

Charlotte Joko Beck

ZEN NA CO DZIEŃ, MIŁOŚĆ I PRACA

Spis treści

Rozdział 1: Początki

Materiał pochodzi z buddyjskiej księgarni internetowej
→ <http://pomaranczowa108.pl>



Tytuł oryginału: *Everyday Zen, Love and Work*
© Copyright 1989: Charlotte Joko Beck
© Copyright 2009 for Polish edition: ELAY Sławomir Pielą

ISBN-13: 978-83-923701-4-7

Wydawnictwo Elay
Graniczna 17
43-384 Jaworze

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7
Podziękowania	11
1 Początki	
Początek praktyki	13
Praktyka chwili obecnej	18
Autorytet	24
Wąskie gardło strachu	26
2 Praktyka	
Co praktyką nie jest	29
Czym jest praktyka	31
Ogień uważności	36
Popychanie ku doświadczeniom oświecenia	40
Cena praktyki	44
Satysfakcja płynąca z praktyki	46
3 Uczucia	
Większy pojemnik	49
Otworzyć puszkę Pandory	52
„Nie bądź zły”	56
Fałszywy strach	63
Brak nadziei	65
Miłość	69
4 Związki	
Poszukiwanie	72
Praktyka ze związkiem	77
Doznawanie i zachowania	84
Związki się nie sprawdzają	87
Związek to nie relacja	91

5 Cierpienie	
Cierpienie prawdziwe i fałszywe	95
Wyrzeczenie	100
W porządku?	104
Tragedia	108
Tożsamość obserwująca	110
6 Ideały	
Wspólny bieg	116
Dążenie i oczekiwanie	118
Przejrzeć powłokę	121
Więźniowie strachu	128
Wielkie nadzieje	132
7 Granice	
Ostrze brzytwy	136
New Jersey nie istnieje	144
Religia	149
Oświecenie	153
8 Możliwość wyboru	
Od problemów do decyzji	156
Punkt zwrotny	163
Zamknij drzwi	165
Oddanie	169
9 Posługa	
Bądź wola Twoja	173
Żadnej wymiany	175
Przypowieść o Mushinie	179
Przypisy	183

Początek praktyki

Mój pies nie troszczy się o sens życia. Być może niepokoi go, kiedy nie dostanie śniadania, ale na pewno nie przesiaduje, zamartwiając się tym, czy dozna spełnienia, zostanie wyzwolony albo oświecony. Jeśli tylko pani daje mu jeść i okazuje odrobinę uczucia, to psie życie jest dobre. Ale ludzie to nie psy. Z powodu właściwego sobie egocentryzmu miewają mnóstwo kłopotów. Jeżeli człowiek nie potrafi zrozumieć, na czym polegają błędy w jego własnym sposobie myślenia, to świadomość własnej osobowości może okazać się nie tylko największym błogosławieństwem, ale i przyczyną upadku.

W pewnym stopniu wszyscy uważamy, że życie jest trudne, pełne kłopotów i przytłaczające. Jeśli nawet przez pewien czas wszystko układa się dobrze — a tak się niekiedy przecież zdarza — martwimy się, że prawdopodobnie ten stan długo nie potrwa. Zależnie od tego, jaki bagaż wcześniejszych przeżyć niesiemy ze sobą, w dorosłość wkraczamy z ambiwalentnymi oczekiwaniami wobec życia. Gdybym powiedziała, że wasze życie jest idealne i pełne właśnie takie, jakie jest, z pewnością pomyślelibyście, że zwariowałam. Nie ma ludzi, którzy uważają, że ich życie jest doskonałe. Każdy z nas żywi zarazem głębokie przeświadczenie o nieograniczoności ludzkiej natury. Tutaj więc rodzi się podstawowa sprzeczność: wiemy, że życie to przytłaczająca zagadka — co sprawia, że czujemy się nieustannie nieszczęśliwi — a równocześnie mamy mgliste przeczucie nieograniczonej natury życia. Dlatego zaczynamy szukać rozwiązania tej zagadki.

Najpierw zaczynamy szukać poza sobą, na powierzchni życia. Wielu ludzi uważa, że gdyby tylko mieli większy samochód, ładniejszy dom, bardziej udane wakacje, wyrozumialszego szefa lub ciekawszego partnera,

ich życie byłoby dobre. Przez te etapy szukania przechodzi każdy z nas. Z czasem tych „gdyby tylko...” jest coraz mniej. „Gdybym tylko miał to lub tamto, moje życie byłoby dobre”. Każdy z nas w jakimś stopniu wciąż eliminuje owe własne „gdyby tylko...”. Najpierw na poziomie podstawowym. Potem przenosimy się w coraz subtelniejsze rejony. Na koniec, poszukując elementów świata zewnętrznego, które przyniosłyby nam spełnienie, zwracamy się ku dyscyplinie duchowej. Niestety, na tę nową drogę poszukiwań zwykle przenosimy nasze wcześniejsze nastawienie. Ludzie, którzy przychodzą do ośrodka zen, zazwyczaj już nie uważają, że sprawę załatwi cadillac, ale że dokona tego oświecenie. Odnajdują więc nowy cukierek, swoje nowe „gdyby tylko”. „Gdybym tylko potrafił zrozumieć, czym jest samorealizacja, byłbym szczęśliwy”. „Gdybym tylko miał odrobinę doświadczenia z iluminacją, byłbym szczęśliwy”. Rozpoczynając praktykę zen, wyobrażamy sobie, że dokądś dojdziemy, że doznamy oświecenia i sięgniemy po wszystkie cukierki, których nie udało się nam spróbować w przeszłości.

