

### 3 CARTES A UNA PRINCIPIANT

(del Mestre Zen Seung Sahn)

16 de febrer de 1975

Estimat Soen Sa Nim:

Dimecres passat a la tarda vaig assistir a la xerrada que va donar a Yale en què l'acompanyaven dos dels seus deixebles. Estava veritablement interessada per veure'l i sentir les seves paraules, així com per veure una altra gent que estigués també interessada, per què la meva afició pel zen s'ha desenvolupat exclusivament fins ara a través dels meus esforços i tot ho he après mitjançant llibres. Aquesta forma de aproximar-me al zen m'ha fet veure-ho com una cosa distant i sense aplicació al present o a aquesta vida, el que al mateix temps ha generat la sensació que el meu interès pel zen és una obstinació malaltisa per escapar d'un món que no entenc. Veient a persones que són capaços de funcionar normalment en aquest món, s'em mitiguen una mica aquests sentiments i m'entra un major interès pel zen. Aquest contacte directe amb el zen fa que tingui moltes preguntes sobre la pràctica zen, de manera que finalment arribem al propòsit d'aquesta carta.

Pot recomanar vostè un mètode específic de zazen per a una principiant? Fa aproximadament un mes que practico asseient-me i comptant les espiracions fins a deu. Em recomana que continuï amb aquest mètode o que el canviï? Pot també dir-me com viure dia a dia en camí cap a la comprensió final? Tracto de fer el que he de fer sense pensament discursiu amb algun èxit, però encara no estic convençuda que no hi hagi o hi hagi d'haver una guia més concreta d'actuació. Penso en particular en alguns preceptes que he llegit, setze en total. Són aquests preceptes per als que han aconseguit comprendre, formes d'actuar que sorgeixen només des d'aquesta comprensió, o es poden aplicar externament a algú que no té la comprensió final, servint com a punt de referència per actuar al llarg del camí per assolir la comprensió?

També he llegit sobre un retir anomenat *Sesshin* en el marc del qual persones laiques passen una setmana, més o menys, en un temple o un centre per practicar i parlar amb un Mestre. Tenen els seus centres aquests recessos? Si és així, si us plau envieu-me alguna informació al respecte.

Trobo també certa confusió pel que fa a la relació entre la pràctica zen i la història verbal del zen, exemples orals i explicacions de la comprensió final, etc. He llegit relats, exemples i explicacions suficients com per estar d'acord intel·lectualment i comprendre amb el meu raonament. Però no ho entenc visceralment, perquè no ho he experimentat jo mateixa. Així que estic d'acord amb aquells que diuen que no podem arribar a entendre per mitjà de les paraules i que aquesta comprensió ha d'arribar per mitjà de la pràctica. Però vostè fa servir paraules per ajudar els seus deixebles a entendre. I jo no entenc. Llegint, penso i penso i sempre arribo a aquest mur més enllà del qual no arriben les paraules. Així que gairebé he deixat d'intentar comprendre amb la raó el que les paraules poden indicar i només intento practicar zazen i pensar sobre qui o què escriu aquestes paraules, menja, dorm, etc. Però em pregunto si no estic deixant de banda les paraules sense haver-les arribat a fer servir

completament. Tinc por que aquesta carta sigui una relació confusa de pensaments confusos, però potser vostè pugui veure a través de les meves il·lusions.

Ja li he robat prou del seu temps, però agrairia summament seva atenció a les meves preguntes.

El saluda afectuosament,

*Patricia*

23 de febrer de 1975

Estimada Patricia:

Moltes gràcies per la teva carta. Com estàs?

