

Taisen Deshimaru

ZEN ADEVĂRAT

INTRODUCERE ÎN SHOBOGENZO

Prefață la ediția în limba română:
MAESTRUL MYOKEN

Traducere din limba franceză:
MARILENA CONSTANTINESCU

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

<i>Prefață la ediția în limba română</i>	5
<i>Cuvânt înainte</i>	9
Introducere	15
 I. ZENUL ESTE PRACTICA ZAZENULUI	 23
I. De ce am devenit călugăr Zen?	24
II. Cărți europene despre Zen	37
III. Teoria și practica filozofiei Zen	42
IV. Filozofia non-profitului: Mushotoku	49
V. Răspunsuri la întrebări	51
 II. METODA DE A FACE ZAZEN	 57
I. Practica Zazenului	58
II. Dojo-ul	59
III. Cum se intră în Dojo	60
IV. Cum să ne așezăm în Zazen	63
V. Atitudinea minții	69
VI. Kin Hin – meditația în mers	79
VII. Kyosaku-ul (Bastonul)	82
VIII. Programul de practică în cadrul unui templu Soto Zen	86
 III. ZEN ȘI ȘTIINȚĂ	 93
I. Zazen și medicină	94
II. Filozofia Zen și psihologia	104
III. Filozofia Zen și știința modernă	III

IV. ARTICOLE SCRISE DE MAESTRUL	
TAISEN DESHIMARU PENTRU OCCIDENTALI	115
1. Care este adevărata religie a omului civilizat?	116
2. Zazenul în cadrul culturii spirituale orientale	121
3. Zazenul este suprema înțelepciune	126
4. Zazenul este practica în postura așezat, corectă, tradițională	129
5. Zazenul este o reîntoarcere la starea normală a minții în care nu există condiții speciale	132
6. Zazenul este înțelegerea adevăratului nostru Eu	134
7. Pătrunderea Zenului în Franța	138
8. Diferențele dintre școlile Rinzai și Soto	141
9. Ken – Drishi – Viziuni	146
10. Zenul în Europa	150
INTRODUCERE ÎN SHOBOGENZO	
	155
Cuvânt înainte	156
I. Conținutul Shobogenzo	159
II. Shobogenzo Bendowa	178
III. Shobogenzo - rezumatul celor 95 de capitole	213
IV. Shobogenzo Shoji	250
V. Anexe	259

CUVÂNT ÎNAINTE

Maestrul Deshimaru a fost discipolul Maestrului Kodo Sawaki care, de la moartea Maestrului Dogen, este cea mai mare autoritate Zen din Japonia.

Maestrul Taisen Deshimaru a primit de la Maestrul Kodo Sawaki, în calitate de succesor spiritual al acestuia, spiritul, esența profundă a Zenului.

El este primul misionar trimis în Europa, fiind autorizat în acest sens de cele mai înalte autorități Zen ale țării sale. Misiunea sa a fost de asemenea patronată și de alte școli de buddhism. A fost un mare prieten al lui Swami Sivananda, cel care a pus bazele departamentului pentru religii din Forest University din India.

Mai înainte de a se consacra unei vieți monastice, Maestrul Taisen Deshimaru a fost directorul Institutului de Studii Orientale pentru Japonia, India și China, și a făcut nenumărate călătorii în aceste ultime două țări. El cunoștea în profunzime filozofia orientală, studiind de asemenea și filozofiile occidentale.

La intrarea în Amfiteatrul Universității din Komazawa se află o statuie de lemn, în mărime naturală, reprezentând un călugăr așezat în postura de zazen. Taisen Deshimaru este cel care a servit drept model sculptorului, care a lucrat ținând cont de indicațiile și exemplul dat de Maestru.

Maestrul a sosit la Paris în 1967 după ce a traversat cu trenul, venind din Japonia, Siberia, Rusia și Polonia. Purta o singură robă, cea a Maestrului său.

Înainte de sosirea sa, școala buddhistă a Zenului *Soto* și tehnica acesteia erau practic necunoscute în Franța. Jean Herbert editase deja o carte despre buddhismul japonez, în care dăduse și niște extrase din scrierea *Shobogenzo Zuimonki* a Maestrului Dogen, marele maestru al Școlii *Soto* Zen – carte tradusă de generalul Renondeau, însă această carte enunța în primul rând regulile de conduită, oferind cititorului prea puține noțiuni în legătură cu tehnica zazenului.

