

TRZY SKARBY



KWARTALNY BIULETYN INFORMACYJNY ZBZ „Bodhidharma” • zima 2007 • Nr 1

Ciernisty gąszcz poglądów • Sensei Sunya Kjolhede

Przez dziesięciolecia, prawie na każdym warsztacie zen, który prowadził, Rosi Kapleau cytował słowa Woltera: „Poglądy sprowadziły na świat więcej cierpień niż wszystkie klęski choroby i głodu razem wzięte”.

W jaki sposób te słowa odnoszą się do naszego życia i do niezliczonych decyzji, które musimy na co dzień podejmować? W jaki sposób można radzić sobie bez poglądów, nie pozwalając, by rządziło nami wybieranie i przebieganie, lubienie i nie lubienie, przed którymi ostrzegał Wolter i liczni mistrzowie zen? Jak radzić sobie ze zdecydowanymi poglądami innych? Czy mamy im się po prostu podporządkować? Czy nauka Dharmy mówi, by być zawsze cichym i posłusznym?

W psychologii jest pewne bardzo znane powiedzenie: „Uległość rodzi bunt”. Innymi słowy, uleganie, podporządkowanie się ma zwykle drugą, ciemną stronę. Jak więc poradzić sobie z tym wszystkim – jak robić to, co musi być zrobione, nie tłumiąc swoich uczuć i nie żywiąc urazy, a jednocześnie nie wpadając w cierniste zarośla poglądów, własnych i innych ludzi?

W „Sutrze Szóstego Patriarchy o czystej, prawdziwej Dharmie” znajdujemy słowa wypowiedziane przez Hui Nenga: „O szlachetni i uczeni słuchacze, zgodnie z doktryną i naukami mojej szkoły, z tej jednej podstawy pradźni powstają osiemdziesiąt cztery tysiące rodzajów mądrości. Jak to możliwe? To dlatego, że zwykli ludzie znają osiemdziesiąt cztery tysiące sposobów wzbijania kurzu”.

Liczba osiemdziesiąt cztery tysiące jest często używana w Azji i naprawdę oznacza „tak wiele, że nie da się tego policzyć”. Hui Neng mówi dalej: „Jeśli jednak nie będziecie wzbijali kurzu, mądrość będzie zawsze obecna, a wy nie oddzielicie się od prawdziwej natury. Urzeczywistnienie tej doktryny to prawdziwa ‘nie-mysł’. Nie wspominajcie przeszłości, nie zatrzymujcie

się w terażniejszości, nie fantazujcie o przyszłości. Posługując się prawdziwą Takością waszej własnej natury, obserwujcie wszystkie rzeczy z mądrością. Nie chwytać i nie unikać, znaczy urzeczywistnić swoją prawdziwą naturę i osiągnąć stan Buddy”.

Innymi słowy, jeżeli lgniemy do jakiegokolwiek poglądu, utożsamiamy się z nim, to utknęliśmy. „Nie chwytać i nie unikać” znaczy stanąć twarzą w twarz z tym, co się wydarza, nie lgnąć, ale też nie uciekając wzrokiem. Najdoskonalszy pogląd to brak poglądu, ponieważ każdy „pogląd” przeszkadza nam w jasnym ujrzaniu rzeczy takimi, jakimi naprawdę są w danej chwili i okolicznościach.

Nie chcę przez to powiedzieć, że jeśli coś budzi wasze silne emocje, nie powinniście wyrazić swojego zdania czy działać! To częste nieporozumienie. Podążanie drogą Buddy nie oznacza pasywności czy wyłączenia się. Jeśli istnieją nieodparte powody, dla których coś powinno zostać zrobione lub przeciwnie, nie powinno; jeśli wypływają one z głębi bycia samych i całą swoją istotą czujecie, że to jest właściwe – wtedy w porządku, powiedzcie to, zróbcie, wyduście z siebie i zobaczcie, co się dalej stanie. Jednak to coś zupełnie innego niż przywiązywanie się do jakiegoś konkretnego punktu widzenia i nieustanne obracanie go w głowie. Wtedy mamy

do czynienia dokładnie z tym, przed czym ostrzega nas Hui Neng: wzbijaniem kurzu i zanieczyszczaniem serca-umysłu. A to przynosi nieszczęście innym i nam samym.

