

SHUNRYU SUZUKI

**MINTEA ZEN,
MINTEA ÎNCEPĂTORULUI**

Editată de TRUDY DIXON
Prefață de HUSTON SMITH
Introducere de RICHARD BAKER

Traducere din limba engleză:
MARILENA CONSTANTINESCU

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

PREFAȚĂ	10
INTRODUCERE	13
PROLOG - MINTEA ÎNCEPĂTORULUI	25
PARTEA ÎNTÂI - PRACTICA JUSTĂ	29
POSTURA	31
RESPIRAȚIA	36
CONTROLUL	42
VALURILE MINȚII	46
BURUIENILE MINȚII	50
MĂDUVA ZEN-ULUI	52
FĂRĂ DUALITATE	59
PROSTERNAREA	63
NIMIC SPECIAL	69
PARTEA A DOUA - ATITUDINEA JUSTĂ	73
CALEA CONCENTRĂRII ASUPRA UNEI SINGURE	
ACȚIUNI	75
REPETIȚII	79
ZEN ȘI ENTUZIASM	83
EFORTUL JUST	86
NICIO URMĂ	91
DARUL DE LA DUMNEZEU	97
GREȘELI ÎN PRACTICĂ	105
RESTRÂNGEREA ACTIVITĂȚII	111
STUDIAȚI-VĂ PE VOI ÎNȘIVĂ	114

A LUSTRUI ȚIGLA	120
CONSTANȚA	127
COMUNICAREA	132
NEGATIV ȘI POZITIV	138
NIRVANA, CASCADA	143
 PARTEA A TREIA - ÎNTELEGerea JUSTĂ	 149
 SPIRITUL ZEN TRADIȚIONAL	 151
IMPERMANENȚA	157
CALITATEA FIINȚĂRII	161
NATURALEȚEA	166
VACUITATE	171
DISPONIBILITATE ȘI ÎNȚELEGERE	176
A CREDE ÎN NIMIC	180
ATAȘAMENT, NON-ATAȘAMENT	185
STAREA DE CALM	190
EXPERIENȚĂ, NU FILOZOFIE	193
BUDDHISMUL ORIGINAL	197
DINCOLO DE CONȘTIINȚĂ	201
ILUMINAREA LUI BUDDHA	207
 EPILOG - MINTEA ZEN	 211

PREFAȚĂ

Doi Suzuki. Acum jumătate de secol, printr-un transplant ce a fost asemănat ca importanță istorică cu traducerea în latină a lui Aristotel din secolul al treisprezecelea și cu cea a lui Platon din secolul al cincisprezecelea, Daisetz Suzuki a adus de unul singur, fără ajutorul nimănui, Zenul în Occident. Cincizeci de ani mai târziu, Shunryu Suzuki a făcut ceva aproape la fel de important. În această carte unică, el a exprimat exact acele lucruri pe care americanii interesați de Zen au nevoie să le audă.

În timp ce Zenul lui Daisetz Suzuki a fost dramatic, cel al lui Shunryu Suzuki este obișnuit. Satori a fost esențial pentru Daisetz, constituind în cea mai mare parte fascinația acelei stări extraordinare care a făcut ca scrierile sale să fie atât de convingătoare. În cartea lui Shunryu Suzuki, cuvintele satori și kensho, echivalentul său, nu apar niciodată.

Când, cu patru luni înainte de moartea lui, am avut oportunitatea de a-l întreba de ce cuvântul satori nu figurează în cartea sa, soția lui s-a aplecat către mine și mi-a șoptit ușor diabolic, „Din cauză că nu l-a avut”, la care Rōshi a lovit-o ușor cu evantaiul prefăcându-se consternat și, ducându-și degetul la buze, a susurat: „Șșșșș! Nu-i spune!” După ce râsul ni s-a mai domolit, el a spus cu simplitate: „Nu din cauză că satori nu este important, ci din cauză că nu e o parte a Zenului care trebuie să fie scoasă în evidență.”

