



Liść Sangowy

31 sierpnia 2008

www.kannon.pl

info@kannon.pl

*„Bądźmy jak deszcz. On po prostu pada.
Nie pyta: „Czy ładnie pluszczę tam w dole?
Czy rośliny ucieszą się na mój widok? Będą mi wdzięczne?”.
Deszcz po prostu pada, kropla za kroplą.
Miliony, miliardy kropli nic nie robią, tylko padają.
Oto jawna tajemnica zen.”*

Jakusho Kwong Roshi
(Bez Początku, Bez Końca)

Najbliższe terminy weekendowych zazen:

WARSZAWA

2-dniowe zazen na Tureckiej w 2008 roku:

5-7 września, 3-5 października, 7-9 listopada, 5-7 grudnia

Zapisy Piotr Boruta:

Tel. 022 610 7117, 501 016 183

Wstępnie planujemy w 2009 roku zazen w Falenicy, wczesną wiosną: 6-8.03.2009.

SUTRA SERCA – PERŁA BUDDYZMU MAHAJANY

Jacek Dobrowolski (*)

„Serce wielkiej sutry Pradźni Paramity” to najkrótsza i najbardziej popularna z wszystkich sutr, czyli kazań tradycyjnie przypisywanych Buddzie Siakjamuniemu, w szkołach buddyzmu mahajany (Wielkiego Wozu). Od blisko półtora tysiąca lat śpiewa się ją i recytuje z towarzyszeniem instrumentów perkusyjnych i gongów, w klasztorach i świątyniach Chin, Tybetu, Mongolii, Buriacji, Korei, Wietnamu, Japonii i Indii, a od kilkudziesięciu lat na Zachodzie (w Polsce od połowy lat 70-tych). Zawiera ona kwintesencję nauk o transcendentalnej mądrości Buddy spisanych pierwotnie w sanskrycie w obszernym „Cyklu sutr Pradźni Paramity”, powstałym w Indiach w pierwszych wiekach pierwszego tysiąclecia naszej ery, na który składa się aż 600 zwojów zawartych w 120 tomach.

Bohaterem „Sutry Serca” jest Bodhisattwa (Przebudzona Istota) Awalokiteśwara, uosabiający współczucie kandydat do stanu Buddy, który, jak większość altruistycznych bodhisattwów, zrezygnował z bezpowrotnego wejścia w nirwanę, by dalej móc pomagać wszystkim cierpiącym, nieprzebudzonym, czującym istotom. Budda Siakjamuni, widząc jego głębokie rozumienie prawdy, inspirował Siariputrę, jednego ze swych najmądrzejszych uczniów, by zapytał Szlachetnego Awalokiteśwarę jak należy medytować, aby osiągnąć pełne przebudzenie. Ów przedstawia swój medytacyjny wgląd dając wykład nauki Buddy na temat powszechnego złudzenia osobnej, stałej, indywidualnej jaźni przesłaniającej niepodzielną naturę rzeczywistości. Poniższa wersja sutry przeznaczona do śpiewania, a raczej melorecytowania, ogranicza się do samego wykładu Awalokity. Wersja dłuższa, zawierająca wygłoszenie przez Buddę wprowadzenie i podsumowanie, nie bywa recytowana, a jedynie czytana.

W intelektualnym zrozumieniu sutry pomóc może wyjaśnienie kilku buddyjskich terminów. Tak więc zaczynając od tytułu, *pradźnia* to intuicyjna inteligencja transcendentalnego wglądu, czy mądrości poznania, odkrywająca drugi brzeg nirwany pośród tego świata samsary, a więc gnoza. Jej dosłowne znaczenia w sanskrycie są następujące: *pra* - przenikająca, intuicyjna, transcendentalna, *jna(na)* - mądrość, poznanie, wgląd. Jest to ten sam korzeń co w gr. *gnosis*, pol. *znać* i ang. *to know*.

