

W poszukiwaniu siebie

Włodek Duch (Google: W Duch)

Pytania „czym jest umysł”, „czym jest świadomość”, „czym to wszystko jest” frapowały mnie od dzieciństwa. Pamiętam jeszcze ze szkoły podstawowej dyskusje z dziećmi sąsiadów i z moim bratem, w których dziwiliśmy się razem, czym jest to w nas, o czym czasami mówimy „silniejsze ode mnie”. Próbowaliśmy się zdefiniować, przypominając sobie różne własne reakcje w sytuacjach stresowych: ja taki jestem, a ja taki nie jestem. Skąd mogę wiedzieć, jaki jestem, jeśli siebie nie sprawdzę? Już w dzieciństwie zacząłem szukać Drogi.

Wielu ludzi przestaje szukać znajdując ukojenie w religii. Jak większość dzieci wysyłano mnie na religię, ale ksiądz katecheta nie potrafił mi odpowiedzieć na żadne istotne pytanie. W naszym powiatowym miasteczku była jedna księgarnia i pewnego dnia przyszło do niej grube opracowanie „Religie Świata”. 19 z 20 egzemplarzy zakupił proboszcz, próbując uchronić umysły obywateli przed szokującą prawdą, że nie każdy ma to samo wyobrażenie o świecie, jeden egzemplarz się jednak uratował – mój ojciec miał w księgarni swoją półkę na którą odkładano mu co ciekawsze książki. Byłem chyba jedynym dzieckiem z podstawówki, które coś wiedziało o religiach świata.

W szkole średniej czytałem w wielkim podnieceniu dzieła Freuda (sporo tam było o seksie, ale i podświadomości), jakiś czas byłem hippisem poszukującym odmiennych stanów świadomości. Na szczęście zachorowałem na paskudną żółtaczkę i na przełomie pierwszej i drugiej klasy szkoły średniej 8 miesięcy przeleżałem w szpitalu na oddziale zakaźnym (ściśła dieta, żadnych odwiedzin, dużo czasu na skupienie) czytając „Filozofię indyjską” Radhakrishnana i praktykując jogę. Latem 1970 roku Gandhi uratował mi życie. Przeczytałem jego autobiografię i przestałem jadać mięso. Po wyjściu ze szpitala wybraliśmy się z dziewczyną na wyprawę kajakową na Jeziorak w pobliżu Iławy. Rozbiliśmy sobie namiot na malutkiej wyspie z 10 kilometrów od najbliższej wsi. Moja mama dała nam na drogę kiełbasę. Koło północy moja dziewczyna zrobiła się blada i zaczęła sztywnieć ... pomimo płukania żołądka jeziorną wodą z chlorowymi tabletkami było coraz gorzej, więc przed świtem próbowałem ją odwieźć do wsi. Na szczęście pomogli nam wędkarze z motorową łódką, porzuciłem swój kajak w trzcinie. Zatrucie jadem kiełbasianym bywa śmiertelne i mogliśmy razem zostać na tej wyspie, ale skończyło się na 8 dniach w szpitalu i uszkodzeniu trzustki. Czasami dobrze mieć w grupie przynajmniej jednego wegetarianina.

Studiowałem fizykę, bo wydawało mi się to jedyną pewną podstawą dla zrozumienia świata. Na studiach spędziłem sporo czasu czytając w Bibliotece Głównej UMK przedwojenne miesięczniki o wiedzy tajemnej „Wiedzę duchową” i „Lotos”. Przekopałem się przez literaturę okultystyczną, szukając wiedzy o naturze umysłu. Pisywałem wtedy popularne artykuły o parapsychologii i mózgu w „Przekroju” i innych czasopismach. W końcu trafiłem na książki na temat pierwotnego buddyzmu, który od czasu lektury Radhakrishnana bardzo mnie interesował. Zacząłem pisać o związkach nauki, a zwłaszcza fizyki kwantowej z mistycyzmem (w 1981 roku prowadziłem na ten temat semestralny wykład na Uniwersytecie Studiów Orientalnych w Los Angeles). Będąc na 3 roku studiów fizyki napisałem też bardzo spekulatywną pracę na temat reinkarnacji (Out-of-body and reincarnation phenomena from the point of view of physics), uzasadniając buddyjski punkt widzenia na przeniesienie informacji o charakterze umierającej osoby (karmana) do płodu, który staje się pewną kontynuacją poprzedniego istnienia, bez zachowania tożsamości substancji. Jak płomień gasną-

