

ZEN ÎN CARNE ȘI OASE

禪骨
肉禪

Cele mai frumoase povestiri,
koan-uri și învățături zen adunate
de Nyogen Senzaki și Paul Reps

Traducere din limba engleză:
DANA-LIGIA ILIN

EDITURA  HERALD
București

„Cartea aceasta a fost un portal de neclintit prin care au pășit milioane de oameni din Vest încercând să surprindă măcar o străfulgerare a minții Zen, expusă în dialoguri care îți zguduie gândurile, cu tot umorul, bucuria și înțelepciunea pe care le conțin.”

Jon Kabat-Zinn, autorul cărții
Wherever You Go, There You Are

„Acum aproape 30 de ani această carte a reprezentat introducerea mea în budism. Sunt încântată să văd că apare încă o ediție a acestei minunate cărți clasice.”

Sylvia Boorstein, autoarea cărții
It's Easier Than You Think

„Fiind poate prima carte de *Dharma* pe care am citit-o, *Esențe Zen* este un text care a devenit clasic, o nestemată, un dar pentru noi toți.”

Dr. Daniel Goleman, autorul cărții
Emotional Intelligence

„Am păstrat în mine învățăturile acestei cărți timp de 30 de ani, de când am citit-o. E un text clasic care reușește să portretizeze mintea Zen într-un mod inteligibil minților noastre liniare.”

Phil Jackson, Antrenor Principal
la echipa Chicago Bulls
și autorul cărții *Sacred Hoops*

CUPRINS

不
歸

CUVÂNT ÎNAINTE 11

101 POVESTI ZEN 15

1	O CEAȘCĂ DE CEAI	18
2	UN DIAMANT GĂSIT PE UN DRUM NOROIOS	19
3	CHIAR AȘA SĂ FIE?	22
4	SUPUNEREA	24
5	DACĂ IUBEȘTI, IUBEȘTE LA VEDERE	26
6	FĂRĂ BUNĂTATE IUBITOARE	27
7	ÎNȘTIINȚAREA	28
8	VALURI MARI	29
9	LUNA NU POATE FI FURATĂ	31
10	ULTIMA POEZIE A LUI HOSHIN	32
11	POVEȘTEA LUI SHUNKAI	34
12	CHINEZUL FERICIT	37
13	UN BUDDHA	39
14	DRUMUL NOROIOS	40
15	SHOUN ȘI MAMA SA	41
16	NU DEPARTE DE STAREA DE BUDDHA	43
17	ZGÂRCIT CU ÎNVĂȚĂTURA	44
18	O PARABOLĂ	47
19	PRIMUL PRINCIPIU	48
20	SFATUL UNEI MAME	49
21	SUNETUL UNEI MÂINI	50
22	INIMA MEA ARDE CA FOCUL	52
23	PLECAREA LUI ESHUN	53
24	RECITÂND SUTRE	54
25	ÎNCĂ TREI ZILE	55
26	TOCMIREA DIALOGULUI PENTRU ADĂPOST	56
27	GLASUL FERICIRII	58
28	DESCHIDE-ȚI PROPRIA VISTIERIE	59
29	NU E APĂ, NU E LUNĂ	60
30	ÎNTREVEDEREA	61
31	TOTUL ESTE CEL MAI BUN	62
32	UN METRU DE TIMP, LUNGIMEA UNUI PAS... ÎN NESTEMATE	63

