

Mowa pierwsza – otwarcie odosobnienia

(tłum. z chiń. E.S.)

Dobry wieczór. Najpierw chciałbym zapytać, co was skłoniło do przyjazdu na tygodniowe odosobnienie czan. Dlaczego chcieliście tu praktykować? Czy ktoś z was przyjechał po oświecenie, a może nawet jest przekonany, że jest w stanie doznać oświecenia już w tym tygodniu?

Niektórzy z was może odpowiedzieliby, że ich myśli nie poszły aż tak daleko. Ale inni mają pewnie nadzieję, że podczas tego siedmiodniowego odosobnienia doznają oświecenia, zobaczą Naturę. Mówimy: „zobaczyć Naturę Buddy” lub „Naturę Dharmy”, czyli w pełni, całkowicie doświadczyć pustki. Jeśli tak myślicie, spytam was, czy wiecie, co to jest za stan, w którym doświadcza się pustki?

Słowo „pustka” odnosi się do Natury Dharmy, a „jasna czystość” – do Natury Buddy. Ale czy nazwiemy to pustką, czy jasną czystością, niełatwo porządnie opisać w słowach to doświadczenie ciała-umysłu. Dlatego uprościmy to teraz, aby było bardziej zrozumiałe. Tak zwane ujrzenie Natury czy oświecenie następuje – mówiąc bardzo prostym językiem – wtedy, gdy ciało-umysł jest w stanie w pełni, całkowicie się rozluźnić.

Aby opisać wyzwolenie umysłu z niepokojów, będziemy posługiwać się określeniem „rozluźnienie” lub „swoboda”, ale rozluźnienie ciała nie oznacza bynajmniej, że nie będzie ono już więcej odczuwało bólu lub że przestanie się starzeć. Przecież jest ono tylko materialnym zjawiskiem, przechodzącym przez cztery etapy rozwoju: powstawanie, dojrzewanie, rozpad i zanik. Toteż ciało nadal będzie podatne na ból i starzenie, ale mimo to rozluźniając się, nie będziemy w obliczu bólu odczuwać cierpienia. Zwykły człowiek w chorobie cierpi w ten czy inny sposób. Ale dzięki rozluźnieniu, swobodzie czy wyzwoleniu ciała-umysłu nie odczuwa się naturalnych zjawisk jako cierpienia. To jest rozluźnienie ciała, a z kolei rozluźnienie umysłu polega na wyzwoleniu się z niepokojów.

Mówiąc jak najprościej, ciało-umysł jest całkowicie, absolutnie rozluźnione. Takie objaśnienie może ułatwić pewną kontrolę nad własnym ciałem-umysłem w toku praktyki. Oświecenie czy wyzwolenie to całkowite rozluźnienie ciała-umysłu, a naszym celem jest osiągnięcie całkowitego wyzwolenia, zupełnego rozluźnienia. Dlatego trzeba przyglądać się, jak przebiega praktyka, sprawdzać, czy rozluźniamy coraz bardziej ciało i umysł. Jeśli tak, to znaczy że podążamy we właściwym kierunku i zbliżamy się do celu.

Rozluźnienie umysłu oznacza, że jest w nim coraz mniej niepokojów. Staje się coraz prostszy. Nauka Buddy powiada, że Natura zjawisk jest pusta, a ta pustka – to właśnie największa prostota. Możemy obserwować ją w swoim własnym umyśle. Zadajmy sobie pytanie, czy w toku praktyki umysł staje się coraz prostszy i czy w tym procesie upraszcza się także metoda. Jeśli tak, to idziemy w kierunku prowadzącym do naszego celu.

Im większe rozluźnienie, tym mniej wysiłku wymagają nasze czynności czy rozważania. Jednocześnie pragnienia i przywiązania, które dają o sobie znać w różnych codziennych

sytuacjach, blakną i słabną. W toku praktyki zaczynamy dostrzegać, że choć wciąż za czymś gonimy, mamy coraz większą wprawę i ciało-umysł rozluźnia się coraz łatwiej. W miarę upraszczania metody odkrywamy, że słabnie początkowe nastawienie umysłu na walkę i osiągnięcia. Czujemy, że coraz mniej Igniemy do różnych rzeczy w życiu. Po osiągnięciu pewnego stanu umysł sam z siebie staje się coraz prostszy. Możemy dzięki temu sami sprawdzać stan swojej praktyki.

