

Taisen Deshimaru

ZEN ȘI VIAȚA COTIDIANĂ

Traducere din limba franceză:
RADU CIOCĂNELEA

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

PRACTICA ZAZEN CORECTĂ

Condițiile concentrării și ale observării	7
1. CONCENTRAREA, <i>SHI</i>	9
2. Observarea, <i>KAN</i>	11
3. Metoda triplă	14
	17

COMPORTAMENTUL JUST

1. Cele șase atitudini fundamentale	23
ACȚIUNEA DE A MERGE	25
ACȚIUNEA DE A STA ÎN PICIOARE, DE A STAȚIONA	26
ACȚIUNEA DE A STA AȘEZAT (SAU DE A TE AȘEZA)	27
ACȚIUNEA DE A STA CULCAT(SAU DE A TE CULCA)	28
ACȚIUNEA DE A MUNCII	29
ACȚIUNEA DE A VORBI	30
2. Cele șase domenii alesimțurilor	31
DOMENIUL VIZUAL	32
DOMENIUL AUDITIV	34
DOMENIUL OLFATIV	35
DOMENIUL GUSTATIV	35
DOMENIUL TACTIL	36
DOMENIUL CONȘTIINȚEI	36
	37

BONNO-URILE

1. Observarea bonnourilor	39
ABORDAREA NOȚIUNII DE BONNO	41
CAUZELE PRODUCERII LOR	41
2. Metode curative	48
PATRU METODE DE EDUCARE	56
	70

BOLILE	75
1. Observarea	80
SIMPTOMELE	80
CAUZELE	87
LEGILE SAU CICLURILE DE PRODUCERE	93
BOLI MODERNE	107
2. Terapia Zen	110
CONCENTRAREA	112
RESPIRAȚIA	113
ENERGIA (KI)	118
PUTEREA IMAGINAȚIEI	123
CÂTEVA METODE PRACTICE	124
FUKATOKU	133
 KARMA	 135
PRIMUL KAI:	146
SĂ NU UCIZI. FUSESSHO KAI	
AL DOILEA KAI:	154
SĂ NU FURI. FUCHUTO KAI	
AL TREILEA KAI:	
SĂ NU AI VIAȚĂ SEXUALĂ IMORALĂ.	159
FUJAIN KAI	
AL PATRULEA KAI:	170
SĂ NU MINȚI. <i>FUMOGO KAI</i>	
AL CINCILEA KAI:	184
SĂ NU ABUZEZI DE MÂNCARE	
SAU DE BĂUTURĂ.	
SĂ NU TE ÎMBEȚI ȘI SĂ NU ÎI ÎMBEȚI PE ALȚII	
CU ALCOOL SAU CU DROGURI.	
FUKOSHU KAI	
AL ȘASELEA KAI:	188
NU CRITICA, NU BÂRFI.	
FUSEKKA KAI, FUAKUKO KAI	
AL ȘAPTELEA KAI:	191
NU TE ADMIRA DOAR PE TINE	
ÎNSUȚI ȘI NU ÎI CRITICA PE CEILALȚI.	
FUJISANKITA KAI	

AL OPTULEA KAI:	193
SĂ NU FII AVAR, SĂ NU AI DORINȚE EXAGERATE.	
FUKENHOZAI KAI	
AL NOUĂLEA KAI:	197
NU TE MÂNIA. FUSHI NE KAI	
AL ZECELEA KAI:	201
SĂ NU AI PĂRERI PERSONALE GREȘITE	
ȘI DOGMATICE. FUJAKEN KAI	
PRIMELE TREI PORUNCI	213
 SENSUL VIEȚII	226
KARMA ȘI DESTINUL	240
KARMA ȘI LEGEA CAUZĂEFECT	247
INTERDEPENDENȚA (ENGI)	253
NIRVANA VIE	260
PUTEREA COSMICĂ FUNDAMENTALĂ	263
PUTEREA DE INFLUENȚĂ A KARMEI	270
KARMA NEMANIFESTATĂ	279
SPIRITUL FĂRĂ SCOP ȘI FĂRĂ PROFIT	292
POSTURA ESENȚIALĂ	303
Zazen Postura Trezirii	307
Glosar	310

Avertisment

Cititul nu servește la nimic, este o iluzie dacă nu practicați. Cel ce are mintea clară și liniștită va trăi o viață ușoară. Deci așezați-vă cu fermitate pe un *zafu* (perna folosită în practica zazen) și continuați fără ezitare.

