

# Trening Nauczyciela Dharmy

MOWA MISTRZA ZEN DAE BONG

Na tej taśmie znajduje się kilka ważnych elementów nauczania Dae Soen Sa Nima oraz szkoły Zen Kwan Um. Po pierwsze kim jest nauczyciel dharmy? Dharma jest prawdą, osiągnięciem prawdy. Prawda jest przed mówieniem i słowami. Dla tego w naszej praktyce musimy najpierw osiągnąć ten punkt znajdujący się przed mówieniem i słowami. Wtedy możemy osiągnąć prawdę i poprawne ludzkie życie. To jedno ze znaczeń dharmy. Nauczyciel to ktoś, kto pomaga innym. Ludzie są wyjątkowi, bo posiadają nauczycieli. Niektóre zwierzęta też troszeczkę uczą innych, ale większość zwierząt, większość wszystkich rzeczy na świecie jest z góry zaprogramowana. Jednak my, istoty ludzkie uczymy się od siebie nawzajem i dlatego nauczyciele są bardzo ważni. Zatem nauczyciel dharmy to ktoś, kto uczy prawdy. Wszystko co robimy w naszym życiu jest pewnego rodzaju nauczaniem, więc jeżeli staramy się żyć według prawdy, uczymy tej prawdy innych.

Dla nauczyciela dharmy szczerą praktyką jest bardzo ważna. Taki szczerą umysł już jest pewnego rodzaju wspaniałym nauczaniem. Następnie bardzo ważnym jest, aby zobaczyć swoją karmę i spróbować ją naprawić. Szósty Patriarcha powiedział: „W cudzym oku widzimy drzazgi, a w swoim nie dostrzegamy belek”. To znaczy, że choć dostrzeżenie cudzej karmy jest łatwe to własnej karmy dostrzec jest trudno. Jednak najważniejszym jest, aby zobaczyć swoją karmę, kontrolować swoją karmę, sprawić aby moja karma zniknęła, osiągnąć swoją karmę, a potem użyć jej poprawnie.

Buddyzm mówi, że da się ludziom pomóc na cztery sposoby, że są cztery rodzaje działania Bodhisattwy. Mówił o tym Budda. Pierwszy rodzaj polega na dawaniu ludziom tego, czego potrzebują, lub chcą. Ktoś może akurat potrzebować jedzenia, jakiegoś ubrania, lekarstw, czy po prostu bardzo czegoś pragnąć. My mu to dajemy, a jego umysł może odpocząć.

Drugim rodzajem dawania jest dar pokrzepiającego mówienia. Chodzi tu o mówienie tak, aby ludzie wierzyli w siebie. Na przykład trzyletnie dziecko może coś narysować. Dla nas ten rysunek może wyglądać jak zwykłe bazgroły, ale pytamy tego dziecka co to i ono odpowiada: „To jest słoń”. Jeżeli my odpowiemy: „Nie, to nie jest słoń. Ten okropny rysunek to jedne wielkie bazgroły,” to dziecko może źle się z tym czuć i więcej nie spróbować. Możemy jednak powiedzieć: „Ojej! Ale wielki ten słoń. Proszę, narysuj jeszcze jednego.” Dzięki temu ono czuje się pokrzepione, wierzy w siebie i chce dalej próbować. Właśnie ten rodzaj dobrego mówienia, pokrzepiania innych, naprawdę pomaga ludziom.

Trzecim rodzajem działań Bodhisattwy jest uczenie prawdy, mówienie o naturze świata. Jeżeli będziesz robić dobre rzeczy, otrzymasz dobry rezultat.

Jeżeli będziesz robić złe rzeczy, otrzymasz zły rezultat, otrzymasz cierpienie. Który z tych rezultatów wolisz? Ten rodzaj mówienia, uczenia dharma, uczenia innych ludzi prawdy, bardzo im pomaga. Czasem jednak ktoś nie może słuchać tych trzech rzeczy i tkwi w cierpieniu trzymając się pożądanego, gniewu i ignorancji.

Jest jeszcze czwarty rodzaj działania Bodhisattwy które nazywamy wspólnym działaniem. Budda czasami nazywał to działaniem tożsamości, czyli tylko wspólne działanie. Jeżeli lubią tańczyć to wspólny taniec. Jeżeli lubią jedzenie to wspólne jedzenie. Jeżeli lubią kraść, wspólne kradzenie. Twój przyjaciel mógłby być złodziejem. Wtedy naprawdę chcesz mu pomóc, ale on cie nie słucha. Próbujesz wszystkiego, ale on nigdy nie słucha. Wtedy podejmujesz decyzję: „Ok, wspólne działanie.” Później zaczynasz kraść razem z tamtą osobą. Wtedy ten ktoś zaczyna cię lubić i wierzyć w ciebie. Później możliwe, że obu was złapią i pójdziecie do więzienia. Wtedy on strasznie cierpi, ale nie ty, bo ty jedynie chciałeś mu pomóc. Nie liczy się dobra sytuacja, zła sytuacja. Wtedy ten przyjaciel widzi, że nie cierpisz i może cie wysłuchać.

Takie wspólne działanie to nauczanie bardzo wysokiej klasy. Jeżeli jednak nie masz silnego centrum to takie wspólne działanie nie jest możliwe. Jeżeli wtedy spróbujesz, również ty otrzymasz cierpienie i nie będziesz w stanie pomóc przyjacielowi. Jednak dzięki bardzo silnej praktyce używanie każdej z tych czterech rodzajów działań Bodhisattwy dla dobra innych, staje się możliwe.

Budda mówił również o tym, że w życiu istnieją trzy rodzaje dawania. Dawanie jest wielką cnotą i pierwszą z Sześciu Paramit, Paramitą Szczodrości. Zatem Budda mówił o trzech rodzajach dawania. Pierwszym rodzajem jest dawanie ludziom rzeczy materialnych, rzeczy których potrzebują, pieniędzy i tym podobnych. To coś wspaniałego i przynosi pozytywne rezultaty i pożytek innym.

Ponad tym jest dawanie życia. To tak, jak robią to żołnierze, strażacy, policjanci, czasami lekarze, a czasami zwykli ludzie którzy działają nie martwiąc się o swoje życie, tylko aby pomagać innym. To bardzo wzniosła forma dawania.

Trzeci rodzaj, najwyższy, to dawanie Dharmy. Zatem jeśli nauczymy się poprawnie praktykować i na prawdę osiągniemy naszą prawdziwą substancję. Prawdę i poprawną funkcję, to będziemy mogli przekazywać Dharwę innym. To jest najwyższa forma dawania.

Mistrz Zen Seung Sahn zawsze mówi o czterech rodzajach problemów umysłu: pragnąć czegoś, przywiązywać się do czegoś, sprawdzanie czegoś i trzymanie się czegoś. Te cztery rzeczy, ten rodzaj choroby umysłu, powodują cierpienie dla nas i dla innych. Dlatego właśnie zawsze mówimy: nie pragnij, nie przywiązuj się, nie sprawdzaj, nie trzymaj. Jeżeli pragniesz czegoś to nie przywiązuj się. Wtedy nie ma problemu. Jeżeli przywiązujesz się do czegoś, nie sprawdzaj, a nie będzie problemu. Jeżeli sprawdzasz coś to nie trzymaj się tego. Wtedy nie będzie problemu. Jeżeli trzymasz to masz wielki problem. Dlatego ważne aby postrzegać nasz umysł pragnienia, przywiązywania, sprawdzania, czy trzymania i odkładanie tych rzeczy.

Czyli bycie nauczycielem dharmy znaczy pragnąć zrozumienia naszej prawdziwej natury i uratowania wszystkich istot od cierpienia. To jest kierunek naszego życia, to jest praca nauczyciela dharmy. Wtedy nie ważne w jakiej sytuacji jest nauczyciel dharmy – kierunek pozostaje ten sam. Nie ważne czy osoba świecka, czy mnich albo mniszka. Próbować zrozumieć swoją prawdziwą naturę i chcieć uratować wszystkie czujące istoty od cierpienia. To jest prawdziwy nauczyciel dharmy.

Druga sprawa to, czym jest medytacja. Na tym świecie istnieje wiele rodzajów medytacji. Istnieje medytacja chrześcijańska, medytacja boskiej światłości, medytacja jogi, medytacja odprężenia ciała, medytacja latania po niebie, medytacja zdobywania mocy nadprzyrodzonych. Nawet w Buddyźmie są różne style medytacji, style tybetańskie, style Therawady, czy nawet różne style Zen.

