

Mowa siódma – wieczór trzeciego dnia

Witam wszystkich. Będziemy w dalszym ciągu zajmować się metodą. Mówiąc o tak zwanym „samym siedzeniu”, nie mamy na myśli tylko formy, jaką wtedy przybieramy, czyli wyłącznie nieruchomego siedzenia, lecz chodzi nam o metodę praktyki, stosowaną w czan. Chociaż wkraczając na drogę praktyki trzeba zharmonizować ciało, główny wysiłek dotyczy umysłu. „Samo siedzenie” rozpoczynamy od zharmonizowania i rozluźnienia ciała, a następnie obserwujemy je całe. Jesteśmy świadomi, że właśnie siedzimy. Siedzi zarówno ciało, jak i umysł. Jeśli jesteśmy w stanie dzięki tej metodzie osiągnąć taki stan, to dochodzimy do tego, co nazywa się „życiem tą chwilą”. Jest to pewna szczególna cecha umysłu. Stale utrzymujesz ten stan. Siedząc, przez cały czas autentycznie podtrzymujesz „samo siedzenie”, aż do momentu, kiedy nie tylko żyjesz w chwili obecnej, ale też osiągasz zjednoczenie ciała i umysłu. A kiedy ciało i umysł są zjednoczone, nadal zajmujesz się „samym siedzeniem”, po czym docierasz do głębszego poziomu w umyśle, do punktu równowagi. Jeśli natomiast nie jesteś w stanie bezpośrednio obserwować przyczyn i uwarunkowań, jakim podlega w danej chwili całe ciało, ani stopniowo pogłębiać zaabsorbowania medytacją dla zjednoczenia ciała i umysłu, to możesz stosować metodę pracy z oddechem. Dostrzegasz oddech, liczysz oddechy, a następnie podążasz za oddechem, aż bieg myśli zatrzymuje się, umysł się jednoczy i wkraczasz w zjednoczenie ciała i umysłu. Tak właśnie wygląda metoda „samego siedzenia”.

Umysł spoczywa wtedy w równowadze, wspierając się na dwóch punktach. Pierwszy z nich to „życie w chwili obecnej”. Drugim jest samo zjednoczone ciało-umysł. Kiedy mówimy o tej metodzie, wydaje się bardzo prosta: po prostu siedzisz sobie i się rozluźniasz. To prawda, że główny nacisk jest tu położony na rozluźnienie. Gdy nie jesteśmy w stanie się rozluźnić, umysł podczas siedzenia waha się pomiędzy iluminacją a ciszą, przechodząc od jednej do drugiej. Chociaż jasno uświadamiamy sobie swoje ciało, umysł podąża za nim, wyróżniając pewne doznania, a więc nie ma tam bezruchu ani spokoju. Kiedy indziej trwamy w bezruchu, wyciszeniu i spokojni, ale tracimy ciało z pola uwagi. Jesteśmy uspokojeni i czujemy, jakby nasz umysł się nie poruszał, ale nie jest to jeszcze wyraźne. I kiedy uświadamiamy sobie jakąś część ciała czy miejsce w ciele lub kiedy dochodzi nas jakiś dźwięk z zewnątrz, umysł podąża za tym wrażeniem. Nie tylko uświadamia sobie, oświetla i widzi, ale także podąża za wrażeniem i traci spokój. W ten sposób krążymy pomiędzy dwoma stanami: ciszą i iluminacją. Czasami wyciszamy się, ale brakuje nam czujności i klarowności. Kiedy indziej widzimy jasno, lecz brak nam wyciszenia. W większości wypadków spotykamy się z takimi właśnie sytuacjami. Dlatego konieczna jest zdolność rozluźnienia ciała i umysłu, a potem zebrania go w sobie i skoncentrowania, aby się uspokoił.