Maestrul Myoken
scris după sesshinul ținut în octombrie 1998
la Mokusho Zen Dojo, București



Succesor al măestrilor transmisiei, Maestrul Taisen Deshimaru a venit în Europa în 1967 pentru a aduce Zenul adevărat. Prieten spiritual și maestru respectat, el și-a consacrat întreaga forță, toată energia sa, educării numeroșilor săi discipoli. La 30 aprilie 1982 a decedat, lăsându-le moștenire esența învățăturii sale și misiunea de a transmite la rândul lor practica Zenului adevărat.

*A face zazen calm în dojo
A pune capăt oricărui gând negativ,
a dobândi doar o minte fără dorințe,
această bucurie este mai presus de paradis.
Lumea aleargă după profituri sociale,
onoruri, haine scumpe și confort;
dar aceste plăceri nu sunt pacea adevărată.
Alergați și rămâneți nemulțumiți până la moarte!
A îmbrăca kesa și veșmântul negru, a practica zazen;
a te concentra cu o singură minte,
care uneori se fixează iar alteori se mișcă;
a vedea cu ochii profundeii înțelepciuni interioare;
a putea percepe în mod intim adevăratul
aspect al oricărei acțiuni și al oricărei existențe;
a putea observa echilibrul;
a înțelege și a recunoaște cu mintea perfect liniștită;
dacă sunteți așa, dimensiunea voastră spirituală,
cea mai elevată în această lume,
nu va putea fi comparată cu nici o alta.*

Am primit acest foarte frumos poem de la Maestrul meu Kodo Sawaki; am fost foarte impresionat și în acel moment m-am decis să devin călugăr. I-am cerut ordinația, dar el mi-a spus: „Doar n-ai să-ți îngropi viața în aceste temple de prelați funcționari! E mai bine să devii un adevărat bodhisattva care continuă doar practica zazen în murdăria vieții sociale”.

PRACTICA ZAZEN CORECTĂ



Învățătura pe care urmează să v-o dau este fundamentală, stă la baza practicii zen autentice; este foarte important să înțelegeți metoda veritabilă pentru a practica un zazen corect. Toată lumea înțelege ce postură trebuie să aibă și ce respirație trebuie să practice; am explicat aceste lucruri deseori pe larg¹. Însă cum gândim? Cum ne controlăm mintea, conștiința în timpul zazenului?

Este o problemă foarte importantă. Mulți cred că înțeleg, dar înțelegerea lor este prea superficială. În timpul zazenului, atitudinea minții este diferită pentru fiecare și nimeni nu știe pe care anume să o adopte. Trebuie să avem conștiința *Hishiryo*. Ce este conștiința *Hishiryo*? Maestrul Dogen, în *Fukanzazengi*, vorbește despre ea în acești termeni: „Vă rog, gândiți din străfundurile non-gândirii; nu gândiți din străfundurile gândirii; aceasta este conștiința *Hishiryo*, secretul Zenului. *Hishiryo*, Gândire absolută, dincolo de orice gândire”.

Cum să facem? Mare koan...

Condițiile concentrării și ale observării

Când, luându-vă locul în dojo, v-ați așezat corect în postură și v-ați reglat respirația după un ritm just și profund, aceasta nu înseamnă totuși, mai ales la debutanți, că conștiința a plonjat imediat într-o stare de calm.

În timpul primelor minute de zazen, creierul e asemenea unei ferestre deschise prin care suflă un curent de aer puternic;

¹ Vezi *La Pratique du Zen*, editura Albin Michel, Paris.

gânduri se ridică fără încetare. Apoi, odată cu prelungirea practicii, fluxul gândurilor descrește și pe urmă încetează. Când vântul încetează să mai sufle, camera își regăsește calmul; creierul devine un loc liniștit; extincția gândirii instaurează starea de *concentrare*, *samatha* în sanscrită, *shi* în chineză și japoneză; kanji-ul *shi* semnifică literal: a înceta, a opri, subînțeles: prin concentrarea minții care aduce calmul. Totuși, această condiție a minții nu definește în exclusivitate zenul adevărat.

