



# Liść Sangowy

List\_2009\_02  
Luty/marzec 2009

www.kannon.pl

info@kannon.pl

„Z oświeceniem nierozzerwalnie wiąże się cierpienie.  
Pamiętaj, że oświecenie to przebudzenie z urojeń.  
Podobnie i lotos potrzebuje błota,  
żeby stać się sobą,  
a im bardziej błotniste masz życie,  
tym piękniej rozkwitniesz.”

Jakusho Kwong Roshi  
(Bez Początku, Bez Końca)

AKTUALNOŚCI	
<b>WARSZAWA</b> 2-dniowe zazen na Tureckiej w 2009 roku: <b>3-5.04.2009. Falenica</b> <b>9-10.05.2009.</b> Zapisy Piotr Boruta: Tel. 501 016 183	<b>TRÓJMIASTO</b> Sesshin weekendowe w Sopocie: <b>21 - 22 marca w zendo</b> <b>24 - 26 kwietnia - sesshin w Kamionce</b> <b>29 - 31 maja - sesshin w Kamionce</b> Zapisy: ewa@pustka.pl

## Praktykowanie Jedności

Hoitsu Suzuki Roshi <sup>1</sup>,

Mowa Dharmy wygłoszona w czasie sesshin Wildze w lipcu 2008.

*Konnichiwa!* Dzień dobry!

To moja pierwsza wizyta w Polsce. Jestem zafascynowany przestronnością krajobrazu waszego kraju, bogactwem przyrody – lasów i roślinności. Kiedy praktykuje się zazen to bardzo ważne, żeby mieć błogosławieństwo natury. Dlatego myślę że wielkie macie szczęście, że ta sala do medytacji otoczona jest piękną przyrodą.

Przedstawiam naszego tłumacza Hakujin Kuroyanagi, który w Eihei-ji jest odpowiedzialny za kontakty zagraniczne. Przedstawiam też dwóch mnichów: Shojo Yamamoto i Koju Nagami, którzy odbyli długoletni trening w świątyni Eihei-ji i planują powrót do praktyki w swoich rodzinnych stronach. Przedstawiam także moją żonę Chitose Suzuki.

Praktykowanie zazen to praktykowanie jedności ja – inni. To praktykowanie i odkrywanie, że ty i ja to nie są dwie odrębne istoty. Szczególnie w warunkach sesshin pozostawiamy za sobą wszystkie sprawy i po prostu w każdym momencie, robimy tylko jedną rzecz, tylko tę rzecz, oddając się jej całym sercem. Praktyka prowadzi nas do bardzo spokojnego stanu, kiedy ja i inne istoty stajemy się jednym. Nie oczekujemy od zazen żadnych innych korzyści, czy efektów. Jedyne co może nas spotkać, to uczucie spokoju i radości. To spokojny czas. To jest ostateczne. Dlatego właśnie jesteśmy tutaj i praktykujemy tę jedność. Nie ma niczego, co miało by większą moc. Nie ma niczego, co dawałoby większe szczęście. Do kogośkolwiek się modlicie, w cokolwiek wierzycie, praktykowanie zazen jest po prostu szczęśliwością. Bez względu na to, jak bardzo chcielibyście dzięki tej praktyce znaleźć inne, lepsze miejsce, nie

<sup>1</sup> W 2008 roku w czasie sesshin w Wildze gościliśmy mistrza zen soto Hoitsu Suzuki Roshiego, który pełni funkcję Tanto w klasztorze Eihei-ji w Japonii, oraz dwóch mnichów z tego klasztoru. Hoitsu Suzuki Roshi jest spadkobiercą i synem Roshiego Shunryu Suzukiego.

ma takiego miejsca. Zazen jest tym miejscem. Najszczęśliwsi jesteście, gdy praktykujecie tutaj zazen. Nie możecie oczekiwać, że kiedykolwiek będziecie szczęśliwsi.