După ce a ajuns la Paris, Maestrul Deshimaru a început să țină conferințe în care arăta postura de zazen. Nu era vorba, așa cum des se întâmplă în Occident, de un simplu discurs, doar de cuvinte, ci de o tehnică, în sensul grecesc al termenului, de „o artă” – și anume despre arta de a medita.

În îndeplinirea misiunii sale Maestrul Deshimaru nu a fost scutit de dificultăți. Însă obstacolul pe care a trebuit să-l depășească a fost dificultatea de a transmite efectiv învățătura sa, datorită faptului că nu cunoștea limba majorității țărilor pe care le vizita, și pentru că este aproape imposibil să faci o traducere cu niște interpreți care nu sunt inițiați în conceptele subtile, proprii filozofiei Zen. Iar în ceea ce-i privește pe traducătorii de calitate, aceștia nu găsesc în limbile europene cuvintele care să corespundă exact acestor concepte.

Unei minți occidentale îi este foarte dificil, datorită structurii și condiționării sale, să pătrundă spiritul filozofiei Zen. Însă, aceste dificultăți, care sunt întâmpinate la un anumit nivel, își găsesc rezolvarea la un nivel superior. Contactul este obținut, iar învățătura este transmisă „de la suflet meu la sufletul tău”, fără cuvinte, dincolo de cuvinte. Aceasta este o expresie ce deja le este bine cunoscută adeptilor Zenului, conducându-i pe aceștia către comunicarea cea mai profundă și mai elevată.

Așa cum însuși Maestrul Deshimaru spunea: „Dacă aș fi vorbit bine limba franceză, poate aș fi vorbit prea mult, lucru care ar fi putut să complice învățătura și ar fi fost în detrimentul practicii. Dar cum nu pot vorbi această limbă, atunci eu arăt postura, aidoma lui Bodhidharma care, venind în China din India, nu vorbea deloc chineza. A transmite prin practică și nu prin limbaj constituie esența misiunii unui maestru Zen.”

La Londra, unde Maestrul a ținut de asemenea numeroase conferințe, a realizat faptul că buddhismul era destul de cunoscut, dar era studiat doar din exterior, în litera și nu în spiritul său. El a profitat de perioada în care se afla acolo pentru a arăta practica reală a zazenului, îndemnându-i pe adepty la o practică asiduă și fructuoasă.

În timpul acestor vizite, Maestrul a primit în dar trei *kesa*¹, foarte somptuoase, ce aparținuseră cu câteva secole în urmă unui prinț dintr-o familie imperială japoneză, care ulterior devenise călugăr. Până în acel moment, acestea se aflaseră în posesia unui fervent admirator al Orientului, un apropiat al familiei regale englezești.

Maestrul Deshimaru a fost foarte mișcat de acel gest, deoarece o *kesa* reprezintă un simbol al Zenului. Fără *kesa*, nu există călugăr. Și nu din cauză că „haina îl face pe om”, cum se spune la noi, ci pentru că această *kesa* îl învestește pe cel care o poartă cu propria sa autoritate spirituală, legându-l, prin intermediul predecesorilor călugărului, de însuși Buddha. Acesta este un principiu de o mare importanță, care face parte din structura Zenului *Soto*, acela pe care Maestrul Deshimaru îl practică. Principiul fundamental al acestei Școli, care din punct de vedere numeric este cea mai răspândită din Japonia, este acela al convingerii că practica zazenului implică deja trezirea (Satori). Nici înainte și nici după, ci prin însuși actul meditației, practicantul realizează starea de Satori, pe care Maestrul Deshimaru nu o numește „iluminare”, văzută ca un miracol venit brusc din exterior, ci un efect spiritual ce se instalează în noi în mod imediat, chiar în clipa prezentă.