Simpla oprire a gândurilor, de fapt, nu constituie decât un aspect al stării veritabile de *zazen* și conduce la o stare de somnolență numită *kontin*; mintea nu poate păstra starea de vigilență care cere o anumită tensiune a conștiinței și necesită o activitate. De aceea Dogen a spus: *Trebuie să gândești din străfundurile non-gândirii*.

Această vigilență activă este *observarea*, *kan*, cea de-a doua componentă a condiției de *zazen*; *shi* și *kan* asociate dau atitudinea corectă a minții în timpul *zazenului*; produse simultan, ele sunt expresia cea mai elevată, ideală și absolută, a conștiinței care este numită *hishiryo*, gândire absolută, dincolo de gândire.

Însă în primele momente ale *zazenului*, înainte de a accede la această condiție perfectă a conștiinței, starea de concentrare și starea de observare se succed alternativ.

Concentrarea sigură, așa cum am văzut, duce la o stare de întunecare a conștiinței, așa cum lumânarea se consumă încet și apoi se stinge.

Pentru a nu vă scufunda total în somnolență, trebuie să începeți observarea; aceasta constituie trezirea conștiinței din subconștient; gândurile sunt îndreptate către conștiință și observate de către ea; când gândul țâșnește și apoi dispare imediat, observarea care rezultă din aceasta se numește în sanscrită *vicara*; este vorba de o „observare fulger”, instantanee; însă,

când gândirea stagnează, observarea se prelungește corespunzător și aceasta se numește *vitarka*.

O persistență exagerată a stării de observare conduce la conștiința *sanran*, conștiință agitată și dispersată; vântul gândurilor suflă din nou cu violență și perturbă luminozitatea stabilă și blândă pe care o răspândea flacăra.

În acel moment, trebuie să abandonați toate gândurile și să readuceți mintea la starea de concentrare.

Astfel se formează ciclul concentrare-observare.

Din aceasta se poate trage concluzia că este foarte dificil să crezi și să menții starea corectă a conștiinței; prelungirea stării de concentrare duce la starea de *kontin*, prelungirea stării de observare duce la starea de *sanran*. Cum să rezolvi această dilemă? Este un mare koan.

Dogen răspunde prin *hishiryo*, dincolo de gândire. Pentru a accede la această conștiință absolută, este nevoie în prealabil să clarificăm metodele potrivite pentru a izbuti.

Învățătura Zen cuprinde trei metode de concentrare și două de observare.

1. CONCENTRAREA, *SHI*

La intrarea în dojo, mintea este complet impregnată de agitația și de solicitările la care a fost supusă în lumea exterioară. De aceea, de cum ne așezăm în *zazen*, această agitație înregistrată în întreaga noastră ființă tinde să iasă prin răbufniri dezordonate; problema rezidă în faptul că, mai ales la debutanți, conștiința are tendința de a se opri, de a se agăța de aceste valuri de agitație.

Atunci este necesară practicarea concentrării.

a) *Prima formă de concentrare* constă în a-ți plasa mintea pe linia verticală fictivă care unește nasul cu ombilicul, adică

trebuie să fii atent să păstrezi rectitudinea exactă a posturii, rectitudine care atestă starea de concentrare și de vigilență. Pentru a ilustra această atitudine a minții, maeștrii au recurs adeseori la imaginea maimuței legate de un țăruș, unde maimuța joacă rolul minții agitate iar țărușul pe cel al posturii riguros drepte.

b) *Cea de-a doua formă de concentrare* constă în a lăsa gândurile să treacă, a te abate de la ele chiar de la apariția lor, a le abandona chiar în momentul în care bagi de seamă că te-ai oprit asupra lor.

