

JOSHUA R. PASZKIEWICZ

ZEN ȘI FERICIREA



Exerciții practice și meditații
pentru cultivarea bucuriei
în fiecare zi



NICULESCU





ZEN ȘI FERICIREA

Exerciții practice și meditații pentru
cultivarea bucuriei în fiecare zi

JOSHUA R. PASZKIEWICZ

TRADUCERE: ALICE FALCAN



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PASZKIEWICZ, JOSHUA

Zen și fericirea : exerciții practice și meditații pentru cultivarea bucuriei în fiecare zi /

Joshua R. Paszkiewicz ; trad.: Alice Falcan. - București : Editura Niculescu, 2024

ISBN 978-606-38-0977-4

I. Falcan, Alice (trad.)

159.9

© 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California

© 2021 Mary Kate McDevitt (illustrations)

Author photo courtesy of Summer Nicole Photography

First Published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

Titlu original: *ZEN AND HAPPINESS. Practical Insights and Meditations to Cultivate Joy in Everyday Life*, by Joshua R. Paszkiewicz

© Editura NICULESCU, 2024

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Anca Natalia Florea

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Design copertă: Carmen Lucaci

Tipărit la Tipografia REAL

ISBN 978-606-38-0977-4

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

8..... INTRODUCERE

11..... CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

15 Capitolul 1: O scurtă istorie a zenului

35.... Capitolul 2: Însușindu-ți practica zen pentru a atinge fericirea

57.... Capitolul 3: Fericirea zen dimineața

73.... Capitolul 4: Fericirea zen oriunde

89.... Capitolul 5: Fericirea zen la serviciu

105.. Capitolul 6: Fericirea zen seara

121... Capitolul 7: Fericirea zen când fericirea pare imposibilă

135 ... NOTE DE ÎNCHEIERE

139 ... RESURSE

143 ... REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

144 ... MULȚUMIRI

144 ... DESPRE AUTOR

INTRODUCERE

În multe privințe, lumea este în secolul XXI un loc agitat, așa cum a fost de altfel dintotdeauna, dar în anumite privințe, ea este acum mai agitată ca oricând. Ritmul vieții actuale ne solicită aproape la capacitate maximă. Uneori, în astfel de circumstanțe prosperăm; alteori, abia rezistăm. Și totuși mereu ne găsim în situația de a căuta o țintă amorfă, schimbătoare, numită „fericire”.

Dar ce *este* fericirea?

Întreabă acest lucru doi oameni la întâmplare, pe stradă, și vei primi, probabil, două răspunsuri total diferite. Desigur că vor exista niște asemănări legate de metodele folosite de ei pentru a găsi fericirea – precum agitația continuă pentru a obține tot mai multe resurse materiale. Până la urmă însă, toate descrierile fericirii au în comun faptul că ea „este lucrul după care aleargă” cei mai mulți dintre noi.

Toți ne aflăm într-o cursă pentru viețile noastre, în care ne-am stabilit, în cel mai bun caz, câțiva parametri care să ne ajute să ne dăm seama când ne apropiem de țintă și când am îndeplinit ceea ce ne-am propus. Dacă și tu te afli în același impas, felicitări! Ai ajuns în locul potrivit. Bine, poate nu este *singurul* loc potrivit, dar este *unul* potrivit. Cartea de față își propune să-ți fie aproape atunci când te afli într-o stare de nesiguranță și de confuzie, să te însoțească în această călătorie și să te ajute să-ți dai seama încotro te îndrepti. Pe parcurs, vei descoperi că tu deții controlul asupra a ceea ce înseamnă fericirea și tu hotărăști de câtă ai nevoie.

Există numeroase cărți, articole și site-uri care îți promet formule rapide și exacte pentru a experimenta bucuria și împlinirea. Dar acesta este un manual de practici zen. Este un ghid de observații și de recomandări inspirate de o tradiție care recompensează nu doar credința simplă, ci și munca asiduă, o tradiție care este urmată cu ușurință, dar care nu e deloc ușoară și nici nu promite nimic, în schimb oferă enorm. În acest mod, practica zen te ajută să înțelegi faptul că linia de finiș pe care o cauți a fost dintotdeauna chiar sub ochii tăi.

