



# Liść Sangowy

List\_2008\_09-10  
9 października 2008

www.kannon.pl

info@kannon.pl

*„Strata poniesiona w życiu skłania nas ku praktyce.  
Tak jak i nietrwałość.  
Są to idealne odtrutki,  
odwodzące nas od życia egocentrycznego,  
podporządkowanego żądzy korzyści.”*

Jakusho Kwong Roshi  
(Bez Początku, Bez Końca)

## AKTUALNOŚCI

### Najbliższe terminy weekendowych zazen:

#### WARSZAWA

2-dniowe zazen na Tureckiej w 2008 roku:

**7-9 listopada, 5-7 grudnia**

Zapisy Piotr Boruta:

Tel. 022 610 7117, 501 016 183

#### TRÓJMIASTO

Sesshin weekendowe w mieście:

**18 października z Małgosią Jiho Braunek sensei.**

W Kamionce:

**14-16 listopada, 11-13 grudnia**

Zapisy: ewa@pustka.pl

**Zimowe sesshin w Kazimierzu Dolnym w terminie 25-31 stycznia 2009.**

## Esencja Umysłu

Jakusho Kwong Roshi

Mowa wygłoszona 14 czerwca 2008 roku w Genjo-ji na Górze Sonoma.

Dzisiejsza mowa będzie o umyśle. Nie o tym czy tamtym, czy też jakimś umyśle, ale o twoim umyśle. O wielkim skarbie, który ma każdy z nas niezależnie od tego, czy o tym wiemy czy nie. To bardzo ważne, by zdawać sobie z tego sprawę. Niemniej istnieje wiele powodów, dla których tak nie jest. Kalu Rinpoche mówił o tym w sposób nie-uporządkowany, wszystko, co się pojawiało, przekazywał słuchaczom. Ale tak czy inaczej mówimy o tej samej sprawie, o twoim umyśle. Dwa tysiące pięćset siedemdziesiąt trzy lata! Cały buddyjski kanon, Tripitaka, osiemdziesiąt cztery tysiące zwojów napisano po prostu o twoim umyśle. Musimy zdawać sobie sprawę, że iluzje, nieprzebudzony umysł, że ten mały umysł jest równie potężny jak wielki umysł.

Nigdy nie zadajemy sobie jednak pytania, skąd to wszystko pochodzi. Skąd pochodzą myśli i jakie jest ich źródło. Dzieje się tak dlatego, że zostaliśmy uwarunkowani przez kulturę i tradycję, by spoglądać na zewnątrz siebie. Jesteśmy uwięzieni wskutek uprzedmiotowienia rzeczy. A gdy tylko zaczynamy coś uprzedmiotawiać, tracimy kontakt z rzeczywistością. Ten proces wypierania to naprawdę smutna strona cywilizacji. Wypieranie ludzkiego ducha jest spiskiem przeciwko ludzkiemu duchowi. Tak uważam. Największe kościoły dzisiaj to Tesco. Nawet w Polsce jest MacDonalds. Zdarzyło wam się kiedyś jeść hamburgera w Polsce? Nie jest taki sam jak tutaj, ale sprawia takie same wrażenie.

Zatem mogliście mieć głębokie i znaczące doświadczenia jako dzieci, ale gdy zapytaliście swoją matkę, ona nie wiedziała, co to było. Potem baliście się zapytać ojca, ale w końcu zebrałiście się w sobie i zapytaliście: Co to za buczenie, które słyszę cały czas w uchu? A ona na to: Jak najszybciej powinieneś się tego pozbyć! A być może to było buczenie wszechświata, pieśń wszechświata. Nie wiem, jak to opisać, ale to buczenie to jest pewna nuta, która jednak nie jest nutą, niemniej przecina wszelkie myślenie. I jest to tylko jedno z wielu zjawisk, które przecinają całe myślenie. Nie ma powodu, by myśleć. A mimo to pozostajesz całkowicie żywy, nawet bardziej żywy niż wtedy, gdy myślisz. Tymczasem wciąż jesteście istotami ludzkimi i myślimy, a właściwie posługujemy się dwoma rodzajami myślenia – iluzorycznym, rozproszonym oraz czystym myśleniem. Wydaje mi się, że w historii świata nic się nie wydarza, dopóki sprawy nie zajdą za daleko. Amerykański sen okazuje się nieprawdziwy tak jak te obietnice na studiach - kiedy my szliśmy na studia, mogliśmy po nich dostać pracę. A teraz wzrosły ceny paliwa. Historia jest jak pogoda, czasem jest zimno, czasem gorąco, czasem emocje się podnoszą, czasem opadają, a my cały czas szukamy czegoś, co byłoby stabilne. Trwają wojny, dzieje się tyle rzeczy. Jedyne rzecz, która jest stabilna i niezmienna to jest twój własny umysł.

Mam tu naprzeciw mnie tekst Sogyala Rinpoche, który tyle razy czytałem na mowach, że aż niektórzy mówią, że być może zbyt wiele. Ale to nie jest prawda, bo zrozumienie, zobaczenie, zabiera wiele czasu i musisz to powtarzać, aż to się stanie częścią twojej krwi, aż będziesz czuć to w trzewiach. Nie możemy tego uprzedmiotowić, to nie jest wiedza, tylko to jest coś, co masz i rozpoznajesz to, ponieważ to masz. I nie jest to żadne teoretyczne założenie, tylko rzeczywistość.

Sogyal Rinpoche mówi o czterech przewinieniach, błędach, powodach, dla których nie dostrzegamy własnego umysłu, prawdziwego umysłu, który zawiera myślący umysł. Pierwszy powód polega na tym, że to jest za blisko. Zawsze szukamy prawdy gdzieś tam, na zewnątrz nas, a ona jest tutaj. Tak jak napis na lusterku w nowych samochodach: Obiekty znajdują się bliżej niż się wydają. Czy to jest straszne, że to jest tak blisko? To jest tutaj. Nie tam. W praktyce medytacji nie patrzysz na zewnątrz, tylko puszczasz, aż w końcu możesz wszystko puścić - nie musisz odnosić sukcesów, nie musisz o niczym myśleć. Nie ma o czym myśleć. Nie jesteś zainteresowany zewnętrznym światem. Bodhidharma siedział przed ścianą przez dziewięć lat i nie był niczym zainteresowany, nie podlegał żadnym wpływom – tylko ta ściana. To jest zbyt blisko, a my jesteśmy uwarunkowani, by szukać prawdy na

zewnątrz. Może prawda to nie jest najlepsze słowo, ale by szukać na zewnątrz. Tak jak nie możesz zobaczyć własnej twarzy, tak nie znajdziesz tego szukając czegoś na zewnątrz, dlatego musimy patrzeć do środka.