c) *Cea de a treia este mai dificilă*, ea constă în realizarea imediată a naturii noastre veritabile, care este fără substanță proprie, fără numen. Din înțelegerea intimă a acestei noțiuni țâșnește trezirea supremă. Aceasta reprezintă certificarea ultimă a sfârșitului iluziei dualiste; egoul este inaccesibil, de vreme ce este fără substanță; deși există, el este fără realitate, *ku*. De aceea nu putem prinde mintea noastră care nu are substanță proprie. *Shin fuka toku* (*Mintea mea este insesizabilă*) este răspunsul faimos dat de Eka lui Bodhidharma. Nu mai este așadar necesar să sesizezi, să controlezi, să calmezi, să pacifici; este suficient să lași să treacă iluziile, să le lași să dispară de la sine și, prin urmare, să te conformezi ordinii cosmice și să o lași să acționeze. Concentrarea se instalează atunci fără efort, în mod inconștient, natural, automat, de vreme ce s-a stins orice dualism prin unificarea minții topite în minte. În acel stadiu, nu mai rămâne nici măcar urma celei mai mărunte umbre de discriminare, deoarece mintea nu se obiectivează, nu se vede pe sine însăși. Aceasta stare este numită *nirvana*, extincția totală a oricărei forme diferențiate din Unitatea absolută.

Când am debutat în Zen, m-am concentrat exclusiv asupra zazenului, adică asupra posturii corecte de care depinde

starea de concentrare corectă. Însă apoi am înțeles că zazenul veritabil nu rezidă numai în atitudinea concentrată a minții și a corpului: condiția veritabilă a minții care trebuie să rezulte din practica zazen este simultan concentrare subiectivă și observare obiectivă.

Această condiție de observare pune o problemă dificilă deoarece ea aduce rapid practicantul (mai ales dacă acesta nu are o practică zazen îndelungată) la o atitudine dispersată a conștiinței; însă pe de altă parte, această condiție de observare este o necesitate, căci, odată cu încetarea gândirii conștiente, subconștientul, nemaifiind zăgăzuit de barierele conștiinței, curge liber; în plus, observarea subconștientului care defilează prin fața ochiului conștiinței conduce la înțelegerea veritabilă, adică neintelectuală, a acestui subconștient; această înțelegere prin corp, directă, imediată, este condiția necesară pentru nașterea înțelepciunii autentice care se manifestă progresiv prin conștiința *hishiryo*.

Această conștiință *hishiryo* este atitudinea cea mai justă a conștiinței și gradul ei suprem de realizare; în ea sunt conținute deopotrivă concentrarea perfectă și observarea nelimitată și imediată a Totului. Înțelepciunea infinită și spiritul marii compasiuni sunt expresia ei cea mai înaltă, care se manifestă în zazen și se prelungesc în multiplicitatea acțiunilor vieții noastre: activități, comportamente și atitudini ale corpului, ale vorbirii și ale minții, care atestă foarte precis gradul de trezire al conștiinței.

În plus, totalitatea acțiunilor noastre cotidiene constituie în ea însăși terenul de antrenament al conștiinței noastre în practicile concentrării și observării. Totuși, zazenul rămâne legătura unde experimentarea este cea mai lucidă și cea mai intensă, permițând concentrării să urmeze cu rapiditate observării când aceasta devine excesivă și greșită și invers,

până la obținerea armoniei perfecte a celor două, unite în *jo-e*, înțelepciunea (*e*) în seninătate (*jo*).

2. OBSERVAREA, KAN

Dogen scrie așadar în Fukanzazengi: „*Gândiți din străfundurile non-gândirii*”.

Această frază clarifică starea de observare din *zazen* și face pereche cu cea care exprimă starea de concentrare: „Nu gândiți din străfundurile gândirii”.

Când în timpul *zazenului* gândurile se ridică din subconștient și vuiesc în conștiință, scufundând-o într-o stare de dispersie și agitație, este necesară atunci practica observării, vizând anihilarea perturbațiilor generate în conștiință. Această metodă de observare este de două feluri: observare relativă, observare directă.

a) *Observarea relativă*

Ea însăși îmbracă două aspecte:

– *Observarea impurităților, a murdăriilor.*

Fujokan în japoneză. În sutra *Hannya Shingyo* se spune că *nu există nici puritate nici impuritate, nici frumusețe nici urâțenie, nici bine nici rău*. Această frază situează natura fenomenelor în unitatea absolută nediferențiată și definește astfel percepția unitară, non-dualistă.