Dalej *paramita* - dosłownie: najwyższa lub przekraczająca - to cecha czy zaleta przebudzonego umysłu, czasem tłumaczona jako cnota. Czyli *pradźnia paramita* to kulturowana w medytacji zaleta czy cnota intuicyjnej transcendentalnej mądrości wyzwalamąca z ułudy urojonego, osobowego ja i odsłaniająca niepodzielną, nieograniczoną, wieczną rzeczywistość nirwany nieodrębną od zmiennego świata zjawisk.

Następnie, *hridaya* to serce, czyli sedno, istota rzeczy. Z kolei *sutra* to kazanie Buddy, dosłownie „nić nanizanych klejnotów mądrości, sznur pereł”. A zatem tytuł tej sutry można przetłumaczyć jako „Serce wielkiego kazania o nocy transcendentalnego wglądu”. Potocznie nazywa się ją „Sutrą Serca”, co podkreśla głębszy niż tylko intelektualny charakter nauki Buddy, bowiem oczyszczenie serca w medytacji jest niezbędnym warunkiem wglądu. Serce odnosi się również do sedna medytacyjnej praktyki Pradźni Paramity.

Drugim, obok *pradźni*, ważnym buddyjskim terminem jest *siunjata* - pustka, wieczne podłoże wszystkich zjawisk, niepoznawalne myślą, a jedynie właśnie dzięki intuicji *pradźni*.



Wspomniane w sutrze pięć części składowych iluzorycznej jaźni człowieka to będące w ciągłym ruchu *skandhy*, czyli dosłownie skupiska, wiązki albo kłębki. Pierwszym z nich jest forma, czyli fizyczna materia, z której zbudowane jest ludzkie ciało, dalsze to funkcje psychiczne: odczucia, spostrzeżenia, impulsy (zarówno instynktowne-nieświadome, jak wolicjonalne-świadome) oraz świadomość. Z kolei *dharmy* to według nauk mahajany nie tylko wszelkie własności psychiczne tworzące *skandhy*, lecz również wszystkie zjawiska fizyczne w świecie.

Cytowana trzykrotnie na końcu sutry sanskrycka mantra Pradźni Paramity znaczy: „Przekroczyła, przekroczyła, całkiem przeszła na drugi brzeg, całkowicie przekroczyła (samsarę) przechodząc na drugi brzeg (nirwany), Przebudzonej Mądrości chwala!

Rodowód „Sutry Serca” jest bardzo skomplikowany. Jeszcze kilkanaście lat temu uważano zgodnie z tradycją, że spisano ją, jak większość sutr szkoły mahajany, w sanskrycie, a następnie przetłumaczono na chiński, tybetański i inne języki Dalekiego Wschodu. Jednakże w 1992 r. Jan Nattier, profesor religioznawstwa i poliglotka z Indiana University w Bloomington, porównując zachowane różnojęzyczne wersje udowodniła, że

choć inspiracja pochodziła z sanskryckiego „Cyklu Sutr Pradźni Paramity” to jednak krótka wersja śpiewana „Sutry serca” jest chińskim apokryfem z V-VII w. n.e. przetłumaczonym następnie na sanskryt w celu stworzenia starożytnego indyjskiego pierwowzoru, który autoryzowałby chińskie „tłumaczenie”! Zabieg ten udał się przyczyniając się do ogromnej popularności tej sutry. Zainteresowanych skomplikowaną kwestią autorstwa odsyłam do strony: http://mahajana.net/teksty/jnattier_sutra_serca.doc

W 2007 r. przetłumaczyłem „Sutrę Serca” z angielskiego po raz drugi po ponad 30 latach, korzystając tym razem również z jej sanskryckich, tybetańskich i wietnamskich wersji i komentarzy, a nie tylko z wersji i komentarzy chińskich, koreańskich i japońskich jak uprzednio. Podobnie jak przed laty chodziło mi o pogodzenie celności z poetyckimi wartościami metrycznymi i eufonicznymi umożliwiającymi recytację tej, pod wieloma względami jedynej w swoim rodzaju, sutry.

