

Shunryū Suzuki

**BRATELE RÂULUI
SE REVARSA
ÎN ÎNTUNERIC**

COMENTARII LA SANDŌKAI

Traducere din limba engleză:
Marilena Constantinescu

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

MULȚUMIRI	5
INTRODUCERE	9
SEKITŌ KISEN ȘI POEMUL SANDŌKAI	23
NOTE CĂTRE CITITOR	31
SANDŌKAI - Armonia dintre diversitate și identitate	35
SANDŌKAI - 石頭參同契	38
PRIMUL DISCURS - Lucrurile-așa-cum-este	41
AL DOILEA DISCURS - O mână caldă strânge o alta	55
AL TREILEA DISCURS - Buddha este întotdeauna aici	69
AL PATRULEA DISCURS - Gaița albastră îți va merge direct la inimă	81
AL CINCILEA DISCURS - Într-o zi putem fi foarte fericiți, pentru ca a doua zi să nu știm ce se va întâmpla cu noi	93
AL ȘASELEA DISCURS - Barca nu se oprește niciodată	101



AL ȘAPTELEA DISCURS - Fără să căutăm realizarea în vreun fel, doar stăm așezați, aceasta este calea pe care o urmăm	113
AL OPTULEA DISCURS - În lumină există întuneric absolut	129
AL NOUĂLEA DISCURS - Salcia nu se frânge sub greutatea zăpezii	143
AL ZECELEA DISCURS - Suferința este un lucru valoros	157
AL UNSPREZECELEA DISCURS - Nu vă atașați prea mult de cuvinte sau de reguli	173
AL DOISPREZECELEA DISCURS - Nu-ți pierde zilele și nopțile-n zadar	183
PRELEGERE ȚINUTĂ ÎN FAȚA UNUI GRUP DE VIZITATORI - Suntem doar o fărâmbă din marea ființă	199
SANDŌKAI - Identitatea dintre unu și multiplu	217
LINIA DE TRANSMISIE A MAEȘTRILOR MENȚIONAȚI ÎN TEXT	220



INTRODUCERE

de Mel Weitsman

În vara anului 1970, Suzuki Rōshi a ținut o serie de prelegeri despre *Sandōkai*, poemul scris de Sekitō Kisen. În 1959, acesta a renunțat la Rinso-in, templul său din Yaizu, pentru a veni în Statele Unite ale Americii, dând curs invitației comunității japonezo-americane de a deveni stareț la templul Sōkōji din San Francisco, aflat la numărul 1881 de pe Bush Street. De-a lungul timpului tot mai multe persoane s-au alăturat grupului inițial de practică, luând astfel naștere San Francisco Zen Center. În 1969, Suzuki Rōshi ajunsese să fie înconjurat de atât de mulți practicanți americani entuziasmați de Zen, încât, împreună cu discipolii săi, a trebuit să se mute într-o clădire mult mai mare, cea de la numărul 300 de pe Page Street, locul unde au fost puse bazele viitorului „Beginner’s Mind Temple”. Cu doi ani în urmă, Centrul Zen achiziționase stațiunea și izvoarele termale din

Tassajara, situate la capătul unui drum forestier de aproximativ 22 de kilometri, care șerpuiește printre coastele abrupte ale munților din Los Padres National Forest, din apropierea coastei centrale a Californiei. El și elevii săi au creat primul templu Zen din America, Zenshinji (Templul Zen al Minții-inimă). Totul s-a făcut de la zero, sub directa îndrumare a lui Suzuki Rōshi.

În fiecare an, la Tassajara Zen Mountain Center se țin două stagii de retragere și practică intensivă: din octombrie până în decembrie și din ianuarie până în martie. Aceste două stagii de practică includ multe ore de zazen¹ în fiecare zi, prelegeri, studiu și muncă în folosul comunității. Practicanții au obligația de a rămâne acolo până la sfârșitul perioadei de practică. În lunile de primăvară și de vară (din mai până la sfârșitul lui august), Tassajara le oferă oaspeților nepracticanți (care sunt atrași de băile termale și de liniștea împrejurimilor) oportunitatea de a participa la viața templului. În acest fel, sezonul deschis vizitatorilor constituie un sprijin financiar, atât pentru Tassajara, cât și pentru practicanți. În timpul verii, zazenul se practică în fiecare zi dimineața și seara, restul timpului fiind dedicat muncilor de întreținere a templului și a împrejurimilor acestuia.

