

Taizan Maezumi

Practica Zen

CORP, RESPIRAȚIE, MINTE

Traducere din limba engleză și note
MARILENA CONSTANTINESCU

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

Prefață	11
Cuvânt înainte	14
 I. Introducere	 19
De ce să practicăm?	21
Își realizează toată lumea adevărata natură?	24
 II. Despre formă	 27
Fukanzazengi	31
Comentariu la Fukanzazengi	39
Respirația în Zazen	73
Ce este un sesshin?	76
Despre gassho și plecăciunea de reverență	89
Despre postura așezat	97
Practica efortului continuu	102
Primirea preceptelor	107
Este zazenul o religie?	114
 III. Despre shikantaza și koan-uri	 121
Dogen Zenji și iluminarea	123
Note despre studiul koan-ului	128
Despre iluminare, koan-uri și shikantaza	135
Practica koan-urilor și shikantaza	147
Studiul koan-ului Mu	153
Liniștirea minții	163
„Despre Roso, cel care stă cu fața la perete”	179
Comentariu la „Nansen ucide pisica”	190

IV. Pe Cale în viața de zi cu zi	195
Calea vieții de zi cu zi	197
Comentarii la <i>Calea vieții de zi cu zi</i>	204
V. Anexe	233
Anexa I	235
Anexa II	236
Anexa III	240
Anexa IV	242
Glosar	243
Despre autori	247



„Mu”, de Taizan Maezumi

Așezat pe jilțul de maestru, Dogen Zenji a spus:

Maestrul Zen Hogen a primit învățătura de la Keishin Zenji. Odată Keishin Zenji l-a întrebat: „Joza, unde mergi?”

Hogen a răspuns: „Merg fără să am vreo țintă.”

Keishin a spus: „Și care este rostul umbletului tău?”

Hogen a răspuns: „Nu știu.”

Maestrul Dogen a spus:

Dacă aș fi fost acolo, i-aș fi zis călugărului Jizo: „A nu ști este cunoașterea cea mai profundă. Dar și a ști este cunoașterea cea mai profundă. Să lăsăm însă profunzimea să fie cea mai profundă. Dar spune-mi: A ta, care este profunzimea?”

Eihei Dogen, *Eihei Koroku*

PREFAȚĂ

În 1976, Centrul Zen din Los Angeles a publicat prima sa carte, *On Zen Practice (Practica Zen)*. Aceasta a fost urmată în anul următor de un volum pereche, *On Zen Practice II* și apoi, în 1978, de o lucrare mai bine alcătuită, *The Way of Everyday Life*, o traducere a capodoperei lui Dogen Zenji, *Shobogenzo Genjokoan*, alături de un comentariu făcut pe marginea acesteia.

On Zen Practice I și *II* constituie în esență atât o colecție de prelegeri despre Dharma, cât și comentarii pe marginea unor texte Zen clasice, încercând astfel să le facă cunoscute practicanților Zen din America teme fundamentale precum: practica în postura așezat, ce înseamnă un sesshin, Preceptele, studiul *koan*-urilor și scrierile marelui maestru Dogen Zenji.

În forma lor originală, prelegerile din acele lucrări reprezintă transcrieri ale învățăturilor ce erau formulate în idiomul perioadei respective, și se adresa unui grup de practicanți din America ce întâlneau învățătura Dharmei pentru prima dată.

Taizan Maezumi Roshi a sosit în Statele Unite ale Americii în 1956, activând pentru mai mult de zece ani ca misionar al Zenului Soto în cadrul comunității Americano-Japoneze din Los Angeles. În 1967, el și câțiva practicanți americani au pus bazele centrului de practică *Los Angeles Zendo* – care mai târziu a devenit ZCLA¹, într-o casă aflată în districtul Wilshire. Timp de alți zece ani a practicat *zazen*, și și-a completat studiul *koan*-urilor alături de Hakuun Yasutani Roshi

¹ ZCLA – Zen Center of Los Angeles.

și Koryu Osaka Roshi, printr-o serie de vizite făcute în Japonia natală.

Ajuns în acest punct, devenind succesorul acestor doi maestri – precum și al tatălui său, maestrul Baian Hakuju Kuroda Roshi – el a fost gata să-și concentreze energiile către predarea învățaturii Zen tuturor practicanților americani doritori.

