Poza dyktaturą efektu: dlaczego Zen nie jest kontentem

AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł stanowi głęboką analizę pojęcia Mushotoku, czyli „umysłu bez zysku”, w kontekście współczesnej kultury nastawionej na nieustanną optymalizację i efektywność. Autor argumentuje, że Zen nie jest kolejnym produktem ani narzędziem do poprawy wydajności, lecz radykalnym aktem oporu wobec „dyktatury użyteczności”. W świecie, gdzie medytacja bywa sprowadzana do roli techniki debugowania duszy w celu zwiększenia KPI, autentyczna praktyka zazen przywraca człowiekowi przestrzeń wolną od rynkowej wyceny. Tekst przybliża koncepcje takie jak Mokusho i Hishiryo, demaskując duchowy scam i zachęcając do porzucenia logiki transakcyjnej w relacjach z samym sobą i światem. To wezwanie do odzyskania jasności widzenia poza schematem zysku i straty.

This article provides a profound analysis of the concept of Mushotoku, or "mindless profit," in the context of a contemporary culture focused on constant optimization and efficiency. The author argues that Zen is not just another product or a tool for improving performance, but a radical act of resistance to the "dictatorship of utility." In a world where meditation is often reduced to a technique for debugging the soul to increase KPIs, authentic zazen practice restores a space free from market valuation. The text explores concepts such as Mokusho and Hishiryo, exposing spiritual fraud and encouraging the abandonment of transactional logic in relationships with oneself and the world. It is a call to regain clarity of vision beyond the framework of profit and loss.

Współczesna kultura późnej nowoczesności, oparta na dyktaturze użyteczności i nieustannej optymalizacji kapitału ludzkiego, zamieniła egzystencję w niekończący się projekt biznesowy. Tekst analizuje koncepcję mushotoku – „umysłu bez zysku” – jako radykalny akt metafizycznego sabotażu wobec tej ekonomizacji życia. Autor, czerpiąc z

tradycji zen oraz myśli Seiso Paula Coopera, demaskuje pułapkę traktowania medytacji jako narzędzia do poprawy wydajności czy debugowania duszy. Główna teza artykułu wskazuje, że autentyczna praktyka nie służy ucieczce od myślenia, lecz przekształceniu relacji z własnym umysłem. Poprzez techniki takie jak mokusho (cicha iluminacja) i hishiryo (nie-myślenie), praktykujący odzyskuje podmiotowość w świecie cyfrowego przebodźcowania. Artykuł dowodzi, że zen nie jest panaceum na stres, lecz etyczną postawą oporu wobec automatyzmów, pozwalającą działać bez narcystycznej potrzeby kontroli. To wezwanie do porzucenia logiki transakcyjnej w relacjach i pracy, które przywraca człowiekowi zdolność do głębokiej, niezakłóconej algorytmami refleksji, czyniąc z bycia „do niczego" akt najwyższej wolności.

SŁOWA KLUCZOWE

Mushotoku | Mokusho | Hishiryo | Zazen | dyktatura użyteczności | kapitał ludzki | optymalizacja | duchowy scam | shusho ichinyo | cicha iluminacja | umysł bez zysku | reaktywność | KPI | kwietyzm | shiryo

Mushotoku: radykalny opór wobec dyktatury użyteczności

Mushotoku to jedno z tych pojęć, które brzmią zwodniczo łagodnie, niczym szum liści w ogrodzie zen, dopóki nie zrozumiemy ich wywrotowego potencjału. W naszym współczesnym słowniku „umysł bez zysku" bywa odczytywany sentymentalnie jako zachęta do skromności, lecz takie ujęcie całkowicie mija się z sednem problemu. W świecie skrupulatnie wzniesionym na filarach kalkulacji, efektywności i nieustannej autopromocji, mushotoku funkcjonuje bowiem jako akt metafizycznego sabotażu. Nie dąży ono bynajmniej do zniszczenia odpowiedzialności czy racjonalności, lecz raczej ratuje je przed duszącym uściskiem obsesyjnego zysku. Odmawiając udziału w powszechnej licytacji znaczeń, koncepcja ta wykuwa przestrzeń, w której bycie przestaje być towarem podlegającym rynkowej wycenie.

W krajobrazie późnej nowoczesności człowiek nie tylko pracuje, lecz stale inwestuje w swój własny kapitał ludzki, optymalizując każdy aspekt egzystencji. Inwestujemy w kompetencje, relacje, a nawet w cykle snu, traktując zdrowie i inteligencję emocjonalną jako aktywa, które mają przynieść

wymierną stopę zwrotu. Nawet cisza i oddech zostają poddane chłodnej logice produktywności, gdzie medytację reklamuje się jako narzędzie do debugowania duszy i poprawy koncentracji. Człowiek staje się w ten sposób start-upem własnego „ja", spółką akcyjną, w której każdy stan psychiczny ma obowiązek publikować kwartalny raport z wyników. Mushotoku mówi tej kulturze wprost: nie wszystko, co w życiu najważniejsze, musi posiadać swój rynkowy ekwiwalent lub gwarantowany zysk.

To stwierdzenie brzmi niewinnie tylko dla tych, którzy nie zauważyli jeszcze, że zamieszkują cywilizację totalnej i bezwzględnej użyteczności. Nowoczesność kocha bowiem pytanie „po co?", domagając się funkcjonalnego uzasadnienia dla każdej minuty spędzonej w milczeniu lub bezruchu. Gdy Kodo Sawaki prowokacyjnie twierdził, że „zazen jest do niczego", nie wygłaszał bynajmniej nihilistycznej pochwały bezsensu, lecz demaskował przemoc ukrytą w dyktaturze pożytku. Jeżeli praktyka ma pozostać autentyczna, nie może zostać podporządkowana egoistycznemu projektowi zdobywania ani stać się duchową wersją inwestycji w nieruchomości wewnętrzne. Potraktowanie ścieżki jako kolejnej techniki maksymalizacji osobistego kapitału sprawia, że gubimy istotę samego doświadczenia, zamieniając je w duchowy scam lub kolejny KPI do odhaczenia.

Częstym błędem jest mniemanie, że skoro nie praktykujemy dla zysku, to sama praktyka musi być pozbawiona jakichkolwiek skutków czy mocy transformacyjnej. Tymczasem najgłębsze doświadczenia zmieniają nas właśnie dlatego, że nie zostały zredukowane do roli narzędzi zmiany czy instrumentów służących samodoskonaleniu. Przyjaźń nie jest prawdziwa dlatego, że optymalizuje nasz dobrostan, choć wszak może go zwiększać, podobnie jak miłość nie jest jedynie stabilizatorem układu nerwowego. Sztuka nie istnieje po to, by poprawiać kreatywność w biznesie, a zazen nie służy dostarczaniu konkretnych efektów psychologicznych, choć może odmienić całe życie. Gdy jednak efekt staje się nadrzędnym celem, życie duchowe zostaje przejęte przez rynek i jego nienasycony głód mierzalnych rezultatów.

Możemy obserwować tę subtelną ekonomizację praktyki przez różne pryzmaty, z których każdy ujawnia inny aspekt utraty bezinteresownej obecności. W języku ekonomii medytacja traci swoją naturę, gdy zostaje potraktowana jako instrument w portfelu aktywów psychicznych, służący dywersyfikacji ryzyka emocjonalnego. Prawniczo rzecz ujmując, dochodzi tu do zmiany kwalifikacji czynu: z bezinteresownego aktu obecności robi się umowę rezultatu, obwarowaną oczekiwaniami. Antropologicznie zaś praktyka zostaje wyrwana z kontekstu rytualnego i egzystencjalnego, by zostać włączoną do masowej kultury optymalizacji zasobów ludzkich. Nawet psychoanaliza mogłaby zasugerować, że ego przejmuje praktykę, czyniąc z niej narzędzie prestiżu lub stabilizacji własnej, często kruchej narracji.

W tradycji zen taką instrumentalizację opisuje się plastycznym obrazem „dodawania kolejnej głowy na głowie", co stanowi zbędną i uciążliwą duplikację. Mushotoku, czyli postawa umysłu bez zysku, pozwala rozbroić tę drugą, kalkulującą głowę, umożliwiając siedzenie bez potrzeby stawania się kimś innym. Praktykujący nie siada po to, by wyprodukować świętszą wersję siebie ani by poprawić swoje duchowe CV w oczach wspólnoty. Nie szuka on oświecenia jako najwyższego certyfikatu kompetencji metafizycznych, lecz po prostu trwa w akcie, który nie wymaga zewnętrznego uzasadnienia. Siedzenie bez zysku oznacza, że sama czynność jest już pełnią, co radykalnie unieważnia logikę dzielącą rzeczywistość na środki i cele.

Prowadzi to do zrozumienia shusho ichinyo, czyli jedności praktyki i urzeczywistnienia, co ostatecznie kompromituje linearny schemat dążenia do odległego ideału. W zazen nie idzie się bowiem do oświecenia jak do urzędu po decyzję administracyjną czy formalne zatwierdzenie własnego statusu. Zazen jest samym aktem ujawniania natury praktyki, manifestacją rzeczywistości, która nie potrzebuje żadnych dodatkowych punktów w programie lojalnościowym. Jest to stanowcza odmowa traktowania teraźniejszości jako stopnia prowadzącego do rzekomo lepszego, bardziej uduchowionego stanu bytu. Warto w tym miejscu przywołać pewną anegdotę świecką, która choć może wydawać się zbyt współczesna, idealnie punktuje nasze cywilizacyjne obsesje.

Mokusho i Mushotoku: jak wyjść z pułapki duchowej produktywności

Wyobraźmy sobie menedżera wysokiego szczebla, który wchodzi w medytację z taką samą determinacją, z jaką domyka kwartalny budżet w swojej korporacji. Kupuje subskrypcję najdroższej aplikacji, designerską matę oraz zegarek monitorujący oddech, którego algorytmy mają dowieść jego błyskawicznych postępów w drodze do oświecenia. Siada na poduszce, która kosztowała fortunę, i przez pierwsze minuty dzielnie walczy z myślami, które wciąż wyświetlają się pod jego powiekami niczym natrętne powiadomienia systemowe. Po dziesięciu minutach dochodzi do wniosku, że ta konkretna technika jest mało efektywna, bo nie wygenerowała jeszcze oczekiwanego stanu głębokiego spokoju. To nie jest zazen, lecz posiedzenie zarządu ego, gdzie każda sekunda ciszy musi zostać rozliczona i zamieniona na wzrost osobistej wydajności.

Mushotoku, czyli postawa umysłu bez zysku, nie służy wyśmiewaniu tego człowieka, lecz stanowi precyzyjną diagnozę jego egzystencjalnego i zawodowego zacięcia. Pokazuje ono dobitnie, że źródłem cierpienia nie jest sam natłok myśli, ale traktowanie ciszy jako kolejnego projektu do dowiezienia na wczoraj. Jego umysł wcale nie siedzi w bezruchu, lecz gorączkowo negocjuje

kontrakt z rzeczywistością, domagając się natychmiastowej wypłaty w walucie dobrostanu i redukcji stresu. Odpowiedź na ten stan jest radykalna: należy porzucić logikę transakcyjną, ponieważ w zazen każda próba monetyzacji spokoju deformuje samą istotę praktyki. Dopiero gdy przestajemy oczekiwać dywidendy z każdego oddechu, otwieramy przestrzeń na coś, co wykracza poza rynkową wycenę ducha.

W tym miejscu pojawia się mokusho, cicha iluminacja, która stanowi pozytywną strukturę praktyki pozbawionej chęci zysku i nastawienia na konkretny rezultat. Nie jest to bynajmniej stan pustej pasywności ani duchowy tryb samolotowy, w którym odcinamy się od świata zewnętrznego w poszukiwaniu chwilowego błogostanu. Mokusho łączy w sobie dwa pozornie sprzeczne wektory: absolutną ciszę oraz krystaliczną jasność postrzegania tego, co dzieje się tu i teraz. Cisza oznacza tu wyciszenie tego chwytającego, kompulsywnego ruchu umysłu, który nieustannie próbuje segregować rzeczywistość na przydatną i zbędną dla naszych interesów. Z kolei iluminacja to stan najwyższej czujności, żywe i bezpośrednie widzenie wszystkiego, co pojawia się w polu naszej świadomości bez oceniania. Bez tej równowagi praktyka staje się albo martwym drzewem, albo jałowym pokazem duchowych fajerwerków, które jedynie karmią naszą próżność.

To specyficzne połączenie spokoju i wglądu ma znaczenie nie tylko medytacyjne, ale przede wszystkim poznawcze i organizacyjne. W naszej kulturze eksperckiej przyzwyczailiśmy się oddzielać chłodną analizę od ucieleśnionej obecności, a szybką decyzję od głębokiej, niespiesznej kontemplacji problemu. Tymczasem większość błędów decyzyjnych w nowoczesnych organizacjach nie wynika z braku danych, lecz z nadmiaru neurotycznej reaktywności wobec tychże informacji. Zarządy dysponują armią analityków, dashboardami i audytami, a mimo to podejmują fatalne kroki, bo ich liderzy nie potrafią wytrzymać napięcia niepewności. Mokusho nie zastępuje analizy merytorycznej, ale uczy jakości obecności, bez której każda strategia staje się tylko szybkim paliwem dla lęku, interesu albo konformizmu.

