

## ÍNDEX

Prefaci .....	11
Introducció .....	15
Pròleg. Ment de principiant .....	25
<b>Primera part. La pràctica justa .....</b>	<b>27</b>
Postura .....	29
La respiració .....	33
Control.....	36
Les onades de la ment .....	38
Les males herbes de la ment.....	40
La medul·la del zen .....	42
El no dualisme.....	45
Prosternar-se.....	48
Res d'especial .....	51
<b>Segona part. L'actitud justa.....</b>	<b>55</b>
La determinació .....	57
La repetició .....	59
Zen i entusiasme .....	61
L'esforç just .....	63
Sense deixar traces.....	66
Donat per Déu .....	69
Errors en la pràctica .....	73

Limitar la nostra activitat .....	79
Estudiar-se a si mateix.....	81
Polir una teula .....	85
La perseverança .....	89
La comunicació.....	92
Negatiu i positiu.....	95
El Nirvana, la cascada.....	98
<b>Tercera part.</b> La comprensió justa.....	103
L'esperit tradicional del zen .....	105
Impermanència .....	109
La qualitat d'ésser .....	111
La naturalitat .....	114
La vacuïtat .....	117
Disposició, atenció.....	121
Creure en el no-res.....	123
Aferrament, no aferrament.....	126
La calma.....	129
Filosofia no, experiència .....	131
El budisme original .....	133
Més enllà de la consciència .....	136
La il·luminació de Buda .....	140
 Epíleg. Ment zen.....	 143

**P**REFACI Dos Suzukis. Fa mig segle, en una transmissió que, per la seva importància històrica, ha estat comparada a les traduccions al llatí d'Aristòtil en el segle XIII, i de Plató en el segle XV, Daisetzu Suzuki va portar ell tot sol el zen a Occident. Cinquanta anys més tard, Shunryu Suzuki va fer quelcom gairebé de la mateixa vàlua. En el que és el seu únic llibre, editat ara per primera vegada, va expressar exactament allò que els americans interessats en el zen necessitaven escoltar.

Allà on el zen de Daisetzu Suzuki era dramàtic, el de Shunryu Suzuki és quotidià. El satori era un aspecte clau per a Daisetzu, i la fascinació per aquest estat extraordinari va ser, en gran part, la causa que els seus textos fossin tan apassionats. En canvi, en el llibre de Shunryu Suzuki, els sinònims satori i *kensho* no apareixen mai.

Quatre mesos abans que morís, vaig tenir l'oportunitat de preguntar-li per què en el seu llibre no feia cap referència al satori. La seva dona se m'acostà i em xiuxiuejà a cau d'orella: "És perquè ell no l'ha tingut mai." Aleshores el roshi li va donar un copet amb el seu ventall, i amb cara de consternació i un dit davant dels llavis, va dir: "Xxxxxt. No li diguis". Quan vam parar de riure, va dir: "No és que el satori no sigui important, però no és l'aspecte del zen que calgui ser ressaltat."

El roshi Suzuki va estar-se amb nosaltres a Amèrica durant només dotze anys —un sol període, segons la manera de comptar el temps per dotzenes de l'Àsia oriental—, però van ser del tot

suficients. Del treball d'aquest petit home tranquil, n'ha sorgit una emergent organització Soto zen en el nostre continent. La seva vida representa la Via Soto tan perfectament que l'home i la Via hi són estretament units.

“L'actitud sense ego del roshi Suzuki no ens ha deixat cap excentricitat amb què guarnir la Via. Crec que ell no va deixar petjades, no va deixar rastres de la seva personalitat, en el sentit mundà d'aquest terme. El que ell va deixar és una empremta en el món invisible de la història.”<sup>1</sup>

Les seves tres grans obres són: el primer monestir zen d'Occident, el Zen Mountain Center Tassajara; el seu equivalent a la ciutat, el Zen Center de San Francisco; i, per al públic en general, aquest llibre.

Sense deixar res a l'atzar, va preparar els seus deixebles per al moment més difícil, el moment en què la seva presència tangible s'esvairia en el buit. “Si quan m'estic morint, sofreixo, ja està bé; vull dir que és Buda qui sofreix. No hi ha confusió. Potser us oposareu a l'agonia física i espiritual. Però això està bé, aquest no és el problema. Hauríem d'estar agraïts de tenir un cos limitat... Com el meu, o com el vostre. Si tinguéssiu una vida il·limitada, seria un autèntic problema per a vosaltres.”

