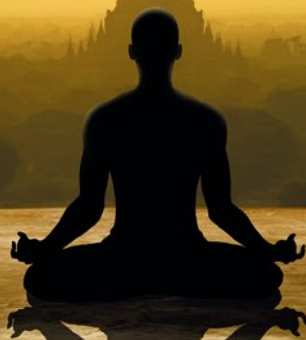


Bonnie Myotai Treace

BUDDYZM ZEN

DROGĄ DO DUCHOWEGO PRZEBUDZENIA

Proste praktyki
koncentracji na życiu,
dzięki którym odzyskasz
wewnętrzny spokój
i spełnienie




STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

BUDDYZM ZEN
DROGĄ DO DUCHOWEGO
PRZEBUDZENIA

Bonnie Myotał Treace

BUDDYZM ZEN

DROGĄ DO DUCHOWEGO PRZEBUDZENIA

Proste praktyki
koncentracji na życiu,
dzięki którym odzyskasz
wewnętrzny spokój
i spełnienie




STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Kup książkę

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Beata Ziemska

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8171-707-6

Tytuł oryginału: *Wake Up: How to Practice Zen Buddhism*

Copyright © 2019 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

Dla Petera Matthiessena, którego poznałam wtedy, kiedy zapomniał wziąć ze sobą bessu (skarpetek do kostek, jakie noszą mistrzowie zen). Pożyczyłam mu swoje, ale były dla niego zbyt ciasne, więc ześlizgiwały się z nóg na oczach setek osób podczas formalnej ceremonii, którą prowadził zgięty w głębokim ukłonie.

Byłeś najszczerzym uśmiechem. Byłeś niewzruszony, nawet kiedy ulegałeś wzruszeniu. Niechaj cały nasz zen będzie właśnie taki.

Spis treści

Przedmowa	9
1. Czym jest zen?	13
2. Umysł zen, przebudzone serce	43
3. Siedzieć w zen	67
4. Zen w ruchu	83
5. Przebudzenie	107
Epilog	123
Mowa dharmy	125
Źródła	133
Podziękowania	139
O Autorce	143

Przedmowa

NIE ZROZUMIEMY ISTOTY ZEN, PÓKI SIĘ NIE ZATRZY-
MAMY, póki nie usiadziemy w samotności, nie weźmie-
my głębokiego oddechu, póki nie zrzucimy maski, pod którą
skrywamy ból – dopóki nie zaczniemy być sobą. Tylko wtedy
możemy doświadczyć przebudzenia ze stanu, jakim jest trwanie
w złudnym świecie przyzwyczajęń. Zen konfrontuje nas z natar-
czywym pragnieniem trwałości i niezmienności, zachęcając do
zanurzenia w bezmiarze niezmaconego niczym umysłu. Kiedy
uzmysłowimy sobie, jak iluzoryczne i odurzające są nasze po-
glądy i przekonania, bez wahania przyjmujemy zobowiązanie
do życia w *duchowej czystości*, w której niepodzielnie dominuje
nieskończoność i cisza.

Zen uświadamia nam, że nie żyjemy w oderwaniu od innych
form istnienia. Świadomość nierozłączności egzystencji dodaje
nam potężnej i zarazem łagodnej mocy. W miarę jak przestajemy
uciekać od poczucia dyskomfortu – czy to własnego, czy innych –

nasze postrzeganie cierpienia stopniowo ulega transformacji. Coraz częściej współczucie i dobroć zastępują lęk i gniew.

Moim zamiarem, zawartym w niniejszej książce, jest przybliżyć czytelnikowi zasad praktykowania zen. Chciałabym przyjrzeć się nieco jego historii oraz miejscu, jakie zajmuje w buddyzmie, pośród religii świata czy w szeroko pojętej kulturze oraz prześledzić jego tradycyjne *kształty i formy*. Nade wszystko zależałoby mi jednak, by zen znalazł drogę do naszych domów i wypełnił swoją intymną esencją każdą, nawet najkrótszą chwilę dnia. Czym jest zen, możemy prawdziwie pojąć tylko poprzez praktykę. Bez niej pozostanie jedynie nic nieznaczącym opisem. Jakkolwiek trochę wiedzy nikomu nie zaszkodziło, póki nie zaangażujemy się całym ciałem i oddechem, zen niczego nie zmienia.

Wiem to z własnego doświadczenia. Po latach eksperymentowania z medytacją na własną rękę dotarłam do punktu, w którym zapragnęłam wskoczyć na głębokie wody i wstąpiłam do klasztoru. Zen tradycyjnie odcina się od emocjonalności, a życie zakonne wymaga jasnej deklaracji, że pragniemy stać się częścią wspólnoty. Obie te reguły przemawiały do mnie. Podobało mi się, że centralnym punktem nauk zen była praca pod okiem mistrza. Nie pozwoliliby mi *wymigać się ani odpłynąć*. Był rok 1983.

