

# Cuprins

Prefață .....	11
Pe cale.....	15
Ce este Zen-ul? .....	19
Ce este un maestru? .....	29
<b>Bodhidharma</b> FONDATORUL .....	39
Impermanența .....	49
Cum să practici impermanența?.....	57
<b>Dōgen</b> REFORMATORUL.....	61
Sobrietatea.....	73
Cum să practici sobrietatea? .....	81
<b>Ikkyū</b> PROVOCATORUL .....	85
Binele și răul .....	95
Cum să practici bunăvoința?.....	103
<b>Hakuin</b> INTRATABILUL .....	109
Determinarea, perseverența și răbdarea .....	119
Cum să practici răbdarea? .....	127

<b>Ryōkan</b> CĂLUGĂRUL CU INIMĂ DE COPIL . . . . .	131
Compașiunea . . . . .	147
Cum să practici compașiunea? . . . . .	153
<b>Kōdō Sawaki</b> SPIRITUL LIBER . . . . .	159
Ecuanimitatea . . . . .	169
Cum să practici ecuanimitatea? . . . . .	177
Unde sunt femeile? . . . . .	181
Zen-ul astăzi . . . . .	187
Unde să practici în Europa? . . . . .	195
Glosar . . . . .	197
Bibliografie . . . . .	207
Mulțumiri . . . . .	211



## Prefață

*„Cu câteva secole în urmă, Descartes spunea:  
«Gândesc, deci exist.» De aici începe filozofia.  
Dar dacă nu gândești, ce se întâmplă?  
De aici începe Zen-ul.”*

**Seung Sahn\***,  
maestru Zen coreean

Când Stéphane Chabenat, editorul acestei cărți, m-a rugat să scriu „*Aționează și gândește ca un maestru Zen*”, am fost onorat de propunere și, în același timp, cam derutat. Căci, deși practic Zen-ul de un sfert de secol, rămân, conform frumoasei denumiri a maestrului Dōgen<sup>1</sup>, un simplu ucenic în ale iluminării și, cu siguranță, nu sunt maestru în nimic. Cu excepția, poate, a aluatului de plăcintă, dat fiind că mai multe persoane foarte apropiate și dragi mi-au acordat acest titlu onorific. Dar ideea m-a făcut și să zâmbesc. Să scriu o carte intitulată *Aționează și gândește ca...* despre oameni care petrec ore îndelungate stând în fața unui perete, cu ambițiosul proiect de a lăsa neliniștea gândurilor și a trupurilor lor să se așeze stând

---

<sup>1</sup> Vezi portretul de la p. 61.

perfect nemișcați, este din capul locului o misiune imposibilă. Ca să nu mai vorbim de faptul că avem aici o școală de buddhism care se ferește ca de ciumă de intelectualism, care favorizează experiența directă în locul discursurilor și care, în versiunea sa Rinzi\*, încearcă să răspundă la întrebări de genul „*Care este sunetul unei singure mâini care aplaudă?*” O întrebare care, sunt sigur, va provoca o oarecare anxietate. Pe scurt, poate că ar fi fost mai bine ca această carte să se numească *Nu acționa și nu gândi ca un maestru Zen!*

Zen-ul ține de ordinul indicibilului, așadar. Există, desigur, mari gânditori printre maeștrii Zen, care au lăsat scrieri magnifice (nu neapărat ușor de accesat...) și o serie de exegeți talentați care le-au descifrat și comentat pe îndelete. În același timp, în ultimii cincisprezece ani a avut loc o adevărată modă Zen, până într-acolo încât termenul în sine, complet suprautilizat, este folosit azi pentru a vinde parfumuri dar și poțiuni de slăbit, un Livebox, un stilou sau o geacă de puf (dacă vă interesează, tastați geacă Zen pe motorul de căutare). În urmă cu câteva luni, în stația de metrou din orașul meu au apărut afișe care ne invitau să cumpărăm salată la pungă, gata tăiată și spălată, ca să economisim timp pentru meditație. O propunere care ar face un maestru Zen să zâmbească și să se întrebe de ce nu ar trebui să tăiem și să ne spălăm salata singuri, din moment ce această acțiune, dacă este făcută în mod conștient, este deja o meditație!

În cele din urmă, gândindu-mă la acel afiș, mi-am spus că, poate, nu ar fi inutil să se facă o punte peste prăpastia dintre Zen-ul maeștrilor de ieri și de azi și acest amalgam

comercial care, de cele mai multe ori, este în totală contradicție cu spiritul însuși al practicii.

Sper ca această carte modestă să se adreseze celor care vor descoperi Zen-ul în timp ce o citesc. Practicanții experimentați, pe de altă parte, pot găsi în ea o sursă de divertisment și un pretext pentru a respira un pic între două scufundări într-unul dintre cele 95 de capitole din *Shōbōgenzō*\*-ul Maestrului Dōgen.