W Zen mówimy: „Medytacja znaczy, że jeżeli coś robisz – po prostu rób to.” Jeżeli coś robisz, po prostu rób to. Jeżeli prowadzisz samochód, po prostu go prowadź. To medytacja prowadzenia samochodu. Jeżeli grasz w tenisa, po prostu graj w tenisa „pop!” i nie myśl „Czy ja dobrze wyglądam?” Kiedy jesz, po prostu jedz. Kiedy rozmawiasz, po prostu rozmawiaj. Kiedy zmywasz naczynia, po prostu zmywaj naczynia. Kiedy coś robisz, na sto procent po prostu rób to. Wtedy twój umysł, twoje ciało i dana sytuacja stają się tym samym. To nazywamy medytacją. To jest nieporuszający się umysł. Twój umysł i sytuacja całkowicie stają się tym samym. To jest medytacją.

Dlatego bardzo ważne w stylu Zen jest to, że nasza medytacja nie jest niczym szczególnym, nie jest oddzielona od codziennego życia. Jeżeli coś robisz, po prostu rób to. Jednak to jest dla ludzi bardzo trudne do wykonania i dlatego mamy bardzo proste formy medytacji formalnej: siedzenie, pokłony, śpiewanie. Później używamy tych prostych form do wygaszania naszej karmy, aż ostatecznie, kiedy coś będziemy robić, będziemy to po prostu robić. Wtedy nasza medytacja i nasze codzienne życie nie są od siebie oddzielone. Wtedy całe nasze życie staje się duchową praktyką. Dlatego na tym świecie wiele ludzi rozumie słowo „medytacja,” ale myślą, że to coś szczególnego i nie rozumieją prawdziwej i poprawnej medytacji. Dlatego nasze nauczania Zen są cudowne i bardzo przejryste.

Trzecia sprawa, formalna medytacja, czyli pokłony, siedzenie, śpiewanie, chodzenie. Praktyka pokłonów sprawia, że twój umysł i ciało bardzo szybko stają się jednością. Oprócz tego jest bardzo dobrym sposobem na pozbycie się „umysłu lenistwa,” „umysłu pożądania” i „umysłu gniewu.” Kiedy śpisz twoje ciało leży w łóżku, ale twój umysł lata dookoła. Może udajesz się do Las Vegas, nad morze, do Nowego Jorku, a może gania cię jakiś potwór. Twoje ciało jest w łóżku, ale twoja świadomość od razu gdzieś powędrowała. Dlatego często kiedy się budzimy nasza świadomość z naszym ciałem nie od razu łączą się. Później chodzisz po mieszkaniu bez celu, pijesz kawę, wpadasz na różne przedmioty. Z czasem dopiero powoli twoja świadomość z twoim ciałem schodzą się. Dlatego właśnie pierwszą rzeczą którą robimy rano jest sto osiem pokłonów. Dzięki tym stu ośmiu pokłonom twoje ciało i świadomość bardzo szybko się schodzą, a wtedy bycie jasnym i jasne funkcjonowanie stają się możliwymi.

Zawsze kłaniamy się sto osiem razy. Sto osiem to liczba pochodząca z Hinduizmu i Buddyzmu i symbolizuje sto osiem splamień umysłu. Czasami mówi się też, że w naszym umyśle istnieje właśnie sto osiem przedziałów. Zatem każdy pokłon oczyszcza jedno ze splamień, lub jeden z przedziałów w umyśle. Zatem nasze kłanianie się jest niczym ceremonia skrucy odprawiana każdego rana. Za dnia, czy podczas snu nasza świadomość krąży wokół Oprócz tego tworzymy różne rzeczy. Tworzymy wiele różnych rzeczy w naszym umyśle. Później czynimy zadość! Dlatego robimy sto osiem pokłonów i to już jest zadośćuczynienie za nasze głupie myślenie, to już jest odrzucenie głupiego myślenia.

Poza tym niektórzy ludzie nie mogą siedzieć. Może mają trochę szalony umysł, albo za dużo myślenia i wtedy jeżeli siadają to nie mogą kontrolować swojej świadomości. Wtedy pokłony są czymś bardzo dobrym. Używanie w jakiś sposób naszego ciała jest bardzo ważne. Również kierunek naszego kłaniania się jest ważny. Chcę odłożyć swoje „małe ja”, zobaczyć swoją prawdziwą naturę i pomóc wszystkim istotom. Zatem każdy rodzaj ćwiczeń fizycznych może pomóc zsynchronizować twoje ciało i umysł, ale przy zwykłych ćwiczeniach kierunek często pozostaje niejasny. Czasami robimy to dla zdrowia, czasami dla lepszego wyglądu, a czasami dla wyników sportowych. W Buddyzmie jednak kierunek zawsze jest jeden – jak postrzegać swoją prawdziwą naturę i uratować wszystkie istoty od cierpienia. Zatem nasze pokłony to odrzucanie „umysłu karmy,” „umysłu myślenia” i bardzo wyraźnie wrócić do tego punktu: „Chcę odkryć swoją prawdziwą naturę i uratować wszystkie istoty od cierpienia.” Dlatego praktyka pokłonów jest bardzo ważna. Jeżeli ktoś ma dużo gniewu, pożądania, czy leniwy umysł to każdego dnia trzysta pokłonów, pięćset pokłonów, tysiąc pokłonów każdego dnia. Dzięki temu ich centrum stanie się bardzo silne, będą mogli kontrolować swoją karmę, odrzucić swoją karmę i staną się przejrzyści. Pokłony są bardzo ważne.

Następnie praktyka siedzenia. W siedzeniu ważne są trzy rzeczy: ciało, oddech i umysł. Najpierw ułożenie ciała. Najważniejsza jest siła kręgosłupa. Zazwyczaj siedzimy na podłodze oparci na poduszce. Nogi można ułożyć na wiele sposobów, ale najważniejsze jest zachowanie pewnej symetrii. Pozycja birmańska z obiema łydkami na podłodze jest w porządku, jedna łydka na drugiej jest w porządku, położenie jednej stopy na udzie w półlotosie jest w porządku, położenie obu stóp na udach w pełnym lotosie jest w porządku, Również klęczenie na ławeczce do seizy, czy z poduszka między nogami jest w porządku. Już nie tak w porządku jest, gdy jedna noga jest przed drugą, a druga skręca się w bok. Przez to wygina się twój kręgosłup i biodra, a to na dłuższą metę nie będzie dla ciebie zdrowe. Czyli najpierw pozycja nóg, jakaś symetralna pozycja. Jeżeli nawet nie jesteś w stanie siedzieć na podłodze możesz usiąść na krześle z nogami stabilnie na ziemi i wyprostowanymi plecami. Wtedy siedzenie na krześle również będzie w porządku.

Teraz plecy: Wyobraź sobie, że do czubka twojej głowy przywiązany jest sznurek i przyciąga cię w stronę sufitu. Teraz twój kręgosłup jest już prosty, ale odpręż się lekko, aby nie być zbyt naprężonym. Cofnij lekko brodę, a wyprostujesz również część szyjną kręgosłupa. Następnie ułożenie rąk. W stylu Zen zazwyczaj używamy maha mudry, czyli palce lewej dłoni kładziemy na palcach prawej i lekko stykamy ze sobą kciuki tworząc coś jakby owal.

Umieszczamy mudrę tak, aby kciuki znajdowały się mniej więcej przy pępku. Dzięki temu środek mudry znajduje się mniej więcej na wysokości dan jun, czy inaczej tantien, który jest kilka centymetrów pod pępkiem. Ta mudra symbolizuje trzymanie w rękach całego wszechświata, a jednocześnie cała energia wszechświata wchodzi do środka.

