

Mowa ósma – poranek czwartego dnia

Witam wszystkich. Wczoraj przedstawiliśmy metodę cichej iluminacji. Chcemy wszystkich wyczulić na to, że fundamentem tej metody jest, po pierwsze, całkowite rozluźnienie ciała-umysłu, a po drugie, stan zjednoczenia. Dopiero na tej podstawie można tę metodę rozwijać. Tradycyjnie w Japonii określa się ją jako „samo siedzenie”, a w Chinach jako „puszczenie sześciu zmysłów”. Nazwy te z grubsza ukazują, o co w tej praktyce chodzi.

Wstępne etapy procesu medytacji przedstawiliśmy już wcześniej. Była mowa o tym, jak ciało i umysł się rozluźniają, jak się ze sobą jednoczą, jak puszczone zostaje sześć zmysłów i jak następnie umysł łączy się z otoczeniem. Zyskuje on coraz większą równowagę w tym procesie. Stabilizuje go osadzenie w chwili obecnej, dalej – zjednoczenie z ciałem, wreszcie – zjednoczenie z otoczeniem, wskutek czego umysł zatrzymuje się w jednym punkcie. Przypomina on wtedy gładką powierzchnię jeziora. Nie ma wcale fal i dzięki temu tafla wyraźnie wszystko odbija. Obejmuje wszystko. Ale taki stan cichej iluminacji nie jest jeszcze ostateczny. Aby pójść dalej i dojść do oświecenia, potrzebujemy, stosując nadal metodę cichej iluminacji, poczynić jeszcze jeden krok.

Rozważmy to, zanim jeszcze osiągniemy ostateczny cel. Wszystkie zdolności, które znamy i rozwijamy, są względne. Względne – to znaczy w każdej z nich są dwie powiązane ze sobą strony. Na przykład, z jednej strony mamy zdolność poznawania, a z drugiej – poznawany przedmiot. W widzeniu drzewa można wyróżnić samo drzewo, czyli widziany obiekt, oraz wzrok, czyli zdolność oczu do rozpoznawania obrazów. Jedno jest widziane, a drugie jest w stanie widzieć. To są te dwie względne strony. Ale za zdolnością wzroku do postrzegania zewnętrznych rzeczy kryje się jeszcze coś. Jest to stan naszego umysłu i jego funkcja. Na głębszym poziomie odkrywamy, że umysł wie, iż oczy coś zobaczyły. Wtedy następuje przesunięcie: umysł jest tym, który uświadamia sobie czy też dostrzega funkcję oczu, oczy natomiast są dostrzegane przez umysł. Tak te funkcje z grubsza wyglądają. Są względne.

W zwykłym życiu te funkcje i zdolności mieszają się z sobą. Na przykład to, co jest czegoś świadome, miesza się z przedmiotem świadomości, a to, co widzi, z tym, co widziane. Jest dla nas niejasne, co pełni jaką funkcję. Na przykład, gdy oczy patrzą na drzewo, umysł nie wie dokładnie, a może to oczy nie wiedzą dokładnie, czy to one widzą drzewo, czy raczej drzewo pozwoliło im się zobaczyć. Jest tak z powodu wielu chaotycznych, zakłócających myśli, wpłątanych w funkcję widzenia. Podmiot i przedmiot są ze sobą na tym etapie splątane i rozmyte. Odkrywamy wtedy, że umysł bardzo łatwo irytuje się wskutek wszelkich zakłóceń procesu widzenia. Popada w chaos i łatwo się wzburza. Przypomina jezioro z mnóstwem fal.

W medytacji staramy się zaprowadzić w tym wszystkim porządek. Gdy stopniowo skupiamy umysł, funkcje podmiotu i przedmiotu powoli się krystalizują. Umysł zaczyna uświadamiać sobie rolę narządów zmysłów. A same te narządy dopuszczają do siebie i uzmysławiają sobie zewnętrzne bodźce. Na przykład, skupiamy na czymś zmysł wzroku, ale zmysł słuchu nadal pracuje. I gdy dobiega nas z zewnątrz jakiś dźwięk, uszy go wyłapują i słyszymy go. A umysł wyraźnie wie, że uszy usłyszały ten dźwięk. W procesie praktyki funkcje podmiotu i

przedmiotu stają się coraz bardziej zrozumiałe i wyraźne. Klarują się do tego stopnia, że wydają nam się bardzo wyraźnie rozdzielone.

