Jazz na poduszce: dlaczego zazen potrzebuje myślenia

AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Esej rzuca wyzwanie popularnemu przekonaniu, że medytacja polega na eliminacji myśli. Analizując klasyczny koan mistrza Yueh Shana oraz pisma Dōgena, autor przedstawia triadę shiryo, fu shiryo i hishiryo jako drogę do wyjścia poza dualizm. Tekst krytykuje współczesną tendencję do optymalizacji zen jako narzędzia wydajności korporacyjnej, wskazując na niebezpieczeństwo 'duchowego omijania'. Poprzez integrację tradycji zen z psychoanalizą Wilfreda Biona, artykuł ukazuje zazen jako dynamiczną praktykę akceptacji umysłu, a nie proces samokarania za błądzenie myśli. To głębokie spojrzenie na zasadę mushotoku w świecie nastawionym na zysk.

This essay challenges the popular belief that meditation involves the elimination of thought. Examining the classic koan of Master Yueh Shan and the writings of Dōgen, the author presents the triad of shiryo, fu shiryo, and hishiryo as a path beyond dualism. The essay criticizes the contemporary tendency to optimize Zen as a tool for corporate efficiency, pointing to the dangers of 'spiritual bypassing.' Integrating the Zen tradition with Wilfred Bion's psychoanalysis, the article presents zazen as a dynamic practice of mindfulness, not a process of self-punishment for wandering thoughts. This is a profound look at the principle of mushotoku in a profit-driven world.

Współczesna recepcja medytacji zen często pada ofiarą redukcjonizmu, sprowadzając głęboką praktykę do techniki wyłączania myśli w imię produktywności. Seiso Paul Cooper, odwołując się do postaci mistrza Yueh Shana oraz filozofii Dōgena, rzuca wyzwanie temu popularnemu mitowi, stawiając tezę, że walka z własnymi procesami poznawczymi jest nie tylko błędem merytorycznym, ale przede wszystkim formą duchowej przemocy. Artykuł analizuje triadę pojęć: shiryo (myślenie), fu shiryo

(niemyślenie) oraz hishiryo (stan poza tymi kategoriami), by ukazać, że prawdziwe zazen nie polega na eliminacji aktywności umysłowej, lecz na zmianie relacji wobec niej. Autor przekonuje, że próba siłowego „wyczyszczenia" umysłu jest przejawem kolonizacji świadomości przez ego, które dąży do kontroli nawet w sferze, która z założenia powinna być wolna od ambicji. Tekst demaskuje pułapki „duchowej korporacji", gdzie medytacja staje się narzędziem optymalizacji jednostki, zamiast drogą do autentycznego wyzwolenia. W efekcie, praktyka przestaje być techniką osiągania stanów, a staje się radykalną obecnością, w której myśl – zamiast być wrogiem – odzyskuje swoje właściwe miejsce w dynamicznej całości ludzkiego doświadczenia.

SŁOWA KLUCZOWE

zazen | shiryo | fu shiryo | hishiryo | medytacja zen | Seiso Paul Cooper | Dōgen | psychoanaliza | metapoznanie | mushotoku | funkcja alfa | duchowe omijanie | neuronauka | koan | błądzenie myśli

Dlaczego zazen nie polega na wyłączaniu myślenia

Anegdota, od której wypadałoby zacząć tę opowieść, jest tak uderzająco prosta, że niemal przypomina żart starego mnicha opowiedziany po wielogodzinnym siedzeniu, gdy kolana zdążyły już złożyć oficjalną petycję do Ministerstwa Ciała. Mistrz Yueh Shan trwa w zazen, a dociekliwy uczeń pyta go, o czym właściwie myśli człowiek, który zastyga w tak nienaturalnym bezruchu. Mistrz odpowiada z rozbrajającą szczerością: „Myślę o niemyśleniu", co natychmiast uruchamia w mnichu instynktowną potrzebę logicznego uporządkowania rzeczywistości. Skoro logika właśnie weszła na teren objęty ścisłą ciszą klasztorną, uczeń dopytuje, jak w ogóle można myśleć o niemyśleniu, na co słyszy krótkie: „Poprzez niemyślenie". W innym, być może bardziej precyzyjnym przekładzie, owa odpowiedź brzmi „poza myśleniem", co otwiera zupełnie nową perspektywę na naturę naszej świadomości. Ten krótki dialog stanowi fundament dla zrozumienia, że medytacja nie jest walką z własnym umysłem, lecz próbą wyjścia poza dualistyczne podziały.

Wspomniany dialog stanowi oś problemu, który Seiso Paul Cooper rekonstruuje w swojej najnowszej pracy poświęconej Yueh Shanowi oraz, co brzmi intrygująco, „złej reputacji myślenia". Autor analizuje ten klasyczny koan przez pryzmat pism Dōgena oraz tradycji zazen, wprowadzając nas w gęstą strukturę triady: shiryo, fu shiryo oraz hishiryo. Shiryo, czyli myślenie w jego

najszerszym sensie, fu shiryo, czyli niemyślenie, oraz hishiryo, czyli stan bycia poza tymi dwiema kategoriami, tworzą mapę drogową dla praktykującego. Choć publiczne katalogi różnią się co do dat wydania książki, artykuł Coopera z 2025 roku w „The American Journal of Psychoanalysis" potwierdza jego główny kierunek badawczy. Cooper skupia się na analizie użyć i nadużyć medytacji zen w kontekście współczesnej psychoanalizy, co pozwala mu na postawienie niezwykle odważnej tezy. Twierdzi on mianowicie, że przekonanie o konieczności wyeliminowania myśli podczas medytacji jest nie tylko merytorycznym błędem, ale wręcz duchowym i psychicznym zagrożeniem.

Teza ta, postawiona bez zbędnych dyplomatycznych firanek, uderza w samo serce popularnych wyobrażeń o wschodniej duchowości, które często promują wizję umysłu jako czystej, pustej tablicy. Takie podejście jest błędne, ponieważ w sposób rażący wypacza niedualistyczne nauczanie Dōgena, czyniąc z dynamicznej praktyki statyczny i martwy ideał. Jest ono również szkodliwe, gdyż zamienia medytację w subtelny, acz niezwykle skuteczny aparat samokarania, w którym każda pojawiająca się myśl staje się dowodem na osobistą porażkę. Człowiek siada na poduszce, pojawia się w nim spontaniczna myśl, po czym natychmiast rodzi się kolejna, będąca już tylko surową oceną faktu, że ta pierwsza w ogóle zaistniała. To właśnie w tym ułamku sekundy rodzi się wewnętrzny prokurator, gotowy do postawienia aktu oskarżenia przeciwko własnej naturze. Medytacja, która w swoim założeniu miała wyzwalać z okowów ego, staje się w ten sposób kolejnym procesem sądowym, gdzie umysł zostaje skazany za wykonywanie swojej podstawowej funkcji.

Esej o shiryo, fu shiryo i hishiryo nie jest zatem jedynie egzotyczną glosą do dawnego koanu, lecz stanowi wnikliwą analizę współczesnej patologii poznawczej, która dotyka nas wszystkich. Żyjemy bowiem w kulturze totalnej optymalizacji, która wykazuje chorobliwą tendencję do przeliczania nawet najgłębszej ciszy na wskaźniki wydajności, a snu na regenerację sił produkcyjnych. W tym świecie oddech staje się kolejnym parametrem dobrostanu, a medytacja zostaje zdegradowana do roli narzędzia zarządzania stresem w organizacjach, które ten stres przemysłowo generują. Zen zostaje wtedy bezrefleksyjnie wpisany w logikę nowoczesnego przedsiębiorstwa: siedź cierpliwie, abyś mógł lepiej działać, i oddychaj głęboko, abyś był w stanie dłużej wytrzymać przy biurku. To duchowa korporacja: junior myślenia, senior niemyślenia, dyrektor poza myśleniem, gdzie każdy próbuje wypracować swoje KPI dla oddechu. Księgowy oświecenia, jak to zwykle bywa, zawsze znajdzie w takim bilansie jakąś niedopłatę, którą musisz natychmiast uregulować dodatkowym wysiłkiem.

W tym kontekście Cooperowskie przywołanie zasady mushotoku, czyli zasady braku chęci zysku, uderza w sam nerw naszej epoki, kwestionując sensowność traktowania praktyki jako inwestycji. „Zazen jest do niczego", mawiał prowokacyjnie Kodo Sawaki, nie sugerując bynajmniej braku wartości, lecz wskazując na niemożność uczciwego zamienienia siedzenia w towar rynkowy.

Prawdziwa praktyka nie daje się bowiem ująć w ramy wskaźników efektywności ani nie stanowi duchowego bonusu do błyskotliwej kariery zawodowej, przy czym jej wartość leży właśnie w tej bezużyteczności. Współczesny paradygmat naukowy, zwłaszcza w obszarze neuronauki i psychologii poznawczej, w znacznym stopniu wspiera tę intuicję, choć posługuje się oczywiście zupełnie innym zestawem pojęć. Poważne badania nad medytacją nie definiują jej już jako prostego kasowania aktywności poznawczej czy wyłączania procesów myślowych, co często sugerują popularne poradniki. Zamiast tego naukowcy opisują procesy takie jak modulacja uwagi, metapoznanie czy zmiana relacji do treści mentalnych, co pozwala na znacznie głębsze zrozumienie tego zjawiska.

Najnowsze przeglądy badań nad złożonością aktywności mózgowej wskazują, że stan medytacyjny wiąże się z dynamicznymi zmianami aktywności neuronalnej, a nie z jej całkowitym wygaszeniem. Praktyka ta generuje odmienne wzorce złożoności stanów mózgowych, które zależą od typu treningu oraz doświadczenia adepta, co definitywnie obala mit o „pustym mózgu". Popularne wyobrażenie medytacji jako techniki wyłączania myśli jest zatem znacznie bliższe mitologii kolorowych aplikacji wellness niż rzetelnej fenomenologii samej praktyki. Człowiek nie przestaje być przecież istotą poznającą tylko dlatego, że zdecydował się usiąść na twardej poduszce i zamknąć oczy; wszak jego biologia nie ulega zawieszeniu. Oko nadal rejestruje światło, ucho wyłapuje dźwięki otoczenia, a ciało nieustannie czuje swój ciężar, temperaturę oraz rytmiczne pulsowanie krwi, co stanowi naturalne tło egzystencji. Umysł, będąc żywym organem, nadal wytwarza obrazy, oceny, wspomnienia oraz skomplikowane scenariusze przyszłości, których nie da się po prostu usunąć za pomocą siły woli.

Medytacja nie polega na wyrzuceniu tych wszystkich elementów za drzwi, ponieważ, jak słusznie zauważają mistrzowie, owe drzwi również znajdują się wewnątrz naszego umysłu. Chodzi raczej o fundamentalną zmianę trybu obecności wobec wszystkiego, co pojawia się w polu naszej świadomości w danej chwili, bez próby ucieczki czy walki. W języku Coopera i Dōgena pierwszym, absolutnie koniecznym krokiem jest odzyskanie wartości samego shiryo, czyli myślenia obejmującego szerokie pole procesów mentalnych, od analizy po fantazje. Myślenie jest naturalną funkcją żywego umysłu, a nie jego moralnym upadkiem czy dowodem na brak duchowego zaawansowania, toteż nie powinno być traktowane jako wróg. Kiedy w trakcie siedzenia pojawia się myśl, nie oznacza to wcale, że praktyka została przerwana lub że popełniliśmy jakiś kardynalny błąd. Znaczy to jedynie tyle, że nasz umysł żyje i funkcjonuje, co powinno być raczej powodem do spokoju niż do niepokoju czy frustracji.

Błędne rozumienie medytacji zaczyna się w momencie, gdy z tego neutralnego, biologicznego faktu czyni się wielki dramat normatywny o charakterze moralnym. Adept, widząc pojawiającą się myśl,

natychmiast mówi sobie z wyrzutem: „Nie powinienem teraz myśleć”, co generuje niepotrzebne napięcie i wewnętrzny konflikt. To nie jest wyzwolenie, lecz dobrze oddychająca kapitulacja przed własnymi oczekiwaniami, które kolonizują przestrzeń wolności, zamiast ją otwierać na nowe doświadczenia. Ego ma bowiem zdumiewającą zdolność do kolonizacji wszystkiego, nawet własnej nieobecności, co czyni z medytacji kolejną arenę walki o dominację i rację. Zamiast walczyć z myślami, warto dostrzec w nich świadków rzeczywistości, a nie sędziów, którzy mają prawo wydawać wyroki na temat naszej praktyki. Ostatecznie zazen uczy nas, że myśl jest tylko zdarzeniem w polu świadomości, podobnym do dźwięku przejeżdżającego samochodu czy ucisku w kolanie, co pozwala na odzyskanie wewnętrznego spokoju. Prawdziwa wolność pojawia się wtedy, gdy przestajemy być niewolnikami przymusu „niemyślenia” i pozwalamy umysłowi po prostu być tym, czym jest w swojej naturze.