Następnie pozycja ramion. Nie wystawiaj za bardzo łokci, ale nie przyciskaj ich również zbyt do siebie. Możesz sobie wyobrazić, że pod pachami trzymasz surowe jajka i nie chcesz ich zgnieść, ani upuścić. Dzięki temu twoja klatka piersiowa i okolice brzucha mają pełną swobodę oddychania. Wzrok skieruj w dół gdzieś pod kątem czterdziestu pięciu stopni i trzymaj lekko otwarte oczy. Jeżeli patrzysz na jakiś posąg Buddy to oczy zawsze miej lekko otwarte. Przy praktyce Zen mówimy, aby zawsze trzymać lekko otwarte oczy i wpatrywać się w podłogę. Często zaznaczamy, żeby lekko trzymać wzrok na podłodze, a nie gapić się w jeden punkt. Mój nauczyciel zawsze powtarza, że jeżeli trzymasz otwarte oczy to od razu jesteś na pięćdziesiąt procent obecny. Zen znaczy obudzić się, więc nawet, jeśli czasami bardzo przyjemnie jest zamknąć oczy to łatwo wtedy wpaść w jakąś fantazję, w jakiś sen. Tak więc w stylu Zen zawsze siedź z lekko otwartymi oczami. Tak wygląda ułożenie ciała.

Następnie czas na oddychanie. W naszym życiu jedną rzeczą którą robimy cały czas, bez przerwy jest oddychanie, więc w medytacji używamy tego oddychania jako pomocy w utrzymywaniu uważności i przejrzystości. Jeżeli chcesz odprężyć swoje ciało przede wszystkim użyj do tego swojego oddechu. Oprócz tego oddech pomaga w oczyszczeniu umysłu. Jest wiele metod pracowania z oddechem, a naszą metodę Zen nazywamy „dan jun ho.” Dan jun, lub inaczej tantien to po chińsku „ogród energii” i znajduje się kilka centymetrów poniżej pępka. To miejsce nazywamy centrum energetycznym naszego ciała.

Dlatego powinniśmy oddychać przeponą. Przy wdechu wypinasz brzuch do przodu, przy wydechu wciągasz lekko brzuch. Wtedy pojawi się centrum. Wyobraź sobie, że cała twoja energia wraca do twojego centrum, do twojego dan jun. Zatem powoli bierz wdech, powoli, powoli wydech. Rób to tak, aby wydech trwał gdzieś dwa razy dłużej. Niech wdech trwa, powiedzmy trzy sekundy, a wydech siedem. Może pięć sekund na wdech, dziesięć na wydech. Może dziesięć sekund na wdech, dwadzieścia na wydech. Jeżeli będziesz wydychać bardzo powoli to później wdech będzie bardzo głęboki i prosty. Nie staraj się jednak być dokładnym i nie próbuj na przykład odmierzać sobie czasu stoperem. Musisz powoli odprężyć swój oddech, obserwować go. Uważam, że najlepiej jest skupić uwagę na wydechu, przedłużać go trochę, a dzięki temu następujący po nim wdech przychodzi bardzo spokojnie. Próbuując tego zauważysz, że czasami będzie ci łatwo zachować spokojny, głęboki oddech, ale czasami nie. Po prostu obserwuj ten oddech i delikatnie próbuj go przedłużać. Nie możesz jednak zbyt tego forsować. Jeżeli będziesz zbyt forsował swój oddech to zaczniesz się męczyć walcząc ze swoimi nawykami. To utrudniłoby sprawę. Tak wygląda kwestia oddychania.

Teraz, jak utrzymać swój umysł. Budda miał wielkie pytanie: Czym jest życie? Czym jest śmierć? Kim jest człowiek? Kim jestem? Później tylko nie wiem i szedł tak prosto „nie wiem” przez sześć lat. Zatem trenowanie prawidłowego umysłu to wielkie pytanie: „Kim jestem?” Nie wiem. Jednak trzymanie tego

typu pytania w umyśle jest bardzo trudne. Musimy trzymać to pytanie głęboko w umyśle, ale samo trzymanie tych słów nie jest konieczne. Mamy wiele rodzajów praktyki umysłu. Prawidłowa praktyka umysłu to tylko idź do przodu, nie wiem, wielkie pytanie, chcieć zrozumieć swoją prawdziwą naturę i ocalić wszystkie istoty.

Czasami jednak potrzebne jest jakieś narzędzie dzięki któremu łatwiej utrzymujemy uważność i widzimy kiedy nasz umysł ucieka w myślenie. Dlatego początkujących uczymy pewnej metody. Podczas wdechu powtarzaj trzy razy „czysty umysł, czysty umysł, czysty umysł,” a przy wydechu jedno, długie „nieeeee wieceeeem.” Później gdy tylko ta praktyka zanika i zauważasz, że znowu myślisz po prostu wracasz do niej. Delikatnie wracasz, wracasz, wracasz, a dzięki temu twój umysł, który jest w stanie być uważnym tu i teraz staje się silniejszy, silniejszy, silniejszy. Na tym polega podstawowa praktyka siedzenia: ciało, oddech i umysł.

Następnie śpiewy. Śpiewy są bardzo ważne i to również jest piękny rodzaj praktyki. Jeżeli trzymasz swoją energię w głowie pojawia się wiele myślenia, pożądania i cierpienia. Jeżeli trzymasz swoją energię w klatce piersiowej pojawia się za dużo emocji, a przez to również niepoprawne mówienie: „lubię to, nie lubię tego, to jest dobre, to jest złe” i takie myślenie dominuje nad twoim życiem i twoim zachowaniem. Jeżeli sprowadzisz swoją energię do podbrzusza od razu łatwiej zachowasz jasność i pojawi się mądrość. Niektórzy ludzie mają zbyt wiele emocji, lub nie lubią emocji i dla nich śpiewy są wspaniałą praktyką.

Oprócz tego mawiamy o trzech rodzajach umysłu: zagubiony umysł, jeden umysł i czysty umysł. Przy praktyce śpiewów bardzo łatwo poczuć dokładnie wszystkie te trzy rodzaje umysłu. Zagubiony umysł jest wtedy, gdy robisz jedną rzecz, ale jednocześnie myślisz o innej. Na przykład podczas śpiewów twoje usta śpiewają, a w tym samym czasie umysł myśli o tym co będziesz jeszcze musiał tego dnia zrobić, jakiejś rozmowie którą odbyłeś, lub jakichś zachciankach. Właśnie to nazywamy zagubionym umysłem. Kiedy śpiewasz włoż całą energię w ten dźwięk. Wszelkie myślenie, czucie, wszystko co się dzieje – weź tę energię i włoż ją w śpiew. Wtedy twój umysł stanie się tym „jednym umysłem,” tylko dźwięk - „ma-ha-ban-ja-ba-ra-mil-ta” - tylko dźwięk. To właśnie nazywamy jednym umysłem. Później znika całe myślenie i zostaje sam dźwięk i nazywamy to samadhi. To bardzo dobre uczucie, ale ważnym jest, aby się nie przywiązywać do tego umysłu samadhi. Ważny jest jeszcze jeden krok. Usłysz swój głos, usłysz głosy innych. Wtedy mówimy o czystym umyśle.

Zatem w praktyce śpiewania ponad pięćdziesiąt procent to tak naprawdę słuchanie. Musisz otworzyć swoje uszy. Czyli najpierw wkładam całą energię w dźwięk, później słyszę swój dźwięk, słyszę dźwięki wszystkich ludzi. To jest poprawna praktyka śpiewów, praktyka czystego umysłu. Czasami ktoś ma za dużo emocji, za dużo myślenia, za dużo złej karmy i wtedy praktyka śpiewów świetnie pomaga temu zagubionemu umysłowi stać się jednym umysłem, a jednemu czystym. Śpiewanie to bardzo ważny rodzaj praktyki.

O medytacji chodzenia zbyt często nie mówimy, a często chodzenie jest traktowane tylko jako przerwa od siedzącej medytacji. Jednak to bardzo ważne, aby podczas chodzenia pozwolić energii wrócić do dan jun, to jest do tego podbrzusza i poczuć jak twoje stopy dotykają podłogi. Podczas chodzenia trzymamy ręce splecione. W niektórych stylach trzymamy lewą rękę na prawej, w innych odwrotnie. Dae Soen Sa Nim kiedyś powiedział: „Tak, to w porządku, ale może wtedy ta lewa, czy prawa ręka źle się czuje.” My spleatamy ręce i wtedy obie ręce są równe, obie ręce są szczęśliwe. Poza tym skrzyżowane ręce trzymamy nad naszym dan jun i chodzimy normalnym tempem. Nie za wolno, nie za szybko. Wtedy nasza medytacja chodzenia jest również praktyką codziennego dnia. Nic specjalnego.

