

Practica ZEN, Notiuni de baza: Doar fii unul (Just be one) - Jeff Shore

INTRODUCERE: Esenta practicii

Este o mare bucurie sa ma aflu din nou aici la Chestnut Hill College, cu prieteni noi si vechi si cu familia. Pe perete este o pictura cu Valley Green, un loc in padure, in apropiere de locurile unde ma jucam in copilarie. Iar in josul dealului este Harper's Meadow. E foarte placut sa revin aici.

Este un lucru sa vorbești despre zazen. Dar e cu totul altceva sa facem zazen impreuna. Si asta e ceea ce vom face astazi. Are mult mai mult sens asa. Aceasta abordare se bazeaza, in primul rand, pe propria mea experienta, atat in cadrul cat si in afara zidurilor manastirii. Cuprinde multe experiente valoroase si schimburi de experienta cu alti oameni din toata lumea. Am marele noroc de a participa la perioade de izolare (retreats) in multe tari, cu diverse grupuri. Majoritatea Zen, dar si alte grupuri.

Abordarea mea este de asemenea bazata pe lectura atenta si punerea in practica a instructiunilor gasite in manualele de meditare, in special manuale de meditatie Zen, dar si Budiste si Taoiste. Am facut acest lucru deoarece in prezent in occident este o mare nevoie de a invata si a stapani fundamentele disciplinei meditatiei, chiar si – sau poate mai ales – pentru noi, cei care practicam Zen. Eu insumi am invatat foarte multe din aceste manuale pretioase. Nu doar citindu-le, dar punandu-le in practica, pentru a putea afla ce este util pentru noi in prezent.

Organizarea unor asemenea retreat-uri in Europa si SUA a ajutat foarte mult nu doar comunitatea budista, dar si crestini si persoane cu alte credinte religioase – sau care nu accepta nici o religie. Acest fapt e si normal, deoarece eu nu promovez un Zen sectant, ingust. Mai curand, este vorba de ceva mai fundamental, de esenta. Intr-un cuvânt, impreuna ajungem la esenta practicii spirituale, la inima a ceea ce inseamna sa fii om.

Pana la urma, asta e ceea ce reprezinta o traditie religioasa autentica, nu-i asa? Oricum ar fi, aveti libertatea sa folositi ceea ce vi se ofera. Daca vi se pare util, foarte bine. Daca nu, ignorati pur si simplu.

Apropo, inainte de a pleca din Japonia, m-am intalnit si am vorbit cu niste maestri japonezi Zen despre ceea ce fac. Spre surpriza mea, acestia m-au incurajat spunand ca nu este doar ceva pentru occidentali; ei au recunoscut ca in zilele noastre si japonezii au nevoie de asa ceva. Si din pacate asa este: japonezii de azi incep sa piarda legatura cu propriile traditii spirituale.

Postura

Ca sa incepem: de ce stam zazen in acest fel? De ce ne rasucim picioarele in forma de covrig si stam cu spatele drept pentru perioade indelungate de timp, concentrandu-ne pe propria respiratie?

Devine evident de indata ce facem asta: Zazen nu este doar o disciplina mentala, nu doar ceva ce facem cu mintea noastra. Este si la nivel fizic.

Zazen implica intreaga fiinta. Daca puteti, stati in pozitia lotus, sau va recomand sa va dezvoltati aceasta abilitate in timp, prin exercitii de stretching si yoga. Este o metoda foarte eficienta de a va linisti, concentra si uni corpul, respiratia si mintea. Este o practica straveche, inca de pe vremea lui Buda Gautama. Pe atunci, oamenii stiau ce faceau.

Dar corpurile noastre si stilul de viata nu mai sunt aceleasi, asadar daca e prea dureros, exista multe alte posturi. Incercati diverse moduri de a sta si invatati de la propriul trup ce functioneaza cel mai bine pentru voi. Ce faceti cu picioarele nu este la fel de important pe cat este sa va mentineti spatele drept, in mod natural. Nu rigid ca un bat, ci natural, urmand curbura coloanei vertebrale si sezutul apasat, bine asezat pe scaun. Cu spatele drept in acest mod, zazen poate fi practicat pe scaun sau pe banca.

Ajungti la esenta propriei persoane

Practica budista este, intr-un cuvânt, despre cum sa ajungem la esenta a cine si ceea ce suntem. Practic, sa penetram, sa vedem dincolo de ceea ce numim sine. Nu sa ne gandim, sa simtim, sau sa avem idei profunde despre sine, ci sa ajungem efectiv la esenta sinelui. Ce este acolo?

Ajungii acolo si descoperi! Este eliberarea completa si finala, ceea ce in budism se numeste trezire (awakening).

Nu necesita sa mergem in alta parte, nici nu implica intrarea in vreo stare mentala transcendentală sau de beatitudine. Fiecare dintre voi, chiar aici si acum, aveti tot ce e necesar. Nu e nevoie de un invatator pentru asta, nici cartile nu ajuta. Conform relatarilor, Buda Gautama a stat sub un smochin (copac Bodhi) si a ajuns la esenta sinelui sau. A facut acest lucru de unul singur. Si acest fapt – nu vreo doctrina sau dogma – este baza practicii budiste.

Buda Gautama nu a facut nimic diferit de ceea ce putem face si noi chiar acum si aici: sa ajungem la esenta noastra. Cu totii aveti un simt al sinelui, nu-i asa? Atunci aveti deja mai mult decat suficient! E destul sa ajungeti o singura data la esenta sinelui vostru. Apoi, stiind cine sunteti cu adevarat, faceti acest lucru sa existe in prezent. Intr-un fel, acest lucru e cel putin la fel de important ca si trezirea (awakening) in sine. Aplicati acest lucru in fiecare aspect al vietii voastre.

Respira unu, fii unu / Breathe one, be one

Cum putem face asta? Concentrandu-ne pe respiratie este un inceput firesc. Unirea corpului cu mintea cu ajutorul respiratiei este o metoda simpla si naturala. De obicei, nu suntem constienti de propria respiratie. Multe practici meditative se concentreaza pe respiratie, ne amintesc sa fim constienti (mindful).

