

Biografia Kodo Sawaki Roshi

Kodo Sawaki urodził się w dostatniej i szczęśliwej rodzinie, niedaleko Ise Shrine w 1880 roku. Nosił nazwisko Tsaikishi. Kiedy miał pięć lat, stracił matkę, a trzy lata później zmarł jego ojciec. Kodo został wówczas adoptowany przez przyjaciela swojego zmarłego wuja, Sawaki Monchiki.

Nowy opiekun Kodo był słabym i leniwym człowiekiem, którego interesowało jedynie palenie tytoniu i seks. Jego jedenastą z kolei partnerką była prostytutka i miewała częste ataki hysterii.

Młody Tsaikishi już mając trzynaście lat musiał zarabiać na swoje utrzymanie. Zaczął pracę w niebezpiecznej dzielnicy, pilnując bezpieczeństwa hazardowych graczy. Któregoś dnia, w domu pewnej prostytutki, był świadkiem śmierci starego człowieka. Pod wpływem tego brutalnego doświadczenia postanowił, że jego życie nie skończy się w tak haniebnym sposób. Właśnie to wydarzenie skierowało go na drogę buddyzmu.

Gdy spotkał Morite Sishichi, osobę uczciwą i czystą, która otrzymała staranną edukację, zdecydował się iść własną drogą, odrzucając swoje niedobre życie. Spotkanie to otworzyło Tsaikishi na prawdę. Zaczął podróżować po klasztorach shinshu, a kiedy zdecydował, że zostanie mnichem, pewien kapłan doradził mu Zen.

Najpierw udał się do Eihei-Ji. Tam napotkał pierwsze trudności. Jako osoba nieznana, nie mógł od razu zostać mnichem i musiał zaakceptować pracę służącego. Pomimo wszystko pomogło mu to nauczyć się zazen.

Po jakimś czasie, dzięki pomocy Sawade Koho Osho, otrzymał *tokudo* w klasztorze Kyushu i został mnichem, przyjmując imię Kodo.

Później spotkał mistrza Fueoka Sunum Osho, który nauczył go właściwego postępowania: nie szukać *satori* (*oswiecenia*) ani czegokolwiek innego. Usiąść po prostu w zazen bez celu i korzyści. Ta więź pomiędzy Kodo a mistrzem trwała przez rok i została przerwana wybuchem wojny rosyjsko-japońskiej, w której musiał on wziąć udział i w czasie której odniósł poważne rany.

Po pięciu latach przerwy, w wieku dwudziestu pięciu lat, wstąpił do szkoły klasztoru Horyu-Ji w Nara, gdzie studiował filozofie, nie zaniedbując jednak ani zazen, ani Shobo--genzo*.

W 1912 roku Kodo został pierwszym asystentem w dojo Yosen-Ji. Później, aż do 37 roku życia, żył w samotności. Przez następne lata pełnił wiele odpowiedzialnych funkcji w różnych klasztorach Zen. W 1935 roku został nauczycielem zazen na uniwersytecie w Kanazawa, a następnie godo (odpowiedzialnym w sali medytacji) w klasztorze Soji Ji.

To właśnie wówczas, w 1936 roku, jego uczniem został Yasuo Deshimaru.

Tuz przed wojną Kodo Sawaki prowadził, położony w górach, wielki klasztor Tengyo Zen len.

Po wojnie prowadził sesshin i obozy letnie w różnych częściach Japonii, co sprawiło, że stał się bardzo sławny w całym kraju.

Nauczał zarówno ludzi świeckich, jak i mnichów, wygłaszał konferencje na wielu uniwersytetach, a nawet w więzieniach. Pomagał także w tworzeniu nowych dojo.

Był nazywany „Kodo bez domu”, gdyż odrzucał możliwość osiedlenia się na stałe w którymś z klasztorów. Stałe podróżował samotnie.

Wniósł ożywczy powiew w upadający Zen, pokazując uniwersalną praktykę zazen.

Przez cały ten czas podał za nim wszędzie Deshimaru Roshi, dzięki czemu Kodo Sawaki przekazał mu istotę buddyzmu.

W wieku 86 lat Kodo Sawaki zapadł na ciężką chorobę i ostatnie trzy miesiące życia spędził w klasztorze Antai Ji, tym samym, który przemienił w miejsce czystej praktyki. Ze swego łóżka spoglądał długo na szczyt góry Takagamine i trzy dni przed śmiercią powiedział pewnej mniszce: „Popatrz, jak piękna jest przyroda. Rozumie problemy ludzi. W całym moim życiu nie spotkałem osoby, której bym się podporządkował lub która bym podziwiał. Ale ten szczyt Takagamine zawsze patrzy się na mnie, mówiac mi: Kodo, Kodo...”

To były ostatnie jego słowa. Umarł 21 grudnia 1966 roku o godzinie trzynastej pięćdziesiąt.

Książeczka Kodo Sawakiego

Początkowo nie miałem zamiaru tworzyć książki. To tylko dwadzieścia kilka konferencji zebranych w jednym tomie. Dlatego styl jest niewyszukany, a forma prosta i surowa. Mówię z całkowicie otwartym sercem.

Pewien człowiek opowiedział mi taką historię: Przechodził kiedyś obok sali, w której prowadziłem konferencje. Mój szczególnie silny i agresywny głos skłonił go, aby zajrzeć do środka. Był zaskoczony, widząc naprzeciwko mnie tylko dwie osoby.

Nieważne, czy mówię dla jednej, stu, czy tysiąca osób. Mówię zawsze z głębi mojego serca. To dlatego w każdym słowie, w każdym zdaniu mój duch, moje ciało, a także krew są całkowicie odkryte.

Nie potrafisz używać języka mało konkretnego, niepewnego, jak *so dro* – „bez wątpliwości, ze...”, albo *aru kamo sirenai* – „możliwe, ze...”. Mówię jasno: „To jest to, i jest tak, a nie inaczej”. I jeżeli, po przeczytaniu tej książki, wasza postawa stanie się trochę silniejsza, to właśnie dzięki takiemu sposobowi mówienia.

Bede mówić o Shodoka mistrza Yoka Daishi. Bardzo lubię te sutre. Jej sedno daje świeżość i budzi ducha. Jest to poemat i kiedy go czytamy, recytujemy, brzmi to wspaniale. Brudny duch staje się nagle oczyszczony i lśniący.

Chciałbym, abyście czytali te książki, nie zwracając uwagi na szczegóły; wtedy będziecie mogli poczuć tajemny smak Zen.

*1940, pierwszy dzień
sesshin Rohatsu
Geya, klasztor Zen Tengyo.
Ewolucja Shodoka.*

Tutaj, na tym świecie, który możemy nazwać „światem ludzi” lub „nasza ziemia”, istnieje zjawisko religii.

Człowiek pierwotny także wyznawał swoją religię. Kiedy uderzał piorun lub gdy nastąpiło trzęsienie ziemi, myślał, że to dzieło jakiegoś boga. Później ludzkość i religie, takie jak Buddyzm czy Chrześcijaństwo, stały się bardziej skomplikowane. Nie zostały one jednak zwyciężone przez nowoczesną naukę.

Śród współczesnych religii tylko buddyzm nie został wymyślony przez człowieka. Buddyzm jest koncem ludzkich wymysłów. Kiedy ktoś zostaje nagle obudzony, mówimy, że jest *hodoketa* – rozwiązany, uwolniony. Także nazwa *hotoke* ma po japońsku ciekawą etymologię.

Jeśli chodzi o buddyzm, gdy Budda Shakyamuni żył na świecie, jego obecność była wystarczającą nauką. Nawet bez kazań, które są niejasne i prawie podejrzane, jego osoba sama w sobie była doskonałym i wywierającym wpływ kazaniem. Ludzie oceniali osobę Shakyamuniego, a nie logiczne argumenty.

Jakkolwiek by nie było, człowiekowi pisana jest śmierć i świat ludzki może być poruszony

przez egzystencje lub nieegzystencje istoty. Dlatego Shakyamuni akceptował zarówno lagodność, jak i zgrozoty życia i działał z głębi tej akceptacji. Jego kazania mówiły o rzeczach związanych z realnym życiem. To samo w sobie wystarczało wszystkim. Taka osoba był Budda Shakyamuni.

Lecz człowiek ten – Shakyamuni – odszedł (to znaczy pograził się w nirwanie). Opowiadano, że gdy wszedł w nirwanę, niektórzy zaczęli tańczyć mówiąc: „W końcu nasz surowy ojciec odszedł. Teraz już możemy pić, ile zapagniemy”. Widząc to, Mahakasyapa powiedział: „Wcale nie! Od tej chwili, gdy Shakyamuni zniknął, musimy traktować Dharma, jakiej nas nauczył, jako będąca w rzeczy samej Nim”.

Prawde mówiąc, było faktem, że jedno spojrzenie w twarz Shakyamuniego sprawiało, iż wszystkie troski i zmartwienia zniknęły. Jeżeli zwracało się oczy w jego kierunku z szacunkiem, nawet po raz pierwszy, nie można było go zapomnieć. Niejeden z brahmanów, widząc szlachetność zachowania się Shakyamuniego i słysząc szlachetne brzmienie jego głosu podczas kazań, obawiał się, by nie odebrał mu uczniów. Pewna wdowa zachwycona pięknem jego głosu powiedziała sobie, że byłby on idealnym mężem i próbowała go zdobyć.

Buddyzm pod wpływem Shakyamuniego stał się pełen szlachetności i godności.

I właśnie ten Shakyamuni zmarł. Jako że nie było innej możliwości, jego nauki zostały spisane.

W ten sposób powstały sutry.

W *Yuikyogyo* jest napisane: „Odtąd, jeżeli moi uczniowie podróżują i praktykują, to samo w sobie jest to ciałem Dharmy Tathagaty, który istnieje od zawsze i który nie zna końca”.

Po śmierci osoby dharma staje się mistrzem. Napisano więc dużo sutr. Zostały one przetłumaczone na język chiński, a potem z chińskiego na japoński. W każdym kraju, w którym pojawiała się kultura obcojęzyczna, ludzie uzdolnieni językowo byli bardzo szanowani. Z powodu tylu tłumaczeń stały się konieczne stosowne wyjaśnienia. W ten sposób powstały komentarze do sutr. Tłumaczenia, które nie posiadają komentarzy, są niezrozumiałe.

Także erudyci ciężko pracowali nad trudnymi tłumaczeniami. Interpretacja sutr stała się nudna, a myśl zbyt skomplikowana. Znajdujemy więc w sutrach mieszankę psychologii, logiki i wiele czego.

W Japonii ci, którzy potrafią wyjaśniać sutry, są wysoko cenieni.

Poza tym istnieją dwa style tłumaczenia: dosłowny i wolny. Pojawiły się więc różne wersje tych samych tekstów. Ponadto powstały analizy sutr w świetle nowoczesnej historii i archeologii, a dzięki nim nowe teorie pogłębiające ich niezrozumiałość.

To właśnie nazywamy nowoczesnymi badaniami buddyjskimi.

Lecz jeżeli pytamy: „Czy to wystarczy?”, odpowiedź brzmi: „Na pewno nie!”. Bo istnieje coś, co nie pojawia się w literach i słowach – bezpośredni przekaz pomiędzy dwójgą osób.

Taki przekaz dokonał się, gdy ktoś był poruszony osobą Shakyamuniego i znalazł się pod jego wpływem. Oznacza to, że zetknęły się dwie osoby. Mistrz i uczeń. Dwie osoby spotkały się tak dokładnie, że nawet ich cienie nie może ich oddzielić. Dwie osoby zestrzajają się idealnie, całkowicie zespalają się ze sobą. Jest Sakyamuni i Mahakasyapa, i muszą oni stać się jednością.

Manzan Osho napisał w swoim poemacie: „Łączność, zjednoczenie serc i myśli, bez zapomnienia, widząc siebie i widząc drugiego każdego dnia, dlaczego oddzielać życie i śmierć?”.

Jakkolwiek silne byłoby uczucie pary kochanków, nigdy nie osiągną tego stanu. Może

przez krótki czas znajduje zjednoczenie serc, lecz nie mogą one wejść w stan „zjednoczenia myśli bez zapomnienia”. Jeżeli jakaś starsza osoba umiera, szybko o niej zapominamy.

Dlaczego oddzielać życie i śmierć?

Być martwym czy żywym, nie jest samym w sobie problemem. Wy i ja jesteśmy zawsze razem. Dzięki wam jestem oświecony. Myśl Sokratesa mogła być przekazana innej szlachetnej osobie, jak Platon, bez żadnej zmiany w formie czy treści. Stało się to możliwe tylko dzięki przekazowi osobistemu. Taki właśnie jest przekaz Zen. Czym jest ten przekaz? To przekaz ducha, specjalny przekaz „mimo nauczania, mimo pisma i słów”.

W tym wypadku mało zależy od ilości napisanych lub wypowiedzianych słów, nic nie zostaje powiedziane; rozmowa jest cicha. Tak więc nie ma to nic wspólnego z tłumaczeniem czegoś, wolnym lub dosłownym. Często powtarzam, że kazanie mnicha musi być podobne do języka głuchoniemych. Używanie przekonywujących słów, takich jakimi używamy w zwykłych, codziennych sytuacjach, nie przynosi nigdy dobrego efektu. Nauczenie się na pamięć starodawnych kazań i recytowanie ich ujmującym głosem nie jest wcale słuszne. Żeby coś uderzyło, trzeba się wyrazić spontanicznie. Niezgrabność wypowiedzi nie jest tu przeszkodą.

Ktoś powiedział kiedyś, że w szkole Zen „mimo liter i słów” lepiej byłoby nie mieć literatury. Jeżeli jednak przyjrzymy się dobrze, Zen posiada najwięcej literatury spośród wszystkich szkół buddyjskich. Dlaczego tak jest? Ponieważ wciąż pojawiają się nowe, pełne kreatywności odkrycia. Są one przeważnie bardzo oryginalne, dlatego niezwykle interesujące jest przeczytanie z nich choćby jednego zdania.