Bodhidharma był pierwszym patriarchą, który sprowadził zen z Indii do Chin. Eko, który był jego pierwszym uczniem, zwrócił się do niego: „Proszę uspokój mój umysł, proszę uwolnij mój umysł.” Bodhidharma odpowiedział: „Pokaż mi swój niespokojny umysł, a uspokoję go.” Eko odparł: „Nie jestem w stanie pokazać ci mojego umysłu.” Mistrz powiedział: „Teraz twój umysł jest spokojny!”



Wybrałem tę opowieść, ponieważ możemy nie być w stanie uleczyć naszego umysłu, ani go naprawić, ale możemy praktykować zazen, które jest spokojem umysłu. Nasze codzienne życie, życie każdego z nas, zwykłe życie naszego ludzkiego świata nie zawsze jest spokojne, nie zawsze jest szczęśliwe. Jest jak wiatr, który pojawia się, wieje i przestaje wiać, jak wiatr znad oceanu, który wzbudza ruch fal. Pojawiają się szczęście, smutek, żal, wiele różnych doświadczeń, wszystko się stale zmienia. Tak długo jak żyjemy, tak długo jak mamy umysł, nie możemy zatrzymać tych nieustannych, niekończących się zmian, tego ciągłego wznoszenia się i opadania. Ale jeśli choć na chwilę usadowimy się, aby praktykować zazen, możemy przez moment doświadczyć spokoju, mimo że nasze codzienne życie wciąż wypełnia się wiatrem i falami. Spokój, który pomimo zdarzeń naszego życia odkrywamy siedząc w zazen, był przekazywany przez buddów, patriarchów i nauczycieli nie poprzez słowa ani studiowanie,

ale przez praktykowanie własnym ciałem. To jest sposób urzeczywistnienia drogi Buddy.

Zazen to praktykowanie jedności siebie i wszystkich innych istot. Chcemy, aby ta praktyka urzeczywistniała się również w naszym codziennym życiu, abyśmy byli jednym ze wszystkimi innymi istnieniami. W jaki konkretny sposób możemy odkryć tę jedność? Poprzez uważność naszego ciała, naszej postawy i naszego oddychania. Oddychanie sprawia wrażenie jakby było „twoim oddychaniem”, ale nie jest. Powietrze całego wszechświata wchodzi w twoje ciało i wychodzi, wchodzi i wychodzi. W ten sposób odkrywamy, że inne istoty stają się nami, wchodzą i wychodzą. My stajemy się innymi. Odkrywanie tego i oddychanie z takim rozumieniem to jest zazen. To jest stawanie się jednym z niebem i ziemią.

Dogen Zenji nauczał o oddychaniu. Mówił, że oddech nie ma być ani długi ani krótki. Opisywał oddech jako wiatr, który przechodzi delikatnie przez nos, nie kontrolujemy jego długości ani głębokości, jedynie oddychamy delikatnie. W efekcie takiego oddychania oddech może stać się dłuższy lub głębszy. Dogen uczył odczuwania subtelnego oddechu przechodzącego przez nos. Nasze życie jest cudowne i drogocenne, wdychamy i wydychamy bez przywiązania, tak jak wszystkie inne istoty, bez myślenia o tym, bez starania się. Dane nam jest, tak jak wszystkim innym istotom – choć nie znamy przyczyny – kontynuować oddychanie. To jest cud. Możemy myśleć i myśleć, i myśleć, ale poprzez myśli nie uda nam się uchwycić tego, czym jest nasze życie. Nie ma innego sposobu jak docenić to, czym jest jeden oddech, jaki jest cudowny i drogocenny. Bądźmy w pełni uważni na oddychanie i praktykujmy je świadomie i serdecznie.