Este evident că astfel de noțiuni cer să fie explicate, pentru a se evita orice confuzie. Cartea aceasta urmărește în principal să interpreteze și să clarifice acest domeniu extrem de vast al Zenului. Ea nu trebuie să fie citită ca un tratat de filozofie, în sensul obișnuit al acestuia. Această carte este dincolo de rațional. Ea este alcătuită dintr-o mulțime de elemente componente. În această carte se găsesc reunite, după o introducere, care constituie prima parte – conținând liniile generale, și:

- o a doua parte, care expune în detaliu practica zazenului;
- o a treia parte, în care se face o paralelă între Zen și știință;
- la sfârșit, o a patra parte, care conține traducerea mai multor articole redactate de Maestrul Deshimaru, apărute atât în

¹ În sanscrită *kasaya*; veșmântul călugărului, confecționat (după anumite reguli) din mai multe bucăți de pânză.

Franța cât și în Japonia, ca răspuns la diverse întrebări; și, pentru final, un articol despre implantarea Zenului în Franța.

Chiar dacă nu este vorba de o operă literară, în ea se întrevește totuși, pentru cei care știu să-și deschidă sufletul, viziunea adevăratului spirit al Zenului.

Colectivul redacțional



Energie cosmică

INTRODUCERE

De ce am scris această carte?

„Pentru a păstra libertatea, sacrificăți pacea; pentru a salvăda pacea, renunțați la libertate”, așa sună falsa alternativă în care își are rădăcinile gândirea actuală.

Dintre aceste două concepții opuse, prima dintre ele pretinde libertate cu orice preț, chiar și cu riscul unui război, iar cea de-a doua proclamă pacea ca fiind mai presus de orice, chiar și cu riscul pierderii libertății.

Noi trebuie să armonizăm aceste contrarii, mergând până la sursa lor. Acest lucru – adică unirea contrariilor, făcând sinteza și realizând echilibrul – este specific atitudinii Zen, Căii de Mijloc.

Pentru foarte multă lume Zenul nu este altceva decât o altă religie printre celelalte religii ale Asiei. Într-adevăr, Zenul a crescut în sânul celei mai vechi tradiții buddhiste și este precum apa vie, ce se reînnoiește continuu și izvorăște mereu proaspătă. El este mereu actual, mereu viu, recreându-se în fiecare clipă.

Zenul poate aduce umanității lumină și forță. În secolul care urmează, el va trebui să devină ideea-forță capabilă să ajute acest secol să evolueze, capabilă să-i aducă pacea.

În prezent lumea este zguduită de revoluții. Aceste revoluții sunt orientate către exterior. Ele urmăresc un scop materialist, cel de a aduce mai multă bunăstare, mai mult confort, mai multe posesiuni, de toate felurile. Ele dau siguranță ego-ului și-l fac mai puternic.

Adevărata revoluție este orientată, din contră, către interior. Este cea care privește mințile noastre, este cea care ia naștere în urma practicii zazenului. Roadele sale sunt pacea și libertatea.

Zenul este o filozofie foarte profundă, a cărei esență nu o putem atinge doar printr-un proces de gândire. Însă dincolo de acest lucru, suprema înțelepciune poate fi descoperită prin intermediul practicării acestei filozofii, ce devine astfel o puternică forță motrice, o artă de a trăi, o modalitate de a exista.

Timp de multe secole Zenul a reprezentat acest lucru pentru popoarele asiatice, și în mod particular pentru japonezi. În prezent el se adresează tuturor, iar cei care sunt interesați și au o anumită considerație față de el, sunt foarte numeroși.

Zenul poate și trebuie să devină o mare forță promotoare a păcii.

Pacea veritabilă, în adevăratul său sens, cel pozitiv, trebuie să aibă ca scop crearea unor baze mai largi pentru edificarea unei civilizații convenabile pentru toată umanitatea.

În cartea sa *Le Monde et l'Europe*, A. J. Toynbee scrie că faptul istoric, care îi este caracteristic lumii contemporane, constă în aceasta: civilizația occidentală modernă a luat contact cu alte popoare, cu alte culturi și civilizații (Islam, Africa, Orientul Mijlociu și Extremul Orient, America de Sud, etc.), pe care a avut tendința de a le domina sau ignora. Această întâlnire a civilizațiilor a dus la războaie, invazii, revoluții sociale, ajutor economic, pace. Și acest proces are loc fără încetare. Occidentalii se instalează, din punct de vedere politic sau economic, în țări pe care le echipează și le modernizează.