O metoda preliminara in practica Zen este sa ne concentram fiecare respiratie pe un numar. *Fiti* acel numar. Cu fiecare expiratie, *fiti unu*: "Uuuuunu".

Goliti-va cu fiecare expiratie si deveniti unu. La inceput puteti sa va imaginati numarul sau sa il spuneti in gand, pentru a mentine concentrarea. Dar in final nu ar trebui sa existe nici o imagine mentala - doar "Uuuuunu" care se respire pe sine insusi.

Incercati. Va lua ceva timp, rabdare si hotarare. Dar daca staruiti, va deveni in cele din urma constant, nu ceva care trebuie creat si sustinut in mod constient. Nu se va limita doar la zazen. Veti descoperi ca sunteti in mod natural 'unu' in timp ce sunteti implicati in diverse activitati. Intre timp, cand mergeti la culcare, lasati ca acest 'unu' sa se stabileasca sub nivelul ombilicului. Veti descoperi ca nu este nevoie sa il activati cand va treziti; va fi deja acolo inainte ca vreun gand sa apara.

Respirand unu & Numarand respiratia

Exista doua modalitati de baza prin care putem efectua acest tip de meditatie prin respiratie. Prima metoda este pur si simplu sa fim 'unu' cu fiecare respiratie, asa cum am mentionat anterior.

A doua modalitate este sa numaram fiecare expiratie, incepand cu unu, apoi cu urmatoarea expiratie, doi, si tot asa pana la zece. Cand ajungeti la a zecea expiratie, reveniti la unu si continuati sa numarati.

Daca decoperiti ca ati fost distrasi de un gand, pur si simplu reveniti la unu si incepeti procesul de la capat.

Ambele metode au avantajele si dezavantajele lor. A numara de la unu la zece poate sa va dea impresia ca ajungeti undeva, ca progresati spre un scop. Acest lucru poate sa interfereze cu practica.

Asadar, alternativa este de a fi unu cu fiecare respiratie; nu este nevoie sa va preocupe sa ajungeti la zece.

Puteti totusi sa descoperiti ca a va concentra numai asupra lui 'unu' din nou si din nou, poate sa reduca din claritatea practicii. 'Unul' poate deveni un pic neclar sau ireal, de vis. Daca se intampla acest lucru, atunci numarati de la unu la zece. Acest lucru va va ajuta sa ramaneti concentrati si in stare alerta.

Ambele metode au meritul lor. Dar cred ca in general pentru vestici, atat timp cat nu devine prea neclar sau invecinat, simpla practica de a respira si a fi unu, e suficient.

Incercati pentru un timp, aveti rabdare si vedeti ce functioneaza mai bine pentru voi. La un moment dat, numaratul respiratiei de la unu la zece poate fi cel mai eficient; la un alt moment, doar a fi unu poate functiona mai bine.

O practica simpla pentru o minte dificila

La inceput ne folosim de mintile noastre agitate, care cauta in continuu ceva si incercam sa fim pur si simplu unu. Acest fapt face ca un lucru sublim de simplu sa para dificil sau chiar imposibil. Aveti grija; multi oameni au ajuns la aceasta dificultate initiala in zazen si au renuntat frustrati. Ei au tras concluzia in mod gresit ca zazen este prea dificil pentru ei. Dar in ce consta mai exact aceasta dificultate?

Studentii universitatilor japoneze se confrunta azi cu aceeasi problema. Dupa ce petrec cateva minute sezand si fiind unu, ii intreb cum a fost. In mod invariabil, ei raspund ca a fost dificil sau chiar imposibil. Asa ca ii intreb daca ei pot sa mearga pe bicicleta, sa tina o umbrela si sa vorbeasca la telefonul mobil in acelasi timp. In Kyoto, pot fi vazuti deseori facand toate astea. *Nu asta* e problema. Dar este aproape imposibil doar sa fii una cu respiratia ta pret de cateva momente. Spuneti-mi unde anume este dificultatea?

Incercati si convingeti-va. Dificultatea nu este in zazen; este in mintea voastra. Mintea, mai ales mintea moderna, este foarte complexa, imprastiata si agitata. Realmente am uitat cum sa fim unu. Retineti, nu va cer voua, sau studentilor mei japonezi, sa faceti ceva dificil. Din contra, va cer un lucru atat de mic! Tocmai pentru ca este atat de simplu, pare dificil. Dar nu este deloc asa. Dedicati-va o data complet acestei activitati si va veti convinge. Dureaza timp si disciplina sa o puteti stapani. Asta nu inseamna ca o faceti gresit, sau ca nu sunteti potriviti pentru zazen. Reveniti cu rabdare la unu si continuati sa practicati. V-ati petrecut intreaga viata fragmentand si imprastiindu-va; nu credeti ca merita sa petreceti niste timp pentru a va uni mintea?

Cum sa facem fata gandurilor

Daca sunteti la inceputul practicii zazen, nu va descurajati. Primele dati cand veti incerca, probabil veti descoperi ca va vin in minte si mai multe ganduri!

Acest lucru poate fi foarte frustrant. Unii profesori de meditatie sustin ca nu e vorba ca apar mai multe ganduri, ci ca noi devenim mai constienti de gandurile care s-au aflat dintotdeauna acolo, plutind la marginea constiintei.

Si poate e adevarat. Dar este de asemenea posibil ca gandurile sa fie generate tocmai in incercarea de a fi unu. Efortul in sine genereaza obstacole. De ce? Pentru ca pur si simplu a fi unu este ceva cu care noi nu suntem obisnuiti. Suntem atat de obisnuiti sa ne divizam atentia intre doua, trei sau mai multe lucruri odata. Asadar, cand incercam sa fim *unu*, la inceput ni se pare imposibil.

Nu e nici o problema. Pur si simplu continuati cu rabdare si staruinta. Incet, deveniti concentrati si constienti de tot ce va inconjoara. Daca un gand, o imagine sau un sentiment apare, nu ii opuneti rezistenta: ar insemna sa creati si mai multe ganduri. Cand apare un gand, o optiune este pur si simplu sa devenim constienti de el, apoi sa il lasam sa plece. Un gand apare, il observati, apoi reveniti la unu. Rabdare. Nu e nevoie sa va infuriati pe voi insiva. Nu este nimeni pe care sa va enervati, oricum. Pur si simplu reveniti la unu.