Suzuki Rōshi a stat cu noi, în America, doar doisprezece ani – un singur ciclu după modul în care anii se numără în estul Asiei, în duzini – dar au fost suficienți. Acum, datorită muncii depuse de acest om micuț și tăcut, există pe continentul nostru o organizație a Zenului Sōtō prosperă și viguroasă. Viața sa a reprezentat Calea Zen atât de perfect, încât omul și Calea s-au contopit, devenind una. „Atitudinea sa lipsită de ego personal a făcut să nu existe niciun fel de excentricitate pe marginea căreia să putem face înfloriri. Deși nu a făcut valuri și nu a lăsat urme ale personalității sale din punct de vedere lumesc, în lumea invizibilă a istoriei amprenta pașilor săi conduce drept înainte.” Printre monumentele construite de el se numără: primul Templu Sōtō Zen din Occident, Zen Mountain Center din Tassajara, filiala Zen Center din San Francisco și, pentru marele public, această carte.

Nelăsând nimic la întâmplare, el și-a pregătit practicantii pentru momentul cel mai dificil, cel în care prezența sa materială se va topi în marele vid.

Dacă, atunci când mor, voi suferi în momentul morții, este în regulă, să știți; este Buddha care suferă. Nici o confuzie în asta. Poate că toată lumea se va chinui datorită agoniei fizice sau, la fel, datorită agoniei spirituale. Dar nu este nici o problemă, este în regulă. Ar trebui să fim recunoscători pentru faptul că avem o limită pentru corpul fizic... cum ar fi al meu, sau al vostru. Dacă ați fi avut o viață nelimitată, atunci aceasta ar constitui cu adevărat o problemă pentru voi.

Suzuki și-a asigurat transmisiunea, succesiunea. În cadrul ceremoniei Mountain Seat din 27 noiembrie 1971,

el l-a numit pe Richard Baker succesor al său întru Dharma. Cancerul său avansase atât de mult încât în cadrul ceremoniei n-a mai putut umbla decât sprijinit de fiul său. Dar, chiar și așa, cu fiecare pas făcut, bastonul său de maestru izbea podeaua cu forța de oțel a Zenului, pe care o emana delicatul său aspect exterior. Baker a primit roba de maestru și a recitat acest poem:

Această bucățică de bețișor parfumat
Pe care-l am de foarte, foarte multă vreme
I-o dăruiesc, fără de mâini
Maestrului și prietenului meu, Suzuki Shunryu Daiosho
Fondatorul acestor temple.
Nu există măsură pentru ceea ce el a făcut.

Mergând cu tine prin ploaia delicată a lui Buddha
Robele ni s-au udat complet,
Însă pe petalele de lotus
Nici o picătură n-a rămas.

Două săptămâni mai târziu Maestrul a plecat dintre noi și, cu ocazia funeraliilor ce au avut loc pe 4 decembrie, Baker Rōshi a rostit aceste cuvinte pentru mulțimea care se strânsese pentru a-și aduce omagiul:

Nu e lucru ușor să fii învățător sau discipol, cu toate că este cu siguranță cea mai mare fericire din această viață. Nu e deloc ușor să vii într-o țară în care nu există buddhism și s-o părăsești după ce ai condus pe cale nenumărați discipoli, călugări și laici, după ce ai schimbat viața a mii de oameni de-a lungul și de-a latul acestei țări; nu este deloc ușor să pui bazele și să consolidezi un templu, o comunitate urbană și alte

centre de practică în California și în multe alte locuri din Statele Unite. Însă, acest „deloc ușor”, această extraordinară realizare în mâinile sale părea foarte ușor de făcut, deoarece el ne-a dat, din adevărata sa natură, adevărata noastră natură. El ne-a lăsat atât de mult cât îi este puțință unui om să lase, tot ceea ce este esențial, mintea și inima lui Buddha, practica lui Buddha, învățătura și viața lui Buddha. El se află aici, în fiecare dintre noi, dacă îl dorim.

