

Rozpoczęcie odosobnienia
Tydzień pierwszy, dzień pierwszy
(Pierwszy z czterdziestu dziewięciu dni.)

Po raz pierwszy będę prowadził medytacyjne odosobnienie czan trwające czterdzieści dziewięć dni i przypuszczam, że wielu z was też nigdy nie brało udziału w tak długim odosobnieniu. Pierwotnie planowaliśmy, aby wszyscy uczestniczyli w całym odosobnieniu, od początku do końca. Zdajemy sobie jednak sprawę, że jest to bardzo długi okres. Ci, dla których jest to możliwe, prawdopodobnie mają dużo wolnego czasu i stać ich na to finansowo. Okazało się jednak, że na całym odosobnieniu będzie mogła zostać tylko nieco ponad połowa uczestników.

Początkowo zakładaliśmy, że pozostali, którzy nie mogą przyjechać na całość, zaczną odosobnienie ze wszystkimi i będą je opuszczać przed końcem. Ponieważ trwa ono siedem tygodni, mogliby w zależności od swoich możliwości uczestniczyć na przykład w dwóch albo czterech kolejnych tygodniach. Okazało się jednak, że ze względu na różne uwarunkowania czasowe niektórzy nie mogą być obecni od rozpoczęcia odosobnienia. Aby dać im sposobność doświadczyć dłuższego okresu intensywnej praktyki, zmodyfikowaliśmy więc plan tak, aby ci, którzy spełnią określone wymagania, mogli dołączyć w trakcie odosobnienia. Pozostawiliśmy jednak wymóg, aby osoby początkujące lub mniej doświadczone w praktyce uczestniczyły od samego początku. Tylko doświadczeni praktykujący, którzy brali już udział w co najmniej kilku odosobnieniach, mogą dołączyć w trakcie. Zasady te wynikają stąd, że początkujący, którzy nie przeszli jeszcze podstawowego treningu, na ogół przybywają na odosobnienie nieugruntowani. Ich ciała i umysły są niewyciszone, to znaczy nieco rozedrgane, nieustabilizowane. Gdyby dołączali w trakcie odosobnienia, nie współgrałoby to z bardziej skoncentrowaną i ugruntowaną energią, wypracowaną wcześniej przez pozostałych, i utrudniłoby całej grupie czynienie postępów w praktyce. Również dlatego osoby bardziej doświadczone, które zamierzają dołączyć w trakcie trwania odosobnienia, powinny się do tego przygotować, aby móc od razu dostosować się do energii intensywnie praktykujących już od jakiegoś czasu uczestników.

Możliwość realizacji powyższych założeń w gruncie rzeczy opiera się jednak na tym, w jaki sposób organizatorzy dokonują kwalifikacji uczestników na etapie przeglądania zgłoszeń. Z jednej strony zgłoszenia należy bowiem dokładnie przeanalizować pod kątem zapewnienia

sprawnego przebiegu odosobnienia. Z drugiej strony warto też wziąć pod uwagę, że w przypadku każdej osoby uczestnictwo w tak długim okresie intensywnej praktyki wymaga zbiegu niezliczonych przyczyn i uwarunkowań i trudno powiedzieć, kiedy powtórzy się tak rzadka sposobność. Dlatego w pewnych przypadkach dopuściliśmy odstępstwa od powyższych zasad. Mamy nadzieję, że skoro już tu jesteście, to docenicie te sprzyjające okoliczności i wykorzystacie je do praktyki.

Odosobnienie potrwa siedem tygodni bez żadnych przerw. Uczestnicy, którzy przyjeżdżają i wyjeżdżają w trakcie odosobnienia, powinni robić to po cichu, bez zwracania na siebie uwagi. Chodzi o to, aby w takich momentach ich wpływ na resztę grupy był minimalny, choć jakiś na pewno będzie w związku dokonywaniem zamian miejsc do siedzenia [w sali czan]. Ci, którzy planują udział w całym odosobnieniu, będą jednak mogli praktykować bez zakłóceń. Jeśli chodzi o mowy Dharmy, to będzie ich co najmniej czterdzieści sześć lub czterdzieści siedem, a może więcej, jeśli czasem zdarzą się dwie dziennie. Nawet przy jednej dziennie będzie ich jednak łącznie bardzo dużo. Na początku odosobnienia z myślą o osobach początkujących przedstawimy podstawowe metody medytacji. Bardziej zaawansowani adepci mogą to potraktować jako okazję do powtórki i utrwalenia tej wiedzy. Niezależnie od tego, czy nauczycie się czegoś nowego, czy przypomnicie sobie coś, co już znacie, wprowadzenie do podstawowych metod medytacji będzie stanowić integralną część odosobnienia.

Ze względu na długość tego odosobnienia jego treść i struktura będą oparte na schemacie, który opracowałem kilka lat temu i nazywam „Etapami praktykowania medytacji czan”, a w skrócie „schematem etapów”. Fundamentalne metody medytacji są pokazane w lewym górnym rogu schematu, w części zatytułowanej „Faktyczna praktyka”. Wpierw omówimy właśnie te metody, aby początkujący mogli nauczyć się medytować, a doświadczeni adepci zweryfikować swoją praktykę. Treść mów Dharmy zaplanowana jest głównie pod kątem uczestników biorących udział w całym odosobnieniu, dlatego mimo dołączania co jakiś czas nowych osób nie będziemy cofać się do wcześniej omówionego materiału. Dołączający będą musieli to zaakceptować i w oparciu o swoje zrozumienie próbować przyswajać treść mów na bieżąco. W ramach mów Dharmy zostanie z myślą o osobach uczestniczących w całości przekazany komplet nauk i wiadomości. Pozostali będą musieli zadowolić się tym, na co ze względu na określone przyczyny i uwarunkowania pozwolą im ich okoliczności życiowe. W ten sposób mowy będą mogły toczyć się własnym torem bez konieczności uwzględniania sytuacji poszczególnych osób.

