

T O M A S Z K R Y S Z C Z Y Ń S K I

H a i k u z p o d r ó ż y

m i n d f u l n e s s
u w a ż n o ś ć
s a t i



S Ł O W O W S T Ę P U

Podobno, gdyby w 1684 roku Matsuo Bashō nie wybrał się w podróż z Edo do prowincji Iga, a jego koń nie zjadł przydrożnej róży, to historia poezji potoczyłaby się zupełnie inaczej. Dziś w analogiczną podróż zabiera nas Tomasz Kryszczyński, a na jego trasie znalazły się tak różne kraje i kultury, jak Indie, Japonia, Sri Lanka czy Włochy. Z każdego z tych miejsc przywozi nowe doświadczenia, ale też wiersze-obrazki, bo też – jak pisze Agnieszka Żuławska-Umeda, wybitna znawczyni kultury japońskiej – „Każdy wiersz haiku jest obrazkiem, szkicem, który notuje aktualny stan jakiegoś wycinka świata w sposób najpełniejszy, ponieważ oddaje jego barwę, muzykę, nawet zapach i całą otaczającą go atmosferę. Istotą haiku jest chęć świadomego przeżycia momentu teraźniejszego”. To ostatnie zdanie kapitalnie oddaje również istotę uważności jako pewnej praktyki, którą powinniśmy ćwiczyć, a jednocześnie – postawy życiowej.

Tomasz Kryszczyński jest znakomitym praktykiem i znanym w Polsce nauczycielem mindfulness. Teraz poznajemy go jako poetę. Jako literaturoznawca, ale też jako ktoś, kto spotkał go na swej medytacyjnej drodze, nie mam wątpliwości, że w obu tych rolach jest równie znakomity.

dr hab. Grzegorz Olszański, prof. UŚ

W P R O W A D Z E N I E

Haiku, którymi dzielę się w tym tomiku, powstawały na przestrzeni lat w bardzo wielu miejscach na świecie. Pisane w pociągach, autobusach, na łąkach i w lasach, w przeróżnych kawiarniach, klasztorach, na plażach i w domu, są śladami doświadczeń przeżytych przeze mnie przede wszystkim podczas podróży, ale także pomiędzy nimi, gdyż każda z nich zaczynała się i kończyła w moim domu.

Nasze doświadczenia są czymś bardzo ulotnym. Mimo że niektóre z nich pozostają w nas dłużej, nieustannie się zmieniają. Inne znikają szybko. Haiku dla mnie to utrwalenie, a raczej przytrzymanie dłużej przynajmniej mgiełki uczucia, doświadczenia, wglądu przeżytych w przeszłości. Które, gdy się pojawiały, były tak bardzo teraźniejsze, intensywne, poruszające. Dotykanie, smakowanie, przypominanie – jak to wyrazić? – tych ulotnych chwil poprzez czytanie haiku ożywia doświadczenie. Pozwala między innymi osadzić je jeszcze bardziej w sobie, ale także zwraca do teraźniejszości, do zauważania, przeżywania, w pełnym podłączeniu do nich, chwil kolejnych. I do tego zwracania do teraźniejszości, podłączenia i wglądów zapraszam, tym razem poprzez haiku*.

Haiku powstało kilkaset lat temu w Japonii. Uważa się, że twórcą tej formy był Matsuo Bashō (1644 – 1694), chociaż, jak pisze Reginald Horace Blyth w *A History of Haiku*:

Faktem jest, że haiku zaistniałoby nawet, gdyby Bashō nigdy się nie narodził. (...) Onitsura, Gonsui i wielu innych mniej znanych ludzi tworzyło dobre haiku w tym samym czasie co Bashō. Jednak nie mieli oni skromności, hojności, nie byli tak pozbawieni ambicji jak Bashō. Onitsura kochał szczerość i prawdę i uczynił je swoimi tematami, ale Bashō po prostu kochał¹.

Klasyczne haiku składa się z siedemnastu sylab rozpisanych w trzech liniach według schematu: 5 – 7 – 5. Daisetsu Teitarō Suzuki określa je jako ekspresję uczucia pozbawionego doznania ego². Opisywane jest także jako „skinięcie, półotwarcie drzwi, wytarcie lustra do czysta”³. „Haiku jest wyrazem krótkotrwałego olśnienia, kiedy wglądamy w życie rzeczy”⁴. „Wytarcie lustra do czysta” oznacza, jak tłumaczy Miłosz, „pozbycie się pośrednictwa – przekonań, teorii i nawet wierszy na dany temat: «Rzeczy muszą mówić do nas tak głośno, że nie możemy już usłyszeć, co poeci o nich mówili»”⁵. Cechą haiku jest prostota i bezrymowość, odzwierciedlanie bieżącego doświadczenia, nie zaś komentowanie go, a

krótka forma haiku nie ma nic wspólnego z wagą zawartości. W najważniejszych chwilach życia i śmierci po prostu wydajemy krzyk lub zaczynamy działać. Nie podej-

* Stąd podtytuł tomiku – „Uważność – mindfulness – sati”. „Uważność” to tłumaczenie angielskiego „mindfulness”, „mindfulness” natomiast to palijskie „sati”, które jest dla mnie najlepszym określeniem fenomenu specyficznej świadomości bieżącego doświadczenia. Równocześnie słowo „sati” uniemożliwia ignorowanie faktu, że źródło praktyki sati rozwijającej, z którego ciągle czerpiemy na Zachodzie, jest na Wschodzie. Od lat do rozwijania sati na różne sposoby zapraszam. Tym razem przez haiku.

mujemy wtedy dyskusji, nie poświęcamy się długim rozmowom. Uczucia nie dają się uchwycić przez siatkę pojęć, a haiku nie jest wytworem intelektu. Stąd jego zwięzłość i znaczenie⁶.

