

Mowa dziewiąta – wieczór czwartego dnia

Witam wszystkich. Dzisiaj rano przedstawiliśmy pokrótce cztery etapy stosowania metody huatou: najpierw recytujemy huatou, potem zapytujemy, następnie, gdy zapytywanie pogłębi się, wnikamy w huatou, a po przebicciu się przez nie patrzymy na nie, aby utrzymać stan oświecenia. Teraz będziemy dalej omawiać tę metodę.

Praktykę huatou można rozpocząć na dwa sposoby: po zjednoczeniu umysłu albo jeszcze przedtem, bezpośrednio. W pierwszym wypadku, zanim sięgniemy po huatou, przechodzimy kolejno przez rozluźnienie się, rozwinięcie świadomości całego ciała-umysłu, liczenie oddechów, wreszcie zjednoczenie umysłu w stanie wolnym od pomieszania. Wtedy można zastosować jedną z trzech metod: albo znaną w czan tradycyjną metodę obserwowania nietrwałości, nie-jaźni i pustki, albo cichą iluminację, albo huatou. Umysł jest nieporuszony, osadzony w jednym punkcie. Zaczynamy wtedy recytację huatou, tak aby połączyło się ze zjednoczonym umysłem. A potem przechodzimy do zapytywania i zgłębiania.

Można też zastosować huatou bezpośrednio. Ale muszą być przedtem spełnione podstawowe warunki: przyjęcie prawidłowej pozycji, rozluźnienie i świadomość ciała-umysłu. Wtedy można wprowadzić huatou. Ma ono pomóc nam w rozwinięciu nierozporszonego, zjednoczonego umysłu. Kiedy zaczynamy recytować huatou, może pojawiać się wiele myśli. Po każdym rozproszeniu powracamy do recytacji, podejmujemy ją na nowo i skupiamy umysł. Recytacja pełni tę samą rolę, co oddech: gdy przy metodzie pracy z oddechem rozpraszają nas myśli, umysł za każdym razem powraca, dostrzega oddech, liczy oddechy i zmierza tą drogą do zatrzymania się i zjednoczenia. Tak samo można jednoczyć umysł, stosując huatou bezpośrednio. Czasem pojawia się przy tym tyle myśli lub nieprzyjemnych odczuć w ciele, że łatwo im odciągnąć umysł. W takim wypadku dla zjednoczenia umysłu dobra może okazać się metoda pracy z oddechem. Jeśli jednak sądzisz, że potrafisz zjednoczyć umysł recytując huatou, możesz oczywiście tę metodę stosować. Ale upewnij się, że umysł powraca do huatou, skupia się i nie wędruje za myślami. Gdy myśli przychodzą, rozluźnij zacisk na nich, puść je i uwolnij. Tak samo postępuj z nieprzyjemnymi odczuciami w ciele: rozluźnij się i puść je. Możesz w ten sposób jednoczyć umysł metodą huatou.

Przed zjednoczeniem można jedynie recytować huatou, lecz nie zapytywać. Do zapytywania można przejść dopiero wtedy, gdy umysł osiągnie stan całkowitego skupienia i ześrodkowania, a następnie huatou się z nim połączy. Właśnie ta chwila jest najlepsza na rozpoczęcie zapytywania. A jeśli już zjednoczyliśmy umysł metodą oddechu i wtedy wprowadzamy huatou, to na samym początku też tylko powtarzamy je w myślach. Zaczynamy zapytywać, gdy recytacja zjednoczy się z umysłem. Dopiero wtedy umysł ma dostatecznie dużo siły, by pomału wzbudzić i rozwinać wątplenie. Przypuśćmy, że ktoś postępuje przeciwnie: obraca w głowie pytania, chociaż jego umysł nie połączył się jeszcze z huatou, a w wypadku metody bezpośredniej nie jest nawet wystarczająco skupiony. Funkcja myślenia jest wtedy mocno pobudzona, a złudnych, błędzących myśli jest całkiem sporo. Łatwo wtedy o próby analizy i wyjaśniania huatou lub dociekania, czym ono jest – a nie na tym polega ta praca. Gdy przedwcześnie próbujesz zapytywać, możesz odkryć, że przychodzi do ciebie wiele odpowiedzi, które sam uważasz za dziwne. Na przykład, pytasz: „Czym była moja

