

Mowa dwunasta – poranek szóstego dnia

Witam wszystkich. Wczoraj przedstawiliśmy dwa rodzaje bardzo dobrych, światłych nauczycieli. Chociaż nie spotkaliśmy takich najwyższej próby, bo przecież nie urodziliśmy się w czasach Buddy ani nawet w czasach wielkich mistrzów czan, możemy nadal korzystać z ich metod nauczania. Są one przekazywane dzięki światłym nauczycielom drugiego typu. Współcześnie buddyzm trafił na Zachód, gdzie przyjmuje się w wielu miejscach. Być może za kilkaset lat buddyzm zachodni będzie mógł rozwinąć się tak jak wczesny buddyzm indyjski lub tak jak w czasach rozkwitu w Chinach. Być może pojawi się wielu nietuzinkowych, wielkich nauczycieli, jak na początku. Kto wie, może to będą niektórzy z was.

Często przekomarzam się z uczniami, mówiąc im, że tego, czego się nauczyli podczas odosobnienia czan, nie powinni zostawiać na poduszce do siedzenia. Po co mieliby zostawiać osiągnięcia w sali medytacyjnej, skoro osiągnięcia poduszki mogą być większe od ich własnych? Po godzinie siedzenia już bolą cię nogi i czujesz się nieswojo, a poduszka siedzi tam całą dobę, lecz nic jej nie jest i na nic się nie skarży. Sala medytacyjna „siedzi” na okrągło w zupełnej ciszy. Po co im twoje osiągnięcia? Nie zostawiaj ich tam. Znaczy to, żebyś zabrał ze sobą wszystko, co wypracowałeś. Zabierz to do domu, do swego rzeczywistego życia. My wszyscy, praktykujący czan, powinniśmy o tym pamiętać.

Przypominam o tym, bo wielu uczniów czan sądzi, że prawdziwa praktyka i właściwy wysiłek mają miejsce tylko w sali czan, podczas medytacji na poduszce. Ci ludzie po opuszczeniu ośrodka czy klasztoru przestają praktykować. Nie sądzą, aby mogli robić to w realnym życiu i istotnie nie robią tego. Niektórzy nawet sądzą, że powrót do zwykłego życia tworzy złą karmę. Tym sposobem dzielą oni życie na dwie części: jedna obejmuje formalną medytację w sali czan, a druga – zwykłą codzienność, kiedy to nie ma przestrzeni na medytację ani na doskonalenie się, a do tego tworzy się złą karmę. Wskutek tego może dojść jeszcze do rozłamu czyjejs osobowości na dwie odrębne części. Jedna część spokojnie praktykuje w sali medytacyjnej, druga natomiast objawia się na co dzień jako zupełnie inna: jest bardzo daleka od praktyki i istotnie może tworzyć złą karmę. Taki rozłam nazywa się chorobą medytacyjną. Kto jej ulega, nie będzie mógł odnieść korzyści ze wspólnej praktyki ani poczynić prawdziwych postępów podczas odosobnień.

Dzieląc życie w ten sposób, mamy na co dzień bardzo mało czasu na praktykę, natomiast na tworzenie karmy – bardzo dużo. Na przykład, przychodzimy raz na rok na tygodniowe odosobnienie. Praktykujemy wtedy, lecz przecież rok ma pięćdziesiąt dwa tygodnie, kiedy nie praktykujemy wcale, a odosobnienie trwa tylko jeden! Nawet gdybyśmy poszli na dziesięć takich odosobnień rocznie, daje to siedemdziesiąt dni praktyki, a dwieście dziewięćdziesiąt pięć pozostawia odłogiem. Co za dysproporcja! Mówisz, że medytujesz codziennie przez godzinę – dwie, ale co robisz przez pozostałe dwadzieścia parę? Uczestniczysz we wspólnej praktyce raz czy dwa razy na tydzień, jednak większość czasu poświęcasz na co innego. Jak tu odnieść korzyści czy robić postępy? Koniecznie musimy zmienić ten sposób myślenia, aby można było mówić o prawdziwych korzyściach i długookresowych postępach.

