

Acționează și gândește ca un MAESTRU ZEN

Trăiește în prezent
Cultivă simplitatea
Practică bunăvoința

Traducere: Carmen Lucaci



NICULESCU

Cuprins

Prefață	11
Pe cale	15
Ce este Zen-ul?	19
Ce este un maestru?	29
Bodhidharma FONDATORUL	39
Impermanența	49
Cum să practici impermanența?	57
Dōgen REFORMATORUL	61
Sobrietatea	73
Cum să practici sobrietatea?	81
Ikkyū PROVOCATORUL	85
Binele și răul	95
Cum să practici bunăvoința?	103
Hakuin INTRATABILUL	109
Determinarea, perseverența și răbdarea	119
Cum să practici răbdarea?	127

Ryōkan CĂLUGĂRUL CU INIMĂ DE COPIL 131
Compașiunea 147
Cum să practici compașiunea? 153

Kōdō Sawaki SPIRITUL LIBER 159
Ecuanimitatea 169
Cum să practici ecuanimitatea? 177

Unde sunt femeile? 181
Zen-ul astăzi 187
Unde să practici în Europa? 195
Glosar 197
Bibliografie 207
Mulțumiri 211

.....

„Modul de predare este simplu și direct: când vrei să știi ce este un pepene, iei pepenele, un cuțit, tai o felie și o pui în gură. Pam! Aceasta este experiența ta!

Nu cuvinte, nu discursuri, nu studii, acest lucru îl vei obține doar din experiență. Poți să citești o sută de cărți despre pepeni, să participi la o sută de conferințe, nimic nu te învață ceea ce înveți singur mușcând dintr-o felie de pepene verde. [...] Să știi ce este un pepene verde nu necesită cuvinte, nici discursuri, chiar și un copil o poate face. Acesta este modul de a preda despre Zen.”

Seung Sahn

.....

Ce este Zen-ul?

Cuvântul Zen este pronunția japoneză a cuvântului chinezesc *Ch'an*, la rândul său o transcriere fonetică a sanscritului *dhyāna*. Este un termen care poate fi tradus prin „meditație”, traducere imperfectă, deoarece, potrivit Dicționarului Robert, termenul meditație desemnează o „reflecție care aprofundează un subiect, maturizează un proiect”, or în Zen nu se meditează asupra a ceva, ci asupra a nimic. Școala Rinzai își permite să introducă doar *kōan*-ul* ca suport pentru meditație. Jacques Brosse, autorul mai multor lucrări de referință despre Zen³, descrie ca fiind „o experiență spirituală intimă, care trece prin corp și reconstituie unitatea dintre corp și minte”. Nici termenul „rugăciune” nu este potrivit, deoarece persoana care practică *zazen* (*za*: a sta) nu încearcă să obțină niciun beneficiu de la vreo entitate divină sau muritoare. Ar fi mai aproape de contemplație, în sensul dat cuvântului de Plotin*: „Contact inefabil și neinteligibil, anterior gândirii.” Dar conotațiile creștine ale termenului ne înțețoșează puțin înțelegerea. De fapt, încercarea de a explica în cuvinte ce este *zazenul* se dovedește pur și simplu iluzorie.

³ *Les Maîtres Zen & L'Univers du zen (Maeștrii Zen & Universul Zen)*, Albin Michel.

Din punct de vedere istoric și geografic, Zen este una dintre școlile buddhismului *Mahāyāna** (Marele Vehicul⁴ pentru adeptii săi). Originară din India și ajunsă în China în secolul al VI-lea, această școală s-a răspândit apoi în Japonia începând cu secolul al XIII-lea. În același mod, buddhismul s-a răspândit și în Asia de Sud-Est (Vietnam, Laos, Birmania, Thailanda etc.), dând naștere ramurii *Hīnayāna** (Micul Vehicul sau *Theravāda**). În timp ce în Himalaya un al treilea vehicul, Vehiculul de Diamant (*Vajrayāna** sau buddhismul tibetan) s-a răspândit până în Mongolia. Fiind o religie fără Dumnezeu și fără dogmă, buddhismul a fost capabil, pe măsură ce se răspândea în Asia, să se amestece fără efort cu religiile și culturile locale, absorbind anumite trăsături compatibile. A devenit unul și multiplu. Astfel, buddhismul Zen conține elemente ale culturii chineze, cum ar fi taoismul* și confucianismul*, precum și trăsături specific japoneze legate de șintoism*, un cult local de esență animistă.