pierwotna twarz, zanim się narodziłem?” – a umysł jest rozproszony i krąży w nim złudne myśli. Któraś może być na przykład o tym, jak bardzo w dzieciństwie lubiłeś chodzić po drzewach. Inne myśli ujawniają inne twoje nawyki, a ty sięgasz do tego wszystkiego, aby wyjaśnić sobie huatou. Abo próbujesz zapytywać: „Kim jestem?”. Zastanawiasz się i zastanawiasz, aż wreszcie spoglądasz na siebie i pytasz: Jak mam na imię? Kiedy się urodziłem? Kim są moi rodzice? I na tej podstawie wyjaśniasz huatou. Przy nieco głębszym huatou: „Co to jest Wu?” po jakimś czasie zapytywania możesz zacząć kombinować, że Wu to pewnie jest pustka, bo cóż by to mogło być innego? Stosując metodę w ten sposób odkrywasz wreszcie, że w umyśle krąży jeszcze więcej poplątanych myśli, masa wyobrażeń i analiz. Skutek jest przeciwny, niż byłby przy poprawnym zastosowaniu metody. Tak się dzieje, gdy zabierasz się zapytywanie, choć umysł nie jest jeszcze zjednoczony: poboczne myśli wypływają na wierzch, a ty możesz chwycić się którejś z nich i upatrywać w niej wyjaśnienia huatou i oświecenia. Potem szukasz mistrza, aby potwierdził twoje osiągnięcie. Co to jest Wu? – Wu to jest pustka; to jest bodhi; to jest umysł Buddy. Właśnie takie odpowiedzi będziesz wyciągać z rękawa. Ale nie o to chodzi. To nie jest ten sposób, to nie jest metoda badania huatou.

Istnieje jeszcze jeden rodzaj praktyki huatou. Zaczyna się od rozluźnienia ciała-umysłu lub od praktyki oddechów. W tym procesie, czasem nawet przed zjednoczeniem umysłu, rodzi się pewna myśl, wątpliwość czy pytanie, którego możemy użyć jako huatou do badania. Na przykład, rozluźniamy ciało-umysł i „tylko siedzimy”, naprawdę „tylko siedzimy”, oświetlając uwagę całe ciało – a w umyśle powstaje pytanie: Kto tu siedzi? Kim jest ten medytujący? Pojawia się odpowiedź, że jest człowiekiem, że ma uczucia. A za tym idzie kolejne pytanie: Ale kim on w końcu jest? Czym jest? Zaczynasz zapytywać, kim jest medytujący, po czym dalej zapytujesz o to samo. To też jest rodzaj huatou.

Niektórzy, siedząc przez jakiś czas i siedząc, mogą sami z siebie zapytać: Kim jestem? Jeśli ciało-umysł jest rozluźnione, mogą użyć tego pytania jako huatou. Myślę, że każdy z nas ma wątpliwości co do natury istnienia. Może przypominamy sobie, że kiedyś w dzieciństwie czy młodości dopadła nas myśl: Kim naprawdę jestem? Albo zdziwiliśmy się, patrząc w lustro: Kim jest ten człowiek, którego odbicie tu widzę? Mamy tak zwane wątpliwości egzystencjalne, bo wielu z nas nie rozumie życia. Nie wiemy, skąd przychodzi życie i dokąd prowadzi śmierć. A w umyśle narasta potrzeba poznania, czym życie jest i jakie jest jego prawdziwe oblicze. Więc podczas medytacji, gdy umysł już osiadł i się uspokoił, taka myśl wypływa. Spostrzegasz, że umysł może się do niej dostroić, a nawet z nią zjednoczyć. Możesz użyć jej jako huatou, a potem dalej zapytywać i w nią wnikać. Na początku nie należy zbyt szybko zapytywać. Wpierw trzeba pozwolić, aby umysł zjednoczył się z huatou, i wtedy dalej zapytywać. Nie ma z tym specjalnych problemów, bo już wcześniej zrodziła się w nas egzystencjalna wątpliwość, już wcześniej chcieliśmy ujrzeć swoje prawdziwe oblicze.