Mintea hoinareste din nou? Pur si simplu reveniti la unu. Deja invatati o lectie pretioasa: puteti intelege, din propria experienta, cum hoinareste mintea si cum este necesara disciplina si practica sustinuta, continua. Este nevoie de disciplina si rabdare, dar fiecare dintre noi poate sa isi antreneze mintea neatenta si usor de distras, sa revina in mod natural la unitatea simpla – constienta pura (bare awareness).

Aproape toata lumea a avut experiente similare cand a inceput sa practice zazen. Unii reusesc sa obtina un oarecare sentiment ca sunt unu, simt ca este ceva acolo. Cred ca dinamica exersarii in cadru organizat, un grup ca acesta, promoveaza si ajuta aparitia acestui sentiment.

Dar apar si valuri de ganduri, nu-i asa? Poate ca ati auzit o masina trecand si asta a declansat niste ganduri. Poate v-ati gandit pentru o clipa daca felul in care stati e corect, sau poate va simtiti

multumiti si astfel ati starnit niste sentimente de satisfactie. Probabil erati constienti, la un anumit nivel, ca nu sunteti complet unu, ca inca mai sunt ganduri care va distrag. Din nou, si acest lucru e valoros: ne arata, prin propria experienta, ce face mintea noastra si nevoia unei discipline meditative.

Mintea noastra este o fabrica de idoli. Fara o practica sustinuta, mintea tinde sa tot creeze ganduri, sa prolifereze, ca o 'masturbare mentala', ascunzand unul care este intotdeauna acolo.

Gandurile in sine nu sunt rele sau negative. Nu e nimic gresit cu ele. Gandurile isi au locul lor, insa nu in timpul zazen.

O greseala obisnuita este incercarea de a intrerupe sau reprima gandurile, desi poate nici nu realizam ca asta facem de fapt. Cand gandurile sau emotiile sunt reprimite, ele vor reveni in cele din urma in alt fel, deseori deformat si directionate gresit. Astfel, nu functioneaza bine si creeaza doar probleme. Urmariti cu atentie ceea ce faceti: insasi activitatea de a suprima in sine este un gand intentionat, nu-i asa? Odata ce un gand a aparut, 1000 de carute nu il pot aduce inapoi. Nu este nimic de facut, doar sa fiti constienti ca a aparut gandul, apoi lasati-l sa treaca.

Totusi, trebuie sa exersam pentru a fi unu, mai ales cand suntem la inceputul practicii. Putem face acest lucru devenind constienti si lucrând cu ceea ce suntem.

Sa lucrăm cu mintea noastra asa cum este, asa cum functioneaza ea natural. Pe masura ce practica de a sta asezat devine mai profunda si complet unificata, veti descoperi ca gandurile intentionate se dizolva pur si simplu – se topesc de buna voie. Isi pierd consistenta. Pe masura ce practica voastra devine ferma si stabila, veti simti tot mai putin nevoia aparitiei unor asemenea ganduri. Este necesara rabdare si disciplina. Dar este posibil, si pana la urma nu este dificil deloc. Continuand, veti descoperi ca gandurile apar din ce in ce mai putin. Ele nu mai au de ce sa apara.

Au disparut nesiguranta si nelinistea care le provoca.

Este bine sa vedeti cum aprofundati practica. Dar nu deveniti preocupati de acest aspect; nu ii dati atentie. Nu il transformati in ceva. Nu este vreo caracteristica speciala pe care ati realizat-o. Este doar un proces natural de maturizare. Nu va opriti aici. Continuati.

A fi unu & A fi *Mu*

Un termen obisnuit in Zen-ul japonez este *mu*, care se refera la a fi gol de sine (*being empty of self*). Multi elevi Zen vor sa devina *mu*, sau shunya(ta) - termenul sanscrit pentru aceasta stare de gol ('emptiness'). Dar ei nu stiu cum sa acceseze starea de samadhi mentionata anterior si sa devina cu adevarat unu cand practica. Nu e de mirare ca sunt incapabili sa realizeze pe deplin *mu* in practica si in vietile lor.

Ca si proces, puteti incepe sa exersati in a deveni unu sau sa va numarati respiratia, apoi dupa ce deveniti familiari cu aceasta respiratie samadhi, apoi o puteti inlocui cu *mu*. Aceasta este o metoda obisnuita in practica Zen contemporana.

Totusi, a fi cu adevarat unu si a fi *mu* nu sunt doua lucruri diferite! A fi cu adevarat si in intregime acest unu despre care vorbesc – nu doar ideea sau conceptul despre unu. Apoi veti vedea ca nu este altceva decat a trai, a respira *mu*. Tot ce trebuie este chiar aici. Pentru occidentali, este mai abordabil si mai putin ezoteric daca vorbim despre acest lucru in termeni de unu, decat daca folosim cuvântul japonez *mu* sau termenul din sanscrita.

De fapt, conteaza ceea ce facem cu acest *mu*. Daca reflectam asupra a ce ar putea sa insemne *mu*, sau daca il transformam in orice altceva, atunci nu este cu adevarat *mu*, nu-i asa? Pe de alta parte, daca reusim sa devenim in intregime unu, putem actiona si lua decizii ca si cum am fi o unicitate dinamica ce exista in fiecare obiect ('a dynamic oneness that comes to life in each and every thing').

Aceasta unicitate ('oneness') nici macar nu este legata de a fi "unu". Poate sa faca orice – sau nimic – cu usurinta. Dar daca ramanem legati de unicitate si o folosim ca o evadare din aglomerarea lumii, atunci cu siguranta nu este unicitate adevarata, nu-i asa? Daca unicitatea poate fi obtinuta – sau pierduta – atunci nu este unicitate autentica. Aceasta este unicitatea falsa, condamната in comunitatea Zen. Aveti grija.

