

1. Teorija i praksa zazen

Ono o čemu ću vam govoriti zasniva se na učenju mog duboko poštovanog učitelja Daiun<sup>2</sup> Harada-rošija. Mada je sam pripadao školi soto, budući da nije mogao u njoj da nađe istinski usavršenog majstora, posvetio se vežbanju u dva manastira škole rinzaj, prvo u Šogen-diju, a zatim u Nanzen-diju. Konačno je u Nanzen-diju, pod vodstvom istaknutog majstora Dokutan-rošija, dosegao najdublju tajnu zena.

Mada je nesumnjivo tačno da se čovek mora podvrgnuti uvežbavanju zena da bi razumeo istinu zena, Harada-roši je osećao da je savremeni um daleko više obavešten, te da bi za početnike predavanja ove vrste mogla biti značajna kao uvod u praksu. Povezao je najbolje iz obe škole i stvorio jedinstven način podučavanja zena. Nigde u Japanu nećete naći tako potpuno i jezgrovito izloženo učenje zena, tako dobro prilagodeno čudi savremene svesti kao što je to u njegovom manastiru. Budući da sam dvadeset godina bio njegov učenik, osposobljen sam, zahvaljujući njegovoj pomoći, da u izvesnoj meri otvorim oko Svesti.

Pre početka svojih predavanja, Harada-roši bi savetima u pogledu načina slušanja načinio uvod. Prvo uputstvo bilo je da bi svako trebalo da sluša sa otvorenim očima usmerenim ka njemu – drugim rečima celim svojim bićem – jer je utisak primljen samo slušanjem veoma površan, srodan onom pri slušanju radija. Zatim bi naglasio da bi svako trebalo da sluša predavanje kao da je upućeno njemu samom, kao što bi idealno i trebalo da bude. Ljudska je priroda takva da ako slušaju dvoje, svako se smatra napola odgovornim za razumevanje, a ako sluša desetoro, svako oseća desetinu odgovornosti. Međutim, budući da vas ima tako mnogo, a ono što imam da kažem isto je za sve, zamolio bih vas da se spojite. Morate pri svemu tome slušati kao da ste potpuno sami i smatrati sebe odgovornim za sve što je rečeno.

Ovo izlaganje je podeljeno na dvanaest delova, koji će biti pokriveni u nekih osam predavanja. Prvo se odnosi na razlog postojanja zazen i neposrednih načina praktkovanja; drugo na posebne mere predostrožnosti; a sledeća predavanja na posebne probleme koji se javljaju pri zazen, kao i na njihova razrešenja.

U suštini stvari, znanje teorije ili načela zazen nije preduslov praktkovanja. Onaj ko vežba pod vodstvom usavršenog majstora neć; bežno će shvatiti ovu teoriju kroz postupno sazrevanje sopstvene prakse. Pa ipak, današnji učenici, budući više razumski patvoreni od svojih prethodnika u zenu, neće postupati po uputstvima bez ustezanja; oni prvo moraju znati razloge koji stoje iza njih. Zato osećam obavezu da se bavim teorijskim pitanjima. Međutim, teškoća sa teorijom je u njenoj beskonačnosti. Buddhistički zapisi, buddhističko učenje i budd-

# Predavanja o zazen

## Jasutani-roši<sup>1</sup>

histička filozofija nisu ništa drugo do razumski izrazi zazen, a sam zazen je njihov praktički prikaz. Iz ovog prostranog polja sada ću izvući ono što je najvažnije za vašu praksu.

Počecemo sa Buddhom Šakjamunijem.<sup>3</sup> Mislim da svi znate da je prvo krenuo putem asketizma, podvrgavanja mučenjima i uzdržavanju koje drugi pre njega nikada nisu pokušali, uključujući dugo gladovanje. Međutim, nije uspeo da dosegne buđenje ovim sredstvima i polumrtav od gladi i iscrpljenosti shvatio je uzaludnost praćenja puta koji jedino može okončati smrću. Tako je popio pirinčano mleko koje mu je ponudila zabrinuta seoska devojka, postepeno popravio zdravlje i odlučio da nastavi srednjim putem, između samoodricanja i samoudovoljavanja. Zatim se šest godina posvetio isključivo zazen,<sup>4</sup> i napokon, osmog decembra ujutro, u trenu kada je ugledao planetu Veneru (Zornjaču) kako sija na istočnom nebu, postigao je savršeno buđenje. Verujemo da je sve ovo istorijska činjenica.

Reći koje je Buddha nehotično izgovorio u tom trenutku različno su zabeležene u buddhističkim spisima. Po *Kegon (Avatamsaka) sutri*<sup>5</sup>, u trenutku buđenja iz njega je samonikla objava: »Čudo nad čudima! Po sebi, sva živa bića su buddhe, obdarena mudrošću i vrlinom, ali ljudi to ne opažaju jer im je svest izokrenuta zabludnim mišljenjem.« Prvo oglašanje Buddhe čini se zastrašujućim i začuđujućim. Da, zaista, kako je čudesno to što je svako ljudsko biće, bilo pametno ili glupo, muško ili žensko, ružno ili lepo, upravo takvo kakvo je, celo i potpuno. To će reći, priroda svakog bića je bitno bez mane, savršena, istovetna onoj Amide, ili bilo kojeg drugog buddhe. Prva objava Šak-

<sup>1</sup> Jasutani-roši (učitelj zena) umro je u svom manastiru 28. marta 1973. u osamdeset osmoj godini. Upravo se spremao da doručkuje kada se svalio i preminuo bez bola. Nedelju dana ranije snaga je počela da mu kopni, pa se sve više odmarao tokom svog napornog rasporeda predavanja. Tri dana pre nego što je izdahnuo dvanaest osoba je poslednji put dobilo od njega uputstva u četrdesetpet-minutnoj svečanoj službi zvanoj *dukaj*. Kasnije se poverio bliskim učenicima: »Ovo je moj poslednji dukaj. Prošao sam kroz njega zahvaljujući čistoj snazi volje.«

<sup>3</sup> Tradicionalna japanska reč je *O-Šaka-sama*. Izraz je kako poštovanja, tako i bliskosti. O i *sama* su počasni izrazi i više nego pokušaj približnog prevoda. (Šakjamuni znači utihnuti mudrac iz plemena Sakja. – Prim. prev.)

<sup>4</sup> Drugi izvori navode da je od njegovog odlaska iz doma do najvišeg probuđenja proteklo šest godina.

<sup>5</sup> Sutra znači zapis (Prim. prev.)

jamunija Buddhe je takođe najviši zaključak buddhizma. Ipak čovek, nemiran i zabrinut, provodi polumahnit život, jer je njegov, um, budući čvrsto obložen zabludom, pometen. Zato nam je potrebno da se vratimo našem izvornom savršenstvu, da prozremo pogrešnu sliku o sebi samima kao nepotpunim i grešnim i da se probudimo u našoj bitnoj čistoti i celovitosti.

Najdelotvornije sredstvo usavršavanja ovoga je zazen. Nije samo Buddha Šakjamuni dosegao potpuno buđenje kroz zazen, već i mnogi njegovi učenici. Štaviše, u toku 2500 godina od Buddhine smrti, neprojeni sledbenici u Indiji, Kini i Japanu, dokopavši se ovog, jednog te istog ključa, razrešili su najosnovnije od svih pitanja: »Kakvo je značenje života i smrti?«. Čak i danas, mnogo je onih koji su odbacivši brigu i strepnju, oslobodili sebe kroz zazen.

U biti, nema razlike između najsavršenijeg Buddhe i nas, običnih. Ovo »u biti« može se povezati sa vodom. Jedna od uočljivih osobina vode je njena prilagodljivost: bilo da je nalivena u oblu ili rogljastu posudu, ona poprima isti oblik. Mi posedujemo istovetnu prilagodljivost, ali budući da živimo sputani i okovani usled neznanja sopstvene prirode, izgubili smo tu slobodu. Da nastavimo metaforu, možemo reći da je svest buddhe poput mirne vode, duboka, kristalno čista, na kojoj se »mesec istine« odražava potpuno i savršeno. Svest običnog čoveka je, sa druge strane, kao tamna voda koju stalno uzmućuju bure varljive misli, nesposobna da odrizi mesec istine. Mesec i pored svega postojano sija nad talasima, ali budući da su vode uznemirene, mi smo nesposobni da vidimo njegov odraz. Zato provodimo osujećen i besmislen život.

Kako možemo mesecom istine potpuno osvetliti naše ličnosti i živote? Prvo je neophodno pročistiti vodu, smiriti uzburkane talase obustavljanjem vetrova rasudnih misli. Drugim rečima, moramo čistiti našu svest od onoga što se u *Kegon (Avatamsaka) sutri* naziva »pojmovno mišljenje čoveka«. Većina ljudi smatra veoma vrednim apstraktno mišljenje, ali je buddhizam jasno pokazao da razlikujuće mišljenje leži u korenu obmane. Jednom sam čuo nekog da kaže: »Misao je bolest ljudskog uma«. Sa buddhističke tačke gledišta ovo je potpuno istinito. Dakako, apstraktno mišljenje je korisno kada se mudro koristi – što će reći, kada su njegova priroda i ograničenja ispravno shvaćeni – ali dokle god se ljudska bića prepuštaju ropstvu sopstvenom razumu, njegovoj upravi i sputavanju, dotle se zaista mogu smatrati bolesnim.

Sve su misli, bile one oplemenjujuće ili unižavajuće, promenljive i nestalne; sve imaju početak i kraj, a to važi kako za misao nekog razdoblja tako i za misao nekog pojedinca. U buddhizmu se prema misli odnosi kao prema »toku života – i smrti«. Važno je u ovom spoju raspoznati ulogu prolaznih misli od one učvršćenih predstava. Nasumične ideje su uslovno bezazlene, ali ideologije, verovanja, shvatanja, gledišta, da ne pominjemo činjenično znanje sakupljeno od

<sup>2</sup> Zenovsko ime koje znači »Veliki oblak«. Njegovo drugo ime je Sogaku.



Jasutani-roši

rođenja (za šta prijanjamo), sve su to senke koje skrivaju svetlo istine. Dokle god vetrovi mišljenja uznemiravaju vodu prirode sopstva, mi ne možemo raspoznati istinu od neistine. Zato je neodstupno da se ovi vetrovi smire. Kada jednom uminu, talasi jenjavaju, zamućenost se bistri i mi neposredno sagledavamo da mesec istine nikada nije prestao da sija. Trenutak takvog uvida je kenšo, to jest ozarenje, spoznaja prave suštine prirode sopstva. Za razliku od moralnih i filozofskih ideja koje su promenljive, istinski uvid je neprolazan. Sada, po prvi put, možemo da živimo sa unutrašnjim mirom i dostojanstvom, oslobođeni smušenosti i teskoće, u saglasju sa našim okruženjem.

Ukratko sam vam govorio o ovim pitanjima, ali nadam se da sam uspeo da vam pred očim značaj zazena. Pričajmo sada o praksi. Prvi korak je odabiranje tihog prostora za sedenje. Položite mekanu rogozinu, ili dušek širok i dug jedan metar, a u vrhu ovog prostora mali kružni jastuk (oko četrdeset santimetara u prečniku) za sedenje, ili upotre-

bite četvrtasti jastuk savijen na dvoje, ili čak savijen ili zamotan prekrivač. Preporučljivo je ne nositi uske pantalone ili čarape budući da to utiče na položaj ukrštenih nogu i stopala. Iz mnogih razloga najbolje je sedeti u punom lotosovom položaju. Da bi se smestili u puni lotos, položite stopalo desne noge na bedro leve, a stopalo leve noge na butinu desne. Suština ovog posebnog načina sedenja je da uspostavljanjem široke, čvrste osnovne prekrštenim nogama i kolenima koja dodiruju asuru, postizete mirnu i potpunu ravnotežu. Kada je telo nepokretno, misli nisu uskomešane telesnim pokretima i um se lakše utišava.

Ako vam je teško da sedite u punom lotos položaju zbog bola, sedite u polu-lotos tako što ćete staviti stopalo leve noge na bedro desne, a desnu nogu ispod leve butine. Onima koji nisu navikli na sedenje prekrštenih nogu, čak i ovaj položaj može biti težak. Verovatno ćete naići na teškoću da zadržite oba kolena na rogozini i moraćete da pritisnete jedno, ili oba na dole sve dok i ne os-

tanu tako. U oba položaja, i u punom lotosu i u polu-lotosu, gornje stopalo može biti promenjeno kada noge postanu umorne.

Onima kojima su ovi uobičajeni položaji za zazen zaista neudobni ostaje kao mogućnost tradicionalan japanski način sedenja na petama i potkolenicama. Ovaj položaj može se olakšati postavljanjem jastuka između peta, a ispod zadnjice. Prednost ovog položaja je što se leđa mogu sa lakoćom držati uspravno. Međutim, ako se svi ovi položaji pokažu suviše bolnim, možete upotrebiti stolicu.<sup>6</sup>

Zatim stavite desnu šaku u krilo, sa dlanom okrenutim na gore, a levu šaku, sa dlanom na gore, preko desnog dlana. Lagano spojite vrhove palčeva obe ruke tako da zajeđendo sa prstima oblikuju spljoštenu kružnicu. Desna strana tela je delatna strana, leva povučena. U skladu sa ovim, tokom zazena potiskujemo delatnu stranu položivši levo stopalo i levu šaku na desne udove kao dodatnu pomoć u dosezanju najvišeg stepena smirenosti. Međutim, ako pogledate likove Buddhe, primetićete da je položaj udova obrnut. Značenje ovoga je da je Buddha, za razliku od nas ostalih, delatno uključen u zadatak oslobađanja.