cej świecy od której odpala się nową, jest kontynuacją procesu, chociaż świeca jest inna. To jest jeden z niedokończonych wątków w mojej historii ... Nayanaponika Mahatera był wówczas naczelnym redaktorem „Biblioteczki Buddyjskiej” w Kandy na Sri Lance. Korrespondowałem z nim przez parę lat (okazało się, że dorastał na Śląsku i w 1936 roku wylegował na Sri Lanke), chciał wydać mój artykuł w nowej serii „Buddhism and Contemporary Thought”. Wydawnictwu Buddhist Publication Society nie udało się rozwiązać problemu praw autorskich z wydaniem pierwszej książeczki w tej serii, napisanej przez Iana Stevensona, amerykańskiego psychiatrę, który badał przypadki dzieci, spontanicznie opowiadających o poprzednim życiu. Mój manuskrypt wzbudził jednak pewne zainteresowanie, bo w 1980 roku dostałem list od emerytowanego profesora filozofii z Zagrzebia, który napisał: „Wędrując po dżunglach Sri Lanki natknąłem się na pustelnię mnicha, który miał kopię pańskiego artykułu”. W 1993 roku będąc w Cavendish Laboratory w Cambridge usiłowałem przekonać Briana Josephsona (był chyba najmłodszym noblistą w historii, dostał nagrodę w wieku 33 lat), by zajął się moim studenckim pomysłem opracowania fizycznego modelu reinkarnacji. Odbiegam jednak daleko od głównego tematu ...

W 1976 roku do naszego akademika zawitała grupa Osjan. W przerwie koncertu usłyszałem jak Jacek Ostaszewski i Tomek Hołuj rozmawiają z jakimś studentem na temat Zen. Oferowałem im zaraz swój artykuł, ale nie wykazali zainteresowania mówiąc, że czytają tylko te rzeczy na temat buddyzmu, które inspirują ich do praktyki. Tak dowiedziałem się o istnieniu Sangi w Polsce i następnego miesiąca zjawiłem się w Katowicach na poddaszu pracowni Andrzeja Urbanowicza. Trafiłem na grupę poszukującą podobnie jak ja, choć w całkiem odmienny, często antyintelektualny sposób. Oto spotkałem „kroczących droga”, którzy odrzucali wszelkie pozory wglębiając się w swój umysł. Najpierw był dzień warsztatów, bardzo trudny, walka o przetrwanie pomimo bólu mięśni i trudności z oddychaniem, odkrycie jak mało kontrolujemy swój umysł a jak bardzo ulegamy neurotycznym popędom. Potem 3-dniowe sessin, które niemal przechorowałem, czując jak wzbierają we mnie różne odczucia, budzą się lęki, demony, cierpienie. Chciałem zemdleć, niech się o mnie martwią ... ale siedziałem dalej, wracając do liczenia oddechów, budzenia się z kolejnych warstw ośpienia. Po pierwszym sessin byłem całkiem wyczerpany. Obecność nauczyciela bardzo ułatwia praktykę, ale my naprawdę byliśmy „komandosami Zen”. Nastrój tych sessin był niepowtarzalny, zapach strychu pracowni Andrzeja, nasze szaty, trzask kyosaku, wersety „Nawet gdy noc okrywa cieniem zieloną ziemię, koło obraca się, śmierć podąża za narodzinami. Przez całą noc, z każdym oddechem staraj się o to, aby przebudzić się poza dniem, poza śmiercią.” Wielki krzyk, wielkie echo – musimy się maksymalnie wysilać.