Niciodata separat / Never Apart from It

Nu este nici cea mai mica urma de misticism sau transcendentalism aici. Din contra, este ceva valabil pentru orice lucru care merita facut, nu-i asa? In timp ce muncim, sau lucram la un proiect de arta, facem sport, cream muzica, facem dragoste, citim o carte, ne uitam la un film sau discutam cu un prieten – daca nu putem fi unu, sa fim in intregime prezenti acolo, atunci unde suntem? Daca mintea e divizata, nu putem face *nimic* cum trebuie.

Ati fost vreodata in situatia unei urgente reale sau o situatie de viata sau de moarte? Toate gandurile intentionate care par atat de reale si tangibile – unde dispar in acele momente? Si de unde apare acea claritate, concentrare si putere?

Cand suntem unu cu ceva, gandurile intentionate lipsesc in mod natural. Intuitiv, deja cunoastem acest adevar si il simtim constant. Nici pe departe nu e o stare confuza sau neclara, este claritate totala. Constienta fara limite ('unbound awareness') – pentru o vreme. Libertate nelimitata – in timp ce facem ceva ce vine de la sine. Mai mult, putem actiona in mod spontan, sa luam decizii si asa mai departe. Oamenii creativi stiu acest lucru in mod instinctiv si deseori, pot sa apeleze la aceasta sursa. Din nefericire, deseori se plang ca pierd aceasta stare de unicitate cand fac alte activitati, sau ca au dificultati in a integra aceasta stare in celelalte aspecte ale vietii lor. Rabdarea, practica sustinuta si un stil de viata sanatos – e ceea ce accentuez mereu.

Pierde-ti sinele in mod natural / Lose Yourself Naturally

Dupa ce practicati din toata inima o perioada de timp, si constatati ca in continuare e dificil sa fiti unu, v-as sugera sa faceti ceva la care va pricepeti foarte bine, activitate in care uitati de sine / va pierdeti in mod natural. Toata lumea are asemenea activitati. Eu intotdeauna reusesc cand ma joc Frisbee. Dintodeauna, cand aruncam si prindeam un Frisbee jucandu-ma cu cineva, puteam in mod natural sa fiu unu cu activitatea in sine. Nu stiu de ce. Toata lumea are asa ceva, fie ca e vorba de un sport sau de a canta la un instrument sau de a asculta muzica. Ceva cu care pot sa devina unu in mod natural. Unii oameni simt acest lucru cand conduc o masina.

Orice ar fi aceasta activitate, faceti-o inainte de a exersa zazen. Nu vrem sa fie ca un suport. Adica nu ar trebui sa ne agatam de aceasta activitate, astfel incat sa simtiti nevoia sa o faceti inainte de zazen. Dar pentru incepatorii care se straduiesc sa realizeze starea de unu, daca observati ca in acest mod reusiti sa va pierdeti sinele in mod natural, atunci asa sa faceti. In mod obiectiv, in acest fel este o practica utila de inceput. Ascultati cateva cantece, sau un cantec anume care va relaxeaza. Apoi asezati-va. Poate nu veti reusi sa stati in zazen foarte mult timp, dar e posibil sa fie un zazen mai stabil.

Vi se pare ca ceea ce spun pare o erezie, ca se abate de la doctrina oficiala? Nu suna foarte budist sau specific Zen-ului sa faceti ceva simplu, care sa va relaxeze, in cazul in care a sta asezat pare prea dificil. Dar daca faceti acest lucru cum trebuie, este de fapt budism. De fapt, amintirea unei stari de relaxare ca aceasta a fost experienta care i-a deschis ochii lui Buda Gautama insusi. Conform scripturilor, acest lucru i-a dat impulsul pentru a deveni iluminat!

Despre Gautama / Gotama's Groove

Poate multi dintre voi cunoasteti povestea. Buda Gautama a trecut printr-o lupta interioara uriasa. El a studiat meditatiea cu 2 invatatori, a reusit sa stapaneasca invataturile lor, dar si-a dat seama ca tot nu s-a eliberat de sine: problemele batranetii, bolile si moartea il urmareau in continuare. Asa ca i-a parasit pe acei invatatori si a continuat sa experimenteze in austeritate, de unul singur. A incercat sa isi controleze si sa-si opreasca respiratia. In sutre este o descriere detaliata, dar pe scurt ce s-a intamplat este ca s-a ales doar cu o durere cumplita de cap. Apoi a incercat sa nu manance mai nimic, pana cand buricul i-a atins sira spinarii. Epuizat, si-a dat seama ca nu aceasta e calea; continuand va muri, nu va atinge iluminarea. Ceva nu era in regula. Ajunsese intr-un punct mort.

Incercand sa devina iluminat, a facut toate eforturile posibile, pana aproape de a muri, si tot nu devenise unu, tot era divizat. Ce mai urma?

Comentariile occidentale tind sa treaca repede la urmatorul moment consemnat si sa afirme pur si simplu ca in cele din urma, Buda a realizat Calea de Mijloc si a devenit iluminat. Dar stati putin! A existat un eveniment esential in acel moment. In patru versiuni diferite, atat in textele Pali cat si cele

in sanscrita, sta scris ca ceea ce l-a adus pe Buda la pasul urmator a fost amintirea unei anumite experiente din copilărie, in care el era relaxat in intregime, complet calm.

In Sutrele timpurii, este vorba de o experienta ca si mic copil; in versiunea tibetana este deja adult. Dar ideea de baza este aceeași. Mai simplu, el si-a amintit ca statea la umbra unui mar in timp ce tatal sau, care era un fel de rege, oficia o ceremonie a aratului. Copilul Gautama era instalat comod sub un acoperis. Acolo erau oameni care aveau grija de el si astfel putea sa priveasca si sa se bucure de tot ce vedea. Atunci a avut o revelatie spontana. Ce anume a declansat aceasta revelatie nu este clar precizat. O versiune mentioneaza niste creaturi mici care au fost dezvelite prin arat. Dar ce e important este ca el a intrat intr-un fel de stare spontana de samadhi. Nu medita in sine; doar statea acolo si se bucura de ceremonie, copil fiind.

Bineinteles ca este o legenda, dar semnificatia este evidenta. S-a intamplat ca Gautama sa tina minte aceasta amintire din copilărie. Si-a amintit ca era extrem de placut, dar nu intr-un mod senzual, care sa starneasca dorinte ale simturilor. Era pur si simplu intr-o stare de calm si liniste; era unu. Aceasta amintire l-a 'lovit' puternic si astfel si-a dat seama ca poate aceasta e modalitatea de a depasi situatia dificila in care se afla.