Będąc w Polsce jestem naprawdę zaskoczony, jak rozległy jest to kraj. Tak daleko, jak sięga mój wzrok wszystko jest Polską. Gdziekolwiek się udaję wszędzie jest Polska. W Krakowie, w Warszawie i tutaj – wszędzie jest Polska. Wczoraj Polska i dzisiaj Polska, jutro być może też. Jedzenie w Polsce jest bardzo smaczne, każdy napój bardzo przyjemny. W Niemczech napoje też są bardzo dobre, ale w Polsce bardziej mi smakują: ...napoje gazowane... piwo i ... ziemniaki... Dobry zestaw! (śmiech) Wiele osób gościło nas w czasie tego pobytu. Byliśmy przez nich karmieni. Dzisiejszy obiad także był świetny, zwłaszcza smażone warzywa, no, może marchewka była trochę za twarda... (śmiech)

W końcowej części książki Tenzo kyokun (Instrukcje dla tenzo) Dogen Zenji mówi o trzech umysłach prawdziwego kucharza.

Pierwszy z nich to Radosny Umysł. Czym można się radować pracując w kuchni? Możliwością przygotowywania jedzenia dla innych, jedzenia, które im smakuje i czyni ich radosnymi. To jest radość kucharza. Dlaczego gotowanie dla innych uszczęśliwia? Wszyscy, którzy praktykują są prawdziwymi skarbami, skarbami całego wszechświata. To wielka radość i skarb móc ich nakarmić. Dlatego przed podaniem jedzenia tenzo oddaje wszystkim pokłon, mówiąc w ten sposób: proszę, jedzcie!

Na świecie żyją różni ludzie, pracują w różnych zawodach. Są wśród nich tacy, którzy, tak jak wy praktykują zazen, aby oczyścić swoje życie i obrać drogę prawdy. Są też ludzie, którzy gotują, aby ich nakarmić. Niewielu potrafi gotować w ten sposób. To daje wielką radość. Narodziliśmy się na tej ziemi – pośród tylu różnych gwiazd i planet – jako istoty ludzkie. Napotkaliśmy nauki Buddy i ludzi, którzy są jak buddowie. Czy coś może dawać większe szczęście niż podtrzymywanie życia tych ludzi?

Mam nadzieję, że w Polskich rodzinach jest inaczej niż w Japonii, gdzie coraz mniej osób gotuje w domu. W takich domach nie ma noży, desek do krojenia, patelni, garnków! Jest tylko jedna rzecz – kuchenka mikrofalowa. Nie jest jeszcze tak źle, jeśli ktoś kupuje w supermarkecie gotowe jedzenie i podgrzewa je w kuchence mikrofalowej. Często jedzenia nawet się nie podgrzewa, je się na zimno. Ludzie mówią, że gotowanie jest zbyt kłopotliwe, że nie mają na to czasu. Wybierają łatwiejsze sposoby. Jeśli tak się dzieje w jednym pokoleniu, to jeszcze w porządku. Ale jeśli takie zachowania zostaną przekazane kolejnemu pokoleniu i jeszcze następnemu, to w końcu nadejdzie moment, że nie będzie już ludzkich istot.

