



SHUNRYU SUZUKI
DUH ZENA, DUH ZAČETNIŠTVA

PREVEDEL
BRANKO KLUN



Pismenka za »začetniškega duha«
kaligrafija: Shunryu Suzuki



Shunryu Suzuki

DUH ZENA, DUH ZAČETNIŠTVA

Prevedel
Branko Klun

Ljubljana
2017

Elektronska knjižna zbirka



e-24

Urednik *Gorazd Kocijančič*

Shunryu Suzuki

DUH ZENA, DUH ZAČETNIŠTVA

Prevod *Branko Klun*

Oblikovanje elektronske izdaje *Lucijan Bratuš*

Izdajatelj



Za KUD Logos *Mateja Komel Snoj*

Ljubljana 2017

Elektronska izdaja e-24

Elektronski vir (pdf)

Način dostopa (URL):

<http://www.kud-logos.si/e-knjige/>

Tiskana izdaja knjige je izšla leta 2002

ISBN 961-90926-3-5

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili
v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID=292581376
ISBN 978-961-7011-44-9 (pdf)

Mojemu učitelju
Gyokujunu So-on-daioshu

VSEBINA

- 9 *Huston Smith* PREGOVOR
- 13 *Richard Baker* UVOD
- 21 DUH ZENA, DUH ZAČETNIŠTVA
- 23 **Prolog**
- 23 Začetniški duh
- 25 **Prvi del**
- 27 Drža
- 31 Dihanje
- 34 Samokontrola
- 37 Valovi duha
- 39 Plevel duha
- 40 Mozeg zena
- 44 Nobenega dualizma
- 47 Priklanjanje
- 50 Nič posebnega
- 55 **Drugi del**
- 57 Pot nedeljene pozornosti
- 59 Ponavljanje
- 62 Zen in vznemirjenost
- 64 Pravo prizadevanje
- 67 Nobene sledi
- 70 Bog, ki daje
- 77 Napake v praksi
- 81 Omejiti svojo aktivnost
- 83 Preučevati samega sebe
- 86 Loščiti opeko

90	Stanovitnost
93	Sporazumevanje
97	Negativno in pozitivno
100	Nirvana, slap
105	Tretji del
107	Tradicionalni duh zena
110	Minljivost
113	Lastnost biti
116	Naravnost
119	Praznina
122	Pripravljenost, pozornost
125	V nič verjeti
128	Navezanost, nenavezanost
131	Notranji mir
133	Izkustvo, ne filozofija
137	Izvorni budizem
138	Onkraj zavesti
141	Budovo razsvetljenje
145	Epilog
145	Duh zena

SHUNRYU SUZUKI
DUH ZENA, DUH ZAČETNIŠTVA

PREDGOVOR

Dva Suzukija. Daisetz T. Suzuki je pred pol stoletja prinesel budizem zen na Zahod. Zgodovinski pomen tega prenosa, ki je zasluga enega samega človeka, so primerjali z latinskimi prevodi Aristotela v trinajstem in Platona v petnajstem stoletju. Petdeset let kasneje je Shunryu Suzuki napravil nekaj, kar je skoraj enako pomembno. V tej knjigi, svoji edini,¹ je natančno zadel ton, katerega so potrebovali za zen zainteresirani Američani.

Medtem ko je bil zen Daisetza Suzukija zelo dramatičen, je zen Shunryuja Suzukija povsem vsakdanji. Osrednji pojem pri Daisetzu je bil *satori* (razsvetljenje) in prav fascinacija nad tem izjemnim stanjem je v veliki meri priklepala bralca na njegovo pisanje. V knjigi Shunryuja Suzukija se besedi *satori* in *kensho*, ki imata skoraj enak pomen, sploh ne pojavita.

Ko sem ga imel štiri mesece pred njegovo smrtjo priložnost vprašati, zakaj *satori* ne nastopa v njegovi knjigi, se je njegova žena nagnila k meni in mi navihano zašepetala: »Ker ga nikoli ni imel,« nakar jo je *Roshi*² v zaigrani zadregi krcnil s svojo pahljačo in s prstom na ustih šepnil: »Pssst! Ne povej mu!« Ko se je naš smeh polegel,

1 V zadnjih letih sta izšli še dve knjigi, v katerih je San Francisco Zen Center, ki ga je ustanovil Shunryu Suzuki, izdal nekatera njegova neobjavljena predavanja (op. prev.).

2 *Roshi* (roši) je japonski naziv za mojstra in pomeni »stari (spoštovanja vredni) mojster«. Beseda »shi« (ši) ali »ji« (dži) pomeni »mojster«. Dodaja se za osebnim imenom. Soroden mu je tudi naziv »Zenji« (zendži), ki dobesedno pomeni »mojster zena« in je posebno časten naziv, ki se za znamenite zenovske mojstre navadno uporablja šele po njihovi smrti. Tak je bil npr. Dogen (1200–1253), utemeljitelj zena smeri Soto na Japonskem, ki bo pogosto navajan kot »Dogen Zenji« (op. prev.).

je preprosto rekel: »Ne gre zato, da bi bil *satori* nepomemben, vendar ni del zena, ki bi ga morali poudarjati.«

Suzuki Roshi je bil z nami v Ameriki samo dvanajst let – ducat let ali po azijskem načinu štetja let en sam krog –, toda bilo je dovolj. Po zaslugi tega majhnega, tihega človeka imamo zdaj na našem kontinentu cve-točo organizacijo zena smeri Soto.³ Njegovo življenje je tako popolno izražalo pot šole Soto, da sta se človek in pot zlila skupaj. »Njegova drža nejaza ni puščala prostora nikakršni ekscentričnosti, s katero bi ga lahko ozaljšali. Čeprav ni bil vpadljiv in kot oseba v svetnem smislu ni zapustil sledi, pa nam odtisi njegovih stopinj v svetu nevidne zgodovine kažejo smer naprej.«⁴ Njegova trajna zapuščina so Zen Mountain Center v Tassajari, prvi zenovski samostan smeri Soto na Zahodu, s samostanom povezani mestni Zen Center v San Franciscu in ta knjiga, ki je namenjena širši javnosti.

Ničesar ni prepustil naključju, zato je svoje učence pripravljaj na najtežji trenutek, ko bo njegova otipljiva navzočnost izginila v praznino:

»Ko bom umiral, če bom v trenutku umiranja trpel, vedite, da je vse v redu. To je trpeči Buda. Naj vas ne bega. Morda bo moral vsakdo okusiti smrtni boj v telesnem ali tudi duhovnem trpljenju. Toda v redu je tako. Ni problema. Hvaležni bi morali biti, da imamo omejeno telo... kot je moje ali vaše. Če bi imeli neomejeno življenje, bi imeli resničen problem.«

Poskrbel je za svoje nasledstvo. Na slovesnosti v Mountain Seatu je 21. novembra 1971 postavil Richarda Bakerja

3 Šola Soto je poleg šole Rinzai poglobljena smer japonske tradicije zena (op. prev.).

4 Iz nekrologa, ki ga je januarja 1972 napisala Mary Farkas v publikaciji »Zen Notes«, katero izdaja first Zen Institute of America.

za svojega naslednika v *dharmi*.⁵ Njegov rak je napredoval do te mere, da je lahko hodil v slovesni procesiji le opirajoč se na sina. Kljub temu je ob vsakem koraku njegova palica udarila ob tla z jekleno voljo zena, ki je presevala skozi blago zunanjo podobo. Baker je sprejel budistično oblačilo s pesmijo:

Ta košček kadila,
ki ga imam že dolgo, dolgo časa,
prinašam z neroko
svojemu mojstru Suzukiju Shunryuju Daioshu,
svojemu prijatelju, ustanovitelju tega templja.
Ni merila za to, kar si storil.

Od hoje s teboj v blagem dežju Bude
so prepojena naša oblačila,
vendar na lotosovih listih
ne ostaja niti kapljica.

Dva tedna pozneje je mojster umrl in na njegovem pogrebu 4. decembra je Baker Roshi nagovoril množico, ki se je zbrala, da bi Shunryuju Suzukiju izkazala zadnje spoštovanje:

»Ni lahko biti učitelj ali učenec, čeravno mora biti to največje veselje tega življenja. Ni lahko priti v deželo, kjer ni budizma, in jo zapustiti, ko si veliko učencev, duhovnikov in laikov pripeljal na pot in spremenil življenje tisočih ljudi po vsej deželi. Ni lahko ustanoviti in skrbeti za samostan, mestno skupnost in centre prakse v Kaliforniji in mnogih drugih krajih Združenih držav. Toda ta nelahka pot, ta izjemni dosežek, zanj ni bilo breme, ker nam je dajal od svoje resnične narave, naše

5 Dharma (darma) je budistično učenje, nauk (op. prev.).

resnične narave. Zapustil nam je toliko, kolikor človek sploh more zapustiti, vse, kar je bistveno, duha in srce Bude, prakso Bude, učenje in življenje Bude. Tu je, v vsakem izmed nas, kadar ga potrebujemo.«

Huston Smith
profesor filozofije
Massachusetts Institute of Technology

UVOD

Za tistega, ki je bil učenec Suzukija Roshija, bo ta knjiga duh Suzukija Roshija – ne njegov običajni ali osebni duh, temveč duh zena, duh njegovega učitelja Gyokujuna So-on-daiosha, duh Dogena Zenjija, duh celotnega zgodovinskega ali mitičnega, prekinjenega ali neprekinjenega nasledstva učiteljev, patriarhov, menihov ali laikov od časa Bude do danes in to bo duh Bude samega, duh prakse zena. Za večino bralcev pa bo ta knjiga zgled, kako mojster zena govori in uči. To bo knjiga podukov o tem, kako prakticirati zen, o življenju po zenu in o notranji drži ter razumevanju, ki omogočajo prakso zena. Za vsakega bralca bo ta knjiga spodbuda, da uresniči svojo lastno naravo, lastnega duha zena.

Zenovski duh, duh zena [Zen mind], je ena tistih skrivnostnih besed, ki jih uporabljajo učitelji zena, da bi učenec zaznal samega sebe, da bi šel onkraj besed in se vprašal: »Kaj je moj lastni duh, moja lastna bit?« To je cilj in namen vsakega učenja zena – da si zastavljate vprašanja in nanje odgovarjate z najglobljim izrazom svojega bistva. Kaligrafija na platnici knjige pomeni v japonščini *nyorai* ali v sanskrtu *tathagata*. To je oznaka za Budo in pomeni »tisti, ki je sledil poti, kdor se je vrnil iz tákosti, ki je takost [suchness], takšnost [thusness], jestvo [isness], polno dovršeni.« Je temeljno načelo, ki omogoča pojavljanje Bude. Je duh zena, zenovski duh. Ko je Suzuki Roshi narisal to kaligrafijo – za čopič je uporabljal scefiran konec dolgega, meču podobnega lista rastline juka, ki raste v hribih okoli Zen Mountain Centra –, je rekel: »To pomeni, da je *tathagata* telo celotne zemlje.«

Praksa duha zena je začetniški duh [beginner's mind]. Nedolžnost prvega spraševanja: »Kaj sem?« je potrebno ohranjati skozi celotno prakso zena. Duh začetnika je prazen, prost navad, ki jih ima »strokovnjak«; je duh, ki je pripravljen sprejemati, dvomiti in je odprt za vse možnosti. Je tista vrsta duha, ki lahko vidi stvari, kot so, ki lahko korak za korakom in v trenutku spozna izvorno naravo vseh stvari. To prakso zenovskega duha je moč odkrivati skozi vso knjigo. Neposredno ali posredno se vsak razdelek knjige dotika vprašanja, kako v meditaciji in v življenju ohranjati začetniškega duha. Gre za starodavni način učenja, ki uporablja najpreprostejši jezik in situacije vsakdanjega življenja. To pomeni, naj bi učenec učil samega sebe.

Začetniški duh je bil priljubljen izraz Dogena Zenjija. Kaligrafija na drugi strani, ki jo je prav tako napravil Suzuki Roshi, pomeni *shoshin* ali »začetniški duh«. Pot zena v kaligrafiji se izraža v tem, da morate pisati na najneposrednejši, najenostavnejši način, kakor da bi bili začetniki. Ni pomembno napraviti nekaj veččega ali lepega, temveč pisati s polno pozornostjo, kot da bi to, kar pišete, odkrivali prvič. Potem bo vaša celotna narava v pisanju. To je trenutek za trenutkom pot vaše prakse.

To knjigo si je zamislila in pričela Marian Derby, ki je bila kot učenka blizu Suzukiju Roshiju in je v Los Altosu organizirala skupino za zen. Suzuki Roshi se je enkrat ali dvakrat na teden pridružil skupini pri *zazen*⁶ meditaciji in po vsakem sedenju nagovoril prisotne, da bi jih spodbudil pri njihovi praksi in jim pomagal pri težavah. Marian Derby je govore snemala in kmalu ugotovila, da so le-ti z razmahom skupine doživeli kontinuiteto in razvoj

6 »Zazen« pomeni zen (meditacija) v sedenju (»za«, jap. sedenje); temeljni način meditacije pri zenu (op. prev.).

ter bi bili primerni za knjižno izdajo. Hkrati bi se s tem zadostilo potrebi po zapisu izjemnega duha in učenja Suzukija Roshija. Iz prepisa govorov, ki so izviral iz večletnega obdobja, je uredila prvi osnutek pričujoče knjige.

Nato je Trudy Dixon, prav tako zvesta učenka Suzukija Roshija, ki je imela veliko izkušenj z urednikovanjem publikacije Zen Centra »Wind Bells«, predelala rokopis in ga pripravila za izdajo. Ni lahko izdati tovrstne knjige. Razlaga, zakaj je temu tako, utegne biti v pomoč za boljše razumevanje pričujoče knjige. Suzuki Roshi se posluži najtežje, toda najbolj prepričljive poti, kako govoriti o budizmu. Navezuje se namreč na vsakdanje okoliščine človeškega življenja in poskuša posredovati celoten nauk v tako preprostih stavkih, kot je: »Spij skodelico čaja.« Urednik se mora zavedati globljega pomena takšnih stavkov, da ne bi pri urejanju zavoljo jasnosti ali slovnice zabrisal pravega smisla govorov. Brez dobrega poznavanja Suzukija Roshija in ne da bi že kdaj delali z njim, iz omenjenih razlogov lahko hitro izgubimo razumevanje ozadja, ki ga tvorijo njegova osebnost, energija in volja. Prav tako se pri urejanju lahko pozabi na globljega duha bralca, ki potrebuje ponavljanje, na videz neskladno logiko in poetičnost, da bi spoznal samega sebe. Razdelki, ki se zdijo težko razumljivi ali preveč samoumevni, se nam pogosto razjasnijo, če jih beremo zelo pazljivo in se sprašujemo, zakaj bi človek rekel kaj takšnega.

Urejanje nadalje otežuje dejstvo, da je angleščina v svojih temeljnih predpostavkah globoko dualistična in da drugače kot japonski ali kitajski jezik ni imela priložnosti v teku stoletij izoblikovati načina za izražanje nedualističnih budističnih idej. Suzuki Roshi se je precej svobodno posluževal kulturno različnih besednjakov in se

gibal tako v japonskem kot v zahodnem načinu mišljenja. V njegovih govorih se oba načina poetično in filozofsko spajata. Toda pri zapisanem posnetku se kaj lahko izgubijo postanki, ritem in poudarki, ki dajejo besedam globlji pomen in držijo skupaj učiteljevo misel. Trudy Dixon je več mesecev delala sama in skupaj s Suzukijem Roshijem, da bi ohranila njegove izvirne besede in njihov pomen ter hkrati pripravila rokopis, ki bi bil razumljiv zahodnemu človeku.

Trudy Dixon je knjigo glede na poudarke razdelila v tri dele: prava praksa, prava naravnost in pravo razumevanje, kar v grobem ustreza telesu, občutju in duhu. Prav tako je izbrala naslove posamičnih govorov in vodilne stavke, ki jim sledijo ter so po večini vzeti iz osrednjega besedila. Takšna izbira je seveda do neke mere poljubna, toda Trudy Dixon je z njo želela ustvariti napetost med posameznimi razdelki, naslovi, vodilnimi stavki in govori. Odnos med govori in pridanimi elementi bo pomagal bralcu, da se bo vanje temeljiteje poglobil. Edini govor, ki izvirno ni bil namenjen skupini v Los Altosu, je epilog, povzet z dveh nagovorov, potem ko se je Zen Center preselil v svoj novi glavni sedež v San Franciscu.

Kmalu po končanem delu s knjigo je Trudy Dixon umrla za rakom, stara trideset let. Zapustila je dva otroka, Annie in Willa, ter moža Mikea, ki je slikar. On je prispeval risbo muhe na strani 75. Ko so ga kot dolgoletnega učenca zena prosili, da bi kaj narisal za pričujočo knjigo, je rekel: »Zenovske risbe ne morem napraviti. Ne morem risati zavoljo česa drugega kot zavoljo risanja samega. Sploh si ne morem predstavljati, da bi narisal *zafu* (blazino za meditacijo) ali lotosove rože ali kaj podobnega. Toda to idejo tukaj si lahko predstavljam.« V Mikeovih risbah se pogosto pojavlja realistična muha.

Suzuki Roshi ima rad žabo, ki mirno sedi, kot da bi spala, a je kljub temu dovolj budna, da opazi vsako žuželko v bližini. Morda muha čaka na žabo.

S Trudy Dixon sva na več načinov sodelovala pri pripravi knjige, zato me je prosila, da zaključim uredniško delo, napišem uvod in poskrbim za izdajo. Ko sem razmišljal o različnih založnikih, se mi je zdelo, da bo pri založbi John Weatherhill Inc., z Meredith Weatherby in Audie Bock, knjiga lahko urejena, oblikovana in izdana prav na način, kot ga zahteva. Pred natisom je rokopis prebral prof. Kogen Mizuno, vodja oddelka za budistične študije na univerzi Komazawa in odličen poznavalec indijskega budizma. Velikodušno je pomagal pri transkripciji budističnih strokovnih izrazov iz sanskrta in japonščine.

Suzuki Roshi je redko govoril o svoji preteklosti, le sem ter tja je kaj omenil v svojih govorih, vendar mi je uspelo zbrati nekaj podatkov. Bil je učenec Gyokujuna So-on-daioša. Imel je tudi druge učitelje, med njimi vplivnega Kishizawa Iana Roshija, eno vodilnih avtoritet o Dogenu, o katerem je tudi predaval. Kishizawa Roshi je poudarjal globoko, skrbno razumevanje Dogena, koanov, predvsem »Zapisa smaragdne skalne stene«, in suter. Suzukiju Roshiju je bilo dvanajst let, ko je pričel svoje izobraževanje pri Gyokujunu, ki je bil učenec Suzukijevega očeta. Po večletnem bivanju pri učitelju je Suzuki Roshi svojo prakso in študij nadaljeval na budistični univerzi Komazawa, kakor tudi na obeh najpomembnejših samostanih smeri Soto, Eiheiji in Sojiji. Nekaj časa je študiral tudi pri enem izmed učiteljev smeri Rinzaï. Gyokujun Roshi je umrl, ko je bilo Suzukiju tridesetih let. Tako je le-ta že v dokaj mladih letih postal odgovoren za tempelj svojega očeta (ki je umrl malo

pred Gyokujunom) in za tempelj svojega učitelja. Slednji, Rinsoin, je bil majhen samostan in glavni tempelj za okrog dvesto drugih templjev. Ena bistvenih nalog Suzuki Roshija je bila obnova Rinsoina v skladu z izvorno tradicijo, kot sta si želela učitelj in on sam.

V Rinsoinu je vodil diskusijske skupine, ki so kritično razpravljale o militantnem duhu tedanjega časa in iz njega izvirajočih načinih ravnanja, kar je bilo na Japonskem v tridesetih in štiridesetih letih povsem neobičajno. Že pred vojno, od svojih mladih let, si je želel oditi v Ameriko, vendar se je na prigovarjanje svojega učitelja temu odpovedal. Toda leta 1956 in znova leta 1958 ga je njegov prijatelj, ena vodilnih osebnosti šole Soto, izrecno prosil, da bi odšel v San Francisco in tam vodil japonsko skupnost zena Soto. Ob tretji prošnji je Suzuki Roshi privolil.

Leta 1959 je v starosti petinpetdesetih let prišel v ZDA. Potem ko je večkrat odložil vrnitev na Japonsko, se je odločil, da ostane v Ameriki. Ostal je, ker se mu je zdelo, da imajo Američani začetniškega duha, da imajo malo predsodkov do zena, da so zanj odprti in zaupno verjamejo, da jim more biti v pomoč za življenje. Zdelo se mu je, da zenu postavljajo takšna vprašanja, ki ga oživljajo. Kmalu po prihodu so do njega prišli različni ljudje in ga spraševali, če bi lahko pri njem študirali zen. Odvrnil jim je, da vsako jutro zgodaj prakticira zazen in da se mu lahko pridružijo, če to želijo. Od takrat je okoli njega nastala precej velika zenovska skupina, ki zdaj deluje v šestih različnih krajih v Kaliforniji. Danes Suzuki Roshi preživi večino časa v Zen Centru v San Franciscu, Page Street 300, kjer biva okrog šestdeset učencev, še veliko več pa se jih redno udeležuje zazena, in v Zen Mountain Centru v Tassajara Springsu nad Carmel Valley. To je

prvi zenovski samostan v Ameriki, v katerem za dobo treh mesecev ali dlje živi in prakticira okoli šestdeset drugih učencev.

Trudy Dixon je menila, da bi razumevanje tega, kaj učenci zena čutijo do svojega učitelja, pomagalo pri dojetanju pričujočih govorov bolj kot vse drugo. Kar učitelj nudi učencu, je dobesedno živ dokaz za to, da je vse te nauke in navidez nedosegljive cilje v življenju moč urediti. Bolj ko se poglobite v svojo prakso, globlje boste odkrili duha učitelja, dokler končno ne spoznate, da sta vaš duh in njegov duh duh Bude. In takrat ugotovite, da je zazen najpopolnejši izraz vaše dejanske narave.

Naslednje besedilo, v katerem izkazuje svoje spoštovanje do učitelja, je izpod peresa Trudy Dixon in zelo dobro opisuje odnos med učiteljem in učencem zena:

»Roshi je oseba, ki je udejanjila tisto popolno svobodo, ki je kot možnost položena v vsakega človeka. Biva prosto v polnosti svoje celotne biti. Tok njegove zavesti ne sledi otrdelim in ponavljajočim se vzorcem naše običajne, na lastni jaz usmerjene zavesti, temveč se rojeva spontano in naravno iz dejanskih okoliščin sedanosti. Posledice za kvaliteto njegovega življenja so izjemne: prožnost, vitalnost, neposrednost, preprostost, ponižnost, sproščenost, vedrost, neverjetna bistrovidnost in brezmejno sočutje. Njegovo celotno bitje pričuje o tem, kaj pomeni živeti v resničnosti sedanosti. Ne da bi kar koli rekel ali storil, lahko golo srečanje s tako visoko razvito osebnostjo zadostuje, da spremeni celotno življenjsko pot nekega človeka. Toda navsezadnje ni izjemnost učitelja tista, ki učenca osupne, priklene in vodi v globino, temveč učiteljeva skrajna naravnost, vsakdanjost. Ker je preprosto on sam, je ogledalo za svoje učence. Kadar smo z njim, zaznavamo svoje močne in šibke plati brez ob-

čutka hvale ali graje z njegove strani. V njegovi prisotnosti vidimo svoj izvorni obraz in tisto izjemno, kar vidimo, je zgolj naša lastna resnična narava. Če se naučimo, kako osvoboditi to svojo naravo, izginejo meje med mojstrom in učencem v globokem toku biti in veselja, v razvoju Budovega duha.«

Richard Baker
Kyoto, 1970

DUH ZENA,
DUH ZAČETNIŠTVA

„Modrost je tista, ki išče modrost.“

SHUNRYU SUZUKI
DUH ZENA, DUH ZAČETNIŠTVA

PROLOG

ZAČETNIŠKI DUH „V duhu začetnika je veliko možnosti, pri strokovnjaku jih je le malo.”

Ljudje pravijo, da je težko prakticirati zen, toda napačno razumejo, zakaj. Ni težko zato, ker je naporno sedeti v drži s prekrižanimi nogami ali doseči razsvetljenje. Težko je zato, ker je naporno ohranjati svojega duha in svojo prakso čisto v izvornem pomenu. Ko je zen prišel na Kitajsko, se je razvil v zelo različne smeri, obenem pa je postajal vse bolj nečist. Toda ne želim govoriti o kitajskem zenu in tudi ne o zgodovini zena. Hočem vam pomagati, kako bi obvarovali svojo prakso, da ne bi postala nečista.

Na Japonskem imamo izraz *shoshin*, ki pomeni „duh začetništva.” Cilj prakse je neprenehno ohranjati začetniškega duha. Če bi vi na primer recitirali Prajna Paramita sutro samo enkrat, bi to utegnila biti zelo dobra recitacija. Toda kaj bi se zgodilo, če bi jo recitirali dvakrat, trikrat, štirikrat ali še pogosteje? Zelo lahko bi izgubili svojo izvorno naravnost do nje. Podobno se dogaja tudi pri drugih praksah zena. Nekaj časa sicer vzdržujete svojega začetniškega duha, toda ko nadaljujete s prakso eno, dve, tri ali več let, ste kljub določenemu napredku izpostavljeni nevarnosti, da izgubite brezmejni pomen izvirnega duha.

Za učenca zena je najpomembnejša naloga, da ni dualističen. Naš „izvorni duh” vse vsebuje v sebi. Je vedno bogat in samozadosten. Tega samozadostnega stanja duha ne smete izgubiti. Pri tem ni mišljen zaprt duh, temveč prazen in pripravljen duh. Če je vaš duh prazen,

je pripravljen za vse, je vsemu odprt. V duhu začetnika je veliko možnosti, pri strokovnjaku jih je le malo.

Če preveč razločujete, omejujete sami sebe. Če preveč zahtevate ali če ste preveč pohlepni, potem vaš duh ni bogat in samozadosten. Če izgubimo svojega izvirnega samozadostnega duha, izgubimo tudi vsa načela in zapovedi. Kadar vaš duh nekaj zahteva, ko si nečesa želite, se bo to končalo s prekršitvijo vaših lastnih zapovedi: ne lagati, ne krasti, ne ubijati, ne biti nemoralen itd. Če pa ohranjate izvirnega duha, potem se bodo zapovedi vzdrževale same od sebe.

V začetniškem duhu ni misli, da sem nekaj dosegel. Vse na nas usmerjene misli omejijo našega neizmernega duha. Kadar ne mislimo na to, da bi nekaj dosegli, ko ne mislimo nase, takrat smo pravi začetniki. Takrat se zares lahko nečesa naučimo. Duh začetnika je duh sočutja. Kadar je naš duh sočuten, takrat je brezmejen. Dogen Zenji, utemeljitelj naše smeri, je vedno poudarjal, kako pomembno je, da ponovno pridobimo svojega izvirnega, brezmejnega duha. Takrat smo resnični v odnosu do nas samih, takrat čutimo z vsemi bitji in lahko zares prakticiramo.

Najtežje je torej vedno ohranjati začetniškega duha. Ni potrebno imeti globokega razumevanja zena. Tudi če berete veliko zenovske literature, morate vsak stavek brati s svežim duhom. Nikoli ne recite *Vem, kaj je zen* ali *Dosegel sem razsvetljenje*. Resnična skrivnost umetnosti je biti vedno začetnik. Na to bodite zelo zelo pozorni. Če boste pričeli prakticirati zazen, boste začeli ceniti svojega začetniškega duha. On je skrivnost prakse zena.

PRVI DEL

PRAVA PRAKSA

„Praksa zazena je neposredni izraz naše resnične narave. V bistvu za človeka ni druge prakse, kot je ta. Ni drugega načina življenja, kot je ta način življenja.“

SHUNRYU SUZUKI
DUH ZENA, DUH ZAČETNIŠTVA

DRŽA „Lastnosti drže niso sredstva za dosego pravega stanja duba. Če zavzamete takšno držo, to že po sebi pomeni imeti pravo stanje duba. Nobene potrebe ni, da bi dosegli neko posebno stanje duba.”

Zdaj bi rad govoril o naši drži pri zazenu. Ko sedite v polnem lotosovem položaju, je vaše levo stopalo na desnem stegnu in vaše desno stopalo na levem stegnu. Kadar na tak način prekrizamo nogi, postaneta eno, četudi imamo desno in levo nogo. Drža izraža enost dvojnosti: ne dvoje, ne eno. To je najpomembnejši nauk: ne dvoje in ne eno. Naše telo in naš duh nista ne dvoje in ne eno. Če mislite, da sta telo in duh dvoje, je to napačno. Če mislite, da sta eno, je tudi to napačno. Naše telo in duh sta oboje: dvoje *in* eno. Navadno mislimo, da če nekaj ni eno, potem je več kot eno; če ni ednine, je dvojina ali množina. Toda v resničnem izkustvu naše življenje ni le množina, temveč tudi ednina. Vsak od nas je odvisen in obenem neodvisen.

Čez nekaj let bomo umrli. Če mislimo, da je to konec našega življenja, je to napačno razumevanje. Po drugi strani pa bi bilo ravno tako napak misliti, da ne bomo umrli. Umremo in ne umremo. To je pravo razumevanje. Nekateri ljudje bi rekli, da sta duh ali duša večna in da umre le naše fizično telo. Toda to ni povsem prav, ker imata tako duh kot telo svoj konec. Toda obenem je tudi res, da obstajata večno. In četudi govorimo ločeno o duhu in telesu, gre dejansko za dve strani enega kovanca. To je pravo razumevanje. Kadar torej zavzamemo omenjeno držo, simbolično izražamo to resnico. Ko je levo stopalo na desni strani telesa in desno stopalo na levi strani telesa, ne vem, katero je katero. Vsako od njiju je lahko levo ali desno.

Najpomembnejše pri drži v zazenu je vzravnana hrbtenica. Vaša ušesa in rame morajo biti v isti liniji. Sprostite ramena in potisnite teme glave proti stropu. Pri tem potegnite k sebi brado, kajti če je brada privzdignjena, nimate moči v svoji drži. Verjetno sanjate. Da bi držo okrepili, je potrebno potisniti prepono navzdol v smeri *bare* oziroma spodnjega trebuha. To vam pomaga ohranjati telesno in duševno ravnotežje. Na začetku se vam bo v takšni drži zdelo težko dihati na naraven način. Toda ko se nanjo navadite, boste lahko dihali naravno in globoko.

Vaše dlani naj oblikujejo *kozmično mudro*. Če levo dlan položite v desno dlan, tako da so srednji členki sredincev skupaj in se palca narahlo dotikata (kot da bi med njima držali list papirja), bodo vaše dlani oblikovale lep oval. To vseobsežno mudro morate ohranjati z vso skrbnostjo, kakor da bi v rokah nosili nekaj zelo dragocene- ga. Dlani držite ob telesu, palca naj bosta približno v višini popka. Gornji del rok držite sproščeno in lahkotno ter malce odmaknjeno od telesa, kakor da bi pod pazduho stiskali jajce, ne da bi ga strli.

Ne držite se postrani; ne na stran, niti ne naprej ali nazaj. Sedeti morate tako vzravnano, kot da bi podpirali nebo s svojo glavo. To ni zgolj oblika drže ali dihanje. Izraža namreč ključno misel budizma. Je popoln izraz vaše Budove narave. Če iščete pravo razumevanje budizma, morate prakticirati na tak način. Lastnosti drže niso sredstva za doseg pravega stanja duha. Zavzeti takšno držo je že sam cilj naše prakse. Če zavzamete takšno držo, nastopi pravo stanje duha in nobene potrebe ni, da bi skušali doseči neko posebno stanje. Ko želite nekaj doseči, prične vaš duh pohajati naokrog. Ko pa ne želite ničesar doseči, ste s svojim telesom in duhom povsem

tukaj. Zenovski mojster bi rekel: „Ubij Budo!” Ubijte Budo, če obstaja kje drugje! Ubijte Budo, kajti usvojiti morate svojo *lastno* Budovo naravo!