Tot aceasta amintire il va motiva sa isi schimbe fundamental abordarea: inceteaza sa isi mai chinuie corpul din proprie vointa. In schimb, acum poate sa vada, multumita acelei experiente spontane din copilărie, ca exista o metoda mult mai naturala. Asa ca decide sa se intremeze, bea lapte si se scaldă in raul din apropiere. *Apoi* urmeaza finalul povestii, pe care il cunoastem cu totii: se aseaza sub un copac Bodhi, atinge iluminarea si devine Buda.

Descrierile privind întreaga sa viața, de la nastere pana la moarte, sunt pline de intamplari supraomenești. Nu-i asa ca e uimitor ca tocmai evenimentul care ii arata calea de urmat se dovedeste a fi atat de banala precum aducerea aminte a unui eveniment din copilărie? Dar amintirea acestei experiente spontane, obtinuta fara lupta si eforturi proprii, a devenit imboldul in marea sa iluminare.

Nu sugerez ca ar trebui acum sa ne concentram cu totii sa ne aducem aminte de experientele din copilărie, sau ca budismul este un fel de psihodrama. Dar mi se pare ca pana si aceste marturii timpurii sugereaza ca ceea ce cauta Gautama a fost dintodeauna acolo, chiar sub nasul lui. Si tocmai incercarile sale deliberate de a intelege erau ceea ce il impiedicau sa isi atinga scopul final.

Bine, poate modernizez puțin povestea cand va sugerez sa ascultati muzica, dar pana la urma nu e atat de ciudat, nu-i asa? Lasati-va cu totul absorbiti de actiunea si exercitiul de a sta sezand. Nu aveti nevoie de muzica, sutre sau nimic altceva. Doar sa stati; pana la capat. Dar nu e usor. Asadar, in loc sa renuntati frustrati deoarece la inceput pare atat de greu, daca aveti nevoie de un pic de ajutor, incepatori fiind, ascultati cateva cantece sau orice altceva. Ceva care reaprinde aceasta unicitate. Iar apoi asezati-va. Intr-un fel, asta e ceea ce a facut si Gautama. Povestea e despre acelasi lucru: ce lipsise pana atunci din eforturile sale intentionate. Iar acest lucru nu a slabit sau redus practica sa, ci este ceea ce i-a permis sa practice complet, sa devina unu.

Nu este nici un sine – iar acest Non-sine esti Tu

Trebuie sa lamuresc un mic amanunt: nu exista nici un sine! Asa cum am precizat, prin practica ajungem la esenta acestui fapt simplu si putem sa il traim, sa il experimentam noi insine.

Acesta este inceputul, miezul si sfarsitul budismului.

Metaforele obisnuite in budism vorbesc despre a taia radacinile iluziei, de a smulge iluzia sinelui. Dar cum poti taia radacinile a ceva ce nu este de fapt acolo?

Cand reusesti cu adevarat sa treci de sine, realizezi ca nu exista – si nici nu a existat vreodata – o radacina care sa trebuiasca sa fie taiata. Dar atat timp cat inselatorul sine rezista, exista intr-adevar tot felul de incurcaturi si obstacole – auto-iluzii si iluzii ale sinelui – care dau impresia unei radacini inodate, foarte incurcata. Oricine s-a luptat cu acest lucru stie ca sinele poate fi o panza de paijen extrem de complicata si de rezistenta. Cand speculeaza asupra acestor subiecte, oamenii ajung uneori sa dezvolte niste idei preconceptuate absurde, care nu fac altceva decat sa extinda si sa complice panza de paijen.

De exemplu, iau notiunea de 'fara sine' (no self) in cel mai literal mod, iar apoi nu mai inteleg nimic, nici vorba sa poata pune in aplicare ceva.

Totusi inca de la inceput, budismul a fost foarte clar. De exemplu, capitolul doisprezece din *Dhammapada* trateaza despre sine. Aici nu gasim o condamnare a iluziei sinelui, ci o confirmare a importantei sale relative si practice. Se vorbeste despre sine ca fiind sprijinul si protectorul sinelui, persoanei; cine altcineva ar putea fi? Ne aminteste ca raul este facut de sine si asadar sinele este cel care ne murdareste, ne contamineaza; similar, sinele este cel care evita raul, asadar prin sine ne purificam.

Instructiunile de meditatie budiste sunt clare in acest sens. In capitolul unsprezece al textului *Visuddhimagga* ("Calea Purificarii") scris de Buddhaghosa, este clar exprimat ca meditaia asupra *metta* – iubirea cu compasiune ('loving kindness') nu ar trebui inceputa cu dezvoltarea unui sentiment de compasiune fata de dusmani sau fata de maestru. Ar trebui sa inceapa cu dezvoltarea acestui sentiment *fata de sine*.

Intr-un fel, singura problema este ca viata noastra consta in iluzii invatate, conditionate. Dar de fapt, ele sunt iluzii. Sunt cu adevarat imateriale, nu au substanta. Asadar, nu fiti preocupati de idei speculative si nu pierdeti timpul intrebandu-va cum e posibil 'non-sinele' (no-self). Pur si simplu exersati si *fiti* practica. Din exterior, puteti sa va invaritati din nou si din nou, intrebandu-va cum e posibil sa existe non-sinele. Odata ce veti fi in interiorul acestui adevar, veti sti ca se intampla neincetat – cum de nu ati realizat asta pana acum?!

O singura minte/ One Mind

Intr-un mod fundamental, aceasta nu e *ceva ce voi* realizati. Sunt o multime de expresii Zen care arata acest lucru. Din moment ce pana acum nu am citat nici o chestie Zen, iata acum un citat. Este din introducerea predicii 'Esenta Transmitterii Mintii' ("Essentials of Mind Transmission"), un text chinezesc Zen clasic al lui Huang-po, invatatorul lui Lin-chi (Rinzai). Vorbind despre 'o singura minte' (one mind), acesta afirma ca acest tip de minte "nu lipseste in oamenii obisnuiti, nici nu este in intregime prezenta in cei care sunt Buda".