Jednak jakkolwiek by nie było, jeśli nikt nie rozumie treści, mowa jest jak pusta skorupka. Jesteśmy wtedy jak niewidomy, który poszedł oglądać kwiaty czereśni i, krzaczek dookoła drzewa, pytał: „Gdzie są czereśnie? Czy dotykam teraz czereśni?”. To jest właśnie cała różnica pomiędzy człowiekiem, który widział i który nie widział czereśni.

Czytając Shodoka, jesteśmy zaskoczeni każdym wersetem. Ten, który nie jest zaskoczony, udowadnia własną głupotę. Gdybyśmy recytowali niektóre wiersze Shodoka jakiemus kapłanowi zainteresowanemu wyłącznie zdobyciem pieniędzy, pomyślałby: „Jeżeli będę mówił takie rzeczy, to nigdy nie dostanę jalmuzny”. Na przykład: „W oku realizacji nie ma nic do zobaczenia”, albo: „Wszystkie rzeczy we wszechświecie są tylko babelkami w oceanie”, lub też: „Wszyscy medycy i naukowcy znikają jak błyskawica”. Jeżeli chodzi o mnie, to zdania te mi wystarczają i dają rozkoszną przyjemność. Nie mogę się nimi znudzić. Tym bardziej, że każdy z tych wierszy jest prawdziwy.

Dzięki nauce możemy dowiedzieć się, że pięć skandh (zmysłów) to forma, postrzeganie, idee, wola i świadomość; że sześć narządów zmysłu to: wzrok, słuch, węch, smak, dotyk i intelekt; i że łańcuch dwunastu przyczyn zawiera w sobie ignorancję, akcje, które z niej wynikają, świadomość, funkcje mentalne i ich obiekty, pięć narządów i ducha, element stykowy, postrzeganie, pragnienie, przywiązanie, istnienie, narodziny, starość i śmierć. Iluzja, akcja i cierpienie, przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Jeśli zgromadzimy tego rodzaju wiedzę, będziemy mogli zdać egzamin, ale to nie ma nic wspólnego z człowiekiem. Zen nie na tym polega. Osoba Buddy została przekazana aż do czasów obecnych, jak prąd elektryczny. Język tradycyjny jest po prostu niewystarczający, aby to wyjaśnić, więc nie ma innego wyjścia, musimy używać słów, które mają poetycki wydźwięk.

Wśród tekstów Zen, które nie są napisane prozą, pierwszy powstał w Chinach. Był to *Shin Jin Mei* Patriarchy Sosana (?–606). Później pojawił się *Shodoka* Mistrza Yoka Daishi (665–713). Oryginalny tekst jest napisany w języku chińskim, lecz aby każdy mógł go zrozumieć,

dodałem *kany* i przepisałem go. Zachęcam zdecydowane osoby, aby nauczyły się chińskiego, gdyż jest to język bardzo głęboki.

Darani (formuły magiczne) z Indii i Waka oraz haiku japońskie są znakomite, ale zalety literatury chińskiej są zupełnie wyjątkowe. Co więcej, literatura taoistyczna była bardzo popularna, gdy rozwijał się Zen, i mówi się, że miała na niego wpływ.

Nie jestem historykiem i nie mogę powiedzieć, co wywodzi się z Zen, a co z literatury chińskiej. W każdym razie pojawił się pewien rodzaj głębokiej literatury Zen.

Shikantaza – prawdziwy zazen

Mnich posiada cechy mnicha. Profesor – profesora. Wojskowy posiada cechy wojskowego. Biedna osoba ma znamie biedy, bogaty – bogactwa. Każdy ma właściwe sobie cechy charakterystyczne.

Droga zaczyna się, kiedy wychodzimy poza te wszystkie charakterystyki. Źródłem świata zjawisk są przyczyny i okoliczności. Jeśli zjawiska posiadają przyczynę jako źródło, to nie mają własnej natury. Tylko wtedy, kiedy rozpoznacie i zaakceptujecie ten brak własnej natury, dojdziecie do czystej ziemi. Nasze codzienne życie jest życiem transmigracji i zablakania w świecie naszych marzeń i fantazji. To nazywa się podróżowaniem przez długą noc ignorancji.

Co robią ludzie z taką zawziętością? Oni transmigrują... Wola bawić się w chowanego i gonić hałasliwie za swoimi pragnieniami. Próbuja uciec od tego, czego nie lubią, ale czy istnieje jakieś miejsce, w które można by uciec? Nie.

Czy istnieje jakiś cel, który można osiągnąć? Nie.

Jeżeli marzycie o osiągnięciu bogactwa, zdrowia lub satori, nie jesteście nikim innym, jak tylko zebrakami. Ale jeżeli potraficie zapomnieć o tych zwykłych pragnieniach ludzkiej natury, nie zostanie w was nic, co byłoby oddzielone od nieba i ziemi.

Kiedy praktykujecie zazen, jesteście jak w trumnie. Będąc w trumnie, możecie zrozumieć, że nic nie jest wasze. Wszystkie rzeczy, które zgromadziliście, takie jak wiedza, pieniądze, drobiazgi, bibeloty, są tylko doczesnymi pożyczkami.

Praktykując zazen, możecie uczynić wasze życie stabilnym i niewzruszonym. Jeśli zapomniacie o osobistej korzyści, dharma Buddy pojawia się błyskawicznie. Cokolwiek dobrego byście robili, jeżeli kierujecie się tylko swoim ego, jest to żalodne. Istoty ludzkie posiadają coraz większą wiedzę, lecz ja myślę, że ostatecznym celem jest możliwość słuchania dźwięku doliny i patrzenia na kolor góry. Innymi słowy, trzeba patrzeć rzadziej na ludzi, a częściej na księżyc, drzewa i słuchać kazania całego wszechświata.

Badzcie więc twórcami teraźniejszości waszego prawdziwego ego. Tej teraźniejszości, która tryska bez przerwy, wolna i bez wiezów. Nazywamy to „bez myślenia”, *Hishiryo*.

Gdyby ludzkość na tej ziemi pragnęła Drogi, nie byłoby żadnych wojen, głodu ani bezużytecznych istnień, które znajdują swoje potwierdzenie tylko we współzawodnictwie. Ta ziemia mogłaby stać się rajem. Lecz ludzie wolać wymyślać historie przez ich własne ego.

Bez myślenia i bez pragnień – *Hishiryo* – nie oznacza wcale, że trzeba być jak tepak. Znaczy to tylko, że nie należy weselić się, gdy pojawia się Budda, i nie smuć, gdy pojawia się demon. W królestwie Drogi ego znika. Znika z całego wszechświata.

Kiedy praktykujemy zazen, nie istnieje żaden grzech. Zazen jest jedyną regułą przekazaną przez Buddów i Patriarchów.

Shikantaza jest identyczna z zazen Bodhidarmy i Shakyamuniego. Ale jeżeli jest to zazen, w którym szukamy czegoś, nawet najwyższego, to traci on całą swoją wartość i zostaje tylko

pusta praktyka. Tylko taki zazen, który jest praktykowany całym ciałem złożonym z mięsa, jest prawdziwym Budda.

Jezeli chodzi o mnie, to zazen nigdy nie pozwolił mi się wzbogacić, ani stać się sławnym, ani otrzymać dobrego stanowiska. Przez całe życie jadłem tylko po to, aby praktykować zazen, leczyłem się tylko dla zazen i przeżyłem swoje życie wyłącznie dla zazen. Całą siłę mojego życia poświęciłem tylko dla zazen.

Właśnie wtedy Bóg lub Budda pojawia się w naszym ciele i to jest to, co nazywamy „żywym Budda”.

Powinniśmy praktykować zazen. Chodzi o zazen, a nie o Zen. Zazen jest jak pozycja w Kendo.

Profesor Herrigel opisał pozycję początkującego w sztuce strzelania z łuku, która powinna być przyjmowana z pogodnym zapalem.

Tak samo jest w szermierce, gdzie jedna chwila nieuwagi może spowodować śmierć.

W zazen nie ma nieprzyjaciół i wrogów, ale pozycja powinna być pełna energii i gorliwości, tak jakbysmy mieli stracić życie. Zazen jest jak śmiertelny pojedynek.

Mówię „praktykować”, ale w rzeczywistości powinno się raczej mówić „pojedynkować się na śmierć i życie”. Albo umrze mój wróg, albo ja.

Jeśli zazen nie jest praktykowany z taką silną energią, wtedy nie przynosi pozytywnych rezultatów nawet po wielu latach.

Jezeli natomiast jest przeciwnie, satori urzeczywistnia się natychmiast. I dlatego powiedziane jest: „Zazen znaczy Satori”. Praktykować zazen bez tego ducha, to jakby chybić celu, być obok. I odwrotnie, jeśli praktykujemy we właściwym duchu, to trafiamy w sam środek tarczy. Jest więc zupełnie możliwe otrzymać satori błyskawicznie. W tej postawie ducha, o której mówię nie można myśleć o satori, o życiu lub śmierci. Powinna zostać tylko koncentracja na pozycji, tak jak w szermierce. Jezeli chcemy zwyciężyć wtedy przegrywamy, a jeśli chcemy osiągnąć satori, musimy o nim zapomnieć.

Zazen samo w sobie jest satori i najwyższą mądrością: to jest filozofia *ku*, prawdziwa pustka poza dwudziestoma pustkami.

Kiedy patrzymy na sprawy tego świata, możemy zauważyć, że ludzie żyją jak zwierzęta, gotowi prowadzić wojny i niszczyć wszystko dookoła siebie pod byle pretekstem. Nie myślą nigdy, aby zrobić coś dla innych. Ich myśli są wypełnione nimi samymi. Dzieje się tak w każdej grupie, kraju czy pojedynczej osobie. Jest to wynikiem nieistnienia prawdziwej dharmy.

Kiedy słyszymy dharmę, staje się jasne, że pieniądze nie dają specjalnego szczęścia, że władza nie daje wielkości i że to nie wielkość kraju świadczy o jego potęgę.

Ludzie myślą, że są najwyższym osiągnięciem ewolucji, ale to właśnie wśród ludzi najwięcej jest złodziei i morderców. Krowa rzadko zabija krowe. Człowiek zabija człowieka i w tym celu skonstruował nawet bomby. Pod tym względem istota ludzka jest najniešťszeliwsza ze wszystkich zwierząt. Żadne zwierze nie cierpi tak bardzo, jak człowiek. Ludzie twierdzą, że są panami wszelkiego stworzenia, ale są tymi, którzy cierpią najbardziej. Z powodu tego cierpienia, człowiek bez przerwy walczy. Aż sam popada w piekło.

Kiedy stawiamy swoje ego ponad wszystkim, tworzymy piekło. Jednakże ta sama osoba, jeśli tylko zechce, może odrzucić ego, przemienić je i kiedy podejmuje taką decyzję, dokonuje wielkiego dzieła.

Jaki jest sens naszego życia? Rozwiązanie znaczenia naszego istnienia.

Rozwiązaniem tym jest praktykowanie Drogi ze wszystkimi żyjącymi istotami. To daje nam wiedzę, że mimo posiadania natury Buddy, do tej pory szliśmy przez życie na oślep. Ta autentyczna wolność musi być nasza. Nie możemy jej posiadać ani poprzez siebie, ani dzięki innym. Nie być spętanym ani przez społeczeństwo, ani przez ego, to jest, myśle, prawdziwa wolność.

Ta prawdziwa wolność to uchwycić nieustraszoną. Nie może nas przestraszyć ani choroba, ani śmierć, ani bieda. Kiedy posiadamy takiego ducha, nie istnieje już żadna klęska na ziemi i w niebie.

Wpaść w ogień jest katastrofą, wygrać milion dolarów, to też jest katastrofa. Pomyłka jest myśleć, że cierpienie pochodzi z braku pieniędzy, z bólu, z zimna czy z głodu. Korzeń cierpienia istnieje, pomimo posiadania pieniędzy, bo to jest cierpienie całego wszechświata.

Sekretem Buddyizmu jest nie-posiadanie.

Popatrzcie na ludzi, wszyscy oni są grubymi workami ze skóry, które chcą posiadać. Skierować się w stronę nie-posiadania nie jest łatwe. Zazen jest praktyką Drogi, która łączy ego z Bogiem lub Budda. Kiedy praktykujemy tę Drogę, nie ma już przykrości, wstydu, smutku. Ta Droga jest naszym prawdziwym ego. Satori oznacza uchwycenie tego ego, które przenika cały kosmos.

Zazen nie służy niczemu. Kiedy praktykujemy zazen, nie chcemy uciec z tego życia transmigracji, nie pragniemy urodzić się w raju, ani uwolnić się od cierpienia. Akceptacja cierpienia, aby pomóc całej ludzkości jest *bodaishin*, duchem obudzenia.

Powinniśmy żyć chwila za chwilą, naszą wiarę zakorzenić w zatrzymanym zegarku. To jest jedyny sposób, aby osiągnąć życie wieczne, nie wiedząc, czy jutro będziemy jeszcze żywi, ani co robiliśmy wczoraj. Dzisiaj praktykujemy tę autentyczną rzecz, która przenika nasze kości, a nasze nogi stoją pewnie na wielkiej ziemi.

Ego, które czegoś pragnie, jest biedne. Ja nigdy niczego nie chciałem, a mimo to ludzie dawali mi wiele rzeczy, zbyt wiele mi dali.

Ludzie bez przerwy litoją się nad sobą, ale zazen im mówi: „To jest nic, wasz świat jest niczym”. Poprzez własne przesady nie widzą w ogóle raju, który jest tuż obok. A ja im odpowiadam: „siadajcie”.

Ludzie wściekają się, bo uważają to wysokie na metr siedemdziesiąt ciało za swoją własność. A jednak sutry określają je takimi słowami, jak: „gruby worek pełen ropy”.

Kiedy ktoś z wściekłości wykrzyknie przede mną: „Za kogo ty mnie bierzesz?!”, albo: „Czy wiesz, z kim rozmawiasz?!”, wtedy w myślach odpowiadam: „Z grubym workiem pełnym ropy!”.

Z powodu swoich poglądów ludzie popadają ze sobą w konflikty, politycy się zwalczają, mąż i żona się kłócą. Cały świat jest pełen konfliktów.

