

Mowa piąta – wieczór drugiego dnia

Witam wszystkich. Będziemy w dalszym ciągu omawiać metody praktyki. Czasem mówimy tu o konkretnych, określonych metodach, a czasem przedstawiamy pewne poglądy czy koncepcje. Pierwsze pomagają w realnej praktyce, a drugie pozwalają jaśniej zrozumieć pewne rzeczy lub sprawdzić nasze umiejętności. Możemy wypraktykować metodę i w razie potrzeby korygować sposób jej stosowania, zależnie od tego, czy idziemy we właściwym kierunku, czy nie. Wszystko to chcemy wam tu przekazać.

Stanęliśmy na tym, że odkryliśmy swój oddech. Stosujemy na tym etapie metodę skupiania się na oddechu. Najpierw jednak trzeba było się rozluźnić, zwrócić uwagę na ciało i płynące z niego odczucia, odkryć jego naturalne ruchy, poczuć swój oddech i osadzić w nim uwagę. Ten proces jest ważny. Niektórzy ludzie znają metodę obserwacji oddechu czy liczenia oddechów i zabierają się za nią, ledwie siadają, bez rozluźnienia się, pod naporem myśli, z pomieszanym i rozchwianym umysłem. Zaczynają nerwowo szukać oddechu, bo nauczyciel zalecił im metodę pracy z oddechem. Siedzą w napięciu, starając się gorączkowo o to, żeby jak najszybciej odczuć oddech. Ale ponieważ ciało nie zostało rozluźnione, umysł jest rozproszony i nie można poczuć oddechu jak trzeba – czyli tak, aby uwaga spoczęła na nim w naturalny sposób. Oddech nie jest wtedy regularny. Zwykle ludzie starają się go w takiej sytuacji kontrolować czy oddychać w sposób sztuczny, wymuszony. Aby łatwiej poczuć oddech, nie szukają go na wysokości nosa, gdzie jest dość słabo odczuwalny, lecz przechodzą do oddychania brzuszego, które jest toporniejsze i wyraźniejsze – łatwo zauważyć unoszenie i opadanie brzucha. I przy tym sposobie zostają. A więc, kto siedząc w nerwach i w napięciu chce jak najszybciej odnaleźć oddech, albo go kontroluje, albo go wymusza, albo skupia uwagę na brzuchu. Takich sytuacji trzeba koniecznie unikać. Trzeba rozluźnić ciało-umysł, po czym w naturalny sposób odkryć i poczuć swoje oddychanie. A kiedy wdechy i wydechy staną się lekkie i wyrównane, skupcie na nich uwagę. Wtedy umysł po prostu spocznie w oddychaniu.

Pewne stany ciała mogą stać na przeszkodzie takiemu naturalnemu odkryciu własnego oddechu. Jeśli praktykujesz tą metodą już jakiś czas, możesz w pewnym momencie poczuć opór z tyłu klatki piersiowej, jakby coś cię tam naciskało. Czujesz, jakby w twoim ciele zabrakło energii, więc wyęteżasz się, aby oddychać, i nagle musisz zrobić głębszy wdech. A to znaczy, że kontrolowałeś oddech, że wkładałeś siłę w oddychanie. Może stało się ono zbyt ciężkie, zbyt głębokie, i chciałeś je spłycić. Kiedy indziej możesz odkryć napięcie w głowie lub w punkcie pomiędzy brwiami. Jedni napinają czoło, inni oczy, a to wszystko dlatego, że nie mogą odnaleźć oddechu i wyęteżają wzrok, aby go dojrzeć. Dlatego oczy mogą się poczuć zmęczone, a wtedy zdarzają się halucynacje, widzenie światła czy inne tego typu zjawiska. Inni mówią, że do obserwacji oddechu służą im nie oczy, lecz mózg – bo zamiast o umyśle, mówi się czasami o mózgu. Ci ludzie używają siły w głowie, aby dojrzeć i poczuć swój oddech, i wywołują w głowie napięcie. Jeśli ktoś przechodzi od obserwacji oddechu do obserwacji serca, ucisk umiejscawia się w klatce piersiowej. Wszystko to – napięcie w czole, w głowie, w oczach, w piersiach – bierze się z nienaturalnego oddychania, z kontroli oddechu.