33	MÂNA LUI MOKUSEN	64
34	UNICUL ZÂMBET DIN VIAȚA LUI	65
35	ZEN ÎN FIECARE CLIPĂ	66
36	PLOAIA DE FLORI	67
37	PUBLICAREA SUTRELOR	68
38	MUNCA LUI GISHO	69
39	DORMIND ÎN PLINĂ ZI	71
40	ÎN ȚARA VISELOR	72
41	ZENUL LUI JOSHU	73
42	RĂSPUNSUL MORTULUI	74
43	ZEN ÎN VIAȚA UNUI CERȘETOR	75
44	HOȚUL CARE A DEVENIT DISCIPOL	77
45	BINE ȘI RĂU	78
46	CUM AJUNG LA ILUMINARE IARBA ȘI COPACII	79
47	ARTISTUL LACOM	80
48	SIMȚUL PROPORȚIILOR	82
49	UN BUDDHA CU NASUL NEGRU	83
50	ÎNȚELEGEREA LIMPEDE OBȚINUTĂ DE RYONEN	84
51	MISO ACRU	86
52	LUMINA ȚI SE POATE STINGE	87
53	CEL CARE DĂ TREBUIE SĂ FIE RECUNOSCĂTOR	88
54	ULTIMA DORINȚĂ ȘI TESTAMENTUL	90
55	MAESTRUL CEREMONIEI DE CEAI ȘI ASASINUL	92
56	ADEVĂRATA CALE	94
57	POARTA RAIULUI	95
58	ARESTAREA LUI BUDDHA DE PIATRĂ	96
59	SOLDAȚI AI OMENIRII	98
60	TUNELUL	99
61	GUDO ȘI ÎMPĂRATUL	101
62	ÎN MÂINILE DESTINULUI	103
63	DESPRE A UCIDE	104
64	KASAN ASUDĂ EMOȚIONAT	105
65	SUPUNEREA UNEI STAFII	106

66	ODRASLELE MAJESTĂȚII SALE	108
67	CE FACI?! CE SPUI!?	109
68	ZEN ÎNTR-UN SINGUR SUNET	111
69	ÎNGHIȚIREA PROPRIEI GREȘELI	112
70	CEL MAI PREȚIOS LUCRU DIN LUME	113
71	A ÎNVĂȚA SĂ RĂMÂI ÎN TĂCERE	114
72	NOBILUL CEL NEGHIOB	115
73	ZECE URMAȘI	116
74	O ADEVĂRATĂ SCHIMBARE	117
75	FIREA OMULUI	118
76	MINTEA DE PIATRĂ	119
77	FĂRĂ ATAȘAMENT	
	FAȚĂ DE PRAFUL LUMII	120
78	ADEVĂRATA PROSPERITATE	122
79	VASUL PENTRU ARS	
	ESENȚE PARFUMATE	123
80	ADEVĂRATA MINUNE	125
81	CULCĂ-TE ȘI GATA!	126
82	NIMIC NU EXISTĂ	127
83	DACĂ NU-I MUNCĂ, NU-I NICI MÂNCARE	128
84	PRIETENI ADEVĂRAȚI	129
85	VREMEA SĂ MOARĂ	130
86	BUDDHA VIU ȘI MEȘTERUL DE CĂZI	131
87	TREI FELURI DE DISCIPOLI	132
88	CUM SĂ SCRII O POEZIE CHINEZEASCĂ	133
89	DIALOG ZEN	134
90	ULTIMA LOVITURĂ	136
91	CU GÂNDUL LA SABIA LUI BANZO	137
92	ZEN CU VĂTRAIUL	139
93	CUM A ÎNVĂȚAT POVESTITORUL ZEN	140
94	FURIȘAREA ÎN MIEZUL NOPTII	142
95	SCRISOARE CĂTRE UN MURIBUND	143
96	O PICĂTURĂ DE APĂ	144
97	OFERIREA ÎNVĂȚĂTURII SUPREME	145
98	FĂRĂ ATAȘAMENTE	146
99	OȚETUL LUI TOSUI	148
100	TEMPLUL TĂCUT	149
101	BUDDHA ȘI ÎNVĂȚĂTURA ZEN	150

