

Mowa trzecia – wieczór pierwszego dnia

Dobry wieczór wszystkim. Rano mówiliśmy o rozluźnieniu i zrównoważeniu ciała, co osiąga się, przyjmując stabilną postawę. Przedstawiliśmy metody poprawiania postawy. Te sprawy są ważne w praktyce czan, bo jeśli ciało nie jest rozluźnione, to nie pozostaje w stanie równowagi i podtrzymuje napięcie w mięśniach. Narządy wewnętrzne są wtedy ściśnięte. Wszystko to może negatywnie wpływać na praktykę. A kiedy ciało się rozluźni, w jego obwodach następuje swobodny przepływ energii *qi*, krwi i innych płynów ustrojowych. W miarę możliwości pozwalamy płynąć im swobodnie, bez przeszkód. Gdy ciało jest rozluźnione, krążenie swobodne, a w obwodach nie ma blokad, wtedy można całkiem długo siedzieć w medytacji, bo ciało i jego problemy nie stanowią zbyt wielkiej przeszkody. Dlatego trzeba przyjąć prawidłową postawę.

Jednak podczas siedzenia zdarza nam się czasem, niezależnie od postawy, odczuwać pewną niewygodę, bóle czy drętwienie w zewnętrznych warstwach mięśni i w skórze. Przepływ krwi lub *qi* nie jest swobodny, co czasem powoduje napięcia w pewnych miejscach. U początkujących jest to zwykła sprawa, ale przy dłuższym siedzeniu zdarza się i zaawansowanym. Podczas formalnej praktyki na odosobnieniu często jesteśmy w stanie cierpliwie to znosić, wytrwać i kontynuować siedzenie, ale nie zawsze potrafimy się wtedy rozluźnić. Są też tacy, którym jest całkiem wygodnie w postawie, jaką przyjęli, ale nie dlatego, że jest ona prawidłowa, tylko dlatego, że do niej przywykli. Na przykład, niektórzy usztywniają się w pasie: pochylają się, wydaje im się to naturalne i wygodne i nie sądzą, aby utrzymanie tej pozycji wymagało siły. Ale takie pochylenie nie jest dostosowane do budowy kręgosłupa i nie pozwala się rozluźnić. Dlatego potem te osoby czują ból.

Trzeba zatem bardzo zważać na postawę. Jeśli w naszym odczuciu wszystko wydaje się w porządku, ale postawa nie jest prawidłowa, należy ją poprawić i spróbować się rozluźnić. Dzięki temu krążenie w obwodach wewnętrznych przebiega już bez przeszkód i można swobodnie siedzieć. Po jakimś czasie, kiedy całe ciało-umysł jest jako tako rozluźnione, odkrywamy, że dbałość o postawę bardzo pomaga w dalszym harmonizowaniu umysłu, a do metod korekty postawy można powracać zawsze, gdy jest to potrzebne. Muszę jednak dodać, że dopiero po dłuższym czasie można rozwiązać problemy, jakich przysparza ciało.

Ciało się rozluźnia, gdy jest stabilne. Aby było stabilne, przyjmujemy właściwą postawę. Ale tak samo rozluźniona i stabilna powinna być i psychika. Kiedy czasem mówimy o niezrównoważeniu psychicznym, faktycznie odnosi się to do braku rozluźnienia. Napięcie fizyczne może być nieznaczne lub całkiem poważne i podobnie nieznaczne lub poważne bywa zachwianie równowagi umysłu. W ciężkim przypadku dochodzi do problemów psychicznych. Tak naprawdę umysł większości z nas ma zachwianą równowagę i przez przeważającą część czasu pozostaje w wewnętrznej dysharmonii lub uganiania się za czymś. Stale zwracamy się ku przeszłości lub przyszłości, ciągle rozróżniamy i porównujemy. Brak psychicznej równowagi bierze się z tej pogoni, z przemożnego pragnienia i z tak zwanego splamienia przywiązaniem.