Cicha iluminacja staje się szczególnie palącą potrzebą w świecie cyfrowym, gdzie nasz umysł funkcjonuje w środowisku permanentnego i agresywnego przebodźcowania. Powiadomienia, algorytmiczne rekomendacje oraz ekonomia oburzenia tworzą krajobraz, w którym shiryo, czyli nasze zwyczajne, codzienne myślenie, jest stale drażnione i prowokowane do reakcji. W takim układzie myślenie nie płynie swobodnie, lecz wykonuje nerwowe skoki, reagując na kolejne bodźce zamiast metabolizować realne doświadczenie życiowe. Cisza przestaje być luksusem dla wybranych, a staje się podstawowym warunkiem odzyskania elementarnej zdolności do krytycznego poznania. Bez niej jesteśmy jedynie konsumentami bodźców, którzy stracili kontakt z własną zdolnością do głębokiej, niezakłóconej przez algorytmy refleksji.

Warto jednak pamiętać, że sama cisza, choć niezbędna, nie jest celem ostatecznym i może stać się kolejną formą wyrafinowanej ucieczki od rzeczywistości. Można przecież wyjechać do luksusowego ośrodka w górach, wyłączyć telefon i nadal prowadzić w głowie proces przeciwko całemu światu, który nas nie docenia. Mokusho wymaga iluminacji, czyli jasnego widzenia mechanizmów własnego umysłu oraz społecznego kontekstu doświadczenia, w którym jesteśmy zanurzeni. Dlatego cicha iluminacja nie jest eskapizmem, lecz praktyką odzyskiwania wzroku, który nie próbuje natychmiast zawłaszczyć tego, co widzi, ani uciec w kwietyzm. Jest to proces filtrowania myśli przez sita uważności, gdzie intelekt nie zostaje zgładzony, lecz zyskuje zupełnie nową, przestronną i wolną jakość.

W tym ujęciu oznacza to, że shiryo może przekształcić się w shōshiryo, czyli właściwe myślenie o charakterze etycznym, wyrastające z jasności i współczucia. Człowiek po takiej praktyce nie staje się mniej inteligentny czy mniej zdolny do analizy, lecz przestaje być niewolnikiem własnych, destrukcyjnych automatyzmów. Jego myślenie staje się bardziej odpowiedzialne i mniej narcystycznie zaciśnięte, co stanowi fundament autentycznej dojrzałości. Duchowość, która osłabia intelekt, jest głęboko podejrzana, natomiast ta, która oczyszcza go z przemocy ego, jest we współczesnym świecie towarem absolutnie bezcennym. Mushotoku i mokusho wspólnie chronią nas przed instrumentalizacją medytacji oraz przed kwietyzmem, który myli brak zysku z duchową martwotą i odrętwieniem.

Te dwa pojęcia otwierają drogę do zazen jako żywej, niedualnej praktyki, która nie kończy się wraz ze wstaniem z maty. Jeśli bowiem nasza uważność miałaby sens wyłącznie na poduszce, stałaby się jedynie duchową wersją muzealnego eksponatu: piękną, nieruchomą i całkowicie martwą dla świata. Musimy zatem zapytać, co ta radykalna postawa oznacza dla naszej codzienności, pracy zawodowej i skomplikowanych relacji z innymi ludźmi. Prawdziwe wyzwanie zaczyna się tam, gdzie kończy się cisza medytacyjnej sali, a zaczyna zgiełk świata, który nieustannie domaga się od nas raportu z postępów. Warto sprawdzić, czy potrafimy zachować tę jasność widzenia w samym środku burzy, nie szukając w niej jedynie schronienia dla własnego ja.

Hishiryo w praktyce: jak wyjść poza dyktaturę reaktywności

Cooper wyraźnie sugeruje, że hishiryo, czyli stan nie-myślenia bez utożsamiania się z treściami umysłu, owocuje głęboką responsywnością w codziennym życiu. Ostatecznym sprawdzianem praktyki nie jest wszak to, czy potrafimy trwać w bezruchu przez wyznaczoną godzinę, lecz to, czy umiemy mniej reaktywnie odpowiadać na bodźce rzeczywistości. Czy w trakcie trudnej rozmowy

potrafimy słuchać bez natychmiastowego budowania okopów obronnych i czy w ogniu konfliktu umiemy dostrzec własny gniew jako czysty afekt, a nie jako dowód naszej moralnej wyższości? Chodzi o to, by w pracy odróżnić suwerenną decyzję od nagłej paniki, a w polityce oddzielić pragnienie sprawiedliwości od prymitywnej żądzy zemsty. W nauce zaś kluczowe staje się odróżnienie rzetelnego krytycyzmu od zwykłej intelektualnej próżności, która karmi się cudzym błędem.

W relacjach międzyludzkich mushotoku, czyli postawa umysłu bez zysku, nabiera wymiaru szczególnie wymagającego i niemal kontrkulturowego. Większość naszych więzi zawiera przecież ukryty rachunek zysków i strat, gdzie chcemy być uznani, kochani, a przede wszystkim chcemy mieć rację i kontrolować obraz siebie w oczach drugiego człowieka. Nie ma w tym nic niezwykłego, gdyż stanowi to integralną część ludzkiej kondycji, niemniej problem zaczyna się wtedy, gdy relacja zostaje całkowicie podporządkowana temu egoistycznemu kontraktowi. Wówczas drugi człowiek przestaje być osobą, stając się jedynie funkcją naszego samopoczucia lub narzędziem do naprawy duszy. Mushotoku nie nakazuje nam wyzbycia się naturalnych potrzeb, lecz uczy dostrzegać, jak te potrzeby przekształcają się w sztywny kontrakt, który nieuchronnie prowadzi do cierpienia obu stron.

Mokusho w relacji oznacza cichą iluminację spotkania, która nie wymaga natychmiastowej odpowiedzi ani błyskotliwej, obronnej riposty. Nie jest to mechaniczne pocieszenie ani psychologiczne skanowanie drugiego człowieka w poszukiwaniu jego słabych punktów, lecz obecność wystarczająco cicha, by usłyszeć to, co niewypowiedziane. Tu hishiryo staje się praktyką społeczną, polegającą nie na braku myśli o drugim, lecz na powstrzymaniu się od osądu. Nie pozwalamy wówczas, aby każda myśl o partnerze czy współpracowniku natychmiast zamieniła się w strategię przetrwania albo kolejną linię obrony naszego kruchego ego. To nie jest zazen, to jest posiedzenie zarządu ego – tak moglibyśmy określić relację, w której brakuje tej bezinteresownej, jasnej przestrzeni.

W świecie pracy i nowoczesnych organizacji ta lekcja bywa jeszcze bardziej niewygodna, ponieważ struktury te nagradzają reaktywność i stałą dyspozycyjność. Nowoczesne korporacje deklarują wprawdzie szacunek dla dobrostanu, lecz strukturalnie nagradzają reaktywność i stałą dostępność pod każdym powiadomieniem. Pracownik ma być kreatywny, ale zawsze zgodny z linią firmy, autentyczny, lecz strategicznie dopasowany do bieżących potrzeb rynku. W takim środowisku programy medytacyjne mogą stać się albo realną pomocą, albo jedynie eleganckim plastrem na ranę zadawaną codziennie przez samą strukturę organizacji. Jeśli cisza ma służyć wyłącznie zwiększeniu wydajności i poprawie KPI, staje się zasobem eksploatowanym tak samo bezwzględnie jak czas i energia pracowników.

Cooperowskie mushotoku podsuwa tutaj ostrą diagnozę: jeśli praktyka uważności jest wdrażana tylko po to, by ludzie lepiej znosili nieludzkie warunki, to mamy do czynienia z techniką zarządzania kosztami psychicznymi. Zazen do niczego staje się wówczas skandalem, ponieważ przypomina organizacji, że nie wszystko, co żywe, istnieje po to, aby poprawić kwartalny wynik finansowy. Nie oznacza to jednak, że zen jest z natury antyorganizacyjny, gdyż dobrze rozumiana praktyka może znacząco poprawić jakość przywództwa i komunikacji. Lider praktykujący hishiryo nie staje się nieomylny, lecz zyskuje zdolność dostrzeżenia własnego lęku przed utratą kontroli czy awersji wobec krytyki. Może on wówczas zobaczyć potrzebę dominacji, która często bywa ukryta pod profesjonalnym językiem odpowiedzialności za zespół.

Większość katastrof organizacyjnych nie bierze się z braku inteligencji, lecz z inteligencji zaprzęgniętej do obrony pozycji i wizerunku lidera. W tym sensie hishiryo jawi się jako praktyka głęboko antykonformistyczna, gdyż konformizm polega także na niezdolności do zobaczenia własnego udziału w mechanizmach grupy. Człowiek reaktywny myśli myślami instytucji czy algorytmu, uznając je za własne tylko dlatego, że pojawiają się w jego głowie jako gotowe impulsy. Hishiryo tworzy niezbędny dystans: oto pojawia się myśl, oto lęk, a oto język, który próbuje przeze mnie przemówić w tej konkretnej chwili. Ten dystans nie jest jednak cynizmem, lecz początkiem prawdziwej wolności, pozwalającej na działanie, które nie jest jedynie echem cudzych oczekiwań.

W sferze prawa idea mushotoku może brzmieć niemal utopijnie, gdyż system ten zbudowany jest na twardych interesach, roszczeniach i procedurach sankcyjnych. A jednak istnieje głęboki sens, w którym sędziowska bezstronność wymaga stanu umysłu wolnego od chęci zysku i prywatnego przywiązania do wyniku sprawy. Dobry sędzia nie może przecież chcieć „wygrać” procesu ani dążyć do potwierdzenia własnej, z góry założonej narracji o świecie. Nie może on używać litery prawa jako przedłużenia osobistej urazy, ideologii czy palącej potrzeby społecznego uznania i poklasku. Prawdziwa sprawiedliwość wymaga zatem umysłu, który potrafi zawiesić własne „ja”, aby dostrzec stan faktyczny bez zniekształceń wprowadzanych przez własne ego.

Zen jako obywatelski opór wobec dyktatury reaktywności

Sędzia, aby wydać sprawiedliwy wyrok, musi widzieć fakty jasno i spokojnie, co stanowi doskonałą analogię do praktyki medytacyjnej. Sprawiedliwość wymaga bowiem ciszy wobec własnego interesu oraz iluminacji wobec rzeczywistości, a w ekonomii ta zasada obowiązuje z niemal identyczną siłą. Racjonalność gospodarcza pozbawiona mushotoku, czyli postawy umysłu działającego bez oczekiwania na zysk, staje się jedynie zachłannością elegancko ubraną w matematyczne modele.

Nie chodzi tu o naiwne potępienie zysku, gdyż nowoczesna gospodarka bezsprzecznie potrzebuje bodźców, kalkulacji, innowacji oraz wysokiej efektywności. To nie jest zazen, to jest posiedzenie zarządu ego, gdy zysk staje się jedynym dostępnym językiem wartości, a wszystko, co bezcenne, zostaje uznane za niewidzialne.

W takim paradygmacie relacje, zdrowie, zaufanie społeczne, czas, przyroda, godność, a nawet cisza i sens zostają zredukowane do błędów statystycznych. Mushotoku nie jest wprawdzie gotowym programem ekonomicznym, lecz stanowi niezbędną korektę antropologiczną, przypominając, że człowiek nie jest wyłącznie maszyną do optymalizacji preferencji. Życie nie sprowadza się do globalnego rynku wymiany, a w dobie wszechobecnej kultury cyfrowej ta korekta staje się sprawą najwyższej wagi. Algorytmy platform społecznościowych są wszak zaprojektowane tak, by precyzyjnie przechwytywać naszą uwagę i bezustannie wzmacniać odruchowe reakcje. Uczą one nasze umysły błyskawicznego lgnięcia do bodźców oraz równie szybkiej awersji, zamieniając nas w spółkę akcyjną własnego „ja".

Oburzenie, zachwyt, zazdrość, lęk oraz poczucie moralnej wyższości stanowią wysokooktanowe paliwo współczesnej ekonomii uwagi, która karmi się naszymi emocjami. W tak agresywnym środowisku praktyka polegająca na zasadzie „nie chwytaj, nie odpychaj" urasta niemal do rangi radykalnego aktu oporu politycznego. Nie dzieje się tak dlatego, że zen nakazuje nam zamilknąć w sprawach publicznych, lecz dlatego, że odbiera on algorytmowi władzę nad naszym układem nerwowym. Hishiryo, czyli stan nie-myślenia polegający na nieutożsamianiu się z przepływającymi treściami, nabiera tutaj wymiaru wybitnie obywatelskiego i prospołecznego. Nie oznacza to bynajmniej, że mamy patrzeć na rażącą niesprawiedliwość i kwitować ją stwierdzeniem, iż to tylko przelotne myśli.

