

Charlotte Joko Beck

# ZEN NA CO DZIEŃ, MIŁOŚĆ I PRACA

## Spis treści Przedmowa

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

|   |    |
|---|----|
| <b>Przedmowa</b>                        | 7  |
| <b>Podziękowania</b>                    | 11 |
| <b>1 Początki</b>                       |    |
| Początek praktyki                       | 13 |
| Praktyka chwili obecnej                 | 18 |
| Autorytet                               | 24 |
| Wąskie gardło strachu                   | 26 |
| <b>2 Praktyka</b>                       |    |
| 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 |
| <b>3 Uczucia</b>                        |    |
| Większy pojemnik                        | 49 |
| Otworzyć puszkę Pandory                 | 52 |
| „Nie bądź zły”                          | 56 |
| Fałszywy strach                         | 63 |
| Brak nadziei                            | 65 |
| Miłość                                  | 69 |
| <b>4 Związki</b>                        |    |
| Poszukiwanie                            | 72 |
| Praktyka ze związkiem                   | 77 |
| Doznawanie i zachowania                 | 84 |
| Związki się nie sprawdzają              | 87 |
| Związek to nie relacja                  | 91 |

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

## PRZEDMOWA

Zygmunt Freud uważał, że pomyślność w życiu to dobre funkcjonowanie w miłości i w pracy. Tymczasem większość nauk związanych z zen wywodzi się z tradycji klasztornej, odległej od świata uczuć i cielesnej miłości, rodziny, życia domowego, normalnej pracy i kariery. Pochodzący z Zachodu uczniowie zen zwykle nie mają kontaktu z tradycyjnymi społecznościami klasztornymi. Przeważnie realizują te same zadania, co każdy z nas: wchodzi w związek z drugą osobą, zmieniają pieluchy, negocjują warunki spłaty hipoteki, dążą do awansu zawodowego. Ośrodki zen, które skupiają takich uczniów, często zachowują jednak aurę pewnej ezoterycznej odrębności. Czarne szaty, ogolone głowy i tradycyjne rytuały klasztorne mogą potęgować wrażenie, że zen jest raczej egzotyczną alternatywą dla zwykłego życia niż samym życiem — tyle, że pełniej przeżywanym. Ponieważ oblicze klasycznego zen wiąże się z życiem klasztornym, wykształceni w sposób tradycyjny nauczyciele nie zawsze potrafią rozmawiać o współczesnych rozterkach życiowych uczniów wychowanych w kulturze Zachodu. Mogą bezwiednie rozbudzać skłonności eskapistyczne, inspirować do ucieczki przed trudnościami realnego życia w imię poszukiwania jakichś szczególnych, intensywnych doświadczeń. Jeśli nauka zen ma się stać częścią kultury Zachodu, musi być dostosowana do realiów świata współczesnego.

Gdy ludzie dążą do przebudzenia do swej natury i życia, takiego jakie ono jest — teraz, w chwili obecnej — pojawia się duch zen. Taki rozwój odbywa się przy cichej ulicy na przedmieściach San Diego, w zwykłym małym domku. Eksploracja normalnych związków międzyludzkich, rozwiązywanie dylematów kariery i ambicji, czyli wprowadzanie zen do mi-

łości i pracy, jest sednem „zdumiewająco czystego i pełnego życia zen”<sup>71</sup> — naucza Charlotte Joko Beck.

Joko Beck reprezentuje oryginalną odmianę zachodniego zen. Urodzona w New Jersey, wykształcenie zdobywała w szkołach publicznych i Konserwatorium Muzycznym w Oberlin. Po zamążpójściu zajmowała się domem i rodziną. Kiedy małżeństwo Joko (wówczas Charlotte) rozpadło się, utrzymywała siebie i czwórkę dzieci, pracując jako nauczycielka, sekretarka, a potem asystentka do spraw administracyjnych wydziału jednego z uniwersytetów amerykańskich. Zaczęła praktykować zen, mając ponad czterdzieści lat, najpierw pod kierunkiem rosiego Maezumiego (wtedy sensei) z Los Angeles, później zaś z rosim Yasutanim i rosim Seanem. Latami dojeżdżała z San Diego do ośrodka zen w Los Angeles. Dzięki wrodzonym zdolnościom i pilności osiągała stałe postępy. Z czasem, kiedy dojrzałość i jasność jej umysłu oraz umiejętność współodczuwania dostrzegli inni uczniowie, sama zaczęła myśleć o nauczaniu.

Joko została mianowana następczynią dharmy rosiego Maezumiego i w roku 1983 przeniosła się do ośrodka zen w San Diego, gdzie obecnie mieszka i naucza.