Nie po to o tym mówimy, abyście zaprzestali praktyki grupowej albo w ogóle medytacji. Nie o to chodzi. Róbcie to nadal i wdrażajcie się do formalnej praktyki. Tak planujcie swój czas, aby wygospodarować go trochę na medytację grupową. To ważne, bo wspólna praktyka generuje pewną atmosferę i siłę, której brak, gdy siedzimy sami w domu. Podam prosty przykład – może znacie to z własnego doświadczenia. Siedzisz sam, po pewnym czasie zaczynają cię boleć nogi, więc je prostujesz i wychodzisz z pozycji medytacyjnej. Ale na odosobnieniu nie robisz tego, bo nie chcesz przeszkadzać innym, kontynuujesz siedzenie, trwasz w medytacji i dzięki temu umysł bardziej się stabilizuje i uspokaja. Poza tym praktyka grupowa odbywa się w warunkach, w których możemy zaniechać mnóstwa zewnętrznych spraw, a także myśli o przyszłości i przeszłości. Łatwiej wtedy skupić umysł i nakierować go na praktykę. Jest też okazja zbliżenia się do nauczyciela i słuchania jego nauk. Również inni, bardziej doświadczeni uczestnicy odosobnienia mogą udzielić nam pewnych wskazówek. Natomiast praktykując samotnie, pozbawieni jesteśmy tych możliwości. Warunki, w jakich odbywa się odosobnienie, bardzo nas wspierają i sprzyjają rozwinięciu znacznej siły. To dlatego niektórzy sądzą, że ich praktyka ogranicza się do intensywnego treningu w sali czan. To prawda, że wtedy łatwo im zebrać się w sobie i poczynić postępy. Właśnie dlatego trzeba uczestniczyć w odosobnieniach i w miarę możliwości korzystać z okazji do dodatkowej praktyki. Ale nie znaczy to, aby dzielić swą osobowość na tę z odosobnienia i ze zwykłego życia. Jeśli macie do tego skłonność, zdajcie sobie z tego sprawę i skorygujcie swoje nastawienie.

Intensywny kurs medytacji jest bardzo ważny i warto w nim uczestniczyć, ale nasze osiągnięcia trzeba z niego przenieść na grunt domowy. Potraktujmy dom jak ośrodek czy klasztor, jak miejsce, w którym praktykuje się ścieżkę. I praktykujmy w domu tak, jak gdybyśmy przebywali w ośrodku medytacyjnym, choć przecież te miejsca różnią się między sobą zasadniczo. Nie możemy na co dzień zachować rozkładu dnia z odosobnienia. Musimy dostosować do tych odmiennych warunków sposób praktyki: swoje przekonania, a następnie metody. Odkryjemy wtedy, że na co dzień możemy praktykować nie gorzej niż na odosobnieniu. Ważne jest wygospodarowanie czasu na codzienną medytację. Niektórzy twierdzą, że są ogromnie zajęci, zbyt zajęci, aby medytować. Nie bardzo w to wierzę, bo ileż to czasu tracimy codziennie na różne bezsensowne sprawy. Nie zauważamy tego, bo czas ciągle płynie. Wystarczy chwila nieuwagi i już go nie ma! Jeśli zaplanujemy odpowiedni rozkład zajęć, znajdzie się czas na medytację, krótszą czy dłuższą. Kiedy najlepiej ją odbywać? To zależy od indywidualnych możliwości i trybu życia. Jedni wolą medytować rano, inni wieczorem, jeszcze inni – po południu. Wybierz taką porę, kiedy mało kto będzie ci przeszkadzał lub telefonował do ciebie. Zawsze da się to jakoś urządzić.