Całe nasze życie polega na tym, że małeńki podmiot szuka obiektu poza sobą samym. Ale jeżeli za punkt wyjścia weźmie się coś tak ograniczonego jak ciało lub umysł i zacznie się poszukiwać czegoś poza nimi, wówczas to coś też staje się ograniczone. Tak więc coś, co z natury posiada cechy ograniczoności, dąży do czegoś, co również jest ograniczone. Wszystko to prowadzi tylko do eskalacji szaleństwa, które czyni człowieka nieszczęśliwym. Tworzymy latami nasz tak czy inaczej ukierunkowany sposób patrzenia na życie. To jestem „ja”, a gdzieś tam istnieje ta „rzecz”, która sprawia mi ból albo przyjemność. Przez całe życie staramy się unikać tego, co rani i drażni. Dostrzegamy przedmioty, ludzi i sytuacje, które naszym zdaniem, wywołują ból lub przyjemność, po czym unikamy pierwszych, a zabiegamy o drugie. Czynimy tak wszyscy, bez wyjątku. Trwamy oddzieleni od życia, przyglądając się mu, analizując je i oceniając, szukając odpowiedzi na ważne pytania. „Co będę z tego miał? Czy to sprawi mi przyjemność lub przyniesie ulgę, czy też mam przed tym uciekać?” I tak bez przerwy. Pod miłą, przyjazną fasadą kłębi się ból i strach. Mamy własne sposoby, by to zagłuszyć: objadamy się, upijamy, pracujemy ponad siły, nałogowo oglądamy telewizję. Zawsze robimy coś, za pomocą czego staramy się ukryć nasze lęki egzystencjalne. Niektórzy żyją tak aż do śmierci. Z upływem lat jest coraz gorzej. W wieku dwudziestu pięciu lat wyglądają jeszcze niezłe, około pięćdziesiątki — już strasznie. Wszyscy znamy takie osoby, które na dobrą sprawę już za życia są martwe. Duszą się w swoich ciasnych poglądach i jest to równie bolesne dla ich otocze-

nia, jak i dla nich samych. Rozmaitość i radość życia gdzieś umknęły. Taki ponury los może spotkać każdego, kto nie zrozumie faktu, że należy pracować nad własnym życiem, że trzeba ćwiczyć. Człowiek powinien przejrzeć iluzję, że „ja” istnieje w całkowitym oddzieleniu od „tamtego”. Praktyka zen polega na wypełnieniu pustej przestrzeni, która się między nimi znajduje. Dopiero w chwili, gdy podmiot staje się jednością z obiektem, możemy wreszcie pojąć, czym jest życie.

Oświecenie nie jest czymś, co się osiąga. To raczej nieobecność czegoś. Przez całe życie człowiek do czegoś dąży, pragnie osiągnąć jakiś cel. Oświecenie polega na porzuceniu tego wszystkiego. Ale samo mówienie o tym nic nie daje. Każdy musi samodzielnie podjąć trud praktyki. Niczym nie da się jej zastąpić. Można o niej czytać choćby i przez tysiąc lat, ale nie zda się to na nic. Każdy musi praktykować, co więcej — praktykować usilnie i do końca życia.

Tym, czego w rzeczywistości pragniemy, jest życie w zgodzie z naturą. Nasze życie jednak tak bardzo odbiega od naturalności, że na początku praktyka zen jest bardzo trudna. Ale gdy sobie uświadomimy, że nasze problemy życiowe istnieją w nas, a nie poza nami, będzie to oznaczało, że wkroczyliśmy na właściwą ścieżkę. Kiedy rozpocznie się to przebudzenie, kiedy przekonamy się, że życie może być bardziej otwarte i pełne radości, niż kiedykolwiek przypuszczaliśmy, wtedy nabierzemy chęci do praktyki.

Wkraczamy w obszary zen po to, żeby porzucić życie pełne szaleństwa. Zen ma prawie tysiąc lat i szczególne metody zostały już dopracowane. Nie jest ona łatwa, ale nie kłóci się też ze zdrowym rozsądkiem. Przeciwnie, jest naturalna i bardzo praktyczna. Odnosi się do codziennego życia, czyni lepszymi pracę, wychowanie dzieci i nasze więzi z innymi ludźmi. Zdrowsze i przynoszące zadowolenie życie musi się brać ze zdrowej i zrównoważonej praktyki. Tym, czego szukamy przede wszystkim, jest sposób pracy nad podstawowymi przejawami szaleństwa, które wciąż w nas tkwi z powodu naszej własnej ślepoty.

Potrzeba odwagi, żeby dobrze siedzieć. Zen nie jest dla każdego. Należy mieć wolę robienia czegoś, co nie jest łatwe. Jeśli włożymy w to odpowiednio dużą dozę cierpliwości i wytrwałości, korzystając ze wskazówek dobrego nauczyciela, w naszym życiu z czasem pojawi się spokój i równowaga. Emocje już nie będą miały nad nami takiej władzy. Kiedy siedzimy, przekonujemy się, że przede wszystkim musimy pracować nad naszym ruchliwym, chaotycznym umysłem. Jesteśmy uwikłani w szalony potok myśli, podczas gdy w praktyce zen trzeba ukierunkowywać myślenie tak,

by stało się jasne i zrównoważone. Tylko czysty i pełen równowagi umysł, którego nie zaprzątają różne sprawy, jest gotów na otwarcie i wtedy — przez chwilę — możemy sobie uświadomić, kim naprawdę jesteśmy.

Siedzenie nie jest czymś, co robi się przez rok lub dwa z myślą o dojsciu do perfekcji. To się robi przez całe życie. W życiu człowieka proces otwierania się nigdy się nie kończy. Ostatecznie zrozumiemy, że jesteśmy rozległym, nieograniczonym kawałkiem wszechświata. Naszym zadaniem na resztę życia jest otwieranie się na ten ogrom i wyrażanie go. Coraz ściślejszy kontakt z rzeczywistością zawsze rodzi współczucie dla innych i zmienia nasze codzienne życie. Inaczej żyjemy, pracujemy i odnosimy się do innych. Zen to nauka na całe życie, a nie tylko siedzenie na poduszce przez trzydzieści lub czterdzieści minut dziennie. Całe nasze życie staje się praktyką, przez dwadzieścia cztery godziny na dobę.

Teraz chciałabym odpowiedzieć na kilka pytań dotyczących ćwiczenia zen i jego związku z naszym życiem.

Uczeń: Czy może pani szerzej omówić ideę puszczenia myśli, które pojawiają się w czasie medytacji?

