



Conținut

# Ce este Zen?

*Dialog pentru începători*

**Norman Fischer**  
**Susan Moon**

Traducere din engleză de  
**Ianina Marinescu**

**Lifestyle**

**TREBUIE  
SĂ ȘTII**



EDITORI:

Silviu Dragomir  
Vasile Dem. Zamfirescu  
Magdalena Mărculescu

DIRECTOR:

Crina Drăghici

REDACTOR:

Delia Anghelescu

DESIGN:

Alexe Popescu  
Foto copertă: Guliver / Getty Images

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Răzvan Nasea

CORECTORI:

Roxana Nacu  
Dușa Udrea

Descrierea CIP a Bibliotecii  
Naționale a României  
FISCHER, NORMAN  
Ce este Zen? : dialog pentru  
începători / Norman Fischer & Susan  
Moon ; trad.: Ianina Marinescu. -  
București : Lifestyle Publishing, 2016

ISBN 978-606-789-002-0

I. Moon, Susan  
II. Marinescu, Ianina (trad.)

294.3 Zen

Titlul original: WHAT IS ZEN? PLAIN TALK FOR  
A BEGINNER'S MIND

Autori: Norman Fischer și Susan Moon

Copyright © 2016 by Norman Fischer  
and Susan Moon

Copyright © Lifestyle Publishing, 2016  
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte  
din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București  
Tel.: +4 021 300 60 90 ;  
Fax: +4 0372 25 20 20  
e-mail: comenzi@edituratrei.ro

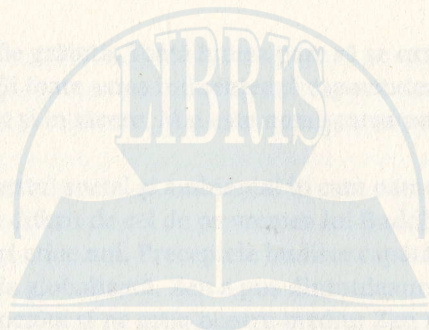
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-002-0

## Cuprins

Prefață .....	7
Introducere .....	9
1. În ce scop? .....	19
2. Zazen .....	23
3. Formă și ritual .....	43
4. Trezirea .....	52
5. Istorie .....	59
6. Credință și etică .....	71
7. Învățători .....	88
8. Maeștri .....	98
9. Stagii de practică .....	120
10. Pe termen lung .....	140
11. Sangha .....	147
12. Viața de zi cu zi și relațiile de zi cu zi .....	157
13. Zen și artă .....	172
14. Salvarea tuturor ființelor cu simțire .....	178





## Capitolul 1

### În ce scop?

*Ce este Zen? Cuvântul este mult vehiculat. E un stil de decorațiuni interioare? Un mod de a bea ceaiul? Înseamnă simplitate? Paradox? Ceva insondabil? Ceramică și olărit?*

Ce este Zen? Bună întrebare.

Răspunsul simplu e că Zen este budismul Zen, o religie asiatică practică acum în toată lumea. În mare, există trei forme de budism: budismul Theravada, care pune accentul pe primele scripturi și se pare că este în mare parte despre eliberarea individuală; budismul Mahayana, ce pune accentul la fel de mult sau chiar mai mult pe comparație și preocupări sociale decât pe eliberarea individuală; și budismul Vajrayana (budismul tibetan), care vine cu practici rituale detaliate și ezoterice.

Zen este o formă a budismului Mahayana, apărută în China acum circa 1 500 de ani (la mai bine de un mileniu după perioada istorică în care a trăit Buddha) și exportat în Coreea, Japonia și Vietnam cu sute de ani înainte de a ajunge în Occident. În China, budismul Mahayana împreună cu cultura chineză au dat naștere unei noi forme de budism care era și intensă, și formală, și, în același timp, simplă, ba chiar poetică și amuzantă ca stil literar. Asemenea tuturor religiilor, budismul Zen are preoți, ritualuri, scripturi, ierarhie și așa mai departe.

Acesta e răspunsul simplu. Așa cum spune și întrebarea ta, cuvântul Zen a fost adoptat în cultura noastră contemporană ca semnificație pentru o mulțime de idei, dintre care unele provin din ideile și practicile esențiale ale budismului Zen. Cuvântul Zen înseamnă prezență, calm, simplitate, acceptare profundă și trăirea deplină a momentului prezent. Toate acestea sunt valori ale practicii și învățăturilor budismului Zen.



