



# Liść Sangowy

List\_2010\_02  
marzec-kwiecień 2010

www.kannon.pl

info@kannon.pl

*„Kontemplacja przemijania nie służy temu, by wzbudzić w nas lęk, depresję czy desperację. Przemijanie jest lekarstwem na lenistwo. Nie ma czasu do stracenia. Praktykujcie. Zawsze w takich chwilach jak teraz, jestem wdzięczny Buddzie za nauki jakie pozostawił.”*

Lama Gursam

Na spotkaniu w Ośrodku Szambali w Warszawie, kwiecień 2010

## AKTUALNOŚCI

**Ango 2010 w Wildze  
28 czerwca – 24 lipca 2010  
wstępny termin sesshin 11-18 lipca**

## Tak! Możemy!

Mowa Roshiego Jakusho Kwonga w czerwcu 2009 roku w zendo na Tureckiej w Warszawie.

To zaszczyt być tutaj. Widzę, że w zendo jest teraz jakiś inny klimat, inny nastrój. Jest tu kaligrafia Roshiego Hoitsu Suzukiego. Nie zdawałem sobie sprawy, że ta mowa będzie taka formalna i nie przygotowałem się. Mogę powiedzieć, że cały świat znajduje się na progu czegoś nowego. To jest trudny czas. Trudny czas jest jednocześnie dobrym czasem. Mimo że jest ciężko, to jest dobry czas. Ludzie mówią, że coś złego dzieje się z gospodarką. A ja myślę, że jest to raczej załamanie moralne, kryzys w większym stopniu etyczny, niż ekonomiczny. Musimy pamiętać, jak do tego doszło. Mimo wszystko jest to pozytywne. I w jakimś momencie musiało się wydarzyć. Jak bardzo możemy być chciwi i skoncentrowani na sobie? Kiedy poprzednio byłem w Polsce, mówiono mi, że Kalifornia zbankrutuje. Ludzie z reguły ograniczają się do sfery politycznej. Musimy za to płacić - wyższe podatki, akcyza na benzynę, na alkohol, papierosy. Ale to zmusza ludzi, by – poza aspektem finansowym – zajrzeli do wewnątrz, do środka. Ponieważ obietnice pozostają niespełnione, na przykład „budżet da ci to i to, jeśli będziesz dobrym obywatelem”. Takie rzeczy się nie wydarzają. Nie możemy już polegać na bankach, ani na rządzie. Musimy zajrzeć do wewnątrz siebie. Dobry system, który nam obiecano, nie działa. I, jak powtarzałem wielokrotnie, technologia nie ma w sobie ani mądrości, ani współczucia. Ludzie uzależniają się od internetu. Technologia

rozwija się tak szybko, że nie potrafimy za nią nadążyć. Stopniowo zaczyna nas więzić.

Wczoraj pojechaliśmy wraz z niektórymi tu obecnymi osobami zobaczyć ziemię, którą Tomek i Dorota nam ofiarują. To była prawdziwa przygoda. Powiedziałem to Jurkowi, a Jurek na to: *Tak powinno być*. Jeden z samochodów złapał gumę, inny utknął w błocie.

Przypomina mi to czas, gdy zaczynaliśmy szukać ziemi z Roshim Suzukim. Pewnego razu Roshi zabrał nas do Mendocino, na wybrzeżu. Byliśmy bardzo podekscytowani. Teraz my tutaj mamy 21 lat, wtedy mieliśmy tylko 6 lat. Roshi Suzuki nigdy nie mówił „tak” ani „nie”. Znalazł jakieś grzyby i upiekł je w żarze. Co ciekawe, wracając przejechaliśmy przez Petalumę, bardzo blisko Sonomy, to było około 1964 roku. Okazało się, że to było bardzo blisko Sonomy.

Myślę, że energia i ekscytacja związana z szukaniem ziemi jest odbiciem czegoś, co dzieje się w sandze. Oznacza to, że jesteśmy gotowi i jest to dla nas wielkie zobowiązanie. Myślę, że ludzie w sandze już są bardzo twórczy, wiedzą jak to zobowiązanie zrealizować. Nie jest tak, że jedna osoba może sama to zrobić, nikt nie może sam tego zrobić, potrzebna jest do tego cała sangha. Ludzie powinni wkładać w to tyle, ile mogą. Niektórzy mogą być bardziej zaangażowani, inni mniej.

Może niektórzy dopiero za dwa lata będą mogli się zaangażować. W ten sposób trzeba o tym myśleć. Powinniśmy sobie nawzajem komunikować nasze intencje, nasze zamierzenia, żeby kierunek naszego zaangażowania był jasny.