Joko: Nie wydaje mi się, abyśmy kiedykolwiek cokolwiek puszczaali. Wydaje mi się, że nigdy niczego nie puszczaamy. Sądzę, że po prostu wyczerpujemy różne sprawy. Jeśli zaczniemy zmuszać umysł do zrobienia czegoś na siłę, powrócimy do dualizmu, z którego staramy się wydostać. Najlepszym sposobem puszczenia myśli jest zauważenie momentu, kiedy się pojawiają, i przyjmowanie tego do wiadomości. „No tak, znów to robię”. Po takiej konkluzji należy bez wydawania sądów wrócić do czystego przeżywania chwili obecnej. Musicie po prostu być cierpliwi. Być może trzeba będzie to powtórzyć tysiąc razy, ale wartość praktyki polega właśnie na tym, że wciąż po wielokroć wracamy umysłem do terażniejszości. Znowu, znowu i znowu. Nie warto szukać jakiegoś cudownego miejsca, w którym myśli nie będą się pojawiały. Ponieważ myśli zasadniczo nie są bytem realnym, przychodzi moment, w którym stają się mniej wyraźne i natarczywe. Z czasem zwyczajnie obumierają, a my właściwie nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy. Myśli te to próba ochrony nas samych. Tak naprawdę nie chcemy ich porzucić, ponieważ jesteśmy do nich przywiązani. Ostatecznie będziemy w stanie zrozumieć ich nie-

realność, pod warunkiem, że pozwolimy, by film trwał dalej. Kiedy ten sam film obejrzy się pięćset razy, staje się on nudny. Naprawdę! Istnieją dwa rodzaje myśli. Nie ma nic złego w tym, co określam jako „myślenie techniczne”. Trzeba pomyśleć, w jakiej kolejności przejść z jednego rogu pokoju w drugi, upiec ciasto, rozwiązać zadanie z fizyki. Takie wykorzystanie umysłu jest prawidłowe. Nie można orzec, że jest realne lub nierealne — jest, jakie jest. Ale opinie, osądy, wspomnienia, marzenia o przyszłości? Dziewięćdziesięciu procentom myśli kłębiących się w naszych głowach brakuje cech realności. I jeśli się zawczasu nie przebudzimy, wędrujemy tak od narodzin do śmierci, tracąc na nie większość życia. Najbardziej wstrząsający (proszę mi wierzyć, naprawdę wstrząsający!) w całej praktyce jest moment, w którym zaczynamy rozumieć, co się dzieje w naszych głowach. Doznaje się wtedy prawdziwego szoku. Spostrzegamy bowiem, że mamy skłonności do przemocy, uprzedzeń i egoizmu. Do takich stanów prowadzi życie oparte na fałszywym myśleniu, obwarowane różnymi uwarunkowaniami. Ludzie są z natury dobrzy, życzliwi i współczujący, ale potrzeba dużo wysiłku, żeby dokopać się do tego ukrytego skarbu.

Uczeń: Powiedziała pani, że z biegiem czasu wzloty, upadki i porażki tracą swoją wagę, aż w końcu znikają...

Joko: Nie sugeruję, że nie będziemy ponosili porażek. Twierdzę tylko, że kiedy porażki się pojawią, nie będziemy kurczowo trwać przy nich. Jeśli się zdenerwujemy, będzie to trwało sekundę. Inni może nawet nie spostrzegą naszego stanu. I właśnie o to chodzi. Nie trzeba trwać w gniewie, nie trzeba rozkręcać karuzeli myśli. Nie znaczy to, że po latach ćwiczeń przemienimy się w zombie. Przeciwnie, staniemy się zdolni do wyzwalania prawdziwych emocji i okazywania uczuć innym. Przystaniemy zasklepić się w naszych wewnętrznych stanach.

Uczeń: Mogłaby pani coś powiedzieć na temat naszej codziennej pracy jako elementu praktyki?

Joko: Praca jest najlepszą częścią praktyki zen. Nie ma znaczenia jej rodzaj, najważniejsze, żeby wykonywać ją z wysiłkiem i uwagą

skierowaną bez reszty na to, co mamy przed sobą. Kiedy zabieramy się do czyszczenia pieca, powinniśmy całkowicie się tym zająć i mieć świadomość wszelkich myśli, które przerywają nam pracę. „Nienawidzę czyszczenia piekarnika. Amoniak śmierdzi! A kto w ogóle lubi czyścić piekarnik? Z moim wykształceniem nie powinnam tego robić!” Wszystkie te myśli nie mają żadnego związku z czyszczeniem pieca. Kiedy umysł zaczyna dryfować w niepożądanym kierunku, należy znów skoncentrować się na pracy. Wykonujemy określone zadanie i na nim powinniśmy skupić całą naszą uwagę. Niestety, niewielu z nas podchodzi do pracy w ten sposób. Jeśli będziemy cierpliwie ćwiczyć, praca będzie szła płynnie. Po prostu będziemy robili to, co musi być zrobione. Bez względu na to, jak żyjecie, zachęcam do uczynienia pracy przedmiotem waszej praktyki.

Praktyka chwili obecnej

Chciałabym poruszyć główny problem siedzenia. Bez względu na to, czy robi się to od niedawna, czy od wielu lat, pozostaje on zawsze ten sam.

Kiedy przed wielu laty udałam się na moje pierwsze sesin, nie potrafiłam ocenić, kto jest bardziej pomyłony — ja czy ludzie siedzący wokół mnie. To było okropne! Przez cały tydzień panował prawie czterdziestostopniowy upał, wciąż obsiadały mnie muchy, a samo sesin było bardzo hałaśliwe i pełne krzyku. Byłam zdenerwowana i całkiem zdezorientowana. Jednak od czasu do czasu wchodziłam do środka, żeby zobaczyć rosiego Yasutaniego. Wtedy moim oczom ukazywało się coś, co motywowało mnie do siedzenia. Niestety, pierwsze pół roku, nawet rok siedzenia nastrocza wiele trudności. Początkującego ucznia czeka dezorientacja, wątpliwości i problemy, a przecież nie siedział jeszcze wystarczająco długo, żeby odczuć pozytywne efekty swego wysiłku.

Tego rodzaju przeciwności są czymś naturalnym, a nawet dobrym. Kiedy w czasie siedzenia umysł powoli przechodzi przez te wszystkie stany, bez względu na to, jak śmieszne i dziwaczne może się to wydawać, uczymy się bardzo wiele o sobie. To oczywiście przynosi tylko korzyść. Zachęcam do jak najczęstszych siedzenia z grupą i spotkań z dobrym nauczycielem. Z czasem praktyka stanie się najlepszą rzeczą w waszym życiu.

Nieważne, jak nazywacie wasze ćwiczenia: pracą z oddechem, shikan-taza czy koanem. Zasadniczo przecież wszyscy pracujemy nad tymi samymi zagadnieniami: „Kim jesteście? Czym jest nasze życie? Skąd

przybyliśmy? Dokąd zmierzamy?” Aby żyć pełnią życia, musimy zyskać umiejętność wglądu w nas samych. Dlatego najpierw chciałabym poruszyć kwestię podstawowego celu siedzenia, a nie jest nim mówienie. Mówienie można porównać zaledwie do pokazywania księżycy palcem.

