

Mintea comună este Calea
(Ordinary Mind is the Way)

Cultivarea practicii

Adunându-ne energiile laolaltă ne-am pregătit pentru un zazen susținut. Și am mai pregătit și ceai, cafea și alte lucruri pentru retreat. Vă mulțumesc tuturor. Johan a ținut un discurs de introducere, deschizându-ne calea.

Acum câteva zile a trebuit să mă duc la baie la aeroport. În toaleta bărbaților era întuneric, dar afară nu aveam întrerupător electric. Stând acolo cu rău de zbor, ce faci? Când trebuie să te duci, trebuie să te duci. După câteva momente un alt bărbat vine acolo și intră în baie – lumina se aprinde! Senzori de mișcare. (râsete)

Același lucru în practica intensă: atâta timp, cât așteptăm afară, rămâne întuneric, oricât de tare simțim nevoia de a intra. Poate că încă suntem nesiguri, aceasta este în ordine. Dar important este, că înaintăm. Atunci luminile se aprind și lucrurile devin clare. Așa intrăm în retreat.

Budismul (Dharma) este adesea descris ca medicament pentru neliniștea (agonia) noastră. Ce este această neliniște? Este oare clar pentru tine într-adevăr? Ești conștient de asta până în măduva oaselor? Nu conceptul amintit în cărți și nici chiar idea clarificată prin vorbă explanativă. Cunoști această boală prin tine, ca pe tine? Și știi prin experiență veritabilă, care este medicamentul, care este adevăratul tratament și cum să-l aplici? Exact pentru aceasta este retreatul.

Dacă încă nu este clar, atunci tot ce este nevoie să faci, e să te uiți sub picioare, exact la experiența ta imediată. Oare este nerăbdarea pe care o simți -și care a fost menționată noaptea trecută- o parte a acestei neliniști? Sau arată drumul către vindecarea ei? Este oare această confuzie, amintită noaptea trecută, rezultatul unei febre cauzate de neliniște? Sau este rezultatul faptului, că începi să vezi ceea ce există cu adevărat –și cum aceasta dizolvă iluziile tale îndrăgite?

Este oare confuzia dureroasă și limitativă, care vine din faptul, că te agăți încăpățânat(ă) de iluziile tale? Sau eliberarea, care vine din atingerea și gustarea a ceea ce este dincolo de ele? Te rog, să folosești cum trebuie acest retreat și să confirmi pentru tine însuși ce este defapt această neliniște. Și care este tratamentul adevărat.

A șede de la început până la sfârșit **prin eul nostru**, nimic nu rămâne. Nici boală, nici medicament. Acest retreat este o oportunitate să efectuăm exact acest lucru.

La început poate fi o luptă. Dar **practicând fără întrerupere** devine clar, că adevărata problemă –neliniștea (boala)- nu este durerea sau orice altceva. Ești tu luptându-te cu tine. **Aceasta** este adevărata suferință, nu-i așa? Un pas, care te face mai umil și liber. Atunci practica ia o turnură naturală, sănătoasă. Acum putem da totul practicii. În loc de a ne lovi cu capul de perete încercând prin voință a câștiga iluminarea. Acum parcă tot universul ne-ar susține. Nimic nu poate sta în drumul acestui proces. Confirmă pentru tine însuși.

Liberi de iluziile eului create de lăcomia, de setea noastră. Până când nutrim aceste iluzii, acestea vor rămâne și vor rămâne puternice. Odată ce le vedem clar, încăpățânată lor strânsoare începe să se desfacă. De aceea avem, ceea ce în Budism se cheamă *bhavana* în pali și sanscrită, un termen chiar general pentru practica căii sau „cultivarea”.

Cum să exprimăm asta? Eu am crescut în vremea hipioților din ani șaizeci târzii. Noi vorbeam despre pace și iubire. Păi, astea le exprimă chiar bine, nu-i așa?

„O inimă plină de iubire este înțelepciunea supremă.” N-am găsit (autorul) citatului, dar este atribuit lui Charles Dickens. Oricine a zis, a zis bine: „O inimă plină de iubire este înțelepciunea supremă.” Compasiunea unei inimi pline de iubire **este** înțelepciune veritabilă. Nu sunt două lucruri diferite. Înțelepciunea și compasiunea iubitoare sunt două picioare, cu care mergem pe cale.

Cineva a întrebat cândva: „Ce este Calea?” Ceea ce înseamnă: Care este calea Budismului? Răspunsul: „Mintea comună.” sau „Mintea comună este Calea.” Adică mintea ta în viața de zi cu zi. Făcând simplu ceea ce necesită a fi făcut.

Persoana, care a întrebat, nu a înțeles, deci a mai pus o întrebare: „Deci, atunci trebuie să mă îndrept către ea sau nu?” Cum te îndrepti către mintea ta comună? Răspunsul a fost: „Încercând să te îndrepti către ea, te îndepărtezi numai.”

O expresie tipică Zen. Încercând să-ți îndrepti mintea către ea, de fapt te îndepărtezi. Cu alte cuvinte, a căuta înseamnă a te depărta de ea, căutarea deja înseamnă deviere de la Cale.

Prin coincidență, trei caractere chinezești, care înseamnă același lucru, sunt scrise pe cutia cu tămâie a călugărului lider în Centrul de Meditație Zen din Tannenhof, lângă München: „A căuta înseamnă deja a rata Calea.” Locul unde călugărul lider ține scândurile, cu care se sună, clopoțelul și tămâia, cu acestea îndemnându-i pe ceilalți în zazenul susținut, afirmă defapt: „A căuta înseamnă deja a rata Calea!”