Co najmniej dwadzieścia kilka lat później, żyjąc jako mniszka w klasztorze, zostałam nauczycielką zen (*sensei*). Ukończyłam formalne nauki u mojego mistrza, otrzymałam tytuł pierwszej *dziedziczki Dharmy*, a następnie kontynuowałam studia z innymi nauczycielami. Założyłam świeckie centrum zen w Nowym Jorku, doglądając zakupu i prac remontowych budynku, w którym miała powstać świątynia. Po dziesięciu latach nauczania w ośrodku zainicjowałam program szkolenia pod nazwą „Hermitage Heart” dla studentów z całego obszaru Stanów Zjednoczonych.

Mówiąc krótko, miałam ogromny zaszczyt (choć było to również wyzwanie) pobierania nauk u wielu wspaniałych nauczycieli ze wszystkich stron świata przez czterdzieści lat. Byłam świadkiem zmian, jakich ludzie dokonywali w życiu i w obliczu śmierci, podczas borykania się z chorobą lub kiedy zmagali się z niewyobrażalnymi przeciwnościami losu. Widziałam, jak więźniowie odnajdywali bezwarunkowe poczucie wolności we własnych umysłach i widziałam ciężko chorych pacjentów, którzy emanowali głębokim spokojem. Dla każdego z nas, jednakowo, przebudzenie zaczyna się od podjęcia zobowiązania. Czym zatem jest przebudzenie?

Dzięki zen odkrywamy, jak bardzo ulegliśmy powabowi własnego ego, które znika podobnie jak przy zdejmowaniu zaklęcia, gdy tylko zanurzymy się w medytacji. W naszym *sercu-umyśle* zaczynamy dostrzegać zupełnie inną rzeczywistość, która jawi się nam jako coś bardziej doskonałego, bardziej prawdziwego. Wyrwanie się, choćby przez drobną chwilę, z omamów ego, wypełnia nas absolutną ciszą, a napięcie, które wynika z udawania, może wreszcie puścić.

Niewykluczone, że w przeszłości zaznałeś smaku rozpacz i zdajesz sobie sprawę, czym przebudzenie nie jest. Dobrze znasz to ciche, mamiące poczucie osamotnienia wynikające z wegetowania w złudnej rzeczywistości. Tak łatwo jest zmarnować to niepowtarzalne, bezcenne i nieokiełzane życie, zatracając się w poszukiwaniach czegoś – cokolwiek to jest – co mogłoby uczynić je lepszym i łatwiejszym. Doprowadzamy się do kresu wytrzymałości, chwytając się byle czego, by odmienić nasz los. Gonimy za coraz to nowym celem – jednak żadna z tych sztuczek nie działa. Nękaní przez niepokój nieustannie o coś zabiegamy, do czegoś dążymy, nie znajdując w niczym satysfakcji. Nieważne, jak obse-

syjnie staramy się unikać pytania, kim jesteśmy? Ono odnajdzie nas w środku bezsennej nocy, w chwili przygnębienia lub grozy.

Podejdźcie do tych stron tak, jakbyście wstępowali do klasztoru: niosąc w sercu swe najskrytsze, egzystencjalne pytania, dotyczące najważniejszych ludzkich spraw. Bądźcie gotowi usiąść w samym środku swojego życia, przyjrzyjcie się uważnie i uwolnijcie od lęków, które was paraliżują. Oferuję wsparcie, mając nadzieję, że się uda. Przebudzenie jest naszym naturalnym prawem.

W książce tej znajdziecie nie tylko konkretne informacje, ale też inspiracje do praktykowania zen w życiu codziennym. Nawet jeśli jest ono wypełnione po brzegi pracą, rodziną, przyjaciółmi, sztuką czy beztroską, nawet w obliczu cywilizacyjnego chaosu, wywołanego kryzysem klimatycznym, wojnami, rasizmem, mizoginizmem czy ekscesami i niesprawiedliwością kapitalizmu. Każda chwila jest dobra, by odpowiedzieć sobie na pytanie, kim naprawdę jesteśmy? Odkryłam, że największą tajemnicą jest sama egzystencja. Nie narzuca nam zmiany położenia geograficznego. Wystarczy, że zanurzymy się w życie wszędzie tam, gdzie się w danym momencie znajdziemy.



Czym jest zen?