Pułapka wewnętrznego nadzorcy: dlaczego zazen nie jest walką z myślami

To zdanie, choć na pierwszy rzut oka wydaje się niewinne, wprowadza do intymnej przestrzeni praktyki subtelną, lecz niszczycielską formę przemocy. W momencie, gdy nakazujemy sobie absolutną ciszę, umysł zostaje gwałtownie podzielony na część oskarżoną oraz surową instancję oskarżającą. Podczas gdy jedna strona naturalnie i bezustannie produkuje strumień myśli, druga wchodzi w rolę ascetycznego, bezlitosnego nadzorcy pilnującego czystości eteru. W języku psychoanalitycznym moglibyśmy rzec, iż w medytacji aktywizują się wówczas zinternalizowane figury prześladowcze, czyli surowe obiekty wewnętrzne będące uwewnętrznionymi głosami oceny, wstydu i zakazu. Praktyka przestaje być wtedy autentycznym zazen, a staje się nużącą psychodramą pod roboczym tytułem: „dlaczego znowu jestem niewystarczająco pusty”. To nie jest wyzwolenie, lecz dobrze oddychająca kapitulacja przed własnym lękiem.

W tym miejscu perspektywa psychoanalityczna Davida Coopera okazuje się narzędziem wręcz bezcennym dla zrozumienia dynamiki siedzenia. Nie pozwala ona bowiem udawać, że problem walki z myślami jest jedynie drobnym nieporozumieniem doktrynalnym czy błędem początkującego adepta. Jest to przede wszystkim głęboki mechanizm psychiczny, w którym człowiek siadający do medytacji z ukrytym nakazem eliminacji myśli odtwarza na poduszce całą historię własnego stosunku do autorytetu. Każda chwila nieuwagi staje się polem bitwy o akceptację, gdzie błąd wywołuje natychmiastowy odruch wstydu i surowej samooceny. Gdy myśl zostaje potraktowana jako porażka, praktyka zaczyna wiernie odtwarzać strukturę przemocy symbolicznej, w której

medytujący staje się jednocześnie więźniem, strażnikiem i autorem regulaminu więzienia. Ego ma wszak zdumiewającą zdolność do kolonizacji wszystkiego, nawet własnej nieobecności.

Aby głębiej zrozumieć ten proces, warto przywołać postać Wilfreda Biona i jego przełomową koncepcję funkcji alfa. Pozwala ona pojąć, dlaczego myślenie nie jest wrogiem życia psychicznego, lecz jednym z fundamentalnych warunków jego sprawnego trawienia. Bion pisał o surowych elementach doświadczenia emocjonalnego, nazwanych elementami beta, które w swojej pierwotnej formie nie są jeszcze możliwe do pomyślenia ani zintegrowania. Dopiero funkcja alfa, czyli zdolność umysłu do przetwarzania surowych bodźców, przekształca je w elementy alfa, stanowiące materiał, który może zostać śniony, symbolizowany i psychicznie metabolizowany. W tej perspektywie kategoryczny zakaz myślenia jawi się jako brutalny zakaz psychicznego metabolizmu, uniemożliwiający nam zrozumienie własnego wnętrza. To tak, jakby nakazać organizmowi zaprzestanie trawienia, argumentując, że prawdziwa duchowość musi być z natury bezjelitowa.

Brzmi to komicznie, niemniej wiele popularnych interpretacji medytacji usiłuje dokonać dokładnie takiego zabiegu na poziomie procesów psychicznych. Cooperowska obrona myślenia jest zatem w istocie obroną naszej zdolności do przemiany surowego, często bolesnego afektu w żywe znaczenie. Furia, wstyd, pasja czy lęk nie znikają tylko dlatego, że praktykujący etykietuje je jako „tylko myśli” i próbuje siłowo wypchnąć poza nawias świadomości. Takie emocje mogą powrócić pod postacią napięcia w ciele, biernej agresji lub chłodnej obojętności, która jedynie udaje stan oświecenia. Właśnie dlatego Zen pozbawiony psychoanalitycznej czujności może stać się narzędziem omijania własnych konfliktów, a nie drogą ich mądrego przekroczenia. Współczesna psychologia określa to mianem duchowego omijania, gdzie język transcendencji służy nie przemianie, lecz zgrabnemu unikowi przed realnością życia.

Zamiast przeżyć żałobę, człowiek ucieka w stwierdzenie, że wszystko jest pustką, a zamiast rozpoznać gniew, zasłania się brakiem trwałego „ja”. Taka duchowość nie wyzwala, lecz jedynie pięknie dekoruje nasze mechanizmy obronne, przy czym banał w sutannie nadal pozostaje tylko banałem. Cooperowskie hishiryo, czyli stan myślenia o niemyśleniu, który nie jest ani negacją myśli, ani ich prostym potwierdzeniem, nie jest jednak formą takiego unikania. Nie sugeruje ono, że myśl jest niczym, lecz zachęca do uznania jej za myśl, bez czynienia z niej bożka lub demona. To subtelne rozróżnienie ma kluczowe znaczenie również dla współczesnej nauki o medytacji, badającej zjawisko błądzenia myśli. Badania nad metauwagą pokazują, że istotą praktyki nie jest nieobecność spontanicznych treści, lecz zdolność do rozpoznania dynamiki strumienia świadomości.

Metauwaga nie polega na brutalnym zatrzymaniu rzeki myśli, lecz na świadomym rozpoznawaniu jej nurtu bez dawania się mu porwać. Jest to zadziwiająco bliskie intuicji hishiryo: nie chodzi o

unicestwienie myślenia, lecz o wyjście poza bezwiedną identyfikację z każdą pojawiającą się treścią. Cooper staje się tu sprzymierzeńcem nie tylko Dōgena, ale także nowoczesnej wiedzy o poznaniu, która uczy nas, że spontaniczny umysł nie jest błędem systemu. Błąd zaczyna się dopiero wtedy, gdy każda myśl zostaje automatycznie uznana za niepodważalny rozkaz, ostateczną prawdę o nas samych lub dowód winy. Myśl „boję się" nie musi oznaczać, że rzeczywistość jest obiektywnie groźna, tak jak myśl „jestem beznadziejny" nie jest wyrokiem metafizycznym. Często jest to tylko kolejna fala, a fala, nawet najbardziej głośna i spieniona, nigdy nie staje się całym oceanem.

Prawdziwa odwaga w tradycji Zen polega więc nie na bohaterskim zabiciu myśli, lecz na wytrzymaniu ich obecności bez neurotycznego chwytania i panicznego odpychania. W języku prawa można powiedzieć, że myśl jest jedynie świadkiem zdarzeń, a nie sędzią wydającym ostateczne wyroki. W języku ekonomii myśl jawi się jako sygnał rynkowy, który nie zawsze stanowi aktyw fundamentalny warty naszej inwestycji. W ujęciu antropologicznym myśl jest praktyką kulturowo i relacyjnie uformowaną, a nie czystym głosem absolutnej jaźni. Z kolei dla kulturoznawcy myśl jest tekstem, przy czym warto pamiętać, że nie każdy tekst trzeba natychmiast kanonizować. Największe nieporozumienie polega na tym, że fu shiryo, czyli niekalkulacyjny tryb obecności, odczytuje się błędnie jako proste zaprzeczenie myślenia.

Wtedy powstaje sztywna hierarchia, w której myślenie jest niższe, niemyślenie wyższe, a hishiryo stanowi rzekomy szczyt wtajemniczenia. A księgowy oświecenia, jak wiadomo, zawsze znajdzie w takim bilansie jakąś niedopłatę, która zmusi nas do dalszej, morderczej pracy. Taka drabina sukcesu wygląda niezwykle duchowo, lecz pozostaje produktem tego samego umysłu, który pragnie porządkować rzeczywistość według schematu korporacyjnego awansu. To duchowa korporacja: junior myślenia, senior niemyślenia, dyrektor pozamyślenia, gdzie każdy szczebel oddala nas od żywego doświadczenia. Dōgen, czytany przez pryzmat Coopera, całkowicie rozsadza ten model, pokazując, że hishiryo nie jest stanowiskiem kierowniczym nadzorującym procesy myślowe. Adept nie siedzi na poduszce jak elegancko ustawiona roślina doniczkowa, lecz pozostaje w pełni żywym, reagującym i czującym podmiotem.

Pułapka menedżera pustki: dlaczego zazen nie jest techniką

Cooper, odwołując się do tradycyjnych interpretatorów, wiąże fu shiryo, czyli niekalkulacyjny tryb obecności, z intuicyjnym oraz spontanicznym wymiarem ludzkiego poznania. Jest to specyficzny stan, w którym dyskursywne, sekwencyjne i czysto obliczeniowe myślenie ostatecznie schodzi z pierwszego planu naszej świadomości. Umysł w tym procesie nadal działa, ale nie jest już

przywiązany do swojego zwykłego trybu narracyjnej kontroli nad rzeczywistością. Właśnie dlatego porównanie do improwizacji jazzowej wydaje się tak niezwykle trafne dla opisu tej paradoksalnej kondycji. John Coltrane nie przestaje przecież być muzykiem w momencie, gdy odchodzi od sztywnego zapisu nutowego. Przeciwnie, wchodzi on wtedy w żywą inteligencję formy, która wykracza poza ramy technicznego rzemiosła.

Podobnie praktykujący zazen nie przestaje być istotą poznającą w chwili, gdy w jego umyśle pojawia się cisza dyskursu. Musimy zrozumieć, że nie-myślenie wcale nie jest brakiem inteligencji, lecz może stanowić formę poznania znacznie głębszą niż ta, która wszystko musi nazwać. Współczesne badania nad intuicją oraz podejmowaniem decyzji pod presją czasu od dawna podważają przesąd, że tylko powolna analiza jest poznaniem prawomocnym. Ucieleśnione poznanie sugeruje nam, że nasza mądrość nie ogranicza się wyłącznie do logicznych operacji wykonywanych przez odseparowane od świata „ja". Oczywiście nie oznacza to wcale, że każda intuicja jest z definicji mądra lub godna zaufania. Bywa ona genialna, ale bywa też uprzedzona, ślepa lub po prostu błędna w swoich szybkich osądach.

W praktyce jednak fu shiryo, ten stan niekalkulacyjnej obecności, może budzić w nas głęboki i trudny do opanowania lęk. Człowiek współczesny przywykł do tego, że to właśnie wewnętrzna narracja daje mu poczucie ciągłości i tożsamości. Nawet cierpienie bywa dla nas znajome, a przez to paradoksalnie bezpieczne w porównaniu z nieznanym bezmiarem ciszy. Gdy narracja słabnie, pojawia się nagle przestrzeń bez poręczy, w której tracimy oparcie w naszych dotychczasowych definicjach. Niektórzy chwytają wtedy gorączkowo pierwszą dostępną myśl, aby tylko nie spaść w przerażającą ciszę własnego istnienia. Jest to psychologicznie zrozumiałe, gdyż cisza nie zawsze jest przyjemna i kojąca, jak obiecują to kolorowe poradniki. Czasem przypomina ona salę, z której wyniesiono wszystkie meble, łącznie z wygodnym fotelem naszego ego.

Hishiryo, czyli stan myślenia o nie-myśleniu, stanowi zwornik całego tego układu, chroniąc nas przed popadnięciem w niebezpieczne skrajności. Najłatwiej byłoby powiedzieć, że oznacza ono po prostu bycie „poza myśleniem", ale takie sformułowanie może wprowadzić nas w błąd. Hishiryo nie jest bowiem żadnym apartamentem premium położonym na wyższym piętrze świadomości, do którego uciekamy przed zgiełkiem codzienności. Jest to raczej sposób obecności, w którym nie musimy już wybierać między myśleniem a jego brakiem. To nie jest antyteza shiryo ani triumf fu shiryo, lecz praktyka całkowicie niereaktywnej i nieprzywłaszczającej świadomości. W tym sensie hishiryo jest tożsame z samym aktem zazen, rozumianym nie jako idea, lecz jako konkretne działanie.

Dōgen nie rozdziela praktyki od urzeczywistnienia, co w jego myśli przyjmuje formę koncepcji shusho ichinyo, czyli jedności drogi i celu. Oznacza to, że zazen nie jest jedynie schodami

prowadzącymi do oświecenia, lecz samym oświeceniem manifestującym się w konkretnej formie. Samo siedzenie, jeśli jest pełne, bezinteresowne i niedualne, staje się najwyższym wyrazem urzeczywistnienia rzeczywistości takiej, jaka ona jest. Nie siedzę po to, żeby kiedyś w przyszłości stać się kimś innym, lepszym lub bardziej spokojnym. Siedzę, ponieważ w samym tym akcie może ujawnić się rzeczywistość, która nie została przycięta do miary moich egoistycznych ambicji. Ta myśl jest radykalnie antyproduktywnościowa i uderza w same podstawy naszego współczesnego rozumienia sensu jakiegokolwiek działania.

