

Myoshinjiha Rinzaishu: Meditation for lægfolk

Meditation (zazen) er en rituel praksis primært henvendt til munkene i de japanske zen-klostre. Men i moderne tid har det også været en praksis, man har tilbudt lægfolk, som teksterne fra Rinzaai-skolen her illustrerer. Meditation kan være et instrument på vejen mod indsigt og endelig oplysning, men også en praksis, der har mere dennesidige formål.

Livstro

Sid stille en gang om dagen, slap af i din krop, dit åndedræt og dit sind. Erkend det menneskelige værd, respekter både dit eget liv og andres liv som værende værdifuldt. Vær taknemmelig for det liv, der er givet dig og opsaml taknemmelighedens dyder.

Trosord

Sid stille og oplev, hvordan kroppen i sig selv er tom. Tænk på og bed til, at alle levende væsener oprindeligt er Buddha. Bed for at samfundet bliver en blomsterhave, og at vi alle må leve i harmoni.

Myoshinjiha Rinzaishu: *Shingyo Kyoten* 1984: 20-21.

Når du sidder om morgenen, vil mod skyde op

Når du sidder om aftenen, vil taknemmelighed fødes

Når du sidder alene, vil du nyde stilhed

Når alle sidder, vil harmoni fremkomme

Når du sidder rigtigt, vil du beholde et godt helbred

Når du bliver ved med at sidde, er du lovet et langt liv

Myoshinjiha Rinzaishu: *Shingyo kyoten* 1984: 32-33.