



# Liść Sangowy

List\_2009\_06  
wrzesień 2009

[www.kannon.pl](http://www.kannon.pl)

[info@kannon.pl](mailto:info@kannon.pl)

*„Celem medytacji nie jest pozbycie się myśli, ponieważ nie jest to możliwe.  
Naturą umysłu jest myślenie, tak jak naturą nieba są chmury.  
Czasami chmury się rozpraszają i jest więcej przestrzeni.  
Czasami doświadczamy tego również w medytacji.  
Jednak wiele codziennych medytacji jest patrzeniem poprzez chmury.  
Dostrzegamy, że myślimy i powracamy do oddechu.”*

Pema Chodron  
tłum. Wojtek Dmitriew

## AKTUALNOŚCI

### Klasztor Benedyktynów w Lubiniu

16-17-18 października 2009  
Sesshin poprowadzi Mikołaj Uji Markiewicz  
Dharma Holder

### Trójmiasto

Weekendowe sesshin w Kamionce  
(lub w zendo w mieście):  
16-18 października 2009  
5-6 grudnia 2009 Rohatsu  
zapisy: [ewa@pustka.pl](mailto:ewa@pustka.pl)

## Pożegnanie Oskara

Fragment mowy dharmy Jakusho Kwong Roshiego wygłoszonej w dniu 18 sierpnia 2009 roku na Górze Sonoma.



W nadchodzącym tygodniu odbędzie się pogrzeb Oskara. On wiedział, że coś ważnego motywowało go do praktyki Dharmy. Miała na niego ogromny wpływ i poruszała go. Przyjeżdżał tu prawie co roku. Powiedział mi, że na początku nie do końca rozumiał, o co chodzi i jako dzisiaj starał się cały czas sprawiać mi przyjemności. Przynosił mi rzeczy, które lubiłem jeść i robił dla mnie dużo dobrych rzeczy, aż zdał sobie sprawę, że nie o to chodzi i zaczął studiować głębiej. Stanowił kręgosłup islandzkiej sanghi. (...)

Myślę, że dzięki Oskarowi staliśmy się uznaną prawnie grupą religijną na Islandii. Tam jest może 18 grup religijnych, które zostały uznane przez rząd islandzki, i których członkowie dostają małe stypendia. Oskar był prezesem przez przynajmniej 10 ostatnich lat i położył

fundamenty islandzkiej sanghi. Zdaje się, że chciał wszystko zakończyć. Może nawet wiedział, że umrze. Nie wiem. Zamierzał przekazać prezesurę Heldze. Dopracował statut. Dopracował prawie wszystko, co było potrzebne do uzyskania statusu prawnego. Wykonał ogromną papierkową pracę, aby ten kraj mógł przyjąć Dharma. Chodził na wiele spotkań i pracował, aby zasiać ziarno, które jest wielkim darem nie tylko dla nas, ale dla całej Islandii.

Otrzymałem listę osiągnięć Oskara, ale zapomniałem przynieść ze sobą. Był muzykiem – grał na klarncie. Nie pamiętam nazw, ale uczęszczał do szkół muzycznych w Anglii. „Topowi” klarnciści uczyli go grać. Jeden nauczyciel – wysoko postawiony mentor, nie cenił Oskara, aż pewnego dnia Oskar zagrał ten sam utwór, co zwykle i nauczyciel powiedział: „To jest to”. Wiedział już jak grać w ten szczególny sposób. Grał w wielu orkiestrach, w Islandzkiej Orkiestrze Symfonicznej, w Opera House. Był wszędzie. Dwóch kompozytorów pisało dla niego utwory. Jednym z nich był Snori – ojciec chrzestny dzieci Oskara.

Był pierwszym klarnetem w Islandzkiej Orkiestrze Symfonicznej. Pewnego dnia naprawiał rury w piwnicy i nagle zadzwonił telefon - „Orkiestra na ciebie czeka”. Jego ręce były czarne od smoły (śmiej). Nie wiedziałem, że orkiestra czeka na ludzi tak jak samoloty czy pociągi. Jest tyle historii o nim... Gdyby nie Oskar Islandzka Sangha nie byłaby tam, gdzie jest teraz. W Islandii nie jest tak jak w Kalifornii czy nawet w Polsce, gdzie istnieje wiele różnych religii. Jest tylko protestantyzm, ale powoli napływają inne religie. Mamy teraz trzypiętrowy budynek. Jesteśmy na samej górze. Wynajęliśmy go także grupie Vajrayany, na środkowym piętrze są muzułmanie, a na najniższym jest grupa chrześcijan. Czasem słycać muzułmańskie śpiewy, które są całkiem ładne. Trzypiętrowy budynek religijny (śmiej), co było kompletnie nieplanowane.

Jest tyle do powiedzenia o Oskarze. Tyle przeszkód musiał pokonać, żeby położyć podstawy Zen w tym kraju. My tu w Kalifornii nie jesteśmy świadomi jak to wygląda w mniejszych krajach. Oskar się nie zrażał. Miał świetne poczucie humoru. Pijaliśmy razem kawę. Jego ekspres do kawy robił tylko jedną filiżankę naraz... Pewnego razu chciałem go przekupić, żeby mi go dał, ale przysłała jego żona i powiedziała, że się nie zgadza. Prawie go miałem! (śmiej). Na ostatnim spotkaniu wypłem cztery filiżanki. Była taka dobra! Oskar był ekspertem od kawy. Powiedział, że powinienem sprawdzać ziarna. Powinny być takiego samego rozmiaru. Nie taka, jaką kupujemy w Cotsco (hurtownia typu Makro – przyp. red.), czy w kawiarniach. Ziarna powinny mieć też ten sam kształt. Wtedy kawa jest naprawdę dobra. (...)

Nie mieliśmy pojęcia, że coś takiego się zdarzy. Tym razem podczas mojego pobytu na Islandii spotkałem się z Dalajlamą. Pamiętam, że wysłałem Oskarowi zdjęcia z tego spotkania, ale on nigdy nie odpowiedział. Czułem, że jest jakiś rodzaj dystansu między nami. Lekcja dla mnie jest taka, że jeśli nie mogę się do kogoś zbliżyć, powinienem próbować wciąż i wciąż.

(...)

*Tłumaczenie z nagrania: Małgosia Sieradzka*

*Redakcja: Jurek Kuun*

*Foto: ordynacja Oskara Ten Shin Dai An (Sky Mind, Great Ease) w październiku 2008 na Islandii*