Gdy tak się stanie, gdy umysł jest już całkiem spokojny i świadomy całego ciała, nie wędruje już, odbierając lokalne wrażenia. Umysł, który osiadł w tym stanie zjednoczenia, jest spokojny i wyciszony. Jeśli nadal podtrzymujemy rozluźnienie i bezruch, odkrywamy, że umysł coraz bardziej się w tym stanie wyostreza. Coraz dokładniej oświetla i wnikliwiej odczuwa ciało. W naturalny sposób, sam z siebie, umysł dokonuje oglądu całego ciała. Odczuwa i oświetla tę jedną całość. W nazwie cichej iluminacji rozświechtanie odnosi się do

objęcia uwagą całego ciała. Gdy umysł oświeśla i obejmuje uwagą całe ciało, wtedy dopiero może się wyciszyć. A może się wyciszyć dopiero, gdy oświeśla całość. Zatem tak naprawdę trudno jest powiedzieć, jak stosować tę metodę – jest tu tylko nieustanne rozluźnianie się. Rozluźnianie całego ciała i rozluźnianie umysłu. A następnie przyzwolenie, aby w procesie rozluźniania rozwinęła się powoli zdolność do wyciszenia i do klarowności. Niczego tu nie trzeba dodawać. Jeśli ta zdolność nie rozwija się sama z siebie, to nadal się rozluźniamy i staramy się umysł zebrać i skupić tak, aby pomóc mu tę zdolność do wyciszenia i iluminacji w naturalny sposób rozwinąć.

Określenie „samo siedzenie” pochodzi z japońskiej szkoły soto (chiń. caodong), gdzie oznacza cichą iluminację. W Chinach niektórzy nazywają tę metodę „puszczeniem sześciu korzeni-zmysłów”, o czym chyba niewielu z was wie. „Puszczenie sześciu korzeni-zmysłów” to właśnie cicha iluminacja. Zauważyliśmy jednak, że choć niektórzy chcą stosować tę metodę, wcale nie puszczały sześciu zmysłów. Prawdziwe puszczenie zmysłów zachodzi, gdy są one całkowicie rozluźnione czy nawet w stanie zjednoczenia, pozwalającym rozwinąć iluminację, klarowność. Narządy zmysłów postrzegają wtedy jasno i klarownie. Puszczenie swoje sześć zmysłów i otwieranie się na wszelkie wrażenia. Tamci adepci natomiast przymierzając się do tej metody podążają za sześcioma zmysłami, czyli pozwalają im czepiać się wrażeń. Ciało i umysł niepoddane regulacji działają w sposób zgrubny, niekontrolowany, z wieloma chaotycznymi myślami. Gdy puścić sześć zmysłów w stanie silnego pragnienia czy pożądania, to one przejmują kontrolę (a w zasadzie tylko pięć pierwszych zmysłów¹). Gdy dać upust oczom, one nie tylko patrzą, ale i wypatrują; gdy dać upust uszom, nie tylko słyszą, ale i nasłuchują – i tak dalej. Ktoś może myśleć, że to jest cicha iluminacja, ale tak nie jest. Pozwalając swobodnie działać sześciu zmysłom przyzwala się w istocie na to, aby pochwytywały wrażenia i przyklejały się do nich. Kiedy sześć zmysłów jest puszczone w taki sposób, to oczy „łapią” napotkany obiekt i biorą go w posiadanie itd. Wprawia to w ruch kołowrót narodzin, starości i śmierci, czyli samsarę. Puszczaąc sześć zmysłów i podążając za nimi, ludzie doznają kolejno wrażeń, lgnięcia, chwytania i zagarniania, a potem jest już tylko samsara.

Natomiast we właściwie stosowanej metodzie puszczenia zmysły są całkowicie rozluźnione i zjednoczone. Wtedy ujawnia się i rozwija ich funkcja. Rzeczy zewnętrzne w naturalny sposób stykają się ze zmysłami, które są bardzo wyraźnie świadome tego zetknięcia. Ale te zetknięcia są bardzo krótkie i zmieniają się z chwili na chwilę. Jeśli zmysły są rozluźnione i zjednoczone w chwili bieżącej, nie ujawnia się taka funkcja odbioru wrażeń, jaką zmysły pełniły, działając w sposób całkowicie dowolny. Nie ma już teraz miejsca na rozróżnianie, pragnienie i lgnięcie. A co za tym idzie, nie sprowadza to narodzin, starości i śmierci – czyli samsary. Jak widać, te dwie sytuacje, choć opisywane w ten sam sposób, są całkowicie odmienne. Co tu jest zatem kluczowe dla skutecznego stosowania metody? W czym tkwi szkopuł? W braku rozluźnienia ciała-umysłu. A także w tym, że sześć zmysłów nie jest zjednoczone. Niektórzy w taki właśnie błędny sposób praktykują tę metodę. Dlatego przypominam, aby w cichej iluminacji unikać takiego stanu.

¹ W myśli wschodniej za szósty zmysł obok wzroku, słuchu, dotyku, smaku i węchu uchodzi intelekt (przyp. red.).