Drugi Umysł, który wymienia Dogen to Rodzicielski Umysł, Umysł Seniora. Kiedy byliśmy dziećmi rodzice gotowali dla nas z oddaniem, dlatego mogliśmy wyrosnąć na istoty ludzkie. Urodziłem się w roku 1939, tuż przed wybuchem II wojny światowej. W czasie wojny było bardzo mało żywności, wszyscy w Japonii doświadczaliśmy jej braku. Któregoś wieczoru moja mama ugotowała skromny posiłek – w jednym garnku ryż i warzywa. Mama uważała, że spożywanie tak skromnego posiłku w ciemnym pomieszczeniu świątyni będzie zbyt przygnębiające, dlatego zaproponowała, abyśmy poszli do ogrodu. Zjedliśmy w ogrodzie w ciepłych promieniach słońca. To było bardzo radosne. Matka była ogromnie troskliwa, zależało jej na tym, aby posiłek stał się radośniejszy. Pamiętam dobrze ten wieczór, czułem się szczęśliwy. Było wtedy mnóstwo biednych ludzi, wielu rodziców nie dojadło, żeby przeznaczyć więcej jedzenia dla swoich dzieci. Teraz jedzenia jest dużo, więcej niż potrzebujemy: fastfoody, mrożonki, gotowe potrawy. To prawdziwe przeciwieństwo tamtych czasów. Żyjąc w bogatym świecie jemy jedzenie o wiele niższej jakości, niedobre, pozbawione umysłu. Kiedy jedzenia było mało, było ono lepsze, było przygotowane z umysłem, z sercem. Tego rodzaju przeciwieństwa zawsze występują w ludzkim świecie. Los Polaków w trakcie wojny musiał być o wiele trudniejszy. Wszyscy przeszliśmy przez to cierpienie i teraz cieszymy się światem wokół nas. Musimy coś zrobić z tymi przeciwnościami, z tym porządkiem rzeczy odwróconym do góry nogami.

Trzeci umysł wymieniony przez Dogena Zenji to Wielkoduszny Umysł. Wielkoduszny Umysł to ten, który wie, że ja nie jestem odrębny od innych istot, że jestem jednym z niebem i ziemią. Ważne jest, według słów Dogena, aby wykonywać swoją pracę, jeść, wymieniać się z innymi ludźmi przedmiotami i myślami, utrzymując ten Wielki Umysł. Jednakże często uświadamiamy sobie, że nasz umysł staje się bardzo mały, bardzo wąski, myślimy wtedy „to jest dobre”, „to jest smaczne”, „to nie jest smaczne”, „ta osoba jest miła, a tamta nie”, „posiadam mniej, niż on”, „on ma więcej, niż ja”. Dogen Zenji nauczał, aby trzymać się z dala od tego małego umysłu, aby pamiętać, że jesteśmy jak niebo i ziemia. „Utrzymuj zawsze Wielki Umysł” – nauczał Dogen.

Mam znajomego kapłana. Nie jest on naczelnym kapłanem żadnej świątyni, nie ma rodziny, mieszka w małym mieszkaniu. Czasami wykonuje praktykę żebrania na ulicy i to jest jego praca. Od czasu do czasu odwiedza naszą świątynię. Pewnego dnia poszedł z moją żoną do ogrodu i słuchał jej opowieści o kwiatach: ten kwiat jest niezwykle, ten mniejszy niż inne, ten pachnie i tak dalej... Bardzo podobały mu się te objaśnienia i powiedział: „Każdy z tych kwiatów jest bardzo piękny, każdy ma swoje własne piękno, ale dla mnie każdy kwiat jest kwiatem.” Widzieć wszystko jako jedno, widzieć wszystko jako jeden kwiat, rozkwitający kwiat, to wspaniałe. Byłem zachwycony tym sformułowaniem. Sądzę, że to właśnie miał na myśli Dogen Zenji, gdy mówił o Wielkoduszny Umysle. Bo chociaż istotne jest, aby każdą

rzecz widzieć z bliska, aby umieć rozróżnić jedną od drugiej, ale widzieć rzeczy jako jedno, to jest naprawdę ważne – to jest Wielkoduszny Umysł (Daishin). A jeśli chcecie dowiedzieć się więcej o trzech Umysłach, zapytajcie roshiego Kwonga.

Jest taka słynna opowieść o chińskim mistrzu Zen Tozanie. Kiedyś, gdy pracował zbierając konopie, aby zrobić okesę, przyszedł do niego mnich i zapytał: „Co to jest Budda?”. Tozan odpowiedział: „Trzy funty konopi!” To również jest Wielki Umysł (Daishin). Cały czas, uświadamiając to sobie lub nie, oczekujemy czegoś specjalnego, bardzo ważnego, ale nie tutaj, gdzie siedzimy, zawsze gdzieś indziej. Jego odpowiedź brzmiała po prostu „Trzy funty konopi!”