SERCE WIELKIEJ SUTRY PRADŹNI PARAMITY /MAHA PRAJNA PARAMITA HRIDAYA SUTRA/

Bodhisattwa Współczucia -
Awalokiteśwara,
zagłębiony w medytacji pradźni
ujrzał pustkę pięciu części ja,
pozbawionych własnej istoty
i przekroczył wszelkie cierpienie.
- Siariputro, tutaj forma jest pustką,
a sama pustka formą.
Pustka nie różni się od formy,
forma nie różni się od pustki.
Ta forma jest tą pustką,

ta pustka jest tą formą.
Tak też jest z odczuciami, spostrzeżeniami,
impulsami oraz świadomością.
Siariputro, wszystkie dharmy są puste:
ani nie powstają, ani nie znikają,
ani nie są skalane, ani nie są czyste,
ani nie są niepełne, ani nie są całkowite.
Stąd w pustce nie ma formy,
ani odczuć, spostrzeżeń, impulsów, czy też świadomości.
Nie ma tu oka, ucha, nosa, języka, ciała, umysłu,
ni formy, dźwięku, zapachu, smaku, ani tego co dotykalne,
ani żadnych własności umysłu.
Nie ma tu pola wzroku, czy pól innych zmysłów,
aż po nieobecność pola świadomości.
Nie ma tu wiedzy, ani niewiedzy, ani wygaśnięcia niewiedzy;
aż po brak starości i śmierci, oraz brak ich kresu.
Nie ma cierpienia, ani przyczyny cierpienia,
ani wygaśnięcia cierpienia, czy ścieżki wyzwolenia.
Nie ma tu wglądu, ani osiągnięcia wglądu,
ani braku osiągnięcia wglądu.
Dlatego, Siariputro, dzięki nie osiągnięciu,
praktyka pradźni Bodhisattwów unicestwia ułudę.
Jak nie ma przeszkód, nie ma żadnych lęków,
Z dala od fałszu idei nareszcie nirwana!
Wszyscy Buddowie przeszli i obecni,
Buddowie przyszłych czasów, polegając na pradźni,
osiągają Niezrównane Ostateczne Pełne Przebudzenie.
Stąd mantra Pradźni Paramity
jest tą wielką mantrą,
wielkiego wglądu mantrą,
tą najwyższą mantrą,
niezrównaną mantrą,
uśmierającą cierpienia,
prawdziwą i bezbłędną.
Tak brzmi mantra mądrości pradźni, śpiewaj:

Ga-te ga-te pa-ra-ga-te, pa-ra-sam-ga-te, bo-dhi sva-ha!
Ga-te ga-te pa-ra-ga-te, pa-ra-sam-ga-te, bo-dhi sva-ha!
Ga-te ga-te pa-ra-ga-te, pa-ra-sam-ga-te, bo-dhi sva-ha!

Tłumaczył: Jacek Dobrowolski

() Jacek Dobrowolski – poeta („Raróg”, „Partytury”, „Dziewanna”), krytyk, eseista i tłumacz tekstów i mów dawnych, i współczesnych nauczycieli medytacji, głównie zen, m.in.: „Dharani Wielkiego Współczującego”, „Sutrę Szóstego Patriarchy” (razem z Adamem Sobotą, wyd. Koło Zen, Katowice 1977 r.), „Strofy wiary w umysł” Seng T’sana, „Dziesięć obrazów pasterskich”, „Istnienie-czas” Dogena Zendzi, „Pieśń ku chwale zazen” Hakuina Zendzi, „Mowę Dharmy o Jednym Umyśle i Listy” Mistrza Bassui’ego Tokusho, „Umysł zen, umysł początkującego” Shunryu Suzukiego (razem z Adamem Sobotą), oraz „Mowy Dharmy” Toni Packer (razem z Adamem Sobotą) i jej „Wolność od autorytetu”.*

Życ i umrzeć bez żalu, oto moja jedyna religia.

Milarepa

Milarepa: Magik, Morderca, Święty. w kinach od 5 września

reż. Neten Chokling

prod. Indie/Bhutan 2006; 90 min

MILAREPA: MAGIK, MORDERCA, ŚWIĘTY to film o chciwości, zemście, demonach, magii i odkupieniu, zrealizowany przez Netena Choklinga - młodego mnicha z Bhutanu, uznanego za wcielenie Milarepy. To przypowieść o przezwyciężeniu pragnienia zemsty, pokazująca, że ścieżka do oświecenia jest dostępna dla wszystkich.