În vara anului 1970, când au fost ținute de fapt aceste prelegeri, pe lângă faptul că partici-

¹ Meditație în poziția așezat cu picioarele încrucișate. (N. tr.)

pau la ceremonii și făceau zazen de mai multe ori pe zi, practicantii ajutau atât la pregătirea mesei, cât și la construirea și întreținerea templului. În timpul zilei, deși avea o constituție fragilă, Suzuki Rōshi căra pietre mari pe care le așeza pe marginea pâ râului din apropiere pentru a preîntâmpina eroziunea malului. Seara ținea prelegerile. Aceia dintre noi care am avut norocul de a munci alături de el, am fost uimiți de energia și de forța pe care o avea întotdeauna, chiar și atunci când, fiind mai în vârstă, nu se simțea foarte bine. Muncea toată ziua, în căldura cea mai mare, la peste 40 de grade. Spiritul său extraordinar se reflecta în energia cu care făcea toate lucrurile. Câteodată ne petreceam întreaga zi așezând o piatră mare pe malul pâ râului și, dacă rezultatul nu era satisfăcător, a doua zi o scoteam și luam totul de la capăt.

Pe vremea aceea eu eram asistentul personal al lui Suzuki Rōshi. La începutul practicii noastre zilnice formale, de zazen și apoi de ceremonie, trebuia să-l urmez în *zendō*¹ ținând în mână un bețișor parfumat. Uneori, când lucra afară sub soarele fierbinte, ca să se mai răcorească, îi așezam o bucată udă de pânză pe capul complet ras. În vara anului 1970, fiind foarte îngrijorată pentru starea lui de sănătate, soția lui Suzuki Rōshi, Mitsu-san, a venit din San Francisco pentru a ni se alătura. Știa că era foarte bolnav și era de părere că soțul ei lucrează prea mult.

¹ Încăperea destinată practicii. (N. tr.)

Uneori, când Mitsu-san trecea pe lângă noi, Suzuki Rōshi se prefăcea că se odihnește, pentru ca, după ce aceasta se îndepărta, să se întoarcă la mutat pietre. Într-una din zile, Mitsu-san l-a dojenit aspru, adresându-i-se cu formula obișnuită de adresare pentru un stareț: „Hōjō-san! În felul ăsta o să-ți scurtezi viața!” El a răspuns: „Dacă eu nu-mi scurtez viața, elevii mei nu vor evolua.”

Deși erau mereu foarte multe lucruri de făcut, Suzuki Rōshi nu se grăbea niciodată. Era foarte bine centrat, atât în ceea ce privește echilibrul interior, cât și în materie de timp. Am avut întotdeauna sentimentul că avea o stare de prezență totală în activitatea pe care o desfășura în momentul respectiv. Acorda atât timp cât era nevoie pentru a realiza cu atenție orice lucru. Într-o zi mi-a arătat cum să spăl un chimono, frecând fiecare bucățică a materialului și folosind partea ținută într-o mână pentru a curăța partea cealaltă, parcurgând centimetrul cu centimetrul, până când totul a fost terminat. Odată a spus: „Voi aveți zicala «să împuști doi iepuri dintr-un foc», dar calea noastră este să împuști un singur iepure cu un foc”.

În 1969, discipolii au finalizat bucătăria, o clădire construită din piatră aleasă și așezată cu mare atenție. În Tassajara se pot găsi peste tot pietre și roci de toate formele și dimensiunile. Pentru a deplasa pietrele foarte mari, am tăiat capota unei mașini vechi și am folosit-o drept sanie.

