

Shunmyo Masuno

ZEN

Arta de a trăi simplu

Traducere din limba engleză de
MONICA PÎRVULESCU



LITERA®
București
2019

Copyright © 2009 Shunmyo Masuno

Toate drepturile rezervate, inclusiv acela

de reproducere în întregime sau parțial în orice formă.

Ediție publicată prin înțelegere cu Penguin Books, un imprint
al Penguin Publishing Group, o divizie a Penguin Random House LLC.

Copyright traducere © Allison Markin Powell

pentru traducerea în limba engleză

INTROSPETIV®

Introspectiv este o divizie a Grupului Editorial Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Zen. Arta de a trăi simplu

100 de exerciții zilnice, recomandate de un călugăr Zen,
pentru o viață plină de liniște și de bucurie

Shunmyo Masuno

Copyright © 2019 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Aloma Ciomâzgă-Margărit

Corector: Ionel Palade

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtoșu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MASUNO, SHUNMYO

Zen. Arta de a trăi simplu. 100 de exerciții zilnice,
recomandate de un călugăr Zen, pentru o viață
plină de liniște și de bucurie / Shunmyo Masuno;
trad. din lb. engleză de Monica Pîrvulescu. –
București: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-3952-3

I. Pîrvulescu, Monica (trad.)

159.9

CUPRINS

Cuvânt înainte 11

PARTEA ÎNȚÂI

30 de moduri în care să îți activezi „eul actual“

Încearcă să îți schimbi puțin obiceiurile.

1. Fă-ți timp să nu te gândești la nimic	16
2. Trezește-te cu 15 minute mai devreme	18
3. Bucură-te de aerul dimineții	20
4. Așază-ți frumos pantofii când te descalți	22
5. Aruncă ce nu-ți trebuie	24
6. Fă-ți curat pe birou	26
7. Fă-ți o cafea delicioasă	28
8. Așază-ți cu grijă stiloul pe hârtie	30
9. Încearcă să vorbești cu voce tare	32
10. Nu neglijă mesele	34
11. Când mănânci, oprește-te puțin după fiecare îmbucătură	36
12. Descoperă avantajele unei alimentații bazate pe legume	38

13. Caută-ți cuvintele preferate	40
14. Nu aduna prea multe obiecte	42
15. Amenajează-ți camera într-un mod simplu	44
16. Încearcă să mergi desculț	46
17. Expiră profund	48
18. Stai în poziție zazen	50
19. Încearcă un exercițiu stând în picioare	52
20. Nu îți pierde timpul făcându-ți griji legate de lucruri pe care nu poți să le schimbi	54
21. Fii specialist în modalități de schimbare	56
22. Respiră încet	58
23. Împreunează-ți mâinile	60
24. Fă-ți timp ca să fii singur	62
25. Apropie-te de natură	64
26. Creează-ți o mică grădină pe balcon	66
27. Urmărește apusul soarelui	68
28. Nu lăsa pe mâine ce poți face azi	70
29. Nu te gândi la lucruri neplăcute înainte de a merge la culcare	72
30. Încearcă să faci doar ce poți face acum	74

PARTEA A DOUA

30 de moduri de a inspira încrederea și curajul de a trăi
Încearcă să îți schimbi percepția.

31. Descoperă un alt tu	78
32. Nu te lăsa afectat de lucruri care încă nu s-au întâmplat	80

33. Bucură-te de munca ta!	82
34. Plutește dincolo de ceea ce se vede	84
35. Nu te lăsa copleșit de sarcinile pe care le ai de îndeplinit	86
36. Nu da vina pe alții	88
37. Nu te compara cu alții	90
38. Nu căuta ce îți lipsește	92
39. Din când în când, încearcă să te oprești din gândit	94
40. Separă lucrurile	96
41. Încearcă să participi la exerciții zazen din poziție așezată	98
42. Plantează o singură floare	100
43. Începe cum trebuie	102
44. Bucură-te de tine însuți	104
45. Gândește simplu	106
46. Nu te teme de schimbări	108
47. Observă schimbările	110
48. Simte în loc să gândești	112
49. Nu risipi lucrurile	114
50. Nu te obișnui să privești dintr-un singur unghi	116
51. Gândește cu mintea ta	118
52. Ai încredere în tine	120
53. În loc să îți faci probleme, apucă-te de treabă	122
54. Menține-ți mintea în formă	124
55. Fii energetic!	126
56. Așteaptă ocazia potrivită	128
57. Respectă atașamentul pe care îl ai față de lucruri	130
58. Încearcă să stai în liniște în mijlocul naturii	132