Drugi powód – to jest zbyt doniosłe. Nie mamy pojęcia, jak wspaniały jest ten skarb. Jest większy niż jakikolwiek wynalazek ludzkości! I nikt o tym nie mówi. Myślę, że w Tybecie śpiewa się pieśni o dharmie i tym skarbie, ale nie w Ameryce. Tutaj czasem nazwiemy jakieś perfumy Nirvana, czy Phila Jacksona – Mistrzem Zen NBA. Ale to jest zbyt wspaniałe. Gdybyśmy rozumieli, jakie to jest wspaniałe, szukalibyśmy tego. Jest taka reklama ubrań męskich – *Gwarantuję* - potęga telewizji. Ale mogę wam zagwarantować – to jest największe.

Trzeci powód – To jest zbyt proste. Jedyne, co musisz zrobić, to uspokoić umysł. Nie jesteśmy zainteresowani niczym. Na tym polega medytacja. To jest jak stara urna na kadzidło w starożytnej świątyni, po prostu tak, po prostu siedząca w głębi ołtarza, przez wieczność, żadnych trosk o gejowskie małżeństwa, żadnych trosk o Irak, żadnych trosk nawet o Zen. To bardzo ważne. Nawet żadnej troski, by się o nic nie troskać. I wtedy naprawdę zapraszasz tą cudowną rzecz, by się pojawiła. Ponieważ już ją masz i, jak mówił Suzuki Roszi, ona jest zawsze z nami, nigdy nas nie opuściła.

I na koniec – to jest zbyt cudowne. To jest zbyt cudowne, żebyśmy byli zdolni zaakceptować tak olbrzymią prawdę, że jesteśmy Budda. Niezależnie od tego, czy wierzymy w to czy nie, że jesteśmy przebudzoną istotą, wolną od iluzji. Nie cały czas, ale czasami, wolną od samej siebie, nieskrępowaną przez siebie. Sogyal pisze w tym samym tekście, że najbardziej niepokojącą rzeczą we współczesnym świecie jest ignorancja i wypieranie tego, kim jesteśmy.

Przeczytam komentarz dotyczący prawdziwego umysłu.<sup>1</sup> Będzie to dialog między Chinulem, wielkim koreańskim nauczycielem i jego uczniami. Uczeń zadał pytanie, a Czuang-tsy, uczeń Lao-tsy powiedział: Gorąco umysłu jest jak skwierczący ogień. Jego zimno jest jak zamarznęty lód. (Zdarzyło wam się tego doświadczyć?) Jego prędkość pozwala mu pokonać cztery morza świata w mgnieniu oka. W bezruchu, jest jak głębia stawu. W ruchu, wzbija się wysoko w niebo. Doprawdy, tym właśnie jest ludzki umysł. To jest stwierdzenie,

<sup>1</sup> Przyp. tłum. Cytaty pochodzą ze studiowanej od paru miesięcy przez amerykańską Sanhgę książki: Buswell, R. E. (1992). *Tracing Back the Radiance. Chinul's Korean Way of Zen*. Honolulu: Kuroda Institute Book.

że umysł zwykłej osoby nie podlega kontroli ani zniewoleniu. Wciąż jednakże nie mamy jasności, jaką dharmiczną metodę kontroli zaciemnionego umysłu proponuje szkoła Soen. (tak się nazywa Zen w Korei). Zaciemniony umysł może być kontrolowany za pomocą Dharmy nie-umysłu.

To raczej trudno zrozumieć, ale nie-umysł nie oznacza, że nie istnieje esencja umysłu. Nie-umysł oznacza, że świadomość<sup>2</sup> rozpuszcza myślenie. Twoja świadomość, twoja naturalna świadomość, czy uwaga może rozpuścić myśli, ponieważ nie są one realne. Pewna osoba kiedyś bardzo się rozgniewała. Przyszła do mnie następnego dnia i powiedziała mi o tym, a ja powiedziałem: Pokaż mi swój gniew. Jeśli coś jest prawdziwe, nie musisz nawet się starać, to po prostu istnieje. Jest o tym wiele historii. Eka pokonał prawdopodobnie dwieście tysięcy mil i musiał wspiąć się na górę, żeby odnaleźć jaskinię Bodhidarmy, w której ten medytował od lat. I ostatecznie, po wielu trudnościach, został przez niego przyjęty. Myślę, że Eka musiał długo stać na śniegu. My dostajemy to naprawdę łatwo (śmiech). Bodhidarma spojrział na niego: Co tam? Eka odpowiedział: Nie mogę uspokoić mojego umysłu. Mój umysł jest bezustannie wzburzony. Bodhidharma: Dobrze, więc przynieś mi swój umysł. Eka odszedł na jakiś czas, potem wrócił i mówi: Nie mogę znaleźć mojego umysłu. Bodhidarma odpowiedział: Zatem twój umysł osiągnął spokój. Mówimy o tym samym.

Świadomość, czy też uwaga, skierowana na myśl, prawie bez żadnego wysiłku, jak motyl, miękko, nie musi być ostra czy nasiloną. Twoja świadomość czy uwaga skierowana na myśl, rozpuszcza ją, ponieważ widzi poprzez myśl. I dostrzegasz, że pierwotnie nie ma ona trwałej natury. Więc jest taki moment, miejsce, gdzie nie ma myślenia, jest nie-myślenie... To jest nie-myślenie. Wskazuje na to wielu nauczycieli - nim zaczną mówić, lub w trakcie. Trungpa był jednym z nich. Pamiętam, jak w San Francisco zapalił papierosa naprzeciw kilkuset ludzi, którzy chciwie mu się przyglądali, ale tak naprawdę to on był po prostu tak, po prostu

<sup>2</sup> Przyp. tłum. *Awareness* – wszędzie, gdzie słowo „świadomość” pojawia się w tłumaczeniu, odnosi się do angielskiego terminu *awareness*, który w języku potocznym ma wiele rozłącznych lub częściowo pokrywających się znaczeń (*to be aware* – zdawać sobie sprawę, rozumieć, być zdolnym do postrzegania, być przytomnym, czuć, być świadomym) nadawanych dość dowolnie przez mówiącego. Nuanse tych znaczeń są jednakże szczegółowo omawiane zarówno w tekście Chinula, jak i w Abidharmie, podobnie jak we współczesnej neuronauce oraz filozofii umysłu. Z braku jednego precyzyjnego odpowiednika w języku polskim, używam słowa „świadomość”, z reguły zarezerwowanego dla angielskiego *consciousness*, które jednakże wydaje mi się najbardziej naturalne.

palił papierosa, nic więcej. Ale może palenie to nienajlepszy przykład. (śmiech) Co my robimy? My nie palimy tak po prostu. My planujemy, myślimy. On po prostu palił. Albo Roshi Suzuki czasami siadał naprzeciw nas i odślaniał esencję umysłu. Gdy nie ma myślenia, można być żywym, jesteś wolny od myśli. A wtedy możemy porzucić mądrość świadomości, ponieważ nie potrzebujemy już nawet jej. To jest tak, jak na dziesiątym obrazie pasterskim. Chłopiec, pasterz i wół, oboje znikają, i gdy znikają pozostaje tylko błyszczący księżyc. Gdzie oni odeszli? Kto zniknął? Mówisz, że wół zniknął!? (śmiech) W Azji woły są niezwykle cenne dla tamtejszej kultury, szczególnie dla rolników, ponieważ oni żyją z nimi dzień i noc. Kiedy pozostawiasz złudzenia oraz świadomość, nazywamy to nie-umysłem.