Delati nekaj pomeni izražati svojo lastno naravo. Ne živimo zavoljo nečesa drugega. Živimo zavoljo nas samih. To je temeljni nauk, ki se izraža v vseh formah, ki se jih držimo. Kot za sedenje imamo nekaj pravil tudi, kako se v zendu⁷ stoji. Toda namen pravil ni v tem, da bi vsi postali enaki, temveč da bi vsakomur omogočili, da samega sebe izrazi na najsvobodnejši način. Tako na primer vsak izmed nas stoji na svoj način, pri čemer drži temelji na razmerjih lastnega telesa. Ko stojite, naj bodo vaše pete narazen za širino pesti, palca na nogah pa naj bosta v isti liniji z bradavicama vaših prsi. Kot pri zazenju nekaj moči prenesite v spodnji del trebuha. Tudi tu naj roke izražajo vas same. Levo roko, pri kateri s prsti objemate palec, pristonite k prsim ter položite nanjo desno roko. Ko držite palec navzdol in podlahti vzporedno s tlemi, imate občutek, kakor da bi oprijemali okroglo stebre – velik okrogel tempeljski steber –, tako da ne morete pasti ali biti potisnjeni na stran.

Najpomembneje je, da imate fizično telo v svoji lasti. Če zlezete vase, potem se izgubite. Vaš duh bo pohajal naokrog; ne boste v svojem telesu. To ni prava pot. Ekzistirati morate prav tukaj, prav zdaj! To je odločilno. Imeti morate svoje lastno telo in svojega lastnega duha. Vse mora eksistirati na pravem mestu in na pravi način. Potem ni nobenih težav. Če mikrofona, ki ga uporabljam, eksistira nekje drugje, potem ne more služiti svojemu namenu. Če sta naše telo in naš duh v pravem stanju, potem bo tudi vse drugo na pravem mestu in na pravi način.

⁷ Zendo, dbs. »zen–dvorana«, je dvorana ali prostor, kjer se vadi zazen. Namesto »zendo« se uporablja tudi izraz »dojo« (op. prev.).

Toda običajno, ne da bi se tega zavedali, poskušamo spreminjati kaj drugega, in ne nas samih; poskušamo urejati stvari zunaj nas. Vendar je nemogoče urejati stvari, če nismo sami v pravem stanju. Kadar stvari delate ob pravem času in na pravi način, bo tudi vse drugo urejeno. Vi ste „šef”. Ko šef spi, potem vse spi. Ko šef dela nekaj prav, potem bo vsakdo delal vse prav in ob pravem času. To je skrivnost budizma.

Zato poskušajte vedno ohranjati pravo držo, ne le ko prakticirate zazen, temveč pri vseh svojih dejavnostih. Zavzemite pravo držo, ko vozite avto ali ko berete. Če berete v brezbrizni drži, ne boste dolgo ostali budni. Poskusite. Odkrili boste, kako pomembno je ohranjati pravo držo. To je resnični nauk. Nauk, ki je napisan na papirju, ni resničen nauk. Napisan nauk je neke vrste hrana za možgane. Seveda je potrebno, da dobimo nekaj hrane za možgane, toda veliko pomembnejše je biti mi sami, s tem da prakticiramo pravi način življenja.

Zato Buda ni mogel sprejeti verstev, ki so obstajala v njegovem času. Ukvarjal se je z mnogimi verstvi, toda ni bil zadovoljen z njihovo prakso. Niti v askezi niti v filozofijah ni mogel najti odgovora. Ni ga zanimala neka metafizična eksistenca, temveč svoje lastno telo in lasten duh, tukaj in zdaj. In potem ko je našel samega sebe, je dojel, da ima vse bivajoče naravo Bude. To je bilo njegovo razsvetljenje. Razsvetljenje ni neko dobro občutje ali neko posebno stanje duha. Stanje duha, ki obstaja, ko sedite v pravi drži, je razsvetljenje. Če pri zazenu niste zadovoljni s svojim stanjem duha, to pomeni, da vaš duh še vedno tava naokoli. Telo in duh ne smeta kolebati ali pohajati naokoli. V drži pri zazenu ni potrebe, da bi govorili o pravem stanju duha. Ga že imate. V tem je vsebovan celotni budizem.

DIHANJE „Kar imenujemo jaz, ni nič drugega kot nihajna vrata, ki nihajo, ko vdihnemo in izdihnemo.”

Ko prakticiramo zazen, naša pozornost vedno sledi dihanju. Ko vdihnemo, pride zrak v notranji svet. Ko izdihnemo, gre zrak v zunanji svet. Notranji svet je brez meja in tudi zunanji svet je brez meja. Pravimo *notranji svet* ali *zunani svet*, toda v resnici obstaja le en sam celoten svet. V tem brezmejnem svetu je naše grlo podobno nihajnim vratom. Zrak prihaja notri in gre ven, kakor nekdo, ki gre skozi nihajna vrata. Če mislite *jaz dibam*, potem je ta *jaz* dodatek. Nikogar ni, ki bi lahko rekel *jaz*. Kar imenujemo *jaz*, so le nihajna vrata, ki se gibljejo, ko vdihujemo in izdihujemo. Samo nihajo; to je vse. Kadar je vaš duh dovolj čist in umirjen, da sledi samo temu gibanju, potem ni ničesar: ne jaza, ne sveta, ne duha, ne telesa – le ena sama nihajna vrata.

Kadar torej prakticiramo zazen, je vse, kar obstaja, le gibanje dihanja, toda tega gibanja se zavedamo. Ne smete biti namreč odsotni v duhu. Toda biti pozoren na gibanje, ne pomeni, zavedati se svojega malega *sebe* [self], temveč svoje vseobsegajoče narave ali Budove narave. Ta način zavedanja je zelo pomemben, ker smo navadno enostranski. Običajno razumevanje življenja je dualistično: ti in jaz, to in ono, dobro in slabo. V resnici pa so ta razlikovanja *sáma ovédenje*⁸ vseobsegajoče univerzalne eksistence. *Ti* pomeni zavedati se univerzuma v obliki tija, *jaz* pomeni zavedati se ga v obliki jaza. Ti in jaz so samo nihajna vrata. Potrebno je razumevanje take vrste. Pravzaprav mu sploh ne bi smeli reči razumevanje; gre za resnično izkustvo življenja skozi prakso zena.

8 »Awareness« – zavedanje (brez nosilca zavedanja), pozornost, ovedenje (op. prev.)

Kadar prakticirate zazen, tudi ni nobene predstave o času in prostoru. Morda porečete: »Četrt pred šesto smo začeli sedeti v tem prostoru.« Tako imato neko predstavo o času (četrt pred šesto) in neko predstavo o prostoru (v tej sobi). Toda tisto, kar dejansko počnete, je preprosto sedenje in zavedanje vseobsegajoče dejavnosti. To je vse. V tem trenutku se nihajna vrata odprejo v eno smer in v naslednjem trenutku se odprejo v drugo smer. Trenutek za trenutkom vsak izmed nas ponovi to dejavnost. Tu ni nobene predstave o času in prostoru. Čas in prostor sta eno. Lahko sicer rečete: »Danes popoldne moram nekaj storiti,« toda tega *danes popoldne* dejansko ni. Stvari počnemo eno za drugo. To je vse. Ni nobenega časa kot *danes popoldne* ali *ena ura* ali *ob dveh*. Ob enih boste imeli kosilo. Kosilo kot tako je *ena ura*. Nekje boste, toda ta kraj ne more biti ločen od *ene ure*. Za tistega, ki v resnici ceni življenje, sta oba eno in isto. Toda kadar smo naveličani življenja, morda porečemo: »Ne bi smel priti na ta kraj. Bilo bi veliko bolje, če bi šel jest kam drugam. Ta kraj ni tako dober.« V svojem duhu si ustvarite predstavo kraja, ki je ločen od dejanskega časa.

Ali morda rečete: »To je slabo, tega naj ne bi delal.« Ko pravite, tega naj ne bi delal, pravzaprav ravno v tem trenutku delate to nedelanje. Tako nimate izbire. Kadar ločite predstavi časa in prostora, se vam zdi, kot da bi lahko izbirali, toda v resnici morate ali storiti nekaj ali storiti neko nedelanje. Nekaj ne delati je nekaj storiti. Dobro in slabo sta samo v vaši glavi. Zato ne recite *To je dobro* ali *To je slabo*. Namesto *slabo* rajši recite *Ne delati!* Če si mislite *To je slabo*, se v vas ustvari določena zmeda. Zato v območju čiste religije ni nobene zmede med časom in prostorom, med dobrim in slabim. Storiti moramo to, kar ravno pride. *Storiti nekaj!* Kar koli to že je,

storiti je treba, četudi gre za to, da nečesa ne storimo. Živeti moramo v tem trenutku. Zato se, kadar sedimo, koncentriramo na dihanje in postanemo nihajna vrata ter delamo to, kar naj bi delali, kar moramo delati. To je praksa zena. V tej praksi ni nobene zmede. Če na ta način sprejemate življenje, potem ne boste poznali nikakršne zmede.

Tozan, slavni zenovski mojster, je rekel: „Modra gora je oče belega oblaka. Beli oblak je sin modre gore. Ves dan pogojujeta drug drugega, ne da bi bila odvisna drug od drugega. Beli oblak je vedno beli oblak. Modra gora je vedno modra gora.” To je čista, jasna razlaga življenja. Veliko stvari je, kot sta modra gora in beli oblak: moški in ženska, učitelj in učenec. Pogojujejo drug drugega. Toda beli oblak ne sme dopustiti, da ga modra gora spravi v nemir. Sta povsem neodvisna, čeprav se medsebojno pogojujeta. To je način, kako živimo in kako prakticiramo zazen.

Kadar resnično postanemo mi sami, postanemo kot nihajna vrata, povsem neodvisni od vsega drugega in istočasno pogojeni z vsem drugim. Brez zraka ne moremo dihati. Vsak od nas je sredi nešteto svetov. Trenutek za trenutkom smo središče sveta. Tako smo povsem odvisni in neodvisni. Kadar boste usvojili takšno izkušnjo, takšen način eksistence, boste imeli popolno neodvisnost in nič vas ne bo moglo spraviti s tira. Kadar torej prakticirate zazen, naj se vaš duh osredotoči na dihanje. Ta način dejavnosti je osnovna dejavnost vseobsegajoče biti. Brez tega izkustva, brez te vaje je nemogoče doseči absolutno svobodo.

SAMOKONTROLA „Če želite imeti svojo ovco ali kravo pod nadzorom, ji dajte širok, razprostrt pašnik.“

Živeti v kraljestvu Budove narave pomeni, da trenutek za trenutkom umremo kot majhno bitje. Kadar izgubimo ravnotežje, umremo, toda istočasno razvijemo nas same, rastemo. Vse, kar vidimo, se spreminja in na ta način izgublja ravnotežje. Razlog, zakaj vse izgleda lepo, je v tem, da sicer vse izgublja ravnotežje, toda ozadje ostaja vedno v popolni harmoniji. To je način, kako vse živi v kraljestvu Budove narave, kako izgublja svoje ravnotežje na ozadju popolnega ravnotežja. Če gledate stvari, ne da bi ob tem poznali ozadje Budove narave, se zdi, da je vse v obliki trpljenja. Toda če spoznate ozadje vsake eksistence, boste doumeli, da je trpljenje način, kako živimo in vršimo svoje življenje. Zato v zenu včasih poudarjamo neravnotežje ali nered življenja.

Dandanes je tradicionalno japonsko slikarstvo postalo zelo formalno in brez življenja. Zato se je razvila moderna umetnost. Stari slikarski mojstri so vadili tako, da so na papir risali točke v umetniškem neredu. To je precej težko. Tudi če se trudite, se največkrat zgodi, da je tisto, kar proizvedete, na nek način urejeno. Mislite sicer, da je to možno kontrolirati, toda ne gre. Skoraj nemogoče je, da bi razmestili točke brez vsakega reda. Enako velja tudi za skrb glede svojega vsakdanjega življenja. Kadar poskušate dobiti nekoliko nadzora nad ljudmi, je to nemogoče. Tega preprosto ne morete. Najboljši način kontroliranja ljudi je spodbuda, naj „delajo svoje neumnosti.“ V tem primeru jih boste imeli pod nadzorom v širšem smislu. Če želite imeti svojo ovco ali kravo pod nadzorom, ji dajte širok, razprostrt pašnik. Tako je tudi z ljudmi: najprej jih pustite, da delajo, kar hočejo, in jih

opazujte. To je najboljša metoda. Če jim ne bi posvečali pozornosti, bi bilo slabo; to je najslabša metoda. Drugo najslabše pa je poskus, da jih dobite pod kontrolo. Najboljše je, da jih samo opazujete, ne da bi jih skušali kontrolirati.

Enaka pot velja tudi za vas same. Če hočete v zazenu pridobiti popolno umirjenost, se ne smete pustiti vznemiriti s strani različnih podob, ki vam krožijo po glavi. Pustite jih, da pridejo; pustite, da spet gredo. Potem bodo pod kontrolo. Toda ta metoda ni lahka. Zveni preprosto, a zahteva poseben trud. Kako to dosežemo, je skrivnost prakse. Predstavljajte si, da sedite v nekih izjemnih okoliščinah. Če poskušate umiriti svojega duha, vam bo nemogoče sedeti, in če poskušate, da vas ne bi nič motilo, vaš trud ne bo pravi trud. Edini trud, ki vam lahko pomaga, je štetje svojih dihov ali koncentracija na vdih in izdih. Pravimo sicer koncentracija, toda koncentriranje svojega duha na nekaj ni resnični cilj zena. Resnični cilj je, da vidimo stvari, kot so, da opazujemo stvari, kot so, in da pustimo, da se vse dogaja, kakor se dogaja. To pomeni v najširšem smislu, da imamo vse pod kontrolo. Praksa zena je v tem, da odpremo svojega malega duha. Koncentracija je zgolj pripomoček, ki vam pomaga, da uresničite „vélikega duha“ [Big Mind]. Če hočete odkriti resnični pomen zena v svojem vsakdanjem življenju, morate doumeti, kaj pomeni ohranjati pozornost svojega duha pri dihanju in vzdrževati pravo držo telesa pri zazenu. Slediti morate pravilom prakse in vaše prizadevanje mora postajati vse bolj tenkočutno in skrbno. Samo na ta način boste lahko izkusili živo svobodo zena.

Dogen Zenji je rekel: „Čas gre od sedanjosti v preteklost.“ To je absurdno, toda v naši praksi je včasih resnično. Namesto da bi čas tekel od preteklosti v sedanost, gre nazaj, od sedanjosti v preteklost. Yoshitsune je bil slavni

bojevnika, ki je v srednjem veku živel na Japonskem. Zaradi slabega stanja, ki je takrat vladalo v deželi, je bil poslan v severne province, kjer so ga ubili. Preden je odšel, se je poslovil od žene in kmalu nato je ona pisala v eni izmed svojih pesmi: „Kakor odvijesh nitko s tuljave, tako si želim, da bi preteklost postala sedanjost.“ Ko je to rekla, je dejansko napravila preteklost v sedanjost. V njenem duhu je preteklost oživila in *je bila* sedanjost. Kakor pravi Dogen: „Čas gre od sedanjosti v preteklost.“ To sicer za našega logičnega duha ni resnično, toda v dejanskem izkustvu, ki iz preteklosti napravi sedanjost, drži. Tako v poeziji kot v človeškem življenju.

Kadar izkusimo takšno vrsto resnice, pomeni, da smo našli pravi pomen časa. Čas gre neprestano iz preteklosti v sedanjost in iz sedanjosti v prihodnost. To je res, toda prav tako je res, da gre čas od prihodnosti v sedanjost in od sedanjosti v preteklost. Neki zenovski mojster je nekoč rekel: „Iti eno miljo proti vzhodu pomeni iti eno miljo proti zahodu.“ To je živa svoboda. Pridobili naj bi si popolno svobodo takšne vrste.

Toda popolne svobode ni mogoče najti brez določenih pravil. Ljudje, posebej mladi, menijo, da je svoboda v tem, da delajo, kar se jim zahoče, in da v zenu ni nobene potrebe po pravilih. V resnici je za nas absolutno potrebno, da imamo določena pravila. Toda to ne pomeni, da smo vedno pod kontrolo. Samo če imate pravila, imate možnost svobode. Poskus, pridobiti svobodo, ne da bi se zavedali pravil, je nesmiseln. Da bi pridobili to popolno svobodo, prakticiramo zazen.

VALOVI DUHA „*Ker se veselimo vseh vidikov življenja kot razvitja velikega duha, nam ni do nekih izjemnih radosti. Tako imamo nepretresljivo umirjenost.*”

Ko prakticirate zazen, se nikar ne trudite, da bi ustavili svoje misli. Pustite jih, da ugasnejo same od sebe. Če vam nekaj pride na misel, to dopustite in pustite, da spet odide. Ne bo ostalo dolgo. Če poskušate ustaviti svoje mišljenje, pomeni, da vas mišljenje moti. Ne dopustite, da bi vas kar koli motilo. Zdi se sicer, da nekaj pride v vašega duha od zunaj, toda v resnici so to le valovi vaših misli in če ne dopustite, da bi vas motili, bodo postopoma postajali bolj in bolj umirjeni. V petih ali največ desetih minutah se boste povsem umirili in sprostili. Takrat se bo dihanje upočasnilo, medtem ko bo srčni utrip nekoliko hitrejši.

Potrebovali boste veliko časa, preden boste v svoji praksi našli mirnega, spokojnega duha. Veliko občutij pride, veliko misli in podob se rodi, toda to so le valovi vašega lastnega duha. Nič ne prihaja v duha od zunaj. Navadno menimo, da duh sprejema vtise in izkušnje od zunaj, toda to ni pravo razumevanje duha. Pravo razumevanje je, da duh zaobsega vse. Ko mislite, da nekaj prihaja od zunaj, pomeni, da se tisto pojavi v vaši zavesti. Nič, kar bi bilo zunaj vas samih, vam ne more povzročati skrbi. Vi sami delate valove v svojem duhu. Če duha pustite takšnega, kot je, potem se bo umiril. Takega duha imenujemo véliki duh.

Če je vaš duh v odnosu do nečesa, kar je zunaj njega, potem je to majhen, omejen duh. Če vaš duh ni v odnosu z ničimer drugim, potem ni nobenega dualističnega razumevanja dejavnosti vašega duha. Dejavnost razumete zgolj kot valovanje duha. Véliki duh izkuša vse znotraj

sebe. Ali doumete razliko med obema vrstama duha: duhom, ki vse zaobsega, in duhom, ki se nahaja v razmerju z nečim drugim? Pravzaprav gre za enega in istega duha, toda razumevanje je vsakič drugačno. Vaša drža do življenja se bo razlikovala glede na razumevanje, ki ga imate.

Da je vse zaobseženo v vašem duhu, je notranje bistvo duha. Ob takem izkustvu se prebudi religiozno občutje. Tudi če nastajajo valovi, je bistvo duha čisto; kakor čista voda z nekaj valovi. V resnici ima voda vedno valove. Valovi so praksa vode. Govoriti o valovih brez vode ali o vodi brez valov, bi bila utvara. Voda in valovi so eno. Véliki duh in mali duh sta eno. Če tako razumete duha, bodo imela vaša občutja varen temelj. Ker vaš duh ničesar ne pričakuje od zunaj, je vedno izpolnjen. Duh, ki nosi v sebi valove, ni neki moten, temveč v bistvu razširjen duh. Kar koli izkusite, vse je izraz vélikega duha.

Širitev samega sebe preko različnih izkustev je dejavnost velikega duha. V nekem oziru so naša izkustva, ki si sledijo eno za drugim, vedno sveža in nova, toda v drugem oziru niso nič drugega kot stalno ali ponavljajoče se razvijanje vélikega duha. Če na primer zajtrkujete nekaj dobrega, boste rekli: »To je dobro«. *Dobro* izvira iz nečesa, kar ste izkusili nekoč v preteklosti, čeprav se ne morete spomniti, kdaj. Z vélikim duhom vsako naše izkustvo sprejmemo tako, kakor da bi obraz, ki ga vidimo v ogledalu, spoznali za svojega lastnega. Ni nam potrebno skrbeti, da bi izgubili vélikega duha. Ničesar ni, od koder bi prišli ali kamor bi šli. Ni strahu pred smrtjo, ni trpljenja zaradi staranja ali bolezni. Ker se veselimo vseh vidikov življenja kot razvitja vélikega duha, nam ni do nekih izjemnih radosti. Tako imamo nepretresljivo umirjenost [imperturbable composure] in s to nepretresljivo umirjenostjo vélikega duha prakticiramo zazen.

PLEVEL DUHA „*Morali bi biti hvaležni za plevel, ki ga imate v svojem duhu, kajti sčasoma bo obogatil vašo prakso.*”

Ko zjutraj zvoni budilka in vstanete, verjamem, da se ne počutite prav dobro. Ni lahko iti na sedenje in celo potem, ko pridete v zendo ter začnete sedeti, se morate vzpodbuditi, da bi dobro sedeli. Toda to so le valovi vašega duha. V čistem zazenu naj ne bi bilo več valov v duhu. Med sedenjem bodo valovi postajali manjši in manjši, vaš napor pa se bo preoblikoval v tenkočutno zaznavanje.

Pri nas navadno pravimo: „S tem ko izpulimo plevel, damo rastlini hrano.” Plevel izpulimo in ga zakopljemo blizu rastline, da bi jo s tem nahranili. Če imate torej določene težave s svojo prakso in se vam pri sedenju pojavljajo valovi, jih pustite, ker vam bodo v pomoč. Zato se ne dajte motiti svojemu duhu. Rajši bodite hvaležni za plevel, ki ga imate v svojem duhu, kajti sčasoma bo obogatil vašo prakso. Ko boste izkusili, na kakšen način se plevel v vas spreminja v duhovno hrano, bo vaša praksa vidno napredovala. Čutili boste ta napredek. Začutili boste, kako se plevel spreminja v (samo)hranjenje. Seveda ni posebej težko podati filozofske ali psihološke razlage naše prakse, toda to ni dovolj. Potrebno je imeti dejansko izkušnjo tega, kako se plevel preobraža v hrano.

Strogo gledano ni nobeno prizadevanje, ki ga imamo, dobro za našo prakso, ker v duhu ustvarja valove. Vendar pa je nemogoče, da bi dosegli absolutno mirnost duha brez vsakega prizadevanja. Določeno prizadevanje moramo imeti, toda v njem je potrebno pozabiti nase. Na tem področju ni subjektivnosti ali objektivnosti. Naš duh je preprosto miren, celo brez zavedanja česar koli. V tem stanju nezavedanja bo izginilo vsako prizadevanje,

vsaka ideja in misel. Zato moramo sebe spodbujati in si prizadevati do tistega zadnjega trenutka, v katerem vsako prizadevanje izgine. Vaš duh naj spremlja vaše dihanje, dokler se dihanja sploh ne boste več zavedali.

Nenehno moramo nadaljevati naše prizadevanje, toda ne smemo pričakovati, da bomo dosegli določeno stopnjo, kjer bomo vse pozabili. Preprosto moramo poskušati, da bi bil naš duh prisoten pri dihanju. To je naša resnična praksa. Med sedenjem bo prizadevanje postajalo vse bolj pretanjeno. Na začetku bo vaše prizadevanje precej grobo in neočiščeno, toda v moči prakse bo postajalo nenehno čistejše. Ko bo prizadevanje čisto, bosta tudi telo in duh postala čista. To je način, kako prakticiramo zen. Ko enkrat razumete svojo prirojeno moč za očiščevanje sebe in svoje okolice, boste lahko pravilno delovali, se učili od ljudi, ki vas obdajajo, in bili prijazni do drugih. To je zasluga prakse zena. Toda pot prakse je v tem, da se v pravi drži in z velikim, čistim prizadevanjem preprosto osredotočate na svoje dihanje. Na ta način prakticiramo zen.

MOZEG ZENA „*V drži zazena imata vaš duh in vaše telo veliko moč, da sprejemata stvari take, kot so, ne glede na to, ali vam ustrezajo ali ne.*”

V naših spisih (Samyuktagama sutra, zv. 33) piše, da obstajajo štiri vrste konj: odlični, dobri, pomanjkljivi in slabi. Najboljši konj teče počasi in hitro, levo in desno, povsem po volji svojega usmerjevalca, še preden vidi senco biča. Drugi najboljši teče prav tako dobro kot prvi, toda šele takrat, ko čuti bližino biča ob svoji koži. Tretji teče takrat, ko na svojem telesu čuti bolečino. Četrty konj pa

bo tekel šele potem, ko bo bolečina prišla do mozga njegovih kosti. Lahko si predstavljate, kako težko se četrti konj nauči teči!

Ko slišimo to zgodbo, bi bil skoraj vsak izmed nas najraje najboljši konj. Če nam ni dano biti najboljši, potem bi hoteli biti drugi najboljši. To je, tako menim, običajno razumevanje te zgodbe in zena. Morda si mislite, da boste med sedenjem pri zazenju spoznali, ali spadate med najboljše ali med najslabše konje. Toda to bi bilo napačno razumevanje zena. Če menite, da je cilj zenovske prakse v vadbi, da bi postali eden najboljših konj, potem boste zašli v velike težave, potem niste razumeli, za kaj gre. Če prakticirate zen na pravi način, ne igra nobene vloge, ali ste najboljši ali najslabši konj. Če upoštevate Budovo sočutje, kaj bi po vašem mnenju Buda čutil do teh štirih vrst konj? Do najslabšega bi imel več simpatije kot do najboljšega.

Ko ste odločeni, da prakticirate zazen z velikim duhom Bude, boste najslabšega konja najbolj cenili. V svojih nepopolnostih boste našli temelj za svojega trdnega, pot iščočega duha. Tisti, ki lahko brezhibno fizično sedijo, navadno potrebujejo več časa, da usvojijo resnično pot zena, dejanski občutek zena, mozeg zena. Tisti pa, katerim prakticiranje zena povzroča velike težave, bodo v njem našli globlji smisel. Zato mislim, da je včasih najboljši konj lahko najslabši in da je najslabši konj lahko najboljši.

Če se učite kaligrafijo, boste spoznali, da tisti, ki niso najbolj talentirani, navadno postanejo najboljši kaligrafi. Tisti, ki imajo zelo talentirane roke, se pogosto srečajo z velikimi težavami, potem ko so dosegli določeno stopnjo. Enako kot v umetnosti velja pri zenu. Takšna je resnica tudi v življenju. Kadar torej govorimo o zenu, ne moremo v običajnem pomenu besede reči *Ta je dober* ali *Ta je*

slab. Drža, ki jo zavzamemo pri zazenu, ni enaka za vsakega izmed nas. Za nekatere je morda nemogoče, da bi sedeli s prekrižanimi nogami. Toda tudi če ne morete zavzeti pravilne drže, lahko prakticirate zen v njegovem resničnem smislu, le da v sebi prebudite pristnega, pot iščočega duha. Pravzaprav je za tiste, ki imajo težave pri sedenju, lažje, da prebudijo pravega, pot iščočega duha, kot pa za tiste, ki zlahka sedijo.

Kadar premišljujemo o tem, kaj počnemo v svojem vsakdanjem življenju, nas je vedno sram nas samih. Eden mojih učencev mi je nekoč pisal: „Poslal si mi koledar in poskušam slediti dobrim rekom, ki stojijo na vsaki strani koledarja. Toda še preden se je leto zares začelo, mi je že spodletelo.” Dogen Zenji je rekel: „*Shoshaku jushaku*.” *Shaku* običajno pomeni napaka ali napačno. *Shoshaku jushaku* pomeni pustiti, da napačnemu sledi napačno ali neprenehna napaka. Po Dogenu je lahko celo neprenehna napaka način zena. Lahko bi rekli, da življenje zenovskega mojstra vsebuje mnoga leta *shoshaku jushaku*. To pomeni mnoga leta na en sam cilj usmerjenega prizadevanja.

Pravimo: „Dober oče ni dober oče.” Ali razumete? Nekdo, ki se ima za dobrega očeta, ni dober oče. Nekdo, ki misli, da je dober zakonski mož, ni dober zakonski mož. Tisti, ki misli, da je najslabši zakonski mož, je morda dober, v kolikor se stalno in z vsem srcem trudi, da bi bil dober mož. Če je zaradi bolečin ali kakšne telesne težave nemogoče, da bi sedeli, kljub vsemu sedite, morda na visoki blazini ali na stolu. Četudi ste najslabši konj, boste prodrli do mozga zena.

Predstavljajte si, da vaši otroci bolehajo za neozdravljivo boleznijo. Ne veste, kaj bi počeli; ne morete ležati v postelji. Navadno bi bilo vaše najprijetnejše mesto top-

la, udobna postelja, toda zdaj zaradi psihičnih muk ne morete biti pri miru. Morda hodite gor in dol, ven in noter, toda nič vam ne pomaga. Dejansko je najboljši način, da si olajšate duševno trpljenje, sedenje v zazenu, pa čeprav z zmedenim stanjem duha in s slabo držo. Dokler ne boste izkusili sedenja v tako težkih situacijah, še niste učenec zena. Nobena druga dejavnost ne bo pomirila vašega trpljenja. V drugih nemirnih držah nimate moči, da bi sprejeli svoje težave. Le v drži zazena, ki ste si jo pridobili v dolgi, trdi praksi, imata vaš duh in vaše telo veliko moč, da sprejemata stvari take, kot so, ne glede na to, ali vam ustrezajo ali ne.

Kadar vas navdaja kaj neprijetnega, je bolje, da sedite. Samo tako boste lahko sprejeli svojo težavo in se z njo spoprijeli. Ali ste najboljši konj ali najslabši, ali je vaša drža dobra ali slaba, sploh ni vprašanje. Vsakdo lahko prakticira zazen, se na ta način sooči s svojimi težavami in jih sprejema.

Ko sedite sredi svoje lastne težave, kaj je bolj resnično za vas: vaša težava ali vi sami? Zavedanje, da ste tukaj, prav zdaj, je zadnja resničnost. Le-to boste uresničili s prakticiranjem zazena. S stalno prakso, v menjavanju prijetnih in neprijetnih situacij, boste usvojili mozeg zena in si pridobili njegovo resnično moč.

NOBENEGA DUALIZMA „Ustaviti svojega duha ne pomeni zaustaviti dejavnosti duha. Pomeni, da vaš duh prežema celotno telo. S polnim duhom oblikujete mudro v svojih rokah.”

Pravimo, da naj bi bila naša praksa prosta vsake predstave o doseganju nečesa, da mora biti brez kakršnih koli pričakovanj, celo kar zadeva razsvetljenje. Vendar to ne pomeni, da moramo sedeti brez kakršnega koli namena. Ta praksa, ki ne želi ničesar doseči, ima svoj temelj v Prajna Paramita sutri. Toda če niste pozorni, vam bo sutra vzbudila predstavo o doseganju nečesa. Sutra pravi: „Oblika je praznina in praznina je oblika.” Če se oprimate te izjave, napravite napako in zapadete dualističnim predstavam: tu si ti, oblika, in tu je praznina, katero skušaš dojeti preko svoje oblike. Zato je *oblika je praznina in praznina je oblika* še vedno dualistično. Na srečo pa gre naš nauk naprej in pravi: „Oblika je oblika in praznina je praznina.” Tu ni nobenega dualizma.

Kadar vam je težko, da bi med sedenjem zaustavili svojega duha in ko to vseeno poskušate napraviti, gre za stanje *oblika je vsebina, vsebina je oblika*. Toda ko nadaljujete z vadbo na tak dualističen način, boste postajali vse bolj eno s svojim ciljem. In ko vaša vaja ne bo zahtevala več truda, boste lahko zaustavili svojega duha. Takrat bo šlo za stanje *oblika je oblika in praznina je praznina*.

Ustaviti svojega duha ne pomeni zaustaviti dejavnosti duha. Pomeni, da vaš duh prežema celotno telo. Vaš duh sledi dihanju. S polnim duhom oblikujete mudro v svojih rokah. S celotnim duhom sedite kljub bolečinam v nogah, ne da bi vas le-te motile. To pomeni sedeti brez misli, da bi kaj dosegli. Sprva se v drži počutite nekoliko omejeni, toda ko vas ta omejenost ne moti več, ste našli smisel povedi *praznina je praznina in oblika je oblika*. Najti

svojo lastno pot pri določeni omejenosti je torej pot prakse.