---

## Odblokowywanie się

### PEMA CHODRON

Getting Unstuck - fragment z CD wydanego w 2005

#### 1. Wyzwanie bycia obecnym.

Naszym tematem jest uczenie się bycia obecnym. Prawdą jest, że każdy, kto próbował medytować przynajmniej jeden dzień szybko pojął, że prawie nigdy nie jesteśmy obecni. Pamiętam bardzo dobrze, kiedy po raz pierwszy otrzymałam instrukcję do medytacji. Wszystko wydawało się bardzo proste: „usiądź wygodnie” – to pierwsza część doskonałej instrukcji (śmiej), „zrelaksuj się”, to następne niemożliwe do zrealizowania zadanie. „Usiądź wygodnie, zrelaksuj się, bądź świadom swojego oddechu i kiedy twój umysł zacznie błądzić, po prostu wróć i pozostań obecna z oddechem”. Więc pomyślałam, że to będzie łatwe, usiadłam, ktoś zadzwonił dzwonkiem i próbowałam medytować. Stało się jednak tak, że nie byłam w stanie skupić się nawet na jednym, pojedynczym oddechu do końca rundy. Spędziłam cały ten czas zagubiona w myślach. Wówczas myślałam o tym doświadczeniu, że to musiało być jakieś szczególne niedociągnięcie mojego umysłu i że jeśli będę dłużej medytować i nabiorę doświadczenia, wkrótce stanę się doskonałym medytującym. Będę w stanie być stale z oddechem, może tylko od czasu do czasu będę trochę rozproszona, lecz przeważnie będę obecna. Niech pomyślę ile lat upłynęło? Całkiem sporo, to musiało być ze trzydzieści lat temu lub coś koło tego. Więc myślicie, że po upływie tego czasu muszę być w tym dobra, no

nie? (śmiej). W pewnym sensie jestem naprawdę w tym dobra, ale to, czego się nauczyłam nie zmienia faktu, że podczas medytacji przez cały czas myślę. To dziwne, ale wygląda na to, że jestem posiadaczem wyjątkowo zajętego umysłu. Jest w nim mnóstwo aktywności, ale teraz nie jest już z nimi tak jak dawniej. Fakty są takie, że kiedy medytujesz wydarza się wiele rzeczy, od skrócenia oddechu, dziwnych wizji i obrazów, poprzez dyskomfort fizyczny, intensywne emocje, aż do doświadczeń szczytowych i innych tego rodzaju. Podstawowa postawa wobec tych doświadczeń to: „nic wielkiego”. Te doświadczenia mogą być w kółko powtarzane i to jest, jak w linijce porannego śpiewu: „cokolwiek się pojawia jest świeżą esencją urzeczywistnienia”. To jest nasz punkt widzenia, że cokolwiek się pojawia w naszym ciele i pomieszanym umyśle jest życzliwie obserwowane jako esencja urzeczywistnienia. Cokolwiek się pojawia... Jeśli uczepisz się tego jako: „idzie mi dobrze” albo „jest tak, jak powinno być” – to jest dodawanie czegoś do czystego doświadczenia. A jeśli panikujesz lub krytykujesz – to też jest dodawanie czegoś do tego doświadczenia. Nawet panika, czy z przeciwległego bieguna zachwyty, też są świeżą esencją urzeczywistnienia. Dlatego moja medytacja już mnie nie niepokoi, ponieważ cokolwiek się pojawi jest świeże i ja wiem, że to jest prawda. Ja po prostu mam

beznadziejnie niereformowalny, niemedytacyjny umysł, któremu poświęciłam całe życie, i o którym opowiadam setkom osób. To jest kompletnie wyrócone do góry nogami... (śmiech). Faktycznie spotkałam w życiu niewielu ludzi, o których mogłam powiedzieć, że byli całkowicie przebudzeni. Oni byli obecni, w odróżnieniu od nas nie uciekali nigdzie, po prostu byli. Wydaje się, że tym jest oświecenie. To najprostsza rzecz i jednocześnie najgłębsza.

## **2. Powstrzymanie się od drapania.**

Niedawno słuchałam wykładu, wygłaszanego przez Dzigar Kongtrul Rinpoche'go, u którego obecnie studiuje. To interesujące, ponieważ mój główny nauczyciel Chogyam Trungpa Rinpoche, również używał podobnej analogii. Obaj mówili, że wszyscy jesteśmy jak małe dzieci, które mają ostry stan świerzb. Jesteśmy zdolni do drapania się, ale niezdolni do zrozumienia, że kiedy się drapiemy, świerzb się coraz bardziej rozprzestrzenia i coraz bardziej nas swędzi. To jest analogia do tego, co robimy. Kiedy czujemy dyskomfort, który towarzyszy świerzbowi, to się drapiemy i drapiemy. I co się wtedy dzieje? Swędzenie na chwilę ustępuje, ale za moment powraca na jeszcze większej powierzchni. Ponownie zaczynamy się drapać tak, że w końcu zaczynamy krwawić i jeszcze bardziej cierpimy. W tej analogii dziecko zostaje zabrane do lekarza, który zapisuje lekarstwo. To tak, jak udać się do duchowego nauczyciela i otrzymać wskazówki dotyczące medytacji, której celem jest uczenie się bycia obecnym. Bycie obecnym oznacza, że kiedy cię swędzi powstrzymujesz się od drapania. Drapanie symbolizuje ucieczkę od uczucia dyskomfortu, którym jest swędzenie i związane z nim nieprzyjemne odczucia. Tak więc z powodu nieustającego swędzenia, udajemy się w końcu do lekarza, który stwierdza, że to świerzb. Jeżeli będziesz się drapał, to twój stan się pogorszy. Co musisz zrobić, to przestać się drapać i zastosować lekarstwo, nauki i praktykę jako sposoby pracy ze swędzeniem, dopiero wtedy możesz wyzdrowieć. To co uwielbiam w tej analogii, o czym mówili obaj rinpocze, to jeżeli dziecko chce wyzdrowieć i ma wystarczająco dużo miłości i współczucia dla siebie, będzie postępowało zgodnie z zaleceniami lekarza. Oznacza to wytrzymywanie cierpienia związanego z odczuwaniem swędzenia bez drapania. Stopniowo pojawi się nagroda. To nie lekarz, czy ktokolwiek inny, tylko ty doświadczysz, że swędzenie i przymus drapania będą się zmniejszać. My wszyscy, a szczególnie ci z nas, którzy mają naprawdę silne nałogi, wiedzą, że zabierze to bardzo dużo czasu. Niemniej jest to jedyna droga, ponieważ jeżeli nadal się drapiesz, to będzie cię bardziej swędzić i twoje piekło będzie się powiększać z powodu braku kontroli nad życiem i cierpieniem.

Trzy klasyczne formy cierpienia związane z „drapaniem” to: osądzanie ludzi, pragnienie rzeczy lub przyjemności, albo bardziej

agresywne – obsesja nienawiści do siebie lub innych. Każda z nich związana jest z brakiem bycia obecnym. Zatem powstrzymanie od drapania jest związane z wolą zrenuncjacji czegoś dla siebie, z twoją wewnętrzną siłą, mądrością i zaufaniem, w opozycji do nawykowej reakcji, która dają jedynie krótkotrwałą ulgę w objawach, nigdy nie docierając do źródła problemu.

## **3. Ego – źródło problemu.**

W naukach buddyzmu źródłem problemu – „świerzbem” – jest zaabsorbowanie sobą, lęk przed byciem obecnym. Odchodzisz od bycia wrażliwym i otwartym na umysł, emocje, na świat, na innych ludzi, na wszystko, co wiąże się z uczuciem rozległej przestrzeni i zarazem bycia w domu. Odchodzisz od tego do małego, ciemnego pokoju, który nazywa się ego, gdzie wszystko jest ekstremalnie małe. Nauki buddyzmu mówią dużo na temat ego, przywierania do ego. Jednym ze stosowanych określeń jest kokon, w którym zostajesz głównie z powodu lęku przed własnymi uczuciami i zdarzeniami, które cię w życiu przygniatają. Jeśli ta strategia by działała, to Budda nie miałby czego nauczać. Jednak wiemy, że to zaabsorbowanie sobą i próbowanie znalezienia stref bezpieczeństwa, stwarza potworne cierpienie, osłabia nas. Świat wydaje się coraz bardziej przerażający, podobnie nasze myśli i emocje.

