

Bonnie Myotai Treace

BUDDYZM ZEN

DROGĄ DO DUCHOWEGO PRZEBUDZENIA

Proste praktyki
koncentracji na życiu,
dzięki którym odzyskasz
wewnętrzny spokój
i spełnienie



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

BUDDYZM ZEN
DROGĄ DO DUCHOWEGO
PRZEBUDZENIA

Bonnie Myotai Treace

BUDDYZM ZEN

DROGĄ DO DUCHOWEGO PRZEBUDZENIA

Proste praktyki
koncentracji na życiu,
dzięki którym odzyskasz
wewnętrzny spokój
i spełnienie



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Beata Ziemska

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8171-585-0

Tytuł oryginału: *Wake Up: How to Practice Zen Buddhism*

Copyright © 2019 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Dla Petera Matthiessena, którego poznałam wtedy, kiedy zapomniał wziąć ze sobą bessu (skarpetek do kostek, jakie noszą mistrzowie zen). Pożyczyłam mu swoje, ale były dla niego zbyt ciasne, więc ześlizgiwały się z nóg na oczach setek osób podczas formalnej ceremonii, którą prowadził zgięty w głębokim ukłonie.

Byłeś najszczerzym uśmiechem. Byłeś niewzruszony, nawet kiedy ulegałeś wzruszeniu. Niechaj cały nasz zen będzie właśnie taki.

Spis treści

Przedmowa	9
1. Czym jest zen?	13
2. Umysł zen, przebudzone serce	43
3. Siedzieć w zen	67
4. Zen w ruchu	83
5. Przebudzenie	107
Epilog	123
Mowa dharmy	125
Źródła	133
Podziękowania	139
O Autorce	143

Przedmowa

NIE ZROZUMIEMY ISTOTY ZEN, PÓKI SIĘ NIE ZATRZY-
MAMY, póki nie usiądziemy w samotności, nie weźmie-
my głębokiego oddechu, póki nie zrzucimy maski, pod którą
skrywamy ból – dopóki nie zaczniemy być sobą. Tylko wtedy
możemy doświadczyć przebudzenia ze stanu, jakim jest trwanie
w złudnym świecie przyzwyczajęń. Zen konfrontuje nas z natar-
czywym pragnieniem trwałości i niezmienności, zachęcając do
zanurzenia w bezmiarze niezmaconego niczym umysłu. Kiedy
uzmysłowimy sobie, jak iluzoryczne i odurzające są nasze po-
glądy i przekonania, bez wahania przyjmujemy zobowiązanie
do życia w *duchowej czystości*, w której niepodzielnie dominuje
nieskończoność i cisza.

Zen uświadamia nam, że nie żyjemy w oderwaniu od innych
form istnienia. Świadomość nierozłączności egzystencji dodaje
nam potężnej i zarazem łagodnej mocy. W miarę jak przestajemy
uciekać od poczucia dyskomfortu – czy to własnego, czy innych –

nasze postrzeganie cierpienia stopniowo ulega transformacji. Co-raz częściej współczucie i dobroć zastępują lęk i gniew.

Moim zamiarem, zawartym w niniejszej książce, jest przybliżenie czytelnikowi zasad praktykowania zen. Chciałabym przyjrzeć się nieco jego historii oraz miejscu, jakie zajmuje w buddyzmie, pośród religii świata czy w szeroko pojętej kulturze oraz prześledzić jego tradycyjne *kształty i formy*. Nade wszystko zależałoby mi jednak, by zen znalazł drogę do naszych domów i wypełnił swoją intymną esencją każdą, nawet najkrótszą chwilę dnia. Czym jest zen, możemy prawdziwie pojąć tylko poprzez praktykę. Bez niej pozostanie jedynie nic nieznaczącym opisem. Jakkolwiek trochę wiedzy nikomu nie zaszkodziło, póki nie zaangażujemy się całym ciałem i oddechem, zen niczego nie zmienia.