Praksa ne pomeni, da je vse, kar počnete, na primer se uležete, zazen. Pod prakso razumemo to, da vas omejitve, ki jih imate, ne omejujejo. Če pravite: „Kar koli počnem, ima Budovo naravo, zato je vseeno, kaj počnem in nobene potrebe ni, da bi vadil zazen,” potem gre tu že za dualistično razumevanje vsakdanjega življenja. Če bi bilo zares vseeno, ne bi bilo nobene potrebe, da bi to sploh izgovorili. Dokler se ukvarjate s tem, kar počnete, je to dualistično. Če se ne ukvarjate s tem, kar počnete, tega sploh ne boste rekli. Če sedite, boste sedeli. Če jeste, boste jedli. Če pa pravite: „Vseeno je”, potem to pomeni, da iščete opravičilo, ker nekaj delate na svoj način, s svojim malim duhom. Pomeni, da ste navezani na določeno stvar ali na določen način. To ni mišljeno, kadar rečemo: „Samo sedeti je dovolj” ali „Kar koli počnete, je zazen.” Seveda je vse, kar počnemo, zazen, toda če je temu tako, tega ni potrebno izreči.

Ko sedite, bi morali samo sedeti in ne dopustiti, da vas motijo boleče noge ali utrujenost. To je zazen. Toda v začetku je zelo težko sprejeti stvari, kot so. Občutek, ki ga imate pri vaji, vas bo motil. Ko pa lahko delate vse, bodisi dobro ali slabo, ne da bi vas kaj motilo in ne da bi vas obremenjeval kakšen občutek, potem gre za to, kar razumemo s povedjo *oblika je oblika in praznina je praznina*.

Kadar trpite zaradi bolezni, na primer imate raka, in vam je jasno, da ne morete živeti več kot dve ali tri leta, morda pričnete iskati nekaj, na kar bi se lahko zanesli in začnete prakticirati. Nekdo utegne zaupati v božjo pomoč. Drugi bo morda začel prakticirati zen. Njegova vaja se bo osredotočila na to, da bi dosegel praznost duha. To pomeni, da se bo poskušal osvoboditi trpljenja zaradi dualnosti. To je praksa stavka *oblika je praznina in praznina*

je oblika. Ker je praznina resnična, jo želi udejanjiti v svojem življenju. Če prakticira na ta način, če v to verjame in se trudi, mu bo to seveda pomagalo, toda prava praksa to ni.

Vedeti, da je življenje kratko in se ga veseliti dan za dnem, trenutek za trenutkom - to je življenje po povedi *oblika je oblika in praznina je praznina*. Če se pojavi Buda, mu boste izrekli dobrodošlico, če se pojavi hudič, mu boste izrekli dobrodošlico. Slavní kitajski zenovski mojster Baso je rekel: „Buda s sončnim obrazom in Buda z mesečevim obrazom.” Ko je bil bolan, ga je nekdo vprašal: „Kako ti gre?” Odgovoril je: „Buda s sončnim obrazom in Buda z mesečevim obrazom.” To je življenje *oblika je oblika in praznina je praznina*. Tu ni nobenih težav. Eno leto življenja je dobro. Sto let življenja je tudi dobro. Če nadaljujete s svojo prakso, boste dosegli to stanje.

Na začetku boste imeli različne probleme in potrebno je nekaj napora, da nadaljujete s prakso. Pri začetniku praksa brez napora ni prava praksa. Pri začetniku zahteva praksa velik napor. Posebej pri mladih ljudeh je nujno, da se zelo potrudijo, da bi nekaj dosegli. Svoje roke in noge morate iztegniti tako daleč, kot je mogoče. *Oblika je oblika*. Ostati morate zvesti svoji poti, dokler dejansko ne prispete do točke, ko uvidite nujnost popolne samopozabe. Dokler pa ne pridete do tam, bi bilo povsem napačno misliti, da je vse, kar počnete, zen, ali da je vseeno, ali vadite ali ne. Toda ko se trudite po svojih najboljših močeh in z vsem duhom in telesom nadaljujete z vajo, brez misli na to, da bi kaj dosegli, takrat bo vse, kar počnete, prava praksa. Vaš namen naj bo enostavno delati naprej. Če nekaj počnete, potem bodi vaša odločitev le to, da to počnete. *Oblika je oblika in vi ste vi*, in prava praznina se bo pokazala v vaši praksi.

PRIKLANJANJE „Priklanjanje je zelo resna praksa. Pripravljeni morate biti, da se priklonite celo v svojem poslednjem trenutku. Čeprav se je nemogoče znebiti egocentričnih želja, moramo to napraviti. To zahteva naša resnična narava.”

Po končanem zazenu se devetkrat priklonimo do tal. S tem, ko se priklonimo, se odpovemo sebi. Odpovedati se sebi pomeni odpovedati se svojim dualističnim predstavam. Zato ni nobene razlike med prakso zazena in priklanjanjem. Običajno pomeni priklon, da izkažemo čast nekomu ali nečemu, ki zasluži več časti kot mi sami. Toda ko se priklonite pred Budo, si ne smete napraviti predstave o Budi, temveč enostavno postati z njim eno, saj ste že vi sami Buda. Ko postanete eno z Budo, eno z vsem, kar biva, boste našli pravi pomen bivanja. Ko pozabite vse svoje dualistične predstave, bo vse postalo vaš učitelj in vse bo lahko predmet česčenja.

Ko vse obstaja znotraj vašega vélikega duha, odpadejo vsi dualistični odnosi. Ni več razlike med nebom in zemljo, moškim in žensko, učiteljem in učencem. Včasih se prikloni moški pred žensko, včasih se prikloni ženska pred moškim. Včasih se prikloni učenec pred učiteljem, včasih se prikloni učitelj pred učencem. Učitelj, ki se ne more prikloniti pred učencem, se tudi pred Budo ne more prikloniti. Včasih se učitelj in učenec skupaj priklonita pred Budo. Včasih se priklonimo tudi pred mačkami in psi.

V našem vélikem duhu ima vse enako vrednost. Vse je Buda sam. Vidite nekaj ali slišite neki ton in v tem je vse, kakor je. V svoji praksi morate vse sprejeti tako, kot je, in vsem stvarjem izkazati enako čast, kot jo izkazujete Budi. To je budovstvo. Potem se Buda prikloni pred Budo in vi se priklonite pred vami. To je resnično priklanjanje.

Če v svoji praksi nimate notranje gotovosti o vélikem duhu, potem bo vaše priklanjanje dualistično. Ko pa ste preprosto to, kar ste, tedaj se priklanjate v pravem smislu pred samim seboj in ste eno z vsem. Samo kadar ste vi vi sami, se lahko v pravem smislu priklanjate vsemu. Priklanjanje je zelo resna praksa. Vedno morate biti pripravljeni, da se priklonite, celo v poslednjem trenutku svojega življenja. Ko ne morete storiti ničesar drugega več kakor priklon, ga napravite. Takšno prepričanje je nujno. Priklanjajte se s takšno notranjo držo in vse zapovedi, vsi nauki bodo vaši in vse boste posedovali v svojem vélikem duhu.

Sen no Rikyu, utemeljitelj japonskega obreda pitja čaja, je leta 1591 po ukazu svojega gospodarja Hideyoshija napravil *hara-kiri*. Preden si je Rikyu vzel življenje, je rekel: „Ko imam ta meč, ni nobenega Bude in nobenega patriarha.” S tem je mislil, da ni nobenega dualističnega sveta, ko imamo meč vélikega duha. Edino, kar obstaja, je ta duh. Takšna drža, ki je ne more nič vznemiriti, je bila vedno navzoča v Rikyujevem čajnem obredu. Nikoli ni ničesar počel samo na dualističen način. V vsakem trenutku je bil pripravljen umreti. Od obreda do obreda je umrl in se ponovno obnovil. To je duh čajnega obreda. To je način, kako se priklanjamo.

Moj mojster je imel od priklanjanja otrdlino na čelu. Vedel je, da je svojeglav in trmast mož, zato se je priklanjal in priklanjal in priklanjal. Razlog, zakaj se je priklanjal, je bil v tem, da je v notranjosti vedno slišal oštevajoči glas svojega mojstra. V red Soto je stopil, ko je imel trideset let, kar je za japonskega duhovnika precej pozno. Dokler smo mladi, smo manj trdoglavi in se nam je lažje znebiti svoje samozaverovanosti. Mojster ga je vedno imenoval „pozno prispeli fant” in ga je karal zaradi poznega

vstopa. V resnici pa ga je imel mojster rad zaradi njegovega trmastega značaja. Ko je bil moj učitelj star sedemdeset let, je rekel: „Ko sem bil mlad, sem bil kakor tiger, zdaj pa sem kot maček!” In bil je zelo zadovoljen, ker je bil kot maček.

Priklanjanje nam pomaga, da odstranimo svoje ego-centrične misli. To ni prav preprosto. Težko se je znebiti teh predstav in zato je priklanjanje zelo koristna praksa. Rezultat ni tisto odločilno; trud, da bi se izboljšali, je to, kar šteje. Ta vaja se nikoli ne konča.

Vsak priklon privede do izraza eno od budističnih zaobljub. Te zaobljube so: „Čeprav obstaja nešteto živih bitij, se zaobljublamo, da jih bomo odrešili. Čeprav so naša slaba poželenja brezmejna, se zaobljublamo, da se jih bomo znebili. Čeprav je nauk brezmejen, se zaobljublamo, da se bomo vsega naučili. Čeprav je budovstvo nedosegljivo, se zaobljublamo, da ga bomo dosegli.” Če je nedosegljivo, kako naj ga dosežemo? Vendar ga moramo! To je budizem.

Misliti: „Ker je možno, bomo storili,” ni budistično. Četudi je nemogoče, moramo to storiti, ker tako od nas zahteva naša resnična narava. Toda v resnici sploh ni bistveno, če je možno ali ne. Če je naša najbolj notranja želja, da se znebimo egocentričnih misli, moramo to storiti. Ko se predamo temu prizadevanju, zadovoljimo naše najbolj notranje hrepenenje in dosežemo nirvano. Preden se odločite, da boste to storili, ste v težavah, toda ko ste enkrat s tem začeli, nimate več težav. Vaš trud pomiri vaše najbolj notranje hrepenenje. Ni druge poti, da bi dosegli mirnost. Mirnost duha ne pomeni, da morate ustaviti svoje dejavnosti. Pravi mir je treba najti v dejavnosti sami. Pravimo: „Lahko je doseči mir v nedejavnosti, težko ga je doseči v dejavnosti, toda mir v dejavnosti je pravi mir.”

Ko boste nekaj časa vadili, boste spoznali, da ni mogoče napredovati na hiter in izjemen način. Četudi se zelo močno trudite, boste zmeraj napredovali le po malem. Ni tako, kot če bi šli pod ploho dežja in bi vedeli, kdaj postanete mokri. V megli sploh ne opazite, kdaj postanete mokri, toda če vztrajate v hoji, boste počasi vse bolj mokri. Če mislite na napredek, morda porečete: „Ah, ta počasna hoja je grozna.” Toda v resnici sploh ni tako. Ko v megli postanete mokri, je zelo težko, da bi se spet posušili. Zato ni nobene potrebe, da bi si delali skrbi glede napredka. Podobno je pri učenju tujega jezika; ne morete se ga naučiti naenkrat, temveč ga s stalnim ponavljanjem počasi usvojite. To je pot prakse pri zenu smeri Soto. Pravimo, da napredujemo po malo ali pa da sploh ne pričakujemo napredka. Zadostuje, da smo iskreni in se po najboljših močeh trudimo v vsakem trenutku. Nobene nirvane ni zunaj naše prakse.

NIČ POSEBNEGA „*Če vsak dan nadaljujete s to preprosto prakso, boste dobili čudovito moč. Preden jo dosežete, je nekaj čudovitega, potem pa, ko ste jo dosegli, ni nič posebnega več.*”

Po končanem zazenu mi ni do tega, da bi govoril. Izvajanje zazena je dovolj. Če pa že nekaj moram reči, potem bi najraje govoril o tem, kako čudovito je prakticirati zazen. Naš cilj je za vedno ohranjati to prakso. Obstaja od pračasov in se bo nadaljevala v brezkončno prihodnost. V bistvu ni za človeka nobene druge prakse, kot je ta. Ni drugega načina življenja, kot je ta način. Praksa zena je neposredni izraz naše resnične narave.

Seveda je vse, kar počnemo, naravni izraz našega resničnega bistva, toda brez omenjene prakse je to težko uresničiti. Naša človeška narava je takšna, da smo vedno aktivni in to je narava vsake eksistence. Dokler živimo, vedno nekaj počnemo. Toda dokler misliš *Zdaj delam to* ali *To moram napraviti* ali *Doseči moram nekaj posebnega*, tako dolgo v bistvu ničesar ne delaš. Ko se odpoveste, ko si ne želite več nečesa, ko ne poskušate več napraviti nekaj posebnega, takrat nekaj počnete. Če v tem, kar delate, ni več misli po doseganju, potem nekaj delate. Kar delate pri zenu, ne delate zavoljo nečesa. Lahko se vam sicer zdi, da delate nekaj posebnega, ampak dejansko je to le izraz naše resnične narave; je dejavnost, ki teši vaše najgloblje hrepenenje. Toda dokler mislite, da prakticirate zazen zavoljo nečesa, dotlej ni prave prakse.

Če vsak dan nadaljujete s to preprosto prakso, boste dobili čudovito moč. Preden jo dosežete, bo nekaj posebnega, potem pa, ko ste jo dosegli, ni nič posebnega več. Samo vi ste vi, nič posebnega. Kot pravi neka kitajska pesem: „Odšel sem in se vrnil. Nič ni bilo posebnega. Rozan, znan po svojih zamegljenih gorah, Sekko znan po svoji vodi.” Ljudje mislijo, da mora biti čudovito videti slavno verigo gora, ki so pokrite z meglo, in vodo, o kateri pravijo, da pokriva celo zemljo. Toda če se odpravite tja, boste preprosto videli vodo in gore. Nič posebnega.

Gre za neke vrste uganko, da je za ljudi, ki niso doživeli razsvetljenja, razsvetljenje nekaj čudovitega. Toda ko ga dosežejo, ni nič. In vseeno *ni* nič. Ali lahko to razumete? Za mater z otroki ni nič posebnega, da ima otroke. To je zazen. Če torej nadaljujete s to prakso, boste postopoma nekaj dosegli – nič posebnega, a vseeno nekaj. To lahko imenujete *univerzalna narava*, *Budova narava* ali

razsvetljenje. Lahko uporabite različna imena, toda za tistega, ki to ima, ni nič in vendar je nekaj.

Kadar izrazimo svojo resnično naravo, smo človeška bitja. Če tega ne storimo, ne vemo, kaj smo. Nismo živali, ker hodimo po dveh nogah. Smo nekaj, kar je različno od živali, toda kaj smo? Lahko bi bili duh, toda ne vemo, kako naj se imenujemo. Takšna kreatura v resnici ne obstaja. Je utvara. Nismo več človeško bitje, vendar eksistiramo. Če zen ni zen, potem nič ne obstaja. V intelektualnem smislu moje besede niso razumljive, toda če ste izkusili pravo prakso, potem razumete, kaj mislim. Če nekaj obstaja, potem ima svojo lastno, pravo naravo, naravo Bude. V Parinirvana sutri Buda pravi: „Vse ima Budovo naravo.” Dogen pa to bere takole: „Vse je Budova narava.” Pri tem gre za razliko. Če pravite: „Vse ima Budovo naravo,” potem to pomeni, da je Budova narava v vsaki eksistenci, tako da so Budova narava in posamezne eksistence med seboj različne. Če pa rečete: „Vse je Budova narava,” potem to pomeni, da je vse Budova narava sama. Če ni Budove narave, sploh ničesar ni. Vse, kar bi bilo zunaj Budove narave, je utvara. Lahko sicer obstaja v vaši glavi, toda v resničnosti tega ni.

Zato pomeni biti človek biti Buda. Budova narava je preprosto drugo ime za človeško naravo, za našo resnično človeško naravo. Tako tudi tedaj, če ne delate prav ničesar, v resnici nekaj delate: izražate sebe. Izražate svojo resnično naravo. Vaše oči jo izražajo, vaš glas jo izraža, vaš nastop jo izraža. Najpomembnejša stvar je, izraziti svojo resnično naravo na najpreprostejši, na najprimernejši način in jo ceniti tudi v najskromnejši eksistenci.

Če nadaljujete s to prakso teden za tednom, leto za letom, bo vaše izkustvo postajalo vedno globlje in se bo razširilo na vse, kar počnete v vsakdanjem življenju.

Najpomembnejše je, da pozabite vse misli o doseganju nečesa, vse dualistične predstave. Z drugimi besedami, enostavno prakticirajte zen v določeni drži. O ničemer ne premišlujte. Enostavno sedite na svojem zafuju, ne da bi kaj pričakovali. Potem boste končno pridobili nazaj svojo lastno, resnično naravo. Pravzaprav bi moral reči, vaša lastna, resnična narava bo sebe pridobila nazaj.

SHUNRYU SUZUKI
DUH ZENA, DUH ZAČETNIŠTVA

DRUGI DEL

PRAVA NARAVNANOST

„Tisto, kar poudarjamo, je močno zaupanje v našo izvorno naravo.“

SHUNRYU SUZUKI
DUH ZENA, DUH ZAČETNIŠTVA

POT NEDELJENE POZORNOSTI *„Tudi če bi sonce vzšlo na zabodu, ima Bodhisattva eno samo pot.”*

Namen mojega govora ni v tem, da bi vam posredoval neko intelektualno razumevanje, temveč želim zgolj izraziti spoštovanje do naše prakse zena. Da lahko sedim skupaj z vami v zazenu, je nadvse nenavadno. Seveda je nenavadno vse, kar počnemo, kajti naše življenje nasploh je nenavadno. Buda je rekel: „To, da znate ceniti svoje človeško življenje, je tako redko kot umazanija za vašim nohtom.” Veste, da umazanija le redko ostane za nohtom. Naše človeško življenje je izjemno in čudovito. Ko sedim, bi najraje sedel za vedno, toda spodbudim se k opravljanju drugih dejavnosti, na primer recitiram sutro ali se priklonim. In ko se priklonim, si mislim: „To je čudovito.” Toda potem moram spet spremeniti svojo dejavnost in recitirati sutro. Zato je namen mojega govora le to, da izrazim spoštovanje, nič drugega. Naša pot ni v tem, da bi nekaj dosegli; gre za to, da izrazimo svojo pravo naravo. To je naša praksa.

Če želite izraziti sebe, svojo pravo naravo, potem mora za to obstajati neki naraven in primeren način. Celo nagibanje v levo in desno, ko se usedete ali vstanete od zazena, je izražanje vas samih. Ni le priprava za prakso ali sprostitev po praksi, temveč je del prakse. Zato tega ne smemo početi tako, kot da bi bilo priprava za kaj drugega. To velja tudi za vaše vsakdanje življenje. Kuhanje in pripravljane hrane, pravi Dogen, nista priprava, temveč praksa. Kuhanje ni le priprava hrane za nekoga ali za vas; je izraz vaše pristnosti. Kadar torej kuhate, morate z dejavnostjo v kuhinji izraziti sebe same. Vzeti si morate obilo časa. Delati morate, ne da bi mislili na kaj drugega in ne da bi kaj pričakovali. Samo kuhajte! Tudi to je izraz

naše pristnosti, del naše prakse. Nujno je, da pri zazenu sedimo na takšen način, toda sedenje ni naša edina pot. Kar koli počnete, vse naj bi bilo izraz enako globoke dejavnosti. Ceniti bi morali to, kar počnemo. Ne obstaja priprava za kaj drugega.

Pot Bodhisattve⁹ se imenuje „pot nedeljene pozornosti“ [the single-minded way] ali „železniški tir tisočerih milj“. Železniški tir je vedno enak. Če bi postajal širši ali ožji, bi bilo to pogubno. Kamor koli greste, ostaja železniški tir vedno enak. To je pot Bodhisattve. Četudi bi sonce vzhlo na zahodu, ima Bodhisattva eno samo pot. Njegova pot je v tem, da v vsakem trenutku izrazi svojo naravo in pristnost.

Pravimo *železniški tir*, toda v resnici kaj takega ne obstaja. Pristnost sama je železniški tir. Razgled, ki ga imamo z vlaka, se bo spreminjal, toda mi se premikamo vedno po istem tiru. In ne obstajata ne začetek ne konec tira; proga je brez začetka in brez konca. Ni začetne točke, ne cilja, ki bi ga morali doseči. Samo premikati se po tiru, to je naša pot. To je bistvo naše prakse zena.

Ko pa usmerite svojo radovednost na železniški tir, postane nevarno. Ne glejte na tirnice. Če to počnete, se vam bo začelo vrteti v glavi. Enostavno uživajte v razgledu, ki ga imate z vlaka. To je naša pot. Nobene potrebe ni, da bi se potniki zanimali za železniški tir. Nekdo bo že skrbel zanj. Buda bo skrbel zanj. Toda včasih poskušamo raziskati železniški tir, ker postanemo radovedni, kako nekaj ostaja vedno enako. Sprašujemo se: „Kako je za Bodhisattvo možno, da ostaja vedno enak? V čem je

9 Bodhisattva, v sanskrtu »razsvetljeno bitje«, je tisti, ki je dosegel budovstvo, vendar se odpove prehodu v popolno nirvano ter pomaga drugim bitjem, dokler se vsa ne bi odrešila (op. prev.).

njegova skrivnost?” Toda nobene skrivnosti ni. Vsakdo ima enako naravo kot železniški tir.

Nekoč sta bila dva dobra prijatelja, Chokei in Hofuku. Pogovarjala sta se o poti Bodisatve in Chokei je rekel: „Celo če bi imel Arhat (eden razsvetljenih) zlobna poželenja, Tathagata (Buda) kljub temu nima dveh vrst besed. Pravim, da Tathagata ima besede, toda ne dualističnih.” Hofuku je odgovoril: „Čeprav tako govoriš, tvoja razlaga ni popolna.” Chokei je vprašal: „Kakšno je tvoje razumevanje besed Tathagate?” Hofuku je rekel: „Dovolj sva razpravljala, rajši spijva skodelico čaja.” Hofuku svojemu prijatelju ni dal odgovora, ker ni možno, da bi z besedami razložili našo pot. Kljub temu sta ta dva prijatelja kot del svoje prakse razpravljala o poti Bodhisattve, čeravno nista pričakovala neke nove razlage. Zato je Hofuku odgovoril: „Najina razprava je zaključena, privoščiva si skodelico čaja.”

To je zelo dober odgovor, mar ne? Enako velja tudi za moj govor. Ko se moje govorjenje konča, se konča tudi vaše poslušanje. Ni potrebno, da bi se spominjali tega, kar sem povedal. Ni potrebno, da bi razumeli, kar sem povedal. Vi že razumete. Znotraj vas je polno razumevanje. Zato ni nobene težave.

PONAVLJANJE *„Če izgubite smisel za ponavljanje, potem bo vaša praksa postala precej težka.”*

Indijsko mišljenje in praksa, s katerima se je srečal Buda, sta temeljila na predstavi, da je človek povezanost duhovnih in telesnih elementov. Mislili so, da telesna stran človeka utesnjuje njegovo duhovno plat, zato so usmerili svojo religiozno prakso v slabenje telesnega

elementa, da bi s tem osvobodili in okrepili duha. Tako je praksa, katero je našel Buda v Indiji, poudarjala askezo. Ko se je Buda vadil v askezi, je spoznal, da prizadevanje po telesnem očiščenju ne pozna meja in da postane religiozno življenje zelo idealistično. Takšna vrsta vojne proti telesu se lahko konča šele, ko umremo. Toda po indijskem mišljenju se potem spet vrnemo v drugo življenje, v katerem se na novo bojujemo, ne da bi kdaj koli dosegli popolno razsvetljenje. In tudi če menite, da lahko tako oslabite svojo telesnost, da se bo osvobodila vaša duhovno moč, to traja le toliko časa, dokler vztrajate v askezi. Če se vrnete v vsakdanje življenje, boste morali okrepiti telo, potem pa ga boste spet slabili, da bi pridobili duhovno moč. Tako boste vedno znova ponavljali ta postopek. Morda je to prevelika poenostavitev indijske prakse, s katero se je srečal Buda, in morda nam gre ob tem na smeh, toda dejansko obstajajo nekateri ljudje, ki v tej praksi vztrajajo še danes. Ne da bi se zavedali, tiči ideja askeze v ozadju njihovih misli. A če vadimo na tak način, ne bo nobenega napredka.

Budova pot je bila povsem drugačna. Najprej se je Buda učil hindujske prakse, ki je vladala v njegovem času in okolici, in prakticiral askezo. Vendar pa Bude niso zanimali niti elementi, ki sestavljajo človeška bitja, niti ga niso zanimale metafizične teorije o eksistenci. Bolj ga je zanimalo to, kako on sam eksistira v danem trenutku. Za to mu je šlo. Kruh napravimo iz moke. Kako iz moke nastane kruh, ko ga položimo v peč? To vprašanje je bilo zanj najbolj pomembno. Zanimalo ga je, kako doseči razsvetljenje. Razsvetljeni človek je neko popolno, zaželeno bitje za sebe in za druge. Buda je hotel odkriti, kako lahko ljudje razvijemo to idealno bistvo, kako so razni modreci v preteklosti postali modri. Da bi odkril, kako iz

testa nastane dovršen kruh, je vedno znova in znova poskušal, dokler mu ni uspelo. To je bila njegova praksa.

Nam se morda ne zdi posebej zanimivo, da bi kuhali enako stvar vedno znova, dan za dnem. To je precej dolgočasno, boste rekli. Toda če izgubite smisel za ponavljanje, bo precej težko. Ne bo pa težko, če boste polni moči in vitalnosti. Kakor koli že, ne moremo ostati vedno pri miru in moramo nekaj delati. Če torej nekaj delate, morate biti zelo pozorni, skrbni in budni. Naša pot je ta, da testo porinemo v peč in da ga skrbno opazujemo. Ko boste enkrat spoznali, kako iz testa postane kruh, boste razumeli, kaj je razsvetljenje. Kako naše fizično telo postane moder človek, je naš poglavitni interes. Ne zanima nas toliko, kaj je moka, ali kaj je testo, ali kaj je moder človek. Modrec je modrec. Ne gre nam za metafizične razlage človeške narave.

Vrsta prakse, ki jo mi poudarjamo, tako ne more postati preveč idealistična. Če umetnik postane preveč idealističen, bo naredil samomor, ker med njegovim idealom in dejanskimi sposobnostmi obstaja prevelik razkorak. Ker ne obstaja dovolj dolg most, ki bi presegel ta razkorak, bo obupal. To je tudi običajna duhovna pot. Naša duhovna pot pa ni tako idealistična. V določenem smislu moramo biti idealistični, saj nas mora zanimati, kako speči kruh, ki je okusen in dobro izgleda! Dejanska praksa pa je v tem, da znova in znova ponavljamo, dokler ne odkrijemo, kako nastane kruh. Na naši poti ni nobene skrivnosti. Naša pot je zgolj v tem, da prakticiramo zazen in se sami postavimo v peč.

ZEN IN VZNEMIRJENOST „Zen ni neka vrsta vznemirjenosti, temveč osredotočenost na opravke vsakdanjega življenja.”

Moj mojster je umrl, ko sem imel enaintrideset let. Čeprav sem se želel posvetiti samo praksi zena v samostanu Eiheiji, sem moral naslediti svojega mojstra v njegovem templju. Bil sem precej zaposlen in ker sem bil še tako mlad, sem imel veliko težav. Skozi težave sem dobil določene izkušnje, toda to ni bilo nič v primerjavi s pravim, mirnim, vedrim načinom življenja.

Na poti je potrebno ostati vztrajen in stanoviten. Zen ni neka vrsta vznemirjenosti, temveč osredotočenost na opravke vsakdanjega življenja. Kadar ste prezaposleni ali vznemirjeni, postane vaš duh grob in neobrzdán. To ni dobro. Po možnosti poskusite ohranjati mirnost in vedrost ter se izogibajte vznemirjenosti. Navadno postajamo vse bolj zaposleni, dan za dnem, leto za letom, še zlasti v našem modernem svetu. Če po daljšem času obiščemo znane kraje, se čudimo nad spremembami. Temu je pač tako. Toda če nas pričneta zanimati določena vznemirjenost ali lastna sprememba, nas bo zaposleno življenje povsem posrkalo in bomo izgubljeni. V primeru pa, da je naš duh miren in stanoviten, lahko vzdržujemo razdaljo do hrupnega sveta, tudi če se nahajamo v njegovi sredi. Sredi hrupa in sprememb bo vaš duh miren in trden.

Zen ni nekaj, kar bi nas vznemirjalo. Nekateri ljudje se začnejo ukvarjati z zenom iz gole radovednosti, s tem pa postanejo še bolj zaposleni. Če praksa poslabša vaše stanje, je nesmiselna. Menim, da ste že dovolj zaposleni, če vadite zazen enkrat na teden. Ne zanimajte se preveč za zen. Ko se mladi ljudje navdušijo nad zenom, pogosto

pustijo šolo in se podajo v gore ali gozdove, da bi tam sedeli. Ta vrsta interesa ni pravi interes.

Nadaljujte z mirno in običajno prakso in počasi se bo zgradil vaš značaj. Če bo vaš duh vedno zaposlen, ne bo časa za gradnjo in ne boste uspešni, še zlasti ne, če se boste za to preveč zavzemali. Razviti svoje lastno bistvo je kot peka kruha: mesiti je treba počasi, korak za korakom, in pri zmerni temperaturi. Sami sebe dovolj dobro poznate in veste, kakšno temperaturo potrebujete. Natančno veste, kaj potrebujete. Če pa postanete preveč vznemirjeni, boste pozabili, kakšna temperatura vam ustreza in izgubili boste svojo pot. To je zelo nevarno.

Buda je povedal isto stvar pri dobrem gonjaču vola. Gonjač ve, kakšno breme lahko tovari vol, in ne dopusti, da bi bil preobremenjen. Vi poznate svojo pot in svoje stanje duha. Ne natovorite preveč! Buda je tudi rekel, da je graditev značaja podobna graditvi jezua. Izjemno skrbni morate biti pri postavitvi temelja. Če želite zgraditi vse naenkrat, ga bo voda predrila. Če pa skrbno postavite temelj, boste zgradili dober jez za vodno zalogo.

Naš nič kaj vznemirljiv način prakse se utegne zdeti komu brez vrednosti. Toda v resnici ni. Je modra in učinkovita pot, kako delati s seboj. Res pa je zelo preprosta. Zdi se mi, da ravno to ljudje, še posebej mladi ljudje, težko razumejo. Po drugi strani pa utegne nastati vtis, da govorim o stopnjah napredovanja. Tudi to ne drži. V bistvu je pot nenadna, kajti kadar je vaša praksa mirna in običajna, je vsakdanje življenje samo že razsvetljenje.

PRAVO PRIZADEVANJE „Če je vaša praksa dobra, boste nanjo postali ponosni. Kar delate, je dobro, toda k temu ste še nekaj dodali. Ponos je dodatek. Pravo prizadevanje pomeni znebiti se tega dodatka.”

Najpomembnejše v naši praksi je pravo ali popolno prizadevanje. Pravo prizadevanje, usmerjeno v pravo smer, je neizogibno. Če je vaše prizadevanje usmerjeno v napačno smer, še zlasti, če se tega ne zavedate, je to zmotno prizadevanje. Prizadevanje v naši praksi mora biti usmerjeno stran od doseganja v smer nedoseganja.

Kadar nekaj delate, hočete običajno kaj doseči in se vežete na določen cilj. „Od doseganja k nedoseganju” pomeni, znebiti se nepotrebnih in slabih učinkov prizadevanja. Če delate nekaj v duhu nedoseganja, ima to delovanje dobro lastnost. Delati nekaj, ne da bi si pri tem posebej prizadevali, zadostuje. Kadar pa se naprezate, da bi kaj dosegli, pride do neke pretirane lastnosti, nekega dodatnega elementa. Pretiranih stvari se morate znebiti. Če je vaša praksa dobra, boste, ne da bi se tega zavedali, nanjo postali ponosni. Ta ponos je dodatek. Kar delate, je dobro, toda temu ste nekaj dodali. Pravo prizadevanje pomeni, da se znebimo tega dodatka. To je izjemno pomembno, toda navadno smo premalo tenkočutni, da bi se tega zavedali, in gremo v napačno smer.