Chintesența practicării Zen este zazen, a sta în meditație (despre care vom discuta puțin mai târziu). Astfel, cuvântul Zen are o aură de liniște și o inefabilă asociere cu liniștea. Layman P'ang, figură legendară a budismului Zen chinezesc, este celebru pentru faptul că a spus că practica sa miraculoasă este să care lemne de foc și să scoată apă. Deci și asta e „Zen” — atenția completă acordată tuturor activităților vieții de zi cu zi.

Ținând cont de toate acestea, e ușor să-ți dai seama de ce ideea de „Zen” a devenit atât de populară și de plastică.

### *Care e scopul practicării Zen?*

Practica Zen se referă la diversele practici spirituale ale budismului Zen: a sta în meditație, izolarea, discuțiile, ceremoniile, întâlnirile cu maeștrii, studiul textelor — toate cele care alcătuiesc practica formală Zen. Asta înseamnă foarte multă muncă. Așa că da, întrebarea este justificată, de ce ar vrea cineva să facă toate astea? În ce scop?

Poate că oamenii se duc la centrele Zen pentru că budismul sau meditația sunt la modă (toate acele cercetări despre meditație și plasticitatea creierului!). Poate că se duc pentru că au citit vreo carte Zen care i-a intrigat, i-a derutat sau i-a inspirat. Poate că se gândesc că asta o să-i facă să fie mai calmi, mai fericiți, mai prezenți. Poate pentru promisiunea experiențelor iluminatoare. Sau poate ține de plăcerea estetică a formelor și a locurilor de meditație Zen, atât de simple și de frumoase.

Oricare ar fi motivele aparente, consider că sunt și altele. Există o veche zicală Zen: „Zeul focului vine în căutarea focului”. Cu alte cuvinte, Buddha din tine vine să-l caute pe Buddha din practică, deși îți dai sau nu seama de asta de la început.

Și ce anume caută acel Buddha? Viața este imposibilă! Cu toții suferim. Cu toții vom muri. Și nu avem nici cea mai vagă idee despre adevărata natură a acestei triste, frumoase, uriașe vieți omenești. Această lipsă de indicii e o mare problemă și ne aduce multă suferință.

Cu toții am avut parte de suferință. Poate că am reușit să o lăsăm deoparte, distrăgându-ne cumva de la ea sau negând-o. Dar ea este acolo în umbră, în fundal, iar noi știm asta.

La ce e bună practica? La calmarea suferinței. Practica Zen nu ne face imuni la suferință și veseli tot timpul, ci ne ajută să ne înțelegem suferința, să ne desprindem de ea, ba chiar să o apreciem, ca să-i putem face față și să mergem înainte.

Practica Zen ne ajută să fim mai prezenți în viața propriu-zisă pe care o trăim. Și cu cât suntem mai prezenți, cu atât vedem prin multele noastre amăgiri și iluzii proiectate și ne bucurăm de viață, considerând greutățile drept provocări interesante, și nu eșecuri triste. A fi viu este un dar și o responsabilitate. Practica ne ajută să înțelegem asta și să o trăim ca atare.

*Am auzit că nu trebuie să practici Zen cu gândul de „a câștiga ceva”, că nu trebuie să practici Zen ca să obții ceva pentru tine. Cu toate astea, tocmai ce ai indicat că practica Zen vine cu niște avantaje. Cum rămâne cu această idee de a „nu obține nimic“?*

Auzi adesea în centrele Zen (mai ales cele Sōtō Zen, tradiția noastră) că nu ar trebui să practici Zen pentru a obține ceva. Trebuie să practici doar de dragul practicii. Pentru cei care rămân la religia în care s-au născut, această problemă nu există. Acești oameni își practică ritualurile pentru că este un angajament de familie, o identitate. E ceva cu care sunt obișnuți; face, pur și simplu, parte din viața lor din totdeauna. Nu te gândești să obții ceva din asta. Ești creștin, așa că te duci la biserică. Așa văd Zen și cei din Asia și celelalte tradiții budiste. Nu caută să obțină ceva de pe urma acestora. E pur și simplu tradiția lor, cultura lor, identitatea lor.