Dzień po sessin byłem w lesie, cały czas czując zamęt i szum, wydawało mi się, że cały mój wysiłek na nic się nie zdał. Nagle poczułem się tak, jakby cały szum, całe zamglone tło istnienia odpadło. Była cisza, był las, rozpierzchnęły się wszystkie demony. Jednocześnie pojawiła się wdzięczność, sam bym tego nie przetrzymał, to dzięki zbiorowemu działaniu całej Sangi możliwy był ten wysiłek. Pewnego dnia przejeżdżając przez Katowice czekałem na dworcu na dalsze połączenie. Pobiegłem na chwilę pod budynek naszego zendo by skłonić się przed nim skłonić.

Byłem parę razy na Kamieńczyku, na sessin z Toni i Rosim, witałem Soen Sa Nima i jego Nauczycieli Dharmy w Krakowie, byłem na jego Yong Maeng Jong Jin i odwiedziliśmy razem z Sangą Kapleau Erem Ojców Kamedułów na krakowskich Bielanych. Miałem wyrzuty sumienia, że nie udzielam się dostatecznie dużo w Sandze, ale w 1978 roku urodził mi się syn, pracowałem nad doktoratem, dwa lata potem urodziła mi się córka i w 1980 roku wyjechaliśmy do Los Angeles. Chociaż było to dość krótki okres i później spotykałem członków Sangi i brałem udział w spotkaniach w Polsce tylko sporadycznie z wielu względów była to dla mnie ważna i ciekawa lekcja życiowa.

Ściana jest tylko z pozoru ścianą. W rzeczywistości jest lustrem umysłu. Każdy, kto będzie w nią patrzył chociaż przez kilka minut łatwo to dostrzeże. W czasie sessin patrzy się w ścianę. Patrzy się długo. Większą część całej doby. Wówczas ściana ujawnia swoje prawdziwe oblicze. Staje się tłem wielkiej ucieczki, ucieczki od prawdy o sobie. Myliłem się wielce wyobrażając sobie, że w zendo można spokojnie medytować. Często hałas jest nie mniejszy niż na dworcu kolejowym. Byliśmy w końcu w samym centrum Katowic. Zgrzyt hamulców, warkot silników, urywki melodii, krzyk dzieci, odgłosy zabawy ... w samym zendo skrzypienie podłogi pod stopami monitorów i ich oddech za naszymi plecami, rosnące napięcie i trzask uderzeń kyosaku, postękiwania obolałych towarzyszy niedoli, wyczekiwanie na dzwonki ... Co ja tu robię? Czego szukam? Wyciągnął bym się w domu na kanapie i porządnie wyspał, przeczytał książkę i zrobił coś pożytecznego. Co za bezsens tu siedzieć. I tak w tym hałasie nic się nie uda. Wszystko to jest oszustwem. Życiem w piekle ... tak, w piekle, bólu, cierpieniu. Nauczyciele i cała reszta nie wiedzą i tak więcej niż ja ... A jednak z chwili na chwilę przezwyciężam swoje zwątpienia, skoro inni wytrzymują to ja też, skoro inni przez to przeszli to i ja mogę.

Przypomniałem sobie jak przed laty w szkole dyrektor na mnie krzyczał, a ja znalazłem od tego ucieczkę skupiając się na oddychaniu. Przez lata praktyki uczyłem się ciągle powracać do tego stanu czystego odczuwania, odcinającego szum myśli. Kim jestem? Czym to wszystko jest? Przebudź się! Teraz! Głębokie poczucie całkowitego zadziwienia powstrzymuje spekulacje pozwalając umysłowi swobodnie funkcjonować.