Ker vsi počnemo enako, ker vsi delamo enako napačno, tega ne opazimo. Na ta način delamo veliko napak, ne da bi se jih ovedli. In med seboj ustvarjamo probleme. Takšno zvrst napačnega prizadevanja imenujemo „obseden z *dharmo*” ali „obseden s prakso.” Ujeti ste v določeno predstavo prakse ali razsvetljenja in se je ne morete znebiti. Če ste ujeti v kakšno dualistično predstavo, to

pomeni, da vaša praksa ni čista. Pod čistostjo ne razumemo loščenja nečesa ali da poskušamo nekaj, kar je nečisto, napraviti čisto. Pod čistostjo enostavno razumemo stvari take, kot so. Kadar je kaj dodano, je to nečisto. Če nekaj postane dualistično, ni več čisto. Če mislite, da boste imeli kaj od tega, ker prakticirate zazen, ste se že zapletli v nečisto prakso. Lahko sicer rečemo, da obstaja praksa in da obstaja razsvetljenje, toda ne smemo se ujeti v ta stavek. Ne smete dopustiti, da vas omadežuje. Ko prakticirate zazen, enostavno prakticirajte zazen. Če se zgodi razsvetljenje, potem se pač zgodi. Ne smemo se vezati na doseganje. Resnična kvaliteta zazena je vedno prisotna, tudi ko tega ne opazite, zato pozabite na vse, kar mislite, da bi z zazenom pridobili. Enostavno prakticirajte. Kvaliteta zazena bo izrazila samo sebe; takrat jo boste imeli.

Ljudje sprašujejo, kaj pomeni prakticirati zazen brez misli, da bi kaj dosegli, kakšno prizadevanje je potrebno za takšno vrsto prakse. Odgovor se glasi: prizadevanje, da se znebimo vsega, kar bi hoteli dodatno pridobiti s svojo prakso. Če se pojavi kakšna dodatna predstava, jo poskušajte ustaviti. Vztrajati moramo v čisti praksi. To je točka, h kateri je usmerjeno naše prizadevanje.

Poznamo rek „Slišati zvok ploska ene roke.“ Navadno zvok ploskanja nastane z dvema rokama in mislimo, da ploskanje z eno roko sploh ne proizvede nobenega zvoka. Toda v resnici je ena roka zvok. Četudi ga ne slišite, zvok obstaja. Če zaploskate z dvema rokama, ga lahko slišite. Toda če zvok ne bi obstajal še pred ploskom, ga tudi vi ne bi mogli proizvesti. Še preden ga tvorite, zvok že obstaja. Zato ker zvok je, ga lahko proizvedete in slišite. Zvok je vsepovsod. Ko preprosto prakticirate, je zvok tu. Ne poskušajte ga slišati. Če ga ne poslušate, je zvok

vsepovsod. Ker pa ga poskušate slišati, včasih zvok obstaja in včasih ga ni. Razumete to? Celó kadar ničesar ne počnete, imate vedno svojskost zazena. Toda kadar jo skušate najti, kadar poskušate videti to lastnost, potem te lastnosti nimate.

V tem svetu živite kot posamezniki, toda še preden prevzamete podobo človeškega bitja, ste že tu, ste vedno že tu. Vedno smo že tu. Razumete? Mislite sicer, da vas ni bilo tu, preden ste bili rojeni. Toda kako je mogoče, da se pojavite na tem svetu, če vas ni? Ker ste že tu, se lahko pojavite v svetu. Prav tako ni možno, da bi nekaj, kar ne obstaja, izginilo. Ker nekaj je, lahko izgine. Morda si mislite, da ko umrete, izginete, da nič več ne obstajate. Toda tudi če izginete, nekaj, kar obstaja, ne more neobstajati. To je čarovnija. Mi v svetu ne moremo delati čarovnij. Svet je svoja lastna čarovnija. Če nekaj gledamo, to lahko izgine iz vidnega polja, toda če ga ne poskušamo gledati, sploh ne more izginiti. Zato ker nekaj opazujete, lahko izgine, toda če nihče ne opazuje, kako je sploh možno, da bi kar koli izginilo? Če nekdo pazi na vas, mu lahko zbežite, če pa nihče ne pazi, sami sebi ne morete ubežati.

Zato ne poskušajte videti kaj posebnega, ne poskušajte doseči nekaj posebnega. Vse že imate v svojem lastnem čistem bistvu. Če doumete to zadnjo resnico, ni nobenega strahu več. Lahko so, seveda, različne težave, toda strahu ni več. Kadar imajo ljudje težave, ne da bi se jih zavedali, potem je to resnična težava. Lahko izgledajo zelo prepričljivo, lahko mislijo, da si zelo prizadevajo v pravi smeri, toda to, kar delajo, izhaja, ne da bi vedeli, iz njihovega strahu. Za njih nekaj izginja. Če pa gre vaše prizadevanje v pravo smer, potem ni nobenega strahu, da bi kaj izgubili. Celó če ne gre v pravo smer in se tega zavedate,

ne boste prevarani. Ničesar ne morete izgubiti. Obstaja le trajna, čista kvaliteta prave prakse.

NOBENE SLEDI „*Ko nekaj počnete, morate v tem povsem izgoreti, kot dober ogenj, ki ne pušča sledi.*”

Ko prakticiramo zazen, je naš duh miren in povsem preprost. Toda običajno je naš duh zelo nemiren in zapleten, zato se težko osredotočimo na to, kar počnemo. Vse to je posledica dejstva, da pred delovanjem mislimo in da ta misel pušča določeno sled. Naše delovanje zasenči neka poprej zamišljena ideja. Mišljenje ne pušča za sabo le sledi ali sence, temveč nam tudi sicer tvori mnoge predstave o drugih dejavnostih in stvareh. Zaradi sledi in predstav postane naš duh zelo zapleten. Če nekaj delamo s povsem preprostim, jasnim duhom, nimamo nobene predstave ali sence in takrat je naša dejavnost močna ter neposredna. Ko pa z zapletenim duhom delamo nekaj v odnosu do stvari, ljudi ali družbe, postane naše delovanje zelo zapleteno.

Večina ljudi ima dvojen ali trojen namen pri eni sami dejavnosti. Obstaja rek: „Ujeti dve muhi na en mah.” Prav to ljudje največkrat poskušajo. Ker hočejo ujeti preveč muh, se ne morejo osredotočiti na eno samo dejavnost in nazadnje ne ujamejo nobene muhe! Takšna vrsta mišljenja vedno pušča senco na njihovem ravnanju. Toda senca pravzaprav ni mišljenje. Seveda je pogosto potrebno razmisliti in se pripraviti, preden nekaj storimo. A pravo mišljenje ne pušča nobenih sledi. Mišljenje, ki pušča sledi, prihaja iz vašega odnosnega, zmedenega duha. Odnosni duh [relative mind] je tisti duh, ki se postavlja v odnos do drugih stvari in se s tem omejuje. Ta mali duh rojeva predstave o doseganju in pušča sledi.

Če puščate sled mišljenja pri svojih dejavnostih, se boste na to sled navezali. Rekli boste na primer: „To sem jaz naredil!” V resnici pa ni tako. Ali se boste spominjali, rekoč: „Napravil sem to in to stvar na določen način.” Toda v resnici ni nikoli natančno to, kar se je zgodilo. Kadar mislite na tak način, dejansko omejite izkušnjo tega, kar ste storili. Če ste navezani na predstavo o tem, kar ste storili, ste se že zapletli v egocentrične misli.

Pogosto mislimo, da je to, kar smo napravili, dobro, četudi morda dejansko ni tako. Ko se postaramo, smo često zelo ponosni na to, kar smo storili. Ko drugi poslušajo, kako nekdo zanosno pripoveduje, kaj vse je napravil, se v sebi nasmihajo, ker vedo, da je njegovo spominjanje enostransko. Vedo, da tisto, kar jim je povedal, ni natančno to, kar je tudi storil. Če pa je poleg tega še ponosen na to, kar je napravil, mu bo ta ponos povzročal težave. Z nenehnim ponavljanjem svojih spominov se bo njegova osebnost vse bolj izkrivljala, dokler ne bo postal zoprni in trmast mož. To je primer, kako mišljenje pušča sledi. Ne gre za to, da bi morali pozabiti, kar smo storili, toda to mora biti brez dodatnih sledi. Pustiti sled ni isto kot spominjati se nečesa. Potrebno se je spominjati tega, kar smo napravili, toda na to se ne smemo navezati v nekem posebnem smislu. Kar imenujemo navezanost, so prav sledi naših misli in dejavnosti.

Da ne bi puščali sledi, ko nekaj počnete, morate delati z vsem telesom in duhom; osredotočeni morate biti na to, kar delate. Delati morate popolnoma, kot dober ogenj. Ne smete biti zadimljen ogenj. Popolnoma morate izgoreti. Če povsem ne izgorite, boste v vsem, kar počnete, puščali sled. Nekaj vam bo ostalo, kar ni povsem izgorelo. Zenovska dejavnost je tista dejavnost, ki povsem izgori, tako da ne preostane nič drugega kot pepel. To je cilj

naše prakse. Na to meri Dogen, ko pravi: „Iz pepela ne morejo več nastati drva.” Pepel je pepel. Pepel mora biti popolnoma pepel. Drva morajo biti drva. Kadar se vrši takšna dejavnost, ena dejavnost pokriva vse.

Zato naša praksa ni stvar ene ali dveh ur, enega dneva ali enega leta. Ko prakticirate zazen z vsem svojim telesom in duhom, četudi en sam trenutek, je to zazen. Zato se morate trenutek za trenutkom predati svoji praksi. Od tega, kar ste delali, ne sme ostati ničesar več. Kar pa ne pomeni, da morate vse pozabiti. Če razumete to stvar, bo izginilo vaše dualistično mišljenje in vsi problemi življenja.

Ko prakticirate zen, postanete eno z zenom. Ne obstajate ne vi ne zazen. Ko se priklonite, takrat ni ne Bude ne vas. Zgodi se popoln priklon, to je vse. To je nirvana. Ko je Buda izročil naš nauk Mahu Kashyapi, je preprosto dvignil cvetlico in se smehljajal. Samo Maha Kashyapa je razumel, kaj je mislil Buda, nihče drug. Ne vemo sicer, ali je to zgodovinsko dejstvo ali ne, toda ima svoj pomen. Je prikaz naše tradicionalne poti. Dejavnost, ki vse vključuje, je resnična dejavnost in skrivnost te dejavnosti nam je posredoval Buda. To je praksa zena, ne neko Budovo učenje ali neka življenjska pravila, katera je postavil. Učenje in pravila se spreminjajo glede na kraj in glede na ljudi, ki jim sledijo, medtem ko se skrivnost te prakse ne more spremeniti. Je vedno resnična.

Zato za nas ni druge poti, kako živeti na tem svetu. Mislim, da je to povsem res; in to je lahko sprejeti, lahko razumeti, lahko prakticirati. Če primerjate način življenja, ki temelji na tej praksi, s tem, kar se dogaja v svetu in človeški družbi, boste odkrili, kako dragoceno resnico nam je zapustil Buda. Je zelo preprosta, kakor je tudi praksa zelo preprosta. Vendar zato te resnice ne smemo

prezreti, temveč moramo odkriti njeno veliko vrednost. Če je nekaj preprosto, običajno pravimo: „Ah, to poznam! To je čisto preprosto. Vsak to pozna.” Toda če ne odkrijemo vrednosti tega, kar je preprosto, nam nič ne pomeni. Enako je, kot če ga ne bi poznali. Bolj ko poznate kulturo, bolj boste razumeli, kako resničen in kako potreben je ta nauk. Namesto da bi zgolj kritizirali svojo kulturo, se morate s telesom in duhom predati praktici-ranju te preproste poti. Potem bosta iz vas rastle družba in kultura. Za tiste, ki so preveč navezani na svojo kulturo, je prav, da so kritični. Njihova kritična drža pomeni, da se vračajo nazaj k preprosti resnici, katero je zapustil Buda. Toda naša praksa je v tem, da smo osredotočeni na preprosto, temeljno prakso in na preprosto, temeljno razumevanje življenja. V našem delovanju naj ne bi bilo nobenih sledi. Ne bi se smeli vezati na nenavadne ideje ali lepe stvari. Ne bi smeli iskati nekaj dobrega. Resnica je vedno povsem blizu, je na dosegu roke.

BOG, KI DAJE „*Dati je nenavezanost,; to pomeni: ne biti na kar koli navezan, je enako kot dajati.*”

Vsaka eksistenca v naravi, vsaka eksistenca v človeškem svetu, vsako delo kulture, ki ga ustvarimo, je relativno rečeno nekaj, kar nam je bilo dano ali se nam daje. Ker pa je vse izvorno eno, dajemo v resnici vse iz nas samih. Trenutek za trenutkom nekaj ustvarjamo in to je veselje našega življenja. Toda ta *jaz*, ki ustvarja in vedno nekaj daje, ni „mali jaz”, temveč „véliki jaz”. Tudi če se ne zavedate enotnosti vélikega jaza z vsem drugim, se dobro počutite, ko lahko kaj daste, ker se v tistem trenutku počutite eno s tem, kar dajete. Zato se človek bolje počuti, če daje, kot pa če jemlje.

Pri nas obstaja rek: „Dana prajna paramita.” *Dana* pomeni dati, *prajna* je modrost in *paramita* pomeni prečkati ali doseči drugi breg. Na naše življenje lahko gledamo kot na prečkanje reke. Cilj našega življenjskega prizadevanja je doseči drugi breg, nirvano. *Prajna paramita*, resnična modrost življenja je v tem, da v vsakem koraku svoje poti dejansko dosegamo drugi breg. Doseči drugi breg z vsakim korakom prečkanja je način resničnega življenja. *Dana prajna paramita* je prva od šestih poti resničnega življenja. Druga pot je *sila prajna paramita* ali budistične zaobljube. Nato pridejo: *kshanti prajna paramita* ali potrpežljivost, *virya prajna paramita* ali gorečnost oz. stalno prizadevanje, *dhyana prajna paramita* ali praksa zena in *prajna paramita* ali modrost. Pravzaprav je teh šest *prajna paramita* ena sama pot, toda ker lahko življenje opazujemo z različnih strani, jih razlikujemo šest.

Dogen Zenji je rekel: „Dati je nenavezanost.” To pomeni: ne biti na kar koli navezan je enako kot dajati. Ni važno, kaj dajemo. Dati drobiž ali košček papirja je *dana prajna paramita*; dati eno vrstico ali celo eno samo besedo nauka je *dana prajna paramita*. Če dajemo v duhu nenavezanosti, imata tako materialni dar kot dar učenja enako vrednost. S pravim duhom je vse, kar počnemo, vse, kar ustvarjamo, *dana prajna paramita*. Zato je rekel Dogen: „Nekaj proizvesti, biti soudeležen pri človeški dejavnosti, je prav tako ‘dana prajna paramita’. Preskrbeti brod za ljudi ali jim zgraditi most je ‘dana prajna paramita’.” Prav zares, dati nekemu en sam stavek nauka, lahko pomeni, da smo mu zgradili brod!

Po krščanskem nauku je vsaka eksistenca v naravi nekaj, kar je Bog ustvaril za nas oziroma nam je dal. To je popolna ideja dajanja. Toda če mislite, da je Bog ustvaril človeka in da ste na neki način ločeni od Boga, potem

boste podvrženi mišljenju, da lahko tudi vi ustvarite nekaj ločenega, nekaj, česar vam on ni dal. Mi na primer ustvarjamo letala in avtoceste. In ko ponavljamo: jaz ustvarjam, jaz ustvarjam, jaz ustvarjam, hitro pozabimo, kdo je v resnici tisti *jaz*, ki ustvarja različne stvari; hitro pozabimo na Boga. To je nevarnost človeške kulture. Ustvarjati z „vélikim jazom“ v resnici pomeni dajati. Ne moremo ustvariti in to, kar smo ustvarili, imeti za svoje, ker je vse že ustvaril Bog. Tega ne smemo pozabiti. Toda ker pozabimo, kdo v resnici ustvarja in kaj je razlog stvarjenja, se navežemo na materialno ali tržno vrednost nečesa. Ta pa se ne more primerjati z absolutno vrednostjo neke stvari kot božje stvaritve. Četudi nekaj nima nobene materialne ali relativne vrednosti za „mali jaz,“ v sebi nosi absolutno vrednost. Ne biti vezan na nekaj pomeni zavedati se absolutne vrednosti le-tega. Kar koli počnete, bi moralo temeljiti na takšni zavesti in ne na materialnih ali egocentričnih vrednostnih predstavah. Potem bo vse, kar počnete, pristno dajanje, bo *dana prajna paramita*.

Ko sedimo v drži s prekrizanimi nogami, pridobimo nazaj svojo temeljno stvariteljsko dejavnost. Morda bi lahko razlikovali tri vrste stvarjenja. Prva je ta, da se po končanem zazenu zavemo samih sebe. Ko sedimo, nismo nič, sploh se ne zavedamo, kaj smo; samo sedimo. Toda ko vstanemo, smo naenkrat tu! To je prvi korak stvarjenja. Ko ste enkrat tu, potem je tudi vse drugo tu, vse je kar naenkrat ustvarjeno. Ko se pojavimo iz nič, ko se vse pojavi iz nič, vse dojamemo kot svežo, novo stvaritev. To je nenavezanost. Druga vrsta stvarjenja se dogaja takrat, ko delujete, proizvajate ali nekaj pripravljate, na primer obed ali čaj. Tretja vrsta pa pomeni ustvariti nekaj znotraj vas samih, to so na primer vzgoja, kultura,

umetnost ali neka ustanova za našo družbo. Tako torej obstajajo tri vrste stvarjenja. Toda če pozabite prvo, ki je najpomembnejša, bosta ostali dve kot otroka, ki sta izgubila svoje starše; njune stvaritve bodo brez pomena.

Navadno vsakdo pozabi na zazen. Vsak pozabi na Boga. Vsi zavzeto delajo na drugi in tretji vrsti ustvarjanja, toda Bog pri tej dejavnosti ne pomaga. Kako naj bi sploh lahko pomagal, če se On ne zave, kdo je? Zaradi tega imamo toliko problemov na tem svetu. Ko pozabimo na temeljni vir našega ustvarjanja, smo kot otroci, ki ne vedo, kaj bi naredili, ko izgubijo svoje starše.

Če razumete *dana prajna paramita*, boste razumeli, kako pride do tega, da si ustvarjamo toliko problemov. Seveda, živeti pomeni ustvarjati probleme. Če se mi ne bi pojavili v tem svetu, naši starši ne bi imeli težav z nami! Že samo s tem, da se pojavimo, jim ustvarimo probleme. To je v redu. Vsaka stvar dela določene probleme. Toda običajno ljudje mislijo, da je s smrtjo vse končano, da takrat izginejo vsi problemi. Vendar lahko tudi smrt povzroča probleme! V resnici bi morali probleme rešiti ali odstraniti v tem življenju. Ko se namreč zavemo, da je to, kar delamo ali kar ustvarjamo, v bistvu dar „vélikega jaza“, potem se na to ne navežemo in s tem ne ustvarjamo problemov sebi ali drugim.

Dan za dnem bi morali pozabljati, kaj smo napravili; to je resnična nenavezanost. In bi se morali lotiti nečesa novega. Da bi napravili nekaj novega, morate seveda poznati preteklost in prav je tako. Toda ne bi smeli biti navezani na to, kar smo napravili; o tem bi morali le razmisliti. Tudi je potrebno imeti določeno predstavo o tem, kaj bomo počeli v prihodnosti. Toda prihodnost je prihodnost, preteklost je preteklost; zdaj moramo delati nekaj novega. To je naša naravnost in tako bi morali



živeti na tem svetu. To je *dana prajna paramita*, nekaj dati ali nekaj ustvariti za nas. Ko torej nekaj delamo čisto in povsem, pridobimo nazaj svojo resnično stvariteljsko dejavnost. Zaradi tega razloga sedimo. Če tega ne pozabimo, se bo vse lepo razvijalo naprej. Ko pa to enkrat pozabimo, bo svet poln zmede.

NAPAKE V PRAKSI „*Če vaša praksa postane pohlepna, boste zapadli v malodušje. Zato bi morali biti hvaležni, ko dobite znak ali opozorilo, ki vam kaže šibko točko v vaši praksi.*”

Obstajajo različni načini slabe prakse, ki bi jih morali poznati. Ko prakticirate zen, običajno postanete zelo idealistični: postavite si ideal ali cilj, katerega želite doseči in izpolniti. Toda to je, kot sem že večkrat rekel, nesmisel. Če ste idealistični, imate v sebi neko predstavo o dosežku. Ko boste dosegli svoj ideal ali cilj, si bo vaša pridobitna predstava ustvarila nov ideal. Dokler vaša praksa temelji na predstavah, ki težijo za doseganjem, in zen prakticirate na idealističen način, v resnici sploh nimate časa, da bi svoj ideal dosegli. Poleg tega boste žrtvovali pravo vsebino svoje prakse. Ker bo to, kar hočete doseči, vedno pred vami, se boste v vsakem trenutku žrtvovali za neki ideal v prihodnosti. Na koncu pa ne boste imeli ničesar. To je nesmisel; to nikakor ni ustrezna praksa. Toda še slabše kot idealistična drža je tekmovati pri prakticiranju zena s kom drugim. To je uboga, bedna vrsta prakse.

Naša pot Soto daje določen poudarek na *shikan taza* oziroma „samó sedenje”. Pravzaprav nimamo nobenega posebnega imena za našo prakso. Ko prakticiramo zen, to enostavno počnemo; naj nam je praksa v veselje ali

ne, mi jo enostavno izvajamo. Celo če smo zaspani in siti sedenja v zazenu, naveličani ponavljanja iste stvari dan za dnem, kljub temu nadaljujemo s svojo prakso. Ne glede na to, ali nas kdo pri tem spodbuja ali ne, mi enostavno prakticiramo.

Celo če prakticirate sami, brez učitelja, mislim, da boste našli način, ki vam bo povedal, ali je vaša praksa ustrezna ali ni. Če ste naveličani sedenja ali če se vam vaša praksa studi, potem morate to vzeti kot opozorilni znak. Do svoje prakse postanete malodušni, če je bila idealistična. V njej tiči neka predstava o dosežku in zato ta praksa ni dovolj čista. Ko postanete glede prakse pohlepni, boste zapadli v malodušje. Zato bi morali biti hvaležni za znak ali opozorilo, ki vam kaže šibke točke v vaši praksi. Takrat lahko s tem, da pozabite na svoje napačne in obnovite svojo pot, znova pridobite nazaj izvorno prakso. To je zelo pomembna točka.

Dokler nadaljujete s svojo prakso, ste varni, toda težko je vztrajati v njej in zato morate najti način, kako se opogumiti. Ker pa je zelo težko opogumiti samega sebe, ne da bi pri tem zašli v kakšno pomanjkljivo zvrst prakse, vam verjetno ne bo lahko ohranjati čiste prakse. Zato imamo učitelja. Z učiteljem boste popravili svojo prakso. Seveda vam z njim nikakor ne bo lahko, vendar pa boste vedno varni pred napačnim prakticiranjem.

Večina duhovnikov budizma zen je preživela težek čas s svojimi mojstri. Ko pripovedujejo o svojih težavah, si utegneta misliti, da ne morete prakticirati zazena brez takšne vrste napora. Toda to ne drži. Če imate težave pri svoji praksi ali če jih nimate, dokler z njo nadaljujete, imate čisto prakso v njenem pravem pomenu. Celo če se tega ne zavedate, jo imate. Dogen Zenji je rekel: „Nikar ne misli, da se boš zagotovo zavedel svojega lastnega

razsvetljenja.” Če se ga boste zavedli ali ne, znotraj vaše prakse imate svoje lastno pravo razsvetljenje.

Druga napaka je prakticirati zaradi veselja, ki ga ob tem občutite. Kadar je vaša praksa povezana z občutkom veselja, pravzaprav ni v dobrem stanju. Seveda to ni slaba praksa, toda v primerjavi s pravo prakso ni povsem dobra. V hinajana¹⁰ budizmu je praksa razdeljena na štiri zvrsti. Najboljša pot je ta, da prakso enostavno izvajamo, ne da bi ob tem čutili veselje, niti duhovno veselje. To je enostavno prakticiranje, ko pozabimo na telesna in duševna občutja, ko pozabimo vse o nas samih. To je četrta ali najvišja stopnja. Naslednja stopnja je tista, ko v praksi občutimo samo telesno veselje. Na tej stopnji boste našli določeno ugodje in boste prakticirali zaradi ugodja, ki vas ob tem navdaja. Na drugi stopnji imate tako duhovno kot telesno veselje oziroma dobro občutje. Na obeh srednjih stopnjah prakticirate zazen, ker se ob tem dobro počutite. Prva stopnja pa je takrat, ko v vaši praksi ni niti mišljenja niti radovednosti. Te štiri stopnje veljajo tudi za našo mahajansko prakso in najvišja je ta, ko enostavno prakticiramo.

Če v svoji praksi naletite na težave, potem je to opozorilo, da imate neko napačno predstavo in da morate biti previdni. Toda praksi se ne odpoveste; z njo nadaljujete, zavedajoč se svojih slabosti. V tem ni nobene pridobitne predstave. Tu ni fiksne ideje o dosegu razsvetljenja. Ne recite *To je razsvetljenje* ali *To ni prava praksa*. Celó v napačni praksi, če jo kot tako prepoznate in delate naprej, obstaja prava praksa. Naša praksa ne more biti popolna, vendar ob tem ne smemo postati malodušni in moramo z njo nadaljevati. To je skrivnost prakse.

¹⁰ Hinayana, v sanskrtu »mali voz«, ena od obeh velikih smeri budizma. Druga je Mahayana ali »veliki voz.« (op. prev.)

Toda če želite nekaj spodbude proti malodušnosti, jo najdete v dejstvu, da ste se prakse naveličali. To dejstvo samo je že vzpodbuda. Spodbudite sami sebe, ko se prakse naveličate. Ko pa ne želite več delati naprej, potem je to opozorilni znak. To je kot pri zobobolu, ko vaši zobje niso v redu. Ko začutite bolečino v zobu, greste k zobozdravniku. To je naša pot.

Vzrok konflikta sta neka fiksna ideja ali enostranska predstava. Če vsakdo pozna vrednost čiste prakse, imamo malo konfliktov v svetu. To je skrivnost naše prakse in pot Dogen Zenjija. Dogen se v svoji knjigi *Shobogenzo* (Zakladnica resnične dharme) vedno znova vrača k tej temi.

Če kot vzrok konflikta prepoznate neko fiksno idejo ali enostransko predstavo, lahko v različnih zvrsteh prakse najdete smisel, ne da bi zapadli kateri od njih. Če pa se tega ne zavedate, boste z lahkoto zapadli kakšni posebni poti in rekli: „To je razsvetljenje! To je popolna praksa. To je naša pot. Ostale poti niso popolne. To je najboljša pot.” V tem je velika napaka. Ne obstaja neka posebna pot v resnični praksi. Vi morate najti svojo lastno pot in vedeti morate, katero zvrst prakse trenutno izvajate. Če poznate tako prednosti kot slabosti neke posamezne prakse, potem lahko to posebno pot prakticirate brez nevarnosti. Toda če ste naravnani enostransko, boste spregledali slabosti dotične prakse in boste poudarjali samo njene dobre strani. Naposled boste odkrili njeno najslabšo stran in boste zapadli v malodušje, ko je že prepozno. To je neumno. Hvaležni moramo biti starim učiteljem, da so nas opozorili na te napake.

OMEJITI SVOJO AKTIVNOST „Če nekdo verjame v neko posebno religijo, njegova drža navadno postaja vse bolj podobna ostremu kotu, ki vodi proč od njega. Na naši poti je konica kota vedno usmerjena v nas same.”

V naši praksi ne zasledujemo nobenega posebnega namena ali cilja, niti nimamo kakšnega posebnega predmeta češčenja. V tem oziru se naša praksa razlikuje od običajnih religioznih obredij. Joshu, veliki kitajski mojster zena, je rekel: „Buda iz gline ne more prečkati vode; bronast Buda ne more iti skozi talilno peč; lesen Buda ne more iti skozi ogenj.” Katera koli praksa naj že bo, kadar je usmerjena na neki poseben predmet – kot je glinast, bronast ali lesen Buda –, ne bo vedno uspešna. Dokler v svoji praksi zasledujete določen cilj, vam ta praksa ne bo v polnosti pomagala. Morda vam bo pomagala, dokler ste usmerjeni proti temu cilju, toda ko se potem spet vrnete v vsakdanje življenje, bo nekoristna.

Morda si mislite, da če ni nobenega namena in nobenega cilja v naši praksi, ne vemo, kaj naj bi delali. Toda obstaja pot. Pot prakse brez cilja je v omejitvi aktivnosti ali v osredotočenosti na to, kar v danem trenutku počnete. Namesto da bi imeli kakšno posebno stvar v mislih, morate omejiti svojo aktivnost. Če vaš duh pohaja naokoli, nimate nobene možnosti, da bi izrazili sebe. Če pa omejite svojo aktivnost na to, kar delate ravno zdaj, v tem trenutku, potem lahko v polnosti izrazite svojo resnično naravo, ki je vseobsegajoča Budova narava. To je naša pot.

Ko prakticiramo zazen, omejimo svojo aktivnost na najmanjši obseg. S preprostim ohranjanjem prave drže in z osredotočenostjo na sedenje izražamo vseobsegajočo naravo. Potem postanemo Buda in izrazimo Budovo

naravo. Namesto da bi imeli kakšen predmet češčenja, se preprosto koncentriramo na aktivnost, ki jo izvajamo v danem trenutku. Ko se priklonite, se morate samo prikloniti; ko sedite, morate samo sedeti; ko jeste, morate samo jesti. Če delate tako, potem je vseobsegajoča narava tu. Po japonsko to imenujemo *ichigyo-zammai* ali „*samadhi* v enem dejanju”. *Sammai* (ali *samadhi*) pomeni koncentracija, *ichigyo* pomeni „samó praksa”.

Mislim, da nekateri od vas, ki z nami prakticirate zazen, verjamete v kakšno drugo religijo, toda to me ne moti. Naša praksa nima nobenega opravka s kakšnim posebnim verskim prepričanjem. In tudi vi nimate nobenega razloga, da bi se obotavljali prakticirati našo pot, ker nima nič opraviti s krščanstvom, šintoizmom ali hinduizmom. Naša praksa je za vse ljudi. Če nekdo verjame v neko posebno religijo, njegova drža navadno postaja vse bolj podobna ostremu kotu, ki vodi proč od njega. Naša pot pa ni taka. Na naši poti je konica kota vedno usmerjena v nas same. Zato ni nobenega razloga, da bi se vznemirjali zaradi razlik med budizmom in med religijo, v katero verjamete.

Joshujev stavek o različnih Budah zadeva tiste, ki usmerjajo svojo prakso na nekega določenega Budo. Ena vrsta Bude ne bo v polnosti zadostila vašemu namenu. V nekem trenutku ga boste morali odvreči ali ga vsaj ignorirati. Če pa razumete skrivnost naše prakse, potem ste vi sami „šef”, kamor koli greste. Neodvisno od tega, kakšna bo situacija, ne morete zapostaviti Bude, ker ste Buda vi sami. Samo ta Buda vam bo v polnosti pomagal.

PREUČEVATI SAMEGA SEBE „Ni pomembno imeti globokega občutja za budizem. Enostavno delamo, kar moramo delati, tako kot zvečer jemo in gremo spat. To je budizem.”

Cilj ukvarjanja z budizmom ni preučevanje budizma, temveč preučevanje nas samih. Toda ni mogoče preučevati sebe brez vsakršnega učenja. Če hočete vedeti, kaj je voda, potrebujete znanost in znanstvenik potrebuje laboratorij. V laboratoriju obstajajo različne možnosti preučevanja, kaj je voda. Tako lahko spoznamo, kakšne vrste elementov vsebuje voda, v katerih oblikah se nahaja in kakšne lastnosti ima. Vendar po tej poti ni možno spoznati vode kot take. Enako velja tudi za nas. Potrebujemo nauk, toda če preučujete samo nauk, ne morete nikdar spoznati, kaj sem „jaz” sam na sebi. Preko nauka morda razumemo človeško naravo. Toda nauk nismo mi sami; to je le neka razlaga nas samih. Če se navežete na učitelja ali na nauk, je to velika napaka. V tistem trenutku, ko se srečate z učiteljem, ga morate zapustiti in biti neodvisni. Potrebujete učitelja, zato da bi lahko postali neodvisni. Če nanj niste navezani, vam bo učitelj pokazal pot do vas samih. Mojstra imate namreč zase, ne za mojstra.

