

**PIERWSZE KROKI  
NA DRODZE ZEN**

Opracowanie: Zuza Janiak

Wydanie wewnętrzne  
Szkola Zen Kwan Um w Polsce

Warszawa 2017

*Wielką jest sprawa narodzin i śmierci.  
Życie przemija szybko.  
Czas nie czeka na nikogo.  
Przebudź się! Przebudź się!  
Nie marnuj ani chwili.*

wiersz zen

Założyciel naszej szkoły mistrz zen Seung Sahn często mawiał: „Jeśli twój umysł jest czysty, szczęście zawsze pójdzie za tobą, jednak gdy twój umysł czysty nie jest, dokądkolwiek byś nie poszedł, nie znajdziesz szczęścia”.

Głównym problemem ludzkiej istoty jest to, że nieustannie pragnie i szuka szczęścia, a znajduje co najwyżej chwilową satysfakcję, która mija i pozostawia po sobie tylko cierpienie. Zen jest lekarstwem na tę frustrującą sytuację. Pomaga zobaczyć, że jeśli jesteśmy zbyt mocno przywiązani do nietrwałych i wciąż zmieniających się warunków, nasze życie jest kontrolowane przez nieustanne pragnienia i niechęci. Wtedy nasz umysł, oddalając się od swojej czystej natury, staje się pomieszany i uwiłkany w złudzenia, zaś miłość, mądrość i współczucie zostają uwięzione w klatce „małego ja”, a my tworzymy cierpienie dla siebie i innych.

Konieczne jest więc odnalezienie tego, co możemy nazwać zagubionym skarbem, naszą prawdziwą naturą, chociaż tak naprawdę nie została ona nigdy zagubiona, a tylko zapomniana i pokryta kurzem niewiedzy.

Zen nie jest więc rodzajem jakiegoś religijnego kultu. Zen to mydło, które pomaga ci usunąć warstwy brudu z twojego umysłu. Jeśli używasz go regularnie i właściwie, wkrótce twoja pierwotna czystość ukaze się tobie i światu, w którym żyjesz. Wtedy twoje szczęście i pragnienie szczęścia dla innych staną się nierozdzielną jednością, a ty – przebudzoną, spełnioną ludzką istotą – buddą.

Jestem przekonany, że w tym podręczniku znajdziesz pierwsze wskazówki, jak używać mydła zen.

Joeng Hye (Andrzej Piotrowski)  
Nauczyciel Prowadzący Świątyni Wu Bong Sa



Rozpoczynając praktykę zen mamy zwykle wiele pytań i wątpliwości. Najlepiej zwrócić się z nimi do nauczyciela lub starszych uczniów. Mamy nadzieję, że w poniższych materiałach znajdziesz odpowiedzi na niektóre pytania oraz inspirację do praktyki.

Oto fragmenty nauczania naszego mistrza Seung Sahna (nazywanego Dae Soen Sa Nim).



## DLACZEGO ŚPIEWAMY?

Pewnego niedzielnego wieczoru, po mowie Dharmy w Międzynarodowym Ośrodku Zen w Nowym Jorku, uczeń zapytał Soen Sa Nima:

– Dlaczego śpiewacie? Czy nie wystarczy siedzenie zen?

Soen Sa Nim powiedział:

– To bardzo ważna sprawa. Tu, w ośrodku zen, kłaniamy się razem, śpiewamy razem, jemy razem, siedzimy razem i robimy jeszcze razem wiele innych rzeczy. Dlaczego razem praktykujemy? Każdy ma inną karmę. Dlatego wszyscy ludzie mają różne sytuacje, różne uwarunkowania i różne opinie. Ktoś jest mnichem, ktoś inny studentem, ktoś inny pracuje w fabryce. Ktoś zawsze utrzymuje czysty umysł, ktoś inny jest często niespokojny i niezadowolony. Ktoś lubi ruch wyzwolenia kobiet, ktoś inny – nie. Lecz każdy myśli: „Mój sąd jest właściwy!” Nawet mistrzowie zen są tacy. Dziesięciu mistrzów zen będzie miało dziesięć sposobów nauczania i każdy będzie myślał, że jego metoda jest lepsza. Amerykanie mają amerykańskie poglądy, ludzie Wschodu mają wschodnie poglądy. Różne poglądy powodują różne działania, które tworzą różną karmę. Dlatego jeśli trzymasz się usilnie swoich poglądów, trudno jest kontrolować swoją karmę i twoje życie będzie trudne. Gdy utrzymujesz swoje błędne poglądy, utrzymuje się także twoja zła karma, jednak w naszym ośrodku zen mieszkamy razem, praktykujemy razem i wszyscy przestrzegamy reguł świątyni. Przychodzą do nas ludzie z bardzo mocnymi upodobaniami i niechęciami, ale stopniowo je odcinają. Wszyscy wspólnie kłaniamy się 108 razy o 5.30 rano, wszyscy razem siedzimy, wszyscy razem jemy, wszyscy razem pracujemy. Czasem nie masz ochoty robić pokłonów, lecz jest to regułą świątyni, więc kłaniasz się. Bywa, że nie masz ochoty śpiewać, lecz śpiewasz. Czasem jesteś zmęczony i chcesz spać, ale wiesz, że jeśli nie przyjdiesz na siedzenie, inni będą się



Mistrz Zen Seung Sahn (Dae Soen Sa Nim),  
założyciel Szkoły Zen Kwan Um

zastanawiać nad powodem dlaczego – więc przychodzisz siedzieć.