## Ce este Zen-ul?

Cuvântul Zen este pronunția japoneză a cuvântului chinezesc *Ch'an*, la rândul său o transcriere fonetică a sanscritului *dhyāna*. Este un termen care poate fi tradus prin „meditație”, traducere imperfectă, deoarece, potrivit Dicționarului Robert, termenul meditație desemnează o „reflecție care aprofundează un subiect, maturizează un proiect”, or în Zen nu se meditează asupra a ceva, ci asupra a nimic. Școala Rinzai își permite să introducă doar *kōan*-ul\* ca suport pentru meditație. Jacques Brosse, autorul mai multor lucrări de referință despre Zen<sup>3</sup>, descrie ca fiind „o experiență spirituală intimă, care trece prin corp și reconstituie unitatea dintre corp și minte”. Nici termenul „rugăciune” nu este potrivit, deoarece persoana care practică *zazen* (*za*: a sta) nu încearcă să obțină niciun beneficiu de la vreo entitate divină sau muritoare. Ar fi mai aproape de contemplație, în sensul dat cuvântului de Plotin\*: „Contact inefabil și neinteligibil, anterior gândirii.” Dar conotațiile creștine ale termenului ne înceteșează puțin înțelegerea. De fapt, încercarea de a explica în cuvinte ce este *zazen*ul se dovedește pur și simplu iluzorie.

---

<sup>3</sup> *Les Maîtres Zen & L'Univers du zen (Maeștrii Zen & Universul Zen)*, Albin Michel.

Din punct de vedere istoric și geografic, Zen este una dintre școlile buddhismului *Mahāyāna*\* (Marele Vehicul<sup>4</sup> pentru adepții săi). Originară din India și ajunsă în China în secolul al VI-lea, această școală s-a răspândit apoi în Japonia începând cu secolul al XIII-lea. În același mod, buddhismul s-a răspândit și în Asia de Sud-Est (Vietnam, Laos, Birmania, Thailanda etc.), dând naștere ramurii *Hīnayāna*\* (Micul Vehicul sau *Theravāda*\*). În timp ce în Himalaya un al treilea vehicul, Vehiculul de Diamant (*Vajrayāna*\* sau buddhismul tibetan) s-a răspândit până în Mongolia. Fiind o religie fără Dumnezeu și fără dogmă, buddhismul a fost capabil, pe măsură ce se răspândea în Asia, să se amestece fără efort cu religiile și culturile locale, absorbind anumite trăsături compatibile. A devenit unul și multiplu. Astfel, buddhismul Zen conține elemente ale culturii chineze, cum ar fi taoismul\* și confucianismul\*, precum și trăsături specific japoneze legate de șintoism\*, un cult local de esență animistă.

Dar ceea ce caracterizează Zen-ul, tot potrivit lui Jacques Brosse, este „*primatul absolut acordat descoperirii naturii proprii (a practicantului), importanța redusă acordată ritualurilor și refuzul oricărei abordări intelectuale. Această dorință de simplitate distinge Zen-ul de alte școli.*”<sup>5</sup> Zen-ul este, așadar, o întoarcere la sursele buddhismului, iar zazen-ul nu face decât să repete la infinit meditația lui *Siddhārtha Gautama*\* sub *copacul bodhi*\*, meditație prin care a obținut iluminarea acum mai bine

---

<sup>4</sup> Prin vehicul, buddhiștii înțeleg un mijloc de acces la iluminare.

<sup>5</sup> Jacques Brosse, *Les Maîtres zen (Maestrii Zen)*, Albin Michel.

de două mii cinci sute de ani în India, devenind Buddha, nume tradus literal prin Iluminatul ori Cel Trezit. Astăzi, Zen-ul este încă prezent în Japonia prin cele trei școli (*Sōtō\**, *Rinzai* și *Obaku\**), dar rămâne un curent minoritar în buddhismul japonez. În alte părți ale Asiei, Zen-ul este prezent în Coreea (*Son*) și Vietnam (*Thien*), în timp ce *Ch'an\**, Zen-ul chinezesc originar, a dispărut practic din Regatul de Mijloc. Dar particularitatea Zen-ului este că s-a răspândit și în Occident în anii 1960, popularizat de mari intelectuali precum Dürckheim\*, Herrigel\* sau D.T. Suzuki\* și de maștri carismatici precum Shunryu Suzuki, care a emigrat în Statele Unite și a deschis Centrul Zen din San Francisco, în 1969. Taisen Deshimaru, ajuns în Franța în 1967, a fondat Asociația Internațională Zen (AZI), iar Thich Nhat Hanh, un călugăr vietnamez, care a trăit peste 95 de ani, a fondat Centrul din satul Les Pruniers din Gironde, în urmă cu aproape patruzeci de ani. Vom vedea că practica Zen, în versiunea sa occidentală, diferă profund de practica foarte instituționalizată a Zen-ului din Japonia contemporană.