Stilul de predare al lui Maezumi Roshi a reflectat influența profundă a fiecăruia dintre acești trei maestri. Adesea el a mărturisit că prin învățătura lui Yasutani Roshi s-a antrenat în examinarea meticuloasă a koan-urilor, în timp ce de la Koryu Roshi a moștenit expunerea dinamică a Dharmei.

De la tatăl său (a cărui linie de succesiune este acum transmisă de el și de propriii săi succesori), Maezumi Roshi a dobândit și a întruchipat acțiunea de zi cu zi a Dharmei, în expresia sa cea mai obișnuită – dar totuși cea mai profundă. Maezumi Roshi a fost întotdeauna o personalitate tăcută, înclinată spre reflecție, iar stilul său personal rafinat și viguros – dantelat cu un umor discret – cât și adâncimea extraordinară a subtilității sale, sunt mereu amintite de studenții săi.

Această carte constituie o compilație a învățăturilor tuturor acestor maestri, dar în carte se regăsesc și învățături ale lui Ko'un Yamada Roshi, un alt succesor al lui Yasutani Roshi, maestrul lui Robert Aitken Roshi – ale cărui învățături au ajuns și la numeroși clerici creștini¹. De asemenea, în această ediție este inclus și un articol al lui Bernie Glassman, vechi discipol al lui Maezumi Roshi.

Maezumi Roshi povestea întotdeauna cu pasiune despre cum mama sa, d-na Yoshi Maezumi Kuroda, i-a format caracterul în primii săi ani de viață. Ea își îndemna adesea fiii să „facă ceva pentru Dharma”, cu mult înainte ca oricare dintre ei să fi avut vreo idee despre ce înseamnă asta. Și totuși, în

¹ Vezi în acest sens, Koun Yamada, *Zen: Poarta autentică*, traducere de Bogdan Brumă, Editura Herald, București, 2015.

acest mod a fost plantată o sămânță, iar în cazul lui Maezumi Roshi aceasta a încolțit și a dat roade în anii care au urmat.

În pregătirea pentru publicare a acestei formidabile culegeri de texte fundamentale, ne-am luat sarcina nu numai de a conserva nuanța și savoarea originală a textelor, ci și de a face cât mai accesibil un material care la origine era constituit doar din niște comentarii spontane. Modul de utilizare a limbajului de către Maezumi Roshi a fost unul inimitabil și idiosincratic și, pentru cei care nu sunt obișnuiți cu stilul lui, cuvintele sale pot părea uneori destul de confuze. Prin urmare, ne-am angajat să ținem cont atât de subtilitățile de stil cât și de spiritul său și, în același timp, să le transcriem pe înțelesul cititorilor care îl întâlnesc pentru prima dată.

Cu recunoștință profundă pentru Maezumi Roshi, noi, în calitate de editori ai acestui volum și de beneficiari ai multor ani de învățătură, îi oferim toate eforturile noastre. Fie ca meritele acestor învățături să reflecte înțelepciunea și compasiunea acestui maestru, și orice deficiențe și interpretări neconcordante cu acestea să ne fie atribuite exclusiv nouă.

Dorim să ne exprimăm recunoștința față de White Plum Asanga (linia de transmisiune din succesiunea lui Maezumi Roshi), față de toți membrii White Plum Asanga, și în special față de sangha de la ZCLA Buddha Essence Temple, pentru încurajarea și susținerea acestui proiect.

Aprecieria noastră profundă merge de asemenea la editorul și colaboratorul nostru de la Wisdom Publications, Josh Bartok, a cărui activitate și înțelegere creatoare ne-a ajutat foarte mult în aducerea acestor scrieri în forma lor actuală.

*Wendy Egyoku Nakao
John Daishin Buksbazen
Zen Center – Los Angeles
Essence Temple Buddha
21 februarie 2002*

CUVÂNT ÎNAINTE

la ediția originală *On Zen Practice*, volumul 1

Cu mulți ani în urmă, în cadrul unei ceremonii dedicată iluminării lui Buddha, l-am auzit vorbind pe un călugăr buddhist în fața unei adunări alcătuite din practicanți veniți din toate templele buddhiste din Honolulu. Tema discursului său era reprezentată de cele două aspecte ale dharmaei lui Buddha: înțelepciunea și compasiunea. Spre marea mea dezamăgire, el nu a putut aduce aceste două teme împreună. Ele au rămas subiecte separate, și o ocazie minunată de a prezenta esența profundă a realizării a fost pierdută.