En la teva carta dius que has llegit molts llibres sobre zen. Això està bé. Però si penses no pots entendre el zen. Tot el que es pugui escriure en un llibre, tot el que pugui dir-se, és pensament. Si penses, tots els llibres de zen, tots els sutres budistes i totes les bíblies són paraules del dimoni. Però si llegeixes amb una ment que ha eliminat el pensament, llavors, els llibres zen, els sutres i les bíblies són la veritat. I igualment ho són els lladrics d'un gos o els escataineigs d'un gall. Totes les coses t'estan ensenyant a cada instant, i aquests sons són fins i tot un ensenyament millor que els llibres zen. El zen és mantenir la ment que hi ha abans el pensament. Les ciències i els estudis acadèmics són posteriors al pensament. Hem de tornar a abans del pensar. Llavors arribarem a la nostra veritable naturalesa.

En la teva carta dius que la teva pràctica ha estat comptar les espiracions fins a deu. Aquest mètode no és ni bo ni dolent. És possible practicar-lo quan estàs asseguda. Però quan estas conduint, parlant, veient la televisió, jugant a tennis, ¿com és possible llavors comptar les teves inspiracions i espiracions? Asseure és només una petita part de la pràctica zen. El veritable sentit de seure en posició zen és eliminar tot pensament i mantenir una ment que no es mogui. Així que et pregunto: Què ets? No ho saps; existeix només «no ho sé». Mantingues sempre aquesta ment no-sé. Quan aquesta ment no-sé es torni clara, llavors entendràs. Així, si mantens la ment no-sé quan estàs conduint, això és conduir zen. Si la mantens quan estàs parlant, és parlar zen. Si la mantens quan estàs veient la televisió, és televisió zen. Has de mantenir la ment no-sé sempre i en tot lloc. Aquesta és la veritable pràctica zen.

*El Gran Camí no és difícil si no crees distincions.*

*Desfés-te simplement de gustos i aversions*

*i tot estarà perfectament clar.*

Així que desfés-te de totes les opinions, gustos i aversions i mantingues únicament la ment que no sap. És molt important. La ment no-sé és la que elimina tot pensament. Quan tot pensament ha desaparegut et converteixes en una ment buida. Aquesta és anterior al pensament. La teva ment anterior-al-pensament, la meva ment anterior-al-pensament i la

ment de tot el món anterior-al-pensament són la mateixa. Aquesta és la teva substància. La teva substància, la meva substància i la substància de tot l'univers es converteixen en un. Així, l'arbre, la muntanya, el núvol i tu us convertiu en un. Et pregunto: ¿La muntanya i tu sou el mateix o diferents? Si dius «el mateix» et colpejo trenta vegades. Si dius «diferents» també et colpejo trenta vegades. Per què?

La ment que es torna un amb l'univers és anterior al pensament. Abans del pensament no hi ha paraules. «Mateix» i «diferent» són paraules oposades, provenen de la ment que separa les coses. Per això és pel que et colpejo si dius qualsevol de les dues. Quina seria una bona resposta? Si no ho entens, mantingues només la ment no-sé durant algun temps i aviat tindràs una bona resposta. Si l'aconsegueixes, si us plau envíame-la.

Em preguntes per què faig servir paraules per ensenyar si és impossible arribar a entendre per mitjà de paraules. Les paraules no són necessàries, però són molt necessàries. Si estàs aferrada a les paraules no pots tornar al teu veritable jo. Si no estàs aferrada a les paraules aviat aconseguiràs la il·luminació. Així que si penses les paraules són molt perjudicials. Però si no penses, totes les paraules, totes les coses que pots veure, sentir, olorar, assaborir o tocar t'ajudaran. Així que és molt important que eliminis el teu pensament i la teva afecció a les paraules.

Aquí tens un poema:

*Buda diu que totes les coses tenen naturalesa búdica.*

*Jo-ju diu que el gos no té naturalesa búdica.*

*Quin dels dos té raó?*

*Si obres la boca, vas directe a l'infern.*

*Per què?*

*KATZ !!!*

*Els núvols puguen al cel. La pluja cau a terra.*

Afectuosament,

S. S.

P.D. *Sesshin* és el terme japonès per designar un «retir de meditació». En coreà, el nom és *Yong Maeng Jong Jing*, que significa «saltar com un tigre mentre estàs assegut». Tenim un retir cada mes a cada un dels nostres centres: un retir de set dies a Providence, de l'u al set de cada mes, i recessos de tres dies a New Haven (començant el segon divendres de mes), a Cambridge (que s'inicia el tercer divendres) i a New York (el quart dijous). Seràs benvinguda a qualsevol d'aquests recessos.