Siedząc, odkrywamy Rzeczywistość, Naturę Buddy, Boga, Naturę Prawdziwą. Niektórzy używają określenia „Wielki Umysł”. Ja natomiast uważam, że moje podejście do problemu najlepiej oddają słowa „chwila obecna”.

Diamentowa sutra mówi: „Przeszłość jest niepojęta, terażniejszość jest niepojęta, przyszłość jest niepojęta”. Podobnie jak my wszyscy w tym pomieszczeniu. Gdzie jesteście? Czy w przeszłości? Nie. W przyszłości? Nie. W terażniejszości? Nie, nie możemy nawet powiedzieć, że znajdujemy się w terażniejszości. Nie istnieje nic, na co moglibyśmy wskazać i powiedzieć: „Oto terażniejszość”. Terażniejszości nie wyznacza żadna granica. Możemy co najwyżej stwierdzić: „Istniejemy w tej oto obecnej chwili”. A ponieważ nie potrafimy jej zmierzyć, uchwycić, zdefiniować ani nawet zrozumieć jej natury, jest ona niezmiernie, nieograniczona, nieskończona. Tak jak my sami.

Zaraz, skoro to jest takie proste, to co my tu robimy? Mogę powiedzieć: „Chwila obecna”. To wydaje się dość proste, prawda? Ale w rzeczywistości nie jest. Naprawdę zrozumieć — to nie jest takie proste. W przeciwnym razie nie mielibyśmy tu nic do roboty. Dlaczego to nie jest proste? Dlaczego tak trudno nam to pojąć? I co jest do tego potrzebne? Posłuchajcie tej oto historii.

Przed laty studiowałam w klasie fortepianu w konserwatorium w Oberlin. Byłam bardzo dobrą studentką — nie wybitną, ale bardzo dobrą. I bardzo chciałam studiować pod kierunkiem nauczyciela, który uchodził za najlepszego na uczelni. To był człowiek, który przeciętnego studenta przemieniał w genialnego pianistę. W końcu mi się udało i rozpoczęłam studia u tego właśnie pedagoga.

Na pierwszej lekcji dowiedziałam się, że do nauki wykorzystuje on dwa fortepiany. Nawet się ze mną nie przywitał, tylko usiadł przy swoim instrumencie, zagrał pięć dźwięków, a potem powiedział: „Teraz ty”. Miałam zagrać pięć nut dokładnie tak jak on. Zrobiłam to, a on: „Nie”. Zagrał ponownie, ja powtórzyłam. Znowu powiedział: „Nie”. I tak przez godzinę. Mój nauczyciel za każdym razem mówił „nie”.

Przez kolejne trzy miesiące grałam w ten sposób może trzy takty, w sumie około pół minuty muzyki. Wcześniej sądziłam, że jestem całkiem niezłą, występowałam nawet jako solistka z małymi orkiestrami. Mimo

to ćwiczyliśmy tak przez trzy miesiące, które prawie całe przeplakałam. Wykładowca miał wszystkie cechy prawdziwego nauczyciela, wspaniałą zdolność motywowania i determinację. Właśnie dlatego był świetny. Wreszcie po trzech miesiącach powiedział pewnego dnia: „Dobrze”. Co się stało? Wreszcie nauczyłam się słuchać. Wykładowca stwierdził: „Skoro już umiesz słuchać, nauczysz się również grać”.

Co się wydarzyło w ciągu tych trzech miesięcy? Przecież zaczynałam mając równie dobry słuch. To, co grałam, nie było trudne technicznie. Jednak dopiero wówczas nauczyłam się słyszeć, a grałam wtedy już od wielu lat. Nauczyłam się koncentracji. Dlatego ów człowiek był takim dobrym nauczycielem — uczył studentów koncentracji. Po pewnym czasie pracy z nim uczniowie zaczęli naprawdę słyszeć i słuchać. Kiedy będziesz umiał słuchać, nauczysz się również grać. Dzięki temu jego studio opuściło wielu dojrzałych, wspaniałych pianistów.

Taki właśnie rodzaj uwagi jest potrzebny w czasie praktykowania zen. Tę całkowitą jedność z obiektem określamy słowem *samadhi*. Ale w moim opowiadaniu uwaga była kwestią dość prostą, dotyczyła bowiem obiektu, który był mi szczególnie bliski. Na tym polega jedność każdego mistrzostwa. Dotyczy to także wielkich sportowców, piłkarza, koszykarza, pływaka, lekkoatlety, a więc każdego, kto musi bez reszty poświęcać uwagę temu, co czyni. To jest właśnie *samadhi*.

Ten rodzaj *samadhi*, jeden z wielu, jest bardzo wartościowy, ale to, czego wymaga od nas ćwiczenie zen, jest o wiele trudniejsze. Musimy bowiem skupić uwagę na chwili obecnej i ogarniać całość tego, co się dzieje teraz. A ćwiczenie uwagi nie zawsze nam odpowiada, nie zawsze jest przyjemne...

Człowiek posiada rozum, który jest narzędziem myślenia. Dzięki niemu również zachowujemy pamięć o rzeczach, które sprawiały nam ból. Marzymy o przyszłości, o miłych rzeczach, które kiedyś nas spotkają. Z tej perspektywy odpowiednio filtrujemy wszystko, co dzieje się w teraźniejszości. „To mi się nie podoba. Nie muszę tego słuchać. Mogę nawet o tym zapomnieć i zacząć marzyć o tym, co się wydarzy”. I tak nieustannie staramy się kreować swoje życie, żeby było ono miłe, żebyśmy czuli się bezpieczni i zadowoleni.

W ten sposób nigdy nie zrozumiemy chwili obecnej, ponieważ postrzegamy rzeczywistość przez coś w rodzaju filtra. To, co do nas dociera, jest czymś zupełnie odmiennym od rzeczywistości. Wystarczy zapytać dziesięć dowolnych osób, które czytają tę książkę, o jej treść, a z całą pewnością okaże się, że każda będzie mówiła o czymś innym. Nie będą

pamiętały tego, co nie przyciągnęło ich uwagi, wybiorą jedynie fragmenty ważne dla nich samych, a nawet wyrzucą z pamięci to, co im się nie spodobało. Kiedy idziemy do nauczyciela, również słyszymy wyłącznie to, co chcemy usłyszeć. Tymczasem otwarcie się przed nauczycielem oznacza nie tylko słuchanie tego, co nam odpowiada, ale dosłownie wszystkiego. Nauczyciel wcale nie musi być miły dla uczniów.