Dar ceea ce caracterizează Zen-ul, tot potrivit lui Jacques Brosse, este „*primatul absolut acordat descoperirii naturii proprii (a practicantului), importanța redusă acordată ritualurilor și refuzul oricărei abordări intelectuale. Această dorință de simplitate distinge Zen-ul de alte școli.*”⁵ Zen-ul este, așadar, o întoarcere la sursele buddhismului, iar zazen-ul nu face decât să repete la infinit meditația lui *Siddhārtha Gautama** sub *copacul bodhi**, meditație prin care a obținut iluminarea acum mai bine

⁴ Prin vehicul, buddhiștii înțeleg un mijloc de acces la iluminare.

⁵ Jacques Brosse, *Les Maîtres zen (Maeștrii Zen)*, Albin Michel.

de două mii cinci sute de ani în India, devenind Buddha, nume tradus literal prin Iluminatul ori Cel Trezit. Astăzi, Zen-ul este încă prezent în Japonia prin cele trei școli (*Sōtō**, *Rinzai* și *Obaku**), dar rămâne un curent minoritar în buddhismul japonez. În alte părți ale Asiei, Zen-ul este prezent în Coreea (*Son*) și Vietnam (*Thien*), în timp ce *Ch'an**, Zen-ul chinezesc original, a dispărut practic din Regatul de Mijloc. Dar particularitatea Zen-ului este că s-a răspândit și în Occident în anii 1960, popularizat de mari intelectuali precum Dürckheim*, Herrigel* sau D.T. Suzuki* și de maștri carismatici precum Shunryu Suzuki, care a emigrat în Statele Unite și a deschis Centrul Zen din San Francisco, în 1969. Taisen Deshimaru, ajuns în Franța în 1967, a fondat Asociația Internațională Zen (AZI), iar Thich Nhat Hanh, un călugăr vietnamez, care a trăit peste 95 de ani, a fondat Centrul din satul Les Pruniers din Gironde, în urmă cu aproape patruzeci de ani. Vom vedea că practica Zen, în versiunea sa occidentală, diferă profund de practica foarte instituționalizată a Zen-ului din Japonia contemporană.

Dar toate acestea sunt doar vorbe. Și, așa cum explică cu umor Seung Sahn, maestrul coreean citat la începutul acestui capitol, „*să știi ce este un pepene (sau Zen-ul) nu necesită cuvinte, nici discursuri.*” Desigur, acum știți de unde provine pepenele Zen, țara sa de origine, diferitele climate în care a înflorit, zonele pe care le-a câștigat prin răspândirea treptată a stolonilor peste mări și țări, numele câtorva maștri grădinari care, cu sudoarea frunții, l-au domesticit și cultivat, unii lăsându-l să se miște liber, alții preferând să-l fasoneze și să-l protejeze cu asprime. Și n-o

să vă surprindă faptul că, odată cu inevitabila modernizare a practicilor de cultivare, au apărut noi soiuri încrucișate. Pentru că, amestecând ce e mai bun din diferite tradiții buddhiste (aduceți-mi un pic de Zen, un pic de buddhism tibetan și un strop de *Theravāda*...), unii erau siguri că vor recolta un pepene verde destinat să câștige medalia de aur în marile competiții agricole. Astăzi, alții jură pe cultivarea fără sol, care ar face posibilă obținerea de pepeni de dimensiuni perfecte, fără semințe și ușor de transportat în timp record (o referire ușor provocatoare la *mindfulness**).

Însă, doar mușcând din fructul Zen-ului putem să-l gustăm cu adevărat și, mai mult, să ne dăm seama că acest gust variază de la o zi la alta, de la o meditație la alta, uneori dulce, alteori amar. Pentru că Zen-ul nu este nici o filozofie care ar trebui studiată, nici o credință la care ar trebui să aderăm, cu atât mai puțin o metodă de dezvoltare personală. Este, potrivit lui Luc Boussard, „*un model de realizare a ființei umane care, din generație în generație, a trecut de la Shakyamuni* spre noi.*”⁶ Este, mai presus de toate, o practică fără scop și fără profit (*mushotoku* în japoneză), o afirmație cel puțin iconoclastă în societatea în care trăim astăzi. Pentru Éric Rommeluère, profesor buddhist de tradiție Zen, „*meditația nu ar mai consta în cultivarea sau dezvoltarea facultăților mentale, în însumarea exercițiilor sau în realizarea de progrese, ci*

⁶ *Pèlerinage chez les maîtres éminents (Pelerinaj la Maeștrii Eminenți)*, Éditions Sully.

