

Mowa szósta – poranek trzeciego dnia

Witam wszystkich. Będziemy dalej omawiać etapy praktyki. Czasem głębokie myśli przekazuje się przy pomocy prostych metafor, które mówią o całkiem zwykłych rzeczach. Oczywiście, sens tych metafor jest głęboki, ale historie, które go wyrażają, wydają się całkiem zwyczajne i proste. Przedstawię wam jedną przypowieść-metaforę.

W małej, cichej wiosce mieszkał kiedyś bardzo bogaty człowiek. Pewnego dnia wybrał się do miasteczka, gdzie było gwarno, ludno i zawsze coś się działo. Zobaczył tam piękny, solidnie zbudowany dom, w którym szczególnie spodobało mu się drugie piętro. Stać go było na to, aby wybudować sobie taki sam dom. Po powrocie do siebie wezwał ekipę budowlaną, której zlecił budowę. Zabrał nawet tych ludzi do miasteczka, aby obejrzel dom, który tak go zachwyił. Przyjęli zlecenie, wybrali miejsce i zaczęli szykować się do roboty. Bogacz był ciekaw, jak idzie praca, i coraz to przybiegał na budowę. Ale domu jak nie było, tak nie było, choć czas płynął i minęło już nawet parę miesięcy. Do drugiego piętra, tego pięknego drugiego piętra ciągle było daleko, a bogacz był niecierpliwy. Zaczął dopytywać, dlaczego to tak długo trwa. Budowniczy wyjaśnił, że zanim stanie drugie piętro, trzeba wylać fundamenty, postawić na nich najpierw parter, potem pierwsze piętro, a dopiero na końcu drugie. Wyciągnął nawet plany i pokazywał rysunki. Ale bogacz nie przyjął tego wyjaśnienia. To dla niego za wolno i tak nie może być. On chce mieć szybko drugie piętro, a cała reszta nie jest taka ważna. Można sobie darować fundamenty, parter i pierwsze piętro. Ale drugie piętro, o! to piękne, drugie piętro musi stanąć szybko. Budowniczy tłumaczył jak dziecku, że niższe poziomy są niezbędne i nie da się ich pominąć. Ale bogacz wiedział swoje. W końcu budowniczemu opadły ręce. Powiedział, że jeśli klient chce mieć samo drugie piętro, to niech je sobie sam stawia, bo on ze swoją ekipą nie potrafi tego zrobić.

Ta przypowieść-metafora przypomina, że praktyka przechodzi przez kolejne etapy. Gdy ciało nie jest w stanie się rozluźnić, a umysł – zjednoczyć, skupić na obiekcie, wówczas trzeba posłużyć się metodą obserwacji. Często zachowujemy się w tej sytuacji jak ten bogacz. Nie chcemy fundamentów, nie chcemy parteru ani pierwszego piętra. Interesuje nas tylko piętro drugie.

Nietrudno o takie błędne myśli u uczniów, którzy znają czan tylko wyrywkowo. Tak może się dziać poza Chinami – bo czan rozprzestrzenił się na inne kraje – a nawet i w samych Chinach, lecz nie w okresie powstania i rozkwitu czan, tylko później. Ludzie myślą, że w czan można osiągnąć natychmiastowe oświecenie, nie przechodząc przez żadne etapy. Wydaje im się, że właściwie nie trzeba praktykować, bo przecież zdarza się, że ktoś ni z tego, ni z owego nagle doznaje oświecenia. Do takich poglądów przyczyniły się koany czan, które podają historie oświecenia różnych mistrzów, przytaczają ich rozmowy z nauczycielami i przede wszystkim potwierdzenie oświecenia przez tych nauczycieli. Nie wspominają natomiast o przebiegu wcześniejszej praktyki tych mistrzów. I dzisiejsi uczniowie nie biorą tego pod uwagę.