Kiedy się tam jedzie jest bardzo pięknie, miejsce otoczone lasem, dziką przyrodą. Zapytałem Tomka, ile tej ziemi nam podaruje, a on odparł: *Sto metrów na sto*. A ja na to: *Tylko tyle?* To był żart. Ofiarowanie ziemi to jest cud. A dodatkowo jeszcze Jarek Chybicki ofiarował pewną sumę pieniędzy. Tak właśnie rzeczy się wydarzają, właśnie w taki sposób. Jako ludzie możemy myśleć bardzo indywidualistycznie, ale to jest także dla przyszlých pokoleń, dla kraju i całego świata, to łączy się jak promienie. To nie jest mała rzecz. To jest najwspanialsza rzecz, jaką możemy zrobić dla swojego kraju i dla waszych rodzin, dla słońca, księżycy i dla gwiazd.



Fot. Ceremonia poświęcenia ziemi pod ośrodek sangowy w lipcu 2009 roku.

Kiedy po pobycie w Tasaharze wprowadziłem się na Górę Sonoma, w trakcie trzymiesięcznego Ango zdałem sobie sprawę, że jest to wspaniały sposób życia. Wtedy ktoś zapytał: *Czy chciałbyś pojechać do Mendocino, tam jest ziemia*. To mnie śmiertelnie przestraszyło. Jestem osobą, która nie lubi żadnego rozkładu dnia. Teraz mam rozkład na cały rok. To w pewnym sensie jest dobre, bo mnie chroni. Mogę powiedzieć, że moje 36 lat na Górze Sonoma to było najtrudniejsze w całym moim życiu, ale też najbardziej radosne. Nie miałem pojęcia, że to będzie takie trudne. Dla kogoś, kto nie jest zbyt towarzyski, mówić, rozmawiać, przemawiać, wchodzić w relację z ludźmi, mieć raka, prawie być wyrzuconym z sanghi, zdradzionym, bo i to się zdarza... Takie rzeczy dzieją się często w samym środku religii. Czysta idea też ulega

zabrudzeniu i to się nakłada na doświadczenie, na to jak praktykujesz.

Odwiedziła nas w Sonomie Jetsunma Tenzin Palmo. Jest Angielką, zaczęła siedzieć, gdy miała 21 lat. Została zachęcona przez wielkich lamów, w tym Karmapę, by przesiedzieć w samotnym odosobnieniu przez sześć lat. Potem poprosiła, i jednocześnie została poproszona, by spędzić kolejne sześć lat w odosobnieniu. Tenzin Palmo jest przedstawicielką zachodniego świata, która prawdopodobnie zrobiła najdłuższe odosobnienie w samotności. Jaskinia jest jak piekarnik, zaglądasz tam: nie, chleb się jeszcze nie upiekł. Obecnie niewielu ludzi siedzi w jaskiniach. Ludzie z miast wiedzą, że ktoś tam siedzi i to wpływa na ich życie. Jak w przypadku Siostry Miriam w Szczecinie. Tenzin Palmo była pierwszą kobietą z tradycji tybetańskiej, w południowo-wschodniej Azji, która zyskała tytuł Jetsunma. Teraz może siedzieć z przodu z nauczycielami, razem z lamami. Zwyczaj każe by wyświęcony mnich siedział z przodu, a kobiety z tyłu. Jest to więc naprawdę coś ważnego, gdyż jest to rozpoznanie i uznanie żeńskiego ducha. Nie docenianie kobiecego ducha przez mężczyzn, to nie tylko poniżenie ducha kobiecego, lecz także męskiego. Naprawdę coś w tym jest, widzę te wszystkie nowe rzeczy, które się wydarzają.

Powinniśmy podziękować prezydentowi Bushowi, że był tak złym prezydentem, bo dzięki niemu mamy Obamę. Gdyby nie był taki zły, być może nie moglibyśmy mieć Obamy. I Hillary Clinton może dlatego musiała się wycofać, bo teraz jest czas Obamy. Czasy się zmieniają, także w tym wielkim świecie i musimy na te zmiany być przygotowani.

Niektórzy twierdzą, że dużo mówię o koszykówce, że jestem trochę takim trenerem zen drużyny Lakersów, mistrzów. Byłem taki szczęśliwy, tak bardzo chciałem, żeby oni wygrali. I wygrali! W tym roku również. Phil Jackson wygrał i ma jedenasty tytuł mistrzowski! Ma najwięcej mistrzostw w historii koszykówki. Teraz grali mecz „Zachód przeciw Wschodowi”. Czasami wysyłamy sobie maile, szczególnie w tym roku. Kiedy przegrali mecz z Utah Jazz, Phil napisał, że medytowali, ale byli ospali i zmęczeni, nie mieli energii. Nazwali jedną salę - War Game - salą gier wojennych, studiują tam strategię gry drugiej drużyny, przyglądają się, konspirują - podoba mi się to słowo - *konspirują*, czyli razem oddychają, i tworzą tam jakby jedno ciało. Mimo to przegrali. Zapytałem Phila, jak medytują. Wyobraźcie sobie ludzi o wzroście dwóch metrów siedzących na krzesłach. Powiedziałem, że to straszne. Była już przecież połowa sezonu. Krok po kroku opisałem jak należy siedzieć na krześle. Phil jest bardzo bystry i załapał natychmiast. Odpisał: „To jest wspaniałe, to jest właśnie to.” Poprosiłem, żeby powiedział swojej drużynie, że muszą medytować dwa razy dziennie nawet, gdy mają wolne, bo to jest równie ważne jak siedzenie w zendo.