în renunțarea la orice intenție, la orice tehnică și la orice efort.”⁷

Așadar, dacă vreți să știți ce este Zen-ul, vă încurajez sincer să închideți această carte (la urma urmei, ați cumpărat-o deja sau ați împrumutat-o de la un prieten care are intenții bune, iar editorul meu n-o să se supere...) și mergeți la cel mai apropiat *dōjō** pentru a învăța practica *zazen*, care, tehnic vorbind, este *Shikantaza**, adică să stai fără să faci nimic. Ușor, ați putea spune! Pentru o pisică, cu siguranță. Pentru o ființă umană, după primele cinci minute se întâmplă adesea ca lucrurile să devină dificile. „*Meditația doare*” este observația trivială făcută de olandezul Janwillem Van de Wetering în capitolul doi al încântătoarei sale cărți⁸, în care povestește cu umor despre cele optsprezece luni petrecute în sânul unei mănăstiri Zen, în anii 1960.

Dōgen Zenji, fondatorul școlii Zen Sōtō, descrie cu mare precizie în *Fukanzazengi** (1243) poziția de *zazen*:

„Așază-te în postura lotusului sau a semilotusului [...]. Așază-ți mâna dreaptă pe piciorul stâng și mâna stângă pe piciorul drept, vârful degetelor mari atingându-se ușor. Ține mâinile în această poziție, aproape de corp, cu vârful degetelor mari la înălțimea buricului. Îndreaptă-ți corpul și stai drept. Nu te apleca la dreapta sau la stânga, înainte sau înapoi. Urechile ar trebui să fie în linie cu

⁷ Éric Rommeluère, *S'asseoir tout simplement: l'art de la méditation zen (Să te așezi pur și simplu: arta meditației Zen)*, Éditions du Seuil.

⁸ *Le Miroir vide*, Rivages Poche.

umerii, iar nasul în linie cu buricul. Limba este așezată pe cerul gurii și se respiră pe nas. Buzele și dinții se ating. Ochii nu se deschid nici prea mult, nici prea puțin. După ce ți-ai pregătit corpul și mintea în acest fel, inspiră adânc, apoi expiră încet...”

Dar ce se întâmplă în continuare? Ei bine, în continuare, în liniște și tăcere, ne dăm seama că, deși corpul nostru este acum imobil, mintea noastră continuă să se miște în toate direcțiile. Devenim conștienți de conversația interioară care se desfășoară continuu la nivelul minții, dar pe care de obicei nu o auzim, pentru că suntem atât de prinși în vârtejul vieții de zi cu zi. Descoperim în noi înșine „*un trăncănel care nu tace niciodată, care vorbește mult și nu spune nimic, repetând neobosit aceleași teme, aceleași expresii, învârtindu-se în cerc de cele mai multe ori.*”⁹ Dar nu se pune problema să-l reducem la tăcere pe acest trăncănel decât dacă începem să ne gândim să nu gândim fără să gândim... În zazen, ne mulțumim să lăsăm aceste gânduri să treacă precum norii pe cer, fără să le respingem, dar și fără să ne atașăm de ele. În acest fel, ele dispar treptat, permițându-ne să vedem mai clar în noi înșine și, treptat, să intrăm în contact cu sinele nostru cel mai profund. Căutarea acestei naturi originare, natura noastră de Buddha, este marea afacere a Zen-ului. Este vorba de găsirea unui sine liber de orice construcție socială care îl întunecă, de acel fals sine care este doar „*un mod de a fi în lume și care servește supraviețuirii persoanei astfel*

⁹ Laia Montserrat, *Un cerisier sur le balcon, pratiquer le zen en ville* (Cireșul din balcon, practica Zen în oraș), Éditions Jouvence.