POARTA FĂRĂ DE POARTĂ

151

1	CÂINELE LUI JOSHU	156
2	VULPEA LUI HYAKUJO	158
3	DEGETUL LUI GUTEI	161
4	UN STRĂIN FĂRĂ BARBĂ	163
5	KYOGEN SE CAȚĂRĂ ÎN COPAC	164
6	BUDDHA RĂSUCEȘTE O FLOARE	165
7	JOSHU ÎȘI SPALĂ CASTRONUL	167
8	ROATA LUI KEICHU	168
9	UN BUDDHA DINAINTEA ISTORIEI	169
10	SEIZEI SINGUR ȘI SĂRAC	171
11	JOSHU CERCETEAZĂ UN CĂLUGĂR AFLAT ÎN MEDITAȚIE	172
12	ZUIGAN ÎȘI STRIGĂ STĂPÂNUL	174
13	TOKUSAN ÎȘI ȚINE CASTRONUL ÎN MÂINI	176
14	NANSEN TAIE PISICA ÎN DOUĂ	178
15	CELE TREI LOVITURI ALE LUI TOZAN	179
16	CLOPOTE ȘI VEȘMINTE	181
17	CELE TREI STRIGĂRI ALE MAESTRULUI DE LA CURTEA ÎMPĂRATULUI	182
18	TOZAN ȘI CELE TREI OCALE	184
19	VIAȚA DE ZI CU ZI E CALEA	185
20	OMUL ILUMINAT	187
21	BĂLEGAR USCAT	188
22	ÎNSEMNUL PROPOVĂDUIRII LUI KASHAPA	189
23	NU GÂNDI BINELE, NU GÂNDI NE-BINELE	191
24	FĂRĂ VORBE, FĂRĂ TĂCERE	193
25	PREDICA OFERITĂ ȘEZÂND PE CEL DE- AL TREILEA SCAUN	195
26	DOI CĂLUGĂRI RIDICĂ STORUL	197
27	NU-I SPIRIT, NU-I BUDDHA, NU-I NICI VREUN LUCRU	198
28	STINGE LUMÂNAREA	199
29	NU VÂNTUL, NU STEAGUL	202
30	ACEASTĂ MINTE ESTE BUDDHA	203
31	JOSHU CERCETEAZĂ	204
32	UN FILOSOF ÎL ÎNTREABĂ PE BUDDHA	206

33	ACEASTĂ MINTE NU-I BUDDHA	208
34	CUNOAȘTEREA NU ESTE CALEA	209
35	DOUĂ SUFLETE	210
36	CÂND ÎNTÂLNESI PE DRUM UN MAESTRU ZEN	211
37	UN BIVOL IESE DIN ȚARC	212
38	UN STEJAR ÎN GRĂDINĂ	213
39	ABATEREA LUI UMMON	214
40	RĂSTURNAREA VASULUI CU APĂ	215
41	BODHIDHARMA ADUCE PACEA MINȚII	217
42	FATA IESE DIN MEDITAȚIE	219
43	BASTONUL CEL SCURT AL LUI SHUZAN	221
44	BASTONUL LUI BASHO	222
45	CINE ESTE EL?	223
46	SĂ MERGI MAI DEPARTE DUPĂ CE AI ATINS VÂRFUL PRĂJINII	224
47	CELE TREI PORȚI ALE LUI TOSOTSU	226
48	UN DRUM AL LUI KEMBO	228
49	ADĂUGIREA LUI AMBAN	230

10 BIVOLI 232

1	ÎN CĂUTAREA BIVOLULUI	236
2	DESCOPERIND URMA PAȘILOR SĂI	238
3	DESCOPERIREA BIVOLULUI	240
4	PRINDEREA BIVOLULUI	242
5	ÎMBLÂNZIREA BIVOLULUI	244
6	CĂLĂRIND BIVOLUL CĂTRE CASĂ	246
7	DINCOLO DE BIVOL	248
8	ATÂT BIVOLUL, CÂT ȘI SINELE LĂSATE-N URMĂ	250
9	ÎNAPOI LA SURSĂ	252
10	ÎN LUME	254

CENTRAREA 256

CE ESTE ZEN? 270

悟
賊

CUVÂNT
ÎNAINTE

Acest volum cuprinde patru cărți: *101 povestiri Zen* a fost publicată prima dată în anul 1939 de Rider and Company, din Londra, și David McKay Company, din Philadelphia. Aceste povestiri relatează fapte reale din viața unor maeștri Zen chinezi și japonezi, petrecute de-a lungul unei perioade de peste cinci veacuri.

Poarta fără de poartă a fost publicată prima dată în 1934 de John Murray, Los Angeles. Este o culegere de probleme numite *koan-uri*¹, așternute pe hârtie întâia oară de un maestru chinez în anul 1228 și folosite de maeștri Zen pentru a-și îndruma discipolii către eliberare.