(poză cu caligrafia)

În final (discipolul) a ajuns la capăt: „Dar dacă nu caut, cum pot cunoaște Calea?” Și așa vine răspunsul final: „Drumul nu aparține cunoașterii sau necunoașterii. Cunoașterea este iluzie. Necunoașterea este simplă ignoranță. Odată ce lași baltă fabricațiile tale (mentale) și realizezi Calea într-adevăr, este ca cerul: vast și nemărginit. Cum ar putea fi astfel de lucruri aici?” Cu aceasta discipolul s-a trezit. La ce? Mintea comună.

Sunt astea întrebările tale? Original acestea au fost întrebările lui Zhaozhou. Pronunțat Joshu în japoneză, el este călugărul chinez – din timpul dinastiei Tang – cel mai faimos pentru răspunsul său: „Nu (are)!” (Wu, sau Mu în japoneză), când a fost întrebat despre natura de Buddha al unui câine. Aici, în dialogul despre mintea comună, Zhaozhou este călugărul care întreabă. La finele acestui dialog Zhaozhou se trezește (la adevăr). El continuă prin a deveni unul dintre cei mai mari maestrii Zen chinezi. Se mai spune și că a trăit până la vârsta matură și înaintată de 120 de ani.

Din nou: Ce este Calea? Minte comună. Atunci trebuie să mă îndrept către ea sau nu? Încercând să te apropii de ea, te îndepărtezi numai. Dar, dacă nu cauți, cum pot cunoaște Calea? Calea nu aparține nici cunoașterii nici necunoașterii. A cunoaște este iluzie, a nu cunoaște este ignoranță. Lasă baltă fabricațiile mentale și realizează Calea, atunci este ca cerul: vast și nemărginit. Cum ar putea fi astfel de lucruri (ca cunoaștere sau necunoaștere) aici?

Minte comună. Este aceasta mintea, care întreabă? Este aceasta mintea, care răspunde? Comun sau cotidian aici nu înseamnă cea de luni până vineri opus celei de zile libere. Este numai **aceasta** fără discriminare – înainte de a cunoaște sau a nu cunoaște, comun sau extraordinar. Simplu ca nasul pe fața mea. Făcând ceea ce este necesar în momentul actual.

Spune-mi, cum ajungi acolo? Ai nevoie să mergi într-un loc extraordinar? Ai nevoie de vreo experiență inedită? Răspunsul, cum că mintea comună, poate părea prost, dar este defapt chiar destul de tăios. Nu lasă loc pentru zăbovire și nici pentru a vrea să ajungi undeva. Cum ajungi *acolo*? Și mai bine, cum ieși de acolo? Ce înseamnă a deveni „trezit”? Înseamnă să te oprești a fi ceva – neiluminat sau ignorant – și a începe a fi altceva? Vezi eroarea fatală? „Iluminarea înseamnă, că mă opresc să fiu acesta și în schimb devin acela!” Și astfel eul, susținându-și iluziile, rămâne în capcana susținută de sine însuși.

Nu este cazul de a opri felul, în care ești și a începe să fi altfel. Însăși conceptul de a fi este anulat. Existența dezlegată. Cu alte cuvinte **a exista fără eu**. Nu mort sau lipsit de vitalitate – nu există nimic mai viu decât aceasta.

Nu este cazul de a fi sau a deveni altceva. Cum să spun: este defapt identitatea noastră – care continuă să se agațe de ceva, de nimic, de orice – anulată. Cu alte cuvinte *nirvana*: expresie negativă, care se referă la stingerea flăcărilor dureroase ale amăgirii de sine. Dar însuși faptul nu este deloc negativ. Lasă pur și simplu mintea să se întoarcă la starea ei originară.

„Dar nu este nevoie să fiu *mai mult* aici? *Chiar* aici, *total* conștient?” Asta este ca și cum ai vrea să pui un cap pe cel, pe care îl ai deja pe umeri. „Păi, atunci n-ar trebui să fiu aici *atât*. Știi tu, fără eu și tot restul. Da, ar trebui să *lipsesc* de aici.” Asta e, ca și cum ai vrea să înlături un cap, pe care nu l-ai avut niciodată.

Am încrederea, că vedeți, că nu e nevoie să cauți vreo experiență specială sau vreo stare de conștiință specială sau un mod special de a fi. Și totuși suntem aici, distrugându-ne dosul șezând în retreat. De ce? Ca să ajungem la mintea noastră cea comună? (pauză)

Ce este dincolo de cultivare (practică), precedând iluzia și iluminarea, noțiunea de mai bine sau mai rău? Și ce necesită practică răbdătoare, cultivare precaută? Este clar? Dacă nu este clar, atunci este de mirare, că practica ta nu e clară?”

Cam o generație înaintea lui Zhaozhou a trăit cel mai zen tip dintre toate: Mazu (Ma-Tzu). El este tipul, care se pare, că a folosit pentru prima oară expresia: „Mintea comună este Calea.” Discursul, în care menționează aceasta, începe așa: „Calea nu necesită cultivare, numai nu o mânji!” *

Într-adevăr. Calea nu necesită cultivare. Ce are atunci nevoie de cultivare? Noi? Și cum ne abținem în a o mânji? Mazu își dă propriile răspunsuri în acest discurs al său. Dar eu nu vă voi deranja cu ele aici.

