

Mowa czwarta – poranek drugiego dnia

Witam wszystkich. Wczoraj mówiliśmy o właściwej, stabilnej postawie, w której można się rozluźnić. Wspomnieliśmy też o rozluźnieniu psychicznym, o przechodzeniu od stanu, w którym zazwyczaj się znajdujemy, poprzez coraz głębsze odprężenie aż do całkowitego rozluźnienia. Omówiliśmy te wszystkie stany. Teraz zajmiemy się metodą dochodzenia do tego rozluźnienia w codziennej praktyce. Aby się w pełni rozluźnić i dotrzeć do punktu, w którym będziemy w stanie osiągnąć oświecenie, trzeba skupić się na czymś całkowicie. Będziemy stosować metodę pełnego skupienia.

Zwykle, gdy zaczynamy medytować i próbujemy się na czymś skupić, by odprężyć ciało i zjednoczyć umysł, odkrywamy dwa rodzaje trudności, powodujących napięcia w ciele. Po pierwsze, mogą pojawić się zakłócające myśli: umysł lgnie do przeszłości, wybiega w przyszłość i tak naprawdę przebywa w przeszłości lub przyszłości. Jest przez to rozproszony i zakłócony, a najbardziej wtedy, gdy nie stosujemy metody, jaką posługujemy się w medytacji. Do tego wskutek bodźców, działających na nasze zmysły, nieustannie lgnimy do rzeczy zewnętrznych. I tak aktywność umysłu albo obraca się wokół przeszłości, albo przyszłości, albo też lgnie do otoczenia i ulega tak zwanym skażeniom z zewnątrz. Te skażenia łączą się z naszymi minionymi doświadczeniami i wywołują z naszej strony reakcję, która dodatkowo wiąże się jeszcze z wyobrażeniami o przyszłości. Gdy umysł nie jest rozluźniony, nie jest w stanie tego wszystkiego porzucić i wskutek nagromadzenia takich doświadczeń tworzą się kolejne skażenia. Łapiemy przeszłość lub przyszłość, a to jest częsty sposób działania umysłu. Pojawia się raz po raz, ale uchodzi naszej uwagi, bo doświadczając go tak często, stajemy się na niego niewrażliwi, nie potrafimy go rozpoznać i może nam się wydawać, że całkiem nieźle idzie nam skupianie umysłu. Ale kiedy medytując uspokajamy się, odkrywamy, ile to mamy przeszkadzających myśli i jak bardzo są one rozproszone i pomieszanane. Uświadamiamy je sobie, rozpoznajemy bardzo wyraźnie lgnięcie umysłu do przeszłości, przyszłości i otoczenia i odkrywamy, że te myśli to naprawdę nasze własne problemy.

Czasem zakłócające myśli są bardzo uporczywe, ponieważ absorbują nas na co dzień tak często i tak długotrwale, że weszły nam w krew, przyzwyczailiśmy się za nimi podążać i stały się pewnego rodzaju nawykiem. Na przykład, przychodzą nam na myśl przyjemne lub nieprzyjemne wspomnienia. Do tych pierwszych zaczynamy lgnąć, drugie wywołują gniew. Nie jest to dobre: pojawia się albo bunt, albo chęć delektowania się, choć nie ma już ani przeciw czemu się buntować, ani czym się delektować. W obu wypadkach umysł zaczyna uganiać się za przedmiotami myśli. Obmyślamy, jak pozbyć się tego, co niepożądane, lub jak utrwalić i zatrzymać na przyszłość to, co przyjemne. Może niemiłe wspomnienie związane jest z jakąś osobą, więc rozmyślamy, jak z nią postępować. Może przygnębia nas fakt, że skończyło się coś radosnego, i kombinujemy, jak by to wywołać powtórnie. Gdy pojawiają się zakłócające myśli, chwytamy je, trzymamy się ich i projektujemy je w przyszłość. Wkręcamy się w ich kołowrót. Umysł obraca się w samsarze. Przeszłość to przeszłość, a teraźniejszość to teraźniejszość. A my siedząc pograżamy się w rozmyślaniach: ujawniają się przeszkadzające myśli, gonimy za nimi, produkujemy coraz to nowe myśli, projektujemy w je przyszłość i stosownie do nich wyobrażamy sobie, co takiego będziemy wtedy robić. Gdy

umysł podąża za zakłócającą myślą, nieustannie dokładamy do niej nowe przewidywania i w rezultacie idziemy naprzód na ślepo, nie wiedzieć dokąd. A myśli coraz bardziej doskwierają ciału. Czasem myśl rozwija się w całą opowieść, w wielowątkową historię. Tak właśnie poczyną sobie umysł z zakłócającymi myślami.