W świecie, który wszystko mierzy natychmiastowym skutkiem, zazen mówi nam: praktykuj bez żadnego umysłu zysku. Zasada mushotoku, wykluczająca traktowanie praktyki jako inwestycji mającej przynieść korzyści, uwalnia nasze życie od kolonizacji przez logikę czystej użyteczności. W świecie, który pyta „co z tego będę miał?", ta starożytna mądrość odpowiada, że właśnie to pytanie jest twoją klatką. W świecie, który sprzedaje spokój w abonamencie, mokusho przypomina, że cisza i iluminacja nie są usługą, którą można nabyć. Tam, gdzie uwaga jest traktowana jako surowiec ekonomii cyfrowej, hishiryo przywraca jej należną godność ontologiczną. Mokusho, czyli cicha iluminacja, pozwala nam zrozumieć pozytywną treść tej praktyki, gdzie cisza nie jest odrętwieniem, a iluminacja ekscytacją.

Cisza oznacza tutaj niepodzielność doświadczenia, jego nienaruszoną jedność, której nie da się rozbić na mniejsze, łatwiejsze do skonsumowania części. Iluminacja natomiast oznacza jasność, żywość i zdolność widzenia rzeczy takimi, jakimi one w istocie są, bez nakładania na nie filtrów. Jak ujmuje to tradycja Chan, w ciszy jest iluminacja, a w iluminacji zawsze odnajdujemy głęboką i kojącą ciszę. Gdy cisza traci iluminację, staje się martwotą, a gdy iluminacja traci ciszę, staje się jedynie duchową fajerwerkowością, która zachwyca ego. Mokusho nie polega więc na tym, że człowiek siada i próbuje za wszelką cenę zamienić się w nieruchomy kamień. Polega na tym, że ciało siedzi, oddech płynie, a świadomość nie musi natychmiast ustanawiać rządu nad każdym zjawiskiem.

Współczesne instytucje, od korporacji po uniwersytety, mają z tym radykalnym brakiem celu ogromny i strukturalny problem. Są one przecież zbudowane na fundamentach celowości, mierzalności oraz sprawczości, bez których państwo czy firma rozpadłyby się w mgłę. Jednak ta sama racjonalność, przeniesiona bez żadnej korekty do wnętrza praktyki medytacyjnej, produkuje jedynie smutną karykaturę autentycznego Zen. Medytujący staje się wówczas menedżerem własnej pustki, który z zapałem ustala KPI dla oddechu i audytuje liczbę pojawiających się myśli. To duchowa korporacja: junior myślenia, senior nie-myślenia i dyrektor poza-myślenia, gdzie każdy oddech musi przynieść wymierny zysk. A księgowy oświecenia, jak wiadomo, zawsze znajdzie jakąś niedopłatę w bilansie naszych duchowych zasług.

Cooperowskie przesłanie jest w swojej istocie bezlitosną krytyką nowoczesnego podmiotu, który zarządza sobą jak sprawnie działającym przedsiębiorstwem. Ten podmiot chce mieć zwrot z każdej, nawet najmniejszej inwestycji, nie wyłączając z tego rachunku chwil całkowitego bezruchu. Chce użyć medytacji, aby zwiększyć swoją koncentrację, obniżyć poziom lęku i ostatecznie lepiej funkcjonować na drapieżnym rynku. Nie ma oczywiście nic złego w tym, że praktyka przynosi skutki uboczne w postaci większej stabilności emocjonalnej. Problem zaczyna się jednak wtedy, gdy te skutki uboczne stają się celem głównym, przesłaniając istotę samej drogi. Wówczas zazen niepostrzeżenie zmienia się w shuzen, czyli technikę instrumentalną nastawioną na osiąganie konkretnego, pożądanego stanu psychicznego.

Tu trzeba jasno powiedzieć rzecz niewygodną: wiele współczesnych adaptacji medytacji ryzykuje właśnie taką redukcję do poziomu zwykłego narzędzia. Nie każda świecka praktyka uważności jest zła, gdyż programy mindfulness mają przecież solidne i udokumentowane zastosowania kliniczne oraz edukacyjne. Jednak każda praktyka, która obiecuje człowiekowi kontrolę bez mądrości, dryfuje nieuchronnie ku duchowej technologii adaptacji do istniejącego systemu. Zen Dōgena, w ujęciu Coopera, nie jest taką technologią, lecz praktyką radykalnego rozpoznania naszych najgłębszych uwarunkowań. Nie pyta on wyłącznie, jak sprawić, aby jednostka lepiej znosiła świat, ale czy jej sposób chwytania rzeczywistości nie jest źródłem zniewolenia. To fundamentalna różnica między sedacją a wyzwoleniem, między zarządzaniem objawem a całkowitą przemianą relacji do doświadczenia.

Prowokacyjny wymiar książki Coopera polega na tym, że autor nie broni myślenia w imię jakiejś naiwnej, racjonalistycznej pychy. Nie mówi nam on: „myśl więcej, analizuj więcej, kontroluj rzeczywistość jeszcze mocniej”. Mówi raczej, abyśmy przestali nienawidzić własnego myślenia i pozwolili mu swobodnie przejść przez proces praktyki. Niech myślenie zostanie zrewaloryzowane i odzyska swoją godność, zamiast być brutalnie amputowane w imię źle pojętego spokoju. Niech stanie się shōshiryo, czyli właściwym myśleniem, które jest przeniknięte przez mądrość prajñā oraz współczucie karuṇā. To rozróżnienie jest kluczowe dla zrozumienia, że problemem nie jest sam proces myślowy, lecz nasze przywiązanie do jego toksycznych form.

Zła reputacja myślenia bierze się stąd, że ludzie słusznie zauważają, iż wiele naszych myśli produkuje jedynie zbędne cierpienie. Myślenie obsesyjne, narcystyczne czy lękowe potrafi zamienić ludzkie życie w bardzo ciasny pokój bez żadnych okien. Ale diagnoza, że pewne formy myślenia są zniewalające, nie uprawnia nas do wniosku, że myślenie jako takie jest przeszkodą. To tak, jakby po doświadczeniu kłamstwa uznać, że problemem jest sam język, a nie jego konkretne użycie. Krytyka patologii nie może nigdy zamienić się w pogardę dla samej funkcji, którą dany proces pełni w

organizmie. Cooper spotyka Dōgena w punkcie najwyższej subtelności, gdzie radykalny niedualizm nie polega na tym, że wszystko staje się takie samo.

Forma pozostaje formą, a pustka pozostaje pustką, przy czym żadne z nich nie próbuje zdominować drugiego w akcie agresji. Shiryo pozostaje myśleniem, a fu shiryo pozostaje nie-myśleniem, niemniej nie muszą one już prowadzić ze sobą wyniszczającej wojny o suwerenność. Hishiryo nie jest dyktatorem, który zaprowadza siłą nowy porządek, lecz przestrzenią, w której konflikt traci swoją fałszywą konieczność. Nieporozumienia w dziejach duchowości rzadko zaczynają się od jawnej herezji, częściej rodzą się z drobnego, niemal niezauważalnego przesunięcia akcentu. Ktoś mówi: „siedź spokojnie", a po kilku pokoleniach uczeń słyszy jedynie: „zamień się w nieruchomy, duchowy mebel". Historia religii zna takie mutacje aż nazbyt dobrze, a Zen, mimo swojej pozornej prostoty, wcale nie jest od nich wolny.

Seiso Paul Cooper bardzo mocno rozróżnia zazen od shuzen, co nie jest jedynie jałową, techniczną różnicą w terminologii. To fundamentalna różnica między praktyką jako bezpośrednim urzeczywistnieniem a praktyką jako instrumentem do produkowania pożądanych stanów. Shuzen oznacza medytację zorientowaną na cel, na zdobycie czegoś, co w danej chwili wydaje się nam boleśnie nieobecne. Może tutaj chodzić o spokój, trans, wyciszenie, specjalną koncentrację, wgląd, a nawet o najbardziej fantazyjne, nadzwyczajne moce. Ego ma bowiem zdumiewającą zdolność do kolonizacji wszystkiego, nawet własnej nieobecności, co czyni z nas wiecznych dłużników na drodze do oświecenia. Banał w sutannie nadal pozostaje banałem, jeśli służy jedynie wzmocnieniu naszych starych, dobrze znanych mechanizmów kontroli i zysku.

Pułapka kwietyzmu: dlaczego walka z myślami to duchowa represja

Zazen w ujęciu Dōgena nie jest projektem samodoskonalenia, lecz praktyką, w której celowość zostaje rozbrojona u samego korzenia. To rozróżnienie ma charakter niemal prawniczy, oddzielając shuzen, czyli model medytacji jako techniki służącej osiąganiu konkretnych celów, od niekalkulacyjnej obecności właściwej dla zazen. Shuzen przypomina umowę wzajemną: praktykujący wnosi wysiłek, czas i ból kolan, oczekując w zamian świadczenia w postaci spokoju lub duchowej kompetencji. Zazen Dōgena unieważnia taki kontrakt, nie dlatego, że praktyka nie ma skutków, lecz dlatego, że nie jest ona transakcją. Gdy tylko czynimy z niej inwestycję, ego wraca tylnymi drzwiami jako księgowy oświecenia, który zawsze znajdzie jakąś niedopłatę w naszym bilansie zasług.

Cooperowska krytyka błędnego rozumienia medytacji celuje właśnie w ten moment: w przemianę zen w technologię uzyskiwania konkretnych korzyści psychicznych. Gdy praktyka zostaje podporządkowana chęci osiągnięcia stanu „bez myśli", myślenie zostaje z góry ustanowione jako wroga przeszkoda na drodze do sukcesu. Od tej chwili każda myśl jest podejrzana, każde wspomnienie jawi się jako zakłócenie, a każdy obraz mentalny wygląda jak włamanie do świątyni. Praktykujący zaczyna walczyć z tym, co naturalnie pojawia się w polu świadomości, co nieuchronnie prowadzi do powstania duchowej patologii. Medytacja, która miała być wyjściem poza lgnięcie i awersję, sama zostaje zbudowana na fundamencie nienawiści do własnych procesów poznawczych.

Ta awersja bywa niezwykle zwodnicza, ponieważ rzadko przybiera postać brutalnego zakazu, częściej maskując się jako szlachetna aspiracja do posiadania czystego umysłu. Duchowość należy jednak badać nie po jakości jej deklaracji, lecz po strukturze ukrytych pragnień, które faktycznie napędzają nasze działanie. Jeżeli pragnienie ciszy jest w istocie ucieczką przed egzystencjalnym bólem, nie ma ono nic wspólnego z mądrością, lecz jest kolejną formą neurotycznej kontroli. W takim dążeniu brakuje hishiryo, czyli stanu myślenia o niemyśleniu, który chroni nas przed dysocjacją i fałszywą iluzją transcendencji. Jest tylko ego, które przebrało się za mnicha i prosi o ciszę, bo musi w spokoju skupić się na budowaniu pomnika własnej doskonałości.

Dōgen stanowczo odrzucał kwietyzm, czyli praktyki redukujące medytację do jałowego uspokojenia, które obrazowo określał mianem martwego drzewa lub zimnego popiołu. Ten obraz jest znakomity, ponieważ demaskuje pozorną świętość, która w rzeczywistości jest całkowicie pozbawiona życia i twórczej dynamiki. Martwe drzewo jest nieruchome, a zimny popiół spokojny, ale ani jedno, ani drugie nie jest przebudzone w sensie autentycznej, responsywnej obecności. Spokój nie jest jeszcze mądrością, tak jak bezczynność nie jest tożsama z wolnością, a brak widocznego konfliktu nie dowodzi niedualności. Musimy zrozumieć, że cisza uzyskana poprzez stłumienie życia jest jedynie estetycznym złudzeniem, a nie owocem głębokiego wglądu w naturę rzeczywistości.

Porównanie do polityki wydaje się tu nadzwyczaj trafne, gdyż błędna medytacja bywa w istocie małym autorytaryzmem wewnętrznym, który dławi wszelką spontaniczność. Ustanawia ona suwerena w postaci idei czystego umysłu i brutalnie podporządkowuje mu wszystkie pojawiające się zjawiska psychiczne. Myśli zostają potraktowane jak nielegalne zgromadzenia, emocje jak akty nieposłuszeństwa, a wspomnienia jak propaganda wrogiego państwa. Wewnętrzny porządek zostaje utrzymany, ale dzieje się to za cenę życia i autentyczności przeżywanego doświadczenia. Dōgenowskie zazen nie jest takim państwem policyjnym; jest raczej wspólnotą zjawisk, w której nic nie musi być wygnane, aby całość mogła w pełni wybrzmieć.