Przyczyna zachwiania psychicznej równowagi leży w pogoni za czymś, w Ignieciu, przemożnym pragnieniu albo innymi słowy, we wspomnianym splamieniu przywiązaniem. To przez te stany umysłu często brakuje równowagi. Intuicyjnie czujemy, że mamy jakiś problem, ale nie wiemy, że to jest właśnie brak równowagi, chociaż na ogół zdajemy sobie sprawę z problemów natury psychicznej i potrafimy sami znaleźć sposób ich rozwiązania.

Czasem w ferworze wielu spraw zauważamy, że jesteśmy trochę rozchwiani, i chcemy się uspokoić. Dla równowagi kierujemy umysł w przeciwną stronę, odwołując go od punktu, w którym utknął. Na przykład, w wypadku napięcia pozwalamy umysłowi na ruch. To prawda, że potrafimy wymyślać sposoby osiągnięcia równowagi, ale potem myśli kierują się ku przeszłości lub przyszłości, zaczynamy rozróżniać i porównywać i ostatecznie rozpoczynamy walkę na głębszym poziomie. Jeśli coś lubimy, Igniemy do tego myślą i palimy umysł. Takie stany świadczą o braku równowagi. Siadając do medytacji, często odkrywamy wiele takich bezsensownych myśli. Najczęściej odnoszą się one do przeszłości i przyszłości. Podążają za tym, co lubimy, a pomijają to, co nam się nie podoba. Umysł, który zapędził się w rozróżnienia, zaczyna toczyć walkę. Te ryzykowne stany, choć istotnie mogą się podczas medytacji pojawić, zwykle nie są zbyt poważne i nie stwarzają jakichś wielkich problemów. Odkrywamy jednak, że musimy cały czas dbać o zachowanie równowagi i nie popadać w skrajności. Bywa, że szukamy równowagi, ale nie udaje nam się rzetelnie w niej osiąść. Umysł nie może się wtedy prawdziwie rozluźnić, lecz tylko przerzuca się od jednej skrajności do drugiej w poszukiwaniu równowagi i rozluźnienia. W takim właśnie stanie pozostajemy najczęściej.

Brak równowagi uświadamia nam, że istnieje cierpienie, o którym mówi Dharma Buddy, czyli niepokój umysłu. Odkrywamy, że na co dzień umysł istotnie nieustannie za czymś goni, ale też stale dąży do równowagi. Kiedy ją wreszcie osiągnie? Jest kilka takich stanów. Pierwszy to taki, kiedy czujemy, że umysł przebywa z chwili na chwilę w teraźniejszości. Porzuciliśmy przeszłość i przyszłość, porzuciliśmy rozróżnianie. Umysł spoczywa na myśli, jaką ma w chwili obecnej. Ta myśl to nasz obecny stan i przyczyna dalszych stanów. Umysł jest w stanie dokładnie uświadomić sobie tę myśl, ten stan, w jakim przebywa ciało-umysł. Żyjemy wówczas w chwili obecnej i jesteśmy w stanie jako tako się rozluźnić.

Ale nie jest to jeszcze najgłębszy poziom. Myśl utrzymywana w chwili obecnej bywa dość toporna. Mimo to, gdy umysł często powraca do tego, co się pojawia w tej właśnie chwili, i wyraźnie uświadamia sobie swój stan – widzieć, że nie uganiamy się już za tak wieloma rzeczami i bliżej mu do równowagi. A gdy pozwolimy mu zejść głębiej, dojdzie do innego stanu, gdzie równowaga ma solidniejsze podstawy. Jest to stan zjednoczenia niezakłóconego niczym umysłu, stan *siamaty*. Ciało-umysł może się wtedy w większym stopniu rozluźnić i zrównoważyć.

Aby osiąść w chwili obecnej, stosujemy metodę skupienia umysłu na tym, co dzieje się teraz, a potem, aby osiągnąć zjednoczenie – na samym stanie zaabsorbowania medytacją. Chociaż skupiając umysł na teraźniejszości pozostajemy w równowadze i rozluźnieniu, zdajemy sobie sprawę, że nie jest to jeszcze całkowite rozluźnienie. Wprawdzie umysł nie czepia się przeszłości ani przyszłości i jest skupiony na myśli, jaka jest w danej chwili, ale korzenie tej

myśli sięgają znacznie głębiej. Dlatego wychodząc z tego stanu odkrywamy, że umysł znów powraca do przeszłości i przyszłości, znów zaczyna rozróżniać, a całkiem możliwe, że i traci równowagę. Ale w zasadzie, jeśli umiemy skupić umysł na chwili obecnej lub pozostawać w stanie głębokiej medytacji, zogniskowanej na jednej myśli, to potrafimy osiągać równowagę umysłu.