Neten Chokling, pełniący na co dzień obowiązki przełożonego buddyjskiego klasztoru, stworzył film o niezwykle wizualnej i duchowej sile. Z jednej strony baśniowy i magiczny, z drugiej - wiarygodnie oddający realia, w których żył Milarepa.



Film opowiada historię Milarepy, tybetańskiego poety i mistyka żyjącego na przełomie X i XI wieku. W młodym wieku praktykował czarną magię, by dokonać zemsty na ludziach, którzy skrzywdzili jego rodzinę. Zwycięstwo nad wrogami nie przyniosło mu ani spokoju, ani satysfakcji, a jedynie cierpienie. Milarepa wszedł na drogę oświecenia, stając się wielkim joginem i świętym czczonym przez Tybetańczyków po dziś dzień.

Powstanie pełnometrażowego, widowiskowego filmu o życiu Milarepy jest wielkim wydarzeniem dla Tybetańczyków na całym świecie. Utrwalanie i rozpowszechnianie świętej historii Tybetu jest kluczowe dla zachowania tradycji zarówno w okupowanym Tybecie, jak i w diasporze tybetańskiej, której członkowie asymilują się w wielu kulturach na całym świecie. Historia Milarepy pozwala poznać najważniejsze dla Tybetańczyków wartości w oderwaniu od kontekstu współczesnej polityki, która zdominowała obraz ich kultury przekazywany w mediach. Dzieł o ponad-

czasowym wymiarze, skupionych na istocie wiary i tradycji Tybetańczyków, takich jak "MILAREPA", powstaje bardzo niewiele. Zastępują więc na szczególną uwagę.

Mimo że film opowiada historię wielkiego tybetańskiego jogina i duchowego przywódcy, jednak w głębszej warstwie niesie przesłanie, że ścieżka, którą wybrał Milarepa jest dostępna dla każdego. Na tym polega uniwersalność, ponadczasowość losów Milarepy.

Krytycy zgodnie podkreślają, że najbardziej niezwykle jest to, że buddyjski mnich, który nigdy wcześniej nie zajmował się reżyserią stworzył tak wspaniały film.

Na rok 2009 zaplanowana jest realizacja drugiej części filmu, której tematem będą dalsze losy Milarepy, przejście od wypełnionego zemstą człowieka do natchnionego świętego.

NETEN CHOKLING

Urodził się w 1973 roku w centralnym Bhutanie. Gdy miał 2 lata został rozpoznany przez wielu mistrzów jako reinkarnacja tybetańskiego jogina, Chongkyur Lingpa. Zamieszkał w hinduskiej świątyni i został ogłoszony czwartym wcieleniem wielkiego mistrza. W jednej ze świątyń, którą wybudował w poprzednim wcieleniu, odebrał podstawową wiedzę buddyjską i stał się duchowym przewodnikiem. W poprzednich reinkarnacjach Neten Chokling Rinpoche znany był z wielu dokonań we współpracy z Jamyang Khyentse Wangpo, mistrzem buddyjskim, który odegrał znaczącą rolę w odradzającym się buddyzmie w Tybecie.

MILAREPA (1052-1135)

Jeden z najslawniejszych joginów tybetańskich ze szkoły Kagyu, poeta, mistrz Buddyzmu Diamentowej Drogi, uczeń Marpy Tłumacza.

Milarepa urodził się w bogatej rodzinie. Jego ojciec Mila Szerab Gjalcchan zmarł kiedy Milarepa był jeszcze dzieckiem. Wówczas stryj i ciotka przywłaszczyli sobie majątek, ziemię i dom jego rodziny, a Milarepę wraz z jego matką i siostrą uczynili swoimi niewolnikami. Kiedy Milarepa dorósł i okazało się, że stryj nie zamierza oddać ich własności, matka zmusiła Milarepę żeby nauczył się czarnej magii, by pokonać wrogów. Według legendy w wyniku udanych praktyk magicznych zburzył dom przejęty przez stryja i zabił 35 osób. Potem jednak przerażony wizją negatywnej karmy jaką zasiał w umyśle zadając cierpienie wielu

ludziom, odszedł w poszukiwaniu mistrza dharmy, który byłby w stanie mu pomóc. Tak właśnie spotkał Marpę.