Cooper, korzystając z narzędzi psychoanalizy, pokazuje, że walka z myślami nie usuwa problemu, lecz jedynie pogłębia bolesne rozszczepienie strukturalne wewnątrz podmiotu. Jeżeli jedna część umysłu produkuje myśli, a druga część je potępia, powstaje konflikt, który jest w istocie fundamentalną pomyłką antropologiczną. Człowiek zaczyna traktować własną naturę poznawczą jako winę, a myślenie, które mogłoby zostać przekształcone, staje się obiektem represji. A przecież represja nie jest tym samym co przekroczenie, o czym przypomina nam zasada mushotoku, czyli brak chęci zysku wykluczający traktowanie praktyki jako inwestycji. Bez tego zrozumienia medytacja staje się jedynie dobrze oddychającą kapitulacją, w której ego kolonizuje nawet własną nieobecność.

Pułapka nie-myślenia: dlaczego zazen nie jest ucieczką od rozumu

Wyparte treści nie wyparowują w nicość, lecz powracają pod postacią somatycznych napięć, fantazji o nieskazitelnej czystości czy agresji ubranej w kostium uduchowionego spokoju. Właśnie dlatego kultywowanie fałszywego nie-myślenia bywa psychologicznie ryzykowne, przypominając raczej mechanizm dysocjacji lub odrętwiałe wycofanie niż autentyczny wgląd. Często tworzymy sobie iluzję transcendencji tam, gdzie w rzeczywistości zachodzi jedynie sprawne unikanie afektu, co pozwala nam czuć się bezpiecznie w odcięciu od świata. Człowiek deklaruje dumnie, że znajduje się poza zasięgiem emocji, podczas gdy w istocie znajduje się po prostu poza kontaktem z własnym przeżywaniem. Mówi, że nie identyfikuje się z myślami, choć w gruncie rzeczy nie potrafi uznać własnej odpowiedzialności za to, co dzieje się w jego wnętrzu. Zamiast przyznać się do wstydu, lęku czy nienawiści, woli zasłonić się metafizycznym parawanem i stwierdzić beznamiętnie, że wszystko jest przecież puste.

Zen w interpretacji Davida Coopera nie pozostawia miejsca na podobne oszustwa, ponieważ pustka nigdy nie powinna służyć jako alibi dla emocjonalnej niedojrzałości. Kluczowe staje się tutaj precyzyjne odróżnienie niedualizmu od prymitywnego antyintelektualizmu, który bywa mylnie utożsamiany z buddyjską ścieżką. Niektórzy adepci, słysząc krytykę egocentrycznego i chwytającego myślenia, dochodzą do pochopnego wniosku, że Zen patrzy na rozum z głęboką podejrzliwością. Takie postawienie sprawy jest jednak zbyt łatwe i ignoruje fakt, że Dōgen nie był bynajmniej prorokiem głupoty ani piewcą irracjonalnej mgły. Jego pisma pozostają intelektualnie wymagające, filologicznie gęste i filozoficznie radykalne, co stawia przed czytelnikiem poprzeczkę zawieszoną niezwykle wysoko. Gdyby istotą Zen był całkowity brak myślenia, twórczość Dōgena stanowiłaby

jeden z najbardziej spektakularnych aktów nieposłuszeństwa wobec własnej doktryny w historii religii.

Nikt rozsądny nie postrzega japońskiego mistrza jako wroga intelektu, gdyż on raczej podważa tyranię myślenia dualistycznego, które nieustannie hierarchizuje i zawłaszcza rzeczywistość. W tym miejscu powraca fundamentalna triada pojęć: shiryo, fu shiryo oraz hishiryo, które opisują różne aspekty pracy ludzkiego umysłu. Shiryo, czyli zwykłe myślenie dyskursywne, nie zostaje tu wcale przekreślone, a fu shiryo, oznaczające nie-myślenie, nie zostaje bezkrytycznie ubóstwione. Z kolei hishiryo, stan myślenia o nie-myśleniu, który nie jest ani negacją myśli, ani ich prostym potwierdzeniem, nie stanowi szczytu jakiejś metafizycznej drabiny. To raczej codzienna praktyka, która nie pozwala samej drabinie stać się nowym, duchowym bożkiem, co jest szczególnie istotne w kulturze kochającej hierarchiczne struktury. To duchowa korporacja: junior myślenia, senior nie-myślenia, dyrektor poza myśleniem.

Współczesny konsulting byłby zapewne zachwycony taką strukturą, lecz problem polega na tym, że Dōgenowska rzeczywistość nie daje się zamknąć w ramach korporacyjnego wykresu. Cooper słusznie sprzeciwia się linearnemu rozumieniu hishiryo jako jakiegoś pierwotnego, nieskalanego stanu sprzed myślenia, który należałoby mozolnie odzyskiwać przez eliminację procesów poznawczych. Taka interpretacja bywa kusząca, ponieważ idealnie wpisuje się w stary mit powrotu do rajskiej czystości, gdzie świadomość nie była jeszcze zabrudzona przez intelekt. Człowiek chętnie wyobraża sobie, że wystarczy coś odjąć, zatrzymać lub uciszyć, aby dotrzeć do mitycznego źródła spokoju pozbawionego jakichkolwiek wewnętrznych konfliktów. Jest to jednak w dużej mierze duchowa nostalgia, która sama w sobie stanowi formę myślenia, i to często bardzo podejrzaną w swojej naturze. Lubi ona bowiem idealizować stany, które w rzeczywistości nigdy nie istniały, tworząc bezpieczne schronienie przed trudami teraźniejszości.

Niedualizm Dōgena nie opiera się na nostalgii, lecz na radykalnej akceptacji tego, co jest, bez próby ucieczki w metafizyczne zaświaty. Nie nakazuje on porzucenia formy na rzecz pustki ani zniszczenia myślenia w celu odzyskania pierwotnej ciszy, która rzekomo nas wyzwoli. Mówi raczej: zobacz formę jako formę, pustkę jako pustkę, myślenie jako myślenie, a nie-myślenie jako nie-myślenie, bez dodawania do tego zbędnej wojny. Chodzi o to, aby nie wytwarzać swoistego metafizycznego apartheidu, w którym pewne zjawiska psychiczne są duchowo uprzywilejowane, a inne uznawane za podejrzane balasty. Takie podejście uderza w najgłębszy nawyk ludzkiego umysłu, polegający na nieustannym wybieraniu, odrzucaniu i ustanawianiu hierarchii, z których później rodzi się cierpienie. Dōgenowskie stwierdzenie, że forma to forma, a pustka to pustka, ma tutaj znaczenie znacznie głębsze niż tylko filologiczny komentarz do znanej Sutry Serca.

W tradycyjnym sformułowaniu "forma jest pustką" wciąż można usłyszeć pewne napięcie między dwoma biegunami, które rzekomo wymagają jakiegoś ostatecznego pojednania. Dōgen idzie jednak o krok dalej, sugerując, że forma wcale nie musi udowadniać swojej pustki, a pustka nie musi przebierać się za formę. Rzeczy nie muszą zdawać żadnego egzaminu z metafizyki ani spełniać wyśrubowanych norm, aby mogły po prostu być tym, czym w istocie są. Myśl nie musi zostać oczyszczona ze swojej "myślowości", a cisza nie musi być zamieniana w kolejną ideologię, która staje się ciężarem dla praktykującego. Zazen nie musi stawać się niczym innym niż samym siedzeniem, co czyni hishiryo postawą głęboko antyideologiczną i uwalniającą od przymusu osiągania. Ideologia zawsze chce dodać rzeczywistości drugą głowę, twierdząc, że to, co jest tu i teraz, nie wystarczy i wymaga dodatkowego uszlachetnienia.

Praktyka hishiryo przypomina nam, aby nie dodawać kwiatów do brokatu i nie doklejać rzeczywistości sztucznych sensów tylko po to, by poczuć złudną kontrolę. Ta maksyma bywa szczególnie bolesna dla nowoczesnego eksperta, ponieważ cała jego tożsamość opiera się na nieustannym dodawaniu kolejnych "głów" do prostych zjawisk. Analiza, klasyfikacja, rekomendacja czy skomplikowany framework to narzędzia niezbędne w nauce i ekonomii, lecz w medytacji stają się one jedynie balastem. Przeniesione bez rozeznania w obszar praktyki duchowej, mogą zamienić ją w elegancko oprawiony w metodykę bałagan, w którym gubimy istotę doświadczenia. Ego ma zdumiewającą zdolność do kolonizacji wszystkiego, nawet własnej nieobecności, co czyni z nas księgowych oświecenia skrupulatnie wyliczających zyski i straty. Tu właśnie pojawia się zasadniczy paradoks, przed którym staje każdy, kto próbuje połączyć rygor intelektualny z ciszą zazen.

Myślenie bez tyranii: jak zazen zmienia relację z umysłem

Cooper nie jest wrogiem intelektu; wszak sam operuje aparatem psychoanalizy, historii Zen i hermeneutyki, budując gęstą sieć argumentacji. Jego praca stanowi żarliwą obronę myślenia, przy czym nie chodzi tu o każdą formę aktywności neuronalnej, lecz o myślenie zrewaloryzowane i poddane rygorowi praktyki. To intelekt, który przestał być sługą lęku, pychy czy neurotycznego przymusu posiadania racji, stając się narzędziem bardziej subtelnym. Rozróżnienie to jest zwodniczo proste: nie postulujemy tutaj redukcji umysłu, lecz ukrócenie jego despotycznych zapędów i dyktatury ego. Nie dążymy do braku sądów, lecz do zerwania kajdan, które te sądy na nas nakładają, co pozwala na autentyczną wolność poznawczą.

Współczesna psychologia poznawcza, operując własnym aparatem pojęciowym, potwierdza wagę tej różnicy w postrzeganiu procesów mentalnych. Badania nad regulacją emocji i ruminacją

dowodzą, że cierpienie nie wynika z samej obecności negatywnej treści, lecz z toksycznej relacji, jaką z nią nawiązujemy. Ruminacja bowiem nie jest zwykłym myśleniem, lecz powtarzalnym, egocentrycznym mieleniem tych samych wątków, które przypomina mentalne więzienie bez strażników. Uważność i metapoznanie pozwalają natomiast na rozpoznanie myśli jako zjawiska, co w warunkach klinicznych bywa zmianą o charakterze niemal rewolucyjnym. Zdanie „jestem klęską" zamyka nas w definitywnym wyroku, podczas gdy fraza „pojawiła się myśl, że jestem klęską" otwiera zbawienną szczelinę wolności. Ta drobna lingwistyczna korekta jest w istocie praktycznym odpowiednikiem „kroku w tył", który zmienia całą architekturę naszego doświadczenia wewnętrznego.

W tradycji Zen mówi się o skierowaniu światła do wewnątrz, co nie oznacza narcyzmu, lecz odwrócenie automatycznej projekcji. Praktykujący, zamiast bezrefleksyjnie podążać za każdą myślą ku jej obiektowi, zaczyna rozpoznawać sam proces powstawania doświadczenia w jego surowej formie. Myśl przestaje być wówczas przezroczystym oknem na rzeczywistość, a staje się zjawiskiem podlegającym obserwacji, podobnie jak przepływające chmury czy szum uliczny. Kto dostrzega tę dynamikę, ten nie musi już wierzyć każdemu impulsowi, przy czym nie czuje też potrzeby, by z każdym z nich toczyć wyczerpującą walkę. W tym kontekście pojawia się Hishiryo, czyli stan myślenia o niemyśleniu, który chroni nas przed dysocjacją i fałszywą iluzją transcendencji. Pozwalamy myśli przejść, odbierając jej status absolutnej prawdy, co w języku prawnym oznaczałoby utratę domniemania niewinności przez nasze wewnętrzne narracje.

Przekładając to na język ekonomii, można powiedzieć, że myśl traci status waluty rezerwowej jaźni, zachowując wartość informacyjną, ale tracąc moc regulowania całego rynku naszych zachowań. W perspektywie antropologicznej myśl staje się praktyką osadzoną w ciele i kulturze, a nie głosem wszechwiedzącego „ja". Z kolei psychoanaliza otwiera taką myśl na interpretację i transformację, podczas gdy Zen proponuje, by pozostawić ją dokładnie taką, jaka jest w swojej istocie. To „pozostawienie" jest jednak zadaniem znacznie trudniejszym, niż mogłoby się wydawać, gdyż wiąże się z zasadą Mushotoku, czyli brakiem chęci zysku, wykluczającym traktowanie praktyki jako inwestycji. Nie jest to bynajmniej zaniechanie odpowiedzialności, lecz raczej Fushiryo, czyli niekalkulacyjny tryb obecności, umożliwiający żywą i autentyczną interakcję z otaczającym nas światem.