I es va assegurar la transmissió. Richard Baker va ser nomenat el seu hereu en el Dharma, en la cerimònia del Seient de la Muntanya, del 21 de novembre de 1971. El càncer que patia estava tan avançat, que s'havia de sostenir damunt del seu fill durant la processó. Malgrat això, a cada pas, trepitjava amb força el terra, mostrant la seva voluntat zen de ferro, que contrastava amb el seu aspecte fràgil. Baker va rebre el seu kesa<sup>2</sup> i va recitar aquest poema:

---

1. Homenatge de Mary Farkas, dins Zen Notes, First Institute Zen of America, gener de 1972.

2. Hàbit del monjo.

Aquesta barreta d'encens  
que he tingut durant molt de temps,  
l'ofereixo sense mà  
al meu mestre, al meu amic, Suzuki Shunryu Daiosho,  
el fundador d'aquest temple.  
El que ell ha fet no té mesura.  
Caminant amb tu sota l'agradable pluja de Buda  
se'ns ha mullat del tot la roba.  
Però sobre les fulles del lotus  
no en queda ni una gota.

Dues setmanes després, el mestre ens va deixar i en el seu funeral, el dia 4 de desembre, el roshi Baker es va dirigir a tots els que eren allí reunits per retre-li homenatge: “No és fàcil ser un mestre o un deixeble, encara que això sigui la joia més gran d'aquesta vida. No és fàcil arribar a una terra no budista i marxar-ne havent-hi deixat deixebles, sacerdots i laics que practiquen, i haver canviat la vida de milers de persones, al llarg i ample d'aquest país; no és fàcil començar de zero, i construir un monestir, una comunitat urbana, i centres de pràctica a Califòrnia, i a molts altres llocs dels Estats Units. Però aquest ‘no és fàcil’, aquesta fita extraordinària, va ser fàcil amb ell, perquè ens ho va donar des de la seva veritable naturalesa, la nostra naturalesa veritable. Ens va deixar tot el que un home pot deixar, l'essència veritable, la ment, el cor de Buda, la pràctica de Buda, l'ensenyament i la vida de Buda. Ell és aquí, en cada un de nosaltres, si així ho volem.”

Huston SMITH  
Professor de Filosofia  
Massachusetts Institute of Technology



**I**NTRODUCCIÓ      Per a un deixeble del roshi Suzuki, aquest llibre serà la ment del roshi Suzuki —no la seva ment personal o ordinària, sinó la seva ment zen, la ment del seu mestre, Gyokujun So-on-Daiosho, la ment de Dogen-zenji, la ment de tota la línia successòria, trencada o no trencada, històrica i mítica—, de mestres, patriarques, monjos i laics, des del temps de Buda fins avui, i serà la ment del mateix Buda, la ment de la pràctica del zen. Però per a la majoria de lectors aquest llibre serà un exemple de com parla i ensenya un mestre zen. Serà un llibre d'instrucció sobre com practicar el zen, sobre com portar una vida zen i sobre la comprensió i el comportament que fan possible la pràctica del zen. Per a qualsevol lector, el llibre serà un encoratjament a copsar la pròpia naturalesa, la pròpia ment zen.

“Ment zen” és una d'aquestes expressions enigmàtiques utilitzades pels mestres zen per incitar-nos a anar més enllà de les paraules, i preguntar-nos què són la nostra ment i el nostre ésser. Aquest és el propòsit de tot ensenyament zen: qüestionar-nos i trobar la resposta amb l'expressió més profunda de la nostra pròpia natura. La cal·ligrafia de la coberta expressa *nyorai*, en japonès, o *tathagata*, en sànscrit, i és el nom de Buda, que significa “aquell que veu la realitat tal com és”. Aquest és el principi bàsic que fa possible l'aparició d'un Buda. És la ment zen. Quan el roshi Suzuki va escriure aquesta cal·ligrafia —utilitzant com a pinzell l'extrem filamentós d'una de les fulles en forma d'espasa de les

plantes de *yucca*, que creixen a les muntanyes al voltant del Zen Mountain Center—, va dir: “Això significa que *tathagata* és el cos de tot el món sencer.”

La pràctica de la ment zen és la ment de principiant. La innocència de la primera pregunta —Què sóc jo?— és necessària mentre practiquem el zen. La ment del principiant està buida, lliure dels hàbits de l'expert, a punt per acceptar, per dubtar, i oberta a totes les possibilitats.

És el tipus de ment que pot veure les coses tal com són, que, pas a pas i abruptament, pot comprendre la naturalesa original de totes les coses. Aquesta pràctica de la ment zen la trobarem al llarg de tota l'obra. Directament o implícita, cada part del llibre tracta la qüestió de com mantenir la ment de principiant, tant en la meditació, com en la nostra vida. És una antiga manera d'ensenyar, que utilitza el llenguatge més senzill i les situacions de la vida quotidiana. Això vol dir que l'estudiant hauria d'ensenyar-se a si mateix.

“Ment de principiant” era una de les expressions predilectes de Dogen. La cal·ligrafia de la contracoberta, també del roshi Suzuki, vol dir *shoshin* “ment de principiant”. La manera zen de fer una cal·ligrafia és escriure de la manera més directa i més simple possible, com si fóssim un principiant, sense pretendre fer una cosa complexa o bella, sinó simplement escriure amb tota l'atenció, com si estiguéssim descobrint allò que escrivim per primer cop. Aleshores, en la nostra escriptura hi haurà tota la nostra natura. Aquesta és la manera de practicar a cada moment.