Jeśli w medytacji uświadamiamy sobie niepożądane myśli oraz ich nieustanne powstawanie i zanikanie, lecz nie wiemy, jak się ich pozbyć, to przeradzają się one w samsarę, czyli kołowrót, i czepiamy się zarówno dobrych, jak i złych doświadczeń. Jednak pilna praktyka wymaga porzucenia takich myśli – nawet tych radosnych, bo jeśli się do nich przywiążemy, puszcza w ruch koło samsary. Dlatego posługujemy się metodą. Zaraz opowiem, jak ją stosować. Ale przedtem powtórzę, bo to bardzo ważne: trzeba rozluźnić umysł, aby przestał zakleszczać się na tych myślach, a następnie trzeba je po prostu porzucić. Takie rozluźnienie i porzucanie oznacza, że nie idziemy za myślami. Nie znajdujemy w nich upodobania, nie łągamy ani nie przywiązujemy się do nich, bo doznalibyśmy splamień. A także nie budzą naszego sprzeciwu, nie denerwujemy się nimi, nie odrzucamy ich ani nie czujemy do nich awersji. Cała rzecz polega na tym, aby po prostu za nimi nie podążać. Jak to zrobić? Nie zwracać na nie uwagi. Gdy przychodzą, niech przychodzą, gdy przemijają, niech przemijają. Pozwólmy im pojawiać się i znikać. Trzeba tylko wiedzieć o nich, uświadamiać je sobie, i tyle. I zaraz wracać do swojej metody. Właśnie tak rozwiązujemy ten problem.

Zakłócające myśli stanowią jeden typ trudności, a drugi – to ośpienie i senność. To się może czasem zdarzyć, kiedy praktykujemy w domu, a także i tu, na odosobnieniu, zwłaszcza ludziom początkującym. Właśnie siedliśmy do medytacji i już po chwili ogarnia nas senność. Jest to znak, że być może jesteśmy na co dzień zbyt napięci i przemęczeni. Mamy zwykle na głowie tyle spraw, jednak mimo zmęczenia potrafimy wykrzesać z siebie resztkę sił i podjąć wyzwania. Ale gdy przychodzimy do sali medytacyjnej, aby praktykować swobodnie i bez napięcia – co wtedy? W jaki sposób się rozluźnić? Bo właśnie wtedy może się ujawnić zadawnione przemęczenie i znużenie. I bardzo chce nam się spać. Może niektórzy z was zwykle rozpoczynają odosobnienie w takim stanie. Pośród codziennych spraw można nie czuć aż takiego zmęczenia, ale wystarczy sięgnąć na poduszce, aby ono się ujawniło. Powieki robią się ciężkie, czujemy senność... Jeśli po rozluźnieniu pojawia się ten stan, najlepszym sposobem na pozbycie się zadawnionego zmęczenia jest po prostu odpoczynek. Gdybyście chcieli opierać się temu zmęczeniu lub je zwalczać, stosowalibyście siłę, wskutek czego byłibyście bardziej spięci. A napięcie jeszcze bardziej by was wyczerpało. Jeśli zatem w pierwszych dniach odosobnienia będzie pojawiał się ten problem, pozwólcie sobie dobrze wypocząć poprzez rozluźnienie i relaks, a może nawet sen. Następnie w miarę możliwości pogłębiajcie rozluźnienie, tak aby senność ustąpiła sama z siebie. Odkryjecie wtedy, jak łatwo i naturalnie można pobudzić siły psychiczne. Nie będzie trzeba walczyć z sennością i wyczerpaniem – odzyskacie świeżość psychiczną bez zmagania. Ludziom praktykującym od dawna lub wolnym od napięć rzadko zdarza się stan ośpienia, a jeśli nawet się pojawia, to szybko mija.