W takim wypadku trzeba koniecznie zostawić na jakiś czas pracę z oddechem i ponownie rozluźnić ciało.

Nawet jeśli potrafimy wskutek rozluźnienia odczuć swobodnie swój oddech, nie znaczy to, że umysł jest w stanie przez cały czas spoczywać w oddychaniu. Czasem w nim spoczywa, a czasem jest od niego odwodzony przez myśli, zdarzenia zewnętrzne, jak dźwięki, czy przez odczucia ciała. Jeśli uwagę odwracają jakieś zdarzenia, na ogół łatwo zdajemy sobie z tego sprawę. Ale gdy od oddechu odwodzą nas myśli, zwykle bezwiednie za nimi podążamy. Kiedy się wreszcie w tym połączymy, musimy wrócić do oddechu. Ponownie go odnajdujemy i spoczywamy w nim. Komuś może się zdawać, że jego umysł cały czas spoczywał w oddechu, ale naprawdę nawet nie zauważył, że oddech zgubił. Jego uwaga zwróciła się gdzie indziej, a on nawet o tym nie wie.

Jeśli już jasno widzimy, że nasza uwaga jest skupiona na oddechu, możemy zastosować jeszcze jedną metodę, mianowicie liczenie oddechów. Gdy już zważamy na każdy oddech, czujemy go wyraźnie, wiemy, że oddychamy miarowo i że nasza uwaga jest niezachwiana, wtedy pomału zaczynamy dołączać do oddechów liczenie. Podczas obserwacji oddechu uwaga skupia się na nozdrzach, skąd płynie lekkie odczucie przepływającego powietrza. Liczymy każdy wydech – towarzyszy mu nasza uwaga i kolejna liczba. Liczymy: jeden, dwa, trzy... i tak dalej do dziesięciu. Po czym zdajemy sobie sprawę, że to już „dziesięć” i zaczynamy znowu od jednego. Oddychanie przychodzi naturalnie, swobodnie i bez zakłóceń. Jesteśmy rozluźnieni, uwagę skupiamy całkowicie na oddechach i nakładamy na nie liczby. Wzmaga się wtedy czujność umysłu. Ale jeśli nie całkiem wyraźnie czujemy oddech, uwaga może się od niego odwrócić. Wtedy możemy zgubić się w liczeniu, zapominamy dołączyć do oddechu kolejnej liczby albo nie wiemy, na jaką liczbę przypada teraz kolej. Czujność zniknęła, uwaga została odciągnięta gdzieś na bok i przepadła. A jeśli doszedłszy do dziesięciu liczymy dalej: jedenaście, dwanaście... – to znaczy, że umysł poszedł dalej z przyzwyczajenia, że popadł w rutynę. W takim wypadku również tracimy czujność umysłu i zapominamy, że po dziesięciu należy rozpocząć od jednego. Jeśli się zorientujemy, że dzieje się coś takiego, to znowu sprowadzamy uwagę w okolice nosa. Gdy już wyraźnie poczujemy oddech, znowu podejmujemy liczenie, zaczynając od jednego. Tym sposobem cały czas upewniamy się, czy uwaga jest przykuta do oddechu. W toku tego procesu odkrywamy, że umysł się stopniowo coraz bardziej skupia, zbiera w sobie i jednoczy. Jest coraz wyraźniej świadomy oddechu i liczenia. Kontynuujemy siedzenie, a umysł pozostaje skupiony, nie rozprasza się i nie doznaje żadnego niepokoju.