Jeśli chodzi o metodę codziennej medytacji, najlepsze jest rozluźnianie. Gdy już zajmiesz właściwą pozycję, po prostu się rozluźnij i skup uwagę na ciele. Możesz również liczyć oddechy lub podążać za oddechem. Jeśli na odosobnieniu zacząłeś pracę nad huaotu, to po powrocie staraj się utrzymywać jego recytację. Poświęcając w domu mniej czasu na praktykę, nie próbuj od razu schodzić na głębsze poziomy. Najważniejsza jest rozluźniona postawa. Powrót do stanu, który znasz z odosobnienia: siedzisz, a całe ciało jest rozluźnione. Możesz

zastosować metodę oddechową lub recytować huatou, lub praktykować „samo siedzenie”. Jeśli umysł potrafi się skupić, zarzucić wrażenia zewnętrzne, to nie zawadzi z tego skorzystać.

Ale niektórzy z was są istotnie ogromnie zajęci, mają bardzo wypełniony plan dnia, a z powodu nawалу spraw – być może także natłok przeszkadzających myśli. Po powrocie z pracy są bardzo zmęczeni, a do medytacji siadają dopiero wieczorem. Jeśli do nich należysz, jeśli chcesz zabrać się za medytację, ale twoje ciało jest wyczerpane – niech twoją metodą będzie najpierw odpoczynek. Siądź na fotelu lub połóż się na łóżku, dobrze się rozluźnij i trochę zdrzemnij, a dopiero potem zacznij medytować. Jeśli wolisz zacząć od razu na poduszce do medytacji, zasiądź i się rozluźnij. Gdybyś poczuł się znużony i senny, przestań na rozluźnieniu i pozwól sobie odpocząć, a nawet przysnąć. Ale przedtem w miarę możliwości zakomunikuj umysłowi, że właśnie medytujesz. Niech umysł o tym wie. Codzienne stosowanie tej metody bardzo pomaga zarówno pozbyć się zmęczenia, jak i zrelaksować umysł. Jeśli w ciągu dnia zmagasz się z wieloma trudnościami, po powrocie możesz nie stosować żadnej metody, tylko po prostu usiąść. Wystarczy „samo siedzenie” i rozluźnienie ciała. Siedzisz i wiesz, że myśli pojawiają się i znikają. Pozwól im przychodzić i odchodzić. Okaze się wtedy, że nie powodują one niepokoju. Wszystkie napotkane za dnia problemy kolejno napływają, a ty pozwalasz im odpływać. Po zakończeniu siedzenia jesteś znacznie bardziej rozluźniony, a jeśli byłeś zmęczony – zauważasz, że odpocząłeś. To jest najważniejsza część domowej praktyki. Gdy istotnie zdarzają ci się w życiu takie trudne sytuacje, wtedy to jest podstawowa metoda. Siadasz, rozluźniasz się, a następnie odczuwasz, że właśnie siedzisz. Można tak całkiem nieźle medytować. Może niewielu z was próbowało tak postępować. Chociaż w życiu trzeba rozwiązywać problemy, można to robić w rozluźnieniu, ze spokojem. Dopiero w dalszej kolejności wchodzi praktyka oddechu lub recytacja huatou. Jeśli wiecie, jak stosować te metody i potraficie z nich skorzystać, róbcie to. A jeśli wam to nie idzie, po prostu siedźcie prosto, rozluźniajcie się i odczuwajcie, że siedzicie. I jeszcze jedno: pozwólcie ciału i umysłowi opaść w rozluźnienie. Niech się same wyregulują.

Praktykujcie w ten sposób na co dzień. Nieważne, do jakiego etapu metody dojrzałeś – w każdym wypadku tak samo powinieneś medytować w stanie rozluźnienia. Dlatego nie wolno tutaj stosować siły, nie wolno się napinać. Jeśli czas przeznaczony na medytację jest zbyt krótki, nie jest możliwe, abyś zszedł na głęboki poziom. Ale to nieistotne. Daleko ważniejsze jest, abyś potrafił przez dłuższy czas utrzymywać rozluźnienie. Jeśli potem pójdziesz na odosobnienie, to bardzo łatwo wejdiesz w praktykę. Cokolwiek praktykujesz na co dzień, koniecznie pamiętaj o rozluźnieniu.