Oba sposoby opisu metody cichej iluminacji, z których jeden wychodzi od wyciszenia, a drugi od rozświetlania, są poprawne i nie nastroczają problemów. Chociaż cicha iluminacja jest w gruncie rzeczy bardzo prostą metodą, nie tak łatwo jest ją prosto i jasno wytłumaczyć. Przeciwnie, jest to dość trudne, dlatego objaśnienie mówiące o ciszy i o iluminacji zawsze pozostawi pewną nieścisłość. Zaczynając od „samego siedzenia” szybko dochodzimy do stanu wyciszenia, lecz brakuje nam iluminacji. Siedzimy sobie, a umysł nie wie, co ma robić. Zamiast oświeć, łączy do wrażeń. Podobnie gdy puszczamy sześć zmysłów, łączy one do zewnętrznych przyczyn, wskutek czego umysł sam z siebie nie jest w stanie prawdziwie osadzić się w sobie. Jedno z objaśnień stawia nacisk na wyciszenie, drugie natomiast na oświeć, iluminację. Nie zawadzi, jeśli w toku praktyki potraktujemy te stany jako pewne etapy. Najpierw rozluźniamy ciało i umysł podczas siedzącej medytacji. Kiedy się one zjednoczą, prawdziwie puszczamy swoje sześć zmysłów. Na początku praktyki mamy już pewien rodzaj skupienia, ześrodkowania. Kiedy już zebraliśmy umysł, skoncentrowaliśmy go i weszli w stan zjednoczenia, nie pracujemy więcej nad dalszym ześrodkowaniem umysłu. Trzeba mu wtedy pozwolić na spotkanie z tym stanem, na dotknięcie go. Ten stan jest jeden i jest to stan samego umysłu. Chociaż więc mówimy o puszczeniu umysłu, tak naprawdę wcale tego nie robimy², bo umysł nadal pozostaje w zjednoczeniu.

Określone warunki sprzyjają zjednoczeniu umysłu. A gdy jest zjednoczony, powoli rozwija się jego zdolność do iluminacji. Zwykle rozwija się też stan wyciszenia. Aby tak się stało, umysł musi pogłębić zdolność odczuwania, klarownego postrzegania, która jest jego pierwotną właściwością. Jeśli praktyka z oddechem doprowadzi do zjednoczenia umysłu, to zdolność umysłu do iluminacji rozszerza się potem i pogłębia, aby objąć całe ciało. Świadomość ogarnia je całe. Puszczenie zmysłów pozwala im się ujawnić i rozwinąć. Cokolwiek dzieje się na zewnątrz i którykolwiek zmysł tego doznaje, umysł dotyka tego w sposób bardzo jasny i wyraźny i cały jest w tym odbiorze. Odkrywasz, że zmysł, który doznaje wrażeń, staje się częścią twego umysłu. Kiedy zatem puszczasz zmysły i zmysł styka się z jakimś obrazem, ten obraz staje się jednym z twoim umysłem. Wewnętrzne jednoczy się z zewnętrznym. Na tym polega puszczenie sześciu zmysłów. A zdolność rozświeć musi opierać się na zjednoczeniu ciała i umysłu lub przynajmniej na takim stanie nieporuszenia, w którym możliwe jest wyciszenie i wyeliminowanie zakłóceń oraz łągnięć. Dopiero wtedy samo rozświeć w naturalny sposób jednoczy się z postrzeżeniami i z otoczeniem. Albo też umysł naturalną koleją łączy się z ciałem, a następnie z tym, co na zewnątrz, i w ten sposób osiąga inny rodzaj zjednoczenia. Dlatego w gruncie rzeczy „samo siedzenie”, a następnie „puszczenie sześciu zmysłów” nie stanowi problemu. Ale musimy znać dokładnie przebieg tego procesu. Musimy wiedzieć, że przebiega on stopniowo i jest metodyczny. Chociaż dochodząc do kluczowego momentu trzeba porzucić wszelkie metody, to jednak należy trochę powiedzieć o tym procesie i opisać jego przebieg w toku stosowania metody.