HUSTON SMITH

Profesor de filozofie

Institute of Technology Massachusetts

INTRODUCERE

Pentru un discipol al lui Suzuki Rōshi, această carte va constitui mintea lui Suzuki Rōshi, dar nu mintea sa obișnuită sau mintea sa personală, ci mintea sa Zen, mintea maestrului său, Gyokujun So-on-daiosho, mintea lui Dogen-zenji, mintea întregii succesiuni – continuă sau întreruptă, istorică și mitică – a măștrilor, patriarhilor, călugărilor și laicilor din timpurile lui Buddha și până în zilele noastre, și va fi mintea lui Buddha însuși, mintea practicii Zen. Însă, pentru marea parte a cititorilor, cartea va arăta cum vorbește și dă învățătura un maestru Zen. Va fi o carte de învățătură despre cum se practică Zenul, despre viața Zen, și despre atitudinile și înțelegerea care permit practica Zen. Pentru fiecare cititor cartea va constitui o încurajare în vederea realizării propriei sale naturi, propriei sale minți Zen.

„Mintea Zen” reprezintă una dintre acele expresii enigmatice folosite de măștrii Zen pentru a vă face să deveniți conștienți de voi înșivă, de a merge dincolo de cuvinte, și de a vă face să vă întrebați ce înseamnă mintea și ființa voastră. Acesta este scopul tuturor învățăturilor Zen – a vă face să vă întrebați și să răspundeți la această întrebare prin intermediul celei mai profunde expresii a

propriei voastre naturi. Caligrafia ce se regăsește pe copertă este *nyorai* în japoneză sau *tathagata* în sanscrită. Acesta este un nume de Buddha, care înseamnă „el, cel care a urmat calea, cel care s-a reîntors din așa-itate, sau care este așa-itatea, astfel-itatea, aseitatea, vacuitatea, cel care este cu desăvârșire împlinit.” Acesta este principiul de bază care face posibilă apariția unui Buddha. Este mintea Zen. În momentul în care Suzuki Rōshi a făcut această caligrafie – folosind pe post de pensulă capătul scămoșat unei mari frunze lanceolate de yucca, plantă ce crește în zona muntoasă de pe lângă Zen Mountain Center – el a spus: „Aceasta înseamnă că Tathagata este corpul întregului pământ.”

Practica minții Zen este mintea începătorului. Inocența primei întrebări – ce sunt eu? – este necesară pe tot parcursul practicii Zen. Mintea începătorului este goală, liberă de deprinderile expertului, este gata să accepte, să se îndoiască, să se deschidă în fața tuturor posibilităților. Este acel tip de minte care poate vedea lucrurile așa cum sunt, care – pas cu pas și dintr-o străfulgerare – poate realiza natura originară a tuturor lucrurilor. Această practică a minții Zen se regăsește de-a lungul întregii cărți. În mod direct sau prin inferență, fiecare secțiune a cărții se referă la problema modalității de menținere a acestei atitudini în meditația voastră și în viața voastră. Aceasta este o modalitate antică de a da învățătura, ce folosește limbajul cel mai simplu și situațiile din viața de zi cu zi. Acest lucru înseamnă că studentul trebuie să se învețe pe sine.

„Mintea începătorului” a fost o expresie favorită a lui Dogen-zenji. Caligrafia de pe prima pagină, făcută de asemenea de Suzuki Rōshi, reprezintă *shoshin* – mintea începătorului. Calea Zen a caligrafiei este aceea de a scrie

în maniera cea mai directă și mai simplă, ca și când ai fi un începător, neîncercând să faci ceva foarte meșteșugit sau arătos, ci de a scrie simplu dar cu o atenție deplină, ca și când atunci ai descoperi pentru prima dată ce scrii; doar atunci natura ta deplină se va regăsi în scrierea ta. Aceasta este modalitatea de a practica clipă de clipă.