Jest wiele sposobów na opisanie czym jest przywieranie do ego. Istotą tego stanu jest to, że nigdy nie jesteśmy obecni. Wszyscy posiadamy głęboko uwarunkowane, niemal przymusowe tendencje do rozpraszania uwagi. Według przytoczonej analogii każdy z nas ma trochę „świerzb” przez cały czas. Jest to rodzaj naszego wewnętrznego niepokoju, nudy, zniecierpliwienia. Ktoś taki jak ja, kto spędził mnóstwo czasu nic nie robiąc, absolutnie nic, doświadczył otchłani zniecierpliwienia i zrozumiał, że jest to zjawisko pierwotne dla wszystkich czujących istot. Buddyzm wyjaśnia, że to się dzieje, ponieważ wszyscy szukamy czegoś na czym moglibyśmy się oprzeć. Ciągłe poszukiwanie czegoś, czego można by się przytrzymać jest podstawą zaabsorbowania sobą i przywierania do ego. Buddyzm naucza, że naturalny, podstawowy stan charakteryzuje nieustanna zmienność, płynność, otwartość oraz w rzeczywistości brak czegokolwiek, do czego można by przyłgnąć. Jednak wszyscy zdajemy się być zaprogramowani, aby temu zaprzeczać, ponieważ nie lubimy uczucia braku bezpieczeństwa. Ktoś powiedział, że brak poczucia bezpieczeństwa jest reakcją ego na bezkresną, otwartą, czystą i świeżą przestrzeń, którą postrzega jako ekstremalnie niekomfortową. Wygląda na to, że każdy z nas posiada to bardzo podstawowe poczucie braku bezpieczeństwa, którego doświadczamy jako coś strasznego, na przykład jak umieranie.

Opowiem wam co przydarzyło mi się kiedyś podczas jednego z grupowych odosobnień, o których myślicie pewnie jako o miłych,

spokojnych. Brałam udział w odosobnieniu, w miejscu, w którym mieszkaliśmy w pokojach blisko siebie. Była tam jedna kobieta, która była moją bliską przyjaciółką i w pewnym momencie poczułam, że ona mnie nienawidzi. Czułam się okropnie, ponieważ ona nie rozmawiała o tym ze mną. Było nas osiem kobiet dzielących wspólnie niewielką przestrzeń z ciasnymi korytarzami. Moja przyjaciółka była na mnie bardzo zła i nie odzywała się do mnie, co powodowało, że czułam się nie w porządku. Próbowałam wszystkich technik medytacyjnych, których uczono mnie przez lata, ale to nie pomagało. Pewnej nocy, ponieważ nie mogłam spać, poszłam do sali medytacyjnej i siedziałam całą noc. To nie było nawet medytowanie, ja po prostu siedziałam w stanie rozrywającego bólu, prawie bez myślenia o tym, praktycznie jak w żywym ogniu. I wtedy coś się stało. Myślę, że ponieważ z powodu ogarniającego mnie bólu nie mogłam się poruszać, to po prostu trwałam. Poczułam zmianę, która polegała na pojawieniu się całkowicie klarownego zrozumienia, że cała moja osobowość, to co nazywane bywa strukturą ego, miało u podstawy pragnienie, żeby nigdy się z tym nie spotkać. Wszystko co robiłam, sposób, w jaki się uśmiechałam, w jaki rozmawiałam z ludźmi, w jaki chciałam każdego zadowolić, to wszystko było po to, aby uniknąć tego doświadczenia. Obecnie czuję, że uczenie się bycia obecnym oznacza doświadczanie tego rodzaju trudności, z którymi nikt z nas nie chce się spotkać. Wiele naszych aktywności w medytacji i poza nią służy podstawowo temu, aby nie doświadczać trudności. Ale kiedy raz naprawdę tego doświadczysz, przestajesz się obawiać, ponieważ nie będzie już niczego do ukrycia i nie będziesz już potrzebował inwestować energii w unikanie tego przez cały czas.

#### **4. „Badanie swędzenia”.**

Zatem to co zasadniczo będziemy robić, to eksplorowanie „swędzenia” i uczenie się pozostawania obecnym, kiedy nas swędzi lub nie. Często jedną z pierwszych rzeczy, która

powoduje, że jesteś rozproszony jest właśnie swędzenie. Znając tę analogię, możesz powiedzieć: „Będę medytował i nie będę się drapał. Będę siedział nieruchomo i będę obserwował swędzenie z ciekawością i otwartością, pomimo, że mój umysł będzie próbował mnie przekonać, że na przykład, jeśli się nie podrapię, to poważnie zachoruję”. Inny głosik powie: „to głupie”. Kontynuując siedzenie być może usłyszysz: „jeśli nie zaczniesz się drapać, zwariujesz”, a następnie: „to naprawdę głupie, co to za problem drapanie?” Jeśli musisz koniecznie się podrapać, to zrób to bardzo powoli, poprzedzając dziesięcioma wdechami i wydechami. Czasem dzięki takiemu przyzwoleniu uczucie swędzenia zniknie. Życzę wam, żeby to zawsze było takie łatwe. Jednak w większości wypadków uczymy się bycia obecnym ze wszystkim co się pojawi, przyjemnym lub nieprzyjemnym, zawsze powracając do otwartości i niezakłóconej jakości chwili obecnej. Podczas tego doświadczenia uczymy się zaprzestania walki. Jest to bardzo ważne, ponieważ jeśli uwikłamy się w walkę: „powiniennem się podrapać, nie powiniennem się podrapać”, to oczywiście swędzenie stanie się obsesją. W naszej medytacji ogromny nacisk kładziemy na wolę do „przyjmowanie lekarstwa”, powracania niezależnie od tego czy umysł podąża w kółko za przyjemnością i komfortem, agresją i urazą, czy też ocenianiem. To naprawdę nie ma znaczenia, my tylko kontynuujemy powracanie do bycia obecnym i uważnym, kładąc duży nacisk na życzliwość, ciepło, widzenie tego, co się wydarza. Dar, którego doświadczyłam polega na tym, że cokolwiek się wydarza, jeżeli tego nie oceniasz, to odczuwasz rodzaj ulgi. Ale jeżeli nazywasz to dobrym lub złym, zaczynasz się wikłać się w walkę z sobą samym. Zatem w medytacji oprócz podstawowej instrukcji mamy również bardzo ważną postawę ciepła, życzliwości i nie oceniania tego, co się pojawia w postaci myśli i uczuć.

Pema Chodron, *Getting Unstuck*, CD, *Sounds True of Boulder*, Colorado 2005

Tłumaczenie z nagrania: Wojtek Dmitriew

---

## **Wspomnienia z Ango 2009 w Wildze**

Wojtek Jacob Jankowski

*To, co nas spotyka – powinno nas spotkać.*

*Celem naszej praktyki jest uzyskanie tego rodzaju absolutnego spokoju.*

Roshi Shunryu Suzuki

### **Ango, Wilga, 2009.**

*Jadąc na Ango nigdy nie wiemy, co się wydarzy* – powiedział ongiś Jurek Dmuchowski. Prawdę tę szczególnie mocno poczułem tego, kończącego się właśnie lata. Teraz, niedługo po nagłej śmierci Oskara, czuję to jeszcze wyraźniej.

Tegoroczne Ango zaczęło się trochę po wariacku. Bez kilku dni „pionierki” - od razu praktyka, mnóstwo pracy, ustalanie funkcji i zmienianie ich w ostatniej chwili, dowożenie zapodziających gdzieś, a potrzebnych rzeczy... Ufff...