10 bivoli a fost publicată prima dată în anul 1935 de către DeVorss and Company, din Los Angeles, și ulterior de Ralph R. Phillips, din Portland, Oregon. Textul reprezintă traducerea din limba chineză a unui celebru comentariu de secol XII asupra treptelor de conștientizare parcurse în drumul spre iluminare și este ilustrată în volumul original de către unul dintre cei mai mari xilogravori japonezi contemporani.

Centrarea, o transcriere a unor manuscrise sanscrite antice a fost publicată prima dată în primăvara anului 1955, în revista *Gentry*, New York. Textul prezintă o învățătură străveche, încă vie în Cașmir și

¹ *Koan*-ul este o problemă aparent fără soluție, adresată de un maestru Zen discipolului său sub forma unei povești, metafore, întrebări sau a unui dialog, fiind menit să surprindă prin conținutul său paradoxal interlocutorul și să-i testeze capacitatea de a înțelege principiile realității, dar și să-i cauzeze acestuia îndoieli cu privire la viziunea sa asupra realității. Blocând orice posibilitate de răspuns pe cale rațională, *koan*-ul poate provoca discipolului iluminarea subită. (*N. red.*)

în unele zone din India după aproape patru mii de ani, care ar putea fi chiar rădăcina învățaturii Zen.

Datorăm mulțumiri editorilor menționați mai sus pentru permisiunea de a aduna aici aceste materiale. Și, mai presus de toate, îi sunt recunoscător lui Nyogen Senzaki, „călugărul fără casă”, prieten și colaborator exemplar, împreună cu care m-am delectat cu transcrierea primelor trei cărți, în același timp în care vizionarul din Cașmir, Lakshmanjoo, s-a delectat cu transcrierea celei de-a patra.

* * *

Primul Patriarh Zen, Bodhidharma, a adus învățătura Zen din India în China în secolul al VI-lea. Conform biografiei sale – transcrisă de maestrul chinez Dogen în anul 1004 – după nouă ani petrecuți în China, Bodhidharma a vrut să se întoarcă acasă și și-a adunat împrejur discipolii pentru a le cerceta apercepția, cunoașterea asupra celor interioare.

Dofuku a zis:

– După părerea mea, adevărul este dincolo de afirmație ori negație, căci acesta e felul mișcării sale.

Bodhidharma a răspuns:

– Ai pielea mea.

Călugărița Soji a zis:

– După părerea mea, e la fel ca viziunea lui Ananda asupra Tărâmului lui Buddha – îl vezi o dată și e pe vecie.

Bodhidharma a răspuns:

– Ai carnea mea.

Doiku a zis:

– Cele patru elemente, lumina, aerul, fluidul și solidul sunt goale (adică cuprinzătoare), iar cele

cinci *skandha*¹ sunt non-lucruri. După părerea mea, non-lucrul (adică spiritul) este realitatea.

Bodhidharma a comentat:

– Ai oasele mele.

În sfârșit, Eka s-a înclinat în fața maestrului – și a rămas tăcut.

Bodhidharma a zis:

– Ai măduva mea.

* * *

Vechiul Zen avea atâta prospețime, încât a ajuns să fie prețuit ca o comoară. Aici sunt frânturi din pielea, carnea și oasele lui, dar nu din măduvă – care nu se află niciodată în vorbe.

Caracterul atât de direct al învățăturilor Zen i-a făcut pe mulți să creadă că izvorăște din surse anterioare epocii lui Buddha, 500 î.Hr. Cititorul poate să judece el singur, căci are aici pentru prima oară într-o singură carte povești despre experiențele Zen, problemele minții, treptele de conștientizare și o învățătură asemănătoare, dar anterioară celei Zen cu câteva secole.

Problema minții noastre, care leagă experiența conștientă de cea preconștientă, ne duce în profunzimea vieții de zi cu zi. Vom îndrăzni oare să ne deschidem porțile către sursa ființei noastre? La ce altceva slujesc carnea și oasele?