Jeśli poczujecie się wyczerpani – wiecie już, co robić. Postępujcie według tej porady. Bardzo was na to uczulam, bo niektórzy myślą, że przyszli tu, aby siedzieć, i nie mieści im się w

głowie, że mogliby w tym czasie spać. Gdy popadają w ospałość, szybko starają się jakoś pobudzić, aby ją zwalczyć, ale ta walka powoduje dodatkowe obciążenie i napięcie. Kto nie zdołał zwalczyć ospałości i się zdrzemnął, pewnie ma poczucie winy i wyrzuca sobie, że nie wiedzieć czemu niespodziewanie zasnął, zamiast pilnie praktykować. Taki stan ducha tylko dodatkowo go obciąża. Zamiast wyluzować się psychicznie, siedzi na poduszce i cierpi. Może nawet boi się, że zauważymy, jaki jest senny i otępiały, i że uderzymy go kijem.

W istocie odpoczynek jest częścią zaangażowania. Mówimy, że jest potrzebny po to, aby móc przejść dłuższą drogę. Jeśli zobaczysz, że naprawdę jesteś przemęczony, pozwól sobie odpocząć. Możesz nawet przysnąć w trakcie siedzenia, utrzymując rozluźnione ciało i prawidłową postawę. Weź to sobie do serca, jeśli potrzebujesz odpoczynku w tym celu, aby lepiej przykładać się do praktyki. Najpierw siądź prawidłowo, rozluźnij ciało i umysł, odpocznij i pozwól, aby otępienie cię opuściło – a wtedy dopiero będziesz mógł zaangażować się w praktykę. Nie powinieneś mieć poczucia winy ani uważać się za lenia, ani martwić się, jak to wygląda i czy ktoś cię nie rozbudzi. Po prostu rozluźnij się najlepiej, jak potrafisz, i odpoczywaj. Właśnie dlatego, że chcesz siedzieć dobrze, potrzebujesz wsparcia w formie odpoczynku. Daruj więc sobie wszelkie wyrzuty i nie obciążaj się poczuciem winy.

Najlepszym sposobem na pozbycie się zakłócających myśli jest niezwracanie na nie uwagi, rozluźnienie uchwytu, w którym je trzymamy. Tak samo postępujemy z otępieniem. Też się rozluźniamy, a następnie odpoczywamy. Podczas siedzenia mogą się pojawiać oba te stany. U jednych mijają one szybko, podczas gdy drudzy potrzebują więcej czasu, aby się z nimi uporać. Nie ma się czym przejmować. Trzeba tylko rozumieć metodę i z odpowiednim nastawieniem psychicznym stawiać czoło trudnościom, po czym wyjść na prostą. Wtedy nie będzie problemu.

Chciałbym teraz opowiedzieć o stosowaniu metody, o skupianiu umysłu. Ta kwestia pojawia się zwykle w toku praktyki, choć mogą tu być tacy, którzy już nie mają tego problemu, i inni, którzy go jeszcze nie mają. Omówione wcześniej osadzenie ciała w stabilnej, rozluźnionej pozycji stanowi podstawową część metody. Koniecznie trzeba przyjąć poprawną postawę. Kto tego jeszcze nie zrobił, niech poprawi sposób siedzenia. Kto ma w tym wprawę, może uważać to za bardzo proste: zajmuje miejsce na poduszce, krzyżuje nogi i już siedzi jak trzeba. Ale należy jeszcze zebrać umysł, aby nie wędrował gdzieś tam, skupić go, sprowadzić do ciała i osadzić w całym ciele. Jak powiedziałem, pilna praktyka to jednoczenie umysłu. Aby zjednoczyć umysł, trzeba umieć, po pierwsze, porzucić przeszkadzające, niepotrzebne myśli, a po drugie, stosować metodę uspokojenia, ustabilizowania i skupienia umysłu. Metoda służy zogniskowaniu umysłu na jednym punkcie, jednym stanie. Na ogół na początku trudno jest zmusić umysł, aby skupił się na bardzo małym punkcie, bo przywykł do rozproszenia, a przy tym narządy zmysłów są zazwyczaj nakierowane na zewnątrz. Łatwiej sprawić, aby umysł powrócił ze swych wędrówek i skupił się na większym obiekcie czy większym obszarze. A co jest takim obiektem? Właśnie nasze ciało. Dlatego skupiamy umysł na swoim ciele. Czasem udaje mu się od razu powrócić do ciała, ale bez specjalnego sposobu nie jest to łatwe.