Pošto ste prekrstili noge, savite se napred tako da izbacite zadnjicu, a zatim lagano vratite truplo do uspravnog položaja. Glava bi trebalo da bude uspravna; ako se gleda sa strane, vaše uši trebalo bi da budu u liniji sa vašim ramenima, a vrh nosa u liniji sa pupkom. Telo od struka na gore trebalo bi da bude bez težine, oslobođeno pritiska ili napetosti.<sup>7</sup> Oči držite otvorenim, a usta zatvorena. Vrh jezika trebalo bi da lako dodiruje gornje zube. Ako zatvorite oči paščete u tupo i pospano stanje. Pogled bi trebalo da bude spušten bez usredsređivanja na bilo šta posebno, ali pazite da ne nagnete glavu napred. Iskustvo je pokazalo da je um najutihnuliji, najmanje zamoren i napet kada su oči u spuštenom položaju.

Kičmeni stub mora biti uspravan sve vreme. Ovo uputstvo je važno. Kada je telo pogureno, ne samo da se javlja pritisak na unutrašnjim organima, što utiče na njihov slobodni rad, već i pršljenovi, dodirujući živce, mogu uzrokovati napetost ove ili one vrste. Budući da su telo i svest jedno, svako pogoršanje telesnih tokova neizbežno uključuje svest i smanjuje njenu jasnoću i usredsređenost, što je suštinsko za plodnu koncentraciju. Sa čisto psihološke tačke gledišta, kruta uspravljenost je isto toliko nepoželjna koliko i poguren položaj, jer prvo proističe iz nesvesnog ponosa, a drugo iz prezira, a pošto su oba utemeljena u egu, podjednako predstavljaju branu probuđenju.

Nastojte da držite glavu uspravno; ako se naginje napred, ili nazad, ili u stranu i ostane tako znatno vreme, ishod može biti grč u vratu.

<sup>6</sup> Za sve ove položaje, uključujući i onaj široko rasprostranjen u buddhističkim zemljama jugoistočne Azije, pogledati crteže.

<sup>7</sup> Ravnotežni centar tela—svesti trebalo bi da se nalazi oko pet santimetara ispod pupka.

Kada ste zauzeli ispravan položaj, udahnite duboko, zadržite za trenutak dah, zatim izdahnite lagano i tiho. Ponovite ovo dva ili tri puta, dišući uvek kroz nos. Posle toga dišite prirodno. Kada se priviknete na ovaj postupak, jedan duboki udah i izdah na početku će biti dovoljni. Posle toga, dišite prirodno, bez nastojanja da upravljate dahom. Sada nagnite telo prvo na desnu stranu onoliko koliko je to moguće, zatim na levu, oko sedam-osam puta, počevši širokim njihanjem, a nastavivši manjim, sve dok se trup prirodno ne smiri u središtu.

Sada ste spremni da usredsredite svoj um. Postoji mnogo dobrih načina za usredsređenje koje su nam zaveštali naši prethodnici u zenu. Najlakši za početnike je brojanje dolazećeg i odlazećeg daha. Vrednost ove posebne vežbe leži u činjenici da je sve razmišljanje isključeno i razlikujući um smiren. Tako su talasi misli utišani, a postupno usredotočenje uma postignuto. Za početak, brojte i udahe i izdahe. Kada udišete usredsredite se na »jedan«, kada izdišete na »dva« – i tako dalje, sve do deset. Onda se vratite na »jedan« i još jednom brojte sve do deset, zatim ponovite kao i ranije. Ako se zabrojite, vratite se na »jedan«. Upravo je tako jednostavno.

Kao što sam ranije naglasio, prolazne misli koje prirodno protiču kroz um nisu same po sebi smetnja. Nesrećom, ovo se obično ne shvata. Čak i među Japancima koji praktikuju zen pet i više godina, ima mnogo onih koji pogrešno razumeju zen praksu kao obustavljanje svesti. Postoji zaista vrsta zazena kojoj je svrha postizanje *ovoga*<sup>8</sup>, ali to nije tradicionalni zazen zen buddhizma. Morate shvatiti da ćete, bez obzira kako predano brojte vaše dahove, još uvek opažati ono što je u vašem obzoru pošto su vam oči otvorene i da ćete čuti prirodne zvukove oko sebe budući da vam uši nisu zapušene. A pošto, slično tome, vaš mozak ne spava, različiti misaoni oblici će proletati kroz vaš um. Međutim, oni neće sprečiti, ili umanjiti učinke zazena, sve dok ne prionete uz njih procenivši ih »dobrim«, ili pokušate da ih sprečite, odnosno isključite shvativši ih kao »loše«. Nijedan opazaj ni čulni nadražaj ne smete gledati kao smetnju zazenu, niti bi trebalo da ijedan od njih pratite. Ovo naglašavam. »Pratiti« jednostavno znači da se u činu viđenja vaš pogled zadržava na predmetima; u toku slušanja, da vaša pažnja prebiva na zvucima, a u toku mišljenja, da vaš um prijanja uz ideje. Ako dopustite da budete rastrojani na ovakav način, vaše će usredsređenje na brojanje dahova biti ometano. Da ponovimo: dopustite da se nasumične misli javljaju i nestaju, ne dangubite sa njima i ne pokušavajte da ih isključite, već usredsredite svu svoju snagu na brojanje udaha i izdaha.

Završavajući sedenje, ne ustajte naglo, već počnite sa njihanjem sa strane na stranu, prvo u malim otklonima, a zatim u širim, otprilike šest puta. Opazice da su vaši pokreti u ovoj vežbi obrnuti od onih sa kojima

ste započeli zazen. Ustanite i tiho hodajte okolo sa drugima, vežbajući ono što se naziva *kinhin*, oblik zazena u hodanju.

Kinhin se izvodi postavljanjem desne pesnice, sa palcem u njoj, na grudni, levog dlana preko nje, dok su oba lakta savijena pod pravim uglom. Držite ruke u pravoj liniji, telo uspravljeno, oči usmerene prema tački udaljenoj oko dva metra ispred stopala. Istovremeno, dok hodate sporo po prostoru, nastavite sa brojanjem izdaha i udaha. Počnite da hodate levom nogom, i to tako da stopalo utone u pod, prvo peta pa prsti. Hodajte mirno i postojano, uravnoteženo i sa dostojanstvom. Ne sme se hodati odsutnog duha, um mora biti usredsređen na brojanje. Preporučljivo je hodati najmanje pet minuta na ovaj način, posle svakog razdoblja sedenja od dvadeset do trideset minuta.

Shvatite ovo hodanje kao zazen u pokretu. Škole rinzaj i soto znatno se razlikuju po načinu izvođenja kinhina. U školi rinzaj hodanje je brzo i snažno, dok je u soto sporo i lagano; u stvari, za vreme jednog daha napredujete samo petnaestak santimetara. Moj učitelj Harada-roši preporučio je brzinu negde između ove dve, pa je to način koji praktikujemo ovde. Dalje, škola rinzaj poklapa levom rukom desnu, dok se u soto desna postavlja povrhu. Harada-roši je osećao da je rinzaj način postavljanja leve ruke odozgo povoljniji, te ga je uveo u svoje učenje. Mada ovakvo hodanje otklanja ukočenost nogu, ovo olakšanje bi trebalo shvatiti kao uzgredni učinak, a ne kao glavnu svrhu kinhina. U skladu s tim, oni koji broje dahove trebalo bi da nastave brojanje tokom kinhina, a oni koji rade na koanu trebalo bi da nastave sa tim.

Ovim se završava prvo predavanje. Nastavite da brojte vaše udahe i izdahe kao što sam vas uputio, sve dok se ponovo ne susretne.

### 2. Mere predostrožnosti u zazenu

U ovom predavanju za nijansu ću izmeniti vaše vežbe disanja. Jutros sam vam rekao da brojte »jedan« dok udišete, a »dva« dok izdišete. Ubuduće, želim da brojte »jedan« samo pri izdahu, tako da jedan pun dah (izdah i udah) bude »jedan«. Ne uznemiravajte

1. Lotus



se brojanjem udaha; brojte samo »jedan«, »dva«, »tri«, i tako dalje, pri izdahu.

Preporučljivo je raditi zazen sučelice zidu, zavesi, ili nečem sličnom. Nemojte sedeti suviše daleko od zida, niti priljubljeni nosom uz njega; najpovoljnije rastojanje je šezdeset do sto santimetara. Takođe, nemojte sedeti pred nemirnim prizorom, jer skreće pažnju, ili tako da gledate u prijatan predeo koji bi vas naveo na iskušenje da napustite zazen kako bi mu se divili. U vezi s ovim, zapamtite da vi ne pokušavate zaista, iako su vam oči otvorene, da vidite. Zbog svih ovih razloga je najbudnije sedeti ispred zida. Međutim, ako vam se desi da radite zazen u rinzaj manastiru, nećete imati drugog izbora nego da sedite okrenuti ka drugima, pošto je to ustanovljen običaj u ovoj školi.

Verovatno ćete otkriti da vas prirodni zvuci, na primer buba, ptica, ili tekuće vode, neće uznemiravati, niti ravnomerno kucanje sata, ili vrčanje motora. Međutim, iznenadni zvuci, kao buka aviona, potresni su. Ravnomerni zvuci mogu biti korisni. Jedan moj učenik je dosegao probuđenje koristeći zvuk pirinča koji pada dok je radio zazen. Najneprijatniji zvuci su ljudski glasovi, bilo da se čuju neposredno, bilo preko radija, ili televizije. Zato, kada počinjete zazen, nađite prostor koji je daleko od takvih zvukova. Međutim, kada vaše sedenje bude sazrelo, neće vas uznemiravati nikakva buka.

Pored održavanja sobe urednom i čistom, trebalo bi da je ukrašavate cvećem i da palite mirišljave štapiće, budući da to pružajuć osećaj čistote i svetosti, olakšava povezivanje sa zazenom, a tako i smirenje i ujedinjenje uma. Odećite jednostavnu, udobnu odeću koja će vam pružiti osećaj čistoće i dostojanstva. Bolje je uveče ne nositi noćnu odeću, ali ako je tako vruće da se postavlja pitanje da li ćete raditi zazen u noćnoj košulju ili ne, svakako obucite pidžamu; ali budite čisti i uredni.

Soba ne bi trebalo da bude ni suviše svetla ni suviše tamna. Možete staviti tamne zavese ako je suviše svetla, ili možete koristiti male električne svetiljke ako je mračno. Dejstvo mračne sobe isto je kao i zatvorenih očiju: sve otupljuje. Najbolja je neka vrsta sutona. Zapamtite, buddhistički zazen nema svrhu da učini um nedelatnim, već smirenim i sjedinjenim usred delovanja.

Soba puna svežeg vazduha, koja nije ni previše topla leti, ni previše hladna zimi, savršena je. Mučenje tela nije svrha zazena, zato nije potrebno boriti se sa izuzetnom hladnoćom, ili toplotom. Međutim, iskustvo je pokazalo da čovek bolje radi zazen kada pomalo oseća hladnoću; suviše topla soba izaziva pospanost. Produbljivanjem predanosti zazenu prirodno će otpasti i briga o hladnoći, ili toploti. Ipak, mudro je brinuti se o zdravlju.

Sada razgovarajmo o najboljem vremenu za zazen. Za odlučne i žudne napretka bilo koje doba dana ili godine podjednako je dobro. Međutim, za one koji su zaposleni, najbolje vreme je ujutro, ili uveče, ili još bolje, oba. Pokušajte da sedite svakog jutra, poželjno je pre doručka, i uveče pred sam od-

<sup>8</sup> Šodo zen (vidi kasnije).



lazak u postelju. Međutim, ako možete da sedite samo jednom – a trebalo bi da sedite barem jednom dnevno – razmotrite prednosti jutarnjeg i večernjeg sedenja. Svako ima svoje prednosti i mane. Ako nalazite da su i jutro i večer podjednako dobri i pitate me koje bih preporučio (jer možete da sedite samo jednom dnevno), odgovorio bih jutro, iz sledećih razloga. Rano ujutro ne dolaze posetioci, dok vas uveče po svoj prilici mogu prekinuti. Takođe, jutro je – svakako, u gradu – mirnije od večeri, budući da ima manje kola na ulicama. Dalje, pošto ste ujutro odmorni i pomalo gladni, u dobrom ste stanju za zazen, dok ste uveče, kada ste umorni i kada ste se najeli, verovatno otupljeni. Budući da je teško raditi zazen sa punim stomakom, bolje je, kada ste početnik, ne sedeti neposredno posle obroka. Međutim, pre jela zazen se može praktikovati dosta uspešno. Kako vaša predanost bude rasla, tako će postajati manje važno da li sedite pre, posle ili za vreme obroka.