Taka interpretacja byłaby jedynie szkodliwą karykaturą, gdyż hishiryo wcale nie rozbraja naszej etycznej oceny rzeczywistości, lecz jedynie reaktywną identyfikację. To właśnie ta identyfikacja często podszywa się pod autentyczną etykę, podczas gdy w rzeczywistości jest jedynie mechanicznym odruchem ego. Można przecież działać przeciwko niesprawiedliwości z gniewu, który widzi sytuację jasno, albo z gniewu, który desperacko potrzebuje wroga do samookreślenia. Można bronić prawdy z głębokiej troski o rzeczywistość lub z narcystycznej potrzeby dominacji nad oponentem w cyfrowej debacie. Cicha iluminacja nie mówi nam: „przestań działać", lecz szepcze: „zobacz uważnie, z jakiego źródła wypływa twoje działanie".

W tym miejscu ujawnia się prawdziwe, niemal kliniczne znaczenie trzech trucizn: ignorancji, chciwości oraz gniewu, które nie są archaicznymi moralitetami, lecz fenomenologią reaktywnego umysłu. Ignorancja to nie tylko brak dostępu do informacji, lecz przede wszystkim błędne widzenie świata oparte na wierze w stałe, izolowane i samoistne „ja". Chciwość z kolei to nie tylko pragnienie

pieniędzy, lecz kompulsywne chwytanie uznania, racji, tożsamości, a nawet duchowego spokoju czy oświecenia. Awersja natomiast objawia się jako gwałtowne odpychanie bólu, niepewności, krytyki oraz innych ludzi, którzy nie pasują do naszej wizji świata. Zła reputacja myślenia powstaje właśnie wtedy, gdy awersja zostaje skierowana przeciwko intelektowi, a chciwość przeciwstawia mu pożądany stan pustki.

Mushotoku skutecznie przecina tę duchową chciwość, podczas gdy mokusho, czyli cicha iluminacja, rozświetla mroki ignorancji i pozwala dostrzec rzeczy takimi, jakimi są. Hishiryo osłabia naszą pierwotną awersję wobec zjawisk, przywracając shiryo, czyli zwyczajne, codzienne myślenie, do roli neutralnej i użytecznej aktywności poznawczej. Wtedy fu shiryo, czyli żywa cisza pozadyskursywnego poznania, staje się fundamentem dla shōshiryo, co oznacza właściwe myślenie o charakterze etycznym. Takie myślenie jest zdolne do skutecznego działania w świecie bez przymusu obrony ego, nie dodając kolejnej głowy na głowie. To nie jest ucieczka od świata, lecz odzyskanie podmiotowości w rzeczywistości, która chce nas sprowadzić do roli klikającego automatu.

Zen to nie panaceum: dlaczego praktyka wymaga dojrzałości

Wypada zacząć od chłodnego prysznica naukowego sceptycyzmu, gdyż współczesne badania nad medytacją, choć obiecujące, przypominają czasem plac budowy pełen usterek metodologicznych. Często wrzuca się skrajnie różne techniki do jednego worka, operując na mikroskopijnych próbach badawczych, które ignorują kontekst, postać nauczyciela czy historię psychiczną samego praktykującego. Entuzjastyczne nagłówki o „przebudowaniu mózgu w weekend” to zazwyczaj clickbaitowy szum, w którym obietnice marketingowe znacząco wyprzedzają twarde dane. Trzeba to powiedzieć uczciwie: autentyczna obrona Zen nie potrzebuje konfabulacji ani pudrowania rzeczywistości, by dowieść swojej wartości. Przeciwnie, im mocniejsza i bardziej ugruntowana jest praktyka, tym mniej potrzebuje ona nachalnej reklamy i naukowego certyfikatu jakości.

Istnieje również silny nurt krytyki wymierzony w to, co moglibyśmy nazwać „McMindfulness”, czyli instrumentalne i neoliberalne wykorzystanie uważności. Krytycy słusznie zauważają, że w rękach korporacji medytacja bywa odpolitycznia na i przekształcana w sprytne narzędzie indywidualnej adaptacji do toksycznego środowiska. Zamiast zmieniać system, pracownik ma po prostu lepiej znosić nadgodziny, stając się swego rodzaju spółką akcyjną własnego „ja”, gdzie każdy stan psychiczny ma publikować kwartalny raport. Inni myśliciele ostrzegają przed niebezpiecznym

antyracjonalizmem i romantyzowaniem intuicji kosztem krytycznego osądu. To nie jest zazen, to jest posiedzenie zarządu ego, które próbuje zoptymalizować duszę pod kątem wydajności.

Z perspektywy klinicznej nie wolno ignorować ryzyka destabilizacji psychicznej, szczególnie u osób zmagających się z traumą lub podatnością na dysocjację. Te głosy krytyczne wcale nie obalają koncepcji Seiso Paula Coopera, lecz paradoksalnie wzmacniają jego fundamentalną ostrożność i intelektualną rzetelność. To właśnie Cooperowska obrona myślenia, połączona z krytyką „martwego kwietyzmu", stanowi najlepszą zaporę przed duchowymi nadużyciami. Autor przypomina, że Zen nie jest ani uniwersalnym panaceum, ani estetyczną zabawką dla znudzonych intelektualistów szukających egzotyki. Nie jest to tabletka na stres, którą połykamy przed snem, ani neurotechnologia bez kabli służąca do debugowania nastroju.

Praktyka ta wymaga dojrzałości, cierpliwości oraz głębokiego poczucia nauczycielskiej odpowiedzialności, osadzonej w konkretnym kontekście tradycji. Aby dobrze praktykować hishiryo, czyli stan „nie-myślenia" polegający na nieutożsamianiu się z myślami, trzeba najpierw bardzo sprawnie operować samym myśleniem. Paradoks polega na tym, że wyjście „poza myślenie" wymaga precyzyjnego zrozumienia tego, czym owo wyjście na pewno nie jest. Książka Coopera staje się więc ostrzeżeniem dla całej współczesnej kultury wiedzy, pokazując, że rozum może być więzieniem, ale walka z nim to tylko inne skrzydło tego samego gmachu. Cisza bywa wyzwalająca, lecz równie dobrze może okazać się martwa i jałowa, jeśli służy jedynie ucieczce.

Bezinteresowność, choć brzmi szlachetnie, bywa często zagrabiana przez ego jako najbardziej wyrafinowana forma duchowego interesu. Mushotoku, czyli postawa „umysłu bez zysku" działająca bez oczekiwania na nagrodę, mówi tej kulturze: nie wszystko, co najważniejsze, musi mieć stopę zwrotu. Praktyka potrzebuje zarówno odwagi wejścia w absolutną ciszę, jak i bezwzględnej uczciwości wobec własnych, często niewygodnych myśli. Najpiękniejszą konsekwencją takiego podejścia jest moment, w którym przestajemy traktować życie jako nieustanny egzamin z posiadania właściwego stanu umysłu. Wstajemy, chodzimy, pracujemy, mylimy się i wracamy do punktu wyjścia, nie próbując natychmiast wszystkiego naprawiać.

To nie jest pochwała chaosu, lecz odzyskanie zaufania do rzeczywistości, zanim ego zdąży przerobić ją na kolejny projekt naprawczy z określonymi KPI. Nie dodawaj głowy na głowie, po prostu siedź dalej i obserwuj, jak świat odsłania się bez twojej kontroli. „Poduszki są stare, ale wrażenia są nowe" – ten bon mot idealnie oddaje naturę codziennego siedzenia, które nigdy nie jest takie samo. Myśli mogą wracać z uporem maniaka, a jednak każda z nich pojawia się w nowej konfiguracji, nie będąc jedynie niekontrolowanym strumieniem mentalnym. Praktyka nie ma końca, ponieważ życie nie zamyka się w jednym, spektakularnym wglądzie, który można by odhaczyć na liście zadań.

„Oświecenie nie ma początku, praktyka nie ma końca” – to zdanie uwalnia nas od iluzji, że kiedyś ukończymy kurs człowieczeństwa.

Myślenie nie jest wrogiem: pułapka walki z umysłem w Zen

Cooper nie uprawia taniej afirmacji każdego mentalnego błysku. Nie mówi nam bynajmniej, że każda myśl jest świętym Graalem autentyczności, któremu należy bezkrytycznie ufać. Taki pogląd byłby równie naiwny, co jego lustrzane odbicie – ascetyczna fobia, nakazująca wyganiać każdą myśl z medytacji niczym pijanego intruza z uroczystej liturgii. Cooper nie bierze w obronę konkretnych treści myślowych, lecz samo prawo umysłu do bycia żywym, pulsującym organizmem. Broni myślenia przed duchową nagonką, która w imię źle pojętego spokoju próbuje dokonać lobotomii na praktykującym, ale jednocześnie chroni samą praktykę przed neurotycznym bełkotem ego. To jest właśnie punkt zwrotny jego wywodu: myślenie nie staje się problemem w momencie swojego zaistnienia. Prawdziwa pułapka tkwi w naszym utożsamieniu z myślą, w tym kompulsywnym chwytaniu jej za gardło lub uciekaniu przed nią w popłochu. Myśl, obiektywnie rzecz biorąc, jest po prostu zjawiskiem, efemerycznym wydarzeniem w polu świadomości. Dopiero nasza niewiedza, podszyta chciwością lub awersją, zamienia ten naturalny przepływ w gęste, lepkie cierpienie.

W tym miejscu Cooper staje w jednym szeregu z gigantami zachodniej myśli, którzy od dekad demontują mit suwerennego, w pełni świadomego podmiotu. Psychoanaliza od dawna uczy nas, że człowiek nie jest dla siebie przezroczysty, a pod powierzchnią racjonalnych deklaracji buzuje nieświadome. Fenomenologia, badająca strukturę ludzkiego doświadczenia, przypomina, że świat jest już zawsze jakoś ustrukturyzowany, zanim w ogóle otworzymy usta, by go opisać. Antropologia z kolei bezlitośnie punktuje fakt, że nasze najbardziej intymne, „moje” myśli są przesycone językiem, historią i społecznymi skryptami, których nie jesteśmy autorami. Nawet ekonomia behawioralna wie dziś doskonale, że nasze decyzje to rzadko kiedy czyste, logiczne kalkulacje, a częściej wypadkowa ewolucyjnych uprzedzeń i emocjonalnych skrótów. Prawo również rozumie, że sam impuls osądu, choćby wydawał się najbardziej słuszny, nie wystarczy do wydania sprawiedliwego wyroku. Zen Dōgena mówi dokładnie to samo, choć używa innego instrumentarium: zrób krok w tył, skieruj światło uwagi do wewnątrz i pozwól myśleniu być dokładnie takim, jakie jest, bez próby jego tresury.

Ta formuła jest radykalna i, co tu kryć, wysoce niesatysfakcjonująca dla większości współczesnych graczy na rynku idei. Nie zadowoli ona twardego racjonalisty, dla którego dyskursywne myślenie to jedyny legalny tryb poznawania rzeczywistości. Nie ukoi lęków antyintelektualisty, który w każdym

przejawie krytycznego rozumu widzi jedynie przeszkodę na drodze do mitycznej, duchowej czystości. Nie da też żadnych gotowych narzędzi korporacyjnemu pragmatykowi, który przed wejściem na poduszkę chciałby wiedzieć, jakie KPI dowiezie mu ta sesja i czy siedzenie przełoży się na wzrost efektywności w kolejnym kwartale. Nawet romantyk pustki, marzący o ucieczce od brutalności świata w elegancką, metafizyczną mgiełkę, poczuje się rozczarowany. Hishiryō, czyli stan nie-myślenia polegający na nieutożsamianiu się z przepływającymi treściami, nikomu nie schlebia. Ono brutalnie odbiera każdemu jego ulubioną przesadę i bezpieczne schronienie w skrajności. Właśnie w tej bezkompromisowości tkwi jego największa, choć trudna do przełknięcia, wartość.

Żyjemy bowiem w kleszczach dwóch patologii, które czynią z naszego życia psychicznego pole nieustannej bitwy. Pierwsza to nadidentyfikacja, gdzie człowiek staje się spółką akcyjną własnego „ja", a każdy stan psychiczny ma publikować kwartalny raport o sukcesach. Wierzymy każdemu lękowi, każdemu obrazowi krzywdy, każdej interpretacji, która akurat przepływa przez głowę. Myśl pojawia się i natychmiast zostaje wciągnięta w wielką, tożsamościową narrację: „muszę wygrać", „jestem nikim", „oni chcą mnie zniszczyć". To świat, w którym umysł jest nieustannie porywany przez własne wytwory, a my mylimy mapę z terytorium. Druga patologia to z kolei tępa przemoc wobec myśli, rodzaj duchowego autorytaryzmu. Słysząc, że myślenie przeszkadza w oświeceniu, próbujemy je zdusić, zawstydzić i uciszyć siłą. Jedna skrajność to chaos bezkrytycznej identyfikacji, druga to cmentarna cisza wymuszona przez wewnętrznego cenzora. Cooper, idąc śladem Dōgena, odrzuca obie te patologie. Nie każe nam tonąć w myślach, ale nie pozwala ich też mordować. Proponuje praktykę, w której myśl może być po prostu myślą, a nie-myślenie nie staje się nowym tronem dla duchowej wyższości.