Prawie nikt w Sandze nie miał nic wspólnego z nauką. Skąd wiemy, że starożytne praktyki są najbardziej efektywne? Z jednej strony chciałem „osiągnąć oświecenie”, a więc w pełni przeżyć i zrozumieć to, co mówili nauczyciele, a z drugiej strony nie mogłem się powstrzymać od dalszych poszukiwań. Jest czas na skupienie i jest czas na myślenie. Pomyśl, by zastąpić monitorów i ich kyosaku elektronicznym monitorem, który bada czy nie zasypiamy (nie wiotczeją nam mięśnie), nie spotkał się ze zrozumieniem. Teraz wszyscy używają biofeedback do treningu uwagi, zwłaszcza u dzieci z zaburzeniami uwagi (ADHD).

Przez wiele lat zagłębiałem się w Zen podróżując po świecie. Odsunęło mnie to od intelektualnych prób zrozumienia, czym jest umysł. Skoncentrowałem się na fizyce, zrobiłem dość szybko doktorat i jako postdok (czyli stażysta po doktoracie) zamieszkałem w 1980 roku w centrum ruchów tajemnych, czyli Los Angeles. Zawodowo zajmowałem się głównie fizyka molekularną, mechaniką kwantową, programami komputerowymi. Odwiedziłem lokalne komuny wszelkiej maści i w końcu zamieszkałem z żoną i dziećmi w International Buddhist Meditation Center (IBMC), buddyjskim centrum, które było jedną z ostatnich „kryjówek” byłych hippisów. Codziennie rano przez pół godziny uczestniczyłem we wspólnej medytacji, ale IBMC nie oferowało zbyt intensywnej praktyki. Kilka razy braliśmy udział w sessin na Mount Baldy u Roshiego Sasaki (Shinzen Young, nasz lokalny nauczyciel, był jego tłumaczem). IBMC było niedaleko Zen Center of Los Angeles (ZCLA), prowadzonym przez Roshiego Maezumi, czasami organizowaliśmy wspólne ceremonie. Nie mogłem zamieszkać na ich kampusie ze względów finansowych, ale brałem udział w organizowanych przez ZCLA sessin, różnych ceremoniach i imprezach towarzyskich.

Moje pierwsze sessin było szczególnie pełne wrażeń. ZCLA zorganizowane było bardzo tradycyjnie, przeniesiono tam wiele elementów japońskiego życia klasztorowego. Jako początkujący przypisany zostałem do Joko, która była najmłodszą nauczycielką. Nie widziałem jej wcześniej i nic o niej nie wiedziałem. Kiedy nadeszła kolejka na doksan dla naszego rzędu skłoniliśmy się i usiedliśmy w seidza przy wejściu na schody. Zaraz ją zapytałem ... setki pytań krążą mi po głowie. Usiłuję sobie przypomnieć, jak należy się zachować po wejściu. Zabrział dzwon, pędzę po schodach na górę, wchodzę do pokoju, robię pokłon zaplądając się w długie szaty. Siedzimy naprzeciwko siebie i mam okazję przyjrzeć się Joko

z bliska. Starsza babcia z ogoloną głową i bardzo mocno odstającymi uszami (okazało się potem, że ma czworo wnuków). Spodziewałem się po tej rozmowie nie wiadomo czego – zaskakujących pytań lub uderzenia laską, nie wiadomo jaki ma styl. Jako łagodnie zapytała – jak się nazywasz? Włodek. Skąd jesteś? Z Polski. – Z Polski? A co tu robisz? – Jestem postdockingiem na University of Southern California, na fizyce. – Fizyk? Bardzo lubię fizyków. Robert Oppenheimer był moim kumplem.