Kiedy kurczowo trzymamy się poglądów i osądów, wpadamy wprost w pułapkę osądzania „słuszne – niesłuszne”, „dobre – złe”, a wtedy władzę przejmuje rozróżniający umysł-ego. Przypomina to ciernisty mur w bajce o Śpiącej



Królewnie, który nagle odciął zamek od świata z powodu klątwy trzynastej wróżki. Wszyscy zasnęli i przez sto lat nikt nie mógł się przedrzeć przez tę zaporę, by pocałować królową i zdjąć czar. Wielu śmiazków zginęło na tym kolczastym żywołocie.

Wiele związków umiera lub zostaje głęboko zranionych przez ostre kolce poglądów i systemów przekonani tak często prowadzących do waśni i wojen. Kiedy pojawiają się problemy, zwykle ważniejsze od tego, czy uda nam się postawić na swoim, są cierniste zarośla, którymi oddzielamy się od innych ludzi. Tak łatwo jest się pogubić, stracić kontakt z własną naturą i z naturą innych ludzi – z ciepłym, bijącym sercem Buddy. Tak wiele zależy od punktu widzenia. Jeżeli uda nam się stanąć z boku i spojrzeć na sytuację z innej perspektywy, wszystko może się zmienić. Pamiętam, że czytałam gdzieś o pewnej kobiecie, która często klóciła się ze swoją nastoletnią córką (co nie jest niczym niezwykłym u matek i dzieci w tym wieku!). Otóż opracowały one rodzaj sygnału, którego używały, gdy widziały, że w sporze górę biorą złe emocje. Na ten znak zamieniały się punktami widzenia: każda z nich broniła teraz poglądów drugiej strony, co przynajmniej w pewnym stopniu pozwalało im rozpuścić narosłą pomiędzy nimi wrogość. Niezły pomysł! Oczywiście, aby go wykorzystać, potrzebna jest ogromna elastyczność i troskliwość.

Jest taka suficka opowieść o mulle Nasrudinie. Część z was zna zapewne tę postać, opisywaną czasem jako wioskowy idiota, a czasem jako Wielki Głupiec. W niektórych opowieściach, na przykład w tej, nie jest on ani jednym, ani drugim.

Otóż pewnego dnia Nasrudin postanowił założyć ogród. Przygotował ziemię i zasadził nasiona wielu pięknych kwiatów. Jednak kiedy wzeszły, okazało się, że ogród wypełniają nie tylko kwiaty wybrane przez Nasrudina, lecz również dmuchawce.

Nasrudin radził się wielu ogrodników i wypróbował wszystkie sugerowane przez nich sposoby, by pozbyć się chwastów, jednak nic nie pomagało. W końcu wyruszył w długą drogę do

stolicy, do pałacu szejka, by zasięgnąć rady królewskiego ogrodnika. Mądry starzec zasięgnął rady wielu innych ogrodników i zaproponował gościowi różne metody wyplenienia dmuchawców. Ten jednak wszystkie je już znał i wypróbował. Przez chwilę siedzieli razem w milczeniu. W końcu ogrodnik spojrzął na Nasrudina i powiedział: „W takim razie radzę ci, pokochaj je”.

W pewnym momencie po prostu musimy coś zrobić z chwastami i cierniami w naszym życiu i w życiu innych. Nie musimy się w nie wplątywać, miotając się wśród poglądów i osądów na temat wszystkiego, co złe w nas i w innych ludziach. Zamiast tego, w miarę jak nasza praktyka się pogłębia, uczymy się pracować w duchu czulej uważności. Kiedy stopniowo zaczynamy dostrzegać nasze niedoskonałości, stajemy z nimi twarzą w twarz – z naszą drażliwością, pretensjonalnością, rezerwą – i potrafimy nad nimi pracować z coraz większą lekkością i poczuciem humoru.

Nie chodzi o to, że nie mamy już żadnych poglądów, ale kiedy przestajemy traktować samych siebie śmiertelnie poważnie, opinie po prostu przestają wydawać się aż tak istotne. Tak bardzo już się z nimi nie *utożsamiamy*. Kiedy przestajemy bezlitośnie krytykować samych siebie, z większą wyrozumiałością podchodzimy do słabości innych.

To proces odpuszczania – zwłaszcza zaś rezygnacji z pragnienia, by *być* kimś, *wiedzieć* coś, by mieć *rację*. W większości z nas te potrzeby tkwią tak głęboko, że ten proces wymaga wielu lat pracy: stopniowego zbliżania się do głębokiej istoty rzeczy poprzez pracę nad tym, by pozostawać blisko z koanem czy z oddechem w każdej nowej chwili i być otwartym na wszystko, co się wydarza. Jeśli będziemy pracować razem i mocno trzymać się praktyki – pomimo wszystkich wzlotów i upadków, wszystkich zmian wewnątrz i na zewnątrz – ostre ciernie ego nie poranią nas tak mocno. Jakaż to ulga dla wszystkich!