Dacă înainte să găsești această carte ai căutat răspunsuri în altă parte înseamnă că deja mergi pe o cale bine stabilită. Tradiția zen a fost mereu o școală de gândire subversivă și ea servește drept o cale nouă pentru cei care au încercat deja orice altceva. Adevărul este că drumul pe care vei porni are sens doar dacă ai curajul de a-l înfrunta cu onestitate. Până la urmă, zenul este o cale bine bătătorită pentru cei care au epuizat alte direcții căutând fericirea și care acum sunt pregătiți să se scufunde sau să înoate, să o ia de la capăt.

De peste 1.500 de ani, zenul s-a dovedit a fi o metodă unică și neconvențională, dar totuși eficientă, care îi ajută pe oamenii asemenea ție să treacă încrezători peste incertitudinile vieții. Spre deosebire de alte practici spirituale, zenul își îndrumă adepții nu prin oferirea unor răspunsuri clare sau a unor reiterări continue ale așa-zisei înțelepciuni. Mai degrabă, el formulează întrebări referitoare la

implicarea personală. Ne învață cum să ne împăcăm cu necunoscutul și cu momentele ocazionale de confuzie, deoarece acestea ne dezvăluie înțelepciunea profundă care apare atunci când analizăm o experiență obișnuită ca și cum ar fi nouă.

Dacă ești pregătit să cauți fericirea, lăsând deoparte preocuparea de-a o găsi, și dacă vrei să înveți să accepți necunoscutul în loc să aștepti răspunsuri la orice, această carte este pentru tine. Sper să-ți fie un companion de încredere și un ghid statornic care să te ajute să renunți la certitudine în momentele când aceasta nu îți folosește la nimic.



CAPITOLUL 1

O SCURTĂ ISTORIE A ZENULUI

Poate părea ușor să începi să asimilezi practica zen, dar cu siguranță nu este chiar așa. De aceea, în acest capitol ne vom pregăti mai bine analizând istoria, evoluția și diversele manifestări ale tradiției zen. Vom aborda numeroase înțelesuri legate de filozofia fundamentală pentru a te călăuzi către variatele procese meditative și exploratoare ale practicii zen. Vei afla mai multe lucruri despre o serie de concepte de bază ca să te pregătești și să te concentrezi pentru a obține cât mai mult din călătoria ta zen.

CE ESTE ZENUL?

La drept vorbind, *zen* este un cuvânt japonez derivat din chinezescul *chan*, care, la rândul său, provine din termenul sanscrit *dhyana*. În esență, fiecare înseamnă „meditație” sau „contemplare”. La origine, acestea erau niște cuvinte care descriau în general o serie de practici de introspecție, desfășurate în liniște și din șezut, întâlnite la religiile din subcontinentul indian. Dar în jurul anului 520 d.H., odată cu venirea în China a unui înțelept budist indian și semimitic, numit Bodhidharma, zenul a început să capete o semnificație specială. Bodhidharma este considerat, pe scară largă, fondatorul tradiției zen. Nucleul doctrinei susține că zenul este „o învățătură specială, în afara scripturilor, independentă de cuvinte sau de semne, care se adresează direct adevăratei naturi mentale, permițându-ne să devenim conștienți.”

Fiind o tradiție spirituală aflată într-o continuă evoluție, zenul există sub forma unui curent permanent de instruire individuală, transmis de la profesor (sau maestru) către elev, și nu ca o simplă colecție de doctrine și legi. Zenul nu este o modalitate de a cultiva moralitatea sau virtutea în mod special și nici nu presupune adorarea vreunui guru sau a vreunei zeități. În schimb, el reprezintă o metodă de a-ți analiza holistic și cu meticulozitate propria existență, dar și de a depăși concepțiile greșite și, de multe ori, inadecvate, referitoare la mersul vieții, adunate de la alții.

Putem spune că zenul reprezintă o filozofie și o practică înrădăcinate adânc în învățăturile de bază ale lui Siddhartha Gautama, profesorul spiritual din secolul al V-lea, cunoscut în toată lumea drept Buddha. Spre deosebire de alte școli

de gândire și de practică budiste, zenul este menit a fi o expresie modernă, activă a trezirii lui Buddha, nu doar o simplă transmitere a învățăturilor sale. De aceea este greu să-l definim. Mereu se adaptează circumstanțelor actuale și se prezintă în mod diferit fiecărui individ aflat în căutarea înțelepciunii sale.