Zaskoczony nie mogłem wydusić ani słowa. Siedzę tu ze skrzyżowanymi nogami w długiej szacie, w japońskim ośrodku Zen, przed uszatą babcią w stroju mniszki, która mi mówi, że ojciec bomby atomowej był jej kumplem. Człowiek, który był zaraz po wojnie dyrektorem Instytutu Studiów zaawansowanych w Princeton, gdy pracowała tam cała plejada słynnych uczonych na czele z Einsteinem, von Neumannem, Paulim. Człowiek, którego pracę o wiązaniach chemicznych napisaną z Maxem Bornem w 1926 roku właśnie usiłuję zrozumieć był jej kumplem? Szczęka opadła mi najwidoczniej na podłogę, bo Jako zaczęła wyjaśniać:

– Pracowałam w administracji na Uniwersytecie Kalifornii na wydziale fizyki. Robert był wielkim intelektualistą. Znał sanskryt i orientował się dobrze w filozofii wschodu. Nie był jednak człowiekiem skłonny do praktykowania medytacji. Nigdy by nie przyszedł do takiego ośrodka jak ten.

Jako była pianistką koncertową, a kiedy zakończyła karierę została sekretarką. ZCLA skupiało wielu ciekawych ludzi. Testugen, pierwszy spadkobierca Maezumiego, zrobił doktorat z matematyki. Kobiety, które tam nauczały, były naprawdę wyjątkowe i skłonne znacznie bardziej do eksperymentowania z różnymi formami nauczania niż mężczyźni. Genpo Sensei robił przez parę lat ciekawe warsztaty „Zen Life Intensive” w Hiltonie, w typowo amerykańskim stylu, dla ludzi, którzy normalnie nie przyszliby do ośrodka Zen. Około 40 osób przez dwa dni trochę dyskutowało, trochę wykonywało różne ćwiczenia, a trochę skupiało się w zazen. W czasie pierwszej sesji ludzie opowiadali, dlaczego zapisali się na te warsztaty. Prawie każdy miał za sobą jakieś straszne przeżycia: pracę z dziećmi chorymi na białaczkę, powolną agonię bliskiej osoby ... Zen to naprawdę sprawa życia i śmierci, bez większego wstrząsu śpimy głęboko. Jednym z ćwiczeń było pytanie przez 10 minut partnera „kim jesteś”, i odrzucanie jego odpowiedzi. Genpo po paru latach zaprzestał robienia tych warsztatów, powiedział mi, że Rosi go do nich zachęcał ale czuł, że jednak tego nie popiera. Po wielu latach powrócił jednak do pewnego rodzaju terapii, wymyślając proces, który nazwał „Big Mind”. Zen to wspaniała tradycja, ale nie można ustać w poszukiwaniach bardziej efektywnej formy nauczania.

Moim naturalnym koanem było „Kim jestem”. Mistrz Zen Bassui (1327-1387) w „Kazaniu o jednym umyśle” mówi: „Jeśli chcesz urzeczywistnić swój własny Umysł musisz przede wszystkim wejrzeć w źródło, z którego wypływają myśli. Śpiąc czy pracując, stojąc czy siedząc, głęboko zapytaj siebie: ‘Czym jest mój własny Umysł?’, a rób to z gruntownym pragnieniem rozwiązania tej kwestii. Cóż to za mistrz, który w tej właśnie chwili oczyma widzi barwy a uszami słyszy głosy, który teraz podnosi ręce i rusza stopami? Wiadomo, że są to funkcje naszego umysłu, lecz nikt nie wie dokładnie, na czym one polegają. Można twierdzić, że za tymi działaniami nie kryje się żadne rzeczywiste istnienie i że czynione są one spontanicznie. Można i odwrotnie, utrzymywać, że są to właśnie czynności jakiejś istoty, ale pozostaje ona niewidzialna. [...] Wewnątrz siebie nie znajdziesz żadnego ‘ja’ ani nie odkryjesz nikogo, kto słyszy.” Te słowa mocno mnie poruszały i oddawały ducha mojej praktyki.