Într-adevăr, compasiunea și înțelepciunea sunt același lucru. Când Bodhidharma a venit din India în China, Zhi-gong, consilierul împăratului Wu¹, l-a identificat pe acesta (în mod corect) ca fiind încarnarea lui Bodhisattva Avalokiteshvara. Arhetipurile lui Bodhidharma, care includeau disciplina aspră și înțelepciunea desăvârșită, și aspectele naturii lui Avalokiteshvara, care includ iubire și compasiune, reflectau cele două aspecte ale aceleiași ființe umane, compasiunea înțeleaptă și înțelepciunea plină de iubire. În paginile cărții de față, natura atemporală a Dharmaei (prin atributul său de compasiune unită cu înțelepciunea) este prezentă, și îi acordăm o mare importanță.

Ummon Bun'en Zenji (Yunmen Wenyan, m. 949 E.N.) ilustra acest lucru prin modelul unei cutii și capacul acesteia. Între cele două trebuie să existe o potrivire perfectă. Dacă citim consemnările ce conțin instrucțiunile sale, găsim o mare

¹ Împăratul Wu, dinastia Liang (464–549).

varietate de stiluri ale acestora. Fiecare răspuns al său – la fel ca fiecare dintre răspunsurile fiecărui maestru autentic – este concordant cu timpul, locul și circumstanțele întâlnirii dintre maestru și discipol. Răspunsul maestrului urmează natura exactă a nevoii elevului. Nu vom hrăni niciodată un copil cu ardei iute, indiferent de cât de foame poate să-i fie. Aceasta este înțelepciunea compasiunii și compasiunea înțelepciunii. Este extrem de greu să găsești un maestru autentic în buddhismul Zen, dar noi suntem norocoși, îl avem în persoana lui Taizan Maezumi Roshi. El este un succesor al tuturor liniilor de transmisiune importante din Zen, și este cel care a pus bazele unui centru de Zen care este un model, în care a adunat în jurul său mulți discipoli talentați. Ca atare, nu este nevoie să mai căutăm în altă parte un maestru care să întruchipeze această înțelepciune-compasiune.

Adevărata măiestrie se referă la multe lucruri. Se referă la lărgimea orizontului minții și spiritului, la absența discriminării și diviziunii. La rândul său, *Practica Zen* confirmă faptul că multitudinea temelor, chiar și opiniile dispartate, formează baza unei transmisii Zen corecte. Zenul nu reprezintă doar shikantaza¹, ci și studiul koan-urilor. Zenul nu este doar linia Soto sau Rinzaï, sau sistemul de predare propriu lui Harada – care le-a combinat pe amândouă, ci toate acestea, ca un tot coerent și dinamic. Nu este doar Roshî, sau doar discipolii vechi și Roshî, ci Roshî și toți discipolii săi. Nu există călugări care sunt separați de practicanții laici sau de învățați sau erudiți, ci există o comunitate ce îi cuprinde pe toți. Nu există bariere.

Am auzit mulți profesori vorbind cu căldură despre măestrii lor, citându-i încontinuu. Însă în *Practica Zen* găsim

¹ Termenul *shikantaza* îi este atribuit maestrului lui Dōgen, Tiantong Rujing (1162-1228), și înseamnă literalmente, „doar așezat (în postura de zazen)”.

un spectru remarcabil de discursuri ale multor profesori Zen, și putem simți recunoștința de care dau dovadă Maezumi Roshî și ucenicii săi față de toate aceste abordări.

Însă, selecția acestora nu este nicidecum aleatoare. Începând cu Maezumi Roshî însuși, toți acești maestri sunt talentați și unici în înțelepciunea lor. Yasutani Roshî, unul dintre profesorii principali ai lui Maezumi Roshî, și-a sacrificat tot prestigiul social și s-a dedicat exclusiv predării învățaturii orale și scrise, și a trăit în condiții dintre cele mai modeste. Spiritul său încă arde cu putere în spiritul succesorilor săi și în paginile multor cărți ale sale.