6 d'abril de 1975

Estimat Soen-Sa-Nim:

Moltes gràcies per la seva resposta a la meva última carta. He estat tractant de fer el que m'aconsella, mantenint la ment no-sé en totes les meves activitats, però ensopego amb dificultats. Sovint aquestes dificultats em deprimeixen, ja que em sembla gairebé impossible poder eliminar totes les escombraries que he acumulat al llarg dels anys. Quan la meva ment torna a la pregunta de si la muntanya i jo som el mateix o diferents, sovint em poso a plorar i abandono la pregunta. Sembla una pregunta d'impossible resposta.

Al principi estava molt entusiasmada, molt contenta i treballadora. El meu entusiasme s'esvaeix i no estic ni tan contenta ni tan treballadora, i sóc conscient que això em posa encara menys contenta. Hi ha algun consell per a un ànim decaïgut?

Espero l'obertura del Centre Zen de New Haven. Potser l'oportunitat de veure-ho i parlar amb vostè i altres deixebles revitalitzi la meva pràctica.

Afectuosament,

*Patricia*

11 d'abril de 1975

Estimada Patricia:

Moltes gràcies per la teva carta. Dius que mantenir la «ment no-sé» és difícil. Si examines la teva ment pensant, llavors és difícil. No has de examinar la teva ment pensant. Pensar està bé, no et preocupis per això. Si no estàs inquieta pel teu pensament, llavors no és difícil mantenir la ment no-sé. Al principi només podràs mantenir-la per poc temps. Però si practiques amb sinceritat, creixerà per si mateixa.

La teva ment és com el mar. Si fa vent, hi ha grans onades. Quan el vent amaina, les onades van fent-se cada vegada més petites fins que finalment el vent desapareix del tot i el mar es converteix en un net mirall. En aquest moment, les muntanyes, els arbres i totes les coses es reflecteixen en la seva superfície. Hi ha moltes onades de pensament en la teva ment, però si segueixes practicant la ment no-sé, aquest pensament anirà empetitint gradualment fins que finalment la teva ment estarà sempre clara. Quan la ment es torna clara és com un mirall: apareix el color vermell i el mirall es torna vermell, apareix el groc i el mirall és groc, apareix una muntanya i el mirall és una muntanya. La teva ment és la muntanya, la muntanya és la teva ment. No són dos. Així que és molt important no estar aferrat ni en pensar ni en no-pensar. No t'has de preocupar per res del que passi en la teva ment. Únicament mantingues la ment no-sé i no et preocupis de res més.

Dius que al principi estaves entusiasmada i que ara estàs desanimada. Cap d'aquests extrems és bo. És com una corda de guitarra, si la tenses massa, estarà desafinada i aviat es trencarà, si la arronses massa, també estarà desafinada i no sonarà. Has de afinar al punt.

Estar molt entusiasmada no és bo, estar molt desanimada tampoc ho és. La ment zen és la ment de cada dia. Has de mantenir aquesta ment en tots els teus actes: menjant, parlant, jugant a tennis, veient la televisió. Mantingues sempre la ment no-sé. El més important és com tens la ment en aquest moment. La ment-ara. Si tens temps lliure, està bé seure; si no, fes acció zen. Però vés amb compte amb voler la il·luminació. És una mala malaltia zen. Quan mantens la ment clara; ets tot l'univers, l'univers és tu. Així que ja has arribat a la il·luminació. Voler la il·luminació és només pensament. És una cosa que sobra, com pintar peus al dibuix d'una serp. La serp és ja completa tal com és. La veritat està ja davant de tu. El nostre Centre Zen de New Haven obrirà molt aviat.