Przenoszę grę – koszykówkę do naszej praktyki. Chodzi o to, żeby patrzeć na ludzi w świecie, na to, co oni robią. To nie jest tylko kwestia tego, co dzieje się w zendo. Twoim zadaniem jest badać i przyglądać się. Niektórzy mówią, że mogą siedzieć w zendo tylko trochę. Znam ludzi, którzy mają trudny okres, więc praktykują mniej i mniej. Wtedy jest tak jakbyś, chcąc lepiej widzieć, zdejmował okulary.

Poznałem nowe słowo – atak. Wojownicy wiedzieli, co mam na myśli. Kobe Bryant, zawodnik Lakersów, gdy rzuca, rzuca w stu procentach. To jest jak balet, jest tak zaangażowany. Zauważyłem, że inne drużyny też mają takie gwiazdy jak Kobe Bryant. Starają się, jednak nie mogą wygrać, bo mając jednego zawodnika nie można wygrać. Kiedy Phil Jackson był trenerem Michaela Jordana powiedział mu: „Jeśli chcesz dołączyć, możesz zdobyć najwyżej 30 punktów.” Na początku nie rozumiałem, o czym on mówi. Ograniczał jedną osobę po to, by inne mogły się zaangażować i być aktywne. Tak samo jest ze śpiewami. Jeśli jedna osoba śpiewa z całego serca, całego gardła, mocno, inni nie muszą, zaczynają na niej polegać, na tej jednej osobie. Ale gdy ta jedna osoba śpiewa z całego serca, czy to was nie inspiruje? Tak właśnie powinno to działać. Jeśli śpiewasz z całego serca, pozwalasz by odeszły twoje problemy. Wychodzisz poza samego siebie. O to chodzi w praktyce.

W zeszłym roku Lakersi dotarli do finałów, grali z Boston Celitcs i w ostatniej finałowej rozgrywce mistrzostw NBA przegrali o trzydzieści, czy nawet czterdzieści punktów. Byli kompletnie załamani, upokorzeni. Ciekawe, prawda? Nas w naszym życiu też to czasem spotyka i czujemy się wtedy poniżeni, pomniejszeni, zdradzeni. Tak się czasem zdarza. Takie jest życie. A jednak musimy wstać z łóżka, iść do pracy. Gdy byłem młody, próbowałem zostać w łóżku, byłem w stanie spać 24 godziny, całe ciało mnie bolało. Ale gdy nie możesz wstać z łóżka dla siebie, możesz pomyśleć o kimś innym, na przykład o swojej siostrze, która ma raka.

*Tłumaczyła na żywo: Danuta Golec*

*Spisała z nagrania: Agata Sobiecka*

*Opracowanie redakcyjne: Agata Sobiecka i Ewa Kochanowska*

*Korekta: Wiesia Grochola i Jurek Kuun*

---

## Ceremonia dla Wieśka w Wołowcu

Kilka tygodni temu Ewa Sanko Orłowska zaprosiła nas na sesshin na Wołowcu. Zaprosiła, aby wspólnie pożegnać jej męża Wieśka, siedzieć sesshin, wziąć udział w ceremonii rozsypania prochów Wieśka w Wielkanocną Niedzielę i zjeść razem świąteczne śniadanie.

Z samej Sangi przyjechało nas ponad 20 osób, ale przyjechało też wielu innych przyjaciół Ewy i jej rodziny. Niektórzy biegali w szatach i siedzieli dwudniowe zazen w ciszy, inni przyjechali jako dzieci i rodziny siedzących, a jeszcze inni, to przyjaciele Orłowskich, którzy też przyjechali na Wołowiec, aby pożegnać Wieśka, niekoniecznie siedząc. I wszystko to jakoś pięknie grało. Co najmniej cztery psy, kilkoro dzieci, rodziny sangowiczów i przyjaciele rodziny Ewy, którzy cały czas przyjeżdżali na niedzielną uroczystość. No i Wielkanoc.