Sensei Sunya Kjolhede jest wyświęconą spadkobierczynią Dharmy Rosiego Philipa Kapleau, założycielką ośrodka zen w Rochester, w USA. Praktykuje zen od ponad 35 lat i opiekuje się wspólnotami zen w Stanach Zjednoczonych i w Polsce. Po wielu latach praktyki w Rochester, w 2003 roku wraz z mężem (także nauczycielem zen) przeniosła się pod Asheville w górach Północnej Karoliny. Tam wspólnie stworzyli własny ośrodek stanowiący główną siedzibę sanghi *Windhorse Zen Community*. Od 1994 roku Sensei Sunya przyjeżdża regularnie do Polski jako nauczycielka naszej Sanghi. Dwa lub trzy razy do roku prowadzi kilkudniowe odosobnienia zen (sesin) i ceremonie, wygłasza mowy, odbywa indywidualne spotkania, przeprowadza warsztaty wprowadzające do praktyki. Sensei pracowała też jako duszpasterz kliniczny w szpitalu i jako profesjonalna bajarka. Jest matką czworga dorosłych dzieci.

Modernizacja Ośrodka w Falenicy

„Najpierw kształtujemy nasze domy, a później one kształtują nas.” **Winston Churchill**

Ośrodek w Falenicy jest sercem praktyki naszej Sanghi. Od wielu lat przystosowujemy go do naszych potrzeb, jednak wiele zostało jeszcze do zrobienia. W następnych latach czeka nas kolejny etap modernizacji i wykańczanie wnętrza budynku.

Ogólne plany. Obecnie mamy do dyspozycji całoroczne zendo dla 40 osób, latem korzystamy z dolnego zenda dla 50 osób. W Ośrodku na stałe może mieszkać 6-8 osób, a latem do 10 osób. Po **ociepleniu i wykończeniu** „letniego zenda” i sąsiadujących z nim pomieszczeń, będzie mogło ono funkcjonować jako całoroczne miejsce do praktyki, a liczba osób mogących mieszkać w Ośrodku



przez cały rok wzrośnie do 15 osób, powiększy się również zaplecze gospodarcze i sanitarne.

Plany na rok 2007. Przymierzamy się do rozpoczęcia ocieplenia Sali Buddy (aktualny strych), przyległego doń pokoju i holu ze schodami. Salę Buddy będzie można wykorzystać jako salę medytacyjną, a także wynajmować ją innym grupom. Koszt prac szacowany jest na ok. 60 tys. złotych.

I TY MOŻESZ POMÓC! Plany ośrodka są niemałe, ale konieczne, aby mógł on dobrze funkcjonować oraz służyć nam podczas codziennych praktyk i odosobnień. W związku z tym zapraszamy wszystkich zainteresowanych i zaangażowanych do wsparcia naszego przedsięwzięcia finansowo (lub pomysłami na zdobycie funduszy), a także własną pracą, wiedzą fachową, materiałami i narzędziami budowlanymi lub w inny potrzebny sposób. (vl, san)

Wydarzenia w Ośrodku – jesień 2006 r.

Od października do grudnia ubiegłego roku w warszawskim ośrodku działo się wiele. Jak zwykle odbywała się **praktyka** codzienna, a w weekendy miały miejsce sobotnie siedzenia połączone ze słuchaniem nagranych teiś Sensei i zakończone wspólnym obiadem, a czasem także wspólną pracą (m. in. grabienie wielkich stert liści w ogródku). W listopadzie odbyło się 2-dniowe zazen, a w grudniu 3-dniowe zazen Rohatsu z udziałem osób z całej Polski.