Istota zazen polega na tym, że ciągle musimy się odrywać od świata wirującego w naszym umyśle, a koncentrować na chwili obecnej, rozwijać umiejętność i intensywność jej przeżywania. Musimy się nauczyć mówić sobie: „Nie, nie będę się nakręcał” i faktycznie dokonywać tego wyboru. Z chwili na chwilę praktyka zaczyna być jednym wielkim wyborem, stanem u rozstajów dróg: możemy pójść tędy albo tamtędy. Takiego wyboru musimy dokonywać bez przerwy, pomiędzy naszym miłym światem, który chcemy sobie stworzyć w głowie, a rzeczywistością. A rzeczywistość w czasie sesin to często zmęczenie, nuda i ból w nogach. Jednak to, czego się uczymy, siedząc w milczeniu i w niewygodnej pozycji, jest niezwykle cenne. Kiedy człowiek odczuwa ból, nie może się od niego oderwać. Musi z nim pozostać. Nie ma od niego ucieczki, więc ból ma wartość niezwykłą.

Praktyka zen jest tak pomyślana, aby ułatwić nam życie. Ale trzeba pamiętać, że tylko ci wiodą spokojne życie, którzy nauczą się żyć nie marzeniami, lecz chwilą obecną, bez względu na to, czy to, co ich spotyka, jest dobre czy złe, miłe czy niemiłe. Ból głowy, choroba, nieszczęście naprawdę nie wpływają na jakość życia.

Jedną z cech dojrzałego ucznia zen jest to, że twardo stąpa po ziemi. Spotykając kogoś takiego, wyczuwamy to od razu. Tacy ludzie żyją życiem prawdziwym, a nie jego obrazem urojonym w świecie fantazji. Dlatego też życiowe burze uderzają w nich z mniejszą siłą. Jeśli potrafimy zaakceptować rzeczy takimi, jakie są, nic nie powinno nas wytrącać z równowagi. A gdy nawet nam się to przydarzy, stan ten minie o wiele szybciej.

Przyjrzyjmy się samemu procesowi siedzenia. Najważniejsze, żebyśmy byli w stałym kontakcie z tym, co się właśnie dzieje. Nikt nie musi wierzyć mi na słowo, sam może eksperymentować. Kiedy zdarza mi się „odpływać” od rzeczywistości, zwykle zaczynam słuchać odgłosów ruchu ulicznego. Skupiam się na nich, starając się niczego nie pominąć. Dosłownie niczego. Po prostu słucham naprawdę. Jest to równie dobre jak koan, gdyż właśnie to się dzieje w danej chwili. Uczeń zen ma zatem do wykonania pewną pracę, i to bardzo ważną. Musi oddzielić swoje życie od marzeń i osadzić je w prawdziwej, wspaniałej rzeczywistości. Zadanie to wcale nie jest proste. Wymaga ono odwagi. Tylko ludzie niezwykle

odważni są w stanie ćwiczyć dłużej niż przez krótką chwilę. Należy jednak pamiętać, że nie robimy tego wyłącznie dla nas samych. Na początku może i tak, nie ma w tym nic złego. Gdy jednak nasze życie zaczyna osadzać się w rzeczywistości, staje się realne, wraca do swych podstaw, inni natychmiast zaczynają to odczuwać, a nasza przemiana stopniowo wywiera wpływ na wszystko dookoła.

W istocie stanowimy mały wszechświat. Dopóki jednak nie jest to dla nas zupełnie jasne, dopóty konieczna jest praca pod kierunkiem nauczyciela, a z naszej strony — odrobina wiary w skuteczność tego procesu. To zresztą nie tylko wiara, lecz i coś na kształt nauki, gdyż inni wcześniej wykonali ten sam eksperyment, z pewnymi konkretnymi rezultatami. Można co najwyżej powiedzieć: „Cóż, przynajmniej spróbuję. Mogę to zrobić. Mogę ciężko pracować”. Na tyle stać każdego z nas.

Budda nie jest niczym innym niż ty w tej chwili: docierającym do ciebie odgłosem przejeżdżających samochodów, bólem w nogach, słuchaniem mojego głosu. To jest Budda. Ale nie można tego uchwycić; w chwili, gdy próbujesz to zrobić, coś się już zmieniło. Być tym, czym się jest w danym momencie, to na przykład być w pełni własnym gniewem wtedy, gdy się go odczuwa. Taki gniew nikogo nie krzywdzi, ponieważ jest całkowity, pełny. Naprawdę czujemy ten gniew, ściskanie w żołądku, ale nikogo nie krzywdzimy. Wyrządzamy komuś krzywdę tylko wtedy, gdy się miło uśmiejemy, a w naszym wnętrzu wrze gniew.

Kiedy siadacie, nie oczekujcie, że staniecie się szlachetni. Jeśli bowiem odrzucimy choćby na kilka minut ów samonapędzający się mechanizm, którym jest nasz umysł, i podczas siedzenia skoncentrujemy się na tym, co naprawdę jest, wówczas staniemy się czymś w rodzaju lustra. Widzimy wszystko. Widzimy, czym jesteśmy: nasze wysiłki, by dobrze wyglądać, aby być pierwszym albo ostatnim. Widzimy nasz gniew, niepokój, pompatyczność i tak zwaną duchowość. Prawdziwa duchowość to po prostu bycie z tym wszystkim. Jeśli człowiek naprawdę potrafi być z Buddą, z tym, kim jest, znaczy to, że przemiana się dokonała.

Rosi Shibayama powiedział kiedyś w czasie sesin: „Ten Budda, którego pragniecie ujrzeć, jest bardzo płochliwy. Niezwykle trudno nakłonić go, żeby się pokazał”. Dlaczego tak jest? Ponieważ Budda to my sami, więc nigdy go nie zobaczymy, jeśli będziemy przywiązani do tej całej otoczki. Musimy szczerze pragnąć wejść w samych siebie. Ujrzymy go wówczas, kiedy to, co się dzieje, będziemy traktować z bezwzględną szczerością. Nie można zobaczyć przecież części Buddy. Buddowie zawsze są całością. Nasza praktyka nie polega na mówieniu sobie: „Powiniennem być dobry,

powiniem być miły, powiniem być taki albo taki”. Ja jestem tym, kim jestem w danej chwili. Właśnie taki stan bycia — to Budda.