„Trezirea” pe care o propune nu este vreun fenomen supranatural, nepământean și metafizic. Vorbim despre evoluția unei conștientizări intime a esenței vieții, provenită din înțelegerea dobândită prin practicarea atenției concentrate. Preocuparea absolută în zen este conținutul vieții și al experienței tale. Zenul încearcă să treacă dincolo de concepțiile noastre greșite despre realitate și ne invită să ne bucurăm de libertatea și de fericirea care vin odată cu eliberarea noastră de modelele convenționale, amăgitoare – de obicei, dobândite inconștient –, de gândire nesănătoasă și limitativă.

Dar cum ajungem acolo? Zenul ne provoacă să analizăm – probabil, pentru prima dată – tot ceea ce știm și credem că este adevărat. Fără a lăsa vreun colțișor necercetat, adeptul zen învață să-și găsească refugiul în ceea ce poate fi știut și, din moment ce misterele pot fi doar intuite și deduse, să se simtă confortabil în necunoscut. Doar în această situație, susține tradiția zen, putem cunoaște pacea permanentă, bucuria și adevărata fericire.



ZAZEN (MEDITAȚIA ÎN ȘEZUT)

Cele trei exerciții precedente aveau preponderent rolul de a te pregăti corespunzător pentru restul zilei. Un adevărat adept zen își face zilnic timp pentru practica formală, își creează spațiul necesar pentru a trăi o viață zen în deplinătate. Așadar, creează-ți și tu acel spațiu pentru următorul exercițiu.

Gândește-te (în concordanță cu necesitățile programului tău obișnuit) care e cel mai bun moment de trezire pentru a practica zilnic meditația în șezut, timp de zece, douăzeci sau chiar treizeci de minute. În general, nu ar trebui să meditezi imediat după masă (pentru a evita o eventuală stare de somnolență) și ar fi bine să practici meditația la o oră relativ constantă pentru a-ți crea un obicei.

Perioada ideală de meditație durează aproximativ treizeci de minute, dar poți începe și cu intervale de cinci sau zece minute. Însă ai grijă să o practici în mod obișnuit. Pentru instrucțiuni specifice, recitește „Cum să meditezi” din Capitolul 2 (pagina 46).

MONDO CA STANDARD

Pe lângă meditația în șezut, tradiția zen oferă o gamă aproape infinită de practici care se desfășoară în jurul acestei discipline de bază. Una dintre ele este recitarea unor poeme sau enunțuri diverse (numite *gathas*), în anumite momente de peste zi, ca indicatori sau standarde pentru cultivarea unui mindset conștient. Scurta ipoteză a maestrului zen Yunmen, că „Fiecare zi este o zi bună.”, reprezintă un posibil standard conștient.



Dacă ai zilnic în inimă și în minte cuvintele lui Yunmen, ești obligat să te confrunți cu enigma experiențelor tale. Acest lucru îți reamintește, de asemenea, promisiunea tradiției zen, în timp ce pregătește calea pentru sutele de ore pe care le vei petrece în meditație de-a lungul vieții tale, invocându-le cu un singur enunț esențial.

Iată două modalități (dintre multe altele) de a pune în aplicare această practică:

- După sesiunea zilnică de meditație în șezut, exersează recitând „Fiecare zi este o zi bună.” Repetă tare sau în gând de mai multe ori de-a lungul unei zile.
- Recită această propoziție în loc să meditezi în șezut. Astfel, enunțul poate fi exersat ca un paradox sau, mai specific, ca un *mondo*, punctul central al unui paradox. Este ca o recunoaștere ritualică a faptului că pentru o perioadă ne-am antrenat mintea sub forma unei practici formale.

OBȚINEREA CONTROLULUI ÎN NECUNOSCUȚ

În acest moment al călătoriei tale zen, s-ar cuveni să introduci practica formală de a aborda necunoscutul. A te obișnui cu necunoscutul este probabil, în același timp, cea mai rudimentară, dar și cea mai avansată practică zen. Și cea mai intimă.

Pe măsură ce progresezi, vor exista zile când nu vei vrea să exersezi și nu-ți vei găsi motivația. Iată câteva metode pentru a depăși astfel de momente:

Folosește-ți simțurile. Insistă, fără să știi cum sau de ce, și întoarce-te la analiza meticuloasă a fenomenelor care reprezintă experiența ta. Ce observi? Tratează aceste lucruri cu blândețe, cercetează-le fără așteptări și insistă.

Vorbește cu voce tare. Marele maestru zen Seung Sahn este celebru pentru faptul că îi învăța pe discipolii lui să rostească cuvintele „Nu știu.”, ca să-i impulsioneze în momentele când își pierdeau elanul. Repetă aceste cuvinte și amintește-ți că există o mare diferență între simpla necunoaștere intelectuală și lipsa de cunoaștere atotcuprinzătoare și experiențială. Ar trebui să o susținem pe cea din urmă, nu să ne temem de ea, chiar dacă o însoțește pe prima.