Kiedy natomiast kształtowała się szkoła czan, chiński buddyzm był już dojrzały i znajdował się u szczytu rozwoju. Po przeniesieniu go do Chin przez kilkaset lat przenikał do wszystkich klas społecznych. Żyło wtedy w Chinach wielu wybitnych mistrzów. W ciągu kilku

pierwszych stuleci powstały rdzennie chińskie szkoły buddyjskie. Pierwsza była szkoła *tiantai*, zwana też *sanlun*, następnie kolejna – *huayan*. Obie istniały już za czasów Szóstego Patriarchy i na ich podstawie ukształtowała się szkoła czan, bardzo dojrzała. Za czasów najświetniejszej chińskiej dynastii – dynastii Tang – buddyzm był już bardzo rozpowszechniony. Jako metody praktyki szeroko stosowano *samadhi* i rozwijanie mądrości, czyli wyciszenie i wgląd, charakterystyczne dla praktyki *siamaty-vipassany*, nauczanej w szkole *tiantai*, a będącej połączeniem tradycyjnej indyjskiej *siamaty-vipassany* z chińską medytacją buddyzmu mahajany. Jak mówi się w buddyzmie, dzięki *siamacie* rodzi się *samadhi*, dzięki *vipassanie* rozwija się mądrość. Prawie wszyscy ówcześni mnisi praktykowali medytację i *samadhi*. Gdy zatem pojawiła się szkoła czan, wielu jej mistrzów było już dobrze wdrożonych i do praktyki buddyjskiej, i do doktryny, która również zdążyła się rozpowszechnić, była dobrze znana i nie wymagała specjalnych studiów. Metody praktyki stosowano na wielu poziomach. Ludzie szukający nauczycieli, aby uczyć się czan lub uzyskać potwierdzenie wglądu, mieli już faktycznie za sobą jakieś dziesięć – dwadzieścia lat spędzonych na praktyce medytacji i *samadhi*. Niektórzy pozostawali przy nauczycielach przez kolejne kilkanaście, dwadzieścia czy nawet trzydzieści lat. Oświecenie tych ludzi zrodziło się z bardzo mocnej praktyki czan i z dogłębnego dociekania. Koany natomiast mówią tylko o nagłym oświeceniu i dlatego w późniejszym okresie wielu ludzi błędnie je pojmowało, sądząc, że do oświecenia ucznia wystarcza jedno zdanie nauczyciela. My też dołożyliśmy do tego swoje trzy grosze, rojąc sobie, że wcale nie musimy praktykować albo że do oświecenia wystarczy przebicie się przez jeden koan. I tak z biegiem czasu czan stawał się coraz płytszy i coraz słabszy. Jeśli więc nie sięgniemy do historii i nie zapoznamy się z tłem tych wydarzeń, to wokół metod praktyki czan i wokół samej tej wielkiej drogi utrwala się nieporozumienia, podczas gdy uwzględnienie tych okoliczności pomoże nam pojąć czan całościowo.

Rozkwit szkoły czan w Chinach za dynastii Tang można porównać z rozkwitem buddyzmu w Indiach za czasów samego Buddy, kiedy to głęboka była i praktyka, i nauka. Choć nie wszystkie doktryny wyrażały nauczanie Buddy, jednak stanowiły osiągnięcie filozoficzne. A praktyka była owocna. A przecież i Budda, i większość jego uczniów to ludzie wywodzący się z innych wyznań religijnych. Zdarzało się nawet, że niektórym uczniom wystarczało usłyszeć tylko jedno zdanie, aby podążyć za Buddą, rozpocząć praktykę, a wreszcie doznać oświecenia. Tak było z największymi uczniami Buddy: Siariputrą i Maudgaliajaną. Usłyszeli, jak inny uczeń mówił: „Wszystkie dharmy pojawiają się wskutek przyczyn i warunków, wszystkie dharmy znikają wskutek przyczyn i warunków”, po czym od razu ruszyli za Buddą, zostali mnichami, a potem osiągnęli stan arhata. Podobne przykłady mamy także w Chinach. I tu byli tacy, którzy przyjęli święcenia, usłyszawszy jedno zdanie. Należał do nich pewien nauczyciel, późniejszy mistrz czan, który jeszcze jako człowiek świecki chciał zdawać egzamin państwowy na urzędnika powiatowego. Ale ktoś go zapytał: „Dlaczego chcesz zostać urzędnikiem, a nie Buddą?”. Znaczyło to mniej więcej: „Dlaczego nie chcesz praktykować?”. Ledwie kandydat na urzędnika usłyszał to pytanie, postanowił zostać mnichem, a potem doznał oświecenia. Dobitnie pokazuje to rozkwit szkoły czan za dynastii Tang. Jest jeszcze wiele innych takich historii, podobnych do tych z czasów Buddy. Bo też myśl buddyjska miała wtedy duże osiągnięcia, podobnie jak inne, wcześniejsze szkoły