Bum! Sesshin, jest nas ponad –sześćdziesiąt osób, prawie wszyscy w szatach, chyba tylko dwie osoby, co to pierwszy raz... Jest Roshi, Darek-Shiuso, mnogość Kochanych Twarzyczek. Acz chwilami

wyraźniej mającą mi twarze tych, których nie ma, bo nie mogą, nie chcą, znudziło się, zabrakło czasu lub pieniędzy, wyjechali, umarli,....

Zakończenie sesshin też nie było typowe. Dorota i Tomek podarowali Sandze ziemię pod mający powstać Ośrodek. Roshi postanowił to miejsce poświęcić i zakończyć sesshinową ciszę dopiero po tej ceremonii. Zatem kilkadziesiąt czarnych, milczących postaci w kilkunastu samochodach udało się na piękną, leśną polanę. Były dzwonki, kadzidełka, *Buddam saranam...*, *Ki Ki So So*, karteczki z życzeniami, które każdy mógł powiesić na drzewie, śpiew ptaków, mnóstwo mrówek, uśmiechów, drzew, słońca...



Po sesshin większość ludzi wyjechała, przyjechało trochę „nowych”, zrobiło się kameralnie. I znów okazało się, że „nie znamy dnia ni godziny”- przyszło mi pełnić funkcję *dzisi*. Ktoś zapytał, jak to możliwe, skoro nie znam angielskiego. - Będziemy się z Roshim porozumiewać w języku swahili - odparłem. - O, yes, swahili! - cieszył się Roshi. I bywało naprawdę wesoło. Nieustający *dokusan*. Mój *dzisia*, piesek Ciapek, dreptał zwykle za nami. Bywało i smutno, kiedy przyszła wiadomość o tragicznym wypadku w rodzinie Małgosi. Na zakończenie kawalarz Mikołaj, nasz *dharma holder*, zachował niespodziankę: obwieścił, że za rok wyświęci Roshi trzech mnichów - Wieśka, Kazika i mnie.

Z Warszawy Dorotka wywiozła nas w stronę Gdańska, na autostopa. Po paru minutach dość daleko od nas zatrzymało się auto i wybiegła zeń cudna dziewczyna, machając ku nam zapraszająco. Pognaliśmy z Ciapkem i ... - my się chyba znamy? - Byłam u was wolontariuszką przy hipoterapii, nosiłam

wtedy dredy... Poznałam cię po Ciapku... No tak. Dzięki pieskowi załapałam się na karetę prosto do domu. „Teraz już wiadomo, kto tu jest czym *dzisia*”, podsumował Tomek, gdy opisałam mu tę przygodę.

*Powiem wam w tajemnicy: Ango nigdy się nie kończy* - powiedział ongiś Roshi Kwong.

Piszę to to na komputerku i tak naprawdę nie wiem, co się wydarzy za chwilę. Nie mam pojęcia, co to znaczy być mnichem. Być może przyjdzie nam z Ciapkem rozbić tipi na poświęconej polance, w spokojnej krainie łosi, saren, ptaków, drzew, kwiatów. Pewnie trzeba będzie przypilnować budowy naszego Ośrodka. I nie popsuć za bardzo owego *absolutnego spokoju - celu naszej praktyki*.

A może wszystko układa się jeszcze inaczej? Ahoj, przygodo!

Moc pozdrowień.

Jacob

Foto: Jacob, Wilga 2009

---

## Relacja z Sonomy

### Od naszego Sangowego Wysłannika :)

Mój raport z Sonomy pragnę rozpocząć od wyjaśnień, że tego poprzedniego raportu miało nie być, ale to moja wina. Napisałam dwa, z których jeden to był raczej list do przyjaciół i jakoś tak wyszło, że akurat ten został „puszczony”. W tym właściwym pisałam o tym, że przygotowujemy się na przyjazd Roshiego, bo Shinko chce, żeby wszystko było piękne i czyste na przyjazd męża, po czym się zadumałam nad faktem, że Roshi jest mężem, ojcem i dziadkiem. Pisałam o upalnej Sonomie i pięknych kwiatkach w ogrodzie, które Julie śmiało ścina, żeby ozdobić nimi ołtarze, ja natomiast wolę je w ogrodzie, ale jak to Sally - ogrodniczka, wyjaśniła „Kwiaty lubią jak się je przycina”. Pisałam też o tym, że jemy dużo cukini z ogrodu. Tak dużo, że aż ktoś zaproponował zmianę nazwy z Sonoma Mountain Zen Center na Sonoma Mountain Zucchini Center. Że mieszkam w Zendo Guest Room i że lubię tam mieszkać, bo wszędzie blisko oraz, że mamy przeróżne odmiany zwierząt np. sarny wyjadające nasze pomidory, ale co dziwne, biorące tylko jednego gryza.

Teza jest taka, że myślą, że to jabłka, bo czerwone i kształtem podobne, a jak się okazuje, że jednak nie, to rzucają pomidora na ziemię i „kosztują” kolejne „jabłko”, by ponownie doświadczyć... rozczarowania? Do przeróżnych pajaków już się przyzwyczaiłam, do jaszczurek, żab, wielkich koników polnych w wannie, które trzeba jakoś przetransportować na zewnątrz, jeśli się nie ma serca, by je utopić. Raz mieliśmy nawet nietoperza w Zendo, ale chyba nikt oprócz mnie go nie zauważył. Mój raport zakończyłam następująco: „Z dnia na dzień robi się coraz ciszej... Co za ulga. Bywają chwile, że mam ochotę odciąć własną głowę. Głęboko wierzę w to, że pewnego pięknego dnia moja głowa naprawdę zniknie i pochłonie ją ciemna cicha przestrzeń, a ja będę mogła sobie swobodnie oddychać i cieszyć się, że jestem!”.

To było wtedy. A teraz o tym jak Roshi już wrócił z Polski. Roshi przywitał mnie słowami: „Ale to dziwne przyjechać z Polski i spotkać tu ciebie”. Był zachwycony błogosławieniem ziemi, ceremonią i ciszą, niesioną przez siedemnaście