Posłużę się analogią do pustej butelki. Kiedy mówimy „pusta butelka” to nie znaczy, że nie ma butelki tylko, że wewnątrz butelki nic nie ma. Więc nie-umysł oznacza, że wewnątrz umysłu nie ma już myślenia. Nie oznacza to, że nie ma umysłu. Mamy umysł. To dobrze, prawda? I ten umysł jest nie tylko pusty, jest numinalny<sup>3</sup> i szlachetny, numinalny, spokojny oraz wzniosły. To twój prawdziwy umysł.

Jest jeszcze parę innych rzeczy, które chcę przeczytać. Ten paragraf: Dlaczego omawia się noumenalną świadomość? Chinul mówi: To wszystko są przykłady apofatycznego<sup>4</sup> dyskursu. Innymi słowy dyskurs jest tylko przesłoną tego, co nie może być wypowiedziane. Bo musimy coś powiedzieć, musimy powiedzieć: idź tą drogą, nie, idź tamtą drogą. Dlatego nauczyłem się tego nowego słowa: „apofatyczny”, co oznacza „ukrywanie błędów”. Bo tak naprawdę nic nie możesz o tym powiedzieć. Subhuti, który był jednym z dziesięciu uczniów Buddy i zastąpił z siły swojej medytacji, poproszony o wygłoszenie mowy, powiedział: Nie zostało wypowiedziane ani jedno słowo. To było przemówienie. Nie padło żadne słowo. Czy rozumiecie? Cała Tripitaka wyłania się z tego numinalnego

<sup>3</sup> Przyp. tłum. *Noumenal/numinous* – Po wielu rozmowach Sangha amerykańska wciąż nie doszła do zgody, czy tłumacz angielski – używający tych dwóch słów zamiennie – posługuje się nim w znaczeniu „sam w sobie, odnoszący się do siebie, przed podziałem na podmiot i przedmiot, nie-zjawiskowy” (w zachodniej literaturze słowo „noumenalny” z reguły wiązane jest z Immanuelem Kantem), czy też w znaczeniu „święty” („numinalny” - z reguły wiązane z Rudolfem Otto).

<sup>4</sup> Przyp. red. *Apofatyczny* - określenie stosowane w tzw. teologii apofatycznej, według której istota Boga i jego tajemnice są niepoznawalne na drodze czysto rozumowej i dlatego w poznaniu Boga posługuje się metodą przeczenia, negacji, paradoksu, antymonii, itp. Mówi się o tym jaki Bóg nie jest, np. Bóg nie jest śmiertelny; Bóg nie jest skończony.

umysłu, a nie z naszego uwarunkowanego umysłu. Więc ten rodzaj apofatycznego dyskursu nie ma na celu ujawnienia esencji umysłu. On tylko na nią wskazuje. Gdybym nie wskazał, że przejrzyśta, stała świadomość, która jest obecna teraz, której nic nie przerywa i której nic nie przesłania, to twój własny umysł, o czym miałbym mówić jako o niestworzonym i bez właściwości? Z tego powodu musicie zdać sobie sprawę, że wszystkie nauki wskazują właśnie na tę świadomość, która ani powstaje, ani nie wygasa i tak dalej. Jest stała, na wyciągnięcie ręki, niestworzona, nienarodzona i niezniszczalna. Chinul konkluduje, że istnieje wiele terminów: „niestworzone”, „niespoczywające”, co oznacza, że nie znajduje się ani na zewnątrz, ani wewnątrz, ani pomiędzy. To jest wszędzie! Nie! To nie jest wszędzie. (śmiej) Nawet „niewyraźalne”. Wszyscy mistrzowie Zen uderzali w podłogę (uderzenie, uderzenie). Po prostu można tak mówić o tej pustej i spokojnej świadomości, która asymiluje wszystko.

Mówimy o trzech aspektach. „Pustka oznacza, że jest ona pozbawiona wszelkich właściwości, wszelkich uwarunkowań...” Pustka nie znajduje się w żadnym konkretnym stanie, jest po prostu pusta. „To jest jednakże wciąż termin apofatyczny.” To tylko wyjaśnienie. „Spokojna odnosi się do niezmiennego aspektu twojej prawdziwej natury; to nie jest to samo, co pusta nicność. Termin świadomość odnosi się do manifestacji tej esencji. To nie jest to samo co rozróżnianie.” Świadomość to nie to samo co rozróżnianie. Niemniej można mieć rozróżniającą świadomość. „Te trzy komponenty same w sobie składają się na podstawową Esencję Prawdziwego Umysłu. Stąd od początkowej aktywacji Bodhicitty aż do osiągnięcia stanu Buddy istnieje tylko ten spokój i ta świadomość, niezmiennie i nieprzerwane. Tylko w odniesieniu do poszczególnych etapów (na ścieżce Bodhisattwy) ich dostrzegalne cechy i nazwy nieznacznie się różnią.”

Może jeszcze jedno. Również o tym mówiłem wcześniej. Z tyłu tego rakusu Katagiri Roshi napisał poemat: *daigo mutan, kiaku mei mutan*. *Mutan* znajduje się pośrodku kaligrafii i oznacza „nie ma początku ani końca”. *Daigo* jest po lewej i oznacza wielkie oświecenie, a *kiaku mei* po prawej oznacza iluzję. Więc zarówno oświecenie, jak i iluzje nie mają początku ani końca, bo pochodzą z tego samego miejsca. Ale my musimy wiedzieć, czym jest to źródło, czym jest źródło naszego życia. Najbardziej interesujące jest to, że znak *mei*, który oznacza iluzję, jest prawie taki sam jak znak „droga” – *do, dao*. Po lewej stronie znajdują się kreski, które oznaczają ścieżkę, a *dao* oznacza głowę lub prowadzącego, czy przywódcę. Jesteś prowadzącym, jesteś jedyną osobą na ścieżce, jesteś prowadzącym na ścieżce, ponieważ istnieje ścieżka do twojego umysłu. Latem chodziłem z zendo do głównego domu i teraz tam jest ścieżka w trawie,

ponieważ chodziłem nią tak długo, w te i wewte. Ango ma 30 dni. Z iluzjami jest tak samo. Jest ścieżka. Kto chodzi tą ścieżką? Jest też ryż. Prowadzący i złudzenia to ryż na ścieżce. Co oznacza, że jesteście pełni, może nawet zbyt pełni, chociaż oczywiście ryż jest ważny, dobrze jest mieć go trochę w miseczce, żeby nie umrzeć z głodu, może też trochę soli. Ryż na ścieżce to iluzje. To nie odbiega tak bardzo od obrazu dzisiejszego konsumenckiego świata. Ryż na ścieżce (śmiej). „Zakupy z okazji dnia ojca!” Ryż na ścieżce!