SŁOWO ZEN MA WIELE ZNACZEŃ. To dobra wiadomość. Zwłaszcza dla tych, którzy oprócz zgłębiania nowych pojęć, poszukują nade wszystko remedium na egzystencjalne bolączki, zarówno swoje jak i innych ludzi. Biorąc pod uwagę, jak to słowo wykorzystywane jest w kulturze popularnej, reklamie i we wzornictwie, można by pomyśleć, że jego znaczenie ogranicza się do pojęcia prostoty. Kuriozalnie zawłaszczony, zen eksploatowany jest przy sprzedaży najrozmaitszych przedmiotów: od perfum, wina po samochody włącznie. Jednak, jak głosi stare powiedzenie: *zen nie jest tym, czym myślisz, że jest*. Oczywiście, nie jest też przeciwieństwem tegoż. Chociaż w kulturze masowej kojarzy się wyłącznie z wyluzowaniem, zachęcam was do głębszej refleksji.

Od samego początku zen nie chciał być *ukierunkowany na słowa i litery*. Liczyła się odwaga i żarliwość w odkrywaniu prawdy, a nie błędzenie w opisach i definicjach, które, co najwyżej, interpretują prawdę. Mówi się, że zen to powrót do życia chwilą. Na-

suwa się pytanie: *czym w takim razie jest owa chwila? W jaki sposób przeszłość – suma naszych niepowodzeń i trosk – mieści się w tym jednym punkcie w czasie? Jaki wpływ ma przyszłość – konsekwencje nadchodzących działań i zobowiązań – na sposób, w który się przebudzamy w każdej chwili?*

Od wieków w wielu krajach i kulturach zen uważa się za praktykę medytacyjną, służącą odkrywaniu, kim jest człowiek, czym jest istnienie i jak żyć żarliwie, odważnie i z rozwagą. Szczególnie teraz, w tym tak krytycznym dla losu naszej planety czasie, od uprzytomnienia sobie, kim jesteśmy i jakie są nasze obowiązki zależy, czy za sto lat wciąż będzie istnieć życie. Czy zen przyczyni się do zrozumienia naszej prawdziwej natury, uzmysłowi prawdziwe priorytety, czy pomoże nam rozwikłać tajemnicę świata? Zaczniemy od odczarowania niektórych fałszywych przekonań na temat zen, przyjrzymy się nieco jego historii, tradycyjnym naukom oraz najważniejszym metodom. A potem zastanowimy się, jak zen może trafić tam, gdzie właśnie jesteśmy – do naszych domów. Tam, gdzie siadamy w spokoju.

CZYM ZEN NIE JEST?

Kiedy zaczynamy praktykować zen, zauważamy, z jakim bagażem uprzedzeń przychodzimy. Każdy z nas ma rozmaite wyobrażenia na ten temat: *zen to jest to a nie tamto; liturgia jest dla mnichów, nie dla zwykłych ludzi; nauczyciel ma uczyć tak, a nie inaczej; czy przypadkiem nie chodziło o to, żeby poczuć się lepiej, a nie gorzej... czy nie chodzi o osiągnięcie wyciszenia?* Jeśli przywiązani jesteśmy do naszego ekwipunku, zostanie on przewrócony do góry nogami i (wielokrotnie!) wypłuty, aż w koń-

cu pojmimy, że sprawy, które za sobą wleczone, nie są istotne. Często nie obędzie się bez bólu – o czym rzadko wspominają poetyckie przekazy zen. Jednak w miarę uwalniania się oczekiwań, jest nam coraz łatwiej. Pojawia się zaufanie, dzięki któremu dajemy się ponieść podróży, choć nie prowadzi nas tam, dokąd chcemy podążać. Rezygnujemy z potrzeby zrozumienia wszystkiego i zanurzamy się w pełni życia.

Pora na ostrzeżenie: bądź uważny, abyś nie praktykował dla kolekcjonowania nowych rzeczy, nowych koncepcji, nowych ambicji. A gdybyś się zorientował, że tak właśnie się dzieje, (bo tak funkcjonuje nasz umysł), powstrzymaj się, odstaw swój bagaż na moment. Zauważ, że idea *otrzymania czegoś* czy *udania się dokądś* prawdopodobnie zaczyna ci ciążyć i oddala od punktu, w którym się znajdujesz.

Przyjrzyjmy się niektórym fałszywym przekonaniom, na które możesz trafić. Kiedy zen rozprzestrzenił się wzdłuż amerykańskich wybrzeży w latach 50. i 60., jego nieidący na skróty, prostoduszny, lecz niewzruszony, a zwłaszcza obrazoburczy charakter wpasował się idealnie w rewolucjonizującą i antyautorytarną kulturę owych czasów. Tabuny Amerykanów gromadziły się w licznych ośrodkach. Buddyjscy nauczyciele z Chin, Tybetu, Korei i Japonii ucieleśniali subtelność i pewność siebie i duchową głębię, co tym bardziej przyczyniło się do żarliwości, z jaką nowi adepti studiowali dharmę i praktykowali.