încât să fie recunoscut și acceptat, *Compus din educație, temeri și proiecții, este un eu construit.*¹⁰ Această natură primordială poate fi observată la copiii foarte mici, încă nesupuși procesului de enculturație¹¹, cel care ne permite să fim sociabili. Cu un mare hohot de râs, un puști sare într-o băltoacă cu ambele picioare. El este una cu plăcerea lui de a face apa să țâșnească, împrăștiind-o peste tot în jur. Dar mama sau tata sunt acolo, în cea mai mare parte din timp, pentru a-l face să înțeleagă că nu trebuie să facă asta fiindcă se murdărește, îi deranjează pe ceilalți, nu se face când ești băiat mare... La început, el nu cunoaște decât senzații plăcute sau neplăcute. Apoi este învățat că există binele și răul. Și, încetul cu încetul, cu ajutorul interdicțiilor, al sfaturilor mai mult sau mai puțin înțelepte și al restricțiilor, acest copil va adopta o sumedenie de comportamente dictate de teama de a nu fi iubit de părinți, acceptat de prieteni, recunoscut de colegi... El își construiește o ființă socială, necesară supraviețuirii, dar care îi ascunde natura cea mai profundă.

Bineînțeles, întoarcerea la ființa liberă care am fost cândva în copilărie nu se realizează într-o clipă sau, mai degrabă, în una sau două ședințe de meditație. Cu riscul de a-i descuraja pe mulți, aș spune că este nevoie de cel puțin la fel de mult timp pentru a scăpa de sinele construit, pe cât a durat pentru a-l construi.

¹⁰ *Ibidem*

¹¹ Termen propus de antropologul american Margaret Mead pentru a defini procesul prin care grupul va transmite copilului, de la naștere, elemente culturale, norme și valori comune.

Și, de cele mai multe ori, sunt doar câteva ornamente de care reușim să scăpăm, amânând pentru o existență viitoare descoperirea naturii noastre de Buddha. Ei bine, evident, pe aplicația „Little Bamboo” (4 milioane de utilizatori înregistrați!) pare mult mai simplu și mai rapid. Dar practica zazen se desfășoară pe o perioadă lungă de timp. De aceea este colectivă, în cadrul unui *dōjō*, unde fiecare poate să-l ajute pe celălalt în momentele dificile. Ea are loc sub îndrumarea unui practicant cu experiență, fie și numai pentru a evita dezvoltarea unor obiceiuri proaste, atât fizice, cât și mentale. Vă așteaptă o ascensiune destul de dificilă și cel mai bine este să o explorați singuri, însoțiți de un ghid experimentat care a recunoscut deja o parte din traseu și capcanele pe care el le conține.

Dar, ca să încheiem pe această temă succulentă a pepenelui Zen, să ne bucurăm de o altă analogie cu un fruct, pe care o datorăm americanului Peter Levitt*:

„Pepenii și studenții Zen

Au o creștere destul de asemănătoare:

Stau așezați mult timp

Până când sunt copti și zemoși în interior.

Dar când îi lovești în cap

Sună a gol, ca și cum nu ar fi nimic înăuntru.”

Spune, ce coși? (1)

Eram fotograf independent în Elveția, când am intrat pentru prima dată în contact cu Zen-ul. Într-o seară, am surprins un coleg și prieten cosând ceea ce eu credeam că este o rochie. Cunoscându-l, l-am întrebat uimit despre hobbyul ăsta ciudat. Atunci mi-a explicat că lucrează la o kesa*, haina tradițională a călugărilor Zen. „Ah... *te ocupi de Zen, nu știam*”, i-am spus, cu un aplomb uimitor. „Ăăă, *ce este Zen-ul?*” „*Ei bine, vino într-o dimineață la dōjō-ul din Lausanne și o să-ți arăt*”, a răspuns el. „*Ce?! Să mă trezesc la cinci și jumătate dimineața ca să mă duc să mă așez în fața unui perete, glumești! Hai, fi drăguț, spune-mi doar ce este.*” Ei bine, oricât de mult am insistat pe parcursul serii și de multe ori după aceea, nu a vrut absolut deloc să-mi explice ce era Zen-ul. Și îi mulțumesc pentru asta. Pentru că, dacă ar fi făcut-o, sunt sigur că aș fi pus cuvântul împreună cu mica lui etichetă într-un sertar al creierului, unde l-aș fi uitat. Și astfel, câțiva ani mai târziu, când m-am simțit foarte descumpănit, o vreme, în urma morții tatălui meu, pașii m-au condus inconștient, natural, automat, la dōjō-ul din Lausanne, pentru a descoperi ce este Zen-ul.