A dlaczego? Jedynie z powodu pychy ich własnego ego. Nawet ludzie religijni są zwasnieni! Czy istnieje jakieś życie po śmierci? Czy dusza jest wieczna, czy też nie? Czy moja religia nie jest najlepsza?

Lecz to wszystko jest zartem bez znaczenia, ponieważ to są tylko wymysły naszego ego. Jeżeli przestaniemy zajmować się własnym ego, przestaną istnieć dla duszy takie idiotyzmy, jak wieczność czy nie-wieczność. Sukcesy zawodowe kłamców są wynikiem degeneracji tego świata! Lecz jeżeli zauważymy nietrwałość, przestają istnieć wszystkie kłamstwa i pojawia się prawdziwa religia.

W lustrze można zobaczyć własne odbicie. W jaki sposób jednak można zobaczyć ducha, którego nawet żadne lustro nie jest w stanie odbić. Zazen daje nam taką możliwość. Nic nie

odkrywa ego, tak jak zazen. Im bardziej czysty staje się zazen, tym lepiej możecie zobaczyć iluzje waszego ego.

Nasza skłonność do przekupstwa jest skutkiem odcięcia się od serca wszechświata, a iluzja to poplątanie naszego ego z tym, które pierwotnie nie jest oddzielone od systemu kosmicznego. To prawdziwe ego ma te same korzenie, co niebo i ziemia, to samo ciało i tego samego ducha, co wszystkie czujące istoty. Ta autentyczna religia, bez prawej ani lewej strony, przezroczysta od ziemi do nieba jest tajemnicą Zen.

Wszystko ma się stać przezroczyste, ja i wy, przeszłość, teraźniejszość i przyszłość.

Jeżeli nasza postawa jest fałszywa, to znaczy, że wszyscy, którzy nas karmili, edukowali, wszyscy których spotkaliśmy, działali tylko po to, aby stworzyć ten fałsz.

Jeżeli natomiast nasza postawa jest słuszna, cokolwiek by zrobili, działali tylko po to, aby stworzyć tę prawdę.

Granice Siebie są naprawdę poza wszelkimi wyobrażeniami, wypełniają niebo, ziemię i cały wszechświat.

Gdy mówi się o wierze religijnej, przestrzeni i czasie nie mają żadnego znaczenia. Tylko w tym momencie możemy używać naszego zwykłego, ludzkiego ciała, aby trwać w zazen z Shakyamuni, z Buddami całego wszechświata w dziesięciu kierunkach, aby praktykować zazen z górami, rzekami i drzewami.

To dzięki temu trwam w zazen.

Tylko poprzez siedzenie w ten sposób to Siebie staje się tak przezroczyste, że może widzieć się bez żadnych granic, w harmonii z niebem i ziemią, i posiadać globalną wizję całego kosmosu.

To jest Droga cichego siedzenia i zasada *Shikantaza*.

Z biologicznego punktu widzenia, ludzie nie są niczym innym, jak tylko grzybami. Każdy człowiek tworzy arbitralnie swoje własne kategorie, takie jak: generał, bogacz czy biedak itd. Lecz są to tylko grzyby, które pojawiły się w podmuchu jednej nocy. Co więcej, te grzyby istnieją tylko w świecie marzeń. Nie ma tu nic innego. Wasze kategorie są tylko marzeniami, snami.

Obudzić się to znaczy trwać niewzruszenie w jedności ze wszechświatem. Dzięki jedności wszechświata żyjemy, więc właśnie w tej jedności powinniśmy działać. Lecz istoty ludzkie grają i lekceważą swoje życie. Są rzeczy, których pragną i takie, których nienawidzą. Później goniają za tym, co chcą zdobyć i w końcu cierpią, gdy nie mogą tego posiadać. Tak samo ludzie cierpią, gdy nie mogą uciec przed tym, czego nie lubią.

I czynią tak aż po grób. Nazywamy to transmigracją.

Zazen jest światem, gdzie najwyższy cel został osiągnięty.

Jeżeli chcecie targować się z Dharma, z prawdą, to jesteście zabobonni.

Dharma oznacza, że człowiek musi stracić. Nazywamy to „darem”. W waszym interesie jest stracić. Nawet jeżeli ktoś mi coś da, nie ma żadnej nadziei na rewanż. Jeśli podziękuje mi za dar, pycha uderzy mi do głowy. Jeśli mi nie podziękuje, będzie załował swojego gestu. Mimo wszystko ten dar jest jak zazen: szczęściem, i niezapomniany na całe życie. Cierpliwie pozostaje cichy.

Tworzyć naszą własną rzecz, która obejmuje cały wszechświat, jest głębokim sensem zazen.

Praktykowanie zazen jest najcenniejszą, najwyższą, najważniejszą rzeczą, którą robimy. Zazen jest życiem wszystkich świętych tekstów, jest żywą ekspresją wszelkich pism.

Jeżeli istota ludzka myśli, że istnieje sama, to nie jest niczym innym, jak tylko zwierzęciem.

Chce jesc, uprawiac seks i to wszystko. Chce miec dom, pieniadze i zabawki. Ale zabawki staja sie coraz bardziej skomplikowane w miare uplywu lat. Na samym poczatku wystarcza mleko matki, pózniej cukierki, pilki, rower, kamera, obrazy..., na koncu trumna.

Powinnismy wrócić do swiata bez własnych wyobrazen, które pokrywamy kolorowymi farbami, aby tylko nie patrzec w glab siebie. To jest swiat zwyklego czlowieka.

To co powinnismy zrobic, to uderzyc w ten nos zwierzeco-ludzki i powiedziec mu: „Taka jest Droga”, i stworzyc ze wszystkimi wiecznego, niesmiertelnego czlowieka. To jest jedyna rzecz, która posiada jakas wartosc.

Pewien czlowiek chwytá gruby kawal drewna i uderza w glowe zlodzieja krzyczac: „bestio!”. Czaszka zlodzieja peka. Uderzenie jest tak silne, ze rozbija tez glowe lezacego pod zlodziejem syna tego czlowieka. Obaj umieraja. Zbieraja sie sasiedzi i ludzie mieszkajacy w poblizu. Ojciec stoi calkowicie oslupialy. W tym momencie przyjezdza policja i okazuje sie, ze nic nie zostalo skradzione. Wszyscy zgromadzeni tutaj ludzie sa jak glupcy...

Jest to tylko przyklad i w naszym swiecie stopnia zero zdarzaja sie wylacznie takie zalosne historie. Gdy tylko cos sie dzieje, ludzie chca to widziec i wyciagaja szyje jak gesi.

Wzbudza smiech, gdy ludzie uwazaja własne ciało, które ma 1,80 m za ciało mierzace 1,80 m, lub swoje 50 czy 80 lat za 50 czy 80 lat.

Nie umrzec na wieki i przenikac cały wszechswiat w dziesieciu kierunkach to jedyna rzecz, która nie wzbudza smiechu. Buddyzm nie jest japonski ani chinski, to nie historia, archeologia, psychologia ani moralnosc. To tylko wiedza o tym, w jaki sposób poruszac ciałem; wtedy mozna znalezc autentyczne zycie.

Tak wiec wiara nie jest blaganiem Boga. Nie jest proszeniem: „daj mi zdrowie, odsun ode mnie nieszczescie”. Wiara to nie jest zebranie u Boga lub Buddy. To jest bardziej zestrojenie naszego wewnetrznego zycia z Bogiem lub Budda.

Religia powinna byc realna, praktyczna. Uzywanie ciała dla wszechswiata to własnie nasza praktyka zazen. Uzywac swoje ego tylko dla siebie jest tym samym, co robia ptaki, psy, koty czy robaki.

Religia powinna sluzyc realizacji najwyzszego pragnienia. Zazen jest ostatnia stacja czlowieka. Lecz ci, którzy mysla, ze skarbem jest to, co mozna zamknac w kasie pancernej, nie potrafia tego zrozumiec.

Skarb wypelnia cały wszechswiat. Szczescie nie posiada zadnej ustalonej, niezmiennej formy i nie jest trwale. Pogon za szczesciem jest wiec tym samym, co pogon za nieszczesciem.

Kiedy to rozumiemy i kiedy siadamy, to w tym momencie ego staje sie przejrzyste tak bardzo, ze widzi samo siebie bez granic, szerokie jak niebo.

Nasze codzienne zycie jest zyciem wszystkich zyjacych istot. Jesli kradniemy, kradniemy ze wszystkimi zyjacymi istotami. Zyjac w spoleczenstwie, zatracamy sie, gubimy, ale jesli praktykujemy zazen w jednym miejscu, praktykujemy takze z całym spoleczenstwem. Budda również pytal: „Jak ich wprowadzic w najwyzsza Droge?”. „Ich”, czyli wszystkie istoty czujace, bez wyjatku, nie pomijajac nikogo. Powiedzial tez: „Trzy swiaty sa moja własnoscia, wszystkie istoty czujace sa moimi dziecmi”.

Budda nie odrzuca nikogo. Nie zostawia na boku zadnej istoty czujacej. On nie mówi nikomu: „Jestes tylko marzeniem, snem, idiota albo fantomem”. Kazdy czlowiek jest miejscem, w którym pojawia sie Budda. Istoty ludzkie praktykuja ten sam zazen, co Budda. Z naszym ludzkim ciałem tworzymy Budde. To własnie jest zazen. I dlatego z ludzkiego punktu widzenia zazen jest zbedny, ale zazen dziala w korzeniu.

Zyc w calkowitej lacznosci z calym wszechswiatem, ruszac sie w nim, oddychac gleboko z nim, myslec z nim, to normalny stan czlowieka. Miec postawe zycia dokladnego i zyc calkowicie w dziesieciu kierunkach, od najwyzszych niebios po najglebsze otchlanie, to wlasnie nazywamy praktykowaniem Drogi. Zazen praktykuje sie calym naszym cialem.

Ludzie patrza tylko na ludzkie sprawy. Ryba widzi tylko swiat ryb, zlodziej widzi wokól siebie wylacznie zlodziei.

Opowiadano mi, ze pewien prokurator mawial: „Dla mnie kazdy jest kryminalista, morderca”. Mozliwe, ze mówil prawde. To normalne, ze dla niego kazdy czlowiek jest winny. Jezeli uwielbia Budde ktos, kto jest tylko antykwariuszem, zawsze bedzie sie on zastanawiac: „Ile? Za jaka cene móglbym go sprzedac?”.

Czlowiek, który cos ukradl, ucieka ze strachem z miejsca kradziezy. Policjanci rzucaja sie za nim w pogon i, przeciskajac sie przez tlum ludzi, zastanawiaja sie, czy ten lub ów nie jest ich zlodziejem. Policjant, zlodziej i tlum ludzi, kazdy z nich zyje w innym swiecie. Wlasnie dlatego realnosc jest tak trudna do zrealizowania. Odkryc prawdziwa nature realnosc i jednym spojrzaniem objac panorame wszechswiata. Wystarczy zdjac kolorowe okulary naszych iluzji.

Sutra Lotosu okresla trwalosc wszechswiata na 500 okresów kosmicznych. Prawdziwym problemem nie jest ani czas, ani przestrzen, ale esencja wszechswiata. Prawdziwa Droga daje wszystkim szczescie. Wszystko staje sie lepsze.

Pewna starodawna piosenka mówi: „Moja twarz w lustrze krzywi sie, kiedy robie grymas”. Tak samo dzieje sie z ludzmi. Kiedy jeden usmiecha sie, drugi tez sie usmiecha. Tak jakby byli polaczeni przewodem elektrycznym. Ktos, kto nie rozumie tej prawdy, na pewno jest czlowiekiem zatwardzialym. Kto zdola pojac te prawde, zobaczy swiat przezroczysty jak szklany gmach. Sutry nazywaja to: „przenikaniem czystego swiata”.

Ja przenikam ten wszechswiat.

Dlaczego ludzie sie boja? Dlatego, ze sa zalezni od wlasnego indywidualizmu.

Kiedy bylem w Chinach podczas wojny, gdziekolwiek sie znalazlem, skladalem rece w gescie *gassho*. Kiedy jedna osoba czyni *gassho*, czlowiek, który znajduje sie naprzeciwko, tez robi *gassho*. Chodzic z rekami w *gassho* oznacza skonczyc ze strzelaniem. Informacje we współczesnym swiecie sa przekazywane za pomoca obrazów. Te blyskawicznie zmieniajace sie obrazy, to nic innego, jak tylko dzialanie naszych iluzji i komplikacji wewnetrznych. Sa to te komplikacje, które nazywamy cywilizacja, rozwojem i postepem. Lecz z punktu widzenia Buddy nie jest to zaden postep, lecz degeneracja.

Mimo iz krzyczymy: „cywilizacja, cywilizacja”, faktem jest, ze napotyamy zbyt duzo oslepiajacych nas zjawisk.

Wlaczyc radio..., zasnac z otwartymi ustami..., obudzic sie..., posluchac troche... – oslepienie.

Na ulicach czerwone i zielone swiatla nigdy nie daja nam odpoczac. Bez cywilizacji mozemy stac sie bliscy naturze, aby sie uwolnic.

Wśród różnych religii istnieje religia ludzi prymitywnych i religia ludzi cywilizowanych. Jest bardzo znamienne, ze nawet dzisiaj wiele osób mysli w sposób prymitywny. Sa to ludzie, którzy zyja, jak cywilizowani, ale mysla prymitywnie.

Kazdy nasz gest powinien wypelniac caly wszechswiat. Tak wiec w kazdym momencie mozemy realizowac wielkie, nieograniczone dzieło. Nasze spojrzzenie powinno byc spojrzzeniem calego swiata. Nie powinniśmy zyc z niechecia.

Bez przerwy pragnac pieniedzy – to nic dobrego. Ci, którzy tak robia, mówia, ze nie moga

bez nich zyc. Jednak zycie moze byc dobre takze bez pieniedzy. Kiedy zyjemy bez niecheci wszystko jest OK. Dopóki nie obudzimy sie w realnym zyciu, nie ma po co zyc na tym swiecie.

Taki czlowiek, jak Ryokan byl prawdziwym mnichem, mnichem, który nie zajmowal zaszczytnego stanowiska, podobnie jak Shakyamuni. Oni nie pragneli zostac przelozonymi klasztoru dlatego, ze niczego nie potrzebowali. Byli wielkimi mnichami dlatego, ze posiadali te jedyna rzecz, która nie moze byc spalona ogniem ani zatopiona przez wode.