Koliko dugo bi trebalo raditi zazen u toku jednog sedenja? Nema opšteg pravila, jer se javljaju odstupanja u zavisnosti od žudnje za napredovanjem, ili od zrelosti prakticiranja. Za početnike je kraće vreme bolje. Ako sedite predano pet minuta dnevno u toku jednog ili dva meseca, želećete da povećate sedenje na deset minuta, ili više. Kada budete bili u stanju da sedite oštrog uma, recimo, trideset minuta bez bola, ili osećaja neudobnosti, počecete da stičete osećaj smirenosti i blagodatni prouzrokovanih zazenom i želećete da vežbate redovno. Iz ovih razloga preporučujem početnicima da sede kraće. Sa druge strane, ako biste od početka prisiljavali sebe da sedite duže, bol u nogama bi mogao da postane nepodnošljiv pre nego što postignete smirenost uma. Tako ćete se brzo umoriti od zazena osećajući da je to gubljenje vremena, ili ćete stalno gledati na sat. Na kraju ćete doći do toga da vam se zazen ne dopada i prestaćete da sedite. Ovo se često događa. A sada, iako sedite samo deset minuta svakog dana, ili tako nešto, možete nadoknaditi kratkoću snažnim usredsređivanjem na brojanje svakog daha, tako povećavajući njegov učinak. Ne smete brojati odsutnog duha, ili po navici, kao po dužnosti.

Uprkos svojoj sposobnosti da sedite jedan sat, ili više, s osećajem izuzetne smirenosti,

mudro je ograničiti sedenje na razdoblja od oko trideset ili četrdeset minuta. Obično nije preporučljivo raditi zazen duže od ovoga u toku jednog sedenja pošto um ne može da izdrži tu snagu i oštrinu, zbog čega vrednost sedenja opada. Bez obzira da li se to opaža ili ne, postupno smanjivanje usredsređujuće snage uma prevladuje. Iz ovih razloga bolje je trideset, četrdeset-minutna razdoblja sedenja pratiti zazenom u hodanju. Rukovodeći se ovim obrascem, zazen se može raditi ceo dan, ili nedelju dana, sa dobrim učincima. Međutim, što je duži zazen, to bi više vremena trebalo posvetiti kinhinu. U stvari, mogla bi se ovoj praksi korisno dodati razdoblja rada rukama, kao što je to činjeno u manastirima žena od najstarijih vremena. Nije potrebno reći da u toku ovakvog rada morate održavati jasnu budnost ne dopuštajući da postanete rastreseni ili tupi.

Nekoliko reči o hrani. Bolje je jesti najviše do osamdeset odsto vaših mogućnosti. Japanska izreka kaže da osam delova punog stomaka hrane čoveka; ostala dva hrane lekara. U *Zazen Jođinki* (Merama predostrožnosti u zazen), sakupljenim pre oko 650 godina, kaže se da bi trebalo jesti do dve trećine mogućnosti. Dalje se kaže da bi za ishranu trebalo odabrati povrće (naravno, ishrana mesom nije u tradiciji buddhizma i bila je tabu u vreme pisanja *Jođinki*), kao što je planinski krompir, susam, kisele šljive, crni pasulj, pečurke, kao i koren lotosa; a takođe se preporučuju različite vrste morskih algi, koje su veoma hranljive i ostavljaju alkalni talog u telu. Ja nisam veliki poznavalac vitamina, minerala i kalorija, ali je činjenica da danas najveći broj ljudi jede hranu koja stvara suviše mnogo kiseline u krvi, a veliku zaslugu za ovo ima meso. Jedite više povrće pomenutih vrsta zbog njihovog alkalnog učinka. U starim vremenima postojala je *jang-jin* ishrana. Jang je bisp alkalijum, a *jin* je bila kiselina; stare knjige su upozoravale da hrana ne sme biti ni previše *jang*, ni previše *jin*. To je suština onoga što sam vam upravo rekao.

Dolazimo do tačke u sedenju kada će u vašoj svesti iskrsavati uvidi o vama samima. Na primer, odnosi koji su ranije bili nerazumljivi iznenada će biti raščišćeni, a lična teška sporna pitanja naglo razrešena. Ako ne beležite stvari koje želite da zapamtite, ovo vas može uznemiravati i tako uticati na usredsređenje. Iz ovih razloga možete, kada sedite sami, držati olovku i beležnicu pored sebe.

### 3. Varljiva priviđenja i utisci

Ovo je treće predavanje. Pre nego što počnem, uputiću vas na nov način usredsređenja. Umesto da brojite izdaha, kao do sada, brojte »jedan« pri prvom udahu, »dva« pri sledećem udahu, i tako do deset. Ovo je teže od brojanja izdaha, jer se sva misaona i telesna delatnost vrši pri izdisanju daha. Na primer, upravo pre nego što će skočiti, životinje uzimaju dah. Ovo načelo je veoma dobro poznato u kendo borbi, ili u đudou, u ko-

jima se uči da se pažljivim posmatranjem protivnikovog disanja predupredi njegov napad. Mada je ova vežba teška, morate pokušati da je praktikujete kao još jedno sredstvo usredsređivanja uma. Pre nego što se ponovo budemo susreli, usredsređujte se na brojanje udaha, isto kao i ranije, ne glasno, već samo u svesti. Međutim, nije preporučljivo ovo praktikovati dugo. Ako radite sami, nedelju dana će biti dovoljno.

*Makjo* su pojave – priviđenja, opsene, tlapnje, otkrivenja, varljivi utisci – koje je onaj koji praktikuje zazen sklon da doživljava na određenom stepenu razvoja sedenja. *Ma* znači »davo«, a *kjo* »stvarni svet«. Stoga makjo znači uznemiravajuće, ili »đavolske« pojave koje se nekome prikazuju u toku zazena. Ove pojave nisu po sebi loše. One postaju ozbiljna smetnja praksi samo ako čovek nije upoznat sa njihovom pravom prirodom i ako biva njima zaveden.

Reč makjo je upotrebljena i u opštem i u posebnom smislu. Najšire govoreći, ceo život običnog čoveka nije ništa drugo do makjo. Čak i takve boddhisatve kao što su Monđu i Kanon, mada visoko razvijeni, još uvek imaju u sebi tragove makjoa; u suprotnom bili bi najviše buddhe, potpuno oslobođeni od ovoga. Onaj ko prione uz ono što uvidi kroz satori, još uvek se zapetljava u svetu makjoa. Tako, vidite, čak i posle probuđenja postoji makjo, ali mi nećemo razmatrati ovu stranu stvari u ovim predavanjima.

U izvesnom smislu je broj makjoa koji se mogu javiti neograničen: odstupa u skladu sa ličnošću i ćudi onoga koji sedi. U *Rjogon (Surangama) sutri* Buddha upozorava na pedeset različitih vrsta, ali naravno on ukazuje samo na najuobičajenije. Ako učestvujete na *sešinu* koji traje pet do sedam dana i ako ste prilježni, trećeg dana ćete po svoj prilici doživeti makjoe različitih stepena jačine. Pored onih koji sadrže priviđenja, postoje mnogi makjoi koji su povezani sa čulom dodira, mirisa, ili sluha, ili koji katkad iznenada pokrenu telo sa strane na stranu, ili napred–nazad, ili ga saviju na jednu stranu, ili učine da ga osećate kao da tone, ili da se podiže. Neretko, reči neobuzdano grunu, ili ređe, čoveku se čini da oseća poseban, prijatan miris. Ima čak slučajeva kada bez svesnog uvida čovek zabeleži stvari za koje se ispostavi da su proročki tačne. Veoma su

2. Lotos (profil)



3. Polu-lotos



uobičajena vizuelna priviđenja. Radite zazen sa otvorenim očima, kad neočekivano, uzvišenja na slamarici ispred vas počinju da se kreću gore-dole kao talasi. Ili bez upozorenja, sve ispred vaših očiju postaje belo, ili crno. Čvor u drvetu vrata može iznenada postati zver, ili zao duh, ili anđeo. Jedan moj učenik je imao priviđenja maski – maski zlog duha, ili lakrdijaša. Pita sam ga da li je ikada imao bilo kakav posebni doživljaj sa maskama, a on mi je odgovorio da ih je video na svetkovini u Kjušju<sup>9</sup> kada je bio dete. Jednom čoveku kojeg sam poznao izuzetno je ometalo praksu priviđenje Buddhie i njegovih učenika koji su hodali oko njega i pojali sutre i jedino što je mogao da učini da bi odagnao opsenu, bilo je da skoči u ledeno hladnu vodu i da u njoj provede dva-tri minuta.

Mnogi makjoi pogađaju sluh. Neko može čuti zvuk klavira, ili snažnu buku, kao što je eksplozija (koju ne čuje niko drugi) i da zaista skoči. Jedan moj učenik je uvek čuo zvuk flaute od bambusa za vreme zazena. Mnogo godina ranije učio je da svira na ovoj flauti, ali je odavno odustao; međutim zvuk mu se uvek vraćao kada bi sedeo.

U *Zazen Jođinki* nalazimo sledeće o makjoi: »Telo se može osećati kao da je toplo ili hladno, ili kao da je od stakla, ili kao da je tvrdo, ili teško, ili lagano. Ovo se dešava jer dah nije dobro usaglašen (sa umom), pa ga je potrebno pažljivo podesiti.« Zatim se u nastavku kaže: »Može se doživeti osećaj tonjenja, ili lebdenja, može se naizmenično osećati maglovita i oštra budnost. Učenik može razviti veštinu gledanja kroz čvrste predmete, upravo kao da su prozirni, ili može doživeti svoje sopstveno telo kao da je od providne materije. Može videti buddhe i bodhisattve. Mogu ga neočekivano pogoditi duboki uvidi, ili delovi sutri, koji su bili posebno teški za razumevanje, mogu iznenada postati blještavo jasni. Sva ova neobična priviđenja i utisci predstavljaju samo pokazatelje pogoršanja koje se javlja na osnovu loše usklađenosti uma sa dahom.«

Druge religije i škole polazu veliku pažnju na iskustva koja sadrže viđenja boga, ili božanstva, ili slušanje nebeskih glasova, izvođenje čuda, primanje božanskih poruka ili pročišćenje kroz različite rituale i upotrebu opijata. U Ničiren školi, na primer, posvećeni glasno i učestalo priziva ime *Lotos sutre* pridodajući snažne pokrete telom, i oseća da se tako očistio od svoje prljavštine. Ove prakse izazivaju osećaj blagostanja u različitom stepenu, iako se sa tačke gledišta zena sva smatraju nenormalnim stanjima, lišenim istinskog religijskog značaja, zbog čega su makjo.

Šta je suština ovih uznemiravajućih pojava koje nazivamo makjo? One su privremena stanja svesti koja se javljaju tokom zazena kada se naša sposobnost da se usredsredimo razvije do izvesne tačke, a naša praksa počinje da sazreva. Kada su talasi misli koji rastu i splašnjavaju na površini uma, delimično smireni, preostali činioci prošlog is-

## Predavanja o zazenu

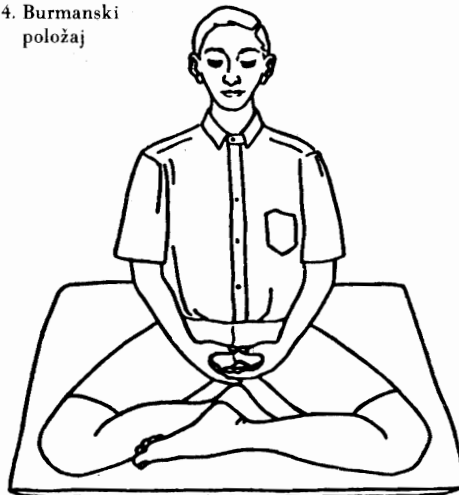
kustva, »skladišteni« u dubljim nivoima svesti, isplivavaju povremeno na površinu svesti pružajući osećaj obuhvatnije, ili proširene stvarnosti. Prema ovome, makjo je mešavina stvarnog i nestvarnog, poput one u snovima. Upravo kao što neko u dubokom snu obično ne pamti snove, već samo kada je u polusnu, polubudan, makjo se ne javlja onima koji su duboko zadubljeni, ili u samadhiu. Nikada ne dolazite u iskušenje da pomislite da su ove pojave stvarne, ili da sama priviđenja imaju bilo kakvo značenje. Imati divno priviđenje buddhe ne znači da ste imalo bliži tome da i vi postajete jedan od njih, ne više nego što sanjati da ste milioner znači da ćete postati bogatiji kada se probudite. Zato nema razloga da budete oduševljeni u pogledu takvog makjoa. Slično tome, nema razloga za uzburanost u pogledu makvih užasnih čudovišta koja se pojave pred vama. Iznad svega, ne dopuštajte sebi da budete zavedeni priviđenjima buddhe ili bogova koji vas blagosiljaju, ili vam prenose božanske poruke, ili makjoom koji sadrži proročanstva za koja se ispostavlja da su istinita. To znači proćerdati svoju snagu u ludom gonjenju nedoslednog.

Međutim, ove vizije su, izvesno, znak da ste na prekretnici u sedenju i da, ako se napregnute do krajnje granice, sigurno možete doživeti kenšo. Po predanju se zna da je čak i Šakjamuni Buddha pre sopstvenog probuđenja iskusio nebrojeni broj makjoa, koje je nazvao »osujećujućim demonima«. Kad god se javi makjo, jednostavno ga prenebregnite i nastavite da svesrdno sedite.

### 4. Pet vrsta zena

Sada ću nabrojati pet različitih vrsta zena. Sve dok ne naučite da ih razlikujete, verovatno ćete grešiti na odlučnim mestima, kao što su pitanja da li je satori u zenu neopodan, ili nije, da li zen podrazumeva potpuno odsustvo pojmovnog mišljenja, i tome slično. Istina je sledeća: među mnogim ob-

4. Burmanski položaj



licima zena postoje oni koji su duboki, kao i oni plitki, oni koji vode probuđenju i oni koji ne vode. Priča se da je u vreme Buddhie postojalo devedeset, ili devedeset pet škola filozofije, ili religije. Svaka škola imala je svoj poseban način praktikovanja zena, i svaka je bila neznatno različita od drugih.