Joko jest współczesną kobietą, której osobowość była w pełni ukształtowana przed rozpoczęciem praktyki, dlatego obce jej są „patriarchalne pułapki” tradycyjnego japońskiego zen. Niczego nie udaje i nie wyolbrzymia znaczenia własnej osoby, naucza zen, starając się wcielić w życie starożytną zasadę *wu shih*, czyli „nic szczególnego”. Po przeniesieniu się do ośrodka w San Diego nie goli już głowy, rzadko wkłada tradycyjny strój i nie używa tytułów. Wraz ze swymi uczniami rozwija oryginalną współczesną odmianę zen, która mimo ostrych rygorów i dyscypliny jest przystosowana do zachodniej mentalności.

Mowy dharmy Joko są wzorem prostoty i zdrowego rozsądku. Całe jej życie, wypełnione osobistą walką i rozwojem wewnętrznym, a także współczującym reagowaniem na bolesne przeżycia i zagubienie uczniów, ukształtowało zarówno niezwykle umiejętności wglądu w ludzką psychikę, jak i nauczycielski dar formowania trafnych zdań i tworzenia wymownych obrazów. Jej nauki mają charakter pragmatyczny, w mniejszym stopniu dotyczą dążenia do poszczególnych doświadczeń, mają raczej na celu rozwijanie oglądu życia jako całości. Joko ma świadomość, że sztucznie wywoływane silne otwarcia duchowe nie dają gwarancji uporządkowanego i pełnego życia, a czasem mogą nawet przynosić szkodę. Joko sceptyczne podchodzi do siłowego pokonywania czyjejs oporu i szukania dróg prowadzących „na skróty”. Preferuje wolniejszy, ale bardziej zdrowy, nace-

chowany większą odpowiedzialnością rozwój całej osobowości, kładący nacisk na pokonywanie barier psychologicznych, a nie ich pomijanie.

Jeden z jej uczniów, Elihu Genmyo Smith, tak przedstawia jej sposób myślenia:

„Istnieje inna praktyka, którą ja nazywam «pracą nad wszystkim», a więc nad emocjami, myślami, uczuciami i wrażeniami. Zamiast odpychać je lub trzymać na dystans dzięki żelaznej ścianie umysłu lub przewiercać się przez nie siłą koncentracji, my się na nie otwieramy. Rozwijamy świadomość tego, co się pojawia w każdej kolejnej chwili: rodzących się i odchodzących myśli, doznawanych uczuć i tak dalej. Zamiast skupionej koncentracji pojawia się rozległa świadomość.

Najważniejsze, żeby zdawać sobie sprawę z tego, co się pojawia «wewnątrz» i «na zewnątrz». Czujemy coś, czemu pozwalamy trwać, ale nie próbujemy tego zatrzymać, analizować ani odpychać. Im jaśniej widzimy naturę naszych uczuć i myśli, tym bardziej jesteśmy w stanie je zrozumieć”.<sup>2</sup>

Wychodząc z perspektywy równości, Joko widzi siebie raczej jako przewodnika niż jako guru i nie chce być stawiana na piedestale. Dzieli się z innymi własnymi trudnościami życiowymi, tworząc w ten sposób atmosferę, w której uczniowie odnajdują własną drogę.

W niniejszej książce przedstawiam w formie zredagowanej rozmowy nagrane w czasie intensywnych medytacji, odbywanych w odosobnieniu, lub w trakcie odosobnień i zajęć prowadzonych regularnie w sobotnie ranki. Joko mówi w nich często o *zazen*, tradycyjnej medytacji zen, określając ją po prostu jako „siedzenie”. *Sanga* to buddyjskie słowo oznaczające kongregację lub społeczność ludzi, którzy wspólnie praktykują. Słowo *dharma* można przetłumaczyć jako „prawda”, „nauka” lub „dobre życie”. Odosobnienie, nazywane *sesin* (od japońskiego słowa, które znaczy: „połączyć umysł”), trwa od dwóch do siedmiu dni i odbywa się w milczeniu, oczywiście z wyłączeniem podstawowego porozumiewania się nauczyciela z uczniem. Każdego dnia ćwiczenia zaczynają się we wczesnych godzinach rannych. Obejmują osiem lub więcej godzin siedzenia i medytacji, stanowią więc trudne wyzwanie, mające wyzwolić intensywny proces przebudzenia.

Joko nie ma cierpliwości do duchowości romantycznej, wyidealizowanej słodyczy i lekkości, prowadzą one bowiem raczej do ucieczki od

rzeczywistości i od cierpienia, które ze sobą niesie życie. Lubi od czasu do czasu zacytować następujący werset z *Shōyō Rōku*: „Na uschniętym drzewie zakwita kwiat”<sup>3</sup>.

Przeżywanie każdej chwili takiej, jaką jest ona w istocie, prowadzi do tego, że znaczenie naszego „ja” stopniowo maleje, odsłaniając cud codziennego życia. Joko zabiera nas ze sobą w tę drogę, którą pomagają wytyczyć jej słowa, jakże niezwykle w swej prostocie — elegancka mądrość w skromnej szacie.