Kiedyś w zendo powiedziałam coś, co wiele osób zdenerwowało: „Aby kontynuować praktykę, musimy porzucić nadzieję”. Ucieszyli się nieliczni. Co chciałam przez to powiedzieć? To mianowicie, że musimy pozbyć się tkwiącego gdzieś w nas głęboko przeświadczenia, że istnieje sposób — gdybyśmy tylko mogli go poznać! — na uczynienie życia doskonałym. Tymczasem życie jest, jakie jest. Dopiero wtedy, gdy rezygnujemy z tego dążenia, życie zacznie nam przynosić zadowolenie.

Mówiąc o porzuceniu nadziei, nie twierdzę, że należy zrezygnować z wysiłku. Uczniowie zen muszą pracować niewiarygodnie ciężko. I znowu nie mam tu na myśli napięcia i wysiłku czysto fizycznego. Prawdziwą trudność sprawia konieczność regularnego, stałego dokonywania wyboru. Jeśli ćwiczymy intensywnie, często bierzemy udział w sesin, ciężko pracujemy z nauczycielem, jeśli pragniemy dokonywać konsekwentnego wyboru przez stosunkowo długi czas, dopiero wtedy będziemy w stanie pewnego dnia przez mgnienie oka ujrzeć jakiś skrawek, niewielką część tego, czym jest chwila obecna. Może się to stać po roku, dwóch, a nawet po dziesięciu latach.

To będzie dopiero początek. Mgnienie oka trwa dziesiątą część sekundy, to za mało. Oświecone życie polega na widzeniu tego przez cały czas. Trzeba naprawdę bardzo wielu lat pracy, żeby to osiągnąć.

Nie mam zamiaru nikogo zniechęcać. Ktoś może pomyśleć, że zostało mu już zbyt mało czasu, żeby tego dokonać. Ale nie o to chodzi. Rzecz w tym, że kiedy ćwiczymy, nasze życie staje się bardziej zadowolające, lepsze zarówno dla nas, jak i dla innych. Tylko że proces ten jest bardzo, bardzo długi, a niektórym, niestety, wydaje się, że stan oświecenia osiągnął w dwa tygodnie.

Jesteśmy już Buddą, nie ma co do tego żadnych wątpliwości. Niby dlaczego mielibyśmy być kimś innym? Wszyscy jesteśmy tutaj, w tym miejscu. Gdzież indziej moglibyśmy się znajdować? Ważne jednak, abyśmy rozumieli, na czym polega ta całkowita jedność oraz harmonia i potrafili to wyrazić swoim życiem. Temu służy właśnie ta niekończąca się praca i praktyka, a także odwaga, pozwalająca nam oddać się bez reszty samym sobie i innym.

Oczywiście, im dłużej praktykujemy, tym bardziej narasta w nas odwaga. Musimy siedzieć, odczuwając ból. Nienawidzimy tego. Ja też tego nie znoszę. Ale gdy tak cierpliwie siedzimy z bólem, to coś zaczyna w nas wzbierać. Dzięki pracy z dobrym nauczycielem, obserwowaniu go, powoli się zmieniamy. Nie zawdzięczamy tego naszym myślom ani spekulacjom

rozumu. Co więc takiego robimy? Cały czas dokonujemy wyboru, rezygnujemy z egoistycznych marzeń.

Na początku praktyki mamy problemy z uświadomieniem sobie tego, czujemy się zdezorientowani. Kiedy pierwszy raz słuchałam nauczyciela, myślałam zakłopotana: „O czym on mówi?” Trzeba jednak ufać w sens praktyki i robić jedno: siedzieć każdego dnia. I przejść przez dezorientację. Być cierpliwym. Darzyć samego siebie szacunkiem z powodu woli kontynuowania praktyki, bo to nie jest łatwe. Wyrazy uznania należą się każdemu, kto wytrzyma całe sesin. Staram się nie być surowa dla uczniów, ponieważ wiem, że ci, którzy przychodzą na praktykę, to ludzie wyjątkowi. Ale to oni sami muszą wykorzystać tę zdolność i pracować nad nią.

Wszyscy jesteśmy jak dzieci. Zakres naszego rozwoju jest nieograniczony. W końcu, jeśli okażemy wystarczająco dużo wytrwałości i będziemy dostatecznie ciężko pracować, może uda się nam wnieść coś istotnego do naszego świata. Owa jedność, w której ostatecznie nauczymy się żyć, prowadzi do miłości. Nie jakiejś powierzchownej namiastki uczucia, ale prawdziwej, silnej miłości, której pragniemy dla nas samych i dla innych. Chcemy jej dla naszych dzieci, rodziców i przyjaciół. Tak więc od nas samych zależy wykonanie tej pracy.

Tak przebiega ten proces. Decyzja należy tylko do nas. Nie od początku będziemy rozumieli, co robimy, ponieważ potrzeba lat, żeby to ogarnąć. Dlatego trzeba działać najlepiej, jak tylko się potrafi. Trzeba siedzieć regularnie. Przychodzić na sesin, siadać i dawać z siebie wszystko. To jest ważne, bo prowadzi do całkowitej przemiany jakości ludzkiego życia, a to jest najważniejsza rzecz, jakiej możemy dokonać.

Autorytet

Po latach rozmów z wieloma ludźmi nadal zdumiewa mnie fakt, że zarówno życie, jak i sama praktyka mogą dla nas stanowić tak wielki problem. Przecież nie ma żadnego problemu! Ale powiedzieć — to jedno, a zrozumieć — to coś zupełnie innego. Ostatnie słowa Buddy były takie: „Bądźcie latarnią sami dla siebie”. Budda nie powiedział: „Biegnij do tego albo do tamtego nauczyciela, do tego albo innego ośrodka”. On rzekł: „Bądź latarnią sam dla siebie”.