Czy jednak jesteśmy w stanie stale utrzymywać umysł w tym punkcie? Musielibyśmy cały czas żyć w chwili obecnej lub w stanie nieprzerwanego spokoju umysłu. Niektórzy ludzie chcą to osiągnąć i robią to podczas formalnej praktyki: są w stanie skupić umysł na teraźniejszości i przebywać w chwili obecnej. Ale w codziennym życiu czasami musimy odnosić się do przeszłości i przyszłości i musimy rozróżniać ludzi, dlatego w umyśle mogą pojawić się stany zakłócenia równowagi. Oczywiście, jeśli potrafimy często koncentrować się na teraźniejszej chwili, to umysł na co dzień pozostaje jako tako stabilny. Można też pozostawać w głębszym stanie ześrodkowania, spokoju i nieporuszenia umysłu. Oczywiście jest on wtedy bardzo zrównoważony – ale to wymaga pozostawania w tym stanie. Gdy się ten stan opuści, wszystkie myśli związane z przeszłością i przyszłością znowu się pojawiają. Jeśli wchodzi nawet w głęboką medytację osoba, mająca rozróżniającą świadomość, to takie myśli potem wracają i podobnie mogą powrócić stany braku równowagi. Jednakże na ogół u ludzi z takimi doświadczeniami umysł jest w stanie dość łatwo się skupiać i pozostawać w stanie harmonii. Do takiej równowagi prowadzi przede wszystkim praktyka *siamaty* i *samadhi*.

Z punktu widzenia praktyki czan czy Dharmy Buddy, aby umysł osiągnął całkowitą równowagę, musi on dojść do stanu braku umysłu, czyli doświadczyć pustki. Można tu podać jeden bardzo dobry przykład, jeden ważny kung-an, znany w szkole czan. Chodzi o rozmowę Bodhidharmy z Drugim Patriarchą Huike. Huike udał się do Patriarchy Bodhidharmy, a ten go zapytał, po co przyszedł i czego chce. Huike na to, że ma niespokojny – czyli niezrównoważony – umysł. Tak naprawdę był on już wtedy mistrzem czan z wieloletnią praktyką, ale nadal czuł w umyśle niepokój i brak równowagi. Zapewne miał już doświadczenie wglądu, ale mimo to wciąż nie był w stanie w pełni zrównoważyć umysłu. Kiedy opowiedział o tym nauczycielowi, prosząc go o pomoc, ten przełamał to jednym zdaniem: „Twój umysł jest niespokojny, więc wyjmij go i mi pokaż, a wtedy go uspokoję”. Na te słowa Huike natychmiast wejrzał w swój umysł, aby wreszcie dowiedzieć się, czym jest niepokój. Co to za stan? I czym jest w końcu ten umysł? Dlaczego jest taki niespokojny? Ta dociekliwa myśl doprowadziła go do odkrycia, że umysł, którego szukał, jest nieuchwytny – że go po prostu nie ma. W procesie, który wtedy zachodził, dostrzegł brak umysłu. Gdy umysł jest, zaczyna robić głupstwa, a gdy go nie ma, nie ma też problemu spokoju ani braku spokoju, równowagi ani jej braku. I to jest właśnie stan całkowitego, absolutnego spokoju, całkowitej równowagi. Mądrość to w istocie brak umysłu. Gdy doświadcza się pustki, to umysł jest nie-umysłem i właśnie wtedy jesteśmy w stanie całkowitej równowagi, spokoju i błogości.