Dar toate acestea sunt doar vorbe. Și, așa cum explică cu umor Seung Sahn, maestrul coreean citat la începutul acestui capitol, „*să știi ce este un pepene (sau Zen-ul) nu necesită cuvinte, nici discursuri.*” Desigur, acum știți de unde provine pepenele Zen, țara sa de origine, diferitele climate în care a înflorit, zonele pe care le-a câștigat prin răspândirea treptată a stolonilor peste mări și țări, numele câtorva maștri grădinari care, cu sudoarea frunții, l-au domesticit și cultivat, unii lăsându-l să se miște liber, alții preferând să-l fasoneze și să-l protejeze cu asprime. Și n-o



să vă surprindă faptul că, odată cu inevitabila modernizare a practicilor de cultivare, au apărut noi soiuri încrucișate. Pentru că, amestecând ce e mai bun din diferite tradiții buddhiste (aduceți-mi un pic de Zen, un pic de buddhism tibetan și un strop de *Theravāda*...), unii erau siguri că vor recolta un pepene verde destinat să câștige medalia de aur în marile competiții agricole. Astăzi, alții jură pe cultivarea fără sol, care ar face posibilă obținerea de pepeni de dimensiuni perfecte, fără semințe și ușor de transportat în timp record (o referire ușor provocatoare la *mindfulness*\*).

Însă, doar mușcând din fructul Zen-ului putem să-l gustăm cu adevărat și, mai mult, să ne dăm seama că acest gust variază de la o zi la alta, de la o meditație la alta, uneori dulce, alteori amar. Pentru că Zen-ul nu este nici o filozofie care ar trebui studiată, nici o credință la care ar trebui să aderăm, cu atât mai puțin o metodă de dezvoltare personală. Este, potrivit lui Luc Boussard, „*un model de realizare a ființei umane care, din generație în generație, a trecut de la Shakyamuni\* spre noi.*”<sup>6</sup> Este, mai presus de toate, o practică fără scop și fără profit (*mushotoku* în japoneză), o afirmație cel puțin iconoclastă în societatea în care trăim astăzi. Pentru Éric Rommeluère, profesor buddhist de tradiție Zen, „*meditația nu ar mai consta în cultivarea sau dezvoltarea facultăților mentale, în însumarea exercițiilor sau în realizarea de progrese, ci*

---

<sup>6</sup> *Pèlerinage chez les maîtres éminents (Pelerinaj la Maeștrii Eminenți)*, Éditions Sully.

*în renunțarea la orice intenție, la orice tehnică și la orice efort.*<sup>7</sup>

Așadar, dacă vrei să știi ce este Zen-ul, vă încurajez sincer să închideți această carte (la urma urmei, ați cumpărat-o deja sau ați împrumutat-o de la un prieten care are intenții bune, iar editorul meu n-o să se supere...) și mergeți la cel mai apropiat *dōjō*\* pentru a învăța practica *zazen*, care, tehnic vorbind, este *Shikantaza*\*, adică să stai fără să faci nimic. Ușor, ați putea spune! Pentru o pisică, cu siguranță. Pentru o ființă umană, după primele cinci minute se întâmplă adesea ca lucrurile să devină dificile. „*Meditația doare*” este observația trivială făcută de olandezul Janwillem Van de Wetering în capitolul doi al încântătoarei sale cărți<sup>8</sup>, în care povestește cu umor despre cele optsprezece luni petrecute în sânul unei mănăstiri Zen, în anii 1960.

Dōgen Zenji, fondatorul școlii Zen Sōtō, descrie cu mare precizie în *Fukanzazengi*\* (1243) poziția de *zazen*:

*„Așază-te în postura lotusului sau a semilotusului [...]. Așază-ți mâna dreaptă pe piciorul stâng și mâna stângă pe piciorul drept, vârful degetelor mari atingându-se ușor. Ține mâinile în această poziție, aproape de corp, cu vârful degetelor mari la înălțimea buricului. Îndreaptă-ți corpul și stai drept. Nu te apleca la dreapta sau la stânga, înainte sau înapoi. Urechile ar trebui să fie în linie cu*

---

<sup>7</sup> Éric Rommeluère, *S'asseoir tout simplement: l'art de la méditation zen (Să te așezi pur și simplu: arta meditației Zen)*, Éditions du Seuil.

<sup>8</sup> *Le Miroir vide*, Rivages Poche.

