



Mary  Paterson

# MNISI I JA

---

Jak w znalezieniu miejsca na Ziemi mogą pomóc:  
nasiono granatu, wypchana walizka  
i grupa śpiewających buddystów?

PRZEKŁAD:  
Maciej Lorenc



TYTUŁ ORYGINAŁU:  
*The Monks and Me. How 40 Days at Thich Nhat Hanh's  
French Monastery Guided Me Home*

Redakcja: Katarzyna Pietruszka  
Korekta: Beata Jarmuszewska  
Projekt okładki: Mariusz Kula  
Skład: skladigrafika@gmail.com

Copyright © 2012 by Mary Paterson  
Published by arrangement with Hampton Roads Publishing.  
All rights reserved.

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2013

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I  
Białystok 2013  
ISBN: 978-83-62476-85-5



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:  
[www.facebook.com/illuminatiopl](http://www.facebook.com/illuminatiopl)

  
**www.illuminatio.pl**

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus  
E-mail: [wydawnictwo@illuminatio.pl](mailto:wydawnictwo@illuminatio.pl)  
Dział handlowy: [zamowienia@illuminatio.pl](mailto:zamowienia@illuminatio.pl)

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie [www.illuminatio.pl](http://www.illuminatio.pl)

# SPIS TREŚCI

Od autorki . . . . .	9
Wprowadzenie. Opuszczenie domu w poszukiwaniu domu . . . . .	11
Wstąpienie do klasztoru . . . . .	15
<b>CZTERDZIEŚCI DNI NA ZNALEZIENIE DOMU:</b>	
<b>1. CIAŁO:</b>	
Przyjmowanie schronienia w swojej mądrej jaźni . . . . .	19
<b>2. UMYŚŁ POCZĄTKUJĄCEGO:</b>	
Radzenie sobie z nudą. . . . .	27
<b>3. UMYŚŁ ETYCZNY (Sila):</b>	
Zabójca kotów . . . . .	35
<b>4. UMYŚŁ SKUPIONY (Samadhi):</b>	
Dzień, w którym mnich rozświetlił mój kręgosłup . . . . .	42
<b>5. UMYŚŁ WNIKLIWY (Pradźnia):</b>	
Lekcja, której udzieliła mi zepsuta ryba. . . . .	51
<b>6. ZATRZYMYWANIE SIĘ:</b>	
Przesłanie dźwięku dzwonka. . . . .	61
<b>7. WYSIŁEK:</b>	
Jak nie stać się superkobietą . . . . .	69
<b>8. CISZA:</b>	
Jak nie rozpalić ogniska . . . . .	76
<b>9. DZIAŁANIE:</b>	
Dlaczego ratowanie gromady mrówek jest czymś dobrym . . . . .	81
<b>10. CIERPLIWOŚĆ:</b>	
Jak rozłupać orzech . . . . .	87

<b>11. RADOŚĆ:</b>	
Gotowanie z chłopakami . . . . .	.92
<b>12. POKORA Część 1:</b>	
Brazylia kontra Niemcy . . . . .	.97
<b>13. SPOKÓJ:</b>	
Zakonnica, która śpiewała francuską kołysankę . . . . .	102
<b>14. STABILNOŚĆ:</b>	
Mężczyzna, który zabrał mi słuchawki . . . . .	107
<b>15. KLAROWNOŚĆ:</b>	
„Wróg” pomaga mi zobaczyć prawdę o międzyistnieniu . . . .	114
<b>16. WIARA:</b>	
Rozpoczynanie od nowa . . . . .	121
<b>17. ŻYCZLIWOŚĆ:</b>	
Kobieta, która ugotowała mi zupę . . . . .	127
<b>18. POKORA Część 2:</b>	
Utrata tytułu doktora . . . . .	134
<b>19. AUTENTYCZNOŚĆ:</b>	
Jak nie być podstępny . . . . .	138
<b>20. ODWAGA:</b>	
Spotkanie z inną pątniczką, która straciła rodziców . . . . .	143
<b>21. NIETRWAŁOŚĆ:</b>	
Jak być przy wszystkim, gdy wszystko się zmienia . . . . .	148
<b>22. ZIEMIA:</b>	
Jestem głodnym dzieckiem . . . . .	155
<b>23. WODA:</b>	
Jak mnich obmywa swoją twarz . . . . .	162
<b>24. OGIEŃ:</b>	
Szczęśliwy Irlandczyk . . . . .	167
<b>25. POWIETRZE:</b>	
Jak wypchana walizka nauczyła mnie sztuki uwalniania się . .	172
<b>26. SZACUNEK:</b>	
Mnich o wyglądzie Willema Dafoe . . . . .	179
<b>27. ZOBOWIĄZANIE:</b>	
Patrząc w oczy cierpieniu . . . . .	188

