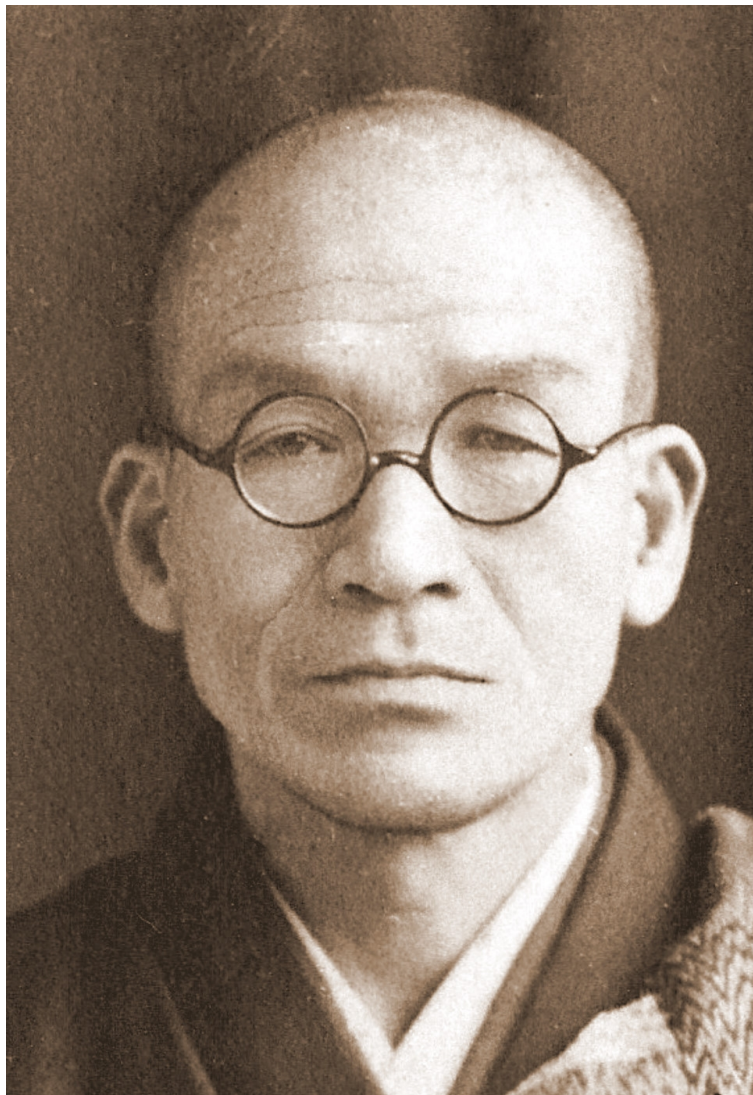


# **Zen - siła życia**

**Roshi Kodo Sawaki**

**Wybór cytatów i opracowanie Shusoku Kushiya**

**Tłumaczenie Doko Bukala**



Tytuł oryginału: Ikiru chikara toshite no Zen

Polskie tłumaczenie powstało z okazji pięćdziesiątej rocznicy śmierci Roshiego Kodo Sawaki, które było obchodzone według japońskiego sposobu liczenia w 2014, a według zachodniego w 2015 roku.

Wszelkie prawa do tłumaczenia należą do Doko Bukala - [www.bukkoin.net](http://www.bukkoin.net).

## Spis treści

Shusoku Kushiya - Życie i duch Roshiego Kodo Sawaki 1

### I. Żyjąc jako prawdziwa tożsamość

1. Odkryj swoją prawdziwą tożsamość i twórz swoje własne życie 5
2. Sawakiemu bycie Sawakim wystarczy 6
3. Brzydkie kaczątko to Buddha Brzydkie Kaczątko, piękność to Buddha Piękność 7
4. Im więcej dasz z siebie, tym więcej zaznasz spokoju 9
5. Mądrość jak gąsienica 11
6. Uchwycić prawdziwego siebie 13
7. Zazen to stary mistrz, który jest jednocześnie twoim świeżym ja 15
8. Rodzę się i umieram razem z moim wszechświatem 16

### II. Przemiany

9. Sawaki, jako zwykły człowiek, chętnie lubiłby robić to, co tylko wpadnie mu do głowy, ale go nie słucham 18
10. Ciesz się szczęściem i wolnością głupca 20
11. Obawiasz się piekła? Tam jest całkiem ciekawie! 21
12. Nie trzeba usuwać złudzeń, w nich jest świat tylko robienia 22
13. Ja? Jestem jak pleśń, która rośnie w wilgotnym kącie 24
14. Buddha-dharma jest czymś nieograniczonym, jak chcesz pomieścić ją w twoim ograniczonym szczęściu i zadowoleniu? 25
15. Zen nie praktykuje się umysłem, ale ciałem! 27
16. Co, spokojny umysł?! Martwienie się jest w porządku! 28
17. Uwaga, panie i panowie! Ten człowiek ściśle przestrzega wskazań! 30
18. Postawa twojego ciała wyraża całe twoje życie 31
19. Siła jaką czerpiesz ze swojej religii 32

20. Oświecenie? To nic innego jak tracenie 34
21. Chcesz żyć do osiemdziesiątki? Lepiej żyj życiem wiecznym! 35

### **III. Otwarcie oczu**

22. Twoje życie? Kiedy minie, to po prostu minie! 38
23. Czy wiesz, po co się urodziłeś? 39
24. Chcesz swojego prywatnego oświecenia? Takie coś to jedynie upiększanie ego 41
25. Pozostań ubogi, uważaj na sukces 42
26. Praktyka to puszczanie sztywności ciała i umysłu 44
27. Przeżywanie dynamiki i głębi jednoczesnego bycia buddhą i zwykłym człowiekiem 45
28. Kto by się teraz tobą martwił, jeśli byś umarł w zeszłym roku? 47
29. Jesteś pośród nirwany i nadal martwisz się jedynie o pieniądze! 49
30. Chcesz być zawsze blisko swojego mistrza? Zostań wszą w jego majtkach! 51
31. Cały wszechświat jest jedynie przebudzeniem 53

### **IV. Będąc wszechświatem**

32. Moje zazen obejmuje Trumana i Mao Tse-tunga 55
33. Zazen jest wzniosłe, ponieważ wszechświat jest wzniosły 56
34. Nie będziesz mieć żadnego problemu, jeśli przestaniesz martwić się sobą 58
35. Spadasz w dół kiedy oddzielasz się od wszechświata 59
36. Złudzenia to światło mądrości 61
37. Znikasz w zazen czy praktykujesz zazen dla siebie? 62
38. Siedzenie to bycie w bliskości ze swoim prawdziwym ja 64
39. Zazen to wcielanie się w buddhę 65

## **V. Kultywowanie**

- |  |    |
|--|----|
| 40. Pragniesz zdrowia i długiego życia? Jesteś chory!                                | 67 |
| 41. Wszyscy buddhowie są pośród złudzeń, a cierpiące istoty na szczycie przebudzenia | 68 |
| 42. Nie ma nic bardziej nadzwyczajnego niż to, co "nie służy niczemu"                | 69 |
| 43. Droga buddhy zawiera całego ciebie, od czubka głowy po koniuszki palców stóp     | 70 |
| 44. Buddyzm bez praktyki jest wielkim kłamstwem                                      | 72 |
| 45. Odnajdziesz nowy dzień w miejscu, gdzie nie ma jeszcze myśli                     | 74 |
| 46. Nie płaciłeś za swoje narodziny, a teraz chcesz zwrotu?                          | 75 |
| 47. Od łuków i strzał do bomby atomowej - upadek czy postęp?                         | 77 |
| 48. Uwolnij się od demona, który cię pochwyił  | 78 |

## **Shusoku Kushiya - Życie i duch Roshiego Kodo Sawaki**

*Notka od polskiego tłumacza: Shusoku Kushiya został wyświęcony na mnicha zen przez Roshiego Kosho Uchiyama w wieku 18 lat. Następnie praktykował w Antaiji pod kierunkiem Roshiego przez 10 lat. Kiedy Roshi Uchiyama przeszedł na emeryturę, Shusoku zamieszkał w jego sąsiedztwie na obrzeżach miasta Uji. W opuszczonym domu stworzył miejsce praktyki Koun-an, gdzie przez wiele lat odbywały się comiesięczne sesshin oraz codzienna kilkugodzinna praktyka zazen. Obok dwóch zbiorów nauk Roshiego Sawaki, Roshi Kushiya wydał dwie antologie nauk Roshiego Uchiyamy oraz pomagał przy wydawaniu jego wielu innych książek.*

Słowa Roshiego Kodo Sawaki, to wiatr zen, dzięki któremu możemy zaczerpnąć głęboki oddech. Czasami jest on jak łagodna i chłodna bryza uspokajająca nasze cierpiące serce. Czasami jak wyjąca burzowa wichura z piorunami. Wydaje się wtedy, że cały wszechświat obrócił się przeciwko nam grmiąc, aby nas obudzić z naszych iluzji. Kiedy ten dziki wiatr zwieje nasze stare ja, to może się zdarzyć, że ujrzymy niebo i jedynie jasne światło zazen będzie świecić na nas.

Roshi Kodo Sawaki urodził się w 1880 w mieście Tsu, w dzielnicy Shinto, w prefekturze Mie, jako szóste dziecko Tada Shotaro (poza dwoma starszymi siostrami i jednym starszym bratem reszta rodzeństwa umarła w dzieciństwie). Miał na imię Saikichi i od dziecka był urwisem. Kiedy miał cztery lata, jego matka Shige nagle zmarła, a kiedy miał siedem lat, zmarł jego ojciec. Najpierw został przygarnięty przez ciotkę, ale kiedy pół roku później jej mąż zmarł, został adoptowany przez rodzinę sprzedawcy papierowych latarni. Handel latarniami był jedynie przykrywką i tak naprawdę zajmował się on hazardem. Nazywał się on Sawaki Bunkichi i mieszkał w dzielnicy Isshinden. Była to dzielnica czerwonych latarni, gdzie w zaułkach roiło się od szemranego towarzystwa. Kiedy Saikichi miał 8 lat poszedł do szkoły, jednocześnie pomagając przybranemu ojcu, stojąc na czatach i pilnując butów klientów. W wieku 12 lat skończył szkołę (podstawówka miała 4 klasy) i przejął biznes sprzedaży latarni, utrzymując w ten sposób swoją przybraną matkę, która nigdzie nie pracowała.

Pewnego razu był świadkiem, jak mężczyzna po pięćdziesiątce zmarł nagle w czasie wizyty w pobliskim burdelu, zabawiając się z prostytutką, która mogłaby być jego wnuczką. Wtedy po raz pierwszy poczuł aż do szpiku kości nietrwałość i zakiełkował w nim umysł poszukujący przebudzenia.

W tej samej dzielnicy w sąsiedztwie mieszkała rodzina Morita, która zajmowała się oprawą obrazów. Byli biedni, ale posiadali wykształcenie i w jakiś tajemniczy sposób żyli bardzo czysto pośród tego otoczenia. Saikichi często odwiedzał najstarszego syna, który uczył go historii i filozofii. Zdał sobie wtedy sprawę, że w tym świecie istnieje coś więcej niż pieniądze, cielesne przyjemności i sława. Dzięki kontaktowi z tą rodziną powstał w Saikichim załazek umysłu poszukującego przebudzenia.

W końcu w wieku 15 lat wewnętrzny konflikt pomiędzy rzeczywistością, w której żył, a jego wewnętrznymi aspiracjami osiągnął apogeum i uciekł z domu do przyjaciela w Osace. Wkrótce jednak został złapany i odesłany do domu. W następnym roku udało mu się uciec ponownie, tym razem do Eiheiji. Miał ze sobą jedynie trzy kilogramy ryżu i 27 sen (japońskie grosze), świecił sobie po drodze jedną latarnią. W ciągu 4 dni i nocy pieszej wędrówki żuł surowy ryż i fasolę. Jednakże w Eiheiji nie chciano go przyjąć i kazano mu wracać do domu. W końcu po dwóch dniach czekania pod bramą, bez jedzenia i picia, przyjęto go jako pomocnika. Był w siódmym niebie. W lecie w czasie święta Obon, został pomocnikiem w świątyni Ryuunji, na czele której stał Ino Roshi z Eiheiji. Kiedy skończył pracę powiedziano mu, że może robić teraz, co chce. Zaczął więc siedzieć w zazen w tylnym pokoju. Nagle drzwi do pokoju się otworzyły i weszła do niego kobieta, która zwykle traktowała go z góry. Tym razem padła na kolana przed młodym Sawakim robiąc

pokłony, jakby był samym Buddhą. Wtedy to został po raz pierwszy skonfrontowany z wzniosłością zazen i postanowił praktykować zazen przez resztę swojego życia. Można powiedzieć, że całe życie Roshiego Sawaki całkowicie oddane zazen i jego głęboka wiara w zazen ma źródło w tym wydarzeniu.

W końcu dzięki karmicznym związkom, jego głęboka aspiracja zostania mnichem spełniła się. W wieku 17 lat powędrował pieszo przez większą część Japonii z Fukui na wyspę Kyushu, gdzie został wyświęcony w świątyni Soshinji przez opata Koho Sawada. W czasie ceremonii, która odbyła się 8 grudnia, w dzień oświecenia Buddy, otrzymał buddyjskie imię Kodo. Kiedy miał 19 lat wstąpił do świątyni Entsuji w Tamba i spotkał tam ucznia Bokusan Nishiari Zenji - Roshiego Ryoum Fueoka. Fueoka polubił Sawakiego, a Sawaki poczuł się przyciągany do czystego charakteru Roshiego Fueoka. W konsekwencji Sawaki podążył za Roshim do świątyni Hosenji w Kyoto, a potem do świątyni Hosenji w Kakegawa. Przez krótki czas do momentu powołania go do wojska w wieku 20 lat, Kodo studiował pod kierunkiem Roshiego "Gakudoyojinshu", "Eiheishingi" i "Zazen yojinki-funogo", a jego wiara w shikantaza stała się jeszcze mocniejsza.

W 1900 zaczął służbę wojskową i po trzech latach, kiedy miał ją zakończyć, wybuchła wojna z Rosją i jego służba została przedłużona. W czasie wojny był prawie śmiertelnie ranny, ale został zwolniony do cywila dopiero po zakończeniu wojny w 1906.

Tego samego roku wstąpił do szkoły studiów buddyjskich należącej do Jodo Shin-shu w jego rodzinnym mieście. Rok potem wstąpił do seminarium przy świątyni Horyuji w Nara, gdzie spędził kilka lat studiując dzień i noc filozofię yuishiki (jogaczara) pod kierunkiem opata Join Saeki Soji. Tam też spotkał mniszki, które miały szaty w stylu nyoho, uszyte według instrukcji sławnego nauczyciela szkoły shingon - Jiun Sonja. Dzięki temu Roshi Sawaki zaczął zgłębiać tradycję szaty nyoho.

Opuścił seminarium w grudniu 1912 [uzyskując najwyższe możliwe dla kapłana innej szkoły uprawnienia] i w wieku 32 lat, został tanto (prowadzącym praktykę) w świątyni Yosenji w Matsusaka. Tam rozpoczął dogłębne studia nauk szkoły soto pod kierunkiem Roshiego Sotan Oka, uważanego za najważniejszego ucznia sławnego Nishiari Bokusan Zenji. Kiedy miał 34 lata odosobnił się w porzuconej świątyni Jofukuji w Ikaruga i przez ponad dwa lata samotnie praktykował jedynie zazen całym ciałem i umysłem.

W 1916 kiedy miał 36 lat, Roshi Oka poprosił go, aby został wykładowcą w klasztorze Daijiji w Kumamoto. Tu spotkał towarzyszy na drodze o podobnych zapatrywaniach na praktykę. Tu także ukształtował się jego styl nauczania zen. Uczniowie z piątego liceum w Kumamoto, których uczył, zmusili go do wyrażenia buddyźmu w świeży i nowatorski sposób.

Po śmierci Roshiego Oka w 1922, Roshi Sawaki opuścił Daijiji i przeniósł się do wynajętego domu, gdzie stworzył miejsce praktyki Daitetsudo. Po pół roku przeniósł się na górę Mannichi w Kumamoto, gdzie przez następne 13 lat żył samotnie i skąd podróżował po całej Japonii organizując zazenkai i nauczając praktyki shikantaza.

W kwietniu 1935 w wieku 55 lat został mianowany na profesora uniwersytetu Komazawa. Tego samego roku w grudniu został również Godo Roshim w Sojiji, jednym z dwóch głównych klasztorów szkoły soto. Od tego momentu Roshi Sawaki rozpoczął swoją ogromną aktywność, przypominającą wielkie toczące się koło, którego nie można zatrzymać. Nie ograniczał się jedynie do nauczania na uniwersytecie i w Sojiji, ale odwiedzał coraz to nowe miejsca w całej Japonii, gdzie tworzył nowe zazenkai, jednocześnie kontynuując odwiedzanie już istniejących, będąc cały czas w drodze, wyjaśniając Dharma, odpowiadając na pytania, siedząc z ludźmi, wciąż na nowo niosąc odświeżający oddech praktyki shikantaza.

Roshi zawsze oddawał się całkowicie temu, co robił, wkładając we wszystko całą swoją siłę życiową. Każdego dnia, w każdej chwili wciąż na nowo tworzył swoje życie, całkowicie angażując całe ciało i umysł. W czasie sesshin rano zawsze był pierwszy na poduszce i aż do późna w nocy jego sama obecność pełna mocy sprawiała, że w zendo panowała atmosfera, jakby piorun uderzył w

świątynię - wszyscy siedzieli z całkowitą uwagą.

W 1940 otworzył miejsce praktyki w Daichu-ji w prefekturze Tochigi, jednocześnie kontynuując organizowanie zazenkai w różnych miejscach. W 1946 został opatem klasztoru treningowego Daito-in w Shizuoka oraz opatem konwentu mniszek Myoetsu-an w Kyoto. W 1949 został także opatem Shichikurin Antaiji w Kyoto. Pomimo tego nigdy nie osiadł nigdzie na stałe, nie ożenił się, ani nie stworzył swojej własnej organizacji. Razem ze swoimi uczniami cały czas był w drodze, nazywając to wędrownym klasztorem. Jego życie było jak ze snu o zazen - całkowicie poświęcone zazen nie osiągnięcia, zazen nie służącemu do niczego.

W tym czasie zen powszechnie kojarzony było niemal wyłącznie z zazen w stylu rinzai - praktyki z koanem. Roshi Sawaki spopularyzował na nowo shikantaza - zazen tylko siedzenia.

Droga Roshiego zawsze biegła prosto przed siebie, ale w 1963 kiedy miał 83 lata jego nogi odmówiły współpracy i musiał zakończyć swoją wędrówkę. Osiadł w Antaiji w Kyoto i tam kontynuował regularne zazenkai.

"Jaka piękna pogoda dzisiaj! Czym sobie na to zasłużyłem?", "Jak sobie zasłużyłem na to szczęście? Szkoda, że nie mogę się nim podzielić ze wszystkimi!" - po długim życiu wypełnionym burzliwą aktywnością, miał teraz czas na taką cichą kontemplację.

Zmarł 21 grudnia 1965 w wieku 85 lat, otoczony uczniami i przyjaciółmi.

Roshi Sawaki nawet z wyglądu przypominał archetypowego mnicha zen. Wszyscy którzy mieli szczęście go poznać byli pod wrażeniem jego charyzmy, sposobu w jaki żył na codzień, jego bezkompromisowości wobec siebie i oddania innym. Ci, którzy go spotykali, mieli odczucie, że cała jego uwaga jest skupiona na nich i są oni objęci jego umysłem. Roshi Uchiyama nazwał Roshiego Sawaki "wielowymiarowym gigantem". Z drugiej strony Roshi miał w sobie oblicze zwykłego człowieka pełnego iluzji nie w mniejszym stopniu niż inni. Dlatego był tak wymagający dla siebie i innych, a jego życie pełne było wigoru. Widząc tego pomieszanego człowieka w sobie, mógł jasno zobaczyć go w innych. Wydaje się, że Roshi Sawaki lubił tego zwykłego człowieka w sobie i kiedy wyciąga swą pomocną rękę ku nam, to tak jakby wskazywał drogę małemu zagubionemu Saikichiemu. Jednocześnie Roshi pokazuje nam to, co prawdziwe o nas. Jego słowa są zawsze żywe, pełne kreatywności, wskazując nam drogę, ku głębi życia. Musimy przyjąć te słowa naszym całym ciałem-umysłem i muszą one zarezonować w naszym życiu. Kiedy w taki sposób za pomocą jego słów zagłębimy się w nasze własne życie, to dotrzemy do punktu, w którym odnajdziemy nasze własne żywe słowa naszej własnej prawdy.

Czytając ten zbiór może się wydawać, że Roshi często powtarza te same rzeczy. Jest tak, ponieważ te cytaty są rodzajem współczesnej sutry i tak, jak w klasycznych sutrach te same rzeczy powtarzane są wiele razy. Podobnie, jak góry i rzeki, trawy i drzewa, co dzień na nowo nauczają tej samej sutry.

Powinniśmy czytać każdy pojedynczy cytat ze świeżym umysłem, jakby był skierowany tylko do nas i widzielibyśmy go po raz pierwszy. Widząc tą samą prawdę z różnych stron, nawet jeśli nie chcemy tego, to w końcu obudzimy ją w sobie.

Słowa Roshiego Sawaki mają swoje źródło w zazen. Są one ciałem i krwią zazen. Roshi nie tylko mówił innym o tym, ale sam żył w taki sposób. Jego życie zaczynało się od **za** i kończyło na **zen**. Jego słowa dają nam siłę, aby siedzieć pośród naszych złudzeń, wręcz wyciągają nas na poduszkę. Dla Roshiego Sawaki zazen było siłą jego życia, jego jedyną miłością i ślubowaniem, sensem jego egzystencji.

Pierwsza część antologii nauk Roshiego Sawaki, której byłem edytorem, nosząca tytuł „[Do Ciebie](#)”, zawierała fragmenty nauk Roshiego Sawaki zapisanych przez Roshiego Uchiyamę na przestrzeni 25 lat, kiedy był uczniem Roshiego Sawaki.

Ta obecna książka zawiera cytaty, które były inspiracją dla mnie i zostały one wybrane całkowicie przeze mnie z „Sawaki Kodo Zenshu” – antologii zawierającej większość zapisanych nauk



Roshiego Sawaki. Pogrupowałem cytaty w ten sposób, aby oświetlały się nawzajem i tworzyły pewną całość. Niektóre z nich połączyłem, a w niektórych miejscach dodałem słowo lub dwa od siebie, czy też lekko zmodyfikowałem zdanie, aby cytat nabrał większej klarowności czy aktualności.

Roshi Sawaki sam nigdy nie napisał żadnej książki. Ten zbiór powstał dzięki wysiłkom i pracy wielu ludzi, którzy nagrywali i zapisywali wykłady, dokonywali transkrypcji oraz dzięki edytorom i wydawcom. Chciałem szczególnie podziękować mojemu mistrzowi Roshiemu Kosho Uchiyama oraz Roshiemu Tokugen Sakai.

Mam nadzieję, że ten zbiór będzie dla Ciebie katalizatorem do zastanowienia się nad swoim własnym życiem i może nawet zachęci cię, aby usiąść w zazen. Jeśli tak się stanie, nikt nie byłby bardziej szczęśliwy niż Roshi Sawaki. Jeśli poświęcisz swoje życie zazen, Roshi Sawaki będzie żył razem z tobą.

## I. Żyjąc jako prawdziwa tożsamość

### 1. Odkryj swoją prawdziwą tożsamość i twórz swoje własne życie.

Czy możemy powiedzieć, że ktoś jest lepszy a ktoś gorszy? Każdy jest jak majestatyczna samotna skała. Nie ma możliwości porównania. Ty jesteś sobą, a ja jestem sobą.

Wszyscy patrzą na ciebie z góry, bo brak ci pewności siebie? Powinieneś zgłębić siebie. Odnaleźć swoje mocne strony. Mocno oprzyj się na sobie, pewnie spocznij w sobie. W tym miejscu znajdziesz głęboki spokój.

Czy poprzez makijaż chcesz uciec od swojej twarzy i stać się kimś innym? Taki twór to jedynie zjawą. Makijaż polega najpierw na dokładnym zgłębieniu swojej twarzy, aby móc uwypuklić jej cechy charakterystyczne. Naukowiec żyje jako naukowiec, a ktoś niewykształcony jako niewykształcony. To co ważne, to jak najlepiej wykorzystać to życie i nie marnować czasu na darmo.

Jeśli przebudzimy się do siebie samych, to w końcu będziemy w stanie wykorzystać nasze życie jak najlepiej. Jednakże w tym nie ma końca. Musimy zaczynać to od nowa każdego dnia.

To czym jesteś ciągle się zmienia, ale każdy moment jest doskonały. Nie jest to jak dokładny obraz, ale bardziej jak chwilowe odbicie księżyca na wodzie. To jest w ciągłej zmianie, istnieje tylko w tej jednej chwili. Dlatego łatwo można to stracić z oczu. Ta chwila jest unikalna, niepowtarzalna w całym życiu. Jeśli stracę tę chwilę z pola widzenia, to czyż nie stracę całego mojego życia?

Praktykujesz zazen przez 5 czy 10 lat? No i co z tego! Każdego dnia musisz odnajdywać swoją drogę na nowo.

Jeśli droga buddhy stanie się twoim własnym pytaniem, zobaczysz że ona zmienia się każdego dnia. Jak powinienem kroczyć tą wieczną drogą w tej chwili, w tym przypadku? Musimy budzić się na nowo w każdej chwili i praktykować ją na nowo.

Nie wiem, czy jutro będę jeszcze żywy. Wczoraj już odeszło. Jediną ważną rzeczą jest to, co robię teraz. Moje nogi muszą mocno stać na ziemi i wspierać całe moje ciało.

Kroczenie drogą buddhy oznacza zaprzestanie kopiowania innych. Tego nie można nauczyć się przez ślepe naśladowanie. Musisz iść swoją własną drogą. Nie można imitować spokoju umysłu kogoś innego ani czyjś przebudzenia. To dotyczy ciebie w tym miejscu i w tej chwili. Jaki ma sens poleganie na przebudzeniu twojego nauczyciela? To jest twoje własne życie i Buddha nie może żyć za ciebie. Praktykowanie drogi buddhy oznacza życie w pełni swoim własnym życiem i tworzenie swojego własnego sposobu życia.

Dzisiejsza religia to tylko powtarzanie z pamięci miłych słów. Powtarzanie zapamiętanych słów jest bezużyteczne i nie ma z tego pożytku dla naszego własnego życia.

Słuchanie dharmy przypomina nalanie wody do pompy od góry. Zwyczajny człowiek jest jak pusta pompa. Pompując bez nalania najpierw wody z zewnątrz, pompuje się tylko powietrze i nie można

wyciągnąć wody z głębi studni. Jeśli najpierw nalejemy trochę wody, to pompa zaczyna zaciągać wodę z dołu. I nie jest to wtedy woda twojego mistrza czy Buddy, ale woda z głębi twojej własnej studni.

Kroczenie drogą buddhy to odkrycie swojej własnej natury.

Byłoby czymś dziwnym, jeśli Sawaki udawałby Siakjamuniego. Sawaki nie może być w najmniejszym stopniu kimś innym, nie może być Kannon, Siakjamunim czy Majtreją. Ponieważ to, co może zrobić Sawaki, ani Kannon ani Siakjamuni nie są w stanie. Kiedy zobaczysz, że masz coś, co nikt inny nie może zastąpić, wtedy będziesz żyć nie będąc ciężarem dla kogokolwiek. Masz to coś od bardzo dawna. To jest coś, co jest najbardziej istotną sprawą.

Wartość ludzkiego życia nie zależy od ilości posiadanych pieniędzy. W takim razie czym ona jest? Najpierw musisz odkryć kim naprawdę jesteś. Ta potrzeba odnalezienia siebie jest już największym szczęściem. Poznać siebie - cóż może być ważniejszego.

Bycie uczniem Bodhidharmy nie oznacza polegania na zewnętrznym nauczycielu. Podstawa to nasza głowa, dłonie i stopy. Wciąż na nowo musimy sprawdzać, czy nasza praktyka nie jest powierzchowna albo czy nie wpadliśmy w rutynę. Szczęście i nirwanę odnajdziemy w pewnym osadzeniu się w głębi siebie samych.

Jaki jest cel naszej praktyki? W tym nieograniczonym życiu, każdego dnia musimy sami to odkrywać na nowo, opierając się na naukach buddhów i przodków. W tym nie ma końca. Musimy tworzyć i odkrywać to sami. Odkrywać swoje własne podejście do życia.

## **2. Sawakiemu bycie Sawakim wystarczy**

Jeśli byłbym bogaty, to co mówię byłoby bez znaczenia. Tylko dlatego, że jestem biedny, to ma to jakąś wartość. Jestem całkowicie sobą. Nie chodzi o to, aby zabić ja, ale aby przebudzić się do prawdziwego siebie.

Wychowałem się jako sierota, w biedzie, nie będąc szczególnie mądry. Wszystko to mogło sprawić, że powinienem być nieszczęśliwy. Nikt nie powinien być bardziej nieszczęśliwy niż ja. Jednak uważam, że żyję najszczęśliwszym życiem na świecie. Nie mógłbym być bardziej wdzięczny za to życie.

Zanim zostałem jeszcze mnichem i byłem świeckim pomocnikiem w Eihei-ji, pewnego dnia siedziałem sam w zazen w ciemnej świątyni. Stara kobieta, która pomagała w kuchni i która zwykle traktowała mnie z góry, kiedy zobaczyła mnie w postawie zazen, bezwiednie padła na kolana w pokłonie, jakbym był samym Buddhą. To wydarzenie zdefiniowało całe moje życie. Wtedy zrozumiałem, że muszę praktykować zazen. W zazen było coś, co sprawiło, że nawet ta kobieta pokłoniła się do ziemi. Było to coś tajemniczego i zazen wydawało się być czymś wartościowszym niż mogłem sobie to wtedy wyobrazić. W ten sposób przeżyłem całe życie, poświęcając się jedynie zazen. Jestem wdzięczny ponad wszystko, że mogę nosić kesa i siedzieć w zazen.

W moim życiu nie zajmuję się wyjaśnianiem „najwyższej prawdy”, ani nie rozmyślam o „głębokich sprawach”. Po prostu siedzę w zazen, podążając za naukami buddhów i przodków. Kiedy miałem 18 lat stało się dla mnie jasnym, że nie ma nic bardziej cenniego niż życie poświęcone zazen.

To jest twoje życie i powinieneś nim żyć z całych sił. Nie ma potrzeby zapraszać innych, aby ci towarzyszyli. Nikt nie może tego zrobić za ciebie, sam musisz przeżywać swoje własne życie.

Dla mnie nie ma innej drogi niż zazen. Dlatego nie mam powodu zazdrościć komukolwiek ani patrzeć na kogoś z góry. Jest tak, ponieważ nie chcę być kimś innym. Prezydent? Do diabła z nim! Dla Sawakiego wystarczy być Sawakim, cóż więcej?!

Nie chcę niczego więcej niż to życie, które mam. Nie muszę się nikomu kłaniać. Nie czepiam się rzeczy, które inni chcą ode mnie. Jeśli mam co jeść, to jem, jeśli nie mam, to nie jem. Kiedy jestem żywy, żyję, kiedy nadejdzie śmierć, umrę. Mój umysł jest całkowicie zdeterminowany. W takiej chwili życie rozciąga się przede mną, jak czyste niczym nieograniczone niebo. Co może być piękniejszego?

Nie mam domu, ale gdziekolwiek pójdę, jestem w domu. Nie czuję się nigdzie jak gość. W jakiegokolwiek jestem świątyni, czuję się jakby to była moja świątynia. Żyję swobodnie i bez zmartwień. W każdym kroku znajduję mój dom. Każdy krok jest całym wszechświatem w dziesięciu kierunkach. Nie ma miejsca, do którego idę i do którego powracam, ani miejsca do którego chciałbym uciec.

Pierwotnie nikomu nic nie brak. Mistrz Tosui powiedział: "twój umysł jest całkowicie buddhą". Bycie buddhą oznacza poleganie na sobie i bycie zadowolonym. Nie oznacza to oddalenia się od bycia zwykłym człowiekiem i zbliżeniu się do buddhy, tak jakbyś chciał podnieść swoją wartość. Targowanie się o cenę to świat zwykłych ludzi, a nie świat buddhy.

Przez długi czas do chwili, kiedy zazen nie przeniknęło mojego ciała i krwi, krążyłem w sześciu światach samsary. Co sprawiło, że w końcu odnalazłem spokój w zazen? Czy może być coś szczęśliwszego niż samo siedzenie w zazen? Dla zazen chcę jeść całe życie, brać lekarstwo w tym celu, oddać całą moją energię zazen. Jestem wdzięczny wszystkim tym, którzy dawali mi jeść, przygotowywali kąpiel i dawali ubranie, abym mógł poświęcić życie jedynie zazen.

Nie wiem, co zrobiłem i jaka jest przyczyna tego, że mam takie życie. W każdym razie całe moje życie to zazen. Nie potrafię robić nic innego poza noszeniem kesa i siedzeniem w zazen. Mnich Sawaki nie jest w stanie robić nic poza tym. Nie mam wyboru, jak robić to, co jestem w stanie, a to oznacza podążanie tą drogą do końca.

Jestem wdzięczny za wszystko w moim życiu. Za to, że urodziłem się w biedzie, że moi rodzice umarli, kiedy byłem małym dzieckiem, że uciekłem z domu i za wszystko, co doświadczyłem w Eihei-ji. Jestem wdzięczny, że mogę rosnąć, jak kwiat ku słońcu, kierując wszystkie moje działania ku drodze.

### **3. Brzydkie kaczątko to Buddha Brzydkie Kaczątko, piękność to Buddha Piękność**

Chcesz być tak szczęśliwy jak inni? Mówisz, "chcę być taki, jak ty". Twoje szczęście nie jest tym samym, co szczęście innych. Musisz sam odkryć swoje własne szczęście.

W starożytnym Rzymie było powiedzenie "człowiek jest kowalem swojego losu". Każdy znajduje szczęście na swój własny sposób. Każdy tworzy je i ulepsza. Ważnym jest, aby nie stracić z oczu

swojego własnego szczęścia.

Bez względu na to, jakie jest twoje przeznaczenie, każdy z nas zawsze i wszędzie musi przeżywać je samemu. Nikt nas w tym nie może wyręczyć.

"Nie mam natury buddhy, nigdy nie miałem, jestem całkowicie różny od buddhy". Myślenie w taki sposób to obrażanie Trzech Skarbów. To jest obrażanie samego siebie. "Jestem zwykłym człowiekiem pogrążonym w złudzeniach". Nawet jeśli tak mówisz, to ten zwykły człowiek pogrążony w złudzeniach jest kimś najważniejszym.

Każdy z nas odgrywa swoją rolę, w swoim miejscu, nie umniejszaj siebie. W tym miejscu pewnie stój na ziemi. Tym jest samadhi. Jestem "tym jednym najbardziej godnym czci w całym wszechświecie". Kiedy zamiatasz ogród, ogród się zamiata. Kiedy czyścisz toaletę, toaleta się czyści. Takie jest znaczenie wyrażenia: "ten jeden najbardziej godny czci w całym wszechświecie". Tylko ty możesz wykonać tę pracę. Nie ma innego świata. Istnieje tylko twój świat.