Paul Reps

¹ În budism, cele cinci constituențe („agregate”) ale ființei simțitoare (conștiente). (*N. tr.*)

101 POVESTIRI ZEN

TRANSCRISE DE
NYOGEN SENZAKI
ȘI PAUL REPS

語

Aceste povestiri au fost transcrise în limba engleză după o carte numită Shaseki-shū (Colecție de pietre și nisip), scrisă către sfârșitul secolului al XIII-lea de către maestrul Zen japonez Mujū („cel care nu zăbovește”), și după anecdote ale călugărilor Zen culese din diferite cărți publicate în Japonia pe la începutul secolului nostru.

Pentru orientali, mai interesați de existență decât de afaceri, omul care se descoperă pe sine este demn de cel mai mare respect. Un astfel de om își propune să-și deschidă orizontul conștiinței așa cum a făcut Buddha.

Acestea sunt povestiri despre o astfel de descoperire a sinelui.

Mai jos veți găsi o adaptare după prefața primei ediții apărute în limba engleză a acestor povestiri.

Zen poate fi numit comoara Orientului în arta configurării spațiului personal interior. A fost împă-mântenit în China prin Bodhidharma, care a venit din India în secolul al VI-lea. Învățătura a fost dusă apoi către răsărit, în Japonia, prin secolul al XII-lea. Zen a fost descris astfel: „O învățătură aparte, fără scripturi, dincolo de cuvinte și de litere, care îi arată omului esența minții sale, îl face să își vadă adevărata natură și să atingă iluminarea”.

În China, Zen era numit Ch’an. Maeștrii Ch’an/Zen, în loc să fie adepții lui Buddha, tindeau să-i fie prieteni și să se plaseze în aceeași relație receptivă cu universul, precum Buddha și Iisus. Zen nu este o sectă, ci o trăire, o experiență.

Obiceiul Zen al căutării de sine prin meditație, pentru a-și înțelege adevărata natură, dincolo de for-

malism, punând accentul pe autodisciplină și pe viața simplă, a câștigat în cele din urmă sprijinul nobilimii și al claselor conducătoare din Japonia, precum și un profund respect din partea tuturor curentelor de gândire filosofică din Orient.


Creațiile dramatice Nō¹ sunt povestiri Zen. Spiritul Zen a ajuns să însemne nu doar pace și înțelegere, ci și dăruirea față de artă și muncă, generoasa dezvăluire a stării de mulțumire, care deschide ușa spre înțelegerea profundă, expresia frumuseții înnăscute, farmecul intangibil al incompletului. Zen are multe înțelesuri și niciunul dintre ele nu este complet definibil. Dacă sunt definite, nu mai sunt Zen.

S-a spus că dacă ai Zen în viața ta ești lipsit de frică, de îndoieli, de poftă inutile și de emoții extreme. Nu te tulbură nici atitudinile meschine, nici faptele egoiste. Te pui, cu modestie, în serviciul umanității, împlinindu-ți prezența în această lume cu bunăvoință iubitoare și observându-ți trecerea prin viață asemenea unei petale desprinse de vânt dintr-o floare. Senin, te bucuri de viață într-o tihnă fericită. Așa este spiritul Zen, căruia îi sunt veșminte mii de temple din China și Japonia, preoți și călugări, bogăția și prestigiul, și adesea chiar formalismul pe care îl și transcende.

Studiul Zen, această înflorire a propriei naturi, nu e treabă ușoară în nicio epocă ori civilizație. Mulți maeștri, adevărați și falși, și-au propus să-i sprijine pe alții în această încercare. Din aceste nenumărate și reale aventurări pe calea Zen au apărut și aceste povestiri. Fie ca cititorul, la rândul său, să le realizeze în viața sa de azi.

¹ Nō – gen de teatru creat în Japonia la sfârșitul sec. XIV, se află la baza teatrului japonez. (N. red.)

1 O CEAȘCĂ DE CEAI



Nan-in, un maestru japonez din epoca Meiji (1868-1912), a primit vizita unui oaspete, un profesor universitar interesat de învățătura Zen.

Nan-in a servit ceaiul. A turnat în ceașca musafirului său până ce s-a umplut, continuând totuși să toarne.

Profesorul a privit cum se revarsă ceaiul, până ce nu a mai putut răbda:

– E prea plină. N-o să mai încapă nimic în ea!
– Ca și această ceașcă, a zis Nan-in, ești plin de propriile păreri și presupuneri. Cum să-ți pot arăta ce este Zen, dacă nu-ți golești mai întâi ceașca?