Ten czy ów może pomyśleć, że to bardzo odległa perspektywa, bo powracając w chwili obecnej do swego ciała-umysłu i do przyczyn jego stanu, odkrywa, że dąży jeszcze do wielu rzeczy i wiele chce osiągnąć. Nawet praktykę chce nakierować na jakiś cel i posługiwać się jakąś metodą. Niektórzy wprost mówią, że muszą w to włożyć wysiłek, a potem bardzo pragną dopiąć celu i ukończyć praktykę. Jeśli tak to przebiega, to cel wydaje się bardzo odległy. Ale rozumiejąc ten proces, można przynajmniej zorientować się w swojej sytuacji. A potem wrócić do ciała-umysłu, aby mu się w tej właśnie chwili przyjrzeć. Przyjrzeć się, po pierwsze, czy odległość od ostatecznego celu jest znaczna, czy nie, a po drugie, czy zmierzamy we właściwym kierunku, w wypadku gdy praktykujemy już jakiś czas. Jeśli jesteście w stanie badać ciało-umysł w ten sposób, powróćmy do niego teraz, tutaj, i zbadajmy je. A potem zacznijmy praktykę od miejsca, w którym się znajdujemy.

Opowiem wam zabawną historyjkę, przypominającą w tej sprawie „ostatnie słowo”. Pewien staruszek wybrał się kiedyś na ryby. Ponieważ był już na emeryturze, mógł sobie beztrudnie siedzieć nad rzeką i łowić ryby. Był tam także pewien młody człowiek, bardzo młody. Też łowił nieopodal ryby i wydawał się równie beztrudny. Emeryt zapytał go:

- Dlaczego nie pójdziesz do pracy?
- Niby po co miałbym pracować? – spytał na to chłopak.
- Dla pieniędzy – odparł staruszek.
- A po co mi pieniądze?
- Widzisz, miałbyś się z czego utrzymać, mógłbyś się ożenić, założyć rodzinę, mieć dzieci... Gdybyś się przykładał do roboty, zrobiłbyś karierę, zadbał o rodzinę, posłał dzieci do dobrych szkół i na studia, aby stały na własnych nogach. Potem one usamodzielniały się, zaczęły pracować, założyły własne rodziny... A ty będziesz ustawiony i zabezpieczony finansowo. Będziesz wreszcie mógł przejść na emeryturę!
- I co z tego?
- Na emeryturze będziesz mógł się wyluzować i spokojnie sobie tutaj przychodzić na ryby...
- Ale przecież już się wyluzowałem i łowię sobie spokojnie ryby! – zawołał chłopak.

Jeśli spojrzeć na tę historię powierzchownie, wydaje się, że kpi ona ze staruszka, który tyle się natrudził, aby w końcu wrócić do punktu wyjścia. Zatoczył wielkie koło, aby – jak i na samym początku – móc przyjść nieśpiesznie nad rzekę i łowić sobie na luzie ryby. A młodzieniec już teraz nie musi nic robić i też może sobie na luzie wędkować. Ale gdy przyjrzymy się tej historii głębiej, odkryjemy, że tak naprawdę emeryt dopiero po przejściu tego wielkiego kręgu może być prawdziwie rozluźniony i beztrudny; dopiero teraz może przychodzić na ryby codziennie i poświęcać wędkowaniu cały czas. A młodzieniec – niekoniecznie. Wydaje się wyluzowany, bo nie ma żadnych obowiązków. Ale ma jeszcze

przed sobą bardzo długą drogę. Czy zdoła być taki odprężony przez cały czas? Myślę, że w tym właśnie punkcie leży problem tego młodego człowieka.