Huatou przybiera formę jednego zdania, które pochodzi od patriarchów lub jest wzięte z kung'anów, lub samo wypływa z naszego umysłu. Służy nam do wzbudzenia wątplenia i poznania prawdziwego oblicza życia. Postępując pomału w ten sposób jesteśmy w stanie w końcu uzyskać wgląd i to pojąć. Ponieważ ta wątpliwość dotyczy samego życia, warto uczulić

was, że kiedy płynie ona z głębi waszego umysłu – zapytywanie, które następnie podejmujecie, powinno być skierowane do wewnątrz, a nie na zewnątrz. Przekopujemy się warstwa po warstwie, poszukujemy i drążymy w kierunku do środka. Trzeba to wydobyć, trzeba zbadać, czym jest pierwotne, prawdziwe oblicze życia. Huatou pomaga nam w tym wewnętrznym badaniu. Egzystencjalne wątpliwości ma niemal każdy, ale na ogół ich nie uruchamia i dlatego nie jest w stanie zgłębić ich w swoim wnętrzu.

Posługując się metodą huatou, trzeba unikać pewnych nieprawidłowości. Jedną z nich jest dosyć oczywista. Wiele osób jest przekonanych, że o ile cichą iluminację praktykuje się w sposób zrelaksowany i spokojny, o tyle metoda huatou trzyma w napięciu i jest bardzo gwałtowna. Dlatego stosując huatou bardzo się wysilają i zużywają dużo energii. Zwłaszcza wtedy, gdy próbują zapytywać, chociaż umysł nie jest jeszcze zjednoczony z huatou – wtedy zapytywanie opiera się tylko na sile. Recytując huatou także nie powinniśmy stosować siły. Niektórzy z powodu wielu rozpraszających myśli łatwo tracą huatou, ucieka im ono, więc łapią je na siłę. Inni przechodzą do metody recytacji imienia Buddy. Recytacji huatou nie należy przerywać, tylko nieustannie, raz za razem powtarzać: Co to jest Wu? Co to jest Wu? Co to jest Wu? Trzeba nieprzerwanie za tym iść i nie pozwalać, by huatou uciekło. Co się dzieje, gdy stosujemy huatou w bardzo siłowy sposób? Ciało się napina i kumuluje się w nim energia. Powtarzanie: Co to jest Wu? Co to jest Wu? Co to jest Wu? – odbywa się „w biegu”, nie tradycyjnie, po cichu, w umyśle, lecz na głos, ze wzrastającą energią. Gdy napięcie rośnie i kumuluje się, niektórym dosłownie braknie tchu i zaczynają krzyczeć. Kiedy się wykrzyczą, energia ich opuszcza, brakuje im sił i siedzą spokojnie. Jeśli cały czas pracujesz siłowo, to twoja energia się zbiera, kondensuje, a potem bywa, że wycieka lub zostaje wykrzyczana. W końcu odkrywasz, że skutek takiego zastosowania metody tylko tracisz energię. W istocie, gdy korzystamy z tej metody, nie wolno nam kumulować energii, a potem jej tracić. W ten sposób tylko marnotrawimy siły i ducha. Prawdziwe stosowanie huatou wymaga miękkiego i zrelaksowanego podejścia. Recytując: Co to jest Wu? Co to jest Wu? Co to jest Wu? – klarownie widzisz każde zdanie, każde słowo, i wyraźnie je powtarzasz. Huatou ma się zjednoczyć z umysłem, ale aby to się stało, ciało-umysł musi być rozluźnione. Dlatego nie wywieraj nacisku, nie stosuj siły i nie galopuj z powtarzaniem. Prawdziwa metoda huatou wcale tego nie potrzebuje.

Drugą nieprawidłowość polega na tym, że wydaje nam się, iż pytanie „Co to jest Wu?” lub „Kim jestem?” skierowane jest na zewnątrz. Ale dopiero co powiedzieliśmy, że w istocie huatou skierowane jest do wewnątrz, a nie na zewnątrz. Zapytywany jest własny, wewnętrzny umysł. Kiedy huatou jest zjednoczone z ciałem-umysłem, nie przychodzi ci na nie żadna zewnętrzna odpowiedź. A jeśli myślisz, że takową znajdujesz, to nie jest to autentyczna, twoja odpowiedź z wnętrza umysłu. Trzeba uważać na to, aby nie szukać odpowiedzi za pomocą huatou w nadziei, że w nim mieści się odpowiedź, która na nas czeka. Jeśli zwrócimy się na zewnątrz, aby tam szukać odpowiedzi za pomocą huatou, to bardzo szybko ją znajdziemy. Na przykład, pytając „Co to jest Wu?”, pomyślimy, że tu chodzi o umysł Buddy, o pustkę czy inne zewnętrzne rzeczy. A jeśli zmienimy kierunek poszukiwań i zwrócimy się do wewnątrz, to odkryjemy, że huatou ani nie ma odpowiedzi, ani nie pomoże nam jej znaleźć.