Mai tarziu in Zen, pentru a preveni ca acest concept de 'o minte' sa devina un subiect de atasament, a fost inlocuit cu termenul Zen 'fara minte' (no mind). Daca unicitatea mintii (oneness of mind) este transformata in altceva, orice, trebuie sa fie bine inteles. Aceasta minte unica este un concept de baza. Nu este ceva care poate sa va lipseasca voua ca persoane si sa o detina cineva pe care voi il considerati iluminat. Daca va considerati pe voi insiva ne-iluminati – orice ar putea insemna asta – nu inseamna ca va lipseste aceasta minte.

Daca o transformati in altceva, poate pareasa. Dar atunci nu este mintea unica.

Inainte ca un Buda sa fie Buda sau o persoana ignoranta sa fie persoana ignoranta - aceasta e mintea unica. Iata de ce intr-un sens foarte propriu, nu e *ceva ce puteti realiza* sau obtine. Nu trebuie sa obtineti nimic. Doar renuntati la iluzie si priviti – sunteti deja in apa pana peste cap! Asa ca nu va plangeti ca va este sete.

Eu sunt doar un ignorant din Philly, de ce sa ma credeti pe mine? Permeteti-mi sa va citez din predica lui Huang-po in context. Asa veti intelege ca noi toti – tu, eu, Huang-po – suntem cu adevarat o minte. Desi nici eu nu am incredere oarba in vorbele lui Huang-po! Mai degraba, folositi cuvintele sale pentru a verifica ceea ce voi sunteti:

Totii Budasii si oamenii nu sunt altceva decat aceasta minte unica (one mind).

Nu exista nimic altceva. Aceasta minte este fara inceput, fara nastere, fara moarte. Nu este nici galbena nici verde, fara forma sau infatisare, nu o putem incadra in categoria fiinta sau ne-fiinta...

Este chiar aici, asa cum este ea – si totusi deodata ce gandurile intentionate se produc, vei cadea in eroare. Exact ca si vidul nemarginit, este dincolo de orice masuratoare sau calcule. Aceasta minte unica in sine este Buda si nu exista nici o distinctie intre Budasi si oameni. Doar ca oamenii sunt atasati de forme externe si atunci incep sa caute in afara lor insisi. Cu cat mai mult cautati in exterior, cu atat mai mult va indepartati. Sunteti un Buda care cauta in zadar un soi de minte "Buda", incercand sa obtineti aceasta minte. Puteti incerca din toate puterile timp de eoni, dar tot nu veti obtine asta niciodata.

Pur si simplu lasati deoparte toate gandurile discursive si uitati de preocuparile inutile; atunci Buda se va manifesta chiar aici. Mintea asa cum este, este Buda.

Si Buda asa cum este, e minte. *Nu e ceva ce lipseste oamenilor obisnuiti, nici nu apartine exclusiv Budasilor.*

Aveti tot ce va trebuie

Sper ca acum este clar, bazat pe propria voastra practica, ca indiferent de masura in care voi realizati acest lucru, aveti tot ceea ce va trebuie. Toata lumea are tot ce e necesar sa inteleaga, sa realizeze Budismul. Intr-un fel avem chiar prea mult! Asa ca avem nevoie de putin reglaj (a bit of fine tuning), iar acest retreat exact despre asta e vorba. Fiti unu in practica voastra si va veti convinge ca acest unu nu vine si pleaca. In budism este numit nenascut si nemuritor. Nu e ceva ce cream noi. Nu e nevoie sa facem asta.

Acum, folosind la maxim acest retreat, haideti sa confirmam aceste idei in practica proprie.

Intrebare: *Jeff, sustii ca pot gasi o modalitate de a obtine si pastra acest moment de unicitate, de claritate, oricand vreau eu?*

Nu este ceva, o stare in care intri si iesi. Implica-te cu totul in practica si vei descoperi ca esti unu nu doar in timpul practicii, dar si in viata obisnuita. *Este felul tau de a fi.* Tu esti unu. Nu este o situatie speciala, nici o stare pe care trebuie sa o controlezi sau sa o mentii. Aceasta unicitate (oneness) despre care vorbesc nu e vreo stare sau conditie de vreun fel, desi la inceput poate parea asa. Ca si proces, putem vorbi despre unicitate in acest fel si putem sa devenim constienti de existenta sa prin momente intamplatoare sau putem avea impresia ca ne apropiem de el prin practica disciplinata. Dar *asta nu este clar* o stare sau o conditie!

Nu o transformati in unu.

Implicati-va in intregime in a practica zazen si veti descoperi ca nu puteti intra si iesi din unu. Zazen nu a inceput cand mi-am asezat picioarele in pozitia lotus. Zazen nu se va incheia cand ma voi ridica din lotus. Acesta e adevarul.

Pentru a intelege, a realiza acest lucru, eu am petrecut ani si ani de zile straduindu-ma si luptand.

Asta pentru ca sunt un prost ignorant. Nu cred ca va trebui si voi sa faceti asta. Acesta e motivul pentru care fac ceea ce fac – va ajut sa evitati sa va chinuiti si sa va invaritati in zadar in cerc.

Nu este chiar atat de dificil sa fiti unu in practica sustinuta. Dar pot exista anumite ocazii, anumite persoane cu care va intalniti si sa pierdeti astfel starea respectiva. Poate fi cineva cu care pur si simplu nu va puteti intelege, sau ceva care va socheaza sau va provoaca dezgust. Toate aceste ocazii sunt invatatorii vostri pretiosi.

Chiar daca sesizati ca va infuriati, lasati acea furie sa fie unicitatea voastra in acel moment. Iar cand se termina, lasati-o sa treaca. Poate veti gandi ca Budasii nu se infurie.

Eu cunosc multi Budasi, si ei toti se pot infuria, fiecare dintre ei. Asa si ar trebui. Sunt momente cand te poti infuria. Fara-sine se poate infuria (no-self can get angry). Dar fara-sine nu se infurie pentru faptul ca s-a infuriat. Este furia si apoi a trecut. Dar noi avem tendinta sa ne infuriam ca ne-am infuriat, nu-i asa? Si la fel, devenim un pic prea fericiti ca suntem fericiti.