Obchodziliśmy tradycyjnie różne ceremonie. **Ceremonia o pokój na świecie:** raz w miesiącu w środowe wieczory z zazen i śpiewami siadamy w intencji pokoju na całym świecie. **Ceremonia Bodhidharmy** poświęcona jest patronowi naszego

Związku. **Ceremonia Głodnych Duchów** służy w dużej mierze rozwikłaniu i oczyszczeniu karmy – z jednej strony dotyczącej naszych związków ze zmarłymi, a z drugiej, naszych własnych przeszkód karmicznych. Podczas ceremonii ofiarowuje się pożywienie, kwiaty, kadzidło, światło oraz nauki buddyjskie w postaci śpiewanych sutr. **Ceremonią Oświecenia Buddy** zakończyło się odosobnienie Rohatsu. Podczas **Ceremonii Noworocznej** oczyszczaliśmy Ośrodek ze starej energii mijającego roku i podejmowaliśmy pozytywne postanowienia na Nowy Rok. Poza tym odbyło się kilka bardzo miłych towarzyskich spotkań, m.in. zabawa sylwestrowa. (san)

Rohatsu w Zengården



Corocznie na początku grudnia na całym świecie w ośrodkach zen odbywają się odosobnienia Rohatsu, które upamiętniają oświecenie Buddy Siakamuniego.

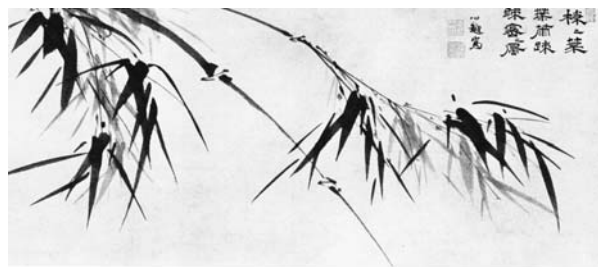
W tym roku miałem wyjątkową okazję uczestniczyć w sesin Rohatsu w ośrodku Zengården w Szwecji, prowadzonym w tradycji przekazu szkoły Rosiego Kapleau. Ośrodek Zengården znajduje się w małym, rozproszonym osiedlu Finnåker wśród lasów w pobliżu miasta Arboga. Lasy przypominają nasze mazowieckie (przeważają sosny i brzozy), są jedynie starsze, większe i czystsze. Zupełnie odmienna jest jednak panująca tam cisza – najbliżsi sąsiedzi

znajdują się kilkaset metrów dalej, a lokalny ruch samochodowy jest znikomy. Podczas zazen słychać więc tylko krzyk dzikich gęsi zamiast szczekania i wycia falenickich psów. Rohatsu rozpoczyna się ceremonią herbaty i mową otwierającą Sensei Sante Poromaa, który przypomina wysiłki Buddy Siakamuniego i spokojnie mówi: „Sesin Rohatsu jest w zasadzie powtórzeniem wysiłków Buddy i w idealnym wypadku osiągnięciem przynajmniej w pewnej mierze wglądu w swoją prawdziwą naturę. Dajcie więc z siebie wszystko!”.

Po siedmiu dniach wysiłków sesin Rohatsu dobiega końca. W ciemne popołudnie wyjeżdżam z ośrodka w kierunku Sztokholmu z przekonaniem, że opuszczam miejsce autentycznej praktyki, i że niewątpliwie nie jest to moja ostatnia wizyta. (vl)

Strona www.bodhidharma.isn.pl

Zachęcamy do zaglądania na stronę internetową naszego Związku. W listopadzie została ona ubrana w nową szatę graficzną. Znajdziecie tam wszystkie najważniejsze informacje dotyczące naszego Związku, nauczycieli, praktyki, Dharmy, a także sklepik, zdjęcia, linki i inne ciekawostki. Jest ona aktualizowana co tydzień. Miłej lektury!



Od redakcji: Witajcie! Mamy nadzieję, że nasza nowa gazetka ośrodkowa dostarczyła Wam nieco pożytecznych i ciekawych informacji. Mamy zamiar wydawać ją co 3 miesiące wraz z harmonogramem praktyki. Chcielibyśmy, aby „Trzy Skarby” inspirowały Czytelnika do praktyki zen i poszerzały nieco wiedzę buddyjską, a także informowały o bieżących wydarzeniach w naszych ośrodkach, zachęcając do aktywnego udziału w życiu naszej społeczności. Znajdzie się w niej więc miejsce m. in. na artykuły nauczycieli, wywiady, reportaże, a także nieco humoru. Potrzebujemy też pomocy w takich pracach redakcyjnych, jak tłumaczenie artykułów, grafika, opracowywanie i korekta tekstów oraz w wydawniczych, jak organizowanie papieru i druk.

Kontakt: sun@poczta.onet.pl, vlastik@gazeta.pl

Numer przygotował zespół: Sandra • Vlastik • Olena (tłumaczenie) • Michał i Jacek (korekta) • Rysio (foto)