*Vezi *Sun-Face Buddha* (Buddha cu Fața de Soare), *Cheng Chien* (*Asian Humanities Press, 1993*) p.65

A căuta înseamnă deja a rata Calea, a merge pe drum greșit. Ce cauți? Cauți Calea? Cauți să obții ceva de la acest retreat? Vrei să obții ceva de la mine? Vrei să obții ceva din cuvintele mele? Cauți o confirmare? Cum confirmi mintea ta comună?

Un profesor american al religiilor, pe care l-am cunoscut, numit Bernard Phillips, a mers în Japonia în anii 1960 și s-a întâlnit cu un maestru laic de Zen numit Shin'ichi Hisamatsu. Profesorul american și-a făcut tema de casă, deci în mijlocul conversației a zis: “Dacă urmezi orice fel de cale, nu vei ajunge acolo, iar dacă nu urmezi nici o cale, nu vei ajunge acolo. Deci omul ajunge într-o dilemă.”

Răspunsul: “Lasă această dilemă să devină Calea ta!” Oare acesta a dezvoltat Calea? Sau a adăugat încă un șir de lanțuri? Este clar? Unde este această dilemă? Unde este?

Are cineva vreo întrebare, pe care ar vrea s-o formuleze pentru beneficiul tuturor? Vă rog, simțiți-vă liberi să vă ridicați glasul.

Participant: A avea o întrebare este tot o dilemă.

Care este întrebarea, care este o dilemă?

Participant: Ne ceri să răspundem. Și asta e o dilemă.

Chiar așa?

Participant: Da, pentru că nu sunt fără eu.

Ce ești atunci?

Participant: N-am idee.

Destul de aproape. (zâmbind) Ai tot dreptul să întrebi. Și să dai și un răspuns. Dacă ai o întrebare, întreabă. Nu este nevoie să simți, că nu ești gata. Întrebarea ta îi poate ajuta și pe alții.

Totuși ai arătat ceva acum. Linji (Lin-Chi) spune într-unul dintre primele discursuri publicate ale sale, că îndată ce ai deschis gura, deja ai ratat-o! Are dreptate. Dar voi fi în opoziție cu el aici. Eu mai degrabă aș lăsa asta deschis pentru tine (voi), mai ales dacă există ceva în tine, pe care vrei să-l clarifici. Toți sunt liberi să-și pună întrebările. Și toți sunt liberi să răspundă.

Participant: Care este o altă noțiune pentru a mânji?

A păta sau a murdări. În Budismul timpuriu a înlătura murdăria (internă) a fost central în practica cultivării. Astfel vă pun la încercare: Ce este acela, care devine mânjit și trebuie purificat, și care este acela, care nu poate fi mânjit niciodată? Acesta este fundamental pentru budismul Mahayana incluzând budismul Zen. A realiza ceea ce nu poate fi mânjit este o parte esențială a practicii. Atunci putem lucra de acolo, să cultivăm, ceea ce necesită a crește și să lăsăm a se dizolva iluziile, care au mai rămas.

Deși poți realiza clar acela, care nu poate fi mânjit, dacă ești onest cu tine însuși, vei observa probabil, că tendințele obișnuite continuă să se manifeste, de

exemplu în anumite procese de a gândi sau în relații personale. Aceasta e o problemă delicată, care necesită grijă, răbdare, ochi limpezi și o inimă umilă.

Odată ce practica noastră devine constantă, nu mai sunt goluri – chiar dacă luăm o pauză. Astfel putem continua reîmprospătați. Deci nu te îngrijora, dacă ai nevoie de o pauză. Doar asigură-te, că practica continuă.

Astfel acest retreat este prețios, și ar trebui să turnăm în ea toate energiile noastre. Este însă la fel de important să-l punem în aplicare (și) când ne ducem acasă și înapoi la muncă. Este acolo mângîire sau nu? Acesta este crucial.

Dacă nu mai sunt întrebări sau griji (de clarificat), vă mulțumesc mult, pentru că ați ascultat atât de voluntar. Și vă mulțumesc pentru întrebări și comentarii. Vă rog nu ezitați, să vă ridicați glasul.

Bună dimineața!

Ieri Alice a adăugat că – pentru ea – a pune o întrebare este deja o dilemă. Am încrederea, că modestia ei sinceră a fost clară tuturor.

A întreba poate fi o problemă. Dar în ceea ce privește procesul – prin care trecem defapt de a lungul practici noastre – poate să existe un interval, când avem nevoie să întrebăm. **Nu o întrebare** sau întrebări, dar **întrebarea**. Nu putem să ne abținem, trebuie să întrebăm. Nu atât de la cineva, dar întâi și înainte de toate de la noi înșine. Întrebarea, care suntem chiar noi: acela este koan-ul adevărat.

În cele din urmă nu cumva este acesta „locul”, unde a fost Buddha Gotama, când ședea sub arborele Bodhi? Pentru unii dintre voi șezutul însuși devine acea întrebare, nu vreo întrebare dintr-o carte sau una pe care altcineva ți-l spune. Când e formulată clar, ca un koan, poate servi ca o ancoră, ca să te țină focusat și pentru a preveni distrația.