religijne. To samo dotyczyło metod praktyki. W takim środowisku pojawił się Budda i buddyzm, który rozwinął się potem do znanej nam dziś postaci. Nie inaczej było ze szkołą czan: powstała, gdy chiński buddyzm i w ogóle filozofia w Chinach były w rozkwicie, a praktyka osiągała szczyty. Przeżyła ta szkoła podobny rozkwit i zachowała się do naszych czasów. Dopiero uwzględnienie tego wszystkiego pozwala nam należycie zrozumieć, jak trzeba rozwijać praktykę i jak ją ukończyć.

Nieraz słyszymy zdanie: „Wszystkie dharmy pojawiają się wskutek przyczyn i warunków, wszystkie dharmy znikają wskutek przyczyn i warunków”. Ale nie stajemy się oświeceni, nie dochodzimy do stanu arhata. A kto inny mówi nam: „Och, jaka uciążliwa i wyczerpująca jest praca, jak trudno działać w biznesie. Może by tak zabrać się za medytację i zostać Buddą?”. Ale niewielu biznesmenów jest w stanie tak postąpić. Jeśli dotyczy to również i nas, znaczy to, że nie jesteśmy jeszcze na drugim piętrze. Najlepiej więc będzie wrócić na parter, do samych podstaw, i pilnie praktykować. Oczywiście, możemy dla was opisywać piękne drugie piętro, opowiadać o praktyce *vipassany*, czyli wglądu. Ale to nie znaczy, że możecie budować drugie piętro bez zbudowania pierwszego, a jeszcze przedtem fundamentu i parteru. Jednakże o drugim piętrze nie zaszkodzi posłuchać. Może to was zachęcić do dalszego wysiłku.

Pomówimy teraz o metodzie cichej iluminacji. Nazwa „cicha iluminacja” przyjęła się dopiero za dynastii Song, a to dlatego, że zalecający tę metodę mistrz czan Hongzhi Zhengjue napisał wiersz pod tytułem „Tajemnica cichej iluminacji”. I stąd wzięła się ta nazwa. Sama metoda wywodzi się ze szkoły caodong, która powstała jeszcze za dynastii Tang, a za dynastii Song właśnie Hongzhi Zhengjue zaczął cichą iluminację stosować i upowszechniać. My również ją stosujemy. Zauważyliśmy jednak, że ludzie, którzy ją praktykują, błędnie rozumieją dwa ważne zalecenia. Są one w istocie trafne, ale błędnie pojmowane. Pierwsze z nich to „samo siedzenie”, a drugie to „puszczenie sześciu zmysłów”. Niektórzy, słysząc o „samym siedzeniu” siadają sobie po prostu i przy tym sądzą, że w ten sposób praktykują metodę szkoły caodong, czyli cichą iluminację. A inni, słysząc, że należy „puścić sześć zmysłów” naprawdę wyzbywają się nad zmysłami wszelkiej kontroli i robią, co tylko chcą. O co tu naprawdę chodzi? Trzeba tę sprawę niezwłocznie wyjaśnić.