*umerii, iar nasul în linie cu buricul. Limba este așezată pe cerul gurii și se respiră pe nas. Buzele și dinții se ating. Ochii nu se deschid nici prea mult, nici prea puțin. După ce ți-ai pregătit corpul și mintea în acest fel, inspiră adânc, apoi expiră încet...”*

Dar ce se întâmplă în continuare? Ei bine, în continuare, în liniște și tăcere, ne dăm seama că, deși corpul nostru este acum imobil, mintea noastră continuă să se miște în toate direcțiile. Devenim conștienți de conversația interioară care se desfășoară continuu la nivelul minții, dar pe care de obicei nu o auzim, pentru că suntem atât de prinși în vârtejul vieții de zi cu zi. Descoperim în noi înșine „*un trâncănel care nu tace niciodată, care vorbește mult și nu spune nimic, repetând neobosit aceleași teme, aceleași expresii, învârtindu-se în cerc de cele mai multe ori.*”<sup>9</sup> Dar nu se pune problema să-l reducem la tăcere pe acest trâncănel decât dacă începem să ne gândim să nu gândim fără să gândim... În zazen, ne mulțumim să lăsăm aceste gânduri să treacă precum norii pe cer, fără să le respingem, dar și fără să ne atașăm de ele. În acest fel, ele dispar treptat, permițându-ne să vedem mai clar în noi înșine și, treptat, să intrăm în contact cu sinele nostru cel mai profund. Căutarea acestei naturi originare, natura noastră de Buddha, este marea afacere a Zen-ului. Este vorba de găsirea unui sine liber de orice construcție socială care îl întunecă, de acel fals sine care este doar „*un mod de a fi în lume și care servește supraviețuirii persoanei astfel*

---

<sup>9</sup> Laia Montserrat, *Un cerisier sur le balcon, pratiquer le zen en ville (Cireșul din balcon, practica Zen în oraș)*, Éditions Jouvence.

*încât să fie recunoscut și acceptat. Compus din educație, temeri și proiecții, este un eu construit.*<sup>10</sup> Această natură primordială poate fi observată la copiii foarte mici, încă nesupuși procesului de enculturație<sup>11</sup>, cel care ne permite să fim sociabili. Cu un mare hohot de râs, un puști sare într-o băltoacă cu ambele picioare. El este una cu plăcerea lui de a face apa să țâșnească, împrăștiind-o peste tot în jur. Dar mama sau tata sunt acolo, în cea mai mare parte din timp, pentru a-l face să înțeleagă că nu trebuie să facă asta fiindcă se murdărește, îi deranjează pe ceilalți, nu se face când ești băiat mare... La început, el nu cunoaște decât senzații plăcute sau neplăcute. Apoi este învățat că există binele și răul. Și, încetul cu încetul, cu ajutorul interdicțiilor, al sfaturilor mai mult sau mai puțin înțelepte și al restricțiilor, acest copil va adopta o sumedenie de comportamente dictate de teama de a nu fi iubit de părinți, acceptat de prieteni, recunoscut de colegi... El își construiește o ființă socială, necesară supraviețuirii, dar care îi ascunde natura cea mai profundă.

Bineînțeles, întoarcerea la ființa liberă care am fost cândva în copilărie nu se realizează într-o clipă sau, mai degrabă, în una sau două ședințe de meditație. Cu riscul de a-i descuraja pe mulți, aș spune că este nevoie de cel puțin la fel de mult timp pentru a scăpa de sinele construit, pe cât a durat pentru a-l construi.

---

<sup>10</sup> *Ibidem*

<sup>11</sup> Termen propus de antropologul american Margaret Mead pentru a defini procesul prin care grupul va transmite copilului, de la naștere, elemente culturale, norme și valori comune.

# Dōgen

## REFORMATORUL

*„În timp ce se afla la mănăstirea de pe muntele T'ien T'ung din China, tânărul Dōgen întâlnește un călugăr pe nume Yung. Acesta, în vârstă de 68 de ani și responsabil de bucătăriile mănăstirii, usucă alge marine în fața sălii lui Buddha, sub un soare arzător. Îmbibat de sudoare, vine și pleacă neînțecat, cu o prăjină lungă în mână, cu spatele întins ca un arc. Impresionat, Dōgen îl întreabă de ce această sarcină nu este îndeplinită de un servitor mai tânăr. Yung răspunde:*