Stajemy się całkowicie zaabsorbowani sami sobą, nie możemy wyjść poza siebie. To jest nasze nawykowe uwarunkowanie. Właśnie po to jest praktyka zazen. Samo siedzenie na poduszce nie wystarczy. To jest rodzaj badania, pracy. Uważam, że jeżeli cokolwiek w zazen działa, używaj tego. Tak jak w sztuce, czasem czujesz, że musisz trzymać się pewnej techniki, ale to też jest uwarunkowanie. Jesteś z tym zaznajomiony, ale nie powinieneś na tym polegać, uzależniać się od tego. Może dlatego artyści sięgają do różnych środków wyrazu, by być przytomnymi. Na przykład w zazen polegasz na czymś. Myślę o mistrzu Sheng Yenie, który zmarł w tym roku. To Mistrz Chan, on korzystał z otoczenia. Z jego nauczania znam taką metodę pracy z oddechem: „łapanie piórka wachlarzem”. Metody są ważne, bo jak tylko siadamy, to czasami natychmiast zasypiamy. Przede wszystkim musisz wiedzieć, czy jesteś zmęczony. A po drugie, powinieneś być przytomny i obudzony w zazen, postawa, oczy... Możesz też użyć metody „roztapiającego się masła”. Gdy czujesz się spięty, po prostu się roztapiasz, rozluźniasz się, ciało staje się miękkie. Wszystko to jednak wymaga praktyki i determinacji i rezygnacji ze swoich starych sposobów.

Gdy człowiek jest pusty, może zostać napełniony. Jest taka metafora zen, jeśli twoja filiżanka jest pełna, nie możesz nic otrzymać. Więc zazen polega na puszczaniu, oczyszczaniu. Nawet Obama mówi: „Tak, możemy!” Musimy to sobie wizualizować, musimy w to uwierzyć. Ten konwencjonalny świat tak wygląda. „Tak, możemy!” Możemy uczyć się od tego świata, ze wszystkich stron. Jednocześnie musimy być uważni, nie możemy poruszać się za szybko. W przeciwnym razie nie będziemy mogli dostrzec małego kwiatka zanim go nie nadepnjemy. Dziękuję trawie za to, że chroni nas przed błotem. Mamy na Sonomie kamień wielkości mokugyo, tuż przy wjeździe, żeby ludzie nie zabijali trawy. Nikt nie zwraca uwagi na to, że trawa jest częścią wszechświata, chociaż jest taka mała. Ostatnio ktoś przejechał samochodem po tym kamieniu.

Siedzieliśmy sesshin od piątku wieczorem do niedzieli rano. W sobotę po południu Ewa miała mowę, w czasie której opowiadała o Wieśku, o Wołowcu. Powiedziała, że zawsze o tym marzyła, żeby tam właśnie odbyło się siedzenie. O Wołowcu, które jest dla nich specjalnym miejscem. Miejscem ich wspólnych marzeń. Namawiała, aby zająć się spełnianiem naszych marzeń, tych istotnych, prawdziwych marzeń, bo szkoda czasu na inne sprawy i bieganie w życiu tylko za tym, co „powinniśmy robić”. Mikołaj cytował list Roshiego i słowa „Life is death and death is life”.

W sobotę wieczorem o zmierzchu poszliśmy na miejsce, gdzie miała odbyć się ceremonia rozsypania prochów i śpiewaliśmy gatę skruchy. Na samej górze ogromnego zbocza, pod lasem, pod dwoma dużymi modrzewiami. Znowu szliśmy razem: znajomi, przyjaciele, dzieci, rodziny, psy.

Koło dziesiątej rano w niedzielę odbyła się ceremonia. Ewa i jej dwóch synów Olek i Kuba rozsypywali prochy Wieśka. Mikołaj mówił o tym, że Wiesiek umarł jako wyświęcony mnich, Hoko. Wiał wiatr, świeciło jasno słońce i było nas dużo: znajomych i nieznajomych. Wszyscy razem żegnaliśmy Wieśka. Potem koło domu Orłowskich synowie Ewy zasadzili drzewo dla Wieśka Hoko, podlewaliśmy je razem i poszliśmy wszyscy na śniadanie Wielkanocne: jajka, szynki, mazurki, czekoladki.



Pierwszy raz widziałam jak sesshin nie jest tylko odosobnieniem, ale jak wtapia się w życie w dosłownym sensie: że może być w harmonii z tętniącym życiem domem z dziećmi, psami, przyjeżdżającymi ciągle gośćmi rodziny w żałobie. Jestem bardzo wdzięczna Ewie, Wieśkowi, że mogłam tam być i w tym wszystkim uczestniczyć. I że mogłam podzielić się wreszcie z Mają jak wygląda nasza praktyka: wspólnota, siedzenia, śpiewy, orioki. Dopiero w drodze do domu zdałam sobie sprawę, jakie to dla mnie ważne.

Myślę cały czas o tym, co to znaczy, że „death is life”. Na razie jedyne, co mi się pojawia, to różne piękne rzeczy, zapoczątkowane przez śmierć Wieśka, o których mówiła mi Ewa. Takich jak to pożegnanie. I to, co ja sama w górach przeżyłam. Ale dalej jeszcze nie wiem.