Współczesne haiku, pisane oczywiście już nie tylko po japońsku, zazwyczaj, chociaż nie zawsze, utrzymuje trzy wersy i bezrymowość, reguła 5 – 7 – 5 nie jest rygorystycznie przestrzegana, a ego czasami wkracza do utworu. Także inne zasady klasycznego haiku, o których tutaj nie napisałem, na przykład odwoływanie się do pory roku, nie są uważane za niezbędne. Haiku się zmienia, wychodząc poza kulturę i język japoński. Jednak prostota, krótka forma, wyrażanie bieżącego doświadczenia i różne formy rozjaśniania umysłu, widzenia więcej, „olśnienie, kiedy wglądamy w życie rzeczy”, charakteryzują również haiku współczesne.

W tym tomiku wszystkie haiku mają trzy wersy, jednak regułę 5 – 7 – 5 uważam za zbyt wąską, skoro piszę w języku polskim. Istotniejsze jest dla mnie odzwierciedlenie doświadczenia niż trzymanie się sztywno reguły, co w wielu wypadkach oddalałoby od niego. Do niektórych haiku dołączyłem zdjęcia. Ilustrują one wycinek rzeczywistości, tej zewnętrznej oczywiście, która była częścią doświadczenia opisywanego w haiku. Uznałem, że dodanie ich jako ilustracji – co nie jest podejściem tradycyjnym, chociaż w Chinach i w Japonii łączono poezję z malarstwem – będzie zabiegiem, który pomoże odzwierciedlić chwile opisywane w tomiku. Wszystkie zdjęcia, poza trzema, są mojego autorstwa i prawie wszystkie zostały wykonane w miejscach związanych z danym haiku. Te trzy wyjątki to fotografia z kraju, z którego niestety moje zdjęcia nie przetrwały, utknąwszy w pamięci zesłanego telefonu, oraz zdjęcie przedstawiające kulę błota wpadającego do ręki.

Ono także nie zostało zrobione przeze mnie, chociaż ręka na zdjęciu jest częścią ciała, które właśnie pisze niniejszy tekst; pozwalając ego jeszcze bardziej wkroczyć do tego zdania – to moja ręka chwilę po wynurzeniu się z Morza Martwego.

Wszystkie haiku pogrupowane zostały w oparciu o miejsca związane z doświadczeniem, które opisują. Na końcu dodałem słownik objaśniający kilka terminów, które mogą nie być znane czytelnikowi. Haiku, którymi się dzielę, były pisane w wielu krajach, dotyczą różnych kultur, a moja praktyka otworzyła mnie na doświadczenia, które do niedawna nie miały w języku polskim opisujących je określeń, te zaś, które pojawiły się jako tłumaczenia, często niestety zniekształcają pierwotne znaczenie oryginalnych terminów. Takie słowa jak na przykład *metta* czy *dukkha* są mocno osadzone we mnie, opisują specyficzne doświadczenia i zdarzyło mi się ich użyć, pisząc haiku. Ich polskie odpowiedniki oddalałyby od doświadczenia, zniekształcałyby je, dlatego z nich zrezygnowałem. Gdy pisałem o oczach *Boudhanath*, odnosiłem się do konkretnego, dalekiego miejsca, o którym czytelnik może nie wiedzieć. I to słowo wprowadziłem do słownika. W haiku nie używałem żadnych oznaczeń, odnośników. Potencjalnie niezrozumiałych słów jest dosłownie kilka w całym zbiorze, a ich znaczenie można sprawdzić na stronach: 156-157.

Zapraszam do niespiesznej, uważnej lektury, do zatrzymania się, doświadczenia, refleksji.

D O M

P O L S K A

W Ł O C H Y

B U Ł G A R I A

I Z R A E L

S R I L A N K A

I N D I E

N E P A L

T A J L A N D I A

J A P O N I A

[Kup książkę](#)

[Poleć książkę](#)

Murale Tajów
Herbata z prażonym ryżem
Jak być dalej?



**Mokry żar sauny
Strużki potu na ciele
Ścieżki ku ciszy**

**Niewidoczny cios
Pięść wbita w brzuch kruszy żebro
Oddechu, wróć!**

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę
- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: helion@helion.pl

ISBN: 978-83-289-2285-3

Copyright © Tomasz Kryszczyński 2025

Zdjęcia w niniejszym tomiku pochodzą z archiwum Tomasza Kryszczyńskiego.

Wyjątkiem są fotografie i grafiki ze stron: 9, 70-71, 75, 129, 158, 162 oraz

fotografia okładowa – Shutterstock.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

”

Tomasz Kryszczyński jest znakomitym praktykiem i znanym w Polsce nauczycielem mindfulness. Teraz poznajemy go jako poetę. Jako literaturoznawca, ale też jako ktoś, kto spotkał go na swej medytacyjnej drodze, nie mam wątpliwości, że w obu tych rolach jest równie znakomity.

dr hab. Grzegorz Olszański, prof. UŚ

cena: 54,90 zł

ISBN 978-83-289-2285-3



9 788328 922853