

# Zawsze zrób jeszcze jeden krok

ANDRZEJ PIOTROWSKI JDPSN

**Uczeń** – Jak zniszczyć spokój?

**PSN** – Główny Nauczyciel ci pomoże (*uderza 3 razy kijem w podłogę*). Dlaczego chcesz zniszczyć spokój?

**Uczeń** – bo to jest właśnie to, a to nie jest wystarczające.

**PSN** – bo to nie jest jeszcze prawdziwy spokój. Nie twórz różnic między spokojem i hałasem, spokojem i aktywnością. Bądź w harmonii z każdą sytuacją. Kiedy siedzisz - to w porządku - całkowicie siedzenie, kiedy chodzisz to całkowicie chodzisz, kiedy czas jedzenia – całkowicie jesz, kiedy twój umysł jest całkowicie w harmonii z okolicznościami to jest prawdziwy spokój – nie ma dokąd uciec od tego spokoju, nie ma potrzeby, bo to jest naturalna, prawdziwa funkcja twojego umysłu. A – zapomniałem, zapytaj jeszcze kogoś – jak mogę ci pomóc?

**Uczeń** – czy praznia nie jest efektem tego spokoju?

**PSN** – Praznia nie jest efektem niczego, ale jeżeli odkryjesz praznię, wtedy efektem tego będzie właściwe życie. Praznia jest oryginalną czystością twojego umysłu i pierwotną funkcją, prawdziwą, naturalną funkcją twojego umysłu. Jeżeli substancja i funkcja połączą się w jedno, wtedy to jest kompletne, to jest praznia.

**Uczennica** – okręt mądrości?

**PSN** – Jeśli lubisz statki to OK.

**Uczeń** – Co zrobić kiedy podczas medytacji pojawia się spokój, który jest tępy?

**PSN** – Tak, czasami pojawia się spokój na kształt snu. Kiedy to się dzieje sprawdź swoje oczy i uszy, sprawdź swoje zmysły. Jeśli twoje oczy jasno widzą i uszy jasno słyszą to jest OK.

W ciągu długich okresów siedzenia pojawia się coś w rodzaju fałszywego spokoju, sennego dryfowania, jak drzemka, wtedy wyprostuj się, weź kilka głębokich oddechów, pozwól – niech twój umysł wróci do brzucha. Bardzo często gdy garbimy się - gubimy swoje centrum, a więc wyprostuj się, niech twoje centrum wróci na miejsce. Wtedy odnajdziesz kontakt ze swoją pierwotną energią.

Gdy twoja pierwotna energia swobodnie krąży pojawia się prawdziwa jasność, prawdziwa cisza i pojawia się jednocześnie bardzo precyzyjna aktywność

twoich zmysłów – wszystko jest jasno widziane i słyszane. Dae Soen Sa Nim uczył nas – utrzymuj umysł czysty i rozległy jak przestrzeń i działaj precyzyjnie jak koniuszek igły. Więc jeżeli te dwie rzeczy są obecne w twojej praktyce to jest OK. W medytacji powinniśmy odnaleźć równowagę między wysiłkiem, a relaksem.

**Uczennica** – Mnisi, którzy siedzą wiele lat – czy oni nie mają czystych umysłów? Czy to nie jest właściwa medytacja?

**PSN** – To jest medytacja, ale jeszcze jeden krok jest konieczny. Nasz styl praktyki oznacza – jeszcze jeden krok jest konieczny. Zawsze. Jeśli osiągnęłaś samadhi zrób jeszcze jeden krok, jeżeli zrozumiałaś coś – zrób jeszcze jeden krok, co oznacza – porzuć to.

W Sutrze Diamentowej jest napisane: ”osiągnij umysł, który nigdzie się nie zatrzymuje, nie zatrzymuje się na niczym”. Dlatego jeżeli ktoś tylko siedzi to bardzo szybko zamieni się w kamień i może wszyscy będą go podziwiać – wspaniałe siedzenie, ale to jest zen kamienia, co za pożytek z tej osoby – można go wykorzystać jako wieszak na ubrania, suszyć na nim ubrania na słońcu.