Wydaje się, że wszyscy uważają, że ludzi można podzielić na różne kategorie i grupy, ale tak nie jest. Każdy z nas jest całkowicie sobą i każdy musi przeżywać swoje przeznaczenie. To oznacza bycie buddhą. Jeśli patrzysz na świat poza podziałami, to nie ma wtedy lepszych i gorszych. Brzydkie kaczątko jest Buddhą Brzydkie Kaczątko, piękność jest Buddhą Piękność. Jedno i drugie jest szczęśliwe i w porządku.

Kiedy wszyscy klaszczą, ty też klaszczesz, kiedy wszyscy się śmieją, ty też się śmiejesz. Przestań żyć w taki sposób, idź do samego końca, stań pewnie na ziemi i przebudź się do prawdy - jesteś sobą.

Chcesz zostać kapitanem od razu po przejściu wstępnego szkolenia? Chyba jesteś megalomanem! Celem majtka, jest bycie najlepszym majtkiem w całej Japonii. Wystarczy być najlepszym majtkiem.

Stawać się buddhą oznacza szukać doskonałości w sobie. Każdy musi zwrócić się ku sobie. Dyrektor musi być doskonałym dyrektorem, a szeregowy pracownik doskonałym pracownikiem.

"Jak róg jednorożca, kroczysz sam." [Suttanipata]  
To kroczenie samemu ma bardzo głębokie znaczenie - nie można cię porównać z nikim innym.

Ludzki umysł nigdy nie jest w spokoju. Przypomina raka, który cały czas wypuszcza bańki powietrza. Szczególnie kiedy człowiek jest sam i nie ma nic do roboty, umysł zaczyna "puszczać bańki". Dlaczego ludzie nie są w stanie zając się sobą samymi? Ponieważ cały czas szukają potwierdzenia u innych. Inaczej tracą wiarę w siebie i uważają, że są do niczego. Dlatego jest tak trudno stać się jednym z sobą samym. Tylko jeśli twoje poglądy i wiara są właściwe, będziesz w stanie siedzieć w zazen sam, tak jak samotny rak wypuszczając cicho swoje bańki.

Można łatwo oszukać, ojca, matkę czy swoje dzieci, ale jak chcesz oszukać siebie samego. W najgłębszej głębi jesteś ty, którego nie można w żaden sposób oszukać. Mocno uchwyc ten świat, gdzie jesteś sam i nikt na ciebie nie patrzy.

Zazen jest twoim własnym światłem, które cię oczyszcza, sprawiając, że jasno świecisz.

Zazen to "jedynie bycie sobą". Stanie się jednym z sobą samym. Zazen nie służy do niczego. Jedynie siedzimy, w całkowitej jedności z wszechświatem.

Oko jest okiem jest okiem, ucho jest uchem jest uchem. Kiedy żyjesz w świecie bez stwarzania, wtedy każdy ruch, stanie, chodzenie, siedzenie, leżenie są wyrazem samadhi nie-robienia. Ucho słucha w samadhi, nos wącha w samadhi, język smakuje w samadhi, ciało odczuwa w samadhi. Samadhi to pierwotna czystość i jasność twojej własnej natury.

Brak ego to zaakceptowanie wszystkiego, jako części przedstawienia. Otwieranie się na rolę jaką masz. Stawanie się jednym z rolą bez preferencji i złudzeń. Opat jest całkowicie opatem, zwykły mnich jest całkowicie zwykłym mnichem. To oznacza bycie w bliskości z sobą samym.

Kiedy zgłębisz istotę rzeczy, zobaczysz, że nie ma niczego przed czym musiałbyś uciekać, ani nic za czym musiałbyś gonić. Gdzie się możesz udać, jeśli zostaniesz przyparty do muru pytaniem, o to kim naprawdę jesteś? Jesteś tylko sobą, tu i teraz. Doskonały w tej właśnie chwili. Każdy musi natychmiast w miejscu, gdzie stoi, wypełnić cały wszechświat.

Praktyka oznacza uczynienie czystej krainy z miejsca, w którym się stoi, odkrycie raju buddhy pod własnymi stopami.

Pewien poeta był chory i przykuty do łóżka. Pewnego razu powiedział "Dziś zjadłem mój kleik i teraz kwiaty kwitną dla mnie. Nie zasłużyłem na to! Moja kochana żono, jedynie dla ciebie chcę żyć jeszcze trochę!" Ktoś inny mógłby powiedzieć: "Co? Znów kleik? I za oknem znowu rośnie lilia? Kobieto sprawiasz, że moje życie jest beznadziejne!". To samo miejsce, ten sam czas i ta sama sytuacja, jeden jest wdzięczny, drugi narzeka. Możesz cieszyć się i smucić z tych samych rzeczy. Wszystko ma naturę buddhy, ale tylko kiedy buddha patrzy na nie jako buddha, zobaczy je jako naturę buddhy. Człowiek pogrążony w złudzeniach, kiedy patrzy na tą samą rzecz, widzi tylko swoje złudzenia. Ale nie oznacza to, że złudzenia są czymś innym niż natura buddhy.

Jeśli twoje obecne podejście do życia jest głupie, to oznacza, że wszyscy ci, którzy dotychczas dawali ci jedzenie, pomagali i uczyli, robili to w celu tej bzdury. Ale jeśli masz prawdziwe podejście do życia, to znaczy, że otrzymałeś narodziny, byłeś wychowany i pomagano ci w celu tej prawdy. Twoje obecne podejście opiera się na całej twojej przeszłości.

Jakie ma znaczenie sukces czy strata? W jakiegokolwiek sytuacji jesteś, przeżywaj swoje życie pewnie stojąc obydwojema stopami na ziemi.

Praktykując drogę buddhy nie oczekuj jakiegoś specjalnego miejsca. Droga buddhy to nie uciekanie z sytuacji, w której jesteś. To jest miejsce, w którym trzeba poświęcić swoje życie, miejsce, gdzie trzeba włożyć całą swoją moc. Takie jest znaczenie wyrażenia: wszystkie zjawiska są formą prawdy.

#### **4. Im więcej dasz z siebie tym więcej znajdziesz spokoju**

Spokój umysłu oznacza każdego dnia być zadowolonym z tego co jest. Znać zadowolenie to odciąć przed i po, i być całkowicie w tym miejscu. Nie przywołuj przyszłości czy przeszłości. Skup się całkowicie na teraźniejszości. Nie ma nic cenniejszego niż doświadczenie teraz. W tym jest wieczne życie.

Co dostałeś wczoraj, oddaj dzisiaj. Czujesz przed tym opór? Ja jeśli dostaję coś, przyjmuję to z wdzięcznością. Jeśli ktoś inny tego naprawdę potrzebuje, to oddaję mu to bez problemu.

Praktykowanie drogi buddhy to widzieć ten dzień jako doskonały. Twoje stopy powinny stać pewnie na ziemi i nie powinieneś tracić z oczu tej chwili, miejsca gdzie stoisz, a co najważniejsze siebie. W praktyce nie chodzi o to, aby jak najszybciej posprzątać. Odnajdź to miejsce w którym żyjesz. Sprzątanie samo w sobie jest praktyką

Praktyka oznacza iść naprzód pewnym krokiem drogą, którą oświetlasz latarką w mroku. Nie jesteś w stanie zobaczyć całości. Ale oświetlając przestrzeń na następny krok, będziesz w stanie urzeczywistnić drogę buddhy.

Jedynie rób to co robisz nie myśląc o zysku i stracie. Włóż całą swoją siłę w tą jedną chwilę.

Lubię jak ktoś daje z siebie wszystko. Jeśli widzę, że ktoś się oszczędza chciałbym dać mu kuksańca. Bardziej podoba mi się jak kierowca i konduktorka autobusu w zatłoczonym Tokio muszą całkowicie oddać się swojej pracy, aniżeli ich zrelaksowane podejście na prowincji.

Cokolwiek robisz oddaj się temu całkowicie. Zatrzyj dłonie i rób to całym sobą!

Kiedy siedzę na przeciwko was i wygłaszam mowę nie mam wyboru, muszę być w najwyższym skupieniu. Jeśli czegoś nie wiem to muszę być kreatywny. Jest to dla mnie tak poważna sprawa, że mój kręgosłup prostuje się sam z siebie.

Nie masz wyboru. Rób to co musisz zrobić. Zostaw to, co musi być zostawione. Im więcej dasz z siebie tym staniesz się spokojniejszy. W tym leży sekret.

Tak jak nie robisz przerw w oddychaniu przez całe życie, tak samo nie powinno być przerw w praktyce. W toalecie - praktyka, w metrze - praktyka, czytając - praktyka. Formy mogą być różne, ale nie może być przerw.

W zen twoje życie jest religią, zawsze w tej chwili. Patrz tej chwili prosto w oczy, bez względu na to czym ona jest. Nie czepiając się niczego, nie uzależniając się od niczego, nic nie dodając i nic nie zabierając. Tylko smakuj ten jeden moment. Twoja wizja życia musi być tak wyraźna, że nawet jeśli to byłby ostatni moment twojego życia, byłbyś zadowolony.

Jeśli twój cel leży w przyszłości to wszystko na próżno. Musisz go znaleźć w sobie, w tej chwili. Przebudzenie nie oznacza życia w nadziei, że dziś nie jestem gotów, może kiedyś. Oznacza życie w którym dajesz z siebie wszystko bez względu na miejsce i czas.

Nie spiesz się za bardzo mówiąc, że już dotarłeś do końca. Wiara, że miało się oświecenie jest także złudzeniem. Jedynie wtedy, gdy będzie dla ciebie całkowicie jasne, że zawsze będzie czegoś brakować, wtedy tym ostatecznym miejscem będzie każdy krok, w który będziesz wkładać całe ciało i umysł.

## 5. Mądrość jak gąsienica

Pewien lekarz powiedział mi: “W szkole zawsze byłem najlepszy i kiedy otwierałem swój gabinet, miałem ambicje zostania najlepszym lekarzem w Japonii. Jednak okazało się, że żaden z pacjentów, którzy do mnie przychodzili, nie był taki, jak to było opisane w książkach z których uczyłem się w szkole. Jeśli nie byłbym w stanie wciąż na nowo odkrywać swojej medycyny, nie mógłbym nikomu pomóc.”. Tak wygląda życie. Jeśli mnich zen wierzy, że może polegać na zeszłorocznym urzeczywistnieniu także dziś, to jest to wielkim złudzeniem.

W tym życiu, każda chwila jest pierwsza i jednocześnie ostatnia. Rzeczywistość zmienia się z chwili na chwilę, ale jednocześnie jest niezmienna. Jest jedną siłą życia.

W tej chwili lecisz przez cały wszechświat, ale to nie oznacza że dotarłeś wszędzie. Nadal jest wystarczająco przestrzeni, aby lecieć przez całe życie.

Raz doświadczyć przebudzenia i potem wszystko już będzie dobrze. Niestety, tak nie jest. Przebudzenie istnieje tylko w tej jednej chwili. W następnej już minęło i jest martwe. Im bardziej szukasz buddyzmu, tym jest trudniejszy do uchwycenia. Podążanie w nieskończoność drogą bez końca jest tym co nazywa się “wykraczaniem poza buddhę”.

Jeśli myślisz, że osiągnąłeś ostateczne przebudzenie, wspiąłeś się na sam szczyt, to jesteś głupcem. Praktyka zen nie ma końca. Jeśli chcesz praktykować zen, przed tobą całe życie wspinaczki.

Mądrość pradźni jest jak gąsienica. Nie zatrzymuje się w żadnym miejscu, ani na pustce ani na formie. Tak jak gąsienica, porusza się swobodnie we wszystkich kierunkach. Na drodze buddhy nie ma z góry ustalonych scenariuszy.

Jeśli coś włożymy w jakąś z góry ustaloną formę, to jest to już martwe. Tak jak nagranie głosu. To czego brak to żywy człowiek.

Chcecie nagrać mój wykład i później słuchać go w fan klubie Sawakiego? Wszystko co mówię jest ważne tylko w tej jednej chwili!

Słuchanie mów dharmy przypomina jedzenie. Po jakimś czasie znów jest się głodnym.

Kiedy słuchasz mowy dharmy musisz to robić z czystym i nieograniczonym umysłem. Jeśli twój umysł jest tak rozległy, wtedy jesteś jednym z wszechświatem i wkraczasz w nieograniczone samadhi.

Jeśli nie byłoby nikogo kto by chciał mnie słuchać, to nie musiałbym myśleć o czym mówić. Po prostu myślałbym sobie o czymkolwiek ziewając od czasu do czasu. Więc jest ważne dla mnie, że poproszono mnie o nauczanie Dharmy i jestem słuchany. Jestem za to wdzięczny. Jeśli myślę co powinienem powiedzieć jutro, to nauczanie zaczyna przybierać we mnie wyraźny kształt.

Ta chwila nie powinna być kontynuacją przeszłości. Musisz odciąć wszystko w tym miejscu i zacząć przeżywać ten rok w tym roku. W tym miesiącu zacząć żyć tego miesiąca i dziś musisz zacząć żyć całkowicie tego dnia.

Codziennie spotykasz ten dzień po raz pierwszy, zawsze jest tylko ta chwila, tylko tu i teraz. Ten



nieskończony moment oznacza twoje obecne życie, zawsze będące całkowicie nowym faktem. Nawet przeszłość, z punktu widzenia tej chwili jest całkowicie nową przeszłością.

Praktykuj zazen dziś, tak jakbyś to robił po raz pierwszy od chwili narodzin. Spotykaj każdy dzień na nowo ze świeżym umysłem, jak o poranku w dniu nowego roku. W zazen każdy dzień jest jak pierwszy dzień nowego roku. Wszystkiego najlepszego! W każdej chwili zawartością naszej praktyki musi być powracanie do poranka nowego roku.

Niektórzy zaraz po tym jak zostali mnichem zastanawiają się czy będą w stanie być mnichem przez całe życie. Nie musisz się tym martwić. Bądź jedynie mnichem tego jednego dnia. Każdego dnia bądź mnichem na ten jeden dzień i w ten sposób żyj jako mnich dzień za dniem.

Każdy dzień jest pierwszym dniem twojego życia. Przeżywaj ten dzień jakbyś się rodził na nowo każdego dnia.

Rób, to co musisz zrobić. Dziś rób, co masz dziś do zrobienia. Jeśli otworzysz oczy tu i teraz na tę chwilę, to zobaczysz, że ona ciągle się zmienia. Jest doskonała taka jaka jest. Dzisiejszy dzień jest pełny i całkowity.

Nawet w moim wieku jestem nadal początkującym w zazen. Jeśli zaczniemy się uważać za zaawansowanych, to będzie to czymś fałszywym. Zaawansowane zazen - nie gadaj bzdur! Zazen musi być zawsze czymś nowym. Najlepiej praktykować z umysłem początkującego. Nie myśl, że stałeś się zaawansowany ponieważ praktykujesz przez długi czas.

Proszę bądźcie zawsze nowicjuszami w zazen. Nigdy nie zapomnijcie uczucia kiedy weszliście do zendo po raz pierwszy i kiedy siedzieliście pierwszy raz. Na zawsze pozostaniecie początkującymi.

Nie rozwinięcie się w zazen tylko dlatego, że się zestarzelicie. Praktykowanie zazen jest kwestią praktykowania w tej chwili. Polega na wracaniu i praktykowaniu teraz, bez względu na to czym jest ta chwila.

Nigdy nie można zobaczyć buddhy do końca. Powinieneś być w stanie w każdej chwili na nowo widzieć buddhę. Nie ma tu miejsca na przerwy. Musisz za każdym razem na świeżo słuchać nauk dharmy. Buddha wypełnia nieskończony wszechświat, ale kwestią jest jak wiele jesteśmy w stanie go zobaczyć. Nigdy nie powinniśmy tracić buddhy z oczu, nawet jeśli studiujemy Marksa czy Engelsa, to jednocześnie powinniśmy widzieć buddhę.

Buddha oznacza życie w zgodzie z wielką naturą, z faktem, że wszechświat żyje sam z siebie. W każdej chwili nasze ciało żyje tym uniwersalnym życiem i żadna komórka nie należy do nas. Nie ma tam nic osobistego i nazywane jest to prawdziwą twarzą. Bycie buddhą oznacza nieprzerwane życie jako to prawdziwe ja.

Wiara w prawo przyczyny i skutku jest wiarą w nieskończoność. Oznacza wiarę w ciągłą zmianę tej nieskończoności. W tej stałej zmianie, którą jest nasze życie, ta właśnie pojedyncza chwila.

Istnieje ogromna sprzeczność pomiędzy prawem przyczyny i skutku, a niezależnym powstawaniem i zanikaniem każdej chwili. To zanikanie i powstawanie każdej chwili oznacza, że ta chwila jest czymś innym niż poprzednia, a następna będzie czymś innym niż ta obecna. Z drugiej strony, prawo przyczyny i skutku objawia się w fakcie, że wczorajszy posiłek jest w dzisiejszym moczu. Nie

jesteś tego w stanie ukryć, że wczoraj objadłeś się wołowiną z cebulą, bo czuć to w twoim moczu. Z tego punktu widzenia dziś jest kontynuacją wczoraj, a jutro będzie kontynuacją dzisiaj. Jednakże jednocześnie każda chwila pojawia się i znika na nowo. Jeśli próbujesz rozwikłać tę sprzeczność intelektem, to nie będziesz w stanie przeanalizować czegoś co jest nieskończone. Bezwzględne zaakceptowanie tej sprzeczności to “poza myśleniem”, albo “znalezienie się jednym skokiem w krainie takości” [Yoka Daishi „Shodoka”].

Stara wiśnia kwitnie także w tym roku. Poprzez wieczność to, co stare jest także zawsze czymś nowym. Ten punkt spotkania tego, co stare z nowym jest podstawowym punktem buddha-dharmy.

## **6. Uchwycić prawdziwego siebie**

Studiowanie [w buddyzmie] oznacza studiowanie drogi, czyli zgłębianie siebie. Czy jest jakaś droga na zewnątrz tego życia? Studiowanie drogi to nic innego, jak znalezienie odpowiedzi na pytanie, o co chodzi w tym życiu.

Kiedy religia staje się instytucją zaczyna się jej upadek. Religia dotyczy jedynie twojego własnego życia.

Czego właściwie nauczał Buddha? Tego, że każdy z nas musi poznać siebie, wejrzeć w siebie i odnaleźć to, co powinniśmy robić tu i teraz, w tej chwili.

Kiedy wygłaszam mowę, nie mówię tego do was, ale do siebie. Nie ma dla mnie różnicy, czy ktoś mnie słucha, czy też nie. To co ważne, to pompowanie wody wewnątrz mnie. Mówiąc zachęcam sam siebie, aby ujawniać światło mojej prawdziwej natury. Niczego od was nie oczekuję i nie mam też niczego, co mógłbym wam dać.

Honen Shonin [założyciel japońskiej szkoły Jodo - Czystej Krainy] powiedział: kiedy praktykujesz drogę buddhy, nie rób tego, aby popisywać się przed innymi, ani nie rób z tego czegoś na sprzedaż. Praktykuj w ukryciu, tak żeby nawet twoja żona i dzieci o tym nie wiedziały.

Zazen nie jest czymś, z czym powinno się obnosić przed innymi. Nie próbuj zrobić wrażenia tylko siedzeniem. Lepiej jest praktykować w ciszy, tak jakby było to coś, z czym trzeba się kryć.

Pobudziłeś umysł poszukujący przebudzenie? Usłyszałeś buddha-dharmę? Porzuciłeś to wszystko? Uważaj, nie zacznij robić interesu z tego “puszczenia”.

Jeśli każdego dnia nie będziesz praktykować od nowa, zaczniesz się cofać. Jeśli nie będziesz każdego dnia polerować siebie, zaczniesz rdzewieć. Dlatego jest ważnym, aby nie tracić z oczu samego siebie i odnajdywać drogę każdego dnia - w czasie posiłków oraz wszelkich innych spraw codziennego życia.

Nietrwałość oznacza tylko ten moment i ta unikalna jedyna chwila to sprawa życia i śmierci. Masz tylko ten jeden oddech świeżego powietrza i potem koniec. W czasie wydechu tylko ten wydech, w czasie wdechu powinien to być ostatni wdech twojego życia. Zwykle jednak popełniamy błąd myśląc, że powinniśmy coś do tego dodać. Odgrywać rolę ojca dla swoich dzieci, albo dziadka dla wnuków. Jednakże każda chwila jest sama dla siebie. W tym momencie jedynie wnuk jest wnukiem, dziadek jest dziadkiem, syn jest synem. Tak jak oddech, ten wdech i wydech jest

doskonały. Istnieje tylko ten jeden oddech. Puść! Jedyne jeśli coś jest tylko całkowicie dla siebie, bez smaku i koloru, to jednocześnie jest pełne wszechświata.

Zawsze narzekamy, nigdy nie jesteśmy zadowoleni z tego, jacy jesteśmy i chcemy być kimś innym. To jest początek złudzeń. Ty to nikt inny tylko ten, który przeżywa to właśnie życie i jest z niego niezadowolony. Nikt nie może być na twoim miejscu i wszystko co myślisz, chcesz i robisz, to ty sam, ten którego nie można wymienić. Oznacza to, że nie istnieje "prawdziwe ja" poza tym, który narzeka tu i teraz.

Historia z sutry Lotosu o synu bogacza, który błąka się jak nędzarz, to nie stara bajka. Ona jest o tobie. Czyż to nie ty błąkasz się po świecie z pustą miską, chociaż posiadasz całe bogactwo tego świata?

Czego dotyczy to życie? Zrozumienia twojego prawdziwego ja i tego, co masz robić. Przebudzenie znaczy być prawdziwie sobą. Wiedzenie kim się jest i stanie pewnie obydwoma stopami na ziemi. Kroczenie drogą oznacza pewne poruszanie się w przód bez tracenia siebie z oczu.

Czy umysł jest biały, czerwony, okrągły, kwadratowy czy bez kształtu? Nie wiesz tego. Jedyne utrzymuj ten umysł, który nie wie, taki jaki jest. To nic trudnego. Religia to pewne i mocne uchwycenie tego umysłu "nie wiem" i z tego punktu wyjaśnienie swojego życia.

Natura buddhy to nic innego jak ty sam. Ty jednak nadal myślisz źle na swój temat, poniżasz się i jesteś sobą zawiedziony. To co ważne, to jasno zebrać się w sobie i w końcu się uspokoić. Absolutny spokój umysłu to córka będąca córką, żona będąca żoną. Stań się całkowicie tym, czym jesteś i w ten sposób urzeczywistnisz swoją naturę buddhy.

Pod wpływem zbiorowego oddziaływania grupy tracisz zdolność widzenia tego, co jest białe, a co czarne. Nawet jeśli robisz coś złego, bo wszyscy w koło tak robią, to nie wydaje ci się to takie złe. Pozwalasz sobie stracić siebie samego z oczu na rzecz grupowej głupoty. Obudź się! Ty to ty!

Zaprzestań robienia czegokolwiek jedynie tylko dla siebie, a znajdziesz się w czystej krainie. "Poza społeczeństwem [współdziałaniem] nie ma żadnej zasługi" [Eihei shingi]. Oczy wykonują pracę oczu, nos nosa, uszy uszu. Każda część ma naturalnie swoje miejsce i wykonuje pracę na rzecz całości.

Prawdziwy spokój umysłu odnajdziesz jedynie pośród niespokojnego umysłu, czyniąc wielki wysiłek, aby nie stracić siebie z oczu. Jedyne w tym zmaganiu, aby w każdym kroku nie stracić gruntu pod nogami, odnajdziesz spokój umysłu.

Spokojny umysł, zawierający jedynie spokojny umysł, to coś sztucznego. Ponieważ szukasz tego typu spokoju, jesteś niespokojny. Shinran [twórca szkoły Jodo shin - Prawdziwej Czystej Krainy] był przeciwny praktyce, która zadowala się jedynie gromadzeniem własnej korzyści. Praktyka zen też nie powinna taka być. Miejsce, gdzie odnajdziesz wielki spokój, to praktykowanie pośród zmagania się i niepokoju, w miejscu spotkania spokoju i niepokoju.

Nikt nie jest w stanie wrócić do tego, co było. Żadna rzecz nie powtarza się dwa razy w ten sam sposób. Wszystko istnieje jedynie raz, w tej właśnie chwili. Dlatego nie mamy innej opcji, jak iść tylko prosto. Prawdziwa droga wiedzie jedynie przed siebie poprzez nieskończoność.

## 7. Zazen to stary mistrz, który jest jednocześnie twoim nowym ja

Wszędzie dzieci są wychowywane będąc głaskane i poklepywane po plecach. Ale nie wystarczy jedynie kogoś chwalić. To tylko część prawdy. Praktyka zen jest właśnie o tym. Nawet jeśli Bóg nie będzie cię chciał znać, a Buddha zniknie, musisz pewnie oprzeć się na sobie samym, musisz całkowicie stać się jednym z sobą.

Przeżywamy nasze życie jak automat, tak jakby ktoś nakręcił nas jak mechaniczną zabawkę. Zazen oznacza nie być manipulowanym z zewnątrz, ale być całkowicie sobą.

Jeśli twierdzisz, że nie masz czasu to znaczy, że jesteś niewolnikiem czegoś zewnętrznego. Spalasz się jak fajerwerk. Najlepiej się uspokoić i być w pełni sobą. Najważniejsza rzecz to odnalezienie pewnego oparcia w sobie, w swoim własnym życiu.

Spokój oznacza spoczęcie w sobie i bycie zadowolonym z tego co jest. Nie pozwól, aby cokolwiek odwracało twoją uwagę. Nie bądź niewolnikiem swoich pożądań i nie goń za złudzeniami. Pozostań nieporuszony nawet jeśli wydaje ci się, że ujrzałeś buddhę czy dharmę. Nie pozwól, aby cokolwiek sprawiło, żebyś zoczył z drogi.

Cokolwiek robisz, tylko to rób. Nie dotyczy to jedynie zazen, ale wszystkiego. Wstrzymaj ogień! Po prostu bądź.

Tylko głos ptaka, wiosna jest wiosną, słowik jest słowikiem. Wszystko jest tym czym jest, nie z twojego czy mojego powodu.

Nie chodzi o to w jakim celu coś robisz. Przeżywaj życie tak jakbyś polerował dachówkę. Nie ma nic do osiągnięcia, jedynie nie mająca końca skoncentrowana praktyka!

Prowadzenie religijnego życia oznacza zachowanie właściwej postawy, nawet jeśli nikt na ciebie nie patrzy. Musisz stać się przejrzysty dla samego siebie, przejrzeć siebie na wylot. To co najważniejsze to podążanie za prawdą, nawet jeśli nikt nie patrzy.

Nigdy nie zapomnę 10-go czerwca, kiedy miałem 16 lat i uciekłem z domu [aby zostać mnichem w Eiheiji]. Kiedy teraz spoglądam na siebie mam wrażenie, jakby tamten chłopak krzychał do mnie: “Hej Kodo, nie spoczywaj na laurach, myślisz, że kim jesteś?!” Dzięki temu wewnętrznemu głosowi nadal idę niepewnie naprzód chwiejnym krokiem po drodze buddhy.

Horyuji jest świątynią nr jeden w Japonii, ale nawet tam nie znajdziesz buddyźmu. Znajdziesz go jedynie w sobie i aby spotkać tego buddhę w sobie musisz dać z siebie wszystko. Kiedy pójdziesz na całość i go uchwycisz, po chwili widzisz, że nadal jesteś jak głodny duch. Na nowo dajesz wszystko z siebie i słyszysz buddhę gdzieś z oddali. Jeszcze raz i nadal ci to umyka, buddha wydaje się gdzieś daleko. To co pozostaje to “zapomnieć siebie i krok za krokiem kontynuować praktykę dla niej samej”. [Gakudoyojinshu].

Cały czas krzyczę na siebie. To krzyczenie oznacza spojrzenie sobie samemu prosto w oczy. Takie jest też znaczenie wyrażenia “zrób krok wstecz i skieruj swoje światło do wewnątrz”. Jedyna rzecz o którą tu chodzi to ty sam.

“Zrobić krok wstecz i skierować swoje światło do wewnątrz” znaczy być całkowicie odkrytym

przed sobą samym. Znaczy to usiąść w spokoju i przyjrzeć się sobie, jakbyśmy byli w kinie. Kiedy popatrzysz na siebie w ten sposób, zrozumiesz wszystkie cierpiące istoty i zdasz sobie sprawę, że jesteś jedną z tych istot, uchwycony przez swoją ignorancję.

Kiedy spotkasz siebie zobaczysz jaki jesteś naprawdę. Spotkaj siebie - to jest sprawa między tobą a tobą. Tobą uczniem i tobą mistrzem i nikim innym.

Przekazać dharę oznacza przekazać siebie sobie. Oznacza to bycie całkowicie jednym z sobą samym.

Rozmyślasz o Buddzie i wspaniałych starożytnych mnichach opisanych w sutrach. Ale to zupełnie nie o to chodzi? Jedyna sprawa, którą powinienes się zająć to ty sam. To dotyczy tylko ciebie i tym powinienes się zająć w swojej praktyce.

Uważasz Dogena Zenji za wspaniałego mistrza, ale co z tobą? Zajmowanie się innymi, to bycie w złudzeniach i przypomina to gadanie przez sen. "Unikanie zbędnych dyskusji" [Hachidainingaku, Osiem cech dorosłej osoby] to zaprzestanie oceniania innych i bycie jednym z tą chwilą, tu i teraz.

Są ludzie, którzy ciągle pytają mnie, czy to już, czy to jest to, czy osiągnęli przebudzenie. Dopóki potrzebujesz potwierdzenia od innych nigdy nie zaznasz spokoju. Jeśli naprawdę dotrzesz do miejsca ostatecznego spoczynku nie ma potrzeby pytania innych.

Każdy z nas jest światłem, pierwotnie nie różnimy się od buddhy, tylko trochę zбочyliśmy z drogi. Dlatego musimy całym ciałem, takie jakie jest teraz, słuchać tej świetlistej mądrości. Musimy ucieleścić buddha-dharę. Czy może być coś wspanialszego niż to?

Ta zbitka komórek, która jest zwykłą pomieszaną osobą, jest jednocześnie buddhą. W tym leży istota zazen. Zazen to stary mistrz, będący jednocześnie twoim świeżym ja.

Buddha to nikt inny jak ty sam. Nie ma żadnego buddha na zewnątrz ciebie.

## **8. Rodzę się i umieram razem z moim wszechświatem**

Kiedy ktoś mówi o Sawakim, wiem, że mówi o mnie nawet jeśli nie doda Kodo. Kiedy ten Sawaki wypełnia cały wszechświat, nie ma Sawakiego poza wszechświatem i wszechświata poza Sawakim.

Wydaje nam się, że żyjemy jedynie dzięki własnej sile, ale w rzeczywistości to wielka natura daje nam życie. Twoje życie nie należy tylko do ciebie, jest czymś uniwersalnym. To uniwersalne życie jest twoją prawdziwą tożsamością, prawdziwym ludzkim ciałem wypełniającym cały wszechświat. Zazen oznacza przeżywanie tego uniwersalnego życia, twojej prawdziwej tożsamości. To oznacza potwierdzenie rzeczywistości i praktykę rzeczywistości. Kiedy samotnie praktykuję zazen, to cały wszechświat praktykuje objęty moim zazen.

Przeżywanie swojego życia oznacza wypełnianie całego wszechświata. Jesteś tym, który wypełnia cały wszechświat. W tym leży głębokie znaczenie zazen.

Kto jest uniwersalną prawdą? Kto jak nie ty sam! Poza twoim życiem nie ma żadnej religii.

Najbardziej absurdalne jest narzekanie, że jest się do niczego. Pomiędzy tobą a Siakjamunim nie ma najmniejszej odległości!

Kiedy wyraźnie widzisz, że twoje życie jest cały czas połączone z wszechświatem i nie jesteś oddzielony od buddhy nawet o włos, bez problemu będziesz w stanie odgrywać rolę drugoplanową albo pierwszoplanową bez rozróżniania, w każdą z nich wkładać całą swoją siłę.

To co jest ciekawe w tym świecie to fakt, że jak go widzimy, zależy od naszej gotowości na to co jesteśmy w stanie zobaczyć. Droga buddhy to twoja subiektywna rzeczywistość, ale jeśli ograniczysz ją jedynie do swojego osobistego wyzwolenia to będzie to jedynie mały wóz (hinajana). Rozumienie wielkiego wozu (mahajany) to bycie nieoddzielonym od buddhy i jednocześnie nieoddzielonym od wszystkich żyjących istot cierpiących w pieklach.

Zażen to twoja własna osobista prawda, którą uwalniasz całą przeszłość i całą przyszłość. To jest obiektywny fakt, który znajdziesz głęboko w sobie. Jeśli ty jesteś ponury to słońce i księżyc są zachmurzone. Jeśli ty jesteś radosny to nawet rzodkiew na twoim talerzu się śmieje. Jeśli jesteś zagniewany to nawet dywan jest wkurzony. W tobie jest źródło twojego świata.

To co widzisz nie jest czymś na zewnątrz ciebie. Dlatego można powiedzieć, że wszystkie zjawiska są twoim odbiciem.

To co ktoś inny zobaczył nie jest twoim doświadczeniem. Musisz znaleźć swoją prawdę, dlatego nie szukaj oświecenia na zewnątrz lecz w sobie. Oznacza to odwrócenie o 180 stopni twojego dotychczasowego życia, tego jak widzisz, słyszysz, wachasz, smakujesz. Musisz zwrócić się ku swojemu życiu, nie znajdziesz tego w książkach.

Nasze ego jest tak ograniczone, że widzimy ten świat w bardzo zniekształcony sposób. Patrzymy na niego, jak przez kolorowe okulary i to co wydaje się nam, że widzimy w ogóle nie istnieje! Musimy zdjąć te okulary i zobaczyć rzeczy takimi jakie są, bezpośrednio i bez upiększenia. Wtedy będziemy widzieć, że góry, rzeki, trawy i drzewa nie istnieją w oddzieleniu od nas samych.

Ten świat to twój świat, mój świat. To jest jak nieskończona ilość światel oświetlała się nawzajem. Kiedy umrę moja góra Fudzi, moja Ziemia i gwiazdy, moja czarka herbaty umrze także.

Każdy jest swoim własnym światem. Kiedy się umiera ten świat umiera także. Kiedy się rodzi ten świat rodzi się razem z tobą. Twierdzisz, że kiedy umrzesz ten świat nadal będzie trwał. Tak nie jest, twoja część świata umrze razem z tobą. Każdy człowiek taki jaki jest jest doskonały i nic mu nie brak. Kroczenie drogą buddhy to całkowite zrozumienie tego faktu.

Kiedy się urodziłem, urodziłem się razem z moim wszechświatem. Kiedy umrę, to ten mój wszechświat umrze razem ze mną.

## II. Przemiany

### 9. Sawaki, jako zwykły człowiek chętnie lubiłby robić to, co tylko wpadnie mu do głowy, ale go nie słucham

Ludzie wyobrażają sobie, że nie mam żadnych pożądań. Zupełnie tak nie jest! Ledwo jestem w stanie się kontrolować. Jeśli jednak poddawałbym się moim pożądaniom, to przyniosłbym wstyd buddha-dharmie, a więc tego nie robię. To wszystko. Jednakże, ponieważ sam mam tak dużo pożądań, to rozumiem innych ludzi. Jeśli tak by nie było, byłbym głupcem. Kiedy jasno widzę swoje pożądania i złudzenia, wtedy jestem w stanie przetransformować ich energię i wykorzystać dla drogi buddhy. Im bardziej, tym lepiej. Kiedy straci się wszelką pasję i stanie otepiałym, to także nasza dobra strona taka się stanie i straci się wszelką energię, aby robić cokolwiek. Aby móc nad sobą zapanować potrzeba wielkiej pasji. To co ważne, to miejsce, gdzie to życie pełne pożądań spotyka się z drogą buddhy.