Wiem to z własnego doświadczenia. Po latach eksperymentowania z medytacją na własną rękę dotarłam do punktu, w którym zapragnęłam wskoczyć na głębokie wody i wstąpiłam do klasztoru. Zen tradycyjnie odcina się od emocjonalności, a życie zakonne wymaga jasnej deklaracji, że pragniemy stać się częścią wspólnoty. Obie te reguły przemawiały do mnie. Podobało mi się, że centralnym punktem nauk zen była praca pod okiem mistrza. Nie pozwoliłyby mi *wymigać się ani odpłynąć*. Był rok 1983.

Co najmniej dwadzieścia kilka lat później, żyjąc jako mniszka w klasztorze, zostałam nauczycielką zen (*sensei*). Ukończyłam formalne nauki u mojego mistrza, otrzymałam tytuł pierwszej *dziedziczki Dharmy*, a następnie kontynuowałam studia z innymi nauczycielami. Założyłam świeckie centrum zen w Nowym Jorku, dogłdając zakupu i prac remontowych budynku, w którym miała powstać świątynia. Po dziesięciu latach nauczania w ośrodku zainicjowałam program szkolenia pod nazwą „Hermitage Heart” dla studentów z całego obszaru Stanów Zjednoczonych.

Mówiąc krótko, miałam ogromny zaszczyt (choć było to również wyzwanie) pobierania nauk u wielu wspaniałych nauczycieli ze wszystkich stron świata przez czterdzieści lat. Byłam świadkiem zmian, jakich ludzie dokonywali w życiu i w obliczu śmierci, podczas borykania się z chorobą lub kiedy zmagali się z niewyobrażalnymi przeciwnościami losu. Widziałam, jak więźniowie odnajdywali bezwarunkowe poczucie wolności we własnych umysłach i widziałam ciężko chorych pacjentów, którzy emanowali głębokim spokojem. Dla każdego z nas, jednakowo, przebudzenie zaczyna się od podjęcia zobowiązania. Czym zatem jest przebudzenie?

Dzięki zen odkrywamy, jak bardzo ulegliśmy powabowi własnego ego, które znika podobnie jak przy zdejmowaniu zaklęcia, gdy tylko zanurzymy się w medytacji. W naszym *sercu-umyśle* zaczynamy dostrzegać zupełnie inną rzeczywistość, która jawi się nam jako coś bardziej doskonałego, bardziej prawdziwego. Wyrwanie się, choćby przez drobną chwilę, z omamów ego, wypełnia nas absolutną ciszą, a napięcie, które wynika z udawania, może wreszcie puścić.

Niewykluczone, że w przeszłości zaznałeś smaku rozpaczy i zdajesz sobie sprawę, czym przebudzenie nie jest. Dobrze znasz to ciche, mamiące poczucie osamotnienia wynikające z wegetowania w złudnej rzeczywistości. Tak łatwo jest zmarnować to niepowtarzalne, bezcenne i nieokiełzane życie, zatracając się w poszukiwaniach czegoś – cokolwiek to jest – co mogłoby uczynić je lepszym i łatwiejszym. Doprowadzamy się do kresu wytrzymałości, chwytając się byle czego, by odmienić nasz los. Gonimy za coraz to nowym celem – jednak żadna z tych sztuczek nie działa. Nękanani przez niepokój nieustannie o coś zabiegamy, do czegoś dążymy, nie znajdując w niczym satysfakcji. Nieważne, jak obse-

syjnie staramy się unikać pytania, kim jesteśmy? Ono odnajdzie nas w środku bezsennej nocy, w chwili przygnębienia lub grozy.

Podejdźcie do tych stron tak, jakbyście wstępowali do klasztoru: niosąc w sercu swe najskrytsze, egzystencjalne pytania, dotyczące najważniejszych ludzkich spraw. Bądźcie gotowi usiąść w samym środku swojego życia, przyjrzyjcie się uważnie i uwolnijcie od lęków, które was paraliżują. Oferuję wsparcie, mając nadzieję, że się uda. Przebudzenie jest naszym naturalnym prawem.