Cu timpul am devenit foarte pricepuți la construirea zidurilor și a treptelor de piatră. Pe vremea aceea, echipa noastră de dulgheri era condusă de un tânăr pe nume Paul Discoe, care, mai târziu, a plecat să studieze în Japonia și a devenit maestru în arta japoneză a modelării lemnului. Tot atunci au luat naștere cărțile lui Edward Espe Brown, *Tassajara Bread Book* și *Tassajara Cooking*, și cele ale lui Bill Shurtle despre tofu, miso și tempeh. Cu toții aveam un sentiment minunat de pionierat. Într-adevăr, Zenul reprezenta meditația în postura așezat, dar mai era și munca în folosul comunității. Această combinație dintre cele două aspecte a făcut ca practica să ne dea un sentiment de plenitudine. Ne aflam în munți, construind acel templu cu mâinile goale, și era minunat. Am simțit recunoștință față de acel loc, față de ceilalți, față de maestrul nostru, precum și față de toți cei care ne susțineau în eforturile noastre. De asemenea, am simțit că facem ceva pentru alții, nu doar pentru noi înșine.

Deși Suzuki Rōshi a studiat timp de mulți ani limba engleză pe când se afla în Japonia, a durat destul de multă vreme până a putut comunica fluent cu practicantii din America. În cei 12 ani petrecuți aici, capacitatea sa de a se exprima fluent a devenit din ce în ce mai bună. Deși deseori era nevoit să caute expresia potrivită pentru a reda întocmai sensul, în cele din urmă reușea. Nu-i lipsea elocvența nici măcar atunci. De altfel,

o persoană care l-a auzit ținând, în aceeași zi, o prelegere în limba japoneză și apoi una în limba engleză, a găsit că prelegerea în limba engleză fusese mult mai inovatoare și mai interesantă – probabil tocmai datorită faptului că engleza nu era limba sa maternă.

Suzuki Rōshi a ținut sute de cuvântări. Strict vorbind, o prelegere este, mai degrabă, un fel de prezentare informativă, în timp ce într-un *teishō* vorbitorul exprimă *Dharma*¹ după înțelegerea sa directă, folosindu-se adesea de un *koan* sau de un text. Suzuki Rōshi s-a folosit foarte rar de un text, dar a făcut destul de frecvent referire la un text sau altul. Adesea, prelegerile unui maestru Zen din școala Sōtō reprezintă o combinație între prelegerea cu titlu informativ și exprimarea propriei înțelegeri a unui anumit text – așa cum este cazul acestei cărți. În timpul discursurilor, practicanții stau cu picioarele încrucișate, în poziție de *zazen*, fără să se sprijine de ceva, cu spatele drept și cu mințile deschise. De obicei, un maestru va ține o prelegere săptămânală, uneori chiar mai des atunci când este necesar sau posibil. În timpul perioadelor mai lungi de retragere, numite *sesshin*-

¹ *Dharma* este un termen sanscrit care se regăsește destul de frecvent atât în hinduism, cât și în budism și care are o semnificație extrem de complexă. În hinduism, *Dharma* se referă la comportamentul sau manifestarea care este considerată a fi în acord cu *ṛta*, legea care face ca viața și universul să fie posible. În budism, *Dharma* semnifică „legea și ordinea cosmică”, dar face referire și la învățătura lui Buddha. (N. tr.)

uri, Suzuki Rōshi susținea prelegeri în fiecare zi, iar uneori chiar de două ori pe zi.

Suzuki Rōshi a făcut parte din linia Zen de succesiune a maestrului Dōgen (1200-1253) și era dedicat introducerii în Occident a modului de practică al acestuia. Deși el le-a recomandat practicanților să studieze numeroasele lucrări scrise de Dōgen (la acel moment doar câteva fuseseră traduse în limba engleză), spiritul lui Dōgen era mult mai important pentru el. Asemenea lui Dōgen, Suzuki Rōshi nu considera că Zenul este o învățătură sau o practică separată de *Dharma* lui Buddha ori că școala Sōtō din Zen era superioară (sau inferioară) oricărei alte școli. El a caracterizat calea Zen ca fiind o practică Hinayana (Micul Vehicul), cu o minte Mahayana (Marele Vehicul).