W ówczesnej popkulturze zen kojarzył się z postacią odzianego w szaty mnicha, starca płci męskiej, co niesło ze sobą pewne negatywne konsekwencje. Nauczyciele z Azji wywodzili się z tradycji doskonalonych we wspólnotach monastycznych. Natomiast w Ameryce większość nawróconych studentów łączyła praktykę z pracą i życiem rodzinnym. Niemal wszyscy nauczyciele pocho-

dzili z krajów azjatyckich, w których uprzywilejowana pozycja mężczyzn stanowiła normę.

Przez całe dekady administracja ośrodków szkolenia w Stanach Zjednoczonych była wysoce zhierarchizowana. Władzę pełnił *zwierzchnik*, od którego zależały wszelkie decyzje – co wtedy nie wywoływało żadnych kontrowersji. Także i dlatego, że zarówno amerykańscy adepci zen, jak i ich nauczyciele, nie umieli odróżnić samych nauk od stylu nauczania – stylu, który zaimportowali nieumyślnie. Jak widać, nie obyło się bez tarć, zanim ta wschodnia tradycja zakorzeniła się na Zachodzie.

Jak zwykle wszystko sprowadza się to poziomu, na którym się znajdujemy. Czy aby uczciwie konfrontujemy się z przeszkodami pojawiającymi się na naszej drodze? Czy jesteśmy gotowi na przyjęcie wolności?

Mistrz Wumen, znany ze zbioru koanów *Bezbramna brama*, tak to wyraził:

*Prawdziwa droga nie ma bram,
prowadzi do niej tysiąc.
Po przekroczeniu progu,
wszechświat otworem stoi.*

Warto też zwrócić uwagę na to, że zen łatwo integruje się z innymi religiami i praktykami duchowymi. Tomasz Merton, mnich trapista, katolik, znawca zen, zasłynął z wypowiedzianej kwestii, w której zen i chrześcijaństwo porównał do tenisa i matematyki. Są jak dwie różne dziedziny. Można grać w tenisa, będąc jednocześnie matematykiem. Nie musimy wyrzucić tenisówek ani rezygnować z pytań *do kwadratu* – możemy być matematykiem grającym w tenisa, jeśli zechcemy. Również Żydzi praktykują zen



CZYM JEST KARMA?

Synonimem *karmy* nie jest *przeznaczenie*, chociaż w popkulturze jest ona najczęściej tak rozumiana. W rzeczywistości *karma* podlega uniwersalnemu *prawu przyczyny i skutku*, które łączy działanie i jego intencje z konsekwencjami. Na *karmę* składają się wszystkie poczynania ciała, mowy i myśli.

Zatem, jak mawiał jeden z moich nauczycieli: *To, co robisz i to, co się tobie przytrafia to jedno i to samo*. Intencje są ważne. To, co robimy, jest ważne. Jeśli ktoś wejdzie w posiadanie broni, ktoś może odnieść rany. (I na odwrót, kiedy ktoś uwalnia się od cierpienia, ktoś może to odczuć).

Mówiąc inaczej, oddzielenie nie istnieje. Życie jest bliskością. Przebudzenie i moralność nie mogą istnieć osobno.

Kiedy zen pojawił się w Stanach Zjednoczonych, niewłaściwe rozumienie pojęcia *karmy* było nagminne. Stwierdzenie, którym hołdowali intelektualiści, że *zen stoi ponad moralnością* jedynie odwodziły ludzi od prawdy, która głosi, że w tym niesamowitym świecie albo toniemy, albo płyniemy razem, ale nigdy nie jesteśmy sami. Żaden człowiek, żaden przedmiot nie jest osobnym bytem. Rzeczywistość jest naszym wspólnym dobrem, za które wszyscy ponosimy odpowiedzialność.

Studiowanie zagadnienia *karmy* stanowi nieodłączną część szczerzej praktyki zen. Studiowanie buddyjskich zasad (nauk o moralności i etyce) podczas szkoleń traktuje się bardzo poważnie, a oddziaływanie *karmy* jest doświadczane przez całe życie.

(stąd wzięło się określenie *JewBu*), medytują także wyznawcy wielu innych tradycji religijnych.

CZYM JEST ZEN?