*— Ceea ce face altul nu este făcut de mine.*

*Dōgen îl întreabă apoi de ce lucrează sub soarele torid. Yung replică:*

*— Să amân? Până când?”*

Povestire Zen

În toamna anului 1227, după o călătorie de patru ani și jumătate în China, călugărul japonez Dōgen se întorcea în țara sa natală. Părăsise Kyōto la 21 februarie 1223 însoțit de maestrul său Myōzen, de alți doi călugări și de samuraiul-ceramist Kagemasa, însărcinat cu protecția lor. Se întorcea, după propriile sale cuvinte, „cu mâinile goale”, purtând doar cenușa maestrului său, care murise în timpul călătoriei, și *kesa* lui Fuyo Dokai\*, cel care îl desemnase al 51-lea patriarh *Ch'an*. În cutia sa nu se aflau relicve pioase, nici colecții de sutre caligrafiate cu măiestrie, ca în cazul celorlalți călugări japonezi care se întorseseră din periculoasa călătorie în Regatul de Mijloc. În acele vremuri, buddhismul era atât de prezent în cultura japoneză, încât devenise religie de stat la inițiativa prințului Shōtoku chiar la începutul secolului al VI-lea. Dōgen avea doar 27 de ani în epocă, dar era gata să realizeze o reformă profundă a acestui buddhism de stat, pe care îl considera sclerosat. Dar cine este tânărul ăsta obraznic, considerat astăzi unul dintre cei mai mari maeștri din istoria buddhismului și fondator al școlii Zen *sōtō* în Japonia?

Când ne uităm la copilăria lui Dōgen, ne frapează asemănările cu cea a lui Siddhārtha Gautama, viitorul Buddha. Asemenea lui, s-a născut într-o familie princiară, Minamoto din Kyōto, mai exact în a doua zi a primei luni a anului 1200. Deși biografia ezită și astăzi între cei doi tați presupuși, mama sa, Ishi, aparținea ilustrei familii Fujiwara. Frații lui mai mari au obținut funcții înalte în administrația civilă sau religioasă a vremii, iar sora mai

mare s-a căsătorit chiar cu împăratul Gotoba. Născut cu o linguriță de argint în gură, precum tânărul Siddhārtha, Dōgen a fost, ca și el, crescut într-un cocon confortabil. Pierre Turlur, în cartea sa „*Trois Maîtres zen*” (*Trei Maeștri Zen*) rezumă astfel primii săi ani de viață:

*„Copilul, în conformitate cu obiceiurile și cutumele familiilor aristocratice ale vremii, a crescut departe de tot. A fost ferit de vicisitudinile și turpitudinile lumii prin vâlul muzicii, al picturii și al literelor [...]. Orice dezordine a fost evitată cu grijă. A fost ferit de sărăcia și oroarea lumii.”*

Dar, spre deosebire de Siddhārtha, care a trebuit să fugă din palatul său pentru a ajunge să cunoască mizeria lumii, configurată prin întâlnirea cu un bătrân, un bolnav și un cadavru dus spre rug, Dōgen s-a confruntat chiar în palatul său cu oroarea, deoarece și-a pierdut progenitorul real sau fictiv la vârsta de 3 ani și pe iubita lui mamă la 8 ani.

În timp ce privea cum fumul de tămâie se ridica deasupra trupului fără viață al mamei sale – o experiență dureroasă a impermanenței, Dōgen a ajuns la conștientizarea sfâșietoare că întreaga viață este un fenomen trecător. Câțiva ani mai târziu, la fel ca Siddhārtha, a decis să renunțe la viața de lene și lux care îi fusese promisă.

*„Vei deveni călugăr pentru a-mi mângâia sufletul și vei merge pe calea regală a învățăturilor lui Buddha, pentru a înlătura durerea tuturor ființelor.”*

Aceste ultime cuvinte, șoptite de mama sa pe patul de moarte, l-au determinat pe Dōgen, în primăvara celui

de-al treisprezecelea an, să fugă de la vila fratelui mai mic al mamei. Direcția, templul unui alt unchi, Ryōkan Hōgen, pe care l-a rugat să-l accepte drept călugăr ce renunță la căminul propriu\*. Impresionat de hotărârea acestui tânăr de a schimba brocarturile ministrului curtezan cu haina zdrențuită\* a unui călugăr și mișcat de credința profundă de care dădea dovadă, Ryōkan Hōgen i-a deschis ușile templului său Onjo-ji. Iar hirotonirea lui monahală a avut loc în cursul aceuiași an la Enrakyu-ji, principalul centru al școlii *Tendai*\*<sup>29</sup>. Un an mai târziu, l-a întâlnit pe primul său maestru Zen în persoana lui Myōan Eisai\* care, întors din China cu câțiva ani mai devreme, introdusese Zen-ul în Japonia prin fondarea Școlii *Rinzai*. I-a urmat învățătura până la moarte, fiind impresionat în special de generozitatea manifestată față de cei săraci. El a povestit mai târziu în *Shōbōgenzō Zuimonki* cum Eisai, rugat de un om sărac a cărui soție și fiu erau în pericol de a muri de foame, i-a dat acestuia o bucată de alamă destinată unei statui a lui Buddha, pe care s-o vândă și să-și cumpere niște orez, într-o perioadă în care alte congregații monahale cheltuiau din belșug și angajau hoarde de călugări înarmați pentru a-și proteja proprietatea. După moartea lui Eisai, în iulie 1215, Dōgen a continuat să-și îndeplinească ucenicia pe cale timp de nouă ani, sub îndrumarea discipolului său Myōzen Ryōnen, înainte de a primi transmiterea. În tot acest timp, decadența religioasă se accelera în Japonia.