Ich duch byl inny od ducha tych, co glosili: „nie szukajcie niczego, nie szukajcie” i którzy bili sie jak dzieci, aby zajac jak najwyzsza pozycje w spoleczenstwie. Lecz nawet znajdujac sie wysoko w tej hierarchii, pozostaja biedni.

Jeden z moich przyjaciół, który pracuje w kwaterze głównej Zen, powiedzial: „Jacyś dziwni osobnicy przychodza do mnie z wizyta. Na pierwszy rzut oka wygladaja szlachetnie, ale bija poklony tylko po to, aby wyzebrac jak najwyzsza pozycje w hierarchii. To jest calkowicie wstretne”.

Buddyzm stal sie bardzo dziwny. Mówi on: „Zycie jest mysleniem i nie-mysleniem”, ale to nie-myslenie stalo sie pretekstem, aby powiodly nam sie interesy. Prawda jest, ze latwo mozna stac sie byle czym! Wielu ludzi mówi dzisiaj: „praktyka, praktyka” i istnieja różne praktyki. Istnieje praktyka, aby zarobic pieniadze i istnieje Droga Buddy. Pomiedzy różnymi drogami istnieje droga istot piekielnych i droga glodnych duchów.

Wszystko czego mamy dokonac, jest stwierdzeniem realnosc, ale nie jest to takie latwe, gdy czlowiek i zjawiska stwarzaja sobie przeszkody. Wszystko, co pojawia sie na tym swiecie, jest wiec tylko iluzja, karma i przyzwyczajeniami.

Ja wole siedziec wyprostowany w tym wielkim, nieograniczonym zazen, który wypelnia przestrzen i czas.

Dodatek

„Pierwotne źródło naszej czystej natury jest czysta natura Buddy”.

W jezyku współczesnym: „obudzic sie calkowicie w cielem Dharmy”, znaczy uchwycic zycie. Postawic nogi na ziemi. Czyli stac sie osoba, która wznosi sie poza swiatem. To uchwycic ego, które nie jest odlaczone od kosmosu.

Obudzmy sie w cielem dharmy. Niewazne, ile tysiecy lat spedzi sie, wyglaszajac konferencje w stylu: „Dharma jest zasada Buddy...”. Jesli nie zlapimy zycia za rogi, nic nam one nie pomoga.

Obserwujac nasze ciało, mozemy zauwazyc, ze istnieje w nim dziewiec otworów. Dolne sluzą do wydalania. Widocznie nie są calkiem udane, bo cieknie z nich „oliwa”. To dobrze, ale to nie zasluguje na szacunek. Malujemy sie wiec bialymi i czerwonymi pudrami, aby zmylic ludzi.

Mysle, ze my, istoty ludzkie, jestesmy jak plesn wydzielana przez wilgoc i cieplo ziemi. Pojawilismy sie dokladnie jak plesn. W nocy mozna czesto zobaczyc grzyby, które pojawily sie pozornie znikad. Oto czym jestesmy. I nagle zaczynamy tworzyc idee. Grzyb staje sie gadajacym grzybem. To jest również grzyb pelen problemów i iluzji. To jest grzyb, który rzadko posiada satori, lecz którego serce jest pelne zlosci.

A jednak ten grzyb mówi o dziwnych rzeczach, takich jak kultura, postep, nauka i filozofia. A przeciez to wszystko jest juz dobrze znane.

Czy mamy prawdziwa kulture? Od czasów mitycznych kultura stala sie przekupna. Nawet wojny, które prowadzimy teraz, różnia sie od tych dawnych. Dawniej wypowiedalismy glosno

swoje nazwisko i z odwagą wyciągaliśmy szablę. Wtedy uważano, że używanie strzał jest rzeczą niegodną. A dzisiaj zabijają ludzi pistolety maszynowe, gazy bojowe i samoloty. Wojny rozgrywają się bardzo szybko. Dawniej zdobycie Ezo zajęło trzy czy cztery lata.

Oto postęp, jakiego dokonaliśmy. Ale esencja człowieczeństwa w ogóle nie ewoluowała.

Dowodem może być to, że ktoś taki, jak Shakyamuni nie pojawił się drugi raz. Bodhidharma też nie pojawił się po raz drugi, ani nie wrócił mistrz Zen Dogen.

Jeżeli spojrzymy prawdzie prosto w oczy, możemy zauważyć, że pojawili się tylko tacy fachowcy, jak ja – i nie ma to żadnego znaczenia.

Czy jedzenie czekolady stanowi o wielkim postępie kultury? Czy chodzenie w sandałach na gumowej podeszwie jest aż tak wspaniałe? Nie ma w tym nic nadzwyczajnego. Dużo bardziej niezwykle jest noszenie sandałów ze słomy. Nadzwyczajne jest praktykowanie zazen.

Biografia Mistrza Taisena Deshimaru

Yasuo Deshimaru urodził się 29 listopada 1914 r. w małej nadbrzeżnej wiosce na południu Japonii, niedaleko miasta Saga. Od dzieciństwa miały na niego wpływ tradycyjne wartości japońskie. Szczególnie silnie oddziaływała na niego pobożność matki, będącej wyznawczynią Shinshu, buddyzmu utworzonego przez Shinrana, rówiesnika Dogena.

Bez wątpienia zetknięcie z silną wiarą matki i naukami Shinrana odegrało znaczącą rolę w kształtowaniu się jego powołania religijnego. Gdy został Mistrzem Zen, powtarzał często, że zintegrował głęboką wiarę Shinrana z praktyką Zen. Około dwudziestego roku życia Yasuo Deshimaru pojechał do Tokio studiować nauki ekonomiczne. Wspomnienia z tego okresu (zamieszczone w książce „Autobiografia mnicha Zen”) świadczą o tym, że już w tym czasie interesowało go głównie łączenie aspektów duchowych i materialnych człowieka.

Poza nauką ekonomii i języka angielskiego bardzo wiele miejsca w codziennym życiu młodego Deshimaru zajmowało studiowanie zagadnień religijnych. Uczeszczał na wykłady uniwersyteckich specjalistów hinduizmu i buddyzmu, odkrył chrześcijaństwo w kościele baptyistów i zapoznał się z filozofią europejską. Zetknął się też z Zen, podczas pamiętnego sesshin w Engaku-Ji, gdzie wymierzył kare (przeszła ona do historii Zen) pewnemu mnichowi, który będąc zaspany uderzył go kyosaku (kijem) w głowę. W 1936, kiedy odczuwał dojmującą samotność młodzieńca w burzliwym okresie dojrzewania, konfrontującego tetniące życie miast Japonii, w których problemy polityczne wzmagały ogólne napięcie, ze swoimi głębokimi dążeniami duchowymi, spotkał Mistrza Kodo Sawakiego.

Był to autentyczny Mistrz Zen, który zawsze odrzucał skostniałość hierarchii kościelnej. Przemierzał Japonię, ucząc zazen w klasztorach, jak i poza nimi.

To decydujące spotkanie w życiu Yasuo Deshimaru było poprzedzone lekturą myśli zawartych w książce Kodo Sawakiego, których treść zgadzała się dokładnie z przemyśleniami Deshimaru.

Sawaki wybrał spośród tekstów Shodoka jeden cytat odnoszący się do samotności, który będzie prowadził Yasuo przez całą resztę życia: „Posuwa się samotnie ten, który idzie Sam. Człowiek podróżuje samotnie. Święta osoba nie potrzebuje niczego. Ten, który osiąga prawdziwe Ja, posuwa się wielkimi krokami. Nikt nie jest wyższy od Niego. On odczuwa jedność z wszechświatem”. Od tej chwili Yasuo Deshimaru stał się uczniem Kodo Sawakiego. Spotykał się z nim regularnie podczas praktyk zazen w klasztorze Sojiji prowadzonych przez Sawakiego, który był wtedy Godo (odpowiedzialny w dojo), oraz

podczas sesshin w całej Japonii. Kilka lat później Deshimaru poprosił o ordynację mnicha, lecz Kodo Sawaki odmówił, polecając mu kontynuowanie zazen wraz z aktywnym życiem w społeczeństwie.

W 1941 roku Japonia wypowiedziała wojnę Stanom Zjednoczonym. Yasuo Deshimaru, zwolniony z wojska (ze względu na krótkowzroczność), został wysłany przez Mitsubishi (firmę, dla której pracował) do Indonezji, aby nadzorować prace kopalni. Wyjeżdżał w momencie, kiedy urodził mu się syn. Zobaczył go po raz pierwszy dopiero po pięciu latach.

Okropności wojny, trudności, które napotkał, styl życia w obcym kraju – wszystkie te doświadczenia odcisnęły niezatarte piętno na życiu Deshimaru. Poświęcił temu wiele stron w swojej autobiografii. Bardzo też lubił opowiadać o okresie indonezyjskim wszystkim tym, którzy byli blisko niego.

Po powrocie do zniszczonej działaniami wojennymi Japonii, Deshimaru kontynuował praktykę zazen i prowadził zwyczajne życie w społeczeństwie. Pracował w świecie biznesu. Miał na swoim koncie kilka sukcesów, ale też poważne przykrości i wielkie trudności finansowe. W tych latach dokonała się w nim synteza problemów nurtujących go w młodości: sprzeczności pomiędzy społeczeństwem a duchowością i między Shinshu jego matki i Zen jego Mistrza.

W listopadzie 1965 r. Mistrz Kodo Sawaki poważnie zachorował. Wezwał do siebie Deshimaru, by spełnić jego dawne pragnienie: „Deshimaru, czuję, że wkrótce umrę, a ty, co będziesz dalej robił? Musisz iść w moje ślady i przekazać nauczanie Bodhidarmy. Jutro wstanie, by udzielić ci święcen mnicha.”

Nazajutrz Yasuo Deshimaru otrzymał imię ordynacji Mokudo Taisen: Klasztor Ciszy, Wielka Madrość.

Mistrz Kodo Sawaki zmarł w grudniu 1965 roku. Rok później jedna z grup europejskich makrobiotyków zaprosiła Mistrza Deshimaru do Francji. Opuszczył swoją rodzinę i wyruszył w podróż. Najpierw statkiem do Yokohamy, a później koleją transsyberyjską do Paryża. Sam, bez pieniędzy, nie znając języka francuskiego i mając ze sobą jedynie zafu, swoje kesa i książeczkę z myślami Kodo Sawakiego, Mistrz Taisen Deshimaru przybył do Francji w lipcu 1967 roku.

Zen był wówczas znany w Europie wśród młodej inteligencji. Książki profesora Daisetsu Suzuki i orientalistów zachodnich dokonały prezentacji Zen łatwej do zrozumienia dla europejskich ekspertów, ale całkowicie oddalonej od realnej praktyki. Zen był również łączony z innymi zjawiskami kultury japońskiej (takimi jak ikebana czy ceremonia parzenia herbaty) i, co jeszcze bardziej paradoksalne, z dietą propagowaną przez Oshawę.

Od samego początku Mistrz Deshimaru koncentrował się jedynie na praktyce zazen. Latem 1967 roku wziął udział w obozie makrobiotycznym w Bress, na południu Francji, a jesienią zamieszkał na zapleczu sklepu makrobiotycznego Kameo. Codziennie prowadził zazen. Aby zarobić na swoje utrzymanie, wykonywał masaż shiatsu. Najstarsi uczniowie wspominają, jak w baskijskim berecie pomagał wnosić paczki do sklepu.

Jego aktywność misjonarska od samego początku była bardzo intensywna. Wygłaszał prelekcje podczas konferencji we Francji i poza jej granicami (w Holandii, Włoszech, Szwajcarii itd.). Prowadził liczne sesshin na letnich obozach jogi i makrobiotyki. W roku 1968 wydał książkę „Prawdziwy Zen”. Aby coraz więcej osób mogło z nim praktykować, dwa razy zmieniał mieszkanie (wiosną 1968 roku zamieszkał na ulicy Augustyna, a w styczniu 1969 na Alei du Maine). W 1970 roku utworzył Stowarzyszenie Zen Zachodni. Wokół niego utworzyła się pierwsza grupa praktykantów, zaczęły też powstawać pierwsze dojo (w Strassburgu,

Havrze, Marsylii i w Genewie). Po trzymiesięcznym pobycie w Japonii, dokąd został zaproszony przez telewizję w roli konsultanta do spraw duchowości w filmach Arnouda Desjardina, Mistrz Deshimaru przeniósł się w marcu 1972 roku do nowego dojo – przy ulicy Pernety 46.

Grupa jego uczniów rosła, tworzyła się też prawdziwa sangha. Jednak największy rozkwit wspólnoty przypadł na lata 1972–76. Był on konsekwencją licznych sesshin, które odbyły się w Zinal (Szwajcaria) i pierwszych obozów letnich w Lodeve (w latach 1973–74). Powstało wtedy wiele dojo, zbudowano klasztor w Avallon, a w podróży do Japonii zorganizowanej na wiosnę 1974 roku towarzyszyło mu ponad stu uczniów. Mistrz Deshimaru był powszechnie szanowany w swoim kraju i uznany Kaikyosokan (Wielkim Misjonarzem) przez najważniejsze autorytety szkół Zen Soto.

Przez wszystkie te lata nauczał wyłącznie praktyki zazen. To dlatego codziennie, nieustrudzenie prowadził zazen w dojo w Paryżu, a także każdego roku kierował wieloma sessin. Tajemnica Zen, przekazywana poza pismami, esencja buddyzmu, nauk Nagarajumy, Bodhidharmy, Eno, Dogena była przekazywana Europejczykom. Równoległe zaczął tłumaczyć, komentować i publikować teksty wielkich Mistrzów przeszłości. Teksty takie jak: „Shodoka” Mistrza Yoko Daishi, „Hokyo Zan Mai” Tozana Ryokai, „Sandokai” Sekito Kisena, „Shin Jin Mei” Sosana, niektóre rozdziały z „Shobo-genzo” Mistrza Dogena zostały właśnie przez niego po raz pierwszy przetłumaczone na język zachodni.