Czas spędzony z Marpą nie był lekki. Traktował on Milarepę bardzo surowo, by oczyścić jego umysł z negatywnych uczuć. Przez wiele lat kazał mu budować kolejne domy, a następnie burzyć je, odnosząc każdy kamień na swoje miejsce. Ostatnia ośmiopiętrowa wieża zbudowana przez Milarepę do dzisiaj stoi w Tybecie. Kiedy prawie ukończył jej budowę dostał od Marpy pierwsze nauki buddyjskie.

Po tym jak Marpa udzielił mu przekazu praktyk Diamentowej Drogi, za radą mistrza Milarepa udał się na odosobnienie i spędził wiele lat medytując w górskich jaskiniach. Słynał ze swych pieśni, w których wyrażał głębokie nauki buddyjskie.



źródła: www.wikipedia.pl , www.milarepamovie.com , www.budda.medytacja.net

Sesshin bez zabawek

Kosho Uchiyama

Fragment z książki „Otwieranie dłoni myśli.”

Chciałbym kontynuować objaśnianie istoty zazen i zgodnej z zazen postawy życiowej poprzez przyjrzenie się intensywnym odosobnieniom zen, czyli *sesshin*, oraz temu, czego można dzięki nim doświadczyć. Słowo *sesshin* znaczy „dotykać lub słuchać umysłu”. Odosobnienia takie składają się z kilku dni poświęconych niemal wyłącznie na zazen.

Gdy w 1965 roku zmarł mój nauczyciel Roshi Sawaki, zacząłem prowadzić w Antaiji comiesięczne pięciodniowe *sesshin*. Nie odbywają się one tylko w lutym, ze względu na zimno, ani w sierpniu, ze względu na wielkie upały, a w lipcu i wrześniu trwają tylko trzy dni. Plan dnia podczas takich *sesshin* obejmuje po prostu czternaście kolejnych okresów zazen, przedzielonych krótszymi okresami medytacji zen podczas chodzenia (*kinhin*), co trwa od czwartej rano do dziewiątej wieczór. W ciągu dnia są trzy posiłki, a po każdym z nich półgodzinna przerwa, kiedy wszyscy zajmują się własnymi potrzebami. W Antaiji każdy okres zazen trwa pięćdziesiąt minut, podczas gdy w wielu innych klasztorach i ośrodkach okresy takie trwają trzydzieści lub czterdzieści minut. *Sesshin* w Antaiji odznaczają się dwiema szczególnymi cechami. Po pierwsze, nie ma absolutnie żadnych rozmów. Nie ma powitań, życia towarzyskiego ani nawet odbywającego się o określonych porach w świątyniach śpiewania sutr. Zazwyczaj osoba prowadząca świątynię zen w tradycji Soto nie siedzi zwrócona twarzą do ściany, lecz w kierunku

mnichów lub praktykujących, aby ich nadzorować, ja jednak zawsze siedzę twarzą do ściany wraz z innymi. To są główne cechy wyróżniające *sesshin* w Antaiji. Do tych zasad dodaje się tylko jedno zalecenie – aby przykładać się do praktyki, nie zważając na kogokolwiek innego. Ten styl ukształtował się w wyniku doświadczeń nabytych podczas wielu innych rodzajów *sesshin*, i ja kontynuuję tę praktykę od 1965 roku, uważam bowiem, że w ten sposób najściślej wprowadzane są w życie słowa Roshiego Sawakiego: „Zazen to jaźń czyniąca sobą siebie”.