W zwykłej sytuacji tak naprawdę podmiot i przedmiot cały czas pracują we wzajemnym powiązaniu: każde istnieje ze względu na drugie. Ale nasze pomieszanie nie pozwala nam tego dostrzec. Zamiast względności czy wzajemnej zależności widzimy tam chaotyczną masę, w którą one nam się zlewają. Umysł popada w rozproszenie i rozlazłość, przynajmniej u większości z nas. Jeśli nie skupisz umysłu i nie podejmiesz metodycznej praktyki, to z pewnością znajdziesz się w takiej sytuacji. Przy dostatecznym rozluźnieniu ciała-umysłu te funkcje zaczynają się rozdzielać, stają się wyraźne i oczywiste. Ale jeśli podmiot i przedmiot pozostaną pomieszane, nie da się doprowadzić do ich zjednoczenia. Przed zjednoczeniem trzeba je wyraźnie zobaczyć jako oddzielne. Wtedy dopiero można zrobić kolejny krok, czyli sprawić, aby się połączyły.

Na przykład, jeśli podczas medytacji bolą nas nogi, to po prostu doświadczamy bólu nóg. Ale dla wielu osób jest on nie tylko bólem nóg. Odczuwają go jako spięcie całego ciała. Ból nóg przechodzi w ból całego ciała, a czasem nawet w doznanie, jak gdyby bolał umysł. Taki ból zdarza się w medytacji, gdy ciało nie jest rozluźnione. Najpierw pojawia się odczucie bólu, potem umysł wie, że zmysły zetknęły się z bólem. Jeśli to dopiero początki praktyki i umysł jest leniwy i gnuśny, to podmiot i przedmiot zlewają się ze sobą. Wskutek tego pomieszania trudno wtedy rozpoznać, że ból obejmuje jedynie nogi. Odbieramy go nie tylko jako świadomość doznań w nogach, ale także jako ból umysłu, jako dotkliwe poczucie, że przecież cierpimy, nie możemy tego znieść i bardzo chcemy to cierpienie usunąć. Widzimy w nim przeszkodę, od której chcemy uciec, a pragnienie ucieczki wywołuje różne niepokoje. Gdy cierpienie trwa lub nawet się nasila, w umyśle wzbiera wzburzenie i zamęt.

Co innego, gdy praktykujesz już od jakiegoś czasu, rozluźniasz się, liczysz oddechy lub stosujesz inną metodę. Umysł zaczyna się powoli skupiać, ale nogi jeszcze się do medytacyjnej pozycji nie przyzwyczyły. O bólu lub zakwasach najpierw „wiedzą” nogi, potem wie o tym umysł, lecz uświadamia sobie w tej sytuacji jasno, że bolą tylko nogi. Ból nie wpływa na resztę ciała i nie zakłóca samego umysłu ani nie przysparza mu cierpienia. Jeśli siedzisz w miarę dobrze, jeśli umysł jest dość spokojny, wyraźnie odbiera doznania z nóg i namierza bolesne punkty, to wtedy doświadczenie umiejscowionego w nogach bólu nie zakłóca umysłu. Gdy podmiot i przedmiot odbierasz jako wyraźnie oddzielone, ból nie rozlewa się poza miejsce, w którym go doznajesz. Na tym etapie umysł nie ulega zakłóceniom. Pozostawił je poza sobą i jest tego świadomy. Ból jest tylko w nogach i już. Nie jest w stanie przeszkadzać ci w medytacji.

Bardzo często te sprawy są dla nas niejasne. Kiedy dążymy, medytując, do zjednoczenia umysłu z ciałem, a potem z otoczeniem, lecz podmiot i przedmiot są chaotycznie wymieszane, skutek jest taki, że gdy pojawia się ból, ogarnia on w naszym odczuciu całe ciało, a potem i umysł. Podstawą takiego „zjednoczenia” jest ból. Nie umiemy ograniczyć go do miejsc, w których faktycznie się pojawił. I jak tu dalej siedzieć?