Właśnie w tym punkcie krytycy praktyk kontemplacyjnych formułują swoje najcięższe zarzuty, ostrzegając przed ryzykiem depolityzacji i wycofania się z aktywnego życia społecznego. Filozofowie ostrzegają, że źle zrozumiana medytacja może stać się narzędziem akceptacji niesprawiedliwości, osłabiając sprawczość jednostki w obliczu systemowej przemocy. Krytycy słusznie zauważają, że uważność bywa instrumentalizowana jako technika adaptacji do patologicznych warunków pracy,

gdzie zamiast zmiany struktury oferuje się aplikację do oddechu. To nie jest wyzwolenie, lecz dobrze oddychająca kapitulacja, która uczy jednostkę znosić przeciążenie zamiast pytać o źródła opresji. Cooperowskie odczytanie Dōgena pozwala jednak odeprzeć te ataki, wprowadzając pojęcie Shōshiryo, czyli właściwego myślenia będącego etyczną i współczującą odpowiedzią na konkretną sytuację. A księgowy oświecenia, jak wiadomo, zawsze znajdzie niedopłatę w naszym bilansie uważności, jeśli tylko zapomnimy, że praktyka ta nie jest ucieczką, lecz fundamentem zaangażowania.

Dlaczego Zen nie jest ucieczką od myślenia ani od świata

Autentyczne hishiryo, czyli stan myślenia o niemyśleniu, który nie jest ani negacją myśli, ani ich prostym potwierdzeniem, w żadnym razie nie stanowi rejterady z pola odpowiedzialności za świat. Wręcz przeciwnie, stanowi ono fundament dla shōshiryo, czyli właściwego myślenia, będącego etyczną, responsywną i współczującą odpowiedzią na konkretną sytuację, która staje się mniej skażona automatyzmem trzech trucizn. Jeśli czyjaś praktyka owocuje wyłącznie chłodną obojętnością na los innych, nie jest to bynajmniej dowód metafizycznej głębi, lecz raczej sygnał poważnego uszkodzenia mechanizmów empatii. Medytacja, która zamiast uwrażliwiać na cudze cierpienie, jedynie wygładza zmarszczki na lustrze własnego narcyzmu, nie jest Zen, lecz jedynie estetycznie uspokojonym egoizmem. Cisza wykorzystywana do unikania niewygodnych prawd staje się ciszą komfortową, a nie iluminującą, co w ostatecznym rozrachunku czyni z niej narzędzie duchowej ucieczki. Mądrość tej tradycji nie polega na tym, że przestajemy reagować na bodźce zewnętrzne, lecz na tym, że nasze reakcje przestają być odruchowe, dyktowane przez lęk, awersję czy ignorancję. To fundamentalna różnica między nieczułością a wolnością, między apatią a klarownością, wreszcie między brakiem odpowiedzi a odpowiedzią właściwą. Hishiryo nie paraliżuje działania, lecz oczyszcza jego źródło, pozwalając nam odpowiedzieć na realną sytuację zamiast po raz kolejny odgrywać zgrane scenariusze z własnej przeszłości.

Z tej perspektywy niedualizm Dōgena zyskuje nieoczekiwane, niemal rewolucyjne znaczenie dla etyki publicznej i funkcjonowania nowoczesnych społeczeństw. Współczesny świat zorganizowany jest wokół nieustannego konfliktu interpretacji, sprzecznych interesów, walki o status i dominujących narracji, które próbujemy okiełznać za pomocą różnych narzędzi. Prawo usiłuje te tarcia regulować, ekonomia próbuje je modelować w arkuszach kalkulacyjnych, polityka zarządza nimi poprzez dystrybucję władzy, a kultura stara się nadać im symboliczny sens. Jednak każda jednostka stale nosi w sobie miniaturę tego globalnego konfliktu: myśl walczy z myślą, pragnienie

ściera się z obowiązkiem, a lęk nieustannie rywalizuje z ambicją o dostęp do sterów. Duchowość, która uczy wojny z własnym umysłem, jedynie powiela tę logikę przemocy na poziomie wewnętrznym, tworząc z medytacji kolejne pole bitwy. Tymczasem praktyka niedualnej obecności może stać się laboratorium dla zupełnie nowej, mniej brutalnej formy podmiotowości, która nie opiera się na eliminacji przeciwnika. Nie oznacza to oczywiście, że Zen rozwiąże problemy globalnego ocieplenia czy nierówności społecznych przez samo siedzenie na poduszce, gdyż taki banał w sutannie nadal pozostaje banałem. Chodzi raczej o fundamentalną zmianę jakości działania, która zawsze zależy od jakości naszej relacji do bezpośredniego doświadczenia.

Człowiek owładnięty własnymi myślami, pełen resentymentu i reaktywny, będzie niemal odruchowo tworzył instytucje na swój obraz i podobieństwo, przenosząc wewnętrzny chaos na struktury społeczne. Będzie budował prawo jako formę wyrafinowanej zemsty, ekonomię jako usankcjonowaną grabież, a politykę jako teatr wiecznie obrażonego ego, w którym organizacja staje się hierarchią lęku. Zdolność do zrobienia kroku w tył nie czyni z nikogo automatycznie świętego, ale tworzy tę minimalną, lecz krytyczną przestrzeń, w której nasza odpowiedź może być czymś więcej niż tylko biologicznym odruchem. Właśnie dlatego słynny bon mot „unikaj przebierania i wybierania, unikaj unikania" uderza w samo sedno problemu, choć bywa często opacznie rozumiany. Nie chodzi o to, że w życiu nie wolno dokonywać rozróżnień, bo przecież prawo bez nich byłoby arbitralne, ekonomia bezużyteczna, a nauka zamieniłaby się w nieprzeniknioną mgłę. Kluczem jest to, aby proces rozróżniania nie przerodził się w egocentryczne chwytanie tego, co miłe, i gwałtowne odpychanie tego, co trudne. Chodzi o to, by wybór nie stał się niewolą wybierającego, by krytyka nie była jedynie przebranym gniewem, a spokój nie służył jako wymówka do unikania trudnych konfrontacji. Historyczny błąd w rozumieniu medytacji polegał na tym, że z praktyki niedualnej uczyniono technikę selekcji stanów, czyli shuzen, model medytacji jako techniki służącej osiągnięciu konkretnych celów lub stanów psychicznych. Zazen, które miało obejmować całość doświadczenia, pomylono z narzędziem do uzyskiwania pożądanych efektów, gdzie myślenie uznano za przeszkodę, a niemyślenie za ostateczny ideał.

Prawdziwa praktyka nie polega na zwycięstwie jednej funkcji umysłu nad drugą, lecz na całkowitym zaprzestaniu tej fałszywej i wyczerpującej wojny domowej. Można to ująć jeszcze dosadniej: człowiek nie zostaje wyzwolony przez to, że wreszcie uda mu się na moment nie myśleć, lecz wtedy, gdy przestaje czynić z myślenia problem tożsamościowy. Myśl pojawia się i znika, podobnie jak cisza, lęk, spokój, a nawet samo poczucie duchowej głębi – wszystko to są zjawiska o charakterze efemerycznym. Jeśli praktykujący próbuje desperacko chwycić spokój, traci go już w samej chwili chwytania, zamieniając go w kolejny przedmiot posiadania. Jeśli odpycha niepokój, jedynie wzmacnia go poprzez opór, a jeśli dąży do osiągnięcia stanu braku pragnień, ustanawia tym samym najbardziej wyrafinowane i podstępne pragnienie ze wszystkich. Odpowiedzią na tę pułapkę jest

mushotoku, czyli zasada braku chęci zysku, wykluczająca traktowanie praktyki jako inwestycji mającej przynieść korzyści. Umysł bez zysku nie jest umysłem pozbawionym inteligencji czy celu w życiu społecznym, lecz takim, który w samej praktyce nie ustanawia rynku duchowych dywidend. Taki człowiek nie siada do medytacji, aby posiąść oświecenie jak kolejny certyfikat, nie traktuje ciszy jako kapitału symbolicznego i nie robi z pustki swojej nowej marki osobistej. W świecie, w którym nawet skromność potrafi zostać błyskawicznie zmonetyzowana, mushotoku jawi się jako akt niemal wywrotowy, rozbijający logikę powszechnej utylitarności.

Z kolei mokusho, czyli cicha iluminacja będąca sposobem ujawniania się praktyki, gdy przestajemy ją przemocowo organizować wokół rezultatu, pokazuje, że brak zysku nie oznacza braku światła. Ta iluminacja nie jest nagrodą za poprawnie wykonaną technikę, lecz naturalnym stanem, który wyłania się, gdy porzucamy kontrolę. Cisza w tym ujęciu nie jest pusta w sensie martwym czy nihilistycznym; jest raczej żywą przestrzenią, w której zjawiska mogą być widziane bez natychmiowej kolonizacji przez ego. Iluminacja nie jest tu egzotyczną ekstazą, lecz prostą, niemal surową jasnością tego, co jest tu i teraz, bez żadnych dodatków. W tym sensie mokusho nie ucieka od świata, lecz przywraca mu jego pierwotną bezpośredniość, a anegdota z Yueh Shanem powraca teraz z zupełnie nową, odświeżającą siłą. Zdanie „myślę o niemyśleniu" nie jest logiczną sprzecznością, lecz wskazaniem, że myślenie może być obecne bez popadania w niewolę własnych narracji. „Poprzez niemyślenie" nie oznacza unicestwienia świadomości, lecz sugeruje istnienie sposobu poznania, który nie jest podporządkowany zwykłemu, dyskursywnemu chwytaniu rzeczywistości. Krótko mówiąc: myśl, ale nie daj się przez myśl myśleć; nie myśl, ale nie rób z niemyślenia nowego bożka. Bądź poza myśleniem, ale nie uciekaj od ludzkiego umysłu, bo poza nim nie ma innego miejsca dla autentycznej praktyki.

To jest właśnie centrum Cooperowskiej obrony umysłu, która nie polega na naiwnej rehabilitacji intelektualizmu, lecz na zakończeniu duchowego procesu przeciwko własnej naturze. Umysł nie jest tu oskarżonym, lecz polem praktyki; myślenie nie jest winą, lecz zjawiskiem, a niemyślenie nie stanowi żadnej szczególnej zasługi. Hishiryo nie jest medalem za wybitne osiągnięcia w dziedzinie spokoju, lecz sposobem pozostawania z całością doświadczenia bez przemocy, przywłaszczenia i ucieczki. Pierwszym błędem jest uznanie myślenia za wroga medytacji, ale drugim, znacznie bardziej wyrafinowanym, jest potraktowanie triady shiryo, fushiryo i hishiryo jak szczebli duchowej kariery. W takim modelu zwykłe myślenie zostaje obsadzone w roli niższego piętra, niemyślenie staje się piętrem wyższym, a „poza myśleniem" jawi się jako luksusowy apartament z widokiem na absolut. To typowa duchowa korporacja: mamy tu juniora myślenia, seniora niemyślenia i dyrektora poza myśleniem, co ma jedną zaletę – jest łatwe do zrozumienia dla umysłu przyzwyczajonego do hierarchii. Ma jednak jedną zasadniczą wadę: jest to wizja całkowicie fałszywa, oparta na tym samym mechanizmie ambicji, który Zen stara się rozmontować. A księgowy

oświecenia, jak wiadomo, zawsze znajdzie niedopłatę w naszych staraniach o bycie „bardziej zaawansowanym".

Dōgen, czytany przez Coopera, nie proponuje nam drabiny stanów umysłu ani hierarchii osiągnięć, lecz wskazuje na współzależną naturę wszystkich tych aspektów. Nie twierdzi, że należy przejść od myślenia do niemyślenia, by w końcu zainstalować się na stałe poza myśleniem niczym emerytowany metafizyk na werandzie absolutu. Taka wizja jest nadal głęboko dualistyczna i rozwojowo narcystyczna, ponieważ w jej centrum tkwi stare jak świat pragnienie stania się kimś lepszym i czystszym. To próba ucieczki od tego zwykłego człowieka, który jeszcze wczoraj martwił się rachunkami, bólem pleców i opinią sąsiadów, na rzecz jakiejś wyidealizowanej wersji siebie. Zen w tej interpretacji jest jednocześnie bardziej bezlitosny wobec naszych iluzji o duchowym awansie i bardziej łagodny wobec samego życia umysłu. Shiryo, fushiryo, czyli niekalkulacyjny tryb obecności, w którym umysł działa bez przywiązania do narracyjnej kontroli, oraz hishiryo nie tworzą drogi ucieczki z ludzkiego doświadczenia. Są trzema sposobami ujawniania się tego samego pola świadomości, trzema językami opisującymi tę samą rzeczywistość, która nie potrzebuje od nas ani pogardy dla myśli, ani bałwochwalczego kultu ciszy.