Tak więc żyjemy razem i działamy razem. Wspólne działanie oznacza odcięcie własnych opinii, własnych uwarunkowań i własnej sytuacji. Stajemy się wówczas czystym umysłem. Powracamy do stanu czystej kartki. Wtedy pojawiają się nasze prawdziwe opinie, nasze prawdziwe uwarunkowania i nasza prawdziwa sytuacja. Kiedy kłaniamy się razem, śpiewamy razem i jemy razem, nasze umysły stają się jednym umysłem. To tak, jak na morzu. Kiedy przychodzi wiatr, powstaje wiele fal. Kiedy wiatr słabnie, fale się zmniejszają. Kiedy wiatr ustanie, woda staje się jak lustro, w którym wszystko się odbija: góry, drzewa, obłoki. Nasz umysł jest taki sam. Kiedy mamy wiele pragnień i wiele opinii, jest w nim wiele dużych fal. Jednak

po siedzeniu zen i wspólnym działaniu przez pewien czas nasze opinie i pragnienia znikną. Fale stają się coraz mniejsze i mniejsze. A potem nasz umysł jest jak czyste lustro i wszystko, co widzimy, słyszymy, wachamy, smakujemy, dotykamy czy myślimy, jest prawdą. Wówczas łatwo jest zrozumieć umysły innych ludzi. Ich umysły odbijają się w naszym umyśle.

Dlatego śpiewanie jest bardzo ważne. Z początku nie będziesz go rozumiał. Lecz gdy będziesz śpiewał regularnie, zrozumiesz. „Ach, śpiewanie – to wspaniałe uczucie!” Tak samo jest z kłanianiem się 108 razy. Początkowo ludzie tego nie lubią. Dlaczego się kłaniamy? Nie kłaniamy się Buddzie. Kłaniamy się sami sobie. Małe „ja” kłania się dużemu „ja”. Wówczas znika małe „ja”, pojawia się zaś wielkie „ja”. To prawdziwe kłanianie się. Dlatego praktykuj razem z nami. Wkrótce zrozumiesz.

[*Strzepując popiół na Buddę. Nauki mistrza zen Seung Sahna, s. 63*]



## RADY DLA POCZĄTKUJĄCEJ

16 lutego 1975 r.

Drogi Soen Sa Nimie,

W środę po południu słuchałam na Uniwersytecie Yale dyskusji, w której brałeś udział wraz z dwoma uczniami. Bardzo pragnęłam zobaczyć Cię i usłyszeć oraz spotkać innych ciekawych ludzi. Ponieważ sama zainteresowałam się zen, a moja wiedza pochodzi głównie z książek, zen wydawał mi się odległy, a także nie przystosowany do naszych czasów i życia. To z kolei wywołało we mnie poczucie, że moje zainteresowanie jest niezdrową próbą ucieczki od świata, którego nie rozumiem. Kontakt z innymi ludźmi, działającymi z łatwością w tym świecie, rozproszył niektóre z tych odczuć i wzmogło się moje zainteresowanie zen. To bezpośrednie zetknięcie się z zen wywołało

także lawinę pytań na temat praktyki. I tu przechodzę do sedna sprawy.

Czy możesz mi polecić jakąś specjalną metodę zazen dla początkującej?

Praktykowałam przez miesiąc, siedząc i licząc wydechy do dziesięciu. Czy możesz mi poradzić, w jaki sposób działać, dzień po dniu, aż do ostatecznego zrozumienia? Staram się wykonywać to, co mam do zrobienia bez dyskursywnego myślenia, nawet z pewnym powodzeniem, ale ciągle tkwi we mnie przekonanie, że jest albo musi być bardziej konkretna linia postępowania. (...)

Czytałam też o praktyce zwanej sessin, w czasie której ludzie świeccy spędzają tydzień w świątyni lub w ośrodku zen praktykując i rozmawiając z mistrzem. Czy w Twoich ośrodkach odbywa się coś takiego? Jeżeli tak, to podaj mi szczegóły.

Napotkałam też trudności w rzeczywistej praktyce opowieści zen, jako przykładów i wyjaśnień ostatecznego zrozumienia. Przeczytałam ich dosyć, by poczuć, że zgadzam się z nimi intelektualnie i mogę je sobie przyswoić rozumowo. Jednak nie czuję ich do końca, nie miałam bowiem bezpośredniego doświadczenia. Dlatego zgadzam się z tymi, którzy mówią, że nie możemy osiągnąć zrozumienia poprzez słowa, musi ono przyjść dzięki praktyce. Lecz Ty używasz słów, aby pomóc uczniom zrozumieć. Ja nie rozumiem. Czytając, myślałam i myślałam i zawsze dochodziłam do muru, poza który słowa nie mogły już sięgnąć. Bardzo szybko przestałam próbować pojąć rozumem, co te słowa mogą znaczyć i zaczęłam tylko praktykować, siedząc zazen i myśląc o tym, kto pisze te słowa, żyje, je, śpi, itd. Ale zastanawiałam się także, czy przypadkiem nie porzuciłam słów, bez wykorzystania ich w pełni. Obawiam się, że jest to wielkie pomieszanie myśli, ale może dostrzeżesz, na czym polegają moje złudzenia.