To są pokłony, śpiewy, siedzenie i chodzenie, czyli nasza formalna medytacja. Później próbujemy to robić dzień po dniu, po dniu, po dniu i nasze centrum pojawia się. Nasze centrum, które jest przed myśleniem. Wtedy możemy doświadczyć umysłu medytacyjnego i nasze codzienne czynności uczynić poprawną medytacją. Wtedy nasza duchowa praktyka i mądrość naprawdę wzrosną.

Czwarta sprawa, substancja, prawda i funkcja. Bardzo ważnym w naszej praktyce jest utrzymywanie substancji, prawdy i funkcji bardzo jasnymi. To jest jedno z działań naszej prawidłowej praktyki konganowej. Substancja to nasza natura przed myśleniem i czasem nazywamy ją pierwotnym punktem. Nie można opisać jej za pomocą słów, gdyż znajduje się przed myśleniem. Guji zawsze podnosił jeden palec, Lin Chi zawsze krzyczał „katz,” Mistrz Zen Duk Sahn zawsze uderzał ludzi, a w stylu naszej szkoły uderzamy w podłogę. Zatem najpierw wracasz do swojej natury przed myśleniem i jeżeli osiągniesz swoją pierwotną substancję będziesz móc jasno patrzeć, wachać, czuć, wszystko staje się jasne. Niebo jest niebieskie, trawa jest zielona, pies szczeka „hau, hau,” cukier jest słodki. Wszystko po prostu odzwierciedla się w twoim umyśle. Mówimy, że jeżeli będziesz trzymać to uderzenie twój umysł jest przejrzysty niczym lustro. Lustro jedynie odzwierciedla to co pojawia się. Pojawia się czerwony, lustro staje się czerwone. Pojawia się biały, białe. Zatem kiedy widzisz niebo, po prostu niebieski. Kiedy widzisz drzewo, po prostu zielony. Kiedy słyszysz szczekającego psa, po prostu „hau, hau.”

To nazywa się prawdą. Zatem wszystko we wszechświecie jest już prawdą. Takie jakim jest i niezależne od naszych poglądów, czy opinii. Zatem osiągasz prawdę, a dalej trzeba zrobić jeszcze jeden krok. Jak prawda poprawnie działa, aby dawać poprawne życie? My mówimy o pomaganiu innym, czyli jeżeli jesteś głodny, jedz, jeżeli jesteś zmęczony, śpij. Jeżeli to ktoś inny jest głodny daj mu jeść. Ktoś jest spragniony, daj mu pić. Ktoś cierpi, pomóż mu. To nazywa się poprawną sytuacją, poprawną funkcją i poprawnym związkim. Buddyzm nazywa to również wielką miłością, wielkim współczuciem, wielką drogą Bodhisattwy. To właśnie jest nasz trening. To jest poprawne życie. To jest Zen. Substancja, prawda, funkcja całe stają się bardzo jasne.

Piąta sprawa: Czasami słyszałem jak Dae Soen Sa Nim mówił, że w treningu ważne są dwie rzeczy: poprawny kierunek i próbujący umysł. Poprawny kierunek to chęć rozpoznania naszej prawdziwej natury i uratowanie wszystkich istot od cierpienia. Próbujący umysł, czyli po prostu spróbuj. Zrób

to, spróbuj. Kiedyś powiedział nam: „Jeśli macie próbujący umysł i poprawny kierunek, macie poprawną praktykę. Kiedyś w końcu zrozumiecie, że próbujący umysł i poprawny kierunek są oświeceniem.” Poprawny kierunek dostajemy od naszych Nauczycieli Dharmy. Nasi nauczyciele, czy mistrzowie mogą go nam wskazać. Próbujący umysł musi zorganizować sobie sami i dlatego bardzo ważnym jest, aby ciągle próbować.

Szósta sprawa: Mowa Dharmy. Głównym zadaniem mowy dharmy jest pokazanie ludziom czym jest praktyka, czym jest dharma. Pokazać dharmę, a przy okazji być może również zachęcić ich do treningu. Przy dawaniu mowy trzeba przede wszystkim wziąć pod uwagę komu będziemy ją dawać. Wtedy będzie można dostosować ją do widowni. Następnie zastanów się co jest obecnie dla ciebie najważniejsze w twojej praktyce. Najważniejsze lub bardzo ważne. Czasami wybranie czegoś, co jest obecnie bardzo żywe w twojej praktyce i umiejętne użycie tego może być przydatne.

Dae Soen Sa Nim podał kilka sugestii dotyczących ułożenia swojej mowy. Zazwyczaj podczas publicznego dawania mowy najpierw jeden z uczniów daje mniej więcej dwudziestominutową mowę wstępną, a później nauczyciel odpowiada na pytania. Zdarzać mogą się jednak różne sytuacje, w różne miejsca możecie być zapraszani itp. Wtedy ogólny wygląd mowy może się różnić i teraz podam kilka ogólnych porad.

Po pierwsze, możesz na przykład zacząć od opowiedzenia jakiejś starej historii, jakiejś buddyjskiej historii, którą uważasz za ciekawą lub pasującą do sytuacji. Później przedstaw jakąś współczesną historię. Na przykład historię związaną z twoją praktyką, praktyką innego ucznia naszej szkoły lub Dae Soen Sa Nima. Później użyj nauczania, aby powiązać te dwie opowieści i dojść do zamierzonego sedna. Wszyscy lubią opowiadania. Stara historia, nowa historia i łączące je nauczanie dodatkowo podkreślające meritum. Po drugie, możesz zawsze wspomnieć o wielkim pytaniu „Kim jestem?” Oprócz tego powiedz o umyśle nie wiem oraz poprawnym kierunku. Buddyjskim dążeniu do uratowania wszystkich istot od cierpienia.

Następnie trening konganów. Bardzo charakterystyczna dla treningu Zen jest praktyka konganów. Trening z konganami ma dwie główne funkcje. Po pierwsze pomaga nam wracać do naszego pierwotnego kierunku praktyki. Niektórzy ludzie praktykują, aby poczuć się lepiej. Inni robią to by pozbyć się problemów. Istnieje wiele powodów by praktykować i wszystkie te powody mogą być bardzo dobre. Bardzo ważnym jest jednak pierwotny kierunek naszego praktykowania, czyli nie wiem. Zawsze idź do przodu tylko nie wiem. Kiedy nie jesteś w stanie odpowiedzieć na kongan od razu twój umysł wraca do nie wiem. To więc pomaga nam utrzymywać kierunek naszej praktyki. Czasami ludzie chcą jedynie cichej medytacji. To jest w porządku, ale to nie pomoże twemu życiu. Praktyka konganów pomaga ci utrzymać ten poprawny kierunek praktyki, nie wiem.

W konganach ważnym jest również to, że pomagają nam odnaleźć naszą prawidłową funkcję. Przechodząc przez trening konganów zaczynamy bardzo wyraźnie widzieć substancję, prawdę i funkcję oraz znajdować prawidłową funkcję w naszym życiu. W zasadzie to istnieją dwa rodzaje konganów.



Pierwsze sprawdzają nasz umysł medytacyjny, sprawdzają jak bardzo nasz umysł zostaje nieporuszony. To niczym walka na miecze. Najpierw twój mistrz atakuje, potem ty, potem twój mistrz, potem ty, potem twój mistrz, potem ty. Tak możesz sprawdzić jak długo jesteś w stanie utrzymać nieporuszony umysł. Drugi rodzaj konganów sprawdza naszą mądrość, czyli to jak funkcjonujemy. Taki typ konganu można sprawdzić nawet droga pocztową. Kongany medytacyjne najlepiej sprawdzać w obecności nauczyciela. Jednak kongany mądrościowe takie jak Strzepując popiół na Budę, Kot Nam Cheona czy Miski Duk Sagna można sprawdzać pocztą, gdyż nie wymagają umiejętności odpowiadania bez myślenia. Oczywiście jeżeli pojawia się odpowiedź, to nie pojawia się z myślenia. Nie jest to jednak ten rodzaj szermierki. Zatem jedne kongany sprawdzają nasze centrum, a inne nasze poznanie. Oprócz tego bardzo ważnym jest, aby połączyć naszą praktykę konganów z codziennym życiem. Zatem trzy główne cele praktyki z konganami to: utrzymywanie poprawnego kierunku praktyki – nie wiem, znaleźć prawidłową funkcję oraz osiągnąć brak przeszkód.