Poza tym w codziennym życiu spędzamy w ruchu więcej czasu niż na odosobnieniu, a na statyczną medytację mamy tego czasu znacznie mniej. Ruch jest ważną częścią naszego życia. Także i w sali czan ćwiczymy sposoby medytacji w ruchu, na przykład przy składaniu pokłonów. Tu najważniejsze jest, abyśmy byli świadomi każdego ruchu, z chwili na chwilę. Poczuj, że się poruszasz, skup uwagę na każdym ruchu. Czy siedzisz, czy się ruszasz, uwaga jest tak samo ważna. Rozjaśnij i skup swój postrzegający, uważny umysł, a potem „przyłóż” go do ruchu. Składając pokłony przed Buddą w sali czan, na jakiś czas porzucamy inne aspekty pokłonów i skupiamy się tylko na ruchu. Podążamy za nim chwila po chwili.

Początkowo zdaje ci się, że umysł patrzy na pokłony z oddali, że odczuwa je, stojąc gdzieś za nimi. W miarę zagłębiania się w pokłony, gdy uważność wysubtelnia się, odległość umysłu od pokłonów się skraca. Może nawet całkiem zniknąć i wtedy staną się jednym. Praktyka w ruchu polega na tym, że umysł bardzo wyraźnie widzi każdy ruch, każdy pokłon. I cały czas odczuwa chwilę obecną. Z chwili na chwilę osiada w teraźniejszości. W tym właśnie momencie, który jest teraz, umysł jednoczy się z ruchem.

Oprócz pokłonów mamy medytację podczas chodzenia, a to też jest rodzaj praktyki. Przy spożywaniu na odosobnieniu posiłków przypominam wszystkim, że podczas jedzenia mamy tylko jeść, a w okresie pracy – skupić się wyłącznie na pracy. To są metody praktyki. Tutaj trzeba tylko zajmować się praktyką i niczym poza tym. Gdy medytujemy na siedząco, mamy tylko siedzieć, a gdy kłaniamy się Buddzie – tylko się kłaniamy. Podczas chodzonej medytacji tylko chodzimy, jeśli jemy – to tylko jemy, jeśli zamiatamy – to tylko zamiatamy, a gdy śpimy, po prostu śpimy. Zatem w medytacji w ruchu robienie „tylko tego” sprowadza się do powrotu do chwili obecnej. W ten sposób jesteśmy w stanie stale utrzymywać umysł skupiony na ruchu. „Przykładamy” umysł do ruchu, do tego, co się rzeczywiście dzieje. Dlatego ta metoda pomaga nam w istocie powrócić do prawdziwego życia.

Oczywiście, ruchy jakie wykonujemy w sali czan, znacznie różnią się od niektórych wykonywanych na co dzień. Nasze ruchy tutaj są dość proste, a w życiu – różne: jedne są skomplikowane, ale inne również proste. W codziennej krzątaniu zamiatasz, zmywasz naczynia, gotujesz, kroisz warzywa, przenosisz krzesła, zamykasz drzwi – a to są wszystko bardzo proste ruchy i dlatego można się na nich skupić całym umysłem. Zdarza się, że pewne proste i często powtarzane ruchy wchodzą nam w rutynę i wykonujemy je automatycznie, siłą przyzwyczajenia. Brak wtedy świadomego, odczuwającego umysłu. Nie żyjemy w chwili teraźniejszej, a umysł powraca do spraw minionych lub wybiega w przyszłość. Na odosobnieniu możemy uczyć się, jak całym umysłem, całą świadomością skupiać się na takich prostych ruchach. I odczuwać chwilę obecną, żyć w niej. Tak samo można postępować w życiu codziennym.

Słyszeliśmy, jak przebiega tresura słoni. Małemu słoniowi pęta się nogi, tak żeby nie mógł się oddalić. Oczywiście, słoń próbuje biegać, ale za każdym razem sznur go powstrzymuje. Przy małym słoniu sznur nawet nie musi być szczególnie gruby. Słoń uczy się, że odejście nie jest możliwe. Potem pomału rośnie i rośnie, aż staje się wielki i bardzo silny. Potrafiłby już zerwać sznur – ale ani mu to w głowie. Wystarcza nawet cienki sznurek, aby powstrzymać wielkiego słonia przed ucieczką. Tyle razy słoń przekonywał się, że nie ma siły zerwać pęt, że już nawet nie próbuje. Gdy tylko czuje pętą, odzywa się jego wpojony tresurą nawyk, aby nie próbować ich zrywać. I nie myśli już o odejściu. Nie wie, że mógłby to zrobić.