Rinzai, zgodnji kitajski mojster zena, je razdelil poduk svojih učencev v štiri zvrsti. Včasih je govoril o učencu, včasih je govoril o nauku, včasih je podal razlago učenca ali nauka, včasih pa svojim učencem ni dal nobenih napotkov. Vedel je, da je učenec učenec, tudi če ne dobi nobenega poduka. Natančno vzeto sploh ni nujno, da bi se učenec podučeval, ker je on sam Buda, čeprav se tega ne zaveda. Če pa se zaveda svoje prave narave in se na to zavest naveže, potem je to že spet napak. Dokler se tega ne zaveda, ima že vse, ko pa se tega zave, misli, da je to, česar se zaveda, on sam in to je velika napaka.

Kadar od svojega mojstra ne slišite ničesar in samo sedite, se to imenuje učenje brez učenja. Toda včasih to ne zadostuje, zato poslušamo predavanja in se pogovarjamo. Vendar bi se morali vedno spomniti, da je cilj prakticiranja, kjer koli naj že bo, preučevanje nas samih. Učimo se, da bi bili neodvisni. Kot znanstvenik moramo tudi mi imeti določena sredstva za preučevanje. Potrebujemo učitelja, ker ni mogoče, da bi preučevali sebe z nami samimi. Vendar ne smete napraviti napake. Tega, kar ste se naučili s svojim učiteljem, ne smete vzeti za vas same. Učenje, ki ga opravljate z učiteljem, je del vašega vsakdanjega življenja, del vaše nenehne dejavnosti. V tem oziru ni nobene razlike med prakso in med dejavnostjo, ki jo izvajate v vsakdanjem življenju. Najti smisel svojega življenja v zendu zato pomeni najti smisel svoje vsakdanje dejavnosti. Da bi se zavedali tega smisla življenja, prakticirate zazen.

Ko sem bil v samostanu Eiheiji na Japonskem, je vsakdo preprosto delal to, kar je moral. To je vse. To je ravno tako, kot zjutraj, ko se zbudimo in moramo vstati. Ko smo v samostanu Eiheiji morali sedeti, smo sedeli; ko smo se morali prikloniti pred Budo, smo se priklonili. To je vse. In ko smo tako prakticirali, nismo občutili nič posebnega. Niti opazili nismo, da živimo meniško življenje. Za nas je bilo meniško življenje običajno življenje in ljudje, ki so prihajali z mesta, so bili neobičajni ljudje. Ko smo jih videli, smo si mislili: „Oh, prišlo je nekaj neobičajnih ljudi!”

Toda ko sem nekoč zapustil Eiheiji in sem bil nekaj časa odsoten, je bil prihod nazaj drugačen. Slišal sem različne zvoke naše prakse – zvonove in menihe, ki recitirajo sutre – in to se me je globoko dotaknilo. Solze so mi zalile obraz. Ljudje, ki prihajajo od zunaj, čutijo vzdušje

samostana. Tisti, ki stalno prakticirajo, pravzaprav ničesar ne čutijo. Mislim, da to velja vsepovsod. Ko slišimo šelestenje borovega drevesa v vetrovnem dnevu, sta verjetno samo veter, ki piha, in borovec, ki stoji na vetru. To je vse, kar se dogaja. Toda ljudje, ki poslušajo veter v drevesu, bodo morda napisali pesem ali čutili kaj nenavadnega. Mislim, da je tako pri vsaki stvari.

Zato ni pglavitno, da nekaj čutimo do budizma. Ali je to, kar čutimo, dobro ali slabo, sploh ni vprašanje. Enostavno se s tem ne ukvarjamo, kar koli naj že bo. Budizem ni dober ali slab. Mi enostavno delamo to, kar moramo delati. To je budizem. Seveda je potrebna določena vzpodbuda, toda ta vzpodbuda je samo vzpodbuda. Ni pravi namen prakse. Je samo zdravilo. Kadar postanemo malodušni, bi radi zdravilo. Kadar smo čvrstega duha, ga ne potrebujemo. Zdravila ne smete zamenjati s hrano. Včasih je zdravilo nujno, toda ne sme postati naša hrana.

Od štirih poti prakse pri Rinčaju je torej popolna tista, ki učencu ne da nobene razlage o njem samem, niti mu ne da nobene spodbude. Če si sebe zamislimo kot telo, bi bil nauk naša obleka. Včasih govorimo o svoji obleki, včasih o svojem telesu. Toda v resnici nismo niti telo niti obleka. To, kar smo, je ena sama vélika aktivnost. V nas se zgolj izraža najmanjši delček vélike aktivnosti; to je vse. Sicer ni nič narobe, če govorimo o sebi, toda v resnici za to ni nobene potrebe. Preden odpremo usta, že izrazimo véliko eksistenco, vključno z nami samimi. Zato je namen govorjenja o sebi v tem, da popravimo tisto napačno razumevanje, ki ga dobimo, ko se navežemo na določeno časovno obliko ali barvo vélike aktivnosti. Potrebno je govoriti o tem, kaj je naše telo in kaj je naša aktivnost, zato da glede njiju ne bi bili v zmoti. Govoriti o sebi torej v resnici pomeni, pozabiti sebe samega.

Dogen Zenji je rekel: „Preučevati budizem pomeni preučevati sebe. Preučevati sebe pomeni sebe pozabiti.” Če se navežete na minljivi izraz svoje resnične narave, je potrebno govoriti o budizmu, sicer boste mislili, da ste ta minljivi izraz vi sami. Toda ta poseben izraz niste vi. In vendar, istočasno, ste to vi! Za trenutek je ta izraz *vi*, za najmanjši delček časa ste to vi. Vendar pa ni tako za vedno: že naslednji trenutek ni več tako, ta izraz ni več *vi*. Da bi lahko spoznali to dejstvo, je potrebno preučevati budizem. Toda smisel preučevanja budizma je preučevati sebe in pozabiti sebe. Če pozabimo nase, smo dejansko resnična aktivnost vélike eksistence ali stvarnost sama. Ko uresničimo to dejstvo, na tem svetu sploh ni več problemov in lahko se veselimo svojega življenja, ne da bi čutili kakršne koli težave. Namen naše prakse je zavedanje tega dejstva.

LOŠČITI OPEKO „*Ko vi postanete vi, zen postane zen. Ko ste vi vi, vidite stvari, kot so, in postanete eno s svojo okolico.*”

Preden veste, kaj delamo trenutek za trenutkom, boste le s težavo razumeli zenovske zgodbe ali koane. Toda če natančno veste, kaj počnemo vsak trenutek, potem se vam koani ne bodo zdeli več tako težki. Obstaja zelo veliko koanov. Pogosto sem vam govoril o žabi in vsakič ste se smejali. Žaba je zelo zanimiva. Tudi ona namreč sedi kot mi, vendar ob tem ne misli, da počne kaj posebnega. Ko greste v zendo in tam sedite, si morda mislite, da počnete nekaj posebnega. Medtem ko vaš mož ali vaša žena še spi, vi prakticirate zazen! Vi počnete nekaj posebnega, vaš partner pa je len! Morda tako razumete zazen. Toda pogledjte si žabo. Žaba sedi kot mi, a

nima nobene predstave o zazenju. Opazujte jo. Če jo kaj vznejevolji, skremži svoj izraz. Če se ji približa kaj užitnega, to ulovi in poje ter medtem ko jí, sedi. Prav tak je naš zazen – nič posebnega.

Tu je neke vrste žabji koan za vas: Baso je bil slavni zenovski mojster, imenovan konjski mojster. Bil je učenec Nangakuja, enega od učencev šestega patriarha. Nekega dne, ko se je učil pri Nangakuju, je Baso sedel in praktical zazen. Bil je mož velike telesne rasti. Ko je govoril, mu je jezik segal do nosu; njegov glas je bil močen in njegov zazen je bil verjetno zelo dober. Nangaku ga je videl sedeti kakor veliko goro ali kakor žabo. Vprašal ga je: „Kaj počneš?” „Vadim zazen,” je odgovoril Baso. „Zakaj vadiš zazen?” „Rad bi dosegel razsvetljenje; rad bi postal Buda,” je rekel učenec. Veste, kaj je napravil učitelj? V roke je vzel opeko in jo začel loščiti. Ko na Japonskem vzamemo opeko iz peči, jo loščimo, da bi dobila sijočo površino. Nangaku je torej vzel opečno ploščico in jo začel polirati. Njegov učenec Baso je vprašal: „Kaj počneš?” – „Iz te opeke bi rad napravil dragulj,” je rekel Nangaku. „Kako je mogoče iz opeke napraviti dragulj?” je vprašal Baso. „Kako je mogoče postati Buda s prakticiranjem zazena?” je odvrnil Nangaku. „Rad bi dosegel budovstvo? Ne obstaja nobeno budovstvo zunaj tvojega običajnega duha. Če voz ne teče, koga boš udaril, voz ali konja?” je vprašal mojster.

S tem je Nangaku mislil, da je vse, kar počnete, zazen. Resnični zazen je onkraj tega, ali je nekdo v postelji ali sedi v zendu. Če je vaš mož ali vaša žena v postelji, potem je to zazen. Če mislite: „Jaz sedim tukaj, moja žena pa je v postelji,” potem to ni pravi zazen, četudi sedite s prekrižanimi nogami. Vedno bi morali biti kakor žaba. To je pristen zazen.

Dogen Zenji je razložil omenjeni koan. Rekel je: „Ko konjski mojster postane konjski mojster, zen postane zen.” Ko Baso postane Baso, potem bo njegov zazen pravi zazen in zen postane zen. Kaj je pravi zen? Kadar vi postanete vi sami. Ko ste vi vi sami, potem je vse, kar koli počnete, zazen. Celó kadar ste v postelji, vi večino časa verjetno niste vi sami. Četudi sedite v zendu, se sprašujem, ali ste vi vi v pristnem smislu.

Tu je še en slaven koan. Zuikan je bil zenovski mojster, ki je imel navado, da je vedno nagovarjal samega sebe. „Zuikan?” je običajno poklical. In nato je odgovoril: „Da!” „Zuikan?” „Da!” Seveda je živel sam v svojem majhnem zendu in seveda je vedel, kdo je, toda včasih je izgubil samega sebe. Vedno, ko se je izgubil, se je poklical: „Zuikan?” „Da!”

Ko smo kakor žaba, smo mi vedno mi. Toda celo žaba včasih izgubi sebe in napravi kisel izraz. In če kaj pride mimo, to ulovi in poje. Mislim, da žaba vedno nagovori sebe. Menim, da bi tudi vi morali to delati. Celó v zazenu se boste izgubili. Ko postanete zaspani in ko začne vaša zavest pohajati naokrog, izgubite sami sebe. Ko vas začnejo boleti noge – „Zakaj me tako bolijo noge?” – izgubite sebe. Ker se izgubite, bo vaš problem postal za vas problem. Če se ne izgubite, potem dejansko sploh ni nobenega problema, celó kadar imate težave. Preprosto sedite sredi problema; ko ste del problema ali ko problem postane del vas, potem *ni* nobenega problema, ker ste vi problem. Problem postane vi sami. Če je temu tako, potem ni nobenega problema.

Če je vaše življenje vedno del vaše okolice – z drugimi besedami, če ste se v sedanjem trenutku priklicali nazaj k sebi –, potem ni nobenega problema. Ko pa začnete pohajati naokoli z neko utvaro, ki je ločena od vas samih,

potem vaša okolica ni več realna in tudi vaš duh ni več realen. Če ste vi zaslepljeni, je tudi vaše okolje nejasna, meglena utvara. Ko ste enkrat sredi utvare, ji ni konca. Zapletali se boste iz ene iluzorične predstave v drugo. Večina ljudi živi v utvarah; ujeti so v svoj problem in ga želijo razrešiti. Toda živeti pravzaprav pomeni živeti s problemi. In rešitev problema je v tem, da postaneš del njega, da postaneš z njim eno.

Koga boste torej topli, voz ali konja? Koga tolčete, sebe ali svoje probleme? Če se začnete spraševati, koga morate udariti, to pomeni, da ste že začeli pohajati naokoli. Toda če dejansko udarite konja, bo voz tekel. V resnici se voz in konj ne razlikujeta. Če ste vi vi, potem ni nobenega problema, ali je potrebno udariti voz ali konja. Če ste vi vi, zazen postane pravi zazen. Če torej prakticirate zazen, bo vaš problem prakticiral zazen in vse drugo bo prav tako prakticiralo zazen. Celo če je vaš zakonec v postelji, tudi on ali ona prakticira zazen – če *vi* prakticirate zazen! Če pa ne prakticirate pravega zazena, potem bo vaš zakonec tam in vi boste tu, vsak povsem različen, povsem ločen od drugega. Če imate torej pravo prakso, potem tudi vse drugo istočasno prakticira našo pot.

Zato se moramo vedno poklicati, se preiskati kot zdravnik, ki posluša samega sebe. To je zelo pomembno. Tovrstno prakso je potrebno ohranjati trenutek za trenutekom, brez prestanka. Pravimo: „Ko je še noč, se prične jutro.“ To pomeni, da ni nobenega presledka med jutranjo zoro in nočjo. Še preden se konča poletje, pride jesen. Na tak način bi morali razumevati življenje. Prakticirati bi morali s takšnim razumevanjem in probleme reševati po tej poti. Dovolj je, če se z nedeljenim prizadevanjem preprosto soočate s svojim problemom. Enostavno morate loščiti svojo opeko, to je naša praksa. Cilj prakse ni v tem,

da bi iz opeke naredili dragulj. Samo nadaljujte s sedenjem; to je praksa v pravem smislu. Pri tem ne gre za to, ali je možno ali ne doseči budovstvo, ali je možno ali ne napraviti iz opeke dragulj. Enostavno delati in živeti v svetu s takim razumevanjem je najpomembnejša stvar. To je naša praksa. To je resničen zazen. Zato pravimo: „Ko ješ, jej!” Jesti morate, kar je pred vami, razumete? Včasih tega ne počnete. Čeprav jeste, je vaš duh nekje drugje. Ne zavedate se okusa hrane, ki jo imate v ustih. Dokler med jedjo zares jeste, ste v redu. Sploh si ne delajte skrbi. To pomeni, da ste vi vi sami.

Kadar ste vi vi, potem vidite stvari, kot so, in postanete eno s svojo okolico. To je vaše pravo sebstvo. Takrat imate pravo prakso, prakso žabe. Ta je dober primer za našo prakso: ko žaba postane žaba, zen postane zen. Ko skoz in skoz razumete žabo, dosežete razsvetljenje; potem ste Buda. In potem ste tudi dobri za druge: za moža ali ženo, za sina ali hčerko. To je zazen!

STANOVITNOST „*Tisti, ki poznajo stanje praznine, so vedno zmožni rešiti svoje probleme s stanovitnostjo.*”

Naše sporočilo za danes se glasi: „Razvij svojega lastnega duha.” To pomeni, da ne iščete ničesar zunaj sebe. Ta točka je zelo pomembna in predstavlja edino pot, kako prakticirati zen. Seveda je zen tudi preučevanje spisov, recitiranje sutre ali sedenje; vsaka od teh dejavnosti naj bi bila zen. Toda če vaše prizadevanje v praksi nima prave usmeritve, iz vsega tega ne bo nič. Ne le da ne bo nič, lahko celo pokvari vašo čisto naravo. Več boste v tem primeru vedeli o zenu, bolj vas bo kvarilo. Vaš duh bo napolnjen z nesmisli; vaš duh bo omadeževan.

Običajno velja, da zbiramo koščke informacij iz različnih virov, ker menimo, da bomo na ta način povečali naše védenje. Toda če sledimo tej poti, na koncu pravzaprav ničesar ne vemo. Naše razumevanje budizma ne bi smelo biti zbiranje množstva podatkov, s katerimi želimo doseči védnost. Namesto da kopičite znanje, bi morali svojega duha čistiti. Če je vaš duh čist, potem že imate pravo vednost. Kadar poslušate naš nauk s čistim, jasnim duhom, ga lahko sprejmete, kot da bi slišali nekaj, kar ste že vedeli. To imenujemo praznina ali vsemogoče sestvo ali védenje vsega. Kadar vse veste, takrat ste kot temno nebo. Občasno bo temno nebo presvetlil blisk. Toda ko ga je konec, nanj pozabite in ne ostane nič drugega kot temno nebo. Nebo ni presenečeno, če ga nenadoma presvetli blisk. Ko blisk zasveti, bo ob tem morda nastal čudovit prizor. Kadar imamo praznino, smo vedno pripravljeni gledati presvetlitev.

Na Kitajskem je Rozan znan po svoji megleni pokrajini. Sam še nisem bil na Kitajskem, toda tam naj bi bile prav veličastne gore. In kadar gledate, kako prihajajo in se vlečejo beli oblaki ali megla med gorami, mora biti pogled čudovit. Čeprav je čudovito, pa pravi neka kitajska pesem: „Rozan je znan po svojih meglenih, deževnih dneh in vélika reka Sekko po svojem toku, ki narašča in upada. To je vse.” To je vse, toda to je sijajno. Na tak način cenimo stvari.

Znanje bi morali sprejemati, kot da poslušate nekaj, kar že veste. Toda to ne pomeni, da morate sprejemati različne podatke zgolj kot odmev lastnih mnenj. Gre za to, da vas nič ne preseneti, kar koli vidite ali slišite. Kadar sprejemate stvari kot svoj odmev, jih v resnici ne vidite, jih ne sprejemate povsem takih, kot so. Ko torej pravimo: „Rozan je znan po svojih meglenih, deževnih dneh,”

to ne pomeni, da pogled nanj vrednotimo s spomini na kakšno drugo, že videno pokrajino: „Tako čudovito pa ni, takšen pogled sem že videl.” Ali: „Naslikal sem že veliko lepših slik! Rozan ni nič!” To ni naša pot. Če ste pripravljeni sprejeti stvari kot so, jih boste sprejeli kot stare prijatelje, čeprav jih boste cenili z novim občutkom.

Védenja ne smemo kopičiti; morali bi se osvoboditi svojega znanja. Kadar zbirate različne koščke vednosti, bo morda vaša zbirka zelo dobra, toda to ni naša pot. Ne smemo si prizadevati, da bi na ljudi napravili vtis s svojimi čudovitimi zakladi. Ne sme nas zanimati nekaj posebnega. Če hočete kaj v polnosti ceniti, morate pozabiti nase. To morate sprejeti kot blisk, ki zasveti v popolni temini neba.

Včasih se nam zdi nemogoče, da bi razumeli kaj neznanega, toda v resnici ni ničesar, kar bi nam bilo neznano. Nekateri ljudje pravijo: „Skoraj nemogoče je razumeti budizem, ker je naše kulturno ozadje tako različno. Kako naj razumemo vzhodnjaško misel?” Seveda budizma ne moremo ločiti od njegovega kulturnega ozadja; to je že res. Toda ko japonski budist pride v ZDA, ni več Japonec. Jaz živim v vašem kulturnem okolju. Jem skoraj enako hrano kot vi in se z vami sporazumevam v vašem jeziku. Četudi me ne razumete povsem, jaz vas želim razumeti. In morda vas razumem bolje kot nekdo, ki govori in razume angleško. To je res. Celó če sploh ne bi razumel angleško, mislim, da bi se lahko sporazumeval z ljudmi. Vedno obstaja možnost razumevanja, dokler se nahajamo v popolni temini neba, dokler živimo v praznini.

Zmeraj sem govoril o tem, da morate biti zelo potrpežljivi, če želite razumeti budizem, toda nenehno sem iskal izraz, ki bi bil boljši kot *potrpežljivost*. Običajni prevod japonske besede „nin” je *potrpljenje*, toda morda bi

bila boljša beseda *stanovitnost* [constancy]. K potrpežljivosti se morate prisiliti, medtem ko v stalnosti ali stanovitnosti ni nobenega posebnega napora. Gre le za nespremenljivo sposobnost, da sprejemamo stvari take, kot so. Ljudem, ki ne poznajo praznine, se morda zdi ta sposobnost isto kot potrpežljivost, toda potrpežljivost je v resnici lahko nesprejemanje. Ljudje pa, ki poznajo, četudi le intuitivno, stanje praznine, imajo vedno odprto možnost, da sprejmejo stvari take, kot so. Zato lahko vse ceni-jo. V vsem, kar počnejo, čeprav je to morda zelo težko, bodo sposobni rešiti probleme s stanovitnostjo.

Nin je pot, kako razviti lastnega duha. *Nin* je naša pot stanovitne prakse. Vedno bi morali živeti na temnem, praznem nebu. Nebo je vedno nebo. Tudi kadar pridejo oblaki ali bliski, se nebo ne zmede. Celo če pride blisk razsvetljenja, naša praksa o tem vse pozabi. Nato je pripravljena za novo razsvetljenje. Potrebno je imeti eno razsvetljenje za drugim, če je mogoče, trenutek za trenutkom. To je tisto, kar imenujemo razsvetljenje, preden ga dosežete in potem, ko ste ga dosegli.

SPORAZUMEVANJE „*Izražati sebe, prosto, kakor ste, brez vsakega namernega, pretiranega načina prilagajanja, je najpomembnejša stvar.*”

Sporazumevanje je v praksi zena zelo pomembno. Ker ne obvladam dobro vašega jezika, vedno iščem načine, kako bi se lahko sporazumel z vami. Menim, da ta trud s seboj prinaša nekaj dobrega. Pravimo: „Če ne razumeš besed svojega mojstra, nisi njegov učenec.” Razumeti mojstrove besede ali njegov jezik pomeni razumeti mojstra. In ko ga razumete, boste opazili, da njegov jezik ni zgolj

običajen jezik, temveč jezik v širšem smislu. Preko besed mojstra razumete več, kot besede dejansko izrekajo.

Kadar nekaj izrečemo, se v tem vedno skriva tudi naša subjektivna namera ali situacija. Ne obstaja nobena popolna beseda; pri vsaki izjavi je navzoče določeno popačenje. Toda kljub temu je preko mojstrove izjave potrebno razumeti objektivno danost – poslednjo danost. S poslednjo danostjo ne razumemo nečesa večnega ali stalnega, temveč mislimo stvari, kot so v vsakem trenutku. Lahko bi jo imenovali tudi „bit“ ali „stvarnost“.

Razumeti stvarnost kot neposredno izkustvo je razlog, zakaj prakticiramo zazen; je razlog, zakaj preučujemo budizem. S preučevanjem budizma boste razumeli svojo človeško naravo, svoje duhovne zmožnosti in resnico znotraj svoje človeške dejavnosti. To človeško naravo lahko upoštevate pri prizadevanju, da bi dojeli stvarnost. Toda samo skozi dejansko prakso zena boste lahko neposredno izkusili stvarnost in v pravem smislu razumeli različne izjave svojega mojstra ali Bude. Strogo vzeto ni možno govoriti o stvarnosti. Kljub temu pa jo morate, če ste učenci zena, neposredno dojeti skozi besede svojega mojstra.

Neposredna izjava mojstra ni vezana zgolj na besede; njegovo vedènje je prav tako način, kako izraža samega sebe. V zenu zelo poudarjamo vedènje ali obnašanje. Pod vedènjem ne razumemo nekega določenega načina, kako naj bi se obnašali, temveč svoj naravni izraz. Poudarjamo neposrednost. Biti morate zvesti svojim občutkom in svojemu duhu ter se izražati brez zadržkov. To pomaga poslušalcu, da lažje razume.

Ko nekoga poslušate, se morate odpovedati vsem vnaprejšnjim predstavam in subjektivnemu mnenju. Enostavno ga poslušajte in opazujte, kakšen je njegov način. Pri nas se malo menimo za pravilno in napačno

ali za dobro in slabo. Vidimo le stvari, kot pri drugem so, in jih sprejemamo. Na ta način se med seboj sporazumevamo. Ko navadno poslušate neko izjavo, jo slišite kot odmev vas samih. V bistvu poslušate svoje lastno mnenje. Kadar se slišano sklada z vašim mnenjem, boste to sprejeli, kadar pa temu ni tako, boste slišano zavrnilo ali v resnici sploh ne boste slišali. To je ena od nevarnosti, ko nekoga poslušate. Druga nevarnost pa je ta, da vas izjava zajame oz. se vanjo ujamete. Kadar izjav mojstra ne razumete v pravem pomenu, vas bo zlahka zajelo nekaj, kar je povezano z vašim subjektivnim mnenjem, ali vas bo zajel poseben način, kako je bila izjava dana. To, kar pravi, boste vzeli le kot neko izjavo, ne da bi dojeli duha, ki se nahaja izza besed. Takšna nevarnost vedno obstaja.

Med starši in otroki je zato težko vzpostaviti dobro sporazumevanje, ker imajo starši vedno lastne namene. Njihovi nameni so skoraj vedno dobri, toda način njihovega govorjenja ali izražanja pogosto ni svoboden, temveč enostranski in nerealističen. Vsak od nas ima svoj način izražanja in težko ga je spreminjati glede na zahteve okoliščin. Kadar so starši sposobni, da se izrazijo na različne načine v skladu z vsakokratno situacijo, potem ne bo nevarnosti za vzgojo otrok. Toda to je precej težko. Celo zenovski mojster ima svoj lasten način. Ko je Nishiari Zenji ošteval svoje učence, je vedno rekel: „Pojdite proč!” Eden od njegovih učencev je to vzel dobesedno in zapustil tempelj. Toda mojster ni hotel pregnati učenca. Bil je zgolj njegov način, kako je izražal sebe. Namesto da bi rekel: „Pazite se!” je rekel: „Pojdite proč!” Če imajo vaši starši take navade, jih boste lahko napačno razumeli. Ta nevarnost je v vsakdanjem življenju vedno navzoča. Zato je za vas kot poslušalce ali učence nujno, da svojega

duha očistite različnih popačenj. Duh, ki je poln vnaprej zasnovanih idej, subjektivnih namer ali navad, ni odprt za stvari, kot te so. Zato prakticiramo zazen: da očistimo svojega duha vsega, kar se nanaša na kaj drugega.

Biti do sebe povsem naraven in istočasno na najprimernejši način slediti temu, kar pravijo ali delajo drugi, je precej težko. Kadar se poskušamo na neki način namerano prilagoditi, nam postane nemogoče, da bi ostali naravni. Če se poskušate na določen način prilagoditi, boste izgubili sebe. Izražati sebe, prosto, kakor ste, brez vsakega namernega, pretiranega načina prilagajanja, je torej najpomembnejša stvar, kako osrečiti sebe in druge. To sposobnost boste pridobili s prakticiranjem zazena. Zen ni neka ekstravagantna, posebna umetnost življenja. Mi se preprosto učimo, kako vedno živeti v stvarnosti, v resničnem pomenu besede. Prizadevati si trenutek za trenutkom, to je naša pot. V strogem smislu je edina stvar, ki jo lahko v našem življenju dejansko preučujemo, to, kar delamo v danem trenutku. Celo Budovih besed ne moremo preučevati. Preučevati Budove besede v pravem smislu pomeni, da jih preučujemo skozi neko dejavnost, s katero se soočamo trenutek za trenutkom. Zato se moramo z vsem svojim duhom in telesom osredotočiti na tisto, kar počnemo, in biti tako subjektivno kot objektivno zvesti sebi ter svojim čustvom. Celó če se ne počutite prav dobro, je boljše, da se izrazite tako, kot se počutite, brez posebnega dodatka ali namena. Lahko rečete: „Žal mi je, ne počutim se dobro.“ To zadostuje. Ne smete pa reči: „Ti si me spravil v to stanje!“ To je že preveč. Lahko tudi rečete: „Žal mi je, ampak tako jezen sem nate.“ Ni potrebno, da takrat, ko ste jezni, pravite, da niste jezni. Enostavno recite: „Jezn sem.“ To je dovolj.

Pravo sporazumevanje je odvisno od tega, ali smo drug do drugega odprti in neposredni. Zenovski mojstri so zelo odprti in direktni. Kadar ne razumete stvarnosti neposredno skozi mojstrove besede, boste morda začutili njegovo palico. „Kaj je to?!” vas utegne nahruliti. Naš način je zelo direkten. Toda, veste, to pravzaprav ni zen. To ni pot našega izročila, a ko ga želimo izraziti, se nam včasih zdi preprosteje, če se poslužimo tega načina. Najboljši način sporazumevanja je verjetno ta, da enostavno sedimo, ne da bi kar koli rekli. Takrat boste dojeli poln pomen zena. Tudi če vas obdelujem s palico, dokler se ne izgubim ali dokler ne umrete, to še vedno ne bo dovolj. Najboljši način je enostavno sedeti.

NEGATIVNO IN POZITIVNO „*Véliki dub [Big Mind] je nekaj, kar je potrebno izraziti, in ne nekaj, kar bi morali domisliti. Véliki dub je nekaj, kar imate, in ne nekaj, kar bi iskali.*”

Bolj ko razumete naše mišljenje, težje se vam bo zdelo govoriti o njem. Jaz govorim zato, da vam posredujem idejo naše poti, toda ta pot ni nekaj, o čemer naj bi se govorilo, temveč kar naj bi prakticirali. Najboljši način je enostavno prakticirati, ne da bi kar koli rekli. Kadar spregovorimo o naši poti, obstaja velika možnost nespo-razumov, kajti prava pot ima vedno vsaj dve plati, nega-tivno in pozitivno. Če govorimo o negativni plati, potem manjka pozitivna, in kadar govorimo o pozitivni plati, manjka negativna. Toda ne moremo govoriti na pozitiv-en in negativen način hkrati. Zato ne vemo, kaj naj bi rekli. Skoraj nemogoče je govoriti o budizmu. Nič reči in ga enostavno prakticirati je zato najboljši način. Ker ni

moč govoriti, včasih dvignemo prst ali narišemo poln krog ali pa se samo priklonimo.

Če to dojamemo, bomo razumeli, kako je potrebno govoriti o budizmu in se bomo sporazumevali na popoln način. Govoriti o nečem bo ena od možnosti naše prakse, prisluhni govorenju bo prav tako praksa. Kadar prakticiramo zazen, enostavno prakticiramo zazen brez vsake predstave, da bi s tem hoteli kaj doseči. Kadar o nečem govorimo, potem enostavno o tem govorimo, o pozitivni in negativni plati, ne da bi poskušali izraziti neko razumsko, enostransko predstavo. In ko poslušamo, si ne oblikujemo razumskega pomena, ne iščemo razumevanja z enostranskega vidika. Na ta način govorimo o našem nauku in na ta način poslušamo govorenje.

Pot zena Soto ima vedno dvojni pomen, pozitivnega in negativnega. Naša pot sledi tako hinajana kot mahajana budizmu. Vedno pravim, da je naša pot zelo hinajanska. V resnici imamo hinajansko prakso z duhom mahajane: trdno formalno prakso z nevezanim duhom. Čeprav naša praksa izgleda zelo formalna, naš duh ni formalen. Četudi vsako jutro prakticiramo zazen na isti način, ni razloga, da bi to prakso imenovali formalno. Vaše razlikovanje ločuje formalno in neformalno. Znotraj same prakse te razlike ni. Če imate mahajanskega duha, je lahko nekaj neformalno, kar drugi imenujejo formalno. Tako pravimo, da kršimo predpise v smislu mahajane, kadar jih izpolnjujemo v smislu hinajane. Če našim navodilom sledite samo v formalnem smislu, boste izgubili duha mahajane. Preden to dojamete, boste vedno imeli določeno težavo: ali dobesedno slediti naši poti, ali pa si ne delati skrbi glede njenega formalizma. Toda ko boste povsem razumeli našo pot, tega problema ne bo več, kajti potem bo vse, kar počnete, praksa. Dokler imate

duha mahajane, ni ne mahajanske ne hinajanske prakse. Čeprav se utegne zdeti, da kršite predpise, jim v resnici sledite v njihovem pravem pomenu. Odločujoče je to, ali imate vélikega ali malega duha. Skratka, kadar vse počnete brez razmišljanja o tem, ali je dobro ali slabo, in kadar nekaj delate z vso dušo in telesom, takrat je to naša pot.