Ósma sprawa: Warto czasami powiedzieć ludziom, że jeżeli w naszej praktyce medytacja, poznanie, lub poprawny pogląd połączą się z naszym codziennym życiem to wasze życie duchowe jest kompletne. U niektórych ludzi życie duchowe i życie codzienne nie łączą się; nie można wtedy mówić o prawdziwej satysfakcji czy spełnieniu. Medytacja to ten nieporuszający się umysł, kiedy coś robisz tylko rób to. Poprawny pogląd przychodzi od praktykowania z konganami i poprawnej nauki. Codzienne życie, jak połączyć naszą praktykę z codziennym życiem? Jeżeli zrozumiesz poprawną medytację to już pomoże ci w połączeniu z codziennym życiem. Będziesz móc uczynić swoje codzienne życie medytacją. Wtedy pojawia się mądrość i możemy pomóc naszemu codziennemu życiu poprzez praktykę. Co więcej również nasze życie będzie uczyć nas jak lepiej praktykować.

Chyba doszedłem do punktu dziewiątego, więc powiem o formie. Mówiłem już o naszych formalnych praktykach: chodzeniu, siedzeniu, pokłonach i śpiewie. Teraz powiem o kilku innych aspektach formy. Czasami, gdy ludzie przychodzą do nas na praktykę nie podoba im się. Uważają, że jest tam za dużo formy, zbyt wiele struktur. Jeżeli uda nam się to dobrze wyjaśnić to wielu ludzi jest w stanie ominąć tę przeszkodę, działać wspólnie i wyciągnąć coś z praktyki.

Najpierw cel. Formy pomagają nam odłożyć na bok nasze opinie, pomagają mi odłożyć moje opinie i osiągnąć pierwotny umysł. Wszystko w naszym życiu ma jakąś formę. Zatem tworząc prostą formę i po prostu robiąc to razem mamy okazję obserwować nasze opinie chwila po chwili, odłożyć je na bok, a wtedy nagle osiągamy nasz pierwotny umysł, który jest otwarty, szeroki i wolny. Większość ludzi lubiących wolność, szczególnie w Ameryce, przywiązuje się do niej, a wtedy już tak naprawdę wolnymi nie są. Jeżeli znajdują się w usystematyzowanej sytuacji, pojawia się ich lubię/nie lubię i nie są w stanie za tą sytuacją podążyć. Jeżeli naprawdę jesteś wolny to jesteś również wolny od swojego lubię/nie lubię. Nawet jeżeli masz takie lubię/nie lubię to one nie kontrolują tobą. Wtedy będziesz w stanie podążyć za każdą formą, jeżeli to będzie miało pomóc innym. Zatem pierwszy cel naszych form to pomóc nam odłożyć na bok nasze opinie i osiągnąć pierwotny umysł.

Następny cel to pomóc nam działać razem w harmonii. Dae Soen Sa Nim często mawia: „ Podążaj za sytuacją, osiągnij szczęście.” Zatem w każdej sytuacji nasze nauczanie mówi aby podążać za sytuacją. Jeżeli pojedziesz do tybetańskiej świątyni praktykuj w stylu tybetańskim. Jeżeli odwiedzisz świątynię w Japonii, praktykuj po japońsku. Jeżeli pojawiaasz się w świątyni należącej do Szkoły Zen Kwan Um, praktykuj w stylu Szkoły Zen Kwan Um. Jeżeli nauczysz się w ten sposób i będziesz w stanie żyć w ten sposób to w każdej sytuacji będziesz w stanie zachować harmonię, odłożyć swoje opinie, osiągnąć pierwotny umysł, zyskać mądrość i być bardzo pomocnym dla innych, Tak wygląda utrzymywanie naszego wielkiego kierunku.

Oprócz tego naucz się korzystać z oczu, uszu, rąk itp. Jeżeli pojedziesz do innego ośrodka Zen i będziesz obserwować co tam robią, szybko i ty będziesz w stanie to robić. Oni pewnie będą bardzo zaskoczeni, bo zazwyczaj nowym ludziom trzeba wkoło opisywać poszczególne formy. Większość ludzi nie potrafi jasno używać swoich oczu, uszu, rąk itp.

Na przykład kiedy mieszkałem w ośrodku Zen w Cambridge nasz ośrodek leżał między Instytutem Technologii Massachusetts, a uniwersytetem Harvard, dwoma z najsilniejszych uczelniach w naszym kraju. Kiedy studenci z tych uczelni przyjeżdżali do nas, siadali na poduszkach czekając z nami na śpiewy to gdy około dwudziestu naszych uczniów wstawało i odkładało poduszki z boku, oni nie wiedzieli co zrobić. Nie wiedzieli co zrobić nawet gdy połowa, czy trzy czwarte sali wykonywała tę samą, prostą czynność. Zawsze trafiało mnie, że ludzie tak polegają na instrukcjach ustnych, które często są trudniejsze do wykonania, a nie są w stanie używać oczu. Dlatego jeżeli my, uczniowie Zen nauczymy się poprawnie wykorzystywać nasze oczy, uszy, czy ręce będziemy w stanie o wiele szybciej nawiązać kontakt z innymi ludźmi, czy sytuacjami.

Drugi zestaw uwag na temat formy: Takie skrótowe przypomnienie naszych podstawowych form, siedzenia, śpiewów i pokłonów. Ważne przy uczeniu siedzenia jest zrozumieć jak nauczyć o ciele, oddychaniu i umyśle. Przy uczeniu o śpiewach bardzo korzystnym jest wspomnieć o zagubionym umyśle, jednym umyśle i czystym umyśle. Te rzeczy pomagają ludziom zrozumieć czym jest medytacja siedzenia i jak ją wykonać oraz czym jest medytacja śpiewów i jak ją wykonać. Pokłony to stawanie się jednym. Nasze ciało i umysł stają się jednym i wtedy rozjaśniają się. Oprócz tego pokłony pomagają obniżyć energię. Kiedy stajesz się zbyt emocjonalny, zbyt myślisz, masz za dużo pożądania lub masz leniwy umysł to wtedy pokłony pomagają obniżyć się energii i wytworzyć równowagę między emocjami a intelektem. Pokłony oprócz tego zabierają leniwy umysł i karmę. Jak już mówiłem wcześniej medytacja polega na tym, że jeżeli coś robisz po prostu rób to. To element, który można podkreślić w Zen, który na prawdę trafia do wielu ludzi.

Zawsze mówimy o wspólnym działaniu. Wspólne działanie tworzy harmonię. Wykonując wspólne działanie jesteś w stanie odłożyć swoje opinie i podążać za innym, a dzięki temu inni będą w stanie podążać za tobą. Dae Soen Sa Nim czasami mawiał: „Jeżeli chcesz komuś pomóc podążaj za nimi, podążaj i podążaj, aż w końcu odwróć się i zacznij iść w poprawnym kierunku. Wtedy zazwyczaj oni zaczną podążać za tobą.”

Następna sprawa. To już chyba będzie punkt dziesiąty, praktyka. Któregoś dnia w ośrodku Zen w Cambridge uczeń podczas formalnej sesji pytań zapytał Dae Soen Sa Nima: „Praktykuję już trzeci dzień. Czy mógłbyś dać mi jakąś radę, która pomoże mi w praktyce?” Dae Soen Sa Nim odpowiedział: „Ile praktykujesz?” Uczeń powtórzył: „Dopiero trzeci dzień.” Mistrz na to: „Za długo! Trzy dni, czy dwadzieścia lat to nie ma znaczenia. Bardzo ważny jest ten moment teraz. Co robisz w tej chwili? Jeżeli ten moment jest jasny to całe twoje życie jest jasne. Jeżeli ten moment nie jest jasny całe twoje życie jest niejasne. Dlatego nie sprawdzaj 'Praktykuję od trzech dni, roku, dziesięciu lat, dwudziestu lat' Tylko to co robię teraz. To jest bardzo ważne.” Takie podejście jest bardzo pomocne dla uczniów bo jest prawdziwe i bardzo jasne.

Kolejna sprawa o której powinni wiedzieć nauczyciele i starsi nauczyciele dharmy to fakt, że mniej więcej po trzech latach praktyki, a czasami między siódmym a dziesiątym rokiem u praktykujących pojawiają się problemy z praktyką. Kiedy zaczynasz praktykować zazwyczaj najpierw odczuwasz jakiś wyraźny rezultat. Odczuwasz ulgę od jakiegoś problemu lub jesteś w stanie patrzeć na siebie lepiej. Później często pojawia się uczucie: „No chyba zaczynam ostatnio więcej myśleć,” a tak naprawdę po prostu jesteś w stanie lepiej dostrzec swoje myślenie. Czasami jednak po tych trzech latach ludzie zaczynają czuć, że nie robią żadnego postępu i zastanawiają się dlaczego praktyka przestała im pomagać.