Tych pięć dni spędzanych w absolutnym milczeniu ma pomóc każdemu stać się swoją jaźnią, będącą niczym innym, jak uniwersalną jaźnią, bez angażowania się w życie towarzyskie czy zwracania uwagi na innych. Co więcej, to nieprzerwane milczenie czyni z tych pięciu dni jeden ciągły okres zazen. Nie używamy *kyosaku*, kija służącego w wielu świątyniach zen do budzenia tych, którzy przysypiają. Ponieważ wszystko odkładamy i siadamy twarzą do ściany, będąc podczas zazen tylko sobą, może pojawić się uczucie okropnej nudy. Gdyby robiony był obchód z *kyosaku*, stałoby się ono zabawką służącą do rozpraszenia tej nudy. Na przykład ktoś siedząc spokojnie i słysząc obchód z *kyosaku*, może zacząć myśleć o tym, że jego postawa jest doskonała i nie ma powodu, aby być uderzonym. Może też pojawić się myśl, że popołudniowe godziny siedzenia niemiłosiernie

się dłużej, więc aby czas jakoś szybciej zleciał, można by doprowadzić do tego, żeby zostać uderzonym.

Wydaje mi się, że całe życie spędzamy na bawieniu się zabawkami. To się zaczyna tuż po urodzeniu. Pierwszą zabawką jest smoczek butelki z mlekiem. Gdy trochę podrośniemy, są to lalki i pluszowe misie. Potem zestawy modelarskie, aparaty fotograficzne i samochody. W wieku dorastania zaczynamy interesować się seksem, potem są studia i badania naukowe, rywalizacja i sporty, a także ożywiona działalność w biznesie i może nawet dążenie do zdobycia sławy. To wszystko jest tylko bawieniem się zabawkami! Aż do samej śmierci wymieniamy jedną zabawkę na inną, spędzając całe życie na tego rodzaju zabawie.

Uprawianie zazen oznacza urzeczywistnianie prawdy życia. Zazen to *jaźń będąca tylko jaźnią wszechświata*, bez żadnego bawienia się zabawkami. Zazen przypomina chwilę tuż przed śmiercią, kiedy wszystkie zabawki zostają nam odebrane. Nawet wtedy jednak rozglądamy się za czymś do zabawy, choćby tylko przez chwilę.

Co robić, gdy podczas sesshin w Antaiji pocujemy senność? Jeśli celem *kyosaku* jest usunięcie senności, to gdy nie jest używane, trudno powstrzymać się od zasypiania. Nie ma jednak powodu do zmartwień – nie ma absolutnie nikogo, kto przesypiałby całe siedemdziesiąt godzin zazen podczas pięciodniowego sesshin! Nieuchronnie w którejś chwili człowiek się budzi. Skoro jest to nasza własna praktyka, po prostu praktykujemy zazen z pełnym zaangażowaniem. Zazen nie jest czymś, do czego powinno się ludzi zmuszać. Jest to praktyka, którą wykonuje się samemu, jako jaźń będąca tylko jaźnią.

Mogą być takie chwile, w których jesteście rozbudzeni, ale strasznie znudzeni. Aby czas się nie dłużył, możecie zacząć o czymś myśleć, traktując to jako rozrywkę. Mimo iż jest to wasza własna praktyka i bezsensowne jest w taki sposób marnotrawić czas, czasem tak się dzieje. Jeśli jednak jesteście zdrowi na umyśle, nie będziecie w stanie tak fantazjować

w nieskończoność – na sesshin, gdzie panuje ciągle milczenie i są długie, nieprzerwane godziny zazen, mielibyście wrażenie, że wariujecie. Zdrowy umysł nie jest w stanie borykać się z jedną złudną sprawą, że czas. W końcu sami złudacie sobie sprawę, że najwygodniej jest puszczać złudzenia i dążyć do solidnej postawy zazen. Innymi słowy, te sesshin polegają po prostu na siedzeniu jako jaźń będąca tylko jaźnią, bez żadnych zewnętrznych ograniczeń. Dlatego nie sposób nie wrócić do tej jaźni będącej tylko jaźnią, tylko życiem toczącym się tu i teraz, jaźni nieporuszanej przez złudne myśli.