Am început să înregistrăm prelegerile lui Suzuki Rōshi pe la mijlocul anilor '60. Pe atunci, Suzuki Rōshi obișnuia să viziteze micile grupuri afiliate Centrului Zen din Mill Valley, din Berkeley și Los Altos. La un moment dat, s-a luat hotărârea de a pune la un loc unele dintre prelegerile ținute în cadrul grupului din Los Altos și de a alcătui o carte, astfel încât tot mai mulți oameni să poată avea acces la învățăturile sale. Acestea au devenit „materia primă” pentru bine-cunoscuta carte *Zen Mind, Beginner's Mind*¹, care a fost tradusă în mai multe limbi și a fost retipărită de aproape 40 de ori

¹ Carte care a fost tradusă în lb. rom. de Editura Herald, sub titlul *Mintea Zen, Mintea începătorului*. (N. tr.)

până în prezent. Suzuki Rōshi acoperă în aceste prelegeri fără o temă prestabilită foarte multe subiecte. Dar, în esență, mesajul său constă în a explica cum să renunțăm la egocentrismul nostru și cum să ne fundamentăm viața pe *dai-shin* (marea minte sau marele sine), cum să practicăm zazenul într-o manieră corectă și cum să ne extindem și să ne fundamentăm practica în babilonia vieții de zi cu zi. Sintagma „minteia începătorului”¹, prezentă în titlu, desemnează atitudinea fundamentală de a fi prezenți în fiecare moment, de a accepta cu deschidere și claritate realitatea non-duală a fiecărui moment, de a fi atenți să nu alunecăm în părtinire, bazându-ne pe opinii și viziuni false, de a rămâne deschiși în fața tuturor posibilităților.

Prelegerile au fost înregistrate și transcrise de Marian Derby, cea care era pe atunci conducătoarea grupului de practicanți Zen din Los Altos și care a și gândit prima oară cartea. Transcrierile au fost editate de Trudy Dixon, discipolă apropiată lui Suzuki Rōshi, și de Richard Baker, discipolul care i-a succedat lui Suzuki Rōshi și care a devenit ulterior cel de-al doilea abate al Centrului Zen. Redactorii cărții *Minteia zen, minteia începătorului* au preluat părțile excepționale, deosebit de interesante, ale acestor prelegeri din Los Altos și le-au editat sub forma unor capitole scurte. Fiecare capitol este un mic giuvaier de înțelepciune.

¹ *Beginner's mind* în lb. eng., în original. (N. tr.)



SEKITŌ KISEN ȘI POEMUL SANDŌKAI

de Michael Wenger

Sekitō Kisen (ch. Shitou Xiqian, 700-790), autor al poemului *Sandōkai*, s-a născut la începutul secolului al VIII-lea, în provincia Guangdong, din sudul Chinei. A apărut pe lume în epoca în care Zenul începea să se structureze, să crească în popularitate și să fie recunoscut pentru prima dată ca școală și linie de succesiune separată. Atât cercetările legate de natura și de originile Zenului, cât și cele mai vechi referințe despre Bodhidharma (470-543), primul Patriarh Zen, datează din această perioadă.

La vremea aceea, Zenul începuse să devină cunoscut pentru accentul pus atât pe experimentarea directă a realității, cât și pe necesitatea practicării meditației în postura așezat. Tot în această perioadă au apărut și disputele sectare între școala din Nord a Zenului – care promova o doctrină a prac-

ticii graduale – și școala din Sud – care susținea că dobândirea iluminării este spontană și directă.

Dezbaterile au continuat de-a lungul timpului și s-au extins și asupra stabilirii superiorității uneia sau a celeilalte. Din perspectiva lumii moderne, diferențele dintre cele două școli par a fi fost exagerate, mai ales că ambele au subliniat atât aspectul direct, cât și necesitatea unei practici constante, realizate în principal prin intermediul meditației în postura așezat. Într-adevăr, școala de Nord a fost inițial foarte populară și influentă, însă după doar câteva generații, influența și identitatea sa, ca școală separată, s-au estompat.