<b>28. ŁASKA:</b>	
Piękno umierającego człowieka, sunącego mnicha i niezwykłego dziecka . . . . .	193
<b>29. ODDECH:</b>	
Dlaczego nie doceniamy naszego oddechu? . . . . .	198
<b>30. KATALIZATOR:</b>	
Tsunami, wojny i płonący mnisi . . . . .	203
<b>31. ROZWÓJ:</b>	
Wyjdź ze swojej małej jaźni. . . . .	208
<b>32. WSPÓLZALEŻNOŚĆ:</b>	
Nie ma gnoju – nie ma kwiatów . . . . .	215
<b>33. TRANSCENDENCJA:</b>	
Przyszedł do mnie anioł . . . . .	223
<b>34. BRAK-JA:</b>	
Przekleństwo ego . . . . .	228
<b>35. PRZESTRZEŃ:</b>	
Dzień, w którym spojrzałam pomiędzy gałęzie drzewa . . . . .	236
<b>36. TRANSFORMACJA:</b>	
Osiedziesięcioletni mnich staje się pięcioletnim dzieckiem . . . . .	243
<b>37. PRACA:</b>	
Prawniczka, która została mniszką . . . . .	249
<b>38. WDZIĘCZNOŚĆ:</b>	
Czego nauczyło mnie jedno nasionko granatu. . . . .	255
<b>39. MODLITWA:</b>	
Dzień, w którym słuchałam śpiewu mnichów . . . . .	262
<b>40. MIŁOŚĆ:</b>	
Pływając na listku lotosu . . . . .	268
POWRÓT DO DOMU . . . . .	274
Podziękowania . . . . .	277
O Thich Nhat Hanhu i Plum Village. . . . .	279
O autorce . . . . .	280

\* WPROWADZENIE \*

# OPUSZCZENIE DOMU W POSZUKIWANIU DOMU



*Pływając po wzburzonym oceanie życia,  
przyjmij schronienie w swojej jaźni.*

— Thich Nhat Hanh

**M**oja matka zmarła wiele lat temu. W pogodzeniu się z jej śmiercią bardzo pomogły mi święte nauki Wschodu – joga i medytacja. Zauważyłam jednak coś jeszcze. W im większym stopniu włączałam te praktyczne techniki do swojego życia, tym więcej radości odczuwałam i tym bogatsze stawały się moje doświadczenia we wszystkich dziedzinach życia. Kiedy musiałam stawiać czoło przeróżnym trudnościom i wyzwaniom, które napotyka na swojej drodze każda istota ludzka, praktyki te zaczęły mi służyć jako coś w rodzaju pierwszej pomocy. Wyglądało to jednak tak, że chociaż joga i medytacja w ogromnym stopniu poprawiły moje życie, nie stosowałam tych nauk systematycznie. Wtedy zmarł mój ojciec. Po jego śmierci jeden z moich przyjaciół oznajmił: „Jesteś teraz sierotą, Mary”. Była to prawda. Nie miałam już swojego miejsca na świecie. Straciłam mój rodzinny dom.