Dogen Zenji je rekel: „Ko nekomu nekaj rečeš, morda tega ne sprejme, toda ne poskušaj mu to razumsko razložiti. Nikar se ne prepiraj z njim, temveč enostavno prisluhni njegovim ugovorom, dokler sam ne odkrije v njih nekaj napačnega.” To je zelo zanimivo. Ne poskušaj vsiliti nekomu svoje predstave, temveč raje z njim razmišljaj. Kadar imate občutek, da ste zmagali v diskusiji, je to napačna drža. Ne poskušajte zmagati v debati, temveč ji enostavno prisluhnite. Prav tako napačno pa bi bilo, če bi se obnašali, kot da ste izgubili. Ko o nečem govorimo, se običajno nagibamo k temu, da bi s svojim učenjem prepričali druge ali uveljavili svoje predstave. Toda učenci zena ne sledijo nobenemu posebnemu namenu pri govorjenju ali poslušanju. Včasih poslušamo, včasih govorimo, to je vse. Je kot pozdrav: Dobro jutro! Preko takega načina sporazumevanja lahko razvijemo našo pot.

Ne reči ničesar je verjetno zelo dobro, toda nobenega razloga ni, da bi morali vedno molčati. Kar koli počnete, tudi če ničesar ne počnete, je to naša praksa. Je izraz vélikega duha. Zato je véliki duh [Big Mind] nekaj, kar je potrebno izraziti, in ne nekaj, kar bi morali domisliti. Véliki duh je nekaj, kar imate, in ne nekaj, kar bi iskali. Véliki duh je nekaj, o čemer lahko govorimo, kar izražamo v svoji dejavnosti, ali česar se veselimo. Če to počnemo, pri našem načinu spoštovanja predpisov ni ne hinajanske ne mahajanske poti. Samo kadar poskušate s strogo formalno prakso nekaj doseči, se bo za vas pojavil problem.

Toda če vsak problem, ki ga imamo, cenimo kot izraz vélikega duha, potem sploh ni nobenega problema več. Včasih problem obstaja v tem, da je véliki duh zelo zapleten, včasih pa je véliki duh preveč preprost, da bi ga lahko mislili. Tudi to je véliki duh. Toda ker želite odkriti, kaj je, ker želite zapletenega vélikega duha poenostaviti, bo za vas postal problem. Ali v življenju imate probleme ali ne, je odvisno od vaše naravnosti, od vašega razumevanja. Zaradi dvojne ali paradoksalne narave resnice ne bi smelo biti nobenega problema razumevanja, če imate vélikega duha mahajane. Takšno vrsto duha pa boste dosegli s pravim zazenom.

NIRVANA, SLAP „*Življenje in smrt sta isto. Ko enkrat spoznamo to dejstvo, nimamo nobenega strahu pred smrtjo, niti nimamo nobene prave težave v življenju.*”

Če greste na Japonsko in obiščete samostan Eiheiji, boste pred vstopom vanj videli majhen most, ki se imenuje Hanshaku-kyo, kar pomeni „most polovičnega zajemanja”. Vedno kadar je Dogen Zenji zajemal vodo iz reke, je vzel le polovico od zajetega, ostanek pa vrnil reki, ne da bi kaj zlil stran. Zato se most Hanshaku-kyo imenuje „most polovičnega zajemanja”. Kadar si v Eiheijiju umivamo obraz, napolnimo posodo le do sedemdeset odstotkov prostornine. In ko smo se umili, izpraznimo vodo v smeri svojega telesa in ne proč od njega. V tem se izraža spoštovanje do vode. Ta način prakse ne temelji na kakšni ideji varčnosti. Morda je težko razumeti, zakaj je Dogen polovico vode, ki jo je zajel, vrnil nazaj reki. Ta vrsta prakse gre onkraj našega mišljenja. Če občutimo lepoto reke, če smo eno z vodo, potem bomo intuitivno

ravnali tako kot Dogen. Naša prava narava je, da tako ravnamo. Toda če je vaša prava narava zakrita s predstavami varčnosti in donosnosti, potem je način Dogenovega ravnanja nesmiseln.

Nekoč sem šel v narodni park Yosemite in tam videl orjaške slapove. Najvišji med njimi meri do 450 metrov in padanje vode je podobno zavesi, ki bi jo spustili z vrha gore. Ne zdi se, da bi voda padala hitro, kot bi morda pričakovali; zaradi razdalje izgleda, kot da voda pada navzdol zelo počasi. In voda ne pada navzdol kot tok, temveč se razdeli na veliko tenkih curkov. Od daleč izgleda kakor zavesa. Ob tem sem premišljeval, da mora biti za vsako kapljico zelo težko izkustvo, priti dol s tako visokega vrha. Potreben je čas, kot veste, veliko časa, da voda končno doseže dno slapa. In zdi se mi, da je podobno tudi z našim človeškim življenjem. Veliko težkih izkušenj imamo v življenju. Toda obenem, sem razmišljal, voda izvorno ni razdeljena, temveč je en sam tok. Samo ker je razdeljena, ima pri padanju določene težave. Tako je, kot da voda ne bi imela občutja, dokler je en sam tok. Šele ko se razdeli na mnogo kapljic, prične imeti ali izražati neko občutje. Kadar gledamo celotno reko, ne začutimo žive dejavnosti vode, toda ko del vode zajamemo v posodo, potem izkusimo neko občutje vode in tudi začutimo vrednost osebe, ki vodo uporablja. Če čutimo sebe in vodo na ta način, potem je ne bomo mogli rabiti zgolj v materialnem smislu. Je živa stvar.

Preden smo se rodili, nismo imeli nobenega občutja; bili smo eno z vsemirom. To imenujemo *zgolj dub* ali *bistvo duba* ali *veliki dub*. Potem ko smo po rojstvu ločeni od te enosti, kakor veter in skale ločijo padajočo vodo od slapu, imamo občutja. Težave imate, ker imate občutja. Navezani ste na svoja občutja, ne da bi vedeli, kako takšno

občutenje nastane. Če ne doumete, da ste eno z reko ali eno z vsemirom, vas navdaja strah. Toda voda je voda, če je razdeljena v kapljice ali ne. Življenje in smrt sta isto. Ko enkrat spoznamo to dejstvo, nimamo nobenega strahu pred smrtjo, niti nimamo nobene prave težave v življenju.

Ko se voda povrne v svojo izvorno enost z reko, v sebi nima več posamičnega občutenja. Nazaj pridobi svojo lastno naravo in najde mir. Kako vesela mora biti voda, ko se vrne v izvorno reko! Če je temu tako, kaj bomo čutili, ko bomo umrli? Mislim, da smo kakor voda v posodi. Takrat bomo imeli mir, popoln mir. Morda se nam to zdaj zdi preveč popolno, ker smo še tako zelo navezani na lastna občutja in na svojo posamično eksistenco. Zdaj imamo še nekaj strahu pred smrtjo, toda ko bomo pridobili nazaj našo resnično, izvorno naravo, bo nastopila nirvana. Zato pravimo: „Doseči nirvano je miniti.“ *Miniti* ni najprimernejši izraz. Morda bi bilo bolje reči *preiti* ali *iti naprej* ali *združiti se*. Ali ne bi poskusili najti kakšen boljši izraz za smrt? Ko ga boste našli, boste imeli povsem novo razumevanje življenja. Podobno bo mojemu doživetju, ko sem videl vodo v orjaškem slapu. Predstavlajte si, bil je visok 450 metrov!

Pravimo: „Vse prihaja iz praznine.“ Celovita reka ali celovit duh je praznina. Ko dosežemo to razumevanje, najdemo pravi pomen svojega življenja. Ko dosežemo to razumevanje, lahko vidimo lepoto človeškega življenja. Preden dojamemo to dejstvo, je vse, kar vidimo, zgolj utvara. Včasih precenjujemo lepoto, včasih jo podcenjujemo ali je sploh ne opazimo, ker naš mali duh ni v sozvočju s stvarnostjo.

O tem govoriti na ta način je prav lahko, toda to dejansko čutiti ni tako preprosto. Vendar s prakticiranjem zazena lahko razvijete to občutje. Če ste zmožni sedeti s

celotnim telesom in duhom, v enotnosti duha in telesa, ter vas vodi univerzalni duh, boste zlahka dosegli pravo razumevanje. Vaše vsakdanje življenje bo prenovljeno, ne da bi bili navezani na staro, zmotno razlago življenja. Če spoznate to dejstvo, boste odkrili, kako brez pomena je bila stara razlaga in koliko nesmiselnega truda ste vložili. Našli boste pravi pomen življenja in četudi vam je težko padati z vrha slapu k vznožju gore, se boste veselili svojega življenja.

SHUNRYU SUZUKI
DUH ZENA, DUH ZAČETNIŠTVA

TRETJII DEL

PRAVO RAZUMEVANJE

„Naše razumevanje budizma ni le intelektualno razumevanje. Resnično razumevanje je praksa sama.“

SHUNRYU SUZUKI
DUH ZENA, DUH ZAČETNIŠTVA

TRADICIONALNI DUH ZENA „Če poskušate doseči razsvetljenje, ustvarjate karmo in karma žene vas, zato tratite čas na svoji blazini za sedenje.”

Najpomembnejši stvari v naši praksi sta telesna drža in način dihanja. Ne gre nam toliko za globoko razumevanje budizma. Kot filozofija je budizem zelo globok, širok in trden miselni sistem, toda pri zenu ne gre za filozofsko razumevanje. Pri nas poudarjamo prakso. Morali bi razumeti, zakaj sta telesna drža in dejavnost dihanja tako pomembna. Namesto globokega razumevanja nauka potrebujemo globoko zaupanje v naš nauk, ki pravi, da imamo izvorno naravo Bude. Naša praksa temelji na tej veri.

Še preden je šel Bodhidharma¹¹ na Kitajsko, so bile v rabi skoraj vse ključne besede zena. Tako je na primer obstajala beseda „nenadno razsvetljenje”. *Nenadno razsvetljenje* ni ustrezen prevod, toda poskusno bom uporabljal ta izraz. Razsvetljenje se nam vedno zgodi nenadno. Takšno je pravo razsvetljenje. Pred Bodhidharma so ljudje mislili, da nenadno razsvetljenje pride po dolgem času priprave. Zato je bila praksa zena neke vrste urjenje, da bi dosegli razsvetljenje. Dejansko tudi danes veliko ljudi prakticira zen s to predstavo. Toda to ni tradicionalno razumevanje zena. Razumevanje, ki se od Bude prenaša do danes, je naslednje: ko začnete z zazenom, je razsvetljenje že tu, celo brez vsake priprave. Če prakticirate zazen ali ne, imate Budovo naravo. Ker jo imate, je razsvetljenje v vaši praksi. Ne poudarjamo stopnje, ki naj bi jo dosegli, temveč močno zaupanje v našo izvorno naravo

¹¹ Bodhidharma, 28. patriarh po Budi, je iz Indije prenesel budistični nauk na Kitajsko in postal prvi kitajski patriarh zena (kit. *chan*) – op. prev.

in iskrenost naše prakse. Zen bi morali praktimirati z enako iskrenostjo kot Buda. Če imamo izvorno Budovo naravo, praktimiramo zen, ker moramo ravnati kot Buda. Posredovati našo pot pomeni posredovati našega duha Bude. Zato moramo uskladiti našega duha, našo telesno držo in našo dejavnost s posredovano potjo tradicije. Seveda lahko dosežete določeno stopnjo, toda duh vaše prakse ne sme temeljiti na egocentričnih predstavah.

Po tradicionalnem budističnem razumevanju je naša človeška narava brez jaza. Kadar nimamo nobene predstave o jazu, o egu, takrat imamo Budov pogled na življenje. Egoistične predstave so utvare, ki zakrivajo našo naravo Bude. Vedno znova jih ustvarjamo in jim sledimo. Ko nenehno ponavljamo ta postopek, postane naše življenje povsem napolnjeno z egocentričnimi idejami. To imenujemo karmično življenje ali karma. Življenje budista naj ne bi bilo karmično življenje. Namen naše prakse je v tem, da prekinemo karmično vrvečega duha. Če poskušate doseči razsvetljenje, je to del karme. Ustvarjate karmo in karma žene vas, zato tratite čas na svoji blazini za sedenje. Po Bodhidharmovem pojmovanju je praksa, ki temelji na ideji doseganja nečesa, zgolj ponavljanje vaše karme. Veliko poznejših mojstrov zena je to pozabilo in so poudarjali različne stopnje napredka, ki naj bi jih dosegali s prakso.

Pomembnejše kot vsaka dosežena stopnja je vaša iskrenost, vaše pravo prizadevanje. Pravo prizadevanje mora temeljiti na resničnem razumevanju naše tradicionalne prakse. Če to razumete, boste razumeli, kako pomembno je ohranjati pravo držo. Če pa tega ne razumete, postaneta drža in način dihanja zgolj sredstvo za doseg razsvetljenja. V tem primeru bi bilo veliko bolje vzeti kakšno drogo, namesto da sedite s prekrizanimi nogami! Če je

naša praksa le sredstvo za doseg razsvetljenja, potem dejansko ni nobene poti, da bi ga dosegli! Na poti k cilju namreč izgubimo pomen poti. Če pa trdno verjamemo v našo pot, smo razsvetljenje že dosegli. Ko verjamete v pot, je razsvetljenje že tu. Če ne morete verjeti v pomen prakse, ki jo izvajate prav v tem trenutku, ne morete ničesar storiti. Takrat tavate okoli cilja s svojim opičjim duhom. Vedno nekaj iščete, ne da bi vedeli, kaj počnete. Kadar želite nekaj videti, morate odpreti oči. Če ne razumete Bodhidharmovega zena, je tako, kot če poskušate gledati nekaj z zaprtimi očmi. Ne omalovažujemo ideje, da bi dosegli razsvetljenje, toda najvažnejša stvar je sedanjosti trenutek in ne neki dan v prihodnosti. Zdaj, v tem trenutku si je potrebno prizadevati. To je najpomembnejša stvar za našo prakso.

Pred Bodhidharma je iz preučevanja Budovega nauka nastala globokoumna in vzvišena filozofija budizma in ljudje so poskušali doseči njene visoke ideale. V tem je napaka. Bodhidharma je odkril, da je bilo narobe ustvariti neko vzvišeno ali globokoumno idejo in jo poskušati doseči s prakso zazena. Če je to naš zazen, potem se v ničemer ne razlikuje od naših običajnih dejavnosti, od opičjega duha. Navzven se sicer kaže kot zelo dobra, zelo vzvišena in sveta dejavnost, toda v resnici ni nobene razlike med njim in našim opičjim duhom. To je Bodhidharma zelo poudarjal.

Praden je Buda dosegel razsvetljenje, se je trudil na vse mogoče načine in končno dospel do temeljitega razumevanja različnih poti. Morda mislite, da je Buda dosegel neko stopnjo, na kateri je bil osvobojen karmičnega življenja, toda to ne drži. Potem ko je dosegel razsvetljenje, je Buda povedal veliko zgodb o svoji izkušnji. Sploh ni bil drugačen od nas. Ko se je njegova dežela nahajala v

vojni z močno sosedo, je učencem pravil o svoji karmi; o tem, kako je trpel, ko je videl, da bo njegovo deželo osvojil sosednji kralj. Če bi bil nekdo, ki je dosegel razsvetljenje, v katerem ni nobene karme več, ne bi imel razloga za trpljenje. In celo po razsvetljenju je nadaljeval z enakim prizadevanjem, kot je lastno nam. Toda njegov pogled na življenje je bil neomajen. Njegovo videnje življenja je imelo trden temelj in opazoval je življenje vsakega človeka, vključno svoje lastno. Sebe in druge je opazoval z istimi očmi, kot je opazoval kamne, rastline ali kaj drugega. Imel je zelo znanstveno razumevanje. To je bil njegov način življenja, potem ko je dosegel razsvetljenje.

Če povsod sledimo resnici v duhu tega izročila in prakticiramo našo pot brez egocentričnih predstav, bomo dosegli razsvetljenje v pravem pomenu. In ko to razumemo, se bomo v vsakem trenutku trudili po svojih najboljših močeh. To je pravo razumevanje budizma. Tako naše razumevanje budizma ni le intelektualno razumevanje. Naše razumevanje je obenem svoj lasten izraz, *je* praksa sama. Ne z branjem ali filozofskim razmišljanjem, temveč le skozi prakso, dejansko prakso, lahko razumemo, kaj je budizem. Stalno bi morali prakticirati zazen, z močnim zaupanjem v svojo resnično naravo, da bi pretrgali verigo karmične dejavnosti in našli svoje mesto v svetu resnične prakse.

MINLJIVOST „*Popolno eksistenco bi morali najti skozi nepopolno eksistenco.*”

Temeljno učenje budizma je nauk o minljivosti ali spreminjanju. Da se vse spreminja, je osnovna resnica vsake eksistence. Nihče ne more zanikati te resnice, v

kateri je zgoščeno vse učenje budizma. To učenje velja za nas vse. Kamor koli gremo, ostaja ta nauk resničen. Razumemo ga tudi kot nauk o brezsebstvu [selflessness]. Ker se vsaka eksistenca nahaja v stalnem spreminjanju, ni nobenega obstojnega sebstva [self]. Pravzaprav sebstvena narava [self-nature] vsake eksistence ni nič drugega kot spreminjanje, sebstvena narava vsega bivajočega. Ne obstaja nobena posebna, ločena sebstvena narava posamične eksistence. To imenujemo tudi nauk o nirvani. Ko spoznamo vedno veljavno resnico, da „se vse spreminja”, in v njej najdemo svojo spokojnost, takrat se znajdemo v nirvani.

Brez sprejetja dejstva, da se vse spreminja, ne moremo najti popolnega miru [composure]. Toda na žalost to dejstvo, četudi je resnično, težko sprejmemo. Ker ne moremo sprejeti resnice o minljivosti, trpimo. Tako je vzrok trpljenja naše nesprejemanje te resnice. Nauk o vzroku trpljenja in nauk, da se vse spreminja, sta dve strani enega kovanca. Gledano subjektivno je vzrok našega trpljenja minljivost. Objektivno gledano pa je ta nauk preprosto temeljna resnica, da se vse spreminja. Dogen Zenji je rekel: „Nauk, ki se ne sliši tako, kot da nam hoče nekaj vsiliti, ni pravi nauk.” Nauk kot tak je resničen in sam od sebe ničesar ne vsiljuje, toda zaradi svojih človeških nagnjenj dojemamo učenje tako, kot da bi nam kaj vsiljevalo. A naj se ob tem počutimo dobro ali slabo, omenjena resnica obstaja. Če nič ne obstaja, tudi ta resnica ne obstaja. Budizem obstaja zaradi vsake posamične eksistence.

Popolno eksistenco bi morali najti skozi nepopolno eksistenco. Popolnost bi morali najti v nepopolnosti. Za nas se celovita popolnost ne razlikuje od nepopolnosti. Večno obstaja zaradi nevečne eksistence. V budizmu je

krivoversko, če pričakujemo nekaj zunaj tega sveta. Ne iščemo nečesa, kar bi bilo zunaj nas samih. Resnico bi morali najti v tem svetu, skozi svoje težave, skozi svoje trpljenje. To je temeljno učenje budizma. Radost se ne razlikuje od težave. Dobro se ne razlikuje od slabega. Slabo je dobro; dobro je slabo. Gre za dve strani enega kovanca. Takšno naj bi bilo razsvetljenje v praksi. To je pravo razumevanje prakse in pravo razumevanje našega življenja. Najti radost v trpljenju je zato edina pot, da sprejmemo resnico o minljivosti. Brez spoznanja, kako sprejeti to resnico, ne morete živeti v tem svetu. Tudi če poskušate od nje pobegniti, bo vaš trud zaman. Če mislite, da obstaja kakšen drug način, kako sprejeti večno resnico o spreminjanju vsega, potem je to vaša utvara. To je temeljni nauk, kako živeti v tem svetu. Ne glede na to, kaj ob njem občutite, ga morate sprejeti. Morate si za to prizadevati.

Dokler nismo dovolj močni, da bi sprejeli težave kot radosti, moramo nadaljevati prizadevanje v tej smeri. Če postanete dovolj pošteni in odkriti, pravzaprav ne bo tako težko sprejeti te resnice. Nekoliko spremenite svoj način mišljenja. Sicer je težko, toda težava ne bo vedno enaka. Včasih bo bolj, včasih manj težko. Ko boste trpeli, boste v nauku, da se vse spreminja, našli določeno veselje. Kadar ste v stiski, je zelo preprosto sprejeti to učenje. Zakaj ga ne bi sprejeli tudi ob drugem času? Gre za isto stvar. Včasih se morda smejete sami sebi, ko odkrijete, kako sebični ste. Toda ne glede na to, kaj čutite ob tem učenju, je zelo pomembno, da spremenite način mišljenja in sprejmete resnico o minljivosti.

LASTNOST BITI „Ko nekaj počnete in svojega duha usmerite na to dejavnost z določenim zaupanjem, potem je lastnost vašega stanja duha dejavnost sama. Ko ste osredotočeni na lastnost svoje biti, ste pripravljeni za dejavnost.”

Namen zazena je doseči svobodo svoje biti, v telesnem in duševnem smislu. Po Dogenu Zenjiju je vsaka eksistenca kakor preblisk, zasvetitev [flashing] v neizmerenem svetu pojavov. Vsaka posamična eksistenca je drug izraz lastnosti biti same [the quality of being itself]. Pogosto vidim veliko zvezd v zgodnjem jutru. Zvezde niso nič drugega kakor svetloba, ki z veliko hitrostjo potuje milijone kilometrov z nebesnih teles. Toda zame zvezde niso hitra, temveč mirna, stalna in spokojna bitja. Pri nas pravimo: „V mirovanju naj bo dejavnost; v dejavnosti naj bo mir.” Pravzaprav je oboje isto. Če rečemo *mir* ali če rečemo *dejavnost*, s tem izražamo zgolj dve različni interpretaciji ene in iste stvari. V naši dejavnosti je harmonija, kjer pa je harmonija, je mir. Harmonija je lastnost biti. Toda lastnost biti tudi ni nič drugega kot njena hitra dejavnost.

Kadar sedimo, se počutimo zelo mirno in spokojno, vendar pravzaprav ne vemo, kakšna dejavnost se dogaja znotraj našega bitja. V dejavnosti našega telesnega sistema vlada popolna harmonija, zato v tem občutimo mir. Če tudi je ne občutimo, je ta lastnost navzoča. Zato si nam ni potrebno beliti glave glede miru ali dejavnosti, glede mirovanja ali gibanja. Ko nekaj počnete in svojega duha usmerite na to dejavnost z določenim zaupanjem, je lastnost vašega stanja duha dejavnost sama. Ko ste osredotočeni na lastnost svoje biti, ste pripravljeni za dejavnost. Gibanje ni nič drugega kot lastnost naše biti.

Kadar izvajamo zazen, je lastnost našega mirnega, stano-
vitnega in spokojnega sedenja lastnost brezmejne dejavn-
nosti biti.

„Vse je zgolj preblisk v neizmernem svetu pojavov”
pomeni svobodo naše dejavnosti in naše biti. Če sedite
na pravi način, s pravim razumevanjem, boste dosegli
svobodo svoje biti, čeprav ste zgolj minljiva eksistenca.
Ta začasna eksistenca se znotraj danega trenutka ne spre-
minja, se ne giblje in je vedno neodvisna od vseh drugih
eksistenc. V naslednjem trenutku nastane nova eksistenca;
lahko se spremenimo v nekaj drugega. Strogo vzeto ne
obstaja nobena vez med menoj včeraj in menoj v tem
trenutku; med njima sploh ni nobene povezave. Dogen
Zenji je rekel: „Oglje ne postane pepel.” Pepel je pepel in
ne pripada oglju. Ima svojo lastno preteklost in prihod-
nost. Je neodvisna eksistenca, ki zablesti v neizmernem
pojavnem svetu. In tudi oglje ter razbeljen ogenj sta
povsem različni eksistenci. Črno oglje je prav tako pre-
blisk v neizmernem pojavnem svetu. Kjer je črno oglje,
ni žarečega oglja. Tako je črno oglje neodvisno od žarečega
oglja, pepel je neodvisen od drv, vsaka eksistenca je ne-
odvisna.

Danes sedim v Los Altosu. Jutri zjutraj sem v San
Franciscu. Nobene povezave ni med „jazom” v Los Altosu
in „jazom” v San Franciscu. Povsem različni bitji sta. V
tem je svoboda eksistence. In tudi ni nobene lastnosti, ki
bi povezovala vas in mene. Ko rečem *vi*, ni nobenega *jaz*;
ko rečem *jaz*, ni nobenega *vi*. Vi ste neodvisni in jaz sem
neodvisen, vsak eksistira v različnem trenutku. Toda to
ne pomeni, da smo povsem različna bitja. Pravzaprav
smo ena in ista bit. Vsi smo isti in vendar različni. To je
zelo paradoksalno, a dejansko je tako. Ker smo neodvisna
bitja, je vsak od nas celovita zasvetitev v neizmernem

pojavnem svetu. Ko sedim, ne obstaja nobena druga oseba, toda to ne pomeni, da vas ignoriram. Popolnoma sem eno z vsako eksistenco v pojavnem svetu. Ko tako sedim, tudi vi sedite; vse sedi z mano. To je naš zazen. Ko sedite, vse sedi z vami. In vse tvori lastnost vaše biti. Tako imamo v tej praksi absolutno osvobojenost od vsega. Če razumete to skrivnost, ni več razlike med prakso zena in vsakdanjim življenjem. Vse lahko razlagate, kakor želite.

Čudovita slika je rezultat občutka v vaših prstih. Če čutite moč, ki jo nosi gosto črnilo v vašem čopiču, je slika tu, še preden začnete slikati. Ko pomočite čopič v črnilo, že poznate rezultat svojega risanja, sicer ne bi mogli slikati. Preden torej nekaj storite, je „bit“, je rezultat že tu. Čeprav se zdi, da povsem mirno sedite, je v tem vključena vsa vaša dejavnost, pretekla in sedanja; tudi rezultat vašega sedenja je že navzoč. V nobenem primeru ne mirujete. Vsa dejavnost je vsebovana v vas. To je vaša bit. Vsi rezultati vaše prakse so že vsebovani v sedenju. To je naša praksa, to je zazen.

Dogen Zenji se je kot deček začel zanimati za budižem, ko je opazoval dim kadične paličice, ki je gorela ob truplu umrle matere. Začutil je minljivost življenja. Ta občutek je v njem rasel in ga končno pripeljal do tega, da je dosegel razsvetljenje in razvil svojo globoko filozofijo. Ko je gledal dim kadične paličice in začutil minljivost življenja, se je počutil zelo sam. Toda ta občutek osamljenosti je postajal vse močnejši in močnejši ter se je razcvetel v razsvetljenje, ko mu je bilo osemindvajset let. V trenutku razsvetljenja je zaklical: „Nobenega telesa in nobenega duha ni!” Tisti trenutek, ko je rekel: „Nobenega telesa in nobenega duha,” je njegovo celotno bitje zasvetilo v neizmernem svetu pojavov. Bilo je blesk, ki je vse vključeval, vse obsegal in imel v sebi brezmejno

kvaliteto. Ves pojavni svet je bil vključen vanj, v absolutno neodvisno eksistenco. To je bilo njegovo razsvetljenje. Pričelo se je s samotnim občutjem minljivosti življenja, prišlo pa do močnega izkustva lastnosti svoje biti. Rekel je: „Odvrgel sem svoje telo in duha.” Ker vi mislite, da imate duha in telo, imate občutek osamljenosti, toda če spoznate, da je vse samo preblisk v prostranem univerzumu, boste postali zelo močni in vaša eksistenca bo dobila globlji smisel. To je bilo Dogenovo razsvetljenje in to je naša praksa.

NARAVNOST „*Trenutek za trenutkom vsakdo prihaja iz ničā. To je resnično veselje življenja.*”

Glede predstave naravnosti obstaja velik nesporazum. Večina ljudi, ki prihajajo k nam, verjame v določeno svobodo ali naravnost, toda to, kar s tem razumejo, pri nas imenujemo *jinen ken gedo* ali „krivoverska naravnost” [heretical naturalness]. *Jinen ken gedo* pomeni, da se ni treba držati form; da gre za zgolj nekakšno „pustiti pri miru” ali malomarnost. To je naravnost za večino ljudi. Toda to ni naravnost, kot jo razumemo mi. Precej težko jo je razložiti, vendar menim, da je naravnost občutje biti neodvisen od vsega ali dejavnost, ki temelji na ničū. Nekaj, kar pride iz ničā, je naravnost – kot seme ali rastlina, ki prihaja iz zemlje. Seme nima nobene predstave o tem, da je določena rastlina, ima pa svojo lastno obliko in je v popolni harmoniji z zemljo, s svojo okolico. Ko raste, postopoma izrazi svojo naravo. Ničesar ni brez oblike in barve. Kar koli je, vse ima določeno obliko in barvo, ta oblika in barva pa sta v popolni harmoniji z drugimi bitji. Tako ni nobenih težav. To je naše razumevanje naravnosti.

Za rastlino ali kamen ni nobene težave, da bi ne bila naravna. Za nas pa to je težava, pravzaprav velika težava. Biti naraven je nekaj, za kar se je potrebno truditi. Kadar to, kar počnete, izvira iz nič, imate povsem novo občutje. Če ste na primer lačni, je naravnost v tem, da zaužijete nekaj hrane. Počutite se naravno. Toda če v pohlepu hočete jesti več, to ni več naravno. Nobenega novega občutja ni. Niti hrane ne cenite.

Prava praksa zazena je sedeti, kakor pijete vodo, ko ste žejni. Takrat ste naravni. Za vas je povsem naravno, da malo zadremate, kadar ste zelo zaspani. Toda zadremati zaradi lenobe, kot da bi bilo dremanje posebna človekova pravica, ni naravno. Mislite si: „Vsi moji prijatelji dremajo, zakaj ne bi tudi jaz? Če noben drug ne dela, zakaj bi moral jaz? Če imajo oni veliko denarja, zakaj ga ne bi imel tudi jaz?“ To ni naravnost. Vaš duh se je zapletel z neko drugo predstavo, s predstavo drugega, zato niste več neodvisni, niste več vi sami in zato niste naravni. Tudi če sedite v drži s prekrižanimi nogami, vaš zazen pa ni naraven, praksa ni prava. Ni se vam treba siliti, da bi pili vodo, kadar ste žejni. Veseli ste, da lahko pijete vodo. Če imate resnično veselje ob zazenu, je to pravi zazen. Tudi če se morate prisiliti, da vadite zazen, vendar občutite nekaj dobrega v svoji praksi, je to zazen. Pravzaprav ne gre za to, ali se morate prisiliti ali ne. Tudi če imate določeno težavo, a jo hočete imeti, je to naravnost.

Takšno naravnost je zelo težko razložiti. Toda če lahko samo sedite in v svoji praksi izkušate dejanskost nič, ne potrebujete nobene razlage. Če vse, kar počnete, prihaja iz nič, je naravno in to je prava dejavnost. V tem je resnično veselje prakse, resnično veselje življenja. Trenutek za trenutkom vsakdo prihaja iz nič.

Trenutek za trenutkom imamo resnično veselje življenja. Tako pri nas pravimo *shin ku myo u* – iz resnične praznine se pojavi čudovita bit. *Shin* pomeni resničen, *ku* je praznina, *myo* je čudovit, *u* je bit. Iz resnične praznine čudovita bit.

Brez ničā ni naravnosti, ni pristne biti. Resnična bit vsak trenutek prihaja iz ničā. Nič je vedno tu in iz njega se vse pojavi. Toda običajno pozabite na nič in se obnašate, kakor da imate nekaj. Kar počnete, temelji na ideji posedovanja ali na neki konkretni predstavi in to ni naravno. Ko na primer poslušate predavanje, bi to morali početi brez predstave o sebi. Ne bi smeli imeti lastnih predstav, ko poslušate drugega. Pozabite, kar imate v mislih, in samo poslušajte to, kar pravi. Ne imeti ničesar v mislih je naravnost. Potem boste razumeli, kaj pravi. Če pa imate neko predstavo in jo primerjate s tem, kar pravi, ne boste vsega slišali. Vaše razumevanje bo enostransko in to ni naravnost. Kadar nekaj počnete, se morate v to povsem potopiti, se temu v celoti predati. Takrat nimate ničesar. Če torej v vaši dejavnosti ni resnične praznine, ta ni naravna.