És molt cert que relacionar-te amb altres alumnes zen t'ajudarà en la teva pràctica. L'acció conjunta és molt important per als alumnes zen. Prostrar-se junts, cantar junts, seure junts, menjar junts: això vol dir que la teva situació, la teva condició i les teves opinions poden desaparèixer molt més fàcilment. El treball zen és tornar-te ment buida. Tornar-te ment buida vol dir que totes les teves opinions desapareixen. Llavors experimentaràs l'autèntic buit. Quan experimentis el veritable buit, aconseguiràs la teva situació, la teva veritable condició i les teves veritables opinions. Espero que vinguis al Centre Zen de New Haven sovint, practiquis molt, acompleixis aviat la il·luminació i alliberis a tots els éssers del sofriment.

Afectuosament,  
S. S.

14 d'abril de 1975

Estimat Soen-sa-nim:

Moltes gràcies per la seva resposta a la meva carta. Em va animar i va ajudar molt a regularitzar la meva pràctica i la meva ment.

Segueixo tenint alguns problemes amb la pràctica però. Quan em vaig interessar al principi pel zen, farà uns quatre mesos, va ser després de llegir alguns llibres sobre zen. Aquests llibres van servir per trencar les últimes creences estructurades que quedaven en la meva vida i em van deixar a la deriva. Llavors em vaig adonar que no entenia res, així que tot va esdevenir un interrogant. Ara, en la meva pràctica, si em pregunto «Què sóc?», Sé que no sé. Per tant, m'és molt difícil fer-me una pregunta en aquest sentit amb molta intensitat. Puc escoltar i observar, però és difícil preguntar concretament pel fet que no tinc cap punt de referència des d'on dirigir una pregunta. Em sembla que estic preocupada sobre la forma de la pregunta, la qual cosa és irrellevant, i he de en canvi només preguntar, de qualsevol manera, amb tot el meu ésser. És això correcte?

Hi ha una altra cosa que voldria comentar. Ara que estic acceptant el zen com una part natural de la meva vida, em sento envaïda per una gran sensació d'amor: a través de les seves cartes, a través de Mu Gak i altres alumnes amb els quals he parlat i a través de mi mateixa. Estimo la meva família i els meus amics com mai ho havia fet abans i aquest món em

sembla més meravellós que mai. Fins i tot encara que mai arribi a la il·luminació, la pràctica del zen m'haurà donat molt pel que estar agraïda.

Afectuosament,  
*Patricia*

3 de maig de 1975

Estimada Patricia:

Gràcies per la teva carta. Si us plau, perdona la tardança a contestar-te, però vaig estar a New York fins fa uns dies per inaugurar el nostre Centre Zen i no em van enviar la teva carta, així que no la vaig rebre fins ahir.

Dius que t'hem ajudat en la teva pràctica. Això està molt bé. La pràctica zen és de la major importància. Has de decidir-te a practicar i mantenir amb força aquesta decisió. Això requereix una gran fe, una gran valentia i un gran dubte.

Què és gran fe? Gran fe vol dir que en tot moment mantinguis la ment que va decidir practicar, passi el que passi. És com una gallina asseguda sobre els seus ous. S'asseu constantment sobre ells, cuidant-los i donant-los calor perquè s'incubin. Si aquesta es torna negligent o descurada, els ous no s'incubaran i no hi haurà pollets. Així que la ment zen vol dir confiar en un mateix sempre i en qualsevol lloc. Prometo convertir-me en Buda i alliberar a tothom.

Seguim. Què és gran valentia? Significa concentrar tota la teva energia en un sol punt. És com un gat caçant un ratolí. El ratolí s'ha amagat en el seu forat, però el gat espera davant del forat durant hores sense fer el menor moviment. Està totalment concentrat en el forat. Això és la ment zen: eliminar tot pensament i dirigir tota la teva energia cap a un sol punt.

Després, un gran dubte. És com un nen que només pensa en la seva mare, o un home morint-se de set que només pensa en l'aigua. A això se li diu Ment Una. Si et interrogues amb gran sinceritat, només hi haurà la ment no-sé.