Cum a fost cu Gotama Buddha, așa este și cu noi: atâta timp cât întrebarea aceea rămâne, nu putem să ne oprim din practică. Folosit adecvat, așa cum facem aici, aceasta conduce **întrebarea, care ești** la rezoluția – sau disoluția sa naturală.

Astfel practica devine concentrată total. Pentru aceasta e nevoie de un retreat sau sesshin. Caracterele chinezești pronunțate sesshin în japoneză se referă la starea, în care toată ființa noastră este focusată într-un întreg.

Dilema lui Alice – Cum pot numai atât, să întreb? – este în esență aceeași ca al lui Linji. După trei ani de practică concentrată Linji a fost întrebat de călugărul șef, dacă a fost vreodată la interviu cu maestrul. Linji a răspuns: „Nu, niciodată – nici nu știu ce să întreb.” Atât de absorbit era. Atunci călugărul șef l-a trimis pe Linji la interviu cu maestrul.

Ca și Linji poți simți, că nu ești pregătit. În ordine. Și aceasta este un timp bun pentru interviu. Pur și simplu oferă-te total practicii, chiar dacă ai fost capabil să-ți formulezi clar întrebarea sau nu. Chiar șezutul (în meditație) poate fi întruparea întrebării tale.

Yunmen, care a trăit cam un secol după Linji și a murit în 949 d.H., obișnuia să spună: „Unde este o întrebare este și un răspuns.” * Într-adevăr: răspunsul este găsit la baza întrebării. Și mai bine: când întrebarea se evaporă, se evaporă și răspunsul – și chiar și **nevoia** de un răspuns.

*Vezi *Master Yunmen (Maestrul Yunmen) Urs App (Kodansha,1994) pp.86-7,125.*

Dar dacă ai o întrebare reală, atunci **adu-o în față!** Las-o să fie, ceea ce este. Total. **Ce este în mintea ta?** Examinează cu grijă: dacă chiar nu este un eu acolo, înăuntru sau afară, înainte sau apoi, sus sau jos atunci ce este acolo? Dacă chiar nu este eu, atunci ce este acolo? (pauză) „Penny Lane este în urechile și în ochii mei!” (The Beatles)

Cu picioarele rezemate ferm de pământ și singurul tău cap înșurubat vertical, unde poți găsi rai deasupra, de dorit, unde poți găsi iad dedesubt, de temut? Ești legat de rai, de iad sau de iluminare? În engleză a fi legat (being bound) înseamnă și a te îndrepta în direcția aceea. Dar a fi legat (bound) înseamnă și a fi închis de, a fi atașat de. Un cuvânt englezesc pentru a ilumina expresiile chineze ca: „A-l căuta înseamnă deja a-l rata.” Ai grijă, să nu fi legat de iluminare!

A fi legat de **căutarea** iluminării este a fi **atașat de** iluminare. Înainte ca mintea să se miște, înainte să deosebească iluminarea de iluzie, ce este ea?

Aici nimeni nu comandă, totuși toți ne supunem – nu vreunei persoane, ci practicii înseși. Nimeni nu cere, totuși totul este dat și totul este primit, nu-i așa? Acest retreat este atât de solid, că oricând văd, că ceva trebuie făcut, aproape imediat cineva are grijă (de acela). Cultivarea cu ochii clari este nemaipomenită în acest retreat. Merge atât de lin, că pare, că se desfășoară de la sine – deși e nevoie de multă muncă și mulți au ajutat în a-l organiza și a-l desfășura. Dacă cineva e, să cadă jos, (automat) este acolo cineva să-l prindă. E nemaipomenit. Aceasta este o *sangha* reală, o (adevărată) comunitate de practicanți.

Îi știți pe Beatles: „Penny Lane este în urechile mele și în ochii mei. Acolo sub cerul albastru suburban...” Știți cântecul grupului Hollies: „El nu e greu, el este fratele meu.” O întâmplare din spatele versurilor este, că un băiat a fost rănit și un copil mai în vârstă îl purta pe spate. Când au ajuns în orașel, un bărbat a întrebat: „Nu este greu?” Răspunsul: „El nu e greu, el este fratele meu.” Minunat. Un alt vers din acel cântec: „El nu e o povară, pe care îl port.” Dacă o altă persoană sau o situație este o povară pentru tine, ai putea să te uiți (la ea) încă odată. Este miraculos a practica împreună așa, susținând și fiind susținuți unii de alții, nu-i așa?

Între scrierile (*sutta* sau *sutra*) în limba pali ale Budismului timpuriu este un poem de câteva pagini numit *Khaggavisana Sutta*. Îl descrie pe călugăr călătorind singur, ca un rinocer. Imaginea este al unui rinocer puternic și singur, văzându-și de drum fără a fi tentat de ceea ce se întâmplă în jurul său. Dacă ești un călugăr, care s-a lăsat de lume, trebuie să fi ca acest rinocer, complet stabil și determinat, fără tentații în legătură cu aceasta sau acela.

La un anumit punct poemul afirmă, că dacă găsești un prieten în Dharma, ar fi bine, să practicați împreună. Dar atitudinea de bază este să perseverezi singur, ca un rinocer.

Prin contrast în *Upaddha Sutta* este un dialog între Ananda și Buddha Gotama. Aici Ananda îi spune lui Gotama, că prietenii în Dharma reprezintă jumătatea vieții virtuoză. O afirmație puternică și foarte diferită de cea a călugărului singur hoinărind ca un rinocer.