Večina ljudi vztraja pri določeni ideji. V zadnjem času mlajša generacija govori o ljubezni. Ljubezen! Ljubezen! Ljubezen! Njihov duh je poln ljubezni. Ko se ukvarjajo z zenom in to, kar pravim, ne ustreza njihovi predstavi o ljubezni, tega nočejo sprejeti. Precej trmasti so, veste. Prav čudili bi se! Seveda ne vsi, toda nekateri so skrajno nepopustljivi. To v nobenem primeru ni naravnost. Čeprav govorijo o ljubezni, o svobodi in naravnosti, teh stvari ne razumejo. In na ta način ne morejo razumeti, kaj je zen. Če se želite ukvarjati z zenom, morate pozabiti vse svoje prejšnje predstave. Enostavno prakticirajte zazen in opazujte, kaj izkušate v svoji praksi. To je naravnost.

Kar koli že počnete, vedno je potrebna takšna drža. Pri nas včasih rečemo: *nyu nan shin*, mehke in gibljiv duh. *Nyu* je mehko občutje; *nan* je nekaj, kar ni trdo; *shin* je duh. *Nyu nan shin* pomeni voljan, naraven duh. Če imate tega duha, imate veselje nad življenjem. Če ga izgubite, izgubite vse. Potem nimate ničesar. Toda če vse, kar počnete, prihaja iz nič, potem imate vse. Razumete? To je tisto, kar menimo z naravnostjo.

PRAZNINA „*Ko preučujete budizem, bi morali napraviti temeljito bišno čiščenje svojega duha.*”

Če hočete razumeti budizem, je nujno, da pozabite vsa vnaprejšnja mnenja. Najprej se morate odpovedati predstavi o substancialnosti ali eksistenci. Običajni pogled na življenje je globoko ukoreninjen v predstavi eksistence. Za večino ljudi vse eksistira; mislijo, da vse, kar vidijo ali slišijo, eksistira. Seveda ptič, ki ga vidimo in slišimo, eksistira. Eksistira, toda to, kar menim s tem, morda ni ravno to, kar menite vi. Budistično razumevanje življenja vključuje tako eksistenco kot neeksistenco. Ptič hkrati eksistira in ne eksistira. Pri nas pravimo, da je pogled na življenje, ki sloni le na eksistenci, krivoverski. Če stvari vzamete preveč resno, če verjamete, da eksistirajo same v sebi in trajno, ste krivoverski. Večina ljudi je v tem smislu krivoverskih.

Pravimo, da resnična eksistenca prihaja iz praznine in se vrača nazaj v praznino. Kar se pojavi iz praznine, je resnična eksistenca. Iti moramo skozi vrata praznine. Takšno idejo eksistence je zelo težko razložiti. V današnjem času so mnogi ljudje, vsaj intelektualno, začeli dojemati praznost modernega sveta ali notranje protislovje

svoje kulture. Japonci, na primer, so v preteklosti gojili trdno zaupanje v neprenehni obstoj svoje kulture in svojega načina življenja, toda odkar so izgubili vojno, so postali zelo skeptični. Nekaterim ljudem se zdi ta skeptična drža grozna, toda v bistvu je boljša od stare predstave.

Dokler imamo določeno predstavo o prihodnosti ali neko upanje vanjo, se ne moremo s pravo resnostjo posvetiti trenutku, ki ravnokar obstaja. Morda rečete: „To lahko napravim jutri ali drugo leto,“ ker verjamete, da bo nekaj, kar obstaja danes, obstajalo tudi jutri. Tudi če se posebej ne trudite, pričakujete, da se bo zgodilo kaj obetavnega, če le sledite določeni poti. Toda nobene zanesljive poti ni, ki bi obstajala vedno. Nobene poti ni pripravljene za nas. Trenutek za trenutkom moramo najti svojo lastno pot. Neka ideja popolnosti ali neka popolna pot, ki bi nam jo začrtal kdo drug, ni prava pot za nas.

Vsak od nas mora iti po lastni pravi poti in kadar to počnemo, bo lastna pot v sebi izražala univerzalno pot. V tem je skrivnost. Ko razumete neko stvar skoz in skoz, boste razumeli vse. Kadar poskušate razumeti vse, ne boste razumeli ničesar. Najboljša pot je, da razumete sami sebe, in potem boste razumeli vse. Če si torej prizadevate iti svojo lastno pot, boste pomagali drugim in drugi bodo pomagali vam. Preden ne greste svoje lastne poti, ne morete nikomur pomagati in tudi vam ne more nihče pomagati. Da bi bili neodvisni v takšnem pristnem smislu, moramo pozabiti vse, kar imamo v svojem duhu, in vsak trenutek odkrivati nekaj novega in različnega. Na takšen način živimo v tem svetu.

Zato pravimo, da pravo razumevanje prihaja iz praznine. Ko preučujete budizem, bi morali napraviti temeljito hišno čiščenje svojega duha. Vse morate znositi ven iz svoje sobe in jo temeljito očistiti. Če je potrebno, lahko

spet vse znosite nazaj. Morda potrebujete veliko stvari, zato jih lahko eno po eno prinesete nazaj. Toda če niso nujne, ni potrebe, da bi jih še hranili.

Vidimo ptico v letu. Včasih vidimo le njeno sled. Pravzaprav ne moremo videti sledi ptice v letu, toda včasih imamo občutek, kakor da jo lahko. Tudi to je dobro. Če je potrebno, morate stvari, ki ste jih vzeli iz svoje sobe, spet prinesiti nazaj. Toda preden postavite nekaj v sobo, morate kaj vzeti iz nje. Če tega ne storite, bo vaša soba prenatrana s staro, neuporabno kramo.

Pri nas pravimo: „Korak za korakom ustavim šumenje žuborečega potoka.“ Če se sprehajate vzdolž potoka, slišite teči vodo. Šumenje je neprenehno, toda vi morate biti sposobni, da ga ustavite, če ga želite ustaviti. To je svoboda; to je odpoved. Druga za drugo se v vašem duhu vrstijo najrazličnejše misli, toda če želite ustaviti svoje mišljenje, to lahko storite. Ko boste torej sposobni ustaviti šumenje žuborečega potoka, boste znali ceniti občutek svojega dela. Dokler pa imate neko fiksno idejo ali ste ujeti v pot navade, ne morete ceniti stvari v njihovem resničnem pomenu.

Če iščete svobodo, je ne morete najti. Absolutna svoboda je nujna, še preden lahko dosežete absolutno svobodo. To je naša praksa. Naša pot ni taka, da bi vedno šli v eno smer. Včasih gremo proti vzhodu, včasih gremo proti zahodu. Iti eno miljo proti zahodu pomeni iti eno miljo proti vzhodu. Običajno je iti eno miljo proti vzhodu ravno nasprotno kot iti eno miljo proti zahodu. Toda če je možno iti eno miljo proti vzhodu, potem to pomeni, da je prav tako možno iti eno miljo proti zahodu. To je svoboda. Brez te svobode se ne morete osredotočiti na to, kar delate. Morda si mislite, da ste osredotočeni na nekaj, toda preden dosežete to svobodo, boste pri tem,

kar delate, občutili določeno nelagodje. Ker ste vezani na predstavo iti na vzhod ali na zahod, je vaša dejavnost razdvojena in dvojna. Dokler ste ujeti v dvojnosti, ne morete doseči absolutne svobode in niste zmožni prave koncentracije.

Koncentracija ni v tem, da se naprezate z opazovanjem nečesa. Če poskušate pri zazenu gledati v eno točko, se boste v približno petih minutah utrudili. To ni koncentracija. Koncentracija pomeni svobodo. Zato naj ne bo vaše prizadevanje usmerjeno na nič. Koncentrirati se morate na nič.¹² Pri praksi zazena pravimo, naj se vaš duh koncentrira na dihanje, toda način, kako zadrževati duha pri dihanju, je ta, da pozabite vse o sebi, da preprosto sedite in čutite svoj dih. Če ste osredotočeni na dihanje, boste pozabili nase in če pozabite nase, boste osredotočeni na dihanje. Ne vem, kaj pride prej, zato pravzaprav ni nobene potrebe, da bi si preveč prizadevali za koncentriranost na dihanje. Delajte toliko, kot morete. Če boste nadaljevali s to prakso, boste končno izkusili resnično eksistenco, ki prihaja iz praznine.

PRIPRAVLJENOST, POZORNOST „Modrost je pripravljenost duha.“

Najpomembnejše v Prajna paramita sutri je seveda pojem praznine. Preden razumemo pojem praznine, se nam zdi, da vse obstaja substancialno. Ko pa enkrat spoznamo praznino stvari, vse postane dejansko, ne pa tudi substancialno. Če se zavedamo, da je vse, kar vidimo, del praznine, ne moremo biti navezani na nobeno eksistenco.

¹² „You should be concentrated on nothing.“ Zaradi nujnosti dvojnega zanikanja v slovenščini je ta stavek težko prevesti.

Spoznavamo namreč, da je vse le provizorična, prehodna [tentative] oblika in barva. Na ta način spoznamo pravi pomen vsake prehodne [tentative] eksistence. Ko prvič slišimo, da ima vse provizorično eksistenco, je večina od nas razočaranih, toda razočaranje prihaja iz napačnega pogleda na človeka in naravo. Ker je način, kako opazujemo stvari, globoko zakoreninjen v naših egocentričnih predstavah, smo razočarani, ko odkrijemo, da ima vse le prehodno eksistenco. Toda ko dejansko dojamemo to resnico, se osvobodimo trpljenja.

Sutra pravi: „Bodhisattva avalokitesvara je uvidel, da je vse praznina, in tako je pustil za sabo vse trpljenje.” Trpljenja ni premagal *potem*, ko je spoznal resnico o praznini. Spoznati to dejstvo je samo po sebi že odrešitev od trpljenja. Tako je dojetje resnice odrešenje samo. Pravimo dojeti, toda spoznanje te resnice je vedno pri roki. Ni namreč tako, da potem, ko prakticiramo zazen, dojamemo to resnico; še preden prakticiramo zazen, je dojetje že tu. Ne dosežemo razsvetljenja potem, ko smo doumeli to resnico. Dojeti to resnico pomeni živeti – biti tu in zdaj. Ni torej stvar razumevanja ali prakse. Je poslednje dejstvo. V omenjeni sutri se Buda nanaša na to zadnje dejstvo, s katerim smo soočeni trenutek za trenutkom. To je zelo pomembna stvar. To je Bodhidharmov zazen. Še preden prakticiramo, je razsvetljenje že tu. Toda običajno razumemo prakso zazena in razsvetljenje kot dve različni stvari. Praksa se zdi kot očala: kadar se je poslužimo, je, kot da bi si nataknili očala in ugledali razsvetljenje. To je napačno razumevanje. Očala sama so razsvetljenje in natakniti si jih je prav tako razsvetljenje. Kar koli torej počnete, ali celo če ničesar ne počnete, razsvetljenje je vedno tu. To je Bodhidharmovo razumevanje razsvetljenja.

Ne morete praktificirati pravega zazen, ker ga *vi* praktificirate; le če *vi* ne praktificirate, potem je razsvetljenje navzoče in obstaja resnični zazen. Kadar *vi* praktificirate, tvorite konkretno predstavo o *vi* ali jaz in si ustvarite določeno predstavo o praksi ali zazen. *Vi* ste tukaj na desni strani, zazen pa je tam na levi. Tako iz vas in zazena postaneta dve različni stvari. Če pa je povezava med vami in prakso zazen, potem je to zazen žabe. Za žabo je njen sedeči položaj zazen; če žaba skače, to ni zazen. Ta vrsta zmote bo izginila, če zares razumete, kaj pomeni praznina: da je vse vedno tu. Celotna bit ni nabranost vsega. Celotne eksistence ni moč razdeliti na dele. Vedno je tu in vedno je dejavna. To je razsvetljenje. Tako v resnici ne obstaja nobena posebna praksa. V navedeni sutri je rečeno: „Ni oči, ni ušes, ni nosu, ni jezika, ni telesa ali duha ...” Ta „neduh” je duh zena, ki vključuje vse.

Pri našem razumevanju je pomembno imeti prožen, prosto misleč način opazovanja. Potrebno je misliti in opazovati stvari brez zastojev. Stvari naj bi brez težav sprejemali take, kot so. Naš duh bi moral biti prožen in dovolj odprt, da bi razumel stvari, kot so. Če je naše mišljenje prožno, ga imenujemo neomajno mišljenje, saj ga ne more nič pretresti. Takšen način mišljenja je vedno trden in stanoviten. Imenuje se pozornost [mindfulness]. Mišljenje, ki je raztreseno v različne smeri, ni resnično mišljenje. Naše mišljenje mora biti zbrano. To je pozornost. Naj se vaše mišljenje nanaša na kakšen predmet ali ne, vaš duh mora biti stanoviten in nedeljen.

Ni se vam potrebno truditi, da bi mislili na neki poseben način. Vaše mišljenje naj ne bo enostransko. Preprosto mislimo s svojim celotnim duhom in brez naprežanja glejmo stvari take, kot so. Enostavno videti in biti pripravljen gledati stvari s celotnim duhom je praksa zazena.

Če smo pripravljeni misliti, ni potreben napor, da bi mislili. To je pozornost. Pozornost je obenem modrost. Pri modrosti ne razumemo določene sposobnosti ali filozofije. Modrost je pripravljenost duha. Različne filozofije in nauki ter različne vrste raziskovanj in študija so lahko modrost. Toda mi se ne smemo navezati na neko posebno modrost, kot je na primer tista, ki jo je učil Buda. Modrost ni nekaj, česar bi se lahko naučili. Modrost je nekaj, kar prihaja iz vaše pozornosti. Bistveno je torej, da ste pripravljeni za opazovanje stvari in da ste pripravljeni za mišljenje. To se imenuje praznina vašega duha. Praznina ni nič drugega kot praksa zazena.

V NIČ VERJETI „*V vsakdanjem življenju se naše mišljenje v devetindevetdesetih odstotkih ukvarja z nami samimi. 'Zakaj trpim? Zakaj imam težave?'*”

Odkril sem, da je nujno, absolutno nujno, da ne verjamemo v nič. To pomeni, da moramo verjeti v nekaj, kar nima oblike in barve, nekaj, kar obstaja, preden se pojavijo oblike in barve. To je zelo pomembno. Ne glede na to, v katerega boga ali nauk verjamete, če se nanj navežete, vaša vera temelji na predstavi, ki se bolj ali manj nanaša na vas same. Prizadevate si za popolno vero, da bi se odrešili. Toda potreben je čas, da pridobite takšno popolno vero. Pri tem se boste zapletli v idealistično prakso. V nenehnem prizadevanju za uresničitev svojega ideala ne boste našli časa za sproščeno umirjenost [composure]. Če pa ste vedno pripravljeni, da vse, kar vidite, sprejmete kot nekaj, kar prihaja iz nič, vedoč, da obstaja razlog, zakaj se neka pojavna eksistenca prikazuje v taki ali drugačni obliki in barvi, potem boste v danem trenutku našli popolno umirjenost.

Kadar vas boli glava, obstaja razlog za glavobol. Če veste, zakaj ga imate, se počutite bolje. Če pa ne veste, zakaj vas boli, utegnete reči: „Oh, grozno me boli glava! Mogoče je vzrok moja slaba praksa. Če bi bila moja meditacija pri prakticiranju zena boljša, ne bi imel tovrstnih težav.” Kadar pogojenost razumete na ta način, ne boste imeli popolne vere vase ali v svojo prakso, dokler ne dosežete popolnosti. Povsem boste zaposleni s tem in bojim se, da ne boste imeli časa za dosego popolne prakse ter boste morali za vedno prenašati glavobol! To je precej nespameten način prakse. Takšno prakticiranje ne vodi nikamor. Če pa verjamete v nekaj, kar obstaja, preden ste dobili glavobol, in če poznate razlog, zakaj vas boli glava, potem se boste po naravni poti počutili bolje. V redu je, če imate glavobol, kajti dovolj zdravi ste, da vas lahko boli glava. Če vas boli želodec, je vaš želodec dovolj zdrav, da vas lahko boli. Toda če se želodec navadi na slabo stanje, ne boste več občutili bolečine. To je zelo hudo! Vaše želodčne težave vas bodo na koncu stale življenja.

Zato je za vsakega človeka absolutno nujno, da v nič ne verjame. S tem ne mislim, da ničesar ni. Nekaj je, toda ta nekaj je takšen, da je vedno pripravljen prevzeti določeno obliko, in v njegovi dejavnosti obstajajo določena pravila, ali teorija, ali resnica. To imenujemo Budova narava ali Buda sam. Če to eksistenco personificiramo, jo imenujemo Buda; če jo razumemo kot poslednjo resnico, jo imenujemo *Dharma*; in če to resnico sprejmemo ter delujemo kot del Bude ali po njegovem nauku, potem se imenujemo *Sangha*. Četudi obstajajo tri Budove oblike, je eksistenca ena sama, ki nima niti oblike niti barve in je vedno pripravljena, da privzame obliko in barvo. To ni zgolj teorija. To ni zgolj nauk budizma. To je absolutno

nujno razumevanje našega življenja. Brez takšnega razumevanja nam naša religija ne bo v pomoč. Vezala nas bo in zaradi nje bomo imeli še več težav. Če postanete žrtve budizma, bom jaz morda srečen, manj srečni pa boste vi. Zato je takšen način razumevanja zelo zelo pomemben.

Med prakticiranjem zazena mogoče slišite, kako v temi dež kaplja od strehe. Kasneje se bo skozi mogočna drevesa razlezla čudovita megla in še kasneje, ko bodo ljudje odhajali na delo, se bodo videle prelepe gore. Vendar se nekateri ljudje jezijo, ko zjutraj ležijo v postelji in slišijo dež, ker ne vedo, da bodo kasneje videli čudovito sonce, ki se bo dvigalo z vzhoda. Če se naš duh ukvarja z nami samimi, imamo tovrstne skrbi. Toda če sebe sprejemamo kot utelešenje resnice ali Budove narave, ni nobenih skrbi. Mislili si bomo: „Zdaj dežuje, toda ne vemo, kaj se bo zgodilo v naslednjem trenutku. Ko bomo kasneje šli ven, bo dan morda lep ali pa nevihten. Ker tega ne vemo, zdaj cenimo šumenje dežja.“ Tovrstna naravnost je prava. Če sebe razumete kot začasno utelešenje resnice, ne boste imeli nikakršnih težav. Cenili boste svojo okolico in cenili boste sebe kot čudovit del vélike Budove dejavnosti, celo sredi težav. To je naš način življenja.

Povedano v budističnem jeziku, naj bi najprej začeli z razsvetljenjem, nadaljevali s prakso in nato z mišljenjem. Navadno se mišljenje nanaša samo nase [self-centred]. V vsakdanjem življenju se naše mišljenje v devetindevetdesetih odstotkih ukvarja z nami samimi: „Zakaj trpim? Zakaj imam težave?“ Take misli predstavljajo devetindevetdeset odstotkov vsega razmišljanja. Če na primer pričnemo s študijem neke znanosti ali beremo težko sutro, kmalu postanemo utrujeni in dremavi. Zelo pa smo prebujeni in polni zanimanja, kadar razmišljamo

o sebi! Toda če pride razsvetljenje pred mišljenjem in pred prakso, potem mišljenje in praksa ne bosta več usmerjena na nas same. Z razsvetljenjem razumem v nič verjeti oz. verjeti v nekaj, kar nima oblike ali barve, je pa pripravljeno privzeti obliko ali barvo. To razsvetljenje je nespremenljiva resnica. V tej izvorni resnici morajo temeljiti naša dejavnost, naše mišljenje in naša praksa.

NAVEZANOST, NENAVEZANOST „*Da smo navezani na nekaj lepega, je prav tako Budova dejavnost.*”

Dogen Zenji je rekel: „Čeprav je polnoč, je zora tu; četudi se svita, vlada noč.” Takšna izjava izraža razumevanje, ki ga je Buda posredoval patriarhom, patriarhi pa Dogenu in nam. Dan in noč se ne razlikujeta. Ista stvar je včasih imenovana noč, včasih pa dan. Oboje je eno in isto.

Praksa zazena in vsakdanja dejavnost sta ena stvar. Zazen imenujemo vsakdanje življenje in vsakdanje življenje zazen. Toda običajno mislimo: „Zdaj je zazen končan in prešli bomo k svoji vsakdanji dejavnosti.” Toda to ni pravo razumevanje. Oboje je eno in isto. Nikamor ne moremo pobegniti. Zato mora biti v dejavnosti mir in v miru dejavnost. Mir in dejavnost se ne razlikujeta.

Vsaka eksistenca je od nečesa odvisna. Strogo vzeto ne obstajajo ločene posamične eksistence. Obstajajo le različna imena za eno eksistenco. Včasih ljudje poudarjajo enost, toda to ni naše razumevanje. Mi ne poudarjamo nobenega posebnega vidika, tudi enosti ne. Enost je dragocena, toda tudi množstvo je čudovito. Ker spregledajo množstvo, ljudje poudarjajo eno samo absolutno eksistenco, toda to je enostransko razumevanje. Pri tem razumevanju obstaja razkorak med enostjo in množtvom.

Toda enost in množstvo sta eno in isto, zato je potrebno v vsaki eksistenci ceniti enost. Zaradi tega razloga mi bolj poudarjamo vsakdanje življenje kot kakšno posebno stanje duha. V vsakem trenutku in v vsakem pojavu moramo najti resničnost. To je zelo pomembna stvar.

Dogen Zenji je rekel: „Čeprav ima vse Budovo naravo, imamo radi rože in nam ni nič do plevela.” To velja za človeško naravo. A da smo navezani na nekaj lepega, je prav tako Budova dejavnost. Da se ne menimo za plevel, je tudi Budova dejavnost. To moramo vedeti. Če to veste, ni nič narobe, da ste na kaj navezani. Če gre za Budovo navezanost, je to nenavezanost. Zato bi moralo biti v ljubezni sovraštvo ali nenavezanost. In v sovraštvu bi morala biti ljubezen ali sprejemanje. Ljubezen in sovraštvo sta eno in isto. Ne smemo se vezati samo na ljubezen. Tudi sovraštvo moramo sprejeti. Sprejeti moramo plevel, ne glede na to, kaj ob tem občutimo. Če vam ni nič do njega, potem ga pač ne ljubíte; če pa ga imate radi, potem ga imejte radi.

Včasih se karate, češ da ste nepravični do svoje okolice; karate svojo nesprijemajočo držo. Toda obstaja zelo subtilna razlika med običajnim načinom sprejemanja in našim načinom, kako sprejemamo stvari, čeprav se na prvi pogled zdita povsem enaka. Učili so nas, da ni nobene razkoraka med dnevom in nočjo, med *ti* in *jaz*. To pomeni enost. Vendar mi niti enosti ne poudarjamo. Če je eno, potem ni potrebe, da bi eno poudarjali.

Dogen je rekel: „Nekaj se naučiti pomeni spoznati samega sebe; preučevati budizem pomeni preučevati samega sebe.” Naučiti se nečesa ne pomeni, da usvojite nekaj, česar poprej niste vedeli. Nekaj veste, preden se tega naučíte. Ne obstaja razkorak med *jazom*, preden nekaj veste, in *jazom*, potem ko ste nekaj spoznali. Med

nevednim in modrim ni nobenega razkoraka. Neumen človek je moder človek; moder človek je neumen človek. Vendar običajno mislimo: „On je neumen in jaz sem moder,” ali: „Bil sem neumen, zdaj pa sem pameten.” Kako smo lahko pametni, če smo neumni? Razumevanje, ki nam ga je posredoval Buda, pravi, da ni med neumnim in modrim človekom niti najmanjše razlike. Tako je. Toda ko to rečem, utegnejo ljudje misliti, da poudarjam enost. Temu ni tako. Mi ne poudarjamo ničesar. Vse, kar želimo, je poznati stvari take, kot so. Kadar poznamo stvari take, kot so, potem ni ničesar, kar bi lahko pokazali, ni nobenega načina, da bi kar koli dojeli, ni ničesar za dojeti. Ničesar ne moremo poudariti. Kljub temu, kakor je rekel Dogen, cvet upade, četudi ga ljubimo, in plevel raste, četudi ga ne ljubimo. Čeprav je tako, je to naše življenje.

Na ta način moramo razumeti svoje življenje. Potem ne bo nobenega problema. Ker pa poudarjamo določen vidik, smo vedno v težavah. Stvari bi morali sprejemati, kakor pač so. To je način, kako vse razumemo in kako živimo na tem svetu. Ta vrsta izkušnje je onkraj našega mišljenja. V kraljestvu mišljenja obstaja razlika med enostjo in množtvom, toda v resničnem izkustvu sta množstvo in enost isto. Ker ste si ustvarili predstavo enosti in množstva, ste v to predstavo ujeti. In tako morate nadaljevati z mišljenjem v neskončnost, čeprav v resnici ni nobene potrebe po mišljenju.

Imamo veliko čustvenih problemov, toda to niso nikakršni dejanski problemi. So nekaj ustvarjenega. To so problemi, ki jih izpostavijo naše na nas osredotočene predstave in pogledi. Ker nekaj izpostavimo, nastanejo problemi. Toda v resnici ni možno, da bi izpostavili nekaj posamičnega. Sreča je bolečina; bolečina je sreča. V težavah

je sreča, v sreči so težave. Tudi če so načini občutij različni, v resnici niso različni, temveč so v bistvu isti. To je resnično razumevanje, ki nam ga je posredoval Buda.

NOTRANJI MIR „Za učenca zena je plevel zaklad.”

Neka zenovska pesem pravi: „Potem ko preneha veter, vidim pasti cvet. Zaradi pojoče ptice čutim mir gore.” Preden se kaj ne zgodi v kraljestvu miru, miru ne občutimo; le če se znotraj njega nekaj dogodi, začutimo mir. Obstaja japonski rek: „Mesec ima oblak, roža ima veter.” Ko vidimo mesec, ki ga deloma prekriva oblak ali drevo ali visoka trava, začutimo, kako okrogel je mesec. Kadar pa vidimo jasen mesec, ne da bi ga kar koli prekrivalo, okroglosti ne občutimo na isti način, kot v primeru, če jo vidimo preko nečesa drugega.

Ko vadite zazen, ste v popolni mirnosti svojega duha. Ničesar ne občutite, samo sedite. Toda mir sedenja vam bo v podporo v vsakdanjem življenju. Pravzaprav boste vrednost zena našli prej v vsakdanjem življenju kot pa med sedenjem. A to ne pomeni, da bi morali zanemarjati zazen. Čeprav med sedenjem ničesar ne občutite, brez izkustva zazena ne morete ničesar najti. Najdete lahko zgolj plevel, ali drevesa, ali oblake v svojem vsakdanjiku, toda meseca ne boste videli. To je tudi razlog, zakaj se nenehno nad nečim pritožujete. Toda plevel, ki je za večino ljudi brez vrednosti, je za učenca zena zaklad. S takšno držo bo življenje, kar koli že počnete, postalo umetnost.

Ko prakticirate zazen, ne bi smeli poskušati nekaj doseči. Preprosto morate sedeti v popolni mirnosti svojega duha in ničesar pričakovati. Telo držite pokončno, ne da

bi se nagibali ali na kaj naslanjali. Vzdrževati pokončno držo pomeni, da se ne zanašamo na nič drugega. Na ta način boste tako telesno kot duševno dosegli popoln mir. Opirati se na nekaj ali poskušati v zazenju nekaj doseči, je dualistično in ni popoln mir.

V vsakdanjem življenju navadno poskušamo nekaj napraviti, poskušamo spremeniti nekaj v nekaj drugega ali poskušamo nekaj doseči. To poskušanje je že izraz naše prave narave. Pomen je v prizadevanju samem. Morali bi spoznati pomen prizadevanja, preden kaj dosežemo. Zato je Dogen rekel: „Morali bi doseči razsvetljenje, preden dosežemo razsvetljenje.” Ni namreč tako, da šele potem, ko smo dosegli razsvetljenje, najdemo pravi pomen prizadevanja. Prizadevanje, da bi kaj storili, je v sebi že razsvetljenje. Kadar smo v težavah ali v skrbeh, je tam razsvetljenje. Kadar smo osramočeni, bi morali ohraniti mirnost. Običajno se nam zdi zelo težko živeti v minljivosti življenja, toda edino v minljivosti življenja lahko najdemo veselje večnega življenja.

Če nadaljujete prakso s takšnim razumevanjem, boste lahko napredovali. Če pa poskušate nekaj doseči brez tega razumevanja, se ne boste prav trudili. V boju za cilj boste izgubili sami sebe. Ničesar ne boste dosegli in trpljenje zaradi vaših težav se bo nadaljevalo. Toda s pravim razumevanjem lahko naredite določen napredek. Potem bo vse, kar počnete, četudi je nepopolno, temeljilo na vaši pravi naravi in polagoma boste tudi kaj dosegli.

Kaj je pomembnejše: doseči razsvetljenje ali dosegati razsvetljenje, preden dosežete razsvetljenje; zaslužiti milijon dolarjev ali se veseliti življenja, ko si korak za korakom prizadevate zaslužiti milijon, celo če to ni mogoče; da ste uspešni ali da najdete smisel v prizadevanju, da bi bili uspešni? Če ne poznate odgovora, sploh niste

v stanju, da bi prakticirali zazen. Če pa poznate odgovor, ste našli pravi zaklad življenja.

IZKUSTVO, NE FILOZOFIJA „*Nekaj svetoskrunskega je govoriti, kako dovršen je budizem kot filozofija ali kot nauk, ne da bi vedeli, kaj dejansko je.*”

Čeprav je v tej deželi veliko ljudi, ki se zanimajo za budizem, pa se jih le malo med njimi zanima zanj v njegovi čisti obliki. Večino zanima preučevanje nauka ali filozofije budizma. Ko ga primerjajo z drugimi religijami, pri budizmu posebej cenijo to, kako intelektualno dodelan je. Toda to, ali je budizem filozofsko globok, ali dober, ali dovršen, sploh ni odločilno. Naš namen je, da ohranjamo prakso v njeni čisti obliki. Včasih se mi zdi, da je nekaj svetoskrunskega govoriti, kako dovršen je budizem kot filozofija ali kot nauk, ne da bi vedeli, kaj dejansko je.

Practicirati zazen v skupini je najpomembnejša stvar v budizmu in tudi za nas, kajti ta praksa je izvorni način življenja. Če ne poznamo izvora stvari, ne znamo ceniti sadu prizadevanja v našem življenju. Naš trud mora imeti smisel. Najti smisel truda pomeni najti izvorni vir truda. Ne smemo si delati skrbi glede sadu našega truda, preden ne poznamo njegovega izvora. Če izvor ni jasen in čist, naš trud ne bo čist in nas tudi njegov sad ne bo zadovoljil. Če pridobimo nazaj svojo izvorno naravo in se na tej osnovi nenehno trudimo, bomo znali ceniti sad svojega truda trenutek za trenutkom, dan za dnem, leto za letom. Na tak način bi morali ceniti življenje. Tisti, ki se vežejo samo na sad svojega truda, nimajo priložnosti, da bi ga cenili, kajti ta ne bo nikoli prišel. Če pa se vaš

trud v vsakem trenutku dviga iz čistega izvora, bo vse, kar počnete, dobro in zadovoljni boste z vsem, kar počnete.

Praksa zazena je praksa, pri kateri se znova vrnemo k čistemu načinu življenja, onkraj pridobitnih predstav, onkraj slave in dobička. S to prakso preprosto vzdržujemo svojo izvorno naravo, kakor ona je. Nobene potrebe ni, da bi razglabljali, kaj je naša čista izvorna narava, ker je onkraj intelektualnega razumevanja. In tudi ni potrebe, da bi jo cenili, ker je onkraj našega spoštovanja. Zato preprosto sedimo, brez predstave po kakšni pridobitvi, z najčistejšim namenom, da bi ostali tako tiho kot naša izvorna narava – to je naša praksa.

V zendu ni nič posebnega. Preprosto pridemo in sedimo. Potem ko smo bili v medsebojni povezanosti, odidemo domov in se posvetimo vsakdanji dejavnosti kot nadaljevanju čiste prakse ter se veselimo pristnega načina življenja. Pa vendar je to zelo nenavadno. Kamor koli pridem, me ljudje sprašujejo: „Kaj je budizem?“ in imajo pripravljene beležke, da bi si zapisali odgovor. Lahko si predstavljate, kako mi je pri duši! Toda tu enostavno prakticiramo zazen. To je vse, kar počnemo, in srečni smo v tej praksi. Za nas ni nobene potrebe, da bi razumeli, kaj je zen. Prakticiramo zazen. Zato nam ni treba vedeti, kaj je zen v intelektualnem smislu. Menim, da je to zelo nenavadno za ameriško družbo.