Jak powiedziałem, siedzę zwrócony twarzą do ściany, jak wszyscy inni w sali do zazen. Likwiduje to relację między nami, polegającą na istnieniu obserwatora i obserwowanych. Gdybym siedział z zamiarem obserwowania wszystkich innych, to robiłbym tylko to i straciłbym z oczu własne zazen. Poza tym gdyby wszyscy byli świadomi, że są obserwowani, stałoby się to zazen uprawianym w ramach dychotomii „ja” i „inni”, nie będąc już zazen, które jest naprawdę jaźnią będącą tylko jaźnią. Muszę kontynuować własną praktykę zazen, podczas gdy inni muszą uprawiać własne zazen jako jaźń będąca tylko prawdziwą jaźnią.

Podczas sesshin nie są udzielane żadne instrukcje odnośnie zazen, więc aby praktyka przebiegała poprawnie, trzeba już wcześniej rozumieć, jakie powinno być odpowiednie nastawienie psychiczne. Mam nadzieję, że ludzie wybierający się na sesshin będą to wiedzieć. Jeśli nadal mają jakieś pytania, to mogą odwiedzić jakiegoś nauczyciela zen i zadać je poza okresem sesshin.

Osoba, która postanawia uprawiać zazen po przeczytaniu moich objaśnień, ma całkiem inne nastawienie od kogoś, kto przychodzi i siedzi w zazen bez tej wiedzy. Jest też wielu ludzi, którym zależy na zrozumieniu intelektualnym, to znaczy ich umysły są przepełnione rozbudowanymi teoriami. Są przywiązani do swych poglądów i po to, aby mogli zrozumieć poprzez własne doświadczenie, że zazen to nie teoria – że jest to coś, co się faktycznie robi – skłaniam ich do bezpośredniego zanurzenia się w tę całkowitą ciszę praktyki zazen.

Tłumaczenie z języka angielskiego: Jacek Majewski
Tytuł oryginału: „Opening the Hand of Thought”
Wydawca polskiej edycji: Gонец Serwis - Włodzimierz Kalisz
Cena: 35 zł

więcej info: http://www.mahajana.net/events/2008/07/ksiazka_kosho_uchiyamy.php

Podziękowania

Z okazji 20. urodzin nasza sangha otrzymała 230 tysięcy jenów, czyli około 4900 złotych, w prezencie od różnych osób i instytucji z Japonii: klasztor Eiheiji, Rinso-in, Hakujin Kuroyanagi, Shojo Yamamoto, Koju Nagami, ponadto 600 USD oraz około 6000 złotych od różnych osób z Ośrodka Sonoma Mountain Zen Center z Kalifornii: Shinko, Mark Adams i inni.

Głębokie gassio i serdeczne podziękowania za te urodzinowe prezenty!

I jeszcze jeden prezent otrzymali wszyscy uczestnicy sesshin oraz goście ceremonii XX-lecia polskie sanghi – Kalendarz sangowy na 2009 rok, który przygotowała grupa z Trójmiasta. W kalendarzu umieszczono zdjęcia z Ośrodka na Górze Sonoma oraz cytaty z książki Roshiego Kwonga w języku polskim i angielskim. Ponieważ piszę te słowa ja, to zamiast podziękowań napiszę tylko, że bardzo się cieszymy, że kalendarz się podobał ☺

Gassio

Ewa Kochanowska

Z życia sanghi

W czasie ostatniego Ango do naszej sanghi wstąpili nowi członkowie: Paweł Świeca z Poznania oraz Bartek Przytuła z Gdańska.

Serdecznie witamy ☺

Z Warszawy

Praktyka w zendo przebiega normalnie od końca lipca, wszystkich serdecznie zapraszamy.

W sprawie zazen weekendowych na Tureckiej - rezygnujemy z jednej rundy wieczorem w piątek - zaczynamy w soboty od 6:00. Osoby przyjeżdżające, które chcą spać w zendo prosimy o kontakt z osobami mieszkającymi blisko zendo: Monika Jakubowicz, Teresa Raczkowska, Alek Habrzyk.