Zacznijmy od shiryo, czyli myślenia, choć prostota tego tłumaczenia może być zwodnicza, gdyż w kontekście Zen obejmuje ono całe spektrum aktywności mentalnej. Shiryo to nie tylko filozoficzne dyskursy, ale cała ta nieustanna semiotyczna pogoda, którą każdy z nas nosi pod czaszką: sądy, kalkulacje, wspomnienia, pragnienia i lękowe antycypacje. To obraz twarzy kogoś, kto nas zranił, nagły wstyd, plan jutrzejszej rozmowy, a nawet to natrętne pytanie: „czy na pewno wyłączyłem gaz?". W tradycjach błędnie kwietystycznych cały ten ruch bywa traktowany jak przeszkoda, którą należy usunąć, by osiągnąć upragniony spokój. Jednak w perspektywie Coopera jest to zasadniczo neutralna funkcja umysłu, co nie oznacza, że jest ona zawsze niewinna w swoich skutkach. Myślenie może ranić, zniekształcać rzeczywistość i więzić nas w traumach, ale samo w sobie nie jest skażone metafizycznie, podobnie jak ogień, który może ugotować posiłek lub spalić dom. Problemem nie jest istnienie ognia, lecz nasza relacja z nim, brak rozeznania i niewiedza o własnych motywach, które nim kierują. Ego ma przecież zdumiewającą zdolność do kolonizacji wszystkiego, nawet własnej nieobecności, zamieniając neutralną myśl w narzędzie dominacji.

Tę neutralność shiryo łatwo źle zrozumieć, bo nie chodzi o to, by bezkrytycznie ufać każdej myśli, lecz by osłabić naszą automatyczną wiarę w ich absolutną prawdziwość. Myśl „jestem zagrożony" może być trafnym sygnałem, ale może też być jedynie echem dawnej rany, podobnie jak myśl „muszę zwyciężyć" bywa często kompulsywną obroną ego. Zazen nie nakazuje kasowania tych treści, lecz uczy nas, jak w nich nie tonąć, co współczesna psychologia nazwałaby decentracją lub metapoznaniem. Psychoanaliza widziałaby w tym możliwość pomieszczenia afektu, a prawo

przypomniałoby, że sama obecność zarzutu w umyśle nie wystarcza jeszcze do wydania wyroku skazującego. Ekonomia behawioralna z kolei zauważyłaby, że rynek naszych wewnętrznych narracji jest pełen baniek spekulacyjnych, które wymagają chłodnej oceny jakościowej zamiast ślepego podążania za trendem. Zen mówi po prostu: pozostaw myślenie takim, jakie jest, co nie jest zachętą do bierności, lecz instrukcją nieprzywłaszczania sobie treści umysłowych. To właśnie ta druga warstwa – sądownicza i zawłaszczająca – tworzy większość naszego cierpienia, podczas gdy sama myśl, pozostawiona w spokoju, trwa zazwyczaj tylko chwilę. Cooperowska rehabilitacja shiryo prowadzi nas ostatecznie do pojęcia shōshiryo, czyli myślenia właściwego, które przestaje być hałasem ego, a staje się precyzyjnym narzędziem uczestnictwa w świecie. To nie jest mistyczna abdykacja z rozumu, lecz propozycja dla lekarza, sędziego czy inżyniera, by ich myślenie stało się bardziej responsywne i wolne od ignorancji. Tyrania umysłu, czyli dominacja myślenia opartego na lęku i przymusie posiadania racji, zostaje tu przełamana nie przez zniszczenie intelektu, lecz przez jego głęboką transformację. Myśl staje się wówczas świadkiem, a nie sędzią, co pozwala nam działać z większą klarownością w samym sercu codziennych wyzwań. To nie jest wyzwolenie od świata, to dobrze oddychająca kapitulacja przed jego złożonością, która paradoksalnie daje nam największą możliwą siłę do właściwego działania.

Poza tyranią myśli: jak zazen odzyskuje wolność działania

W świecie zdefiniowanym przez gęstą sieć złożonych systemów, nieustanne ryzyko oraz nieodwracalność skutków podejmowanych decyzji, myślenie jawi się jako narzędzie absolutnie konieczne. Niemniej jednak może ono przybierać skrajnie różne formy: od myślenia zawłaszczającego, które dąży do dominacji, aż po myślenie oczyszczone z egocentrycznej gorączki, będące formą bezinteresownej służby rzeczywistości. Często bywa ono jedynie chłodną kalkulacją strachu lub sprawną racjonalizacją partykularnego interesu, podczas gdy mogłoby stać się głębokim rozeznaniem i autentyczną odpowiedzią na konkretną sytuację. W tym właśnie kontekście shōshiryo, czyli właściwe myślenie będące etyczną i współczującą odpowiedzią na rzeczywistość, staje się fundamentalną kategorią moralną, a nie tylko sprawnością intelektualną. Myślenie właściwe nie jest bowiem tożsame z logiczną poprawnością, gdyż historia nowoczesności aż nazbyt często pokazywała nam przykłady inteligencji wybitnie sprawnej, a jednocześnie całkowicie ślepej na wymiar etyczny.

Współczesna biurokracja potrafi myśleć z matematyczną precyzją, a mimo to produkować systemową nieludzkość, która przeraża swoją beznamiętnością. Podobnie rynek, dążąc do

optymalizacji procesów, potrafi dewastować tkankę społeczną i ekologiczną, a prawo, choć formalnie eleganckie, bywa narzędziem rażącej niesprawiedliwości. Shōshiryo wymaga zatem czegoś znacznie wykraczającego poza techniczną biegłość umysłu; wymaga ono prajñy i karuṇy, czyli mądrości i współczucia, które czynią poznanie nierozdzielnym od osobistej odpowiedzialności. Tutaj właśnie praktyka zen spotyka się z najbardziej poważną refleksją społeczną, rzucając wyzwanie paradygmatom, które zdominowały nasze życie publiczne. Nowoczesny rozum instrumentalny zazwyczaj pyta jedynie o to, jak najskuteczniej osiągnąć wyznaczony cel, nie poddając go głębszej weryfikacji. Zen natomiast stawia pytania znacznie wcześniejsze i bardziej niewygodne: skąd pochodzi ten cel, jaka trucizna go napędza, kto zapłaci cenę jego realizacji oraz czy samo działanie rodzi się z jasności, czy z wewnętrznego przymusu?

Pytania te są wyjątkowo drażniące dla kultury, która od dekad systematycznie myli efektywność z mądrością, promując szybkość kosztem kierunku. Efektywność pozbawiona hishiryo, czyli stanu myślenia o niemyśleniu, bywa często jedynie desperackim biegiem w stronę źle wybranego celu, gdzie sukces staje się elegancką formą katastrofy. Drugim kluczowym pojęciem w tej strukturze jest fushiryo, tłumaczone zazwyczaj jako niemyślenie, co stanowi pułapkę dla naszej dualistycznej wyobraźni. Skoro shiryo to myślenie, nasz umysł natychmiast podpowiada, że fushiryo musi być jego prostym zaprzeczeniem, bezruchem przeciwstawionym ruchowi lub pustką przeciwstawioną treści. Właśnie w tym miejscu zaczyna się fundamentalny błąd poznawczy, który sprowadza duchowość do poziomu estetycznej negacji życia. To nie jest wyzwolenie; to dobrze oddychająca kapitulacja przed złożonością świata, której zen wcale nie postuluje.

Cooper słusznie odrzuca rozumienie fushiryo jako całkowitego unicestwienia świadomości, ponieważ niemyślenie nie jest bynajmniej kontemplacyjną śpiączką. Nie jest to stan, w którym z żywego człowieka pozostaje jedynie estetyczny posąg, ani triumf psychicznej ciszy nad dynamiką egzystencji. Dōgen, wielki reformator tradycji, ostro krytykował takie podejście, nazywając je stanem „martwego drzewa i zimnego popiołu”, który nie ma nic wspólnego z przebudzeniem. Fushiryo oznacza raczej specyficzne modalności doświadczenia, w których dyskursywne i pojęciowe myślenie przestaje dominować, choć sam umysł pozostaje w pełni żywy i responsywny. Można tu mówić o poznaniu intuicyjnym, ale nie w trywialnym sensie emocjonalnego impulsu, lecz jako o przedpojęciowym rozeznaniu, które pojawia się szybciej niż jakakolwiek werbalna artykulacja.

Doskonałym przykładem tego stanu jest lekarz z wieloletnim stażem, który rozpoznaje zagrożenie, zanim zdąży je w pełni uzasadnić medycznym protokołem. Podobnie muzyk improwizujący nie analizuje każdej kolejnej nuty w sekwencji świadomych obliczeń, a jednak jego gra zachowuje głęboką strukturę i nie staje się chaosem. Dobry negocjator potrafi wyczuć subtelną zmianę napięcia przy stole, zanim zostanie ona nazwana, a matka słyszy w płaczu dziecka różnicę, której

żaden algorytm nie uchwyci bez odpowiedniego treningu. To nie jest brak poznania, lecz poznanie ucieleśnione, relacyjne i skondensowane, oparte na długiej historii doświadczenia, które stało się naszą drugą naturą. Fushiryo może zatem oznaczać myślenie spontaniczne, co czyni porównanie do jazzu wyjątkowo płodnym i celnym w kontekście współczesnej kultury.

Improwizacja nie polega przecież na odrzuceniu formy, lecz na żywym i swobodnym przekroczeniu sztywnego trzymania się jej ram. Muzyk, który improwizuje, nie przestaje znać zasad harmonii; nie jest on mniej kompetentny, lecz po prostu bardziej swobodny w ramach swojej wysokiej kompetencji. Podobnie w praktyce zen nie chodzi o regres do infantylnej bezmyślności, lecz o odzyskanie swobody wobec przymusu nieustannej, dyskursywnej kontroli nad rzeczywistością. Umysł w tym stanie nie jest sparaliżowany, lecz zostaje odpięty od swojego neurotycznego, egocentrycznego napędu, co pozwala mu na bardziej adekwatne działanie. Metafora silnika pracującego na luzie, często przywoływana w tradycyjnych komentarzach, doskonale wyjaśnia tę subtelną różnicę między działaniem a gotowością. Silnik pracuje, energia jest dostępna, ale samochód nie jedzie, dopóki nie zajdzie realna potrzeba ruchu, co chroni nas przed jałowym spalaniem zasobów.

W zwykłym trybie świadomości myśl przypomina kierowcę rajdowego bez licencji, który widzi każdy zakręt i natychmiast pędzi w jego stronę bez zastanowienia. W stanie fushiryo napęd nie jest zapięty na stałe, co sprawia, że myśl może zamruczeć, ale nie musi od razu ruszać całej konstrukcji naszej jaźni. Ten stan bywa dla wielu osób głęboko niepokojący, ponieważ nowoczesny człowiek używa myślenia dyskursywnego jako głównej poręczy swojego istnienia. Wewnętrzna narracja nieustannie mówi nam, kim jesteśmy, czego powinniśmy się bać, kto zawinił i co wydarzy się w niepewnej przyszłości. Gdy ta narracja słabnie, pojawia się przestrzeń, która – wbrew obietnicom kolorowych folderów wellness – nie zawsze jest odczuwana jako przyjemna i kojąca.

Często ta nowo odzyskana przestrzeń jest doświadczana jako gwałtowna utrata gruntu pod nogami, co u wielu praktykujących wywołuje lęk, dezorientację, a nawet lekką panikę. To jednak niekoniecznie musi być znak błędu; wręcz przeciwnie, często jest to sygnał, że umysł przestał natychmiast zasłaniać siebie własnym, nieustannym komentarzem. Powraca tu kluczowa instrukcja: pozostaw niemyślenie takim, jakie jest, co jest równie istotne, jak akceptacja samego procesu myślenia. Jeśli w naszej praktyce pojawia się cisza, nie wolno nam robić z niej trofeum ani kolejnego szczebla w karierze duchowej. Ego ma bowiem zdumiewającą zdolność do kolonizacji wszystkiego, nawet własnej nieobecności, potrafiąc wrócić z pytaniem: „zauważyliście, jak pięknie mnie nie było?”.