---

<sup>29</sup> La începuturile sale, Zen-ul a fost dezvoltat în cadrul Școlii *Tendai*, unde era considerat o cale specială, renumită pentru standardele sale înalte.



Curtat de puterea politică, clerul *Tendai* și *Shingon*\* ajunsese să acumuleze bogăție și putere în cetățile lor de aur de pe Muntele Hiei, care domina Kyōto. Ca reacție la această derivă religioasă, Dōgen a decis să meargă în China, la sursele originare ale *Ch'an*-ului, pentru a se reconecta la învățătura lui Bodhidharma.

La 21 februarie 1223, Dōgen și micul său grup au părăsit Kyōto pe jos, îndreptându-se spre portul Hakata, unde îi aștepta o navă care avea să-i transporte în China. Călătoria a început prost. Suferind de colici și de rău de mare în timpul celor patruzeci de zile de traversare, tânărul de 23 de ani a fost, pe deasupra, împiedicat să debarce la sosirea în portul Qingyuan, din cauza unui permis religios neclar care îi interzicea accesul la templele locale. Blocat pe vasul său în așteptarea unei permisiuni speciale din partea împăratului, a avut ocazia, într-o seară, să întâlnească primul călugăr chinez. Bucătar la templul Kori, călugărul coborâse de pe munte ca să cumpere *shittaké* pentru „turiștii” japonezi. Invitat în cabina sa de către Dōgen, fericit să vorbească în chineză, limbă pe care o învățase cu greu în copilărie, călugărul a trebuit, din păcate, să-l abandoneze seara devreme pentru a se întoarce pe muntele său. Japonezilor, care l-au îndemnat să petreacă noaptea la bord, bătrânul călugăr bucătar le-a răspuns că acest lucru era imposibil, deoarece trebuia să pregătească masa de a doua zi pentru călugări. Cum Dōgen se arăta surprins că la vârsta lui era încă obligat să îndeplinească astfel de sarcini comune, acesta i-a replicat că tânărul japonez nu înțelegea nimic despre învățarea căii lui Buddha dacă își imagina că o sarcină, oricât de

neînsemnată, nu putea fi dusă la îndeplinire de cel căruia i-a fost încredințată.

Calea buddhistă a pătruns treptat în toate activitățile de zi cu zi: câteva luni mai târziu, Dōgen s-a confruntat din nou cu această învățătură, prin puterea exemplului. Admis, în cele din urmă, la mănăstirea T'ien T'ung, unde se putea alătura maestrului său Myōzen, a întâlnit un al doilea călugăr bucătar, ocupat cu uscarea algelor la soare, pretext pentru un nou dialog (prezentat la începutul acestui capitol) încheiat cu celebrul „*Ceea ce face altul nu este făcut de mine*”. Dōgen a fost puternic marcat de întâlnirile cu acești vechi *tenzo*\* chinezi, mergând până într-acolo încât să spună: „*Dacă am înțeles ceva despre practica unei asemenea căi, asta o datorez mării amabilități a acestor bucătari.*” Dar ce a înțeles el? A înțeles că „*acest corp așa cum este, această viață așa cum este, sunt ele însele calea. Nu există niciun motiv pentru a căuta adevărata cale altfel și în altă parte.*”<sup>30</sup> Fiecare gest din viața de zi cu zi, dacă este realizat în deplină conștiință, într-un mod dezinteresat, este o sursă de iluminare. Acesta este chiar sensul răspunsului dat de maestrul Jōshu\*, cu trei secole și jumătate mai devreme, unui călugăr care tocmai sosise în mănăstirea sa și care îi ceruse să-l instruiască. „*Ți-ai mâncat terciul de orez? Da. Atunci du-te și spală-ți castronul.*” Spălându-și castronul, ucenicul novice se debarasa simbolic, în același timp, și de modul de gândire moștenit din trecut, fără a merge până la a-și tăia propriul braț, precum Eka.

---

<sup>30</sup> Asuka Ryōko și Yann Aucante, *Dōgen, le fondateur de l'école zen sōtō* (Dōgen, fondatorul școlii Zen sōtō), Éditions L'Harmattan



## Sobrietatea

La ultima sa învățătură publică și în timp ce era grav bolnav și imobilizat la pat, Dōgen le-a reamintit celor mai apropiați discipoli ai săi cele opt adevăruri ale omului adevărat, așa cum au fost enunțate, cu puțin timp înainte de moartea sa, de către Shakyamuni Buddha:

*„Eliberează-te de orice dorință, bucură-te în austeritate, apreciază tăcerea, practică sârguința corectă, fi harnic, adâncește-te în meditație, dă viață înțelepciunii, evită vorbăria goală.”<sup>38</sup>*