Această bază materială formează un fundament solid în vederea creării unei noi civilizații. Cu alte cuvinte, acest lucru înseamnă că, pornind de la această civilizație materială, noi trebuie să elaborăm o civilizație spirituală folosindu-ne de aportul înțelepciunii orientale tradiționale. Aceasta este misiunea noii generații, cea de a dezvolta acest caracter pentru viitoarea civilizație a umanității.

În *La Tentation de l'Occident* (1926), André Malraux citează o scrisoare a unui prieten chinez (Dl. Cin), din care redau pasajul următor:

„Civilizația occidentală este activă și dinamică, însă este prea materialistă și prea științifică. În ziua de azi, înșiși occidentalii ocolesc și se îndepărtează de acest individualism.”

Așa cum a spus mai demult Rabindranath Tagore: „Poate că în viitor occidentalii și orientalii vor forma o mare simfonie spirituală. Sper ca acea zi să vină, sper ca toată omenirea să se armonizeze într-o «comuniune» universală.” (*Spirit of Japan*.)

La ora actuală, toate națiunile lumii trebuie să depășească calea unilaterală a unei singure ideologii sau a unui singur naționalism, trebuie să renunțe la barierele naționaliste sau rasiale. Trebuie să

avem în vedere un obiectiv comun: o cale universală. Cu o minte deschisă față de sensul universalității, noi trebuie să ne înțelegem reciproc și să ne armonizăm concepțiile. Spiritul modern al libertății trebuie să îndeparteze vechile superstiții, credințele și constrângerile morale, greșit înțelese, ale religiilor.

La ceea ce este relativ, la dualitate, la bunul simț comun, la fundamentele necesare, trebuie să adăugăm sensul universalității. Acestea două trebuie să se unească într-unul singur, formând împreună sensul religios al absolutului, al unității.

Anul acesta, la Todtmoos în Pădurea Neagră, am vizitat institutul profesorului Dürckheim², față de care am o mare considerație, și a cărui operă l-a făcut să devină o autoritate în rândurile filozofilor germani contemporani.

M-am întreținut cu el îndelung, timp de mai multe seri, asupra diferențelor ce caracterizează culturile orientale, respectiv occidentale. Iată în continuare câteva dintre reflecțiile noastre comune.

În Zen, spunem noi, cunoașterea de sine este cea mai importantă chestiune. Acest aspect este, și a fost, baza învățăturii multor filozofi (dintre care cel mai renumit a fost Socrate: *Gnôthi seauton*). Însă, mai târziu, această căutare a cunoașterii de sine a degenerat, ducând în cele din urmă la o consolidare a ego-ului și a individualismului. Acest aspect se regăsește și în doctrina „apercepției” lui Kant și în cea de dată mai recentă, cea a „personalismului” profesorului Green de la Universitatea din Oxford.

Pe de altă parte, în Occident există o morală individuală bazată pe adorarea unui Dumnezeu personificat, către perfecțiunea căruia omul trebuie să tindă. Și în Orient, cel puțin pentru un anumit număr de oameni, există cu siguranță o morală tradițională, însă importanța acesteia este mult mai mică. Nu se pune problema căutării unei perfecțiuni individuale, ci aceea a realizării, prin înțelegerea noțiunii de *ku*³, care nu poate fi pricepută decât mergând

² Vezi K.G. Dürckheim, *Centrul ființei*, trad. Viorica Juncan, Ed. Herald, 2011 și *Hara. Centrul omului*, trad. Viorica Juncan, Ed. Herald, București, 2011 – n.t.

³Ku – vacuitatea, noțiune cheie în Zen, a se vedea mai departe în carte despre acest subiect.

dincolo de individualitate, în lumea Satori-ului, care este adevărul, absolutul. Această căutare nu necesită niște condiții speciale ale minții, ci ea reprezintă pur și simplu demersul făcut către o „reîntoarcere la condiția normală” a ființei.