A więc siadamy i zaczynamy się rozluźniać, a to rozluźnianie to tak naprawdę głębokie badanie całego ciała. Umysł jest nieustannie skupiony na ciele, na kolejnych jego częściach,

tak jak gdybyśmy chcieli je przeskanować. Początkowo jest to obserwacja ciała i jego odczuć, a potem rozluźnienie. Mówimy do tej części ciała, którą właśnie skanujemy, aby się rozluźniła. Po przeskanowaniu całości możemy odkryć, że można by się bardziej rozluźnić. Może trzeba powtórzyć ten proces jeszcze raz czy dwa. Przy przechodzeniu przez kolejne części ciała i powtarzaniu sobie, by się rozluźnić, umysł powraca do ciała. Po przeskanowaniu całości osadzamy umysł w ciele. Całe to ciało to nasz umysł, zebrany i zogniskowany w tym obszarze. Jeśli po zakończeniu skanowania odczuwasz całe swoje ciało i zarazem wyraźnie uświadamiasz sobie, że zajmujesz pozycję siedzącą i medytujesz, to dopiero wtedy naprawdę sprowadzasz swój umysł do siebie. Jeśli w takiej chwili pozwolisz, by odciągnęły cię jakieś myśli lub popadniesz w ośpienie, nie zważaj na to i natychmiast wracaj do ciała. Czy jesteś początkujący, czy nie – wracaj do ciała. To jest metoda odzyskiwania umysłu.

A więc sprowadzamy umysł do ciała, badamy stany ciała i odbieramy wszystkie płynące z niego doznania. Można powiedzieć, że posługujemy się ciałem i jego odczuciami, aby skupić umysł. Chociaż stosując metodę, jesteśmy świadomi ciała i wiemy o jego doznaniach, jednak nie przeprowadzamy między nimi rozróżnień. Bierzemy je, jak leżą. Właśnie w ten sposób umysł powraca do ciała. Powtórzmy: siadamy nieruchomo w prawidłowej postawie, rozluźniamy się, jesteśmy świadomi ciała i umysłu, wiemy, że medytujemy, a jeśli naprawdę się rozluźniliśmy, wiemy, że siedzimy prawidłowo. Wyraźnie czujemy, co dzieje się w ciele. Dostrzegamy, że chociaż się ono uspokoiło i odprężyło, wciąż wykonuje naturalne ruchy unoszenia się i opadania, aby napędnąć płuca. To jest nasz oddech. Może ćwiczyliście śpiew albo boks czy inne sporty i nauczyliście się jakichś specjalnych technik oddechowych, zwłaszcza oddychania brzuszego, i pozostał wam nawyk oddychania brzuchem. Jedni obserwują wznoszenie się i opadanie klatki piersiowej, inni brzucha, ale wszyscy czują swój oddech. W rozluźnionym ciele oddech jest naturalny, harmonijny i lekki, a obszar, w którym go odczuwamy – dość rozległy, lecz nie należy kierować tam uwagi. Lepiej skupić ją na nozdrzach. Umysł bardzo łatwo koncentruje się wtedy na oddechu, który staje się przedmiotem medytacji. Obserwujemy oddech, czujemy oddech i wokół niego ogniskujemy umysł. Jeśli jakieś myśli zakłócają i odciągają umysł, to gdy tylko to dostrzeżecie, sprowadzajcie go z powrotem do oddychania. Możecie być znużeni, ale gdy się ockniecie, natychmiast wracajcie do obserwowania oddechu – odzyskajcie go. A może waszą uwagę rozprasza poczucie niewygody. I znowu: gdy tylko to spostrzeżecie, od razu przywracajcie uwagę. A jeśli wam to nie idzie, najpierw się rozluźnijcie, poczujcie oddech w brzuchu i w klatce piersiowej, skierujcie uwagę na nozdrza i wtedy skoncentrujcie umysł wokół oddechu. Posłużcie się metodą obserwacji oddechu i liczenia oddechów, aby zjednoczyć umysł; aby on sam powoli, w niewymuszony sposób osiadał w tym stanie. Tyle na dzisiejszy poranek.