Przed chwilą mówiliśmy, że trzeba całkowicie się rozluźnić. Niektórzy sądzą, że nie podejmując praktyki będą bardziej zrelaksowani. W sali medytacyjnej wszyscy siedzą napięci, a jeszcze kogoś łapie nienacka ból. Praktykując trzeba tyle przejść, więc – myślą – lepiej wcale nie wchodzić do tej sali. Doświadczacie tu tylu cierpień, a ktoś niepraktykujący ich nie doświadcza i też jest rozluźniony. Myślę, że wychodząc stąd po zakończeniu siedzenia spotykacie osoby, które nie medytowały, a wydają się żyć całkiem swobodnie. Ich swoboda przypomina jednak swobodę tego młodego człowieka. Jemu brak obowiązków, im brak praktyki i refleksji nad sobą. A emeryt, który tyle przeszedł, łowi sobie ryby na zupełnym luzie, ile dusza zapagnie. To są zgoła różne sytuacje. Skoro przyszliśmy tu praktykować, można powiedzieć, że też chcemy łowić ryby na luzie. Ale w jaki sposób? Jak ten emeryt czy jak młodzieniec?

Jeśli chcecie uczyć się od tego młodego człowieka, to już teraz możecie sobie beztrudno łowić ryby. Możecie nawet od razu wrócić po wędkę. Jeśli natomiast macie nadzieję uczyć się od staruszka, który przeszedł wielki krąg, zanim mógł wybrać się swobodnie na ryby – opowiemy wam teraz, jak macie zdobyć do tego środki i jak uporać się z życiowymi problemami, aby podjąć swój życiowy cel i związane z nim obowiązki. Opowiemy, jak postępować w toku tego procesu krok po kroku, aby w ostatecznym rezultacie móc wędkować całkiem swobodnie. Jeśli wolicie od razu ruszyć na ryby, tak jak ten młody człowiek, w przekonaniu, że to takie proste i że życie na tym właśnie polega, to oczywiście nie ma problemu. Możecie wrócić do domu i sobie odpuścić.

Jeśli jednak chcecie iść drogą prawdziwie ludzkiego życia i przejść ją całą, aby w końcu odkryć, że można iść sobie swobodnie na ryby, to oczywiście trzeba najpierw nauczyć się zmagania, a potem stosowania różnych metod, pozwalających rozwiązywać problemy i ostatecznie osiągnąć etap rozluźnienia i swobody.

Dlatego przedstawimy na tym kursie pokrótce cały przebieg praktyki. A jeśli czas pozwoli, postaramy się wyjaśnić go nieco dokładniej. Ten kurs może służyć różnym celom. Początkującym pomoże zbudować jako tako solidne podstawy praktyki. Dowiedzą się, jak we właściwy sposób praktykować na wstępnym etapie. A dla medytujących już od jakiegoś czasu zrobimy tu powtórkę. Uczyliście się już jakichś metod i stosowaliście je w praktyce. Możecie tu jeszcze raz o nich usłyszeć i powtórzyć je sobie. Może na poprzednich odosobnieniach nie stosowaliście pewnych podstawowych elementów, bo uszły waszej uwagi. W takim wypadku pomożemy wam to sobie uprzytomnić. Jeśli odkryjecie, że mimo wysiłków waszej praktyce czegoś nie dostaje, to nie zaszkodzi, jeśli wróćcie do podstaw i bardziej przyłożycie się do tych podstawowych elementów. Dzięki temu ustabilizujecie same podstawy praktyki. A jeśli medytujecie już dłuższy czas, to mamy nadzieję, że przedstawienie przebiegu praktyki pomoże wam zorientować się, na jakim etapie znajdujecie się obecnie. To wszystko jest dla adeptów medytacji bardzo ważne: i położenie podstaw, i powtórka, i dogłębne zbadanie stanu własnej praktyki.

Przed rozpoczęciem właściwego wykładu podamy pewne zasadnicze wskazówki. Jak wspomnieliśmy, oświecenie – czy jesteśmy w stanie je osiągnąć, czy nie – jest pewnego rodzaju pełnym rozluźnieniem i swobodą. Zbliżając się do oświecenia rozluźniamy się coraz bardziej. A więc pierwszą zasadą będzie w naszej praktyce rozluźnianie się. Właśnie teraz, kiedy tu siedzimy, mamy nauczyć się tego rozluźnienia. To ważny element.