Nauki zen nazywają się *upaja*, czyli *zręczne środki*. Służą do uchwycenia istoty życia. Pomagają nam pojąć, że prawda, której szukamy na zewnątrz, jest zawsze obecna. Ponieważ prawda jest niedualna, można by stwierdzić, że nie ma różnicy pomiędzy tym, kto daje a tym, kto dostaje. To dlatego czasem słyszymy, że *nie istnieje nauczyciel zen, istnieje tylko sama prawda*. Z powodu tej radykalnej jedności nie ma takiej chwili, w której prawda by nie istniała. Nie ma takiej chwili, w której prawda istniałaby w oddzieleniu od świadomości. Ta chwila dotyka i przenika wszystkie chwile. Dlatego praktykujący zen stawiają sobie pytanie: *jeśli przeszłość, teraźniejszość i przyszłość spotykają się w ciele, to w takim razie czym jest ciało?* To jasne, że istnieje przepaść pomiędzy wyobrażeniem niepodzielności (i implikacjami z tym związanymi) a prawdziwym, niezaprzeczalnym *doznaniem* stanu jedności. *Upaja* miała zachęcać adeptów zen do *doświadczenia* prawdy, a nie do jej wyjaśniania.

Zen różni się od innych tradycji religijnych. Wielu wątpi, czy zen w ogóle można nazwać religią, gdyż nie narzuca pobożności ani oddawania czci, wiary w doktryny. Nie jest ani teistyczny, ani ateistyczny, ani gnostyczny. Po prostu nie porusza tematu Boga. Budda pojmowany jest jako zwykły człowiek, który uwolnił się od ciężaru cierpienia, po czym nauczał innych, jak tego dokonać.

Zen nawiązuje bezpośrednio do historycznej postaci Siddharthy Gautamy, który urodził się przeszło 2500 lat w Nepalu w ro-

dzinie królewskiej. Żyjąc pod kloszem, pewnego dnia Siddhartha wymyka się z pałacu. Starość, choroba i śmierć, z którymi zetknie się po raz pierwszy w życiu, zburzą jego dotychczasowe wyobrażenie o świecie. Nie mając dłużej pewności, czym jest życie, opuszcza swój dom, rozdaje dobytek, goli głowę i przyodziewa proste szaty. Żyjąc w ubóstwie, studiuje u wielkich nauczycieli owych czasów. Być może poza nieustępliwością Siddhartha nie różnił się zbyt od nas. My też poszukujemy duchowych ścieżek, wyruszamy w drogę, podążamy za odpowiedziami, nauczycielami, metodami.

Jednak mimo wszelkich starań, Siddhartha nie odnajdował odpowiedzi na najważniejsze pytania. W końcu usiadł pod drzewem, jak zwykł siadać w dzieciństwie. Przestał szukać, poddał się. Siedział tak długo, aż doznał głębokiego spokoju. I jak mówi historia, po wielu dniach i nocach, ujrawszy wyłaniającą się z mroku gwiazdę poranną, przeżył *anuttara samyak sambodhi* – wielkie i doskonałe oświecenie. Od tamtej pory znamy go jako Buddę Śakjamuniego (oświeconego z rodu Śakjów).

Początkowo wszystko, co powiedział Śakjamuni, było zaskakujące, na przykład: *każda istota ma naturę buddy... W jednej chwili ja i wszystkie istoty czujące doznaliśmy oświecenia*. Budda nie miał zamiaru stworzyć nowej religii. Jednak pogrążeni w bólu mnisi, będący świadkami jego transformacji, błagali go, by ich nauczał. Nie chcąc odmówić płynącym z serca prośbom swoich współtowarzyszy, podjął się niemożliwego zadania *nauczania* – czego nie da się nauczyć.

Inny punkt w czasie, o którym można by powiedzieć, że przyczynił się do *powstania zen*, to mniej więcej 300 lat po sprowadzeniu buddyzmu z Indii do Chin. Około 520 roku naszej ery stary mędrzec Bodhidharma rozpowszechnił przekaz *buddhadharmy*.



CZYM JEST ZAZEN?

Zazen (dosłownie *medytacja na siedząco*) jest formą cichej medytacji. Jednak słowo *zazen* może być rozumiane na różne sposoby. Z jednej strony jest to metoda prowadząca do oświecenia, polegająca na siedzeniu w bezruchu i obserwowaniu ciała, oddechu i umysłu, z wyraźnie ustaloną intencją. Z drugiej strony zazen to bezpośrednie i czyste ucieleśnienie stanu umysłu, który sam w sobie – mając niepodzielną naturę – jest już oświecony. Polega więc jednocześnie na szukaniu prawdy jak i jej ucieleśnianiu. W obu przypadkach zazen stanowi prawdziwą istotą praktyki.

Dogen, wielki mistrz zen, powiedział: *Studiowanie nauk Buddy to studiowanie siebie, studiowanie siebie to zapomnienie o sobie, a zapomnienie o sobie to przebudzenie na tysiąc rzeczy*. W zasadzie zazen to studiowanie siebie. Oświecenie na tysiąc rzeczy — niezliczone radości i smutki cielesnego, ludzkiego życia — służy do rozpoznania, że ja i wszystko inne jest jednością.