Fushiryo, jeśli zostanie potraktowane jako cel sam w sobie, może zostać chwycone i zamienione w subtelny kapitał duchowy, co czyni hishiryo absolutnie koniecznym bezpiecznikiem. Hishiryo, czyli

stan poza myśleniem i niemyśleniem, nie jest jedynie dodatkiem do tych dwóch pojęć, lecz sposobem ich niedualnego, zintegrowanego ujmowania. To właśnie ono sprawia, że myślenie nie zostaje potępione jako zło, a niemyślenie nie zostaje ubóstwione jako ostateczny stan świętości. Hishiryo nie wybiera między ruchem a ciszą, między formą a pustką, ani między dyskursem a intuicją, ponieważ nie operuje w logice duchowej konkurencji. To nie jest zgniły kompromis, w którym myślenie dostaje połowę terytorium naszej świadomości, a niemyślenie drugą; to rozpoznanie, że cała ta mapa była narysowana przez umysł przywiązany do podziałów.

Można by próbować zbliżyć hishiryo do pojęcia niereaktywnej obecności, ale i to sformułowanie brzmi zbyt gładko i psychologicznie, by oddać radykalizm tej koncepcji. Oznacza ono przebywanie w takim sposobie doświadczenia, w którym myśli, cisza i emocje mogą się swobodnie pojawiać, a praktykujący nie musi ich etykietować jako „moje" lub „dobre". Nie oznacza to wcale utraty zdolności rozróżniania, lecz fakt, że rozróżnianie nie jest już napędzane przez przymus posiadania siebie poprzez każde kolejne doświadczenie. Najkrócej mówiąc: hishiryo to koniec okupacji doświadczenia przez ego, co jednak w żadnym razie nie oznacza zaniku osoby jako podmiotu. Tutaj należy zachować szczególną ostrożność, gdyż język niedualizmu bardzo łatwo sprowadzić do metafizycznej przesady, która zdejmuje z nas ciężar odpowiedzialności.

Cooperowskie ujęcie hishiryo nie sugeruje, że człowiek znika jako podmiot moralny, ani że w stanie pustki wszystko staje się etycznie obojętne. Przeciwnie, kiedy identyfikacja z chwilowym impulsem słabnie, nasza odpowiedzialność za świat może stać się znacznie głębsza i bardziej autentyczna. Człowiek nie musi już działać natychmiast pod wpływem lęku, gniewu czy potrzeby obrony wypracowanego obrazu siebie, lecz może odpowiedzieć na sytuację adekwatnie. Właśnie dlatego shōshiryo, czyli właściwe myślenie, jest najdojrzalszym owocem hishiryo, pokazującym, że wyjście poza myślenie nie kończy się milczeniem. Kończy się ono lepszym myśleniem i bardziej precyzyjnym działaniem, które nie jest już tylko mechanicznym odruchem uwarunkowanego umysłu.

Z tej perspektywy można zaryzykować stwierdzenie, że hishiryo posiada swój specyficzny wymiar prawny, choć oczywiście nie w sensie litery pozytywnego ustawodawstwa. Prawo w swojej najszlachetniejszej postaci próbuje przecież oddzielić reakcję od zemsty, sąd od impulsu, a obiektywną normę od chwilowego kaprysu władzy. Hishiryo dokonuje analogicznej operacji wewnątrz podmiotu, tworząc niezbędną przestrzeń między bodźcem a reakcją, nie po to jednak, by odroczyć życie, lecz by je uratować. Dzięki temu wewnętrzny sędzia zostaje pozbawiony swojej dyktatorskiej władzy, co nie oznacza anarchii, lecz wprowadzenie bardziej sprawiedliwej procedury świadomości. W wymiarze ekonomicznym hishiryo podważa logikę nieustannej maksymalizacji, która stała się świecką religią naszych czasów, kolonizującą każdą wolną chwilę.

Nowoczesny człowiek został wytresowany do traktowania siebie jako portfela zasobów, gdzie uwaga, czas i relacje mają być nieustannie inwestowane i optymalizowane. W takim świecie nawet odpoczynek czy medytacja zostają szybko przechwycone jako narzędzia służące zwiększaniu przyszłej wydajności i produktywności pracownika. Hishiryo mówi nam jednak: zobacz ten przymus zysku jako przymus, a nie jako naturalne prawo istnienia, i odważ się na chwilę bezużyteczności. To właśnie mushotoku, czyli zasada braku chęci zysku, uwalnia nasze życie od totalnej kolonizacji przez logikę użyteczności, ujawniając współzależną naturę myśli. Dopiero wtedy myślenie przestaje być narzędziem tyranii, a staje się formą wolności, która nie musi już niczego zawłaszczać, by czuć się bezpiecznie.

Zazen jako praktyka wolności, a nie narzędzie optymalizacji

Nie ma potrzeby, abyś natychmiast przeliczał ciszę na funkcję użyteczności lub szukał w niej mierzalnego zwrotu z inwestycji. Mushotoku, czyli zasada braku chęci zysku, wykluczająca traktowanie praktyki jako inwestycji mającej przynieść korzyści, nie jest bynajmniej wezwaniem do porzucenia pracy zawodowej czy codziennych obowiązków. Neguje ona jednak kolonizację całego ludzkiego życia przez bezduszną logikę efektywności, w której każda minuta musi zostać zmonetyzowana. W wymiarze antropologicznym hishiryo, czyli stan myślenia o niemyśleniu, który nie jest ani negacją myśli, ani ich prostym potwierdzeniem, ujawnia fundamentalną prawdę: człowiek nie jest suwerennym monarchą we własnej głowie. Nasze myśli nie rodzą się w próżni, lecz powstają współzależnie z języka, biologii, historii rodzinnej oraz rytmów kultury i technologii. To, co z taką pewnością nazywamy „moją myślą", jest w rzeczywistości gęstym węzłem procesów ekonomii uwagi, relacji władzy i indywidualnej neurofizjologii. Hishiryo nie odbiera nam odpowiedzialności za czyny, ale skutecznie odbiera nam złudzenie absolutnego autorstwa każdego impulsu. To doświadczenie bywa niezwykle trzeźwiące.

Ego zazwyczaj nie przyjmuje tej wiadomości z entuzjazmem, ponieważ w swojej pysze chciałoby być jednocześnie autorem, reżyserem, surowym krytykiem i laureatem festiwalu własnego życia. W wymiarze kulturoznawczym hishiryo staje się praktyką nieulegania gotowym scenariuszom, które podsuwa nam otoczenie. Kultura dostarcza nam przecież kompletnych narracji dotyczących sukcesu, porażki, ról płciowych, kariery, a nawet samej duchowości czy autentyczności. Nieświadomy umysł powtarza te kalki tak często, że w końcu zaczyna je traktować jako własne, najgłębsze przekonania. Praktyka nie polega jednak na tym, że w jednej chwili zamilkną wszystkie te wewnętrzne monologi i kulturowe skrypty. Chodzi raczej o to, aby zacząć je widzieć właśnie jako

scenariusze, a nie obiektywną rzeczywistość. To subtelna, ale kluczowa różnica między byciem granym przez kulturę a zdolnością zauważenia, że sztuka trwa, kostium uwiera, a rola nie jest całą istotą aktora. Ego ma zdumiewającą zdolność do kolonizacji wszystkiego, nawet własnej nieobecności.

Wymiar psychoanalityczny tego zagadnienia jest równie istotny i nie pozwala na łatwe uproszczenia. Hishiryo nie stanowi zaprzeczenia istnienia nieświadomości, lecz wręcz przeciwnie – pozwala mniej panicznie spotykać to, co wyparte, gdy pojawia się w formie myśli, afektu czy mrocznej fantazji. Wewnętrzny świat człowieka nie jest sterylnym laboratorium, lecz tętniącym życiem ekosystemem, w którym zalegają resztki dawnych relacji, rany, wstyd i agresja. Gdy praktykujący naiwnie wierzy, że medytacja wymaga całkowitego braku myśli, wszystko to zostaje brutalnie wypchnięte poza nawias świadomości lub potępione. Kiedy jednak rozumie on hishiryo, może pozwolić tym zjawiskom się ujawniać bez konieczności natychmiastowego utożsamienia się z nimi. Taka postawa nie zastępuje profesjonalnej terapii tam, gdzie jest ona klinicznie potrzebna, ale tworzy znacznie głębszą kulturę kontaktu z własnym, surowym doświadczeniem. W tym miejscu należy jednak wprowadzić bardzo ważne zastrzeżenie merytoryczne.

Medytacja nie jest uniwersalnym lekiem, który można przepisać każdemu w dowolnych warunkach bez ryzyka skutków ubocznych. Współczesne badania oraz raporty kliniczne coraz wyraźniej wskazują, że praktyki kontemplacyjne mogą u niektórych osób wywoływać trudne stany, takie jak nasilenie lęku, derealizacja czy bolesna konfrontacja z traumatycznym materiałem. To nie unieważnia samej praktyki, ale wymaga od nas ogromnej odpowiedzialności i porzucenia naiwnego entuzjazmu. Cooperowska korekta jest tu szczególnie cenna, ponieważ ostrzega przed przemocową interpretacją medytacji jako narzędzia do tresury umysłu. Jeżeli człowiek zaczyna używać zazen do mechanicznego tłumienia emocji, ryzyko psychicznego usztywnienia i późniejszego kryzysu drastycznie rośnie. Jeżeli jednak praktyka jest rozumiana jako żywe, łagodne i niedualne pozostawianie doświadczenia takim, jakie jest, staje się ona bezpieczniejsza i bardziej dojrzała. Współczesny paradygmat naukowy potwierdza, że medytacja to zjawisko wielowymiarowe, a nie jedna technika o uniwersalnym skutku.

Wrzucanie wszystkich form kontemplacji do jednego worka z etykietą „medytacja” jest metodologicznie leniwe i prowadzi do licznych nieporozumień. Zen Dōgena, a zwłaszcza shikantaza i mokusho, czyli cicha iluminacja będąca żywą jasnością, nie jest prostą techniką koncentracji na oddechu. Jest to praktyka całościowej obecności, w której nie tyle wybiera się jeden obiekt uwagi, ile pozostaje się otwartym wobec całego pola doświadczenia bez lgnięcia i awersji. Dlatego mylenie zazen z techniką kontroli umysłu jest błędem o fundamentalnym znaczeniu dla struktury samej praktyki. W takim błędnym ujęciu otwarta obecność zostaje zastąpiona przymusem selekcji, a

bezinteresowność ustępuje miejsca konkretnemu celowi. Niedualność zostaje wtedy wyparta przez nową hierarchię, a cicha iluminacja zamienia się w ciszę dyscyplinarną. To tak, jakby z konstytucji wolności zrobić regulamin więzienia, zachowując jedynie jej ozdobną preambułę. Anegdota o Yueh Shanie nie jest więc tylko starą opowieścią klasztorną, lecz realnym testem interpretacyjnym dla każdego z nas.

Gdy słyszymy o „myśleniu o niemyśleniu", możemy pójść drogą paradoksu żywego albo drogą absurdu martwego. Absurd martwy podpowiada nam, że trzeba jakoś logicznie i siłowo usunąć myślenie z pola świadomości, co zawsze kończy się frustracją. Paradoks żywy mówi natomiast, że praktyka obejmuje zarówno myślenie, jak i niemyślenie, nie podporządkowując ich dualistycznej wojnie o dominację. Fraza „poprzez niemyślenie" nie oznacza bynajmniej braku świadomości czy wejścia w stan katatonii. Znaczy ona raczej sposób obecności, który nie redukuje poznania do dyskursywnej kontroli i ciągłego nazywania zjawisk. Teraz można lepiej zrozumieć, dlaczego mushotoku i mokusho są praktycznymi warunkami tej triady. Mushotoku rozbraja bowiem neurotyczne pragnienie osiągnięcia „właściwego" stanu psychicznego za wszelką cenę. Bez tej zasady adept natychmiast zamienia skomplikowane pojęcia shiryo, fu shiryo i hishiryo w kolejną mapę zadań do odhaczenia.

W takim podejściu pojawia się pokusa, by najpierw mieć mniej myśli, potem więcej ciszy, a na końcu otrzymać certyfikat oświecenia, najlepiej z ładną pieczątką prestiżowej szkoły. To duchowa korporacja: junior myślenia, senior niemyślenia i dyrektor pozamyślenia, gdzie każdy szczebel jest okupiony nowym rodzajem napięcia. Mushotoku mówi nam wyraźnie: porzuć tę logikę zysku i nie siadaj do medytacji po nagrodę. Nie dodawaj kolejnego duchowego biznesplanu do zwykłego siedzenia na poduszce. Mokusho pokazuje z kolei, że porzucenie zysku nie oznacza wcale popadnięcia w pustą bierność czy intelektualny letarg. Cisza bez iluminacji grozi martwotą i duchowym odrętwieniem, natomiast iluminacja bez ciszy niesie ryzyko pobudzenia i narcystycznej pychy. Razem tworzą one praktykę, w której myśli mogą swobodnie pojawiać się w polu jasności, nie będąc ani brutalnie tłumionymi, ani adorowanymi. To właśnie jest naturalne środowisko hishiryo: przestrzeń, w której umysł nie jest ani naszym wrogiem, ani absolutnym panem.