În epoca lui Buddha Shakyamuni, meditația în apropierea cadavrelor era o practică curentă. Scopul acestei practici era de a readuce conștiința la o viziune mai justă asupra naturii existențelor, care definește *mujo*, impermanența. Această noțiune de impermanență este de primă importanță pentru că ea definește implicit natura non-substanțială a tuturor lucrurilor. Toate existențele, sensibile și non-sensibile, suferă transfor-

mărilor generate de timp. De aceea trebuie să ne ferim să considerăm fenomenele doar sub aspectul lor actual și momentan de frumusețe, bine sau puritate și să luăm în considerație și aspectul lor contrar, virtual conținut în aspectul actual.

Un tânăr mi-a mărturisit într-o zi că orice femeie frumoasă cu care se învecina, chiar în timpul zazenului, îi provoca dorințe sexuale pe care le potolea cu mare dificultate. Această atitudine este exact opusă celei care trebuie adoptată în dojo; potolirea celor șase organe de simț, a celor șase obiecte ale simțurilor și a celor șase conștiințe. De aceea i-am răspuns: „În primul rând, evită să te învecinezi cu femei frumoase; apoi fă în așa fel ca mintea ta să se întoarcă către propriile tale impurități”.

Astfel trebuie să practice cel în care se ivește umbra dorinței, a voinței proprii sau a gândului în timpul zazenului sau în viața cotidiană: luând în considerație impermanența tuturor lucrurilor, nașterea, degenerescența și moartea lor, înflorirea și putrezirea lor.

– *Observarea compasiunii.*

Jishikan în japoneză. Aceasta constă în a controla și a înfrâna mișcările dispoziției făcând să apară spiritul compasiunii care se manifestă prin abandonul egoului; reacția încetează atunci să mai fie o mișcare de exasperare, fiind înlocuită de înțelegere și deschidere către ceilalți.

De exemplu, atunci când apare mânia, trebuie să vedeți această mânie, să o observați și să considerați egoul care este autorul ei. Mânia dispare numaidecât și se naște spiritul compasiunii.

b) *Observarea directă*

Shokan în japoneză.

Aceasta este esența zazenului, forma de observare pe care o voi analiza pentru voi prin prisma experienței mele.

Observarea directă se confundă cu marea înțelepciune care permite să vezi aspectul real al tuturor existențelor care sunt *mujo*, impermanente.

În viață, conștiința noastră este permanent în mișcare, solicitată de propriile noastre activități interioare și de multiplele elemente exterioare. Prin ea prind formă miriade de fenomene cărora ea le atribuie o realitate stabilă, durabilă și substanțială.

Această formă de conștiință este numită în japoneză *nen*, cuvânt care traduce ideea puținătății clipei; altfel spus, este vorba de conștiința încarcerată în timp, care nu dispune de alte perspective decât de cele, relative toate, disponibile în fiecare clipă.

Dimpotrivă, conștiința care înțelege în mod intim *mujo* se situează în non-mișcare; ea este golită de orice gând, nu mai este supusă nici unui element și nici unui aspect, nici unei forme produse de corp, de gândire sau de vorbire și nu mai creează nici una din toate aceste determinări. Ea se află în *ku*, este *ku*-ul însuși, vacuitatea absolută.

Așa cum am văzut mai înainte, în unitatea regăsită care distruge orice discriminare, mintea nu se reflectă, mintea *este*, în mod inconștient, fără să se vadă. Atunci apare fondul problemei. Ce este mintea care se manifestă?

Vorbind de manifestare se subînțelege noțiunea de timp orientat în sensul dinspre trecut către viitor.

Ori, dacă mintea s-a manifestat în trecut, trecutul fiind încheiat, mintea nu mai există. Dacă se manifestă în prezent, prezentul fiind fugitiv, insesizabil, mintea este în mod identic insesizabilă. Dacă mintea urmează să se manifeste în viitor, viitorul nefiind realizat, mintea nu există.

De aceea se spune despre minte că este *Fukatoku*, totalmente insesizabilă, nemanifestată în timp, transcendență și potențialitate eternă.