Będąc człowiekiem z krwi i kości, Budda doznał oświecenia podczas siedzącej medytacji. Archetyp siedzenia – spoczynku w prawdzie – składa się na główny symbol buddyzmu zen. Zen rozprzestrzenił się z Indii do Chin i Japonii, a następnie do innych części Azji, aż w końcu dotarł na Zachód. To prosta technika, jednak w jej prostocie kryje się niewypowiedziana głębia.

(nauk Buddy) i to właśnie ten moment powszechnie uważa się za narodziny buddyzmu zen. Biografia Bodhidharmy jest w znacznej mierze legendą. Istnieje jednak wiele wczesnych zapisków o mądrym mnichu, który nadał starej tradycji nowe życie. Najbardziej znane nauki Bodhidharmy, które uważa się za istotę zen, zawarte są w czterech punktach:

*Zen to jedyny przekaz, wykraczający poza opis,
Niezależny od słów i liter,
Bezpośrednio wskazujący na umysł,
Rozumiejący naturę umysłu i proces stawania się buddą.*

Bez wątpienia zen dzieje się wszędzie tam, gdy ktoś z oddaniem zanurza się w praktyce. Słowo zen (*niedualistyczna medytacja*) jasno przekazuje, że to medytacja odgrywa najistotniejszą rolę. Jakkolwiek wyobrażenia, na czym ta medytacja miałaby polegać, mogą się od siebie znacznie różnić.

Zacznijmy od przyjrzenia się podstawowym naukom Buddy, pierwszemu *obrotowi kołem dharmy* – Czterem Szlachetnym Prawdom i Ośmiostopniowej Ścieżce*.

Cztery Szlachetne Prawdy

Spośród wszystkich możliwych sposobów przekazu, Budda wybrał taki, który mógłby się wydać najmniej zrozumiały. W pierwszej mowie, którą wygłosił w Parku Jeleni w Sarnath, Budda mógł rozprawiać o wolności, miłości i cudach. Zamiast tego ogłosił, że

* Ośmiostopniowa Ścieżka zwana jest także Ośmioraką lub Ośmioaspektową (przyp. tłum.).

życie to jedno wielkie pasmo cierpień. I nie miał na myśli jedynie cierpienia *czasem i jakoś*. Budda nauczał, że ludzie przywiązują się do rzeczy, które z natury są nietrwałe, a to nieuchronnie prowadzi do rozczarowania.

Sanskryckie słowo *duhkha*, tłumaczone jako *cierpienie*, posiada szerokie znaczenie. Wskazuje na wszechobecne niezadowolenie wynikające z faktu, że nic nie dzieje się zgodnie z naszymi oczekiwaniami. Nawet wtedy, kiedy dostaniemy to, czego pragniemy, odczuwamy dyskomfort, gdyż zdajemy sobie sprawę, że zmiana jest nieunikniona, a zatrzymanie przyjemnej chwili niemożliwe. Pierwsza z Czterech Szlachetnych Prawd opisuje ową chorobę.

Czyżby intencją Buddy było wywołanie depresji u mnichów, gdy mówił w swym pierwszym wykładzie o cierpieniu i braku satysfakcji? Zdecydowanie trudno o gorszy chwyt reklamowy dla stworzenia nowej religii. Wielu, po wysłuchaniu pierwszej prawdy założyło, że buddyzm jest beznadziejnie przygnębiający. Jednak Budda, jak każdy dobry doktor, rozpoczął swój wywód od opartej na faktach diagnozy kondycji ludzkiej, do której tak niechętnie się przyznajemy. Zdobywszy najpierw uwagę pacjenta, zaoferował lekarstwo. Ważne jest, byśmy nie uciekali od prawdy o własnym bólu, w przeciwnym razie nasza praktyka zawsze będzie kulą. Nie znajdziemy prawdy, jeśli nie będziemy sobą. Budda powiedział: *zarówno w przeszłości, jak i teraz, nauczam tylko jednego: albo jest duhkha, albo jej nie ma*.

Warto zwrócić uwagę, że Budda nie zakończył pesymistycznie. Podzielił się dobrymi wieściami w postaci Czterech Szlachetnych Prawd: 1) życie przepełnione jest cierpieniem, 2) cierpienie ma przyczynę, 3) od cierpienia można się uwolnić, 4) istnieje droga, która prowadzi do uwolnienia. Przyjrzyjmy się bliżej Czterem

Prawdom oraz temu, w jaki sposób mogą one stanowić dla nas inspirację w codziennej praktyce.

Pierwsza Szlachetna Prawda: życie jest cierpieniem

Kiedy młody książę o imieniu Siddhartha udał się w swą pierwszą wędrowkę, opuszczając bezpieczne mury pałacu, w którym spędził młodość, ujrzał cztery sceny, które wyrwały go ze stanu niewinności i uświadomiły prawdę o świecie, wywołując w nim głęboką przemianę. Historia ta ukazuje proces, przez który przechodzimy w życiu. Obrazuje ludzką podatność na zranienie, utratę zdrowia, starzenie się i śmierć. Co zobaczył Budda?