Totuși, Gotama neagă acest lucru și în schimb afirmă, că prietenii în Dharma reprezintă toată viața religioasă. Trebuie să fim precauți să nu luăm afară din context aceste declarații. Gotama apoi continuă prin a explica cum trebuie practică Calea cu Opt Stâlpi cu prietenii în Dharma. Dar aici și acum, în contextul acestui retreat, ia în considerare, cum trebuie să treci prin practica de bază singur, ca un rinocer. Și apreciază valoarea imensă a practicii cu prietenii în Dharma. Acestea nu sunt căi de abordare opuse sau contradictorii, mai degrabă se completează una pe alta într-un mod perfect.

Unul dintre noi aici este o călugăriță catolică de mai mult de cincizeci de ani. Dar în esență suntem practicanți laici. Vezi: departe de a fi o problemă sau un impediment, viața laică este locul ideal pentru practică. Viața, pe care o trăim acum, este locul ideal pentru practică!

Dacă ai posibilitatea, petrece luni sau ani într-o mănăstire adevărată! Este prețios, am făcut-o și eu. Maestrul meu spunea, că o mănăstire de practică (zen) este ca o seră pentru practică. Este adevărat. Dar, trebuie să adaug, nu este locul unde terminăm. Trebuie să depășim acest stadiu. Avem responsabilități, pe care călugării le pot evita, trebuie **să aducem** practica cu adevărat **acasă**. Acesta nu numai că este posibil, este și necesar.

Dahui a fost unul dintre cei mai mari maeștri Zen chinezi ale dinastiei Sung. A murit în 1163 d.H.. El a creat practica introspectării koanului, crucială pentru crearea zenului Rinzai. Într-unul dintre multele lui scrisori, scrise practicanților laici experimentați, el afirmă: „Când a fost vreodată necesar să-ți părăsești soția și copiii, să-ți părăsești slujba, să mănânci rădăcini și să cauzezi durere trupului?” El continuă prin a spune, că „cei care și-au părăsit casa”, ceea ce înseamnă călugări, ca el „sunt afară străduindu-se să intre înăuntru, iar (laicii) sunt înăuntru, străduindu-se să iasă afară. Puterea celui de afară încercând să intre este slabă, puterea celui dinăuntru încercând să iasă, este tare.”*

*Vezi *Swampland Flowers* (Flori de Mlaștină), *Christopher Cleary* (Grove Press, 1977) pp.34-40.

Ceea ce el nu spune aici este, că datorită încercărilor vieții laice **este** greu pentru laici a începe și a deveni cu adevărat stabili în practică. Astfel, fără răbdare și asistență adecvată, laicii tind să creadă, că meditează, pe când se autocomplac

numai în masturbare mentală. Sau practică o vreme, dar în fine renunță gândind: „Pe cine înșel eu, mintea mea încă se învâрте în aceeași cercuri vechi.” Și se opresc din practică, pentru că nici n-au început cu adevărat. Păcat.

Acestea sunt problemele de bază ale practicii laice. Exact de aceea facem noi, ceea ce facem aici: devenim cu adevărat stabili în practica de bază. Apoi când retreatul se termină, ne întoarcem la viața noastră cotidiană, fără a rata un tact. Iar dacă ratăm un tact, recunoaștem și învățăm umili din greșeală. Această lume vastă este dojo-ul nostru, locul nostru de practică.

Așa cum Dahui – și alți învățători veritabili – clarifică, acesta este (locul) de unde vine adevărata putere. Călugării părăsesc lumea. În părăsirea lumii exact problemele, cu care ar trebui să se confrunte, pot fi date la o parte sau ignorate. Laicii sunt înconjurați de tentații, care trebuie controlate, decizii ce trebuie făcute și responsabilități, care trebuie onorate. Da!

La început e dificil. Dar odată ce ne stabilizăm în practica adecvată, devine integrată natural în viața noastră cotidiană – așa cum și trebuie să fie. Exact de aceea avem un retreat ca acesta.

Nu sunteți inferiori călugărilor. Lăsați baltă această noțiune falsă odată și pentru totdeauna! Totuși, nu vă induceți în eroare: este nevoie de curaj, răbdare și hotărâre (determinare). Deja ați făcut mari eforturi și sacrificii, pentru a putea veni la acest retreat. Acum continuați din moment în moment, de la o zi la alta. Aveți tot ce vă trebuie, folosiți-le bine.

La finele retreatului ne vom ocupa și de întrebările practice, care se referă la, cum să introducem aceasta în viața noastră de zi cu zi. Nu este numai o chestiune de **a avea succes** în ceea ce facem. Nu este nici numai o calibrare atentă a conștiinței noastre sau de a învăța să „răspundem la koanuri”.

Ca o practică preliminară este valoros pentru eu, să adune toate energiile într-una, ca mintea și corpul să fie unificate total. Dar aceasta este adesea confundată a fi Zen. Nu este. Este o intrare, care ajută, nu mai mult, nu mai puțin de atât. Să devii unul, să aduni totul într-unul este de foarte mare ajutor. Nu numai în practica meditației budiste, dar în a face orice cu adevărat bine. Este totuși o eroare fatală a confunda asta cu Zen-ul.

Ca să ilustrez: ego-ul este ca o mică gaură în care egocentrismul (credița în eu) se afundă. Este nimic într-adevăr, pentru ego totuși acel nimic devine totul. De exemplu un drogat poate fura de la propria mamă pentru a face rost de câteva ore de plăcere cauzată de drog. Acea gaură minusculă a devenit totul pentru el, între timp această lume plină de minuni și celelalte ființe au devenit nimic.