samochodów. Opowiadał o „mrOwkach” i Bibie, siedzącej jak Budda, by strzec ich gniazda. I powiedział „Już wiem, co Dalajlama miał na myśli, gdy mówił, że kocha wszystkich ludzi” i dotyczyło to polskiej sangi. Ktoś mi tu raz powiedział, że Roshi ma dla Polski specjalne miejsce w sercu i ja się wtedy wzruszyłam. Roshi odpoczywał i zbierał siły jeszcze na początku Ango, żeby w pełni uczestniczyć w sesshin, kiedy poranne zazen pierwszego dnia, rozpoczął od słów: „Mam dla was szokujące wieści. Oskar Ingolfsson właśnie zmarł”. Po czym niemalże całe Zendo westchnęło. Na zebraniu funkcyjnych Roshi opowiedział szczegóły śmierci Oskara, kończąc: „Był wspaniałym przyjacielem i robił najlepszą kawę, jaką kiedykolwiek piłem”. Zrobiło się smutno i Roshi miał łzy w oczach, które sturłały się po jego policzkach. Nie było go za wiele z nami, ponieważ przygotowywał się do ceremonii pogrzebowej Oskara i do wyjazdu na Islandię. Dał jedną mowę zadedykowaną zmarłemu, której fragmenty możecie przeczytać w tym Liściu. Trudne było to sesshin. Smutek wisiał w powietrzu. Ale jak to Demian na koniec zauważył, że „Siedzieć ze śmiercią to bardzo bogate doświadczenie. Siedzieć ze śmiercią i jeść to wspaniałe jedzenie i wciąż widzieć gwiazdy i niebo, i księżyc, to bardzo bogate doświadczenie”. Dla mnie to było też o tyle bogate doświadczenie, że chyba pierwszy raz w życiu miałam okazję dzielić śmierć z innymi ludźmi w tak świadomy i otwarty sposób. Pamiętam, że gdy siedziałam przy łóżku mojego ukochanego dziadka, gdy umierał, nie miałam pojęcia co mówić. Pamiętam moje przerażone serce i strasznie kłopotliwą ciszę. Miałam wrażenie, że właśnie wydarza się coś, co nie powinno się wydarzać, czego nie powinno w ogóle być i czułam się skrępowana... jakby śmierć była czymś w rodzaju *faux pas*. Słuchanie tych wszystkich ludzi, wspominających Oskara, czasem płaczących, czasem śmiejących się (np. że chrapał jak pociąg) było wielkim nauczaniem, że śmierć jest częścią życia. My jakby wspólnie uczestniczyliśmy w śmierci, w stracie, dzieliłiśmy ją, tym samym przywracając Oskara do życia - w naszej wspólnej pamięci. I to było magiczne doświadczenie. Oskar umarł, ale nie odszedł w nicłość, bo w jakiejś formie wciąż tu jest. Szczególnie tu w Sonomie, w sercu Roshiego, który bez wątplenia go kochał. Oskar odszedł i jest smutno, lecz żaby wciąż rechoczą, a maliny są słodkie...

Tematem naszego Ango był fragment z Genjo Koanu: „Kiedy odnajdujesz swoje miejsce, wtedy praktyka podąża za tobą i jest to realizacją prawdy”. Sid Simpson był Shusso i jak to Roshi powiedział „He took his place”, czyli w wolnym tłumaczeniu „Stanął na wysokości zadania”. Mondo było naprawdę dobre. Sid siedział mocno na swoim miejscu i nic go nie mogło z niego „wykurzyć”, że użyje kolokwializmu. Gdy Ango się skończyło, Roshi wrócił z Islandii i przez dwa tygodnie

odpoczywał, po czym znów wyjechał. Tym razem z Shinko na wakacje na Alaskę na kolejne dwa tygodnie.

Przyznam, że odczuwam rozczarowanie. Mam wrażenie, że zrobiłam na przekór całemu światu żeby tu przyjechać i być z Roshim dzień w dzień, a tu czwarty miesiąc mija, a ja z Roshim spędziłam raptem pięć pełnych dni praktyki. Ale jak to Mistrz Zen Sung Sahn powiedział „Nic nie jest przypadkiem ani zbiegiem okoliczności. Wszystko toczy się w naturalny sposób, więc o nic się nie martw”, więc już się nie martwię. Rozumiem czemu to rozczarowanie, poczucie, że na przekór całemu światu i samotność. Za bardzo chciałam tu przyjechać. Dziwnie to brzmi, ale to prawda. Za dużo wysiłku, za mało zaufania, że się uda. Nauka dla mnie taka, że powinnam była bardziej zaufać swojemu Sercu - że prędzej czy później i tak mnie do tej Sonomy by przyprowadziło. Być może nawet w tym samym czasie, ale bez tych piekielnych przygód po drodze. No cóż. Mój błąd. Roshi powtarza, że „życie Mistrza Zen to błąd za błędem”, więc jestem na dobrej drodze ;) Pamiętam jak trzy lata temu, gdy jechałam z Mikołajem samochodem do Warszawy, zapytałam jak mu było w Sonomie, gdy mieszkał tu przez rok. A on odpowiedział ku memu zdziwieniu: „Różnie”. Pomyślałam wtedy „Phi. Ten Mikołaj to nic nie rozumie”. Hahaha! Młode, głupiotkie dziewczę. Tak, jest różnie, ale jakkolwiek nie jest i tak jest OK, bo jest Coś, co podtrzymuje i wspiera i dzięki czemu się idzie i idzie i idzie, mimo wiatru w oczy i uczucia jakby się było przez wielkie skały przygnięcionym. I czasem to Coś się ujawnia i wtedy niebo jest niebieskie, ptaki śpiewają, a woda z kranu jest pyszna! O! Sarny za oknem!

Pomiędzy powrotem Roshiego z Islandii a Jego wyjazdem na Alaskę, Hoitsu Suzuki Roshi wraz z żoną i synem złożyli nam wizytę. Przyjechali na lunch. Nie mogli zostać dłużej z powodu napiętego planu wizyty w Stanach: San Francisco Zen Center, Green Gulch i Tassajara - wszystkie ośrodki założone przez Roshiego Suzukiego, ale i tak było sympatycznie. Łącznie było trzydzieści osób. Przywitaliśmy Roshiego w tradycyjny sposób, czyli najpierw udaliśmy się do Zendo (miałam przyjemność i zaszczyt być doanem), gdzie Roshi ofiarował kadzidło i pokłonił się trzy razy do Ołtarza Głównego oraz trzy razy do Ołtarza Roshiego Suzukiego. Następnie dwa razy do Ejo (wnuka Roshiego), ale to już raczej wyszło poza ramy „tradycyjności”. Potem udaliśmy się spacerem do stupy Roshiego Suzukiego, gdzie zaśpiewaliśmy Dai Hi Shin Dharani, potem do stupy Chogyama Trungpy Rinpoche, a następnie na lunch. David - tenzo, zaserwował nam lazanie, w której rozkochali się goście tak bardzo, że w drodze powrotnej do Green Gulch już planowali wycieczkę na spaghetti. Co tu dużo pisać. Roshi Kwong był zachwycony wizytą Hoitsu. Dostał od niego złote rakusu, które teraz z dumą nosi :) Goście

odjeżdżając, zaprosili nas wszystkich do Japonii i gdy powiedzieli „Come to Japan!” we mnie obudziła się jakaś pradawna tęsknota i zamarzyłam o złożeniu wizyty tym starym świątyniom...

Jeśli chodzi o wizę religijną to nic z niej nie wyjdzie. Shinko i Roshi chcieliby to załatwić w 100% zgodnie z prawdą, a tak się nie da, bo ani nie jestem kapłanką, ani mniszką, ani nie dostaję wypłaty od Ośrodka. Wizy dla mnie nie ma. Ale Richard Thornley – prawnik, który zajmuje się badaniem tej wizowej sprawy, ma się jeszcze skontaktować z Providence Zen Center – Ośrodkiem Kwan Um. Może od nich dowie się czegoś więcej tak na przyszłość, dla innych. San Francisco Zen Center sprowadza uczniów na wizę edukacyjną, ale Roshi nie chce z Ośrodka robić, czegoś w rodzaju szkoły, więc taka opcja odpada. W każdym razie dla mnie i tak już za późno, bo w grudniu wygasa moje prawo do 6-miesięcznego pobytu na terenie USA. Tak a propos, celnik, który przeprowadzał ze mną szczegółowy wywiad, zanim wstawił stempelek w moim paszporcie, rozpoczął od podchwytliwego pytania „Jak ci się podoba USA?”, na które ja oczywiście, chcąc się

wpasować w amerykańską konwencję, odpowiedziałam „Oh! Bardzo mi się podoba USA”, co było zgodne z prawdą, ale bardziej zgodne z prawdą byłoby „Bardzo mi się podoba USA, ale wolę Polskę”. Pan celnik w moim odczuciu nie wierzył, że jadę mieszkać do Zen Center. A gdy się dowiedział, ile mam ze sobą pieniędzy (powiedziałam, że mam pięć razy więcej, niż miałam w rzeczywistości) zapytał „Jak ty chcesz przeżyć za tyle przez pół roku?”. Na co szybko powiedziałam, że „zapłaciłam Ośrodkowi wcześniej”. Pozwolił mi wjechać na pół roku, chyba tylko dlatego, że jestem młoda i mam ładne oczy ;) Wiza nie wypali, ale jest nadzieja, że znajdą się fundusze, żebym wróciła tu w styczniu na kolejne pół roku. Zobaczymy.