Śmierć może być destabilizującą siłą. Kiedy dotyka nas bezpośrednio, zostajemy zmuszeni do tego, żeby w jakiś sposób od-

należć i odbudować swój bezpieczny dom. Postanowiłam odbyć czterdziestodniową pielgrzymkę. Najdłuższe odosobnienie medytacyjne, w jakim kiedykolwiek brałam wcześniej udział, trwało dziesięć dni. Miałam nadzieję, że teraz, podczas tych czterdziestu dni, zbliżę się do siły, miłości i „domu”, który pragnęłam odbudować. Liczyłam także na to, że sześciotygodniowa pielgrzymka pod opieką mądrego mnicha nie tylko pomoże mi się pogodzić ze śmiercią moich rodziców, lecz także wskaże mi drogę w podróży po niespokojnych wodach życia. Ów ocean, jak wszyscy wiemy, czasami jest spokojny, a czasami wzburzony. Każdy z nas musi być dobrze przygotowany na nadejście sztormu.

W naukach jogicznych bardzo często wzmacnia się afirmujące życie przyzwyczajenia i pomagają ludziom kroczyć ścieżką mądrości za pomocą cyklów. Czterdziestodniowa święta podróż pozostaje w zgodzie z filozofią starożytnych joginów. W wielu tradycjach kulturowych i duchowych uważa się, że okres czterdziestu dni ma kluczowe znaczenie, ponieważ pozwala człowiekowi odkryć i dostrzec prawdę. Chrystus modlił się i pościł przez czterdzieści dni na pustyni, aby zrozumieć swój cel i przygotować się do jego realizacji. Podobnie sytuacja wyglądała w przypadku przesiadującego w jaskini proroka Mahometa, a także Mojżesza, który potrzebował czterdziestu dni na górze Synaj, aby doznać przemiany. Na czas trwającego czterdzieści dni Wielkiego Postu wyznawcy chrześcijaństwa rezygnują z wszelkich przyjemności i rozpusty. Okres ten jest przez nich uważany za święty. Niektóre źródła podają, że Budda osiągnął oświecenie po czterdziestu dniach medytowania pod drzewem Bodhi, ale nie zostało to nigdy potwierdzone.

Kiedy umarł mój ojciec, miałam czterdzieści lat. Wiedząc, że czterdziestodniowa praktyka duchowa bywa niesamowicie transformująca, miałam poczucie, że odbycie tej czterdziestodniowej podróży w poszukiwaniu uzdrowienia może mieć na mnie niezwykle

korzystny wpływ. W ten sposób, pod zimnym listopadowym niebem, w towarzystwie mistycznej liczby czterdzieści, przebyłam ocean i rozpocząłam swoją pielgrzymkę. Przez sześć tygodni mieszkałam w klasztorze Plum Village we Francji, a dokładniej w Akwitanii, wraz z przebywającą tam na co dzień wspólnotą buddyjską. Wiodłam tam w zasadzie żywot mniszki otoczonej swoimi siostrami i braćmi. Podczas zimowego odosobnienia klasztornego pod kierunkiem mistrza zen, pisarza, aktywisty na rzecz pokoju i praw człowieka oraz nominata do Pokojowej Nagrody Nobla, Thich Nhat Hanha, medytowałam, zajmowałam się ogrodem, spacerowałam, rozmyślałam o życiu, obcowałam z pielgrzymami z całego świata i uważnie słuchałam mądrego osiemdziesięcioletniego mnicha, który opowiadał o świętych i pradawnych naukach Buddy.

Każde zimowe odosobnienie klasztorne ma jakiś temat przewodni, który jest ogłaszany pierwszego dnia. Thich Nhat Hanh postanowił, że tym razem będziemy się skupiać na naszym podejściu do nowego porządku świata. Podkreślał przy tym znaczenie stosowania nauk Buddy w naszym codziennym życiu. Mądry mnich nauczał o potrzebie „nazywania cierpienia po imieniu”, rozumiejąc, że mamy w chwili obecnej do czynienia z postępującym wyniszczeniem środowiska naturalnego, strachem, terroryzmem, bólem emocjonalnym, rozpadem rodzin oraz niezliczonymi chorobami fizycznymi i psychicznymi. Za sprawą buddyjskiego treningu uważności, głębokiego dotykania życia w każdym momencie, nasze rany zostają uzdrowione, budzi się w nas współczucie, a w naszym wnętrzu rodzi się potężna, nieprzemijająca siła. Na tym polega przyjmowanie schronienia w sobie samym. Świadomość oddechu jednoczy ciało i umysł, dzięki czemu możemy osiągnąć zrozumienie. Obcujemy wtedy z naturą rzeczywistości i dostrzegamy współzależność wszelkich form życia. Twoja silna, oświecona jaźń może wtedy zmienić i uzdrowić świat.



