

Mowa trzynasta – wieczór szóstego dnia

Witam wszystkich. Rano wspomniałem o praktyce w codziennym życiu. Oczywiście potrzebujemy na co dzień czasu na siedzącą medytację. Przede wszystkim przybieramy wtedy właściwą postawę i rozluźniamy się. Potem sprawdzamy, do jakiego stopnia czy poziomu praktyki możemy dojść i staramy się praktykować na tym poziomie. Jeśli nam się nie uda, to nie szkodzi. Jeśli możemy siedzieć regularnie, o określonej porze i przez określony czas, to po jakimś czasie przekonamy się, że praktyka idzie nam coraz lepiej. Praktykujemy także w ruchu, stale powracając do chwili obecnej i zachowując świadomość tej chwili. Uważność i świadomość mają podążać za naszymi ruchami, mają zespolic się z chwilą obecną. Następnie czeka nas uwolnienie się od umysłowych schematów, od nagromadzonych latami rozmaitych przyzwyczajzeń myślowych, od uprzedzeń i z góry podejmowanych osądów, od opartych na przeszłym doświadczeniu nawykowych zachowań. Można zastosować w tym celu nasze metody, a niekiedy wystarczy tylko uświadomienie sobie nawyków umysłu i skorygowanie zachowania.

Niemal każdy z nas ma jakieś swoje hobby czy ulubione zajęcie. Niektórych lepiej unikać, jak na przykład palenia, picia czy hazardu, a jeśli już im hołdujemy, to jak najszybciej je porzucić, ewentualnie zastąpić czym innym. Może wasze hobby związane jest z kulturą lub sztuką: z literaturą, muzyką czy malarstwem. Na przykład, lubicie czytać wiersze przy herbacie lub podziwiać reprodukcje znanych dzieł. A może jesteście nie tylko odbiorcami, lecz także twórcami. Tego rodzaju zainteresowania nie stoją w żadnej kolizji z praktyką czan, z pewnością jej nie przeszkadzają ani nie zaburzają, więc możecie je spokojnie kontynuować. Jeśli mamy w czan właściwe poglądy i wiemy, w jaki sposób i z jakim nastawieniem rozwijać swoje zainteresowania, to na pewno nie wpłyną one nas negatywnie. Przeciwnie, mogą wywrzeć wpływ korzystny, zatem nie ma co się martwić, że nam przeszkadzają. Patrząc od drugiej strony, praktyka czan niekiedy im sprzyja: ktoś może dzięki medytacji rozwinąć większe wyczucie, wrażliwość i ostrość spojrzenia, może udoskonalić swoje umiejętności i sztukę wyrazu. Nie tylko możemy kontynuować nasze zainteresowania w połączeniu z praktyką czan, ale też rozwijać je twórczo.

Niektórzy stosują w czan tradycyjne metody, nadmiernie podkreślające skupienie medytacyjne i oderwanie od rzeczywistości, od otaczającego świata. Sądzą, że wskutek zetknięcia pięciu zmysłów z otoczeniem przywiązujemy się do przedmiotów i doznajemy przez to z ich strony jakiegoś splamienia, a to może stanowić przeszkodę w treningu czan. Jednak z punktu widzenia czan i mahajany nie jest możliwe, abyśmy jako ludzie wyposażeni w pięć zmysłów nie stykali się z przedmiotami i ze światem zjawisk, w tym – z ich piękną stroną (bo mówiąc o sztuce, mamy też ma myśli jej piękno). Co więcej, nie tylko stykamy się ze sztuką, ale mamy także potrzebę reakcji na nią. To jest nieuniknione. Oczywiście, można próbować izolować się czy odwracać się od pewnych zjawisk – jest to jakiś sposób. Jednak wydaje się, że prawdziwie oddzielić się od zjawisk tego świata, w tym – od sztuki i piękna, może tylko bardzo wąska grupa ludzi, większość natomiast musi stykać się w zwykły sposób ze światem zewnętrznym. Z punktu widzenia czan i buddyzmu mahajany oderwanie się od świata jest gorsze niż zanurzenie się w nim. Możemy się w nim zagłębić i wykorzystać go jako pomoc w medytacji i w doskonaleniu się.