Dzięki wyjątkowym zdolnościom twórczym umożliwił dotarcie Zen do cywilizacji zachodniej XX wieku. Uczyl tylko esencji Zen. Dał dowód bardzo dobrego zrozumienia europejskich zwyczajów i mentalności oraz europejskiej myśli filozoficznej. Często kontaktował się z przedstawicielami współczesnej nauki. Utrzymywał bliskie stosunki z przedstawicielami tradycyjnych wyznań chrześcijańskich.

Obozy letnie w Val de Isere (w latach 1977–79), gromadzące coraz więcej praktykantów, najlepiej świadczą o potędze jego nauczania.

Cała energia pochodząca z zazen skoncentrowała się w klasztorze Gendronniere, stworzonym przez Mistrza Deshimaru od 1980 roku na wzór japońskiego Eichei Ji, założonego przez Dogena siedem wieków wcześniej.

Klasztor ten stał się szybko misyjnym ośrodkiem Zen promieniującym na całą Europę. Podczas letnich i zimowych sessin (w latach 1980–81) ponad 1500 praktykantów przybywało z różnych krajów (dojo organizowały się już w Belgii, Szwajcarii, Niemczech, Włoszech, Hiszpanii, Kanadzie i Ameryce Południowej), aby otrzymywać nauki od Mistrza Deshimaru. W koncentracji, tu i teraz, wszyscy uczestnicy mieli nadzieję połączyć się z wieczną tradycją wielkich Mistrzów, począwszy od Chan w starożytnych Chinach.

Podczas sessin zimą 1982 roku Mistrz Deshimaru zachęcał uczniów do przygotowania się do roku zero. W lutym natomiast okazało się, że zapadł na ciężką chorobę.

Mimo to poprowadził jednak pod koniec tego miesiąca wielkie sesshin w Namur w Belgii. Az do wyjazdu do Japonii, w połowie kwietnia, codziennie rano przychodził na zazen do dojo w Paryżu, aby komentować „Shinjin Gakudo” (Studiowanie ciała i ducha) Mistrza Dogena.

Ostatnie słowa, ostatniego kusen 15 kwietnia były takie same, jak te, które wygłaszał przed każdym wyjazdem: „Please, continue zazen”. Odleciał do Japonii 16 kwietnia, zostawiając w Europie zeszyty z zapiskami, kesa Kodo Sawakiego oraz przekazania Keotsumyaku. Mistrz Deshimaru nie przekazał nikomu Shiho, uważając, że trzeba skończyć z tą tradycją. Z tego samego powodu nie otrzymał on przekazania od Kodo Sawaki.

Poza granicami tego świata
Gdzie kwiat jest czerwony
A wierzba zielona
Istnieje świat
Gdzie czapla jest czarna
A wrona biała.

Latwo jest przejść przez kolczaste lasy
Lecz jakże trudno jest odwrócić wzrok
Od oslepiającego błysku kryształu
Który lśni nawet w nocy.

Zazen to jest suche drzewo,
które zakwitnie znowu
Zazen to jest życie w śmierci
Zazen to jest ruch w spokoju
Zazen jest dźwiękiem wiatru
w spokojnym lesie.

Taisen Deshimaru

Biografia Mistrza Kaisena

Urodzony w 1952 r. w Noyon, w regionie Oise we Francji, znaczna część dzieciństwa Kaisen spędza w Polsce, rodzinnym kraju swego ojca. Tam też odbiera wychowanie w duchu chrześcijańskim.

Po powrocie do Francji pełni funkcję stróża katedry w Noyon, jest także przewodnikiem po muzeum Kalwina. Jednak mimo ścisłych związków z katolicyzmem i kalwinizmem, młody chłopiec nie znajduje odpowiedzi na nurtujące go pytania, postanawia więc szukać takiej praktyki duchowej, która odpowiadałaby jego wewnętrznym wymaganiom.

W 1968 roku, w Dojo de Gretz w Paryżu, spotyka Mistrza Taisena Deshimaru, a potem zafascynowany pierwotną tradycją Wschodu, decyduje się na wyjazd do Chin, gdzie w jednej ze świątyni spędza kilka miesięcy, wiodąc życie mnicha.

Po powrocie do Francji spotyka ponownie Mistrza Taisena Deshimaru, od którego w 1979 roku otrzymuje ordynację mnicha i aż do śmierci Mistrza, w kwietniu 1982 roku, nieprzerwanie podaje za jego nauka. Jako członek Stowarzyszenia Zen International, pomaga swojemu Mistrzowi – uważanemu za Pierwszego Patriarchę zachodu – w organizowaniu misji.

W 1990 roku wyjeżdża do krajów Europy Wschodniej, gdzie szybko tworzy się prawdziwa Sangha (wspólnota duchowa) wokół niego i jego Francuskich uczniów, którzy podają za jego nauka od ponad dziesięciu lat. Dzięki prowadzonej przez niego misji nauki Zen, głoszone przez Mistrza Deshimaru, docierają do Polski, Republiki Czeskiej i na Słowację.

W tym samym czasie tworzy się we Francji prawdziwa wspólnota mnichów i mniszek, praktykujących według pierwotnej tradycji Zen. Francuska Sangha kupuje w 1992 roku zdewastowany budynek w Cubjac, w regionie Dordogne, i przekształca go w klasztor buddyjski. Jest to miejsce, gdzie nauki mogą być przekazywane i autentycznie przeżywane

w czasie odosobnienia, zgodnie z prostą drogą nauczania i misji Mistrza Kaisena.

Mistrz Kaisen, buddyjski mnich Zen, praktykuje medytację w pozycji siedzącej. Taki sposób medytacji wywodzi się z Indii z czasów, kiedy żył i nauczał pierwszy historyczny Budda: Gautama Shakyamuni.

Po długich poszukiwaniach i licznych praktykach, siedząc w prostej pozycji, opuszczając swoje ciało i umysł, Budda obudził się w swojej Prawdziwej Naturze.

Jego nauka o Naturze Umysłu rozprzestrzeniła się w Chinach i Japonii, a wraz z Mistrzem Deshimaru, pojawiła się w Europie Zachodniej.

Zazen, doświadczenie wewnętrzne Zen, wywodzi się z tradycji pierwotnego buddyzmu, której istotą jest praktyka kontemplacji, powrót do nieruchomości i ciszy.

Zen mógł pozostać żywy dzięki przekazowi Drogi z umysłu Mistrza do umysłu ucznia, dokonującemu się nieprzerwanie poprzez długą linię Patriarchów.

Nauki Zen, nieustannie odnawiane i ciągle aktualizowane, dzięki praktyce uwagi, prowadzi do osiągnięcia naturalnego stanu ciała i ducha ponad dogmatami i koncepcjami filozoficznymi. To życie na najwyższym poziomie współczucia i mądrości.

Zazen, praktyka w pozycji siedzącej, jest esencją Zen.

„Siedząc na poduszce, ze skrzyżowanymi nogami, plecami prostymi i Umysłem wolnym od jakichkolwiek poszukiwań, praktykujący w sposób naturalny odbija się w swoim własnym lustrze i może rozpoznać się takim, jakim jest, bez osadzania.”

Regularna praktyka zazen przynosi światło, siłę, spokój i prawdziwą wolność.

Przekaz Zen przez Shiho

Bardzo trudno jest mi mówić o samym sobie. Dużo przyjemniej było pisać o moim szanownym Mistrzu i Przyjacielu, Taisenie Deshimaru Zenji, z którym żyłem przez ponad trzynastę lat i z którym żyje w całości ciała i ducha od trzydziestu lat (1968–1998). Nigdy nie spotkałem Kodo Sawakiego, ale mój mistrz inkarnował jego nauczanie i można było przez niego poczuć zapach jego Mistrza. Moja biografia jest już znana na Zachodzie, ale do tej pory mało mówiłem o Zen i mojej praktyce z Mistrzem. Ciężko jest wyrazić słowami to, co niewyrażalne.

Spotkałem trzech Patriarchów, którzy zasiadali na krześle Dogena Zenji w klasztorze Eihei Ji: Yamada Reirin Zenji, Hata Zenji i Niwa Zenji, i jestem świadomy wielkiego szczęścia, jakim było spotkanie tylu żyjących Buddów i otrzymanie Zen od Taisena Deshimaru Zenji.

O sobie nie mam więc nic do powiedzenia, oprócz tego, że posiadam ten wielki skarb, przekazywany od Buddów do Buddów, od Patriarchów do Patriarchów, od Mistrzów do Mistrzów.

Ten skarb, który prowadzi moje nogi, porusza moje ręce, otwiera usta i kiwa głową. Ofiarowałem go Wschodowi, gdzie przyjeżdżam trzy lub cztery razy w roku od 1991.

Jak wiecie, mój Mistrz oficjalnie nie przekazał nikomu Zen (Shiho), podobnie jak Kodo Sawaki Zenji nie dał takiego przekazu mojemu Mistrzowi. Chcieli skończyć z tym formalizmem, który sprawia, że każdy pragnie tylko dostać certyfikat, nie posiadając ducha *satori*. W Japonii, Shiho od dawna przechodzi z ojca na syna, który zostaje zawodowym kapłanem, nigdy nie praktykując zazen.

Kodo Sawaki, podobnie jak Szósty Patriarcha Chiński, skończył z tradycją Shiho, przekazując podczas ordynacji tylko suknie mnicha i *kesa*.

Mój czcigodny mistrz, Taisen Deshimaru, otrzymał *shiho* od mistrza Yamada Reirin Zenji, ponieważ po kilku latach nauczania Zen we Francji był mocno atakowany przez paryską inteligencję twierdzącą, że nie jest on prawdziwym Mistrzem Zen, nie posiadając *shiho*. W tak dużym stopniu szkodziło to jego misji, że poprosił mistrza Yamada o oficjalny przekaz. Po śmierci mistrza Deshimaru, trzech jego uczniów pojechało do Japonii otrzymać *shiho*, aby Zen na Zachodzie przyjął bardziej oficjalną formę. Inni natomiast dostali go od Narita Roshi (przyjaciela mojego Mistrza i ucznia Kodo Sawakiego). Obecnie zapanowała „shihomania”, bo ci, co go otrzymali, dają go innym.

Jeżeli chodzi o mnie, to nie przyjąłem go od nikogo, mimo że początkowo byłem w Polsce, przez niektórych, krytykowany.

Mysle, że miałem jednego bliskiego przyjaciela i Mistrza, od którego nie dostałem *shiho*, więc nie chce go także od nikogo innego.

Brak *shiho* nie przeszkodził mi w przekazywaniu Zen na Wschodzie i w praktykowaniu zazen z żywymi Buddami.

Nie przeszkodziło to też mediom pomagać w mojej misji, która była celem i życzeniem mojego Mistrza. Jeżeli chodzi o dziennikarzy, jestem im dożywotnie wdzięczny za nasze spotkania, które odbywały się zawsze „z serca do serca”, i za to, że pracowali i nadal pracują, aby coraz więcej osób mogło praktykować Zazen i otrzymać prawdziwe szczęście i wolność.

W dzisiejszych czasach wartość człowieka jest coraz częściej określana przez papiery, dyplomy i różne inne certyfikaty.

Dla mnie wartość człowieka mierzy się jego sercem. Czasem to serce jest przesłonięte głupstwami, przyzwyczajeniami, wściekłością, zazdrością i wieloma iluzjami, lecz najgłębsze pokłady każdej istoty są fundamentalnie dobre, wielkie, autentyczne i czyste.

Nie jestem przeciwko strukturom organizacyjnym, szkołom ani systemom rządzenia społeczeństwem i jego strukturami, lecz przeciwko takim sposobom kierowania nimi, które zamykają wolność człowieka w pięknych, eleganckich papierach z numerami.

Jestem przeciwko wszystkiemu, co ogranicza mądrość i wolność człowieka, przeciwko skostnieniu stworzonemu przez kierujących innymi za pomocą siły, pieniędzy i głupoty. Dlatego właśnie odrzuciłem struktury organizacyjne, żyjąc aktualnie w klasztorze, który założyłem dla innych, lecz będąc jednocześnie wedrującym mnichem, jak Kodo Sawaki, ofiarując się innym i pokazując Zazen. Nie wierzę w żadną strukturę, ale wierzę w oryginalną czystość, która jest w każdym człowieku. Wierzę w spotkanie z człowiekiem, podczas którego przez kilka chwil coś się dzieje, coś rozbłyska między nami. Tak jak podczas wszystkich spotkań z dziennikarzami.

Wierzę w błyszczące oczy psa, w prawdziwy śpiew pszczoły, w płacz mrówki, w dobroć słońca i w zapach trawy po deszczu. Wierzę w ludzką naturę, ludzką, bo wiem, że nawet najgorszy człowiek może zrealizować naturę Buddy.

Mysle, że nie mam nieprzyjaciół, gdyż zrealizowałem jedność natury wszechświata. Widzę jasno, że jeśli uważam kogoś za nieprzyjaciela, to dlatego, że patrzę na niego moimi oczami i poprzez moje własne iluzje. To ja jestem więc wtedy nieprzyjacielem.

Na pewno przeszkadzam niektórym i są ludzie, którzy myślą, że jestem ich nieprzyjacielem, ale dzieje się tak dlatego, że jeszcze mnie nie spotkali. Z drugiej strony, tylko dobry przyjaciel może przeszkadzać drugiemu dla jego dobra. Ten, kto zawsze mówi tylko: „ależ tak, tak, masz rację...”, nie jest dobrym przyjacielem.

Jak napisałem w „Poezjach Szalonego Mnicha”, jestem szalonym mnichem, gdyż

ofiarowałem swoje życie przyjaciółom odważnym i leniwym, altruistom i egoistom. Czuje się w jakiś sposób połączony ze wschodem i lubię ludzi ze wschodu, dlatego przynoszę im kij współczucia i piorun nauki Buddy. Wchodząc pomiędzy moich przyjaciół chrześcijan jako mnich Zen czy Buddysta, jestem uważany przez niektórych za człowieka niebezpiecznego, za przeszkodę lub szefa groźnej sekty.