Amerykańska pisarka Annie Dillard powiedziała kiedyś: „Chęć zatrzymywania dla siebie tego, czego się nauczyliśmy, jest nie tylko czymś karygodnym, ale także destrukcyjnym. Wszystko, czego nie oddajemy za darmo i w dużej ilości, zostaje przez nas utracone”.

Mając w głowie motto Dillard, postanowiłam opisać czterdzieści dni, które spędziłam w wietnamskim klasztorze we Francji. Nauczyłam się tam przyjmować schronienie w mojej mądrej jaźni i odnajdować dom.

## DZIAŁANIE:

DLACZEGO RATOWANIE GROMADY MRÓWEK  
JEST CZYMŚ DOBRYM



*Człowiek jest sumą wszystkich swoich uczynków.*

– Jean Paul Sartre

Pewnej nocy, kilka lat temu, podczas podróży w kanoe po odległej krainie jezior w północnej części prowincji Ontario, którą odbyłam wraz z moim wspaniałym chłopakiem o imieniu Doug i dwójką jego przyjaciół, rozpaczliwie próbowaliśmy znaleźć dobre miejsce na rozbiście obozowiska przez zachodem słońca. Jedno z ostatnich dostępnych miejsc było opanowane przez hordy czarnych mrówek, które zbudowały w nim prawdopodobnie największe znane człowiekowi mrowisko. Gdyby ktokolwiek się tam pojawił, zobaczyłby czwórkę skrajnie zmęczonych obozowiczów z wiosłami w dłoniach, obserwujących w osłupieniu imponującą kolonię ruchliwych insektów. Ciszę przerwał wreszcie jeden z przyjaciół Douga, oznajmiając, że powinniśmy połać mrowisko podpałką w płynie i je spalić. Bez względu na to, jak groźnie wyglądałby znajdujący się przed nami dom mrówek, pomysł podpalenia go wydawał mi się, delikatnie mówiąc, przerażający. Spojrzałam

na Douga i powiedziałam, że nie mam zamiaru należeć do grupy podpalaczy mrówek.

Słowo *karma* oznacza po prostu „działanie”. Można wyróżnić jej trzy rodzaje: działania myśli, mowy i ciała. Twoje myśli posiadają moc, twoje słowa posiadają moc i uczynki twojego ciała posiadają moc. Wszystko, co myślisz, mówisz i robisz, generuje niekończący się łańcuch akcji i reakcji, którego konsekwencji nie sposób odgadnąć. Nie można cofnąć wstrętного czynu. W swojej książce *Buddha Mind, Buddha Body* (Umysł Buddy, ciało Buddy) Thây podkreśla, że nie ma przed tym ucieczki: „Twoje niezbyt piękne zachowanie od razu zostaje wysłane w przyszłość i daje początek łańcuchowi akcji i reakcji”.

Spalenie mrowiska może się wydawać czymś nieznaczącym. Tak naprawdę podobne rzeczy dzieją się każdego dnia, ponieważ ludzie są bardzo często krótkowzroczni i samolubni. Tego rodzaju błędne myślenie doprowadziło do wyniszczenia środowiska naturalnego i zaburzenia równowagi w przyrodzie. Jak ostrzega szanowany entomolog E.O. Wilson: „Gdyby owady znikły z naszej planety, środowisko naturalne szybko opanowałby chaos...”. Wszystko wskazuje na to, że mrówki spulchniają ziemię w większym stopniu niż dżdżownice, co sprawia, że mają ogromne znaczenie dla gleby. A spulchniona gleba jest oczywiście potrzebna, aby mogły rosnąć warzywa i owoce. Jeżeli jednak ochrona zjadanej przez nas roślinności nie jest wystarczającym powodem, abyśmy zastanawiali się nad tym, co robimy, istnieje pewna buddyjska przypowieść, na którą natrafiłam wiele lat po tym, jak wraz z Dougiem i jego dwoma przyjaciółmi przyglądałam się mrówkom. Pozwolę sobie ją przytoczyć.