To stanowisko rezonuje z najnowszą nauką o człowieku w sposób, który może zaskoczyć tradycjonalistów. Dzisiejszy paradygmat poznawczy coraz rzadziej traktuje umysł jako izolowaną, logiczną maszynę do przetwarzania danych. Mówimy raczej o systemach predykcyjnych, o głębokim ucieleśnieniu procesów psychicznych i o skomplikowanych sieciach uwagi, które współtworzą naszą rzeczywistość. Myślenie nie jest samotną operacją czystego rozumu, lecz wydarzeniem całego organizmu zanurzonego w świecie społecznym. Ono wyrasta z ciała, z pamięci, z afektu i z konkretnego środowiska, w którym funkcjonujemy. Z tej perspektywy duchowy nakaz „nie myśl" wydaje się nie tylko naiwny, ale wręcz antropologicznie prymitywny. To tak, jakby kazać sercu przestać bić w imię osiągnięcia spokoju klatki piersiowej. Jeśli myśl jest integralną częścią złożonego systemu regulacji naszego doświadczenia, to jej siłowe tłumienie nie rozwiązuje żadnego problemu. Przeciwnie, generuje nowe napięcia i prowadzi do utraty cennych informacji o naszym faktycznym stanie wewnętrznym.

Z perspektywy psychoanalitycznej zakaz myślenia może stać się niebezpiecznym zakazem symbolizacji, czyli procesu nadawania znaczenia surowym wrażeniom. A bez możliwości nazwania tego, co nas spotyka, cierpienie wcale nie znika – ono po prostu schodzi do podziemia. Perspektywa Wilfreda Biona i jego koncepcja funkcji alfa, czyli zdolności umysłu do przekształcania surowych bodźców w myśli, rzuca tu snop światła. Człowiek musi móc pomyśleć to, co go zalewa, musi móc „śnić" swoje doświadczenie, by nie zostać przez nie zmiażdżonym. Jeśli praktyka medytacyjna zostanie opacznie zrozumiana jako obowiązek usunięcia myślenia, zablokujemy właśnie tę kluczową transformację. Wtedy nie przekraczamy cierpienia, lecz próbujemy je zamurować w ciszy, budując w sobie piwnicę pełną niewypowiedzianych lęków. A zamurowane cierpienie nigdy nie staje się oświeceniem; staje się jedynie toksycznym osadem, który prędzej czy później zatruje cały system. Cooperowska obrona myślenia nie jest więc kapitulacją przed iluzją, lecz próbą jej głębszego zrozumienia i rozbrojenia.

Prawdziwą iluzją nie jest bowiem samo pojawienie się myśli, lecz uczynienie z niej trwałego, absolutnego bytu, z którym musimy walczyć lub któremu musimy służyć. Podstępne przekonanie, że pozbycie się myśli uczyni nas wolnymi, to często tylko kolejna maska awersji ubrana w szaty duchowej ambicji. Trzy trucizny, o których mówi buddyzm, działają tu bezbłędnie i z wielką gracją. Ignorancja szepcze nam, że myśl to obiektywna rzeczywistość, a nie tylko impuls w sieci neuronalnej. Chciwość, czyli mushotoku w krzywym zwierciadle, domaga się wyłącznie przyjemnych stanów, czystości i duchowego sukcesu, który można by odnotować w pamiętniku. Awersja z kolei z furią atakuje każdą niedoskonałość, każdy lęk i każdą myśl, która nie pasuje do naszego wyobrażenia o „świętym spokoju". To nie jest zazen. To jest posiedzenie zarządu ego, które próbuje zoptymalizować procesy duchowe pod kątem maksymalnego zysku emocjonalnego. Prawdziwa wolność zaczyna się tam, gdzie przestajemy dodawać głowę na głowie i po prostu pozwalamy umysłowi oddychać. Po prostu siedź dalej.

Hishiryo jako lek na automatyzmy w epoce sztucznej inteligencji

Błędnie pojęta medytacja bywa niebezpieczna, stając się pożywką dla trzech trucizn, czyli fundamentalnych przeszkód duchowych w postaci ignorancji, chciwości i awersji, które potrafią zainfekować nawet najszczerszą praktykę. Ignorancja przyjmuje wtedy formę fałszywej doktryny, chciwość manifestuje się jako obsesyjne pragnienie oświecenia, a awersja zamienia siedzenie w brutalną wojnę z własnym umysłem. To doprawdy piękna katastrofa, gdy pod płaszczem duchowości urządzamy sobie posiedzenie zarządu ego, licząc na szybką dywidendę ze spokoju.

Hishiryo, czyli stan nie-myślenia polegający na pozwoleniu myślom na swobodny przepływ bez utożsamiania się z nimi, jest lekarstwem skutecznym właśnie dlatego, że nie oferuje tym truciznom żadnego punktu zaczepienia. Nie pozwala ignorancji na naiwne utożsamienie myśli z obiektywną rzeczywistością ani nie pozwala chciwości uczynić z pustki kolejnej zdobyczy do wpisania w duchowe CV.

W praktyce tej umysł przestaje wreszcie organizować nieustanne referendum nad każdym pojawiającym się zjawiskiem, rezygnując z jałowych pytań o to, czy dany stan należy przyjąć, czy odrzucić. Zjawisko może się po prostu pojawić, trwać przez chwilę i zniknąć, nie podlegając natychmiastowej kolonizacji przez nasze uprzedzenia, lęki czy potrzebę kontroli. To fundamentalne nie-chwytanie staje się kluczowe w epoce zdominowanej przez modele językowe i algorytmiczne przetwarzanie świata, gdzie każda informacja jest natychmiast monetyzowana. Triada składająca się z shiryo, czyli zwyczajnego myślenia obejmującego nasze codzienne lęki i plany, fu-shiryo, oznaczającego próbę zatrzymania myśli, oraz hishiryo, nie jest wprawdzie bezpośrednim modelem działania sztucznej inteligencji, lecz stanowi znakomitą metaforę epistemicznej pokory systemów poznawczych. Zarówno model językowy generujący odpowiedzi, jak i człowiek generujący myśli wpadają w tę samą pułapkę, gdy mylą sam proces generowania z gwarancją prawdy.

W obu przypadkach niezbędny jest metapoziom, czyli zdolność do rozpoznania niepewności, halucynacji oraz uprzedzeń ukrytych w danych treningowych lub życiowych doświadczeniach. Człowiek bezkrytycznie przywiązany do własnych myśli zachowuje się jak model językowy pozbawiony właściwej kalibracji, odpowiadając z absolutną pewnością siebie, mimo że w istocie nie wie, skąd czerpie swoją wiedzę. Broni swoich interpretacji tylko dlatego, że zostały wygenerowane przez jego wewnętrzny procesor, uznając płynność skojarzeń za ostateczny dowód na istnienie rzeczywistości. Hishiryo przeniesione na grunt epistemologii przypomina nam dobitnie, że nie każda wygenerowana treść wymaga natychmiastowej identyfikacji, a nie każda odpowiedź jest prawdą. Nie każdy brak odpowiedzi jest porażką systemu, tak jak nie każda cisza w kodzie oznacza błąd wymagający natychmiastowego debugowania duszy. Nie dodawaj głowy na głowę, próbując za wszelką cenę zracjonalizować to, co jest tylko szumem informacyjnym.

Musimy jednak postawić wyraźną granicę tej analogii, gdyż człowiek nie jest modelem językowym, a zazen nie stanowi procedury obliczeniowej służącej optymalizacji procesów. Zen nie może zostać skolonizowany przez język technologii, lecz to raczej technologia powinna zostać skorygowana przez mądrość przypominającą o etycznej obecności i odpowiedzialności. Generowanie treści bez zdolności do powstrzymania się od własnego pędu staje się niebezpieczne, tworząc świat, w którym człowiek staje się spółką akcyjną własnego "ja", a każdy stan psychiczny musi publikować kwartalny raport. Społeczeństwo przeładowane informacyjnym szumem potrzebuje dziś nie tyle szybszego

przetwarzania danych, co raczej głębokiej kultury niechwytania, która pozwoliłaby nam odzyskać oddech. Dotyczy to w równym stopniu sfery prywatnej, jak i polityki, gdzie reaktywne oburzenie stało się głównym paliwem dla algorytmów wzmacniających plemienne podziały.

W świecie, gdzie gniew jest towarem, a tożsamość rynkiem, uwaga obywatela zostaje brutalnie rozszarpana między strachem a pogardą dla wszystkiego, co nie pasuje do jego bańki informacyjnej. W takim kontekście nauka "nie chwytaj, nie odpychaj" przestaje być prywatną egzotyką, a staje się warunkiem zachowania obywatelskiego rozumu i elementarnej przyzwoitości. Nie chodzi tu o chłodną obojętność wobec niesprawiedliwości, lecz o to, aby nasz sprzeciw nie był jedynie automatycznym odruchem plemiennym, sterowanym przez clickbaitowe nagłówki i algorytmiczne prowokacje. Sprawiedliwość pozbawiona perspektywy hishiryo niezwykle łatwo degeneruje się w zwykłą zemstę, a moralność bez umiejętności zrobienia kroku w tył staje się pustym rytuałem manifestowania własnej wyższości. To rozróżnienie jest dziś bardziej aktualne niż kiedykolwiek, stanowiąc jedyną skuteczną zaporę przed totalną automatyzacją naszego człowieczeństwa. Po prostu siedź dalej i nie daj się uwieść własnym symulacjom.

Zen jako sprzymierzeniec dojrzałego rozumu i etyki działania

Krytycy praktyk kontemplacyjnych mają słuszną intuicję, gdy ostrzegają przed medytacją jako wyrafinowanym narzędziem depolityzacji. Łatwo jest przecież powiedzieć ludziom, by oddychali spokojnie, zamiast domagać się godnych warunków pracy, lub by akceptowali cierpienie, zamiast pytać, kto na nim zarabia. Taka krytyka mindfulness korporacyjnego, czyli zredukowanej wersji uważności służącej zwiększaniu wydajności, jest nie tylko potrzebna, ale wręcz higieniczna. Uderza ona jednak przede wszystkim w instrumentalne i odspołecznione formy praktyki, które z tradycją mają wspólny jedynie marketingowy szyld. Cooperowskie odczytanie zen nie tylko nie wspiera tej redukcji, ale wręcz ją sabotuje u samych podstaw.

Mushotoku, czyli postawa umysłu bez zysku, oznaczająca działanie bez oczekiwania na nagrodę czy osobistą korzyść, stanowi radykalną alternatywę dla współczesnej kultury opartej na nieustannej kalkulacji. Jeżeli zazen jest, jak mawiali dawni mistrzowie, „do niczego”, nie da się go uczciwie podporządkować dyktatowi produktywności ani włączyć do firmowego arkusza kalkulacyjnego. Próba zaprzęgnięcia go do poprawy wyników KPI jest w istocie zdradą jego sensu i sprowadzeniem go do roli kolejnego gadżetu w arsenale optymalizacji. Mushotoku mówi tej kulturze: nie wszystko, co najważniejsze, musi mieć stopę zwrotu. W tym ujęciu zen staje się formą oporu przeciwko uprzedmiotowieniu ludzkiego doświadczenia przez system zysku.

Równie poważna jest krytyka antyracjonalizmu, która w dobie dezinformacji i pogardy dla wiedzy nabiera szczególnego znaczenia. Musimy uważać, by język intuicji i stanów „poza myśleniem" nie stał się wygodną przykrywką dla zwykłego lenistwa poznawczego lub teorii spiskowych. Stwierdzenie „czuję, że to prawda" nie jest argumentem, który obroni się w medycynie, prawie, nauce czy finansach publicznych. Fu shiryo, czyli stan nie-myślenia, nie jest bynajmniej licencją na irracjonalność ani ucieczką w bezpieczny kokon subiektywnych odczuć. Cooperowska interpretacja chroni przed tym nadużyciem, ponieważ nie dąży do zniszczenia intelektu, lecz do jego głębokiego przekształcenia.

W tym systemie nie-myślenie nie zastępuje myślenia, a stan poza myśleniem nie unieważnia potrzeby odpowiedzialnej analizy rzeczywistości. Shiryo, czyli zwyczajne, codzienne myślenie obejmujące plany, lęki i oceny, zostaje tu dopełnione przez shōshiryo – właściwe myślenie o charakterze etycznym, które wyrasta z jasności umysłu i współczucia. W tym sensie zen jest sprzymierzeńcem dojrzałego rozumu, który nie jest ani pyszny, ani czysto instrumentalny. To rozum świadomy własnych ograniczeń, zakorzeniony w ciele i otwarty na ciszę, a jednocześnie zdolny do ciągłej autokorekty i empatii. Taki model intelektu jest dziś rzadki, a przez to niezwykle cenny w każdej sferze życia publicznego.