Nie przyjeżdżam jednak na Wschód, aby próbować zmieniać Chrześcijaństwo na Buddyizm. Dlatego uczę tylko, jak medytować, tak jak wszyscy Patriarchowie, jak Chrystus. Niech każdy pozostanie przy swojej wierze, to w niczym nie przeszkadza. Tych, którzy chcą zostać buddystami jest niewiele i oni nigdy nie byłiby chrześcijanami. Nikogo nie można zmusić do wiary w coś, w co wierzyć nie chce. W Japonii, Korei, Chinach itd. jest wielu Chrześcijan... Ja także byłem ministrantem w kościele katolickim i jeszcze dziś, gdy czytam słowa Chrystusa jestem zaskoczony i szczęśliwy. Wydaje mi się, że wielu ludzi lubi robić dużo komplikacji i szumu bez powodu...

Mam wielu braci wśród Chrześcijan, ale niektórzy uważają, że nie jesteśmy jedną rodziną. Żyjemy jednak w tym samym wszechświecie i w jednym ciele Boga lub Buddy. Nie ma innego ciała, innych braci czy sióstr, innej rodziny gdzie indziej niż w tym kosmosie. I to, że mamy różne opinie o sposobie chodzenia po Drodze, nie znaczy, że nie jesteśmy braćmi. Jeśli jednak tak właśnie myślimy, to znaczy, że za najlepszy sposób rozwiązywania nieporozumień uznajemy kłótnie i rozdzielanie rodzin, czego skutkiem są wojny i walka. To nie jest poważne podejście! Jeśli my, duchowni, nie będziemy pracować, aby naprawić ten rozszalały świat, to kto to uczyni?!

Zamiast tracić niepotrzebnie czas, powinniśmy raczej uczyć pokoju i rozwijania najwyższej mądrości.

Świat potrzebuje siły religii, niosącej nadzieję, współczucie, energię i wolność.

Większość boi się ciemnej nocy
Kiedy cisza spada na niewidzialne
Zjawiska, blisko, bardzo blisko nas
Błyszczą wieczne światła księżyca...

Mnich Kaisen

Jaka różnica można znaleźć między sobą a innymi ludźmi?

Musicie wiedzieć, że istnieje człowiek, który nikogo o nic nie pyta, który nie akceptuje żadnego rozkazu ani żadnej nauki, i który nie uznaje żadnych norm.

Inni to są wszystkie głupstwa, posłuszeństwo, zamknięta moralność i mądrość ograniczona przez swoją indywidualność.

Jezeli podnosisz się z krzesła, aby przemawiać, już znalazłem się w królestwie nieczystości.

Powiedzcie zacni ludzie, co wam daje dalsze rozmyślanie o Drodze, wolności i prawdziwym szczęściu?

Rzeczywistość, światłość, wulgarność są tylko słowami ze snu, Budda i czujące istoty są formą niepewną.

Kiedy jesteście tutaj, uchwycie wasze światło od środka. Oswiećcie to, co jest dookoła. Pozwólcie działać waszym ręką, akceptując wszystko. Cały wszechświat jest niepojęty,

zdumiewający.

Natura rzeczy, duch wszechświata nie mogą być odzwierciedlone przez sztukę, twórczość, inteligencję ani doświadczenie.

Nie może jej uchwycić nauka, żaden rodzaj techniki, nie przedstawi jej jakiegokolwiek wyobrażenia, żadne moce duchowe ani nic innego.

Rozumiecie?

Jeżeli rozumiecie, to nie jesteście niczym innym jak ślepym szczurem, który goni za grzywą meduzy!

„Jako że Budda istnieje w życiu i w śmierci, nie ma życia i śmierci”.

Mówi się też: „Jako że nie ma Buddy w życiu i w śmierci, nie jesteśmy oszukani przez życie i śmierć”.

Kaisen

„Jako że Budda istnieje w życiu i w śmierci, nie ma życia i śmierci. Jako że nie ma Buddy w życiu i w śmierci, nie jesteśmy oszukani przez życie i śmierć”.

*Mistrz Dogen „Shoji”,
Shobo-genzo*

Ci, którzy chcą uwolnić się od życia i śmierci, muszą jasno uświadomić sobie, co one oznaczają.

Szukanie Buddy na zewnątrz życia i śmierci przypomina prowadzenie auta w kierunku północnym, gdy w rzeczywistości chce się jechać na południe, albo spoglądanie na południe w poszukiwaniu gwiazdy polarnej. Sprawia to, że powiększa się przyczyna życia i śmierci i gubi się droga uwolnienia. Powinnicie zrozumieć, że życie i śmierć są nirwana. Nie trzeba odrzucać życia i śmierci, i pragnąć czegoś, co jest nirwana. Tylko wtedy będziecie uwolnieni od życia i śmierci.

Błędem jest myślenie, że życie staje się śmiercią. Narodziny są etapem, posiadają swoją przeszłość i przyszłość. I dlatego nauka Buddy mówi, że narodziny są nie-narodziny. Śmierć jest etapem, ma swoje przed i po. Mówi się więc, że śmierć jest nie-śmiercią.

Kiedy mówimy o życiu, istnieje tylko życie. Kiedy mówimy o śmierci, istnieje tylko śmierć. Tak więc, kiedy przychodzi życie, koncentrujcie się na życiu; kiedy przychodzi śmierć, koncentrujcie się na śmierci. To życie i ta śmierć są życiem Buddy. Jeśli chcecie odrzucić je ze wstretiem, wtedy tracicie życie Buddy. Jeśli chcecie żyć, przywiązując się do życia i śmierci, wtedy też tracicie życie Buddy i zostajecie tylko z wyglądem Buddy. Tylko wtedy osiągniecie ducha Buddy, jeśli nie będzie w was nienawiści do życia i śmierci i nie będziecie pragnąć nirwany.

Nie próbujcie jednak mierzyć go swoim własnym duchem ani wyrażać słowami. Kiedy zapomniacie o wszystkim, opuszczacie ciało i ducha, kiedy wchodzić do domu Buddy, gdy Budda was prowadzi i postępujecie za nim, wtedy bez wysiłku i bez myślenia, uwolnieni od życia i śmierci stajecie się Budda. W tym momencie nie ma już żadnych przeszkód w duchu. Istnieje prosta droga, aby stać się Budda: nie róbcie nic złego, nie przywiązujcie się do życia i śmierci, posiadajcie współczucie dla wszystkich czujących istot, szanujcie waszych zwierzchników, darzcie sympatią podwładnych, nie pielęgnujcie nienawiści ani pragnień, ani trosk, ani żalu. To właśnie nazywamy byciem Budda. Nie szukajcie gdzie indziej.

Niedaleko domu pustelnika
Ile juz lat przebieglo od piersi matki
Ja, Kaisen patrze na plynace fale
A rzeka zostaje....

Wiosna sie konczy
A lato wieje glosem
nietrwalosci
Cud...

Droga nie ma zadnego kierunku
Wolny czlowiek stuka kijem przed soba
I kazdy jego krok uderza w serce wszechswiata!

Dlugo szukalem pewnej Drogi
I tu, i tam.....i tam i tu
Ile wydeptalem Dróg

Szalony Kaisen!!

Przeslanie dla Wschodu

Jestem bardzo szczesliwy, widzac was za kazdym razem, kiedy tutaj przyjezdzam. Czym jest Zen?

Obecnie we Wschodniej Europie coraz wiecej ludzi interesuje sie Zen, ale nie uda im sie go zrozumiec tylko poprzez ksiazki i przemyslenia. Prawdziwy Zen jest równowaga, wyjściem poza moralnosc, zrealizowanym poprzez postepowanie za absolutnym porzadkiem kosmicznym, dzieki praktyce naszego ciala i ducha w codziennym zyciu.

Zasadnicza rzecza jest równowaga. Zbyt duzo uduchowienia, ascetyzmu czy umartwienia nie stwarza równowagi.

We współczesnym swiecie rozwinal sie dualizm. Z jednej strony istnieje materializm, a z drugiej systemy, które staly sie religiami nazbyt uduchowionymi i psychologicznymi, pozbawionymi glebi fizjologicznej.

Cialo i duch powinny byc polaczone, a nie przeciwstawiane sobie.

Mysle, ze ludzie na Wschodzie sa bardzo inteligentni i ze znajda droge do trzeciej cywilizacji, cywilizacji równowagi. Obecnie na Wschodzie kazdy szuka swojej wlasnej drogi. Zycze wam, abyscie odnalezi w przyszlosci te realna cywilizacje.

Wiecezosc systemów filozoficznych nie jest kompletna wlasnie przez swoje nadmierne uduchowienie. Zen jest tradycja, ale nie tylko. Zen musi stworzyc nowa dynamike, nowy porzadek. Zen nie jest czymś trudnym. Zostal przeniesiony z Indii do Chin, Japonii i Europy. Chce go was nauczyc w calej jego czystosci, w jego esencji. Nie tylko jego intelektualnego rozumienia, ale poprzez praktyke, calej jego istoty.

Potrzebna jest nam nowa moralnosc: tradycyjne zasady sa zbyt stare, zbyt moralistyczne. Zycze mlodym ludziom równowagi, piekna, czystosci i energii.

Napisalem poemat
Na skale nad potokiem
Ty patrzysz na prad wody

A ja kontempluje niebieska górę.

Taisen Deshimaru

Przez trzy szklanki
Przez pięć szklanek tego dobrego wina
Jestem pijany
I raz upity, nalewam go
Dla siebie

Mistrz Ryokan

Ty wiesz wszystko o wszystkich rzeczach
Ja nic nie wiem
Ale kontempluje kwiat maku pod śniegiem
I kwiat na mnie patrzy

Mistrz Kaisen

Bruzdy zazen
Są głębokie i szerokie
I nie zostawiają żadnego śladu
Więc nie orajmy
Pola innego domu.

Mistrz Kodo Sawaki

Szczęście nie znajduje się poprzez wysiłek i dzięki własnej woli. Ono zamieszkuje tu, bardzo blisko, w rozluźnieniu i opuszczeniu siebie.

Nie martw się, nie ma nic do zrobienia.

Wszystko, co pojawia się w duchu, nie ma żadnej wartości, bo nie jest rzeczywiste. Nie przywiązuj się, nie osadzaj.

Pozwól grze samej się toczyć, idąc raz w górę raz w dół, nic nie zmieniając; wszystko znika i zaczyna się od nowa, bez przerwy.

Szukanie szczęścia samo w sobie jest przeszkodą w tym, by je odnaleźć. To jest jak teczka, za którą gonimy, nie możemy jej nigdy uchwycić. Dlatego, że szczęście nie istnieje, zawsze tu było i prowadzi cię w każdym momencie.

Nie wierz w doświadczenia dobre lub złe, one są jak teczka.

Próbując uchwycić to, co nieuchwytnie, męczymy się daremnie.

A kiedy przestajemy chwytac, przestrzeń już tu jest, otwarta, gościnna i wygodna.

Więc korzystaj, wszystko jest już w tobie. Nie szukaj niczego więcej.

Nie szukaj w gestej dżungli słonia, który siedzi spokojnie w domu.

Nic do zrobienia.

Do niczego się nie przymuszając.

Niczego nie chcąc.

I wszystko realizuje się samo.

List do ludzi ze Wschodu

Drodzy przyjaciele, trzeba starać się działać jak najlepiej, a ostatecznie oddać się w ręce opatrzności. Każda istota ludzka musi w końcu poddać się czyjejs absolutnej mocy.

Trzeba robić wszystko jak najlepiej tu i teraz. Na końcu oddaje się wam Boże, Buddo, Brahmanie, Allahu.....Nie mogę was zobaczyć. Nie wiem, kim jesteście. Przecież jednak będę musiał oddać się komuś.

Nie muszę znać waszych imion, bo imiona tworzą kategorie.

Powinnismy być poza Bogiem i Budda. W każdym razie ktoś nas przecież stworzył. On rozumie naszą ograniczoną moc i naszą bezsilność wobec niego.

Mimo to daje człowiekowi wiele rzeczy, ale jak do tej pory nie mógł nam zaoszczędzić nieszczęść. Więc musimy modlić się do Boga. Jest to bardzo dobre. Ale to tylko modlitwa. Oczyszcza ona ducha. Daje błogosławieństwo. I to jest piękne, ale nie wystarczy.

Powinnismy posiadać świętą praktykę, dotknąć ducha duchem.

Powróćcie, proszę, do fontanny życia, do źródła naszego ducha.

Życie w harmonii z kosmosem, wpadanie w uniesienie nad pięknem jest tak doskonale jak duch tańczący z duchem. Ale musimy przecież połączyć życie i śmierć.

Woda rzeki jest spokojna i łagodna. Nieliczone gwiazdy wypełniają kosmos. Jesteśmy małymi istotami, ale wszyscy jesteśmy braćmi i siostrami, małymi dziećmi natury.

Kto lub co dało nam oczy? I dlaczego w tych małych oczach odbija się cały kosmos?

Natura nie ma oczu. Dlaczego stworzyła więc człowieka?

Nieliczone zwierzęta, ptaki, drzewa?

Jestem zachwycony jej wspaniałą mocą?

Chcę także usłyszeć te rozmowy.

Jestem ślepy.

Lecz moje uszy słyszą tysiące dźwięków, rytmiczna muzyka kosmosu.

Mimo, że natura nie ma uszu, człowiek może słyszeć i czuć prawdziwe piękno.

Kto mu dał uszy?

Jestem niezwykle wzruszony.

Mogę także usłyszeć jego słowa.

Jestem ślepy.

Jestem głuchy.

Lecz odczuwam coś, co sięga najgłębszych pokładów mojego ducha.

Co to jest?

Czy to Bóg? Budda? Brahman? Allah?

Czy jest to głos doliny? Czy głos rzeki? Albo karpaccich gór?

Czy jest to światło księżycy? Czy piękno przyrody?

Nie mogę zrozumieć kim ani czym to jest.

Odczuwam nieskończony świat, ducha nieskończoności i piękno kosmosu.

Jednak natura nie ma ducha. Któż więc ofiarował mi tego pięknego ducha?

Jestem głęboko wzruszony. Pragnę usłyszeć również jego naukę:

Moi drodzy przyjaciele, czy nie chcecie pracować dla innych?

Jestem ślepy i głuchy.

Mój duch też jest ślepy i głuchy, jest niczym.