Weźmy inny przykład: w stanie pomieszania ciała i umysłu dążymy do zjednoczenia z otoczeniem i akurat słyszymy jakieś dźwięki. Mylą się nam one ze zdolnością umysłu do

odbioru dźwięków: to w samych dźwiękach lokujemy błędnie tę naszą zdolność. Jeśli są przyjemne, umysł za nimi podąża. A jeśli nas drażnią, cały czas próbujemy ich unikać. Jednak nawet wtedy czynimy starania, aby się z nim złączyć. Wskutek takich niezgodnych dążeń umysł staje się niespokojny i niestabilny. To się zdarza niektórym ludziom, praktykującym cichą iluminację. Nasłuchali się, że w tej metodzie trzeba dążyć do zjednoczenia ciała-umysłu i potem do zjednoczenia go z otoczeniem. I wysilają się w tym kierunku. Czasem sądzą, że dokonali takiego połączenia. Ale to nie może być prawdziwe zjednoczenie, gdy ciało i umysł pograżone są w bezładzie i daleko im do rozluźnienia. Pomieszanie prowadzi do wątpliwości, a wątpliwości nie dopuszczają do zjednoczenia. Trzeba na to bardzo uważać.

Przy poprawnym zastosowaniu metody podmiot i przedmiot są rozdzielone, a my wyraźnie to sobie uświadamiamy. Nie trzeba niepokoić się dźwiękami, skoro to tylko coś na zewnątrz. Ból nóg nie przeszkadza w siedzeniu, bo tylko same nogi go doświadczają. Umysł widzi to jasno, jest niepodatny na zakłócenia i skupia się, aż do zjednoczenia. Zjednoczony umysł zachowuje funkcję świadomości. Gdy rozpoznaje funkcję przedmiotu, może posłużyć się świadomością, aby wejść na ścieżkę połączenia podmiotu z tym przedmiotem. W zjednoczonym umyśle świadomość i zdolność odczuwania w naturalny sposób poszerza się i łączy się ze świadomością ciała. Odbieranie wrażeń dotykowych zachodzi w obszarze zjednoczonej świadomości podmiot-przedmiot. Wiemy, że wrażenie tam jest i że stanowi jakiś fragment procesu zachodzącego wewnątrz zjednoczonego podmiotu-przedmiotu. Sześć zmysłów i zdolność do bycia świadomym są nadal „puszczane”. Gdy rozlega się na zewnątrz dźwięk, w naturalny sposób wpływa do zjednoczonego umysłu i staje się jego częścią.

To zupełnie co innego niż wcześniej opisane próby zjednoczenia pomieszanego umysłu, kiedy to przedmiot wydaje się przejmować funkcje umysłu, a jednocześnie zamglony umysł podąża za przedmiotem w poszukiwaniu zjednoczenia. Nie osiągniemy tego mimo najlepszych chęci. Takie próby są wręcz przeciwstawne zjednoczeniu, o którym mówiliśmy przed chwilą – bo w procesie prawdziwego zjednoczenia coraz wyraźniejsza staje się rola tego, co wewnętrzne. To, co zewnętrzne, wpływa swobodnie do wewnątrz i tworzy z nim zjednoczony stan. Rozwija się zdolność do cichej iluminacji. W zjednoczeniu ujawnia się i cisza, i iluminacja umysłu.

Ale to nie jest jeszcze stan pełni. Nadal tam pozostaje ta „jedność”. W tym stanie aktywne są różne zdolności umysłu i jest on świadomy własnego funkcjonowania. Ale chociaż funkcje umysłu działają, nie ma wśród nich żadnego rzeczywiście istniejącego centrum, nie ma żadnego nadrzędnego, głównego podmiotu. I nie ma trwałego, wiecznego, niezmiennego stanu. Bo nawet zjednoczony umysł znajduje się w stanach, które podlegają nieustannym zmianom. Umysł może uzmysłować sobie wtedy zasadę pustki. Nagle całkowicie pojmuję, co to jest pustka. Już wcześniej, rozpoczynając praktykę, słyszeliśmy o nietrwałości, nie-jaźni i pustce. Zналиśmy ten pogląd, wchodząc w stan zjednoczenia. A teraz osobiście doświadczamy, że sam stan zjednoczenia również jest pusty, gdyż nie jest wieczny ani niezniszczalny. Nie ma tam trwałej podstawy. Nie ma rzeczywistego ciała ani nie ma głównego zarządzającego. Potem uświadamiamy sobie, jaki użyteczny okazał się stan zjednoczenia. Podmiot i przedmiot są w nim wyraźne, a wtedy umysł może całkowicie pojąć zasadę pustki. Po takim skutecznym wykorzystaniu stanu zjednoczenia wszystko wraca do

normalnego stanu. Umysł może znowu stykać się poprzez zmysły z otoczeniem, ale nie ma już w tym procesie chaosu ani pomieszania. Niczego nie potrzeba rozdzielać ani jednoczyć. Jest całkowicie jasne, że cały proces cechuje nietrwałość, brak jaźni i pustka. Wtedy ujawnia się płynąca z pustki mądrość. Gdy dostąpiłeś takiego oświecenia i rozwinąłeś mądrość pustki, sam z siebie wiesz, jak reagować na różne zjawiska. Twoje reakcje nie nakręcają już koła samsary, nie stwarzają cierpienia. Dopiero taki stan jest stanem prawdziwego oświecenia.