No cóż. Przepiękne gwiazdzone niebo dzisiejszej nocy. Julie siedzi obok i przygotowuje się do Mowy, którą wygłasza w sobotę. Las jak zwykle rozbudzony o tej porze. Czas na sen. Jeśli chcecie, żebym napisała o czymś konkretnym, dajcie znać. Mój adres mailowy na liście. Pozdrawiam w Dharmie.

Małgosia Bright Pearl  
sierpień 2009

---

## Driving in silence

*"wspominki" z naszej jazdy na pole pod ośrodek*

Alek Habrzyk

Kiedy jedziesz w ciszy, nie musisz mówić. O tym wszystkim, co narzuca ci głowa. O tym, co kto planuje (jakby to miało naprawdę znaczenie), jakie coś było (jakbyśmy potrafili to określić), co kto zrobił (jakby można było trafnie ocenić czyjeś intencje).

Nie musisz nawet mówić o śmierci, gdy jedziesz z człowiekiem, który być może jest jej bliski.

Jest tylko ta chwila – pejzaż przesuwany się za oknami, ludzie przystający na drodze, patrzący ze zdziwieniem na milczącą, sunącą po drodze kawalkadę i nieubłagane prażące z góry słońce.

Śmierć, która zawsze staje w poprzek drogi, jest kamieniem, który przeszkadza dalej iść, która zawsze przytłacza i absorbuje myśli – przestaje w tej chwili istnieć, roztopia się i znika w obliczu tego, co dzieje się teraz, a życie i to co dzieje się obecnie nabiera znacznie większej niż ona wartości.

---

## Sesshin jesienne w Kazimierzu Dolnym zakończone

Sławek Lipski

Właśnie wróciłem z sesshin w Kazimierzu, które odbyło się w absolutnie fantastycznych okolicznościach przyrody.

Nieczęsto gdzieś wyjeżdżam we wrześniu (przez ostatnie 25 lat:) i nie wyobrażałem sobie, że w połowie września może być taka fantastyczna pogoda. Tylko jeden dzień był lekko pochmurny, poza tym ciągle słońce, prawie całkowicie bez wiatru, a niebo bez chmur. Przyroda 'zastygła' w oczekiwaniu jesieni, której pierwsze objawy zresztą pojawiły się w tym tygodniu. Robiło się chłodniej z każdym dniem (choć wszystkie noce spałem przy otwartym oknie).

Wszystko zebrane z pól, z wyjątkiem śliwek w niektórych sadach. Ponadto maliny, porzeczki i wiśnie także można napotkać. Cóż, miałem na tym sesshin coś takiego, że na każdej dłuższej przerwie gnało mnie w pola. Byłem tam czwarty raz, a pierwszy, gdy tak poznałem okolicę :)

Jak dla mnie trochę mało było ptasich odgłosów, ale podobno część już odleciała... szkoda. Na niektórych rundach cisza aż dzwoniła w uszach. Ale i tak po dwóch pobytach w zimie, zdecydowanie wolę sesshin w Kazimierzu poza okresem zimowym :)

Nie było nas bardzo dużo (11-15 osób), ale dzięki temu kameralnie i intymnie. Wszystko płynęło sprawnie, bez pośpiechu i stresu. Nawet brak instrumentów wcale nas nie zmieszał, Jaho! brzdękał na blaszanych miskach pierwsze trzy dni, a budził nas stukaniem w jakąś puszkę (potem Mikołaj dowiózł instrumenty i już było 'normalnie' :).

Monika jako Ino była zadowolona, że wszyscy tak świetnie się spisują na swoich funkcjach, Tomek i Wojtek brylowali jako Tenzo wyczarowując pyszne posiłki z normalnych produktów (no, raz im pomógł Mikołaj przywożąc grzyby - ach, kanie w panierce!!)

Monika ponadto ćwiczyła dawanie mów (dwa razy, całkiem sprawnie) i używanie kyosaku (... musi jeszcze popracować nad siłą uderzenia :), jak do tej pory ma klasę: "pocałunek motyla" :)

Mowę wygłosił także Mikołaj oraz Ewa A. która dojechała na sobotę i niedzielę.

Sesshin dedykowaliśmy Oskarowi Ingolfssonowi, a po mowach sporo rozmawialiśmy o życiu i śmierci. Ale tego nie da się przekazać, trzeba tam było być.

Zakończenie było bardzo radosne i 'rodzinne'. Mikołaj powiedział ciekawy tekst, którego pewnie nie uda mi się powtórzyć dosłownie, ale coś w tym stylu: 'Darkowi i Hani udało się tutaj stworzyć przepiękne miejsce mające sakralną aurę. Gdyby udało się nam stworzyć podobną sakralną przestrzeń w naszym ośrodku, byłbym szczęśliwy'.

Byłem dzisiaj świadkiem, jak jakaś grupka 4-6 osób przechodzących drogą obok, zauroczonego niezwykłym wyglądem miejsca weszła na teren (brama była otwarta na oścież) i chciała obejrzeć całość (tzn. nie wiem na pewno czego chcieli, ale tak to wyglądało:). Podeszli do domu gospodarzy, skąd wyszła Hania. Stałem za daleko, żeby słyszeć co im odpowiedziało, ale po chwili się wycofali.

Moje refleksje były dwie:

1. Fantastyczna pora na sesshin. Dla mnie odstęp między Ango a tym sesshin był idealny. Chcę regularnych sesshin we wrześniu :)

2. To czego potrzebujemy, to właśnie taki ośrodek, tylko własny :) Zendo na 30-40 osób i tyleż miejsc noclegowych. Nic więcej nam do szczęścia nie trzeba. Koniec, kropka.

Wracałem z Moniką i Pauliną. Pierwszą godzinę zajęło nam pisanie kartki do Roshiego. Potem mieliśmy napisać wspólne wspomnienia, notowałem jakieś zwiariowane teksty na netbooku Pauliny, ale niestety tam zostały... może kiedyś je tu umieścimy :)))

Do następnego sesshin w Kazimierzu!

PS. mamy nadzieję, że w ciągu najbliższego miesiąca coś ustalimy. Na razie zależy to od możliwości przyjazdu Myorin. Następne sesshin w Kazimierz zamierzamy poświęcić szyciu Okesa dla przyszłych mnichów. Na pewno zimą-wiosną 2010 zrobimy takie sesshin.

PS2. W temacie życia i śmierci. To co powiedziałem po którejś mowie, a co zawsze przychodzi mi na myśl w tym temacie, powiedzenie jakiegoś tybetańskiego mistrza:

"Kiedy człowiek ma lat dwadzieścia, sądzi, że wysłańcy Mary nie przyjdą nigdy.