Putem sa ne infuriam pentru ca nu suntem suficient de fericiti, ca nu suntem pe cat de 'impliniti' ne-am dori sa fim, sau credem ca ar trebui sa fim. Va rog sa nu va preocupe asemenea dorinte de a obtine si a pastra anumite stari mentale temporare.

Intrebare: *Unii oameni au o intuitie de moment (an insight), apoi incearca sa caute o alta. Eu imi dau seama ca se intampla exact opusul: Intelegand ca suntem unu, adevarata lupta este sa mentin aceasta iluzie, ca sa zic asa. Descopar ca simt o teama de acest unu, o teama de nimic (nothingness). Ce pot sa fac? Nu stiu. Cateodata simt ca renunt la aceasta iluzie, dar apoi ma cuprinde aceasta teama ca nu imi va ramane nimic. Este ca si cum as fi indepartat aproape tot, dar apoi revine.*

Esti o persoana foarte isteata. Despre ceea ce vorbești tu, exista deja, dar oamenii de cele mai multe ori nu constientizeaza acest lucru. La suprafata, oamenii isi doresc sa aiba aceasta 'experienta de iluminare', deoarece presupun in mod naiv ca aceasta le va rezolva toate problemele. Ei nu isi dau seama ceea ce tu ai inteles deja, si anume ca, in acelasi timp, sunt foarte sperati. De ce?

Eu insumi am avut recent o experienta similara, de a-mi pierde sinele, cand am crezut cu adevarat ca daca imi pierd sinele, voi muri.

Exact: asa este. De aceea este atat de inspaimantator. Orice experienta religioasa autentica, din cate inteleg eu, implica moartea ego-ului, a sinelui centrat pe sine. Crestinismul si alte religii – in special traditiile mistice – sunt la fel de explicite in acest sens ca si budismul. Iluziile trebuie sa moara. Si acest lucru e extrem de inspaimantator – pentru iluzii. Uitati-va la "noaptea intunecata a sinelui" a Sf. Ion ("dark night of the soul.")

Parafrazez un vers din 'Urcarea pe Muntele Carmel':

Ca sa posezi totul, doreste-ti sa nu ai nimic in posesie.

Ca sa fii totul, doreste-ti sa fii nimic...

Ca sa ajungi unde nu esti, trebuie sa te duci unde nu esti.

Ca sa vina totul de la toti, trebuie sa renunti la tot.

Si cand vei ajunge sa ai totul,

Trebuie sa il ai fara a-ti dori nimic.

Deja stiti intr-o anumita masura ca este o iluzie la care trebuie sa renuntati. Dar atat timp cat mai exista niste iluzii legate de ego, va veti agata disperati de ele, ca de un fir salvator, indiferent cat de subtire este firul de fapt. Pentru ca acesta ar fi sfarsitul intregii voastre lumi. Dar aveti rabdare. Dedicati-va practicii sezand. Cand veti fi gata, ultimul fir se va dizolva. Nu e nevoie sa va straduiti si sa va grabiti. Cand sunteti voi pregatiti. Nimeni nu va poate forta. Depinde doar de voi. Dar retineti: este doar o iluzie. Aveti incredere in voi sa renuntati la iluzie. Va pot asigura ca atunci cand renuntati, veti vedea ca este o iluzie.

Toate traditiile religioase autentice vorbesc cu un singur glas: renasterea e posibila numai prin moartea celor vechi.

Intrebare: *E posibil ca acest lucru sa fie exprimat ca 'a fi in prezent', a trai momentul, asa cum vorbesc unii maestri? Pare important deoarece intotdeauna pot reveni la momentul prezent.*

Nu vorbesc in felul acesta deoarece oamenii vor tinde sa se ataseze de momentul prezent.

Dar tu ai dreptate: la inceputul practicii, este cu siguranta mai bine sa ne concentram pe prezent decat pe trecut sau viitor. Dar trebuie sa fii atent cand te atasezi de prezent. In budism este clar: nu exista nici un trecut de care sa ne atasam, nu este nici un viitor de care sa ne atasam. Si nu este nici un prezent de care sa ne atasam! Este precizat in *Sutra de Diamant (the Diamond Sutra), Vimalakirti Sutra si in multe alte locuri.*

Daca te referi la ca si cand ar fi prezent, trebuie sa fie nelimitat: Eternul acum in acest moment, ca sa zic asa. Dar cand incepe si se termina acest *acum*? Intregul trecut, prezent si viitor sunt cuprinse in adevaratul prezent.

Priveste cu atentie: "a fi in momentul prezent" poate concepe un atasament de sine insusi, nu-i asa? Nu e vorba de acel chiar acum, chiar acum din reclame. Asta e doar o incercare obositoare de a fi intotdeauna intr-un soi de 'prezent' preconcept, de fapt te legi cu propriile lanturi.

Acelasi lucru e valabil si pentru 'a fi unu', desigur.

Intrebare: *Cred ca din perspectiva practicii nu conteaza cu adevarat, dar exista unicitate in sensul de multe in opozitie cu unu, adica multiplinitate si unitate, asa cum exista si numeric unu si mai multe. Conteaza acest aspect in sensul folosit de Dvs?*

La inceput, m-as concentra pe a fi unu. Dar veti observa ca trebuie apelat la unicitate in lumea multiplicitatii. Acea unicitate (oneness), acea unitate (unity), nu se poate agata de sine insasi. Trebuie ca voi sa actionati: sa simtiti, sa ganditi, sa va miscati, sa raspundeti. O unicitate in opozitie cu multiplicitatea, o unicitate atasata de sine, va ceda sau va esua lamentabil. Adevarata unicitate vie – cum sa o numesc? – nu conteaza cum o inghesuim – nu devine mai mica. Indiferent cat incercam sa tragem de ea ca sa o extindem – nu devine mai mare.

Acest lucru e foarte important pentru participantii la retreat-uri deoarece datorita programului intens de practica, ei tind sa dezvolte o unicitate mare, concentrata. Dar apoi la cateva zile dupa terminarea retreat-ului au impresia ca puterea lor de Samadhi slabeste.