Ania Mills  
Foto: Stefan

---

## Pierwszy, długo oczekiwany pobyt w ośrodku Roshiego.

To mój pierwszy, długo oczekiwany pobyt w ośrodku Roshiego. W końcu mogłem praktykować w zendo, o którym czytałem i które znalazłem z fotografii. Mogłem podziwiać piękną figurę Kanzeon, poznać i porozmawiać z Demianem, Julie, pobawić się z ich uroczym synem Ejo. Pierwszy tydzień był jak sen i trudno mi było uwierzyć, że naprawdę jestem w Sonomie. Bardzo duże wrażenie zrobiła na mnie otaczająca przyroda: ogromne redwood trees, ptaki, wiewiórki i sarny, a wszystko w otoczeniu majestatycznych gór. W nocy słychać było rechot żab, a w ciągu dnia pianie kogutów z sąsiedniej farmy. Pogoda była bardzo zmienna. Dużo padało, ale też było dużo słońca i w ciągu dnia rozbieraliśmy się do krótkich rękawków. Mieszkaliśmy z Zygmuntem w Kanzeon Cabin, zaraz obok domku Demiana i Julie. Ponieważ do najbliższej toalety było dość daleko, musieliśmy się nauczyć tak regulować przyjmowanie płynów, aby nie wstawać w ciągu nocy „za potrzebą” (jeśli ktoś jeszcze nie wie: w domkach na terenie ośrodka nie ma toalet! Tak więc możemy być dość zadowoleni z toalet w domkach w Wildze.)

Ango było bardzo kameralne. W pierwszym tygodniu było nas 15 osób. Jedzenie posiłków w Sangha House wspólnie z Roshim i Shinko bardzo przypominało rodzinne posiłki. Jednocześnie ta kameralność, wspierana przez formę sprawiała, że praktyka w trakcie zwykłego dnia ango (w odróżnieniu od planu sesshin) jest intensywna. Wspólny qi gong w zendo, wspólne zmywanie po posiłkach pomagały utrzymywać ducha praktyki poza formalnym zazen. Roshi był w doskonałej formie, tryskał dobrym humorem i doskonale bawił się ze swoim wnukiem Ejo. Niestety Shinko miała infekcję i sporo czasu musiała przebywać w domu, odpoczywając.

W trakcie Ango przyszła smutna wiadomość o śmierci Wieśka Orłowskiego. Bardzo nas poruszyła ta informacja. Mieliśmy śpiewy w jego intencji i Roshi przeczytał list, który przesłała mu Ewa. Potem w Sangha House Roshi lub ktoś na jego prośbę wystawił wydrukowany list ze zdjęciem Wieśka i Roshiego.

W trakcie ango pracowałem w warsztacie oraz w ogrodzie. Zygmunt trafił do ogrodu i ze

swoim doświadczeniem w tego typu pracach, czuł się w nim, jak ryba w wodzie. I rzeczywiście dość szybko można było zauważyć efekty jego pracy, a szefowa ogrodu, Sally mówiła, że wszystko co robi Zygmunt jest piękne! Doświadczenie Zygmunta w pracy w ogrodzie oraz umiejętności posługiwania się różnymi narzędziami są nieocenione. Roshi powtarzał za Roshim Suzuki: „Jeśli w ośrodku narzędzia w ogrodzie są czyste i ostre oraz warsztat jest posprzątany i dobrze funkcjonuje, wówczas w tym miejscu jest dobra praktyka.” Roshi mówił również, że porządkowanie w warsztacie jest tym ważniejsze, gdyż wielkimi krokami zbliża się początek budowy zendo w ramach Sonoma Mandala Project.



Tematem Ango był cytat z Dogena: „Czas jako bycie” („Time as being”) i w trakcie Ango Shiuso - Ray Eko Prajna Light - przybliżył nam jego koncepcję czasu i bycia. Ciekawe i inspirujące były mowy Shiuso wygłaszane

Wojtek Gajewski

---

## W Sonomie wiosna

W Sonomie wiosna. Zygmunt już się obnosi z kalifornijską opalenizną. Ja pozostaję wierna szlacheckiej bieli skóry. Skończyliśmy Ango dwa tygodnie temu. To były niezwykle cztery tygodnie eksplorowania, czym jest Uji, czyli bycie czasu. Mowy Shusso, w tym roku Ray’a Estabrook’a były bardzo inspirujące. Niektórzy narzekali na ich akademickość, jednak w moim odczuciu była to ich duża zaleta. Pozwalała zdobyć nieco intelektualnego zrozumienia, zorganizować swoje doświadczenia, nadać im nazwę, skierować uwagę w konkretnym kierunku. Te cztery tygodnie spędzone z tematem „Czas jest byciem, bycie jest czasem” to było tak naprawdę siedzenie z koanem. Co to znaczy, że czas jest byciem? Czym jest bycie-czasu? Co to znaczy, że jestem czasem, a czas jest mną? Nawet jak się mocno człowiek opiera podczas takich czterech tygodni, to jednak coś się wydarza i nie zostaje nic więcej oprócz tego momentu. To „prawdziwe” zewnętrzne życie staje się zbiorem wspomnień, myśli, pamięcią po prostu.