Na szczycie góry żył kiedyś stary mnich, który dzięki sumiennej praktyce osiągnął wysoki poziom duchowej przenikliwości. Mnich ten miał młodego, ośmioletniego ucznia. Pewnego dnia spojrzął na twarz chłopca i zobaczył, że ów chłopiec umrze w ciągu kilku na-

stępnych miesięcy. Zasmucony, zasugerował mu, żeby udał się na długie wakacje i odwiedził swoich rodziców. „Nie spiesz się – powiedział. – Wróc wtedy, kiedy zechcesz”. Miał bowiem poczucie, że w chwili śmierci chłopiec powinien być ze swoją rodziną. Trzy miesiące później, ku zdumieniu mnicha, uczeń pojawił się na ścieżce prowadzącej na szczyt. Mędrzec uważnie przyjrzał się jego twarzy i tym razem zobaczył, że chłopiec dożyje sędziwego wieku. „Opowiedz mi o wszystkim, co ci się przez ten czas przytrafiło”, poprosił mnich. Chłopiec opowiedział mu o tym, jak zszedł na dół; o miasteczkach, przez które wędrował; o przepławianiu się przez rzeki i pokonywaniu gór. Następnie powiedział, że pewnego dnia doszedł do potoku, który wystąpił z koryta. Kiedy próbował przejść na drugi brzeg, zauważył, że na samym jego środku, na maleńkiej wysepce, została uwięziona kolonia mrówek. Wiedziony współczuciem dla tych biednych stworzeń, chłopiec wrócił na brzeg, podniósł z ziemi gałąź, dotknął nią owej wysepki i trzymał ją nieruchomo, dopóki nie miał pewności, że wszystkie owady przedostały się po niej na suchy ląd.

A więc, pomyślał sobie stary mnich, to właśnie dlatego bogowie pozwolili mu żyć dłużej.

W swojej książce *The Art of Power* (Sztuka siły) Thich Nhat Hanh podkreśla, że: „Jakość twoich działań jest uzależniona od jakości twojego istnienia”. Dla przykładu, jeżeli ty sam nie jesteś szczęśliwy, nie możesz zaoferować prawdziwego szczęścia żadnej innej istocie: „Istnieje zatem związek pomiędzy robieniem a byciem. Jeżeli nie prowadzi ci się w byciu, nie będzie ci się powodzić także w robieniu”.



Siedzę w Sali Dharmy w Górnej Osadzie i słucham, jak Thich Nhat Hanh wyjaśnia, że można zneutralizować wygenerowaną

przez siebie karmę. Thây opisuje, w jaki sposób uważność może zneutralizować efekty szkodliwych zachowań i dać początek pozytywnym działaniom. Dlatego też niewykluczone, że wiele lat temu nasza załoga kanoe, podróżująca po prowincji Ontario, miałyby jeszcze szansę na poprawę, nawet gdybyśmy byli tak lekkomyślni, żeby spalić gromadę mrówek.

Thây mówi: „Uważność nie tylko leczy teraźniejszość, ale także przeszłość i przyszłość”, po czym opowiada o pewnym ponurym wydarzeniu, które miało miejsce podczas wojny w Wietnamie.

Kilka lat po jej zakończeniu Thich Nhat Hanh organizował odosobnienia medytacyjne dla amerykańskich weteranów wojennych. W jednym z tych odosobnień wziął udział pewien kompletnie wyniszczony psychicznie były żołnierz. Podczas działań wojennych ten mężczyzna przyczynił się mimowolnie do śmierci pięciorga wietnamskich dzieci. Jego jednostka została zaatakowana przez wietnamskich partyzantów, co dla wielu jego kolegów zakończyło się śmiercią. Powodowany zalem i gniewem, pragnął się zemścić. Umieścił więc toksyczne substancje w kanapkach, licząc na to, że zatrute przez niego jedzenie zostanie znalezione i zjedzone przez tych samych wietnamskich żołnierzy, którzy zaatakowali jego jednostkę. Kanapki znalazła jednak piątka małych wietnamskich dzieci. Kiedy amerykański żołnierz zobaczył tę scenę, wypełnił go strach. Wiedział bowiem, że nie ma sposobu na uratowanie tych niewinnych istot, ponieważ najbliższy szpital był odległy o wiele kilometrów. Dzieci umarły w męczarniach.