Z Los Angeles przeniosłem się na rok do Torunia a potem do Monachium, gdzie zacząłem się zajmować trochę superkomputerami, a potem bardziej podstawami fizyki, wracając do swoich potrzeb zrozumienia świata. Tymczasem na UMK zaczęliśmy tworzyć studia in-

formatyczne, zostałem szefem Zakładu Informatyki Stosowanej i zacząłem powoli odchodzić od fizyki. Najpierw były to sieci neuronowe i sztuczna inteligencja. Krok po kroku zbliżałem się do modelowania działania mózgu i próby zrozumienia, jak działa umysł również od strony intelektualnej. Do wykładów na temat sieci neuronowych dodawałem coraz więcej wiadomości z neurobiologii i neuropsychologii, a potem filozofii umysłu. Na UMK naukami o umyśle, czyli kognitywistyką, zainteresowali się również filozofowie, logicy, pedagodzy, medycy i specjaliści z innych dziedzin. Założyliśmy towarzystwo naukowe i pismo „Kognitywistyka”. Chociaż Uniwersytet Jagielloński wyprzedził nas z programem studiów doktoranckich, to my nieco wyprzedziliśmy ich z programem regularnych studiów. Na szkole fizyki komputerowej miałem wykłady o fizyce umysłu - wywołało to pewną konsternację, ale artykuł został wydrukowany, choć z komentarzem redakcji tłumaczącej się z nietypowego tematu. Już drugą kadencję pełnię obowiązki prezydenta European Neural Networks Society. Byłem współzałożycielem towarzystwa, zajmującego się tą częścią psychologii, która bada przeżycia transpersonalne. Pracowałem między innymi z psychologami eksperymentalnymi w Max Planck Institute w Monachium, odwiedzałem laboratoria psychologii rozwojowej, wygłaszałem referaty o modelach komputerowych funkcji mózgu dla psychologów, psychiatrów a nawet teologów, w grupach zajmujących się sztuczną inteligencją i sieciami neuronowymi, w Anglii, Australii, Japonii, Francji, Niemczech, odwiedzałem wielokrotnie Brain Science Institute w okolicach Tokio, powoli kształtując swoje własne podejście do umysłu. Ostatnio w ciągu roku wygłaszałem referaty na ponad dwudziestu konferencjach od Alaski i Japonii po Australię i Nową Zelandię.

Moi byli studenci rozproszyli się po świecie, od 2002 roku związałem się z fundacją badawczą szpitala dziecięcego w Cincinnati, Ohio, a od 2003 roku pracuję też w Singapurze na Nanyang Technological University, próbując tam utworzyć instytut nauk kognitywnych. Krótko mówiąc, bawiłem i nadal bawię się dobrze uprawiając naukę. Piszę artykuły do pism filozoficznych, kognitywistycznych, technicznych, matematycznych, statystycznych, fizycznych. Nauka nie powinna mieć granic, chociaż jest rzeczą niebezpieczną porzucać wody, na których człowiek czuje się pewnie. Minęły już czasy genialnych amatorów, dlatego trzeba jeździć na konferencje, rozmawiać z najlepszymi i poddawać się ich krytyce. Spotykamy się z ludźmi ze wszystkich krajów świata znajdując bez trudu wspólny język. Czasami w środku wiru zdarzeń czuję się jak w oku cyklonu, całkowicie spokojny.

Powoli udaje mi się zrozumieć coraz lepiej czym jest umysł, czym jest świadomość. Parę lat temu miałem jeszcze wrażenie, że nie rozumiemy (w obrębie kognitywistyki) wielu rzeczy, ale teraz jestem przekonany, że rozumiemy więcej, niż jesteśmy skłoni przyznać. Im więcej udaje mi się zrozumieć, tym bardziej widzę, jak wiele istotnych wglądów w rzeczywistą naturę umysłu znajdujemy w Zen. W Mumonkan znajdujemy koan „Flaga Eno”. Dwóch mnichów spiera się, czy to wiatr się porusza, czy też flaga się porusza? Patriarcha mówi im: To nie wiatr się porusza. To nie flaga się porusza. To wasz umysł się porusza! Zwykle przytaczam ten koan jako komentarz pokazujący studentom iluzję optyczną poruszającej się tancerki. Część osób widzi, że tancerka kręci się w lewo, a część że kręci się w prawo, chociaż widzą to samo. W dodatku odwracając na chwilę wzrok tancerka może zmienić kierunek ruchu. Jest to sekwencja kilku nieruchomych obrazków, widać więc wyraźnie, że porusza się tylko umysł patrzącego. To jeden z wielu przykładów na to, jak głęboki wgląd w naturę umysłu mieli słynni mistrzowie.