Kiedy ma lat czterdzieści, myśli - 'może przyjdą, może nie przyjdą...'

A kiedy ma lat sześćdziesiąt, to już tylko prosi, żeby nie bolało.."

---

## Z Warszawy

Moi Drodzy,  
mamy piękną jesień i zaczynamy nowy rok praktyki.

Jak wiecie w tym roku będziemy mieć wspaniałą praktykę szycia mnisich szat dla Jacoba, Kazika i Wieśka. Prace nad szatami zgodziła się prowadzić Myorin. Mamy nadzieję, że jej terminy pozwolą na przyjazd do Polski w najbliższych tygodniach. Po przygotowaniach planujemy wspólną praktykę szycia podczas siedzeń weekendowych oraz podczas zwykłej praktyki w naszych grupach.

Mamy nadzieję, że te wspólne przygotowania do ordynacji będą inspiracją w praktyce nas wszystkich. Szczegóły w kolejnym liście.

Gassio Sanko

Ogłoszenia:

- 16-17-18 października Mikołaj Uji Markiewicz poprowadzi sesshin w Klasztorze Benedyktynów w Lubiniu,
- 18 października o g. 18 00 w zendo organizujemy walne zebranie poświęcone ośrodkowi,
- u Sławka L. można zamawiać płyty CD z nagrajnymi przez Tomka M. mowami z anga w 2008 i 2009 roku
- przypominamy terminy niedzielnych mów "starszych uczniów" w zendo w 2009 roku: 18.10. - Kasia T., 22.11.- Alek H., 13.12.- Ania M.

Pozdrawiam ciepło

Marysia

---

## Wystawa relikwii buddyjskich w Poznaniu

Pałac Działyńskich jest pięknym miejscem w centrum Starego Rynku -barokowa architektura, marmury, architrawy, złocenia, czerwony dywan. Relikwie mają godną oprawę.

Pod ścianą 2 rzędy poduszek, można usiąść w zazen. Siedzę ja, Hania i jakiś chłopak recytujący bezustannie sutry. Relikwie zostały umieszczone w centrum pomieszczenia, na podwyższeniu, tak że można je obejść dookoła. Ludzie przychodzą falami, są momenty, że jest całkiem luźno, są takie, że trzeba stać w krótkiej kolejce. Przychodzą najróżniejsze osoby, rodziny z dziećmi, tacy, po których widać, że to buddyści:), ale też starsi ludzie i osoby, które wstąpiły z ciekawości.

Atmosfera jest aż gęsta od spokoju? koncentracji? W każdym razie siedzi się bardzo dobrze. Poduszki ułożyły się po całym dniu bardzo nieporządnie. Układam je wzdłuż linii i czyszczę z kurzu. Jakaś dziewczyna patrzy na mnie z lekkim życzliwym zdziwieniem? aprobatą?

W kącie sali umieszczono stolik z księgą, w której można zapisywać sutrę – w ten sposób, że tekst jest słabo widoczny i poprawia się go długopisem. Ustawia się do tego krótka kolejka. Trzeba chwilę odczekać na swoją kolej, policzyć te oddechy....

Nagle coś się dzieje - wchodzi człowiek z kilkoma kolorowymi balonami na hel – jakieś jednoróżce, pieski itp. Dopiero po chwili zauważam rząd przyczepionych tybetańskich chorągiewek. Aha, chce je puścić w powietrze... Otwiera balkon, rzuca się za nim mały tłumek, chociaż i tak wiadomo, że wszyscy się nie zmieszczą na tarasie, ale nareszcie coś się dzieje....

Na Rynku pod nami trwa równolegle festyn średniowieczny, w związku z odpustem franciszkańskim:) - tańce, piszczałki, kobzy, stragany z drewnianymi mieczami... I między tym wszystkim stragan mnichów tybetańskich i oni się przechadzają w swoich szafranowych szatach, z odkrytymi ramionami, mimo, że dość chłodno, ale w czapeczkach na głowach....

Gassio z jarmarku świata :) )

Aga Dąbek

---

## Z Trójmiasta

Witajcie,

w sobotę 5 września rozpoczęliśmy regularną praktykę w zendo po przerwie wakacyjnej. Odkonano także zebranie członków i sympatyków. Poniżej wnioski i ustalenia:

1. Siedzimy regularnie w czwartki i soboty o godz. 18.00. Padła propozycja zorganizowania praktyki także w poniedziałek lub inny dzień tygodnia, ale potrzebne są osoby, które podejmą się otwierania i zamykania zendo. Jeśli znajdzie się taka osoba to proszę o kontakt.
2. Ustaliliśmy terminy weekendowych siedzeń w Kamionce: 16-18.10. i 5-6.12. sesshin Rohatsu.
3. Wracamy do praktyki studiowania tekstu. Przypomnę, iż jest to rozmowa nt. przygotowanego wcześniej tekstu zaczerpniętego z tradycji Zen soto. Odkonano się po drugiej rundzie zazen. Poniżej najbliższe terminy spotkań: 3 października – Jarek, 7 listopada – Krzysiu;
4. Pokazy filmów w zendo: 19 września, po zazen ok. godz. 20 - film z pokazem kaligrafii roshiego Hoitsu Suzukiego w Wildze 2008 r., a także z poświęcenia ziemi pod ośrodek sangowy, które miało miejsce w lipcu tego roku.
5. Ustaliliśmy także, że Piotrek Jahołkowski przeszkoli osoby chętne do prowadzenia śpiewów. Szkolenie doanów odbędzie się 26 września (sobota) po zazen ok. godz. 20.00.
6. Postanowiliśmy także zorganizować warsztat Zen z Mikołajem - termin ustalimy z Mikołajem
7. Zwrócimy się także z zaproszeniem do Mikołaja i wszystkich tanto o udział w na naszych weekendowych praktykach w Kamionce lub na miejscu w zendo.
8. Nadal poszukujemy miejsca na nowe zendo. Zamierzamy się udać w tej sprawie do Urzędu Miasta w Gdańsku i w Sopocie.
9. Zastanawialiśmy się nad tym jak wspomagać budowę naszego ośrodka. Oto parę propozycji Kalendarz na rok 2010 - trwa jego przygotowanie; dystrybucja Cegiełek na budowę ośrodka - projektem cegiełki zajmie się Jula; pocztówki ze zdjęciami związanymi z praktyką - moglibyśmy je rozpowszechnić przy okazji warsztatu Zen i in. Jeśli macie więcej pomysłów to proszę dzielcie się.

Pozdrawiam Wszystkich mocno i do zobaczenia w zendo

Ania Lichota

---

## Grupy wsparcia domowego zazen

*Powstały grupy wspólnego praktykowania zazen w domach, poniżej informacja od pomysłodawczyni i spiritus movens akcji – Joanny Klimas. Dziękujemy!*

Drodzy Poranni i Wieczorni także,

### **PONIEDZIAŁEK**

praktyka o 6.45 rano

czyli bonsho dzwoni /wysyłam smsa/ o 6.30, han dzwoni o 6.37, dzwonek dzwoni o 6.45

Ponieważ, wtedy kiedy wszyscy z tej grupy chcą siedzieć, pojawiają się kłopoty techniczne z wysyłaniem smsów, podzieliłyśmy się tym zadaniem z Ewą Aksamitowską.