On jest nie-duchem i nie-swiadomością. Może on jednak wszystko przyjmować, w sposób naturalny i nieswiadomy.

Nawet piękny i nieskończony duch kosmiczny może przekazać takie piękno do serca mojego ducha.

Jestem pełen podziwu dla tego nieskończonego świata, który wyraża harmonię między kosmosem a ludźmi.

Powinniśmy mieć głęboki szacunek dla tego nieskończonego i wiecznego świata, który ofiaruje nam tyle rzeczy. Trzeba dziękować tej wiecznej mocy, która ratuje nas z naszej niemocy.

Moi drodzy przyjaciele, życzę wam duchowego szczęścia. Życzę, abyście mieli współczucie dla innych. Niech wasz duch nie będzie nigdy unizony ani skąpy. Proszę, szanujcie innych i nie odrzucajcie nikogo.

Powinniśmy razem podziwiać nasze życie i uczyć tych, którzy niszcza harmonię. Ale przede wszystkim trzeba pogłębiać uwagę, bo bez niej nie ma mądrości ani kontroli nad naszym duchem.

Wy, którzy służycie innym, na przykład w restauracjach, hotelach, sklepach czy administracji, bądźcie skromni i energiczni. Służenie jest dużo lepszą rzeczą niż praca tylko po to, aby zarobić pieniądze. Przekazujcie innym radość, miłość i uwagę. To jest najlepsza forma nauki i nieskończony dar. Praktykując takie postępowanie, będziecie potrafili już zawsze się tak zachowywać. Nie marnotrawcie waszego czasu i nie traccie ducha przez iluzje. Mówcie do wszystkich: trzeba wierzyć w siebie, nie uzależniając się od innych, lecz ofiarowując każdemu i w każdym momencie to, co jest w was najlepsze. Nie liczcie na polityków, nie bądźcie tacy sami, jak ci, co przetrzucają swoje problemy na tych, którzy są u władzy. Nikt nie może uchwycić waszego ducha i nikt nie może go za was prowadzić. Sami jesteście mistrzami swojego ducha, więc kierujecie też całym kosmosem stu miliardów komórek, które tworzą wasze ciało. Jeżeli wszyscy z was nauczą się kierować swoim życiem, będzie to znaczyło, że kierujecie całym krajem.

Jeżeli chcecie osiągnąć pokój, czystość i zdrowie, usiądźcie w domu w dobrej pozycji i zapomnijcie o sobie przez kilka chwil. Jest w was coś, co prowadzi człowieka od początku wszechświata (jeżeli był taki początek). Zaufajcie tej doskonałej naturze, pamięci, bo ona posiada nieskończoną mądrość. Ta mądrość pojawia się i błyszczy, gdy zapominacie o sobie.

Jestem ślepy! Idę więc krok za krokiem, nie widząc śladów swojej przeszłości ani tego, co jest przede mną. Każdy krok staje się więc całkowity i w pełni przeżyty. Będąc tu i teraz, realizuje (tu i teraz) naturę wszechświata, aby błyszczeć wiecznie tutaj i wszędzie. Jestem głuchy, lecz jestem głosem ptaka, jestem żywy, lecz śmierć jest we mnie. Jestem wszechświatem od zawsze!

Niech w waszym życiu panuje najwyższe szczęście.

O oddechu

Podczas wydechu stajemy się spokojni i możemy przerwać *innen*, wewnętrzne łańcuchy współzależności przyczyny i skutku.

Czym jest wewnątrz? A czym zewnątrz?

Wewnątrz oznacza organy zmysłów, *gen ni bi ze shin*; zewnątrz – kolory, dźwięki, zapachy, *shiki sho ko mi*. Dzięki szczęściu organom zmysłów poznajemy kolory, dźwięki, zapachy. Poprzez zazen i praktykę długiego wydechu można przerwać w codziennym życiu te doznania płynące z szczęściu obiektów postrzegania. Jeżeli koncentrujemy się dalej na wydechu, pojawia się powolutku odprezienie pod pepkim, na poziomie *kikai tanden*. Tam, a także w pasie, w okolicy nerek, tworzy się wielka siła. Wdychajcie krótko, wydech niech będzie długi, powolny, przedłużony. Jeżeli pojawia się myśli, nie kontynuujcie ich. Taka jest Droga.

Jeżeli myśli pozostają w nas, pojawiają się iluzje, a później błędy i grzechy. W pewnej sutrze zostało napisane, że iluzje pochodzą z zewnątrz. Kiedy odczuwamy coś poprzez nasze ciało, widzimy lub słyszymy, doznania te kierowane są za pomocą układu autonomicznego w stronę podwzgórza, do wzgórza i do nowej kory mózgowej. W tym właśnie momencie pojawia się świadomość. Myślimy, wyobrazamy sobie.

Na przykład patrzymy na kwiat i to jest *ju*. Uświadamiamy sobie, że jest piękny, to jest *so*. Decydujemy się go zerwać, to jest *gyo*. W neo-cortexie powstają myśli.

Iluzje pochodzą zawsze z zewnątrz, a myśli nie zawsze z mózgu. Poprzez organy zmysłów podwzgórze rozpoczyna działanie: myślimy.

Za dużo myśli powoduje powstanie snu, marzenia, które rodzi się z licznych wspomnień zgromadzonych w neuronach. Nie może być harmonii w naszym oddechu, jeżeli zbyt dużo iluzji jest zgromadzonych w umyśle. Bez przyzwyczajenia powolny i przedłużony oddech jest niemożliwy. Ważne są powtarzanie, przyzwyczajenie. Koncentrując się na wydechu, możemy przerwać wszystko i myśli tracą swoją trwałość. Jeżeli zrozumiemy oddech i przyjmimy dobrą pozycję, to w momencie rozdzielającym wdech od wydechu będziemy mogli uchwycić prawdziwy aspekt rzeczy, patrzeć na nasze życie i śmierć oraz osiągnąć autentyczny Zen. Wtedy stajemy się *ku*.

Uczeń Buddy Shakyamuniego zapytał go: „Czy jest możliwe podążanie Droga, jeżeli koncentrujemy się na oddechu?”.

Budda odpowiedział: „Nasza świadomość rozumie oddech, ale oddech nie może znac świadomości”.

Oddech nie może poznać ducha ludzi. Jeżeli świadomie koncentrujemy się na oddechu, to jest to działanie świadomości i w tym wypadku wola jest nam potrzebna. Odwrotnie jest podczas zazen, gdy wydech jest długi i głęboki, nieswiadomie można stać się spokojnym. Oddech musi być niedostrzegalny. Jeżeli jest właśnie taki, ustają myśli, ciało i duch harmonizują się i pojawia się mądrość. Można wtedy praktykować prawdziwą obserwację wszystkich rzeczy.

Mądrość pochodzi z głębi oddechu. Przez długie wydechy ciało staje się silne, ustają choroby. Przez dokładną pozycję i długie wydychanie wasza świadomość może stać się *hishiryo* (uniwersalna) i wtedy pojawia się mądrość. Myślenie jest niezbędne. Intuicja, myślenie, kreatywność pojawiają się automatycznie. Chęć kontrolowania ducha przez ducha jest jak chęć gaszenia ognia ogniem. Do gaszenia ognia najlepsza jest woda.

Tak samo, aby oddać smutek i cierpienia, lepiej jest skoncentrować się na oddechu.

Co jest największą radością w naszym życiu?

Uspokoic ducha. Zazen jest najlepsza z najlepszych metod odnalezienia pokoju w duchu. Zostalo to sprawdzone w ciagu 2500 lat. Przez oddech mozna zmienic ducha.

Pewnego dnia Budda Shakyamuni w *dojo* zwanym *Jijuyu Jikko Doku*, znajdujacych sie w centrum Indii, mowil do swoich uczniow: „Drodzy uczniowie, prosze was, byscie koncentrowali sie na wydechu, kiedy oddychacie. Dzieki temu wasze cialo nie bedzie sie meczylo i oczy pozostana czyste. Bedziecie mogli zyc w sposob, jaki sobie wybieriecie, wedlug wlasnej obserwacji, a radosc bedzie mogla trwac w waszym ciecie. Otrzymacie niezliczone owoce, wielkie zaslugi i korzysci, a wasze *samadhi* bedzie roslo gleboko. W koncu bedziecie mogli osiagnac ducha wspolczucia, przerwac iluzje i wejsc w *satori*.

Droga nie-strachu

Czego sie boimy? Przeciez i tak trzeba bedzie kiedys umrzec.

Normalnie, kiedy boimy sie jakiejjs sytuacji, to strach pochodzi z obawy, czy uda sie nam uratowac!

Robimy w owczas wszystko, zeby sie uratowac. Ale jak znalezc ratunek przed smiercia?

Przeciez wszyscy musza umrzec. Jezeli wiemy o tym, nie powinniśmy byc przestraszeni, gdz nie mamy innego wyjscia. To jest naturalne przeznaczenie wszystkich istot. Istnieje jednak wyjscie: byc poza zyciem i smiercia, poznajac swoja prawdziwa nature. Oczywiscie, ze to niczego nie zmieni. Cialo i tak umrze, ale nie bedzie to juz takie wazne. Akceptowanie zycia i smierci jest mozliwe tylko wtedy, gdy praktykujemy zycie i smierc. Wlasnie dlatego ucze zazen i pokazuje metode, która moze doprowadzic was do miejsca, w którym nie ma ani zycia, ani smierci i skad pochodza zarówno zycie, jak i smierc.

Historyjka

Kiedys, w dawnej Japonii, podczas którejs z wojen, jeden z generalow odwiedzil Mistrza Zen. Byl zaskoczony chlodnym przyjeciem i brakiem goscinnosci. Powiedzial wiec Mistrzowi:

„Czy wiesz, ze masz przed soba czlowieka gotowego bez zmruzenia oka rozciac cie na dwoje?”

– A ty – rzekl Mistrz – czy wiesz, ze masz przed soba czlowieka gotowego bez zmruzenia oka pozwolic rozciac sie na dwoje?

General zamilkl na chwile, potem zrobil poklon i odszedl.

Tak jak patrzac w lustro:

Kszalt i odbicie patrza jedno na drugie

Nie jestescie odbiciem

Lecz odbicie jest wami.

Na temat pustki, zycia i smierci

Aby praktykowac zazen, konieczne jest ludzkie cialo. Uczymy sie zazen calym soba, zazen sam w sobie jest naszym cialem. Ale kiedy nasze cialo staje sie zazen, to nagle przekracza ono granice naszego swiata. Jest rzecza dziwna, ze zazen nie cierpi z tego powodu, z esencja lub bez esencji, z ego lub bez ego. Zazen nie pragnie, aby mu cos dodac lub cos wziac. Zazen nie pragnie rodzic sie ani umierac. Dlatego tez nazywamy go *dharma* pokoju, wspanialym skarbem ludzkosci. Zazen to po prostu nauczzenie sie zycia wiecznego, nauczzenie, jak sie nie rodzic. Czym jest zycie wieczne? Ono jest zyciem i smiercia. Dogen Zenji mowil: „zycie-smierc”. Zycie-smierc jest wiecznym istnieniem natury rzeczy.

Niektórzy mówia: „Po smierci nie ma nic”. To pewne, ale... My widzimy to „nic” tak, jakby to

„nic” posiadało początek i koniec, albo nawet było bez końca. Lecz właśnie to „nic” jest niczym; w prawdziwym „nic” nie ma absolutnie nic. Prawdziwe „nic” nie istnieje w swej esencji; ono nie może istnieć.

Po co się bac tego „nic”, jeśli jest ono dokładnie niczym. Nawet tysiąc osiemset miliardów lat tego „nic” jest na tyle niczym, że nie może wypełnić nawet jednej dziesięciomiliardowej części sekundy, jednego atomu niczego.

W Hannya Shingyo jest powiedziane: istnienie jest w niczym; i nic jest w istnieniu. Istnienie jest w *soku ze* (niczym). *Soku ze* jest ważne. *Soku ze* to zazen, to wieczne istnienie.

Bodhidharma (zm. 528 r., jego imię japońskie brzmi Daruma): Pierwszy Patriarcha i założyciel Zen w Chinach, dwudziesty ósmy w linii, począwszy od Buddy Sakyamuni. Mnich hinduski z Cejlonu, uczeń Hannyatara. Przez dziewięć lat praktykował zazen w górach. Esencje swojego nauczania przekazał Eka, który stał się jego następcą.

Budda: Słowo pochodzące od sanskryckiego *boudh* – przebudzenie. Ma następujące znaczenia:

1. Legendarni Buddowie przeszłości, teraźniejszości i przyszłości;
2. Oswiecona jednostka;
3. Obudzenie lub iluminacja;
4. Fundamentalna moc kosmiczna, prawdziwa natura Wszechświata;
5. Budda Sakyamuni, urodzony w Kapilavatsu w 538, zmarły w 483 p.n.e.

W młodości, Sakyamuni był księciem o imieniu Siddharta Gautama, synem władcy małego księstwa położonego na terenie obecnego Nepalu. Po opuszczeniu swojego domu, w wieku dwudziestu dziewięciu lat, obudził się w Bodh-Gaya, pod drzewem *bodhi*. Miał wtedy trzydzieści trzy lata. Resztę życia spędził nauczając.

Później nazwano go Budda, czyli Obudzonym lub Sakyamunim, co oznacza „Cichy Medrzec z rodu Sakya”. Zmarł w wieku osiemdziesięciu lat, w lesie w pobliżu Kusinagara.

Sakyamuni nie jest uważany za Boga lub zbawiciela, ale za człowieka w pełni obudzonego, który osiągnął doskonałość.

Dharma: prawda, zasada Wszechświata, również nauka Buddy. To, co przekazywane jest od Mistrza do ucznia.

Dogen (1200–1253): Wielki mistrz soto Zen, uczeń Nyojo i mistrz Ejo. To właśnie on założył szkołę soto Zen w Japonii oraz klasztor Eihei-ji. Jego nauczanie opiera się na trzech punktach:

1. Praktyka bez celu ni przedmiotu (*mushotoku*);
2. Opuszczenie ciała i ducha (*shin jin datsu raku*);
3. Praktyka sama w sobie jest satori (*shusho ichinyo*).