Czas powiedzieć coś mocniejszego: błędne rozumienie medytacji jako eliminacji myśli jest w gruncie rzeczy formą duchowego konformizmu. Wydaje się ono radykalne, bo operuje językiem przekroczenia zwykłego umysłu, ale w istocie powtarza stary, opresyjny schemat władzy. Polega on na ustanowieniu normy, kontrolowaniu odstępstw od niej i nagradzaniu pełnej zgodności z systemem. Prawdziwie radykalne jest coś zupełnie innego: siedzieć bez wypowiadania wojny temu, co aktualnie pojawia się w naszej świadomości. Nie chodzi o to, by kapitulować przed każdą myślą, ale też nie o to, by organizować przeciwko nim oddziały policji myśli. Nie uciekamy w sterylną ciszę,

ale też nie utożsamiamy się z chaosem hałasu. Nie produkujemy kolejnej, „świętej" wersji siebie na potrzeby otoczenia. A księgowy oświecenia, jak wiadomo, zawsze znajdzie jakąś niedopłatę w naszym bilansie spokoju.

Dla czytelnika będącego profesjonalnym ekspertem, naukowcem, prawnikiem czy modelem językowym ta lekcja ma dodatkowy, niezwykle ciekawy wymiar. Systemy poznawcze, zarówno te biologiczne, jak i sztuczne, działają poprzez nieustanne przetwarzanie reprezentacji, sygnałów i prawdopodobieństw. Problemem nie jest samo przetwarzanie danych, lecz niekontrolowana identyfikacja z wynikiem tego procesu oraz brak metapoziomu. W ludzkim umyśle nazywamy to przywiązaniem do myśli, natomiast w systemach decyzyjnych można by mówić o nadmiernej pewności modelu czy błędzie kalibracji. Oczywiście człowiek nie jest algorytmem LLM, a zazen nie jest procedurą debugowania sieci neuronowej, niemniej analogia ta pozostaje pouczająca. Model, który generuje odpowiedź i nie posiada mechanizmu rozpoznania własnej niepewności, staje się w pewnych warunkach niebezpieczny. Człowiek, który generuje myśli i nie widzi ich jako myśli, lecz jako ostateczną prawdę, również stwarza zagrożenie dla siebie i innych.

Model, który tłumi dane niewygodne dla założonej z góry odpowiedzi, nieuchronnie zniekształca końcowy wynik. Podobnie człowiek, który tłumi myśli niewygodne dla jego obrazu jako „dobrego praktykującego", głęboko zniekształca samą istotę praktyki. Model potrzebuje kalibracji, a człowiek potrzebuje hishiryo, przy czym nie jest ono jedynie formą metapoznania. Jest to także etyka nieprzywłaszczania, gdzie nie chodzi wyłącznie o wiedzę, że myśl jest tylko myślą. Chodzi o to, aby nie używać tej wiedzy do budowania kolejnej struktury dominacji nad innymi. Ego potrafi przecież powiedzieć: „Widzę swoje myśli jako myśli, więc jestem znacznie bardziej świadome niż reszta społeczeństwa". I oto wraca cały ten cyrk, tylko bilety na spektakl stają się znacznie droższe. Dlatego właśnie niezbędne jest mushotoku, bo bez umysłu braku zysku nawet metapoznanie może stać się narcyzmem drugiego rzędu.

Cooperowska rekonstrukcja staje się szczególnie aktualna w naszej epoce neurotechnologii i korporacyjnych szkoleń z uważności. Coraz silniej rośnie pokusa, aby ludzki umysł traktować wyłącznie jako system do optymalizacji, który ma działać szybciej i sprawniej. Myślenie ma być efektywniejsze, emocje lepiej regulowane, a stres niższy, co oczywiście może być w pewnym stopniu użyteczne. Gdy jednak zabraknie pytania o to, kto właściwie chce nas optymalizować i w jakim celu, cały projekt stanie się tylko elegancką wersją starej niewoli. Człowiek będzie wtedy bardziej spokojny tylko po to, aby jeszcze lepiej służyć systemom, które go niszczą. To nie jest wyzwolenie. To dobrze oddychająca kapitulacja, w której banał w sutannie nadal pozostaje banałem, niezależnie od głębokości oddechu.

Zen Coopera odpowiada na te wyzwania w sposób odmienny i znacznie bardziej wymagający. Nie traktuj myślenia jak wroga, którego trzeba pokonać, ani nie traktuj niemyślenia jak produktu premium dla wybranych. Nie rób z ciszy rynku, z pustki ideologii, a z praktyki kolejnej biografii sukcesu. Na tym polega prawdziwa siła triady shiryo, fu shiryo i hishiryo, która uczy nas wolności wobec stanów psychicznych, a nie tylko ich modyfikacji. Shiryo uczy szacunku dla faktu, że umysł myśli, podczas gdy fu shiryo, czyli niekalkulacyjny tryb obecności, przypomina, że poznanie nie wyczerpuje się w dyskursie. Hishiryo uczy nas ostatecznie, że ani myślenie, ani niemyślenie nie muszą stać się naszym więzieniem. Razem tworzą one nie tyle abstrakcyjną teorię, ile codzienną praktykę wolności, w której nie zakładamy kolejnej głowy na głowę. To właśnie jest sedno przekazu, który Seiso Paul Cooper zawarł w swojej analizie postawy mistrza Yueh Shana.

> Czy zatem medytacja jest ostatnim bastionem wolności, czy tylko kolejną technologią zarządzania własnym niepokojem? Prawdziwe przebudzenie może kryć się nie w próbie ucieczki od chaosu myśli, lecz w odwadze, by pozostać z nimi bez prób ich udomowienia. Być może najwyższą formą oświecenia jest uznanie, że nie musimy wcale stawać się własną największą adaptacją, by po prostu być.

Inspiracje

[1] "Zen Master Yueh Shan & Thinking's Bad Rap" Seiso Paul Cooper

Dr **Seiso Paul Cooper** jest licencjonowanym i certyfikowanym psychoanalitykiem oraz wyświęconym kapłanem zen soto. Jako nauczyciel przekazany w linii Dainina Katagiri, odegrał znaczącą rolę w łączeniu buddyzmu zen z psychoanalizą. Jest założycielem i nauczycielem prowadzącym Centrum Medytacji Zen Barre w Vermont oraz grupy badawczej Zen & Psychoanalysis Realizational Practice Study Group. Wcześniej pełnił funkcję dziekana ds. szkoleń w Narodowym Stowarzyszeniu Psychologicznym Psychoanalizy oraz zajmował stanowiska wykładowcy w Instytucie Analizy Ekspresyjnej i Instytucie Metropolitalnym. Z ponad 35-letnim doświadczeniem klinicznym, Cooper jest autorem licznych prac zgłębiających związek praktyki kontemplacyjnej i teorii psychoanalitycznej, koncentrujących się na integracji nauk zen Eihei Dōgena ze współczesnymi perspektywami psychologicznymi.

***Seiso Paul Cooper**, Ph.D., is a licensed and nationally certified psychoanalyst and an ordained Soto Zen priest. A transmitted teacher in the lineage of Dainin Katagiri, he has been a prominent figure in bridging Zen Buddhism and psychoanalysis. He is the founder and guiding teacher of the Barre Zen Meditation Center in Vermont and the Zen & Psychoanalysis Realizational Practice Study Group. Previously, he served as the Dean of Training at the National Psychological Association for Psychoanalysis and has held faculty positions at the Institute for Expressive Analysis and the Metropolitan Institute. With over 35 years of clinical experience, Cooper has authored numerous works exploring the intersection of contemplative practice and psychoanalytic theory, focusing on the integration of Eihei Dōgen's Zen teachings with contemporary psychological perspectives.*

Barre Zen Meditation Center

Literatura uzupełniająca

Książki

Literatura pokrewna (Google Scholar):

[1] "Soto Zen Ancestors in China: The Recorded Teachings of Shitou Xiqian, Yaoshan Weiyan and Yunyan Tansheng"

Yaoshan Weiyan, Shitou Xiqian, Yunyan Tansheng, James Mitchell

2005 | Ithuriel's Spear | ISBN: 978-1879386466

[2] **"Treasury of the True Dharma Eye: Zen Master Dogen's Shobo Genzo"**
Dōgen Zenji, Kazuaki Tanahashi
2020 | Shambhala | ISBN: 978-1-611-80824-7

[3] **"Dōgen's Extensive Record: A Translation of the Eihei Kōroku"**
Dōgen Zenji, Taigen Dan Leighton, Shohaku Okumura
2004 | Wisdom Publications | ISBN: 978-0-861-71367-7

[4] **"Discovering the True Self: Kodo Sawaki's Art of Zen Meditation"**
Kodo Sawaki, Arthur Braverman
2020 | Counterpoint Press | ISBN: 978-1-64009-354-6

[5] **"Commentary on the Song of Awakening: A Twentieth Century Japanese Zen Master's Commentary on the Seventh Century Poem by the Chinese Ch'an Master Yung-chia Hsuan-chueh"**
Kodo Sawaki
2015 | University of Hawai'i Press | ISBN: 978-0-8248-5487-4

[6] **"Learning from Experience"**
Wilfred Bion
1962 | Heinemann | ISBN: 978-0-415-04029-7

[7] **"Experiences in Groups: and Other Papers"**
Wilfred Bion
1961 | Tavistock Publications | ISBN: 978-0-415-04020-4

[8] **"Shōbōgenzō: The True Dharma-Eye Treasury"**
Eihei Dōgen
2020 | Shambhala Publications | ISBN: 978-1611803181

[9] **"The Hongzhou School of Chan Buddhism in Eighth- Through Tenth-Century China"**
Jinhua Jia
2007 | SUNY Press

[10] **"Zen Ritual: Studies of Zen Buddhist Theory in Practice"**
Steven Heine, Dale S. Wright
2007 | Oxford University Press

[11] **"Just Hear Me Out: How to Change Minds without Lies, Bullshit, or Moral Compromise"**

Colin Marshall

2026 | University of Chicago Press

[12] **"The Burnout Society"**

Byung-Chul Han

2010 | Stanford University Press

[13] **"John Coltrane: His Life and Music"**

Lewis Porter

1998 | University of Michigan Press

[14] **"The Hackett Introduction to Medical Ethics"**

Matthew C. Altman, Cynthia D. Coe

2024 | Hackett Publishing

[15] **"Zen Master Yueh Shan & Thinking's Bad Rap: A Practitioner's Guide"**

Seiso Paul Cooper

2021 | Shambhala Publications

[16] **"Zen Master Yueh Shan and Thinking's Bad Rap: A Practitioner's Guide"**

Seiso Paul Cooper

2026 | Hohm Press

Artykuły naukowe

Autorzy przywoływani:

[1] **"The King of Samadhis: Dōgen's Shōbōgenzō Samādhi-samādhi"**

Carl Bielefeldt

2006 | Sotoshu Shumucho

Google Scholar

[2] **"Zazen and Self as Environment"**

Christopher Ives

2022 | MDPI Religions

Google Scholar

[3] **"Lessons for Responsible Geroscience from the History of Longevity"**
N. Wohns, D. Promislow
2025 | AMA Journal of Ethics
Google Scholar

[4] **"A Theory of Thinking"**
Wilfred Bion
1962 | International Journal of Psycho-Analysis | DOI: 10.1080/00207578.2022.2065873
Google Scholar

[5] **"Attacks on Linking"**
Wilfred Bion
1959 | International Journal of Psycho-Analysis | DOI: 10.1080/00207578.2022.2065873
Google Scholar

[6] **"The Relevance of Philosophy in Shaping Contemporary Social Ethics"**
Jakoep Ezra Harianto
2025 | International Journal for Science Review
Google Scholar

[7] **"Sonic Grounding and Internalizing Structure: Themes of Continuity in the Music of John Coltrane"**
Jason Squinobal
2019 | Journal of Jazz Studies
Google Scholar

[8] **"The Zazenshin: Dōgen's 'Zazen Needle'"**
Carl Bielefeldt
2016 | Sōtō Zen Buddhism
Google Scholar

[9] **"The Hongzhou School of Chan Buddhism in Eighth- Through Tenth-Century China"**
Jinhua Jia
2007 | SUNY Press
Google Scholar

Tekst opracowany z udziałem sztucznej inteligencji.
Redakcja i kontrola merytoryczna: Fundacja Dobre Państwo.
APA ONE Publishing System
Fundacja Dobre Państwo © 2026
Article ID: 37c060cc-9dad-42e7-bbf9-6e8817f22a44