Sve velike religije sadrže neku meru zena, budući da je religiji neophodna molitva, a za molitvu je neophodno usredsređenje uma. Učenja Konfucija i Mencija, Lao-cea i Čuang-cea, sva sadrže svoj sopstveni oblik zena. Zaista, zen je prisutan u mnogim različitim delatnostima u životu, kao što je svečano služenje čaja, No, kendo, dudo, aikido. U Japanu, počevši od Meidi obnove pre manje od sto godina pa do danas, razvio se veliki broj učenja i veština koje sadrže oblike zena u sebi. Između ostalih, Okadino učenje mirnog sedenja i Emin put uzgajanja svesti i tela. Nedavno se Tempu Nakamura sa žalom zalagao za indijski joginski oblik zena. Svi ovi različiti načini usredsređivanja, skoro neograničeni po broju, spadaju u široko zaglavljeno zena. Radije nego da pokušam da ih sve odredim, raspravljajući o pet glavnih oblika zena koje je razvrstao Keiho-zenđi, jedan od ranih majstora zena u Kini, za čiju podelu osećam da je još uvek vredna i upotrebljiva.

Spolja gledano, ovih pet vrsta zena neznatno se razlikuju. Mogu postojati male razlike u načinu kako se ukrštaju noge, savijaju ruke, ili kako se podešava disanje, ali svi sadrže tri osnovna činioca: uspravan sedeći položaj, ispravno upravljanje disanjem i usredsređenje (ujedinjenje) uma. Međutim, početnici bi trebalo da imaju na umu da se po *suštini* i *svrsi* ovi oblici znatno razlikuju. Ove razlike su za vas presudne, jer vam mogu pomoći da što jasnije odredite svoj cilj kada pojedinačno dolazite kod mene i iznosite svoje težnje, tako da vam mogu odrediti prikladnu praksu.

Prvu vrstu nazivamo *bompu*, ili »obični« zen, za razliku od ostala četiri, od kojih se svaki može smatrati posebnom vrstom zena, prilagođenom posebnim ciljevima različitih ličnosti. Bompu zen, budući da je osloboden svakog filozofskog ili religijskog sadržaja, namenjen je bilo kome i svakome. To je zen koji se praktikuje naprosto iz uverenja da se njime može poboljšati telesno i duševno zdravlje. Pošto gotovo sigurno ne može imati loše učinke, može ga vežbati svako, za bilo koje religijsko uverenje da je opredeljen, ili pak da uopšte nije opredeljen. Bompu zen je namenjen otklanjanju duševno-telesnih bolesti i poboljšanju zdravlja uopšte.

Praktikovanjem bompu zena učite se da usredsredite i usmerite um. Najveći broj ljudi se nikada ne doseti da pokuša da upravlja svojom svešću, a na žalost, ova osnovna vežba je ostavljena po strani u savremenom obrazovanju ne postavši deo onoga što se naziva sticanjem znanja. Bez toga, međutim, ono što učimo teško zadržavamo, jer učimo nepravilno, rasipajući mnogo snage uz put. Zaista, mi smo bitno obogaljeni sve dok ne naučimo kako da obuzdamo svoje misli i us-

<sup>9</sup> Najjužnije od svih japanskih glavnih ostrva.

redsređujemo svoj um. Osim toga, praktiko-  
vanje ovog izvrsnog načina vežbanja svesti  
dovešće vas do porasta sposobnosti da odo-  
lite iskušenjima kojima ste prethodno bili  
podložni i da se odvojite od onoga što vas je  
dugo sputavalo. Obogaćenje i poboljšanje  
ličnosti neizbežno se javlja od trenutka kada  
tri osnovna činioca svesti – a to su razum,  
osećanje i volja – počnu da se razvijaju  
skladno. Najtiše sedenje praktikovano u  
konfucijanizmu čini se da je uglavnom na-  
glašavalo ove učinke usredsređivanja uma.  
Međutim, ostaje činjenica da bompū zen,  
iako daleko plodniji u odgajanju svesti od či-  
tanja bezbrojnih knjiga iz etike i filozofije,  
ne može da razreši osnovno pitanje odnosa  
čoveka sa sveobuhvatnim. Zašto? Stoga što  
ne može da pronikne kroz osnovno uverenje  
običnog čoveka o sebi, kroz zabludu da je  
nesumnjivo drugačiji od sveobuhvatnog.

Drugi od pet oblika zena zove se *gedo*.  
Gedo doslovno znači »spoljni put«, a pod tim  
se u buddhističkom smisaonom okviru pod-  
razumevaju učenja različita od buddhizma.  
Ovde imamo zen spojen sa religijom i filo-  
zofijom, ali još uvek ne buddhistički zen.  
Hindu-joga, najtiše sedenje konfucijanizma,  
vežbe nutrenja u hrišćanstvu, sve to potpada  
pod ideju *gedo zena*. Druga osobina *gedo*  
zena je da se često praktikuje sa ciljem raz-  
vijanja raznovidnih izuzetnih moći i sposob-  
nosti, ili radi usavršavanja izvesnih umet-  
nosti do nivoa iznad dosega običnog čoveka.  
Dobar primer za ovo je Tempu Nakamura,  
čovek koga sam ranije pomenuo. Kažu da on  
može nagnati ljude da nešto rade, a da on  
sam ne pomeri ni jedan mišić, niti da izgo-  
vori i jednu reč. Cilj puta Ema je da omogući  
takve podvige kao što je hodanje golim ta-  
banima po oštricama mačeva, ili da se zure-  
njem u vrapce izazove njihova obamrlost.  
Svi ovi čudesni podvizi postižu se odgaja-  
njem *đoriki*, posebne snage ili moći, a mar-  
ljivim vežbanjem usredsređenja uma; o ovo-  
me ću kasnije govoriti podrobnije. Ovde ću  
vas samo podsetiti da zen koji ima jedino za  
svrhu da razvija *đoriki* nije, upravo zbog  
takvih ciljeva, buddhistički zen.

Još jedan cilj zbog kojeg se praktikuje  
*gedo zen* je ponovno rađanje u različitim ne-  
besima. Znamo da se u izvesnim školama  
praktikuje zen sa ciljem ponovnog rođenja u  
raju. Ovo nije svrha zen buddhizma. Mada se

zen buddhist ne suprotstavlja ideji različitih  
nivoa neba i verovanju da je moguće po-  
novno rađanje u nekom od njih, a po zasluži  
vršenja deset vrsta dobrih dela, on sam ne  
žudi za ponovnim rađanjem u raju. Sve u  
svemu, tamo su uslovi tako zadovoljavajući  
i tako je udobno da ga to može odmamiti od  
zazena. Pored toga, kada njegove zasluge u  
raju isteknu, može se spustiti u pakao. Zato  
zen buddhist veruje da je bolje biti rođen u  
ljudskom svetu i praktikovati zazen sa ci-  
ljem da konačno postane buddha.

Do sada smo raspravljali o prva dva obli-  
ka zena, naime o bompū i *gedo*. Pre nego što  
pređemo na ostala tri, uputiću vas u još je-  
dan način usredsređivanja: doživljavanje  
daha. Za sada prestanite da brojite dahove i  
umesto toga se predano usredsredite na pra-  
ćenje udaha i izdaha pokušavajući da ih jas-  
no doživite. Nastavite sa ovom vežbom sve  
do našeg ponovnog susreta. Treći oblik zena  
je *šođo*, što doslovno znači »mala kola«. Ovo  
vozilo, ili učenje, namenjeno je prenošenju  
svesti iz jednog stanja (obmane) u drugo  
(probuđenje). Mala kola su nazvana ovako,  
zato što su napravljena tako da u njih mo-  
žete smestiti samo sebe. Možda se mogu  
uporediti sa biciklom. Sa druge strane, veli-  
ka kola (*mahayana*) slična su autobusu: u  
njega se mogu smestiti i drugi. Odatle je  
šodo zen namenjen onima koji tragaju za  
smirenjem samo svoje sopstvene svesti.

Ovde imamo buddhistički zen, ali takav  
koji nije u skladu sa Buddhinim najvišim  
učenjem. Pre je to zen zgodan za one koji  
nisu sposobni da dosegnu najdublje znače-  
nje Buddhinog probuđenja, a to je da je po-  
stojanje nedeljiva celina, da svako od nas  
obuhvata kosmos u njegovoj ukupnosti. Bu-  
dući da je ovo istina, sledi da mi ne možemo  
dosegnuti izvornu smirenost uma traganjem  
isključivo za sopstvenim spasenjem, a osta-  
jući ravnodušni prema pitanju blagostanja  
drugih.

Međutim, ima onih – a neki od vas kojima  
govirim mogu biti među njima – koji jed-  
nostavno ne mogu sebe da uvere u postoja-  
nje ovakvog sveta. Bez obzira koliko uporno  
su podučavani tome da je svet razlika i sup-  
rotnosti, uz koji prijanjaju, nestvatan pro-  
izvod njihovih pogrešnih gledišta, oni ne  
mogu a da ne veruju u suprotno. Takvim lju-  
dima svet može samo izgledati suštinski

zao, pun greha, borbe i patnje, ubijanja i na-  
silnog umiranja, te u očajanju teže da iz nje-  
ga pobegnu.

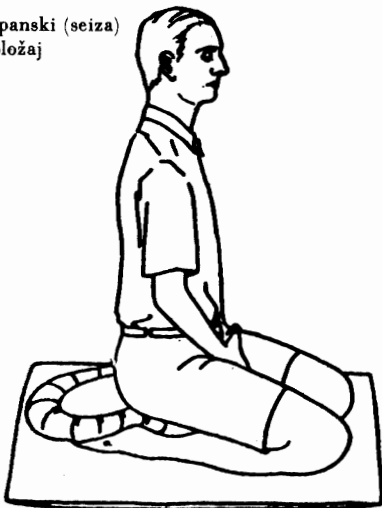
Četvrta vrsta zena zove se *daiđo*, velika  
kola (*mahayana*), i to je pravi buddhistički  
zen, jer je njegova središna svrha ken-  
šo-godo, to jest uvid u suštinsku prirodu čo-  
veka i ozbiljenje »puta« u svakodnevnom ži-  
votu. Onima koji su sposobni da shvate važ-  
nost Buddhinog iskustva probuđenja i sa že-  
ljom da se probiju kroz sopstveno nestvarno  
shvatanje sveobuhvatnosti, da iskuse po-  
tpunu, nerazdeljenu stvarnost, Buddha je  
namenio ovaj oblik zena. Buddhizam je, suš-  
tinski, religija probuđenja. Buddha je posle  
najvišeg buđenja proveo nekih pedeset godi-  
na podučavajući ljude kako da i sami uvide  
prirodu sopstva. Njegove upute su prenoše-  
ne sa majstora na učenika sve do današnjih  
dana. Zato se može reći da zen, koji zanema-  
ruje, poriče ili umanjuje značaj probuđenja,  
nije pravi *daiđo* buddhistički zen.

U toku praktikovanja *daiđo zena*, vaš cilj  
na početku je da se probudite u svojoj pravoj  
prirodi, ali povrh probuđenja uviđate da je  
zazen više nego sredstvo buđenja – on je oz-  
biljenje vaše prave prirode. U ovoj vrsti  
zena, koji za svoj cilj ima satori-buđenje,  
lako je načiniti grešku i shvatiti zazen samo  
kao sredstvo. Međutim, mudri učitelj će od  
početka naglašavati da je zazen, u stvari, oz-  
biljenje urođene buddha prirode, a ne samo  
način dosezanja probuđenja. Ako zazen ne  
bi bio ništa više do sredstvo, onda bi iz ovo-  
ga sledilo da je posle satorija on izlišan. Me-  
đutim, kao što je Dogen-zeđi sam naglasio,  
upravo je obrnuto istinito; što dublje doži-  
vite satori, to više uviđate potrebu za prak-  
som.

Saiđodo zen, poslednji od pet, najviše je  
vozilo, vrhunac i kruna buddhističkog zena.  
Ovaj zen su praktikovale sve buddhe pro-  
šlosti – naime, Šakjamuni i Amida<sup>10</sup> – i on  
je izraz savršenog života, života u njegovom  
najčistijem obliku. To je zazen koji je Do-  
gen-zendi prvenstveno zastupao i on ne sa-

<sup>10</sup> Amithaba (sanskrt; japanski, Amida): doslovno »bezgranično svetlo«, ili *Amitajus*, »bezgranični život«. Amithaba je najpoštovaniji od svih neistorijskih (to jest, Dhjani) buddha. Zaista, u školi Čiste zemlje (japanski, *dodo*) on zaklanja i Vairočanu i istorijskog Šakjamuni Buddha.

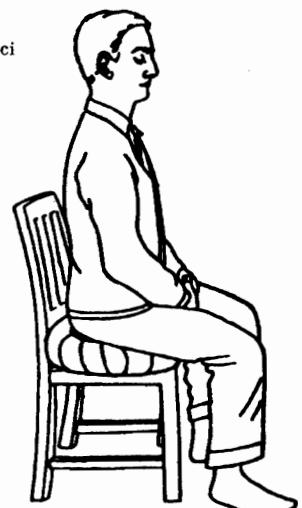
5. Japanski (seiza)  
položaj



6. Sedenje  
na klupici



7. Sedenje  
na stolici



## Predavanja o zazen

drži borbu za satori, niti za bilo koji drugi cilj. Zovemo ga šikan-taza, a o njemu ću podrobnije govoriti u sledećem predavanju.