UN DIAMANT GĂSIT PE UN DRUM NOROIOS

2

Gudo era învățătorul împăratului de la acea vreme. Totuși, obișnuia să călătorească de unul singur, ca un cerșetor hoinar. Odată, pe când mergea către Edo, centrul cultural și politic al șogunatului, a ajuns în apropierea unui sătuc numit Takenaka. Era seară și ploua cu găleata. Gudo era ud până la piele. Sandalele de paie i se făcuseră ferfeniță. La o fermă de lângă sat a zărit la fereastră patru-cinci perechi de sandale și a hotărât să-și cumpere o pereche uscată.

Femeia care i-a dat sandalele, văzând cât este de ud, l-a poftit să petreacă noaptea în casa ei. Gudo a acceptat, mulțumindu-i. A intrat și a recitat o sutra¹ în fața altarului pe care îl avea familia. Apoi, femeia l-a prezentat mamei sale, precum și copiilor. Observând că întreaga familie este abătută, Gudo a întrebat ce necaz au.

¹ Reprezintă o învățătură religioasă, sub forma unui aforism sau a unei afirmații condensate și criptice care rezumă o serie de credințe; în budism, sutrele conțin învățăturile lui Buddha. (*N. red.*)

不
歸

– Bărbatul meu e împătimit al jocurilor de noroc și al băuturii, a spus nevasta. Când se întâmplă să câștige, se apucă să bea și se poartă urât. Când pierde, împrumută bani de la alții. Uneori, când se îmbată crișă, nici nu mai dă pe-acasă. Ce să mă fac?

– O să-l ajut, a zis Gudo. Uite niște bani. Adu-mi o butelcă de vin bun și ceva gustos de mâncare. Apoi te poți duce la culcare. O să meditez în fața altarului.

Când stăpânul casei s-a întors, pe la miezul nopții, beat turtă, s-a pus pe zbierat:

– Nevastă, am venit! Ai ceva să-mi dai de mâncare?

– Am eu ceva pentru tine, a zis Gudo. S-a nimerit să mă prindă ploaia, iar soția ta a avut bunătatea de a mă pofti să petrec noaptea aici. Ca mulțumire, am cumpărat niște vin și pește, așa că le poți lua tu.

Bărbatul a fost încântat. Cât ai clipi, a dat pe gât vinul și s-a tolănit pe podea. Gudo s-a așezat în meditație lângă el.

Când s-a trezit dimineața, soțul uitase cele petrecute noaptea.

– Cine ești? De unde ai apărut? l-a întrebat pe Gudo, care încă medita.

– Sunt Gudo din Kyoto și merg la Edo, a răspuns maestrul Zen.

Bărbatul a fost copleșit de rușine. I-a cerut de o mie de ori iertare celui care era învățătorul împăratului.

Gudo a zâmbit:

– Toate din viața asta sunt trecătoare, a zis. Viața e tare scurtă. Dacă o ții tot așa cu jocurile și băutura, n-o să-ți mai rămână vreme să împlinești nimic altceva și o să-ți faci și familia să sufere.

Bărbatul a părut că se trezește dintr-un vis.

– Aveți dreptate, a spus. Cum oare să vă răsplătesc pentru această învățătură minunată! Îngăduiți-mi să vă însoțesc și să vă duc eu lucrurile o bucată de drum.

– Fie voia ta, a încuviințat Gudo.

Cei doi au purces. După ce au mers vreo 5 km, Gudo i-a spus să se întoarcă.

– Încă 8 km, s-a rugat bărbatul.

Au mers mai departe.

– Acum poți să te întorci, a zis Gudo.

– Peste 16 km, a răspuns bărbatul.

– Acum întoarce-te, a zis Gudo după ce au străbătut cei 16 km.

– O să vă urmez tot restul vieții mele, a zis bărbatul.

Maestrii Zen moderni din Japonia sunt urmașii descendenților unui faimos maestru, care a fost succesorul lui Gudo. Numele lui era Mu-nan, bărbatul care nu s-a mai întors acasă.