Zwykły pomieszany człowiek Kodo Sawaki jest pociągany przez drogę buddhy. Dlatego zwykły pomieszany człowiek we mnie nie może robić zawsze tego, co tylko przyjdzie mu do głowy. Tym jest wiara w drogę buddhy. Kiedy widzę siebie na wskroś, to ten zwykły pomieszany człowiek we mnie nie jest w stanie wodzić mnie za nos.

Wydaj się, że nikt nie lubi dharmy buddhów i przodków. Wszyscy raczej preferują dharmę zabawy i przyjemności. Ja też chętnie bym robił, co tylko przyjdzie mi do głowy, ale zazen nie pozostawia mi wyboru. Ciągnie mnie i monitoruje, abym nie zboczył z drogi. To wszystko.

Naszą słabością jako ludzi jest to, że nawet jeśli próbujemy pozostać bez ruchu, nigdy nie możemy się uspokoić. Droga buddhy to uspokojenie tego, któremu cały czas krew uderza do głowy. Jednakże nie chodzi o to, aby pozbyć się go całkowicie. Dobrze oswojony dziki koń chodzi tam, gdzie prowadzi go jeździec. Jednakże, jeśli koń będzie zamęczony, stanie się bezużyteczny. Podobnie jest z człowiekiem. Buddha to właściwie oswojony człowiek.

Każda komórka to czyste pożądanie. Pytaniem jest, w jakim celu używasz tych komórek? To ciało, które nosimy całe życie jest naszym ciężarem, ale bez niego nie możemy żyć. Bez ciała nie bylibyśmy w stanie praktykować zazen. Najlepszym podejściem jest znalezienie właściwego napięcia postronka, na którym prowadzimy to ciało we właściwą stronę. W ten sposób złudzenia stają się mądrością i to ciało staje się czymś wspaniałym. Nigdy nie pozbedziemy się pożądań, ale jeśli podejdziemy do nich w taki sposób, przestaną być problemem.

Posiadanie cudownych mocy, to jedynie zdolność panowania nad sobą.

Cały czas przeciągam linę z buddhą. Kto będzie silniejszy, czy uda mi się pokonać buddhę? Przynajmniej tego by chciał zwykły człowiek Sawaki, który zawsze chce się posiłować i wygrać.

Poszukujesz prawdy? Ale kim naprawdę jesteś? Czyż nie jesteś jedynie zwykłym człowiekiem? Cóż więc jest ważnego w twoim ważnym poszukiwaniu? Czyż nie próbujesz udawać, jakby to twoje poszukiwanie było czymś niezwykle specjalnym?

Buddha-dharma nie oznacza czynienie wielkiego wysiłku. Tam, gdzie kończy się nasz próżny

ludzki wysiłek, zaczyna się buddha-dharma.

Nie możemy zrozumieć zazen, ponieważ patrzymy na nie oczami zwykłego pomieszanego człowieka.

Czym tak naprawdę jest buddha-dharma? Nie jest czymś, co służy ulepszaniu nas jako pomieszanych zwykłych ludzi. Raczej powinno być to coś, co sprawi, że będziemy zawstydzeni [swoim egoizmem], żeby w ogóle pokazać się innym.

Co tak naprawdę wiemy o życiu? Nic! Jaki jest cel życia? Tego też nie wiemy! Mówiąc ogólnie, nic nie wiemy, ale codziennie jedzenie pojawia się na naszym stole. Nishida Tenko [twórca wspólnoty Ittoen] wyraził to w taki sposób, że żyjemy dzięki łasce wielkiej natury. Więc czyż nie powinniśmy przestać robić takiego przedstawienia wokół nas.

Jeśli przestaniesz robić takie przedstawienie wokół siebie, to zobaczysz, że wszystko jest tak naprawdę bardzo proste. To, co uważasz za ja, nie jest tym, czym naprawdę jesteś. Nie daj się temu zwieść!

Buddha-dharma nie jest drogą do raj. To bycie nie pociągany przez swoją karmę i nie wpadanie w szaleństwo. Nasza praktyka to po prostu obniżenie ciśnienia krwi w naszej głowie.

Naszym celem jest znalezienie sposobu na rozmasowanie blokad wywołanych utwardzonymi i sztywnymi poglądami. Jedynie wtedy, kiedy nie czepiamy się nawet jednej rzeczy, możemy mieć łagodny i giętki umysł.

Kiedy wpadasz w gniew, złóż dłonie w gassho. Kiedy robisz gassho, ciśnienie krwi spada i skurcz znika.

Kiedy siedzimy w pozycji zazen, to odczuwamy ciepło w okolicy naszych bioder, a nasza głowa się schładza. Zazen to sposób na obniżenie ciśnienia krwi w naszej głowie.

Owinięci w kesa nie jesteśmy w stanie zagubić się w złudzeniach, nawet jeśli byśmy bardzo chcieli. Dzięki kesa jesteśmy w stanie przekroczyć morze życia-śmierci (samsary), a także mieć, co jeść, aby móc praktykować zazen.

Kiedy jesteśmy w świątyni zen, kiedy o trzeciej rano zabrzmiał sygnał na pobudkę, trzeba od razu wstać i pożądanie, aby pospać dłużej, natychmiast znika. Natychmiast jesteśmy uwolnieni od niego, innymi słowy od razu jesteśmy w nirwanie.

Ten, który wpadł do piekła i buddha uwalniający z piekła, to powiązanie pojawia się w buddyzmie poprzez skruchę. Kiedy skrucha jest prawdziwa, wtedy stawanie się buddhą jest rzeczywistością. Ta zamiana złudzeń w urzeczywistnienie nazywana jest głębią wiary.

Całe życie bycie pociągany przez buddhę-dharmę, to jest znaczenie wyrażenia: "Ten właśnie umysł jest buddhą".



## 10. Ciesz się szczęściem i wolnością głupca

Bez względu na to, jak niepomyślne wydaje się jakieś wydarzenie, jeśli spojrzysz na nie od drugiej strony niż normalnie, to okaże się, że może ono tylko przynieść ci pożytek. Jakim okiem patrzysz na zagniewaną twarz przed sobą? W jaki sposób słuchasz, kiedy ktoś cię obraża? Czy jesteś w stanie zamienić truciznę w lekarstwo i zaczerpnąć z niej swoją siłę? Najważniejsze jest to, jak ty odpowiadasz na te pytania swoim życiem i odpowiedź na nie musi być twoją religią.

Jeśli ktoś rozsiewa plotki o tobie, natychmiast wpadasz w złość i chcesz się odplacić tym samym. W pewnym sensie to zrozumiałe, ale pokazuje, jak jesteś niedojrzały. Lepiej widzieć tego typu rzeczy jako ostrzeżenia. "Sawaki wziął łąpówkę" - no cóż, jeśli byłbym nieuważny, to rzeczywiście mogłoby się stać. "Sawaki przespał się z tą a tą kobietą" - kiedy słyszę coś takiego, to myślę, że rzeczywiście mogłoby się to zdarzyć. Jeśli patrzę na takie plotki, jak na przestrogi od losu, to stają się wartościowymi wskazówkami.

Bez względu na to, ile przeciwności staje na mojej drodze, to jedynie pomaga mi to na ścieżce ku wyzwoleniu. Ci, którzy stają na mojej drodze jako wrogowie, nie pozwalają mi być nieuważnym. Ci którzy denerwują mnie, nie pozwalają, abym popadał w lenistwo.

Wydaje ci się, że życie to jedynie wybór pomiędzy byciem zjedzonym, albo jedzeniem innych. Kiedy jednak zobaczysz, że jesteś połączony i współzależny ze wszystkim wokół, to zrozumiesz, że nawet twój przeciwnik w walce o przetrwanie, pomaga ci rozwijać się i dojrzewać.

Nie odniesiesz sukcesu, jeśli będziesz próbował uzyskać słodki sok wyciskając niedojrzały owoc kaka. Uzyskasz go tylko wtedy, gdy poczekasz, aż dojrzeje i naturalnie kwas zamieni się w cukier. Dzieje się tak, ponieważ nie ma cukru poza kwasem. Podobnie ma się rzecz z buddha-dharmą.

Paradoksalnie jest czymś korzystnym, jeśli napotykasz przeciwności losu, ponieważ wtedy natychmiast znowu zaczynasz patrzeć jasno przed siebie. Nie jest czymś dobrym, jeśli wszystko zawsze układa się po twojej myśli, bo zaczynasz wtedy przypominać kota, który leniwie przysypia wyciągnięty na słońcu.

Chciałbym, żeby do końca życia towarzyszył mi asystent, ponieważ wtedy nie mogę sobie pozwolić na nieuwagę czy lenistwo. Już to samo w sobie jest praktyką. Nie tylko mój asystent, ale wszyscy w koło patrzą, kiedy tylko zrobię jakiś błąd. Dzięki temu od rana do wieczora jestem pełen napiętej uwagi, tak że wszystkie moje działania są praktyką. Jestem bardzo szczęśliwy z tego życia, w którym nie mogę schować się gdzieś za sceną!

Czym jest największa tajemnica buddha-dharmy? To sztuka bycia szczęśliwym głupcem! To znaczy znaleźć prawdę i zadowolenie w sobie. Nie mógłbym być szczęśliwszy niż jestem. Od rana do wieczora, jestem wdzięczny za wszystko, co mi się przydarza.

Jest takie powiedzenie zen: "Każdy dzień jest dobrym dniem!". Co trzeba zrobić, żeby każdy dzień był dobry? Cokolwiek! Nie potrzebujesz czegoś szczególnego mieć, czy robić, aby ten dzień był szczęśliwy. Zawsze jesteś wodzony za nos przez myśl, że aby tak było, musisz coś zrobić lub coś mieć. Kiedy zobaczysz, że ten pogląd to złudzenie, wtedy naprawdę każdy dzień będzie dobry i każdy rok będzie dobry.

Jedna zapałka mądrości oświeca wszystko. Zapomnij o wszystkim, puść wszystko!

W naszym codziennym życiu cały czas zdajemy duchowy egzamin. Martwiąc się o to, czy tamto i rozmyślając, że mamy jakiś wielki problem, w rzeczywistości martwimy się jedynie o siebie. Jeśli puścimy to ja, wtedy wszystkie nasze problemy się rozwiążą.

Czasem czujemy się dobrze, czasem źle, ale czy to warto tracić głowę jedynie z powodu swojego obecnego nastroju? Kiedy raz puścisz wszystko całkowicie, zobaczysz, że tak naprawdę nic nie ma znaczenia. Żeby prowadzić szczęśliwe życie, musisz umrzeć [dla swojego ego].

Prawdziwy uczeń buddhy nie da się złapać przez kogokolwiek, czy cokolwiek.

To, czym się zamartwiasz, to jedynie twoje osobiste problemy. To, z czego się cieszysz, to jedynie twoje osobiste szczęście. Kiedy byłem młody, nie chciałem nigdy przegrać. Teraz kiedy jestem stary, nic to dla mnie nie znaczy. Jeśli nie będziesz się przejmować swoją osobą, zawsze znajdziesz spokój. Wtedy nie będziesz się zamartwiać swoim cierpieniem, czy tracić głowy z powodu przyływu szczęścia. W każdej sytuacji będziesz spokojny i twoje ego nie będzie dłużej wysuwać się na pierwszy plan. Tym jest prawdziwa satysfakcja.

Dotrzesz do kresu złudzeń, kiedy zapomnisz o sobie.

## **11. Obawiasz się piekła? Tam jest całkiem ciekawie!**

Od narodzin do śmierci ludzkie życie płynie pod dyktando złudzeń. Codziennie życie większości ludzi toczy się jedynie od posiłku do posiłku, martwiąc się jedynie o jedzenie i ścigając się z innymi. Niektórzy posuwają się nawet tak daleko w swoich złudzeniach, oczekując, że takie życie będzie długie i szczęśliwe!

Jak przeżywamy to ludzkie życie? Niektórzy mówią: "Nie wiem, po co się właściwie urodziłem. Wcale się o to nie prosiłem. No, ale cóż, nie mam wyjścia. To, co mi pozostało, to jedynie żyć, aby jeść."

W tym świecie nie ma nic specjalnego, bez względu na to, czy ktoś jest bogaty czy biedny, czy jest ministrem czy zwykłym robotnikiem, życie większości ludzi polega jedynie na jedzeniu i wydalaniu! Wskocz z wigorem do tej rzeki życia. Nie mówię o bezcelowym dryfowaniu, łapiąc z trudem powietrze, ale o wskoczeniu z całych sił z okrzykiem łaaaaaaa!!! Jedynie wtedy odnajdziesz radość życia.

Pewien neurotyk martwił się, że nie uda mu się zdać egzaminu wstępnego na studia. Kiedy przyszedł do mnie z workami pod oczami i zmartwioną twarzą powiedziałem mu: "Przypuśćmy, że nie zdasz. Oznaczałoby to jedynie to, że była wystarczająca ilość zdających, którzy byli lepsi od ciebie. Czyż nie należałoby się z tego cieszyć? Jeśli zdałbyś egzamin, to oznaczałoby, że nie ma wystarczającej liczby lepszych niż ty i przyszłość naszego kraju byłaby zagrożona!".

Obawiasz się piekła? Tam jest całkiem ciekawie!

Jesteśmy jedynie zwykłymi pomieszzanymi ludźmi, myśląc, że to ja, które raz myśli, że jest szczęśliwe, a innym razem, że jest smutne, to coś realnego. W ten sposób marnujemy swoje życie, podczas gdy to jedynie nasze myśli, które nazywają coś szczęśliwym, a coś innego nieszczęśliwym.

Czyż nie jest to całkowicie bezsensowne?

Nosimy w sobie nasze osobiste poglądy i one nas dominują. Jeśli je puścimy, staniemy się jednym z wszechświatem, jednym z buddhą.

Dlaczego ten świat wiruje jak oszalały? Ponieważ dla wszystkich to, co jedynie ważne, to ich własne przeznaczenie. Jeśli chcesz być taki jak ja, który zdecydował się na życie ubogiego mnicha, to porzuć cały ten teatr.

Traktuję całe moje życie, jak przyjemność. Gdziekolwiek pójde i cokolwiek robię, podchodzę do tego, jakbym się bawił. Nawet jeżeli moje wykłady o buddha-dharmie pomagają komuś, to nie robię tego jedynie, żeby zarobić na życie, ale z czystej przyjemności. Wszyscy powinni bardziej cieszyć się życiem, zamiast walczyć ze sobą i podchodzić do wszystkiego jak do obowiązku.

Nikt nie zmusza cię do robienia czegokolwiek twoim ciałem i umysłem. Ty zaś uparcie twierdzisz, że praca to jedynie obowiązek i chcesz więcej pieniędzy. Nigdy nie martwię się o pieniądze, bo dla mnie praca to nie obowiązek, a przyjemność.

Osiągniesz pełnię szczęścia, kiedy nawet twoja praca będzie dla ciebie przyjemnością. Moi uczniowie z 5 liceum w Kumamoto zawsze mi powtarzali: "Kiedy patrzymy na ciebie, to trudno powiedzieć, czy to co robisz, to twoja praca czy zabawa. Można odnieść wrażenie, że cokolwiek robisz, wszystko to przyjemność. Nie każdy jest w stanie tego dokonać - tylko pozazdrościć!".

Istnieje sutra, w której opisane jest pięćset wcieleń Siakjamuniego, zanim odrodził się jako Buddha. Był w nich pustelnikiem, braminem, filozofem, a także raz koniem i żabą. Był to wyraz jego radosnego ducha. To, co chciał pokazać za pomocą tych przeszłych żywotów, to fakt, że gdziekolwiek i kiedykolwiek w jakiegokolwiek formie i okolicznościach, bez względu na rolę jaką przyszło nam odgrywać, to wszystko jest jedynie gra. Ta gra to odgrywanie samego siebie.

Dlaczego Ryokan jest tak lubiany? Ponieważ przeżywał swoje życie w swobodny sposób. Nie martwił się o zarabianie. Świat powinien się od niego uczyć tego radosnego ducha!

Bodhisattwa Współczucia nie ucieka przed niczym i nie goni niczego. Nie poddaje się wirowi tego świata. Dzieje się tak, ponieważ nie polega on na poglądzie hinajany, że najpierw musimy uwolnić siebie ze złudzeń i cierpienia. Widzi, że te rzeczy pierwotnie nie istnieją, a więc nie ma przed czym uciekać, ani czego gonić. Dzięki temu jest w stanie cieszyć się wolnością w każdej sytuacji i formie, jakby to była zabawa.

W tym życiu nie ma najmniejszego powodu, żeby wymachiwać rękoma i nogami. Nawet jeśli miałbym umrzeć w tej właśnie chwili, nie robiłbym z tego wielkiej sprawy. Dlaczego? Ta jedna runda zazen zawiera wszystko. Nie ma innego zazen poza tym, które właśnie praktykujesz w tej chwili.

## **12. Nie trzeba usuwać złudzeń, w nich jest świat tylko robienia**

Jakie jest znaczenie życia? Nie ma żadnego! W końcu dzięki zazen dotrzesz do punktu, w którym zdasz sobie sprawę, że nie chodzi o to, co z tego będę mieć - włączając w to zazen.

Twierdzisz, że to bez sensu naśladować buddhę. W takim razie spróbuj naśladować złodzieja i natychmiast się nim staniesz. Jest czymś wspaniałym, że za pomocą tego ciała zwykłej pomieszanej osoby, jesteśmy w stanie naśladować buddhę.

Tym ciałem, które aż do teraz używałeś jedynie do hazardu, możesz praktykować zazen i "jednym skokiem znaleźć się w krainie tathagaty - takości"[Shodoka]. Ten jeden skok do krainy takości, to zazen praktykowane przez zwykłego pomieszanego człowieka, który jeszcze przed chwilą jedynie nerwowo liczył kasę.

Nigdy nie będziesz w stanie pozbyć się wszystkich złudzeń. "Nie chce się przechwalać, ale nie mam zupełnie złudzeń!" - nie próbuj praktykować zazen, tak jakbyś zdejmował kolejne warstwy cebuli. Nawet jeśli osiągnąłeś "oświecenie", czy cokolwiek, to gdzie to jest teraz. Lepiej praktykować zazen umysłem zwykłego człowieka z jego wszystkimi złudzeniami i pożądaniami. Po prostu siedź w zazen tym ciałem, takie jakie jest, błędzącym w sześciu światach istnienia. Kiedy siedzisz w taki sposób, to ten szalony umysł, sam w sobie jest poza myśleniem, a twoje złudzenia takie jakie są, to nie zanieczyszczona prawda. To jest to, co Dogen Zenji nazywa w "Eihei koroku" "lotosem kwitnącym pośród płomieni".

Jeśli wezmę to, co nie należy do mnie, to od razu staję się złodziejem. Kiedy praktykuję zazen, natychmiast jestem buddhą. Żeby to zrobić, nie potrzebuję czegoś specjalnego - jedynie uwierzyć w to i usiąść w zazen. Wtedy to już nie jest jedynie Kodo Sawaki - to wykracza daleko poza.

Co jest naprawdę rzeczywiste? Postawa twojego ciała! A co z umysłem? To nie problem. Kiedy przyjmujesz właściwą formę ciała, jednocześnie zajmujesz się umysłem. Kiedy dojdiesz do kresu, nie będzie dla ciebie innego wyboru, jak usiąść i praktykować. Ostatecznie pozostaje shikan taza - tylko siedzenie i puszczenie ciała-umysłu.

W ludzkim świecie mowa jest jedynie o pieniądzu, karierze, dobrym jedzeniu i zabawie. Więc spędzamy całe życie na pogoni za tym wszystkim. Zazen oznacza powiedzenie do widzenia temu, innymi słowy to zrobienie sobie przerwy od świata ludzi.

Czym jest praktyka? Przystanie byciem człowiekiem! To oznacza, że jako człowiek rzucasz ręcznik na ring.

Co znaczy "poza myśleniem"? To wzięcie sobie przerwy od bycia człowiekiem. Kiedy pożegnasz się z ludzkim światem, w końcu będziesz mieć wystarczająco przestrzeni, aby "zrobić krok wstecz i zwrócić światło do wewnątrz".

Puść siebie. Przestań gapić się na księżyc - on świeci sam z siebie.

Nasze złudzenia nie mają końca i nic nie możemy z tym zrobić. Nie chodzi o to, żeby stać się kimś innym, ale aby po prostu być. Nazywa się to shikan taza - tylko siedzenie. Musisz zdać sobie sprawę, że nie ma tak naprawdę innej drogi.

Żyjemy dzięki łasce wielkiego światła, które pojawia się, kiedy powracamy do naszej prawdziwej formy i kiedy porzucamy nasze egoistyczne sztuczki. To oznacza porzucić ja jako miarkę i pozwolić prawdziwemu życiu przeżywać nas i poprzez nas. Żeby to się zadziało, to ja nie musi nic robić, jedynie poddać się tej chwili. Wtedy będzie jedynie zazen, siedzące samo siebie.

W ostatecznym rozrachunku moja wiara to siedzenie. To znaczy wiara, że wszelkie wątpliwości odnośnie mojej własnej uniwersalnej natury są rozwiązane, tak jakby ja, mnie, moje, nigdy naprawdę nie istniało. A więc porzuć swoje wątpliwości i zobaczysz, że nie masz innego wyboru niż siedzieć. Tym jest wiara w zazen.

Kiedy praktykujesz zazen, to tak naprawdę, to nie ty praktykujesz. Nieograniczona przestrzeń, praktykuje nieograniczoną przestrzeń. Tym jest wiara w zazen. W zazen przestajesz być swoim małym ja. Stajesz się jednym z wielką naturą, albo mówiąc inaczej, wielka natura w końcu powraca do siebie samej.

### **13. Ja? Jestem jak pleśń, która rośnie w wilgotnym kącie**

Pierwotnie zazen to praktykowanie samadhi skarbnicy świetlistości. Nie chodzi tu o to, co ja z tego będę mieć. Zazen to powrót do pierwotnego stanu, a więc wystarczy być dzieckiem. Zamiast tego są tacy, którzy chcą osiągnąć poprzez zazen jakiś intelektualny wgląd, ale to nie ma żadnego związku z zazen.

Co sprawia, że Ryokan jest tak atrakcyjny? Fakt, że nigdy nie popisywał się przed innymi. Kiedy porównuję się z nim, czuję się zawstydzony, bo zarabiam zbyt dużo pieniędzy.

Urzeczywistnienie przebudzenia nie jest czymś, co może dokonać człowiek. To, co wyrasta z głębokich korzeni, nie potrzebuje być nawożone - oczy poziome, nos pionowy.

Żyjemy dzięki sile wszechświata, która daje nam życie. Jak to się dzieje, że uderzamy się w pierś, mówiąc "moje" życie. Jak to możliwe, że wszystko kręci się jedynie wokół naszego ego?

Nie ma nic, co byłoby twoje i było stałe i niezmienne. Wszystko jest jak płynąca rzeka, nie ma czegoś takiego, jak stałe niezmienne ja.

(Szczypiąc się w policzek): To jest jedynie jak pleśń, która rośnie w kącie, kiedy ma odpowiednią temperaturę i wilgotność. Nic szczególnego - pleśń! Jedynie wynik temperatury i wilgoci!

Jeśli patrzysz na wszystko jedynie z perspektywy swojego ego, to wszystko jest zniekształcone!

"Płakać, czy latać? Otrzyj łzy i pomachaj skrzydłami!" Któż nie pamięta tej dziecięcej rymowanki. Puść wszystko w tej chwili i oddaj to ciało buddzie. Kiedy z jednym umysłem powtarzasz mantrę namu kanzeon bosatsu, wtedy ty znikasz i jest jedynie kanzeon - bodhisattwa współczucia. W takim momencie pojawia się prawdziwa tożsamość wypełniająca cały wszechświat.

"Pola, góry, wioska i moje ciało, wszystko jest głosem piejącego koguta!"  
Jedynie musisz dostroić długość fal, aby być w całkowitej jedności ze wszystkim. Oddzielenie pomiędzy tobą, a górami, polami, znika i jedynie kogut pieje poprzez cały wszechświat. W tym dźwięku nie ma niczego. Nie dotyczy to jedynie tego dźwięku, ale wszystkiego. Wszystko jest w całkowitej jedności z dźwiękiem i nie ma nikogo, kto słucha, ani niczego, co może być słyszane. Podmiot i przedmiot znikają w takiej chwili.

Musisz spojrzeć na rzeczy z miejsca, w którym zapomniałeś o wszystkim. Nie tylko o bogactwie i biedzie, ale o wszelkich ludzkich ocenach. Jeśli ci się to uda, to nawet tysiąc mędrców nie będzie w

stanie zbliżyć się do siebie.

Wstrzymaj ogień, zapomnij absolutnie o wszystkim! Mężczyzna musi zapomnieć o tym, że jest mężczyzną, a kobieta, kobietą. Naukowiec musi zapomnieć o swojej własnej nauce, bogacz o swoim bogactwie, a biedak o swojej biedzie. Wtedy nie ma powodu, aby nienawidzić lub być aroganckim.

Droga buddhy nie jest zamianą zwykłego człowieka w buddhę. Na drodze buddhy zarówno buddha, jak i zwykły człowiek wykraczają daleko poza to co święte i świeckie, złudzenia i urzeczywistnienie. W buddha-dharmie problemem nie są ani złudzenia ani urzeczywistnienie.

"Dźwięk, który sprawił, że zapomniałem o wszystkim." [Shobogenzo Keisei Sanshiki]  
Nie musisz się wysilać, żeby usłyszeć ten dźwięk. To wypełnia cały wszechświat. Kiedy słyszysz dźwięk, wtedy jest jedynie ten dźwięk. Kiedy wchodzisz do wanny, jest jedynie mycie, a kiedy jesz, to nie ma nic poza jedzeniem.

Mówisz o „swojej” praktyce i „swoim” przebudzeniu. To trochę tak, jakbyś spał we własnym łóżku, ale twierdził, że nie ma cię w domu.

Życie nie wygląda tak, jak to sobie myślisz. Kiedy zaprzestaniesz podążać za złudzeniami i naprawdę przyjrzesz się sobie, to zobaczysz, że nigdzie nie ma żadnych przeszkód.

Wszelkie twoje problemy są wynikiem fałszywych poglądów, opartych jedynie o szaleństwo egoistycznych błędnych kalkulacji.

"Nic nie istnieje!" napisał mistrz Jiun Sonja wielkimi literami. Ludzie płaczą lub śmieją się, robiąc wiele hałasu o nic, ale zobaczysz to jedynie, gdy spojrzysz od strony świata, w którym nic nie ma znaczenia.

Robisz wiele hałasu o nic, podczas gdy bez względu na to, co się wydarza, nie możesz wypaść z wszechświata - wspaniałego kwiatu lotosu jednego pojazdu.

#### **14. Buddha-dharma jest nieograniczona i nieskończona, jak chcesz pomieścić ją w twoim ograniczonym pojęciu szczęścia i zadowolenia?**

Jako ludzie doświadczamy różnych wglądów i przebudzeń. Jednak jeśli nie wykroczymy poza to, co ludzkie, to nasze przebudzenie będzie jedynie naszą prywatną własnością. To, co jest jedynie twoją własnością, w ostatecznym rozrachunku nie jest ważne.

Twierdzisz, że podmiot i przedmiot są jednym, a jednocześnie mówisz “moje” przebudzenie. Mówisz o puszczaniu i wierzysz, że znalazłeś "swój" spokój umysłu. To dość częsty błąd.

Twierdzisz, że chcesz pozbyć się ego, ale jednocześnie próbujesz zbliżyć się do buddhy tak, jakbyś chciał go dla siebie.

Mówisz, że buddha-dharma jest trudna do zrozumienia. Dlaczego tak trudno ci ją pojąć? Ponieważ próbujesz zrozumieć tylko za pomocą swojej małej ograniczonej głowy. Jeśli przestaniesz to robić, nie będzie tam nic skomplikowanego.

W ostatecznym rozrachunku buddha-dharma jest o tym, jak porzucić siebie. Myślałem kiedyś, że moja praktyka rozwinie się tak, jak to sobie wyobraziłem. Dlatego praktykowałem właściwą formę przez wiele lat bez rozwiązania mojego problemu. Tym prawdziwym problemem jesteś ty sam, ale nie uda ci się z nim nic zrobić aż do końca.

Uważasz się za usatysfakcjonowanego? To sen! Przestań oglądać sny i praktykuj z całych sił, to co nigdy cię nie zaspokoi, czyli zazen. Kroczyć pewnym krokiem tam, gdzie nie ma nic do wygrania, tym jest człowiek drogi.

Spokojny umysł, przebudzenie, nie jest to coś stałego. Jeśli myślisz, że zrozumiałeś prawdziwą dharmę, to popełniasz duży błąd.

Im więcej książek czytamy, tym bardziej utykamy w terminach: hinajana, mahajana, lepiej powiedzieć, że... Z każdą kolejną skomplikowaną koncepcją, tracimy smak rzeczywistości. Musimy więc zrozumieć, że te gry nas donikąd nie zaprowadzą. Wtedy dopiero będziemy w stanie używać tej góry słów, widząc jasno i bez makijażu. Kiedy uwolnimy się z sieci koncepcji, które wprowadzają nas w pomieszanie, to ciśnienie krwi spadnie i będziemy w stanie celebrować życie w każdej sytuacji ze świeżym umysłem. Dlatego ciągle powtarzam "Daj sobie na luz!".

Zawsze jesteśmy pomieszani. Kiedy przestrzegamy wskazań, to od razu w naszym umyśle pojawia się myśl: "Czy nie widzisz, jak dobrze przestrzegam wskazań!" lub mówimy rzeczy typu: "Nikt poza mną tak naprawdę nie rozumie tego aspektu buddha-dharmy!" Nie powinniśmy wpadać w taką histerię.

Bez względu na to, jak dobra jest rzecz, którą robisz, jeśli jesteś przez nią złapany, to na nic. Zapomnij o swoim przebudzeniu, zapomnij o swoich wszelkich dobrych działaniach!

Nie ma znaczenia, jak inteligentny jesteś. To nie ma związku z buddha-dharmą. Dharma to nic innego, jak twoja pierwotna forma. Dlatego jest ważne, aby przestać popisywać się przed innymi i zamiast tego, wrócić do swojego prawdziwego ja.

Pustka oznacza, że pierwotnie nie ma niczego, co należy do twoich pożądań i myśli. Nie ma niczego, co jest twoją osobistą nadzieją.

Dlaczego ludzie są tak zajęci? Ponieważ cały czas próbują zrobić coś więcej dla siebie samych.

Wszyscy pozwalają, aby ego wodziło ich za nos. Wszelkie myśli szepczące ci coś do ucha to jedynie ego - iluzje.

Zbaczasz z drogi, jeśli próbujesz znaleźć drogę jedynie dla siebie. Oddaj się drodze całkowicie. Kiedy oddasz się jej całym sobą, nie ma niczego poza nią. Tym jest urzeczywistnienie.

Przebudzenie to nie jest coś, co uszczęśliwi cię jako jednostkę. Przebudzenie oznacza, że cały wszechświat jest połączony i współzależny. Efekt przebudzenia jest taki sam dla ciebie, jak i dla innych. Jeśli to jest tylko o tobie, to nie ma związku z drogą buddhy.

Co? Chcesz rozwiązać wielką sprawę życia i śmierci dla siebie? A kogo obchodzi twoje życie i twoja śmierć? Twoja osoba nie obchodzi absolutnie nikogo! Ha, ha, ha... (Oka Sotan Roshi)

Bycie mnichem oznacza powiedzenie do widzenia ludzkim pożądaniami i nadziejom. Oznacza to zastąpienie ich czymś całkowicie innym.

Nie pozwól, aby twoje zazen było pociągane przez pomieszanego zwykłego człowieka. Lepiej jest, kiedy zwykła osoba jest częścią zazen. W zazen ty nie powinieneś robić niczego.

Zrozumiesz tą jedną najważniejszą sprawę, kiedy rozpuścisz się w praktykowaniu drogi buddhy. Przeżywanie życia w ten sposób, to nic innego, jak puszczone ciało i umysł jaźni ja.

## **15. Zen nie praktykuje się umysłem, ale ciałem!**

Niektórzy mnisi mówią: "Golę moją głowę w umyśle". Jak oni sobie to wyobrażają? Zrozumiesz, jak to jest mieć ogoloną głowę, kiedy ją ogolisz. Będziesz wiedział, co znaczy nosić ubiór do treningu, jeśli go ubierzesz. Dlatego preferuję noszenie kesa.

Urzeczywistnienie nie jest czymś co dzieje się w głowie. Urzeczywistnienie praktykuje się ciałem. Oznacza to, praktykowanie postawy buddhy. Musimy być ostrożni z tak zwaną "duchowością". Praktykę zen powinno zaczynać się od ciała.

Praktyka to życie będące religią.

Umysł wyraża się poprzez ciało, poprzez nasze podejście do życia.

Wszelkie sutry to nic innego, jak woda, którą nalewa się do pompy od góry, aby mogła zacząć ssać wodę z dołu. Kiedy praktykujesz swoim ciałem, wtedy twoje podejście do życia działa jako pompa, która wydobywa na światło dzienne wodę wiecznej prawdy.

Nie powinniśmy pożądać ofiar, pieniędzy czy materialnych rzeczy. Nie powinniśmy także pożądać przebudzenia, czy raju, albo lękać się piekła. Powinniśmy przeżywać życie jako bezwarunkowe dawanie. Nie powinniśmy wymagać czegokolwiek, wtedy objawi się nasze prawdziwe wolne i niezależne ja, wyrażające się poprzez nasze podejście do życia.

Droga nie wyraża się poprzez intelekt. Nasze podejście do życia oraz charakter jest drogą.

Zen to twoje codzienne życie. Kiedy idziesz do ubikacji, tam musisz odkryć swoje życie na nowo. Kiedy idziesz do łazienki, to tam powinieneś zwrócić się ku religijnemu życiu. Zen to ciągłe odnawianie twojego własnego życia ze świeżym oddechem.

Urzeczywistnienie to nie jakaś nowa koncepcja. Oznacza to stwarzanie na nowo twojego własnego życia. Znaczy to, w każdym momencie przeżywać na nowo wieczne życie.

Jeśli będziesz narzekać na zimno, to będzie czuć, że jest ci zimniej niż jest w rzeczywistości. Lepiej siedzieć cicho. Jeśli chcemy coś powiedzieć, to jesteśmy jedynie wodzeni za nos przez słowa.

Pewien nauczyciel judo powiedział: "W mojej szkole wszystko dotyczy bycia w ciągłym przepływie. Jeśli przeciwnik złapał cię za prawą rękę, to jest za późno. Bycie w przepływie w takiej sytuacji, to otwarcie nowej drogi lewą ręką. Kiedy uczysz się judo musisz najpierw nauczyć się być



w nieprzerwanym ruchu. Mając osiemdziesiąt lat, nadal to praktykuję."

Dlatego, bycie w przepływie oznacza tworzenie wciąż na nowo swojego własnego życia. Nie pozostając w żadnym miejscu, nie zatrzymując się na niczym i nie czepiając się niczego. Ktoś, kto nie działa w taki sposób, to utkwiał gdzieś w swoim codziennym życiu.