Dogen stworzył też największe dzieło religijnej literatury japońskiej i jeden z podstawowych tekstów Zen – wielotomowe *Shobo-genzo*.

Dojo (*Bodhimanda* w sanskrycie): Pierwotnie miejsce, gdzie Budda miał satori. *Do* znaczy Droga, *jo*-miejsce. Więc *dojo* to miejsce, w którym praktykuje się zazen. Miejsce, gdzie praktykujący opuszcza wszystkie iluzje, wszystkie własne prawdy i sprawy. Wbrew temu, co

się sadzi, termin *Dojo* pochodzi z chińskiego buddyzmu, które później zostało włączone do terminologii japońskich sztuk walki.

Eihei-Ji: Świątynia założona przez Mistrza Dogena w 1243 roku. Główna świątynia Zen Soto w Japonii.

Eno (w jez. chińskim Huei-Neng): VI Patriarcha; ur. 688, zm. 713. Uczeń V Patriarchy Konina i Mistrz m.in. Seigena, Nangaku i Kengaku.

Gassho: Gest głębokiego szacunku, dłonie złączone na wysokości barków. Gassho symbolizuje jedność duchowości i materializmu, człowieka i kosmosu.

Godō: Osoba najważniejsza po Mistrzu. Podczas gdy funkcja *shusso* sprawowana jest w obecności Mistrza i ogranicza się do *dojo*, *godō* naucza, gdy Mistrz jest nieobecny, zarówno w *dojo* jak i na zewnątrz.

Hannya Shingyo: lub Makahannya Haramita Shingyo – „Wielka Sutra Głębokiej, Fundamentalnej, Absolutnej Mądrości”. Czasem tłumaczona jako „Sutra Serca”. Sutra ta jest śpiewana we wszystkich świątyniach Zen po zazen.

Hishiryo: Ponad myśleniem. *Hi* oznacza ponad, a *shiryo* myślenie. *Hishiryo* to sekret Zen, znaczy myśleć, ale nie myśleć, nie myśleć, ale myśleć. Myśleć bez myślenia. Myśleć z głębi nie-myślenia. Myśleć nie myśleć, słuchać nie słuchając, widzieć nie patrząc itd. Zatrzymać procesy myślowe powstające w mózgu przednim i myśleć całym ciałem. Świadomość *Hishiryo* pojawia się, gdy osobista świadomość podąży za świadomością kosmiczną. Jest w całkowitej harmonii i jedności z porządkiem kosmicznym.

Słowo *hishiryo* po raz pierwszy zostało użyte przez Mistrza Sosana w *Shin Jin Mei*.

Hokyo Zan Mai: Dokładnie znaczy „Samadhi Drogocennego Lustra”. Jeden z czterech najstarszych tekstów Zen, napisany przez Mistrza Tozana (807–869).

Ikebana: tradycyjna, japońska sztuka układania kwiatów.

Karma: Działanie. Całość naszych działań i ich konsekwencje. Karma jest tworzona przez działania ciała, mowy i ducha. I kiedy jest stworzona, to na zawsze, ponieważ to, co się stało, stało się i nie można tego cofnąć. Karma jest prawem przyczyny i skutku, to z niej wypływa transmigracja. Mimo to karma jest ponad przyczynowością, ponad przeznaczeniem. Nie ma nic wspólnego z nihilizmem ani fatalizmem.

Kendo: tradycyjna japońska szermierka.

Kesa: Suknia mnicha, która otrzymuje podczas ordynacji od swojego mistrza. Jest symbolem przekazu od Mistrza do ucznia.

Wywodzi się od pierwszej sukni Buddy, która nosił zaraz po swoim obudzeniu. Uszył ją ze starych kawałków materiału zebranych z odzieży martwych. Z rzeczy nikomu niepotrzebnych, budzących odrazę, zrobił najwyższe ubranie przebudzenia, by w nim

praktykowac i nauczac wszystkie istoty. To tak jak przebudzenie, które wyrasta z iluzji, kwiat lotosu rozkwitajacy na blocie lub mnich, który jest niczym, bo zapomina samego siebie i dlatego, ze jest niczym, moze stac sie wszystkimi rzeczami. Kesa inkarnuje wiare, podstawowa sile w zazen i mnisi klaniaja sie przed nim, jak przed Mistrzem lub Budda.

Ketsumyaku: Certyfikat zawierajacy linie przekazu od Buddy az do ucznia. Dawany podczas ordynacji.

Ki: Energia ciala, aktywnosc, witalnosc, sila.

Kikai Tanden: Centrum energetyczne znajdujace sie ok. 5 centymetrów ponizej pepka.

Kinhin: Medytacja w ruchu. Nie jest chodzeniem ani staniem, ani bieganiem. Kinhin to zazen w ruchu. Kinhin to zazen. Sa one tym samym. Oddychanie jest również takie samo. Kregoslup jest prosty, broda przyciagnieta do szyi, wzrok nieruchomo. Pierwszy krok rozpoczyna sie wraz z wdechem. Praktykujacy posuwa sie o pół stopy do przodu. Na wydechu naciskamy na ziemie stopa, która jest z przodu, szczególnie podstawa duzego palca. Cala noga napieta, kolano wyprostowane. Noga z tylu jest rozluzniona. Wdech nastepuje naturalnie. Oczy wpeł-zamkniete, spojrzenie spoczywa na wysokosci pasa osoby idacej przed nami (Kinhin praktykuje sie w rzedzie). Oczy powinny tkwic nieruchomo, nawet gdy rusza sie osoba przed nami. Kciuk lewej reki zamkniety jest w jej dloni. Prawa dlon przykrywa lewa i obie podczas wydechu naciskaja na splot sloneczny. Przedramiona równolegle do ziemi, lokcie na zewnatrz. Pozycja Kinhin jest pozycja, która mozemy znalezc jako korzenie wszystkich sztuk walki.

Ku (w sanskrycie *sunyata*): Pustka. Ale nie w sensie „nic” przeciwstawne do „cos”. W rzeczywistosci Ku jest czymś, bo zawiera wszystkie rzeczy, wszystkie zjawiska, takze zjawiska ducha. Jest to czyste źródło, esencja. Literalnie Ku znaczy niebo. Zrozumiec Zen to zrozumiec Ku.

Kyosaku: Kij obudzenia. *Kyo* oznacza uwage, *saku* kij. Mistrz lub asystent (*kyosakuman*) uderza nim uczniów podczas zazen w miesnie pomiedzy szyja i ramionami, gdzie znajduja sie punkty nalezace do głównych meridian akupunktury. Jest to dlugi, splaszczony kij, najczesciej z debowego drewna. Z jednej strony *kyosaku* znajduje sie poemat, z drugiej kaligrafia imienia swiatyni i podpis Mistrza. Dawane jest uczniom pograzonym w stanie *kontin* (nadmierne rozluznienie, ospalosc) lub *sanran* (nadmierne pobudzenie, podeksycytowanie).

Mahakashyapa: Jeden z dziesieciu wielkich uczniów Buddy. Uwaza sie go za pierwszego Patriarche hinduskiej tradycji Zen. Po smierci Buddy Mahakashyapa kontynuowal nauczanie i mial wielu uczniów. To wlasnie on zwolal pierwsze zgromadzenie buddyjskie w 483 roku p.n.e., w celu „zachowania nauk”. Jego uczniem byl Ananda.

Mondo: Pytania-odpowiedzi pomiedzy Mistrzem a uczniami.

Mushotoku: Nic do otrzymania. *Mu* jest przedrostkiem negujacym, *shotoku* znaczy

osiagnac lub skorzystac. Stad znaczenie praktyki bez celu, bez przedmiotu, bez korzysci. *Mushotoku* wyraża esencje praktyki soto Zen: praktykowac bez zamiaru osiagniecia satori lub stania sie Budda.

Nagarajuna: 14 hinduski Patriarcha w linii od Buddy. Zalozyciel buddyjskiej szkoly „Droga Srodka”.

Samadhi (*zanmai* w jez. japonskim): Calkowita koncentracja ducha, nie bazujaca na czymys konkretnym. Czyste dzialanie nie-ducha.

Sandokai: *San* znaczy różnica, *do* znaczy podobienstwo, jednosc, *kai* synteza. Jeden z czterech najstarszych tekstów Zen, napisany przez mistrza Sekito Kisena (700–790). Znany byl z tego, ze robil zazen na szerokim kamieniu, stad jego imie Sekito, co znaczy „Kamienna Glowa”.

Satori: Przebudzenie. Powrót do pierwotnego ducha. Bycie prowadzonym nie przez nasze osobiste ego, lecz przez fundamentalna moc kosmiczna. Urzeczywistnienie *Mushotoku*. Przeciwnie do tego, w co zazwyczaj wierzymy, satori nie jest niczym specjalnym. Satori nie istnieje. Jest czyms i jest niczym. Nie jest ani dobre, ani zle. Jest normalnym stanem ducha, jest poza moralnoscia. Autentyczne satori jest nieswiadome; satori swiadome to nie jest satori. W Soto nie poszukuje sie satori. Zazen sam w sobie jest satori. Koncentracja na pozycji, *shikantaza*.

„Jesli satori oznacza obudzic sie, zrozumiec, to ja mialem satori wiele, wiele razy” – mówi Mistrz Deshimaru – „ale to nie jest to, co znaczy satori. Prawdziwe satori to powrót do normalnego, pierwotnego stanu ducha”.

Sesshin: Okres poswiecony koncentracji na praktyce zazen. *Ses* (*setsu*) oznacza dotknac, *shin*-duch. Dotknac naszego prawdziwego ducha, zwrócić spojrzenie do wewnatrz.

Shiho: Certyfikat przekazu dawany przez Mistrza dla ucznia.

Shikantaza: Tylko usiasc. Siedzenie skoncentrowane na pozycji zazen, cialo i duch opuszczone. Siadac bez poszukiwania celu i korzysci, bez liczenia oddechów. Jesli chcialoby sie podsumowac cala praktyke soto Zen jednym slowem, bedzie to wlasnie *Shikantaza*. *Shi* (literalnie: tylko) oznacza koncentracje, *kan* obserwacje, *taza* siedzenie w prostej pozycji.

Shin Jin Mei: „Poemat o wierze w ducha”, najstarszy poemat Zen napisany przez mistrza Sosana (?–606). W nim po raz pierwszy pojawil sie termin *hishiryo*.

Shodoka: „Spiew natychmiastowego satori”. Jeden z czterech najstarszych tekstów Zen, napisany przez Mistrza Yoka Daishi (665–713). Yoka Daishi jest znany również pod pseudonimem „Mnich, który spedzil jedna noc”, poniewaz spedzil on rzeczywiscie jedna noc z Mistrzem Eno (Huei-Neng), VI Patriarcha – i to wystarczylo, by sie obudzil.

Sosan (?–606): Uczen Eka i Mistrz Doshina. III Patriarcha Zen. Autor *Shin Jin Mei* –

pierwszego tekstu Zen.

Soto: Szkoła Zen, zapoczątkowana w IX wieku przez Mistrzów Tozana i Sozana. W 1228 roku przekazana do Japonii przez Mistrza Dogena.

W szkole Soto zazen praktykowany jest twarzą do ściany, bez celu, bez obiektu.

Sutra (w sanskrycie, *kyo* po japońsku): Pisma buddyjskie. Opis nauk Buddy Sakyamuni, które dawał swoim uczniom.

Tathagata: „Ten, który się tak pojawia”, określenie, które Budda często odnosił do siebie.

Tozan: (Tung-shan w jez. chińskim, 807–869): Wielki Mistrz *chan* końca dynastii Tang. Uczeń Mistrza Ungana i Mistrz Ungo Doyo. Twórca *Hokyo Zanmai*, jednego z fundamentalnych tekstów literatury Zen.

Yoka Daishi: zobacz *Shodoka*.

Zafu: Poduszka, na której siada się podczas zazen.

Zazen: Oznacza usiąść ze skrzyżowanymi nogami, w stanie wielkiej koncentracji. Pozycja zazen wygląda następująco: Siadamy na środku zafu (poduszki), nogi skrzyżowane tworzące lotos, półlotos lub ćwierć lotos. Ważne, żeby kolana były mocno położone na ziemi, w celu uzyskania całkowitej stabilności. Miednica naturalnie wypchnięta do przodu. Na zafu siedzimy częścią pomiędzy organami seksualnymi a odbytem. Kręgosłup wyprostowany, lekko wygięty do przodu w piątym kręgu lędźwiowym, na którym spoczywa górna połowa ciała. Gdy to wygięcie jest prawidłowe, utrzymujemy plecy proste bez wysiłku mięśniowego. Broda przyciągnięta do szyi, przez co czujemy, że kark jest lekko napięty. Czubek głowy wypchnięty do nieba, uszy w jednej płaszczyźnie z barkami, nos w jednej linii pionowej z pępkiem. Usta zamknięte. Oczy pół-otwarte, spojrzenie położone nieruchomo około metra przed nami na podłożu. Ramiona opuszczone i rozluźnione. Lewa dłoń położona na prawej, wewnętrzna strona do góry, kciuki stykają się równoległe do podłogi. Dłonie dotykają krawędziami brzucha na wysokości *kikai tanden* – centrum energetycznego, znajdującego się około 5 cm poniżej pępka.

Prawidłowe oddychanie jest bardzo ważne. Wdech jest krótki i żywy, wydech dłuższy. Koncentrujemy się na wydechu, podczas którego lekko pchamy w dół na jelita. Długi wydech masuje zarówno organy wewnętrzne, jak i całe ciało. Kiedy podczas zazen przychodzi myśli, nie odpędzamy ich ani nie podążamy za nimi. Naturalnie zwracamy się w stronę oddechu.

Zen (*chan* w jez. chińskim, *dhyana* w sanskrycie): Gałąź buddyzmu *mahayana*. Wprowadzona do Japonii przez Mistrzów Eisaia i Dogena w XIII wieku. Religia, której nauki i praktyka pochodzą bezpośrednio od Buddy Sakyamuni i pierwszego Patriarchy chińskiego Bodhidharmy. Jej istotą stanowi praktyka medytacji zazen. Zawiera dwie szkoły: *rinzai* i *soto*.