Szczerze oddana  
Patrycja



3 lutego 1975 r.

Droga Patrycjjo,

Dziękuję Ci za list. Jak się masz?

Napisałaś w swoim liście, że czytałaś wiele książek na temat zen. To dobrze. Lecz jeśli myślisz, nie możesz zrozumieć zen. Wszystko, co można napisać w książce, wszystko, co można powiedzieć – jest tylko myśleniem. Jeżeli myślisz, wszystkie książki zen, wszystkie buddyjskie sutry, wszystkie biblie są słowami demonów. Ale jeśli czytasz z umysłem, który odciął wszelkie myślenie, wtedy książki zen, sutry i biblie – wszystkie są prawdą. Podobnie jest ze szczekaniem psa czy pianiem koguta, wszystkie rzeczy uczą Cię w każdej chwili, a dźwięki uczą nawet lepiej niż książki zen. A więc zen jest utrzymywaniem umysłu przed-myśleniem. Nauka i studia akademickie są po-myśleniu. Musimy powrócić do przed-myślenia. Wtedy osiągniemy nasze prawdziwe „ja”.

Piszesz także, że Twoją praktyką jest liczenie wydechów do dziesięciu. Ta metoda nie jest ani dobra, ani zła. Kiedy siedzisz, możesz w ten sposób praktykować. Ale gdy prowadzisz samochód albo rozmawiasz, oglądasz telewizję czy grasz w tenisa – czy możesz liczyć oddechy? Siedzenie jest tylko małą częścią praktyki zen. Prawdziwe znaczenie siedzenia zen, to zupełne odcięcie myślenia i utrzymanie nieporuszonego umysłu. A więc pytam Cię: czym jesteś? Nie wiesz, jest tylko to nie wiem. Zawsze utrzymuj ten umysł *nie wiem*. Kiedy ten umysł *nie wiem* stanie się czysty, wówczas zrozumiesz. Dlatego utrzymywanie umysłu *nie wiem*, kiedy prowadzisz samochód, to jest zen prowadzenia samochodu. Jeśli utrzymujesz ten umysł, gdy rozmawiasz, to jest zen rozmawiania. Kiedy utrzymujesz go oglądając telewizję, to jest zen oglądania telewizji. Musisz utrzymywać umysł „w stanie niewiedzy” zawsze i wszędzie. Oto prawdziwa praktyka zen.

*Wielka Droga nie jest trudna,  
jeśli nie czynisz rozróżnień.  
Odrzuć tylko upodobania i niechęci,  
a wszystko będzie doskonale jasne.*

Odrzuć więc wszystkie opinie, wszelkie „lubię” i „nie lubię” i tylko utrzymuj „umysł, który nie wie”. To bardzo ważne. Umysł *nie wiem* jest umysłem, który odcina wszelkie myślenie. Kiedy wszelkie myślenie zostanie odcięte, staniesz się pustym umysłem. Ten umysł jest przed myśleniem. Twój umysł przed-myśleniem, mój umysł przed-myśleniem, umysły przed-myśleniem wszystkich ludzi, są takie same. To jest twoją substancją. Twoja substancja, moja substancja, substancja całego wszechświata, stają się jednym. Góry, drzewa, chmury i Ty stajecie się jednym. Zatem pytam Cię: czy góra i Ty jesteście tym samym, czy różnicie się? Jeżeli powiesz, że „tym samym”, uderzę Cię trzydzieści razy. Jeżeli powiesz, że „różnicie się”, także uderzę Cię trzydzieści razy. Dlaczego?

Umysł, który staje się jednym ze wszechświatem, jest przed myśleniem. Przed myśleniem nie ma słów. „Takie same” i „różne” są przeciwieństwami, pochodzą one z umysłu, który rozdziela wszystkie rzeczy. Oto dlaczego uderzę Cię jeśli powiesz jedno lub drugie. Jaka byłaby właściwa odpowiedź? Jeśli nie rozumiesz, utrzymuj tylko umysł *nie wiem* przez jakiś czas, a wkrótce otrzymasz właściwą odpowiedź. Jeśli tak się stanie – to przyślij mi ją.

Pytasz, dlaczego nauczając używam słów, skoro zrozumienie poprzez słowa jest niemożliwe? Słowa nie są konieczne. Ale też są bardzo konieczne. Jeżeli jesteś przywiązana do słów, nie możesz powrócić do prawdziwego „ja”, jeżeli nie jesteś przywiązana do słów, wkrótce osiągniesz oświecenie. Dlatego jeśli myślisz, słowa są bardzo niedobre. Ale jeśli nie myślisz, wszystkie słowa i wszystkie rzeczy, które ujrzysz lub usłyszysz, powąchasz, posmakujesz lub dotkniesz, będą Ci pomagać.

Dlatego jest dla Ciebie ważne odcięcie myślenia i przywiązania do słów.