Jeśli nie czepiasz się siebie, to życie nie jest trudne. Jedynie dlatego, że czepiasz się siebie, wszystko wydaje się problematyczne i skomplikowane. Myślisz, że księżyc jest szczęśliwy albo smutny, bo patrzysz na niego z twojej osobistej perspektywy. Lepiej popatrz na siebie, jakbyś był księżycem!

Nie ma powodu, aby być smutnym. Jeśli przegrasz, to znaczy, że twój przeciwnik wygrał. W oczach buddhy, drugi jest równie dobry, co pierwszy.

Utkwiłeś głęboko w swoich złudzeniach. To znaczy, jesteś złapany przez to, co indywidualne. Żeby się z tego wydostać, musisz popatrzeć na wszechświat jako całość, a nie czepiać się jego indywidualnej części. Wtedy nie będzie nawet śladu po tym problemie. Ty to ty, ja to ja. To, co dobre dla głowy, nie jest dobre dla nogi. Kiedy popatrzysz na wszechświat jako całość, twoje sztywne koncepcje oparte na złudzeniach, znikną same z siebie.

## **16. Co, spokojny umysł?! Martwienie się jest w porządku!**

"Co, spokojny umysł! Co będziesz z nim robić w tak młodym wieku? Czy może myślisz, że kiedy raz znajdziesz spokój umysłu, to wszystko będzie dobrze przez resztę życia? Zmartwienia są w porządku! Mam siedemdziesiąt lat i nadal się martwię. Zostaw tego typu nic nie warte rzeczy!" (Słowa starego mnicha z Horyuji)

Całe życie powinniśmy martwić się o buddha-dharmę. Co mogę zrobić dla dharmy, w jaki sposób powinienem przeżywać moje życie? Jeśli nie będziemy uważni, to wpadniemy w rutynę i przestaniemy się tym martwić.

Twierdzisz, że w wyniku zazen masz dużo energii, zdrowe serce i jesteś aktywną osobą. Nie gadaj bzdur. Ja przeżywam życie z wielką uwagą, tak, jakbym kroczył po cienkim lodzie. Tym jest efekt praktyki zazen.

To, co najistotniejsze to, jak nie być ciężarem dla innych. Nic nie jest ważniejsze, niż nie być zawalidogą. Jeśli nie pojmujesz, jak bardzo grasz innym na nerwach, wtedy twoja praktyka to nawet nie hinajana, to bycie kompletnie pomieszany.

Musisz zrozumieć, że ten świat nie kręci się pod dyktando twoich myśli. I to się nie zmieni. Po prostu musisz to zaakceptować, że nie istnieje nic, co jest twoje.

Wpadasz w gniew, ponieważ wierzysz, że to ciało należy do ciebie. To jedynie śmierdzący worek mięsa, pełen moczu i kału. Czy to jest twoje? Czy ono należy do kogokolwiek? Kiedy będziesz wiedział, że to ciało tak naprawdę nie jest twoje, nie będziesz miał powodu do irytacji.

Prowadź życie z takim podejściem, żebyś uszczęśliwiał innych, dawał spokój partnerowi. Praktyka to sposób, w jaki podchodzisz do twoich dzieci i rodziców. Przeżywaj swoje życie tak, jakbyś już umarł, wtedy nikt nie będzie grał ci na nerwach.

Dla mnie to jest także prawdziwe, że jeśli całkowicie nie umarłem, to wpadam w gniew. Bycie martwym oznacza, że to ciało nie należy do mnie. Należy do wszystkiego i podlega współwłaściwości. Oddaje je ludziom, niech cieszą się tym trupem.

Jeśli chcesz odnaleźć drogę, musisz porzucić ciało. Przebudzisz się dokładnie w momencie, w którym puścisz to ciało.

Wszyscy są bezsilni wobec kogoś, kto puścił swoje ciało. Nawet jeśli kopiecie taką osobę w tyłek, to nadal jesteście bezsilni.

Niektórzy myślą, że uwolnienie się od życia i śmierci, to ryzykowanie własnym życiem. Jednak ryzykowanie życia nie jest takie trudne. Sławni bandyci z dawnych czasów, wszyscy ryzykowali swoje życie. Uwolnienie się od życia i śmierci to coś innego, to całkowite wyjaśnienie buddha-dharmy.

Kiedy byłem młody, byłem dumny ze swojego nieustraszonego ducha. Teraz patrząc wstecz, to była jedynie lekkomyślność gangstera typu Kunisada Tsuji. Taka odwaga pojawia się z łatwością, kiedy stoimy naprzeciwko wroga. Kiedy jednak siedzi się sam na sam ze sobą w zazen, tego typu odwaga nie jest zupełnie pomocna. Spokój, jaki odnajdujemy w buddha-dharmie nie ma nic wspólnego z arogancją gangstera Kunisada Tsuji. Powinniśmy praktykować buddha-dharmę w całkowicie inny sposób. Kiedy zdałem sobie z tego sprawę po raz pierwszy, zaprzestałem całkowicie współzawodniczyć z innymi o to, kto jest lepszy czy odważniejszy.

Najpierw usiądź, nie ma powodu do pośpiechu. W ciszy przyjmij właściwą postawę. To jest punkt wyjścia, popatrz na swoje życie z perspektywy zazen i z tego punktu wyjaśnij całe swoje życie.

Zwykły człowiek stający się mędrce, to jedynie karmiczny twór. Sztuka zazen, to siedzenie bez robienia czegokolwiek innego. Sekret leży w byciu przezroczystym i bez smaku.

Zazen jest czymś prostym, ale ludzie lubią krzykliwe rzeczy i nie doceniają tej prostoty. To, co ludzie uważają za buddha-dharmę, tak naprawdę nie ma z nią nic wspólnego.

Nie ma nawet jednej rzeczy, która nie byłaby wyrazem prawdziwej formy. To pokazuje, jak przejrzysta jest prawdziwa dharmę. Problemem jest to, że ludzie nie lubią przejrzystości i chcą wszystko pomalować krzykliwymi barwami.

"Długi dzień, siedząc w spokoju, stary mędrzec" (Masaoka Shiki)

Kiedy czytam ten wiersz, moje ciśnienie krwi uspokaja się. Kiedy wkładam go w praktykę, to oznacza zazen.

Nieuchwytnie cudowne nauczanie wyrażone jednym słowem, to nieosiągnięcie. Mówiąc prościej - nie służy do niczego, nic z tego nie będziesz mieć!

Jeśli przeżywalibyśmy życie, jakby nie służyło niczemu, to byłoby zupełnie bez problemu. Zazen nie służy do niczego, ponieważ siedzimy bez żadnej intencji. Właśnie w taki sposób żyłem aż do dziś.

Kiedyś ktoś spytał praktykującego powtarzanie imię Buddy, czy coś z tego ma. Odpowiedział nie,

zupełnie nic. Podobnie jest z zazen. Pomimo tego, że wszyscy próbują osiągnąć jakieś oświecenie poprzez zazen, to ja, mając siedemdziesiąt lat, nie mam z niego niczego.

Droga buddhy to zakończenie wszystkiego jednym pociągnięciem, włączając w to złudzenia i urzeczywistnienie.

Rodząc się, kim się stałeś? Udajesz, jakby to było coś specjalnego. Nie ma w tym nic wielkiego. Wszystko nie służy niczemu, jest poza osiągnięciem i nie do uchwycenia.

Nieosiąganie - co może być piękniejszego dla człowieka.

## **17. Uwaga, uwaga, panie i panowie! Ten człowiek ściśle przestrzega wskazań!**

Niektórzy mówią: "Roshi Sawaki nie jest jednym z tych zdegenerowanych kapłanów, którzy mają swoje własne świątynie!" Jakże wyszukani bywamy, jeśli chodzi o to, aby wysunąć się przed innych. Zawsze znajdziemy coś specjalnego, co można podziwiać. To jedynie zanieczyszcza dharmę.

Kto zrobił tą wzniosłą rzecz? Ty? Jeśli to byłeś "ty", to w takim razie to nic szczególnego! Kiedy oddzielisz się od zysku i sławy, wtedy twoje życie będzie jak nieograniczona przestrzeń.

Odkąd zostałem profesorem na uniwersytecie Komazawa, dostaję co miesiąc pensję za to, że siedzę w zazen. To dziwne, dostawać pieniądze za coś, co powinno być praktykowane samemu i w ciszy. To tylko znaczy, że moja praktyka jest nadal niedojrzała!

Ryokan nie był ani sławny, ani bogaty. Dlaczego to jest takie szczególne? Ponieważ nie był zaplątany w ludzkie pożądania. Byłby ostatnią osobą widzącą siebie jako kogoś szczególnego. Kiedy zaczynasz się uważać za kogoś wyjątkowego, przestajesz być prawdziwym mnichem, a stajesz się podróbką. Kiedy zwracasz na siebie uwagę, coś jest nie tak.

Czarka w starym koreańskim stylu nie wywyższa się, ani nie umniejsza. Nie ma w niej nic zbędnego, ani krzty próżności, całkowicie o tym zapomniano. To właśnie jest podziwiane przez ludzi praktykujących drogę herbaty.

Znakiem prawdziwej życzliwości jest brak ograniczeń. Współczucie musi mieć wystarczająco dużo przestrzeni, aby móc dać nawet więcej i nie uważa, że to coś dobrego. Żyć poza koncepcjami, to robić to, co się robi, bez zbytniego rozwodzenia się nad tym.

Sztuka japońskich ogrodów jest bardzo subtelna. Mistrzostwo, to doprowadzenie do takiego stanu, że ogród wygląda jakby był naturalny. To jest uważane za najwyższe osiągnięcie. Pytaniem jest tylko, dlaczego więc zamiast tego, po prostu nie cieszyć się dziką naturą?

Ktoś, kto uważa siebie za dziwnego, naprawdę nim nie jest. Tylko udaje takiego. Jedynie ktoś, kto zupełnie nie uważa się za dziwnego, jest naprawdę dziwny.

Ktokolwiek uważa się za mistrza zen i chce, aby inni traktowali go szczególnie, jest jedynie głupcem. Prawdziwy mistrz zen zupełnie nie myśli o tym, czy nim jest, czy nie.

Niektórzy mnisi ściśle przestrzegają wskazania jedynie dlatego, że inni podziwiają ich za to. Przypomina mi to trochę sztuczki w cyrku. Uwaga, uwaga, panie i panowie, popatrzcie na tego prawdziwego mnicha, który ściśle przestrzega wskazań!

Życie i buddha-dharma to sen we śnie. Jeśli chciałbyś mówić innym o tym śnie, to przypominałoby to kogoś praktykującego nie mówienie, który by stwierdził: wszyscy jedynie mówią o sobie, jedynie ja jestem cicho!".

Lecący słowik - cichy i elegancki. Bez chwalenia się, cicho idź swoją drogą, tak jak słowik, leć w ciszy. Musisz mieć w sobie wewnątrz wiarę w siebie. Tym jest droga przebudzenia.

Pewien młody mnich praktykował z wyraźnymi ambicjami. Powiedziałem mu, żeby się tak nie wysilał. W praktyce nie chodzi o to, aby coś osiągnąć. Twoje codzienne życie powinno być wyrazem tego braku celu.

Poeta haiku Buson, przez całe życie starał się nie być nikim specjalnym, dlatego właśnie wydaje się nam wzniosły i czysty.

## **18. Postawa twojego ciała wyraża całe twoje życie**

Przeżywaj całe swoje życie, jakbyś podążał za głosem dharmy. W ten sposób twoje życie stanie się religią. Religia nie powinna być ideałem lub intelektualnym rozumieniem. Religia to wprawienie w ruch tego ciała - mięsa i krwi, tego zbioru komórek i gniazda bakterii, w zgodzie z prawdziwą dhamą. Kiedy działania tego ciała są jednym z poruszaniem się prawdziwej dharmy, wtedy to, co robi to ciało, nazywane jest praktyką.

Zwykle, kiedy ludzie mówią o praktyce, mają na myśli jedynie stanie pod wodospadem albo siedzenie w zazen. Jednak praktyka nie ogranicza się tylko do tego. Praktyka oznacza, że jesteś pociągany przez buddhę we wszystkich aspektach twojego życia.

Ludzie wierzą, że praktyka zen to coś ciężkiego, ale praktyka to jedynie sposób, w jaki przeżywamy nasze życie. Praktyka to nasze podejście do życia. Dogen Zenji nazywał to Gyobutsu - Buddha o imieniu Praktyka. Praktykowanie tym ciałem różnych aspektów codziennego życia poprzez zazen, oznacza praktykowanie drogi buddhy.

Jeśli oddzielisz buddyzm od codziennego życia, to stanie się on martwy. Wszystkie aspekty twojego życia powinny być drogą buddhy.

Jeśli nie jesteś uważny, to buddha-dharma może stać się jedynie jakimś ideałem. To jest czymś całkowicie niewłaściwym. Buddha-dharma to twoja postawa. Dlatego też powiedziano: "Szlachetne działanie jest buddha-dhamą, która wyrażona jest poprzez twój sposób robienia rzeczy". Nie bądź głupi wyobrażając sobie, że musisz podążać za zasadami jak robot. Nie powinieneś wpadać w żadną skrajność. Zaczynj od praktykowania ciałem, tak żeby twoje fale, dostroiły się do długości fal buddhów i przodków i pozostań otwarty na wszystko bez wyjątku.

Moja wiara to wiara w zazen, w siedzenie. "Szlachetne działanie to buddha-dharma, która wyrażona jest poprzez twój sposób robienia rzeczy" - jedynie praktykując to spotkamy żywego buddhę. Bez praktyki nie ma żadnego buddhy. Prawdziwy buddha objawia się poprzez twoje podejście do życia.

Wydaje mi się, że w dzisiejszych czasach wielu ludzi myli wolność z robieniem tego, co im się tylko podoba. Współcześni ludzie cierpią na chroniczną chorobę robienia tylko tego, co im da przyjemność. We wszystkich aspektach życia, czy to w czasie jedzenia, czy będąc w toalecie, powinieneś być skupiony, jak snajper na swoim celu.

Dopóki nie praktykujesz prawdziwej dharmy, nie można mówić, że “droga nie jest trudna” [Strofy wiary w umysł]. Droga, która nie jest trudna do osiągnięcia, oznacza po prostu praktykowanie drogi nauczanej przez wszystkich buddhów i przodków.

Manifestowanie się surowej substancji prawdziwej dharmy twojego życia, tym jest praktyka drogi buddhy. Zazen jest manifestowaniem się tathagathy [takości] poprzez twoje życie.

Musimy zrobić, co tylko w naszej mocy, aby naszym codziennym życiem zbliżyć się do nauk buddhy, tak bardzo jak to tylko możliwe. Musimy zawsze kontynuować pociąganie sieci buddhy, życie za życiem, świat za światem. Tym jest nasza praktyka.

Dogen Zenji nigdy nie mówił o “szkole zen”, a jedynie o buddha-dharmie. Dlaczego? Ponieważ w naszej szkole nie dotyczy to jedynie zen (medytacji). Kiedy jemy, to jest szkoła jedzenia, kiedy jesteście w toalecie - szkoła toalety, kiedy kichamy - szkoła kichania.

Bycie buddhą, oznacza bycie całkowicie sobą, tu i teraz. Bycie całkowicie w tej sytuacji, robiąc całym sobą to, co robimy, będąc jednym ze wszystkimi aspektami codziennego życia.

Bycie jednym z codziennym życiem, to wyrażają buddyjskie wskazania w pewien konkretny sposób i manifestują twoją naturę buddhy.

Praktyka nie oznacza uczenia się rzemiosła, jak czeladnik. Ona oznacza, że wypełniasz naturą buddhy wszystkie 24 godziny na dobę twojego całego życia.

Nie próbuj szukać drogi, gdzieś daleko. Praktyka to wszystkie aspekty twojego życia. Sen - praktyka, wstawanie - praktyka, nie powinno być niczego, co nie jest praktyką. Od rana do wieczora nie powinieneś być oddzielony od buddhy nawet o włos. Tym jest kroczenie drogą buddhy.

Twoja praktyka jest sama w sobie urzeczywistnieniem, twoja forma to umysł, a twoje podejście to droga. “Szlachetne działanie jest buddha-dharmą” oznacza, że twoje ciało wyraża to pośród wszystkich aspektów twojego życia.

## **19. Siła jaką czerpiesz ze swojej religii**

Życie przypomina jedną wielką kłótnię rodzinną, w której na próżno czekamy, aż ktoś inny ją rozwiąże. Jedyny autorytet do zakończenia tego sporu to ty sam. Tym jest wiara. Tym jest wewnętrzna siła, jaką powinieneś czerpać z buddyzmu. To tak, jakby w twoim sercu zamieszkał Bodhisattwa Współczucia i odwiedzał cię co dzień. Musisz rozwinąć ten związek do takiego stopnia, aż Bodhisattwa Współczucia pojawia się wszędzie i w każdej chwili. Wtedy nie tylko uwolnisz siebie od całego swojego cierpienia, ale jeszcze zakończysz cierpienie wszystkich cierpiących wokół ciebie.

Bez względu na to, jak wzniosłe były nauki, których słuchałeś, jak wielkie było twoje przebudzenie, dopóki te rzeczy są jak milczący dzwon, to twoje życie będzie takie jak wcześniej, czyli pełne niezadowolenia. Twoja praktyka powinna być jak dzwonienie dzwonem!

Musisz patrzeć na swoje życie oczami bodhisattwy współczucia, zmienić je i dać temu wyraz swoją codzienną praktyką. Nie trać siebie z oczu!

Nie wystarczy patrzeć na świat z jakiegoś wysokiego miejsca. Kiedy zobaczyłeś, w którą stronę powinieneś iść, to musisz zacząć poruszać się w tamtym kierunku pewnym krokiem. Jeśli znasz swoją drogę, to jej nie stracisz, gdziekolwiek pójdziesz. Nie będziesz się obawiał niczego, bez względu na to, co będziesz robić.

Zazen musi mieć przełożenie na twoje życie. Musisz odczuwać efekt zazen w całym twoim życiu. Życie w całej jego świeżości, to zazen samo w sobie.

Kiedy słyszysz dharmę w całej jej wspaniałości, tym głębiej musisz wejść w swoją praktykę. Twoja praktyka powinna być obecna w każdej chwili.

Królewskie samadhi oznacza uporządkowanie swojego życia. To umysł porządkujący twoje życie. Często mówię o prawdziwym ja, czy o tym, że jesteśmy połączeni z wszechświatem, ale w ostatecznym rozrachunku, to dotyczy w pełni przeżywania swojego życia. W tym celu musimy dokładnie je zbadać i zadbać o to, by wszystko pasowało jedno do drugiego. Robić to, co musimy i zostawić to, co musi być zostawione.

Praktyka zazen powinna wyrażać się także w czasie robienia siku, w czasie jedzenia i w odgłosie naszych kroków. Recytując gatę przed wejściem do kąpielni, zazen bierze kąpiel.

Nie chowaj, gdzieś głęboko swojego urzeczywistnienia. Kiedy raz przebudzisz się do miejsca poza wszelkimi wątpliwościami, musisz oprzeć na tym całe swoje życie. Pijąc herbatę, jedząc, wstając, kładąc się, czy upadając - całe twoje życie powinno być wypełnione tą przejrzystą jasnością.

Każdego dnia musisz oddać się temu, co robisz w każdym miejscu i oprzeć na tym całe życie. Będąc zwykłym mnichem być całkowicie zwykłym mnichem. Praktykując zazen być całkowicie zazen, pijąc herbatę - stawać się herbatą, jedząc - jedzeniem, pracując robić to całym sobą, a kiedy śpisz, spać jak kłoda.

Wszystko jest praktyką - sposób w jaki robisz siku, kichasz, czy odgłosem twoich kroków. Cały wszechświat, wszystko wypełnia praktyka drogi.

Nie rób niczego połowicznie. Musisz spojrzeć na siebie i na swoje życie z punktu, zanim narodzili się twoi rodzice. Jak chcesz naprawdę przeżywać to życie? Musisz go przeżywać z punktu przed narodzinami twoich rodziców.

"Nawet jeśli słuchasz i powtarzasz doświadczenia z przeszłości, jakie jest ich znaczenie, jeśli ich nie praktykujesz?" (Shimazu Jisshin)

Kiedy dotrzesz na szczyt stu metrowego słupa, zrobienie kolejnego kroku jest bolesne. W tym punkcie słowa Buddy powinny przestać być jedynie słowami. To twoja własna praktyka w tym miejscu. Droga buddhy to ucieleśnienie buddhy poprzez praktykę.

Przestań śnić - nie ma buddhy przed, ani pomieszanego człowieka po, żadnych złudzeń ani urzeczywistnienia. Pozwól, aby buddha-dharma ciągnęła cię naprzód. Tym jest poza myśleniem. Tylko idź prosto.

Pozwól, aby droga buddhy używała ciebie. To, co najważniejsze, to aby droga buddhy pociągała całe twoje życie.

## **20. Oświecenie? To nic innego jak tracenie!**

Pewien człowiek cały czas narzekał, że wszyscy jego znajomi albo są ministrami, albo burmistrzami, a on jedynie zwykłym ochroniarzem. No i co z tego? Minister musi przeżywać swoje życie jako minister, a ochroniarz jako ochroniarz. W twoim życiu powinny być ważniejsze rzeczy, niż martwienie się czymś takim.

Lubię wyrażać religię buddyjską za pomocą wyrażenia: "Wstrzymaj ogień!". Nie ma w tym nikogo, z kim można by się porównać, ani z kim można by współzawodniczyć.

Powinniśmy przeżywać swoje życie w taki sposób, aby było ono jak najbardziej w zgodzie z naukami Buddy. Jeśli zawsze będziemy podążać za naszym ludzkim sposobem myślenia, to będziemy nadal kontynuować współzawodniczenie i porównywanie się z innymi.

Aby zobaczyć, że jesteśmy wypełnieni naturą buddhy, musimy kontemplować nietrwałość. Wglądanie w nietrwałość nadaje sensu naszemu całemu życiu.

Kiedy zobaczysz nietrwałość, zrozumiesz, że lepiej jest żyć dla innych, a nie jedynie dla siebie samego. Umysł przedkładający innych ponad siebie, to innymi słowy widzenie nietrwałości.

Nie możemy uniknąć robienia czegoś dla innych. Czy nie widzisz, że czujesz się lepiej, kiedy dajesz, niż gdy bierzesz?

Im więcej robisz dla innych, tym więcej wygrywasz w swoim życiu. Im więcej robisz dla siebie, tym masz mniej kontroli nad swoim życiem.

Jeśli próbujemy w sposób siłowy podbijać naturę za pomocą nauki i cywilizacji, natura odpłaca nam się w podobny sposób. Można zobaczyć często, jak do kogoś, kto myśli jedynie o sobie, w końcu wraca w zamian to samo. Tak jak ktoś zajęty tylko zarabianiem pieniędzy, który w końcu traci wszystko i jest wyrzucony z domu przez rozrzutnego syna. Z drugiej strony, ktoś zawsze myślący o innych dostanie w zamian to samo i ktoś o niego zadba.

Kiedy wchodzisz do płytkiego basenu z gorącą wodą w łaźni publicznej, woda najpierw płynie w kierunku innych, ale i tak wraca do ciebie. To, co robisz innym, wraca do ciebie. To, co robisz dla siebie, wpływa na innych. Nie ma w tym oddzielenia, a jedynie poczucie bezkresnego i nieograniczonego połączenia wszystkiego. Oddane działanie dla dobra innych nazywa się bodhicittą - umysłem bodhisattwy.

Najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić dla siebie, to pozwolić, żeby twoje działanie wypełniło cały wszechświat i wtedy każde miejsce będzie tobą. Robiąc coś dla siebie, będziesz też robił to dla innych. Innymi słowy, nie myślenie o sobie i robienie wszystkiego dla dobra innych, przyniesie

tobie także najwyższą korzyść. Twoje życie stanie się wtedy spokojne i satysfakcjonujące.

Bodhicitta - umysł bodhisattwy nie oznacza "jedynie ja sam", ale ja wraz ze wszystkimi istotami.

Jeśli włożysz rozpalony węgielek do wygaszonego paleniska, to zaraz zgaśnie. Jednak jeśli zaraz potem dołożysz kolejny, rozpalą się nawzajem. Podobnie twoja pomoc jest moją pomocą.

(Na temat związków męsko damskich)

To ważny temat! Jeśli spotkasz kobietę i obydwoje macie poczucie, że będziecie nawzajem się wspierać na duchowej drodze, to nikt nie powinien mieć nic na przeciwko, jeśli zaczniecie być razem i weźmiecie ślub. Ale tak jak powiedziałem, powinno być to połączenie, które będzie pomagać wam obydwojemu się rozwijać.

Czasem myślimy, że jeśli damy coś innym, to stracimy. Tak naprawdę największym szczęściem człowieka jest móc pomóc innemu.

Aż do dziś myślałem, że świat istnieje dla mnie. Od dziś poświęcę moje życie dla świata. Mowa jest o takiej zmianie kierunku o 180 stopni.

Jeśli w miejscu, gdzie jesteś, oddasz się całkowicie praktyce, to oddzielone ja znika, a jednocześnie nie ma miejsca, gdzie cię nie ma.

Jeśli twój umysł jest tak rozległy jak niebo i ziemia, to nie ma miejsca, gdzie nie widziałbyś siebie i wszędzie będziesz całkowicie bez ego.

"Wyrzuć to małe ja, a zobaczysz, że twoje ciało wypełnia trzy tysiące światów!" [Muso Kokushi]  
Kiedy tak się stanie, to idąc do toalety, będziesz myślał o ludziach, którzy będą tu sprzątać po tobie. Wchodząc do wanny, będziesz miał na uwadze ludzi, którzy będą korzystać z tej wody po tobie. Będziesz zarówno w butach dającego i przyjmującego. To jest jasne światło świata wypełniającego dziesięć kierunków. To jest ja wypełnione wszechświatem.

Powinniśmy raczej skupiać się na dawaniu niż zyskiwaniu. Najlepiej jest robić rzeczy dla innych tak, żeby o tym nawet nie wiedzieli.

Często powtarzam, że przebudzić się to stracić, zyskać to być w złudzeniach. Ktokolwiek wygrywa, gubi się w złudzeniach. Dlaczego wszyscy chcą coś osiągać i wygrywać? Jeśli ludzie zdaliby sobie sprawę, że to jest zupełnie niepotrzebne, to w końcu zapanowałby pokój na ziemi.

Buddha-dharma oznacza buddhę, który oddaje wszystko odczuwającym istotom. Spójrzcie na Siakjamuniego. Urodził się jako książę, porzucił tron i został żebrakiem. Podobnie Bodhidharma. Tylko kiedy porzucisz wszystko i stracisz, odnajdziesz buddha-dharmę. Tam, gdzie jest coś do zdobycia, nie ma buddha-dharmy.

## **21. Chcesz żyć do osiemdziesiątki? Lepiej żyj życiem wiecznym!**

Powodem dla którego cały czas się kłócimy są nasze złudzenia. Bez przerwy nosimy w sobie tę nierozwiązaną sprawę. Dlatego przy najmniejszej iskrze wybuchamy. Przyczyna, to brak zrozumienia swojego życia.



Kiedy miałem 13-14 lat zacząłem cierpieć w życiu, a kiedy osiągnąłem 16 lat cierpienie osiągnęło apogeum. Zapytywałem się, jak żyć? Czy powinienem może porzucić to cierpiące ciało? Doszedłem do wniosku, że to nic nie da i nie mam wyboru jak żyć z tym ciałem pełnym złudzeń. Mogło ono zostać bandytą i zadźgać kogoś nożem, ale zamiast tego poświęciłem je na zazen. Nie jest to mała rzecz. To wielka wygrana nie tylko dla mnie, ale wszystkich wokół.

Masz dość bycia człowiekiem, chcesz porzucić bycie człowiekiem i stać się buddhą? To nie tak. Powinieneś być tym kim jesteś. Wyzwolenie z życia i śmierci nie polega na ucieczce od życia i śmierci. Ten świat życia i śmierci, to miejsce naszej praktyki.

Praktyka nie odbywa się w życiu i śmierci, ale samo życie i śmierć to praktyka. Dlatego życie i śmierć same w sobie są nirwaną - wyzwoleniem. Krążenie w sześciu światach i wędrowanie w tym świecie złudzeń jest samo w sobie praktyką. Wszystko jest częścią praktyki, jedzenie, jak też liczenie zysków i strat.

Wszystko jest całkowicie prawdą. W całym wszechświecie nie ma niczego co nie jest prawdą. Wszystko głosi dharmę - kwiaty, ludzie, księżyc, woda... Jedynie dlatego, że patrzysz na ten świat nie zestrojony z nim, wszystko wydaje się jedynie błędzeniem w dolinie cierpienia.

Buddha-dharma nie jest czymś na zewnątrz, ale dotyczy nas samych. Jeśli w ciszy zwrócisz się ku sobie, zobaczysz, że nie ma w tobie niczego stałego. W tym życiu czasami ten umysł jest jedynie buddhą, czasami ten umysł jest jedynie głodnym duchem, czasami ten umysł jest jedynie pogrążony w złudzeniach. Dlatego ważne jest dostrajanie się do fali buddhy, musimy polerować, aż będziemy świecić jasno i ten umysł będzie jedynie buddhą.

Ludzie wierzą, że niektórzy z nich są "źli", ale to wielki błąd. Nie jest to coś stałego. Jeden ruch ręki i stajesz się albo złodziejem, albo aniołem. To zmienia się bardzo szybko.

To czy idziemy w górę czy w dół zależy jaką drogą pójdziemy. Droga nie wiedzie tylko w jednym kierunku buddhów i przodków. Jeśli zabijemy kogoś, idziemy do piekła, jeśli dajemy upust naszym pragnieniom, kierujemy się na drogę głodnego ducha.

Kiedy gubisz swój pierwotny umysł buddhy i pożadasz czegoś, wkraczasz od razu na drogę głodnego ducha.

Jeśli chcesz pieniędzy, jedzenia, kariery, to oznacza, że zbłądziłeś. Zen to zobaczenie, że błędzimy i powracanie do naszej najbardziej pierwotnej natury. Z tej perspektywy widzimy, że nie urodziliśmy się dzięki własnej sile, nie oddychamy dzięki własnej sile i to nie my poruszamy naszym sercem. Będę robić co mi się podoba - nie gadaj takich bzdur. Starzy mistrzowie nauczali, że wszechświat nie jest oddzielony od nas.

Nasza codzienna praktyka, to zgłębianie naszego podejścia do życia i dostosowywanie go do sposobu życia Buddy. Kiedy zrobimy to całkowicie, to sami będziemy buddhą.

Jeśli obejmiesz nauki Buddy i będziesz pociągany całkowicie przez buddhów i przodków, to taki jaki jesteś, sam staniesz się buddhą i przodkiem.

Oddajesz się praktyce ponieważ masz cel. Motywuje cię to, że inni będą podziwiać twój sukces.

Jednakże nigdy nie znajdziesz zadowolenie na poziomie ego. Prawdziwe zadowolenie znajdziesz tylko w swoim prawdziwym ja, gdy porzucisz ten śmierdzący skórzany worek i staniesz się jednym z wszechświatem. W tym celu musisz mieć determinację, aby siedzieć na tyłku. Kiedy zobaczysz, że jesteś jednym z wszechświatem i będziesz żyć tym na co dzień, wtedy będziesz prawdziwie szczęśliwy i zadowolony.

Wszyscy są zwodzeni przez ten skórzany worek. Tak naprawdę ten worek jest pełen wszechświata i swobodnie przenika cały wszechświat. Powinniśmy się głęboko zastanawiać jak sprawić by to uniwersalne życie przeniknęło naszą codzienność.

Posiadanie umysłu wiary, to bycie w tym samym wieku co buddha, posiadanie tego samego imienia co buddha, jedzenie tego samego jedzenia, puszczenie tych samych bąków i przeżywanie tego samego życia. To co nas bez przerwy utrzymuje w tym połączeniu z buddhą, to zazen i głęboki pokłon w gassho.

Jaka szkoda używać tego ciała jedynie jako ciała człowieka. To głupota żyć jedynie 50, 80 czy 100 lat. Kroczenie drogą buddhy, to zgłębianie jak żyć wiecznym życiem buddhy, które wypełnia cały wszechświat.

Twoje ciało i twoja siła ma granice. Na drodze buddhy musimy przekroczyć nasze granice i oddać się nieskończoności.

Kroczenie drogą buddhy oznacza, że nie ograniczamy się jedynie, aby zdrowo przeżyć 80 lat, ale dotyczy to wieczności.

### III. Otwarcie oczu

#### 22. Twoje życie? Kiedy minie, to po prostu minie!

Jak powinienem żyć? Nie masz najmniejszego pojęcia, twoja żona też nie ma pojęcia, ani twoje dzieci. Świat jest pełen ludzi nie mających pojęcia, jak przeżywać to życie.

Nie masz wystarczająco, aby żyć? W takim razie umrzyj! Kiedy tak pewnego razu komuś powiedziałem, stanął jak wryty. Czy jesz, aby pracować, czy pracujesz, aby jeść? Wydaje się, że większość ludzi przeżywa to życie jedynie po to, aby karmić siebie. To z góry przegrana sprawa. Powinieneś żyć dla tego, co robisz i także w tym celu jeść.

Być człowiekiem, to znaczy dobrze przemyśleć to, jak się wykorzystuje to życie, po co się w ogóle żyje. Czy jesteś świadom znaczenia tego życia, czy cieszysz się tym, że narodziłeś się jako człowiek?

Przeżywamy nasze życie bawiąc się w kotka i myszkę - uciekając przed tym, czego nie lubimy i goniąc to, co lubimy i zanim się obejrzymy już jesteśmy w trumnie.

Nigdy nie przestajemy rozróżniać, uciekając od tego, co nie lubimy i goniąc za tym, co lubimy. Ta zabawa w kotka i myszkę, to błędzenie po manowcach. Musisz mieć odwagę, zatrzymać się i usiąść, porzucając tą zabawę w chowanego. Nawet pośród cierpienia nie liczyć na coś innego, nie uciekając, ani nie goniąc. Tym jest prawdziwy spokój umysłu.

Ktoś, kto chce jeść jedynie smakołyki, będzie strasznie cierpiał, jeśli mu ich nagle zabraknie. Ci, którzy chcą tylko przyjemności, tak naprawdę nie potrafią się nią cieszyć. Szczęście prędzej znajdzie ktoś, kto urodził się w biedzie i przeszedł twardą szkołę życia. Rozumie on, że trudności nie są zawsze cierpieniem, a radość nie zawsze szczęściem. Jedynie pomieszani ludzie robią dużo hałasu o nic, będąc w ciągłym biegu, goniąc za tym, co lubią i uciekając od tego, czego nie lubią. Największe szczęście to zatrzymać się i zaakceptować to, co jest.

(Kiedy był chory pod koniec życia): tak naprawdę, to nie jestem chory. To tylko moje nogi przestały działać. No i co z tego?

Nie ma potrzeby szukać przez całe życie "spokoju umysłu", jakby to była jakaś dziura, w którą mógłbyś się schować. Jeśli w twoim życiu jest dużo zmartwień, odnajdź spokój umysłu pośrodku tych kłopotów.

Próba osiągnięcia osobistego urzeczywistnienia, jedynie dla siebie samego, jest wielkim błędem. Nawet to ciało nie należy do ciebie. Nie jesteś oddzielony od innych. Urzeczywistnienie musi być korzeniem, który dzielisz z całym niebem i ziemią. Ono jest tym ciałem, które dzielisz z nieskończoną ilością rzeczy. To, co posiadasz jako jednostka, to jedynie złudzenie, nic wartościowego, bez względu na to, jak wartościowe tobie się to wydaje.