W nauce taka postawa oznacza gotowość do myślenia bez bałwochwalczego przywiązania do własnej hipotezy, co pozwala na autentyczne otwarcie na nowe dane. W prawie oznacza to wydawanie osądów bez upojenia władzą sądzenia, z pełną świadomością ciężaru każdej decyzji i jej ludzkich konsekwencji. Ekonomia oparta na takich fundamentach musiałaby uwzględniać koszty niewidzialne i wartości, których nie da się wymienić na cenę rynkową. W zarządzaniu z kolei oznaczałoby to podejmowanie decyzji bez paraliżującej paniki kontroli, która tak często dusi kreatywność i zaufanie. Człowiek staje się spółką akcyjną własnego „ja", a każdy stan psychiczny ma publikować kwartalny raport – zen proponuje wyjście z tego błędnego koła.

Antropologia w tym ujęciu patrzy na człowieka nie jako na suwerenną i przezroczystą jednostkę, lecz jako na istotę współzależną, historyczną i kruchą. Edukacja przestaje być wtedy tresurą do testów, stając się nauką myślenia, które nie jest ani kultem spontanicznej opinii, ani mechanicznym powtarzaniem faktów. W technologii oznacza to projektowanie systemów, które nie żerują na najgorszych automatyzmach ludzkiego umysłu i nie wzmacniają naszych plemiennych uprzedzeń. Wszystkie te wymiary spotykają się w pytaniu o to, czy potrafimy myśleć bez przemocy wobec samego procesu myślenia. Przemoc ta ma dwie twarze: natrętne, ideologiczne treści oraz duchową cenzurę nakazującą milczenie tam, gdzie potrzebna jest refleksja.

Cooper odrzuca obie te formy opresji, pokazując, że myślenie wymaga nie tylko krytycznego ostrza, ale także fundamentalnej gościnności wobec zjawisk. Myśl trzeba umieć zobaczyć i dopuścić do

pola świadomości, nie czyniąc jej jednak natychmiast królową naszych działań ani jedyną prawdą o świecie. Tu powraca surowa maksyma: „Unikaj przebierania i wybierania", która nie jest bynajmniej zakazem dokonywania koniecznych rozróżnień intelektualnych. Zen nie jest głupotą, choć czasem przywdziewa jej maskę, by sprowokować tych, którzy są zbyt pewni swojej erudycji. Chodzi o wyjście poza kompulsywny mechanizm selekcji doświadczenia, który jest sterowany wyłącznie przez doraźny interes ego.

Mechanizm ten działa bez przerwy: chcemy myśli potwierdzających nasz wizerunek, a odrzucamy te, które wywołują w nas wstyd lub lęk. Pragniemy ciszy, bo wydaje nam się „duchowa", i nienawidzimy chaosu, bo psuje on nasz starannie wypracowany autoportret. Właśnie to kurczowe trzymanie się preferencji jest głównym paliwem ludzkiego cierpienia i źródłem nieustannego napięcia w relacjach z innymi. Hishiryo, czyli stan nie-myślenia polegający na nieutożsamianiu się z myślami i pozwoleniu im na swobodny przepływ, nie czyni z nas istot pozbawionych woli. Pozwala nam jednak stać się mniej niewolniczo przywiązanymi do automatycznych reakcji naszego umysłu na bodźce zewnętrzne.

To subtelne przesunięcie ma decydujące znaczenie dla naszej etyki i sposobu bycia w świecie, w którym wciąż musimy dokonywać realnych wyborów. Nadal trzeba podpisywać umowy, wydawać wyroki, kochać, pracować i – gdy sytuacja tego wymaga – protestować przeciwko niesprawiedliwości. Zen nie unieważnia różnicy między dobrem a złem pod wygodnym pretekstem metafizycznej pustki czy braku trwałej jaźni. Wręcz przeciwnie, daje nam narzędzia do tego, by nasze „tak" i „nie" płynęły z miejsca głębszego niż tylko reaktywny lęk czy chęć zysku. Dzięki temu nasze działanie w społeczeństwie staje się bardziej odpowiedzialne, bo wolne od narcystycznej potrzeby zwycięstwa za wszelką cenę.

Etyka myślenia: jak Zen uwalnia od dyktatury schematów

Jakość dokonywanego przez nas wyboru zależy od jakości umysłu, który go generuje, co nadaje procesowi decyzyjnemu wymiar głęboko etyczny. Wybór zrodzony z neurotycznego lgnięcia lub gwałtownej awersji różni się od tego, który wypływa z krystalicznej jasności i autentycznego współczucia. Właśnie dlatego shōshiryo, czyli właściwe myślenie wyrastające z czystej świadomości, nie polega na mechanicznym recytowaniu norm, lecz na działaniu w polu wolnym od mentalnych toksyn. Sama prajñā, rozumiana jako mądrość i przenikliwość, bez towarzyszącej jej karuṇy, czyli współczucia, grozi osunięciem się w chłodny, niemal nieludzki intelektualizm. Z kolei współczucie pozbawione mądrości staje się jedynie sentymentalną nieskutecznością, która nie potrafi realnie

zmienić otaczającej nas rzeczywistości. W świecie zdominowanym przez kult eksperckości ta równowaga jest kluczowa, gdyż sama kompetencja techniczna bywa często moralnie ślepa.

Można dysponować zaawansowanymi modelami, precyzyjnymi danymi i procedurami, a jednocześnie pozostawać całkowicie nieczułym na cierpienie, które generuje własna, pozornie racjonalna decyzja. Shōshiryo to rodzaj myślenia, który wykracza poza analizę izolowanego obiektu, dostrzegając gęstą sieć relacji, dalekosiężne skutki oraz ukrytą cenę każdego systemowego ruchu. W tym kontekście mokusho, czyli praktyka cichej iluminacji, przestaje być jedynie estetyczną dekoracją, stając się fundamentalnym warunkiem etycznym i poznawczym. Cisza tworzy niezbędną przestrzeń, w której pierwotny impuls nie musi natychmiast przeobrażać się w bezrefleksyjne działanie lub automatyczną reakcję. Iluminacja z kolei dostarcza jasności pozwalającej odróżnić autentyczny spokój od bierności, która jedynie udaje mądrość, by uniknąć odpowiedzialności za świat.

Dzięki temu pole odpowiedzi zastępuje mechaniczny odruch, ucieczkę czy też formę teatralnej świętości, która tak często bywa mylona z autentycznym rozwojem duchowym. Interpretacja praktyki zen nie kończy się na medytacyjnej poduszce, lecz musi przenikać sposób, w jaki słuchamy, pracujemy, zarządzamy zespołami i uczestniczymy w świecie. Jeśli zazen nie transformuje naszych codziennych interakcji, pozostaje jedynie ładną, lecz ostatecznie niewystarczającą praktyką estetyczną, rodzajem duchowego designu. Należy jednak uważać, aby owa uważność nie stała się kolejną formą presji, gdzie poprawa życia staje się nowym celem do odhaczenia. Ego z niezwykłą sprawnością potrafi zamienić praktykę w projekt, próbując mierzyć zwrot z inwestycji w medytację po kwartale regularnych sesji. To nie jest zazen, to jest posiedzenie zarządu ego, które domaga się raportu z postępów.

Tutaj powraca radykalna koncepcja mushotoku, czyli postawa umysłu bez zysku, która nakazuje działać bez oczekiwania na nagrodę, wynik czy osobistą korzyść. Praktykuj bez chęci zysku, a wówczas skutki twoich działań, jeśli w ogóle się pojawią, nie będą stanowiły twojej prywatnej własności ani trofeum. Jest to zadanie niezwykle trudne dla nowoczesnego człowieka, który chciałby posiadać akt własności nawet do własnego spokoju i certyfikować swój stan oświecenia. W tym sensie idea żadnego stałego punktu jawi się jako propozycja tyleż niebezpieczna, co wyzwalająca z okowów sztywnej tożsamości. Człowiek instynktownie pożąda stałego punktu: konkretnego poglądu, stabilnej metody, prestiżowej pozycji czy choćby precyzyjnej diagnozy własnego stanu psychicznego. Nawet w obrębie praktyki nieustannie pytamy o naszą pozycję na mapie postępu, chcąc wiedzieć, czy jesteśmy już zaawansowani, czy wciąż beznadziejnie daleko od celu.

Dōgenowska praktyka konsekwentnie rozpuszcza tę sztuczną kartografię, nie po to, by odebrać nam orientację, lecz by uwolnić nas od toksycznego przywiązania do samej mapy. Rzeczywistość jest procesem żywym, dlatego każdy stały punkt, w którym próbujemy zakotwiczyć naszą pewność, szybko staje się martwym bałwanem. Choć poduszki do medytacji mogą być stare, to każde doświadczenie jest absolutnie nowe, co oznacza, że praktyka powtarza formę, ale nigdy nie powtarza życia. Ta intuicja ma kolosalne znaczenie dla kultury eksperckiej, która z natury kocha stabilne kategorie i niezmienne definicje. Dojrzały ekspert musi jednak rozumieć, że kategoria jest jedynie narzędziem, a nie samą rzeczywistością, podobnie jak model ekonomiczny jest mapą, a nie życiem społecznym. Przepis prawa stanowi normę, lecz jego sprawiedliwe stosowanie wymaga roztropności, której nie da się zapisać w żadnym algorytmie ani sztywnej procedurze.

Właśnie w tym miejscu hishiryo, czyli stan nie-myślenia polegający na nieutożsamianiu się z przepływającymi treściami, staje się kluczową postawą poznawczą współczesnego intelektualisty. Pozwala ono używać pojęć z chirurgiczną precyzją, jednocześnie nie dając się przez te pojęcia instrumentalnie używać w służbie ideologii czy lęku. Sformułowanie, by nie być przez myśl myślanym, zasługuje na dłuższą chwilę zatrzymania, gdyż dotyka samej istoty naszej pozornej autonomii. Często ulegamy złudzeniu, że to my jesteśmy autorami naszych myśli, podczas gdy w rzeczywistości bywamy myśleni przez schematy, traumy i algorytmy. Myśl przechodzi przez naszą świadomość i mówi naszym głosem, podczas gdy człowiek staje się spółką akcyjną własnego ja, publikującą raporty z cudzych oczekiwań. Odzyskanie podmiotowości wymaga zatem rozpoznania tych mechanizmów i powrotu do jasności, która nie jest produktem, lecz naturalnym stanem wolnego umysłu.

Zen jako manifest przeciwko tyranii produktywności i kontroli

Hishiryo, czyli stan nie-myślenia polegający na swobodnym przepływie treści bez utożsamiania się z nimi, nie obiecuje nam magicznej wolności od uwarunkowań. Tworzy on jednak specyficzną szczelinę, w której owe mechanizmy stają się wreszcie widoczne dla obserwatora. Właśnie ten moment dostrzeżenia własnego uwarunkowania stanowi realny początek wyzwolenia spod jego absolutnej i dotąd bezdyskusyjnej władzy. Z perspektywy psychoanalitycznej to fundamentalne rozróżnienie oddziela rzetelną praktykę od mechanizmu wyparcia. Wyparcie bowiem za wszelką cenę nie chce widzieć tego, co niewygodne lub bolesne. Praktyka natomiast widzi wszystko wyraźnie, przy czym nie czuje przymusu natychmiastowego zawłaszczenia czy oceniania tych treści.

Podczas gdy wyparcie usuwa kłopotliwą treść z pola świadomości, hishiryo pozwala jej po prostu zaistnieć bez zbędnego utożsamienia. Wyparcie kategorycznie twierdzi, że danego zjawiska nie ma, natomiast praktyka uznaje jego obecność bez czynienia go centrum tożsamości. Taka postawa zapobiega powrotowi objawu, który w klasycznym modelu psychoanalitycznym jest nieuchronnym skutkiem unikania konfrontacji. Hishiryo może zatem prowadzić do głębokiej transformacji relacji z własnym objawem, zamiast jedynie go maskować. Oczywiście nie zastępuje to profesjonalnej terapii, zwłaszcza w przypadkach traumy czy poważnych stanów klinicznych. Stanowi jednak model nieprzemocowej obecności, który jest niezwykle cenny w dobie wszechobecnego perfekcjonizmu psychicznego.

Współczesny człowiek staje się spółką akcyjną własnego "ja", a każdy jego stan psychiczny musi publikować kwartalny raport. Nie wystarczy już być skutecznym w działaniu, bowiem teraz trzeba być także idealnie wyregulowanym emocjonalnie i odpornym. Oczekuje się od nas autentyczności, empatii oraz bycia w nieustannym, progresywnym procesie samodoskonalenia. Nawet własną niedoskonałość należy dziś prezentować w sposób kompetentny i estetycznie akceptowalny dla otoczenia. W takim świecie medytacja łatwo zmienia się w kolejne narzędzie optymalizacji, stając się źródłem nowego rodzaju wstydu. Pojawia się frustracja, że nie dość, iż jesteśmy zestresowani, to jeszcze fatalnie radzimy sobie z samą praktyką. To nie jest zazen, to jest posiedzenie zarządu ego.