Mówiąc o cichej iluminacji, miałem na myśli metodę. Dobrze, że chociaż z grubsza można powiedzieć, jak przebiega jej stosowanie. Ale cichą iluminacją nazywa się też stan, do którego

² Nie chodzi tu o puszczenie umysłu na żywiołową aktywność, motywowaną nawykami czy pragnieniami; chodzi natomiast o puszczenie mentalnego zacisku na złudnych myślach i zwrócenie się ku temu, co jest obecne w tej chwili (przyp. red.).

ta metoda prowadzi. A o nim trudno już jest przekazać cokolwiek za pomocą języka. Wprawdzie „Strofy o cichej iluminacji” oddane są za pomocą pisma, jednak na ogół przekaz taki odwołuje się tylko do przybliżonych porównań ze światem przyrody. Możemy postąpić tu podobnie. Najczęściej przywołuje się porównanie umysłu do jeziora, jego czystej tafli i przezroczystej wody. Powierzchnia jeziora może odbijać to, co pojawia się wokół, na przykład niebo, chmury czy przelatujące ptaki. Im tafla spokojniejsza, tym wyraźniej odbija otoczenie. Jej spokój odpowiada „ciszy”, a odzwierciedlanie³ rzeczy – „iluminacji”.

Takie sytuacje możemy zaobserwować w rzeczywistości. Na jeziorze pojawiają się fale, czasem większe, czasem mniejsze, zależnie od siły wiatru. A wiatr pojawia się wskutek różnicy temperatur. W bezwietrzną pogodę powierzchnia jeziora jest zupełnie spokojna i gładka. Wtedy jej zdolność odbijania rzeczy i ukazywania widoku objawia się całkiem naturalnie. Uświadamiamy sobie przy tym, że brak nam metody, aby wodzie w jeziorze nakazać spokój. Woda sama z siebie ma zdolność uspokajania się, a potem odbijania, odzwierciedlania. Nie możemy tego ulepszyć i gdybyśmy podjęli działania, aby nakazać wodzie spokój, jej powierzchnia wzburzyłaby się jeszcze bardziej, a fale nasiliłyby się. Fale podobnie jak gładka tafla potrafią odbijać rzeczy, ale widoki są załamane lub tylko częściowe. Wzburzone jezioro może odbijać rzeczy tylko niewyraźnie. A jak sprawić, by jezioro się uspokoiło? Tu przywołamy kolejną analogię. Wzbudzający fale wiatr przychodzi nad jezioro jako podmuch z zewnątrz. Ale gdy spojrzymy z buddyjskiego punktu widzenia na to, co symbolizuje wiatr – nie jest to nic zewnętrznego, lecz tylko wyraz zdolności naszego umysłu. To poruszające się w nim złudne myśli. Jeśli umysł się nie porusza, nie ma w nim wiatru myśli. Jeśli się porusza, przychodzi wiatr myśli i odbicia są zniekształcone. Aby nad jeziorem nie pojawił się wiatr, trzeba sprawić, aby nie było różnicy temperatur. Aby umysł był wolny od złudnych myśli, trzeba zrównoważyć i zjednoczyć ciało i umysł, puścić sześć zmysłów, pozwolić, aby bezstronnie odzwierciedlały zewnętrzne obrazy, przez które nie będziemy już manipulowani ani nie będziemy się kręcić w ich rytm. W umyśle nie hula wiatr, nie ma fal, można zachować spokój. Ale jak sprawić, aby był ten spokój? Nie można tam niczego dodawać. Trzeba się tylko rozluźnić i zrównoważyć, aby cztery strony świata nie różniły się temperaturą. Wtedy umysł w naturalny sposób będzie wolny od wzbudzania fal.

Taką to analogią posługujemy się, aby przekazać wiadomości o cichej iluminacji, o stanie, do którego ona prowadzi, i o metodzie. Stosowanie metody to nieprzerwany proces prowadzący do tego stanu. Ten stan, gdy już do niego dotrzemy, tak naprawdę przywraca nam zdolności umysłu, które się przed nami w naturalny sposób ujawniają. Niczego tam nie trzeba dodawać na tym etapie. Dzięki tradycyjnej metodzie i objaśnieniom staje się to zrozumiałe. Znając przebieg całego procesu i jego etapów, możemy wskutek stosowania metody osiągnąć w końcu zamierzony cel. Dlatego przekazujemy wiadomości o cichej iluminacji, aby wszyscy wiedzieli, jak stosować metodę i jak rozwijać stan zjednoczenia. To wszystko na dzisiejszy wieczór.

³Dosłownie z chińskiego: oświecanie, odbijanie, widzenie (red: objaśnienie Autora podczas mowy).