Ia o pauză. Când te simți compleșit de necunoscut, poate fi util să încetezi pentru o perioadă să progresezi către metode tot mai noi, fiind de preferat să te ții de practica actuală. Când te obișnuiești cu aceasta, atunci este timpul să avansezi în antrenamentele curente, dar să-ți și extinzi gama largă de practici folosite care constituie tradiția zen.



DHARMA DE DIMINEAȚĂ: PURTÂND ÎN BRAȚE O TÂNĂRĂ FEMEIE

O poveste zen bine-cunoscută vorbește despre doi călugări care mergeau odată pe un drum, iar la un moment dat au ajuns la o trecătoare inundată din cauza ploilor recente. Lângă trecătoare se afla o femeie tânără și frumoasă, îmbrăcată în mătase fină, care nu putea traversa pentru a-și continua drumul. Călugărul mai vârstnic s-a oferit să o poarte în brațe până pe malul celălalt pentru ca aceasta să nu-și strice hainele. Ea a acceptat, iar după traversare, femeia și călugării și-au continuat separat drumurile.

După un timp, călugărul mai tânăr, care de când s-au despărțit de femeie, la trecătoare, a fost agitat și fără stare, a izbucnit cu voce tare: „Frate mai mare! Nu pot să cred că ai purtat femeia aceea tânără peste trecătoare. Preceptele noastre sunt foarte clare și ne învață să nu avem niciun fel de contact cu sexul opus. Cum ai putut să faci un astfel de lucru?”

Călugărul vârstnic s-a întors spre cel tânăr și i-a spus: „Eu am lăsat femeia jos pe partea cealaltă a trecătorii. Tu de ce încă o porți cu tine?”

RECITAREA DE MANTRE

Uneori s-ar putea să ți se pară dificil să stai în meditație. Poate noțiunea de a rămâne nemișcat, lăsând deoparte faptul că nu ai nicio măsură a productivității sau a realizărilor, pare mai degrabă imposibilă. În astfel de momente, practica mantrei poate fi extrem de utilă. Cuvântul *mantra* înseamnă în sanscrită „instrument” (*tra*) și „minte” (*manas*). Mantrele pot varia: de la cuvinte scurte sau chiar silabe până la enunțuri lungi, repetate întruna, în modele ciclice, pentru a atinge un rezultat specific. Scopul este să depășim ceea ce în tradiția zen este cunoscut drept gândire discursivă.

În această etapă a practicii tale, conținutul mantrei – cuvintele și silabele din care este alcătuită – are o importanță redusă. Ceea ce contează este că acele cuvinte sau silabe nu au nicio legătură directă cu vreun flux de gândire conceptuală. S-a spus că până și „Coca-Cola, Coca-Cola, Coca-Cola” ar putea fi o mantră suficientă, atât timp cât evităm imaginea mentală a băuturilor dulci.

În tradiția zen, câteva mantre populare de început sunt:

- „Om Mani Padme Hum” („Comoara/Bijuteria se află în lotus”, în sanscrită)
- „Kwam Se Um Bo Sal” („Cel care percepe sunetele lumii”, în sino-coreeană).
- „Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svaha” (echivalentul sanscrit pentru „Treci, treci, treci dincolo, treci complet dincolo de trezire. Așa să fie!”)



„Om nam” este o mantră mai scurtă, care nu poate fi tradusă direct. Chiar și așa, este recunoscută pentru calitatea sunetului său ca fiind „mantra universului în puritatea sa”.

Pentru acest exercițiu, nu contează atât de mult ce mantră alegi, ci doar să optezi pentru una.

- Încearcă să rostești încet, timp de câteva minute, mantra respectivă înainte să începi meditația în șezut.
- Repetă mantra încet și clar, cam în ritmul a trei recitări pe expirare.
- Dacă mintea începe să rătăcească, întoarce-te pur și simplu cu lejeritate la mantră, încercând să o simți în piept, în gât, pe limbă și în urechi.
- Repetă mantra timp de 1-2 minute. În mod tradițional, mantrele sunt rostite în unități de câte 108 recitări.
- Odată ce ai terminat, s-ar putea ca trecerea de la recitarea mantrelor la starea de liniște relativă să se facă în mod natural. Este succesiunea firească de la mantră la meditație.