Astfel de idei existau deja în Orient, chiar mai înainte de apariția buddhismului. Nagarjuna a fost cel care a organizat și a sistematizat filozofia vidului. El a fost un călugăr din India, mai înainte de Bodhidharma, și s-a situat la originea buddhismului Mahayana și a Zenului.

Acest mare filozof a scris numeroase cărți, printre care cea mai renumită este *Tratatul virtuții marii înțelepciuni (Prajna Paramita Sastra)*.

Datorită impulsului dat de el, buddhismul Mahayana a cunoscut o foarte mare dezvoltare.

Conform spuselor sale, înțelepciunea și adevărul există în cadrul a două planuri diferite, cel al absolutului și cel al relativului.

Între cele două se află Calea de Mijloc, cea care pune în primul plan vacuitatea. Practica acestei filozofii a vidului s-a răspândit apoi în întreaga Asie, plecând din India, trecând apoi în China, pentru a ajunge până în Japonia, dând naștere înțelepciunii orientale. Zenul s-a dezvoltat plecând de la această filozofie a vidului. El le-a adus oamenilor cea mai înaltă înțelepciune, cea originară, le-a dăruit sentimentul unei religii a cunoașterii, mereu actuală, mereu puternică. În toate timpurile și în toate locurile, Zenul a susținut această supremă înțelepciune, ca fiind cea mai bună judecată și opțiunea cea mai înaltă.

În special în Japonia – eliberată de misticismul indian și de abstracția metafizică, cât și de paradoxul taoist al lui Lao-zî și de pragmatismul lui Confucius – Zenul s-a colorat cu acele calități strict japoneze ale exactității, preciziei și simplității.

Sursă și fundament pentru arte și cultură, el a inspirat ceremonia ceaiului (*chano-yu* sau *cha-do*), arta aranjamentelor florale (*ikebana*), arta caligrafiei (*sho-do*), a picturii (*zen-ga*), a teatrului (*nô*), a artei culinare Zen (*Zen ryori*, *shojin ryori*, *fucha ryori*) etc. El se află de asemenea la baza artelor marțiale: *kyudo* (tirul cu arc), *kendo* (sabia), judo, aikido.

I
ZENUL
ESTE PRACTICA
ZAZENULUI

I. DE CE AM DEVENIT CĂLUGĂR ZEN?

a) Scopul ultim și cea mai înaltă fericire a vieții

Copilăria mi-a fost fericită și lipsită de griji. Tatăl meu, om de stat influent, era înstărit. Părinții mei mă iubeau foarte mult și mi-au asigurat o excelentă educație școlară și universitară.

Însă în adolescență, vârsta la care se pun întrebările, nu eram deloc satisfăcut de existență – în general, și de a mea – în particular.

Eram plin de îndoieli în privința buddhismului tradițional, a învățăturii sale ezoterice, a cultului său, a regulilor sale. Îmi lipsea credința.

Așa am început să studiez Biblia și religia creștină. Deseori duminica mergeam la biserică. Însă nici creștinismul nu m-a satisfăcut mai mult.

Studiile mele universitare de drept și de științe economice nu puteau să-mi umple viața și nu puteau să răspundă căutărilor mele. Vroiam să descopăr o filozofie adevărată, o religie adevărată. Căci nimic nu mă satisfăcea pe deplin.

Când priveam în jurul meu, vedeam omul modern, înlănțuit de el însuși și de civilizație. Vedeam omul avid de bogății și de onoruri, lansat în dobândirea de posesiuni materiale, în căutarea plăcerilor. Și aceasta fără de sfârșit și fără de nctare, căci dorințele sunt insașiabile. Satisfacerea lor duce la atenuarea sensibilității, ea generând altele și altele, indefinit.

O asemenea căutare dă naștere invidiei și geloziei, face să apară ura, generând astfel conflicte. În cazul și la nivelul națiunilor, acestea se vor transforma în tulburări sociale, în revoluții, în războaie.

Pe de altă parte, asistam la o condiționare din ce în ce mai mare a individului. Înțelegeam că tehnicile moderne de informare a maselor restrâng din ce în ce mai mult libertatea individuală, până la a-l aliena complet pe om.