Zawsze mówię, że nasza karma jest ja kula lodu. Jeżeli rozpalisz pod nią ogień to od razu w tym miejscu lód zacznie się topić i widzisz swój postęp. Jednak po kilku latach uda ci się już rozpuścić zewnętrzną warstwę, ale wewnątrz lód jest twardszy i twój ogień nie jest w stanie go rozpuścić. Wtedy zaczynasz wątpić w swoją praktykę oraz w samego siebie. W tym momencie po prostu musisz zacząć praktykować mocniej i to przetrzymać. Po prostu kontynuuj, nie sprawdzaj ani siebie, ani swojej praktyki, ani wyników, a wtedy miniesz punkt krytyczny i znowu zauważysz pewną poprawę i pewien postęp. Taki sam problem może pojawić się potem między siódmym a dziesiątym rokiem praktyki i wtedy również najważniejszym jest aby po prostu dalej próbować. Wtedy zawsze pojawiają się rezultaty.

Kolejna sprawa o której Dae Soen Sa Nim czasami wspomina w odniesieniu do praktyki lub karmy to coś co nazywa uporczywą karmą, czyli coś głęboko we świadomości. Nawet jeśli twoja praktyka idzie dobrze i naprawdę czujesz się jasno to czasami pojawi się jakaś sytuacja i nagle BUM!, pojawia się twoja karma, jakieś podążanie, jakaś opinia i nagle nie możesz nad sobą zapanować. Nazywa się to uporczywą karmą i zazwyczaj pojawia się znienacka. Jednak recepta na to jest bardzo prosta - silna praktyka. Jeżeli silnie praktykujesz to energia twojej praktyki przeprowadzi cię przez tę karmę, a twój umysł wróci do swojej jasności. Jeżeli jednak twoja praktyka nie była wystarczająco silną, a wtedy pojawi się ta uporczywa karma to bardzo ważnym jest wzmocnić swoją praktykę. Wtedy będziesz w stanie przejść przez to bez tworzenia problemów czy przeszkód dla siebie i innych.

Następny punkt, ale nie pamiętam już który to punkt. Istnieje w naszej szkole kilka książek z nauczaniem Dae Soen Sa Nima, które mogą być bardzo pomocne dla nauczycieli przy przekazywaniu uczniom historii oraz do bardzo

jasnego pokazania naszego nauczania. Styl w którym naucza Dae Soen Sa Nim jest naprawdę wyśmienity i zauważyłem, że jest skuteczny ponad barierami kulturowymi, w różnych krajach i ogólnie wszędzie. Ma wspaniałe metody mówienia o praktyce i ludzkim życiu. Ludzie są w stanie je zrozumieć, a my jako nauczyciele jesteśmy w stanie je zrozumieć i przekazać. Książka jak „Tylko nie wiem” zawiera wiele przykładów praktycznego wykorzystania buddyjskiego nauczania w życiu ludzi zachodu. Czytając takie rzeczy na okrągło poznajemy sporo materiału który możemy wykorzystać gdy uczniowie będą zadawać pytania. Nie musimy przez cały czas dosłownie powtarzać tego co mówił Dae Soen Sa Nim. Jeżeli jednak zrozumiemy takie rzeczy jak na przykład cztery typy działań Bodhisattwy to później naprawdę możemy przekazać ludziom te rzeczy w bardzo współczesny sposób. Zatem książka „Tylko nie wiem” zawiera wiele praktycznych zastosowań nauk buddyjskich w ludzkim życiu oraz wiele obecnych w codziennym życiu problemów.

„Kompas Zen” to najprawdopodobniej książka z najpełniejszą prezentacją nauka Dae Soen Sa Nima. Najpierw stworzył on cienką wersję „Kompasu Zen” aby nauczyć ludzi zachodu tego, co nazywa kością Buddyzmu aby oprócz nauczania w stylu Zen mieli okazję poznać podstawy Buddyzmu Hinajana i Mahajana, a dzięki temu być świadomym podstawowych tematów związanych z Buddyzmem. Oczywiście przedstawia wszystko z punktu widzenia Zen, ale dzięki poznaniu tej cienkiej wersji „Kompasu Zen” stajemy się świadomi głównych tematów związanych z Buddyzmem, a dzięki temu jesteśmy lepiej przygotowani do odpowiadania na pytania oraz jesteśmy w stanie lepiej zrozumieć innych praktykujących Buddyzm.

Grubsza wersja „Kompasu Zen” jest kompilacją wielu mów i wykładów, które Dae Soen Sa Nim wygłosił w tematach wcześniej poruszonych w cienkiej wersji „Kompasu Zen.” W książce można znaleźć wiele wspaniałych opowieści podkreślających tematy przez niego poruszane. Zatem to wspaniała książka, która w połączeniu z naszą praktyką daje nam o wiele szersze spojrzenie na Buddyzm i naprawdę możemy, z naszej perspektywy Zen, zrozumieć poruszane przez Dae Soen Sa Nima tematy. Wszystko w Buddyzmie jest istotne. Budda powiedział: „Jestem lekarzem dającym ludziom leki zgodnie z pojawiającymi się chorobami.” Dlatego właśnie istnieje tak wiele rodzajów jego nauczania i one wszystkie są przydatne w odpowiednich sytuacjach.

Poza tym jest kilka rozdziałów w „Strzepując popiół na Buddę” które bardzo dobrze jest znać jeżeli jest się nauczycielem. Najpierw rozdział pierwszy: „Zen jest rozumieniem samego siebie” zawiera bardzo podstawową mowę o praktyce Zen oraz świetny przykład substancji wszechświata w odniesieniu do surowego ciasta. Każdy uczeń powinien być zaznajomiony z następnym rozdziałem, „Koło zen,” który naprawdę pomaga ludziom zrozumieć kierunek naszej praktyki. Wielu ludzi podchodzi do Buddyzmu w sposób intelektualny. Inni przywiązują się do pustki lub szukają jakichś duchowych mocy. Te nauki naprawdę dają ludziom pełniejsze spojrzenie i możliwość wyregulowania się by w ramach praktyki nie przywiązywać się do poglądów intelektualnych, pustki, wyjątkowych energii lub wyjątkowych wolności, ale również nie przywiązywać się zbyt do „takie jakim jest.” Móc wykorzystać te wszystkie elementy, gdy przedstawiają je uczniowie, aby pomagać im w praktyce.

Czwarty rozdział zatytułowany „Rady dla początkującej” zawiera ogólne podstawowe nauczania dla nowych uczniów od Dae Soen Sa Nima. Dzisiaj pewnie ludziom będzie wydawał się trochę przegadany, ale dobrze być świadomym tego w jaki sposób Dae Soen Sa przekazuje podstawy swoich nauk. Wiele przydatnych rzeczy można tutaj znaleźć. Również rozdział dziesiąty, „Ani trudny, ani łatwy” jest bardzo ważny, ponieważ często ludzie mówią, że trening Zen jest trudny, a my często mówimy, że jest łatwy. Tak naprawdę ważne jest aby nie tworzyć trudny i nie tworzyć łatwy, a z chwili na chwilą po prostu robić to. Taki styl mówienia jest prawdziwy, więc to pomaga ludziom.

Rozdział dwudziesty, „Czym jest wolność?” jest szczególnie ważny w Ameryce i Europie. Tam ludzie często przywiązują się do wolności, więc aby im pomóc trzeba zrozumieć jak mówić o wolności. To czy im to się spodoba, czy nie jest ważne, bo to prawda i jest niczym zasadzenie ziarna, a któregoś dnia ci ludzie zrozumieją, że to prawda i znów zechcą zainteresować się Zen. Następny, dwudziesty pierwszy rozdział, „Wielki skarb” również zawiera ważne rzeczy. Bardzo ważnym jest rozdział dwudziesty piąty, „Dlaczego śpiewamy?” Ludzie często myślą, że Zen to tylko siedzenie i „Dlaczego śpiewamy?” wyjaśnia cel naszej medytacji i wspólnego działania i praktykowania śpiewów.