Dovadă a importanței pentru maestrul Dōgen de a se întoarce mereu la sursa pură și proaspătă a buddhismului – cuvintele originare ale lui Shakyamuni, această ultimă predică abordează tema sobrietății (Dōgen o numește austeritate) fericite, popularizată în clipa de față de un alt mare umanist, Pierre Rabhi. Această temă a sobrietății este, desigur, un ecou al celei a detașării, dezvoltată într-un capitol anterior. Nu se poate trăi cu sobrietate dacă rămâi atașat de bunurile materiale și dacă nu ai dobândit capacitatea înțeleaptă de a distinge ceea ce este necesar pentru a trăi, de ceea ce este de prisos și

---

<sup>38</sup> Pierre Turlur, *Trois Maîtres zen: le vertueux, le rêveur, le vagabond (Trei maeștri Zen: Virtuozul, Visătorul, Rătăcitorul)*.

dobândit sub influența lăcomiei, a nevoii compulsive sau pentru a remedia o situație nefericită.

În *Shōbōgenzō Zuimonki*, o culegere de învățături ale lui Dōgen preluate și consemnate de discipolul și succesorul său fidel Koun Ejō, maestrul revine de nenumărate ori asupra necesității ca un călugăr adevărat să trăiască sobru. Această colecție poate fi considerată unul dintre cele mai vechi ghiduri de dezvoltare personală din istoria noastră.

*„Călugării au ustensile și haine frumoase, adună bunuri, se bucură de flecăreli libertine, salutarile și prosternările lor sunt de mântuială etc. Toată această degradare vizibilă mă face să presupun că la fel este și pentru restul. Practicanții realității lui Buddha nu ar trebui să aibă alte bunuri decât hainele lor zdrențuite și bolul de cerșit [...]. Nu trebuie să posede obiecte pe care să le ascundă de ceilalți. Când nu ai nimic, ești mult mai fericit.”<sup>39</sup>*

Ceea ce Dōgen denunță aici este deriva pe care Sfântul Francisc de Assisi\* o deplânge în același timp în creștinismul occidental: deruta spiritualului în fața temporalului, decadența credinței și corupția clerului din vremea lor. Când Dōgen își amintește că Buddha Shakyamuni „a acceptat să mănânce budincă de orez atunci când păstorii i-a oferit-o, și că a mâncat, de asemenea, și cereale pentru cai atunci când acestea i-au fost oferite”<sup>40</sup>, Sfântul Francisc

---

<sup>39</sup> *Shōbōgenzō Zuimonki*, tradusă și comentată de Kengan D. Robert.

<sup>40</sup> Referire la prima masă pe care Buddha a mâncat-o după cei șase ani de asceză, cea mai bună mâncare, și la grăunțele pentru cai, pe care a fost la fel de dispus să le mănânce mai târziu.

își aduce aminte, la rândul său, că Hristos, născut într-un grajd, a trăit întotdeauna într-o totală sărăcie. După chipul și asemănarea sa, cel care avea să devină cunoscut sub numele de „il poverello” a decis să-și câștige existența prin muncă manuală sau prin milostenie, fondând în anul 1210 ordinul franciscan, bazat pe valorile sărăciei, carității și umilinței. Aceleași valori pe care Dōgen le-a aplicat în instituirea unor reguli stricte pentru mănăstirile Zen nou create, pe principiul „o zi fără muncă, o zi fără hrană”, un slogan popularizat cu trei secole mai devreme de Pai Chang (Hyakujō Ekai în Japonia), un maestru Zen chinez care încă mai lucra la câmp la vârsta de 80 de ani. Ucenicii săi, pentru a-l scuti de o muncă atât de grea, i-au ascuns uneltele. În acea zi, maestrul nu a mâncat. Nu a mâncat nici în următoarele câteva zile, până când discipolii, care se temeau că va muri de foame, i-au dat înapoi uneltele.

Pentru Dōgen, cel mai izbitor simbol al sobrietății ferice în care trebuie să trăiască practicanții căii este *kesa*, haina zdrențuită pe care o menționează mai sus. Și aici se întoarce din nou la sursele buddhismului, deoarece acest veșmânt, pe care călugării Zen îl cos și astăzi (atunci când nu îl cumpără din catalog, așa cum se întâmplă în Japonia), a fost inspirat de cel purtat de Buddha Shakyamuni când a părăsit templul, după șase ani de asceză. El a colectat bucăți de pânză care fuseseră abandonate pe ruguri funerare sau aruncate ca fiind impure, cum ar fi cele folosite de femei în timpul menstruației. Le-a spălat cu grijă, le-a cusut în imaginea unui câmp de orez în carouri și le-a

vopsit într-o nuanță închisă înainte de a se acoperi cu ele. Ne gândim la un alt mare înțelept, Gandhi, care și-a încurajat compatrioții să-și confecționeze singuri hainele, țesându-și singuri bumbacul la roata tradițională, o întoarcere la o viață sobră, ca modalitate de a se elibera de sub controlul economic al Imperiului Britanic.