Jeśli pada deszcz, to pada. Jeśli wiatr wieje, to wieje. Któż to wie, czy to coś dobrego, czy złego. Mamroczesz pod nosem - nie ma wyjścia. To powinien być twój punkt wyjścia - nie ma wyjścia.

Wkładamy całą naszą siłę życiową, szukając czegoś w tym świecie, w którym nie ma nic do znalezienia.

Cały czas szarpiemy się i nazywamy to emocjami. Przestań się miotać, a odnajdziesz spokój umysłu. Tylko dlatego, że cały czas się rzucasz, nie możesz go zobaczyć.

Świat rozróżnień to jedynie fatamorgana. Żyjąc w tym świecie, przypominamy kogoś krzyczącego przez sen, nieświadomego, że to tylko sen.

Dla zwykłego człowieka nie istnieje rzeczywistość. Będąc pośród rzeczywistości, widzi jedynie halucynacje.

W tym świecie nie ma ani szczęścia ani nieszczęścia. Przypomina to bycie zakochanym we śnie i bycie w nim oddzielnym od ukochanego. Kiedy się budzisz, nie jest to niczym specjalnym, jedynie snem.

Dlaczego dziesięć tysięcy rzeczy pojawia się w tym świecie? Jeśli pytasz o racjonalny powód, muszę odpowiedzieć, że nie ma żadnego. Jakie jest znaczenie tego, że każdy z nas jest taki, jaki jest? Nie ma absolutnie żadnego! Wszystko jest takie, jakie jest bez żadnego powodu i znaczenia.

Życie to melodia nienarodzonego. Nie ma w nim żadnego "sensu". Nie mów, że jest słodkie lub gorzkie, piękne lub ciężkie. Jak brzmi jego dźwięk? Tra lal la la la - nic szczególnego.

"Mu" nie znaczy "nic". "Mu" to coś, czego my zwykli ludzie, nie jesteśmy nawet sobie w stanie wyobrazić.

Mistrz Sekito Kisen powiedział - "Od narodzin do śmierci - tylko to, to!". To, co lubisz i to, czego nie lubisz, nie ma najmniejszego znaczenia. Rzeczy są takie, jakie są. Nie ma tu miejsca na preferencje. Trawa nie myśli, jedynie rośnie.

Śniesz albo o niebie albo o piekle, w obu przypadkach to tylko sen. Twój sen - jedynie sen...

W nocy śniesz o różnych rzeczach, nie tylko bajki dla dzieci, a kiedy budzisz się rano, odkrywasz, że to nie było nic specjalnego.

Twoje życie? Kiedy minie, to po prostu minie, bez względu na to, jakie by nie było!

### **23. Czy wiesz, po co się urodziłeś?**

Kiedy byłem młody narzekałem do Buddy Amidy: "Czyż nie ślubowałeś nie wchodzić w nirwanę, dopóki wszystkie istoty się tam nie znajdą? Czyżbyś zapomniał o mnie?". To był błąd. Z punktu widzenia Amidy nie ma żadnych złudzeń.

Pomimo tego, że z punktu widzenia Buddy nie ma najmniejszego powodu, aby cierpieć, to wszystkie czujące istoty cierpią. Wszyscy cierpią, tworząc swoje własne cierpienie, wpadając z tego powodu w gniew lub rozpacz!

"Ta droga wcale nie jest trudna" - nic nie jest problemem. Dlaczego więc ta droga jest tak trudna

dla dorosłych, podczas gdy dla niemowląt jest prosta? Dorosli są dziwni - dlaczego po prostu nie otworzą oczu i nie popatrzą prosto, zamiast cały czas okłamywać się i krytykować nawzajem. Nie ma powodu do narzekania - kiedy pada deszcz, niech pada, kiedy wiatr wieje, niech sobie wieje.

W oczach buddhy nie ma nawet jednej pomieszanej istoty. W oczach zwykłego pomieszanego człowieka nie ma nic poza pomieszaniem.

Zwykli pomieszani ludzie czepiają się swoich sztywnych poglądów. Wydaje im się, że wiedzą, czym jest szczęście czy oświecenie, ale tak naprawdę nic nie wiedzą. Czym jest najwyższa prawda? Takie coś nie istnieje [jako koncepcja]. Jedynie usuń klapki z oczu i wyczyść uszy, a zobaczysz, że prawda to rzeczy takie jakimi są. Najwyższa prawda nie jest czymś do zrozumienia. Jesteś pośrodku prawdy nie zdając sobie z tego nawet sprawy.

Nie szukaj niczego, ani nie chciej niczego, nie tęsknij za niczym, ani nie odrzucaj czegośkolwiek. Jedynie działaj w zgodzie z naturą. Tym jest najgłębsza tajemna nauka japońskiej walki na miecze.

Natura buddhy nie jest czymś specjalnym. Każdy od samego początku jest pierwotną naturą i nikomu niczego nie brakuje.

"Całe istnienie jest naturą buddhy". Spokój umysłu to widzieć, że nawet ktoś najbardziej pomieszany nie może wypaść poza naturę buddhy.

Ostatecznie wszystko narodziło się z pierwotnej wielkiej natury. Dlatego można powiedzieć, że wszystko istnieje dzięki łasce tej matki natury. Ta łaska wielkiej natury to najbardziej pierwotny sposób istnienia i "prawdziwa twarz".

Góra nie skąpi siebie, rzeka nie żałuje swojej wody. Wszystko w naturze istnieje dzięki wzajemnej szczodrości i dawaniu, nawet przez chwilę nie będąc tego świadomym. To sprawia, że świat jest taki piękny.

Robienie kupy i siku, noszenie ubrania, jedzenie posiłków, samsara i nirwana, zmiany pór roku oraz niezliczone naturalne zjawiska, to wszystko jest wyrazem wielkiego światła buddhy. Wszystkie aspekty naszego codziennego życia są tym światłem, wypełniającym dziesięć kierunków i świecącym poprzez wszystkie zjawiska.

Uczeń buddhy nie powinien zajmować się zastanawianiem nad tym, która religia jest lepsza a która gorsza. Droga buddhy nie jest ideologią, ale rzeczywistością tego wszechświata. Ta rzeczywistość nie ma nic wspólnego z ludzkimi spekulacjami i nie jest czymś do roztrząsania intelektem.

Jeśli nie jesteś pomieszany przez ludzkie złudzenia, to wszystko co widzisz oczami, wszystko co słyszysz uszami, wszystko co czujesz nosem i smakujesz językiem, jest prawdą.

Co może być głębszego niż trzy mały - nie widzenia, nie słyszenia, nie mówienia. Po co są uszy jak nie do słuchania, po co są oczy jak nie do patrzenia i po co są usta jak nie do mówienia. Wszystko, co słyszymy, widzimy i mówimy, powinno być zasługą.

Czy jest jakaś większa wolność niż widzenie oczami, jedzenie ustami i oddychanie nosem? Jeśli gubisz to z pola widzenia, to jesteś w złudzeniach.

Kiedy będziesz jednym ze swoimi sześcioro zmysłami, zobaczysz, że nie ma od czego uciekać, ani czegoś, co trzeba by gonić. Tym jest poza myśleniem.

Kiedy w końcu zniknie sztuczna mgła twoich snów, to w jednej chwili stracisz wszystkie swoje koncepcje. W tym właśnie miejscu nie będzie od czego uciekać, ani czego gonić, jedynie tak jak jest. Zobaczysz wtedy jasno, co musisz robić, a czego nie. Innymi słowy to ciało będzie tym, czym jest.

To ciało takie jakie jest to buddha. Jednakże ciało zwykłego pomieszanego człowieka nie jest niczym więcej niż ciałem pomieszanego człowieka. Ciało zwykłego człowieka jest buddhą tylko wtedy, gdy ten zwykły człowiek zapomni o sobie. Wtedy taki jaki jest staje się buddhą.

Ty draniu! Jesteś tak zaabsorbowany sobą samym, że bardziej wyglądasz na demona niż na buddhę. Musisz poddać się buddha-dharmie tak, aby poruszała tobą jak lalką, aż w końcu nie będziesz już w stanie poruszać się z własnej woli. Tylko wtedy to ciało takie jakie jest, będzie buddhą.

Od samego początku "wielka sprawa praktyki całego życia została zakończona" [Bendowa]. Zatem czego ci brakuje? Oczy są poziome, a nos pionowy. Czemu to takie trudne? Od samego początku wszystko jest w porządku, takie jakie jest.

Czyż nie narodziliśmy się w tym świecie razem ze wszystkimi istotami? W tym leży rozwiązanie ludzkiego problemu. Czym ono jest? Urzeczywistnieniem drogi jednocześnie ze wszystkimi istotami. Pomimo tego, że pierwotnie jesteśmy naturą buddhy i istnieje jedynie praktyka "jednego wozu", to szukamy po omacku tu i tam nie wiedząc, w którą stronę mamy iść.

#### **24. Chcesz swojego prywatnego oświecenia? Takie coś to jedynie upiększanie ego.**

Na drodze buddhy powinniśmy uzyskać szeroką perspektywę patrząc z wysoka tak, aby nie być pomieszanim, kiedy będziemy nisko. Oznacza to bycie jednym z całym wszechświatem i spokojne powracanie do zwykłego codziennego życia nie będąc przez nic poruszonym.

W "poza myśleniem" zawarte są pogrzeb i wesele, lato i zima. Nie pytaj, co jest lepsze, a co gorsze. Patrz na nieskończoną liczbę różnic z perspektywy "poza myśleniem".

Pomimo tego, że "ja" nie istnieje jako coś substancjalnego, to kiedy się zranię boli. Skąd jest ten ból? Nie należy on do "ja". Cały wszechświat, ziemia i niebo w dziesięciu kierunkach jest bólem. To wszystko.

Jeśli podążasz z prądem, niebo i ziemia podąża z prądem. Jeśli idziesz pod prąd, niebo i ziemia idą pod prąd. Nie ma najmniejszego powodu uciekać przed czymkolwiek, ani cokolwiek gonić. Dlatego mówię, "wstrzymaj ogień!". Jeśli porzucisz wszystko, to nie ma znaczenia czy idziesz w przód, czy w tył.

Kiedy chcemy zobaczyć cały wszechświat, to nie jest to kwestia rozmiaru, ale jakości widzenia. Musisz odrzucić wszelkie złudne koncepcje. Cokolwiek pojawia się w twojej głowie, taka myśl i siaka myśl, wszystko jest błędne. Jeśli puścisz w taki sposób wszystko, nic nie pozostanie. Oznacza to zdjęcie kolorowych okularów. Wtedy zobaczysz rzeczy, takimi jakie są.

To jest jedynie tym. Wszystko jest jedynie tym, czym jest. Nie ma najmniejszego znaczenia, czy to jest takie czy owakie.

Ani to ani tamto [jako coś indywidualnego] nie jest prawdziwą formą czy naturą buddhy. Przebudzenie to wszystkie zjawiska [całość] stające się prawdziwą formą, naturą buddhy.

Czym jest przebudzenie? Wszystkie niezliczone i nieograniczone zjawiska takie jakie są, wszystkie są przebudzeniem. Przebudzenie nie jest czymś do "osiągnięcia". Zazen nieograniczone w czasie i przestrzeni, tym jest przebudzenie.

Czy myślisz, że osiągniesz przebudzenie za pomocą praktyki? To nie tak. Sama praktyka jest urzeczywistnieniem.

Wysilasz się, aby złapać swoje osobiste przebudzenie? To tak, jakbyś chciał ulepszyć jedynie swoje ego.

Chcesz wyzwolenia? Zostaw to lepiej Buddzie Amidzie. Jeśli powtarzasz imię Amidy w nadziei, że zabierze cię do czystej krainy, to wtedy nie jest to prawdziwa praktyka.

Kiedy popatrzymy na indywidualne idee, których się trzymamy, to wszystkie są jak sen.

Jeśli masz prawdziwą wiarę w Buddhę Amidę, to już w samym recytowaniu jego imienia znajdziesz czystą krainę.

Czy wierzysz w to czy nie, zazen jest urzeczywistnieniem buddhy, ale poza sferą twoich myśli i emocji.

Zazen to tylko siedzenie, nie myśląc nawet o tym, by stać się buddhą. Zazen to najgłębszy spokój, jaki istnieje w tym życiu.

"Nieograniczony spokój umysłu" (Eihei koroku), to nie jest coś niezwykłego. Kiedy piórko unoszące się w powietrzu opada na ziemię, to po prostu opada tam, gdzie opada. Niektórzy ze wszystkich sił próbują żyć jak najdłużej, wpadając w obsesję na punkcie zdrowego trybu życia, aby tylko dożyć 70 czy 80 lat. To na nic. Kiedy nadchodzi śmierć, wystarczy po prostu umrzeć.

Powinieneś cieszyć się śmiercią. Kiedy widzisz piękną dziewczynę, czy smaczne jedzenie, od razu budzą się złudzenia. Wszystko to ma źródło w fizycznym ciele. Kiedy się starzejesz i twoje siły fizyczne słabną, powinieneś odetchnąć z ulgą: "W końcu pozbyłem się cierpienia związanego z tobą!".

Czyż naszą największą i najważniejszą misją w tym życiu nie jest powrót do pierwotnego umysłu? Wszystko inne przypomina bańki na wodzie.

## **25. Pozostań ubogi, uważaj na sukces!**

Niektórzy mówią: "Chcę spróbować zazen, aby stać się prawdziwym człowiekiem." Takim ludziom zwykle odpowiadam: "Z miejsca, w którym jesteś, nigdy nie staniesz się prawdziwym człowiekiem!". Z punktu widzenia ludzi, zazen jest kompletnym marnowaniem czasu. Tylko wtedy,

gdy masz już dość swojej "ludzkiej" egzystencji, możesz zacząć praktykę. Ponieważ zazen, to zaprzestanie bycia człowiekiem i nie jest czymś, co można pojąć ludzką myślą.

Zazen nie jest czymś dla zwykłych pomieszanych ludzi. Ulepszanie siebie, osiągnięcie poziomów, to są techniki ludzkiego świata - świata samsary, za pomocą których nie jest możliwe zbliżenie się do zazen.

Ludzie kojarzą zen z jakimś rodzajem nagłego wglądu czy olśnienia. Genialna myśl, to jedynie genialna myśl i nie ma to nic wspólnego z zen. Tyczy się to zarówno teoretyków zen, jak i praktykujących zazen. Cokolwiek, co dotyczy ciebie jako jednostki, bez względu na to, jakim by wzniosłym się wydawało, nie ma najmniejszego znaczenia.

Kiedy byłem młodym mnichem z całych sił wysilałem się, żeby „osiągnąć oświecenie”. Wtedy Roshi Ryoun Fueoka dał mi lekcję, którą zapamiętałem na całe życie: "Kodo, nie ma się co tak napinać w pocie czoła. Wyglądasz jak ktoś, kto ma umazany nos odchodami i rozgląda się, co tak śmierdzi!?! W taki sposób nigdy tego nie znajdziesz."

"Droga buddhy nie przypomina wspinania się po stopniach. "Urzeczywistnianie przebudzenia" nie jest jak jedzenie jednego ciastka ryżowego za drugim, czy też "rozwiązywaniem" koanów jeden za drugim. Przebudzenie nie jest czymś policzalnym." [Roshi Ryoun Fueoka]

Kto chce się przebudzić? Ja! przebudzenie związane z "ja" nie ma żadnego znaczenia.

Wydaje się, że ci, którzy praktykują zazen z koanem, wyobrażają sobie, że przebudzenie to coś personalnego, chcą przebudzenia dla siebie samych. Jakże to, co zawiera cały wszechświat mogłoby być czymś prywatnym.

Niektórzy mając posiadłość z widokiem na piękne naturalne drzewa, ogradzają się wysokim płotem od tego widoku i sadzą wewnątrz tego ogrodzenia miniaturowe tych samych drzew w wersji bonsai. Ludzie lubią mieć rzeczy tylko dla siebie samych.

Czy myślisz, że rzeczywistość należy tylko do ciebie? Rzeczywistość wypełnia cały wszechświat!

Kiedy spojrzysz wstecz z trumny na wszystkie rzeczy, które zdobyłeś w życiu, zdasz sobie sprawę, że nic nie należy do ciebie. To tylko pożyczone zabawki.

Nie wydaje mi się, aby bycie głównym kapłanem szkoły soto było jakimś wielkim honorem. Wszyscy potomkowie Siakjamuniego byli żebrakami. Jaką wartość ma sława czy pozycja dla kogoś, kto został mnichem?

"Jestem uczniem takiego to a takiego mistrza!" Dla tych, którzy tak mówią, ważna jest tylko etykieta. To, co zawiera nie ma znaczenia. Opakowanie jest ważniejsze od zawartości.

Ludzie nawet poprzez zazen próbują stać się kimś specjalnym. Nawet na drodze buddhy są jedynie zainteresowani samymi sobą.

Ludzie są przyciągani jedynie do czegoś wzbudzającego szacunek lub podziw. Jednakże coś takiego, nie jest niczym szczególnym. Ci, którzy podziwiają innych za takie rzeczy, nie rozumieją buddha-dharmy. Praktyka drogi buddhy nie rzuca się w oczy i na pozór wydaje się czymś zupełnie zwyczajnym. Nie ma tam niczego do podziwiania.



Pośród uczniów Buddy byli tacy, którzy zostali zabici, jak też mnisi, którzy umarli z głodu. Nie należy mylić buddha-dharmy z ludzką satysfakcją, czy czymś do ulepszenia ludzkiego życia.

Nie próbuj ulepszać siebie za pomocą buddha-dharmy.

Zostanie mnichem i podążanie drogą, to uczynienie z ludzkiego życia czegoś użytecznego dla buddhy.

Dla Dogena Zenji nawet przez moment, praktyka nie dotyczy tego, co będę z tego mieć. Mówi: "Pozostań ubogi na tyle, na ile to tylko możliwe, uważaj na sukces!"

## **26. Praktyka to puszczenie sztywności ciała i umysłu**

Jeśli uwolnisz się od swojej nadmiernej sztywności i puścisz swoje pożądania, nagle świat wokół ciebie także się zmieni.

Cały czas zderzasz się ze wszystkim i wszystkimi. Dlaczego? Dzieje się tak z powodu twojego sztywnego przekonania, że istniejesz jako oddzielne, niezmiennie "ja" oraz dumy i przywiązania z tym związanych. Nic dziwnego, że jesteś cały poobijany. To niebezpieczne zarówno dla ciebie, jak też dla innych. Praktyka zazen polega na rozluźnianiu i puszczeniu tych sztywności.

Ludzie, kiedy się starzeją, uczepliwi są swojej przeszłości. "Kiedyś byłem bogaty" albo "Kiedyś byłem młoda, byłem piękna". Takie myślenie to jedynie źródło cierpienia. Im więcej będziesz myśleć w taki sposób, tym bardziej będziesz cierpieć.

Czepianie się swoich sztywnych poglądów i idei jest ludzką naturą. Te myśli są jak skamienieliny w naszych głowach. Nazywam to trzymaniem się indywidualności. Nie chcemy puścić tego, co jest naszą osobistą własnością.

Twoje osobiste poglądy to coś, co należy tylko do ciebie. W ostatecznym rozrachunku są one jedynie o tobie i na twój temat. Wszystko to jest złudzeniem i iluzją.

Mężczyźni czepiają się bycia mężczyzną, a kobiety kobietą. Obie strony są twardo okopane w swoich poglądach. Praktyka powinna być rozluźnianiem tego sztywnego chwytu. Jeśli jesteś gotowy puścić wszystko, to nie będziesz się czepiać nawet swojego życia. Dlatego też dla własnego dobra jest ważne rozwijanie giętkiego umysłu, zamiast czepiać się wszystkiego. Nie skupiaj się na drobiazgach, ale zobacz to, co nieskończone - bezgraniczny wszechświat. Określenia "wiara w umysł" czy "oświecenie" odnoszą się do tego rozpuszczania zeszywniałego chwytania.

To, co określane jest jako "ja", to jedynie nasze sztywne koncepcje, których się kurczowo trzymamy.

Jeśli puścisz wąską ideę "ja", zobaczysz siebie we wszystkim - w swoim sąsiedzie, czarce herbaty, parze sandałów. Wszystko w twoim życiu nabierze najwyższej wartości. Tym jest praktyka zen.

Przeżywaj swoje życie stając w butach swoich rodziców, żony, dzieci... widząc wszystko i wszystkich jako siebie.

Niektórzy w żaden sposób nie mogą zrozumieć buddha-dharmy. Powodem jest to, że nie są w stanie puścić swojej wiedzy. Ludzie pozbawieni szczerzej wiary nie są w stanie słuchać i przyjąć buddha-dharmy, nawet jeśli jest im ona wyjaśniana. Jedynie ci, którzy będą w stanie otworzyć się na buddha-dharmę bez żadnego oporu, stając się jak naczynie bez dna, będą w stanie ją przeniknąć.

Jeśli szczerze skłaniasz swoją głowę przed buddhą, wtedy twoje egoistyczne nastawienie znika. Twoje małe ja znika we wszystkim. Nie oznacza to, że "ja" doznało oświecenia. Wręcz przeciwnie. "Ty" znikasz i to, co nazywane jest "małym ja", nawet nie jest w stanie pokazać swojej twarzy.

Wszyscy szukają drogi, ale nikt nie ma najmniejszego pojęcia, gdzie ona jest. Tu jej nie ma i tam jej nie ma. Najważniejszą rzeczą jest to, aby przestać polegać na swoim małym ja. Kiedy puścimy wszystko i z takiego miejsca popatrzymy na kwitnące kwiaty śliwy, z czcią pochylimy głowę w pokłonie przed buddhą wypełniającym cały wszechświat. Tak, jak Reiun Zenji staniemy się jedną całością, buddha i ja będziemy jednym.

Na drodze buddhy nie istnieje dwa, buddha i ja nie jesteśmy dwoma. Jednakże nie znaczy to, że jestem jak mucha na plecach wielkiego posągu Buddy. Pogląd, że w najmniejszym stopniu różnię się od buddhy jest snem. Wszyscy śnią, jeden, że jest bogaty, a inny, że głupi, trzeci, że jest mężczyzną, a ktoś inny, że kobietą. Podczas, gdy w rzeczywistości nie ma, ani bogactwa, ani biedy, ani mężczyzny, ani kobiety. Kiedy umrzemy i zostanie tylko proch, trudno powiedzieć, że ten proch jest piękny, a ten brzydki.

Pomimo tego, że cały czas żyjemy jako pierwotna twarz, nie jest możliwe, aby ją zobaczyć. Tak, jak oko nie jest w stanie zobaczyć samego siebie.

Samadhi to wyjście poza relację przedmiot-podmiot. Ty i ja, to co widziane i widzący znikają, ty i twoja praktyka stajecie się jednym.

Ja nie istnieję, ty nie istniejesz, nie ma gór, rzek, traw i drzew. Dopóki ja istnieję, istnieje zarówno piekło jak i niebo. Beze mnie nie ma ani nieba ani piekła.

Nie szukaj "bramy dharmy wielkiego spokoju i radości" jako czegoś na zewnątrz siebie. Nie szukaj niczego, gdzieś poza sobą. Jeśli szukasz rzeczy jako czegoś "po drugiej stronie", to jest to życie oparte o indywidualną karmę.

Wiara w umysł, o której tu mówię, to wiara w wieczną zasadę, czy też prawdę. Oznacza to porzucenie ludzkiego myślenia.

Jak to możliwe, że za czasów Buddy Siakjamuniego stary głupiec czy kurtyzana byli w stanie przebudzić się ku drodze? Powodem było to, że nie mieli najmniejszych wątpliwości. Nie byli oni jakoś szczególnie bystrzy, nawet nie znali dharmy. Jedynie nie mieli najmniejszego wahania. Przebudzili się dzięki sile prawdziwej wiary.

## **27. Przeżywanie dynamiki i głębi jednoczesnego bycia buddhą i zwykłym człowiekiem**

Co się stanie, jeśli będziesz jedynie skupiać się na kontemplacji nieczystości [medytacja praktykowana w hinajanie przy martwym ciele]? Wtedy cały świat będzie się jawił jako brudny. Nie

staraj się widzieć tego, co piękne, jako coś brudnego. Piękna dziewczyna jest po prostu piękna, nie dlatego, żeby odciągnąć twoją uwagę od praktyki. Piękna dziewczyna jest piękną dziewczyną, jest jedynie tym, czym jest, to wszystko.

Im bardziej walczysz ze skaczącą małą i dzikim koniem twojego umysłu, tym bardziej umysł skacze i wierzga. Możesz praktykować całe życie, bez względu na to, czy będzie to zazen, czy powtarzanie imienia Buddy, czy skrupulatne przestrzeganie wskazań. W taki sposób nigdy nie wykroczysz poza myśli i poza złudzenia, a jedynie stworzysz więcej niepokoju.

Kiedy zbadamy siebie do samego dna, zobaczymy, że nie ma tam niczego szczególnego. Na początku byliśmy pojedynczą komórką, ani mężczyzną ani kobietą. Dlaczego próbujemy upiększać i wartościować wszystko etykietami typu piękny i brzydki, złudzenia i oświecenie? To wszystko iluzje i sny. Ponieważ nie chcemy się z nich przebudzić, to cierpimy, tworząc coraz więcej cierpienia. Musimy pamiętać, że to my sami tworzymy to cierpienie.

Nie daj się złapać przez cokolwiek, ani nie czepiaj się niczego. Także nie zatrzymuj się w żadnym miejscu, bo zaczniesz rdzewieć. Tak, jak mówi Sutra Diamentowa: "Pobudzaj umysł nie zatrzymując się gdziekolwiek". Wtedy po raz pierwszy będziesz działał w swobodny sposób.

Słowo "buddha" jest jak kamień na polu umysłu. Musisz pozbyć się wszelkich idei o tym, czym jest "buddha", czy "dharma", aby zobaczyć rzeczy takimi, jakie naprawdę są.

Kiedy mówisz "ogień", nie parzysz sobie ust. Kiedy mówisz "woda", nie zaspokaja to twojego pragnienia. Musisz w końcu zostawić słowa w spokoju i zwrócić się ku bezforemnej rzeczywistości.

Wszystko zależy od tego, czy mówisz o czymś ze zwykłego punktu widzenia, czy z punktu widzenia buddha-dharmy. Nazwa nie jest rzeczą samą w sobie. Jednakże, kiedy widzisz, co stoi za słowami, to wiesz, że nawet słowa są tą prawdziwą rzeczywistością.

Wszystko jest jednocześnie dwoma (rozróżnieniami) i jednym (równością). Dwa jest jednym, a jedno jest dwoma i nie ma w tym przerwy nawet na chwilę.

Jeśli pójdziesz za bardzo w stronę samadhi (jedności), wpadniesz w apatię. Natomiast jeśli pójdziesz za bardzo w stronę pradźni (rozróżnień), zagubisz się pośród rzeczy. Nie chodzi o to, aby wpadać w skrajności, ale aby pośród codziennego życia stać pewnie obydwojoma stopami na ziemi i jednocześnie działać w swobodny sposób. Przykładem tego był Buddha Siakjamuni i jego czterdzieści lat nauczania pośród codziennego życia.

Pustka to nic zawierające wszystko. Nie ma buddyzmu poza wszystkimi czującymi istotami.

Powinieneś widzieć scenę spoza kulis i jednocześnie widzieć, co jest za kulisami ze sceny. To, co istnieje to "scena", a pustka to "kulary". Bez tego, co za kulisami, nie ma sceny, a bez sceny nie ma kularów.

"Forma jest pustką, pustka jest formą" oznacza, że formy i pustki nie można oddzielić. To żywa całość poza podziałami objawiająca się tu i teraz przed naszymi oczami.

Jeśli popatrzymy na ten świat z perspektywy buddyzmu, to zobaczymy, że wygląda on jak odbicie

na wodzie. Moja twarz odbita w wodzie to ja, ale ja nie jestem tym odbiciem na wodzie. Tak odbywa się ta tajemnicza, niekończąca się żywa interakcja pomiędzy “mną”, a “innymi” (światem).

Zwykły człowiek i buddha-dharma, to połączenie jest tajemnicze i głębokie. Zwykły człowiek i buddha żyją razem. Nie ma zwykłego człowieka poza buddhą i nirwaną poza samsarą. Musisz odnaleźć wyzwolenie i spokój w “płonącym domu”.

Ktokolwiek popełnia błędy tym ciałem, także budzi umysł oświecenia tym ciałem. Dlatego możemy powiedzieć, że to ciało jest buddhą.

"Cień sosny staje się tym ciemniejszy, im jaśniejszy staje się księżyc." Im więcej siedzisz w zazen, tym bardziej widzisz, że jesteś zarówno buddhą, jak i zwykłym człowiekiem. Tym jest samadhi - świat nieskończenie wielki, a jednocześnie niezwykle złożony.

To, co pojawia się na powierzchni, kiedy siedzisz w zazen, nie jest iluzją. To jesteś ty sam. Patrzysz i widzisz, że nie ma tam nic, z czego mógłbyś być dumny. Jest tam zarówno buddha, jak i demon, diabeł i głodny duch. W tej ciągle zmieniającej się scenerii czasami jest niebo, a czasami jest piekło. W ciszy patrząc z głębi tego samadhi widzisz, że zarówno to, o czym mówi nauka szkoły Tendai, że w "jednej myśli zawarte jest trzy tysiące światów", jak też siedemdziesiąt pięć dharm (zjawisk) omawianych w abhidharmie, jak i podział zjawisk na sto dharm w szkole jogaczara - tylko umysłu, są opisem tej wewnętrznej scenerii.

Czy można powiedzieć, że posiadanie wielu złudzeń jest czymś złym? Jeśli zostawisz je takimi jakie są, przypominają obłoki płynące po niebie. Nie ma znaczenia, czy mają one kształt węża czy demona, w końcu znikną. Dlatego też, kiedy siedzisz w zazen i pojawia się obraz pięknej dziewczyny, patrz na to, jak na przepływający obłok. Nie będzie on tam w nieskończoność.

Życie jest śmiercią, a śmierć życiem. Wszystko jest jedynie snem. Śnimy, że żyjemy, jak też że umieramy. W rzeczywistości życie-i-śmierć są jednym.

Każda pojedyncza chwila jest pierwszą i ostatnią, powitaniem i pożegnaniem. W tej pojedynczej chwili życie i śmierć są jednym.

## **28. Kto by się teraz tobą martwił, jeśliśbyś umarł w zeszłym roku?**

Dziwisz się, dlaczego człowiek naprzeciwko ciebie wydaje się być zagniewany. Może dlatego, że ty jesteś do niego negatywnie nastawiony i po prostu odpowiada ci tym samym. To, jak inni zachowują w stosunku do ciebie, jest odbiciem tego, jak zachowujesz się wobec nich.

Patrzenie na świat przez kolorowe okulary nazywane jest karmą albo złudzeniem. To świat, w którym jesteśmy zadowoleni i nieszczęśliwi, i który sami tworzymy.

Mówisz, że widziałeś coś na własne oczy, ale na ile możesz polegać na swoich oczach? Kto decyduje, co jest złe a co dobre, co ciepłe a co zimne, o zwycięstwie i porażce, i kto może naprawdę ocenić, czy twoja praktyka jest dobra czy zła? Każdy patrzy jedynie przez swoje własne okulary karmy i złudzeń. Świat, który widzimy, to nic więcej niż zbiór naszych złudzeń.

Siwowłosa mężczyzna, który miał romans z zoną kobietą, która została jego żoną, teraz leżąc chory w szpitalu w czasie bezsennych nocy rozmyśla o żonie, która też jest już starą kobietą, że go

teraz zdradza. To szaleństwo i jedynie projekcja jego własnej karmy, która pojawia się jasno i wyraźnie przed jego oczyma. Całe to przedstawienie, którym jest ten świat, kręci się wokół zjaw, będących projekcjami naszej własnej karmy i przez które jesteśmy wodzeni za nos.

W naszym codziennym życiu jesteśmy pociągani na wszystkie strony przez wciąż zmieniające się emocje radości, smutku, szczęścia i ekscytacji. Pomieszenie, które można zobaczyć na ulicach dzielnic rozrywki - Shibuya, Shinjuku czy Ginza, to nic w porównaniu z tym, co dzieje się w tobie. Jest to nieunikniony rezultat twojej przeszłej karmy, która przejawia się na wielu poziomach, przenikając się nawzajem.

Twoje życie jest rezultatem twojej karmy. W jednej chwili może się wydawać, że opróżniliśmy jeden zbiornik paliwa podtrzymujący złudzenia i możemy się rozluźnić. Jednakże inne zbiorniki są go pełne.

W sutrach jest powiedziane, że ktoś, kto robił całe życie złe rzeczy, w momencie śmierci zobaczy ściany, filary, drzwi jako demony. Kiedy będziesz umierać i twoja świadomość zacznie się rozpuszczać, wtedy twoje przeszłe czyny dopadną cię i będziesz wił się z bólu. Zobaczysz, że twoja przeszła karma jest naprawdę czymś realnym.

Jedziesz w pojeździe buddhy, ale z powodu swoich złudzeń, śnisz sen oparty o swoją karmę i złudzenia. Dlatego ten pojazd jawi ci się, jako sześć światów cierpienia - piekła, głodnych duchów, zwierząt, walczących demonów, ludzi i bogów.

Twoje złudzenia nie mają żadnej substancji, są jedynie wytworem twojej karmy. Niczym więcej.

To, co uważasz za ciepłe czy zimne, radość czy smutek, oparte jest jedynie na porównaniu z twoją przeszłością. Jest to wynik twojej karmy. To nie jest coś substancjalnego, ale nie można powiedzieć, że tego nie ma.

W prawdziwej rzeczywistości nie istnieje ani szczęście ani nieszczęście. Takie rzeczy zależą tylko od osobistego punktu widzenia. Nawet pośród największego szczęścia będą tacy, którzy będą widzieć to jako cierpienie.

Bez względu na to jakbyś dobrze się nie czuł, miej świadomość, że to minie. Także bez względu na to jakbyś się źle czuł, to także minie. Nie bierz tego wszystkiego tak poważnie.

Nasze ciało jest czymś nietrwałym składającym się z czterech elementów - ziemi, wody, ognia i wiatru. Kiedy będziesz szukał istoty tego ciała, zobaczysz, że "w ciele dharmy nie istnieje nawet jedna rzecz" [Shodoka]. Jeśli popatrzylibyś na wszystko, jakby nie istniała nawet jedna rzecz, bez oceniania to dobre, to złe, wszystko byłoby do przyjęcia. Jeślibyś umarł w zeszłym roku, kto by się teraz tobą przejmował? Mógłbyś się w ogóle nie urodzić, albo urodzić się jako kot czy koń. I to i tamto byłoby do przyjęcia.

Musisz zrozumieć, czym jest to ciało. Jeśli zobaczysz, że jest jak miraż, to nie będzie ani życia ani śmierci. Jeśli dobrze to przemyślisz, zrozumiesz, że ciało jest jak sen, czymś nierealnym. Tylko ci się wydaje, że jest inaczej.

Cokolwiek się wydarza, jeśli spojrzysz na to z punktu widzenia nieograniczoności, nie będzie to niczym specjalnym. Jeśli ktoś ci coś daje, mówisz wspaniale, ale nie ma w tym nic wspaniałego czy

szczególnego.

Buddha Siakjamuni powiedział: "Nie bierz niczego, co nie należy do ciebie".

Hogen Bikkhu odpowiedział: "Zrozumiano".

Co rozumiał? Nie ma niczego, co by było moje, ani nic co można by posiadać. W tej chwili był łyśy jak niemowlę.