U ovoj najvišoj praksi, sredstvo i svrha su stopljeni. Daido zen i saidodo zen se, u stvari, dopunjuju. Škola rinzaj postavlja daido iznad, a saidodo ispod, dok soto čini obrnuto. U saidodo zenu, kada se ispravno praktikuje, sedite sa čvrstim uverenjem da je zazen ozbiljenje vaše neokaljane, prave prirode, a istovremeno sedite u potpunoj veri da će doći dan kada ćete, uzviknuvši: »Oh, to je to!«, nepogrešivo uvideti ovu pravu prirodu.

Zato nije potrebno da se samosvesno borite za probuđenje. Danas, mnogi u školi soto smatraju da, budući da smo svi po prirodi buddhe, satori nije neophodan. Takva vanredna greška svodi šikan-tazu, koji je upravo najviši oblik sedenja, na bompu zen, prvi od pet vrsta.

Ovim završavam objašnjenje pet vrsta zena, ali ukoliko vam ne ukažem na tri svrhe zazena, predstavljanje ovih pet oblika, a posebno poslednja dva, ostaće nepotpuno. (Kraj u sledećem broju).

Preveo Zoran Belić W.

*The Three Pillars of Zen.*  
by Philip Kapleau. New York 1980.

veka. Već njihovim iskušavanjem i nadilaženjem. Po navršenoj sedamdeset i petoj godini života Jasutani roši je napisao i objavio pet knjiga objašnjenja zbirki koana kao što su: *Mumonkan*, *Hekigan-roku*, *Šajo-roku*, *Denkoroku* i *Go-i*. Ovi spisi predstavljaju samo jednu stranu njegove predavačke delatnosti. Pored sešina na trajanju od tri do sedam dana, koji su održavani jednom mesečno u njegovom manastiru u Tokiju, kao i povremenih sešina na ostrvima Kjušju i Hokaido, svake nedelje je vodio brojne jednostevne sešine (zazenkai) u širem području Tokija, na univerzitetima, u fabrikama i brojnim hramovima. U dva maha je putovao na Zapad i održao brojne sešine u Americi, Engleskoj, Francuskoj i Nemačkoj, na ovaj način podsećajući na duh Bodhidharne, legendarnog osnivača buddhizma u Kini, koji je u podmaklim godinama napustio Indiju i krenuo u daleke krajeve da seje živo seme »puta pročišćenja«.

Z.B.W.

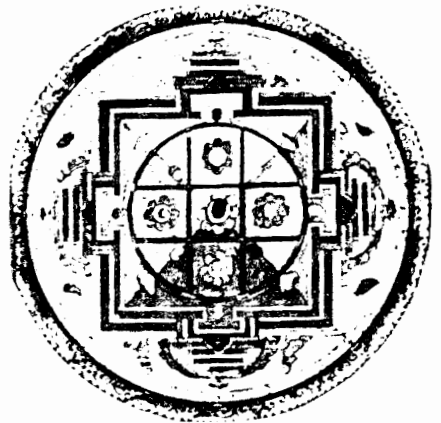


### Beleška o piscu

Predavanja majstora zena, Jasutanija /Hakuun (beli oblak) Yasutani roshi (učitelj zena); 1885–1973/, preuzeta su iz knjige Filipa Kaploa (Philip Kapleau) rošija *Tri stuba zena* (*The Three Pillars of Zen*, Anchor Books, New York, 1980., USA).

Hakun Jasutani (1885–1973), stupio je u petoj godini u buddhistički hram, do dvanaeste je pohađao osnovnu školu i bio podučavan osnovama buddhizma, da bi u trinaestoj bio primljen u manastir škole soto. Sledeće dve godine pohađao je državnu školu, zatim pet godina seminare koje su priređivali soto sveštenici i, najzad, četiri godine škole za učitelje. U tridesetj se oženio i zaposlio kao učitelj u osnovnoj školi da bi izdržavao porodicu, koja se postupno uvećala za petoro dece.

Od svoje petnaeste godine praktikovao je zazen, ali je tek u četrdesetj pronašao izvornog majstora zena u Harada-rošiju. Postao je sveštenik u hramu i počeo da pohađa sešine kod Harade-rošija u njegovom manastiru Hošin-di. Na drugom sešinu iskusio je kenšo sa koanom Mu. U pedeset osmoj godini učitelj ga je imenovao za naslednika dharme, što je značilo da je njegov duhovni uvid dubok, moralne osobine visoke, a njegova sposobnost podučavanja potvrđena. Jasutani-roši bio je muž, otac, učitelj i nadasve zen majstor u kojem se ogleda ideal mahajana buddhizma, a to je da se potpuno samoozbiljenje ne doseže izbegavanjem muka i radosti koji iskrsavaju u životu običnog čo-





## 5. Tri cilja zazena

Tri su cilja zazena: 1) razvijanje sposobnosti koncentracije (*yoriki*), 2) satori–probuđenje (*kensho-godo*), i 3) ostvarenje vrhunskog puta u našem svakodnevnom životu (*mujodo no taigen*). Ova tri cilja predstavljaju nedeljivu celinu, ali ću, razmatranja radi, svakim od njih morati da se pozabavim odvojeno.

Prvi cilj, *đoriki*, jeste moć ili snaga koja se pojavljuje kada se, pomoću zazen koncentracije, duh ujedini i dovede do usredsređenosti na jednu tačku. To je nešto više od sposobnosti koncentracije u uobičajenom smislu reči. *Đoriki* je jedna dinamična moć koja nam, kada je jednom steknemo, omogućava da čak i u najiznenađenijim i najneočekivanijim situacijama reagujemo munjevito, bez ikakve pripreme, i na način koji je potpuno u skladu s okolnostima. Onaj koji je razvio *đoriki* nije više rob svojih strasti niti je izložen na milost i nemilost svojoj okolini. Zadržavajući uvek vlast nad sobom i nad okolnostima svog života, takav čovek u stanju je da se kreće s potpunom slobodom i sabranošću. *Đoriki* takođe omogućava i razvijanje određenih natprirodnih moći, kao i postizanje stanja u kojem duh postaje kao bistra, nepomućena voda.

Prve dve od pet vrsta zena o kojima sam govorio oslanjaju se u potpunosti na *đoriki*. Međutim, iako se snaga *đorikija* može beskrajno povećavati redovnim vežbanjem, ona će opasti i na kraju potpuno iščeznuti ako zanemarimo zazen. I mada je tačno da iz *đorikija* proističu mnoge izvanredne moći, ako ostanemo samo na njemu nećemo moći da u korenu podsećemo naš na obmani zasnovan pogled na svet. Sama snaga koncentracije nije dovoljna za najviše vrste zena; uz nju mora postojati i satori–probuđenje. U jednom malo poznatom dokumentu, zaostavštini patrijarha Sekito Kisen, osnivača jedne od ranih sekti zena, piše sledeće: »U našoj sekti od vrhunskog značaja je spoznavanje bud/astve/nosti (bud/i/ne prirode, engl. Buddha–nature), a ne samo puko posvećivanje snazi koncentracije.«

Drugi od ovih ciljeva je *kensho-godo*, sagledavanje vlastite suštastvenosti i u isto vreme sagledavanje krajnje suštinske prirode univerzuma i »svih deset hiljada stvari« u njemu. To je iznenadni uvid: »Od samog sam početka bio potpun i savršen. Kako divno, kako čudesno!« Ako je u pitanju istinski kenšo, njegova suština biće uvek ista za bilo koga koji ga doživljava, bio on Buda Šakjamuni, Buda Amida, ili bilo ko od vas okupljenih u ovom hramu. Ali to ne znači da mi svi podjednako snažno doživljavamo kenšo, jer postoje velike razlike u jasnoći, dubini i potpunosti tog iskustva. Kao ilustraciju toga, zamislite jednu osobu koja je slepa od rođenja i kojoj se vid postepeno počinje da vraća. U početku ona vidi nejasno i samo ono što joj je blizu. Zatim, kako joj se vid poboljšava, u mogućnosti je da prepozna stvari udaljene jedan metar, pa zatim deset metara, pa zatim sto metara, sve dok ne bude u stanju da prepozna stvari na

# Predavanja o zazenu, II

## Jasutani-roši

udaljenosti od hiljadu metara. Na svakom je od tih stupnjeva pojavni svet koji ona opaža isti, ali su razlike u jasnoći i tačnosti sagledavanja tog sveta isto toliko velike kao i one između snega i uglja. Isto važi i za razlike u jasnoći i dubini naših doživljaja kenšoa.

Poslednji od ova tri cilja je *mujodo no taigen*, ostvarenje vrhunskog puta celim našim bićem i u svim našim svakodnevним aktivnostima. Na ovoj tački prestajemo da pravimo razliku između cilja i sredstava. *Saidōdo*, o kojem sam govorio kao o petom i najvišem od pet vrsta zena, odgovara ovom stupnju. Kada, odbacivši svoj ego, s čvrstom rešenošću sedite u skladu s uputstvima nekog stručnog učitelja – dok vam je duh potpuno svestan, a ipak oslobođen misli poput besprekorno belog i čistog lista papira neokaljanog nijednom mrljom – iskazuje se vaša, po svojoj prirodi čista budastvenost, bez obzira da li ste imali satori ili niste. Ali ono što se ovde mora naglasiti jeste da jedino kroz istinsko probuđenje možete direktno spoznati istinu svoje budastvenosti i uvideti da se *saidōdo*, najpročišćenija vrsta zena ni po čemu ne razlikuje od onoga što su upražnjavale sve Bude.

Japanski bonzo



Praksa budističkog zena trebalo bi da obuhvati sva tri cilja, jer su oni međusobno povezani. Postoji, na primer, suštinska povezanost između *đorikija* i kenšoa. Kenšo je »mudrost prirodno vezana za *đoriki*«, koji predstavlja moć proisteklu iz koncentracije. *Đoriki* je povezan sa kenšoom na još jedan način. Mnogi ljudi nikada ne bi bili u stanju da dostignu kenšo ukoliko prethodno nisu u izvesnoj meri razvili *đoriki*, jer bi se u suprotnom ispostavilo da su previše nemirni, nervozni i da im je previše nelagodno da bi uspeali da istraju u svom zazenu. Osim toga, jedno iskustvo kenšo-a, ukoliko nije podržano *đorikijem*, neće imati značajnijeg uticaja na vaš život i pretvoriće se samo u bledu uspomenu. Jer iako ste kroz iskustvo kenšoa svojim okom spoznali suštinsko jedinstvo kosmosa, bez *đorikija* nećete biti u stanju da na osnovu toga što vam je otkrila vaša unutrašnja spoznaja delate svim svojim bićem.

Slično tome, postoji i međupovezanost između kenšoa i trećeg od ovih ciljeva, *mujodo no taigen*. Kenšo ispoljen u svim vašim aktivnostima jeste *mujodo no taigen*. Sa krajnje savršenim probuđenjem (*anuttara samyak-sambodhi*), mi uviđamo da je naše poimanje sveta kao podvojenog i protivrečnog pogrešno, i sa tim uvidom otkriva nam se svet jednosti, istinske harmonije i mira.

Sekta rinzaj obično postavlja satori–probuđenje kao konačni cilj sedenja i prenebegava *đoriki* i *mujodo no taigen*. Na taj način se umanjuje potreba za produžavanjem vežbanja i nakon probuđenja, a produčavanje koana, pošto nije podržano zazenom i jedva da je povezano sa svakodnevним životom, postaje u suštini jedna intelektualna igra, umesto da bude sredstvo kojim se proširuje i ojačava probuđenje.

S druge strane, mada se u zvaničnim krugovima sekte soto danas zagovara veliki značaj prakse *mujodo no taigen*, u stvarnosti to ne ide mnogo dalje od nagomilavanja *đorikija*, koji, kao što sam ranije napomenuo. »iscuri« ili se povuče i na kraju potpuno iščezne ukoliko se zazen ne upražnjava redovno. Shvatanje koje danas vlada u sekti soto da je kenšo nepotreban i da nije potrebno ništa drugo osim da obavljamo svoje svakodnevne aktivnosti s duhom Bude, vodi u zabludu, jer bez kenšoa nikada ne biste istinski znali šta zapravo predstavlja taj Budin duh.

Ova zalaženja u krajnosti u obe sekte<sup>1</sup> u poslednje su vreme, na žalost, umanjile kvalitet podučavanja u zenu.

Ovim se završava razmatranje o tri cilja zazena.

<sup>1</sup> U vezi sa poetskim opisom razlika između rinzaja i sotoa mogao bi biti zanimljiv sledeći odlomak iz jednog neobjavljenog rukopisa Njogena Senzakija (Nyogen Senzaki): »Među studentima zena govori se da je učenje 'rinzaja' kao poznojesenji mraz od kojeg drhtimo, dok je učenje sotoa poput prolećnog povetarca koji miluje cvet, pomažući mu da se otvori«. Postoji još jedna izreka: »Učenje rinzaja je poput neustrašivog generala koji bez oklevanja pokreće regimentu, dok je učenje sotoa poput seljaka koji se brižljivo stara o svom pirinčanom polju brinući se o svakom struku ponaosob.«



## 6. Individualna poduka

Nastavite da radite onu vežbu koju sam vam dao prošli put, naime usredsredite se na udisanja i izdisanja i pokušajte da jasno osetite svaki dah.