Jeżeli jesteś dobry w zapamiętywaniu opowieści lub je po prostu lubisz, a większość ludzi lubi, to dobrze zapamiętać historie przedstawicieli naszej linii przekazu takich jak Won Hyo z rozdziału dwudziestego siódmego, Kyong Ho Sunim, Man Gong Sunim, czy Ko Bong Sunim. Można tu znaleźć wiele dobrych i przydatnych opowieści. Dwie z najważniejszych to „Budda jest butem z trawy,” rozdział trzydziesty siódmy, oraz „Opowieść o Sul,” rozdział osiemdziesiąty drugi. To naprawdę cudowne historie i zawsze można z nich skorzystać przy mowach rozpoczynających, czy w nowych miejscach, ponieważ poruszają bardzo głębokie i ważne problemy o których ludzie często mają błędne poglądy.

Jeżeli usłyszysz pytania o narkotyki, o braniu LSD i tym podobnych rzeczach oraz o ich związku z praktyką Zen lub ludzie będą interesować się cudami to jeżeli znasz rozdziały czterdziesty piąty i czterdziesty szósty to będziesz miał dobry materiał dzięki któremu możesz odpowiedzieć na te pytania. Dae Soen Sa Nim zawsze nazywa narkotyki specjalnymi lub złudnymi lekami. Mówi, że większość ludzi jest przywiązana do tego świata nazw i form; myślą, że jest prawdziwy. Potem biorą te specjalne leki i widzą „Och! To wszystko to tylko sen.” Jednak jeżeli weźmiesz parę razy te „specjalne leki” to zaczynasz na nie chorować. Poza tym nawet jeżeli przestaniesz po tym jak brałeś dużo narkotyków to i tak twoja świadomość będzie osłabiona i później będzie ci bardzo trudno dokonać czegoś, nawet jeżeli będzie ci bardzo na tym zależeć. Ten rodzaj mówienia może być dla niektórych, szczególnie młodych ludzi bardzo motywujący. „Nie osłabiaj swojej świadomości. Jeżeli kiedyś w przyszłości zechcesz robić coś nowego, po tym jak osłabiałeś swoją świadomość będzie ci bardzo trudno. Jednego dnia ci się uda, następnego dnia nie. Później znowu ci się uda, a następnego dnia znowu nie. Użycie świadomego wysiłku będzie bardzo trudne. Odcięcie narkotyków jest bardzo

ważne i może bardzo pomóc w ludzkim życiu. Nie osłabiaj swojej świadomości.”

Rozdziały pięćdziesiąty pierwszy i pięćdziesiąty trzeci bardzo wyraźnie pokazują różnice między samadhi lub nirwaną a anuttara samyak sambodhi, satori czy tym co nazywamy oświeceniem. Obecnie ludzie często myślą się tutaj i szukają jakiejś pustki, oczekują przyjemności z osiągnięcia umysłu samadhi, jednego umysłu, a zapominają o osiągnięciu czystego umysłu. Dae Soen Sa Nim mówi po prostu, że samadhi jest „czymś po drodze.” Oczywiście Szósty Patriarcha w Platformowej Sutrze w pewien sposób identyfikuje samadhi i pradžnię pierwsze nazywając lampą a drugie światłem. Tak jest, gdy nasza praktyka rozwija się w odpowiednim kierunku, a samadhi i pradžnia rozwijają się równolegle. Jednak wielu ludzi przywiązuje się do fałszywego poglądu na temat samadhi oraz nirwany i doszukują się ich w ciszy i spokoju. Mijają się z celem treningu Zen, którym jest osiągnięcie czystego umysłu. Czystego umysłu czyli spontanicznego i współczującego umysłu zdolnego do reagowania w każdej sytuacji dla dobra wszystkich ludzi.

Kolejnym naprawdę dobrym rozdziałem jest rozdział pięćdziesiąty piąty, „Plastikowe kwiaty, plastikowy umysł.” Mnie osobiście podobały się wszystkie opowiadania z tej książki i większość starych opowiadań wspaniale się czyta. Ludzie lubią opowieści, a one mogą im pomóc. Dae Soen Sa Nim zwykł zachęcać swoich uczniów, a szczególnie tych, którzy chcieli uczyć do czytania jego książek, czy ich części od nowa i od nowa, gdyż nie napisano ich jako książek. One wszystkie pierwotnie były prezentacjami jego nauk i interakcji z jego uczniami. Wszystkie pochodzą z bardzo prawdziwych sytuacji. Zatem tylko czytając je wiele razy one łączą się z naszą praktyką i powoli stają się naszymi. Później jesteś już w stanie używać tych nauczania w różnych sytuacjach aby naprawdę pomagać ludziom.

Następny punkt, dziesiąty czy jedenasty to sprawa pomagania nowym uczniom. Zadaniem nauczycieli dharmy oprócz rozwijania praktyki dla własnych korzyści jest pomaganie innym. Kiedy pojawiają się nowi uczniowie jak pomagamy im? Po pierwsze uczymy naszego stylu, naszych form i przekazujemy ducha naszej praktyki pokazując własną energię i zainteresowanie. Wspominałem już wiele metod uczenia naszych form. Przekazujemy ducha po prostu praktykując. Czasami możesz odczuwać problemy i mieć kłopoty z praktyką, a innym razem praktyka może być dla ciebie inspirująca. Nie musisz o tym mówić uczniom, ale pomaganie nowym uczniom może być wielką inspiracją dla nas jako nauczycieli.

Nowym uczniom możemy również pomagać świecąc dobrym przykładem. Nie musisz do tego podchodzić świadomie. W zasadzie to nie jest to wskazane. Jeżeli po prostu wykazujesz chęci w praktyce, a twoje działanie bodhisattwy będzie rozwijać się poprawnie już jesteś dobrym przykładem. Nowym uczniom można również pomóc wspierając nowych uczniów, wspierając kierunki ośrodków Zen i wspierając siebie nawzajem.

Znaj nasze reguły świątyni, które są zmodyfikowaną wersją reguł świątyni Mistrza Zen Pai Changa. Ten stworzył je w IX w. w Chinach i od tamtej pory stały się one podstawą reguł w świątyniach Zen w Chinach, Japonii i Korei.

Przez te wieki były zmieniane wielokrotnie, ale to podstawowe reguły i wielcy mistrzowie jak Ta Hui z trzynastowiecznych Chin mówili, że w sprawach wspólnego życia nic nie może ich przebić. Znajomość i powtarzanie tych reguł najpierw pomoże ci w twoim codziennym życiu, a później będziesz mógł wykorzystać je w różnych sytuacjach jako porady itp.

Pierwotny punkt, czyli coś o czyn wspominałem już przy okazji mówienia o substancji, prawdzie i funkcji. Pierwszym punktem jest pierwotny punkt. Jeżeli ktoś staje się Ji Do Poep Sa powinien dokładnie wiedzieć w jaki sposób Dae Soen Sa Nim nauczał o pierwotnym punkcie. Zawsze mówi aby uczyć o pierwotnym punkcie swoich uczniów przez pierwszych cztery, pięć prywatnych rozmów nawet jeśli uczeń dobrze to rozumie. Jeżeli u kogoś pierwotny punkt nie jest jasny i silny to nawet jeżeli z początku będzie dobrze odpowiadał na koany to straci tę jasność gdy później zrobi się trudniej. Zatem uczenie tego uderzenia (uderzenie), uczenie pierwotnego punktu jest bardzo ważne, ale dla wielu uczniów jest trudne do pojęcia dopóki naprawdę nie zaczną praktykować i nie zbiorą doświadczenia. Mówimy, że to uderzenie (uderzenie), oznacza, że ciało, mowa i umysł stają się jednością, to co wewnątrz i to co na zewnątrz stają się jednością, zatem uderzenie oznacza odcięcie całego myślenia. Później ważnym jest jak wykorzystamy to w naszym codziennym życiu. Musisz znaleźć sposób na przekazanie tego swoją własną praktyką.