Metoda liczenia pobudza czujność umysłu. To bardzo ważne. Jak przed chwilą wspomniałem, czasem jesteśmy świadomi swojego oddechu. Ale kiedy umysł nie jest dość stabilny czy dość wyostrozony, bywa, że nie podąża za oddechem, ale my o tym nie wiemy. Kiedy natomiast wspomagamy się liczeniem, jesteśmy w pełni świadomi tego, kiedy podążamy za oddechem, a kiedy nie. A ponieważ wiemy o każdym odwróceniu uwagi od oddechu, możemy stale do niego wracać i stale trwać w nim w spokoju. W toku tego procesu umysł jest rozjaśniony, a liczenie staje się coraz wyraźniejsze. Z każdą nową dziesiątką odkrywamy, że umysł jest coraz bardziej skupiony i że naprawdę jednoczy się z oddechem. Wtedy widzimy, że liczenie

przestaje być potrzebne. Ale zanim to się stanie, potrzebujemy liczenia, aby wzbudzić tę czujność i jasność umysłu, bez których nawet nie zauważylibyśmy, kiedy i jak rozplynęła się nasza uwaga. Gdy podtrzymujemy świadomość, uwaga łączy się z jasnym widzeniem, tworząc zjednoczony umysł, w pełni skupiony na oddechu. W takiej sytuacji czasem liczenie w naturalny sposób odpada. Umysł je porzuca, ale nie wskutek zapomnienia. Zapominanie to inna sprawa – zachodzi wtedy, gdy myśl zostaje odciągnięta przez coś gdzie indziej. A tu liczenie zostaje zarzucone, bo umysł w pełni jednoczy się z oddechem. I umysł, i oddech stają się coraz subtelniejsze. Widzimy, że umysł jest coraz jaśniejszy i coraz bardziej wyostrzony, i w końcu zdajemy sobie sprawę, że aby pozostawał skupiony i zebrany w sobie, nie trzeba już się wspomagać oddechem i można porzucić nawet oddech. To nie znaczy, że on znika, ale że możemy zostawić go w spokoju samemu sobie. Jasny, klarowny umysł stapia się wtedy w jedno. Jego naturalną funkcją jest oświeclanie. Zwraca się ku sobie, znajduje w tym stabilność i rozświecla sam siebie.

Jeśli siła światła umysłu jest jeszcze słaba, może on być w tym stanie stabilny przez jakiś czas, a potem znowu zaczyna się rozpraszać. W takim wypadku trzeba ponownie poszukać oddechu. A gdy sam oddech nie jest wystarczająco stabilny, trzeba wrócić i do liczenia. W ten sposób umysł powoli reguluje się i osiąga oraz większą harmonię. Jednak wciąż jest w nim mnóstwo przeszkadzających myśli, z którymi jeszcze nie zdołał się uporać i które mogą go co jakiś czas rozpraszać. A może *samadhi* nie jest dość ugruntowane i umysł nie jest w stanie długo w nim pozostawać. Co i raz popada w swoje zwykłe, toporne stany, z których trzeba się wygrzebywać. Dlatego stosujemy tę metodę nieustannie: powracamy do umysłu, zbieramy go w sobie i skupiamy na jednej rzeczy, aby się zjednoczył. To jest ważna, kluczowa część praktyki spokoju czy opróżniania umysłu (*siamata*). Zjednoczenie umysłu to istotne osiągnięcie w tej praktyce. Nie potrafimy jednak przebywać w tym stanie trwale, choć powinniśmy go podtrzymywać, ugruntować i mocno się w nim osadzić, czyli osiągnąć tak zwany jeden nierozproszony umysł, bardzo ważny w praktyce czan. Sutry mówią, że kiedy jesteśmy w stanie zatrzymać umysł w jednym punkcie, wówczas nie ma dla nas rzeczy niemożliwych. Potrafimy dokończyć każdą zaczęłą sprawę. Ale według sutr nie wtedy tak jest, gdy po prostu spoczywamy w jednym umyśle, lecz wtedy, gdy ze zjednoczonym umysłem stosujemy metodę. Nadal potrzebujemy metody i jesteśmy otwarci na jej rezultaty. To jest *siamata* i to jest *samadhi*.

