

## *La Unua Ŝtupo en Meditado*

de **Zen-majstro Ŝaku-Sooen**  
trad. **Fusano Ŝibuja**, Japanio

Meditado ne ĉiam estas malfacila laboro. Ĝuste liberigu vin de ĉiuj envenantaj pensoj, kaj tenu vian menson kontraŭ ili kiel grandan feran muron. Pensu, ke via ĉambro estas la tuta mondo, kaj pensu, ke ĉiuj vivantaj estaĵoj estas jen sidantaj kun vi kiel unu.

Faru exploreman analizon e vi mem. Realigu, ke via korpo ne estas via, sed estas nur parto de la tuta universala korpo de vivantaj estaĵoj. Via menso ne estas via posedaĵo, sed estas elemento de la universala menso. Viaj okuloj, viaj oreloj, via nazo, via lango, viaj manoj kaj piedoj, ne sole estas viaj propraj havaĵoj, sed komunaj posedaĵoj kun ĉiuj vivantaj estaĵoj, kvankam vi simple nomas ilin viaj - kaj aliaj.

Ĝuste liberigu vin de ĉiuj envenantaj komplikaĵoj, kaj tenu vian menson kontraŭ ili kiel grandan feran muron. Kia ajn speco de etaj pensoj leviĝus en vi, ilin ignoru, tuj ilin pereigu kaj malaperigu. Kaj ĝuste kiam via penso disvastigos sin kaj unuiĝos kun la universo, vi estos liberigita de via obstina memo.

Tiam vi povos eniri unu staton, en kiu ne estas relativeco nek absoluteco. Vi nun plene superas super ambaŭ distingeco kaj egaleco. Vi havas nenion ricevi de alia, kaj havas nenion disdoni al alia. Ne estas tempo kaj spaco je vi. Ne estas estinteco, nek estonteco, sed estanteco eterna. Tio ĉi tamen ankoraŭ ne estas la vera sin-realigo celita, sed estas ŝatinda palaco pli proksima al ĝi.

Ĝuste liberigu vin de ĉiuj envenantaj malhelpaĵoj, kaj tenadu vian menson kontraŭ ili kiel unu grandan feran muron plu. Tiam, okaze, vi povos penetri vian veran vivon, kvazaŭ vi estas vekiĝinta el sonĝo, kaj havos tian feliĉon, kian vi neniam povos devenigi de alia.

Meditado ne ĉiam estas malfacila laboro. Ĝi estas vojo kondukanta vin al via hejmo "longe perdita".