Nu îi incriminez pe drogați, dar sunt un exemplu dramatic al naturii distructive al egoului. În cele din urmă drogurile nu sunt singurele lucruri, la care formăm dependență. Dar acel drogat se poate întoarce și poate face o faptă din compasiune. Pentru ego nu este real. Totuși drogații simt foarte puternic, foarte dureros efectele iluziei lor. Ei ar putea să ucidă pentru ea, și s-ar putea și sinucide în acest proces.

Ce se întâmplă când această mică gaură de ego se dilată? Atunci începem a vedea, că nu este vorba numai de mine. Ne deschidem și începem a avea grijă și de ceilalți: de familie și de prieteni, de natură și mediul înconjurător, de lume. Aceasta este un ego micuț deschizându-se, pentru a deveni mai larg, un eu mai rotund. Excelent.

În martie 2011, când cutremurul și tsunami-ul au lovit Japonia, din întâmplare mă aflu în Europa. Mai târziu luam un tren spre aeroport, ca să zbor înapoi în Japonia. Un cuplu german a inițiat o discuție cu mine. Când au auzit, că sunt în drum înapoi în Japonia, au exprimat o îngrijorare profundă pentru binele meu. Le era frică, că toată țara a fost devastată, și că nu ar fi sigur pentru mine să mă întorc. Comparați aceasta cu existența de tip egocentric, unde astfel de tragedii prezintă interes, numai dacă îi afectează direct. În contrast am simțit, ca și cum toată specia umană ar fi fost unită de acest eveniment tragic. Chiar și acum grija acestor străini îmi produce lacrimi. Aceasta este măreția eului uman, care nu este centrat pe sine, ci în ceva mai mare.

Practica budistă susținută începe când realizăm și limitele acestui eu, când vedem rădăcinile încă rămase ale egoismului nostru. Budismul nu este împotriva perfecționării de sine. Dar perfecționarea sinelui nu este grija lui principală. Grija principală a lui este a fi natural fără eu.

Are cineva o întrebare sau grijă izvorâtă din practică? Ieri a fost de ajutor nu numai persoanei, care a pus întrebarea, ci și altora, incluzându-mă pe mine, să luăm aminte. Deci vă rog, nu ezitați!

Participant: Are aceasta legătură cu diferența dintre intelect și intuiție sau instinct?

Practica noastră aici nu este numai o chestiune intelectuală, desigur. Dar nu este nici numai o întoarcere la instinct sau intuiție. Este și mai profundă.

Pot să-mi folosesc intelectul ca o metodă de a raționaliza și a evita grija pentru alții. Dar intelectul poate fi folosit și pentru a înțelege, că toți împărțim o bază comună și că ar trebui să ne pese de alții. Intelectul nu este problema – sau soluția, este numai vârful icebergului.

Instinctul merge mai adânc. Dar nici că suntem întemnițați de el. De exemplu, în ianuarie 2001 un student de liceu corean numit Lee Soo-hyun a murit încercând să salveze un businessman japonez beat, care a căzut pe șinele de metrou în Tokyo. (cu vocea tremurândă de emoție) Acest bărbat corean tânăr a sărit în ajutor și și-a riscat viața să salveze un străin japonez. În ciuda instinctului tenace de supraviețuire. În acel moment – care este (exact) momentul acesta – nu era nimic altceva de făcut. Exact atunci el și-a depășit chiar și cel mai adânc instinct al supraviețuirii. Noi nu trebuie să facem ceea ce a făcut el, dar ne conducem viața, dăm totul din noi așa. O inspirație măreață. Îmi pare rău, mă tem, că acesta nu a fost răspunsul adecvat la întrebarea ta.

Am încrederea că ați confirmat pentru voi înșivă cum – ca un proces – ca o practică, ca o disciplină eul adună totul într-unul, totul devine calm și clar. În cele din urmă în procesul adunării a tot, realizăm că totul **este** una. Nu creăm (fabricăm) nimic. Din contră, lăsăm natural totul a se întoarce la unitatea originală a ceea ce **este**. Descoperim - să zicem așa – pentru prima dată ceea ce este întotdeauna sub picioarele noastre.

Aceasta este o bună întorsură în practică, a ne îngădui, să ne oferim total practicii, fără ruptura cauzată de voință. Atâta timp, cât puterea voinței mișună acolo, o oferim practicii, o extenuăm în practică, în a aduna totul într-unul. Odată ce realizăm unitatea tuturor lucrurilor, care **sunt**, lucrurile nu ne mai atacă și nu

mai suntem în conflict cu ele. Deși mulți o confundă, acest stadiu nu este sfârșitul practicii. Într-un sens este începutul practicii adevărate. Oferă-te acestui proces, confirmă aceasta umil. Până aici poate merge eul: a aduna totul într-unul – pentru că nu este unit. Până la urmă suferă o implozie și atunci se manifestă – ceea ce este într-adevăr devine de la sine înțeles.

Am vorbit ieri despre ego, ca despre o gaură micuță, ca despre iluzia egocentrismului dusă la extremă, care nu e interesat de nimic altceva, decât de sine însuși. Am văzut, cum aceasta se poate deschide și transforma spre a include totul: nu numai persoana în sine, dar și familia sa, cei dragi, prietenii și chiar „inamicii”.