Więc musisz zrobić jeszcze jeden krok – jest kongan, który jest jednocześnie znanym powiedzeniem na wschodzie – jeśli wspiąłeś się na szczyt 100-metrowego masztu – jak zrobisz jeszcze jeden krok? To jest zen. Zawsze zrób jeszcze jeden krok.

Czasem ludzie bardzo chcą rozwiązać kongan, męczą się przez miesiące, może lata i marzą o tym, żeby przejść przez to, coś rozwiązać. I pewnego dnia (*klaszcze*) jest! Nauczyciel powie – OK, w takim razie mam dla ciebie kolejne pytanie... (*śmiech*).

Oznacza to – nie możesz żyć bez pytania. Pytanie jest absolutnie konieczne – musimy mieć zadanie przed sobą – wtedy nasz umysł nie zasypia. Mamy formalne longany, które są w książkach, ale mamy również ten kongan codziennego życia i każde spotkanie z człowiekiem, z każdą sytuacją jest dla nas konganem.

Dlatego jeśli tylko siedzisz wysoko w górach i tylko siedzisz, nie mówię, że to jest złe, ale w pewnym momencie twój kongan może stać się bardzo niejasny. Zdarza się często, że umysł rozwija się najlepiej w punktach, których nie może strawić. Dlatego mówimy, że odpowiedź na kongan jest bardzo ważna, ale najważniejsze jest to pytanie, to „nie wiem”, które dostajesz razem z konganem.

Umysł musi zgłupieć, jeśli nie zgłupieje nigdy się nie otworzy.

Dharma jest dla wszystkich. Budda powiedział, że dharma jest jak chmura deszczowa – jeżeli deszcz pada na ziemię wszystkie rośliny są szczęśliwe i każda realizuje swój potencjał ukryty w swoim nasieniu, więc każda może z tego skorzystać i urzeczywistnić siebie.

Bardzo ważne jest, żeby mieć pytanie. Tak jak powiedziałem - umysł najlepiej otwiera się w punkcie, którego nie możemy strawić.. Jeżeli nie możemy czegoś zrozumieć zaczynamy penetrować obszar nam nieznanym i zaczynamy rosnąć w siłę.

To jest tak jak ze sportowcem, któremu ustawiono bardzo wysoką poprzeczkę. Jest bardzo sfrustrowany, że nie może przeskoczyć tej poprzeczki, klnie i jest bardzo zły, ale próbuje coraz mocniej i ta poprzeczka staje się jego najlepszym przyjacielem, gdyż dzięki niej rośnie jego siła, więc gdy pewnego dnia przeskakuje wszyscy są bardzo szczęśliwi, biją brawo, ale sportowiec jest skończony, dlatego trzeba ją podnieść jeszcze wyżej. To jest zen – jeszcze jeden krok, jeszcze jeden krok.

Mistrz Zen Linchi gdy odchodził z tego świata napisał pewną gałę, czyli wiersz:

Ponieważ ludzki umysł ma skłonność do popadania w ignorancję,  
musicie praktykować wytrwale  
ponieważ nawet najostrzejszy miecz  
wymaga nieustannego ostrzenia.

Jeśli to było prawdą dla wielkiego Mistrza Zen Linchi, jest o wiele bardziej prawdą dla nas. Nie zapominajmy o tym – próbujmy.

Dae Soen Sa Nim uczył nas, że ten próbujący umysł jest lepszy niż Budda, lepszy niż 1000 bodhisattwów, lepszy niż oświecenie. Już sam w sobie jest oświeceniem. Niech ten próbujący umysł będzie siłą napędową naszego Kyol-che, a tych, którzy opuszczają to Kyol-che z powodu uwarunkowań życiowych niech ten próbujący umysł nie opuszcza w codziennym życiu. Tam mieszka prawdziwy duch naszej praktyki, więc kultywujmy go. Dziękuję za uwagę.

– *Przekład: Joanna Sadowska*

---

*This article copyright © 2009 Kwan Um School of Zen*