Oto wiersz dla Ciebie:

*Budda powiedział, że wszystkie rzeczy mają naturę Buddy.*

*Jo-Ju powiedział, że pies nie ma natury Buddy.*

*Który z nich ma rację?*

*Jeśli otworzysz usta, wpadniesz do piekła.*

*Dlaczego?  
Kaaatz!  
Chmury wznoszą się ku niebu.  
Deszcz spada na ziemię.*

Oddany  
S.S.

P.S. Sessin to japońska nazwa odosobnienia medytacyjnego. Po koreańsku nazywa się to: *yong maeng jong jin* co oznacza, że „podczas siedzenia, należy być czujnym jak tygrys”. Mamy jedno odosobnienie w miesiącu w każdym z naszych ośrodków. (...) Będziesz mile widziana w którymś z nich.



6 kwietnia 1975 r.

Drogi Soen Sa Nimie,

Dziękuję za odpowiedź na mój ostatni list. Próbowałam utrzymać umysł *nie wiem* w każdym działaniu, ale przychodziło mi to z trudnością. Często trudności te bardzo mnie przygnębiają, wydaje mi się bowiem prawie niemożliwe oczyszczenie się z tych wszystkich śmieci, które nagromadziłam przez lata. Kiedy powracam do pytania „czy ja i góra jesteśmy tym samym czy różnimy się?”, często płaczę i porzucam to pytanie. Wydaje mi się ono przytłaczające.

Na początku byłam pełna entuzjazmu, radości i chęci do pracy. Mój entuzjazm słabnie. (...) Jaką masz radę dla upadającego ducha?

Oczekuję otwarcia ośrodka zen w New Haven. Być może kontakty z ludźmi i możliwość rozmowy z Tobą ożywią moją praktykę.

Szczerze oddana  
Patrycja



11 kwietnia 1975 r.

Droga Patrycjo,

Dziękuję Ci za list. Piszesz, że utrzymywanie umysłu *nie wiem* jest trudne. Gdy sprawdzasz swój myślący umysł, wtedy to jest trudne. Nie musisz sprawdzać swego myślącego umysłu. Myślenie jest w porządku, nie przejmuj się nim. Jeżeli nie jesteś przygnębiona tym, że myślisz, wtedy utrzymywanie umysłu *nie wiem* nie jest trudne. Na początku będziesz mogła utrzymywać umysł w tym stanie tylko przez krótki okres czasu. Ale jeżeli praktykujesz szczerze, będzie on wzrastał sam przez się.

Twój umysł jest jak morze. Kiedy wiatr wieje, fale są ogromne. Kiedy wiatr ustaje, fale stają się coraz mniejsze, aż w końcu morze staje się gładkie jak czyste lustro. Góry, drzewa i wszystkie rzeczy odbijają się wtedy na powierzchni morza. Teraz jest wiele myśli-fal w Twoim umyśle. Lecz jeśli będziesz kontynuowała praktykę umysłu *nie wiem*, to myślenie będzie się stawało stopniowo coraz mniejsze, aż w końcu Twój umysł będzie zawsze czysty. Kiedy umysł jest czysty, jest jak lustro: gdy pojawia się czerwone, lustro jest czerwone: gdy pojawia się kolor żółty, lustro jest żółte, kiedy pojawia się góra, lustro jest górą. Twój umysł jest górą i góra jest Twoim umysłem. Nie są one oddzielnymi rzeczami. Dlatego to bardzo ważne nie być przywiązany ani do myślenia, ani do nie-myślenia. To, co pojawia się w Twoim umyśle, nie powinno Cię przygnębiać. Nie martw się i tylko utrzymuj umysł *nie wiem*.

Piszesz, że na początku byłaś nastawiona entuzjastycznie, a teraz jesteś zniechęcona. Obie te skrajności są niedobre. To jest tak, jak ze struną gitary: jeżeli naciągniesz ją zbyt mocno, będzie fałszować i wkrótce pęknie, gdy naciągniesz ją zbyt słabo, będzie także fałszować i nie zagra. Musisz naciągnąć ją po prostu właściwie. Zbytni entuzjazm jest niedobry, podobnie jak zniechęcenie.

Umysł zen to umysł codzienny. Musisz utrzymywać ten umysł w każdym działaniu – podczas jedzenia, mówienia, gry w tenisa, oglądania telewizji. Zawsze utrzymuj umysł *nie wiem*.

Najważniejsze jest to, jaki utrzymujesz umysł w danym momencie. Umysł „właśnie-teraz”. Jeżeli masz wolny czas, dobrze jest siedzieć. Jeżeli nie masz czasu, wtedy po prostu wypełniaj zen działania.

Bądź bardzo ostrożna w pragnieniu oświecenia. Jest to zła choroba zen. Kiedy utrzymujesz czysty umysł, cały wszechświat jest Tobą, a Ty jesteś wszechświatem. A więc już osiągnęłaś oświecenie. Pragnienie oświecenia to tylko myślenie. To jest coś zbytecznego, tak jak domalowywanie nóg wężowi na obrazku, który go przedstawia. Wąż jest całkowity taki, jaki jest. Prawda jest przed Twoimi oczami.