Mówiąc o braku umysłu, nie twierdzimy, że w ogóle go nie ma, że nie pełni on żadnej funkcji. Wskazujemy w ten sposób na jego pierwotną naturę, a pierwotną naturą umysłu jest pustka. Tak naprawdę pustka jest też naturą wszelkich *dharm*, wszystkiego, co istnieje. Określenie czegoś jako pustki nie znaczy, że tego nie ma, ale że pustka jest pierwotną naturą wszelkich

jego funkcji, zarówno fizycznych, przejawiających się w materialnej formie, jak i psychicznych, bezforemnych. Zatem wszystkie te funkcje stanowią jedność. Działanie tej zasady to w rzeczywistości nietrwałość i brak jaźni.

Wszystkie dharmy z samej swej natury podlegają zmianom i tak samo nieustannym zmianom podlega umysł. Możemy obserwować jego nietrwałość. Zmiany zachodzą w nim stosownie do związków przyczynowo-skutkowych. Gdy pojawia się jakaś rzecz czy zjawisko uwarunkowane okolicznościami, nie ma ono realnego, osobnego istnienia. Nie ma niczego, co by w ten sposób istniało. Nie ma podmiotu takiego istnienia. Nic nie może utrzymywać się wiecznie i z samej istoty podlega zmianom. A zmienne rzeczy z pewnością nie mają trwałej substancji. To jest właśnie ta pustka, o której mówi Dharma Buddy. To samo dotyczy umysłu. Zmienia się z samej swojej natury, stosownie do przyczyn zewnętrznych i wewnętrznych, związanych z funkcjonowaniem zmysłów. Obserwując te zmiany widzimy, że umysł także pozbawiony jest realnej substancji. Tu też nie ma podmiotu istnienia. I dlatego umysł jest ze swej pierwotnej natury pusty. A w takim razie wszystkie nasze strapienia i wszelkie niedostatki harmonii umysłu też są pierwotnie puste: pojawiają się i znikają stosownie do warunkujących je przyczyn. Dlatego ich funkcjonowanie nie jest realne. Owszem, problemy i niepokoje się pojawiają, ale nie mają realnej substancji. Wystarczy, abyśmy wyraźnie dostrzegli, jak to naprawdę jest, nie czepiali się tego i nie myśleli o tym, a umysł stanie się niczym przestrzeń, pusty i wolny od umysłu. Żadna z tych sytuacji nie będzie się do niego przyklejać, a on ze swej strony przestanie produkować niespokojne myśli, więc też nie będzie działał w sposób nie zrównoważony. Nie-umysł to w istocie pierwotny stan umysłu, natura pustki. Kto widzi naturę pustki umysłu, widzi też naturę pustki wszystkich *dharm* i jego umysł nie niepokoi się już z powodu natrączywych myśli ani problemów. Nie traci spokoju ani równowagi.

Wróćmy do praktyki ciała-umysłu. Po skorygowaniu postawy ciało osiąga równowagę i rozluźniamy je, aby siedziało spokojnie, lekko i naturalnie. Z umysłem jest dokładnie tak samo. Musi się całkowicie odprężyć, rozluźnić i być naturalny, dlatego dla niego też trzeba znaleźć punkt równowagi. Gdy znajdziemy wszystkie te punkty równowagi, to znajdziemy też punkt bez umysłu. Aby jednak osiągnąć stan nie-umysłu, najpierw trzeba nauczyć się żyć w chwili obecnej i dojść do zjednoczenia umysłu. To jest proces, który trwa. Trzeba najpierw nauczyć się metody skupiania umysłu i trwania w chwili obecnej, potem – jednoczenia umysłu, a wreszcie – osiągnięcia stanu nie-umysłu, aby się ostatecznie wyzwolić.

Zwykle mój wykład odbywa się tylko po chińsku i trwa godzinę, choć czasem dłużej, nawet dwie lub trzy godziny. Nie jestem przyzwyczajony do korzystania z pomocy tłumacza, a tym bardziej dwóch, z których pierwszy tłumaczy moje słowa, a drugi tłumaczy ich tłumaczenie. Dlatego czasem zdarza mi się za bardzo zagadać i mówić za dużo naraz. Chciałbym przeprosić za to tłumaczy.