Nu se știe prea multe lucruri despre viața lui Sekitō. Primul eveniment care se cunoaște îl reprezintă întâlnirea pe care Sekitō a avut-o, la vârsta de 12 ani, cu cel de-Al Șaselea Patriarh Zen, Daikan Enō (ch. Dajian Huineng, 638-713). Cronica spune că atunci când tânărul precoce s-a apropiat de Enō, maestrul i s-a adresat, glumind: „Dacă o să devii discipolul meu, vei deveni [la fel de urât] ca și mine”. Sekitō a zâmbit și a spus: „De acord. Vreau să devin discipolul tău”. Doi ani mai târziu, Sekitō a fost unul dintre discipolii prezenți la căpătâiul patului de moarte al lui Enō.

Se pare că în următorii 15 ani de la moartea maestrului său, Sekitō a practicat de unul singur Zenul, după care a mers să studieze cu unul dintre discipolii principali ai lui Enō, Seigen Gyōshi (ch. Qingyuan Xingsi, 660-740). După primul lor dia-

log, Seigen a spus despre noul său discipol: „În comunitatea mea am multe animale cu două coarne. Doar un unicorn îmi mai lipsea.”

În 742, Sekitō și-a construit o colibă pe marginea unei stânci din Muntele Heng, într-o zonă care este cunoscută în prezent sub numele de provincia Hunan. Numele de Sekitō, „cap de piatră”, provine din zazenul pe care îl practica fiind așezat pe această margine de stâncă. Cu privire la Sekitō, Eihei Dōgen, cel care, cinci secole mai târziu, a adus Zenul Sōtō în Japonia, a scris următoarele:

Marele Maestru Shitou [Sekitō] a stat în zazen pe o stâncă, lângă coliba sa de paie. A practicat încontinuu, zi și noapte, fără să doarmă. Deși nu a ignorat nici munca fizică, el nu a neglijat practica zazenului pe parcursul zilei. În prezent, descendenții maestrului său, Qingyuan [Seigen], sunt răspândiți în întreaga Chină, în folosul oamenilor și al [ființelor] *deva*¹. Toate acestea se datorează practicii continue, solide și marii determinări a lui Shitou [Sekitō].

S-au păstrat totodată și câteva schimburi de replici care au avut loc între Sekitō și discipolii săi. Într-una dintre întâlniri, Tennō Dōgo (ch.

¹ În lb. sanscrită, *deva* (fem. *devi*) înseamnă divinitate. În hinduism, termenul se referă la divinitățile binevoitoare, aflate în luptă cu divinitățile malefice numite *asura*. În budism, *deva* sunt considerate acele ființe non-umane, cu grade variate de divinitate în funcție de tărâmul în care se nasc ca urmare a meritelor acumulate în viețile anterioare. (*N. red.*)

Tianhuang Daowu, 748-827), discipolul lui Sekitō, l-a întrebat pe maestrul său despre succesorul de drept al celui de-Al Șaselea Patriarh Zen.

„Cine este cel care a obținut esența învățării de la cel de-Al Șaselea Patriarh?”

Sekitō a răspuns: „A obținut-o cel care a înțeles *Dharma* lui Buddha.”

„Tu ai obținut-o?” l-a întrebat Dogo.

„Eu nu înțeleg *Dharma* lui Buddha”, a răspuns Sekitō.

Cu altă ocazie, un călugăr l-a întrebat pe Sekitō:

„Cum se obține eliberarea?”

Sekitō: „Cine te-a pus în robie?”

Călugărul: „Ce este tărâmul pur?”

Sekitō: „Cine te-a pângărit?”

Călugărul: „Ce este *nirvana*?”

Sekitō: „Cine te-a adus în ciclul nașterii și al morții?”

*

Pe vremuri se spunea că un călugăr rămâne ignorant atâta vreme cât nu îl vizita atât pe maestrul Sekitō, care locuia în partea de „sud a lacului”, cât și pe maestrul Baso (ch. Mazu, 709-788), care locuia în „partea vestică a râului”. Cele cinci școli ale tradiției Zen s-au dezvoltat pornind de la acești doi mari maștri, care, la vremea lor, au întruchipat cu adevărat calea Zen. Deși nu a fost dovedit oficial faptul că acești doi mari maștri s-ar fi întâlnit în persoană, fiecare dintre ei și-a trimis discipolii la celălalt pentru a-și aprofunda studiul.