Jednak zaczynając stosować metodę, możemy potrzebować nieco siły, bo inaczej nie ruszymy z miejsca. Ale siłę i rozluźnienie trzeba zrównoważyć. Starając się o to przy stosowaniu metody, odczuwamy, że staje się nam ona coraz bliższa. Na tym etapie rozluźniamy się coraz bardziej, a stosowanie metody przychodzi coraz gładziej i swobodniej.

Jak wspomnieliśmy, stosowanie metody będzie nas prowadzić ku prostocie. Ale gdy naprawdę stosujemy metodę, dostrzegamy, co się z nami dzieje. Nasze ciało i umysł są dość toporne. Odkrywamy, że aby zebrać razem i zharmonizować ciało i umysł oraz wyregulować oddech, musimy posłużyć się nawet bardziej skomplikowaną metodą. A kiedy już ją zastosujemy, wraz z pogłębianiem praktyki nie tylko rozluźnimy się coraz bardziej, ale i metoda wyda się coraz prostsza. A wskutek tego i nasz umysł stanie się coraz prostszy. Zatem drugą zasadą naszej praktyki jest upraszczanie.

Na koniec jeszcze chcemy powiedzieć, że metody praktyki czan pozwalają przejść przez proces, który prowadzi do ostatecznego celu i że ten proces jest wielostopniowy. Zaczynamy, aby przejść od dość skomplikowanego stanu do prostszego. Następnie – od napięcia do rozluźnienia. Potem zbieramy do kupy i pomału porządkujemy swój umysł. Dalej przekształcamy go tak zwany zjednoczony umysł. A gdy jest już wskutek praktyki zjednoczony, wtedy stosując metodę rozbijamy to „zjednoczenie”. I dopiero wtedy jesteśmy w stanie osiągnąć oświecenie, czyli pustkę. Tak wygląda z grubsza proces zagłębiania się w praktykę czan. Załóżmy, że w stanie rozproszenia ciała-umysłu chcemy mieć pusty umysł. Uzyskanie tego dzięki metodzie jest bardzo trudne, jeśli nie niewykonalne, bo chcąc opróżnić bardzo rozproszony umysł nie mamy żadnego punktu zaczepienia i nie wiemy, jak się do tego zabrać. Ale gdy zbierzemy umysł w jedno, metoda pomoże go opróżnić. Patrząc praktycznie, w treningu czan trzeba przechodzić przez kolejne stopnie, aby na odpowiednim etapie, stosując metodę obserwacji, osiągnąć pusty umysł.

Ten proces przebiega w zasadzie jednakowo, obojętnie, do kogo, gdzie i kiedy się odnosi. Chociaż zdarzają się specyficzne sytuacje. Po powstaniu szkoły czan wielu jej mistrzów mówiło o tak zwanym natychmiastowym oświeceniu. Może się zdawać, że osiągnęli oni cel praktyki z pominięciem poszczególnych jej etapów. W istocie te opowieści są niewłaściwie rozumiane, ponieważ dowiadujemy się tylko o samym oświeceniu, nie wiedząc, co je poprzedziło i jak przebiegał proces praktyki. Tym sposobem relacje kierują naszą uwagę tylko na to, że ktoś doznał nagłego oświecenia. Nie wgłębiamy się w to, jak praktykował przedtem. Gdybyśmy jednak naprawdę zrozumieli cały przebieg praktyki mistrzów czan, nie mielibyśmy wątpliwości, że wszyscy oni musieli przejść bardzo długą drogę, zanim w końcu doszli do oświecenia. Najlepszym przykładem jest tu współczesny mistrz czan, który został mnichem i rozpoczął praktykę mając około dwudziestu lat, a oświecenia doznał mając ponad

pięćdziesiąt. Chodzi mi o najwybitniejszego współczesnego mistrza czan, starego mnicha Xu-yuna.

Musimy zatem zdawać sobie sprawę z całego tego procesu. A więc w toku praktyki najpierw uspokajamy i stabilizujemy ciało-umysł. Następnie przechodzimy przez kolejne stopnie i etapy. To jest ważna zasada praktyki. Na tym teraz skończymy – to wszystko na dzisiejszy wieczór.