Dobrze, że to zapisałem, bo patrząc na to rakusu zrozumienie zajęło mi lata. I to jest cudowne, ponieważ za iluzją jest Bodhi, Budda. Na tym polega wolność. Tak naprawdę można powiedzieć, że iluzje to oświecenie, twoja iluzja to Bodhi. Dla wszystkich stu ośmiu oświeceń jest sto osiem iluzji, które są im przyporządkowane. Czy to nie cudowne? Każda iluzja, którą niesiesz, jest przyporządkowana, przyspawana do ciebie samego, jest jak twój cień. Jeśli słońce świeci z jednej strony, rzuca cień z tej strony, a jak z drugiej strony, to z drugiej. Twój cień zawsze będzie za tobą podążał. Aż się zatrzymasz. *Daigo mutan, kiaku mei mutan*.

Jeszcze o esencji umysłu. Muszę wam powiedzieć, jakie to jest wspaniałe, bo nie będziecie tego szukać. Muszę wam powiedzieć, jakie to ważne i cenne. (Uczeń: Spójrzcie na ceny ryżu! śmiej) Widzicie? Nie tylko ceny ryżu, ale wszystko rośnie! Pewne państwo na Dalekim Wschodzie demonstrowało, wzniesiło rewolucję, ponieważ wszystko podrożało. „Żadnych podatków bez reprezentantów!” (śmiej) Historia powtarza się z powodu naszych złudzeń, nie ma nic nowego, to wszystko to są stare sprawy. Nie jesteśmy zainteresowani tymi sprawami, zawsze tak będzie. Istnieje pewien piękny wiersz – Ogród na wzgórzu zmarniał, a konie i powozy wbezustannym ruchu. Ogród na wzgórzu oznacza, że nie jesteś tym wszystkim zainteresowany, bo to po prostu kręci się w kółko. Konie i powozy w bezustannym ruchu. Byliście kiedyś w Barcelonie? Szynko i ja pojechaliśmy kiedyś do Barcelony. Tam jest taka uliczka, którą ludzie wędrują w górę i w dół, tysiące ludzi każdego dnia. Wyglądasz przez okno, trzecia rano, patrzysz przez okno, ósma, tysiące ludzi. Ale właściwie to nic się nie porusza. Kiedyś, gdy nie miałem nauczyciela, doświadczyłem tego. Chyba była jakaś burza, ale nic się nie poruszało i to jest prawda. Tak naprawdę nic się nie porusza, nawet gdy jest taki ruch. Cyklon, Barcelona, tak naprawdę nic się nie porusza. Nie ma się czym ekscytować. Bardzo nudne życie (śmiej). Dobrze, więc teraz coś na podniesienie nastroju. Ale może już wszystko przeczytałem? Widzicie, to jest po prostu jak stara urna na kadzidło, po prostu siedząca. Ten obraz mnie uderzył – bardzo stara urna na kadzidło, misa, nóżki, ten kształt siedzący w tej starożytnej świątyni, bardzo

małej i na uboczu, nieznannej, siedzący tam od bardzo dawna. Nie zainteresowany. Ale w tym samym czasie pełen życia i wdzięku.

Wzniosła esencja twojego prawdziwego umysłu. Esencja prawdziwej takości, oznacza bycie pozbawionym wszelkich właściwości i uwarunkowań, ani nie przybywa ani nie ubywa w żadnym zwykłym człowieku, śrawace, prajekabuddzie, bodhisattwie ani Buddzie. Nie pojawia się we wcześniejszym czasie, ani nie zniknie w późniejszym czasie. Ostatecznie, jest ona stała i wieczna. Od początku jej natura

była kompletna we wszystkich jej szlachetnych właściwościach. (...) Umysł jest pusty, wzniosły i znakomity; jest przejrzysty, błyszczący, numinalny i jasny. Nie przychodzi ani nie odchodzi, ponieważ przenika trzy okresy czasu. Nie znajduje się ani wewnątrz ani na zewnątrz, ponieważ przenika dziesięć kierunków. Ponieważ ani nie powstaje ani się nie kończy, w jaki sposób mogłaby zostać zraniona przez cztery góry? Ponieważ jest odrębna od natury i właściwości, jak mogłaby zostać przesłonięta przez pięć obiektów zmysłów?

*Spisała z nagrania, przetłumaczyła i opracowała: Agata Sobiecka*

---

## Przed czasem i wysiłkiem „ja”.

Kosho Uchiyama<sup>5</sup>

Fragment z książki „Otwieranie dłoni myśli.”



Kiedy uczestniczymy w tego rodzaju sesshin, uświadamiamy sobie różne rzeczy poprzez osobiste doświadczenie, a nie tylko teoretycznie. Pierwsza rzecz, którą chcąc nie chcąc wtedy czujemy, to niesamowite rozciągnięcie się czasu. O sesshin mówi się, że „dzień jest długi jak wieczność” i „dzień wydaje się tak długi, jak w dzieciństwie”. Jakże często w codziennym życiu jest tak, że opowiadamy dowcip znajomemu lub trochę oglądamy telewizję, i ani się obejrzymy, a już mija pół dnia albo nawet cały dzień. Kiedy jednak przez cały dzień siedzimy w zazen, czas po prostu nie płynie tak łatwo. Bolą nas nogi i okropnie doskwiera nuda, nie pozostaje więc nic innego, jak doświadczać czasu jako prawdy życia, z chwili na chwilę.

Podczas sesshin wszystkie nasze poczynania są regulowane dzwonkiem. Rozlegają się dwa uderzenia, i wszyscy wstajemy z zazen i zaczynamy chodzić. Podczas kinhin pojawia się myśl, że mamy już serdecznie dość zazen, po czym zniechęceni zdajemy sobie sprawę, że jest zaledwie ranek drugiego dnia i nie upłynęła jeszcze nawet połowa sesshin. Pewien jestem, że podczas sesshin każdy miewał tego rodzaju myśli.