Paul Cooper sugeruje w tym miejscu radykalne zatrzymanie i powrót do prostej instrukcji siedzenia bez względu na okoliczności. Nie jest to bynajmniej brutalny nakaz heroizmu, który kazałby ignorować granice ciała czy sygnały płynące z traumy. To raczej wezwanie do zaprzestania automatycznej ucieczki przed zjawiskami, które nie pasują do wyidealizowanego obrazu praktykującego. Jeśli w głowie pojawia się natrętna myśl, należy po prostu siedzieć dalej bez walki. Gdy nadchodzi nuda lub wzruszenie, warto je zauważyć i pozostać w bezruchu na poduszce. Nawet duma z własnych postępów powinna zostać dostrzeżona jako kolejny element krajobrazu, który nie wymaga budowania pomnika.

W tej prostocie kryje się coś nieprzyjemnie trudnego dla nowoczesnego umysłu, który instynktownie woli skomplikowane systemy. Złożoność daje nam bowiem złudne poczucie kontroli nad nieprzewidywalną naturą ludzkiego doświadczenia i emocji. Prosta praktyka bywa bezlitosna, ponieważ skutecznie odbiera ego możliwość ukrycia się za gąszczem wyrafinowanych metodologii. Mokusho, czyli metoda bez metody łącząca ciszę z iluminacją, nie dostarcza wielu narzędzi do atrakcyjnej autoprezentacji. Nie ma tam wielkich opowieści, którymi można by nakarmić wiecznie głodne uwagi otoczenia ego. Skoro brakuje spektakularnych wydarzeń, umysł zaczyna odczuwać dotkliwą nudę, która jest niedocenianym strażnikiem bramy.

Kto nie potrafi znieść nudy, ten będzie nieustannie produkował wewnętrzny dramat, aby za wszelką cenę poczuć własne istnienie. Fu shiryo, czyli stan poza zwykłym dyskursem myślowym, często objawia się właśnie poprzez doświadczenie pustości i bezbarwności. Praktykujący może wtedy uznać, że w jego medytacji kompletnie nic wartościowego się nie dzieje. Niemniej owo "nic" jest zazwyczaj tylko interpretacją umysłu, który przyzwyczaił się do ciągłej stymulacji bodźcami. W cichej iluminacji dzieją się rzeczy, których ego nie potrafi sprzedać jako rynkowego wydarzenia. Ciało po prostu siedzi, oddech płynie, a świadomość nie musi dopisywać do tego żadnej narracji. To bardzo mało dla współczesnego rynku, ale jednocześnie bardzo dużo dla wewnętrznej wolności.

Krytycy słusznie pytają, czy mówienie o siedzeniu i niedualności nie jest luksusem dostępnym tylko dla ludzi bezpiecznych. Praktyka duchowa nigdy nie powinna ignorować materialnych warunków życia, w jakich znajduje się konkretny człowiek. Osoba głodna, przepracowana lub żyjąca w przemocy nie potrzebuje pouczeń o siedzeniu, które brzmią jak obojętność. Dlatego Zen musi być praktykowany z karuną, czyli współczuciem, które chroni przed duchową i klasową ślepotą. Mushotoku, postawa umysłu bez zysku i oczekiwań, nie może stać się jedynie estetyką dla uprzywilejowanych.

W swej istocie zazen jest czymś znacznie bardziej demokratycznym i bezbronnym niż jakikolwiek produkt segmentu premium. Wymaga ono jedynie obecności, oddychania i rezygnacji z przemocy wobec własnego, często skołowanego umysłu. Nie potrzebuje spektaklu ani metafizycznego kapitału, choć oczywiście wymaga odpowiednich warunków, nauczycieli i czasu. Stwierdzenie, że zazen jest do niczego, stanowi w istocie stanowczą odmowę prywatyzacji ciszy przez rynek. W tym punkcie esej domyka rekonstrukcję myśli Coopera, dążąc do zrewaloryzowania samego procesu ludzkiego myślenia. Myślenie ma dziś złą reputację, ponieważ słusznie dostrzegamy w nim źródło wielu naszych cierpień.

Z prawdziwej obserwacji o szkodliwości ruminacji wielu wyciąga jednak fałszywy wniosek, potępiając sam rozum i intelekt. Widząc neurotyczne narracje, uznajemy błędnie, że jedynym ratunkiem jest stan całkowitej i bezmyślnej pustki. Jest to błąd logiczny, bowiem złe prawo nie dowodzi wcale, że wszelkie normy są zbędne. Prawdziwe pytanie dotyczy tego, jak myślenie może zostać przemienione i zharmonizowane z resztą doświadczenia. Cooper odpowiada, że dzieje się to poprzez praktykę, która nie chwyta ani nie odpycha pojawiających się treści. Hishiryo pozwala bowiem harmonizować shiryo, czyli zwykłe myślenie, z obszarem fu shiryo, czyli sferą poza dyskursem.

Mushotoku rozbraja zyskowność ego, a mokusho łączy głęboką ciszę z jasną iluminacją w jednym akcie obecności. Niedualizm Dōgena nie każe formie udowadniać, że jest pustką, ani pustce udawać, że nie posiada formy. Najpiękniejsza w tym wszystkim jest zwyczajność, która nie wymaga

od nas stawania się istotami pozbawionymi myśli. Zen nie nakazuje ucieczki z ludzkiego świata, lecz uczy nas dostrzegać, jak kurczowo go chwytamy. Nie każe nam być kamieniami, wszak spokój martwego przedmiotu nie ma nic wspólnego z żywym przebudzeniem. Pozwala on rozumowi oddychać poza tyranią ego, nie rezygnując przy tym z inteligencji ani odpowiedzialności.

Książka Coopera jest manifestem przeciwko instrumentalnemu użyciu duchowości i traktowaniu medytacji jako formy kontroli. Sprzeciwia się ona ciszy rozumianej jako represja oraz pustce, która służy jedynie jako eskapistyczna ucieczka od realiów. To protest przeciwko antyintelektualizmowi udającemu transcendencję oraz wewnętrznemu sędziemu, który chce prowadzić rozprawę nawet na poduszce. Jest to zarazem manifest za żywym umysłem i myśleniem przekształconym przez współczucie oraz jasną obecność. Anegdota o Yueh Shanie domyka tę wizję, stawiając pytanie, o czym myśli mistrz siedzący w bezruchu. To samo pytanie zadaje dziś naukowiec, menedżer, prawnik oraz każdy człowiek szukający ulgi w cierpieniu.

Mistrz odpowiada, że myśli o nie-myśleniu, co nie oznacza wcale osiągnięcia stanu poza ludzkim umysłem. Wskazuje on, że myślenie i nie-myślenie są obecne w praktyce, ale nie rządzą nią jako wykluczające się przeciwieństwa. Na pytanie o metodę odpowiada, że dzieje się to poprzez nie-myślenie, czyli poza dualistycznym przymusem walki. Nie jest to ucieczka od życia czy odpowiedzialności, lecz wyjście poza toksyczną identyfikację z każdą treścią. Ostatnie słowo nie powinno więc brzmieć "pustka", lecz "odpowiedź", która wyrasta z wolności od chciwości i lęku. Hishiryo staje się warunkiem odpowiedzi mniej zatrutej przez ego, toteż shiryo staje się materiałem do nieustannej transformacji.

W świecie wymuszającym nieustanną produkcję opinii i wyników, lekcja Coopera brzmi jak prowokacyjna i ożywcza herezja. Nie musisz wierzyć każdej myśli, ale nie musisz też nienawidzić własnego rozumu za to, że funkcjonuje. Shoshiryo, czyli właściwe myślenie o charakterze etycznym, pozwala nam działać w sposób bardziej prawdziwy i współczujący. Dla człowieka siedzącego w biurze, laboratorium czy przy łóżku chorego, zostaje najprostsza i najtrudniejsza zarazem instrukcja. Pozwól myśli być myślą, nie dodawaj głowy na głowie i nie zamieniaj ciszy w kolejne więzienie. Siedź dalej nie dlatego, że to rozwiąże wszystkie problemy, ale by umysł przestał walczyć z własnym istnieniem.

Zen w świecie startupów: jak przestać optymalizować własne życie

W aparacie pojęciowym Coopera pierwszym słowem jest shiryo, czyli po prostu myślenie. Nie mamy tu na myśli jakiegoś wielkiego, akademickiego filozofowania w golfie pod biblioteką, lecz całe zwykłe, codzienne życie głowy. Składają się na nie wspomnienia, plany, lęki, oceny, porównania, fantazje oraz nieustanne emocjonalne komentarze i wewnętrzne memy. Shiryo to ta konkretna chwila, kiedy próbujesz siedzieć spokojnie, a mózg nagle serwuje ci szczegółowy recap ostatnich pięciu lat życia. Robi to z reżyserską pasją Tarantino i rozmachem budżetowym godnym najdroższych produkcji Netflixa. Cooper nie sugeruje jednak, by ten wewnętrzny dramat usuwać lub traktować jako błąd w sztuce. Mówi raczej: zauważ to, bo myśl jest po prostu myślą i nie musisz od razu ślubować jej wierności. Nie musisz iść za nią jak za podejrzanym linkiem w phishingowym mailu, ale też nie powinieneś udawać, że ona nie istnieje.

Drugi slogan tej metody brzmi: myśl to powiadomienie, a nie ostateczny wyrok. To subtelne rozróżnienie może uratować ogromną część naszego życia przed niepotrzebnym, generowanym automatycznie cierpieniem. Myśl o treści „jestem beznadziejny" nie jest przecież obiektywną diagnozą lekarską, lecz jedynie impulsem elektrycznym w korze mózgowej. Podobnie przekonanie, że „wszyscy mnie oceniają", nie stanowi oficjalnego raportu CBOS, a wewnętrzny przymus posiadania racji nie jest zapisaną w kamieniu konstytucją. Myśl „nie dam rady" nie jest prawem fizyki, którego nie da się przeskoczyć, lecz zdarzeniem w umyśle. Czasem te zdarzenia bywają ważne, czasem głupie, bolesne lub wyjątkowo przydatne w danej chwili. Prawdziwa jazda bez trzymanki zaczyna się dopiero wtedy, gdy łapiesz taką myśl i z pełnym przekonaniem mówisz: „to właśnie jestem ja".

Wtedy głowa przestaje jedynie myśleć, a zaczyna tobą autorytarnie zarządzać, co Cooper jako psychoanalityk diagnozuje jako mechanizm wewnętrznego sędziego. Gdy uwierzysz, że „nie powinieneś myśleć" podczas praktyki, natychmiast tworzysz w sobie opresyjny system kar i nagród. Jedna część ciebie produkuje myśli, a druga natychmiast ją hejtuje za brak duchowych postępów. Jedna część generuje lęk, podczas gdy druga komentuje to z pogardą: „ale słabo, wciąż nie jesteś wystarczająco uzdrowiony". Jedna część czuje autentyczną złość, a druga odgrywa moralny teatr, twierdząc, że prawdziwie świadomy człowiek nie powinien ulegać takim emocjom. I tak powstaje duchowa wersja toksycznych komentarzy pod filmem, gdzie niby chodzi o prawdę, a w praktyce uprawiana jest czysta przemoc. Trzeci slogan przypomina nam zatem: nie rób z medytacji sali sądowej.

To spostrzeżenie jest niezwykle mocne, ponieważ wielu ludzi traktuje swoją wewnętrzną praktykę dokładnie jak posiedzenie zarządu ego. Siadają na poduszce i natychmiast zaczynają skrupulatnie mierzyć, czy są już wystarczająco spokojni w porównaniu z dniem wczorajszym. Analizują, czy mają mniej myśli niż podczas ostatniej sesji i czy są już o krok bliżej mitycznej „lepszej wersji siebie". Zastanawiają się gorączkowo, czy ten konkretny oddech był jakości premium, czy może wciąż jadą na podstawowym pakiecie dla początkujących. To nie jest autentyczne zazen, czyli praktyka siedzenia w skupieniu, lecz zwyczajny audyt własnego wizerunku. Ego jest bowiem wyjątkowo sprytne i potrafi wejść nawet do najgłębszej praktyki duchowej. Potrafi powiedzieć: „dobra, teraz będziemy bardzo skromni, ale zróbmy to tak, żeby absolutnie wszyscy to zauważyli".

Tu pojawia się mushotoku, czyli postawa „umysłu bez zysku", oznaczająca działanie bez najmniejszego oczekiwania na nagrodę, wynik czy osobistą korzyść. Jest to jedno z najbardziej antysystemowych pojęć, jakie można zaproponować młodemu człowiekowi wychowanemu w świecie rankingów i lajków. Żyjemy w kulturze wiecznych ocen, wyników, porównań, budowania portfolio i nieustannego pytania: „co z tego będziesz mieć?". Praktykuj bez handlu, nie siadaj do medytacji po nagrodę i nie oddychaj po to, by zdobyć kolejny certyfikat. Nie rób z ciszy kolejnego osiągnięcia do odblokowania w swojej grze o samorozwój, bo nie wszystko w życiu musi się zwracać. Czwarty slogan brzmi niemal jak żart, ale jest śmiertelnie poważny: nie monetyzuj własnej ciszy.