Sprawdzamy możliwość organizacji noworocznego sesshin w Kazimierzu. Jeśli ktoś ma pomysł na inne ciekawe miejsce, które moglibyśmy wynająć na okres 28.12.2008 - 4.01.2009, prosimy o kontakt ze Sławkiem.

Przypominamy o pomysle organizacji sobotnich spotkań połączonych z oglądaniem filmów buddyjskich. Jeśli ktoś czuje energię do podjęcia się organizacji, prosimy o odzew.

Sławek Lipski

I jeszcze wieści z zebrania.

Do informacji ogólnej:

szefowie funkcji proszeni są o przekazanie swoich postulatów, uwag itp. do Jurka Dmuchowskiego, aby w październiku można było uzupełnić/zmienić funkcje.

Wznawiamy zazen w środy od 6.00 do 7.00 bez kinhin i śpiewów.

Zapraszamy jak najwięcej chętnych.

Dziękujemy Piotrowi Wieczorkowskiemu za wykonanie wszystkich planowanych prac w zendo. Nigdy jeszcze nie mieliśmy tak ładnie w zendo!

Pozdrawiam

Marysia Piechnik

Z Poznania

Jak pewnie wiecie z Poznania ubyło kilka osób: Małgosia Sieradzka, Agata Sobiecka (Sonoma), Piotrek Czarnik (Japonia), Michał Czarnik ciągle w rozjazdach.

W wakacje udało się zachować regularną praktykę w Zendo, ale na dłuższą metę potrzeba będzie większej motywacji i zaangażowania każdego z nas. Aby Zendo pozostało miejscem, gdzie można przyjść, wypić herbatę i usiąść w zazen z innymi, ktoś musi regularnie przychodzić :)

Kiedyś Jurek Dmuchowski powiedział mi: „Nie ważne jak długo praktykujesz, ważne na ile robisz to regularnie i konsekwentnie.”

Tego Nam wszystkim życzę,

Sylwek Dąbek

Kącik Poezji

ANGO 2008

Dharma Wind

.....
zajaśniało pustką
psst
cisza

do Ciebie
na paluszkach
się zbliżam

.....
my jesteśmy podróżni
trwa korowód
krążą pacierze

.....
obudź się obudź
obudź
woła cisza

.....
„Księżyc nie wilgotnieje,
woda się nie porusza.”
Pozostanę kropelką Twoich
wzruszeń

.....
łyż kropelka na rosie
odbiję Wszechświat
w moich jednych oczach

.....
wiatr zawieje
noc przegrzmi
będę tą, którą kocham
najbardziej

.....
skowronek mi będzie śpiewał
noc całą
nie wyrzucaj siebie samej
z nim będę spać

.....
zasadzę miłość w oczach moich
a w twoich pierwiastki
dobra szczęścia pokoju

.....
Tak – mówię teraz
swojemu losowi
Koncert żab na urwisku

.....
lilie i kaczerce
bratki i trzciny
stokrotki

zen polski
ma dzisiaj
urodziny

20 lat minęło

wprawdzie żeśmy się nie
oświecili
ale nie jest nam źle
razem

.....
Będziemy tu i teraz
Na zawsze
zen

.....
poruszyć niebo i ziemię
aby siedziały
razem z nami

Kącik Kulinaryny

Pieczone Tofu w miodowo-musztardowej marynacie

(przepis z książki kucharskiej z Ośrodka Zen na Górze Sonoma w Kalifornii)

przepis na 10 osób:

3 paczki tofu
6 łyżek miodu
2 łyżki melasy lub cukru
2 łyżki oleju
2 łyżeczki sosu sojowego
6 łyżek musztardy
4 łyżeczki curry

Pokrój tofu na małe kosteczki. Odcedź. Zmieszaj pozostałe składniki. Dodaj do nich tofu i pozostaw na 30 minut. Rozgrzej piekarnik do 200 stop. C. Piecz tofu około 20 minut dla mniejszych kostek, a 30-45 dla większych. Piecz aż zaczniesz skwierczeć. Polej sosem miduray (?).

Tłumaczenie: Małgosia Sieradzka

*Gassio i do następnego Liścia...
Ewa Kochanowska & Ania Lichota*