Rozwijamy zatem nasze hobby, zwłaszcza jeśli pozwala ono jednoczyć się nam ze sztuką i z pięknem, rezonować z nimi. Piękno wyraża na głębszym poziomie prawdę, czyli prawdziwy stan samadhi. Zetknięcie zmysłów z czymś pięknym pomaga umysłowi się skupić. Podziwiając coś, jesteśmy na tym skoncentrowani. Na przykład, słuchając muzyki, wczuwamy się w nią, umysł się z nią łączy i jest nią pochłonięty. Podobnych odczuć doznajemy, podziwiając obraz i wchodząc w jego realia, deklamując poezję lub spotykając się z mistrzem czan. Obraz, wiersz czy mistrz może wywołać w nas swoisty rezonans. Prawdopodobnie umysł w tym osiada. W taki sposób wiele naszych zainteresowań może nam pomóc zebrać razem ciało i umysł. Gdy robimy to, co lubimy, lub choćby tylko kontaktujemy się z tym, co lubimy, łatwo jest nam włożyć w to całą uwagę i prawdziwie się skupić. Ale jest jeden warunek, aby hobby rzeczywiście wspomagało trening czan. Wprawdzie wspiera nas ono w jednoczeniu ciała i umysłu oraz w życiu w chwili obecnej, ale przecież w pewnym momencie piękne przedmioty, doznania czy stany przemijają. I co wtedy? Warto zatem przećwiczyć ich porzucanie. To jest jeden ze sposobów praktyki: posługujemy się swoimi zainteresowaniami i swoimi pięcioma zmysłami, by wskutek zetknięcia z pięknem i doznawania podziwu koncentrować ciało i umysł. Można z tego sposobu korzystać.

Jeśli sam zajmujesz się jakąś twórczością artystyczną, to również możesz wykorzystać ją do ćwiczenia koncentracji ciała i umysłu albo po medytacji posłużyć się świeżo wyostrzonym ciałem-umysłem w swojej twórczości, w sztuce – bo takie wzajemne zależności tam zachodzą. Weźmy parzenie herbaty. Komu nie zdarza się parzyć herbaty, może mnie nie zrozumieć lub mi nie dowierzać. Ale naprawdę, jeśli zaparza herbatę osoba skoncentrowana, to herbata wychodzi całkiem dobra i aromatyczna. Jeśli natomiast przygotowuje ją osoba rozkojarzona i niechłujna, zalewa byle jak i nalewa byle jak, to herbata nam nie smakuje i pijąc ją, czujemy się źle. To samo dotyczy gotowania. To też jest rodzaj sztuki. Czy gotowanie cię pochłania? Czy robisz to z miłością? Wkładasz w to serce? To też jest praktyka czan. Czasami możemy myśleć, że najważniejsze to najeść się do syta. Ale to, co jemy, wpływa na nasze trawienie, zwłaszcza kiedy jemy z przyjemnością. Picie herbaty jest sztuką i jedzenie jest sztuką. Gdy w twórcze czynności wkładamy ducha czan, dostrzegamy, że rezultat jest lepszy niż zwykle. Malujesz obraz, piszesz wiersz, wkładasz w to ducha czan i widzisz, jak świetnie to wychodzi. Z takim nastawieniem jesteś otwarty na innych, masz nadzieję, że będą się z tobą dzielić, a i ty będziesz chciał się z nimi podzielić tym, czego się nauczyłeś, radością, jakiej doznałeś w treningu czan, a może spokojem ducha wyniesionym z odosobnienia. Będziesz wkładać w swoją twórczość więcej serca i uwagi, a twój umysł będzie podczas pracy prosty, szczery i w miarę czysty. Tak właśnie wykorzystujemy twórczość do praktyki czan, a ona z kolei wpływa na twórczość. Tym sposobem oddziałują one na siebie wzajemnie.

Te przykłady pokazują, że po odosobnieniu w zasadzie nie zachodzą w naszym życiu jakieś szczególne zmiany. Nie spodziewamy się radykalnej zmiany. Oczywiście trzeba pewne rzeczy poprawić. Ale nie o to chodzi, aby całe życie wywrócić do góry nogami lub nagle zacząć zachowywać się przez cały czas w taki sposób, jak na odosobnieniu. Nie ma takiej potrzeby. W pracy, w twórczości, przy codziennych czynnościach i w stosunku do ludzi zachowujemy się tak, jak przedtem. Niech wszystko zachowa swój poprzedni porządek i rytm. Natomiast co powinniśmy zrobić, to wprowadzić praktykę w swoje życie oraz zmienić