Dopiero osiadłszy w jednym umyśle, zaczynamy stosować taką metodę medytacji, która prowadzi do wglądu. Na tym etapie odkrywamy, że metoda przychodzi nam łatwo. Możemy praktykować cichą iluminację albo posłużyć się koanem, *huatou* czy wizualizacją, możemy obserwować nietrwałość, brak jaźni lub pustkę. W stanie jednego umysłu można bez trudu zastosować każdą z tych metod. Czasem stosuje się je także przed tym etapem, ale wtedy umysł nie jest zjednoczony, lecz rozproszony. Może się wkradać wiele różnych myśli i coraz to pojawiają się rozmaite wyobrażenia. Gdy się przyjrzymy, jak działa wtedy taka metoda (zakładając, że rozluźniliśmy się), zobaczymy, że rozproszony umysł raczej o niej myśli, niż naprawdę obserwuje przedmiot medytacji. Natomiast w stanie jednego nierozproszonego umysłu metoda rzeczywiście służy praktyce wglądu (*vipassana*) czy innymi słowy, budzeniu mądrości (*pradżnia*). Zatem w stosowaniu całościowej metody czan, do której należy *siamata*

i *vipassana*, można wyróżnić pewne etapy, pewien porządek. Osiągnięcie jednego nierozproszonego umysłu jest rzeczą kluczową. Powtórzmy: gdy potrafisz zatrzymać umysł w jednym punkcie, nie ma dla ciebie rzeczy niemożliwych.

Często ludzie przychodzący na odosobnienie sądzą, że skoro istnieją metody, takie jak wizualizacja, o których słyszeli od nauczyciela, to może najlepiej byłoby od razu je zastosować, zamiast męczyć się przedtem i wysilać w celu osiągnięcia jednego nierozproszonego umysłu. Przed chwilą wspomniałem, co się wtedy dzieje. Przy rozproszonym umyśle, a tym bardziej przy napiętym ciele, metoda nie przyniesie rezultatów. Uczeń niby stosuje metodę, a w rzeczywistości absorbują go myśli i wyobrażenia i tak naprawdę nie kieruje uwagi na przedmiot medytacji. Obraca w umyśle metodę, wyobraża ją sobie, a potem, gdy już usłyszysz od nauczyciela, do jakiego stanu ma ta metoda doprowadzić, wyobraża sobie także i ten stan. A wreszcie ma poczucie, że zastosował metodę i dotarł do tego stanu. Ale to nie jest prawdziwe doświadczenie, lecz tylko złudne odczucie. Może się zdarzyć po długim rozmyślaniu. Można to porównać do rąbania drzewa kompletnie tępą siekierą. Bardzo męczące jest to rąbanie, wymaga dużo siły i powoduje ból ręki. Mimo całego tego trudu widzisz, że siekiera nie chce wchodzić w drzewo i rąbanie idzie kiepsko. Ktoś doradza, aby ją najpierw naostrzyć, a dopiero potem rąbać. A ty na to, że ostrzenie zabrałoby sporo czasu – kilka godzin, a może nawet kilka dni – i że to się nie kalkuluje. Lepiej od razu rąbać, zamiast tracić czas. Ale czego byś nie powiedział i jak byś nie rąbał, siekiera jest tępa, a rezultat marny. Wychodzisz z siebie, padasz na nos, a drzewo jest ledwie draśnięte. Niczego nie narąbałeś. Ale przypuśćmy, że dałeś sobie chwilowo spokój z rąbaniem i zacząłeś od porządnego naostrzenia siekiery. Zajęło ci to trochę czasu, ale rąbanie ruszyło potem szybko, sprawnie i bez specjalnego wysiłku. Jeśli po jakimś czasie siekiera znów się stępi, będziesz wiedział, że warto ją naostrzyć. Zrobisz to i wrócisz do rąbania. Takie podejście to podstawa naszej praktyki. Co wolisz: rąbać z zapalem tępą siekierą czy wrócić, naostrzyć ją i dopiero jej użyć? Wybieraj!