În China, în mănăstirea Maestrului Eijo, Dōgen a văzut pentru prima dată un călugăr care și-a pus o *kesa* pe cap înainte de a cânta Takkesa Ge.

*„O, veșmânt al Marii Eliberări,  
Kesa a câmpiei fericirii nelimitate,  
Primesc învățătura lui Buddha cu credință,  
Pentru a ajuta generos ființele simțitoare.”*

Dōgen a fost emoționat până la lacrimi și a decis să introducă această practică în Japonia. Ceea ce ne poartă, în mod firesc, înapoi în timpurile noastre, când reciclarea, chiar dacă nu este practică în scopuri spirituale, își poate revendica un strămoș ilustru, Buddha.

Desigur, abordarea lui Pierre Rabhi și a tuturor celor care pledează pentru o creștere controlată care să ducă la o sobrietate fericită, se înscrie într-un context istoric complet diferit. Cea a unei planete care a ajuns la capătul puterilor pentru că a fost lăsată pradă omului orbit de mitul creșterii nelimitate. Moderația nevoilor și dorințelor noastre nu mai este doar o alegere dictată de considerente religioase sau etice, ci o necesitate, dacă vrem să ne rupem de această ordine antropofagă numită „globalizare”, pe care Pierre Rabhi o denunță. Tema păstrării legăturii

om-natură era deja prezentă în *Ch'an*-ul chinez puternic influențat de taoism, care încuraja omul să se conformeze legilor naturii. A fost, de asemenea, esențială pentru triburile amerindiene indigene, care au denunțat în mod constant atacurile asupra mediului lor de către omul alb.

Într-un frumos pasaj din mica sa carte „*Zâmbetul lui Tao*”, scriitorul britanic Lawrence Durrell povestește o scenă în care un maestru taoist pe care îl invitase la cină se precipită spre pubela din bucătăria sa pentru a recupera frunzele verzi ale prazului, aruncate din neatenție la gunoi. „*Totul este comestibil dacă îl tai suficient de subțire*”, îi spune maestrul. Aceasta este o lecție de frugalitate care nu i-ar fi displicut lui Dōgen. În *Instrucțiuni pentru bucătarul Zen* (1237), el recomandă ca bucătarul (*tenzo*) să nu judece calitatea ingredientelor pe care le folosește.

*„Așadar, atunci când ai de-a face cu ingrediente groșiere, nu le trata cu nepăsare; tratează-le cu la fel de multă sârguință și atenție ca și cum ai avea de-a face cu un obiect prețios. Este important ca mintea ta să nu se schimbe în funcție de calitatea obiectului. Dacă mintea ta depinde de lucruri, este ca și cum ți-ai schimba atitudinea și limbajul în funcție de calitatea persoanei pe care o întâlnești. Un astfel de comportament nu este cel al unui om care practică această cale.”*

Zuigan Roshi, fostul abate al templelor Zen Rinzai Myōshin-ji și Daitoku-ji din Kyōto, nu spune altceva: „*La origine, nu există risipă nici în ceea ce-i privește pe oameni, nici lucrurile.*”

Așadar, există o dimensiune ecologică inerentă buddhismului în general, și Zen-ului în special. Pur și simplu pentru că, practicând zazen și abandonând treptat ego-ul, devenim conștienți de interdependența și solidaritatea noastră cu întregul univers.

*„Unul dintre punctele-cheie ale pedagogiei buddhiste este interdependența tuturor ființelor. Un buddhist nu se poate gândi la natură ca la o grădină de care omul poate dispune după bunul plac. Suntem una cu natura, în armonie cu ea. Un buddhist știe că atunci când distrugem ceva, ne distrugem pe noi înșine. Dacă fac rău unei alte ființe, îmi fac rău mie însumi.”<sup>41</sup>*

De aceea, în toate templele Zen, așa cum menționează Maestrul Roland Yuno Rech<sup>42</sup>, se încearcă să nu se facă prea multe:

- Nu prea multă mâncare sau alimente prea bogate care îți strică sănătatea.
- Nu prea mult confort deoarece slăbește rezistența.
- Nu prea multe informații care să facă abstractă relația noastră cu lumea.

O regulă a lui „nu prea mult”, inspirată direct de Dōgen și din care fiecare s-ar putea inspira, în viața de zi cu zi.

---

<sup>41</sup> Olivier Reigen Wang Genh, *C'est encore loin l'éveil? (Este încă departe trezirea?)*.

<sup>42</sup> Roland Rech, *Moine zen en Occident (Călugăr Zen în Occident)*.