V Ameriki je veliko modelov življenja in veliko ver, zato se zdi povsem normalno govoriti o razlikah med posameznimi religijami in jih med seboj primerjati. Toda mi nimamo nobene potrebe, da bi primerjali budizem s krščanstvom. Budizem je budizem in budizem je naša praksa. Pravzaprav sploh ne vemo, kaj počnemo, kadar preprosto prakticiramo s čistim duhom, zato naše poti ne moremo primerjati s kakšno drugo religijo. Nekateri

ljudje bodo rekli, da budizem zen ni religija. Morda je temu tako, morda pa je budizem zen religija pred religijo. Zato mogoče ni religija v običajnem pomenu. Toda je čudovit in čeprav ne preučujemo, kaj je v intelektualnem smislu, čeprav nimamo nobenih katedral in nobenega vpadljivega okrasja, lahko cenimo svojo izvorno naravo. To je, menim, prav nenavadno.

IZVORNI BUDIZEM „*Pravzaprav mi sploh nismo šola Soto. Smo preprosto budisti. Celo nismo budisti zen. Če razumemo to, potem smo zares budisti.*”

Hoditi, stati, sedeti in ležati so štiri dejavnosti ali države v budizmu. Zazen ni ena od teh štirih držav in po Dogenu Zenjiju šola Soto ni ena izmed mnogih šol v budizmu. Kitajska šola Soto je morda ena od šol v budizmu, toda po Dogenu njegova pot ni pripadala nobeni od mnogih šol. Če je temu tako, utegnete vprašati, zakaj poudarjamo položaj pri sedenju ali zakaj poudarjamo potrebo po učitelju. Razlog je v tem, da zazen ni nobena od omenjenih štirih držav. Zazen je praksa, ki v sebi združuje nešteto dejavnosti. Zazen se je pričel še pred Budo in se bo nadaljeval za vedno. Zato te države pri sedenju ne moremo primerjati s preostalimi štirimi dejavnostmi.

Običajno ljudje poudarjajo neko določeno državo ali neko določeno razumevanje budizma in pri tem mislijo: „To je budizem!” Toda naše poti ne moremo primerjati s praksami, kot jih ljudje navadno razumejo. Našega učenja ne moremo primerjati z drugimi učenji budizma. Zato je potrebno imeti učitelja, ki ni vezan na določeno razumevanje budizma. Izvorni nauk Bude vključuje vse različne šole. Kot budisti si moramo po izročilu prizadevati

kakor Buda: ne smemo se vezati na nobeno posebno šolo ali nauk. Toda kadar nimamo učitelja in postanemo ponosni na svoje lastno razumevanje, navadno izgubimo izvorni značaj Budovega nauka, ki vsebuje vsa različna učenja.

Ker je bil Buda utemeljitelj nauka, so ljudje poskusno imenovali njegovo učenje *budizem*, toda budizem dejansko ni neki poseben nauk. Budizem je preprosto Resnica, ki v sebi vključuje različne resnice. Praksa zazen je praksa, ki v sebi vključuje različne dejavnosti življenja. Zato ne poudarjamo samo drža pri sedenju. Kakor sedimo, tako delujemo. To, kako delovati, preučujemo preko sedenja in slednje je naše najosnovnejše delovanje ali dejavnost. Zato prakticiramo zazen na ta način. Četudi prakticiramo zazen, se ne bi smeli imenovati šola zena. Preprosto prakticiramo zen in si za vzor jemljemo Budo; zato prakticiramo. Buda nas je naučil, kako delovati skozi našo prakso; zato sedimo.

Početi nekaj, živeti v vsakem trenutku, pomeni biti časovna dejavnost Bude. Sedeti na ta način pomeni biti Buda sam, biti kakor je bil zgodovinski Buda. Isto velja za vse, kar počnemo. Vse je Budova dejavnost. Kar koli torej počnete, celo če nekaj ne počnete, je v tej dejavnosti Buda. Ker ljudje nimajo takšnega razumevanja Bude, imajo tisto, kar počnejo, za najpomembnejše in ne vedo, kdo je pravzaprav tisti, ki v resnici deluje. Ljudje mislijo, da delajo različne stvari, toda v resnici je to vse delovanje Bude. Vsak od nas ima svoje lastno ime, toda ta imena so le mnoga imena enega Bude. Vsak od nas izvaja različne dejavnosti, toda vse te dejavnosti so Budove dejavnosti. Ker tega ne vedo, ljudje poudarjajo določene dejavnosti. Ko poudarjajo zazen, to ni resničen zazen. Izgleda sicer, da sedijo na isti način kot Buda, toda obstaja velika razlika

v njihovem razumevanju naše prakse. Položaj pri sedenju razumejo kot eno izmed naštetih štirih drž človeka in si mislijo: „Zdaj zavzamem tako držo.“ Toda zazen so vse drže in vsaka drža je Budova drža. Takšno razumevanje je pravo razumevanje drže pri zazenu. Če prakticirate na ta način, je to budizem. To je zelo zelo pomembno.

Dogen se ni označeval za učitelja Soto ali učenca Soto. Rekel je: „Drugi nas lahko imenujejo šola Soto, toda za nas ni nobenega razloga, da bi se imenovali Soto. Nikar sploh ne uporabljajte imena Soto.“ Nobena šola naj bi se ne imela za ločeno šolo. Bila naj bi zgolj ena poskusnih oblik budizma. Toda dokler različne šole ne sprejemajo tovrstnega razumevanja, dokler se še naprej imenujejo s svojimi določenimi imeni, moramo sprejeti poskusno ime Soto. Toda stvar bi rad postavil na jasno. Mi v resnici sploh nismo šola Soto. Smo preprosto budisti. Celó nismo budisti zen; smo zgolj budisti. Če razumemo to, potem smo zares budisti.

Budov nauk je vsepovsod. Danes dežuje. To je Budov nauk. Ljudje mislijo, da je njihova lastna pot ali njihovo lastno religiozno razumevanje Budova pot, ne da bi vedeli, kaj poslušajo, kaj počnejo ali kje so. Religija ni nek poseben nauk. Religija je vsepovsod. Na takšen način moramo razumeti naš nauk. Pozabímo vse glede nekega posebnega nauka, ne sprašujmo po tem, kateri je dober ali slab. Nobenega posebnega nauka ne bi smelo biti. Nauk je v vsakem trenutku, v vsaki eksistenci. To je resničen nauk.

ONKRAJ ZAVESTI „Spoznati čistega duha v utvari je praksa. Če poskušate izgnati utvaro, bo še trdovratneje vztrajala. Preprosto recite: ‘Ah, to je samo utvara’, in ne pustite, da vas moti.”

Svojo prakso bi morali vzpostaviti tam, kjer ni prakse ali razsvetljenja. Dokler prakticiramo zazen na področju, kjer sta praksa in razsvetljenje, ni mogoče, da bi dosegli popoln mir. Z drugimi besedami, imeti moramo trdno vero v svojo resnično naravo. Naša resnična narava je onkraj zavestnega izkustva. Samo v zavestnem izkustvu srečamo prakso in razsvetljenje ali dobro in slabo. Toda naj svojo resnično naravo izkusimo ali ne, kar obstaja onkraj zavesti, dejansko obstaja, in tam moramo iskati osnovo za našo prakso.

Celo če imate v svojih mislih kaj dobrega, to ni tako dobro. Buda je včasih rekel: „Tako bodite. Tako ne bodite.” Toda če to, kar je rekel, nosite v svojem duhu, ni dobro. Je neke vrste breme in verjetno se pri tem ne počutite prav dobro. Pravzaprav utegne biti celo bolje, če hočete kaj slabega, kot pa da imate predstave v duhu, kaj je dobro in kaj morate storiti. Nekoliko zlobe in porednosti je včasih celo prijetno. To je res. Pravzaprav sploh ne gre za dobro in slabo. Gre za to, ali dosežete svoj mir in ali ga ohranjate.

Ko nekaj nosite v zavesti, nimate popolnega miru. Najboljša pot do popolne umirjenosti je celovita pozaba vsega. Takrat je vaš duh miren in dovolj širok ter jasen, da stvari brez napora vidi in čuti takšne, kot so. Najboljši način, kako najti popoln mir, je v tem, da ne ohranite nobene predstave o stvareh, kakršne koli naj že bodo; da o njih vse pozabite in da za njimi ne ostane nobena sled ali senca mišljenja. Če pa poskusite ustaviti svojega duha

ali iti onkraj svoje zavestne dejavnosti, vam bo to le v dodatno breme. „Med prakso moram ustaviti svojega duha, pa mi ne uspe. Moja praksa ni dobra.” Tovrstna predstava je prav tako napačen način prakse. Ne poskušajte ustaviti svojega duha, temveč pustite vse, kakor je. Potem stvari ne bodo dolgo ostale v duhu. Stvari bodo prihajale, kakor prihajajo, in odhajale, kakor odhajajo. Sčasoma bo vaš čisti, prazni duh trajal razmeroma dolgo.

Najpomembnejše v praksi je trdno prepričanje v izvorno praznino svojega duha. V budističnih spisih pogosto uporabljamo obsežne prispodobe, ko poskušamo opisati praznega duha. Včasih se poslužimo astronomsko velike številke, ki ni dostopna štetju. To pomeni, da se je potrebno odpovedati vsakemu računanju. Če je tako velika, da je ne morete prešteti, boste izgubili zanimanje zanjo in naposled odnehali. Tovrsten opis pa mogoče vzbudi zanimanje za neštevno število, ki vam pomaga, da ustavite mišljenje svojega malega duha.

Najčistejše, najpristnejše izkustvo praznega stanja duha pa boste imeli med prakticiranjem zazena. Praznina duha pravzaprav sploh ni stanje duha, temveč izvorno bistvo duha, kakor sta ga izkusila Buda in šesti patriarh. *Bistvo duha, izvorni duh, izvorni obraz, Budova narava, praznina*, vse te besede pomenijo absolutni mir našega duha.

Kako se telesno odpočijete, veste, ne veste pa, kako se duhovno odpočiti. Tudi če ležite v postelji, je vaš duh še vedno nemiren; celo če spite, je duh zaposlen s sanjami. Vaš duh je nenehno v intenzivni dejavnosti. To ni preveč dobro. Vedeti bi morali, kako opustiti mislečega, zaposlenega duha. Da bi se povzpeli onkraj miselne zmožnosti, morate imeti trdno prepričanje o praznini svojega duha. S trdno vero v popolno mirnost duha bomo pridobili nazaj svoje čisto, izvorno stanje.

Dogen Zenji je rekel: „Svojo prakso morate postaviti sredi utvar.“ Čeprav mislite, da imate utvaro [delusion], je vaš čisti duh navzoč. Uresničevati čistega duha v utvari je praksa. Če imate v svoji utvari čistega, bistvenega duha, bo utvara izginila. Ne more obstati, če rečete: „To je utvara!“ Zelo bo osramočena. Pobegnila bo. Tako morate postaviti svojo prakso sredi utvar. Biti v utvari je torej praksa. To pomeni doseči razsvetljenje, preden ga spoznate. Čeprav ga ne spoznate, ga imate. Ko torej rečete: „To je utvara,“ je v resnici to razsvetljenje. Če poskušate pregnati utvaro, se bo še bolj žilavo upirala, vaš duh pa bo v boju z njo postajal vse bolj nemiren in zaposlen. To ni ravno dobro. Preprosto recite: „Ah, to je samo utvara,“ in ne pustite, da vas moti. Ko utvaro zgolj opazujete, imate svojega pravega duha, mirnega in tihega duha. Če pa jo poskusite obvladati, se boste vanjo zapletli.

Ne glede na to, ali dosežete razsvetljenje ali ne, dovolj je, če enostavno prakticirate zazen. Ko poskušate doseči razsvetljenje, je to težko breme za vašega duha. Duh takrat ne bo dovolj jasen, da bi videl stvari, kakor so. Če resnično vidite stvari, kot so, potem jih vidite, kakor naj bi bile. Po eni strani bi morali doseči razsvetljenje – tako naj bi bilo –, po drugi strani pa je to v resnici precej težko, ker smo telesna bitja – tako je s stvarmi v tem trenutku. Toda ko začnemo sedeti, stopita v ospredje obe strani naše narave in stvari vidimo, kakor so in kakor naj bi bile. Ker zdaj nismo dobri, bi radi bili boljši, toda ko dosežemo transcendentalnega duha, gremo onkraj stvari, kakor so in kakor naj bi bile. V praznini našega izvornega duha so eno in tu najdemo popoln notranji mir.

Navadno se religije razvijejo na ravni zavesti. Prizadevajo si za izboljšanje svoje organizacije, gradijo lepe stavbe, ustvarjajo glasbo, izdelajo filozofijo in drugo. To

so religiozne dejavnosti v zavestnem svetu. Budizem pa poudarja svet nezavednega. Najboljši način, kako razviti budizem, je prakticiranje zazena: zgolj sedeti s trdnim prepričanjem v svojo resnično naravo. Ta pot je veliko boljša kot branje knjig ali študij filozofije budizma. Budistična filozofija je tako univerzalna in logična, da ni zgolj filozofija budizma, temveč življenje samega. Namen budističnega učenja je pokazati na življenje, ki onkraj zavesti eksistira v našem čistem, izvornem duhu. Vse oblike budističnih praks so bile ustvarjene zato, da bi zaščitile ta pravi nauk, ne pa da bi širile budizem na neki čudovit, mističen način. Ko torej govorimo o religiji, bi morali to storiti na najbolj vsakdanji in splošni način. Naše poti ne bi smeli širiti s pomočjo čudovitih filozofskih misli. V mnogih pogledih je budizem precej polemičen in nekoliko kontroverzen, saj mora budist ščititi svojo pot pred mističnimi ali magičnimi interpretacijami religije. Toda filozofska diskusija ni najboljša pot, kako razumeti budizem. Če hočete biti iskreni budisti, je najboljša pot sedenje. Zelo srečni smo, da imamo prostor, kjer lahko sedimo na ta način. Želel bi, da bi imeli trdno, široko, neomajno notranje prepričanje v svoj zazen, ko zgolj sedite. Samo sedeti je dovolj.

BUDOVO RAZSVETLJENJE „Če ste ponosni na to, kar ste dosegli, ali če postanete brezvoljni zaradi idealističnega prizadevanja, vas bo vaša praksa držala ujete znotraj debelega obzidja.”

Zelo sem vesel, da sem lahko tukaj na dan, ko je Buda pod drevesom Bodhi dosegel razsvetljenje. Ko je dosegel razsvetljenje pod drevesom Bodhi, je rekel: „Čudovito je

videti Budovo naravo v vsem in v vsaki posameznosti!” S tem je mislil, da imamo Budovo naravo, ko prakticiramo zazen in da je vsak izmed nas Buda. S prakso ni menil le sedenja pod drevesom Bodhi ali sedenja s prekrižanimi nogami. Res je, da je ta drža za nas temeljna in izvorna pot, toda Buda je pravzaprav menil, da so gore, drevesa, tekoča voda, rože in rastline – vse, kot je – kakor Buda. To pomeni, da vse prevzame Budovo dejavnost, in sicer vsaka stvar na svoj način.

Vendar načina, kako eksistira, stvar sama ne more razumeti znotraj svojega področja zavesti. Kar vidimo ali slišimo, je le del ali omejena predstava tega, kar v resnici smo. Toda ko zgolj smo, vsak na svoj lasten način, izražamo Budo. Z drugimi besedami, ko nekaj prakticiramo kot zazen, je pot Bude ali Budova narava tu. Kadar sprašujemo, kaj je Budova narava, ta izgine; ko pa enostavno prakticiramo zazen, imamo njeno polno razumevanje. Edina pot, kako razumeti Budovo naravo, je prakticiranje zazena, je enostavno biti tu, kakor smo. To je Buda menil z Budovo naravo: biti tu, kakor je bil on, onkraj področja zavesti.

Budova narava je naša izvorna narava. Imamo jo, preden prakticiramo zazen in preden jo priznamo na zavestni ravni. Zato je v tem smislu vse, kar počnemo, Budova dejavnost. Če boste to poskušali razumeti, ne boste mogli. Če pa se odpoveste poskusom, da bi razumeli, je pravo razumevanje vedno tu. Običajno imam po zazenu govor, toda razlog, zakaj ljudje prihajajo, ni samo poslušanje mojega govora, temveč prakticiranje zazena. Tega ne smemo nikoli pozabiti. Govorim, da bi vas spodbudil, kako prakticirati zazen na Budov način. Če vas vodi predstava o izvajanju ali neizvajanju zazena ali če ne morete priznati, da ste Buda, potem ne razumete ne

Budove narave, ne zazena, četudi imate Budovo naravo. Kadar pa vadite zazen na enak način kot Buda, boste razumeli, kaj je naša pot. Mi ne govorimo veliko, ampak se sporazumevamo preko svoje dejavnosti, namerno ali nenamerno. Vedno bi morali biti dovolj budni, da bi se sporazumevali z besedami ali brez njih. Če to izgubimo, potem izgubimo, kar je najpomembnejše v budizmu.

Ne glede na to, kam gremo, ne bi smeli izgubiti takšnega načina življenja. To se imenuje „biti Buda” ali „biti šef”. Kamor koli greste, bi morali biti mojster svoje okolice. To pomeni, da ne smete izgubiti svoje poti. To se torej imenuje Buda, kajti če vedno živite na tak način, ste Buda sam. Tudi če ne poskušate biti Buda, ste Buda. Na ta način dosežemo razsvetljenje. Doseči razsvetljenje pomeni biti vedno z Budo. S stalnim ponavljanjem iste stvari si bomo pridobili tovrstno razumevanje. Toda če to izgubite in ste ponosni na to, kar ste dosegli, ali če postanete brezvoljni zaradi idealističnega prizadevanja, vas bo vaša praksa držala ujete znotraj debelega obzidja. Ne smemo dopustiti, da bi bili ujeti znotraj obzidja, ki smo si ga sami zgradili. Ko torej pride čas za zazen, preprosto vstanite, pojdite, sedite s svojim mojstrom, ga poslušajte in govorite z njim, potem pojdite spet domov – vsa ta dejanja so naša praksa. Na ta način, brez predstave o doseganju nečesa, ste vedno Buda. To je resnična praksa zazena. Potem boste lahko razumeli pravi pomen prve Budove izjave: „Glejte Budovo naravo v različnih bitjih in v vsakem od nas.”

SHUNRYU SUZUKI
DUH ZENA, DUH ZAČETNIŠTVA

EPILOG

DUH ZENA „Preden dež poneha, slišimo ptico. Celo pod globokim snegom vidimo zvončke in novo rast.”

Tu v Ameriki budistov zen ne moremo opredeliti na isti način kot na Japonskem. Ameriški učenci zena niso duhovniki, a tudi laiki niso povsem. To razumem takole: da niste duhovniki, je preprosto, da pa strogo vzeto niste niti laiki, je težje. Mislim, da ste posebni ljudje in da potrebujete posebno prakso, ki ni ravno praksa duhovnika, a tudi ni v celoti praksa laika. Vi morate še najti ustrezno življenjsko pot. Mislim, da je to naša skupnost zena, naša skupina.

Toda vedeti moramo tudi, kaj je naša nedeljena izvorna pot in kaj je Dogenova praksa. Dogen Zenji je rekel, da nekateri ljudje dosežejo razsvetljenje, in drugi ne. To se mi zdi zelo zanimivo. Čeprav imamo vsi enako temeljno prakso, ki jo izvajamo na enak način, bodo nekateri dosegli razsvetljenje, in drugi ne. To pomeni: četudi nimamo izkustva razsvetljenja, a sedimo na pravi način, s pravo naravnostjo in s pravim razumevanjem prakse, je to zen. Poglavitno je, da resno prakticiramo. Za našo notranjo naravnost pa je pomembno, da razumemo vélikega duha in vanj zaupamo.

Pravimo *véliki duh, mali duh, duh Bude, duh zena* [Zen mind] in te besede, veste, nekaj pomenijo, toda ne moremo in ne smemo jih poskušati razumeti v smislu izkustva, niti po tem stremeti. Govorimo sicer o izkustvu razsvetljenja, toda to ni izkustvo, ki bi ga imeli v smislu dobrega ali slabega, časa in prostora, preteklosti ali prihodnosti. Gre za izkustvo ali zavest onkraj takšnih razlikovanj ali

občutij. Zato ne bi smeli vprašati: „Kaj je izkustvo razsvetljenja?” Takšno vprašanje pomeni, da ne veste, kaj je izkustvo v zenu. Z običajnim načinom mišljenja ni moč dojeti razsvetljenja. Če niste ujeti v takšen način mišljenja, obstaja možnost, da boste razumeli, kaj je izkustvo pri zenu.

Véliki duh, v katerega morate zaupati, ni nekaj, kar bi lahko objektivno izkusili. Je nekaj, kar je vedno z vami, vedno na vaši strani. Vaše oči so na vaši strani, kajti svojih oči ne morete videti in oči sebe ne morejo videti. Oči vidijo samo stvari zunaj, objektivne stvari. Če razmišljate o sebi, potem to, kar je mišljeno, niste več vi. Sebe ne morete projicirati kot objektivno stvar, o kateri je moč razmišljati. Duh, ki je vedno na vaši strani, ni le vaš duh, temveč je univerzalen duh, vedno isti in nerazlikovan od duha nekoga drugega. To je zenovski duh, duh žena. To je velik velik duh. Ta duh je vse, kar vidite. Vaš pravi duh je vedno s tem, kar vidite. Čeprav ne poznate svojega lastnega duha, je tu; v tistem trenutku, ko nekaj vidite, je tu. To je zelo zanimivo. Vaš duh je vedno s stvarmi, ki jih opazujete. Tako, vidite, je ta duh hkrati vse.

Pravi duh je pozoren duh. Ne morete reči: „To sem jaz, moj mali ali omejeni duh, in to je véliki duh.” S tem si postavljate meje, omejujete svojega resničnega duha, ga objektivirate. Bodhidharma je rekel: „Da bi videl ribo, moraš biti pozoren na vodo.” Ko vidite vodo, dejansko vidite resnično ribo. Preden vidite naravo Bude, bodite pozorni na svojega duha. Ko vidite vodo, je resnična narava tu. Resnična narava je biti pozoren na vodo. Ko pravite: „Moj zazen je zelo slab,” imate resnično naravo, toda v nespameti vam to ni jasno. Nalašč jo spregledate. Izjemno pomemben je jaz, s katerim ste pozorni na svojega duha. Ta jaz ni véliki jaz, temveč jaz, ki je nenehno

dejaven, ki vedno plava po brezmejnem zračnem prostoru in prhuta s krili. S krili mislim mišljenje in dejavnost. Brezmejno nebo je dom, moj dom. Tam ni nobene ptice, niti ni zraka. Kadar riba plava, sta voda in riba riba. Ničesar drugega ni kot riba. Razumete? Budove narave ne morete najti s seciranjem. Misleč ali čuteč duh ne more ujeti stvarnosti. Biti trenutek za trenutkom pozoren na dihanje in na držo, to je resnična narava. Onkraj tega ni nobene skrivnosti.

Budisti nimamo nobene predstave o sami materiji ali o samem duhu, niti ne o proizvodih našega duha ali o duhu kot določilu biti. Vedno govorimo, da sta duh in telo, duh in materija eno. A če ne poslušate pozorno, zveni tako, kot da govorimo o nekakšnih določitih biti ali o *materialnem* in *duhovnem*. Morda se lahko razume na ta način. Toda v resnici želimo pokazati na duha, ki je vedno na tej strani, ki je pravi duh. Izkustvo razsvetljenja pomeni, da tega duha, ki je vedno z nami in ki ga ne moremo videti, najdemo, razumemo in uresničimo. Razumete? Če poskušate doseči razsvetljenje, kot če bi uzrli svetlo zvezdo na nebu, bo to sicer čudovito in morda si boste mislili: „Ah, to je razsvetljenje!” vendar to ni razsvetljenje. Takšno razumevanje je dobesedno krivo-versko. Tudi če tega ne veste, imate pri takem razumevanju zgolj predstavo materialnosti, vsebinskosti. Ducati vaših doživetij razsvetljenja so takšne vrste; so nekaj vsebinskega, nek predmet mišljenja, kot da bi z dobro prakso našli tisto svetlo zvezdo. To je predstava o sebi in o predmetu. To ni pot, kako si prizadevati za razsvetljenje.

Šola zena temelji na naši dejanski naravi, na našem pravem duhu, kot ga izražamo in uresničujemo v praksi. Zen ni odvisen od določenega nauka, niti ne nadomešča prakse z naukom. Zazen prakticiramo, da izražamo svojo

resnično naravo in ne da bi dosegli razsvetljenje. Bodhidharmov budizem je *biti* praksa, *biti* razsvetljenje. Sprva je to morda vrsta vere, kasneje pa je nekaj, kar učenec čuti in že ima. Telesne prakse in pravil ni prav lahko razumeti in to še posebej velja za Američane. Vi imate predstavo svobode, ki se nanaša predvsem na telesno svobodo, na svobodo delovanja. Ta predstava vas vodi v duhovno trpljenje in izgubo svobode. Mislite, da morate omejiti svoje mišljenje; menite, da je vaše mišljenje deloma nepotrebno, ali boleče, ali zavajajoče, ne mislite pa na to, da bi omejili svojo telesno dejavnost. Zato je Hyakujo na Kitajskem uvedel pravila in način življenja po zenu. Želel je izraziti svobodo resničnega duha in jo posredovati naprej. Duh zena je na osnovi Hyakujovih pravil prešel v naš način življenja po zenu.

Mislím, da kot skupina in kot učenci zena v Ameriki potrebujemo nekakšen naraven način življenja in kakor je Hyakujo uvedel način meniškega življenja na Kitajskem, verjamem, da moramo tudi mi vzpostaviti nekakšen ameriški način življenja po zenu. Tega ne pravim v šali, temveč precej resno. Vendar nočem biti preveč resen. Če postanemo preveč resni, izgubimo svojo pot. Če se samo igramo, prav tako izgubimo svojo pot. Po malem, s potrpežljivostjo in vztrajnostjo, moramo najti lastno pot, moramo ugotoviti, kako naj živimo s seboj in z drugimi. Na ta način bomo našli svoja pravila. Če resno prakticiramo, če smo osredotočeni na zazen in svoje življenje uredimo tako, da lahko dobro sedimo, bomo ugotovili, kaj nam je storiti. Toda pri pravilih in pri poti, ki jo uvajate, morate biti previdni. Če bo preveč stroga, vam bo spodletelo, če pa bo preveč ohlapna, bodo pravila brez učinka. Naša pot bi morala biti dovolj stroga, da se bo ohranjala avtoriteta, ki ji mora vsakdo slediti. Pravila morajo biti

takšna, da jih lahko izpolnimo. Na podoben način se je oblikovalo tudi izročilo zena, pri čemer je šlo za majhne, postopne odločitve, ki so se navdihovale iz prakse. Ničesar ne moremo vsiliti. Toda ko je glede pravil odločeno, se jih je treba v celoti držati, dokler niso spremenjena. Ne gre za to, ali so dobra ali slaba, prijetna ali neprijetna. Enostavno jim sledite brez nadaljnjega spraševanja. Na ta način je vaš duh svoboden. Pomembna stvar je, da spoštujete pravila brez razlike. S tem boste spoznavali čistega duha zena. Imeti lasten način življenja pomeni spodbujati ljudi, da bi živeli na bolj duhoven in človeku ustrezen način. In mislim, da boste nekega dne na Zahodu imeli lastno prakso zena.

Edina pot, kako preučevati čistega duha, vodi skozi prakso. Naša najbolj notranja narava želi srednika, želi način, kako izraziti sebe in se uresničiti. Na to najglobljo potrebo odgovarjamo s pravili in patriarhi nam drug za drugim kažejo svojega pravega duha. Tako pridemo do natančnega, globokega razumevanja prakse. Imeti moramo več izkušenj v svoji praksi. Imeti moramo vsaj nekakšno izkustvo razsvetljenja. Zaupati morate v vélikega duha, ki je vedno z vami. Sposobni morate biti, da cenite stvari kot izraz vélikega duha. To je več kot vera. To je poslednja resnica, ki je ne morete zavriniti. Naj bo težko ali lahko prakticirati, naj bo težko ali lahko razumeti, to resnico lahko samo prakticirate. Ali ste duhovniki ali laiki, je pri tem nepomembno. Odločilno je, da sebe odkrijete kot nekoga, ki nekaj počne – da bi skozi prakso pridobili nazaj svojo dejansko bit, da bi pridobili nazaj svoj *jaz*, ki je vedno z vsem, ki je z Budo, ki je vedno nošen s strani vsega. Zdaj! Morda boste rekli, da je nemogoče. Toda je mogoče! Celó v enem samem trenutku to lahko storite! V tem trenutku je mogoče! Ta trenutek je!

Da to lahko storite v tem trenutku, pomeni, da to lahko storite vedno. Če imate torej takšno zaupanje, je v tem vaše izkustvo razsvetljenja. Če močno zaupate v svojega vélikega duha, ste že budisti v pristem smislu, tudi če ne dosežete razsvetljenja.

Zato je Dogen Zenji rekel: „Ne pričakujte, da bodo vsi, ki prakticirajo zazen, dosegli razsvetljenje glede duha, ki je vedno z nami.” Menil je: če mislite, da je véliki duh nekje zunaj vas, zunaj vaše prakse, potem je to napaka. Véliki duh je vedno z nami. Zaradi tega nenehno ponavljam isto stvar, če mislim, da ne razumete. Zen ni samo za tiste, ki zmorejo prekrižati noge, ali za ljudi, ki so zelo duhovno nadarjeni. Vsak ima naravo Bude. Vsak izmed nas mora najti pot, kako uresničiti svojo resnično naravo. Namen prakse je direktno izkustvo Budove narave, ki jo ima vsak. Kar koli počnete, bi moralo biti neposredno izkustvo Budove narave. Budova narava pomeni zavedati se Budove narave. Svoje prizadevanje bi morali razširiti na rešitev vseh čutečih bitij. Če moje besede niso dovolj, vas bom tepel! Potem boste razumeli, kaj mislim. In če me zdaj ne razumete, me boste nekega dne. Nekega dne bo nekdo razumel. Čakal bom na otok, za katerega so mi povedali, da se od Los Angelesa počasi premika ob obali v smeri Seattlea.

Imam občutek, da imajo Američani, še zlasti mladi Američani, veliko priložnost, da odkrijejo za človeka resnični način življenja. Niste preveč vezani na materialne stvari in prakse zena se lotevate z zelo čistim duhom, z začetniškim duhom. Budovo učenje lahko razumete natančno tako, kot ga je dojemal on. Toda ne smemo biti navezani niti na Ameriko, niti na budizem, celo na našo prakso ne. Imeti moramo duha začetništva, prostega vsakega posedovanja, duha, ki ve, da se vse nahaja v stalnem

spreminjanju. Nič ne obstaja v svoji sedanji obliki in barvi onkraj tega trenutka. Ena stvar prehaja v drugo in ne moremo je zadržati. Preden dež poneha, slišimo ptico. Celo pod globokim snegom vidimo zvončke in novo rast. Na vzhodu sem že videl rabarbaro. Na Japonskem spomladi jemo kumare.

»V začetniškem duhu ni misli, da sem nekaj dose-
gel. Vse na nas usmerjene misli omejijo našega
neizmernega duha. Kadar ne mislimo na to, da
bi nekaj dosegli, ko ne mislimo nase, takrat smo
pravi začetniki. Takrat se zares lahko nečesa na-
učimo. Duh začetnika je duh sočutja. Kadar je
naš duh sočuten, takrat je brezmejen. Dogen
Zenji, utemeljitelj naše smeri, je vedno poudar-
jal, kako pomembno je, da ponovno pridobimo
svojega izvirnega, brezmejnega duha. Takrat
smo resnični v odnosu do nas samih, takrat ču-
timo z vsemi bitji in lahko zares prakticiramo.«

Shunryu Suzuki (1905 – 1971) je bil japonski moj-
ster zena, ki je leta 1959 prišel v Združene države in
tam osnoval skupnost zena smeri Soto. Pričujoča
knjiga je zbirka njegovih govorov, ki jih je imel
za udeležence meditacij. Je izrazito
praktičnega značaja in velja
za klasiko zenovske
literature.