Jeśli mamy czas to proszę o pytania.

*Czy Roshi ma jakieś szczególnie wspomnienie związane z roshim Shunryu Suzukim?*

Shunryu Suzuki jest moim ojcem, zbyt mi bliskim, abym mógł wyszukać w pamięci coś szczególnego, co mogłoby was zainteresować. Jedno pamiętam dobrze – był osobą bardzo roztrzępaną, tak jak ja. Czasami coś gdzieś zostawiał, na przykład datki na rzecz świątyni i wtedy moja mama robiła mu wyrzuty. Kiedy byłem w pierwszej klasie często zapomniałem zabrać czegoś ze sobą do szkoły. Pewnego dnia, już w czasie trwania lekcji, nauczyciel kazał mi iść z powrotem do domu i natychmiast przynieść to, czego zapomniałem. Kiedy dotarłem do domu, spotkałem ojca, który spytał mnie: „Co tu robisz?”. Wytłumaczyłem, że nauczyciel kazał mi wrócić po rzecz, której zapomniałem. Ojciec bardzo się zdenerwował.



Powiedział, że jeśli zawsze będę tak postępował, to nie wyrosnę na dobrego dorosłego, złapał mnie i wrzucił do stawu. (śmiej) W tym momencie moja matka zawołała do ojca: „Co robisz?”. Ojciec, który cię topi i matka, która cię ratuje. Oboje współczujący. Ta strona zimna, ta strona ciepła. Ojciec nie mógł zaakceptować, że jest taki roztrzępany i dlatego nie umiał zaakceptować, że jego syn jest tak samo roztrzępany.

Jest jeszcze inne wspomnienie. Roshi Shunryu ze swoim synem Hoitsu wspólnie przygotowywali się do ważnej ceremonii. Dla obojgu był to czas dużego napięcia, wypełniony intensywną pracą. Pewnego dnia, w tym właśnie gorącym okresie, przyszła kobieta i poprosiła, czy mogliby nazajutrz odprawić ceremonię pogrzebową jej babci. Roshi Shunryu zgodził się, zapytał o imię, wiek, zapisał godzinę, o której miała odbyć się ceremonia. Rano Roshi Shunryu i Hoitsu, mimo że poprzedniego dnia obojgu rozmawiali z kobietą, pojechali do zupełnie innej świątyni. Kapłan tej świątyni zaskoczony ich widokiem, zapytał, co tu robią, skoro zobowiązali się poprowadzić ceremonię pogrzebową. Obojgu całkowicie o tym zapomnieli. (śmiej)

Mój ojciec ciężko pracował nad tym, aby sprawić, by jego syn nie był tak roztrzępany, ale ja niestety nie zmieniłem się, i wielu osobom sprawiałem mnóstwo kłopotów. Jest mi z tego powodu bardzo przykro. Nawet w Eihei-ji zapomniałem o dniu, w którym trzeba się ogolić i byłem jedynym nieogolonym mnichem, ale... byłem na czas. (śmiej) Nie martwcie się o mnie, wszystko jest w porządku.

*Czy ma znaczenie, ile czasu dziennie siedzimy zazen?*

Nie za długo. Jedna runda, 30-40 minut. Zbyt długo nie jest dobrze. Myślę, że jest bardzo ważne, aby iść śladami naszych poprzedników. Dogen Zenji opisał wiele różnych zasad: zasady dla kapłanów, praktykujących, zasady dotyczące miejsc praktyki czy zasady pracy w kuchni. Zanim stworzysz swój własny sposób dobrze jest korzystać ze wskazówek przodków. Inaczej możesz popełnić błąd. Wielu profesorów i uczonych, którzy studiowali różne szkoły buddyzmu w Japonii, uważali, że nauczanie Dogena Zenji jest zgodne z naukami Buddy Siakjamuniego. Sam Dogen mówił: „Moja droga pochodzi bezpośrednio od Buddy”. Uczeni, którzy badają te szkoły zgadzają się z tym.