59. Încearcă să îți limpezești mintea	134
60. Bucură-te de o grădină Zen	136

PARTEA A TREIA

20 de moduri de a alina confuzia și îngrijorarea

*Încearcă să îți schimbi modul
în care interacționezi cu ceilalți.*

61. Servește-i pe oameni	140
62. Scapă de cele „trei otrăvuri“	142
63. Dezvoltă-ți simțul recunoașterii	144
64. Arată, în loc să declari, ceea ce simți	146
65. Exprimă ceea ce gândești, însă nu în cuvinte	148
66. Concentrează-ți atenția asupra meritelor celorlalți ...	150
67. Aprofundează-ți legăturile cu ceilalți	152
68. Regleză-ți ritmul	154
69. Renunță la nevoia de a fi pe placul celorlalți	156
70. Nu te concentra asupra binelui și a răului	158
71. Ia lucrurile aşa cum sunt	160
72. Detașează-te cu stil	162
73. Nu categorisi totul drept pierdere sau câștig	164
74. Nu te pierde printre vorbe	166
75. Nu te lăsa influențat de părerile altora	168
76. Ai încredere	170
77. Stai de vorbă cu o grădină	172
78. Fă pe cineva fericit	174
79. Găsește ocazii să îți petreci timpul cu familia	176
80. Respectă-i pe toți cei care au trăit înaintea ta	178

PARTEA A PATRA

20 de moduri de a-ți face fiecare zi cea mai reușită zi

*Încearcă să îți concentrezi atenția
asupra clipei prezente.*

81. Fii prezent aici și acum	182
82. Fii recunosător pentru fiecare zi, chiar și pentru cea mai obișnuită dintre zile	184
83. Recunoaște faptul că ești protejat	186
84. Fii pozitiv!	188
85. Să nu fii invidios	190
86. Nu împărtășii lucrurile în bune și rele	192
87. Ia lucrurile aşa cum sunt	194
88. Nu există doar un singur răspuns corect	196
89. Nu există doar o singură cale corectă	198
90. Nu te da mare.	200
91. Eliberează-te de bani.	202
92. Ai încredere în tine, mai ales când ești stresat	204
93. Observă schimbările anotimpurilor	206
94. Încearcă să ai grija de ceva	208
95. Ascultă-ți vocea interioară	210
96. Bucură-te în fiecare zi că ești în viață	212
97. Dă tot ce ai aici și acum.	214
98. Fă toate pregătirile necesare	216
99. Gândește-te la cum ai să mori.	218
100. Profită la maximum de viață	220

trec dincolo de religie și de naționalitate și pot cucerî și
Respedinimile occidentalilor.

Poți aborda cu reticență ideea de Zen sau poți să privești, pur și simplu, o astfel de grădină. Îți poate împrește mintea și spiritul. Murmurul și freamătul din mintea ta vor înceta brusc.

Cred că o grădină Zen transmite mai mult despre principiile Zen decât o poate face cititul unor texte în care această filosofie este explicată.

De aceea am optat, în cartea de față, pentru o abordare practică. În loc să înțelegi noțiunile doar la nivel teoretic, sper să adopți practicile din carte pentru a-ți crea o rutină.

Tine la îndemână această carte și, ori de câte ori neliniștea sau îngrijorarea îți dau târcoale, refugiază-te în paginile ei.

Aici se află răspunsurile pe care le cauți.