Zapisy Joanna: 602 260 564, Ewa 662 462 197

### **ŚRODA**

Zaczynamy o 21.00

za praktykę odpowiedzialny jest Jarek Chybicki

osoby, które chcą praktykować tego dnia i o tej porze, prosimy o wysłanie swoich numerów telefonów do Jarka tel: 518-020-999

### **CZWARTEK**

zaczynamy o 6.30 /wcześniej niż w poniedziałek !/

za praktykę odpowiedzialna jest Marysia i Kasia  
tel. Marysia 607-381-049, tel. Kasia 603-669-976

prosimy o potwierdzenie, czy wszyscy z listy poniedziałkowej

Do tej pory, wieczorem wysyłałam do ludzi z grupy zapytanie czy siedzą rano. Jest to dość czasochłonne, proponuję więc, żeby te osoby z grupy, które nie mogą siedzieć rano same do mnie wysyłały smsa, do godziny 22.30, że nie będą siedzieć.

Wydaje mi się, że teoretycznie może powstać kilka takich grup. Zapytałam Jarka czy by nie wziął jednej grupy wieczorem... i jest grupa!!!

Grupy wcale nie muszą być liczne. Każdy z nas ma inny plan dnia i tygodnia i w związku z tym preferencyjne godziny praktyki. Wystarczy, że w grupie są nawet tylko trzy osoby, to jest ok i wystarczająco, żeby znalazł się zmiennik, w razie jakiejś sytuacji.

Wiedząc, kiedy jest praktyka, każdy może się dołączyć, kiedy chce i może.

Byłoby jakoś miło, gdyby znalazły się jakieś osoby spoza Warszawy. Bo tylko ten jeden Jarek...

Co myślicie?

Czekamy na uwagi, pomysły, inspiracje, a także ewentualnie miazdzącą krytykę.

GASSIO

Joanna

---

## Listy do redakcji

Tak czytałem ostatniego Liścia i zobaczyłem przypis o śmierci Shifu (Sheng Yena) - w ciągu ostatnich lat bardzo się zbliżyłem do Chan i stąd ten list. Znalazłem wiersz, jaki Sheng Yen napisał, kiedy umierał:

無事忙中老

Busy with nothing, growing old.

Zajęty niczym, starzeję się.

空裡有哭笑

Within emptiness, weeping, laughing.

Pośród pustki, płaczu, śmiechu.

本來沒有我

Intrinsically, there is no "I".

Z natury rzeczy nie ma "ja".

生死皆可拋

Life and death, thus cast aside.

Życie i śmierć odpadają.

Pozdrawiam

Mateusz (Ichi Do)

---

## Z życia sanghi

### Wielkie Pięćdziesiątki !!!!!

„Tak się składa, że sporo osób z naszej Sanghi skończyło w tym roku 50 lat. Nietrudno obliczyć, że urodziły się one w 1959 roku – roku inwazji Chin Ludowych na Tybet, a także przybycia Roshiego Suzukiego do Ameryki. W Horoskopie Chińskim był to rok Dzika (Świni), w którym 24 lata wcześniej urodził się Roshi Kwong.” – fragment zaproszenia.

W sobotę 12 września w gościnnym domu Joanny Klimas odbyły się huczne obchody pięćdziesiątych urodzin członków naszej sanghi: Ewy Aksamitowskiej, Marysi Piechnik, Mikołaja Markiewicza i Kazika Hołubowicza. Poniżej relacja.

*„Niech nam żyją urodzinki”*

Bez poduszek, bez siedzenia, bez Mów Dharma.

Mikołaj r o z l e w a ł wino, dziewczyny błyskały urodą, Alek tańczył z Ewą.

Party... Szum miłych rozmów i powitań... Ile osób! Stoły pełne smakołyków... Kwiaty...

Śpiewaliśmy Grechutę i Pod Papugami! Dziwny jest ten świat...

Oglądaliśmy film z Roshim i nowe oblicze Drupała.

Przed nocą Warszawiacy przezornie się zmyli, a my, czyli Joanna z kotką, dostojne Jubilatki oraz trójka z 3-miasta, prowadzili nocne Polaków rozmowy... niemalże do białego rana, jak przystało na jamprezę! Potem krótka drzemka, na podłodze lub – bardziej zaawansowani – w łóżku i pobudka... i ciąg dalszy dysput i zwierzeń...

Ustaliliśmy rzekomo „pospolite ruszenie” z W-wy do Gdańska, bo to podobno wiatr się wzrusza przy takiej okazji!

Więcej wniosków nie pamiętam, może ktoś inny napisze...

Z góry przepraszam za niedopowiedzenia!

Ewa Czyn

A w drodze powrotnej słuchaliśmy Voo, Voo @ Haydamaky „Bądź zdrowe, serce me”, puszczone przy następnej okazji!

„Życie jest tą jedną wielką pieśnią”, „Lepiej być nie może”.

Chociaż się nie ujawniłam, czułam się tak samo, rok w te czy w tamte... Rodzina pięćdziesięciolatek... Cieszę się, że mogłam to świętować w takim gronie.

---

## Kącik poezji

### STROFY MOJEGO UMYŚLU

- fragment -  
(...)

Nasza Nowa Ziemia  
przez Ja Ty My się odmienia  
w Kącikach

krw zostawiamy  
i pot na poduszkach  
tędy droga

ja chcę spać  
przebudzona

odżywia się i raduje  
serce moje  
pogodą umysłu

.....

dzieci otoczone miłością  
kwitną razem z lasem na wiosnę  
uczniowie zen

dźwigaj Ziemię na swe bary  
i nie objajaj się

cudowny powrót do rzeczywistości  
akceptuję chmury nad miastem  
pierwszy raz

*Dharma Wind*

Całość można przeczytać na <http://www.pustka.pl/x.php/1,528/Strofy-Mojego-Umyslu.html>

---

## Chwile z Shunryu Suzuki

Pewnego ranka, gdy wszyscy siedzieliśmy zazen, Roshi Suzuki podczas swojej krótkiej improwizowanej mowy powiedział „Każdy z was jest doskonały właśnie taki, jaki jest..., ale moglibyście się jeszcze trochę udoskonalić”.

Pewnego dnia w Tassajarze Roshi Suzuki i grupa uczniów wzięli narzędzia i gorącym, zakurzonym szlakiem wyruszyli w góry, aby pracować nad pewnym projektem. Kiedy dotarli na szczyt, zauważyli, że nie zabrali łopaty. Uczniowie zaczęli się spierać, kto powinien po nią wrócić. W pewnej chwili zorientowali się, że Roshiego z nimi nie ma. Był już w połowie drogi, by ją przynieść.

*Tłumaczenie: Małgosia Sieradzka*

Źródło: *To shine one corner of the world. Moments with Shunryu Suzuki. Stories of a Zen master told by his students.* Edited by David Chadwick. Historie ze stron: 3 i 5.

---

## Zaproszenie

Zapraszam wszystkich serdecznie do obejrzenia mojej wystawy malarstwa w Galerii Apteka Sztuki w Warszawie, al. Wyzwolenia 3/5, od 25.09 do 30.11.2009 (galeria czynna: wt-nd 11.00-18.00)

[http://www.kulturalna.warszawa.pl/wydarzenia,1,15884,Wystawa\\_malarstwa\\_Arkadiusza\\_Ruchomskiego.html?locale=pl\\_PL](http://www.kulturalna.warszawa.pl/wydarzenia,1,15884,Wystawa_malarstwa_Arkadiusza_Ruchomskiego.html?locale=pl_PL)

pozdrawiam  
Arek

---

*Gassio*  
*i do następnego Liścia*  
*Ewa Kochanowska*