Cât de departe poate merge asta? Aceasta este marea provocare oferită de Budism. Nu vreau să exagerez (spunând): ego-ul este aceasta și eul este acela. În cele din urmă nu există astfel de lucru: ego-ul. Nu există nici eu – și nu există nici non-eu.

De aceea nu ne interesează stările de conștiință, în care am putea intra și din care am putea ieși, nici chiar stările foarte transcendente și calme, stările (aparent) clare. Pentru că ele sunt încă *posedate de eu*. Fiind posedat de sine se referă (aici) la a avea controlul, a fi calm și adunat. Totuși la propriu sugerează a fi posedat de sine, ca în cazul, în care se zice, că cineva este „posedat de diavol”. Dacă vorbim de non-eu, nu există eu, care să posede sau să fie posedat. Aceasta este realitatea, ceea ce este adevărat – nu o altă stare de conștiință sau un alt mod de a fi.

Există foarte multe citate, care clarifică aceasta. Dar este atât de departe de ceea ce este în mod popular confundat cu Budismul sau Zen-ul, că nu strică ceva repetiție. Pentru a da doar câteva exemple: în versiunea în limba pali a *Mahā-parinibbana Sutta* – care diferă de Mahayana *Mahā-parinirvana Sutra* – care povestește amănunțit moartea lui Buddha, el descrie realizarea celor Patru Adevăruri Nobile în acest mod: „...a fost înlăturată cauza renașterii, rădăcina suferinței a fost smulsă, astfel s-a sfârșit cu renașterile.” **Rădăcina suferinței a fost smulsă**, ceea ce înseamnă, că rădăcina neliniștii nu mai este capabilă să crească sau să existe. Sursa neliniștii a fost înlăturată, dizolvată. El nu spunea că am rupt (numai) o creangă pe aici, am smuls câteva frunze pe acolo.

Un alt exemplu este strofa 154 din *Dhammapada*, unde trezirea (spirituală) este descrisă astfel: „Oh, constructorule, ai fost văzut cu adevărat! Nu vei mai clădi această casă încă odată, pentru că grinzile tale sunt rupte și coloana ta de bază e sfărâmată. Ajuns la necondiționat: dorințele sunt dizolvate.”

Un poem Zen timpuriu, citat în cazul doisprezece din Trecătoarea fără Poartă: „Oamenii, care caută drumul, nu realizează adevărul. Ei cunosc numai mintea discriminatorie. Aceasta este cauza ciclului nesfârșit al vieții și al morții, totuși cei ignoranți o confundă cu persoana originală.”

Astfel un koan poate fi de ajutor în a ține practica ancorată, astfel încât nu ești împins afară de valurile de experiențe și de stările schimbătoare de conștiință. Te poate ține ancorat în punctul fundamental. Dar te rog fi conștient, că modul, în care sunt folosite koanurile în zilele noastre, este departe de intenția originală. Acum au fost practic reduse la moduri de a avea realizări la nivel psihologic.

Uită-te la *Relatări despre Linji* sau *Rinzai* în japoneză. Considerat părintele Zenului Rinzai și astfel al Zenului cu koanuri. El nu menționează koanurile niciodată. Și când menționează ceva asemănător, el îl **critică**, spunând lucruri ca: „Alergi după invențiile lipsite de valoare ale unor oameni de demult, te întorci către cuvinte și fraze și din ele îți fabrici realizare. Înscrii cuvintele vreunui om mort de demult într-o carte de citate mare, o înfășori în patru-cinci pătrate de pânză și nu lași pe nimeni să o vadă. Idioți orbi! Ce fel de nectar căutați în astfel de oase uscate?” **Acesta** este părintele Zenului cu koanuri.

Apropo, aceasta este foarte departe de Budismul timpuriu și de vorba nobilă, ca să nu vorbim de rău pe alții. Ce este vorba nobilă? Și de ce o molestează Zen-ul aparent așa de des? Poate ar fi bine să ne uităm la aceasta, înainte să mergeți acasă și să începeți să-i numiți pe toți drept idioți orbi. (râsete)

Esența pentru noi acum este simplă, să lăsăm șezutul să fie koan-ul, care este. Oferiți-vă total șezutului, și va fi acolo. Pentru unii va îmbrăca o anumită formă: „Ce este acest eu?” „Ce sunt eu?” „Ce este acesta?” „De unde vin?” „Unde mă duc?” Poate îmbrăca multe forme diferite. Într-o engleză simplă, cotidiană: „Cine este în spatele a tot (ce există)?”

Pentru unii dintre voi o voi formula așa: „Cum poate o persoană mânjită să devină un Buddha?” sau: „Ce lipsește? Ce rămâne?” Acum și aici ce lipsește? Celălalt tăiș al acestei săbii: din moment în moment ce rămâne în mintea ta?

Sau: „Dacă nu există eu, atunci ce este acolo?” „Când toate activitățile mentale se opresc, ce este acolo?” „Cum șlefuiiești spațiul gol?” „Cioplește-mi un Buddha!” „Care este sursa?” „Când ajungi să ai satori, ce ai căpătat?” „Când ești mort și îngropat, unde este?” Ei presupun, că aceasta nu moare. Dar cu adevărat cum știu ei asta? Nu te lăsa orbit de revelațiile momentane!