niektóre przekonania i nastawienie psychiczne. Pomoże nam to rozwiązać problemy w pracy i w stosunkach z ludźmi. Jeśli skorygujemy swoje nastawienie i zachowanie, łatwiej nam będzie kontynuować na co dzień praktykę czan. Z drugiej strony, ważne jest, abyśmy kształtowali swoje życiowe postawy, włączywszy czan w swoje życie. Na przykład, jeśli będziemy rozwijać współczucie i wdzięczność i damy im dość głosu w naszej pracy, to sens tej pracy się zmieni. Podobnie zmieniają się relacje z ludźmi. Zauważymy drobne zmiany na lepsze, które będą się z czasem pogłębiać. Po odosobnieniu czan powinniśmy zauważyć, że dzięki zdobytej na nim mądrości umysł stopniowo otwiera się i poszerza, a jego działanie obejmuje coraz więcej. Więcej też czujemy współczucia i wdzięczności. A jeśli zastanawiamy się, jak zaprosić do swego życia współczucie, wdzięczność i otwartość, wróćmy do sali czan.

Na przykład, podczas wspólnej medytacji na siedząco, każdy troszczy się w jakiś sposób o siebie – ale można to robić różnie. Niektórzy myślą, że nieustannie, usilnie praktykując, osiągną jakiś lepszy stan umysłu lub będą mogli doznać oświecenia. Wskutek tego ich umysły blokują się. Praktykując razem, lepiej jest wziąć pod uwagę także innych, otworzyć się na nich. Gdy masz otwarty umysł, wiesz, że jakość twojej praktyki wiąże się z wysiłkami innych, którzy medytują razem z tobą. Dobrze jest troszczyć się i o nich, ale nie w tym sensie, żeby specjalnie zaprzętać sobie nimi głowę, lecz raczej, aby uświadamiać sobie, że oni wszyscy tam są. Przypuśćmy, że siedzisz i wiesz, że praktykujesz nie najlepiej. Zdajesz sobie sprawę, że pozostając w takim stanie, wpłyniesz na inne osoby. Jeśli rozpleciesz bolące nogi, zakłócisz atmosferę sali i możesz przeszkodzić sąsiadom. Z drugiej strony, nogi bolą cię tak bardzo, że nie ma rady, trzeba zmienić pozycję – ale robisz to bardzo uważnie i cicho, aby jak najmniej przeszkadzać. Poruszając się powoli i ostrożnie, troszczysz się o innych, ale przy okazji pomagasz także samemu sobie. Jest to zupełnie co innego niż nastawianie się wyłącznie na siebie.

I jeszcze jedno. Przypuśćmy, że idzie ci dobrze, lecz nagle ktoś zaczyna kaszleć lub nieznacznie się poruszać i zakłóca ci medytację. Jeśli twój umysł jest zamknięty, z łatwością wpadasz w irytację, a może nawet złościsz się na tę osobę lub krytykujesz ją w myślach, że nie potrafi przyjąć właściwej postawy lub ma wyjątkowo słabą praktykę, skoro tak się wierci. Ale jeśli masz otwarty umysł, poruszający się sąsiad wzbudzi twoje współczucie. Pomyślisz, że może dlatego siedzi niewprawnie, bo nie potrafi się jeszcze rozluźnić lub ma jakieś swoje problemy. Gdy wzbudzisz w ten sposób swój współczujący umysł, ten człowiek nie będzie ci już przeszkadzał. A nawet możesz zrobić krok dalej i życzyć mu szczęścia lub zadedykować mu swoją wypracowaną w medytacji zasługę, w nadziei, że rozwiąże swoje problemy i będzie mógł dobrze praktykować. To jeden z wielu możliwych przejawów współczującego umysłu. Gdy otworzysz się na tego człowieka, zauważysz, że twój niepokój lub rozdrażnienie zmalowały lub całkiem wyparowały. Za to wzrosło współczucie i łatwość skupienia. Możesz także wzbudzić w sobie wdzięczność wobec sąsiada, który pomógł ci odkryć, że nie dostaje ci jeszcze skupienia, otwartości umysłu ani współczucia. Dociera do ciebie, jak bardzo cię zaniepokoił i w jakim stanie był twój umysł. Zaczynasz rozumieć jego sytuację, umysł się szerzej otwiera, współczucie kielkuje. Znacznie łatwiej wtedy skupić umysł i kontynuować praktykę. Umysł nie jest już taki podatny na zakłócenia z zewnątrz. Mądrość płynąca z

medytacji czan pomaga nam się otworzyć, wzbudzić współczucie i wdzięczność. Rozwijajmy taką postawę w toku praktyki, a następnie wprowadzajmy ją w codzienne życie.