Wkrótce zostanie otwarty ośrodek zen w New Haven. To prawda, że kontakt z innymi uczniami praktykującymi zen może Ci dopomóc w praktyce. Wspólne działanie jest bardzo ważne dla uczniów zen. Wspólne pokłony, wspólne śpiewy, wspólne siedzenie, wspólne jedzenie – dzięki temu Twoja osobista sytuacja, Twoje sprawy i opinie mogą bardzo szybko zniknąć. (...)

Kiedy uzyskasz prawdziwą pustkę, znajdziesz także swoją prawdziwą sytuację i uwarunkowania oraz swoje prawdziwe opinie.

Mam nadzieję, że często będziesz odwiedzać ośrodek zen w New Haven, będziesz usilnie praktykować, wkrótce osiągniesz oświecenie i wybawisz wszystkich ludzi od cierpienia.

Szczerze oddany  
S.S

[*Strzepując popiół na Buddę, Nauki mistrza zen Seung Sahna*, s. 14]



Jeśli chcesz poszukać inspiracji w książkach, na początek polecamy:

*Tylko nie wiem. Nauczanie w listach*, mistrz zen Seung Sahn

*Strzepując popiół na Buddę*, mistrz zen Seung Sahn



## Najczęstsze błędy w praktyce,

które sprawiają, że nie widzisz postępów i nie doświadczasz tego, czego się spodziewałeś/-łaś:

### Spodziewałeś/-łaś się za dużo i za szybko

Przecież wiele lat pracujemy na to, że nasz umysł działa tak, jak działa. Oczekiwanie wobec siebie i medytacji szybkich zmian prowadzi do dużej frustracji i szybkiego wypalenia. Tak, praktyka medytacji zen głęboko przemienia nasze życie. Jednak ta głęboka zmiana myślenia i postrzegania siebie oraz innych wymaga czasu, cierpliwości i wytrwałości.

### Praktykujesz nieregularnie

To bardzo ważne, żeby codziennie znaleźć czas na praktykę. Wiele osób mówi, że „to się nie da, bo rodzina, praca, obowiązki...” itd. My wszyscy, którzy praktykujemy, też mamy wiele życiowych zobowiązań i mimo natłoku wyzwań znajdujemy czas na praktykę. Bo wiemy, że warto.

Nie jest tak ważne, jak „dobrze” czy „niedobrze” ci udzie utrzymywanie czystego umysłu, nie jest tak ważne, czy masz prawidłową postawę ciała. To wszystko samo będzie się poprawiać, jeśli zaczniesz codziennie praktykować – 10 minut praktyki dziennie jest więcej warte niż pół godziny 3 razy w tygodniu.

Codziennie myjesz swoje ciało, czy twój umysł nie jest ważniejszy? Jak umyjesz swój umysł?

### Ciągle wątpisz i sprawdzasz swoją medytację

Ta „choroba sprawdzającego umysłu” powoduje, że nie możesz robić praktyki na 100%, tylko wciąż odrywasz się od tego

momentu, analizujesz i oceniasz swoją praktykę: słaba, świetna, płytka, głęboka, czysta, pomieszana... Ten krytyczny głos – nazywamy go „kierowcą z tylnego siedzenia” – osłabia naszą praktykę i tworzy dużo pomieszania i frustracji. Praktyka zen oznacza – rób to, co robisz, na 100%. Nasz nauczyciel mistrz zen Seung Sahn często powtarzał „Nie sprawdzaj! Idź tylko prosto *nie wiem* i próbuj, próbuj, próbuj dziesięć tysięcy lat bez przerwy.”

### Obwiniasz się za błędy, za rozproszenie uwagi

Ten błąd jest ściśle związany z wątpieniem i analizowaniem swojej praktyki. W trakcie medytacji wszyscy ciągle tracimy czysty umysł i podążamy za naszymi myślami, emocjami itp. Krytykowanie siebie, obwinianie się za to, że znowu wędrujemy gdzieś za myślami – po pierwsze tworzy jeszcze więcej myślenia i odrywa nas od doświadczenia tej chwili, a po drugie osłabia naszą motywację.

Medytacja to proces 3 kroków:

1. utrzymywanie uwagi w tu i teraz,
2. zauważanie, gdy nasza uwaga odbiega od tu i teraz,
3. (ciągle) powracanie do pkt. 1 – utrzymywania uwagi w tu i teraz.

Tylko tyle. Nie ma tu miejsca ani potrzeby na obwinianie się o cokolwiek. Tylko ciągle powracanie do tego momentu.

### Ciągle zmieniasz szkoły i techniki medytacji

Oczywiście na początku można spróbować kilku różnych technik medytacji, żeby znaleźć to, co działa dla ciebie. Ale ciągle zmiany technik i szkół medytacyjnych powodują, że twój umysł rozprasza się jak na zakupach w supermarkecie – może to opłaca się wziąć, a może tamto jest lepsze... Gdy wciąż próbujesz różnych ścieżek praktyki, to na żadnej z nich nie możesz posunąć się do przodu. Warto wybrać jedną technikę (praca z oddechem, z mantrą, z pytaniem, z postrzeganiem dźwięku)

i używać jej w swojej praktyce. Kropla drąży kamień tylko wtedy, gdy wytrwale kapie w ten sam punkt.