Tak właśnie funkcjonują nasze nawyki. Mamy ich całą masę, a one pętają naszą psychikę. Na przykład, niektórzy przywykli do bezsenności. Ponieważ bezsenność jest dokuczliwa, a nawet sprawia cierpienie, przyciąga ich uwagę jeszcze przed pójściem do łóżka. Już wtedy zaczynają o niej myśleć. Niektórzy nasi przyjaciele odmawiają wieczorem kawy lub herbaty w obawie, że po niej nie zasną. Może któremuś z nich zdarzyło się to raz czy dwa, czy nawet przez kilka dni z rzędu. Ale potem to nie przez herbatę czy kawę człowiek nie może usnąć,

lecz dlatego, że pijąc, już sobie mówi: „Na pewno nie będę mógł zasnąć przez tę herbatę czy kawę”. Właśnie takie przyzwyczajenia nas krępują, a my nie mamy odwagi przebić się przez nie i wyjść poza nie. Nie trzeba się ich tak kurczowo trzymać. Jeśli pijesz wieczorem kawę, to ją po prostu wypij i nie myśl o tym, co będzie za dwie godziny, kiedy znajdziesz się w łóżku. Po co teraz to rozpatrywać? A kiedy już się położysz, nie myśl o wcześniejszym picu kawy, bo to do tego czasu nie należy. Nasze nawyki albo ciągną nas ku przeszłości, albo pchają ku przyszłości, do tego, co się jeszcze nie wydarzyło. Ale z góry zakładamy, że się wydarzy. Tym sposobem zarówno przeszłe doświadczenia, jak i przewidywania przyszłych zdarzeń stanowią nasze ograniczenia, nasze pęta. Jeśli jeszcze przed pójściem do łóżka myślisz, że dopadnie cię bezsenność, to naprawdę tak się stanie, nie dlatego, że istotnie ujawnił się jakiś problem, lecz dlatego, że sugestię bezsenności podsunął ci sam twój umysł, wychodzący poza chwilę obecną. Jeśli jesteś w stanie stale utrzymywać umysł skupiony na chwili obecnej, to w odpowiednim czasie, gdy będzie trzeba coś zrobić, zrobisz to dobrze. A wieczorem, jeśli naprawdę odłożysz wszystko inne i położysz się do łóżka, ale nie będziesz mógł zasnąć, to nic się nie stanie. Zawsze możesz wstać i pomedytować albo czymś się zająć, uważnie i w rozluźniony sposób. A jeśli poczujesz potrzebę odpoczynku, połóż się i odpocznij.

Potrafimy rozpoznać nasze nawyki, nasze szaleństwa. Nie zawsze jesteśmy w stanie je zwalczyć, ale zawsze możemy szukać sposobów na ich zarzucenie. Może nam posłużyć odrobina świeżego powiewu wskutek zmiany rutynowych czynności. Zamiast jeździć do pracy dzień w dzień tą samą trasą, do której przywykłeś, pojedź czasem inną drogą. Jeśli wiąże cię przyzwyczajenie do starej trasy, co zrobisz, jeśli pewnego dnia będą ją remontować? Czyżbyś miał nie dotrzeć wtedy do pracy? Takie „przewietrzenie się” sprzyja zarzucaniu nawyków. Pora użyć sposobu na uwolnienie się od nich. Dobrym sposobem jest życie w teraźniejszości. Kiedy cały czas do niej wracasz i w każdej chwili dokładnie wiesz, co robisz, twoje nawyki cię nie ograniczają. Praktyka w życiu codziennym to po prostu życie w chwili bieżącej i bycie świadomym tej chwili, która właśnie jest. Tylko żyjąc w ten sposób możemy prawdziwie się rozluźnić. Ten stan to podstawa naszej praktyki. To wszystko na dziś rano.