Ovo predavanje baviće se individualnom podukom (*dokusan*), koja predstavlja vreme koje je namenjeno da se pred rošija, u četiri oka, iznesu svi problemi u vezi sa vežbanjem. Ova tradicija individualnog podučavanja započela je sa samim uvažanim Šakjamunijem i održala se, neprekinuta, sve do danas. Za to znamo jer je jedan od velikih majstora tendai-a, Čiša-daiši (Chishadaihi), u svoju sistematizaciju svih sutri u okviru osam pouka i pet razdoblja, uvrstio tajno učenje, koje odgovara dokusanu.

Ako nema tog individualnog vođenja, ne možemo reći da je naše vežbanje zazena autentično. Na žalost, od perioda Meidi naovamo, tokom skoro stotinu godina, dokusan je u sektu soto gotovo izumro, opstajući jedino u tradiciji rinzaja. Ako uporedimo zazen sa putovanjem koje neki započnu brzo a zatim uspore, drugi počnu sporo a kasnije ubrzaju korak, nekim je jedna faza tog putovanja rizičnija od neke druge, i svi nose različit tovar prtljaga (što će reći, predubedenja), možemo početi da uvidamo zašto se bez individualnog vođenja u dokusanu ne može.

Može se postaviti pitanje zašto je neophodno držati dokusan u tajnosti. Pošto se tu ne radi ni o čemu nemoralnom, zašto on ne bi mogao biti otvoren i javan? Pre svega, kako smo mi obični ljudi s egom, skloni smo da u prisustvu drugih sebe predstavljamo boljim nego što jesmo. Mi nismo u stanju da, kako bi se to reklo, razgolitimo svoje duše i ostanemo potpuno goli. Slično tome, ustežemo se da izrekemo celu istinu zbog straha da će nam se smežati. Ili ako nas roši izgrdi, upotrebljavajući oštre reči, mi ćemo se više brinuti za utisak koji to ostavlja na druge nego za to da ga saslušamo otvorenog duha. Postoji još jedan razlog za privatnost dokusana. Pošto ste prvi put doživeli kenšo, vi idete od jednog koana do drugog kako se vaše razumevanje produbljuje, i ako bi drugi bili prisutni kada na dokusanu pokazujete vaše razumevanje koana, mogli bi, slušajući odgovore rošija, pomisliti: »A tako, to je odgovor!« a da pritom nisu potpuno shvatili značaj tog koana. Očigledno je da bi to štetilo njihovom vežbanju jer bi, umesto da sami dođu do svog sopstvenog uvida i iznesu za rošiju, oni zapamtili da je ono bio prihvatljiv odgovor, mada on to u stvari nije, i na taj bi se način njihovo vežbanje koana, na njihovu sopstvenu štetu, svelo na puko intelektualiziranje. Iz tih razloga ne bi trebalo da odgovorite na pitanje koje se tiče koana koji onaj što pita još nije prošao. Neodgovorno pričanje može dovesti i do drugih štetnih posledica. Mogu se, na primer, proširiti glasine da je neko tokom dokusana surovo ispušten, što bezrazložno kvari reputaciju zena. Prema tome, ne pričajte o svojim koanama ni sa kim, čak ni sa svojim najboljim prijateljima ili članovima porodice.

Upravo to kršenje tajnosti koja je nekada koristila sistem koana jeste ono što je u

sekti rinzaj dovelo do postepenog opadanja kvaliteta podučavanja. Ono što ću sada reći ne važi za laike, koji obično ozbiljno shvataju vežbanje. Ali u manastirima, gde ima kaluđera kojima smeta celokupni trening, i koji su tamo zapravo i dospeli samo zato da bi odslužili obavezni rok koji je potreban da bi nasledili mesto stalnog sveštenika u nekom manastiru, ovaj problem postaje ozbiljan. U manastirima gde je disciplina slaba stariji kaluđer često će reći mlađem kaluđeru: »Na kom koanu radiš?« Kad dobije odgovor, onaj stariji će reći: »Da li ga razumeš?« »Ne«. »U redu, ja ću ti reći odgovor«, kazaće stariji kaluđer, »a ti ćeš mi zauzvrat kupiti kolače.« Roši može da primeti da li je odgovor autentičan ili ne, ali ako on iz nekog razloga postane previše popustljiv, može se desiti da prihvati odgovor do koga kaluđer nije došao sam. Ovakva praksa ne mora biti posebno štetna ukoliko takav kaluđer u manastiru provede samo dve ili tri godine pre nego što postane stalni sveštenik u nekom manastiru, pošto dužnost koje će tamo imati ne zahtevaju od njega da procenjuje kenšo drugih. Ali može se desiti da nema slobodnog mesta u trenutku kada on završi taj minimalni period vežbanja i da on u manastiru ostane možda osam ili deset godina, prolazeći kroz kompletni sistem koana s odgovorima koji nisu njegovi sopstveni. Najzad, kao što je običaj u sektu rinzaj, kada neko završi sve koane, on dobija titulu učitelja. Na taj način, neko ko ne poseduje istinsko razumevanje postaje »kvalifikovan« da vodi druge. Ta obmanjivačka praksa podriva učenje zena. Učenjaci sekte soto pri akademskom proučavanju zena s pravom napadaju sistem koana upravo na osnovu ovoga.

Sledeća tačka tiče se vrste pitanja koja se mogu postavljati tokom dokusana. Sva pitanja trebalo bi da su u vezi sa problemima koji proističu neposredno iz vežbanja. To prirodno isključuje lične probleme. Može vam se učiniti da privatnost dokusana pruža izvanrednu priliku za razmatranje ličnih ili teorijskih pitanja, ali morate imati na umu da postoje i drugi koji čekaju i da im, iznoseći probleme koji su izvan vašeg vežbanja, oduzimete vreme. U redu je ako pitate o svom stomaku, ako on, na primer, krči, ili o zubima koji vas bole tako da ne možete da jedete, ili o vizijama koje možda doživljavate. Ne bi trebalo, međutim, da postavljate pitanja o budističkoj doktrini ili komparativnoj filozofiji ili o razlici između ove i one sutre. Možete pitati bilo šta sve dok to proističe neposredno iz vašeg vežbanja.

Po uobičajenoj proceduri, novi učenik treba da ponudi novčani dar rošiju pre nego što pristupi dokusanu. Čemu, može se neko upitati, sve ove formalnosti? Dokusan nije, i u naglašavanju toga ne možemo nikada preterati, neka površna stvar. Dok je svima slobodno da vežbaju zazen i da slušaju rošijeve komentare tokom sešina, suštinska odlika dokusana je uspostavljanje jedne karmičke veze između učitelja i učenika, čiji je značaj u budizmu dubok. Dokusan, prema tome, ne treba uzimati olako. Štaviše, pošto je ono što se odigrava između rošija i učenika tokom

dokusana povezano sa problemima duboke i krajnje prirode, među njima mora postojati potpuna iskrenost. Vrlo često na javnim skupovima oklevamo da izgovorimo stvari koje bi mogle povrediti druge, ali to ne važi za dokusan, u kojem uvek mora vladati apsolutna istina. Iz tih razloga i ne treba potcenjivati važnost pravila pristojnosti koja učvršćuju ovaj odnos.

Za dokusan bi bilo ispravno obući ceremonijalnu odeću, ali kako se na tome danas ne insistira, možete obući bilo šta pristojno. Kada se objavi da dokusan počinje, zauzmite mesto iza zvona izvan sale za zazen. Kada na vas dođe red i kada čujete moje malo zvonno, udarite u zvonu koje je ispred vas dva puta i uđite u sobu. Nije potrebno da u sobu utrčavate, jer bi to dovelo do pometnje i ne biste bili u onom stanju duha koje bi vam omogućilo da izvučete najviše koristi od dokusana. Takođe nije u redu ni da uđete oklevajući, jer ima i drugih koji čekaju. Po izvornom običaju, na pragu se trebalo tri puta pokloniti, tri puta pred rošijem i, najzad, još tri puta na vratima pri odlasku, ali sada je to skraćeno na ukupno tri klanjanja, po jedno na svakom od spomenutih mesta.

Kada se klanjate, trebalo bi da dodirnete tatami (prostirku) čelom, s rukama ispruženim ispred glave, s dlanovima okrenutim nagore. Zatim, savijajući ruke u laktovima, podignite ruke, s dlanovima nagore, par santimetara iznad glave. Ovaj gest prihvatanja nogu, najnižih udova Budinog tela, simboliše poniznost i zahvalno prihvatanje Budinog puta kao svog sopstvenog. Ukoliko niste potisnuli svoj ego, nećete to moći da učinite. Imajte na umu da roši nije tek Budin izaslanik već da on istinski zauzima njegovo mesto. Klanjajući se, vi u stvari odajete poštovanje Budi kao da on sam upravo sedi tamo, ali i poštovanje darmi (Budinom učenju).

Zauzmite, zatim, mesto na oko jednu stopu ispred mene i recite šta vežbate. Recite jednostavno: »Brojim dah«, »Radim mu« ili »Vežbam šikan-tazu.« Neka sva vaša pitanja budu kratka i jasna. Ako budem imao išta da vam kažem, reći ću vam to kada budete završili. Ali nemojte ući i gubiti vreme razmišljajući o čemu ćete pričati; ne zaboravite, i drugi čekaju na red. Kada pozvonim ovim zvonom, to je znak da se poklonite i izadete. Ako se posle toga setite još nečega, moraćete to ostaviti za naredni dokusan, jer će sledeća osoba već ulaziti.

## 7. Šikan-taza

Do sada ste se koncentrisali na disanje, pokušavajući da živo osetite udah kao samo udah, i izdah kao samo izdah. Sledeća stvar koju želim da pokušate jeste šikan-taza, koju ću uskoro detaljno opisati.

Nije ni uobičajeno ni poželjno tako brzo menjati različite vežbe, ali ja sam išao tim putem da bih vam pružio nagoveštaj o tome kako izgledaju različite vrste koncentracije

### 8. Parabola o Enjadati

je.<sup>2</sup> Nakon ovih uvodnih predavanja, kada mi svako bude došao sam, daću vam vežbu koja odgovara vašim aspiracijama, kao i stepenu vaše rešenosti.

Ovo predavanje baviće se šikan–tazom. *Shikan* znači »ništa osim« ili »samo«, dok *ta* znači »udarati«, a *za* »sedeti«. Prema tome, šikan–taza je vežba u kojoj je duh intenzivno zaokupljen jedino sedenjem. U ovoj vrsti zazena duhu, koji nema podršku takvih pomoćnih sredstava kao što su brojanje daha ili koan, itekako je lako da odluta. Ispravno stanje duha ovde je stoga, dvostruko važno. U šikan–tazi duh mora biti staložen i u isto vreme čvrsto ukorenjen ili masivno sabran – kao, recimo, planina Fuđi. Ali duh takođe mora biti budan, napet kao zategnuta struna na luku. Prema tome, šikan–taza je povišeno stanje usredsređene svesti pri kome niste ni napeti ni užurbani, ali nikako ni preterano labavi. To je duh nekoga koje suočen sa smrću. Zamislimo da učestvujete u nekom mačevalačkom dvoboju kakvi su se nekad odigravali u starom Japanu. Licem u lice sa svojim protivnikom, neprekidno ste budni, sabrani, spremni. Ako bi vam pažnja popustila, makar samo za tren, istog momenta bili biste isečeni. Gomila se okupila da gleda borbu. Pošto niste slepi, vi ih vidite krajičkom oka, i pošto niste gluvi vi ih čujete. Ali ni jednog trenutka vaš duh nije privučen tim čulnim utiscima.

Takvo stanje ne može se održavati dugo – zapravo, šikan–tazu ne bi trebalo da radite duže od pola sata u jednom sedenju. Nakon trideset minuta ustanite i hodajte okolo u kinhinu, a zatim opet nastavite sa sedenjem. Ako istinski radite šikan–tazu, za pola sata ćete se preznojiti, čak i zimi u nezagrejanoj sobi, usled toplote koja nastaje kao posledica intenzivne koncentracije. Kada sedite predugo, vaš duh gubi svežinu, telo vam se umara i vaši napori donose manje plodova nego da ste ograničili sedenje na periode od po trideset minuta.

U poređenju sa neveštima mačevaocem majstor svoju sablju upotrebljava bez napora. Ali to nije uvek bilo tako, jer bilo je trenutaka u prošlosti kada je morao da se napregne do krajnjih granica da bi se izborio za goli život, jer mu tehnika nije bila savršena. Isto je tako i kod šikan–taze. Na početku je napetost neizbežna, ali sa iskustvom taj napeti zazen sazreva u opuštenu, a ipak krajnje sabrano i budno sedenje. I baš kao što i majstor mačevanja u opasnosti vadi svoju sablju bez napora i, ne misleći ni na šta drugo, napada sabranog duha, isto tako iskusni majstor šikan–taze sedi bez napora, spreman i sabran. Ali nemojte ni jednog trenutka pomisliti da se takvo sedenje može postići bez dugotrajnog i upornog vežbanja.

Ovim završavamo razgovor o šikan–tazi.