Aquest llibre va ser concebut i iniciat per Marian Derby, una deixeble propera del roshi Suzuki, i responsable del grup zen de Los Altos. El roshi Suzuki participava en les meditacions de zazen d'aquest grup una o dues vegades a la setmana, i després de cada període de meditació parlava amb ells, els encoratjava en llur pràctica i els ajudava en els seus problemes. Marian gravava les xerrades, i ben aviat va veure que, a mesura que el grup



creixia, aquestes adquirien una continuïtat i una estructura que podien funcionar bé com a llibre, i que suposarien un document molt necessari de l'esperit i l'ensenyament tan remarcables del roshi Suzuki. A partir de les transcripcions que va fer al llarg d'uns quants anys, Marian va preparar el primer esborrany d'aquest llibre. Aleshores, Trudy Dixon, una altra deixeble propera al roshi Suzuki, que tenia experiència en editar la revista *Wind Bell* del Centre zen, va organitzar el manuscrit per a la seva publicació. No és una tasca fàcil editar aquest tipus de llibres, i, si explico per què, ajudaré el lector a entendre-ho millor. El roshi Suzuki utilitzava la manera més difícil, però també la més persuassiva, de parlar sobre el budisme —perquè feia ús de les circumstàncies ordinàries de la vida de la gent— i tractava de convertir la majoria dels ensenyaments en frases tan simples com “pren una tassa de te.” L'editor ha d'estar atent a les implicacions que hi ha darrere d'aquestes frases, i vigilar de no eliminar el significat real de les lliçons, amb el desig de voler donar claredat o corregir-ne la gramàtica. De la mateixa manera, si no es coneix prou bé el roshi Suzuki, i no es té l'experiència d'haver estudiat amb ell, és fàcil perdre el missatge de fons aportat per la seva personalitat, voluntat i energia.

També hem de tenir en compte que el lector, per a una comprensió més profunda de si mateix, necessita la repetició, la poesia i el que a vegades pot semblar una lògica obscura. Passatges que a vegades semblen foscos o obvis, s'il·luminen quan els tornem a llegir atentament, i ens preguntem per què aquest home va dir tal cosa.

La redacció és encara més complicada pel fet que l'anglès és una llengua que funciona de manera bàsicament dualista, i no ha tingut durant els darrers segles l'oportunitat de desenvolupar una forma d'expressió de les idees budistes no dualistes, com ha tingut el japonès. El roshi Suzuki utilitza lliurement ambdós vocabularis culturalment diferents, i s'expressa tant amb el siste-

ma de pensament japonès, com l'occidental. En les seves lliçons es mesclen poèticament i filosòfica ambdues formes de pensar. Però en les transcripcions es poden perdre fàcilment les pauses, el ritme i l'èmfasi, que donen als seus mots un significat més profund i enllacen els seus pensaments. Així, Trudy va treballar molts mesos amb Suzuki, a fi de retenir el sabor de les seves paraules originals, i a la vegada produir un manuscrit en un anglès comprensible.

Trudy va dividir el llibre en tres parts molt clares —pràctica justa, actitud justa i comprensió justa—, que podem fer correspondre amb cos, sentiments i ment. També va posar els títols, tant de les xerrades com dels epígrafs que segueixen els títols, en general extrets del cos de la lliçó. La seva elecció és evidentment arbitrària, però ho va fer per crear un cert contrast entre les diferents parts. Aquests elements afegits ajudaran el lector a seguir les lliçons. L'única intervenció que no es va fer originalment en el grup de Los Altos és l'epíleg, que és una síntesi de dues conferències fetes en el Centre zen, amb motiu del trasllat d'aquest a San Francisco.

Molt poc després d'acabar el llibre, Trudy va morir de càncer, a l'edat de trenta anys. La van sobreviure els seus dos fills, Annie i Will, i el seu marit Mike, pintor, que ha contribuït en aquesta obra, dibuixant la mosca de la pàgina 75. Mike era un antic practicant de zen, i quan se li va demanar que fes alguna aportació al llibre, va dir: “Jo no puc fer un dibuix zen. No puc fer un dibuix per res més que no sigui el mateix dibuix. Realment no em veig dibuixant un *zafu* (coixí de meditació) o una flor de lotus, o qualsevol cosa d'aquestes. Tanmateix ho faré.” En les pintures de Mike sovint apareixen mosques pintades de manera realista. Al roshi Suzuki li agradaven molt les granotes, perquè s'asseuen immòbils i sembla que dormin, quan en realitat estan molt atentes a qualsevol insecte que pugui passar. Potser aquesta mosca està esperant una granota.