### Słabe zaangażowanie

Jeśli medytacja jest dla Ciebie kolejną rzeczą „do odhaczenia” na liście codziennych zadań lub oryginalnym hobby, Twojej praktyce zabraknie żaru, intensywności. Praktyka medytacji działa, gdy jest zasilana Wielkim Pytaniem, które w sobie nosisz („kim jestem?”, „po co żyję?”). Mistrz zen Seung Sahn tak mówił o zaangażowaniu umysłu w praktykę:

„Podobnie jak matka, która wysłała swojego syna na wojnę – mimo że pracuje, je, rozmawia z przyjaciółmi, ogląda telewizję – w swoim umyśle zawsze utrzymuje pytanie: «Kiedy mój syn wróci do domu?» Tak samo jest z utrzymywaniem umysłu *nie wiem*. Musisz iść tylko prosto – *nie wiem* w swoim codziennym życiu, a nie tylko wtedy, gdy siedzisz.” [Tylko *nie wiem*. Nauczanie mistrza zen Seung Sahna w listach, s. 111]

W praktyce szukasz tego, czego tam nie ma:

- ucieczki od codziennego życia  
Błąd! Praktyka otwiera nas na nasze codzienne życie, takie jakie ono jest.
- specjalnych wrażeń, mistycznych energii... itp.  
Błąd! Zen jest bardzo prosty – co robisz w tej chwili? Kiedy pracujesz, tylko pracuj. Kiedy odpoczywasz, tylko odpoczywaj. Kiedy jesz, tylko jedz.

Twój umysł w ciągu dnia jest zbyt rozproszony

Zaraz, zaraz, ale czy nie dlatego potrzebujesz medytacji?! Oczywiście, być może szukasz medytacji, ponieważ Twój codzienny umysł jest bardzo niespokojny, wciąż powtarza te same, przynoszące cierpienie, wzorce. Jednak medytacja i codzienne życie oddziałują na siebie nawzajem. Tak jak jakość

medytacji wpływa na spokój twojego umysłu w ciągu dnia, tak też codzienny umysł (rozproszony, zabiegany, zachłanny, leniwy itp.) wpływa na twoją zdolność do medytacji. Nie ma cudów – 30 min, medytacji, nawet bardzo „głębokiej” nie uleczy 16 godzin rozproszenia umysłu. To tak jak 30 min intensywnych ćwiczeń nie pomoże, jeśli cały dzień leżysz przed TV, pijesz piwo i zajadasz hamburgery.

Niezbędna jest codzienna uważność, z chwili na chwilę, ona zasili twoją praktykę medytacji.



Powyższa lista błędów w praktyce zen ma być dla ciebie pomocą, a nie obciążeniem. Nie myśl, że skoro już ją przeczytałeś/-łaś, to uda ci się ich unikać. Uczymy się na swoich błędach, a nie na cudzych... Po prostu, gdy pójdziesz w którąś z tych błędnych, ślepych uliczek, chodzi o to, żebyś jak najszybciej rozpoznał/-ła swój błąd i starał/-ła się go skorygować.



Wiadomo już czego NIE ROBIĆ. A co warto ROBIĆ?

1. Praktykować codziennie (choć 10–15 min, gdy tylko możesz 30 min medytacji lub 108 pokłonów lub śpiewy)
2. Praktykować wspólnie z innymi (wspólne działanie z innymi, kontakt z grupą praktykujących jest bardzo ważny).
3. Wziąć udział w dłuższej sesji medytacyjnej z nauczycielem – weekendowej lub tygodniowej.
4. Nie oczekiwać szybkich i spektakularnych efektów, raczej wytrwale wracać do tego momentu.



## CO MI DAJE ZEN?

Doświadczenia uczniów

Dlaczego praktykuję?

Odkąd zauważyłem, poprzez praktykę, że nie jestem aż taki ważny dla świata, jest mi dużo łatwiej utrzymywać dobre i efektywne kontakty z innymi.

Łatwiej mi przyjmować odmienne opinie i pomysły, co zdecydowanie poprawia efektywność współpracy.

Również mniejsze skupianie się na sobie pozwala mi lepiej postrzegać motywacje i potrzeby.

Dystans do siebie i świata poprawia mi również poczucie humoru, co zdecydowanie ułatwia życie codzienne.



Mam 44 lata, męża i kilkuletnie dziecko, na co dzień pracuję jako psychoterapeutka. Praktykuję zen od 2000 r. Praktyka bardzo mi pomaga być uważną w mojej pracy. Pomaga mi widzieć wyraźniej i łącać częściej dystans do swoich opinii, emocji i przywiązań, nie utożsamiać się tak z nimi. Pomaga mi lepiej radzić sobie ze swoim cierpieniem i cierpieniem innych.

Niedawno nauczyciel spytał mnie „Czego chcesz? Po co praktykujesz?” Odpowiedź pojawiła się we mnie natychmiast „Chcę być jasna, mieć jasny umysł, z chwili na chwilę”. Dobrze znam swoje pomieszanie – w myślach, emocjach, swój codzienny pędzący umysł, który ciągle czegoś chce, ciągle nie ma dość... I te momenty (najczęściej w trakcie sesji medytacyjnych), kiedy doświadczam, że wszystko takie, jakie jest, jest kompletne, że tej chwili teraz nic nie brak, więc nie ma dokąd gnać – te momenty są bezcenne. Dzięki praktyce w moim codziennym życiu jest coraz więcej takich chwil. W tych momentach – co za wolność od swojego „małego ego”, co za ulga, co za radość!