---

<sup>5</sup> Przyp. red. Kosho Uchiyama (1912-1999) był uczniem Roshiego Kodo Sawaki (1880-1965) - słynnego mistrza zen. Rōshi Sawaki był mistrzem zen, który przywrócił zdegenerowany Zen XX wieku do jego korzeni, czyli praktyki zazen bez oczekiwania zysku. Rōshi Kōdō Sawaki został opatem Antaiji w 1949 roku. W tym czasie świątynia była położona w północnej części Kyoto. Wraz ze swoim uczniem Rōshim Kōshō Uchiyama, przekształcił Antai-ji z miejsca intelektualnych studiów tekstów, w miejsce praktyki Zen opartej na czystym zazen. Rōshi Uchiyama, który został wyświęcony na mnicha w 1941 przez Rōshiego Kōdō Sawaki, przez wiele lat zastępował mistrza i prowadził sesshiny w Antai-ji w czasie, gdy Rōshi Sawaki podróżował po całej Japonii.

W 1962 roku z powodu choroby nóg, Rōshi Sawaki w końcu osiadł w Antaiji. Aż do jego śmierci w grudniu 1965 roku opiekował się nim Rōshi Uchiyama. Zamiast zwyczajowych ceremonii pogrzebowych Rōshi Uchiyama zdecydował się poprowadzić 49-dniowe sesshin poświęcone pamięci Rōshiego Sawaki. W ten sposób podkreślił wagę, jaką przykładał Rōshi Sawaki do zazen, które nie może być zastąpione przez rytuały i ceremonie. 49-dniowe sesshin było także początkiem nowego rodzaju sesshin w "stylu Antai-ji" tzw. sesshin bez zabawek: bez wykładów, bez recytacji sutr, bez rozmów, bez kyosaku, bez samu.

źródło i w ogóle ciekawa strona: <http://antaiji.dogen-zen.de/pol/index.shtml>

Jakim cudem udaje się przetrwać resztę pobytu na sesshin? Dochodząc do tego punktu, musimy po prostu przekroczyć czas. Jeśli nie zapomnimy o tym, co nazywamy czasem, wytrwanie na wszystkich kolejnych godzinach sesshin będzie niemożliwe.

Kiedy przekraczamy czas lub zapominamy o nim, to faktycznie spotykamy się ze świeżą prawdą życia. Czas dla nas istnieje, bo porównujemy jedną chwilę z inną i w tym bezładzie percepcji wydaje nam się, że czas szybko płynie. Kiedy przestajemy porównywać i po prostu jesteśmy jaźnią będącą tylko jaźnią, to jest w naszej mocy przekroczyć tę prędkość lub porównanie, które nazywamy czasem. Ci, którzy kontynuują praktykę na sesshin, zapominają o czasie. Słyszając trzy uderzenia w dzwonek, po prostu zaczynamy zazen, a po dwóch uderzeniach zaczyna się kinhin. Kolejne trzy uderzenia sygnalizują, że znów czas siedzieć, a potem dwa uderzenia i wracamy do kinhin. Po prostu kontynuujemy sesshin takie, jakim jest, stosując się do sygnałów dzwonka. Nikt nie myśli o tym, czy trwa to długo, czy krótko. W końcu okazuje się, że bez myślenia o tym, pięć dni minęło i sesshin ma się ku końcowi. Dopiero wtedy zauważamy, że siedząc w zazen, zupełnie zapomnieliśmy o czasie, choć obawiam się, że takie sformułowanie może prowadzić do poważnego nieporozumienia. Może właściwiej byłoby powiedzieć, że gdy po prostu przykładamy się do zazen przez tych pięć dni, mijają one same z siebie. W gruncie rzeczy jakichkolwiek byśmy jednak używali słów, nic tak naprawdę nie będzie pasowało. Musimy po prostu doświadczyć sesshin osobiście.

Tego rodzaju doświadczenie faktycznie pokazuje nam, czym właściwie jest czas, a także czym jest to, co przed czasem. Zazwyczaj uważamy za oczywiste, że wszyscy żyjemy w czasie, ale dzięki sesshin możemy doświadczyć bezpośrednio, że tak nie jest. Jest raczej tak, że to życie jaźni tworzy pozór czasu.

Kiedy uprawiamy zazen, krzyżujemy nogi i siedzimy bez ruchu, zachowując zupełny spokój. Należałoby więc powiedzieć, że jest to czymś bolesnym w porównaniu ze stylem życia polegającym na folgowaniu sobie, kiedy to mamy zazwyczaj pełną swobodę ruchów. Jeśli jednak podczas zazen zaczniemy myśleć o tym, jakie to bolesne i jak ten ból wytrzymujemy, nigdy nie będziemy w stanie usiedzieć spokojnie przez całych pięć dni. Polegając wyłącznie na wytrzymałości i odporności na ból, można przesiedzieć w zazen dwie godziny albo nawet cztery czy pięć godzin, ale nie ma absolutnie mowy, aby bazując tylko na wytrzymałości, wysiedzieć całe pięciodniowe sesshin. Co więcej, w oparciu o egotyczne wyobrażenia o swojej odporności na ból nigdy nie bylibyśmy w stanie co miesiąc zaliczać takich sesshin ani wieść życia wypełnionego regularną praktyką zazen. Nawet gdyby nam się to udało, byłoby to zupełnie pozbawione sensu! Porównywalibyśmy wtedy tylko swój stopień zdyscyplinowania i wytrzymałość z podobnymi cechami innych, i zazen jedynie wzmacniałoby naszą skłonność do porównywania się z innymi. Podczas sesshin najważniejsze jest odrzucanie nawet wyobrażeń o tym, jakie to bolesne doświadczenie i jak dajemy sobie radę z tym bólem, i zanurzanie się w zazen takim, jakie jest, jako jaźń czyniąca sobą siebie. Tylko gdy będziemy siedzieć bez ruchu, powierzając wszystko postawie, czas będzie płynął samorzutnie. Jedynie pozbywszy się wyobrażeń o bólu i wytrzymałości, będziemy w stanie siedzieć na sesshin bez niepokojów.

Sesshin sprawiają, że namacalnie doświadczamy, co to znaczy, że odpada dno naszych myśli o wytrzymałości i cierpieniu. Ma to ogromny wpływ na nasze codzienne życie. W codziennych poczynaniach napotykamy wiele problemów i nieszczęść, i zazwyczaj dzieje się tak, że mierząc się z nimi, zaczynamy się szamotać. A robiąc tak, tylko pogarszamy swoją sytuację. Łatwo jest to dostrzec, gdy chodzi o kogoś innego. Kiedy to inni znajdują się w jakichś niepomysłnych okolicznościach, jako obserwatorzy często mówimy, że powinni „po prostu przestać się szarpać” lub „po prostu uspokoić się”. Potrafimy powiedzieć coś takiego na chłodno jako obserwatorzy, ale kiedy kłopot dotyczy nas samych, nagle tracimy zdolność zachowywania spokoju. Jak można sprawić, żeby ta jaźń – która nie może powstrzymać się od szamotaniny – zaprzestała zmagania i ustabilizowała się? Nie sposób tego dokonać, jeśli nie odpadnie dno naszych myśli o własnym cierpieniu i wytrzymałości<sup>40</sup>. Udział w sesshin prowadzi nas do takiego właśnie doświadczenia. Sesshin jest formą praktyki uprawianą w stanie umysłu, w którym nie pojawia się jeszcze ani rozróżnienie na własną siłę i siłę innego, ani myśl o czasie i wytrzymałości.

