

Zenul este studiul adevăratei noastre naturi. El constă în eliminarea abstracțiilor conceptuale și a atașamentelor față de iluzii. După cum vedeți, vă puteți bucura liniștiți de masa de dimineață.



Nu are nici un rost să te uiți către sud, dacă gândurile tale sunt orientate către nord.



Viitorul care abia a sosit
a avut o scurtă întâlnire cu trecutul
din care a rezultat un moment prezent
efemer.

Un tânăr călugăr se plimba în sus și în jos pe malul unui râu liniștit, încercând să se decidă pe unde să-l treacă. La un moment dat, el a observat pe malul celălalt al râului un mare maestru zen. Convins că problemele sale s-au rezolvat, el i-a strigat înțeleptului maestru: „Învățătorule, cum pot să trec pe malul celălalt al râului?”

Maestrul i-a răspuns prompt: „Te afli deja pe malul celălalt al râului!”



M-AM GÂNDIT MULT
ÎN ULTIMA VREME



ȘI NU VĂ
RECOMAND SĂ
FACEȚI LA FEL

MEDITAȚIE ZEN

Focalizați-vă asupra respirației și eliminați toate gândurile din minte, inclusiv acesta.

O practică spirituală nu are minte, așa că nu își poate
asuma meritele,
dar nu vă faceți probleme dacă vă face fericiți.
Întrucât nu are minte, ea vă poate face inclusiv
nefericiți.

Ridică-ți mâna
și ciocănește ușor în cerul nopții.
Apoi ascultă.