Koryu Osaka Roshî este un profesor la fel de extraordinar, dar care nu a fost hirotonit călugăr. Asemenea lui Yasutani Roshî, el s-a dedicat predării învățaturii într-un cadru laic, mulți dintre discipolii săi fiind studenți. Maezumi Roshî a studiat de asemenea cu Koryu Roshî, la început în timpul anilor de colegiu, iar apoi, mult mai târziu, ca o finalizare a formării sale ca practicant de Zen. Spre deosebire de Yasutani Roshî, pe Koryu Roshî nu l-am cunoscut personal, dar mi-l aduc aminte foarte clar de pe vremea când a făcut o vizită la Maui Zendo, ca fiind un om blând, puțin la trup, ce se mișca cu incertitudinea unui orb, dar a cărui personalitate, manifestată în timpul unui teisho¹, a devenit brusc de dimensiunea și forța muntelui Fuji.

Ko'un Yamada Roshî, camaradul lui Maezumi Roshî pe linia succesiunii lui Yasutani Roshî, a fost propriul meu maestru Zen. L-am cunoscut a fi un maestru extrem de exigent, dar pentru că vastitatea spiritului său era pe potriva celei a lui Maezumi Roshî, a atras în dojo-ul său modest din Kamakura o mulțime de practicanți, atât buddhiști cât și creștini.

¹ Teishō – Prezentare sau prelegere ținută de un maestru Zen în timpul unui sesshin – perioadă de practică intensivă. Teishō-ul nu este o explicație sau o expunere a învățaturii în sensul tradițional, intenția acestuia fiind aceea de demonstrare a realizării Dharmei.

Nu în ultimul rând, sangha de la Centrul Zen din Los Angeles este reprezentată în această carte atât printr-un discurs despre Dharma ținut de către succesorul lui Maezumi Roshi, Tetsugen Glassman Sensei, cât și prin punerea în operă a acestei lucrări, proces în care John Daishin Buksbazen a avut un rol cheie. Datorită lor, această carte este îmbogățită cu un sentiment viu, dat de spiritul luminat al acestei sangha.

Prin practica Zen noi descoperim natura infinit de prețioasă a fiecărei entități, persoane, plante, a fiecărui animal, a fiecărui lucru, și descoperim egalitatea lor completă. Calea Zen nu este o cale ușoară. Nu este ușor de scăpat de iluziile care ne împiedică să aflăm adevărul. Fără un devotament spiritual, Zenul devine un fel de hobby. Fără Marea Moarte și Marea Renaștere acesta devine un fel de exercițiu de dezvoltare personală. Zenul nu este un subiect care urmează să fie „stăpânit” printr-o anumită formă sau printr-un anumit program, ci este o practică ce durează întreaga viață. Cu toate acestea, datorită devotamentului și acestei renașteri atât de clar vădită aici, totul devine extrem de ușor!

Robert Aitken
Honolulu, Hawaii, 1976

1. Introdúcere

DE CE SĂ PRACTICĂM?

Taizan Maezumi

Această Dharma, Dharma aceasta profundă care a fost transmisă de toți Buddha-Tathagatașii, este inerentă fiecărui individ; dar, fără practică, aceasta nu se va manifesta, și fără iluminare ea nu va fi percepută. ... Întrucât ea este practica iluminării, această practică nu are un început și, întrucât ea este iluminare în această practică, realizarea nu are sfârșit.

Eihei Dogen, capitolul „Bendowa” – *Shobogenzo*

Oamenii practică Zen din mai multe motive. Pentru unii, Zenul este un mijloc prin care pot dobândi o mai bună sănătate fizică și emoțională; pentru alții, el duce la realizarea mai profundă a propriei lor religii sau filozofii non-buddhiste, dar pentru alții, practica Zen este experiența directă și vie a realizării dobândite de Buddha Shakyamuni cu peste 2 500 ani în urmă.

Oamenii care vin să practice Zen sunt în căutarea a ceva mai mult decât niște simple cuvinte sau concepte. Cuvintele și conceptele, prin ele însele, sunt inadecvate, și nu ne pot ajuta deplin în activarea celui mai înalt nivel de conștientizare posibil, care ne permite să creștem spiritual.