Oczywiście, życie obejmuje znacznie szerszy wachlarz różnych sytuacji. O ile w sali czan podczas siedzenia czy chodzenia wiemy, jak stosować metodę i jak trenować swój umysł, by rozwinąć otwarcie, współczucie i wdzięczność, o tyle w realnym życiu nie jesteśmy w stanie rozwiązywać problemów, kierując się metodą we wszystkich szczegółach. Co możemy zrobić, to podtrzymywać w ogólnych zarysach wspomnianą postawę i generalną zasadę. Na przykład, nie powinniśmy wzbudzać w sobie nieprzyjaznych myśli ani ranić innych. Niestety, wiemy, że z różnych powodów chcąc nie chcąc zdarza nam się innych ranić: przez nieuwagę, niedbałość czy nieświadomość. Znaczy to, że nasza mądrość i współczucie nie są jeszcze wystarczające, więc trzeba dalej praktykować. Ale przynajmniej nie podejmujemy celowo sprzeczek ani nie krzywdzimy innych z rozmysłem. Dalej, nie podejmujemy decyzji ani nie mówimy ważnych rzeczy w gniewie lub w złym nastroju, bo może to mieć złe następstwa, a zwłaszcza – zranić kogoś. Rozwijajmy postawę, która pozwoli nam troszczyć się o dobro ludzi i o przysporzenie im korzyści. Z całych sił unikajmy bezmyślnego wyrządzania im przykrości. Tyle raczej jesteśmy w stanie zrobić. A jeśli jednak nie dostaje nam po temu mądrości i współczucia i nieświadomie zrobimy coś niewłaściwego, a dopiero potem się opamiętamy – starajmy się pomału zmieniać naszą postawę.

To oczywiste, że odczuwamy współczucie do tych, których lubimy. Powinniśmy jednak z całych sił ćwiczyć rozwijanie współczucia także wobec tych, których nie lubimy lub nawet nie cierpimy. Czasami za naszą antypatią kryje się nasz własny problem, a nie problem tej drugiej osoby. Jeśli sami z siebie postaramy się wzbudzić do niej współczucie, zmienimy swój sposób myślenia i mimo pierwotnej niechęci podejmiemy do niej otwarcie i z sympatią – zaczniemy ją na nowo, inaczej niż przedtem rozumieć i inaczej też będziemy ją traktować.

Podobne skutki przynosi wdzięczność. Zwykle komuś, kto nam w czymś pomógł, mówimy „dziękuję”. Jednak wielu buddystów często mówi o wdzięczności, niby wszystkim są wdzięczni, wszystko i wszystkich lubią, ale to są tylko słowa. Dlatego często przypominamy uczniom, że łatwo o wdzięczność, gdy istotnie odnosimy jakąś korzyść, wszystko idzie dobrze, a inni naprawdę postarali się, by nam pomóc. Ale gdy nie wszystko idzie po naszej myśli, pojawiają się nieprzyjemności czy niewygody – wtedy zapominamy o wdzięczności i podziękowaniu. Poza odosobnieniem spotykamy się z trudnymi sytuacjami, kiedy to inni nas obrażają lub ranią. Czy stać nas wtedy na wdzięczność wobec nich? Niektórzy potrafią w takich sytuacjach zreflektować się, przyjrzeć się swojej postawie, a następnie dostrzec pewne korzyści, które mimo wszystko odnoszą z cudzego postępowania. Wreszcie – wzbudzić za to wobec nich wdzięczność, a także współczucie. Co to za korzyści? Niektórzy postępują źle, widzimy jasno ich działania, których skutki czasem odczuwany na własnej skórze, a to nam przypomina, abyśmy sami nie wpadali w pułapkę takich zachowań i wystrzegali się ich. Gdy ktoś nas rani, spojrzymy w swój ból i postanówmy w żadnym razie nie postępować tak wobec innych. Nasz umysł otwiera się i poszerza, wzbogaca się o tę mądrość. Oczywiście, wymaga to treningu. Dobrze jest rozluźnić ciało i umysł, przebywać w chwili obecnej i zachowywać uważność. Jeśli jest ona dostatecznie wyostrzona, będziesz mógł w trudnej sytuacji szybko spojrzeć w swój umysł, zbadać swoje reakcje i skorygować je w razie

potrzeby. Szybko się uspokajasz i możesz w miarę gładko powracać do zwykłego stanu. W ten sposób nieustannie wzrastamy, robimy postępy poprzez praktykę i w samej praktyce. Postępujemy tak w życiu codziennym. Oczywiście nie jestem w stanie wchodzić tutaj w różne szczegóły, ale zasadniczo chodzi o to, aby opanować swoją psychikę, schematy myślenia, nawyki i ślepe emocje, a to okaże się bardzo pomocne dla naszej praktyki.