

# CISZA DLA KLIMATU

---

Kiedy gdzieś coś robimy możemy sądzić, że skutki naszych czynów nie będą nas nękać tam, dokąd się udajemy. Ale zawsze udajemy się właśnie tu. Wszystko, co robimy wpływa na środowisko na drugim końcu świata. Nasze życie nie należy tylko do nas. Spróbujmy zauważyć, jak jesteśmy wzajemnie połączeni i dostrzec, że (...) możemy wpadać ze sobą w rezonans i nawzajem się wyrażać.

Jakusho Kwong, *Bez początku, bez końca. Intymne serce zen*, Warszawa 2005, s. 146.

Czy zdajemy sobie z tego sprawę, czy nie, nasze życie zawsze jest powiązane ze wszystkim we wszechświecie (...). Siakjamuni ujął to następująco: „Wszystkie światy są moim światem i wszystkie czujące istoty – ludzie, rzeczy i sytuacje – są moimi dziećmi”. Stąd wzięto się używane przez Zenji Dogena wyrażenie *roshin*, czyli opiekuńczy umysł lub postawa. Ja mówię o tym „wszystko, co napotykam, jest moim życiem”.

Kosho Uchiyama, *Otwieranie dłoni myśli*, Będzin 2008, s. 42-43.

Dostrzegając zagrożenie życia na Ziemi związane ze zniszczeniem przyrody i zmianą klimatu, wzywamy by zaprzestać działań do tego prowadzących. Dlatego zapraszamy do zatrzymania się na chwilę, by usłyszeć to, co w nas pierwotnie dobre i doświadczać, że jesteśmy nierozzerwalnie połączeni i współzależni ze sobą i z całym życiem.

Ucniowie Buddyjskiej Wspólnoty Zen Kannon

Przyczyną sytuacji, w jakiej znalazła się dziś Ziemia, jest ludzka nieuważność w produkowaniu i konsumowaniu. Zadajemy gwałt własnemu domowi, stajemy w obliczu globalnego ocieplenia i katastrofalnych zmian klimatycznych. Wzrost gospodarczy, który dewastuje przyrodę, zanieczyszcza środowisko i wyczerpuje zasoby nieodnawialne, prowadzi do tego, że Ziemia przestaje się nadawać do życia. Dla uzdrowienia sytuacji potrzebne jest m.in. ustawodawstwo, które odnosi się bez gwałtu do człowieka i przyrody, które przyczyni się do powstrzymania aktów zniszczenia i okrucieństwa.

W naszych rękach wazą się losy planety. Jeśli się zbudzimy i dostrzeżemy prawdę o naszym wspólnym położeniu, w świadomości zbiorowej dokona się przemiana.

Thich Nhat Hanh, *Świat w naszych rękach*  
Sangha "Uśmiech Buddy"

# Instrukcja medytacji

---

Kiedy siedzicie w pozycji pełnego lotosu, wasza lewa stopa jest na prawym udzie, a prawa na lewym. Kiedy krzyżujemy nogi w ten sposób, to chociaż mamy prawą i lewą nogę, stają się one jednym. Ta postawa wyraża jedność dwoistości. Nie dwie i nie jedna. (...)

Najważniejszą rzeczą w przyjmowaniu postawy zazen jest utrzymanie prostego kręgosłupa. Wasze uszy i ramiona powinny być w jednej linii.

Rozluźnijcie ramiona i wypchnijcie tył głowy ku [górze]. Powinniście przyciągnąć podbródek. Kiedy podbródek jest wysunięty to w waszej postawie nie ma siły i prawdopodobnie marzycie. Aby postawa była mocna, należy przec przeponą w dół w kierunku (...) podbrzusza. To pomoże wam w utrzymaniu fizycznej i umysłowej równowagi. Kiedy próbujecie utrzymać tę postawę; możecie na początku mieć trudności z naturalnym oddychaniem, lecz gdy przyzwyczaiacie się do tego, będziecie w stanie oddychać naturalnie i głęboko.

Wasze dłonie powinny tworzyć „kosmiczną mudrę”. Jeżeli położycie lewą dłoń na prawej ze środkowymi stawami środkowych palców razem i zetkniecie lekko kciuki ze sobą (tak, jakbyście trzymali między nimi kartkę) wasze dłonie utworzą piękny owal. Powinniście utrzymywać tę uniwersalną mudrę z wielką troską, tak jakbyście w waszej dłoni trzymali coś bardzo cennego. Dłonie Należy trzymać przy ciele, z kciukami mniej więcej na wysokości pępka. Ułóżcie ramiona swobodnie i wygodnie; łokcie nieznacznie oddalone od ciała, jakbyście pod każdym ramieniem trzymali jajko nie rozgniatając go.

Nie powinniście przechylać się na boki, w tył lub w przód. Siedzicie prosto, jakbyście podpierali głowę niebo. Jest to nie tylko forma czy sposób oddychania. (...) Jest to doskonały wyraz waszej Natury Buddy. (...) Te formy nie są środkami osiągnięcia właściwego stanu umysłu. Przybranie takiej postawy samo w sobie jest celem naszej praktyki, kiedy przybierane taką postawę, macie właściwy stan umysłu, dlatego też nie ma potrzeby próbować osiągnąć jakiś stan specjalny. Jeżeli próbujecie coś osiągnąć, wasz umysł zaczyna błędzić gdzie indziej. Kiedy nie próbujecie osiągnąć czegokolwiek, wasze ciało i umysł są właśnie tutaj. (...)

W tej postawie nie ma potrzeby mówić o właściwym stanie umysłu. Wy już go macie. Oto konkluzja buddyzmu. (...)

Kiedy praktykujemy zazen, nasz umysł zawsze idzie w ślad za naszym oddechem. Kiedy wdychamy, powietrze wchodzi w świat wewnętrzny. Kiedy wydychamy, wychodzi na świat zewnętrzny. Świat wewnętrzny jest bez granic i świat zewnętrzny jest również bez granic. Mówimy „świat wewnętrzny” lub „świat zewnętrzny”, lecz właściwie istnieje tylko jeden całkowity świat. W tym nieograniczonym świecie nasze gardło jest jak wahadłowe drzwi. Powietrze wchodzi i wychodzi, podobnie do kogoś przechodzącego przez wahadłowe drzwi. Jeżeli myślisz „ja oddycham”, „ja” jest dodatkiem. Nie ma żadnego ciebie, który mógłby powiedzieć „ja”. To co nazywamy „ja”, to tylko wahadłowe drzwi, które poruszają się, kiedy wdychamy i wydychamy. One się tylko poruszają, to wszystko. Kiedy wasz umysł jest wystarczająco czysty i spokojny, by postępować za tym ruchem, nie ma niczego: nie ma żadnego „ja”, żadnego świata, żadnego umysłu ani żadnego ciała, tylko wahadłowe drzwi.

Shunryu Suzuki, *Umysł zen, umysł początkującego*

## ORGANIZATORZY:

---

**Buddyjska Wspólnota Zen Kannon**(warszawa.kannon.pl)

**Sangha Uśmiech Buddy**(usmiechbuddy.org)

**Strajk dla Ziemi** (www.facebook.com/earthstrikepl)

**Szkoła Zen Kwan Um** (zen.pl)