Od 2500 lat tradycja buddyjska oparta na głębokiej introspekcji uznawała ego za złudzenie. Hakuin napisał w poemacie Zazen Wasan: “Przyczyną naszych trosk jest złudzenie ego. [...] A gdy zwrócimy się do wewnątrz i doświadczymy naszą Prawdziwą Naturą, że Prawdziwa Jaźń jest nie-jaźnią, że nasza własna Jaźń jest nie-jaźnią, staniemy ponad ego i poza zręcznymi słowami. Wtedy brama do jedności przyczyny i skutku zostanie otwarta na

oścież.” Innymi słowy, egoistyczne “ja” to zbiór poglądów na temat siebie i relacji z innymi ludźmi, ale moje rozszerzone „ja” nie ma granic, jest rezultatem bezpośrednich lub pośrednich oddziaływań ze wszystkim, nie ma tu prostej przyczynowości, przyczyna i skutek nie dają się oddzielić. Chińscy nauczyciele mówili o „małym ja”, utożsamianym z ego, i „wielkim ja”, które nie ma granic. Większość kognitywistów zgadza się obecnie, że umysłu nie można rozpatrywać tylko lokalnie.

Moje „ja” jest jednym z wielu procesów, które tworzy mózg i cały organizm. To nie ja mam mózg, tylko mózg ma mnie. „Ja” jako obdarzony wolną wolą czynnik sprawczy jest iluzją, ale pozbywając się tej iluzji więcej zyskujemy niż tracimy. Podchodzimy z większą pokorą do wiedzy o sobie, zdajemy sobie sprawę ze stopnia komplikacji procesów zachodzących w mózgu, w całym organizmie i środowisku, dzięki którym w naszym umyśle pojawiają się decyzje i idee. Częścią mojego wielkiego „ja” jest nie tylko cały mózg, cały mój organizm, ale i znaczna część świata, ludzie, którzy mieli na mnie bezpośredni wpływ, lub wywarli wpływ pośredni przez swoje dzieła. Utożsamianie się z wielkim „ja” nie oznacza, że czuję się bezwolny, a tylko że powinienem działać w mniej egoistyczny sposób. Nirwana to pozbycie się neurotycznych impulsów. Chociaż jest to trudne, warto nad tym pracować, warto się starać by wszystkie nasze reakcje były takie, byśmy ich potem nie żalowali. Wymaga to bezustannej uwagi. Uwaga! Uwaga! Uwaga! – napisał mistrz Ikkyu. Badaniu mechanizmów uwagi poświęca się obecnie wiele wysiłku. W kognitywistyce, a szczególnie w badaniach nad mózgiem, dzieją się obecnie fascynujące rzeczy. Być może uda się znaleźć lepsze metody treningu uwagi. Nie znaczy to jednak, że można będzie całkowicie uniknąć własnego wysiłku.

Mając liczne obowiązki na trzech kontynentach trudno mi znaleźć wolny czas, jednak staram się ciągle powracać do praktyki Zen. Stała się częścią mojego codziennego życia, chociaż czasami są to tylko krótkie chwile, nie tak intensywnie okresy jak bym chciał. Praktyka nigdy się nie kończy. Kto wie, jaki bym dzisiaj był bez tego miejsca na Piastowskiej 1 ...