Krótko mówiąc, trzeba rozpoznać stan zjednoczenia jako pusty, a potem powrócić do normalności. Z tego rozwinie się mądrość: cokolwiek uczynisz, nie przysporzy to cierpienia ani nie przerodzi się w samsarę. Takie reakcje, płynące z mądrości właściwe reakcje zgodne z nauką Buddy nazywamy kroczeniem środkową drogą albo krótko: drogą. Gdy docieramy do mądrości pustki, wszystko osiada spokojnie w swoim prawdziwym stanie i objawia nam się w ten sposób, takie-jakie-jest. Odczucia umysłu są prawdziwe i nasze zachowanie jest prawdziwe. Postępujemy wtedy słusznie i dobroczynnie. Całość spoczywa w prawdziwym stanie takości, gdzie nie ma cierpienia ani samsary. Taki stan może się utrzymywać. To jest prawdziwy stan umysłu, zwanego „zwykłym umysłem”. Tak się właśnie przedstawia metoda cichej iluminacji. Praktykujemy ją do samego końca.

Omówimy jeszcze metodę huatou. Ta praktyka, czy to bardziej tradycyjna, czy zwykła, obejmuje trzy etapy, ewentualnie jeszcze jeden dodatkowy na końcu. Wybieramy sobie huatou, na przykład: „Co to jest Wu?” albo: „Jaka jest twoja pierwotna twarz sprzed twoich narodzin?”, albo bardziej bezpośrednie pytanie: „Kim jestem?”. Cokolwiek wybierzemy, zaczynamy od recytacji huatou, ponieważ początkowo umysł jest dość rozproszony i trzeba go zebrać, skupić i zjednoczyć. A potem – zjednoczyć go z huatou. Powtarzanie huatou nie różni się od powtarzania imienia Buddy ani od recytacji mantry. Po prostu powtarzamy pytanie: „Co to jest Wu?”. Cały czas tak powtarzamy, a umysł jednoczy się w tym procesie oraz jednoczy się z huatou. Dopiero gdy to się stanie, można pójść dalej. Bez tego – ani rusz. Zjednoczony umysł jest bardzo ważny w metodzie huatou. Jeśli próbujemy wnikać w pytanie, chociaż ciało-umysł jeszcze nie zjednoczyło się z huatou, to pojawia się wiele przemyśleń, które następnie zaczynamy analizować – bo kiedy umysł nie jest skupiony, ciągle aktywna jest funkcja myślenia. A właśnie tę część trzeba opuścić i w to miejsce pozwolić huatou zjednoczyć się z umysłem. Dopiero wtedy można zacząć zapytywać, na przykład: „Co to jest Wu?”, „Co to jest Wu?” – i tak dalej. Po jakimś czasie okazuje się, że z chwilą, gdy w miejsce powtarzania pojawia się pytanie, huatou zaczyna wytwarzać pewnego rodzaju wątplenie i powstaje przy tym pewna siła. W miarę wzrostu tej siły coraz bardziej osadzamy się w pytaniu i możemy wnikać w nie coraz głębiej. Wątplenie pozwala zgłębiać huatou. Kiedy narodzi się ogromna masa wątplenia, pozostaje tylko sprawić, aby huatou wybuchło. Wtedy ujawnia się stan oświecenia. Potem nadal stosujemy metodę huatou, wskutek czego ten stan się utrzymuje. Ale nie potrzeba już pytać, lecz tylko obserwować huatou. Koncentracja pomału się wzmacnia. A jest ona bardzo potrzebna dla utrzymania oświecenia. W technicznym, tradycyjnym języku nazywa się to „odżywianiem świętego płodu”. Powtórzmy: w metodzie huatou najpierw łączymy z nim umysł, potem pytamy, generujemy wątplenie, przełamujemy masę wątplenia i wreszcie patrzymy na huatou. Tak wygląda cały ten proces.