Był taki moment pod koniec sesshin, kiedy stojąc przed hanem w zniecierpliwieniu pomyślałam sobie „Niech to sesshin się już skończy”, i wtedy też zdałam sobie sprawę, że mówiąc to, mam nadzieję, że jak się sesshin skończy to skończą się trudności, dyskomfort, złość, nuda. A przecież nic się nie kończy, kiedy kończy się sesshin. Dokładnie to, czego doświadczam w tej chwili, jest moim życiem. Nie ma żadnego innego życia. I jeśli nie ma innego życia, nie ma ratunku, co mogę zrobić? Mogę spróbować

w trakcie posiłków oraz fragmenty z książki Roshiego Katagirego „Each moment is universe”, które nam czytał. Jeśli chodzi o formę praktyki, to właściwie z pewnymi wyjątkami w Polsce praktykujemy tak, jak w Sonomie. Jednak są pewne różnice, u Roshiego forma jest bardziej rozwinięta, na przykład śpiewamy tam Sandokai po japońsku (z czym miałem ewidentne problemy), Roshi prowadzi Ceremonię Głodnych Duchów, i dodatkowo na początku i końcu śniadania i obiadu w czasie sesshin korzystają tam z wielkiego bębna, na którym grała Gosia.

W niedzielę, 14 lutego, jeszcze przed rozpoczęciem sesshin było małe trzęsienie ziemi. Co za zbieg okoliczności! Na sesshin było nas w różnych momentach do 23 osób. Najwięcej było Amerykanów, nasza trójka z Polski oraz Eyjo z Islandii. Z niektórymi z uczestników lepiej się poznałem i wspaniale było rozmawiać z Mary Quaglita, która jeszcze w latach sześćdziesiątych praktykowała z naszym nauczycielem i Suzukim w San Francisco. Ponieważ było mało osób, spotkania z Roshim były też dłuższe. W sumie w ciągu całego miesiąca spotkałem się z Roshim cztery razy, a spotkania w jego studio (pracowni) trwały nawet ponad pół godziny.

W wolnych chwilach bardzo lubiłem odwiedzać stupy Suzukiego i Trungpy, a raz Eyjo oprowadził mnie po dalszych zakątkach ośrodka i pokazał dawną winnicę oraz cmentarz. Ango zakończyło się tradycyjną ceremonią Shiuso. Tego dnia po przygotowaniach mieliśmy Shiuso Party, a Ray dostał dużo fajnych prezentów od uczestników przyjęcia.

Na koniec chciałbym bardzo podziękować Kasi Tomczuk za udzielenie informacji przed wyjazdem, Ewie Aksamitowskiej również za wskazówki i pożyczenie szaty, Zygmunta za cały wspólny pobyt oraz Gosi Sieradzkiej za opiekę na miejscu.

odnaleźć przyjemność w tym właśnie momencie. Tam jest przyjemność, spokojna przyjemność bycia czasem. David serwujący posiłek i jego precyzyjne ruchy. Jego stopy, kiedy serwuje. Jasna, drewniana podłoga. Zupa w misce. Roshi naprzeciw mnie. Znicierpliwienie pojawiające się i znikające w szeroką, spokojną przestrzeń Umysłu.

Dla mnie to był miesiąc trwający tak naprawdę trzy miesiące. Każdy dzień pełny, bogaty, satysfakcjonujący – nie w takim sensie, że łatwy, a raczej soczysty. W pewnym momencie miałam wrażenie, że moje życie to siedzenie w zendo, uderzanie w moku-gyo, jedzenie oryoki... Takiemu życiu nie było początku ani końca... Zawsze tak było i zawsze tak będzie. Cudownie! Prosto i bez specjalnego myślenia. Wraz z tym Ango ma tęsknota za krajem rozpułyła się i moje mgliste plany „co po powrocie” także. I nie wiem, co się zdarzy i jak potoczy się moje życie. Wszystko się tak jakby zawiesiło i wisi, i nic się nie wie. Doświadczam jedynie tej wielkiej energii wewnątrz, która chce się wyrażać, ale jeszcze nie wie jak. Na pewno w taki sposób, żeby z pożytkiem dla wszystkich czujących istot było.