Nie ma niczego, co należy do ciebie czy do mnie. Wszystko, co nazywasz "moją własnością", jest jedynie pożyczone na krótki czas trwania tego życia.

Mówisz o zwycięstwie i porażce, wygranej i przegranej. Brzmi to jak liczenie fal na wodzie. Woda w oceanie ani nie przybywa, ani nie ubywa. To, co widzisz, to jedynie piana na wodzie, jedynie nieskończona liczba fal. Spędzasz życie kołysząc się na tych falach swoich złudzeń.

Wyjdź poza mężczyznę i kobietę, bogactwo i biedę. Kiedy wykroczysz poza to, zobaczysz, że to wszystko przypomina sztukę w teatrze. Nawet buddha jest snem i przebudzenie jest snem. Kiedy spojrzysz na wszystko z perspektywy, że nic nie ma znaczenia, wtedy zobaczysz wszystko jako sceny we śnie - nic tak naprawdę nie istnieje.

Wydaje ci się, że przebudziłeś się ze snu i zostawiłeś złudzenia na zawsze za sobą? To nie takie proste. To tylko bańki na wodzie. To, że pomyślisz, że ich nie ma, nie znaczy, że ich nie będzie. Musimy praktykować pośród snu, stając się jednym ze snem.

Nasze życie przypomina obłoki płynące po niebie. Nie ma tam nic stałego. Rozległe niebo - pustka. Nie ma nic to złapania, zupełnie nie ma niczego.

(Na koniec życia wskazując na widok za oknem): Słyszysz górę Takagamine? Woła do mnie: "Kodo, Kodo!".

## **29. Jesteś pośród nirwany i nadal martwisz się tylko o pieniądze!?**

Przechwalasz się swoim tytułem i pozycją, podczas gdy nawet nie wiesz, kim jesteś. Nie wiesz, dlaczego się urodziłeś i dlaczego oddychasz. Zanim się zorientujesz, już jesteś zakochany w pierwszej lepszej dziewczynie i masz dziecko, nadal nie wiedząc absolutnie nic.

Nie musisz sobie tak łamać głowy rozważaniem, czy jesteś szczęśliwi czy nie, czy coś lubisz czy nie. Nawet jeśli coś ci smakuje, za chwilę możesz tego nie lubić i na odwrót. W ostatecznym rozrachunku wszystko jest puste.

Wszystkie zjawiska istnieją jedynie poprzez dynamicznie zmieniające się przyczyny oraz warunki i nie ma absolutnego powodu, że coś musi być konieczne w sposób, w jaki jest. Ten papierowy ekran nie musi tu koniecznie być tym, czym jest. Bez niego też byłoby w porządku. Ten brak stałej niezmiennej charakterystyki czy istoty oznacza, że nie ma się czego czepiać - wszystko jest pustką.

Nirwana to świat, w którym wszystko jest pustką i ta pustka jest niczym więcej niż pustką. Nie ma tam nic szczególnego. Jedynie ludzie w pośpiechu uciekają przed czymś lub coś gonią. W rzeczywistości nie ma niczego do osiągnięcia ani miejsca, gdzie można by się schować.

Żyjesz pośrodku nirwany i nadal jedyne o co się martwisz to pieniądze!?

To, co najważniejsze to nie dać się zwodzić i pociągać nieważnym rzeczom. Ty jednak, kiedy ktoś cię pochwali, skaczesz z radości, a jak nie, to wpadasz w depresję. Jedząc i pijąc nigdy nie wiesz, kiedy mieć dość. Jesteś jak na uwięzi i w końcu już sam nie wiesz, o co właściwie chodzi w tym życiu.

Czarny pies powiedział do białego psa: "Ej białasie, słyszałem, że białe psy odradzają się po śmierci jako ludzie. Zazdroszczę ci, będziesz mógł jeść przy stole i chodzić na dwóch nogach, będziesz miał super! Czy ja będę mieć kiedyś szansę odrodzić się jako człowiek...?"

Na to biały pies odparł: "Wszyscy tak mówią, ale jest jedna rzecz, która mnie niepokoi..."

"Jaka?"

"Nie wiem czy jako człowiek będę miał wystarczającą ilość odchodów do jedzenia".

Psi świat i świat ludzi jest różny. Jeśli pies nie zje wystarczającej ilości odchodów, może dostać udaru cieplnego. Dlaczego człowiek miałby je jeść? To miał na myśli Nishiari Zenji, kiedy powiedział, że wyjaśnianie buddha-dharmy zwykłemu pomieszanemu człowiekowi jest jak pokazywanie niemowlęciu pornografii.

Niektórzy ludzie popijają kawę i jedzą ciastka, aby przynieść sobie trochę ulgi i oszukać się co do swojego życia. Z każdym następnym ciastkiem uciekają przed jednym złudzeniem, jednocześnie tworząc kolejne.

Koń nigdy nie zachowuje się niewłaściwie jako koń. Człowiek pomimo, że posiada zdolność wykroczenia poza bycie człowiekiem, pozwala sobie spadać w dół pociągany przez swoje zwierzęce instynkty.

Na pewno umrzesz, ale mimo to nie interesuje cię nic poza gromadzeniem pieniędzy i dobrym jedzeniem. Chcesz jedynie zaoszczędzić jak najwięcej pieniędzy i najeść się jak najwięcej zanim umrzesz. To jest powód twojego cierpienia.

Wydaje ci się, że mając pieniądze jesteś kimś szczególnym, ale tak naprawdę nie różnisz się od kasjera w banku. Przez jego ręce też przechodzą duże kwoty.

Co jest przyczyną cierpienia wszystkich istot? Podążanie za stadem (zbiorowa głupota). Czy potrzebujesz aż tak dużo pieniędzy do życia? Słuchasz, co mówią inni i dajesz się omamić, że nie masz wystarczająco. Także ten owczy pęd do robienia kariery, to nic innego jak podążanie za szaleństwem tłumu.

Musisz być osobą, która nie daje się złapać na żadną przynętę. Nie być jak ryba, która daje się oszukać i złapać na coś, co wygląda smakowicie. Zwykły pomieszany człowiek daje się oszukać czymkolwiek. Dlatego w naszej praktyce musimy upewnić się, że nie jesteśmy na uwięzi niczego i nikogo.

W naturze nie ma pośpiechu, tylko ludzie wciąż, gdzieś się spieszą. Dlaczego tak jest? Chyba dlatego, że jako jedynemu ze stworzeń wydaje się, że jest nieszczęśliwe i musi osiągnąć jakieś złudne szczęście.

Ludzie są cały czas w biegu. Chowają się tu i tam, cały czas szukając lepszej kryjówki. Kiedy ten ludzki wyścig się zakończy? W trumnie!

Nie chodzi o to, żeby uciekać gdzieś, gdzie problemy i zmartwienia nas nie dogonią. Także nie chodzi o to, żeby gonić za rzeczami, aby mieć je wszystkie pod kontrolą. W tym życiu pewnie spoczniej w buddha-dharmie, w tym ciele - takim jakie jest. Istota buddha-dharmy to urzeczywistnienie nirwany pośród samsary.

Jeśli świeci słońce, niech sobie świeci, jeśli pada śnieg, niech pada. Patrz na całość, nie tylko na swoją prywatną część. Zamiast tego ludzie wolą swoje sztuczne twory zamiast przyjąć naturę, taką jaka jest.

To ciało takie jakie jest, cały czas świeci światłem prawdy. Jedyna rzecz, jaka stoi na przeszkodzie tego światła, to twój umysł, który cały czas coś kombinuje. Jeśli puścisz wszystkie te kombinacje i oczekiwania, otwierając szeroko oczy i uszy, nie próbując chwycić niczego, zobaczysz, że wszystko jest w porządku, takie jakie jest.

Żuraw lecący spokojnie po niebie nie mówi o "spokojnym umyśle", ani nie narzeka na "problemy i niedogodności". Nie leci ku czemukolwiek, ani nie odlatuje od czegokolwiek.

Nic w tym świecie nie ma szczególnego znaczenia, ani pieniądze, ani kariera, ani smaczne jedzenie. Nie ma nic ciekawego w tym, co zajmuje większość ludzi. Klęska, nieszczęście? Nic wielkiego. Mnich Ryokan powiedział: "Kiedy nadejdzie nieszczęście, po prostu go spotkaj. Kiedy nadejdzie śmierć, po prostu umrzyj! To jest cudowny sposób uniknięcia każdej przeciwności czy nieszczęścia."

Jeśli popatrzyś na to, co się wydarzyło z perspektywy chwili obecnej, zdasz sobie sprawę, że wszystko jest puste. W tej chwili to, co było, nie musi być ani dobre ani złe.

### **30. Chcesz być cały czas blisko swojego mistrza? Zostań wszą w jego majtkach!**

Nie czepiaj się swojego mistrza. Nie czepiaj się nawet Buddy czy Dharmy. Pewnego razu, kiedy Nishiari Zenji wyjeżdżał, jeden z jego uczniów o imieniu Muga, zanosił się łzami. Zenji powiedział mu: "Jeśli tak bardzo chcesz być zawsze fizycznie blisko mnie, to zostań wszą i zamieszkać w moich majtkach!".

Mężczyzna powinien zapomnieć o byciu mężczyzną, a kobieta kobietą. Bogaty o byciu bogatym, a biedny biednym. Mnich o byciu mnichem. Jedynie wtedy, kiedy w taki sposób zapomnisz o wszystkim, staniesz się prawdziwie buddha-dharmą.

Jest ważne, aby spojrzeć na to życie z perspektywy śmierci. Jak ono wygląda, jeśli patrzysz z perspektywy bycia w grobie. Dopóki żyjesz jako człowiek, widzisz wszystko jedynie z perspektywy swoich złudzeń. Tylko wtedy, kiedy "umrzesz" jako człowiek, ten świat zacznie żyć.

Dlaczego to tak trudno zrozumieć? Jesteśmy wodzeni za nos przez nasze nawyki. Kiedy zostajesz mnichem, wpadasz w mnisi nawyk i dajesz się mu zwodzić. Dajesz się zwodzić przez czas i miejsce. Zaczynasz użalać się nad swoim losem i płakać. O co chodzi z tym nieszczęściem? Kiedy nie ma "ja", nie ma szczęścia ani nieszczęścia.

Życie jest snem, który tworzysz za pomocą swoich koncepcji. Jeśli mówisz, że lubisz życie, to



twoje odczucia są przyjemne. Jeśli mówisz, że je nienawidzisz, to czujesz, że jest nie do zniesienia. Jednakże bez względu na to jakbyś dobrze się nie bawił, to kiedyś i tak przyjdzie znudzenie.

W życiu nie ma nic stałego i wszystko się zmienia. To, co wydaje się szczęściem, może stać się nieszczęściem i na odwrót. W rzeczywistości nie istnieje, ani szczęście ani nieszczęście, ani radość ani smutek. Nic nie musi być w jakiś określony sposób, wszystko jest w porządku, takie jakie jest, w tej chwili. Jedynie ludzie robią wiele hałasu wokół tego, czym jest życie.

Kiedy przeanalizujesz swoje życie zobaczysz, że szczęście i nieszczęście, radość i smutek, raj i piekło, oświecenie i złudzenia, wszystko to nie ma znaczenia. Przypomina to mówienie przez sen. Podczas gdy zawsze jesteśmy pośród prawdziwej rzeczywistości.

Życie przypomina sztukę w teatrze. Byłoby ci o wiele łatwiej żyć, jeśliś widział, że odgrywasz jedynie zwykłą rolę w przedstawieniu. Ponieważ myślisz, że ten spektakl to rzeczywistość, to nie jesteś zadowolony z roli, którą masz. Kiedy tylko dostajesz rolę ministra, zaczynasz być z tego dumny. Są też tacy, którzy wpadają w wielką rozpacz, kiedy uciekną im pociąg...

W życiu ubieramy się w różne koncepcje, które przywdziewamy tak, jakbyśmy zakładali różne ubrania. Musimy powrócić do siebie samych, przebudzić się i zobaczyć świat takim, jaki on jest, całkowicie nagi, bez naszych fantazji. Budda-dharma, to nic innego jak to. Wszystko czego się nauczyliśmy, pochodzi z zewnątrz i powinniśmy to zapomnieć. Pozwalamy się wodzić za nos naszej wiedzy zasłyszanej w szkole czy w telewizji.

W rzeczywistości spędzamy nasze życie bawiąc się zabawkami, jakbyśmy zabijali czas. Kiedy się nad tym zastanowimy, może zaczniemy szukać jakiegoś głębszego znaczenia tego życia. Zwykle kiedy coś robimy, to chcemy w związku z tym coś w zamian. Jednakże, takie podejście gromadzenia dobrej karma tylko nas zanieczyszcza. Lepiej żyć w świeży sposób. Karma pojawia się w momencie, kiedy nie przyjmujesz rzeczy takimi, jakie one są. Nie jesteś zadowolony i czepiasz się swojego ego. W ten sposób ludzie są pociągani przez swoją karmę.

Nie czepiaj się niczego, nie ma nic do złapania. Droga to porzucenie wszelkich naszych fikcyjnych tworów.

Niektórzy chcą teoretycznie wykoncypować wszystko: "Przypuśćmy, że zrobimy to i to, co wtedy?". Zawsze wtedy mówię: "Nie ma najmniejszego problemu. Na końcu umrzemy." Łamanie sobie głowy, co bym zrobił gdyby..., to jedynie sztuczne tworzenie problemu. Nie martw się, problemy przyjdą same.

Twoje życie przypomina wojnę, cały czas strzelasz do wrogów. Wstrzymaj ogień! Zazen to wstrzymanie ognia.

Możemy widzieć jasno wtedy, kiedy porzucimy nawyki naszych oczu, uszu i nosa. Nasz umysł musi stać się jak biała kartka papieru. Świat jest świeży, jeśli patrzysz na niego z niezachmurzonego, czystego nieba zazen.

Jeśli zobaczysz choć ułamek tego, co nieskończone i nieograniczone, wtedy twoje potoczne poglądy na to, co wartościowe, znikną. Tak jak pewien człowiek, który został osadzony w więzieniu za zbrodnie wojenne, zobaczył siebie nagim, bez tych wszystkich odznaczeń i dekoracji, i zdał sobie sprawę, że to wszystko było na nic.

Wiara to oświeclenie nieograniczonego "ja", które jest cały czas połączone z buddhą. To "ja", nie jest tym "ja" o którym myślisz, że nim jesteś.

### **31. Cały wszechświat jest jedynie przebudzeniem**

Otrzymaliśmy to życie jako dar, nic mu nie brak. Cóż więcej moglibyśmy chcieć? Nie ma absolutnie niczego, o co można by się martwić, czy na co można by narzekać. Innymi słowy nie istnieją żadne przeszkody. To życie jest poza zyskiem i stratą, jest bezforemne i nie da się go w żaden sposób uchwycić.

Skąd przyszedł ten oddech? Skąd wziął się ten gniew? Skąd pojawiło się to pożądanie? Bez względu na to, jak bardzo będziesz szukać odpowiedzi na te pytania, nie znajdziesz ich. Wszystko jest jak rozbłysk sztucznych ogni na niebie. Jedyne co można zrobić, to tylko patrzeć bez pytania o cokolwiek. Odnosi się to także do oświecenia, które pali się jak sztuczny ogień i gaśnie. To, co pozostaje, to świat, w którym nie ma ani oświecenia ani złudzeń, który wykracza poza urzeczywistnienie i pomieszanie, dobro i zło.

Zwykle rozmyślasz, jak najszybciej dostać się z punktu A do punktu B. Shikan taza - tylko siedzenie, to porzucenie takiego myślenia. Nie ma wtedy ani biednego ani bogatego, lepszego czy gorszego. Siedź nieporuszony i powracaj do tego miejsca.

Czy myślisz, że to pieniądze są winne twoich złudzeń? Nie, nie mają takiej intencji. Czy perfumy mają zamiar budzić twoje pożądanie swoim zapachem? Także nie. Jeśli puścisz wszystkie myśli, nie będzie najmniejszego problemu.

Cyprys jest jedynie całkowicie cyprysem, a góra górą. Tylko ludzie łamią sobie głowę, ile to może być warte.

Twój nos czuje zapach smażonej ryby - to wszystko. Twoje oczy widzą ładną dziewczynę - to wszystko. Nie akceptujesz swoich ludzkich pożądań, ale one są czymś normalnym. Pozwól być rzeczom, takimi jakie są.

"Ptak śpiewa sam z siebie, kwiat kwitnie całkiem naturalnie." Ptak nie ma intencji "Zrobię wrażenie na Sawakim moim śpiewem", a kwiat nie mówi "co ślepy jesteś, nie widzisz, jaki jestem piękny?". Ptak po prostu śpiewa, a kwiat jedynie kwitnie - czynią siebie sobą poprzez siebie.

Wszystko w naturze jest absolutnie ciche i spokojne, nawet jeśli wiatr rozwiewa kwiaty i niesie ich płatki. Kiedy pada deszcz, tylko ty jesteś zły, że zmoczył ci drogie ubranie, ale deszcz jest całkowicie cichy i spokojny.

Niektórzy mówią, że Sawaki ma duży nos, ale mój nos nigdy tak nie twierdził ani nie myślał o tym. Jest duży i cichy. Podobnie jest ze wszystkimi rzeczami, są tym, czym są, nie myśląc o tym. Zazen, to włożenie tego w praktykę.

Rzeczy nie twierdzą, że są "drogą ceramiką" czy "tanim wazonem". Pozostają w ciszy, ponieważ nie posiadają stałej niezmiennej istoty.

W rzeczywistości, rzeczy są tym, czym są - góra jest górą, rzeka rzeką, drzwi drzwiami, mata matą. Kiedy uważnie przyjrzy się nieskończonej liczbie rzeczy, to zobaczysz, że wszystkie one są tym czym są - ciałem buddhy. Dawno temu zapomnieli o byciu świadomym, że są tym czy tamtym.

Droga buddhy to świat, w którym nie ma "oświecenia" jako przedmiotu. W tym świecie nie ma wrogów ani przyjaciół, ani niczego, o co można by walczyć. Więc zwykli pomieszani ludzie mówią: "Buddyzm jest nudny!".

Mądrość nie oznacza bycia sprytnym czy inteligentnym. Sprytni chcą zawsze być w centrum, a mądrość to widzenie, że nie ma żadnego centrum, ani "ja". Dlatego też mądrość nie dotyczy jedynie mnie samego. Ten, który jest mądry, nie pragnie wyzwolenia jedynie dla siebie.

Kiedy puścisz baka, to śmierdzi - czym jest prawda, jak nie tym. Poprzez cały czas i przestrzeń nie ma niczego, co by nie było wyrazem tej prawdy. Białe jest lepsze niż czarne? Kto to może ocenić? Białe jest białe, czarne jest czarne. Wszystkie rzeczy w taki sposób wyrażają dharmę, nic nie jest lepsze ani gorsze.

Światło buddhy dociera wszędzie i nie ma miejsca, gdzie by nie świeciło. To, co jest i czego nie ma, to co dodane i to co odrzucone, wszystko jest tym światłem. Dlatego nie można nic wziąć ani nic wyrzucić, ponieważ zarówno wzięcie jak i odrzucenie są same w sobie światłem.

Jeśli nie będziesz patrzeć z niechęcią na ten świat, praktykując "poza myśleniem", możesz zobaczyć, że wszystkie rzeczy w tym wszechświecie są przebudzeniem. Oznacza to, że każde miejsce, na którym stoisz, jest czystą krainą i musisz się oddać całkowicie wszystkiemu, co robisz w danej chwili.

Droga buddhy to prawdziwa rzeczywistość wszechświata, prawda wielkiej natury. Dlatego też wszystkie rzeczy wyrażają drogę buddhy.

Kiedy Sesshu malował góry i rzeki, malował buddhę. Wszystkie zjawiska są buddhą - tym jest przebudzenie.

Buddha oznacza pierwotny wszechświat. Ten wszechświat jest jedną mandalą, wielkim ołtarzem buddhy. Wszystko, co widzisz to mandala i wszystko, co słyszysz to mantra.

To, co nazywamy "buddhą" czy "drogą" nie ma określonej sztywnej formy i może wyrażać się na różne sposoby. Nadając temu jakąś konkretną formę sprawiamy, że staje się to czymś ustalonym. Dlatego naszą praktyką powinno być utrzymywanie tego umysłu jako buddhy w świeży i żywy sposób.

Wszystko jest drogą buddhy, nie ma niczego, czym ona nie jest. Jednakże nie powinno to być jedynie wyświechtanym sloganem. W każdej chwili musimy sprawiać, aby było to czymś żywym.

## IV. Będąc wszechświatem

### 32. Moje zazen obejmuje Trumana i Mao Tse-tunga

Zazen to przeżywanie wieczności poprzez to ciało, takim jakie ono jest. Oznacza to życie w sposób absolutny. Dlatego najważniejszą sprawą w tym życiu jest to, jak używać tego ciała dla całego wszechświata.

Zazen wykracza poza konceptualne rozumienie, nie jest czymś, co można zrozumieć intelektem. Zazen to ta cudowna rzeczywistość.

Buddyzm nie jest ideałem, ale rzeczywistością. Buddyzm nie jest teorią, ale praktyką. Twoją praktyką.

Nawet w najmniejszym stopniu nie stworzyłeś swojego ciała. Ono jest częścią wszechświata. Nazywasz tę część "ja", ale nie jest to nic specjalnego.

Każdy wdech i wydech, słuchanie uszami, nie są pod twoją kontrolą. Dzieje się to bez twojej wiedzy czy woli. Jeśliby tak nie było, trudno byłoby nam funkcjonować. Ciało nie jest oddzielone od umysłu, a umysł od ciała. Oddychanie i słuchanie są wyrazem tej jedności. Te działania są wyrazem łaski wielkiej natury, jasnego światła nirwany. Dlatego "ja" nie może przeżywać tego życia. To, co można zrobić, to jedynie podążać za głosem życia.

Zazen to potwierdzanie tego, że otrzymałem życie od wielkiej natury i żyję dzięki jej sile. To oznacza, że nie jestem jedynie "ja", ponieważ bez przerwy jestem współzależny z całym wszechświatem. Dlatego nie ma takiego miejsca we wszechświecie, z którym nie byłbym połączony. Kiedy praktykujesz zazen, cały wszechświat praktykuje wraz z tobą. Cały wszechświat jest zawartością twojej praktyki.

Kiedy praktykujesz zazen, wszystkie istoty praktykują razem z tobą. Dlatego, kiedy jedynie siedzisz w zazen, dajesz wspaniałe duchowe wsparcie całemu światu.

Co się dzieje, kiedy praktykujesz zazen? Swoim zazen wypełniasz cały wszechświat! Więc twoje zazen zawiera zarówno Trumana, jak i Mao-tsetunga.

Czym jest praktykowanie zazen? Obejmowanie całego wszechświata, niczego nie dodając ani niczego nie odejmując.

Moje życie jest jednocześnie prawdą i kłamstwem. Ta całkowita negacja, jak i afirmacja wszystkiego, lubienia i nie lubienia, oznacza widzenie całości wszechświata jednym rzutem oka.

Zazen to pozostawienie wszechświata, takim jaki jest - rozległym i bez granic, ręki jako ręki i nogi jako nogi.

Co się dzieje, kiedy siedzisz w zazen? Tylko siedzenie w zazen, to bycie jak kwiat lotosu rosnący na bagnie.

Daichi Zenji napisał :“Białe obłoki to moja szata zazen”. Przywdziej taką szatę siedząc w zazen. Kiedy ten zwykły pomieszany człowiek okrywa się taką szatą, wszelkie pomieszanie znika i rozpuszcza się w tej szacie.

Moja poduszka do zazen zawiera cały wszechświat - wszystko wypełnione jest moim zazen. Co za gość z tego starego Sawakiego, siedzi pośrodku rozległego wszechświata! Tym jest moja wiara. Kiedy siedzę w zazen rozświetlam cały wszechświat we wszystkich kierunkach.

W „Sutrze Trzech Tysięcy Imion Buddy” pojawia się Buddha Przekraczający Wszystkie Dharmy. Oznacza to, że nie możemy uchwycić tego Buddy, bez względu na to, jak bardzo byśmy za nim gonili. Ten Buddha jest bez granic, nie można go złapać ani uciec od niego.

Nie możesz oddalić się od wszechświata. Jedyne powód oddzielenia to twoje myśli. Jeśli uspokoisz swój umysł, zobaczysz, że nie ma najmniejszego problemu.

Zen musi być podejściem do całego twojego życia, absolutnie wszystkim, co robisz, tak abyś nigdy nie gubił siebie z pola widzenia. Oznacza to, że twoje stopy zawsze stoją pewnie na ziemi i nie oddzielasz się od wszechświata. Każdy twój oddech, to wdech i wydech całego wszechświata.

Kiedy rano budzisz się z buddhą i z buddhą idziesz spać, to wiesz, że nawet najmniejsze poruszenie w tej sieci współzależnego powstawania jest ruchem twojego ciała.

Kiedy widzisz, że jesteś połączony z całym wszechświatem, nie jesteś w stanie zabić życia tego wszechświata. Kiedy głęboko obejmiesz to życie pełne wszechświata, naturalnie nie będziesz mógł zabić. To nie jest zakaz, ale przebudzenie do samego siebie.

To, co nazywane jest wskazaniem, to nie są jakieś zewnętrzne zasady do przestrzegania. Podstawą wskazań jest to, że nie mogą one być złamane. Dlatego wskazanie "nie zabijaj życia" nie oznacza "nie zabijać", ale że nie jest możliwe zabicie.

Dziukai - otrzymanie wskazań, to uczynienie stanu umysłu buddhy swoim własnym.

Widzisz cały wszechświat, słyszysz cały wszechświat, wączasz cały wszechświat, smakujesz cały wszechświat. To nie jest jedynie twój ludzki oddech. Cały wzniosły i pełen godności wszechświat wdycha i wydycha.

### **33. Zazen jest wzniosłe, ponieważ wszechświat jest wzniosły**

W Biblii jest mowa o stworzeniu człowieka na podobieństwo Boga. My tworzymy człowieka na podobieństwo Buddy. Buddha-dharma to naśladowanie Buddy.

Zazen to tworzenie buddhy za pomocą tego ludzkiego ciała.

Jeśli chcesz otrzymać dobrego takuana - kiszoną rzodkiew, ważne jest, aby sól właściwie wniknęła w rzodkiew. Jedynie właściwe proporcje rzodkwi, soli i nacisku kamieni od góry, tworzą dobrego takuana. Także w zazen ważna jest równowaga pomiędzy tobą, postawą zazen i wszechświatem.

Jeśli twoja postawa jest byle jaka, to efekt będzie byle jaki. Jeśli twoja postawa jest pełna powagi i

zaangażowania, to efekt będzie podobny. Jeśli chcesz stać się kimś prawdziwym, takim jak Buddha Siakjamuni, musisz go naśladować. Musisz dostroić się do jego częstotliwości poprzez przyjęcie takiej samej postawy, jak on. Forma jest zawartością.

Buddha to nie koncepcja. Kiedy mięśnie i ścięgna są jednym, to ciało jest buddhą, praktyka jest urzeczywistnieniem, forma jest umysłem, a postawa drogą.

Trudno byłoby się kłócić małżonkom, jeśli by obydwójce mieli ręce złożone w gassho. Gassho wyraża czysty umysł obu stron.

Budzenie się to doświadczanie spokoju i przejrzystości tego fizycznego ciała. Bycie jak Buddha oznacza, że ścięgna i mięśnie upodabniają się do buddhy. Praktykowanie zazen, to budzenie się i dostrajanie do wszechświata, uspokajanie swojego barometru, który wcześniej skakał jak szalony.

To, jaki jesteś, zależy od postawy twojego ciała. Przebudzenie, to właściwe napięcie mięśni i ścięgien. Nie pytaj dlaczego, po prostu rób to. Kiedy ciało znajdzie właściwą równowagę, to jest przebudzenie.

Dlaczego zazen jest takie wzniosłe? Ponieważ wszechświat jest wzniosły. Kosmiczny porządek jest wzniosły. Zazen to podążanie za tym kosmicznym porządkiem. Kiedy poprzez to ciało łączymy się z wszechświatem, naturalnie wyraża się to poprzez wzniosłą pozycję zazen. Cóż może być lepszego dla człowieka niż praktyka zazen?

Zazen samo w sobie jest czymś najcenniejszym.

Postawa zazen jest czymś bardzo tajemniczym. Kiedyś mały chłopiec zakradł się do świątyni i zobaczył tam kapłana siedzącego nieruchomo w pozycji zazen. Przestraszony pobiegł do mamy krzyżąc: "Mamo, mamo, nasz kapłan zamienił się w Buddę!".

Ktoś, kto wierzy w zazen powinien stać się z nim jednym. To "nie dwa" jest umysłem wiary.

Wierzę, że Sawaki i zazen są jednym. Zazen to Sawaki, a Sawaki to zazen. Pomiędzy nami nie ma nawet najmniejszej szczeliny. W praktyce nie jest to łatwe. Pomimo, że pierwotnie zazen jest wzniosłe i nieporuszone jak góra Fuji, to zwykle siedząc w zazen myślimy o czymś np. o dziewczynie, którą wcześniej widzieliśmy na ulicy. Dlatego nie wierz się i nie śpij w czasie zazen. Kiedy siedzę nieporuszony w zazen, przyciągam Sawakiego. Tym jest samadhi, moim prawdziwym ja.

Nie przysypiaj, kiedy siedzisz w zazen. Bądź całkowicie przytomny. Twoje zazen jest do niczego, jeśli nie jesteś skupiony tak, jakbyś zaraz miał spotkać się z wrogiem na wojnie.

W praktyce shikan taza - tylko siedzenia, nie ma niczego do dodania. Shikan taza wymaga całej twojej siły. To oddech sam w sobie. Nie oddychamy w celu osiągnięcia oświecenia. Nie ma tu żadnego celu, a jedynie zazen praktykowane całym ciałem i umysłem. Tym jest "tylko siedzenie".

Samadhi to uchwycenie jaźni, dla której nie ma żadnej innej alternatywy, a to znaczy stanie się całkowicie jednym z chwilą obecną. Ważne jest, aby kontynuować to samadhi przez całe życie. Wczoraj zazen, dziś zazen, dzień za dniem, rok za rokiem, praktykowanie zazen. W ten sposób w zazen poznajemy samego siebie. Uchwycenie zazen w taki sposób, to nic innego jak uchwycenie

prawdziwej jaźni.

### **34. Nie będziesz mieć żadnego problemu, jeśli przestaniesz martwić się sobą**

Jakikolwiek stan zadowolenia i błogostanu jest rodzajem odurzenia. Nie myl tego z umysłem wiary. Czujesz się "dobrze" w zazen? Nie pomył tego z samadhi. To zadowolenie i błogostan są jedynie złudzeniem. Buddha-dharma, to przebudzenie z takiego odurzenia. Jednakże dla handlarzy religijnych tego typu odurzenie jest ich ulubionym towarem handlowym. Dlatego nie usłyszycie od nich tego, co wam teraz mówię.

To, co uważacie za coś "cudownego" jest rodzajem odurzenia. Buddha-dharma, o której tu mówię, ma na celu przebudzić was z tego odurzenia. Więc to oczywiste i naturalne, że nie uważacie mnie za kogoś "wspaniałego".

Umysł wiary, to wykroczenie poza rozróżniające myśli i nie bycie przez nie zwodzonym. Innymi słowy, oznacza to wiarę w to, kim naprawdę jesteś.

Cały czas dajemy się omamiać wytworom naszej rozróżniającej świadomości. Przestań patrzeć na siebie tylko z punktu widzenia swojego małego ja i popatrz z punktu widzenia świata. Popatrz na siebie oczami góry, ona ani nie chwali ani nie krytykuje, ani nie pokazuje języka.

Księżyc cały czas patrzy. Cokolwiek próbujesz ukryć przed wszechświatem, wyjdzie na jaw.

Jeśli cały czas będziesz pamiętać o nietrwałości, to twoje życie będzie poważne i zdyscyplinowane, nie będziesz marnować czasu i oszukiwać siebie. Nie oszukiwanie samego siebie - tym jest życie religijne - bez podwójnych standardów, przejrzyste i w całkowitej jedności z wszechświatem.

Umysł wiary, to czysty umysł. Czystość umysłu, to przejrzystość, stanie się tą przejrzystością i czystością.

Zazen, to stanie się przejrzystym dla samego siebie. Nigdzie nie zobaczysz siebie z taką jasnością, jak w zazen. Zobaczysz siebie takim, jakim jesteś naprawdę. Im czystsze twoje zazen się stanie, tym bardziej wyraźniej się zobaczysz. Im staniesz się bardziej przejrzysty, tym bardziej zobaczysz swoją brudną stronę. Jeśli chcesz naprawdę poznać siebie, praktykuj zazen.

Powinieneś praktykować zazen pośrodku swoich złudzeń. Zazen oświecła tego, który jest zagubiony w złudzeniach. Widzisz wtedy, że pośrodku tych złudzeń jesteś otoczony przez buddhę i zaczynasz coraz wyraźniej widzieć buddhę. Coraz jaśniej zaczynasz widzieć, jak bardzo jesteś zagubiony w złudzeniach. Wiara to taka spokojna przejrzystość.

Popatrz kiedyś na siebie i swoje zachowanie oczami buddhy. Religia, to popatrzenie w taki jasny sposób na swoje życie. Kiedy tak zrobisz, naturalnie poczujesz potrzebę skruchy.

Skrucha to całkowite porzucenie siebie i bycie bez ego. W taki sposób łączysz się z wszechświatem. To jest sposób na ciągłe bycie w połączeniu z buddhą.

Modlitwa nie jest błaganie o znalezienie się w czystej krainie, czy o oświecenie. W prawdziwej modlitwie, ten żebrak cały czas ciągnący cię za rękaw znika całkowicie. Modlitwa nie jest proszeniem o spełnienie twoich personalnych pożądań i nadziei. Istotą prawdziwej modlitwy jest

korzeń, który dzielimy z nieskończoną ilością rzeczy w całym wszechświecie. Modlitwa, to ciągłe połączenie w nieskończoność, tak jak biały żuraw stojący na śniegu.

Kiedy z szacunkiem kłaniamy się przed wizerunkiem Buddy, nie powinniśmy widzieć buddhy jako czegoś oddzielnego od nas, do kogo kierujemy nasze prośby. Prawdziwy szacunek wyrażany buddzie powinien mieć miejsce poprzez nasze codzienne życie. Musimy być buddhą w naszych trzewiach. Oznacza to, że musisz całkowicie zjednoczyć się z buddhą w taki sposób, że zarówno "ty" jak i "buddha" znika.

Kiedy dwoje ludzi kłania się sobie nawzajem, robią sobie na chwilę przerwę od swoich ego. W rzeczywistości porzucenie ego, to bycie gotowym pokłonić się przed kimkolwiek i czymkolwiek, w każdej chwili. W takim momencie, obie strony są połączone ze sobą. Ten, który się kłania i ten, ku któremu pokłon jest skierowany, wykraczają daleko poza zwykłych pomieszanych ludzi.

Najważniejszą rzeczą w tym życiu jest szanowanie wszystkiego i wszystkich. Jeśli chociaż przez kilka dni spróbujesz traktować wszystkich z szacunkiem, to twoje wszelkie problemy rodzinne znikną i zapanuje spokój.

Umysł wiary, to zrobienie sobie przerwy. W tym świecie wszyscy albo płaczą, albo śmieją się. Musisz wziąć przerwę od takiego świata.