Si mantens aquestes tres: una gran fe, una gran valentia i una permanent interrogació, aviat aconseguiràs la il·luminació. Dius a la teva carta que la pràctica és difícil. Això és pensar. El zen no és difícil. Si dius que és difícil, vol dir que has estat examinant, examinant la teva situació, la teva condició i les teves opinions. Per això dius que el zen és difícil. Però si mantens la ment que és anterior al pensament, llavors el zen no és difícil. I no és fàcil. És com és. No ho facis difícil, no ho facis fàcil. Només practica.

Dius que els llibres de zen que vas llegir van destruir les teves creences. Molt bé. Però destruir és no destruir. Abans, el teu punt de vista era un punt de vista equivocat. Ara tens un punt de vista correcte. El que abans creies era com voler agafar l'arc de Sant Martí. Però l'arc de Sant Martí desapareix aviat. Realment mai va existir. Tot és així. Abans creies que tot existia, però ara entens que tot és buit. No obstant això, encara has de donar un pas més. Creure o no creure, destruir o no destruir, aquesta és encara l'area dels oposats; has de

llançar tots aquests oposats lluny de tu. Llavors la veritat serà només així simplement. Dius que tot es va destruir. Però aquest «destruir» és encara inclinació al nom i a la forma. Originalment només hi ha buit. No hi ha destruït ni no destruït. Aquesta és l'àrea de l'Absolut. L'Absolut és veritable buit. El veritable buit és anterior al pensament. Abans del pensament és «així». Forma és forma, buit és buit. Així que la teva ment no-sé és veritable buit, és anterior al pensament, és l'Absolut, és el teu veritable jo. Els noms són tots diferents, però tots ells són noms diferents per referir-se a la ment clara. Originalment, la ment clara no té nom ni forma. No hi ha paraules per expressarla. Així que si obres la boca, estàs equivocada. És per això pel que quan preguntaven al Mestre Zen Lin-Chi, aquest sempre cridava «¡¡¡KATZ !!!». Dok Sahn contestava només colpejant a qui l'interrogava. Ku Ji aixecava un dit. Si no estàs aferrada a KATZ o a COP o a un dit, llavors entendràs que el significat que hi ha darrere d'aquests actes és només ment clara. Els diferents actes són només diferents estils d'assenyalar cap a la ment clara. És impossible expressar la ment clara amb paraules, de manera que els mestres Zen usaven crits, cops o aixecaven un dit per expressar-la. Deixa tot això! KATZ és només KATZ, COP és només COP, un dit és només un dit. Has de entendre-ho. Quan dius «sé que no-sé», no està bé. No examinis la teva ment no-sé.

La vida és zen. Però alguns diuen que la vida és sofriment. En què es diferencien? Si dius «la meva vida és zen», llavors la teva vida es torna zen. Si algú diu «la meva vida és sofriment», llavors la vida d'aquesta persona es converteix en sofriment. Així que tot depèn de com mantens la teva ment ara, en aquest instant! Aquesta ment-ara perdura i es torna la teva vida, de la mateixa manera que un punt es converteix en una línia. T'agrada el zen, així que la teva vida s'ha tornat zen. Ara penses que el món és meravellós. La teva ment és meravellosa, així que el món sencer és meravellós. Si aconsegueixes la il·luminació, entendràs que tothom pateix molt, de manera que la teva ment també patirà. Això és gran sofriment. Així que has d'entrar al gran camí del Bodhisattva i salvar a tots els éssers del seu sofriment. Espero que mantinguis únicament la ment no-sé, sempre i en tot lloc. Així aviat aconseguiràs la il·luminació i salvaràs a tots els éssers.

Aquí tens una pregunta: algú va preguntar un cop al gran Mestre Zen Dong Sahn «Què és Buda?». Dong Sahn va respondre: «Tres lliures de lli». Què vol dir això?

Espero una bona resposta.

Afectuosament,  
S. S.