Gościmy tu na Sonomie mnicha z Eihei-Ji o imieniu Shoen. Shoen przybył do Stanów za sprawą Sotoshu, czyli organizacji, stanowiącej coś jakby most pomiędzy amerykańskim a japońskim Soto. Shoen spędzi z nami trzy tygodnie. Niezwykle jest to doświadczenie – żyć z kimś z kompletnie innej kultury, tak innej, że aż trudno uwierzyć. Myślę sobie, że jedyny punkt zbieżny to elektronika. Tak się trochę tego Shoena uczymy, bo rzeczy dla nas oczywiste, nie są oczywiste dla niego. Jak to Mike ujął słusznie „Mnisi w Eihei-Ji nie wchodzi do kuchni i nie robią sobie tostów z jajkami”. No raczej nie. W połowie kwietnia Demian i Julie jadą na miesięczną wycieczkę do Japonii, do Rinzo-in, wraz z małym Ejo, który skradł me serce całkowicie. Roshi ma się dobrze. Ostatnio mówił, że teraz ma więcej energii, niż kiedy miał 25 lat i z tego, co słyszałam zamierza żyć jeszcze 20 lat. Na grupie studiującej teksty czytamy „Umysł zen, umysł początkującego”. Nie wiem czy Roshi się zmienił, czy ja, ale mam wrażenie, że za każdym razem, gdy otwiera usta i mówi coś do nas, to jest to piękniejsze, niż kiedyś.

PS.

Powyższy tekst napisałam około miesiąca temu. Sytuacja się jednak zmieniła od tamtego czasu. Roshi dwa tygodnie temu został zdiagnozowany z ostrym przypadkiem półpaśca, który uważany jest za chorobę spowodowaną przez stres. Odpoczywa u siebie w domu. Roshi napisał list, w którym przypuszcza, że ten ogromny ból, którego doświadcza zdaje się być zapowiedzią narodzin czegoś nowego. Píše także, że Dharma jest cudowna i nieprzenikniona, dlatego nie może być zobaczona ani zlokalizowana. W ten sposób, niezależnie od tego czy Roshi jest tutaj z nami czy go nie ma, i tak jest z każdym z nas. Pewnego dnia to zrozumiemy.

Shinko opowiada, że Roshi jest fizycznie bardzo słaby. Czasem ma kłopot, żeby jeść albo chodzić, ale zaznacza też, że nie ma depresji. Po prostu jest chory i słaby. Mówi, że lubi siedzieć w salonie na kanapie i słuchać muzyki. Shinko stale się nim opiekuje. Pomaga mu jeść, podaje dużo wody. Mówi, że jest zmęczona, ale że to jest też dobre nauczanie dla niej.

Informacja o chorobie Roshiego bardzo mnie zmartwiła. To było tuż przed wymarzoną wycieczką do Wielkiego Kanionu. Kiedy Shinko, która była bardzo podekscytowana moim wyjazdem, zapytała czy się cieszę, odpowiedziałam, że nie bardzo, bo martwię się o Roshiego. Powiedziała to Roshiemu, a Roshi poprosił, abym się nie martwiła, tylko cieszyła się swoim wyjazdem. Shinko powiedziała to w taki sposób, że dotarło to do szpiku mych kości. Czy martwieniem się mogę pomóc Roshiemu? W jaki sposób mogę pomóc? W jaki sposób każdy z nas może mu pomóc?

Chyba tylko utrzymując silny kierunek, odnajdując radość i wdzięczność w każdym momencie naszego życia i zwyczajnie kochając Go.

W Dharmie,  
Małgosia Myoju Sieradzka

---

## Przygotowania Ośrodka

Statystyka listy dyskusyjnej z początku kwietnia:

Zapisanych 56 osób.

Zabrało głos 29, z czego 26 na temat Ośrodka.

Podsumowanie tematów i opinii (liczebnościowo wyróżniłem jeden powszechnie występujący aspekt typu zabudowy):

- 17 osób za budową rozproszoną, 3 za zwartą, 4 dostrzegło zalety obu rozwiązań
- budowa rozproszona wiązała się też często z akceptacją mniejszego Ośrodka (przynajmniej na początku), ale w pierwszej wersji wybudowanego szybko
- sprawa komfortu (zgody na namioty na jakiś czas); tu różne opinie

- kilka osób miało wątpliwość na temat wielkości terenu, czy nie trzeba by było większego obszaru
- kilka osób zwracało uwagę na istotny aspekt szukania finansów
- sprawa dojazdu - czy będzie wystarczająco łatwo dojechać nie-samochodem
- technologia, w jakiej ma to być budowane (najczęściej drewno czy glina)
- wystąpiły różnice w spojrzeniu czy jest konstruktywnym przetransmisować używane drewniane domy

Krzysiek Porzeżyński

## Ango 2010

Tegoroczne Ango odbędzie się w Wildze (koło Warszawy) w dniach od 28 czerwca do 24 lipca, wstępnie sesshin zaplanowano od 11 do 18 lipca 2010.