Mam 60 lat, jestem mężatką, mam dwoje dorosłych dzieci. Pracuję w wydawnictwie książkowym i jako tłumaczka literatury. Praktykuję zen od ponad trzydziestu lat. Przede wszystkim praktyka pomaga mi w poszukiwaniu stanu czystego umysłu, co polega w praktyce na dystansie do tego wszystkiego, co nami szarpie w życiu codziennym: emocji, przywiązań, natłoku myśli itd. Po tak długim czasie praktyki mogę powiedzieć że postrzegam ją jako coś bardzo bliskiego i naturalnego, jako element mojego życia codziennego. Po prostu staram się ją robić. Jednak kiedy spoglądam w przeszłość i porównuję ją z obecną chwilą, widzę duże i dobre zmiany w różnych dziedzinach mojego życia: lepszą koncentrację, łatwiejszą adaptację w obliczu pojawiających się w życiu trudności, łatwiejszą akceptację cierpienia, większą umiejętność cieszenia się życiem. Jako młoda osoba miałam wielkie kłopoty z energią, to znaczy miałam jej bardzo mało. Wobec tego właściwie całe życie było dla mnie ogromnie męczące. Praktyka pomaga mi „produkować” tę brakującą energię i żyje mi się dużo łatwiej.



Praktykuję zen trzynasty rok; jestem żonaty, mam córkę. Obecnie pracuję w szkole artystycznej jako nauczyciel projektowania graficznego. Ludzie zaczynają zazwyczaj praktykę z powodu nadmiaru cierpienia albo z chęci poznania – klasyczne są tu trzy pytania: Skąd przyszliśmy? Czym jesteśmy? Dokąd zmierzamy? Ja rozpocząłem praktykę z obydwu powodów. Co dała mi praktyka? – żyję w większej harmonii z sobą i ze światem. Zakosztowałem czegoś, co można nazwać bezpośrednim poznaniem. Wcześniej próbowałem znaleźć to poznanie świata w intelektualnej wiedzy. Dzięki praktyce uświadomiłem sobie, że prawdziwe poznanie ma miejsce poza myśleniem pojęciowym. Obecnie mam dobry okres w życiu, ale mam świadomość, że „fortuna kołem się toczy”, dlatego choć unikanie cierpienia

nie jest teraz moim głównym motorem napędzającym praktykę, staram się ją rozwijać. Nic w życiu nie jest dane nam na zawsze.



Mam 38 lat, żonę, dwójkę dzieci lat 9 i 6, praktykuję od 18 lat.

Zauważam, że zwykle gdy praktykuję więcej, czuję się lepiej, łatwiej utrzymać mi równowagę wewnętrzną i jasność myślenia i działania, a także jestem bardziej przychylnie nastawiony do innych ludzi i świata. Mój syn Filip, jak dowiedział się, że mam napisać parę słów, co daje mi praktyka, powiedział, że odkąd pamięta lubił, jak jeździłem na praktykę, bo jak wracałem, byłem przez jakiś czas bardzo miły.

Ale nie jest to żadna żelazna reguła. Czasem, jak praktykowałem mocno, miałem gorszy czas i nie czułem się za dobrze. Jednak nawet wtedy praktyka dawała mi jakąś moc radzenia sobie z trudnościami, które ostatecznie mnie tylko wzmocniły.

Mogę też powiedzieć, że po latach praktyki polubiłem rzeczywistość, jaka by ona nie była, czyli ten moment. Dla mnie ten moment stał się ostateczną prawdą, jakiej poszukiwałem w życiu. Ten moment, który zawsze jest obecny, przez każdą chwilę mojego życia.

Kiedy siedzę odosobnienia, to czasem przychodzi poczucie utożsamienia z tym momentem i towarzyszy temu specyficzna błogość. Na tle tej stałości – tego momentu – wszystko wydaje się 'tym bardziej' w nieustannej zmianie, a więc mniej warte gorączkowego zabiegania.

Odkąd poznałem praktykę, nic innego nie wydało mi się w życiu bardziej warte uwagi, ponieważ wszystko jest w jakiś sposób zmienne, nietrwałe i nieostateczne. Ten moment natomiast, od początku jak go rozpoznałem, jest ten sam i wszystko jest w nim zawarte, a więc nie ma nic bardziej wartego zgłębiania.



Mam 51 lat, pracuję jako księgowy, praktykuję (z przerwami) od 32 lat.

Co mi daje praktyka?