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

więcej info: [http://www.mahajana.net/events/2008/07/ksiazka\\_kosho\\_uchiyamy.php](http://www.mahajana.net/events/2008/07/ksiazka_kosho_uchiyamy.php)

---

# Nuda

Jarek Kaiin Chybicki

Zacznę od cytatu mało związanego z Ango. W „Polityce” z 13 września 2008 roku przeczytałem wywiad z Philipem Zimbardo, bardzo sławnym psychologiem zajmującym się ostatnio problemem zła, autorem książki: „Efekt Lucyfera”. Podczas wywiadu rozmowa oscyluje wokół zachowań strażników więźniów z Abu Ghraib. Dla przypomnienia, jest to więzienie w Iraku, w którym parę lat temu doszło do skandalu ujawniającego znęcanie się amerykańskich strażników nad irackimi więźniami. Gazety opublikowały zdjęcia poniżanych więźniów. Oto co mówi Zimbardo: *„W nocy nie było w Abu Ghraib oficerów. Strażnicy pozostawiali bez nadzoru. No, i dopadała ich potworna nuda, która często jest przyczyną zbrodni. (...) Jeśli masz pracę, w której ciągle robisz to samo – dzień po dniu – to dopada cię nuda. Umysł człowieka nie znosi takiego stanu. Zadajesz sobie wtedy pytanie: jak zrobić coś ekscytującego? W tych konkretnych przypadkach strażnicy uświadamiali sobie: przecież mamy więźniów. I traktowali ich jak zabawki.”*

Nuda to poważna sprawa. A ponieważ było mi nudno podczas Ango 2008, to parę słów o nudzie się należy. Żeby podkreślić wagę nudy dodam, że chyba pierwszego dnia po powrocie do domu zarezerwowałem bilety na wyjazd z synem do Disneylandu. Jedziemy tam na początku października. Jak widać, nie żartuję.

Nuda. Od drugiego dnia siedzenia niemal całego mnie wypełniła potworna nuda. Te same powtarzane wielokrotnie rytuały, zachowania, zdarzenia, brak jakichkolwiek ekscytacji. W zeszłym roku widziałem w tym coś niesamowitego, pięknego i teatralnego. Tym razem wszystko było puste i nudne. Bez znaczenia i sensu. Nudne. Potwornie nudne. Może te wszystkie rytuały, ścisły plan dnia, wszystko to, może to i palec wskazujący na księżyc, może to i piękne jest. Może, ale dla mnie stało się strasznie nudne. Po uszy mnie zalała – nuda. Wstaję rano – nuda, pokłony – nuda, siedzenie – nuda, orioki – nuda. I tak cały dzień do nudnego zasypiania. Nawet sny były nudne. Dolegliwe, niemal fizycznie bolesne uczucie nudy. Zacząłem marzyć o powrocie do „normalnego” świata, gdzie cokolwiek się dzieje. Byle co, byle się działo. Z niecierpliwością czekałem aż przyjedzie Roshi Suzuki może przestanie być tak strasznie nudno. Jakichś obcokrajowców się poogląda. Ale póki co – nuda. W ogóle ten cały Zen to nuda straszna. Jakakolwiek rozrywka - niemożliwa i niepożądana. A do tego żadnych odkryć, olśnień czy wglądów. Nuda. No, tak Zen to nuda. Prawdę mówiąc niewiele z niego wynika. Znaczący wynika nuda. Niezbyt miłe uczucie.

Żeby tę dziurę zapełnić różne procesy wewnętrzne mielić się zaczęły.

Pierwszy etap nudy – zaprzeczanie. Najpierw walczyłem z nudą wmawiając sobie, że to wszystko co robię jest pełne znaczenia i bardzo ważne. Że się w ogóle nie nudzę, tylko dlatego coś dziwnego czuję, bo mało rozumiem. Ale jak zrozumieć, to zrozumieć, że to w ogóle nie nudne jest. Że wszystko co robię rozwija mnie jakoś. Że strasznie ważne jest, żeby być cicho, żeby być uduchowionym, żeby starannie przykładać się do mycia talerzy. Żeby na wyżyny ducha swego popychać. Zadziałało na dwa dni. Ale nuda znowu swój łeb wychyliła. A co gorsze zęby w sarkastycznym uśmiechu wyszczerzyła. Zrozumiałem, że jest silniejsza niż moje próby udawania, że się nie nudzę.

Wtedy przyszedł etap drugi – nowe sensory. Skoro nie da rady zaprzeczyć, że tu jest potwornie nudno, może uda się jakoś wytłumaczyć fakt, że jednak wybieram się co roku na te tortury „nudności”. Trochę głupio tak sobie powiedzieć, że tracę sporo czasu co roku na nudzenie się, na literalnie „nic nie robienie”. Żeby się mniej nudzić mogę zrobić wiele rzeczy. Pod rękę wpadło mi kilka uzasadnień.

To jest świetny wypoczynek. Od stresu, zabiegania, natłoku myśli w głowie, słowem od dnia codziennego. Taki Zen aerobik, gimnastyczny, dla zdrowia psychicznego. Trzeba czasem posłuchać jakichś mów o „prawdziwej naturze”, nieco się pogłowić o co chodzi Roshiemu mówiącemu o pradźni. Ale umówmy się, ja i tak nic nie skumam, a na pewno sobie odpocznę. Żadnych wielkich pytań, broń mnie Boże, nie zadawać sobie. Jak odpoczywać to odpoczywać. Zdrowie może skorzysta na tym bez wątplenia. Zresztą i tak nie muszę nic mówić, sprawdzać mojego rozumienia tego co się dzieje, wręcz takie gadanie jest niemiłe widziane. Więc mogę się spokojnie relaksować. Kimnąć na rundzie, więcej luzu zyskać. Na cerę na pewno też dobrze wpłynie, a przy okazji schudnę.