Gassho
SHUNMYO MASUNO

PARTEA ÎNTÂI

30 DE MODURI ÎN CARE SĂ ÎȚI ACTIVEZI „EUL ACTUAL“

*Încearcă să îți schimbi
puțin obiceiurile.*

1

FĂ-ȚI TIMP SĂ NU TE GÂNDEȘTI LA NIMIC

Mai întâi, observă-te pe tine însuți.



*Fii cu tine însuți aşa cum eşti,
dar fără grabă, cu răbdare.*

În viața de zi cu zi, cine dintre noi are timp să nu se gândească la nimic?

Îmi imaginez că mulți vor spune: „Nu am timp de pierdut cu aşa ceva“.

Suntem presați de timp, stresați de problemele de la serviciu și de toate celealte lucruri din viața noastră. În epoca modernă, programul nostru este mai aglomerat ca oricând. Toată ziua, în fiecare zi, ne străduim să facem ce trebuie.

Dacă ne îngropăm în acest gen de rutină, în mod inconștient, dar inevitabil, ne scăpăm din vedere pe noi însine și uităm de adevărata fericire.

Nu ne trebuie mai mult de zece minute în fiecare zi. Încearcă să îți rezervi timp pentru a nu face nimic, timp în care să nu te gândești la nimic.

Încearcă doar să îți golești mintea și să nu te lași furat de lucrurile din jur.

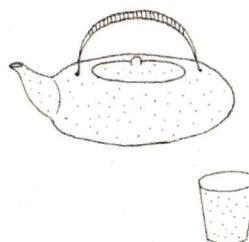
Îți vor trece o mulțime de gânduri prin minte, dar încearcă să le alungi unul câte unul. Când vei reuși să faci asta, vei începe să observi momentul prezent, mici schimbări din natură care te țin în viață. Când nu eşti distract de tot felul de lucruri, eul tău se poate dezvăluî în adevărata lui formă.

Să îți faci timp ca să nu te gândești la nimic. Aceasta este primul pas către o viață simplă.

2

TREZEŞTE-TE CU 15 MINUTE MAI DEVREME

Rețetă pentru când nu ai loc în inimă.



Faptul că ești ocupat duce la descurajare.

Când nu avem timp, acest neajuns se extinde și asupra inimii. Spunem mereu: „Sunt ocupat – nu am timp“. Când gândim astfel, mintea noastră devine și mai agitată.

Dar suntem chiar atât de ocupați? Nu cumva noi singuri ne forțăm ca să ne grăbim?

În limba japoneză cuvântul „ocupat“ conține simbolurile pentru „pierdere“ și „inimă“.

Nu pentru că suntem ocupați nu avem timp suficient. Suntem ocupați pentru că nu avem suficient loc în inimă.

Mai ales în perioadele foarte aglomerate, încearcă să te trezești cu 15 minute mai devreme decât de obicei. Întinde-ți coloana vertebrală și inspiră încet folosind cât mai mult abdomenul inferior, în zona de sub buric – pe care o numim *tanden*. Imediat ce vei reuși să-ți reglezzi respirația, mintea se va liniști de la sine.

Apoi, în timp ce savurezi o ceașcă de ceai sau de cafea, privește cerul de la fereastră. Încearcă să asculti ciripitul păsărelelor.

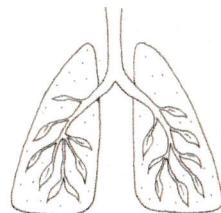
Este extraordinar – atât de simplu să-ți eliberezi mintea.

Trezindu-te cu 15 minute mai devreme scapi ca prin minune de senzația că ești tot timpul ocupat.

3

BUCURĂ-TE DE AERUL DIMINEȚII

*Aici se găsește secretul călugărilor
pentru o viață lungă.*



Nici o zi nu seamănă cu alta.

Se spune despre călugării budisti care trăiesc după principiile Zen că sunt mai longevivi.

Desigur că regimul alimentar și tehnicele de respirație sunt factori cu o contribuție importantă, dar cred că disciplina și un mod de viață ordonat exercită o influență pozitivă atât la nivel spiritual, cât și fizic.