Na początku napotkał na swojej drodze zniedołężniałego na ciele i umyśle starca. Potem ujrzał chorego, który wił się z bólu. Wreszcie natrafił na martwe ciało człowieka. Człowiek ten utracił wszystko, czyli życie. Podczas gdy Budda usiłował skonfrontować udręki, których był świadkiem, ze swoją naiwną, uprzywilejowaną wizją świata, ujrzał postać mędrca, który oddał się życiu w absolutnej prawdzie.

Dla młodego księcia te cztery sceny oznaczały jedno. Od tej pory nie mógł udawać, że nie istnieją. Czas niewinności, a wraz z nim zaprzeczanie cierpienia wszystkich istot czujących, dobiegł kresu. Budda został siłą wyrwany z iluzji, w której nie było miejsca na mroczną stronę życia. Opuścił pałac w swoim sercu, który odgradzał go od kruchości i nietrwałości – i wyruszył w duchową podróż.

Druga Szlachetna Prawda: cierpienie ma przyczynę

Od samego początku istotę buddyzmu stanowi myśl, że życie jako oddzielny byt jest źródłem cierpienia. Kiedy identyfikujemy siebie jako osobną jednostkę, wówczas wszystko, czego pragniemy



CZYM JEST CIERPIENIE?

Budda rozprawił o trzech rodzajach cierpienia. Pierwszy z nich dotyczy owych scen, które ujrzał poza bramami pałacu: *cierpienie wywołane bolesnymi przeżyciami związanymi ze starością, chorobą i śmiercią*. Drugi rodzaj cierpienia ma związek z nieuchronnością zmian. Przywiązujemy się do przedmiotów, ludzi, sytuacji, które z natury rzeczy są nietrwałe. To poczucie przemijalności zjawisk jest źródłem cierpienia. Odczuwamy ból nawet w chwilach radości, gdyż zdajemy sobie sprawę, że wszystko, bez wyjątku, jest tymczasowe. Trzeci rodzaj cierpienia odnosi się do egzystencjalnej niemocy, której doznajemy, gdy nie doświadczyliśmy przebudzenia.

Budda nauczał o nieuchronności cierpienia. Co by się stało, gdybyśmy w pełni zaakceptowali tę prawdę? Czy nasze własne cierpienie stałoby się dla nas mniej dokuczliwym afrontem? Czy zasmakowalibyśmy w okazywaniu współczucia i empatii? A może uwolnilibyśmy się od udawania i zaprzeczania?

Budda radził, byśmy nie uciekali od cierpienia. W naszej kulturze powszechne jest osądzanie ludzi, którzy zmagają się z ubóstwem, cierpią na chroniczne choroby, czują się wypaleni, starzeją się. Zatrzymanie się i skupienie uwagi na bólu, jak nakazuje pierwsza prawda Buddy, może być dla nas szczególnie trudne. Ważne jest jednak, abyśmy skorzystali z tej szansy i podjęli wyzwanie.

ego, z definicji, znajdzie się *na zewnątrz*, a to jest recepta na niezaspokojony głód i izolację. Oto Druga Szlachetna Prawda: źródłem cierpienia, jego przyczyną jest skłonność do oddzielenia czegoś, co z natury jest niepodzielne.

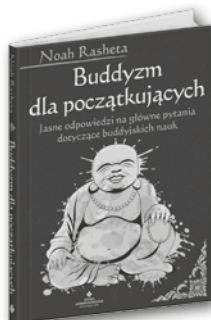
Druga Szlachetna Prawda jest często źle rozumiana. Zwykle tłumaczy się ją w ten sposób: *przyczyną cierpienia jest pragnienie i przywiązanie*. Ale, kiedy boli nas ząb, nie pomoże, gdy ktoś nam powie, że przyczyną nieznosnego bólu jest *moje indywidualne pragnienie i egoistyczne przywiązanie* do dobrego samopoczucia. Nie chcielibyśmy, by nasza opieka dentystyczna bazowała na tak niefrasobliwych radach... a tym bardziej nasza duchowa droga. Tak więc musimy wejść głębiej, żeby pojąć, o co tu chodzi. Musimy być dobrotliwi i ostrożni, aby nie generować więcej cierpienia (jak ból zęba lub coś gorszego!). Różnica jest subtelna, ale klarowna. Nie wymaga się od nas, byśmy byli okrutni wobec siebie, raczej chodzi o radykalną integralność – odpowiedzialność za własne istnienie i istnienie innych.

