

Cuprins

Cuvinte de apreciere despre cartea <i>Zen dincolo de mindfulness</i>	5
Prefață	7
Introducere: Calea mea	11
Cuvânt înainte: Zen, Abhidharma și Sistemul-I	17
Capitolul 1 <i>Skandha</i>	41
Capitolul 2 Factorii omniprezenți	54
Capitolul 3 Cele 12 verigi ale originării dependente	67
Capitolul 4 Cele 6 tărâmurile	82
Capitolul 5 Sistemul-I	97
Capitolul 6 Hărțile interne și <i>skandha</i>	106
Capitolul 7 Hărțile externe, factorii omniprezenți și originarea dependentă	118
Capitolul 8 Hărțile minții și tărâmurile	131
Capitolul 9 Hărți pentru Zen	145
Capitolul 10 Sutrelle și hărțile minții	157
Capitolul 11 Angajamentul	171
Anexa A Scurtă îndrumare în Zazen	179
Anexa B Glosar	186
Mulțumiri	189

PREFAȚĂ

de Roshi Pat Enkyo O'Hara

Tot mai mulți dintre noi, cei care trăim în lumea occidentală, suntem atrași să ne găsim propria cale, analizându-ne direct mintea. O metodă despre care auzim adesea este practica mindfulness, care promite să ne aducă daruri însemnate, precum o stare de sănătate mai bună, o concentrare sporită și, cel mai important, sentimentul că suntem cu adevărat prezenți în viața noastră.

Însă nu este atât de simplu să obținem aceste daruri. Povești, amintiri, idei false și intrigi se infiltrează în înțelegerea pe care o avem asupra noastră și asupra vieții noastre. Acestea sunt, după cum se dovedește, bariere în calea înțelegerii și alinării oferite de mindfulness și meditație.

Dificultatea stabilirii unei meditații mindfulness adevărate și consistente nu e ceva nou. Un vechi și iubit *koan* spune povestea lui Zuigan, maestru Zen care, în fiecare zi după ce se trezea, se striga pe el însuși:

– Maestrul meu!

Și tot el își răspundea:

– Da!

Apoi, își spunea așa:

– Nu te lăsa înșelat de nimeni, niciodată și în niciun fel.

Și apoi răspundea:

– Nu, nu mă voi lăsa!

Imaginează-ți că, înainte ca ziua ta să înceapă, chiar și înainte de practica ta mindfulness și înainte să-ți spui rugăciunile, te întrebi la fel ca Zuigan și îți reamintești să te ferești de amăgirea de sine. Uimitor! De ce ar face cineva așa ceva? Nu-i așa că, fără să ne dăm seama, chiar ne amăgim prin dorința noastră de a vedea lucrurile (alți oameni, situații, propria prezentare a sinelui) într-un anumit fel? Și, din cauza lentilelor create de dorințele noastre, pierdem din vedere realitatea din fața ochilor: viața noastră așa cum este ea.

Ce putem face în privința acestei tendințe? Cum să ajungem la beneficiile practicii mindfulness fără a ne amăgi singuri?

De-a lungul veacurilor, au existat multe răspunsuri la această nevoie, toate potrivite la timpul lor. Astăzi, odată cu dezvoltarea psihologiei și prin convergența multor tradiții spirituale, este necesară o metodă folositoare și eficientă cu adevărat de integrare a meditației mindfulness în viața noastră.

Jules a dezvoltat o metodă ingenioasă și înțeleaptă pentru a face față tendinței noastre de a distorsiona gândirea, astfel încât să nu ne deturnăm intențiile de a practica starea de mindfulness și pentru a rămâne fideli scopului nostru de a ne trăi viața într-o stare de conștiință și având compasiune. Îmbinând vechile învățături budiste despre minte (Abhidharma) cu psihologia contemporană și rigoarele Zen, el ne oferă un sistem creativ și benefic pentru a

practica mindfulness cu succes și în mod integru. Chiar dacă utilizarea unei „hărți a minții“ este o chestiune nouă pentru practicanții Zen, acest instrument este util și corector pentru cei al căror Zazen stagnează sau care doresc să-și testeze practicarea neatașării față de dovezile concrete și corporale puse la dispoziție de exercițiile corelării mentale.

Îl cunosc pe Jules încă din primele sale zile de practică Zen. În această carte, el aduce laolaltă anii petrecuți ca psihoterapeut, ca maestru în artele marțiale japoneze Kendo și Iaido, pline de grație și disciplină, și ca îndrumător spiritual Zen din descendența White Plum Asanga. Nu-mi vine în mine nicio persoană mai potrivită sau mai profesionistă care să-și asume misiunea dezvoltării unei tehnici contemporane de a utiliza mindfulness drept cale a redescoperirii sinelui și a păcii.

Sunt bucuros că el este succesorul meu Dharma și că oferă o tehnică atât de folositoare, înrădăcinată în practica Zen!