Amykańskiego weterana wojennego przez wiele lat po powrocie z wojny dręczyło poczucie winy. Thây mówi nam teraz, że zanim ów człowiek opowiedział mu swoją historię, nie dzielił się nią z nikim oprócz swojej matki. Nie potrafiła ona jednak go uwolnić od męczących emocji. Za każdym razem, kiedy ten były żołnierz znajdował się w otoczeniu dzieci, jego cierpienie stawało się nie do

zniesienia. Odczuwane przez niego ból i wyrzuty sumienia były tak silne, że po prostu nie mógł przebywać w towarzystwie dzieci.

Thây wyjaśnia, że kiedy usłyszał od tego mężczyzny o śmierci pięciorga dzieci, powiedział mu, że ich uśmiercenie nie było dobre. Nie była to dobra karma, ale żołnierz wciąż może zrobić coś innego – coś dobrego, by zneutralizować popełniony przez niego zły czyn. Thich Nhat Hanh przypomniał mu, że dzieci umierają w wielu krajach każdego dnia, i to z tak prostych powodów, jak na przykład brak jednej tabletki lekarstwa. Były żołnierz może coś zrobić w chwili obecnej. Musi postanowić uratować życie pięciorgu innym dzieciom, a nawet ocalić jeszcze więcej dzieci. Jeśli szczerze pogrążony w żalu zajmie się przez pewien czas dobroczynną działalnością, może zneutralizować swoją karmę – złe uczynki z przeszłości. Thây opowiada nam teraz, że w ciągu tej kilkuminutowej rozmowy weteranowi udało się wyjść z negatywnego stanu umysłu, w którym się znajdował. Były żołnierz od razu postanowił pomagać umierającym dzieciom z różnych części świata. Gdy tylko otrzymał zastrzyk energii, pełen skruchy przystąpił do działania. Udało mu się uratować wiele dzieci, które bez jego pomocy by zmarły.

Wzniosłe czyny weterana w teraźniejszości niejako zneutralizowały jego destruktywny akt z przeszłości, przekształcając odczuwane przez niego poczucie winy, smutek, żal i pozwalając mu wejść w spokojną przyszłość. W książce *Buddha Mind, Buddha Body* Thich Nhat Hanh stwierdza: „Wszystko jest nietrwałe – twoje poczucie winy, twój gniew, twój strach. Wszystko może bardzo szybko ulec zmianie, jeżeli tylko wiesz, jak to zrobić”.

Jego Świątobliwość Dalajlama pisze w swojej książce *Ścieżka do błogości*: „Niektórzy ludzie błędnie rozumieją pojęcie karmy. Uważają bowiem, że stworzona przez Buddę doktryna prawa przyczynowości oznacza, że wszystko jest z góry zdeterminowane, że tak naprawdę jednostka nie ma na nic wpływu. Jest to kompletne nie-

porozumienie. Samo słowo *karma*, czyli działanie, zawiera w sobie aktywną moc, która wskazuje na to, że przyszłe wydarzenia znajdują się w twoich rękach. Jako że działanie jest zjawiskiem, w które angażuje się jakaś osoba, czyli żywa istota, jedynie od ciebie samego zależy, czy do niego przystąpisz, czy nie”.

Nawet jeśli popełniłeś najstraszniejszy błąd, jaki może popełnić człowiek, wciąż masz jakieś wyjście. Nauki Buddy pomagają nam zrozumieć, że możemy nie tylko zneutralizować naszą negatywną karmę, ale nawet ją poprawić, ocalając i chroniąc życie istot na całym świecie. To wielka moc.

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT,  
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

ZAMÓW KSIĄŻKĘ

# Mnisi i ja

na

[www.CzaryMary.pl](http://www.CzaryMary.pl)

[www.TaniaKsiazka.pl](http://www.TaniaKsiazka.pl)



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

<https://www.facebook.com/illuminatiopl>

Wydawnictwo Illuminatio



[www.illuminatio.pl](http://www.illuminatio.pl)