Mă trezesc în fiecare dimineață la ora 5.00 și primul lucru pe care îl fac este să inspir adânc aerul dimineții. În timp ce merg prin sala principală a templului, prin sala de primire și prin chiliile călugărilor, deschizând obloanele de ploaie, corpul meu simte schimbările anotimpurilor. La 6.30 țin liturghia budistă intonând scriptura, apoi iau micul-dejun. După aceea fac tot ce mi-am programat pentru ziua respectivă.

Această succesiune a activităților se repetă în fiecare zi, însă nici o zi nu seamănă cu alta. Gustul aerului de dimineață, momentul în care apare lumina soarelui, adierea brizei pe obraz, culoarea cerului și a frunzelor din copaci – totul este într-o continuă schimbare. Dimineața este intervalul de timp în care poți să simți din plin aceste schimbări.

De aceea, călugării fac meditația zazen înainte de răsărit, ca să perceapă fizic aceste schimbări din natură.

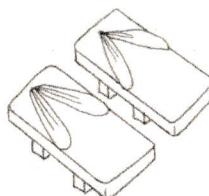
Odată cu primul exercițiu zazen al zilei, *kyoten zazen* – zazenul de dimineață –, ne hrănim mintea și trupul respîrând aerul minunat al dimineții.

*Dezordinea din minte
se reflectă în picioare.*

4

AŞAZĂ-ȚI FRUMOS
PANTOFII CÂND TE DESCALȚI

Acest lucru îți va înfrumuseța viața.



Se spune că poți să înțelegi multe despre o gospodărie dacă te uiți la holul de la intrare, mai ales în casele japoneze, unde ne descălțăm înainte de a intra în casă. Observă dacă încălțăminte este perfect aliniată sau dacă toate sunt aruncate la întâmplare – îți poți da seama de starea de spirit a celor care locuiesc acolo numai după acest simplu detaliu.

În budismul Zen avem o zicală care spune „Uită-te să vezi ce ai tu sub picioare“. Dincolo de înțelesul literal, aceasta sugerează și faptul că cei care nu sunt atenți la propriii pași nu se pot cunoaște pe ei însăși și nu pot să încotro li se îndreaptă viața. Poate că sună exagerat, dar un lucru atât de mărunt poate influența enorm modul în care trăiești.

Când ajungi acasă, descalță-te și aşază-ți pantofii frumos la ușa de la intrare. Doar atât. Îți va înfrumuseța viața. Aceasta este natura umană.

Încearcă să îți îndreptă atenția asupra proprietăților picioare.

Așezându-ți frumos pantofii, faci următorul pas către destinație.

*Renunță la obiectele vechi înainte
de a-ți cumpără altele noi.*

5

ARUNCĂ CE NU-ȚI TREBUIE

Acest lucru îți va împrospăta mintea.



Când lucrurile nu merg bine, avem tendința să credem că ceva ne lipsește. Însă, dacă ne dorim să schimbăm această situație, ar trebui mai întâi să renunțăm la un obiect înainte de a căuta să dobândim altceva. Aceasta este o învățătură fundamentală a traiului simplu.

Scapă de lucrurile de care ești atașat. Debarasează-te de presupunerii. Redu-ți numărul de bunuri. Traiul simplu înseamnă să scapi de greutățile fizice și mentale.

După orepriză de plâns zdravăn ne simțim minunat. Plânsul ridică greutatea care ne apăsa pe suflet. Ne simțim plini de energie și gata să o luăm de la capăt. Am simțit dintotdeauna că noțiunea budistă de „minte luminată” – simbolurile japoneze care descriu o „minte curată” – se referă la această „împrospătare” a spiritului.

Este foarte greu să ne descărcăm, să ne detașăm de greutățile mentale și fizice, să ne debarasăm de balast. Uneori, acest proces poate fi însoțit de o durere reală, ca atunci când ne despărțim de o persoană dragă.

Dar, dacă vrei să îmbunătășești situația, dacă vrei să trăiești cu inima usoară, trebuie să începi prin a te descărca. De îndată ce reușești să te detașezi, o nouă abundență își va face loc în viața ta.