Această carte a fost concepută și inițiată de Marian Derby, o discipolă apropiată de-a lui Suzuki Rōshi, organizatoare a grupului Zen de la Los Altos. Suzuki Rōshi se alătura meditațiilor de zazen ale acestui grup o dată sau de două ori pe săptămână; după fiecare perioadă de meditație Suzuki le vorbea, încurajându-le practica și ajutându-i în problemele lor. Marian a înregistrat cuvântările acestuia și curând și-a dat seama că pe măsură ce grupul se dezvoltă, cele spuse dobândeau o continuitate și o dezvoltare care ar fi fost foarte potrivite sub forma unei cărți, putând reprezenta o foarte necesară consemnare a spiritului și învățaturii remarcabile proprii lui Suzuki Rōshi. Din transcrierile cuvântărilor ținute de-a lungul unei perioade de câțiva ani, ea a reușit să încropească primul manuscris al prezentei cărți.

Apoi Trudy Dixon, o altă discipolă apropiată a lui Suzuki Rōshi, care avea multă experiență datorită faptului că edita *Wind Bell*, revistă a Centrului Zen din Los Altos, a editat și a organizat manuscrisul în vederea publicării. Nu este un lucru deloc ușor să editezi un asemenea volum și, explicând de ce, acest lucru îl va ajuta pe cititor să înțeleagă mai bine cartea. Suzuki Rōshi abordează calea cea mai dificilă, dar cea mai persuasivă, atunci când vorbește despre buddhism – în termeni proprii circumstanțelor obișnuite din viațile oamenilor – când încearcă să exprime întregul învățaturii prin fraze simple precum „Servește o ceașcă de ceai”.

Editorul trebuie să fie conștient de implicațiile aflate în spatele unor asemenea fraze și să nu trunchieze, de dragul clarității sau al corectitudinii gramaticale, adevărul înțeles al cuvântărilor. De asemenea, necunoscându-l bine pe Suzuki Rōshi și neavând experiența lucrului alături de el, este ușor să nu se ia în considerare, din aceleași motive, înțelegerea de fond ce formează personalitatea, energia sau voința acestuia. Și este de asemenea ușor să nu se țină seama de profunzimile minții cititorului, care, pentru a se cunoaște pe sine, are nevoie de repetiție, de logica aparent obscură și de poezie. Deseori, pasajele care par a fi obscure sau evidente devin clare atunci când sunt citite cu foarte mare grijă, când cel ce citește se întreabă de ce acest om ar spune un asemenea lucru.

Editarea devine și mai complicată datorită faptului că limba engleză este profund dualistă în premisele sale fundamentale, neavând de-a lungul secolelor oportunitatea de a dezvolta o cale prin care să exprime ideile non-dualiste, proprii buddhismului, așa cum a făcut-o limba japoneză. Suzuki Rōshi folosește cu multă libertate aceste vocabulare atât de diferite din punct de vedere cultural, abordând în exprimarea sa atât modul de gândire japonez cât și cel occidental. În cuvântările sale acestea se combină poetic și filosofic. Însă în transcrieri, pauzele, ritmul și abordarea ce conferă cuvintelor sale un înțeles mai profund și care îi țin gândurile laolaltă, riscă să fie pierdute. Ca urmare Trudy a lucrat multe luni, atât singură cât și împreună cu Suzuki Rōshi, pentru a păstra savoarea cuvintelor originale ale acestuia și a obține în același timp un manuscris care să fie într-o engleză inteligibilă.