Huatou to tylko narzędzie, które pomaga nam skierować uwagę do wnętrza umysłu i tam nieprzerwanie drążyć. Odkrywamy wtedy, że umysł składa się z wielu warstw. W medytacji pojawia się wiele zakłócających myśli. Najpierw pojawiają się te najgrubsze, dotyczące życia codziennego. Następnie, gdy umysł nieco zatopi się w sobie, przychodzą myśli bardziej subtelne, związane z minionymi zdarzeniami. Im głębiej myśli zalegają, tym bardziej zadawnionych spraw dotyczą. Mogą to być sprawy sprzed wielu lat, a nawet takie, których nie doświadczyliśmy w tym życiu. Metoda huatou pomaga spojrzeć do wewnątrz, a następnie warstwa po warstwie otwierać te minione sprawy i oczyścić z nich umysł. Potem dowiadujemy się, czym jest nasza „pierwotna twarz” – ale ona nie tkwi w huatou. Stosujemy je jedynie do przekopania naszego umysłu, do przejścia całego tego procesu. Możemy dzięki temu rozbić przywiązania i rozpoznać w końcu prawdziwy obraz rzeczy. Jednak aby huatou mogło nakierować się do wewnątrz, musi być przedtem zjednoczone z umysłem. Ma wtedy wystarczającą siłę, a do tego siła ta rośnie wraz z zagłębianiem się w coraz dalsze warstwy. Jeśli natomiast huatou brakuje siły, to łatwo o rozproszenie. Bywa też tak, że w miarę zagłębiania się w umysł szukamy odpowiedzi na huatou w minionych latach. Stosując metodę huatou, trzeba uważać, aby unikać niepożądanych stanów i starać się skierować praktykę we właściwą stronę.

Może nam się zdawać, że metoda huatou jest bardziej od innych konkretna, bo dostajemy konkretną rzecz, konkretny obiekt, nad którym mamy pracować. Ale tak naprawdę ta metoda nie mniej od innych wymaga zjednoczonego umysłu. Jeśli jednoczysz ciało i umysł, „puszczasz sześć zmysłów”, jednoczysz ciało-umysł z otoczeniem i wtedy zabierasz się za stosowanie huatou, to pracujesz nad nim z powodzeniem. Jeśli natomiast nie jesteś w stanie osiągnąć zjednoczenia umysłu, to nawet taka konkretna metoda jak huatou już nie wydaje się taka konkretna, bo umysł jest stale odciągany przez różne myśli czy zjawiska. Przedstawimy tu sposób, który może być pomocny przy bezpośrednim stosowaniu metody huatou na wstępnym etapie. Nie chodzi tu o stan jakiegoś szczególnego natchnienia – chodzi o zwykłe liczenie. Podobnie jak liczymy oddechy, możemy liczyć kolejne powtórzenia huatou. Dołączenie liczby do każdego powórzenia zaostrza naszą czujność i świadomość. Gdy umysł jest czujny, siła koncentracji wzrasta. Gdy natomiast czujności brakuje, umysł się rozpięcha. Zatem nie zaszkodzi pomóc sobie metodą liczenia podczas recytacji huatou, zwłaszcza gdy czujesz, że twemu huatou brakuje mocy, że jest słabe. Powtarzasz: „Co to jest Wu? – jeden”; „Co to jest Wu? – dwa”; „Co to jest wu? – trzy”; a użycie liczby przypomina ci, byś skupił uwagę na huatou. „Czym była moja pierwotna twarz, zanim się narodziłem? – jeden”; „Czym była moja pierwotna twarz, zanim się narodziłem?” – dwa; i tak dalej. Po powtórzeniu huatou dodajesz odpowiednią liczbę, która mówi ci, że tam powinienes skierować swój umysł. Kiedy już recytujesz wyraźnie i stabilnie raz za razem, ciało-umysł się odpręża i możesz już stosować metodę bezpośrednio, bez liczenia. Ale jeśli ciało-umysł jeszcze nie bardzo się zrelaksowało albo też w umyśle płacze się dużo myśli i uważność jest niewystarczająca, to nie zawadzi zastosować metodę z liczeniem, aby sobie pomóc. Możesz w ten sposób osiągnąć większą moc recytacji, a wskutek tego wzmocnić związek umysłu z huatou, doprowadzając w końcu do ich zjednoczenia. To wszystko na dzisiaj wieczór.