W tym miejscu chciałabym omówić kwestię autorytetu. Zwykle albo jesteśmy autorytetem dla innych (mówimy im, co powinni robić), albo sami szukamy kogoś, kto mógłby być autorytetem dla nas (żeby nam mówił, co powinniśmy robić). Właśnie, nie szukalibyśmy autorytetów, gdy-

byśmy mieli więcej zaufania do samych siebie i do naszego pojmowania świata. Zwłaszcza wtedy, gdy zdarza się nam coś niemiłego, trudnego lub niepokojącego, wpadamy na pomysł, żeby się udać do jakiegoś nauczyciela, który powiedziałby nam, jak mamy postępować. Zawsze bawi mnie fakt, że kiedy w mieście pojawia się nowy nauczyciel, wszyscy śpieszą, by go zobaczyć. Powiem jedno: po to, żeby go zobaczyć, przeszląbym może z jednego końca pokoju do drugiego, ale nie dalej! Nie dlatego, że dana osoba mnie nie interesuje. Rzecz w tym, że o moim życiu *nie potrafi z mną rozmawiać nikt inny*... poza kim? Otóż to, poza moim własnym doświadczeniem *nie istnieje* żaden inny autorytet.

Ktoś mógłby rzec: „Potrzebuję nauczyciela, który mnie uwolni od cierpienia. Cierpię i nie rozumiem sensu cierpienia. Muszę przecież znaleźć kogoś, kto mi powie, co mam robić, prawda?” Nie, nieprawda! Może tylko potrzebujesz przewodnika, który by ci wyjaśnił, jak masz praktykować, i pomógł ci zrozumieć, że największym autorytetem i prawdziwym nauczycielem dla siebie jesteś ty sam, a celem praktyki jest uświadomienie sobie tego!

Istnieje tylko jeden nauczyciel. Kto nim jest? Samo życie. Oczywiście, każdy z nas jest przejawem życia. To całkowicie rozumiałe. Życie jest nauczycielem surowym i zarazem życzliwym. Jest jedynym autorytetem, któremu powinniśmy ufać. Ten nauczyciel, ten autorytet jest obecny wszędzie. Nie trzeba szukać żadnego szczególnego miejsca, nie trzeba szukać żadnego zacisza ani szczególnych warunków, aby znaleźć tego niezrównanego nauczyciela. Właściwie im większy zgiełk, tym lepiej. Świetnym miejscem może być zwykle biuro albo przeciętny dom. Tam zazwyczaj dużo się dzieje. Znamy te miejsca z własnego doświadczenia i właśnie w nich znajdziemy autorytet lub nauczyciela.

Ten sposób nauczania jest dość radykalny i nie dla każdego przeznaczony. Ludzie często odrzucają tę prawdę, nie chcą jej słuchać. A czego chcą słuchać? Czego chcesz ty słuchać? Gdy jednak jesteśmy już gotowi (co zwykle znaczy, że przeszliśmy przez cierpienie i jesteśmy skłonni się na nim uczyć), przypominamy pisklęta w gnieździe. Co one robią? Wznoszą do góry otwarte dzioby i czekają na pożywienie. My zaś mówimy: „Proszę, napełnij mnie swoją cudowną nauką. Otworzę usta, a ty ją w nie wlejesz”. Taka postawa oznacza następujące podejście do rzeczy: „Kiedy wrócą Mamusia i Tatus? Kiedy się zjawi wielki nauczyciel, wielki autorytet, i napełni mnie tym, co przyniesie kres memu bólowi i cierpieniu?” Ale Mama i Tata już wrócili! Gdzie teraz są? Tutaj! Nasze życie zawsze jest przy nas! Może nam się ono wydawać pełne niewygód, samotności, frustracji, a któż ma ochotę stawić temu czoło (życiu takiemu, jakie jest)?

Chyba nikt. Gdy jednak zaczynamy żyć chwilą obecną, gdy poznajemy prawdziwego nauczyciela, gdy sami stajemy się każdą chwilą życia, istotami czującymi i myślącymi, z czasem to, czego doświadczamy, zmienia się w radosne samadhi życia, słowo Boga. Na tym polega praktyka zen (można tu nawet pominąć słowo „zen”).

Mama i Tata, na których czekamy, już przy nas są. Autorytetu nie da się odrzucić, nawet jeśli tego chcemy. Dotrzymuje nam kroku, kiedy idziemy do pracy, spotykamy się ze znajomymi, przebywamy z rodziną. „Czyń zazen stale, módl się stale”. Gdy zrozumiemy, że nauczycielem jest każda chwila naszego życia, nie będziemy w stanie się go pozbyć. I nie będzie tu miejsca na żadne zewnętrzne wpływy i autorytety gdy *prawdziwie* będziemy każdą chwilą naszego życia. Gdzie niby mielibyśmy ich szukać, skoro sami jesteśmy swoim cierpieniem? Autorytet opiera się na uważności i doświadczeniu. To one podpowiadają nam, co trzeba zrobić.

I jeszcze na koniec o kolejnej iluzji dotyczącej autorytetu, której wszyscy mamy skłonność ulegać. „Dziękuję, mogę być autorytetem *sam dla siebie*. Nikt mi nie będzie mówił, co mam robić”. Gdzie tkwi błąd? „Będę autorytetem sam dla siebie! Stworzę własną koncepcję życia, opracuję własne sposoby ćwiczenia zen”. Tak, wszyscy dajemy się nabrać na te bzdury. Jeśli spróbuję być swoim własnym autorytetem w tym wąskim pojęciu, stanę się takim samym niewolnikiem, jak wówczas, gdy pozwolę, żeby mną kierowały inne autorytety. Skoro jednak ty nie jesteś autorytetem i nie jestem nim ja, to co nim jest? Już o tym mówiliśmy. Jeżeli nie zostało to dobrze zrozumiane, to można powiedzieć, że kręcimy się w kółko, nie czyniąc postępów. Co o tym sądzicie?

Wąskie gardło strachu

Pewne ograniczenia życiowe powstają już w chwili poczęcia. Ich źródłem są czynniki genetyczne, które sprawiają, że rodzi się chłopiec lub dziewczynka, człowiek o skłonnościach do pewnych chorób lub słabości fizycznych. Poszczególne elementy genetyczne składają się na określony temperament. Kobiety, które mają dzieci, mogą potwierdzić, że maluchy bardzo się różnią między sobą już w chwili poczęcia. W naszych rozważaniach zajmujemy się jednak dzieckiem od momentu narodzin. Człowiekowi dorosłemu noworodek wydaje się otwarty i pozbawiony uwarunkowań. W pierwszych tygodniach podstawowym celem życiowym dziecka jest przetrwanie. Nic tak nie potrafi postawić na nogi całego domu, jak krzyk niemowlęcia. Kiedy go słyszymy, mamy ochotę zrobić cokolwiek, żeby

ów krzyk ustał. Nie potrzeba wcale dużo czasu, żeby dziecko przekonało się, że mimo wytężonych wysiłków z jego strony życie nie zawsze jest miłe. Pamiętam, jak upuściłam najstarszego syna i upadł na główkę, kiedy miał zaledwie sześć tygodni. Myślałam, że mam spore doświadczenie, tymczasem on był namydlony...