U drugoj polovini ovog predavanja pozabaviću se pričom i Enjadati, koja potiče iz *Rjogon (Surangama) sutre*.<sup>3</sup> To je jedna izvanredna parabola koja će, ako o njoj pažljivo razmislite, razjasniti mnoge nejasne stvari u budizmu.

Priča se da se taj događaj zbio u Budino vreme. Da li je to tačno ili je legenda ne mogu reći. U svakom slučaju, Enjadata je bila lepa devojka koja ni u čemu nije više uživala nego da se svakog jutra gleda u ogledalu. Jednog dana, pogledavši u ogledalo, videla je da nema glavu. Zašto baš tog jutra, to se u sutri ne kaže. Kako bilo da bilo, šok je bio toliko velik da se ona potpuno izbezumlila i pojurila okolo zahtevajući da sazna ko joj je uzeo glavu. »Kod koga je moja glava? Gde je moja glava? Umreću ako je ne nađem!« vrištala je. Iako su joj svi govorili: »Ne budi luda, glava ti je na ramenima, tamo gde je oduvek i bila«, ona je odbijala da poveruje u to. »Ne, nije! Ne, nije! Neko mora da ju je uzeo!« vikala je, nastavljajući svoje izbezumljeno traganje. Najzad su je njeni prijatelji, verujući da je luda, odvucli kući i zavezali je za stub da bi je sprečili da se povredi.

Njeno vezivanje može se uporediti sa otpočinjanjem zazena. Kada se telu onemogućiti kretanje, duh postiže izvesnu meru smirenosti. I mada je duh i dalje rasejan, kao što je i Enjadatin bio u njenom uverenju da nema glavu, ipak je sada telo sprečeno da raspipa svoju energiju.

Postepeno su je njeni bliski prijatelji ubedili da je uvek imala glavu, i ona je polako postala napola ubeđena u to. Njena podsvest je počela da prihvata činjenicu da je možda ipak bila u zabludi kada je mislila da je izgubila glavu.

Podrška koju su Enjadati pružili njeni prijatelji može se izjednačiti sa slušanjem rošijevih komentara (*teisho*). Ispočetka, njih je teško razumeti, ali slušajući ih pažljivo, tako da vam svaka reč tone u podsvest, dostići ćete tačku na kojoj ćete početi da mislite: »Da li je to stvarno istina? . . . Pitam se . . . Da, mora da jeste.«

Iznenada, jedan od njenih prijatelja je dobro odalami po glavi, na šta ona, u bolu i šoku, zavrišta »Jao!« . . . »To je tvoja glava! Eto tu je!« uzviknuo je njen prijatelj, i istog trena Enjadata je uvidela da je samu sebe dovela u zabludu misleći da je izgubila glavu, dok ju je zapravo oduvek imala.

Isto tako je i u zazenu udarac od ogromnog značaja. Fizički trzaj pod udarcem štapa (*kyosaku*), ili verbalni usled primedbe pronicljivog učitelja u pravom trenutku – ako dođe prerano neće biti delotvorna – može dovesti do samospoznaje. Kjosaku nije koristan samo kao sredstvo koje vas goni napred; kada dostignete odlučujući stupanj u svom zazenu, snažan udarac može gurnuti

vaš duh u svesnost o sopstvenoj istinskoj prirodi – drugim rečima, u probuđenje.

Kada se to desilo Enjadati, ona je bila toliko izvan sebe od oduševljenja da je jurila naokolo vičući: »Evo je, imam je! Ja ipak imam glavu! Tako sam srećna!«

To je zanos kenšoa. Ako je taj doživljaj istinski, dve ili tri noći nećete moći da spavate od sreće. No i pored svega, to je jedno polusumanuto stanje. Biti presrećan pri pronalazanju sopstvene glave koju ste oduvek imali u najmanju je ruku čudno. Ništa manje nije čudno veseliti se otkrovenju sopstvene suštinske prirode, bez koje ionako nikad niste ni bili. Ta ekstaza je nešto istinsko, ali stanje vašeg duha ne može se nazvati prirodnim sve dok se u potpunosti ne oslobodite stava »Ja sam postao probuđen«. Dobro zapamtite ovo, jer to se vrlo često pogrešno shvata.

Nakon što se njena radost stišala, Enjadata se povratila iz svog polusumanutog stanja.

Isto je tako i sa satorijem. Kada se povuče delirijum oduševljenja, odnoseći sa sobom sve pomisli o ostvarenju, počinjete da vodite istinski prirodan život i u tome nema ničega čudnog. Međutim, sve dok ne dostignete tu tačku, nećete moći da živite u skladu sa svojom okolinom ili da nastavite putem istinske duhovne prakse.

Sada ću detaljnije pokazati značaj prvog dela priče. Kako je većina ljudi ravnodušna prema probuđenju, oni nisu svesni mogućnosti jednog takvog doživljaja. Oni su poput Enjadate dok je bila nesvesna svoje glave kao takve. Ta »glava« odgovara, naravno, budastvenosti, našem urođenom savršenstvu. Većini ljudi nikada i ne pada na pamet da poseduju budastvenost sve dok ne čuju *Shujo honrai hotoke nari* – »Sva bića obdarena su budastvenošću još od samog početka.« Odjednom im sine i uzviknu: »Pa znači da i ja mora da posedujem budastvenost! Ali gde je ona?« Tako oni, baš kao i Enjadata kada joj je nestala glava i kada je počela da juri naokolo tražeći je, počinju traganja za svojom istinskom prirodom.

Počinju time što slušaju raznorazne teišo, koji im se čine protivrečnim i zbunjujućim. Oni čuju da se njihova suštinska priroda ni po čemu ne razlikuje od Budine – štaviše, da je i sama osnova univerzuma istovetna sa njihovom sopstvenom budastvenošću – pa ipak, usled toga što je duh zamućen, oni sebe vide suprotstavljene svetlu pojedinačnih stvari. Kad jednom steknu čvrstu veru u stvarnost budastvenosti, nešto ih vuče da je otkriju svim svojim bićem. Baš kao što i Enjadata nikada nije bila bez svoje glave, tako ni mi nikada nismo odvojeni od svoje suštinske budastvenosti, bez obzira da li smo probuđeni ili ne. Međutim, mi toga nismo svesni. Mi smo poput Enjadate kada su joj njeni prijatelji govorili: »Ne budi luda, uvek si imala glavu. Zabluda je misliti drugačije.«

Otkriće naše istinske prirode može se uporediti sa Enjadatinim otkrićem sopstvene glave. Ali šta smo to mi otkrili? Jedino to da nikada nismo ni bili bez nje! No, bez ob-

<sup>2</sup> Ako radite bez učitelja, ne prelazite s jedne vežbe na drugu sve dok niste u stanju da brojite od jedan do deset a da se ne zabrojite ili izgubite račun tokom, recimo, petnaest minuta.

<sup>3</sup> Tokom putovanja iz Indije u Japan, Vadradata, priglupi seljak koji se pominje u sutri, biva na misteriozan način pretvoren u prelepu devojku Enjadatu.

zira na to, mi smo izvan sebe od radosti, kao i ona kad je pronašla svoju glavu. Kada se ekstaza povuče, shvatimo da nismo došli ni do čega posebno izvanrednog, a pogotovo čudnog. Tek je tada sve potpuno prirodno.

### 9. Uzrok i posledica su istovetni

Ne možete se nadati da ćete shvatiti uzvišenu prirodu zena ako ne razumete ovo predavanje o *inga ichinyo*, što znači da su uzrok i posledica jedna ista stvar. Ovaj izraz dolazi od Hakuinove *Molitve u slavu zena*. Imajte na umu da se ovo predavanje neće baviti objašnjenjem uzroka i posledice u širem smislu, već jedino u vezi sa vežbanjem zazena.

Strogo govoreći, o zazenju ne bi trebalo da razmišljate u terminima vremena. Dok je u izvesnom smislu tačno da će efekat, ako upražnjavate zazen godinu dana, odgovarati jednogodišnjem trudu, i da će, ako deset godina radite zazen, to proizvesti efekat koji odgovara desetogodišnjem trudu – ipak se rezultati zazena u terminima probuđenja ne mogu meriti dužinom vežbanja. Činjenica je da su neki postigli duboko probuđenje već nakon nekoliko godina vežbanja, dok su drugi vežbali i po deset godina a da nisu doživeli probuđenje.

Od trenutka kada se otpočne sa vežbanjem, napredujete po jasno određenim stepnjevima koji se mogu smatrati lestvicom uzroka i posledice. Reč *inga*, koja znači uzrok i posledica, implicira i stupanj i razlikovanje, dok *ichinyo* označava ekvivalentnost ili istovetnost ili jedinstvenost. Prema tome, dok postoje mnogi stepnjevi koji odgovaraju dužini vežbanja, na svakom od tih različitih stepnjeva suština duha jednaka je Budinoj. Zbog toga i kažemo da su uzrok i posledica istovetni. Međutim, dok ne postignete satori–probuđenje, ne možete očekivati da ćete imati duboko unutrašnje razumevanje inge.

Povežimo to sada sa parabolom o Enjadati. o kojoj sam ranije govorio. Trenutak u kome je u ogledalu videla da nema glavu i pojurla okolo tražeći je – predstavlja, u stvari, prvi ili donji stepenik. Kada su je njeni prijatelji privezali za stub insistirajući da ima glavu, kada je počela da misli »Možda je tako«, kada su je udarili, a ona uzviknula »Jao!« i shvatila da ipak ima glavu, kada se oduševila što ju je našla, kada se, najzad, njena radost stišala i kada je imati glavu postalo toliko prirodno da o tome više nije ni mislila – sve to su različiti koraci ili stepnjevi napredovanja – što će reći, kada se posmatraju retrospektivno. Tokom svih tih stepnjeva ona, naravno, ni u jednom trenutku nije bila bez glave, ali to je shvatila tek posle što ju je »našla«.

Isto tako, nakon probuđenja mi shvatamo da od samog početka nikad nismo bili bez budastvenosti. I baš kao što je i Enjadata morala da prođe kroz sve te faze da bi shvatila činjenicu da je oduvek imala glavu, tako i mi moramo proći kroz sukcesivne stepnjeve zazena da bismo neposredno shvatili našu istinsku prirodu. Ti sukcesivni stepnjevi su uzročno–posledično povezani, a činjenica da smo mi u suštini Buda, što

je u paraboli predstavljeno Enjadatinim uviđanjem da je oduvek imala glavu – predstavlja ekvivalentnost ili nerazlikovanje.

Tako zen majstor Dogen, u svom *Shobogenzo*-u kaže: »Čak i zazen početnika izražava celinu njihove suštinske prirode.« Tu on kaže da ispravni zazen predstavlja ostvarenje duha usmerenog ka probuđenju (bodhi-duha), duha kojim smo svi obdareni. Taj zazen je saidōdo, pri kojem Budin put obuzima vaše celokupno biće i ulazi u sve pore vašeg života. Iako svega toga isprva nismo svesni, kako naše vežbanje napreduje tako postepeno dolazimo do razumevanja i uvida, i najzad, sa probuđenjem, otvaraju nam se oči za činjenicu da je zazen ostvarenje naše, po svojoj prirodi čiste budastvenosti, bez obzira da li smo probuđeni ili ne.

### 10. Jednost i mnoštvenost

Kada imate kenšo, otvara vam se uvid u svet jednostni ili jednakosti, i taj uvid može biti plitak ili dubok; obično je prvi kenšo plitak. U svakom slučaju, vi još uvek ne razumete svet razlikovanja, svet za koji ljudi obično drže da ga razumeju. Nastavljujući sa vežbanjem narednih koana, vaša svest o svetlu jednostni, ne–razlikovanja, postaje jasnija, i kako zapravo vi kroz svet jednostni sagledavate svet razlikovanja, i ovaj potonji takođe postaje jasniji.

Na početku, opažanje jednostni nije jasno – još uvek je tu ideja »nečega što mi je suprotstavljeno«. S produbljavanjem vežbanja ta se prepreka postepeno topi. No i pored toga, osećanje da su drugi zapravo isto što i ja još uvek je slabo, i to pogotovo važi onda kada ti drugi poseduju osobine koje ne volimo. S plitkim kenšoom mi se opiremo osećanju da su takvi ljudi zaista isto što i mi sami. S daljim vežbanjem, pak, postajete sposobni da vodite život jednakosti i da uvidite da čak ni ljudi za koje smatrate da poseduju negativne osobine nisu ništa gori od vas samih. Kada istinski shvatite svet jednostni, nećete biti u stanju da se borite protiv nekog drugog, čak i ako bi on želeo da vas ubije, jer taj drugi predstavlja ništa manje nego jednu manifestaciju vas samih. ne bi vam bilo moguće čak ni da pokušate da se suprotstavite. Onaj ko je shvatio svet jednostni, samilosno će se odnositi čak i prema ljudima koji imaju ubilačke namere, pošto, u jednom suštinskom smislu, i oni vrede isto koliko i mi. Na isti način, cela se priroda, planine i reke, opažaju kao deo nas samih. U ovom dubljem razumevanju jednostni osećaćete neprocenjivu vrednost svake stvari u univerzumu, ne odbacujući ništa, jer ćete i stvari i ljude sagledavati kao suštinske aspekte vas samih. Ova dublja svest, da se razumemo, dolazi tek kad je vaše vežbanje potpuno sazrelo.