„Samo siedzenie” praktykuje się w określony sposób i trzeba wiedzieć, jak to robić, zanim zasiądziesz do medytacji. Jakże można by zacząć bez tego? Trzeba wiedzieć, jak przyjąć poprawną postawę i jak rozluźnić ciało. „Samo siedzenie” można stosować na dwóch poziomach. Pierwszy – to życie chwilą obecną. Siedząc nie zajmujemy się żadnymi sprawami, lecz je ignorujemy. Siedzimy i tyle. To podejście można przenieść ze stanu bezruchu do ruchu i działania. Gdy zajmujemy się jakąś sprawą, to tylko nią się zajmujemy. A kiedy siedzimy, to tylko siedzimy. Bardzo wyraźnie świadomi jesteśmy tej chwili siedzenia. Dokładnie wiemy, że nasze ciało siedzi i że umysł też siedzi. Tak samo postępujemy na przykład przy jedzeniu. Kiedy jesz, to tylko jedz, a kiedy zamiatasz, to tylko zamiataj. Idąc drogą, tylko idź. Na tym polega ta metoda. „Samo siedzenie” praktykujesz wtedy, kiedy przybrałeś właściwą postawę, rozluźniłeś się i medytujesz w bezruchu. Wówczas twoje ciało-umysł skupia się bezpośrednio na przyczynach i uwarunkowaniach, jakim podlega. Następnie kiedy przenosisz tę metodę do ruchu, aktywności i codziennego życia, wówczas zajmując się czymkolwiek, tylko tym się

zajmujesz. Wspominaliśmy o równowadze umysłu. Punkt równowagi umysłu leży w życiu chwilą obecną. Zatem pierwszy poziom „samego siedzenia” to przyzwolenie sobie na życie tą chwilą i na odnalezienie w sercu-umyśle tego punktu równowagi. Kiedy coś robisz, rób tylko to, chwila po chwili. Porzuć wszystko inne. Na tym właśnie polega ta metoda.

Kiedy o niej mówimy, wydaje się bardzo prosta. I dlatego często wydaje się bardzo łatwa. Mogłoby się здаwać, że jest to siedzenie w oczekiwaniu na oświecenie. Trochę nas to śmieszy. Zapytacie pewnie, dlaczego. Jeśli mielibyśmy doznać oświecenia wskutek nieruchomego siedzenia, to podobnie „oświeconych” mogłoby być strasznie dużo rzeczy. Gdyby na przykład położyć tam jakiś kamień, on też mógłby zostać oświecony. Sama metoda życia chwilą obecną jest prosta, tylko często nie potrafisz jej stosować. Dlaczego? Widzimy przecież, jak siedzisz, a twoje rozchwiane myśli biegają tu i tam, tworząc kołowrót, samsarę. Twoje ciało siedzi i nie jest w stanie się rozluźnić. Tu coś cię boli, tam coś strzyka. A gdy coś ci dolega, zaczynasz się niepokoić i stresować. Czy naprawdę praktykujesz „samo siedzenie”? Wcale nie. Twój umysł zaprzątnięty jest zbyt wieloma sprawami – choćby myślą o tym, że to, co robisz, to właśnie „samo siedzenie” – i tak naprawdę umysł nawet nie wie, gdzie w tej chwili przebywa. Niektórzy tak właśnie siedzą i może dlatego uważają, że to takie proste.

Podczas „samego siedzenia” ciało i umysł mają być zjednoczone. Na początku praktyki możemy nie być w stanie od razu tego osiągnąć. Trzeba jednak przyjąć poprawną postawę i rozluźnić się, a potem obserwować odczucia płynące z całego ciała i wiedzieć, że ono właśnie siedzi i że umysł siedzi. Tak wygląda ten proces. Na ogół potrzebujemy czasu, żeby stopniowo skupić umysł. Jeśli on się rozprasza, łapmy go i skupiamy na nowo. A jeśli ciało jest spięte, rozluźnijmy je. W końcu odkrywamy, że naprawdę siedzimy całym ciałem i że ciało i umysł są zjednoczone. Można bezpośrednio stosować tę metodę i dojść do tego rezultatu, w miarę upływu czasu coraz bardziej pogłębiając stabilność oraz zjednoczenie ciała i umysłu.