Kolejnym tematem jest soen yu, o którym chyba mówiłem już podczas innego nagrania. Jednym aspektem są podstawowe ćwiczenia oddechowe oparte na tym dan jun ho. Kolejny aspekt to niektóre nauki o których wspomina Dae Soen Sa Nim podczas uczenia soen yu, dzięki którym ludzie łatwiej rozwijają wiarę w używanie tej techniki oddychania oraz w ten styl praktyki. Poruszałem to już podczas poprzedniego nagrania o soen yu, więc nie będę się wdawał w tłumaczenie dae gi, kong gi i won gi, czyli wielka energie, kosmiczna energie i pierwotna energia oraz to jak dzięki naszemu oddychaniu wszystkie zamieniają się w jedno. Wtedy, gdy wszechświat będzie się zmieniać to my będziemy się zmieniać razem z nim. Taki rodzaj nauczania daje ludziom wiele wiary w praktykowanie nawet, gdy nie odczuwają żadnych rezultatów. Tak samo mówieni o tym jak to wolne oddychanie pomaga ciału i umysłowi, a także intelekt, emocje i działania stają się jednym i są w harmonii. Taki rodzaj nauczania jest bardzo przydatny przy uczeniu soen yu.

Jeszcze jedna rzecz, o której nie wspominałem gdy wcześniej mówiłem o soen yu to coś odrobinę wymyślnego i można powiedzieć, że czasami rozbawia ludzi, a czasem jest doceniane. Dae Soen Sa Nim mówi, że jeżeli ktoś, szczególnie młody człowiek, będzie trenował soen yu każdego dnia przez kilka miesięcy będzie w stanie wykonywać jeden oddech na minutę. Powiedzmy, że dwadzieścia sekund wdech, czterdzieści wydech. Będą w stanie utrzymać to przez długi czas bez żadnego trudu. Dae Soen Sa Nim mówi, że jeżeli będziesz praktykować w ten sposób każdego dnia przez godzinę, przez godzinę tylko jeden oddech na minutę to dożycie stu dwudziestu lat nie będzie żadnym problemem. Jeżeli będziesz w ten sposób praktykować przez dwie godziny dziennie, przez dwie godziny dziennie jeden oddech na minutę to dożycie dwustu czterdziestu lat nie będzie żadnym problemem. Jeżeli wyruszysz w góry, zostaniesz w jednym miejscu i każdego dnia przez dziesięć godzin będziesz powoli oddychał raz na minutę to dożycie siedmiuset, czy ośmiuset

lat nie będzie żadnym problemem. Ludzie uważają to za bardzo śmieszne, ale czasami inspiruje ich to do próbowania, próbowania niezależnie od odczuwanych rezultatów.

Przydatnym dla nauczyciela jest również mieć jakąś wiedzę o historii naszej linii przekazu. Książką, która dobrze to opisuje jest „Tysiąc Szczytów.” Nie trzeba od razu być specjalistą od historii koreańskiego Buddyzmu, ale kilka rzeczy warto wiedzieć. Na przykład to, że koreański Zen pierwotnie wywodzi się z Chin z okresu dynastii Tang i za pośrednictwem szóstego patriarchy i ósmego patriarchy Mo Jo przybył do Korei zanim jeszcze w Chinach podzielił się na pięć szkół. Warto również wiedzieć, że właśnie dzięki temu styl koreańskiego Zen jest bardzo szeroki i nie tak bardzo przywiązanych do technik. Najważniejszy jest kierunek osiągnięcia naszej prawdziwej natury, postrzegania samych siebie i uratowania wszystkich istot od cierpienia. To pokazuje dlaczego mamy tak szerokie podejście do technik i dlaczego jesteśmy tak głęboko zakorzenieni w chińskim Zen z okresu dynastii Tang. Oprócz tego historie niektórych posiadaczy naszej linii przekazu są bardzo inspirujące i poruszają kwestie, które mogą być dla wszystkich przydatne. Zatem jeżeli ktoś lubi czytać to nie zaszkodzi czytać akurat te rzeczy i potem w miarę praktykowania stają się częścią ciebie. Będziesz mógł wyciągać te rzeczy gdy będą przydatne lub nawiązywać do poruszanych przez tych dawnych mistrzów kwestii aby pomagać ludziom gdy utkną lub będą potrzebować zachęty.

Ostatnia rzecz jaka przychodzi mi dzisiaj do głowy to kwestia organizacji naszej szkoły. W zasadzie styl naszego nauczania i styl naszej praktyki są zunifikowane i zależy nam, abyście to bardzo dobrze rozumieli. Oprócz tego przydaje się rozumieć sposób organizacji naszych ośrodków Zen. Jak już mówiłem w naszych ośrodkach styl nauczania i praktyki jest w zasadzie taki sam. Również styl organizowania się jest mniej więcej ten sam. Dae Soen Sa Nim w naszych zachodnich ośrodkach mniej więcej zaadoptował monastyczny styl administracji z Korei i zazwyczaj ośrodki uważają, że to funkcjonuje całkiem przejrzysto. Jedną z zalet naszej szkoły jest to, że dokładny grafik praktyki oraz część struktury administracyjnej można dostosować do sytuacji panującej w danym miejscu. Osobiście jednak uważam, że bardzo ważne, aby starać się wyraźnie trzymać się naszego stylu nauczania i stylu praktyki. Jeżeli naprawdę strawisz nasz styl nauczania będziesz w stanie wykorzystać to we współczesnym społeczeństwie aby pomóc ludziom uzyskać wiarę w naszą praktykę i zrozumieć czym jest poprawne praktykowanie.

Jeszcze jedna rzecz o której właśnie sobie przypomniałem to nauczanie Dae Soen Sa Nima o medytacji i mądrości. Rozmawianie o tym może być szczególnie przydatne osobom, które utrzymują już praktykę medytacyjną, ale nie mają na jej temat odpowiedniego zrozumienia lub podążają za czymś, co z naszego punktu widzenia nie jest zbyt jasne. Medytacja to nieporuszający się umysł. Kiedy coś robisz, po prostu rób to. Jeżeli człowiek praktykuje w ten sposób, jest w stanie rozwinąć silne centrum. Czasami jednak ludzie podczas praktyki doświadczają jakiegoś głębokiego przeżycia i przekształcają je w pewien rodzaj zrozumienia. Trudno uczyć takie osoby i nie doświadczają one prawdziwej mądrości. Trzymają jedynie swoje rozumienie.



Mówimy, że mądrość pochodzi ze wspólnego działania oraz szczególnie z poprawnej praktyki konganowej. To posiadanie wielkiego pytania zamiast trzymania się swojego rozumienia, ciągle wracanie do umysłu nie wiem i trzymanie kierunku uratowania wszystkich istot sprawią, że pojawi się mądrość. Kilka ważnych elementów bardzo jasno pokazanych w naszych naukach, a często niezbyt jasno w innych to substancja, prawda, funkcja oraz medytacja i mądrość. Mądrość nie jest czymś co nosimy w naszych głowach. Mądrość to zdolność reagowania w różnych sytuacjach automatycznie aby uratować wszystkie istoty od cierpienia.

Nie jestem pewny czy znajdują się w którejś z naszych książek, ale kiedyś wszystkim nowym uczniom rozdawaliśmy wydrukowane dwie mowy Dae Soen Sa Nima, „Stań się jednym” i „Pierwotny punkt.” Nie są to zbyt długie mowy, ale bardzo dobrze jest je znać. W tych mowach Dae Soen Sa Nim w jasny i prosty sposób tłumaczy czym są medytacja oraz pierwotny punkt, a także daje kilka porządnych przykładów z codziennego życia, które warto znać i które pomogą w twojej praktyce i w twoim nauczaniu. Wszystkie nauki Dae Soen Sa Nima wskazują na ten sam punkt tak samo jak słowa oznaczające wodę we wszystkich językach świata wskazują na tą jedną rzecz która nie jest słowem „woda,” a którą pijesz gdy jesteś spragniony. Zatem ważnym jest aby za pomocą swojej praktyki przetrwać te wszystkie uczące zwroty i zrozumieć, że gdy uczysz ludzi to gdy oni zaczną praktykować osiągną pewne intuicyjne zrozumienie tego co mówi Mistrz Zen.

Zatem w uczeniu innych jedną z najważniejszych rzeczy jest przekazanie innym umysłu nie wiem. Później to, czy w swoim treningu podążą za tym zależeć będzie od nich. Mam nadzieję, że poruszenie części tych tematów będzie przydatne. To główne aspekty naszej nauki, które według mnie powinien znać każdy nauczyciel dharmy, starszy nauczyciel dharmy czy ktokolwiek zajmujący się uczeniem w naszej szkole, a później przetrwać w swojej praktyce. Wtedy będziesz mieć sporo materiału, który pomoże ci w życiu, w codziennej praktyce oraz w nauczaniu innych. Dziękuję bardzo.

– *Przekład: Tomasz Roksela*