MINTEA ZEN, MINTEA ÎNCEPĂTORULUI

*Este înțelepciunea pornită în căutarea
înțelepciunii.*

PROLOG

MINEA ÎNCEPĂTORULUI

*„În mintea începătorului există o
multitudine de posibilități, însă în cea a
expertului nu există decât foarte puține”*

Oamenii spun că este dificil să practici Zen, însă există o neînțelegere în ceea ce privește motivul pentru care e așa. Nu este dificil din cauză că e greu să stai cu picioarele încrucișate, sau este anevoios să dobândești iluminarea. Este dificil din cauză că e greu să ne păstrăm mintea pură, să ne menținem practica pură, în sensul fundamental al acesteia. După ce s-a stabilit în China, Școala Zen s-a dezvoltat luând mai multe forme dar, în același timp, a devenit din ce în ce mai impură. Dar nu vreau să vorbesc despre Zen-ul chinezesc sau despre istoria Zen-ului. Pe mine mă interesează să vă ajut, să împiedic ca practica voastră să devină impură.

În Japonia avem expresia *shoshin*, care se traduce prin „mintea începătorului”. Scopul permanent al practicii este acela de a ne păstra această minte a începătorului. De exemplu, dacă recitați *Prajna Paramita Sutra* doar o singură dată, rostirea ei poate să fie foarte bună. Însă ce se va întâmpla dacă o veți recita de două ori, de trei ori, de patru ori, de mai multe ori? Cu foarte mare ușurință veți pierde atitudinea pe care o aveți la început față de ea. Același lucru se va întâmpla și cu celelalte aspecte ale practicii voastre Zen. Pentru o perioadă vă veți păstra această minte a începătorului însă, dacă veți continua să practicați un an, doi, trei sau mai mulți, chiar de veți evolua într-un fel sau altul, există pericolul să pierdeți infinita semnificație a minții originare.

Pentru practicanții de Zen, lucrul cel mai important este de a nu fi dualiști. „Mintea originară” include totul. Este mereu bogată și suficientă în sine. Iar voi nu trebuie să vă pierdeți această stare a minții care este suficientă în sine însăși. Acest lucru nu înseamnă că mintea vă este închisă, din contră, mintea voastră trebuie să fie goală, să fie o minte mereu gata. Dacă mintea vă e goală, va fi gata pentru orice, va fi deschisă pentru tot. În mintea începătorului există o multitudine de posibilități, însă în cea a expertului nu există decât foarte puține.

Dacă discriminați prea mult, vă limitați pe voi înșivă. Dacă sunteți prea pretențioși sau prea lacomi, mintea voastră nu vă este bogată și suficientă în ea însăși. Dacă pierdem această minte originară, suficientă sieși, înseamnă că vom pierde toate preceptele.

Atunci când mintea voastră devine prea complicată, când doriți ceva, în cele din urmă vă veți încălca preceptele: să nu minți, să nu furi, să nu ucizi, să nu fii imoral etc. Dar dacă veți păstra mintea originară, preceptele se vor respecta de la sine.

În mintea începătorului nu există gândul „Am realizat ceva.” Toate gândurile care se rotesc în jurul sinelui limitează mintea noastră cea vastă. Când nu avem gânduri despre realizare sau despre sine, înseamnă că suntem niște veritabili începători, și atunci cu siguranță vom putea învăța ceva. Mintea începătorului este mintea compasiunii. Când mintea ne este compasională, ea devine nelimitată. Dogen-zenji, fondatorul școlii noastre, sublinia necontenit cât de important este să trezim această infinită minte originară pe care o avem. Astfel, vom fi cu adevărat noi înșine, vom fi plini de înțelegere față de toate ființele și vom putea practica cu adevărat.

Ca urmare, lucrul cel mai dificil este cel de a ne păstra întotdeauna această minte a începătorului. Nu este necesar să avem o cunoaștere aprofundată a Zen-ului. Chiar dacă citiți multă literatură Zen, trebuie să citiți fiecare frază cu o minte proaspătă. Nu trebuie să spuneți „Eu știu ce e aia Zen” sau „Am atins iluminarea”. Acest secret este valabil pentru toate artele: să fii mereu un începător. Trebuie să fiți foarte, foarte atenți în privința acestui lucru. Dacă începeți să practicați zazen-ul, o să începeți să apreciați mintea începătorului. Acesta este secretul practicii Zen.