Odcierpię swoje, ale za to mogę się przed sobą pochwalić jaki dzielny jestem. A do tego całkiem poważnie uduchowiony i rozwinięty. Cichą chwilę chwały przeżyję jak podczas jakiejś imprezy, gdzie ludzie o dyrdymałach gadają, pomyślę sobie, cicho, acz wyraźnie: „I o czym wy gadacie? Naprawdę nie wiecie o co w życiu chodzi, a ja wiem”. Nie dodam, że chodzi o siedzenie pod ścianą, bo głupio jakoś. Ale wiem. Taką chwilę triumfu sobie zafunduję. Tyle, że przeżyć jeszcze parę dni nudy, a potem już same sukcesy. Bo w dzisiejszych czasach człowiek rozwijający się duchowo, to

rzadkość. A ja przecież się rozwijam. Z szybkością światła się rozwijam. Wręcz, powiedzmy sobie prawdę, im bardziej się nudzę tym bardziej się rozwijam. Wprost proporcjonalnie.

Albo może pokombinuję jak „kariere” w Sandze zrobić? Skoro tu nudno to może chociaż jakoś zaistnieć w świadomości ludzi jak i ja nudzących się wokół? Coś powiem, zrobię, napiszę, żeby jakieś ekscytacje się pojawiły, żeby ta nuda wreszcie się znudziła i sama sobie poszła. A przy okazji może się uda jakieś narcystyczne gratyfikacje uzyskać. Sporo szczebli w hierarchii już zajętych, ochoty na ich oddanie nie widać, ale powalczę. Zaraz jakiś plan w głowie ułożę. W gruncie rzeczy nie ma to zbyt dużego sensu, ale przynajmniej ruch w interesie się będzie odbywał. A może chociaż o kimś poplotkować? Jak już kariery się nie uda, to chociaż drobną satysfakcję uzyskam dochodząc do wniosku, że ten/ta co kariere zrobił to w gruncie rzeczy, bo ja wiem kto. Już jakby mniej nudno. Ale nie, znowu wraca.

Nuda jednak była i była.

Etap trzeci – jak się nudzić to na całego. Żadna z powyższych rzeczy nie poskutkowała, nuda wciąż trwała na posterunku. Od trzeciego, może czwartego dnia, nuda stała się, sama z siebie, całkiem miłym wydarzeniem w moim życiu. Z radością, aż niezwykle zważysz okoliczności, odkryłem, że nuda to przede wszystkim absolutna wolność. Przedziwne, ale to wolność, że tak górnolotnie powiem „orla szybującego nad doliną”. Otóż odkryłem, że nic, ale to absolutnie NIC NIE MUSZĘ ROBIĆ. Mogę sobie siedzieć na chybocącym się krześle, łązić po lesie, drapać po głowie. I wszystko, wszystko jest absolutnie w porządku. Mogę trwonić czas, powoli się starzeć, umierać, przepuszczać czas przez palce, nie myśleć, nie planować, nie dbać o przyszłość. Mogę całkowicie i bezgranicznie podróżować przez TU I TERAZ, niczym nie skrępowany. Nuda stała się ożywym wodospadem wolności od przymusu i konieczności. Co za wspaniałe uczucie. Jak się nic nie udaje odkryć – to się nic nie udaje odkryć. Jak się robi błędy – to się robi błędy. Jak się nie robi błędów – to się nie robi błędów. Jak się nic nie robi – to się nic nie robi. SUPER. Choć wciąż nudno, ale jakoś inaczej nudno. Tak świeżo nudno.

### **Świadomość**

Jednakowoż mam siebie samego za badacza świadomości. A Ango jest świetną okazją do eksperymentowania i prowadzenia badań tejże

świadomości. Najświeższe odkrycia z frontu badawczego.

Od wielu lat nie daje mi spokoju pytanie: „Czy jeśli w lesie upadło drzewo, a wokół nie było nikogo, kto mógłby usłyszeć dźwięk upadającego drzewa, to czy powstał dźwięk?” Odpowiedź na to pytanie mam co i rusz inną. Aktualna wersja brzmi: Tak, dźwięk powstał. A skąd to się wzięło? Idąc przez las do mojego domku nie bardzo mogłem zrozumieć jak to się dzieje, że idąc po dróżce, w mojej świadomości pojawiają się co i rusz nowe zjawiska: drzewa, krzaki, wreszcie sam domek. To dość idiotyczne i wstydliwe przyznawać się do tego zadziwienia, ale tak było. Oczywiście wiem, już od dłuższego czasu, że jak odwracam wzrok od drzewa, to drzewo nie znika. Ale jednak proces pojawiania się różnych dharm w mojej świadomości wydawał mi się tajemniczy i niepojęty. Idę, a w rękę mojej uwagi wpadają co i rusz nowe zdarzenia. Jak to się dzieje, że je widzę, słyszę, czuję? Jak to działa? Gdzie jest ich źródło? Tam, na zewnątrz? Tu, we mnie? Idę i kompletnie nie rozumiem tego procesu. Głowa od myślenia i zastanawiania się aż boli, a odpowiedzi nie widać. I wtedy właśnie wróciły do mnie słowa z „Jedności względnego i absolutnego”, które brzmiały jakoś tak: „Wewnątrz światła jest ciemność. Lecz nie szukaj tej ciemności.” Dość niezrozumiałe odczucie do mnie trafiło: to nie ja niosę świadomość, w której pojawiają się nowe rzeczy. Ja tylko wchodzę w istniejącą już w tym miejscu świadomość. Ona już tam jest i zawsze była. Ja tylko odkrywam jej cząstkę. Kompletnie nie wiem jak to opisać. Taka metafora mi do głowy przyszła: jak latarka wyzwala z ciemności światło (a przecież w ciemności nie ma światła – a latarka pokazuje, że jest), tak moja jednostkowa świadomość ożywia tę świadomość, która zawsze i wszędzie jest i była. Świat cały żyje i nieustannie pulsuje. Przestrzeń to świadomość. No kurde, naprawdę tak jest. Kamień, gówno na patyku, zardzewiałe druty – wszystko to pełne jest świadomości. Tak jakoś to czuję. I wszystko jest absolutnie piękne i doskonałe. Może z wyjątkiem nudy.

Po drugie. Zaczynam, chyba, rozumieć znaczenie uważności w życiu. Sama uważność nie wystarcza jednakże. Wato ją uzupełnić o świadomość. Chogyam Trungpa napisał, choć nie jestem pewien czy idealnie dobrze pamiętam, że uważność i świadomość dają taki efekt jakby oszalałej krowie ktoś dał całe pastwisko do szaleństw. Łąką jest olbrzymia, więc niezależnie od tego jak szalona będzie krowa, wszystkie jej harce doskonale się na łące zmieszczą. Nie za bardzo to rozumiałem, nie za bardzo rozumiem, ale jakoś rozumiem.

---

## Zaproszenie

Piotr Kowalski – fotograf i współautor projektu *Polacy na drodze Buddy* – zaprasza do obejrzenia zdjęć, które powstały z naszym udziałem.