Kłótnia jest wynikiem upierania się przy swoim punkcie widzenia. Kiedy przestaniesz się czepiać "ja", wtedy wszelkie twoje problemy znikną. Nie-umysł, to po prostu zaprzestanie martwienia się sobą. Nie będziesz mieć żadnego problemu, jeśli przestaniesz martwić się o to "ja".

### **35. Spadasz w dół, kiedy oddzielasz się od wszechświata**

Jeśli ciągle jedynie narzekasz, to sam siebie niszczysz. Siadając na trzydzieści minut w zazen i stając się, jak czysta nowa karta, sprawisz, że wszystko stanie się świeże i nowe. Zobaczysz wtedy naturalne piękno swojej prawdziwej formy, swoją pierwotną twarz.

Istotą sztuk walki jest uwolnienie się spod kontroli intelektu. Mistrzostwo to zestrojenie się z wibracjami wszechświata i osiągnięcie doskonałej harmonii. Nie ma wtedy najmniejszego oddzielenia pomiędzy tobą a wszechświatem. Nazywane jest to samadhi.

W sali zazen wisi kaligrafia: "Miejsce widzenia jedności świata dharmy". Oznacza to widzenie całego wszechświata jednym okiem. W takiej chwili "ja" znika i jest ono całkowicie zapomniane. Jeśli myślisz, że "ja" jest najważniejsze, to spadasz na samo dno piekła. Twój upadek zaczyna się w momencie oddzielenia się od wszechświata. Twoje osobiste sprawy wydają ci się tak ważne, tylko dlatego, że oddzieliłeś się od wszechświata.

Światło Buddy Amidy wypełnia całe niebo i ziemię. Co go przesłania? Czyż nie są to twoje ambicje, aby osiągnąć personalne urzeczywistnienie?

"Mędrzec to nie ktoś, kto ma "ja". Dzieli on wspólny korzeń z niebem i ziemią, a jego ciało to dziesięć tysięcy rzeczy." (Jo Hoshi). To wspaniałe słowa, ale najważniejsze jest, abyś to ty porzucił pomieszane poglądy, które oddzielają cię od rzeczywistości. Musisz rozluźnić twoje sztywne poglądy i powrócić to świeżego i giętkiego umysłu.



Praktykowanie zazen, to porzucanie tego, co indywidualne, nie robienie niczego, co dzieli. Kiedy nie zajmujesz się tym oddzielnym ja, jesteś jednym z całym wszechświatem. Jeśli tak się nie dzieje i zajmujesz się jedynie tym workiem mięsa, to bez względu na to, jak bardzo będziesz bogaty czy wykształcony, bez względu na to, jak długo byś nie siedział w zazen, to wszystko na nic.

Cierpiące istoty biegają w koło goniąc za rzeczami, nie widząc prawdziwych siebie. Widzenie wszystkiego na zewnątrz siebie, to złudzenie. Tak naprawdę, wszystko we wszechświecie jest cały czas połączone i współzależne. Ponieważ jestem całym wszechświatem, wszystko co napotykam jest mną.

“Nie-ja” to zapominanie o sobie. To, co dzieli znika i to, czym jesteś, staje się czymś nieograniczonym.

Popatrz na świat z całkowicie drugiej strony niż zazwyczaj. Kiedy dostroisz to ciało do fal wszechświata, żyjesz razem z wszechświatem i umierasz razem z wszechświatem. Wtedy narodziny nie są narodzinami, a śmierć nie jest śmiercią.

Pomimo, że nie jesteśmy w stanie uświadomić sobie, czy zobaczyć, że jesteśmy całkowicie jednym z wszechświatem, to ta prawda jest najważniejszym i ostatecznym zadaniem ludzkiego życia.

Fakt, że dzielimy ten sam korzeń z dziesięcioma tysiącami rzeczy, nie może stać się przedmiotem naszej świadomości. Jeśli byłby to przedmiot w opozycji podmiotu, nie byłoby to już jednością. To sposób wyrażenia tego, że jesteśmy tacy, jacy jesteśmy. Nie da się inaczej wyrazić słowami tej prawdziwej bliskości.

Światło prawdy nie jest czymś, co możesz zobaczyć, ponieważ samo widzenie jest tym światłem.

Twoje prawdziwe ja nie jest częścią twojej świadomości. Zobaczenie siebie jest możliwe jedynie w odniesieniu do czegoś, co nie jest tobą. Tak jak nie możesz być świadom tego, że śpisz, tak samo nie jesteś w stanie być świadom prawdziwego siebie. Jednakże, to nie oznacza, że nie możesz być jednym ze swoim prawdziwym ja. Zazen to bycie prawdziwie jednym z sobą samym.

Podmiot i przedmiot, ja i ty, zazen i przebudzenie, to jedynie sfera myśli i nie ma to nic wspólnego z zen. Chodzi o stanie się całkowicie jednym z zazen.

Bycie całkowicie jednym w zazen, to czynienie siebie sobą poprzez siebie. Dlatego zazen nie powinno być czymś, czego jesteś świadom. Mówienie, że miało się oświecenie, czy zmieniło się z czegoś w coś, to jak mówienie “Patrz, jak w tej chwili głęboko śpię”. Kiedyś pewien fryzjer powiedział mi, że kiedy śpię moja twarz staje się bardzo przyjemna. Położyłem przy łóżku lusterko chcąc to samemu zobaczyć, ale oczywiście nic z tego nie wyszło. Kiedy śpisz nie myślisz o tym, jesteś całkowicie jednym ze spaniem.

Bez względu na to, jak próbujesz zachować w pamięci swoje przebudzenie, to jest to jedynie wspomnienie. Pozwól wiatrowi zwiać liście z drzewa, a śpiewowi ptaka zniknąć w przestrzeni.

Zazen jest czymś najbardziej naturalnym w tym świecie. Przebudzenie jest czymś całkowicie przejrzywym, nie ma tam niczego do trzymania.

Kiedy praktykujesz zazen, nie powinno w tym być najmniejszego śladu zazen. Twoja praktyka musi rozpuścić się w praktyce. Wtedy praktyka będzie naturalna, prawdziwa i bez zbędnych rzeczy.

Fakt, że rzeczy są takie, jakie są, oznacza, że nie ma w nich niczego dodanego czy sztucznego, żadnej ozdoby.

Buddha i przodkowie nie praktykują zazen. Zazen praktykuje buddhów i przodków. To ważne, abyś to nie ty praktykował zazen, ale aby zazen praktykowało ciebie. Nie wiesz dlaczego, po prostu tak jest. Zazen czyni zazen i nie jesteś w stanie nic z tym zrobić.

Zazen jest patrzeniem na wszystko z perspektywy białej karty. Nie jest to patrzenie jako ja, ale jako zazen. Ten świat wykracza poza wszelkie opisy i jest światem prawdziwego ciebie.

### **36. Złudzenia to światło mądrości**

Niektórzy mówią mi, że kiedy siadają w zazen, w ich umyśle pojawiają się złudne myśli. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ w zazen ciśnienie krwi w głowie spada i możesz jasno zobaczyć, co tam naprawdę się dzieje.

Ci, którzy twierdzą, że są dobrymi ludźmi, w rzeczywistości nimi nie są. Ktoś, kto szczerze wyznaje, że jest zły, tak naprawdę nim nie jest. Kiedy widzisz swoje złudzenia jako złudzenia, to znak, że nie są złudzeniami. W takiej chwili nie ma złudzeń ani prawdy.

Narzekasz na myśli w zazen, ale one są czymś naturalnym. Nie ma potrzeby walczyć z nimi. Po prostu nie bierz ich tak poważnie. Pozwól im swobodnie przychodzić i odchodzić. Nie bądź w nich zagubiony - nie chwytaj ich, ani nie czeplaj się ich. Jeśli tak zrobisz, znikną same z siebie, a za chwilę inne się pojawią. Kiedy się nimi nie zajmujesz, jedne rozplywają się bez śladu i kolejne pojawiają się na powierzchni umysłu. Po prostu siedź w zazen, nie dając się im wytrącić z równowagi. Tylko w zazen możesz znaleźć spokój i nie być przez nie niepokojonym.

Zazen jest czymś całkowicie przejrzystym, dlatego tak wyraźnie można zobaczyć wtedy złudne myśli.

Kiedy siedzisz w zazen, twoje zmysły odbierają wszystko, takim jakim jest. Możesz słyszeć dźwięki wyraźniej niż zwykle. Dopóki jesteś żywy, twoja świadomość nie przestaje działać, więc nie ma powodu, abyś czegoś nie był świadom.

Siedząc w zazen pozwól pojawiać się temu, co się pojawia. Nie ma potrzeby zastanawiać się dlaczego i po co. To naturalne, że w ludzkim życiu pojawiają się różne rzeczy. Innymi słowy zazen wszystkich buddhów obejmuje wszystko, co się pojawia - wszystkie czujące istoty.

Kiedy siedzisz w zazen, nieskończona liczba rzeczy pojawiająca się w twoim umyśle jest potwierdzeniem tego, że twoja głowa działa i jesteś żywy. Złudzenia i prawda, nic nie jest problemem. Przypomina to obłoki, które swobodnie przepływają, przychodzą i odchodzą na niebie "nie-umysłu".

Osiemdziesiąt cztery tysiące myśli pojawia się i znika. To oznacza, że twoje ciało, bez twojego świadomego udziału, bez przerwy wykonuje swoją pracę. Dlatego to nie "ty" masz myśli. Robisz błąd mówiąc "moje" myśli i kiedy wydaje ci się, że musisz coś z nimi zrobić. Właściwe podejście,

to zostawienie myśli w spokoju i pozwolenie im być. Wtedy wszystkie te nieskończone myśli, ich objawianie się i znikanie, są naturalną funkcją ciała w każdej chwili. Ta funkcja jest potrzebna, abyś mógł funkcjonować i dlatego też, każda pojedyncza myśl to nic innego, jak światło mądrości.

Uważasz, że twoje zazen jest do niczego, dopóki nie pozbędziesz się myśli? Cały czas łamiesz sobie głowę, jak się ich pozbyć. Nic dziwnego, że ci się to nie udaje. Myślenie o pozbyciu się myśli, to także myśli.

Jeśli siedząc w zazen cały czas myślisz, czy właściwie praktykujesz czy nie, czy to już jest oświecenie czy nie, to znaczy, że nie masz wiary w zazen. Cokolwiek dzieje się w twoim umyśle w czasie zazen, nie ma to znaczenia - jedynie siedź. Siedź z absolutną wiarą w zazen, ani przez chwilę nie zajmując się tymi myślami.

Niektórzy narzekają na złudzenia w zazen, czy że praktyka jest dla nich niejasna. Tu nie ma niczego do wyjaśniania. Buddha-dharma to dokładnie to, co jest niejasne dla zwykłego pomieszanego człowieka.

Jeśli popatrzeć na zazen z zewnątrz, to wygląda w porządku. Kiedy patrzysz od środka, to wydaje ci się, że czegoś brak. Zapytujesz się siebie, czy siedzisz właściwie. To bardzo dobrze. Jeślibyś uważał, że twoje zazen jest wspaniałe, byłbyś szalony. Dogen Zenji napisał w „Shobogenzo Genjokoan”:  
“Kiedy dharma wypełnia twoje ciało i umysł, widzisz, że czegoś brak.”

Zazen oznacza czynienie buddhy ciałem pomieszanego zwykłego człowieka. Nie musisz być tego świadom. Ten buddha istnieje jedynie w świadomości tego zwykłego człowieka.

Praktykuj zazen jako pierwotna twarz. Wtedy cała karma i złudzenia nie będą problemem. Wszystko zostanie wtedy oczyszczone. Wyzwolenie oznacza wyzwolenie się od swojej karmy.

### **37. Znikasz w zazen, czy praktykujesz zazen dla siebie?**

(Ostatnie słowa Roshiego Kosho Uchiyama): Nasza szkoła to szkoła zazen. Jeśli chronisz i podtrzymujesz zazen, pociągając za sobą innych, nie możesz zboczyć z drogi.

Zazen to postawa ciała, to siedzenie zawierając wszystko postawie. Tym jest cudowna dharma zwana shikan taza.

Wiara to stanie się przejrzystym. Tak jak błotnista woda w naczyniu, zostawiona w spokoju sama się klaruje, podobnie jest ze złudzeniami w zazen. Nic z nimi nie rób, nie uciekaj przed nimi i nie daj się niczemu zwieść. Siedź nieruchomo, a złudzenia same się uspokoją.

"Ci, którzy długo siedzą w zazen, muszą mieć specjalne fale mózgowe". Co?! Ci, którzy dziś po raz pierwszy usiedli w zazen, praktykują prawdziwe zazen. Im dłużej praktykujesz, twoje zazen staje się nawet gorsze. Z czasem tu i tam zaczyna coś szwankować.

Czym jest prawdziwa droga buddhy? Czyż nie jest to praktykowanie zazen, sam akt siedzenia? Tylko siedzenie jest puszczeniem ciała i umysłu, głębokim spokojem.

Tak naprawdę nie jest możliwe “praktykować” zen. To nie ma żadnej nazwy, a polega na "tylko

siedzeniu". Podobnie jest z mantrą namu amida butsu - samo recytowanie wystarczy.

Co oznacza doświadczyć oświecenia? Oznacza to dostroić się do fal wszechświata i połączyć z nim. To połączenie jest podążaniem drogą buddhy.

Musisz jasno zrozumieć, że jesteś cały czas połączony z wszechświatem. Przeżywasz życie wszechświata. Więc wszystko, co robisz, powinno być odbiciem tej jedności.

Co oznacza bycie całkowicie jednym z wszechświatem? Nie myślenie, wykraczanie poza rozróżniające myśli i złudzenia.

Złudzenie to myślenie, że jesteś oddzielony od wszechświata. Brak złudzeń to zaprzestanie wierzenia swojemu ego i podążanie za wszechświatem. Dlatego ciągle powtarzam, przestań jęczeć i biadolić.

Nie-umysł nie narzeka, że brakuje mu rozrywki.

Popatrz na wszystko z perspektywy, jakbyś był już martwy. Martwi nie myślą. Wszystkie problemy znikają, kiedy przestajesz łamać sobie głowę.

Zazen oznacza wejść do trumny. Nie ma wtedy o co się spierać. Kiedy siedzisz wyobraź sobie, że jesteś już martwy.

Ludzie nie lubią nudy i desperacko uganiają się za czymś "ciekawym", po to tylko, żeby zabić czas. Są jak dzieci ciągle jęcząc o nową zabawkę, marnując swoje życie. Tak naprawdę, to co nudne jest czymś wspaniałym - całym życiem spędzonym na długich godzinach zazen.

Dzień spędzony w zazen wydaje się dłuższy niż zwykle. "Góra jest cicha jak wieczność, dzień jest długi jak dzień dziecka." W dzieciństwie dni wydają się długie. Na starość mijają w mgnieniu oka. Jeśli naprawdę chcesz wykorzystać swój czas, praktykuj zazen. Dzień spędzony w zazen nigdy nie jest krótki. Jest zawsze czymś świeżym, tak jak dla dziecka i jednocześnie zatopionym w czymś ponadczasowym, jak cicha góra.

Czytałem w gazecie o pilocie linuma, który jako pierwszy Japończyk przeleciał samolotem z Tokyo do Londynu. Powiedział, że te cztery dni i noce były dłuższe niż jego całe dotychczasowe dwudziestokilkuletnie życie. To musiało być ciekawe. Mogę sobie wyobrazić przez co musiał przejść i jak owocny to był dla niego czas.

Ludzie przestają siedzieć w zazen mówiąc, że jest nudne. To prawda, zazen nie pobudza ludzkich ludzkich ambicji.

W naszej szkole zazen nie jest przygotowaniem do oświecenia. Jedynie praktykujemy zazen. W tym celu niczego nie potrzebujesz. Ani notesu i ołówka, ani złudzeń i oświecenia. Nie przynosi do zazen absolutnie niczego. Zazen znaczy tylko siedzieć, to wszystko. W tym zawarta jest nieskończoność, ale ponieważ nie ma tu żadnej przynęty, zwykli ludzie szybko idą dalej.

Musisz umrzeć w sali zazen. Zendo nazywane jest salą suchych drzew. Kiedy siedzimy, przypominamy las pełen martwych drzew.

Bycie całkowicie poza czasem i przestrzenią, oznacza żyć, jakby się było martwym. To znaczy puszczenie wszystkiego. Jeśli chcesz prawdziwie żyć, puść swoje ego.

Znikasz całkowicie w zazen czy praktykujesz zazen dla siebie? Odpowiedź na to pytanie pokaże ci, czy twoje zazen jest prawdziwe, czy też nie.

### **38. Siedzenie w zazen to bycie w bliskości z prawdziwym ja**

Buddha-dharma jest zaraźliwa - Siakjamuni zaraził Kasiapę, Kasiapa zaraził Anandę, aż w końcu dotarła ona do mnie. Można to porównać do przekazania impulsu elektrycznego. Ważne jest, aby dostroić się do właściwej częstotliwości. Jeśli twoje kolana wiszą w powietrzu i broda zwisa w dół, wtedy nie jesteś dostrojony i nie jest to właściwy ton. Kiedy jesteś na właściwej fali, stajesz się Siakjamunim i Siakjamuni staje się tobą.

Czym jest religia? Dostrojeniem się do częstotliwości buddhów i przodków. Dostrajanie się do oświecenia oznacza praktykowanie zazen.

“Pojedynczy przekaz cudownej dharmy” jest kwestią dostrajania się tu i teraz do tego, któremu nic nie brakuje, który jest pełny i całkowity. Wtedy wszystkie twoje działania obejmują całego ciebie, nie są oddzielone od wszechświata.

To, co jest nazywane przekazem dharmy, nie jest jakąś transakcją pomiędzy dwoma osobami. To musi obejmować cały wszechświat. Dlatego też jest powiedziane, że przekaz dharmy jest uwolnieniem się od złudzeń. Wszechświat jest pełen cierpiących istot. Nie dlatego, że chcą one cierpieć, po prostu tak jest. To cierpienie nie jest oddzielone od wszechświata. Podobnie jak i przebudzenie. Cierpienie i przebudzenie są dwoma stronami tej samej rzeczywistości. Z jednej strony pomieszany zwykły człowiek, z drugiej buddha. Można też powiedzieć, że buddha niesie na swoich plecach wszystkie cierpiące istoty, albo tak jak to ujął Nishiari Zenji: “Nawet Siakjamuni i Amida właśnie zaczynają swoją praktykę”.

Przekaz, to przebudzenie się do siebie poprzez nauki mistrza. Przebudzić się do siebie, oznacza poznać siebie.

Zwykły pomieszany człowiek, który poznał siebie, nie jest już jedynie zwykłym człowiekiem - jest jednocześnie buddhą. Także buddha nie jest tylko buddhą. Będąc buddhą jest jednocześnie zwykłym człowiekiem. Buddha i zwykły człowiek są czymś całkowicie różnym, ale jednocześnie nie są czymś całkowicie oddzielnym.

Praktykowanie drogi buddhy oznacza dostrojenie fal twojego ciała i ego do fal wszechświata i bycie w ciągłym połączeniu ze wszystkimi buddhami. Nazywam to byciem przezroczystym. Można to też nazwać wiecznym życiem, wykraczającym poza indywidualne życie i śmierć. Musisz odnaleźć to, co wieczne i niezmiennie pośrodku nietrwałości.

W samadhi nie ma zwykłego człowieka ani buddhy, nie ma też miejsca połączenia pomiędzy buddhą a zwykłym człowiekiem. Wtedy niebo i ziemia mają ten sam korzeń i dziesięć tysięcy rzeczy jest jednym ciałem. Jednakże nie oznacza to, że przestałeś istnieć.

"Zapomnij o widzeniu i wiedzeniu!" (Oka Sotan Roshi) Kiedy wszelki ślad połączenia pomiędzy

buddhą i zwykłym człowiekiem znika, istnieje tylko zazen. To jest prawdziwe znaczenie stania się buddhą. Zazen, nie mówiące, że osiągnęło urzeczywistnienie, ani nie będące go świadomym, jest przebudzeniem.

To, co nazywane jest "oświeceniem", to stanie się sobą w połączeniu z wszechświatem. Jesteś połączony ze wszystkimi buddhami i bóstwami. Jednakże jeśli mówisz, że "ja się oświeciłem", a wszyscy inni nie, wtedy dajesz się zwięść temu skórzanemu workowi. Kiedy dostrajasz się do częstotliwości wszechświata, wtedy umysł "ja miałem oświecenie" znika. Stajesz się wtedy prawdziwym sobą, nie będąc zwodzonym przez ten skórzany worek.

Zen oznacza stać się w bliskości z sobą. Czynić siebie sobą poprzez siebie. To nosi nazwę stania się buddhą, kimś, kto stał się całkowicie sobą.

Zen oznacza powracanie do siebie. "Robienie kroku wstecz" oznacza spojrzenie na siebie. Zazen to życie stające się czymś świeżym.

W zazen powinieneś być w całkowitej bliskości ze sobą. Kiedy tak się stanie, wszystko we wszechświecie stanie się częścią ciebie. Czyż nie zaniedbujemy tego bycia w bliskości ze sobą?

To nie dotyczy tego starego osobowego ja. Dotyczy to tego, który jest bez przerwy połączony z wszechświatem. Musisz być połączony jednocześnie z wszystkimi buddhami i wszystkimi cierpiącymi istotami. Szukanie siebie w taki sposób oznacza posiadanie umysłu drogi. Umysł drogi wie, że "ja" i "ty" nie jesteśmy oddzieleni od siebie nawzajem.

Wiara to bycie w prawdziwej bliskości ze sobą w zazen i urzeczywistnianie tego w codziennym życiu.

Tylko siedzenie - ta prosta czynność, to bycie w bliskości ze swoim prawdziwym "ja".

### **39. Zazen to wcielanie się w buddhę**

Praktykowanie drogi buddhy to naśladowanie Buddy tak bardzo, jak tylko jesteś w stanie. Problem pojawia się, kiedy próbujesz zrozumieć buddha-dharmę w ludzkich kategoriach mając nadzieję, że coś z tego będziesz mieć. Nazywa się to "chorobą zen".

Wypuszczenie strzały i trafienie w cel - coś takiego nie ma nic wspólnego w zazen. Ponieważ w zazen cały wszechświat jest celem, nie ma możliwości nie trafić. Nie dostaniesz za to paczki papierosów, tak jak na strzelnicy, tylko dlatego, że udało ci się coś trafić.

"Czy to mi coś da, czy nie?" - zostaw takie dywagacje i tylko siedź.

"Z głębokiego samadhi patrząc na buddhów dziesięciu kierunków" (Sutra lotosu).

Nie chodzi tylko o głębię, ale także o działanie. Nie chodzi jedynie o działanie, ale również o głębię. Dlatego nie możemy polegać jedynie na naukach dharmy, ale musimy przestać czepiać się ego i zagłębić się w samadhi. Tylko siedzenie w zazen, tym jest głębia. Jednakże, jeśli siedząc w zazen chcemy coś osiągnąć, to nie jest to głębokim samadhi, ale czymś płytkim i powierzchownym. Nie powinniśmy gonić za czymkolwiek, ani niczego się obawiać.

Mistrz Eckhart powiedział, że prawdziwy bóg jest w miejscu, w którym nie ma nawet boga. Co robimy praktykując zazen? Zupełnie nic. Jeśli robimy cokolwiek poza zazen, to jest to wtedy coś bardzo niewielkiego. Kiedy nie robimy niczego poza zazen, wypełnia ono cały wszechświat. Bycie jednym z wszechświatem, to nie robienie niczego.

Robienie tego “co nie służy do niczego”, wypełnia cały wszechświat. Nie tylko w tej chwili, ale zawsze.

W Shobogenzo Sansuikyo (Sutra gór i rzek) Dogen Zenji mówi o “krajnie sprzed pustej kalpy” - bez nazwy, bez smaku i koloru, niezmierzonej i bez granic. Włożenie tego w praktykę oznacza zazen.

Głębia pojawia się jedynie wtedy, kiedy praktykujesz zazen według nauk, nie zbacząc nawet o milimetr. Nie oczekując czegokolwiek, żadnej duchowej niespodzianki. Od samego początku w takim zazen nie ma najmniejszej nadziei, że coś ono przyniesie. Nie ma nic bardziej prostego, a jednocześnie jest to coś, co zawsze cię niepokoi. Ciągłe zapytujesz się, czy wszystko jest w porządku z twoim zazen. Wydaje się, że nawet uczniowie Dogena Zenji mają problem ze zrozumieniem tego czystego zazen, z którego nic nie ma w zamian.

Praktykuj zazen to wszystko. Każde działanie jest tylko tym działaniem, dokładnie tym, niczym więcej.

Shikan taza to czerpanie wody ze studni wiadrem bez dna.

Słyszając, że siedząc w zazen, jesteś buddhą, taki jaki jesteś, wydaje ci się to tak proste, że w końcu przestajesz praktykować. To całkowite nieporozumienie. Z drugiej strony, jeśli jesteś przywiązany do swojej praktyki, to ją zanieczyszczasz. Dlatego musimy być bardzo uważni, nie dawać się ponosić naszemu ego i nie zanieczyszczając praktyki. To sprawia, że shikan taza nie jest proste.

Słyszałem od Murata Seisho, który praktykował w Hakata z mistrzem Shichiri, że ów często napominał swoich uczniów: “Wasze nembutsu jest płytkie i powierzchowne!”. Znaczyło to, że nie praktykowali oni mantry namu amida butsu całym ciałem, a jedynie mrucze pod nosem “namandabu, namandabu ...”. Takie coś nie ma żadnego związku z czystą krainą Buddy Amidy.

Twoja praktyka shikantaza nie powinna być czymś powierzchownym. Musisz włożyć się w to całym sobą, dać z siebie wszystko. “Tylko siedzenie” nie oznacza siedzenia i czekania na dzwonek kończący. Całe twoje życie powinno zależeć od kierunku twojej praktyki.

Nie powinieneś praktykować zazen na “pół gwizdka”, używając zazen jako środka do celu. Zazen samo w sobie musi być “dotarciem do miejsca ostatecznego dotarcia”.

Zazen jest jedynie i całkowicie zazen. Zazen jest twoim ciałem, celem samym w sobie, drugim brzegiem (nirwaną), najwyższą wartością. Nie jest to środek do “stania się buddhą”.

Czym jest zazen? Wcielaniem się w rolę buddhy. Więc to nie jest praca, ale zabawa.

## V. Tworzenie

### 40. Pragniesz zdrowia i długiego życia? Jesteś chory!

Postawa zazen jest dla mnie żywym buddhą. Ta postawa zazen to nikt inny, jak ten zwykły pomieszany człowiek Sawaki. Używam tego ciała zwykłego człowieka, aby praktykować razem z Buddhą Siakjamunim, górami, rzekami i trawami. Zwykły ludzki umysł Sawakiego jest jak dzika mała i szalony koń, podobnie jak umysł wszystkich czujących istot. Dlatego zazen uwalnia mnie razem ze wszystkimi istotami.

Największy dar, jaki możesz ofiarować buddhom trzech światów, to twoja praktyka zazen. Praktykować zazen oznacza uwolnić wszystkie istoty. Dlatego zawartością twojego zazen powinno być uwalnianie wszystkich istot. Siedzenie jednej rundy zazen oznacza jednocześnie szukanie prawdy i wyzwolenie wszystkich istot.

Fakt, że siedzimy w zazen oznacza, że pociągamy tym zazen całe społeczeństwo. Uwalnianie wszystkich istot to siedzenie w zazen.

Niektórzy określają to, co robię, “zen zwykłego człowieka”. Nie mam z tym najmniejszego problemu. Droga buddhy umożliwia podążanie zwykłemu człowiekowi tą samą drogą, co Buddha Siakjamuni. To jest praktyka, w którą wierzę.

Dzisiaj ludzie chcą długiego i zdrowego życia, ale po co właściwie chcą żyć długo i bez chorób? Czyż nie widzisz, że chęć długiego życia sama w sobie jest szczególną chorobą? Długie życie i zdrowie jedynie dla nich samych niewiele dla mnie znaczą. Chcę być zdrowy i długo żyć jedynie po to, aby móc podążać drogą buddhy.

Czego tak naprawdę chcesz? Może warto się nad tym zastanowić. Jeżeli żyjesz jedynie nawykowo, bez żadnej refleksji, to nie jest to prawdziwe życie. Religia może pomóc ci znaleźć to, co naprawdę najważniejsze dla człowieka. Co to jest? Nosi to nazwę zazen.

Chcę, aby cały świat praktykował zazen i jedynie w tym celu codziennie jem.

Umysł cały czas się zmienia, nie ma żadnej określonej formy i trudno go uchwycić. Pomimo tego czynimy ślubowanie i to ślubowanie ciągnie całe nasze życie. Kiedyś przyniesie to rezultat.

Jeśli w twojej praktyce brakuje ślubowania, to przypomina to jazdę na motorze bez kierownicy. Brak w tym równowagi. Jeśli robisz coś dobrego, nie powinno to być czymś przypadkowym. Twoja praktyka powinna opierać się na ślubowaniu.

Jeśli chcesz uczynić ślubowanie, to wiek nie ma znaczenia. Buddyzm jest religią ślubowania. Jeżeli uczynisz ślubowanie, to na pewno je wypełnisz.

Kiedy naprawdę wiesz, co masz robić, jesteś w stanie poświęcić na to życie. Jeśli wiesz, w którą stronę masz iść, nic ci nie przeszkodzi.

Kiedy czynisz ślubowanie, twój umysł odczuwa spokój. Bez tego łatwo jest się zagubić.



Ślubowanie daje przestrzeń w umyśle.

Misja, której się podejmujemy, jest czymś wielkim. Powinniśmy być gotowi nieść na naszych plecach cały świat. Twoja wiara i pewność powinny być tak silne, jakby życie całej ziemi zależało od tego, co robisz.

Chodzi o wszechświat, o wieczność, o nic innego. Stabilnie siedząc na ziemi biodrami, tym jest nieporuszony umysł.

Buddha-dharma oznacza "wstrzymanie ognia" jako człowiek. To świat bez chwytania i odrzucania, nienawiści i miłości, bez uciekania i gonienia, bez żadnej kompulsywności. Nie oznacza to bycia pasywnym, ale robiąc wszystko, co w naszej mocy, jednocześnie pozostawanie w spokoju.

Zazen jest czymś bez smaku i koloru, dlatego tak trudno jest o nim mówić. Nie ma nic trudniejszego niż próba wyjaśnienia czegoś tak nieuchwytnego, ale nie mam wyjścia. Mówię o nim gromkim głosem. Trzeba mieć nieustraszonego ducha, żeby propagować to zazen bez smaku i koloru.

#### **41. Wszyscy buddhowie są pośród złudzeń, a cierpiące istoty na szczycie przebudzenia**

Lider społeczności mojej świątyni, kiedy zobaczył mnichów praktykujących takuhatsu, powiedział, że to coś naprawdę odświeżającego i inspirującego. Nie ma nic bardziej jasnego i czystego niż takuhatsu. Jeśli masz pięcioro dzieci, zabierz je wszystkie ze sobą i praktykujcie takuhatsu.

Ślubowanie nie oznacza przekonywania na siłę innych do swoich poglądów. Nie krytykuj, ale postaraj się zrozumieć kogoś, kto zbiera figurki zwierzątek.

Podążając drogą buddhy nie oddzielaj się od innych. Praktyka to bycie pośród cierpiących istot. Ktoś, kto tylko dba o swoje wyzwolenie, jest jak martwy. Buddha żyje pośród ludzi.

Cały czas jestem jak kameleon. Kiedy siedzę w pociągu, robię srogą minę, żeby dzieci siedzące na przeciwko pozwoliły mi spać. Możecie sobie wyobrazić ich zdziwienie, kiedy wychodząc na pożegnanie uśmiecham się do nich przyjaźnie i życzę powodzenia.

W 25 rozdziale Sutry lotosu o Bodhisattwie Współczucia mowa jest o tym, że naucza on przybierając trzydzieści trzy formy. Nie oznacza to, że staje się on dosłownie tymi nadprzyrodzonymi istotami - bóstwami, smokami, jakszami, asurami itd. W ten sposób wyrażone jest to, że buddhowie i bodhisattwowie pomagają na różne sposoby cierpiącym istotom. Nie powinieneś oddzielać się od innych, tylko dlatego, że nie chcesz podążać za szaleństwem tłumu. Współczucie to utożsamianie się z uczuciami ludzi wokół ciebie. Jeśli dziecko płacze, pociesz je. Buddha powinien być w stanie spojrzeć z perspektywy cierpiących istot. W twoim życiu powinna być taka przestrzeń.

Tylko wtedy, kiedy całkowicie zniknie twoje ja, można mówić o wielkim współczuciu. Jeśli pozostaje najmniejszy ślad ciebie, nie ma to związku z prawdziwym współczuciem.

Nawet jeśli jesteś zainteresowany jedynie zarabianiem pieniędzmi, ważne jest, żebyś był w stanie rozumieć ludzi wokół siebie. Powinieneś mieć zdolność zobaczenia sprawy oczami drugiej strony.

Wtedy będziesz mógł wyjaśnić coś komuś tak, żeby był w stanie zrozumieć.

Prawdziwa edukacja polega na rezonansie pomiędzy duszami.

Nie ucz się jedynie, żeby zaliczyć egzamin. Ucz się dla samego uczenia. Ucz się, bo jesteś zainteresowany tym, czego się uczysz. Prawdziwa edukacja musi zmierzać w taką stronę.

Jeśli zdenerwujesz się, to nie powinieneś dać się temu ponieść. W następnej chwili powinieneś być gotowy, żeby się uśmiechnąć. Kiedykolwiek się denerwuję, to w głębi ducha się śmieję.

Dogen Zenji w Shobogenzo Hotsubodaishin [Budzenie bodhicitty-umysłu przebudzenia] mówi: "Ślubuję wyzwolić wszystkie cierpiące istoty, zanim sam urzeczywistnię przebudzenie". Jednakże ponieważ jest czymś absolutnie niemożliwym pomóc komuś, jeśli samemu nie rozumie się buddha-dharmy, więc oznacza to, że musimy praktykować razem ze wszystkimi istotami.

Buddhowie trzech światów są pośrodku złudzeń niosąc na swoich ramionach cierpiące istoty. Cierpiące istoty są pośród przebudzenia niesione przez buddhów. Nie ma buddhów poza cierpiącymi istotami i cierpiącymi istotami poza buddhami.

Wielkie współczucie, to bycie cały czas połączonym z innymi.

Nawet jeśli byś stracił życie robiąc coś dla dobra innych, czy to takie złe? Ważne jest posiadanie ducha, nie oczekiwania niczego w zamian.

Bycie buddyjskim mnichem oznacza dla mnie oddanie całkowicie tego ciała buddha-dharmie.

Niektórzy kapłani nic nie robią czekając tylko, aż ktoś umrze, żeby mogli odprawić pogrzeb. Prawdziwy uczeń buddhy nie powinien widzieć bycia kapłanem jako zawodu. Prawdziwa praktyka drogi buddhów i przodków, to porzucenie takiego handlowego podejścia.

## **42. Nie ma nic bardziej nadzwyczajnego niż to, co "nie służy niczemu"**

Zwykły pomieszany człowiek całe życie robi wiele hałasu wokół sławy, tego co lubi, kariery czy dobrego jedzenia. Biega wkoło tu i tam patrząc, co i gdzie by tu jeszcze złapać. Ostatecznie czemu to wszystko służy? Niczemu! Kiedy to sobie uświadomisz, nie będziesz miał już czego więcej szukać. Znajdziesz w końcu spokój, puściwszy ciało i umysł, siedząc w zazen.