W książce tej znajdziecie nie tylko konkretne informacje, ale też inspiracje do praktykowania zen w życiu codziennym. Nawet jeśli jest ono wypełnione po brzegi pracą, rodziną, przyjaciółmi, sztuką czy beztroską, nawet w obliczu cywilizacyjnego chaosu, wywołanego kryzysem klimatycznym, wojnami, rasizmem, mizoginizmem czy ekscesami i niesprawiedliwością kapitalizmu. Każda chwila jest dobra, by odpowiedzieć sobie na pytanie, kim naprawdę jesteśmy? Odkryłam, że największą tajemnicą jest sama egzystencja. Nie narzuca nam zmiany położenia geograficznego. Wystarczy, że zanurzymy się w życie wszędzie tam, gdzie się w danym momencie znajdziemy.



Czym jest zen?

SŁOWO ZEN MA WIELE ZNACZEŃ. To dobra wiadomość. Zwłaszcza dla tych, którzy oprócz zgłębiania nowych pojęć, poszukują nade wszystko remedium na egzystencjalne bolączki, zarówno swoje jak i innych ludzi. Biorąc pod uwagę, jak to słowo wykorzystywane jest w kulturze popularnej, reklamie i we wzornictwie, można by pomyśleć, że jego znaczenie ogranicza się do pojęcia prostoty. Kuriozalnie zawłaszczony, zen eksploatowany jest przy sprzedaży najrozmaitszych przedmiotów: od perfum, wina po samochody włącznie. Jednak, jak głosi stare powiedzenie: *zen nie jest tym, czym myślisz, że jest*. Oczywiście, nie jest też przeciwieństwem tegoż. Chociaż w kulturze masowej kojarzy się wyłącznie z wyluzowaniem, zachęcam was do głębszej refleksji.

Od samego początku zen nie chciał być *ukierunkowany na słowa i litery*. Liczyła się odwaga i żarliwość w odkrywaniu prawdy, a nie błędzenie w opisach i definicjach, które, co najwyżej, interpretują prawdę. Mówi się, że zen to powrót do życia chwilą. Na-

suwa się pytanie: *czy w takim razie jest owa chwila? W jaki sposób przeszłość – suma naszych niepowodzeń i trosk – mieści się w tym jednym punkcie w czasie? Jaki wpływ ma przyszłość – konsekwencje nadchodzących działań i zobowiązań – na sposób, w który się przebudzamy w każdej chwili?*

Od wieków w wielu krajach i kulturach zen uważa się za praktykę medytacyjną, służącą odkrywaniu, kim jest człowiek, czym jest istnienie i jak żyć żarliwie, odważnie i z rozważą. Szczególnie teraz, w tym tak krytycznym dla losu naszej planety czasie, od uprzytomnienia sobie, kim jesteśmy i jakie są nasze obowiązki zależy, czy za sto lat wciąż będzie istnieć życie. Czy zen przyczyni się do zrozumienia naszej prawdziwej natury, uzmysłowi prawdziwe priorytety, czy pomoże nam rozwikłać tajemnicę świata? Zacznijmy od odczarowania niektórych fałszywych przekonań na temat zen, przyjrzyjmy się nieco jego historii, tradycyjnym naukom oraz najważniejszym metodom. A potem zastanowimy się, jak zen może trafić tam, gdzie właśnie jesteśmy – do naszych domów. Tam, gdzie siadamy w spokoju.

CZYM ZEN NIE JEST?