Aby je obejrzeć należy wejść na stronę [www.piotrkowalski.art.pl](http://www.piotrkowalski.art.pl), następnie wybrać przycisk z górnego paska obok Mystical Bhutan. Pojawi się Galeria Projektów. Po wejściu do galerii: *Polacy na drodze Buddy* należy się zalogować:

login: zenkannon

hasło: n0nn4kn3

*„Te zdjęcia mają charakter roboczy i mam nadzieję, że będą jeszcze okazje, aby uzupełnić ten materiał. Będę wdzięczny za wszelki komentarz.*

*Pozdrawiam serdecznie i miłego oglądania, Piotr”*

---

## Z Warszawy

W dniu 30 września odbyło się zebranie zarządu.

Po zebraniu mam do przekazania niewiele: długo dyskutowaliśmy o ewentualnym przyszłym ośrodku. Konkluzja: potrzeba jest, ale nie ma energii.

Zdecydowaliśmy się na sesshin zimowe w Kazimierzu Dolnym w terminie 25-31 stycznia 2009.

Piotr Czarnik przysłał maila z pozdrowieniami z Japonii – odwiedził Ejhei-ji i zaczyna 3-miesięczne Ango w świątyni Koku-ji.

Następne zebranie Zarządu 23 października.

Pozdrawiam,

Marysia

---

## Z Trójmiasta

Witajcie!

Po przerwie letniej od końca sierpnia rozpoczęliśmy regularną praktykę w tygodniu. Na wrześniowym zebraniu omówiliśmy różne kwestie organizacyjne i dzieliliśmy się pomysłami jak ożywić życie sangowe. Ustaliliśmy już terminy siedzeń weekendowych - informacja na początku liścia.

Planujemy jak w poprzednim roku wyjeżdżać na sesshin do Kamionki i praktykować siedzenia weekendowe w zendo. Prawdopodobnie w październiku zorganizujemy wspólną praktykę z Małgosią Braunek, ale o tym podamy jeszcze szczegółowe wieści. Chcemy też kontynuować spotkania z tekstem i urządzać projekcję filmów buddyjskich. A więc bogato, bogato...

Smutniejsza wieść to, że nasz gospodarz, czyli Jacob, wyjechał na wieś. No i musimy bardziej zaopiekować się naszym zendo. A miejsce to pięknieje z roku na rok i przyciąga nowe osoby, z czego się ogromnie cieszymy. Mam nadzieję, że uda nam się tam jeszcze posiedzieć i przetrwać zimę zasłuchując się w odgłosy palonego drewna w piecyku.

Pozdrawiamy z Trójmiasta.

Ania Lichota

---

## Nowe książki

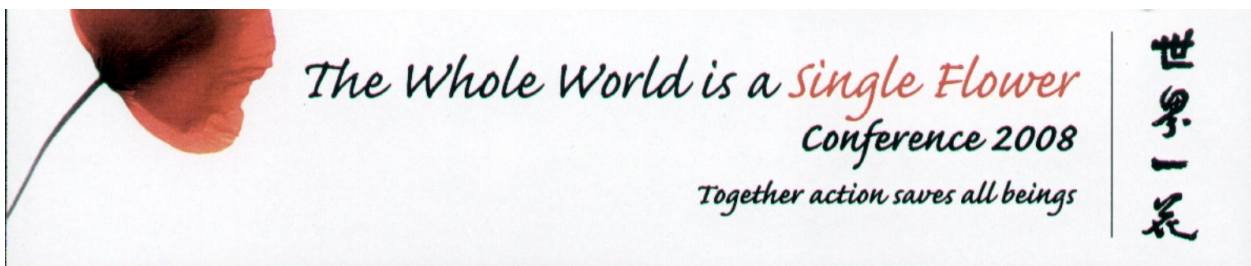
Poniżej link do pięknie wydanej książki Rysia Kulika "Odkrywanie Natury":

<http://www.pracownia.org.pl/prac/index.php?d=wydawnictwa&e=artykuly&idm=6&id=135&str=11>

Warto poczytać i pooglądać.

---

## Wydarzyło się



Szkoła Zen Kwan Um zorganizowała konferencję "Cały świat jest jednym kwiatem 2008" Warszawa-Falenica, w dniach 20 - 21 września.

Jest to rodzaj międzynarodowego zjazdu tej szkoły, który odbywa się regularnie co trzy lata, w różnych częściach świata (poprzedni w Singapurze). Tytuł konferencji pochodzi od słynnej kaligrafii mistrza zen Mang Gonga "Cały świat jest jednym kwiatem" (która jest i nam dobrze znana, bo taka kaligrafia wisi nad głównymi drzwiami zendo w Sonomie).

*„Idea konferencji jest spotkanie całej Sangi ze wszystkich ośrodków Kwan Um na świecie, skupienie energii w jednym punkcie - jak pomóc temu światu.”*

Na konferencję został zaproszony Mikołaj Uji Markiewicz, jako przedstawiciel naszej sanghi, a także inne osoby zaprzyjaźnione ze szkołą Kwan Um. Były wspaniałe mowy mistrzów z całego świata (kij w użyciu oraz donośny KATZ), a także przejmujące śpiewy znanych sutr w nieznanym języku, ciekawe rozmowy z ludźmi z odległej Korei, Hongkongu czy z USA i z wielu krajów europejskich. Prezentowano wspomnieniowe fotografie, na których można było odnaleźć znajome twarze – Roshiego Kwonga i uczniów z naszej sanghi.

Czułam się jak z miłą wizytą u serdecznej i bliskiej rodziny, chociaż niektórzy dziwnie patrzyli na moją czarną szatę :)

Ewa Kochanowska

---

## Kącik Kulinarny

### Zupa z soczewicy na chłodne jesienne dni

by Ewa Kochanowska

na 10 osób (czyli na tydzień, albo trzeba zaprosić przyjaciół :)

(z) czerwona soczewica (opakowanie 0,5 kg)

(z) kaszka kukurydziana (3-4 łyżki)

(z) masło (2 łyżki)

(z) marchew ok. 0,5 kg

(m) pietruszka i seler (tyle co zwykle)

(m) przyprawy: imbir w proszku (ale może być też świeży), cynamon, kardamon, papryka słodka i ostra albo chilli, gałka muskatołowa, ziele angielskie w proszku, kurkuma (nie muszą być wszystkie, dodaj tylko takie jakie akurat masz)

(z) ziemniaki ok. 4 - 5 sztuk

(w) sól

(d) pomidory ok. 1 kg (albo puszka, ewent. koncentrat)

ww. kolejność według dodawania do wrzątku, coś w stylu gotowania według pięciu przemian (z - ziemia, m - metal, w - woda, d - drewno)

Smacznego :)

---

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