*Tłumaczenie na żywo z japońskiego: Hakujin*

*Tłumaczenie na żywo z angielskiego: Jurek Kuun Dmuchowski*

## Sesshin zimowe w Kazimierzu Dolnym

Odbyło się. Czy ktoś może napisze jakieś wspomnienie małe, albo przyśle fotkę?  
Zapraszamy!

---

## Ośrodek dla sanghi

W związku z tym, że jest szansa na posiadanie przez Sangę 1 ha ziemi w okolicach Warszawy, trwają przymiarki do wybudowania ośrodka tam. Na razie ustalamy zarys kosztorysu, dopytujemy się o technologie budowy domów z gliny, badamy możliwości dofinansowania projektu ekologicznego z UE, dyskutujemy o tym, jak sobie wyobrażamy taki ośrodek itd., itp. Apel Sławka do Sangi w tej sprawie z poprzedniego Liścia nadal bardzo aktualny...

---

## Ango 2009 w Wildze

Niestety nastąpiły kolejne zmiany w planowaniu Ango, mamy nadzieję, że ostateczne. Do Związku Garuda przyjeżdża ważny nauczyciel z ich głównego klasztoru - Ponlob Rinpocze, i może być w Polsce tylko w ostatnim tygodniu czerwca. Zgodziliśmy się przesunąć nasze Ango o tydzień do przodu.

Roshi przyleci do Polski i będzie na sesshin, które wypadnie w 2-gim tygodniu Ango. Tak więc terminy wyglądają tak:

**Ango potrwa od poniedziałku, 29.06.2009. do soboty 25.07.2009.**

**Sesshin: 5-11.07.2009, od niedzieli wieczór do soboty południe**

Tak więc znowu będzie trochę niezwykajnie☺

Nie będzie pionierek, cały pierwszy tydzień będzie przygotowawczy, ponieważ musi zastąpić pionierki. Pierwszy tydzień będzie miał lekko zmodyfikowany program dnia. Zarówno przed południem jak i po obiedzie będą bloki Samu. Prawdopodobnie będzie miał obniżoną cenę uczestnictwa.

A po sesshin będą jeszcze dwa tygodnie Ango. To może być ciekawe doświadczenie – posiedzieć w Tangario po sesshin.

Więcej szczegółów i ceny w kwietniu.

---

## Podziękowanie dla Piotrka

Drogi Piotrze, w imieniu swoim i naszej Sanghi Kannon chcę Ci serdecznie podziękować za przewodniczenie trójmiejskiej grupie przez ostatnie lata. Twoje oddanie dla Dharmy przez wiele lat, zaufanie dla tej praktyki jest wartością niepodważalną. Myślę, że nauczyłeś czegoś wiele osób. Mnie na pewno nauczyłeś wiele. Dziękuję.

Mikołaj

PS. Piotrek będzie teraz ino, korzystajmy z Jego doświadczenia, oddania dla praktyki, wytrwałości i wierności własnej drodze życia.

---

## Z Warszawy

Zapraszamy na **Walne Zebranie 19.04.2009. o godz. 13:00**, po mowie niedzielnej. Jak zwykle wiosną, będzie ono przede wszystkim poświęcone przygotowaniom do Ango. Zapewne znajdzie się także sporo miejsca na rozmowy na temat ośrodka dla sanghi.

**Spotkania studiowania tekstów** będą się odbywać w każdy drugi i trzeci czwartek miesiąca.

Zapraszamy!

### Falenica

Uwaga! W poprzednim Liściu błędnie podana została data zazen weekendowego w Falenicy. Odbędzie się ono w kwietniu: 3-5.04.2009. Bardzo prosimy o zapisy do 28.03. i dokonanie przedpłat w wysokości 20zł na konto sanghowe podane kilka akapitów poniżej. Jeśli do podanego terminu nie zgłosi się co najmniej 8 osób, zazen odbędzie się na Tureckiej.