Au impresia ca pierd acea unicitate si isi doresc sa revina la ea. Este atat de tragic deoarece nu este ceva la care sa ai nevoie sa te intorci! O transformam in ceva, si apoi urmarim acea iluzie pe care noi am creat-o. In vietile noastre ocupate, e normal sa nu putem mentine tot timpul un program ca in retreat. Dar nu e nevoie sa facem asta. Asa cum nu e nevoie sa ne luptam sa revenim la acea stare a mintii clara si calma. Pentru ca straduindu-ne in acest fel, nu vom obtine altceva decat mai mult stres si suferinta.

Participand la un retreat, asa cum facem noi acum, este o oportunitate pretioasa. Cand puteti face asta, e foarte bine. Dar sub nici o forma nu e nevoie sa incercati sa o imitati in viata voastra de zi cu zi.

Este important sa puteti continua practica astfel incat acest unu sa poata functiona cu adevarat in lume. Despre asta e vorba in practica sustinuta. "Nu pot fi unu acum – trebuie sa pregatesc cina!" – la inceput va fi dificil. E ok, straduiti-va. Pregatiti o cina buna.

----- **Note de final**

Versiuni revizuite ale prelegerilor tinute in 2002 la Kyoto pentru Programul de studiu in strainatate, Colegiul Luther, 9 ianuarie; in SUA pentru comunitatea budista din Bucks County la Yardley Friends (Quaker) Meeting House in Pennsylvania, 14 ianuarie; in Olanda, Belgia, Italia, SUA, Canada.

Introducere: Esenta practicii

Pentru traduceri in engleza ale unor manuale clasice de meditatie, consultati bibliografia de la finalul 'Principii ale practicii Zen'.

Respira unu, fii unu / Breathe One, Be One

Referitor la practica respiratiei si a fi unu in Zen, consultati interviul meu cu Nanrei Kobori in *FAS Newsletter* Autumn 1984, pp. 29-40, in special pag. 37-38.

Despre Gautama / Gotama's Groove

Pentru experienta lui Gautama, consultati Edward J. Thomas, *The Life of Buddha as Legend and History* (London: Routledge & Kegan Paul, 1975; publicat prima oara in 1927), pp. 44-66. Thomas ofera extrase ample din diverse sutra si comentarii; iata mai jos cateva din traducerile sale, din *Mahāsaccaka Sutta (Majjhima Nikaya 36)*:

"Apoi m-am gandit, ce ar fi sa practic transa fara sa respir. Asa ca mi-am tinut respiratia la nas si gura. Si cand am facut asta, am simtit un sunet violent ca de vijelie iesind din urechi...vanturi violente imi deranjau capul. Ca si cand un om foarte puternic ar fi vrut sa imi zdrobeasca teasta cu taisul unei sabii.

Apoi m-am gandit, ce ar fi daca as manca doar in cantitati mici, cat incape in causul palmei... Cand am crezut ca imi voi atinge pielea stomacului, de fapt mi-am atins sira spinarii, iar cand credeam ca imi ating sira spinarii, era de fapt pielea de pe burta, atat de mult ajunsese sa mi se lipeasca pielea stomacului de spinare, din cauza mancarii putine...

Apoi m-am gandit, toti acei asceti si brahmini din trecut, care au suferit deodata dureri puternice, severe, sigur nu au suferit mai mult decat mine. (La fel, cei din prezent si viitor). Dar prin aceste chinuri groaznice, nu am obtinut puteri supra-omenesti, cunoastere adevarata sau o intuitie supranaturala. Poate exista si o alta cale spre iluminare.

Atunci m-am gandit, acum realizez ca atunci cand tatal meu Sakyan muncea, eu eram asezat la umbra racoroasa a unui mar, si fara dorinte ce tin de simturi, fara idei negative, am atins si am ramas in prima transa de bucurie si placere [*sukha*: opusul *dukkha* sau suferinta], care rezultase din izolare (seclusion), combinata cu rationament si investigare (reasoning and investigation). Poate aceasta e calea catre iluminare. Apoi, conform cu intelegerea avuta, am constientizat ca aceasta era calea spre iluminare.

Si atunci m-am gandit, de ce sa ma tem de aceasta stare de fericire, care este fara dorinte ale simturilor si fara idei negative? Si m-am gandit, nu ma tem de aceasta stare de fericire, care este fara dorinte ale simturilor si fara idei negative.

Si apoi m-am gandit, nu este deloc usor sa obtin aceasta stare de fericire cand corpul meu e atat de slabit. Ce ar fi daca as incepe sa consum mancare solida, orez si lapte acru..."

O singura minte/One Mind

Citatul lui Huang-po din John Blofeld, *The Zen Teaching of Huang Po: On the Transmission of Mind* (New York: Grove Press, 1958) pp. 29-30, with major revisions. Chinese text in *T* 48:379c18-27.

Intrebari / Questions

Parafraza din scrierile Sf Ioan al Crucii, "Urcarea pe Muntele Carmel" cartea 1, capitolul 13.

Vezi pentru exemplificare, finalul cap.18 din Sutra de diamant (*The Diamond Sutra*), unde Buda ii spune lui Subhuti ca este imposibil sa te agati de mintea din trecut, prezent sau viitor.

Vezi *The Vimalakirti Sutra*, vezi capitolul 7, unde se spune ca Budasii nu sunt din trecut, prezent sau viitor din moment ce iluminarea transcende aceste perioade de timp; vezi capitolul 9, unde se spune ca trecutul, prezentul si viitorul au natura spatiului gol (*are all of the nature of empty space*); capitolul 12 unde Vimalakirti afirma ca din moment ce Buda a atins intangibilul, Vimalakirti nu il vede pe Buddha nascut in trecut, trecand in viitor sau salasluiind in prezent.

Una din afirmatiile clasice in Zen pe aceasta tema:

Distruge acel iad norios numit "sine si celalalt ambele sunt goale",
Zdrobeste calea fara iesire a parazitului "momentul prezent".

*(Destroy that muddy hell called "self and other both empty",
Squash the varmint's dead-end alley of "the present moment".)*
(Traducere de Victor Sogen Hori, *Zen Sand* p. 613, revizuita.)