Dar cei mai mulți occidentali care vin către budism caută ceva. Asta e bine. Totuși, să cauți ceva stă în calea obținerii a ceea ce dorești. E un paradox bizar: obții ceea ce cauți, dar numai când încetezi să mai cauți. Iar ceea ce obții poate să nu fie exact ceea ce credeai că urmărești să găsești la început. Va



fi ceea ce cauți cu adevărat, dar nu știi că asta cauți. Zeul focului nu cunoaște focul până nu-l găsește.

Dacă stai puțin și te gândești, are sens. Atunci când ești disperat să atingi un scop sau să împlinești o aspirație, însăși căutarea cu disperare devine un obstacol. Ești încordat, te străduiești prea tare, ești nerăbdător, te descurajezi ușor, iar asta te frânează.

Dacă asta e valabil în situațiile obișnuite, e cu atât mai valabil în viața spirituală. Eliberarea pe care o căutăm — ușurarea suferinței, o participare mai sporită și mai profundă la viața propriu-zisă este, în cele din urmă, eliberarea de propriul sine, de tirania punctului de vedere care ne împiedică să creștem și să fim fericiți. Când forțăm „să obținem ceva din practicarea Zen”, întărim în noi tot ceea ce e posac, fragil și centrat pe sine. Când renunțăm la ceea ce avem nevoie și ne relaxăm pur și simplu, bucurându-ne de practicarea Zen, încep să apară și beneficiile.

Pe măsură ce înaintăm cu discuția noastră, vom vedea multe astfel de paradoxuri și contradicții. Zen este plin de ele. Dar asta doar pentru că viața e plină de ele. Și cred că vom ajunge să ne dăm seama că aproape toate aceste paradoxuri vin din obsesia noastră naturală, dar neexaminată de a vedea lucrurile așa cum credem noi că sunt, dar care se dovedește a nu fi felul în care lucrurile stau de fapt. La nivelul conceptului și descrierii, ceva poate să pară paradoxal („ca să obțin ceea ce caut trebuie să încetez să mai caut”), dar la nivel existențial este logic.

Practica Zen te ajută să-ți trăiești viața reală, și nu descrierile pe care i le faci.

## Capitolul 2

### Zazen

*Ce este zazen și cum se face?*

Zazen este meditația Zen de bază. Este extrem de simplă și ușor de făcut. O poți practica fie că ești practicant Zen, creștin, evreu, musulman, umanist laic sau niciuna dintre cele de mai sus. Indiferent ce sau în ce crezi, această practică simplă de a sta în liniște și de a simți momentul prezent va avea un impact puternic asupra vieții tale. Este suficient să practici zazen 20 sau 30 de minute pe zi. Și mai puțin este OK. Cel mai bine e să o faci dimineața, înainte de a-ți începe ziua și înainte ca roțițele minții tale să înceapă să se învârtă, dar e bine și în alte momente ale zilei.

În templele și mănăstirile Zen, zazen se practică formal de mai multe ori pe zi. În sesshin (izolare) se practică întreaga zi, mai multe zile la rând, de dimineața devreme până la căderea nopții.

Ca să practici zazen, stai pur și simplu drept pe un scaun sau pe o pernă de meditație sau pe o bancă, fiind atent la postura ta, la respirație, la mintea ta. Dacă stai pe scaun, e bine să-ți ții picioarele cu tălpile pe podea și să stai drept pe scaun, pe cât posibil fără a te folosi de spătarul acestuia pentru sprijin. E mai ușor dacă scaunul nu este foarte moale.

Se găsesc mai multe tipuri de perne pentru meditație; perna de meditație tradițională Sōtō Zen este rotundă și umplută cu coji de hrișcă sau cu capoc. Pe pernă, îți pliezi picioarele într-una dintre următoarele poziții: lotus sau jumătate de lotus (ambele tălpi sau numai una dintre ele în poală); turcește, deși asta nu e chiar pe podea, căci genunchii tind să fie ridicați în aer și e mai stabil să stai cu ambii genunchi pe podea. Poți să stai și în genunchi, cu perna între