Kiedy zaczynamy praktykować zen, zauważamy, z jakim bagażem uprzedzeń przychodzimy. Każdy z nas ma rozmaite wyobrażenia na ten temat: *zen to jest to a nie tamto; liturgia jest dla mnichów, nie dla zwykłych ludzi; nauczyciel ma uczyć tak, a nie inaczej; czy przypadkiem nie chodziło o to, żeby poczuć się lepiej, a nie gorzej... czy nie chodzi o osiągnięcie wyciszenia?* Jeśli przywiązani jesteśmy do naszego ekwipunku, zostanie on przewrócony do góry nogami i (wielokrotnie!) wypluty, aż w koń-

cu pojmiemy, że sprawy, które za sobą wleczone, nie są istotne. Często nie obędzie się bez bólu – o czym rzadko wspominają poetyckie przekazy zen. Jednak w miarę uwalniania się oczekiwań, jest nam coraz lżej. Pojawia się zaufanie, dzięki któremu dajemy się ponieść podróży, choć nie prowadzi nas tam, dokąd chcemy podążać. Rezygnujemy z potrzeby zrozumienia wszystkiego i zanurzamy się w pełni życia.

Pora na ostrzeżenie: bądź uważny, abyś nie praktykował dla kolekcjonowania nowych rzeczy, nowych koncepcji, nowych ambicji. A gdybyś się zorientował, że tak właśnie się dzieje, (bo tak funkcjonuje nasz umysł), powstrzymaj się, odstaw swój bagaż na moment. Zauważ, że idea *otrzymania czegoś* czy *udania się dokądś* prawdopodobnie zaczyna ci ciążyć i oddala od punktu, w którym się znajdujesz.

Przyjrzyjmy się niektórym fałszywym przekonaniom, na które możesz trafić. Kiedy zen rozprzestrzenił się wzdłuż amerykańskich wybrzeży w latach 50. i 60., jego nieidący na skróty, prostoduszny, lecz niewzruszony, a zwłaszcza obrazoburczy charakter wpasował się idealnie w rewolucjonizującą i antyautorytarną kulturę owych czasów. Tabuny Amerykanów gromadziły się w licznych ośrodkach. Buddyjscy nauczyciele z Chin, Tybetu, Korei i Japonii ucieleśniali subtelną pewność siebie i duchową głębię, co tym bardziej przyczyniło się do żarliwości, z jaką nowi adepti studiowali dharmę i praktykowali.

W ówczesnej popkulturze zen kojarzył się z postacią odzianego w szaty mnicha, starca płci męskiej, co niosło ze sobą pewne negatywne konsekwencje. Nauczyciele z Azji wywodzili się z tradycji doskonalonych we wspólnotach monastycznych. Natomiast w Ameryce większość nawróconych studentów łączyła praktykę z pracą i życiem rodzinnym. Niemal wszyscy nauczyciele pocho-

dzili z krajów azjatyckich, w których uprzywilejowana pozycja mężczyzn stanowiła normę.

Przez całe dekady administracja ośrodków szkolenia w Stanach Zjednoczonych była wysoce zhierarchizowana. Władzę pełnił *zwierzchnik*, od którego zależały wszelkie decyzje – co wtedy nie wywoływało żadnych kontrowersji. Także i dlatego, że zarówno amerykańscy adepci zen, jak i ich nauczyciele, nie umieli odróżnić samych nauk od stylu nauczania – stylu, który zaimportowali nieumyślnie. Jak widać, nie obyło się bez tarć, zanim ta wschodnia tradycja zakorzeniła się na Zachodzie.

Jak zwykle wszystko sprowadza się to poziomu, na którym się znajdujemy. Czy aby uczciwie konfrontujemy się z przeszkodami pojawiającymi się na naszej drodze? Czy jesteśmy gotowi na przyjęcie wolności?

Mistrz Wumen, znany ze zbioru koanów *Bezbramna brama*, tak to wyraził:

*Prawdziwa droga nie ma bram,
prowadzi do niej tysiąc.
Po przekroczeniu progu,
wszechświat otworem stoi.*

Warto też zwrócić uwagę na to, że zen łatwo integruje się z innymi religiami i praktykami duchowymi. Tomasz Merton, mnich trapista, katolik, znawca zen, zasłynął z wypowiedzianej kwestii, w której zen i chrześcijaństwo porównał do tenisa i matematyki. Są jak dwie różne dziedziny. Można grać w tenisa, będąc jednocześnie matematykiem. Nie musimy wyrzucić tenisówek ani rezygnować z *pytań do kwadratu* – możemy być matematykiem grającym w tenisa, jeśli zechcemy. Również Żydzi praktykują zen



CZYM JEST KARMA?