Și îmi aduceam aminte de această istorioară chinezească, pe care mama mi-o povestea când eram copil, înainte de culcare:

„O trupă de măscărici dădea un spectacol în aer liber, și o mulțime de oameni înconjură estrada pe care aceștia dădeau reprezentația. Departe, pierdut în spatele spectatorilor, se afla un pitic care bineînțeles că nu putea să vadă și nici să audă ceea ce se petrecea pe scenă. Cu toate astea, de câte ori mulțimea aplauda și râdea, piticul râdea și aplauda și el”.

Acesta este un simbol al abdicării de la libertatea individului și al alienării ego-ului, fenomene pe care mulți filozofi contemporani le constată, dar pe care nici filozofia nu le poate remedia, și nici sistemele religioase – care sunt subordonate forțelor ce suscită procesele de condiționare.

Omul modern se lasă dus fără să știe încotro merge.

Povestea japoneză despre Hachiko, citată de mulți, constituie o ilustrare a acestui lucru. După ea a fost compus și un cântec popular:

„Era odată un băiat nepăsător

Care mergea călare pe cal, visând...” etc.

„....și iată, calul se oprește în fața tarabei unui vânzător de grăunțe și se pune să devoreze ovăzul ce se afla acolo.

Vânzătorul iese furios de după teighea și îi dă o lovitură zdravănă pe crupă, calul o ia la goană în toată viteza, ducând cu el pe sârmanul Hachiko care, îngrozit, se ținea agățat cu toate puterile de grumazul animalului.

Astfel el trece ca o săgeată prin fața unui prieten, care îi strigă: „Hachiko, unde mergi?” Acesta îi răspunde: „Nu știu, întrebă calul!”

Științele, noile tehnici, sistemele politice și economice duc lumea într-un galop nebunesc. Însă, încotro?! Toate aceste întrebări, toate aceste probleme rămăneau în mine, fără de răspuns.

La șaptesprezece ani, pe când eram student, am mers într-o zi la un templu *Rinzai*, pentru a-l vizita pe Maestrul A. (Acum acesta este șeful școlii *Rinzai*). El m-a îndemnat să petrec un sejur într-un templu din Kamakura, aproape de Tokyo. Am profitat de această invitație în vacanța următoare, având de asemenea în cap și ideea de a face baie în râu și de a mă bucura de acel loc. Însă, în acel templu din Kamakura disciplina *Rinzai* era extrem de severă, trebuia să te scoli la 2 noaptea ca să faci *zazen*. Nu exista un maestru propriu-zis când se practica *zazen* în dojo, doar un tânăr călugăr care mânua energic un baston enorm, foarte lung, foarte diferit de *kyosaku*-ul din Zenul *Soto*. O mulțime de țăntări erau de asemenea oaspeți ai templului, iar în timpul *zazenului* pentru a-i alunga eram obligat să mă mișc. La fiecare mișcare, călugărul îmi dădea o lovitură zdravănă de baston. Deși eram foarte robust la acea vârstă (aveam cinci *dani* în judo), mi-era greu să mă scol la 2 noaptea, și de multe ori moțăiam – încă o ocazie de a primi lovituri de baston! Aveam umerii înșângerați. Aș fi vrut din toată inima să părăsesc acel dojo, dar îmi promisesem să rămân o săptămână.

Pe la sfârșitul săptămânii, într-o dimineață, când călugărul (poate și el la fel de somnoros) mi-a dat o lovitură, bastonul în loc să îmi cadă pe umăr, m-a lovit în cap! Incidentul m-a înfuriat, m-am ridicat, am înhățat bastonul și, de-a dreptul inconștient, i-am administrat călugărului o droaie de lovituri. Toți practicanții se ridicaseră în picioare și, scandalizați, priveau scena. Atunci am strigat: „Asta nu-i Zen! Asta nu-i religie!” Toți m-au înconjurat pentru a-mi opri loviturile, dar eu i-am împins, dându-i la o parte, și am fugit de acolo.

Ajuns la locuința maestrului A., am zis: „Nu-mi place Zenul, vreau să plec!” Maestrul s-a arătat foarte surprins. Atunci a sosit și călugărul bătut, plângându-se vehement de scandalul pe care îl provocasem în dojo. Maestrul a izbucnit în râs: „Acela este adevăratul Zen!”