Dintr-un punct de vedere, practica Zen este ca un exercițiu obișnuit: dacă este făcut în mod regulat, ne crește puterea, grația și încrederea în noi înșine, și ne ajută să răspundem mai eficient la situațiile cu care ne confruntăm în fiecare zi. Practica Zen este asemenea unui laborator: prin

practică ne putem testa continuu înțelegerea, pentru a vedea dacă aceasta este corespunzătoare sau nu. Dacă nu ne-am testat niciodată convingerile prin practică, nu putem afla dacă acestea sunt adevărate sau false.

Când Buddha Shakyamuni a realizat adevărata sa natură – și, astfel a realizat adevărata natură a tuturor ființelor – el a afirmat că, de la bun început, toate ființele sunt intrinsec perfecte, având toate virtuțile și înțelepciunea unui Buddha trezit. Dar, a mai spus el, oamenii nu sunt conștienți de acest lucru, pur și simplu pentru că înțelegerea lor este cu susul în jos. După iluminare, Buddha și-a petrecut restul vieții dezvoltând această declarație a adevărului, predicând modul în care fiecare dintre noi poate realiza acest adevăr printr-o practică personală.

Dar, înainte de a-l realiza noi înșine, acest adevăr este ca un diamant neșlefuit. Până atunci noi nu putem spune că este lipsit de valoare și nici nu putem spune că este un diamant prețios. Până când va fi tăiat și lustruit cu pricepere și meticulozitate, natura strălucitoare a diamantului va rămâne invizibilă. Frumoasa lui culoare și claritate – care îl fac să fie apreciat atât de mult – ar rămâne doar la nivelul de potențialitate.

Desigur, am putea crede sincer că acea bucată este un diamant. Chiar le-am putea spune altora: „Acesta este un diamant și are, așadar, o foarte mare valoare.” Cu toate acestea, ar fi ciudat să spunem: „Nu e nevoie să tai și să șlefuiască acest diamant; știi deja că este un diamant, și asta e suficient pentru mine.” Mai degrabă, ar trebui să tăiem acest diamant și să-i șlefuiim cu grijă multiplele sale fațete, astfel încât natura sa minunată să fie văzută de ceilalți, și ei să se bucure de ea.

La fel este și în cazul practicii noastre. Noi nu dorim să facem diamante din noroi – noi dorim să apreciem cum se cuvine ceea ce avem deja, ceea ce este inerent în noi.

Așadar, practica Zen trebuie să fie una fizică, prin corp, nu doar prin credință. Întreaga noastră practică are o bază fizică, la fel cum viața noastră începe printr-un corp fizic. Mai întâi învățăm să ne aducem corpurile în armonie – învățăm cum să stăm așezați în mod adecvat. Apoi, stând în mod corespunzător, respirația noastră începe la rândul ei să-și stabilească un ciclu armonios – încetăm să respirăm greu și să icnim, și începem să respirăm mai ușor, mai lin și mai natural. Și, pe măsură ce corpul și respirația încep să se stabilizeze și să nu ne mai perturbe, descoperim faptul că mintea însăși are ocazia să-și stabilească propria funcționare lină și naturală. Larma și bolboroselile minții noastre zgomotoase încetează, lăsând loc clarității și naturaleței naturii noastre adevărate. În acest fel reușim să aflăm cine suntem cu adevărat, și reușim să înțelegem adevărata natură a vieții și a morții noastre.

În cele din urmă, odată ce reușim să punem bazele acestei armonii fizice dintre corp, respirație și minte, avem șansa de a extinde beneficiile practicii noastre și asupra celorlalți. Putem învăța să trăim împreună într-un mod care va duce la realizarea adevăratei naturi a tuturor ființelor, nu numai la nivel individual, ci și ca o comunitate, ca o sangha.

Acest tip de practică de grup, cum este cea care se desfășoară într-un centru de Zen, poate fi de un real beneficiu pentru lumea în care trăim – o lume în care armonia este mai rară chiar decât diamantele, și în care realizarea Adevărului este adesea privită ca fiind un vis imposibil.

De fapt, putem spune că cele trei comori din buddhism – Buddha, Dharma, Sangha – nu sunt nimic mai mult, sau mai puțin, decât practica în sine. Buddha este cel ce are realizarea. Dharma este cea care este realizată. Iar Sangha este armonia dintre realizare și practică – atât comună, cât și individuală – în concordanță cu Calea lui Buddha. Prin urmare, relațiile ne învață pe măsură ce ne apreciem și ne șlefuiim împreună, la nesfârșit.