Jest jeszcze inny sposób. Gdy czasem radzimy wam, aby powrócić do ciała, aby odczuwać, że ono siedzi, i stale utrzymywać świadomość przebywania w chwili obecnej, możecie uznać, że nie jest to łatwe, bo ciało stanowi dość rozległy obszar i nie wiadomo, jak objąć je całą uwagą, czując przy tym, że ono siedzi; że całe ciało-umysł jest w siedzącej medytacji. Sprawia to trudność, bo umysł wciąż gdzieś ucieka, a w ciele pojawiają się różne reakcje. Dlatego najpierw próbujemy zjednoczyć umysł za pomocą metody obserwacji i liczenia oddechów. Podsuwamy umysłowi obiekt, na którym może się skupić, aby łatwiej powrócić do chwili obecnej. Przy stosowaniu tej metody umysł musi przez cały czas przebywać tu i teraz. Jeśli na przykład obserwujesz oddech, to masz być świadomy tego właśnie oddechu w tej właśnie chwili. A jeśli liczysz oddechy, to przykładasz liczbę do tego oddechu, który bierzesz teraz. Nie liczysz oddechu, który właśnie minął lub nastąpi za chwilę, nie bierzesz go błędnie za oddech z chwili obecnej. Tak już jest, że początkowo nie potrafimy zachować pełnej świadomości ciała w medytacji „samego siedzenia” i dlatego kierujemy uwagę na oddech. Ale kiedy umysł osiąga zjednoczenie, już tylko siedzimy. Zjednoczony umysł obejmuje świadomością całe ciało. Jest to prawdziwe „samo siedzenie”, w którym dojrzewa cicha iluminacja.

Umiejętność zjednoczenia ciała i umysłu jest w tej praktyce podstawowa, ale trzeba zwrócić uwagę na jeszcze jedną ważną rzecz. Zanim osadzimy się w „samym siedzeniu” i w chwili obecnej, umysł jest oddzielony od ciała, a płynące z ciała odczucia nie są całościowe, lecz fragmentaryczne, częściowe, miejscowe. Możemy na przykład doznać podczas medytacji jakiejś niewygody, poczuć ból w nogach czy gdzie indziej. Wtedy umysł od razu podąża w to miejsce, biega za odczuciami to tu, to tam. Gdy słyszymy dźwięk – umysł zaraz idzie w ślad za nim, zamiast być jednym z całym ciałem. Inaczej jest, jeśli ból pojawia się, gdy umysł jest już z ciałem zjednoczony. Jeśli w tej sytuacji czujesz ból umiejscowiony w nogach, to nie znaczy, że bolą cię nogi. To tylko twój umysł namierzył w ciele określone miejsce i reaguje takim odczuciem. Ale ta reakcja nie jest w stanie ściągnąć go w to miejsce, bo ani nogi, ani żadna inna część ciała nie jest wyróżniona. Nadal masz całościowe odczucie ciała. Owszem, należy do tego także odczucie płynące z nóg, ale jako część większej całości, a nie jako szczególny, wyizolowany z całości fragment. Uświadamiasz sobie, że jest w ciele miejsce, które ci doskwiera, ale nie przeszkadza ci to ani nie wywołuje niepokoju. Nie mówisz, że właśnie bolą cię nogi, nie uskarżasz się na cierpienie ani na przeszkody w medytacji, bo ten ból jest tylko częścią całościowego odczuwania, którego nie jest w stanie zaburzyć. Więc jeśli nogi bolą, to niech sobie pobolą, a ty dalej siedzisz ze zjednoczonym umysłem, osadzony w chwili obecnej, bez cienia niepokoju, nierozproszony przez żadne przeszkody. Dopiero taki stan można nazwać „samym siedzeniem” lub prawdziwym zjednoczeniem ciała i umysłu. To wszystko na dzisiaj rano.