W bardzo wczesnym stadium życia uczymy się bronić przed pojawiającymi się dość regularnie zagrożeniami. Wywołiwany przez nie strach sprawia, że kurczymy się w sobie, a strach tłumi i dusi otwarty, przestronny charakter młodego życia, które nie może przedostać się na zewnątrz przez wąskie gardło tego strachu. Kiedy zaczynamy posługiwać się językiem, tempo tego kurczenia gwałtownie wzrasta. Wraz z przyrostem inteligencji proces ten nabiera coraz większej szybkości. Próbujemy nie tylko radzić sobie z zagrożeniem, przechowując je w każdej komórce ciała, ale każde nowe zagrożenie odnosimy za pośrednictwem pamięci do poprzedniego i w ten sposób proces się nasila.

Mechanizm ulegania uwarunkowaniom jest powszechnie znany. Kiedy byłam małą dziewczynką, jeden duży, rudy pięcioletek zabrał mi ulubioną lalkę. Przestraszyłam się i wtedy nastąpiło pewne uwarunkowanie. Teraz za każdym razem, gdy spotykam człowieka z rudymi włosami, właściwie bez powodu czuję się niepewnie. Czy zatem tego rodzaju uwarunkowanie może stanowić problem? Niezupełnie. Uwarunkowanie, nawet jeśli często daje znać o sobie, z czasem słabnie. Jako przykład weźmy taką wypowiedź: „Gdybyś wiedział, co przeżyłem, nie dziwiłbyś się, że tkwię w kompletnym chaosie. Strach mnie totalnie paraliżuje. To jest beznadziejne”. Osoba, która to mówi, nie dostrzega jednak sedna problemu. To prawda, wszyscy ulegamy różnym mechanizmom uwarunkowania i pod wpływem rozmaitych wydarzeń powoli zaczynamy rewidować nasze zdanie na temat tego, kim jesteśmy. Skoro naszej otwartości i przestronności coś zagroziło, zaczynamy myśleć, że naszą osobowość zdominował jeden wielki strach. Rewidujemy poglądy o sobie i świecie oraz tworzymy nowy obraz własnej osoby. Bez znaczenia jest fakt, czy ten nowy wizerunek to obraz osoby uległej, zbuntowanej czy zrezygnowanej. Różnica polega na tym, że teraz musimy ślepo realizować tę wizję samych siebie, żeby przeżyć.

Wąskie gardło strachu to nie skutek samego uwarunkowania, lecz opartej na tym uwarunkowaniu decyzji związanej z własną osobą. Na szczęście, taka decyzja jest procesem myślowym i objawia się reakcjami ciała, dlatego może odgrywać rolę nauczyciela, kiedy doświadczam siebie w chwili obecnej. Niekoniecznie muszę wiedzieć, na czym polegało uwarunkowanie, chociaż taka wiedza może pomóc. Natomiast mu-

szę wiedzieć, które myśli biorę pod uwagę w danej chwili i jakie skurcze akurat odczuwam. Gdy zwracam uwagę na własne myśli i reakcje ciała (w trakcie zazen), strach poddaje się oświeceniu. Kiedy to robię, fałszywa identyfikacja z własną ograniczoną jaźnią (decyzją) powoli znika. Wówczas stopniowo staję się tym, kim jestem naprawdę — pozbawioną ego, otwartą i przestrzenną reakcją na życie. Zaczynam rozumieć, że przytłaczający mnie strach to iluzja, a moje prawdziwe „ja”, od dawna zapomniane i opuszczone, może już funkcjonować. W tym miejscu przypominają mi się dwa słynne zdania o lustrze. Jedno wypowiedział pewien mnich, uczeń Piątego Patriarchy, drugie — nieznamy, który miał zostać Szóstym Patriarchą. Zdania te zostały sformułowane tak, żeby Piąty Patriarcha mógł osądzić, czy ich autorzy dostąpili prawdziwego zrozumienia. Zdanie mnicha, którego Piąty Patriarcha nie zaakceptował, głosiło, że praktyka oznacza polerowanie lustra. Innymi słowy, kiedy usuwamy kurz z naszych pokrętnych myśli i czynów, lustro zaczyna błyszczeć — sami zostajemy oczyszczeni. Natomiast drugie zdanie, które Piątemu Patriarsze pomogło wybrać następcę, mówiło o tym, że „lustro nie ma, więc kurz nie ma na czym osiadać”.

Chociaż zdanie Szóstego Patriarchy świadczy o prawdziwym zrozumieniu, musimy — w paradoksalny sposób — ćwiczyć to, co *nie zostało* zaakceptowane. Musimy polerować lustro, musimy zdawać sobie sprawę z własnych myśli i czynów, uświadamiać sobie nasze fałszywe reakcje na życie. Tylko to pozwoli nam zrozumieć, że wąskie gardło strachu od początku *jest iluzją* i wcale nie musimy stale walczyć, by ją pokonać. Ale nie przekonamy się o tym, jeśli nie będziemy wytrwale polerowali lustra.

Czasami ludzie mówią: „Właściwie nie trzeba robić niczego. Żadna praktyka (polerowanie) nie jest tu konieczna. Gdy widzi się jasno, to takie ćwiczenie jest bzdurą”. Tyle że... *nie widzimy* wystarczająco jasno i z tego powodu tworzymy ochoczo chaos wokół siebie i innych ludzi. Musimy ćwiczyć, musimy polerować lustro tak długo, aż wreszcie będziemy mogli doświadczyć bezpośrednio prawdy o naszym życiu. Potem przekonamy się, że od samego początku nie trzeba było nic robić. Nasze życie zawsze jest otwarte, przestrzenne i owocne. Nie można się jednak oszukiwać — żeby faktycznie to zrozumieć, potrzeba lat praktyki.

Jest to dość optymistyczna wizja praktyki, choć samo ćwiczenie będzie czasami uciążliwe i zniechęcające. Jeszcze raz zadajmy więc sobie pytanie: „Czy mamy inne wyjście?” Albo umrzemy uduszeni przez strach, albo zaczniemy coraz więcej rozumieć dzięki doświadczeniu strachu i pokonywaniu go. Moim zdaniem, wyboru nie mamy. Jak sądzicie?