Synonimem *karmy* nie jest *przeznaczenie*, chociaż w popkulturze jest ona najczęściej tak rozumiana. W rzeczywistości *karma* podlega uniwersalnemu *prawu przyczyny i skutku*, które łączy działanie i jego intencje z konsekwencjami. Na *karmę* składają się wszystkie poczynania ciała, mowy i myśli.

Zatem, jak mawiał jeden z moich nauczycieli: *To, co robisz i to, co się tobie przytrafia to jedno i to samo*. Intencje są ważne. To, co robimy, jest ważne. Jeśli ktoś wejdzie w posiadanie broni, ktoś może odnieść rany. (I na odwrót, kiedy ktoś uwalnia się od cierpienia, ktoś może to odczuć).

Mówiąc inaczej, oddzielenie nie istnieje. Życie jest bliskością. Przebudzenie i moralność nie mogą istnieć osobno.

Kiedy zen pojawił się w Stanach Zjednoczonych, niewłaściwe rozumienie pojęcia *karmy* było nagminne. Stwierdzenie, którym hołdowali intelektualiści, że *zen stoi ponad moralnością* jedynie odwodziły ludzi od prawdy, która głosi, że w tym niesamowitym świecie albo toniemy, albo płyniemy razem, ale nigdy nie jesteśmy sami. Żaden człowiek, żaden przedmiot nie jest osobnym bytem. Rzeczywistość jest naszym wspólnym dobrem, za które wszyscy ponosimy odpowiedzialność.

Studiowanie zagadnienia *karmy* stanowi nieodłączną część szczerzej praktyki zen. Studiowanie buddyjskich zasad (nauk o moralności i etyce) podczas szkoleń traktuje się bardzo poważnie, a oddziaływanie *karmy* jest doświadczane przez całe życie.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Bonnie Myotai Treace jest kapłanką zen, założycielką i nauczycielką Hermitage Heart Zen, była opatką Centrum Zen w Nowym Jorku. Studiuje i naucza zen od lat 80., przez ten czas pracowała z tysiącami uczniów. Jest autorką książek, eseistką, poetką, rzeczniczką praw kobiet, działaczką na rzecz środowiska. Przed wstąpieniem do klasztoru wykładała na wydziale języka angielskiego na Uniwersytecie Stanowym Florydy. Sensemie mieszka i uczy w Black Mountain w Karolinie Północnej.

Czym jest buddyizm zen?

W jaki sposób można wykorzystać tę starożytną tradycję w codziennym życiu? Co to jest koan? Jak skutecznie praktykować medytację zazen?

Sięgnij po ten przydatny przewodnik po buddyzmie zen. Znajdziesz w nim podstawowe nauki, inspiracje do praktykowania zen w życiu codziennym, proste praktyki i rytuały, aby głębiej zaangażować swoje serce i umysł. W duchu buddyjskiej tradycji będzie ci łatwiej skoncentrować się na odkrywaniu prawdy i uważności poprzez niezwykłą medytację i ćwiczenia oddechowe. Życie z większą świadomością i refleksją pomoże ci pozostać szczęśliwszym i bardziej zrównoważonym we wszystkim, co robisz. Ta książka, pełna praktycznych wskazówek i konkretnych informacji, może wskazać ci drogę do duchowego uzdrowienia. Jest idealna dla początkujących jak i doświadczonych praktyków zen.

Obudź wewnętrzny spokój

Patroni:



Cena: 39,90 zł

ISBN: 978-83-8171-585-0



9 788381 715850