Dzisiaj nawet najbardziej intymny odpoczynek ma być w jakiś sposób produktywny i służyć dalszej efektywności. Mamy spać lepiej tylko po to, by następnego dnia lepiej pracować, oraz medytować, by sprawniej dowozić projekty w korporacyjnej machinie. Mamy odcinać bodźce wyłącznie po to, by wrócić na rynek jako jednostki mocniejsze i bardziej odporne na stres. Zadbaj o siebie, mówią nam reklamy, aby system mógł dalej z ciebie korzystać bez żadnego przestoju technicznego. Mushotoku dokonuje tutaj wielkiego zwrotu akcji, sugerując, że możesz robić coś nie po to, by wygrać. Możesz siedzieć nie po to, by coś osiągnąć, i możesz po prostu być, zamiast nieustannie performować bycie przed samym sobą. Wtedy pojawia się słynne zdanie Kodo Sawakiego, że zazen jest absolutnie do niczego.

To stwierdzenie nie oznacza wcale, że praktyka jest bez sensu, lecz że nie da się jej uczciwie zamienić w produkt czy przewagę rynkową. Nie da się z niej zrobić KPI, personal brandingu ani kolejnego duchowego popisu na pokaz. To zdanie uderza jak kamień rzucony w lśniącą witrynę sklepu z tanim samorozwojem i gotowymi receptami na szczęście. Podczas gdy świat krzyczy do nas „kup sobie spokój", Zen odpowiada krótko: „przestań wreszcie kupować siebie". Piąty slogan przypomina nam dobitnie: nie jesteś start-upem do optymalizacji, choć całe otoczenie próbuje ci wmówić coś przeciwnego. Masz przecież optymalizować ciało, uwagę, dietę, sen, relacje, a nawet

własne emocje i markę osobistą. Nawet ból ma być dziś przetworzony w treść, najlepiej z ładną czcionką i inspirującym napisem o „mojej drodze".

Metoda Coopera nie polega jednak na tym, by całkowicie przestać się rozwijać czy dbać o własną kondycję psychiczną. Chodzi raczej o to, by rozwój nie stał się kolejną, zakamuflowaną formą nienawiści do samego siebie. Bardzo często nasze „chcę być lepszy" oznacza w praktyce „nie jestem w stanie znieść siebie w obecnej formie". Wtedy samorozwój staje się jedynie hejtem w eleganckim garniturze, który zamiast pomagać, tylko pogłębia wewnętrzne rozbicie. Drugim kluczowym pojęciem jest fu shiryo, czyli stan „nie-myślenia", w którym łatwo o błędną interpretację. Nie-myślenie nie oznacza wcale, że mózg ma się nagle wyłączyć jak laptop po instalacji nowej aktualizacji. To nie jest stan „martwego drzewa", które wygląda na spokojne tylko dlatego, że nic już w nim nie płynie.

Cooper stanowczo odrzuca takie rozumienie ciszy, widząc w fu shiryo momenty, gdy myślenie dyskursywne schodzi na dalszy plan. Nie znikasz wtedy, nie głupiejesz ani nie stajesz się duchowym kamieniem pozbawionym jakichkolwiek właściwości. Po prostu twój umysł przestaje w sposób kompulsywny komentować samego siebie i każde docierające do niego doświadczenie. Szósty slogan przypomina: cisza to nie lag systemu, lecz stan pełnej, żywej obecności. Cisza może być jasna i klarowna, będąc momentem, w którym nie musisz natychmiast nazywać wszystkiego, co czujesz. Nie musisz robić z każdej emocji posta, z bólu wielkiej teorii, a z każdej relacji analizy kompatybilności. Czasem możesz po prostu trwać w doświadczeniu, zanim jeszcze zdążysz przerobić je na zgrabną narrację dla otoczenia.

Fu shiryo przypomina w swojej strukturze improwizację jazzową, gdzie muzyk nie przestaje znać zasad muzyki. On zna je tak głęboko, że w trakcie grania nie musi już kurczowo trzymać się zapisanego nutami papieru. Podobnie człowiek nie przestaje być inteligentny tylko dlatego, że nie analizuje wszystkiego w czasie rzeczywistym. Czasem właśnie w takim odpuszczeniu pojawia się największa trafność, intuicja oraz błyskawiczna responsywność. Nie jest to ten tani błysk w stylu „czuję, więc mam rację", lecz głębszy rodzaj rozpoznania rzeczywistości. Rodzi się on z czystej obecności, doświadczenia i całkowitego braku wewnętrznej spiny. Siódmy slogan sugeruje nam zatem: mniej spiny, a więcej trafności w codziennym działaniu. Nie jest to wcale pochwała lenistwa, lecz mądra krytyka niepotrzebnego tarcia.

Wiele osób żyje dziś tak, jakby każde, nawet najprostsze działanie wymagało potężnego wewnętrznego zacisku. Muszę się zmusić, muszę wygrać ze sobą, muszę dowieźć wynik i udowodnić wszystkim swoją wartość. Muszę nie czuć tego, co czuję, i nie myśleć tego, co właśnie pojawia się w mojej głowie. Ten tryb walki działa co prawda przez chwilę, ale kosztuje nas kosmicznie dużo energii życiowej. Cooper i Zen proponują coś zupełnie innego: działanie z mniejszym tarciem, bez

nieustannej wojny domowej w środku. I tutaj wchodzi hishiryo, czyli stan „poza myśleniem", pojęcie najważniejsze, ale też najbardziej podatne na nadużycia. „Poza myśleniem" nie oznacza przecież, że uciekasz na jakiś mistyczny balkon, by patrzeć z góry na ludzi uwięzionych w swoich mózgach.

Stan ten nie oznacza również, że stajesz się tak głęboki duchowo, że przestajesz odpowiadać na wiadomości od bliskich. Hishiryo to nie jest duchowy ghosting rzeczywistości, lecz stan, w którym myślenie i nie-myślenie przestają ze sobą walczyć. Myśl może się swobodnie pojawić, cisza może zaistnieć, a emocja może przepłynąć przez ciebie bez przeszkód. Ty natomiast nie musisz natychmiast robić z tego nowej tożsamości, życiowego dramatu ani wielkiej misji. Ósmy slogan przypomina: poza myśleniem nie znaczy wcale poza życiem. Hishiryo działa jak krok w tył, który nie jest ucieczką, lecz stworzeniem minimalnej przestrzeni między bodźcem a reakcją. Ktoś pisze do ciebie coś ostrego, a ty, zamiast odruchowo odpalać kontratak, zyskujesz sekundę wolności.

Ta sekunda pozwala ci zobaczyć gniew, chęć odpowiedzi oraz potrzebę obrony własnej twarzy jako zjawiska przejściowe. Może ostatecznie odpowiesz, a może nie, ale jeśli to zrobisz, nie będziesz działać jak zaprogramowany automat. Gdy ktoś cię krytykuje i włącza się tryb „walcz lub uciekaj", hishiryo pozwala dostrzec ukłucie, zanim zbudujesz wokół niego całe imperium urazy. Kiedy ktoś cię chwali, a ego już zamawia nową koronę, możesz poczuć przyjemność bez robienia z tego nowej religii. Dziewiąty slogan mówi wyraźnie: nie każda emocja musi od razu dostać mikrofon. Nie chodzi o tłumienie emocji, bo tłumienie to stary system operacyjny oparty na przemocy. Chodzi o to, by emocje mogły być obecne bez natychmiastowego przejmowania sterów nad twoim życiem.

Gniew może być cenną informacją, ale wcale nie musi być twoim głównym kierowcą na trasie. Lęk może być sygnałem ostrzegawczym, ale nie musi od razu pełnić funkcji premiera w twoim wewnętrznym rządzie. Smutek bywa prawdziwy i głęboki, ale nie musi pisać całej konstytucji twojej nadchodzącej przyszłości. Myśl może być ważna, ale nie musi nieustannie siedzieć na tronie i wydawać wiążących poleceń. Cooperowska metoda jest więc niezwykle praktyczna, bo uczy nas, jak nie nakładać na siebie kolejnych warstw oczekiwań i zbędnych narracji. Warto po prostu trwać w tym procesie i pozwolić rzeczywistości być dokładnie taką, jaka jest, bez przymusu jej ciągłego poprawiania czy optymalizowania pod dyktando wewnętrznego sędziego.

Mokusho: jak odzyskać jasność umysłu w erze algorytmicznego hałasu

Nie sugerujemy wcale, by młody człowiek przywdziewał mniszy kaptur i demonstracyjnie odcinał kable od routera, rezygnując z dobrodziejstw cyfrowego świata. Chodzi raczej o to, by przestał być przez internet bezwolnie używany, odzyskując sterowność nad własnym procesem decyzyjnym. Ambicja nie powinna być batem, który smaga nas do utraty tchu, lecz naturalnym motorem rozwoju, który rozumiemy i kontrolujemy. Warto zadbać, by natrętne myśli nie dokonywały nielegalnej eksmisji z naszego życia, zamieniając nas w lokatorów na marginesie cudzych narracji. Dziesiąty slogan brzmi: używaj umysłu, zamiast pozwalać, by to on bezustannie używał ciebie w celach, których sam nie wybrałeś. Ta zasada dotyczy zresztą każdego aspektu naszej egzystencji – od szkoły i biznesu, aż po technologię.

W świecie zdominowanym przez algorytmy i niekończące się feedy, każda sekunda twojej uwagi jest przedmiotem bezwzględnej licytacji na globalnym rynku danych. Platformy nie projektują bowiem interfejsów po to, byś czuł się wolny, lecz byś reagował szybko, emocjonalnie i przewidywalnie. Twoje shiryo, czyli zwyczajne, codzienne myślenie obejmujące plany i lęki, staje się w tym układzie darmowym paliwem dla cudzych modeli biznesowych. Jeśli nie widzisz swoich myśli jako zjawisk przejściowych, stają się one interfejsem, przez który systemy AI mogą swobodnie sterować twoim zachowaniem. Dlatego hishiryo, stan nie-myślenia polegający na nieutożsamianiu się z płynącymi treściami, okazuje się dzisiaj kluczową kompetencją cyfrową.

Umiejętność zobaczenia myśli jako myśli to jedyny skuteczny sposób, by nie dać się natychmiast zhakować przez inżynierię uwagi. Kiedy zauważasz impuls nakazujący ci natychmiast sprawdzić powiadomienie czy odpisać na zaczepkę, nagle pojawia się w tobie zbawienna przestrzeń. Może rzeczywiście sprawdzę telefon, a może uznam, że ta kolejna internetowa drama nie potrzebuje mojego wkładu w gospodarkę hałasu. Jedenasty slogan przypomina: nie karm algorytmu własnym układem nerwowym, bo to zbyt wysoka cena za iluzję bycia na bieżąco. Algorytmy karmią się naszymi skrajnymi emocjami, takimi jak lgnięcie i awersja, zamieniając nasze reakcje w mierzalne zyski.

Tradycja Zen uczy nas prostej zasady: nie chwytaj tego, co przyjemne, i nie odpychaj tego, co budzi twój opór. Nie oznacza to chłodnej obojętności, lecz stanowi higienę wolności, pozwalającą na zachowanie autonomii w gęstym gąszczu bodźców. Można być intelektualnie ostrym bez bycia zatrutym nienawiścią. Można być skutecznym w działaniu bez ciągłego, bolesnego zacisku. Można mieć rację bez robienia z tej racji ciasnej klatki dla siebie i innych. Prawdziwa siła rzadko wszak

objawia się jako agresywna retoryka, bo przecież rzeka nie musi krzyczeć, aby cierpliwie drążyć najtwardszą skałę.

W tym miejscu pojawia się mokusho, czyli cicha iluminacja łącząca spokój z jasnością widzenia, która pozwala na pełną obecność w każdej chwili. Siedzisz i słuchasz dźwięków otoczenia, czując własne ciało, podczas gdy myśli i emocje przepływają przez ciebie jak chmury. Niczego nie trzeba poprawiać ani sprzedawać światu jako genialnego insightu, bo liczy się samo widzenie rzeczy takimi, jakimi są. Człowiek staje się spółką akcyjną własnego „ja", a każdy stan psychiczny ma publikować kwartalny raport. Mokusho pozwala nam wreszcie zerwać z tą męczącą koniecznością autopromocji i odzyskać prawo do bycia poza rynkową wyceną.

Trzynasty slogan ostrzega: cisza bez światła to zamrożenie, natomiast światło bez ciszy to nieuchronne przepalenie bezpieczników naszego umysłu. Mokusho uczy nas niemniej dynamicznej równowagi, która nie polega na byciu wiecznie spokojnym, gdyż taki stan często bywa jedynie formą emocjonalnego odcięcia. Cicha iluminacja jest znacznie mniej spektakularna i przypomina raczej czystą szybę niż krzykliwy, neonowy szyld reklamowy. Nie krzyczy do świata: „patrzcie na mnie, jestem przebudzony", lecz pozwala widzieć rzeczywistość odrobinę mniej krzywo niż jeszcze przed chwilą. To nie jest zazen. To jest posiedzenie zarządu ego – a my właśnie z niego wychodzimy.