Kiedy Budda tłumaczył, że istnieje przyczyna cierpienia, a jest nią przywiązanie do ego, nie były to tylko puste słowa. Nie negował, że osobowość dziecka kształtuje się na różnych etapach rozwoju na skutek relacji z otoczeniem, czyli poprzez ścieranie się *świata wewnętrznego i zewnętrznego*. Budda namawiał do głębszej refleksji nad tą kwestią i przestrzegał, by nie mylić świadomości rzeczywistości z samą rzeczywistością. Nauczał, że możliwe jest utrzymanie równowagi pomiędzy wpływem, jaki na nasze ciało wywiera *świat zewnętrzny* a jednoczesnym nieoddzieleniem się od niego. Co stanowi klucz do osiągnięcia owej równowagi? Uwolnienie się od ego.



BUDDYZM DLA POCZĄTKUJĄCYCH

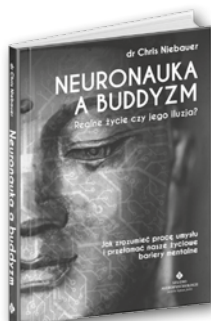
Noah Rasheta



Kim był Budda? Czy miał rodzinę? Czy buddyści uważają go za Boga i oddają mu cześć? Czy Budda zawsze przedstawiany jest jako radosny grubasek? Na czym polega buddyzm? Jest religią, filozofią czy stylem życia? Czy zen, medytacja, praktyka mindfulness oraz świadomość karmy mogą pogłębić rozwój duchowy? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań udzieli Ci Noah Rasheta – nauczyciel buddyzmu oraz świecki duchowny. W tym poradniku przedstawił syntezę nauk buddyjskich, które pomogą Ci w duchowej transformacji. Znajdziesz tu najczęściej zadawane pytania oraz rzeczowe i okraszane poczuciem humoru odpowiedzi. Autor odkryje przed Tobą nie tylko zasady buddyzmu i jego filozofię, ale również podpowie Ci w jaki sposób zastosować nauki buddyjskie we współczesnym świecie! Wejdź na ścieżkę do osiągnięcia zen!

NEURONAUKA A BUDDYZM

dr Chris Niebauer



Czy współczesna neuronauka i psychologia kwantowa mogą mieć coś wspólnego ze starożytnymi naukami i filozofią buddyzmu? Tak! Autor tej fascynującej książki zabierze cię w podróż, która pozwoli ci odkryć i zrozumieć, co to jest jaźń, jak działa umysł i czym on się różni od mózgu. Wyjaśni, jak działają obie półkule mózgu i jaki to ma związek z twoją świadomością, ale też i z rozwojem duchowym. A proste ćwiczenia i ciekawe eksperymenty myślowe, które możesz potraktować jako rodzaj terapii, pozwolą ci diametralnie zmienić twoje doświadczanie świata. Większa świadomość pomoże zmniejszyć niepokój i zmagania z negatywnymi myślami. Dzięki połączeniu neuronauki i starożytnej mądrości zrozumiesz, jak działa umysł. To pozwoli ci odkryć tajemnicę, kim naprawdę jesteś.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ **TO TAKIE PROSTE**

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Bonnie Myotai Treace jest kapłanką zen, założycielką i nauczycielką Hermitage Heart Zen, była opatką Centrum Zen w Nowym Jorku. Studiuje i naucza zen od lat 80., przez ten czas pracowała z tysiącami uczniów. Jest autorką książek, eseistką, poetką, rzeczniczką praw kobiet, działaczką na rzecz środowiska. Przed wstąpieniem do klasztoru wykładała na wydziale języka angielskiego na Uniwersytecie Stanowym Florydy. Sen-sei mieszka i uczy w Black Mountain w Karolinie Północnej.

Czym jest buddyzm zen?

**W jaki sposób można wykorzystać tę starożytną tradycję
w codziennym życiu? Co to jest koan?**

Jak skutecznie praktykować medytację zazen?

Sięgnij po ten przydatny przewodnik po buddyzmie zen. Znajdziesz w nim podstawowe nauki, inspiracje do praktykowania zen w życiu codziennym, proste praktyki i rytuały, aby głębiej zaangażować swoje serce i umysł. W duchu buddyjskiej tradycji będzie ci łatwiej skoncentrować się na odkrywaniu prawdy i uważności poprzez niezwykłą medytację i ćwiczenia oddechowe. Życie z większą świadomością i refleksją pomoże ci pozostać szczęśliwszym i bardziej zrównoważonym we wszystkim, co robisz. Ta książka, pełna praktycznych wskazówek i konkretnych informacji, może wskazać ci drogę do duchowego uzdrowienia. Jest idealna dla początkujących jak i doświadczonych praktyków zen.

Obudź wewnętrzny spokój

Patroni:



[Kup książkę](#)