Tak naprawdę nie da się na to pytanie odpowiedzieć obiektywnie, gdyż nie mamy możliwości porównania swojego życia z praktyką i bez niej. Oto kilka zmian, które jakoś wiążę z praktyką i które pomogły mi w życiu:

- więcej uważności,
- więcej empatii, otaczający mnie świat a w szczególności ludzie są mi bliżsi,
- relaks od stłoczonych myśli,
- wiem, jak smakuje szczęście, i mniej więcej wiem, jak po nie sięgnąć – ale lenistwo i iluzje na razie mają pierwszeństwo,
- bardziej się lubię, więcej wiem o sobie,
- godzę się powoli ze swoimi ograniczeniami – choć ciężko mi to przychodzi,
- mam lepsze relacje z ludźmi,
- moja codzienna praca jest wydajniejsza,
- czasami mi się udaje nie być upartym,
- wiem i mnie to nie denerwuje, że pewne zmiany w nas samych (pojedynczo i zbiorowo) potrzebują więcej czasu niż jedno życie.



Dlaczego praktykuję? Co mi daje praktyka zen?

Mam 40 lat, jestem nauczycielem w szkole specjalnej. Regularnie praktykuję od 2008 r. (nieregularnie od 1995 r.). Uważam praktykę za swoistego rodzaju uzupełnienie do codziennej pracy którą wykonuję. Te dwa elementy idealnie się zazębiają. Praca zewnętrzna i wewnętrzna – obie są dla mnie ważne i konieczne. Mam pełną świadomość faktu, iż bez praktyki zen moje życie byłoby znacznie uboższe, co więcej uważam, że gdyby nie ona, to pewnie dawno już bym się pogubił w tym pełnym pomieszczeniu światła. Poza tym nauczanie Zen jest dosadne w swej wymowie, pełne przenikliwości i tego czegoś, co leży poza słowami –

mimo iż jest zawarte w słowach. Uważność, na którą kładzie się nacisk w naszej Szkole, to coś bardzo ważnego i niezbędnego w życiu. Zwłaszcza dziś.



Mam 22 lata. Pracuję dorywczo. Trenowałem zen jako mieszkaniec Głównej Świątyni przez 1,5 roku. Zaczynając, miałem dużo wyobrażeń na temat tego, po co praktykuję. Co z tego będę miał? Ale to tak nie działało. Po prostu. Wyobrażenia przysły. Ostatecznie siedzisz z tyłkiem na poduszce. Patrzysz się w podłogę i to pracuje w Tobie. Bardzo mocno. Powoli zaczęły odpadać ze mnie różne rzeczy. Czasem niezauważalnie. Poglądy, nawyki. Nieraz to było naprawdę przyjemne. Często bolesne. Nigdy zaplanowane. To nie było tak, że chciałem coś zmienić i to się zmieniało. To było jak czary. Jakby wszystko działo się samo. Ja tylko praktykowałem.

Teraz czuję się bardziej żywy (!) i wolny niż kiedykolwiek. Czuję w świecie i w sobie przestrzeń. Wszystko wydaje się bardzo jasne. Bardzo żywe.



## Szkoła Zen Kwan Um w Polsce

to związek wyznaniowy reprezentujący tradycję koreańskiego buddyzmu zen. Szkoła jest członkiem Polskiej Unii Buddyjskiej.

Założycielem i duchowym patronem szkoły jest Dae Soen Sa Nim Seung Sahn (1927–2004), 78 patriarchy koreańskiej tradycji buddyzmu Chogye. Szkoła istnieje od pierwszej wizyty mistrza Seung Sahna w Polsce w 1978 roku, a jej formalna rejestracja jako związku wyznaniowego nastąpiła w 1982 roku.

Związek jest częścią ogólnoswiatowej Szkoły Zen Kwan Um, zrzeszającej około 90 ośrodków medytacyjnych w 17 krajach świata. W Polsce Szkoła Zen Kwan Um prowadzi pięć ośrodków i siedem grup medytacyjnych w różnych miastach.

W naszych ośrodkach zen uczą zarówno mistrzowie i nauczyciele Polacy: mistrzyni zen Bon Shim (Aleksandra Porter), mistrz zen Joeng Hye (Andrzej Piotrowski), mistrz dharmy Igor Piniński, mnich-mistrz dharmy Chon Mun Sunim, jak i wielu mistrzów i nauczycieli z innych krajów.



Mistrz zen Seung Sahn mówił, że na tym świecie są cztery trudne rzeczy:

1. Urodzić się w ludzkim ciele.
2. Spotkać Dharmę (buddyjskie nauczanie).
3. Spotkać bystrookiego mistrza zen.
4. Osiągnąć Oświecenie.

Pierwsze dwie z tych rzeczy masz już za sobą...



– Więc co to w końcu jest zen?

– *Po prostu sam spróbuj.*



#### LUDZKA DROGA

*Przychodzenie z pustymi rękoma,  
odchodzenie z pustymi rękoma,  
to jest ludzkie.*

*Gdy się rodzisz, skąd przychodzisz?*

*Kiedy umierasz, dokąd odchodzisz?*

*Życie jest jak przepływający obłok, który się pojawia.*

*Śmierć jest jak przepływający obłok, który znika.*

*Przepływający obłok, sam w sobie, pierwotnie nie istnieje.*

*Życie i śmierć, przychodzenie i odchodzenie są również takie.*

*Jest tylko jedna rzecz, która zawsze pozostaje jasna.*

*Jest czysta i jasna, niezależna od życia i śmierci.*

*Zatem, czym jest ta jedna czysta i jasna rzecz?*

wiersz zen