### Warsztat zen

**10.03.2009. o godz. 16:00 Jurek Kuun** poprowadzi warsztat wprowadzający do medytacji zen w zendo na Tureckiej.

Następnym warsztat poprowadzi **Ewa Sanko 12.05.2009.**

Jeśli macie jakiś znajomych zainteresowanych praktyką, przekażcie im te informacje.

Ustaliliśmy, że zazen niedzielne, na które przychodzi bardzo dużo osób, zawsze będzie zaczynało się o tej samej porze, tzn. o 10 00, niezależnie od tego czy akurat w daną niedzielę trwa sesshin weekendowe, czy nie. Oznacza to, że w czasie takiego sesshin blok zazen po samu będzie się zaczynał 20 min. wcześniej.

Przypominamy o niedzielnych mowach. Najbliższa 22.03. Monika, potem: 19.04. Marysia, 24.05. Kasia, 20.09. Ewa, 18.10. Michał, 22.11. Alek, 13.12. Ania.

### Informacja od Skarbnika:

Otrzymywanie Liścia Sangowego w formie papierowej pocztą jest odpłatne dla osób nie będących członkami Sangi i wynosi 20 zł rocznie. Prosimy o wpłacenie powyższej kwoty na nasze konto nr:

Buddyjska Wspólnota Zen Kannon, PKO II O/W-wa, nr rachunku: 31 1020 1026 0000 1402 0098 5309

Numer ten znajduje się również na naszej stronie internetowej: <http://www.kannon.pl>. W tytule przelewu prosimy wpisać „Opłata za Liść Sangowy”.

Otrzymywanie Liścia w formie elektronicznej jest bezpłatne. W tym celu należy nam podać swój adres e-mail pisząc na adres: [info@kannon.pl](mailto:info@kannon.pl) Członków Sanghi zachęcamy do darowizny na ten cel w przypadku otrzymywania Liścia pocztą.

---

## Z Trójmiasta

Witajcie!

terminarz na najbliższe miesiące. Wydarzeń dużo i będziemy o nich bieżąco przypominać.

Rozpoczynamy nową praktykę - mowy starszych uczniów, na które szczególnie zapraszamy. Mowy będą w soboty po drugiej rundzie zazen.

7 marzec- Jacob Wojtek Jankowski, 18 kwiecień - Piotr Jahołkowski, 23 maj - Jarek Chybicki, 20 czerwiec- Ewa Kochanowska.

14 marzec - projekcja filmu Oświecenie gwarantowane, po zazen ok. g.20

21 - 22 marzec, siedzenie weekendowe w zendo

24 - 26 kwiecień - sesshin w Kamionce (lub w zendo w Sopocie),

25 kwietnia studiowanie tekstu -Jarek Chybicki

29 - 31 maja - sesshin w Kamionce (lub w zendo w Sopocie)

pozdrawiam

Ania Lichota

---

## Kącik Poezji

górką w Kamionce  
świeci pustką  
nas nie ma

12 wspaniałych  
ożywiło ten dom  
rozpaliło po dach  
do białości  
muchy w kącie

Maha Pradžnia Paramita  
tak śpiewać  
by Bóg przyszedł

.....

*Dharma Wind*  
*opróżniłam duszę swoją*  
*[www.pustka.pl](http://www.pustka.pl)*  
*więcej wierszy na [www.pustka.pl/praktyka](http://www.pustka.pl/praktyka)*

Małgosia nakarmiła nas karmą  
nie złą nie dobrą  
oczami w zachwycie

Uji odjechał  
przyjechał bez rozgłosu  
światło nade mną

król jest nagi  
ja – bez maski  
na twarzy

języki ognia  
pełzają  
po moim popiele

---

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