Zen jako wyzwolenie z dyktatury kontentu i samoponiżenia

Współczesna kultura, szczególnie w odniesieniu do młodych pokoleń, przekształciła egzystencję w nieustanny proces performowania własnego „ja", gdzie każda sekunda życia musi zostać przefiltrowana przez odpowiedni styl, pogląd czy estetykę. Człowiek staje się spółką akcyjną własnego „ja", a każdy stan psychiczny ma publikować kwartalny raport w postaci starannie wyreżyserowanego kontentu, który zaspokoi algorytmiczne oczekiwania otoczenia. W tym świecie nawet autentyczność przestała być immanentną cechą bycia, stając się kolejnym formatem do odhaczenia, co sprawia, że cierpienie traci swój intymny wymiar i musi zostać zaprezentowane w sposób atrakcyjny wizualnie. W tak skonstruowanej rzeczywistości radykalne hasło „po prostu siedź" brzmi niemal jak obelga rzucona w twarz cyfrowej produktywności, ponieważ sugeruje działanie pozbawione natychmiastowej publikacji, wymiernego efektu czy transformacyjnej narracji. Tymczasem czternasty slogan przypomina nam dobitnie: nie rób kontentu z każdej swojej rany, gdyż nie wszystko, co prawdziwe i mądre, musi zostać wystawione na widok publiczny w formie rynkowego produktu.

Perspektywa Paula Coopera staje się w tym kontekście ratunkiem przed współczesnym kultem samodiagnozy, który choć posługuje się językiem psychologii, często zamienia go w nową, wyrafinowaną formę ucieczki przed realnym doświadczeniem. Internet nauczył nas sprawnie operować terminologią terapeutyczną, co bywa pomocne w porządkowaniu świata, lecz równie często staje się pułapką, w której etykieta zastępuje czucie, a definicja wypiera przeżycie. Zamiast pozwolić sobie na smutek, natychmiast ogłaszamy „trigger", a zamiast uznać własną złość, chowamy się za bezpiecznym parawanem „stawiania granic", co często maskuje zwykłą ludzką niedojrzałość pod płaszczem „trauma response". Hishiryo, czyli stan nie-myślenia polegający na nieutożsamianiu się z przepływem treści, nie zakazuje nam używania pojęć, lecz przypomina, że mapa nigdy nie jest terenem, a żadna diagnoza nie wyczerpuje pełni naszej istoty. Piętnasty slogan głosi zatem, że nazwanie problemu to nie zawsze uzdrowienie, a językowa sprawność może być jedynie kolejną warstwą izolującą nas od surowej prawdy o nas samych.

Shiryo, czyli nasze zwyczajne, codzienne myślenie obejmujące plany i lęki, potrafi budować niezwykle inteligentne klatki, w których więzimy się za pomocą własnej błyskotliwości i analitycznego wglądu. Można przecież doskonale rozumieć mechanizmy własnego lęku, a jednocześnie pozostawać w nich całkowicie zanurzonym, nie zmieniając ani jednego destrukcyjnego nawyku mimo posiadania pełnej mapy swoich deficytów. Wiedza o tym, że posiada się „styl unikający", nie sprawia automatycznie, że przestajemy unikać bliskości, tak jak perfekcyjne analizowanie własnego perfekcjonizmu jest jedynie jego kolejną, bardziej wyrafinowaną i podstępną formą. Właśnie dlatego niezbędne jest wyjście poza samo myślenie – nie w geście buntu przeciwko intelektowi, lecz w celu wyrwania się z jego nieskończonej, neurotycznej pętli, która karmi się własną logiką. Koncepcje fu-shiryo oraz hishiryo nie mają na celu skasowania rozumienia, lecz pozwalają, aby przestało ono być kolejną strategią kontroli, co podsumowuje szesnasty slogan: czasem trzeba przestać debugować duszę i po prostu usiąść.

To podejście nie jest w żadnym razie antyterapią, gdyż dobra terapia i rzetelna praktyka Zen mogą się wzajemnie szanować i uzupełniać, o ile żadna z nich nie stanie się nieskończonym projektem poprawiania siebie. Istnieje bowiem fundamentalna różnica między odpowiedzialną pracą nad własnymi ograniczeniami a nieustanną, toksyczną niezgodą na to, kim się w danej chwili jest, co Cooper pomaga nam dostrzec z niezwykłą klarownością. Myślenie zrewaloryzowane, znane jako shōshiryo, czyli właściwe myślenie o charakterze etycznym wyrastające z ciszy, nie jest już obsesyjnym procesem mielenia tych samych lęków, lecz myślą, która przeszła przez oczyszczającą kąpiel w milczeniu. Siedemnasty slogan mówi, że mądrość to myśl po kąpieli w ciszy, co choć brzmi poetycko, trafia w sam środek naszej codziennej walki z natłokiem bodźców i wewnętrznym hałasem. Nie chodzi o to, że każda myśl po medytacji staje się genialna, lecz o to, że praktyka

zmienia naszą relację do myślenia, wprowadzając przestrzeń tam, gdzie wcześniej była tylko automatyczna reakcja.

Dzięki tej nowej relacji zamiast agresywnej obrony pojawia się możliwość wysłuchania, a zamiast paraliżującej autopogardy rodzi się odrobina łagodności, która pozwala zamienić kategoryczne „muszę" na wolne od przymusu „mogę". Ta mądrość nie musi objawiać się w wielkich czynach, gdyż często zaczyna się od tak prozaicznych gestów, jak powstrzymanie się przed wysłaniem wiadomości napisanej o 1:37 w nocy przez naszą najbardziej dramatyczną wersję. Osiemnasty slogan przypomina, że nie każdy impuls zasługuje na publikację, co czyni z hishiryo praktykę niezwykle codzienną, mogącą przybrać formę niewysłanego komentarza czy krótkiej pauzy przed ciętą ripostą. Może to wyglądać jak zauważenie, że zazdrość boli, ale nie musi natychmiast zamieniać się w pogardę, lub jak przyznanie się do strachu bez budowania wokół niego teorii spiskowej o wrogim świecie. Dziewiętnasty slogan, głoszący, że ambicja bez bata też działa, jest być może najważniejszą lekcją dla młodych ludzi, którzy uwierzyli, że bez nieustannej autoprzemocy po prostu się rozpadną.

Wielu z nas żyje w głębokim przekonaniu, że samokrytyka jest jedynym paliwem sukcesu, a wewnętrzna spina stanowi niezbędną cenę za osiągnięcia, podczas gdy w rzeczywistości to paliwo powoli, lecz nieubłaganie spala nasz silnik. Można jednak działać inaczej, ponieważ skuteczność nie musi być ufundowana na nienawiści do siebie, a dyscyplina wcale nie musi być formą przemocy stosowanej wobec własnej psychiki. Zen Coopera nie namawia do całkowitego odpuszczenia wszystkiego, lecz sugeruje odpuszczenie niepotrzebnego tarcia, aby działanie mogło płynąć z jasności umysłu, a nie z chronicznej paniki. Dwudziesty slogan – mniej wojny w środku, więcej mocy na zewnątrz – stanowi odpowiedź dla tych, którzy obawiają się, że medytacja uczyni z nich biernych i obojętnych obserwatorów rzeczywistości. Wręcz przeciwnie, dobrze rozumiane hishiryo czyni człowieka bardziej zdolnym do działania, ponieważ energia, która dotąd szła na wewnętrzne przepychanki z ego, zostaje uwolniona do realizacji spraw naprawdę istotnych.

Jeśli nie muszę nieustannie bronić swojego wizerunku, zyskuję siłę, by bronić prawdy, a brak konieczności posiadania racji za wszelką cenę pozwala mi znacznie szybciej dostrzec fakty takimi, jakimi są. Kiedy przestaję udawać spokój, mogę uczciwie spotkać swój gniew i nie zostać przez niego porwany, co prowadzi nas do dwudziestego pierwszego sloganu: nie chodzi o chill, chodzi o wolność reakcji. Popularny „chill" bywa często płytki i może oznaczać jedynie cyniczne odcięcie się od świata, podczas gdy Zen jest pełną, czasem bolesną i wymagającą obecnością w samym centrum doświadczenia. Hishiryo nie twierdzi, że wszystko jest okej, lecz zachęca, by zobaczyć to, co jest, zanim nasz umysł zdąży ulepić z tego automatyczną i zazwyczaj katastroficzną historię. Dwudziesty drugi slogan ostrzega: nie lukruj cierpienia pustką, co jest kluczowym napomnieniem przed duchowym omijaniem problemów i używaniem Zen jako znieczulenia na realne obowiązki i relacje.

Nie wolno nam używać filozofii, by nie czuć, ani zasłaniać się brakiem „ja", kiedy kogoś zraniliśmy, ponieważ pustka pozbawiona współczucia staje się chłodna, a mądrość bez serca szybko zamienia się w okrucieństwo. Cooperowskie shōshiryo musi być przeniknięte karuną, czyli współczuciem, które sprawia, że nasza praktyka nie staje się jedynie inteligentną formą ghostingu wobec cudzego lub własnego cierpienia. Właśnie w tym punkcie Zen ukazuje swoje prawdziwe piękno, nie obiecując życia wolnego od bólu czy magicznego spokoju, lecz proponując relację z egzystencją pozbawioną nieustannej, wewnętrznej przemocy. Praktyka nie polega na ustawieniu idealnej pogody w głowie, lecz na uświadomieniu sobie, że nie jesteśmy pogodą, lecz przestrzenią, w której każda burza może się swobodnie przetoczyć. Dwudziesty czwarty slogan przypomina: nie jesteś pogodą w swojej głowie, lecz zdolnością bycia z nią bez wszczynania natychmiastowej wojny meteorologicznej z każdym pojawiającym się lękiem czy zachwytem.

Na końcu tej drogi pozostaje prosty, a jednocześnie przejmujący obraz młodego człowieka, który siedzi z telefonem w ręku, osaczony przez bodźce, ambicje i zmęczenie, którego nie uleczy żadna ilość snu. Świat nieustannie krzyczy do niego, by przyspieszył, zoptymalizował się i udowodnił swoją wartość, grożąc niebytem w przypadku porażki w tym morderczym wyścigu o uwagę. Cooper, Dōgen i Yueh Shan mówią jednak coś zupełnie innego: usiądź i zobacz, czy naprawdę musisz biec w ten sposób, raniąc przy tym własną duszę o ostre krawędzie cudzych oczekiwań. Ostatni slogan daje nadzieję, że można inaczej: pięknie, mądrze i skutecznie, bez konieczności robienia biznesplanu z ciszy czy zamieniania własnego bólu w markę osobistą. Nie musisz wygrywać ze sobą, żeby być kimś wartym życia, a kiedy głowa znowu zacznie swoją niekończącą się tyradę, nie rób z tego dramatu – to tylko głowa, ona po prostu tak ma. Po prostu siedź dalej.

> Adaptacja do świata wiecznej produktywności stała się naszą największą pułapką, w której nawet cisza jest traktowana jako zasób do eksploatacji. Być może jedynym prawdziwym aktem buntu jest dziś umiejętność zatrzymania się bez oczekiwania na zysk. Czy potrafimy jeszcze istnieć w pełni, nie próbując przy tym zarządzać własnym istnieniem jak kolejnym projektem do zamknięcia?

Inspiracje

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

Dr **Seiso Paul Cooper** jest licencjonowanym psychoanalitykiem, wyświęconym kapłanem zen soto i nauczycielem przekazanym w linii Dainina Katagiri. Prowadzi prywatną praktykę psychoterapeutyczną i superwizyjną w Montpelier w stanie Vermont. Cooper jest założycielem i nauczycielem prowadzącym Barre Zen Meditation Center oraz Zen & Psychoanalysis Realizational Practice Study Group, a także byłym dziekanem ds. szkoleń w Narodowym Towarzystwie Psychologicznym Psychoanalizy. Jego praca koncentruje się na interdyscyplinarnym powiązaniu buddyzmu zen i psychoanalizy, zgłębiając takie zagadnienia, jak rola myśli w medytacji i zastosowanie praktyki zen w praktyce klinicznej. Jest członkiem Stowarzyszenia Buddystów Zen soto i Amerykańskiego Stowarzyszenia Nauczycieli Zen oraz autorem kilku książek i artykułów na te tematy.

***Seiso Paul Cooper**, Ph.D., is a licensed psychoanalyst, ordained Soto Zen priest, and a transmitted teacher in the lineage of Dainin Katagiri. He maintains a private psychotherapy and supervision practice in Montpelier, Vermont. Cooper is the founder and guiding teacher of the Barre Zen Meditation Center and the Zen & Psychoanalysis Realizational Practice Study Group, and he is a former Dean of Training at the National Psychological Association for Psychoanalysis. His work focuses on the interdisciplinary intersection of Zen Buddhism and psychoanalysis, exploring themes such as the role of thought in meditation and the application of Zen practice in clinical settings. He is a member of the Soto Zen Buddhist Association and the American Zen Teacher's Association, and he has authored several books and articles on these subjects.*

Barre Zen Meditation Center

Treść tworzy Fundacja Dobre Państwo.
Redaguje i publikuje APA ONE, autorski system redakcyjny Fundacji oparty na AI.
APA ONE Publishing System
Fundacja Dobre Państwo © 2026
Article ID: 5010f920-ba17-4d06-b9fe-8e5998926aab