Poniżej opłaty za praktykę i pobyt (w złotych):

	członkowie aktywni	członkowie wspierający	pozostali
1 dzień	80	90	100
1 tydzień	450	500	550
2 tygodnie	850	950	1050
3 tygodnie	1200	1350	1500
całość	1500	1700	1900

dodatek za sesshin 108

Więcej informacji o Ango zostanie rozesłanych mailowo około 1 maja.  
Sławek

## Z Warszawy

1. Chociaż przyjazd Roshiego na tegoroczne angos jest bardzo mało prawdopodobny (patrz list Roshiego rozesłany mailem przez Sławka w dniu 8 kwietnia), planujemy **Ango w Wildze od 28 czerwca do 24 lipca, a sesshin w dniach 11-18 lipca 2010.**
2. W oparciu o wypowiedzi członków Sangi na forum internetowym w sprawie ośrodka, prowadzonym przez Krzyśka P., Zarząd na zebraniu 27 marca zdecydował:
  - budujemy ośrodek wiejski na ziemi pod Osieckiem, pozostawiamy zendo w Warszawie,
  - idziemy w kierunku budowy rozproszonej,
  - projektujemy ośrodek na 30-40 miejsc (modułowy) z możliwością zwiększenia ilości miejsc na angos,
  - realizując budowę nie chcemy się zadłużać, ciągle szukamy dodatkowych źródeł finansowania.
3. Dziękujemy bardzo Joannie Klimas za ponowne udostępnienie nam swojej pracowni na szycie mnisich szat pod kierunkiem Myorin, 13-14 marca.
4. 2-4 kwietnia uczestniczyliśmy w sesshin w Wołowcu poświęconym Wieśkowi Hoko Orłowskiemu. Było to niezwykle, głębokie doświadczenie.
5. **W dniu 25 kwietnia o g. 12 00 w zendo odbędzie się Walne Zebranie Sangi**, na którym rozdzielimy funkcje na angos i podsumujemy dotychczasową dyskusję o ośrodku.

Gassio,  
Marysia

## Z Poznania

Dnia 07.03.2010 gościliśmy w naszym Zendo Dharma Holder – Mikołaja Uji.  
Zapis tego spotkania, w formie pliku MP3 do pobrania i przesłuchania pod adresem:  
[http://nowaeducacja.pl/spotkanie\\_w\\_zendo.mp3](http://nowaeducacja.pl/spotkanie_w_zendo.mp3)

Sylwek

---

## Z Trójmiasta

Bardzo się cieszymy, że w marcu przyjechał do nas Mikołaj Uji Markiewicza, prowadził indywidualne rozmowy z uczniami oraz wygłosił wykład w Gdańskim Wydawnictwie Psychologicznym w Sopocie pt. Po co Polakom medytacja.

Wykład ten możecie zobaczyć tutaj: <http://vimeo.com/10404259>

Na tej samej stronie możecie oglądać fotki z wykonywania kaligrafii przez Roshiego Hoitsu Suzukiego w Wildze w 2008 roku <http://vimeo.com/10382870> - fotki autorstwa Jarka Chybickiego. Warto zajrzeć nie tylko ze względu na zdjęcia, ale także tło muzyczne w wykonaniu naszych gości z Japonii.

Pozdrawiam znad morza ☺  
Ewa

---

## Kącik poetycki

### Narcyzy czyli Smoleńsk

trawa na wietrze rośnie  
zielona  
i wzdycha  
ktoś umarł

jak matka  
szczelnie groby  
zakrywa

narcyzy kwitną  
nieżywe

...

zostaną tylko znicze  
gdy zginiemy  
małe światełka ognia w nas

### Praktyka Jizo

*Kasi*

odcinam kupony pamięci  
zgłębiam ocean  
przywołuję miłość do mojego serca  
cierpienie puszczam z dymem  
odpycham zły los

*Dharma Wind*

---

## Ciekawostki



**P**owstał filmik o Roshim Kwongu autorstwa Billa Scheffel'a - jednego z uczniów Chogyama Trungpy. Bill często odbywa odosobnienia na terenie Sonoma Mountain Zen Center i w 2009 roku nagrał tam sporo materiału.

The Chronicles [http://www.chronicleproject.com/stories\\_177.html](http://www.chronicleproject.com/stories_177.html)

The Drala Principle (Bill's blog) <http://dralaprinciple.blogspot.com/>

**W** kwietniowym numerze Charakterów ukazała się kolejna wypowiedź Roshiego, tym razem na temat przebaczenia.

**T**ekst Hakuina Zenji [Hakuin Ekaku (1685-1768)] – Yasenkanna (The Idle Talk on a Night Boat) – „Tajemnicza technika medytacji z oddechem dawnych mistrzów stosowana w celach leczniczych.” – został zeskanowany, podajemy link, z którego można go ściągnąć

<http://www.megaupload.com/?d=8JYH9R4E> (tekst w języku angielskim).

*Gassio  
i do następnego Liścia  
Ewa Kochanowska*

### Kannon Liść Sangowy

#### Redakcja:

Ewa Kochanowska: wybór i korekta tekstów

Jurek Kuun: korekta tekstów i tłumaczeń

#### Współpraca:

Sławek Lipski, Marysia Piechnik, Aga i Sylwek Dąbek,

Ania Lichota, Michał Czernuszczyk,

Kontakt: [ewa@pustka.pl](mailto:ewa@pustka.pl)