Czy to ty praktykujesz zazen? Zazen powinno praktykować ciebie!

Jeśli człowiek chce odpocząć od swojej pracy, powinien zrobić sobie przerwę. Przerwa znaczy odpoczynek od bycia człowiekiem. Znaczący to przestać być pomieszany. Kiedy robisz przerwę od bycia pomieszany człowiekiem, jesteś buddhą. Dlatego jest czymś oczywistym, że buddha nie jest zbyt poważany wśród zwykłych pomieszanych ludzi.

Buddha-dharma nie jest czymś łatwym do zrozumienia. Nie jest czymś, co zaspokaja zwykłe ludzkie pożądanía. Dlatego też nie jest czymś lubianym wśród zwykłych ludzi.

Zazen nie służy do niczego. Nie jest ludzkim narzędziem. Ludzkie narzędzia mogą być zniszczone

przez ludzi. To, co wieczne, nie ma z tym nic wspólnego.

Nie powtarzaj imienia Buddy w nadziei otrzymania czegoś w zamian. Kiedy to robisz, nie powinno to służyć czemukolwiek.

Musimy się oddać całkowicie temu, co "nie służy niczemu". Nie ma nic wspanialszego. Jedynie robienie czegoś, co nie służy niczemu, jest czymś nieuwarunkowanym. Jeśli chcesz coś w zamian, to na nic.

Wszystko, co robi się na tym świecie, ma cenę. Nie ma niczego robionego ot tak. Dlatego jest tak trudno zrozumieć tylko robienie. Nie ma niczego, co wymagałoby większej determinacji niż tylko robienie.

Jeśli praktykujemy drogę buddhy, jakbyśmy chcieli coś zgromadzić, to dotyczy to jedynie naszego ego.

Shikan znaczy "tylko robienie". Tylko mówienie, tylko siedzenie w zazen, tylko jedzenie. Tylko robienie oznacza życie nie będąc zwozdzonym przez pieniądze.

Pewnego razu ktoś zapytał mnie: "Rozumiem, że twoje działania mają na celu pomaganie cierpiącym istotom?". Robię jedynie to, co jest do zrobienia tu i teraz. Czy to ma coś wspólnego z wyzwaniem od złudzeń, to jest coś, nad czym będą się potem zastanawiać inni. Teraz jedynie robię to, co naprawdę musi być zrobione. Nie robię tego dla społeczeństwa czy jakiegokolwiek innego celu. Robię to z umysłem nie zapytującym o to, co będę z tego mieć.

Cokolwiek robisz, tylko rób to. Jeśli chcesz komuś pomóc, tylko rób to. Jeśli się modlisz, tylko rób to.

Właściwe podejście, to nie zajmowanie się gromadzeniem zasług. Znaczący to puszczenie ciała i zawierzenie wszystkiego buddzie. Tylko to.

Jeśli ktoś bezwarunkowo odda się Dharmie, nie będzie mieć żadnych wahań. Siadając wyprostowany w zazen, tak jakby kładł się do trumny, nie będzie mieć żadnego oporu.

### **43. Droga buddhy zawiera całego ciebie, od czubka głowy po koniuszki palców stóp**

Buddyzm dotyczy tego, jak najlepiej przeżywać to życie. Znaleźć taki sposób życia, aby to życie było wartościowe. Jak używać tego ciała, które może umrzeć w każdej chwili do tego, co wieczne.

Za wszystkim, co robisz, stoi ego. Patrzysz na wszystko jedynie z perspektywy swojego ego i dlatego widzisz wszystko niewłaściwie. Nawet siedząc w zazen i kłaniając się przed buddhą.

Jeśli nie będziemy uważni, to wszystko, co przyjmujemy z zewnątrz, może stać się przeszkodą. Ja też pewnie mam swoje "mnisie nawyki". Wszystko, co nauczyliśmy się od swojego mistrza i starszych braci w dharmie, jeśli jest jedynie bezmyślnym kopiowaniem "bycia mnichem", jest jedynie przeszkodą.

"Patrz na tego tłustego mnicha!" - dlaczego mnisi tak dużo plotkują? Pewnie dlatego, że nie muszą

martwić się o to, skąd pojawi się ich kolejny posiłek. To, czemu chcesz poświęcić to życie, nie jest błahą sprawą. Jakie jest jego znaczenie? Po co żyjesz? Czy mógłbyś nie chcieć, zanim umrzesz, przeniknąć tych pytań!

Uważaj, bo zaczniesz wierzyć, że to ciało takie jakie jest, to ciało dharmy buddhy. Twoje "ciało dharmy" to jedynie pusta teoria. Gdzie są twoje 32 fizyczne aspekty Buddy i twoje świetliste halo? Jednakże nie oznacza to, że nie możesz urzeczywistnić buddhy poprzez praktykę. Problemem jest to, że czepiasz się praktyki i nie możesz zapomnieć, że to ty praktykujesz.

Mówi się, że nie ma najmniejszej różnicy pomiędzy nami a buddhą. Czy naprawdę tak jest? Nie ma nic bardziej różnego! Czym jest ta różnica? Mężczyzna myśli, że jest mężczyzną, a kobieta, że jest kobietą - tym jest źródło naszych złudzeń.

Przestań tworzyć dualistyczne rozróżnienia. To, co przekazał Buddha Siakjamuni, to jedynie jak uwolnić się od rozróżniania. Spędzamy życie jedynie na rozróżnianiu, w świecie intelektu, bez związku z tym, co porusza naszym ciałem.

Od rana do wieczora myśli ludzi podążają od cierpienia do przyjemności, coraz bardziej pogrążając ich w samsarze - życiu i śmierci. Przyczyna samsary, to błędne poglądy, samo ich posiadanie. Myśl o uwolnieniu się od życia i śmierci jest sama w sobie pułapką. Tak długo, jak masz myśli o ucieczce od życia i śmierci, to istnieje twoje osobiste życie i śmierć.

Myślisz, że jesteś wolny od ludzkich kalkulacji - to jedna z nich. Myślisz, że pozbyłeś się złudzeń - w ten sposób tworzysz kolejne. Zawsze jest coś, czego nie chcesz puścić. Musisz puścić to dzielenie, umysł, który myśli, że jest "czysty" i nawet samo puszczanie. Dlatego buddha-dharma nigdy nie ma końca.

Mądrość buddhy to siła mająca korzeń w zazen. Pojawia się, kiedy puszczasz swoje utwardzone koncepcje. Musisz puścić całkowicie wszystko. Kiedy umysł zwykłego pomieszanego człowieka całkowicie znika, manifestuje się mądrość buddhy. Nie poprzez koncepcje i idee, ale dzięki mocy zazen.

To dotyczy wewnętrznej przemiany. Musisz odważnie puścić ego, aby narodzić się na nowo. Nie jest to niemożliwe. Może trudno to zrobić na długi czas, ale możesz to zrobić choćby na krótką chwilę. Praktyka to robienie tego chwila za chwilą.

Praktyka nie ma nic wspólnego z pracą rozumianą w kategoriach zwykłych ludzi. Nie jest też czymś, nad czym trzeba łamać sobie głowę. To włożenie się całkowicie w zazen. Nie ma w tym niczego do zdobycia. Nie próbuj w czasie zazen "dorobić coś na boku".

Musisz tak oddać się tej "jednej wielkiej sprawie", że nie żałowałbyś dla niej poświęcić swojego życia. W tą stronę powinna zmierzać twoja praktyka. Docenisz prawdziwie to życie dopiero wtedy, kiedy będziesz praktykować zazen w taki sposób.

"Nawet taki ktoś, nic nie wart jak ja, ma naturę buddy?" Nie gadaj bzdur. Czy nie widzisz, że jesteś pośrodku natury buddhy? Kiedy puścisz złudzenia w zazen, pytanie o to, czy masz naturę buddhy, czy nie masz, w ogóle się nie pojawia. Jeśli całe twoje ciało wypełnia zazen, jakże mógłbyś mieć wątpliwości. To tak, jak pijesz sake i jesteś całkowicie pijany, twoje całe ciało jest pijane do ostatniej komórki. Czy wtedy też masz wątpliwości?

Droga buddhy zawiera całego ciebie, od czubka głowy po koniuszki palców stóp. Kiedy jesteś w samadhi, masz poczucie, jakby buddha wypełniał każdą pojedynczą komórkę twojego ciała.

Wszystkie pisma Dogeny Zenji są sprawozdaniem z jego zazen. Kiedy czytasz Shobogenzo, powinieneś to robić także w oparciu o twoją codzienną praktykę zazen.

Dogen Zenji, kiedy spotkał swojego nauczyciela Nyojo Zenji, odkrył, że shikantaza - tylko siedzenie, puszczenie ciała i umysłu, jest wystarczające. Shinran Shonin i Honen [założyciele szkół Jodo Shin i Jodo w Japonii] ograniczyli się jedynie do praktyki imienia Buddy Amidy. Podobnie jak Dogen Zenji studiowali oni dogłębnie nauki szkół Tendai i Shingon, ale nie używali ich. To bardzo istotny punkt. Kiedy mowa o zgłębieniu prawdy wystarczy w pełni skupić się na praktyce jednej rzeczy, wszystko inne nie jest konieczne.

Istotą życia powinno być ucieleśnienie prawdy. Co do wszystkiego innego nie musisz się zbytnio ekscytować.

Dlaczego jesz codziennie? Tylko dlatego, że jesteś głodny? Robisz tylko to, na co masz ochotę? Jesteś jak małe dziecko. Powinieneś mieć jasność co do tego, dlaczego żyjesz i po co jesz. Powinieneś mieć przed oczami tylko ten jeden cel, bez względu na to, co byś nie robił. Kiedy dotrzesz do końca, to jedynie oznacza, że to już koniec. Pozostanie ci wtedy ostatnie zadanie, cicho i spokojnie, bez zbędnego hałasu oddać temu życiu.

#### **44. Buddyzm bez praktyki jest wielkim kłamstwem**

Kiedy praktykujemy shikan taza - tylko siedzenie, nie powinniśmy opierać się tylko na teorii. Pomimo tego ważne jest, aby zrozumieć dokładnie znaczenie i zawartość "shikan" - tylko, nic poza. Również, jeśli chcesz czytać Shobogenzo, dobrze jest robić to w oparciu o buddyzm. Jeśli czytasz Shobogenzo bez znajomości buddyzmu, to jest to jak handlowanie ryżem, bez miary i wagi.

Za młodu, kiedy studiowałem buddyzm, bolała mnie tylko od tego głowa. Powód tego był taki, że widziałem buddyzm, jak dietetyk, który chce zrozumieć gotowanie, poprzez analizę wartości odżywczych składników, kalorie, proporcje i witaminy. Podchodząc do tego w taki sposób, jedynie komplikujemy sprawę. To dlatego buddyzm dzisiaj upada. Nikt nie je rzeczywistych dań, tylko wszyscy zgłębiają książki kucharskie. Mnie wystarczy po prostu jedzenie - dzień za dniem. Nie interesuje mnie martwa powierzchowna teoria.

W Japonii cieśle biorą sobie na uczniów chłopców w wieku 9 czy 10 lat. Nie są oni niczego uczeni, jedynie są pomocnikami, do momentu ukończenia 15 czy 16 lat. Wtedy dostają od razu pracę do zrobienia. Jeśli nie wiedzą, co mają robić i jak używać narzędzi, cieśla krzyczy: "To co robiłeś do cholery, na co patrzyłeś?". W świątyniach zen jest podobnie. Nie ma wiele mówienia o buddyzmie, ale jest jedynie trening i dyscyplina.

Oddanie się praktyce jest czymś innym niż myślenie na jej temat. Często mówię o rysach twarzy, ponieważ jestem zainteresowany formą. Uważam, że forma jest bardzo ważna. Forma gassho, pokłonu i zazen była przekazywana od czasów Siedmiu Buddhaów. Oddanie się praktyce, to praktykowanie tych form całym sobą.

"Właściwa forma to właściwa treść". We właściwym zachowaniu wyraża się właściwy umysł. Dlatego konieczne jest sprawdzanie naszego podejścia do stale zmieniającego się życia poprzez praktykę zazen i szlifowanie naszego zachowania od rana do wieczora.

Mnich musi mieć mnisie podejście do życia, nauczyciel nauczycielskie. Nie możesz pozwolić sobie na najmniejszy błąd. Doskonalsze swoje podejście stojąc, chodząc, siedząc i leżąc. Nigdy nie trać siebie z oczu.

Teorie nie mają znaczenia. Może i mnisi ze szkoły rinzai są zwodzeni przez koany, ale przynajmniej siedzą na poduszce przez 20 albo 30 lat. Nie idą na kompromis i nie podlizują się temu światu. Wyglądają naprawdę profesjonalnie. W kontraście mnisi szkoły soto wyglądają jak amatorzy. Ślizgają się po powierzchni i ich teorie nie mają mocy.

Jeśli zabierzesz dzisiejszym buddyjskim naukowcom ich historię, archeologię i językoznawstwo, to pod spodem nic nie ma - jedynie pusta skorupa.

Pasjonowanie się tym, co napisano w książkach, jest czymś powierzchownym. Musisz nauczyć się odróżniać rzeczywistość od wyobrażeń. Lepiej czytaj siebie i twórz swoje własne życie. Staniesz się prawdziwie sobą, kiedy zostawisz wszelkie teorie.

Kolekcjonowanie słów o buddyzmie jest czymś niebezpiecznym. Czy wydaje ci się, że możesz wszystko załatwić słowami? Zanim zgłębisz to, o czym mówią te słowa swoim ciałem, już piszesz pracę doktorską na ten temat. Co więcej oczekujesz, że dostaniesz za to pieniądze.

Słowa tradycyjnych religii to puste frazesy bez zawartości - jak makiety rzeczywistości.

Naukowcy zajmują się jedynie całe życie literami, umierając zanim odkryją poprzez to znaczenie ich własnego życia. Zamiast zobaczyć rzeczy bezpośrednio i w jasny sposób, jedynie myślą i rozróżniają. Nie są w stanie wyjaśnić zazen poprzez samo zazen.

Bez względu na to, jak wspaniała byłaby filozofia, to co jeden człowiek stworzył za pomocą swoich myśli, inny może podważyć. Nie jesteśmy w stanie prawdziwie poznać rzeczy samej w sobie za pomocą słów i myśli. Musimy stanąć kompletnie nadzy w nieruchomym miejscu, nawet jeśli wszystko wkoło wali się.

Bodhicitta - umysł przebudzenia, oznacza uwolnienie innych zanim uwolnimy siebie. Jeśli powtarzasz to jedynie ustami, a w swoim życiu na przykład nie ustępujesz innym miejsca w autobusie, to są to jedynie puste teorie.

Pewien człowiek zapytał mnie: "Czy nie uważasz, że buddyzm to same kłamstwa?". To prawda. Jeśli ktoś powtarza jedynie to, co przeczytał czy zasłyszał, to jest to kłamstwem. Dlaczego? Bez własnego doświadczenia mówienie o nirwanie, czy przebudzeniu, jest jak mówienie przez sen. Jednakże "religijni ludzie" często rozprawiają o rzeczach, nie mających związku z ich życiem i nimi samymi. Podobnie rzecz ma się z sutrami, takimi jak Kwietnej Ozdoby, Lotosu czy Wielkiej Mądrości, bez praktykowania tego, o czym one mówią, wszystkie są kłamstwem.

Jeśli chcesz zjeść ciastko, to ono się nie pojawi tylko dlatego, że krzykniesz ciastko. Konceptje i rzeczywistość są czymś różnym. W zen chodzi o zajmowanie się rzeczywistością. Nie spekulowanie o niej, ale uchwycenie jej i następnie wyrażanie jej w swobodny sposób.

Jeśli ludzie powróciliby do swojej prawdziwej natury, wszystkie problemy rozwiązałyby się same. Teraz wszystko kręci się jedynie wokół pieniędzy, seksu i jedzenia - czyste szaleństwo!

Droga buddhy to tworzenie swojego własnego życia. Nie ma to nic wspólnego z objaśnianiem teorii. Jest to sposób, w jaki się żyje. Słowa mnicha powinny być świeże i pochodzić z takiego twórczego życia.

Religia zaczyna się od nauki i kończy na sztuce. Nie ogranicza się jedynie do powtarzania imienia Buddy Amidy.

#### **45. Odnajdziesz nowy dzień w miejscu, gdzie nie ma jeszcze myśli**

"Pomimo tego, że nikt nie wie, czy jesień przyniesie deszcz, dzisiaj daje z siebie wszystko wrywając chwasty na polu." Bez narzekania, jedynie robiąc to, co jest do zrobienia. Tym jest jednomyślna praktyka wykraczania poza koncepcje. Nie ma potrzeby martwić się o przyszłość, czy być dumnym z tego, co się zrobiło.

Samurai, który nigdy nie gubi ducha samuraja - to wykraczanie poza koncepcje i myśli. Także kucharz przygotowujący jedzenie i wszystko co robimy.

Bądź kompletnie sobą. W każdym miejscu i w każdej chwili stój pewnie obiema stopami na ziemi. Nie marnuj nawet jednej chwili życia. Kiedy jesteś całkowicie sobą - jesteś buddhą.

Nie powinieneś naśladować nawet Siakjamuniego. Musisz codziennie na nowo tworzyć swoje własne życie. Ten dzisiejszy dzień jest czymś nieograniczonym. Nie powielaj tego, co było wczoraj. Twoja dzisiejsza myśl musi być całkowicie wolna.

(Mówiąc o przebudzeniu mistrza Reiuna, kiedy zobaczył drzewo brzoskwini w pełnym rozkwicie): Co jest tą jedną najważniejszą rzeczą? Moment, kiedy liście złudzeń opadają i kwiaty iluzji więdną. Nie ma wtedy niczego, za czym musiałbyś gonić, ani żadnej rzeczy, od której byś chciał uciec. Wolny od swoich preferencji i myśli, możesz ujrzeć, że coś, co tak desperacko szukałeś, było jedynie złudzeniem i zniknęło bez śladu. Nic nie pozostało. Wtedy nagle widząc kwitnące kwiaty przed sobą, wypełniają one cały wszechświat. Cały wszechświat wypełniony jest najważniejszą rzeczą w twoim życiu! Bez względu na to, jakbyś nie wymachiwał rękoma i nogami, nie możesz wypaść z tej najważniejszej rzeczy.

Nie dostaniesz tego od rodziców czy nauczycieli. Tą jedną najważniejszą rzecz odnajdziesz widząc kwiaty brzoskwini w pełnym rozkwicie. Ta jedna rzecz wykraczająca poza twoje życie i śmierć - drzewo brzoskwini w pełnym rozkwicie!

Nieprzerwane przychodzenie i odchodzenie myśli i uczuć w każdej chwili, nie jest czymś, nad czym możesz mieć kontrolę. Przychodzą i odchodzą poza twoją wolą. Dlatego możesz żyć, jakbyś był martwy, nie uciekając od złudzeń ani nie goniąc oświecenia. Nie ma potrzeby chcieć cokolwiek, ani bać się czegokolwiek. Nie ma niczego, co byśmy musieli robić. Absolutnie niczego. To "absolutnie niczego" jest naszą rzeczywistością, kiedy żyjemy, jakbyśmy byli martwi. Czy kontrolujemy naszym umysłem oddychanie lub bicie serca? One działają same bez naszego udziału. Dlatego ludzkie życie tak naprawdę jest czymś poza rozróżniającymi myślami.

Ty sam jesteś prawdą. Dlatego nie powinieneś jej skąpić nikomu. Tak jak niebo i ziemia nie skąpią siebie.

Czy podoba ci się to, czy nie, Sutra Lotosu definiuje nasze życie. Życie przybiera wiele form - gór i rzek, życia i śmierci, zysku i straty - wszystko to aspekty prawdziwej rzeczywistości. Ciesząc się tym, oczekując tego, podążając za tym wszystkim, żadna z tych rzeczy nie jest czymś personalnym.

Nasza świadomość jest jedynie zdeterminowana przez naszą karmę i złudzenia, a więc nie możemy polegać na naszych preferencjach. Prawda to "nie-umysł, nie-myślenie", innymi słowy wykraczanie poza myśli.

Co oznacza urzeczywistnić przebudzenie? Nie jest to zdobywanie czegokolwiek, ale całkowite puszczenie. Wtedy wszystko poprzez czas i przestrzeń, góry i rzeki, wyraża to przebudzenie.

Przebudzenie zaczyna się w momencie, kiedy przestajesz za nim gonić.

Patrzysz na buddha-dharmę przez kolorowe okulary. Zdjęcie tych okularów, to bycie wolnym od myśli, poza myśleniem i patrzeć na świat poprzez zazen bez mieszania do tego naszych ludzkich opinii. Innymi słowy jest to "puszczanie ciała i umysłu".

Bycie wolnym od myśli to "właściwa uważność" przez cały czas. Znaczy to bycie w pełni uważnym w tej właśnie chwili.

#### **46. Nie płaciłeś za swoje narodziny, a teraz chcesz zwrotu?**

"Praktykujemy w celu osiągnięcia oświecenia, czyż nie tak?" Bzdura! Chcesz dostać napiwek za to, że praktykujesz zazen? Przynajmniej zazen powinieneś robić jako dar.

Kiedy ludzie pytają mnie, czemu służy zazen, odpowiadam, że niczemu. Zwykle odpowiadają mi na to, że w takim razie nie będą go praktykować. Pytaniem jest, czy robienie czegokolwiek służy czemuś innemu?

To, co wygląda na zasługę, tak naprawdę nią nie jest. Zasługa w buddha-dharmie leży w tym, że tak naprawdę nie ma ona żadnej zasługi. Od trzech miesięcy bez przerwy podróżuję praktykując to, co "nie służy niczemu". W drodze z jednego zazenkai na drugie nie mam nawet dnia odpoczynku i zdarza mi się, że padam ze zmęczenia. Nie takiej "zasługi" oczekują ludzie.

We wszystkich religiach istnieje jakaś nagroda w postaci jakiejś zasługi. Tylko w naszej tego nie ma. To śmieszne. Nauczam tego, co może nauczać tylko ktoś bez zasług. Goście od zasług nazywają to herezją.

Odwiedzanie świątyń, recytowanie imienia Buddy czy siedzenie w zazen, wszystko to nie służy absolutnie niczemu. Całe nasze życie nie służy czemuś innemu. Cóż mogłoby być bardziej niesmacznego niż ktoś, kto pyta, co dostanie w zamian, za wszystko co robi?

Musimy być uważni i nie oczekiwać pochwały za coś, co na nią nie zasługuje. Kiedy byłem młody, cały czas robiłem coś na pokaz. Kiedy dziś o tym myślę, pot wychodzi mi na czoło. Powinniśmy



uważać na podziw innych ludzi.

To, co chwalą ludzie, tak naprawdę nie ma wartości. Nikt cię nie pochwali za samotne mieszkanie w górach.

Kariera istnieje jedynie w świecie ludzi. To głupota jeśli ktoś, kto został mnichem, chce nadal robić karierę. Powinien przeprosić buddhów i przodków ktoś, kto w wieku 73 lat chce robić karierę za pomocą swojej ogolonej głowy i mnisiej szaty.

Co mogłoby być bardziej błędnego niż robienie kariery jako kapłan? Bycie mnichem oznacza dokładnie coś przeciwnego!

Jeśli mnich puścił wszystko i prowadzi proste życie, to poza tym nie ma czegoś specjalnego, co musiałby praktykować. Nie trzeba wspierać biednych. Jeśli prowadzisz życie, na widok którego nawet biedni ci współczują, wtedy takie życie ma więcej zasług niż jakakolwiek inna praktyka. Nie jest też czymś właściwym oszczędzać pieniądze, żeby objadać się słodyczami, których biedni by ci zazdrościli. To, że Siakjamuni opuścił swoje dostatnie życie jako książę, musiało mieć swoje głębokie powody.

Próbujesz z całych sił, aby wybić się ponad innych, aby zarobić więcej, albo aby stać się kimś ważnym. Religia polega na znizeniu głowy w pokłonie. W tym leży prawdziwe życie.

Przeżyłem całe życie będąc zależnym od innych ludzi, którzy dawali mi dach nad głową i karmili mnie. Co to znaczy? Tak naprawdę nic nie należy do nikogo. Ponieważ pierwotnie nic nie posiadamy, to powinniśmy traktować wszystko z najwyższą uwagą. Życie we współzależności ze wszystkim oznacza bycie pełnym szacunku i wdzięczności dla wszystkiego.

Nie mam żadnych oczekiwań. Przyjmuję wszystko, jem co dostanę, robię to, co mi każą. Nic nie jest dla mnie problemem.

Ludzie żyją w swoich własnych przedstawieniach, w których tworzą coś, potem chcą to zdobyć i walczą o to z innymi. Wszystko to jak w wielkim teatrze. Ktoś taki, jak ja, żyjący w spokoju, nie próbuje za wszelką cenę dopchać się do koryta, w którym i tak nic nie ma. Nie próbuję doścignąć czegoś niedoścignionego. Nie płaczę, jeśli mi się niewiedzie i nie skaczę pod sufit, jeśli mam szczęście. Przeżyłem całe moje życie w spokoju.

Kiedyś zjeżdżając windą do kopalni kilkaset metrów w dół, w pewnym momencie miałem złudzenie optyczne jakbym jechał w górę. To złudzenie jest podobne do tego, kiedy wierzymy, że jest coś do osiągnięcia w tym świecie. Nic nie płaciłeś za swoje narodziny i teraz chcesz zwrotu?

Tylko dawanie. Tylko otrzymywanie. Deszcz tylko pada i słońce tylko świeci. Słońce nie wystawia nam rachunku za swoje światło. W chwili śmierci i tak nic nie możemy zabrać ze sobą. Rachunek zostaje zamknięty i wszystko jest skończone.

Umrzeć jak pies, co w tym takiego strasznego? Przeżywałem całe moje życie w taki sposób, aby w końcu umrzeć jak pies. Zmarnowałem całe moje życie na zazen.

Każdy próbuje coś dodać do tego ludzkiego życia. To jest błąd.

Jakież to będzie zaskoczenie dla ludzi, kiedy przebudzą się do faktu, że nic nie ma znaczenia. Bez słów, w jednej chwili zdadzą sobie sprawę ze swojego błędu.

#### **47. Od łuków i strzał do bomby atomowej - upadek czy postęp?**

Przebudzenie nie ma początku, a praktyka końca. Nie oczekuj na jakąś nagrodę. Przebudzenie istniało od zawsze. Praktyka to wyrażanie w pełni tego właśnie przebudzenia. Dlatego nie istnieje przebudzenie w oderwaniu od praktyki, ani nie ma praktyki bez przebudzenia.

Twoje zazen powinno przenikać całe twoje życie, zarówno szukanie wyzwolenia, jak i pomaganie cierpiącym istotom.

Jeśli twierdzisz, że w praktyce drogi buddhy chodzi o to, że zwykły pomieszany człowiek staje się buddhą, to jest to jedynie połowa prawdy. Na drodze buddhy musisz zawsze podążać wraz ze wszystkimi cierpiącymi istotami. Jeśli oddzielasz się od innych, to nie ma to żadnego związku z drogą buddhy.

Sekret drogi buddhy polega na tylko robieniu. Jesteś w błędzie, jeśli myślisz, że droga buddhy pomoże ci coś zdobyć jako osobie.

Jeśli całkiem szczerze popatrzysz na to, co robisz, to nawet jeśli ustami mówisz “dla innych”, tak naprawdę zawsze robisz wszystko dla siebie samego.

Dlaczego “religijni ludzie” byli i są tak zazdrośni? Ponieważ zarabiają pieniądze na wierze, że to oni znają prawdę. Ponieważ nie ma jasnych kryteriów co do tego, dlatego za wszelką cenę starają się zdobyć prestiż i uznanie ludzi.

Niektórzy pytają mnie, czy nie założyłbym swojej własnej organizacji. Na drodze buddhy nie ma potrzeby organizacji. Kiedy zaczyna się tworzyć organizację, gubi się w tym treść. Spójrzmy na dzisiejsze instytucje religijne.

Wielu ludzi daje się zwieść ludzkim tworum. Jednakże to, co wymyślił jeden człowiek, może zniszczyć drugiego.

Cały świat szuka tylko zaspokojenia swoich pożądań i marzeń. Współcześni ludzie znajdują odpowiedzi na to, jak to zrobić, w kolorowych magazynach! Nic dziwnego, że ludzie dzisiaj są jeszcze bardziej zagubieni w gąszczu złudzeń niż kiedykolwiek. Na naszych ekranach pojawiają się w jednej chwili informacje z całego świata. To tylko napędza w większym stopniu złudzenia. Nazywamy to przyspieszenie “postępem” i “cywilizacją”. Kwestią jest, w jaką stronę to wszystko zmierza? Z perspektywy buddyzmu ten postęp, tak naprawdę jest cofaniem się. Coraz szybciej spadamy w dół i dlatego cały świat wije się z bólu.

Ludzkość przeszła od strzał i łuków do kuszy, od kuszy do strzelby, a następnie do karabinu maszynowego i w końcu bomby atomowej. Jednakże czy rozwinęliśmy się na poziomie naszego charakteru? Nie bardzo. Te same gorące głowy wymachujące bronią. Jedynie dzisiaj to, co trzymają w ręku, jest bardziej niebezpieczne.

Co masz właściwie na myśli mówiąc “kultura”? Jeśli masz już dość oglądania filmów i koncerty cię

nie cieszą, weź sobie przerwę od tej kultury i usiądź w zazen. Tu znajdziesz w końcu to, czego na próżno szukałeś wszędzie od dawien dawna.

Dlaczego ludzie robią tyle hałasu? Przypominają ptaki dziobiące się nawzajem. Buddha-dharma wykracza poza wszelkie "izmy". Cokolwiek wymyślił człowiek, wszystko jest niewłaściwe.

Jedynie buddha-dharma jest czymś właściwym. To nie arogancja, buddha-dharma znaczy prawda.

Światło prawdy, według mojej definicji, znaczy obniżenie ciśnienia krwi.

Jeśli prawdziwie praktykujesz religię i buddyzm, musisz dojść do miejsca, w którym nawet kwiaty brzoskwini i dźwięk uderzenia kamienia o bambus, będą mową dharmy. Ostateczna prawda religijna, jakiej szukają ludzie, to szum rzeki i kolory gór.

Czy znajdziesz prawdę w tym, co mówią filozofowie i kapłani? Wszystko we wszechświecie jest sutrą i wszystko we wszechświecie jest buddhą.

#### **48. Uwolnij się od demona, który cię pochwyił**

Stacja końcowa twojego życia, to miejsce, z którego nie ma już dokąd iść. To miejsce, o którym naucza buddyzm.

Nie zrozumiesz rzeczy, dopóki nie dotrzesz do krawędzi i nie spojrzysz na życie z takiego punktu. Musisz mieć wystarczająco siły, żeby zobaczyć, że nie ma niczego, aby w pełni zrozumieć ten świat.

To ja, a to góra. Ponieważ dzielisz wszystko w taki sposób, nie możesz zrozumieć. Kiedy się urodziłeś, nauczono cię, że to jest rzeka, a to góra. Co było, zanim się urodziłeś i co będzie, kiedy umrzesz? Droga buddhy, to droga sprzed twoich narodzin i po twojej śmierci. Na tej drodze nie ma rozróżnień, cała ziemia i niebo są połączone, to ja będące całym wszechświatem. Góry, rzeki i cała ziemia są pełne wszechświata. Nie oznacza to tworzenie jedności z wielości. Pierwotnie istnieje tylko jedna rzeczywistość, wykraczająca poza myśli.

Nie umyśl, bycie wolnym od myśli, to bycie nieograniczonym we wszystkich okolicznościach.

Twoja praktyka powinna być praktyką całego wszechświata. Musisz się oddać całkowicie praktyce. Nie oznacza to, że staniesz się "świętym" i przestaniesz być zwykłym człowiekiem. Dopóki chwytasz i odrzucasz, to twoja praktyka nie obejmuje całego wszechświata. Nie odrzucanie i nie chwytanie, oznacza bycie w bezpośrednim kontakcie ze światłem prawdziwego siebie. Innymi słowy nie robienie niczego poza siedzeniem. Tym jest bezpośrednie spotkanie ze światłem buddhy.

Życie doprowadziło cię pod ścianę i nie widzisz drogi wyjścia? Jeśli pójdziesz drogą buddhy, masz szansę zobaczyć światło prawdziwego siebie, którego nikt i nic nie jest w stanie zapędzić do ślepego zaułka.

"W górę i w dół, cały czas porusza się moje jojo. Tu i teraz będzie mój grób!" (Inskrypcja na grobie Tegurumao)

Gdziekolwiek pójdziesz, cokolwiek zrobisz, wszechświat ognia, ziemi, wody, wiatru i przestrzeni,

istnieje tylko tu i teraz. Musisz przeżywać życie, wkładając całą swoją siłę w ten jeden moment, który jest jednocześnie wiecznością.

[Tegurumao - stary człowiek z jojo, sprzedawał zabawkę jojo na ulicach Kioto i Osaki na początku XVIII wieku. Pewnego dnia usiadł przy drodze i napisał powyższe słowa na drewnianej deseczce w formie stupy, w kształcie pięciu elementów - ognia, ziemi, wody, wiatru i przestrzeni, która zwykle ustawiana jest na grobie.]

Nasza praktyka podobna jest do ścinania ostrej trzciny. Jeśli nie jesteś uważny, poranisz sobie rękę. Jeśli będziesz uważny i będziesz ciąć u nasady nie będzie problemu. Musisz to, co robisz, robić całym sobą.

Przestań jęczeć. Żyj tu i teraz, w tej chwili. Co ci pozostaje, jak w tym miejscu robić tylko to, co w twoich siłach.

Czyż to nie dziwne, że ludzie cały czas się oszczędzają? Taki ktoś, jak ja, bez żadnego specjalnego talentu i inteligencji, nie mający pieniędzy, ani rodziny, nie ma wyjścia, jak dawać z siebie wszystko. W tym sensie miałem szczęście w życiu. Jakież może być większe szczęście niż bycie w sytuacji, w której musisz dać z siebie wszystko.

Droga buddhy to samadhi tylko robienia. Nie ma to żadnego związku z gorączkowym poszukiwaniem prawdy w książkach z depresyjnym wyrazem twarzy.

Osiem części Sutry Lotosu, sześćset części Sutry Wielkiej Mądrości i Sutra Nirwany są wyjaśnieniem zazen Buddy Siakjamuniego. Wszystkie sutry są przypisem do zazen, a zazen jest konkretnym ucieleśnieniem sutr.

Całe dotychczasowe życie miotałeś się wśród swoich uczuć i emocji, padałeś na twarz, byłeś zazdrosny i wymachiwałeś w koło rękoma i nogami. Jak długo błąkałeś się pośród złudzeń, zanim dotarłeś do tego punktu? W końcu te desperackie poszukiwania za tobą. To jest spokój i cisza, jakie daje nam zazen.

Nie pragnę niczego więcej niż z ogoloną głową i w kesa siedzieć w zazen. Dogen Zenji także nie robił niczego poza tym. To jest to, co on miał na myśli w Bendowa mówiąc “zakończenie wielkiej sprawy poszukiwań całego życia”. To największe szczęście, jakie istnieje dla człowieka. Jeśli to odnajdziesz, będziesz przepełniony wdzięcznością, że urodziłeś się jako człowiek i spotkałeś buddha-dharmę.

Urzeczywistnienie drogi to uwolnienie siebie od demona, który cię pochwycił.