Găsește întrebarea, care ești – acela ești tu – apoi fi ea trecând mai departe, trecând mai departe. Nu există nimic altceva. Dăm totul din noi și – până la urmă – este sublim de simplu. Totul se liniștește total, atunci vedem (în fine) ce este acolo. Ai terminat cu căutarea, acum poți face (tot) ce este necesar.

Ai grijă atunci, când Dharma sau Zen-ul degenerază în a deveni putere **personală**. La suprafață este adesea lucios și plin de succes, dar nu este Dharma, nu este Zen. Este tragic, când acești oameni trebuie chiar să se confrunte cu moartea sau o criză reală și își dau seama de zădărnicia practicii lor iluzorice. Este o tragedie reală pentru acei așa ziși învățători și discipolii lor.

Bună dimineața! Am încrederea, că toți ați avut o noapte bună de somn. Vă rog, aveți grijă mai ales, dacă mergeți cu mașina spre acasă, s-ar putea să fiți mai oboseți decât realizați. A fost un retreat minunat, cu o comunitate *sangha* minunată. Ne-am dăruit mai mult decât am fi putut ședea atunci, când suntem singuri. Împreună am făcut un *dojo* adevărat, un loc de practică pentru toți.

Aceasta nu e la fel ca viața noastră cotidiană, am făcut sacrificii, ca să putem fi aici, pentru o vreme lăsând familia, casa, munca. Nu practicăm așa zilnic. Când retreatul se termină după amiaza aceasta, cum a zis Stefan, adevăratul retreat începe – înapoi în lume. Dar am adunat timp prețios și energie, ca să facem asta împreună. Când vă duceți înapoi în lume, nu e nevoie să imitați aceasta. Nu veți șede doisprezece, cincisprezece ore pe zi, aceasta e în regulă. Nu creați ruptură în viața voastră cotidiană, în viața voastră de familie pentru a susține vreo

„iluminare”. Nu faceți această greșeală! Exact cum v-ați dăruit practicii – când vă duceți înapoi – dăruți-vă cu bucurie lucrurilor, care trebuie făcute acolo. Am încrederea, că veți vedea mai clar, ceea ce necesită a fi făcut și veți avea energia să o faceți. Și în cursul acestor activități veți realiza adevărata practică. Suntem – cum a zis Dahui – înăuntru, străduindu-ne, să scăpăm afară, deci puterea este mare.

Întoarceți-vă netulburați a lucra în lume, fără a vă împiedica de picioarele voastre din zazen. Nu numai cu oamenii, cu care vă înțelegeți bine, ci și cu idiotul acela total, care vă scoate din sărite! Dacă ați terminat de căutat, aici contează cu adevărat practica. Data viitoare, când vă întâlniți cu acea persoană, pe care o considerați un cretin, lăsați-l să fie, cine este, lăsați-l să fie învățătorul vostru! S-ar putea să învățați ceva.

Am început acest retreat cu mintea comună drept Calea. Spuneți-mi: cât de departe trebuie să mergi, ca să te întorci la ea? Și dacă la întoarcerea în lume simți, că ai ajuns la finele acestei minunate comunități sangha, uită-te încă odată! Nu a început cu tine și nici nu se sfârșește cu tine. Întoarceți recunoscător la aceea, care au făcut sacrificii, ca tu să poți fi aici și să faci asta. Întoarceți recunoscător pentru toți.

Participant: Înțeleg, că nu trebuie să ducem înapoi în lume starea psihică (starea de conștiență), pe care am creat-o aici. Dar care este treaba cu aspectul spiritual, cum ducem înapoi aceasta?

Nu trebuie s-o duci niciunde. Dacă este reală, nu trebuie s-o duci niciunde. Vezi asta?

În *Relatări despre Linji* este o istorioară despre Linji plantând arbori de pin în munți. Huang-po, maestrul mănăstirii îl întreabă, de ce face asta? Linji spune, că pentru a crea un cadru natural pentru poarta principală a mănăstirii și un semn pentru generațiile viitoare. După câteva schimburi de vorbă Huang-po îl aprobă spunând: „Sub (îndrumarea) ta învățătura mea va prospera pe tot globul.” Când Linji încă se zbătea (cu practica), călugărul șef i-a spus deja lui Huang-po: „În viitor, cu practică este sigur, că va deveni un arbore magnific, care va asigura umbră răcoroasă pentru oamenii din această lume.”*

*Vezi *The Record of Linji* (Relatări despre Linji), *Ruth Fuller Sasaki* (University of Hawaii Press, 2009), pp.314,317.

Vara trecută, pentru a șaizecia zi de naștere a mea, Ruth și grupul au luat un arbore Ginkgo frumos, pe care l-am plantat aici la finele ultimului retreat. O puteți vedea de la geamul camerei de *sanzen* crescând în cea mai veche parte a acestui complex catolic. Este o onoare a-l avea plantat acolo. Este încă destul de micuț și destul de fragil. Poate simțiți, că practica voastră este la fel. Prin cultivare răbdătoare lăsați-o să înflorească.

Vă mulțumesc încă odată pentru susținerea voastră prețioasă. Facem asta toți împreună. Vă mulțumesc.

(Imagine: Plantarea arborelui Ginkgo)

(Versiune revizuită a unor prelegeri date în ianuarie-martie 2014 în Steyl Olanda, Munich Germania, Oradea România, Surrey Regatul Unit, Averbode Belgia și Philadelphia SUA, transcrierea în text tehnoredactat: Bruce Stevenson, traducerea în limba română: István-László Orbán)