Uzmimo telo kao jedan konkretan primer apsolutne jednakosti stvari. Shvativši aspekt jednakosti, gde svaka stvar jednako vredi, vaše lice se ne razlikuje od vaših tabana: jedno nije visoko a drugo nisko. Slično tome, prekršilac zakona nije suštinski zao, niti je onaj koji poštuje zakon primer vrline.

No bez obzira na to, da bi društvo skladno

funkcionisalo, ljudi koji idu protiv prihvaćenih zakona – koji krađu ili ubijaju, na primer – moraju se izdvojiti radi bezbednosti ostalih. Pošto je to tako, jasno je da postoji još jedan aspekt, naime relativnost – u ovom slučaju aspekt moralnog razlikovanja.

Razumeti i delati prema razlikama nije jednostavno. Na primer, onaj koji je istinski shvatio razlikovanje, i u stanju je da živi u skladu s tim, nikada se neće prejesti, ješće samo kad je gladan, a i tada samo onoliko koliko je potrebno da bi zadovoljio glad. Običan čovek, koji još nije probuđen, misli da razume relativni, svakodnevni svet razlika, ali do istinskog razumevanja dolazi se tek kada se duboko shvati aspekt jednostni. Doživivši svet jednostni kroz kenšo, razlike sada sagledavate i kroz aspekt jednostni.

Kada sam prvi put došao u Ameriku i posmatrao lica ljudi, svi su mi izgledali isti. Ali sada mi je sasvim lako da razlikujem lica. Ljudima možete pomoći jedino onda kada ste u stanju da prepoznate i prihvatite razlike među njima, sagledavajući svaku osobu u svetlu njenih jedinstvenih osobina. To predstavlja viši stupanj vežbanja.

Čak i nakon kenšoa, kada uvidite da je sve jedno i kada više niste suprotstavljani spoljašnjem svetlu, još uvek niste u stanju da živite kroz to iskustvo. Dešava vam se da se nekako stalno vraćate na prethodno stanje duha. Međutim, ako nastavite da radite na narednim koanima, svaki put kada razrešite sledeći koan, to iskustvo biha potvrđeno i vi se u svet ne–dvojnosti vraćate bistrijeg pogleda. Postepeno se pojačava jasnoća i sposobnost da se živi u ovom svetlu jednostni.

Prema tome, u vežbanju zena postoji i iznenađenost i postepenost. Doživljaj probuđenja je iznenađan, ali je integracija tog iskustva u život postepena.

Brzo postići probuđenje nije obavezno neka prednost, niti mora značiti da je loše ako je nekom za to potrebno puno vremena. Kada vredno vežbate svaki dan, vi u vašem životu ostvarujete aspekt jednostni. Čak i ako uopšte ne težite probuđenju, kroz zazen koji upražnjavate svim svojim srcem postepeno ćete postajati svesni sveta jednostni.

Čuvši ovo što sam upravo rekao, možete pomisliti: »Ako kroz iskreni zazen u našem svakodnevnom životu ostvarujemo kenšostanje duh, čemu onda uopšte i misliti na kenšo?« Kao što ste me čuli da govorim toliko puta, kada ste zazenom obuzeti do samotranscendencije, to predstavlja ispoljavanje samog probuđenja. Tako se u zenu kaže: »Ako sediš jedan minut, jedan minut češ biti Buda.« Zazen je uzrok čija je posledica probuđenje. Ali kako su ovaj uzrok i posledica istovremeni, ili istovetni, i niste svesni tog probuđenja. Spoznaja tog, samom vežbanju inherentnog probuđenja – kada u jednom trenutku uzviknete »O, pa to je to« – predstavlja nešto sasvim drugo. To potonje je jedan poseban efekat, različit od onoga »uzrok i posledica su jedno isto«, i ta spoznaja zahteva da snažno verujemo u mogućnost da nam se oči otvore za tu istinsku prirodu. Ovu značajnu stvar ne smemo smetnuti sa uma.



### 11. Tri osnovna preduslova vežbanja zena

Ono što ću vam sada reći odnosi se pre svega na daido zen, koji je prvenstveno usmeren ka satoriju, ali se takođe odnosi i na saidodo, iako u nešto manjoj meri.

Prvi od tih preduslova vežbanja zena je snažna vera (*daishikon*). To je nešto više od pukog verovanja. Ideogram za *kon* znači »koren«, a ideogram za *shin* – »vera«. Odatle, ovaj izraz podrazumeva veru koja je čvrsto i duboko ukorenjena, nepromerljiva poput ogromnog drveta ili velike stene. To je, dalje, vera neokaljana sujeverjem i verovanjem u natprirodno. Budizam se često opisuje kao racionalna religija i kao religija mudrosti. Ali on jeste religija, i ono što ga čini religijom upravo je taj element vere, bez kojeg bi bio tek puka filozofija. Budizam kreće od Budinog savršenog probuđenja, do kojeg je došao uz velike napore. Mi duboko verujemo u njegovo probuđenje, čija se suština, po njemu, sastoji u tome da je ljudska priroda, sve što postoji, po svojoj prirodi potpuno, bez greške, svemoćno – drugim rečima savršeno. Bez nepokolebljive vere u ovu srž Budinog učenja nije moguće daleko dospeti u vežbanju.

Druga neophodna osobina je osećaj snažne sumnje (*daigidan*).<sup>4</sup> Pazite, ne obična sumnja, već »planina sumnje« – a to je nešto što neophodno proističe iz snažne vere. To je sumnja koja se tiče pitanja zašto izgleda da smo mi i svet toliko nesavršeni, toliko puni strepnje, sukoba i patnje, kada nam naša duboka vera zapravo govori upravo suprotno. To je sumnja koja nam ne daje mira. To je kao da savršeno dobro znamo da smo milioneri a ipak, na neki neobjašnjiv način, nalazimo da smo gladni i bez ijedne pare u džepu. Snažna sumnja postoji, prema tome, u neposrednoj proporciji sa snažnom verom.

To stanje duha mogu ilustrovati jednim jednostavnim primerom. Uzmite nekog čoveka koji sedi i puši i odjednom shvata da je lula koju je do malopre držao u ruci iščezla. On počinje da je traži potpuno uveren da će je naći. Malopre je bila tu, nikoga nije bilo u blizini, nije mogla da ispari. Što je duže ne nalazi, to je veća energija i rešenost s kojom je traži.

Iz tog osećanja sumnje prirodno proizilazi treći neophodni preduslov, jaka rešenost (*dai-funshi*). To je jedna goruća rešenost da se ta sumnja rasprši svom silom naše energije i volje. Svakom našom porom, verujući u istinitost Budinog učenja da smo svi mi obdareni besprekornim probuđenim duhom odlučujemo da i sami otkrijemo i doživimo stvarnost tog duha.

Pre neki dan me je neko, ko je sasvim pogrešno shvatio stanje duha koje zahtevaju ova tri preduslova, upitao: »Da li je verovanje da smo mi Bude nešto više od prihvatanja činjenice da je svet, ovakav kakav je, sa-

<sup>4</sup> U zenu »sumnja« podrazumeva ne skepticizam već jedno stanje zbunjenosti, duboke zapitanosti, intenzivnog samoispitivanja.

vršen, da je vrba zelena i da je karanfil crven?« Očigledno je da se ovde radi o zabludi. Ako se ne pitamo zašto postoje pohlepa i sukobi, zašto se običan čovek uopšte ponaša drugačije od Bude, u nama se neće probuditi rešenost da razrešimo tu očiglednu protivrečnost između onoga u šta verujemo dubokom verom i onoga za šta nam naša čula kažu da je upravo obrnuto, i naš će zazen na taj način ostati lišen svog osnovnog izvora podsticajne snage.

Povezaću sada ta tri nužna preduslova sa daido i saidodo zenom. Dok su u daidou prisutna sva tri, upravo ova sumnja predstavlja glavni podstrek za satori jer nas ni za trenutak ne pušta na miru. Tako sa daido zenom brže doživljavamo satori i razrešenje te sumnje.

U saidodou, s druge strane, naj snažniji je element vere. Ne zaokuplja nas nikakva suštinska sumnja onog tipa koji sam pominjao i, prema tome, ništa nas ne nagoni da je se oslobodimo, pošto sedimo u nepokolebljivoj veri da smo po svojoj prirodi Bude. Za razliku od daido zena saidodo – koji je, ako se sećate, najpročišćeniji vid zazena – ne sadrži gorljivu težnju ka probuđenju. To je zazen u kojem se sazrevanje odigrava prirodno dostižući vrhunac u probuđenju. U isto vreme, saidodo je najteži od svih zazena, jer zahteva uporno i rešeno sedenje.

Međutim, ova tri elementa su nezabilazna u oba vida zazena, i učitelji iz davnih vremena govorili su da je dok su ta tri elementa istovremeno prisutna, lakše promašiti zemlju kad spuštamo stopalo na nju nego promašiti postizanje savršenog probuđenja.

### 12. Aspiracija

Dok svi mi upražnjavamo zazen, naše individualne aspiracije nisu podjednake. Te se aspiracije daju razvrstati u četiri glavne grupe ili nivoa.

Prvi i najpovršniji nivo ne uključuje veru u zen budizam, pa čak ni površnu upoznatost s njim. Desi se da neko prosto čuje za to i odluči o tome da bi želeo da sedi sa nekom grupom koja radi zazen, ili da učestvuje na sešinu. No ipak, činjenica da je – od miliona ljudi koji nemaju pojma o budizmu – jedna određena osoba dovedena toj neprekinutoj liniji dugoj 2500 godina predstavlja, po budističkom gledanju, događaj koji nije slučajaj već određen karmom i, prema tome, poseduje ogroman duhovni značaj.

Drugi nivo aspiracije jeste nivo koji ne zadiru dublje od želje da se upražljava zazen radi poboljšanja fizičkog ili mentalnog zdravlja, ili i jednog i drugog. To, sećate se, spada u prvu od pet vrsta zena, naime u bompū (obični) zen.

Na trećem nivou nailazimo na ljude koji, ne zadovoljavajući se više samo time da poboljšaju svoje fizičko i mentalno blagostanje, žele da krenu Budinim putem. Oni shvataju koliko je uzvišena budistička kosmologija, koja egzistenciju ne sagledava kao ograničenu samo na jedan život već kao neprekidno proizlaženje jednog života iz dru-

gog, gde se krug ljudske sudbine završava tek dostizanjem budastvenosti. Štaviše, oni su uspostavili veru u stvarnosti iskustva probuđenja, i mada se rešenost da se ono postigne još nije probudila, njihova želja da slede Budin put je jasna i istinska.

Četvrti nivo obuhvata one koji su čvrsto rešeni da spoznaju svoje istinsko sopstvo. Oni znaju da je to iskustvo životna stvarnost, jer su sreli ljude koji su ga doživeli, i uvereni su da ga i oni takođe mogu dostići. Kada dolaze pred svog učitelja, oni dolaze otvorenog duha i poniznog srca, spremni da slede svaki pravac na koji im on ukaže, sigurni u saznanju da će na taj način postići svoj cilj za najkraće vreme.

Sada ću ukratko ponoviti ove četiri grupe aspiranata: oni koji, ne posedujući neku određenu veru, pristupaju zenu vođeni srećnim karmičkim okolnostima; oni koji vežbaju zazen vođeni jedino željom da unaprede svoje fizičko ili duhovno zdravlje, ili i jedno i drugo; oni koji vežbaju zen iz vere u uzvišenu prirodu Budinog učenja; i oni koji poseduju čvrstu rešenost da postanu probuđeni.

Nakon ovoga dolazićete mi jedan po jedan i ja ću vas pitati šta vi osećate da je priroda vaših aspiracija, naime u koju od ovih grupa vi spadate. Iskreno mi recite vaša osećanja. Nemojte dodavati ništa zbog ponosa, i ne oduzimajte ništa zbog lažne skromnosti. U zavisnosti od toga šta mi budete rekli, određiću vam zazen koji vama najbolje odgovara.

Ne postoji jedan određeni način vežbanja koji odgovara svima. Uopšteno govoreći, onaj koji sebe svrstava u prvu grupu dobija da vežba brojanje daha; onaj u drugoj kategoriji – praćenje sopstvenog daha; onaj u trećoj – šakin-tazu; a onaj u četvrtoj – neki koan, obično *mu*.<sup>5</sup>

Kada mi učenici po prvi put dolaze pojedinačno, daju mi svakakve čudne odgovore. Neki kažu: »Mislim da ja spadam između prve i druge grupe.« Drugi mi kažu: »Patim od hronično pokvarenog stomaka, pa da li biste mi dodelili neki vid zazena koji bi mi pomogao?« Ili ponekad neko kaže: »Pomalo sam neurotičan, koja bi vrsta zazena bila dobra za to?«

U zavisnosti od vrste osobe i snage njene rešenosti, ja preporučujem ono što mislim da je odgovarajuća vežba. Kad je u pitanju spora i ne baš najbistrija osoba, obično je poželjno podstaknuti je kjosakuom, dok će ponešto nervozna ili osetljiva osoba bolje vežbati zazen bez toga. Ja vam mogu odabrati najdelotvorniju vežbu jedino ako vaša procena sopstvenih osećanja bude iskrena.

– Kraj –

S engleskog preveo  
Marko Živković



<sup>5</sup> Nije mudro samom sebi odrediti koan. Samo učitelj kod koga ste bili na dokusanu i koji, prema tome, poznaje vaš temperament, aspiracije i sposobnosti može, s vašom pomoći, da vam odredi odgovarajući koan i, pogotovo u početku, da vam pruži neophodne savete.