Dzisiejszego wieczoru chcę was tylko poinformować o ich ogólnej treści i strukturze, a sam materiał zaczniemy omawiać jutro wieczorem. Wszyscy powinniście już dysponować wydrukami schematu pokazującego, o czym będziemy mówić. Przy najbliższej sposobności, proszę, zapoznajcie się z nim.

Przez następnych czterdzieści dziewięć dni większość czasu przeznaczymy na praktykowanie swojej metody medytacji. Podczas każdego odosobnienia mowy Dharmy dostarczają bardzo ważnych wskazówek dotyczących tego, jak stosować poszczególne metody. Ponieważ to odosobnienie jest dłuższe niż zwykle, położymy również większy nacisk na samą praktykę, aby pomóc wam ją wzmocnić i ugruntować. W trakcie odosobnienia monastyczni nauczyciele Dharmy – których nazywamy *fashi* (法師) – będą zgodnie z czynionymi przez grupę postęпами dokonywać odpowiednich modyfikacji w praktykach medytacyjnych. Czerpiąc z bogatego doświadczenia w prowadzeniu grupowych odosobnień, będą również bardzo wnikliwie oceniać stan waszej praktyki i jej rozwój. Będą współpracować z osobą wyznaczoną do pilnowania czasu, aby zapewnić wam odpowiednie wsparcie.

Mam nadzieję, że wszyscy będziecie stosować się do wyznaczonych na poszczególne pory dnia form aktywności. Rozluźnijcie umysł i porzućcie wszelkie oczekiwania, wyobrażenia i złudzenia, skupiając się jedynie na stosowaniu swojej metody praktyki. Postępujcie zgodnie ze wskazówkami udzielanymi przez Guo Yuan Fashi, przez osobę nadzorującą praktykę i przez osobę pilnującą czasu. Ten doborowy zespół zapewniający wsparcie w sali czan składa się z bardzo doświadczonych *fashi* i osób świeckich. Miejmy nadzieję, że przy takim przewodnictwie, opiece i nadzorowi docenicie zbieg tylu wspaniałych przyczyn i uwarunkowań i wykorzystacie ten czas do maksimum, aby pogłębić praktykę.

Etapy praktyki medytacji czan

Tydzień pierwszy, dzień drugi

(Drugi z czterdziestu dziewięciu dni)

Podczas tego czterdziestodziewiądnego odosobnienia będziemy mieli wystarczająco dużo czasu, aby poruszyć kwestie związane z medytacją i Dharumą. Aby jak najlepiej wykorzystać ten czas, postanowiłem oprzeć mowy Dharmy na schemacie etapów, który opracowałem wiele lat temu. W przeszłości, kiedy tematem mowy Dharmy była jakaś sutra lub pisma któregoś z patriarchów, na przykład *Sutra podwyższenia* Szóstego Patriarchy Huinenga lub *Pieśń oświecenia* Mistrza Yongjia Xuanjue, pokazywałem, jak można konkretnie wykorzystać dany tekst w swojej praktyce medytacyjnej. Ogólnie rzecz biorąc, mowy będą wygłaszane odpowiednio do bieżących uwarunkowań, poziomów doświadczenia i postępów uczestników odosobnienia. Z jednej strony chcemy pomóc początkującym zrozumieć podstawowe idee buddyzmu i zaznajomić ich z metodą medytacji; z drugiej strony w przekazywanych naukach trzeba uwzględnić potrzebę czynienia dalszych postępów przez doświadczonych adeptów. Innymi słowy, mowy Dharmy mają na celu wspomaganie zarówno początkujących, jak i doświadczonych praktykujących, jeśli chodzi o zapoznawanie się z naukami, stosowanie metod medytacji oraz lepsze rozeznanie w procesie i etapach praktyki. Z tego powodu ich tematyka będzie traktowana bardzo elastycznie i dostosowana do zmieniających się okoliczności, ale czasami będą koncentrować się na jednym lub dwóch kluczowych sprawach.

Chociaż skompilowałem schemat etapów już jakiś czas temu, do tej pory nigdy nie prowadziłem odosobnień na tyle długich, aby móc go dokładnie przeanalizować. To odosobnienie daje mi więc możliwość ponownego przyjrzenia się zawartym w schemacie treściom i ideom, i to w świeży, całościowy sposób. Chciałbym też przy tej okazji przedstawić kilka bardzo ważnych kwestii. Podczas mów, które wygłaszałem przed tym odosobnieniem, w większości omówiłem już zawartość schematu. Brakowało natomiast usystematyzowanego przeglądu, który by powiązał poszczególne jego części, umieszczając je na kontinuum od poziomu podstawowego do bardziej zaawansowanych poziomów praktyki. Dzięki rzadkiemu i cennemu zbiegowi niezbędnych przyczyn i uwarunkowań, umożliwiającemu to odosobnienie,

postaram się dokładnie omówić wszystkie kolejne etapy medytacji i ich kontekst. Przedstawię również kilka najważniejszych metod medytacji. Będziecie mieli też sposobność, aby je tu wypróbować.

Schemat etapów nie został obmyślany ani stworzony wyłącznie przeze mnie – czerpałem z wielu różnych źródeł, przede wszystkim ze stosowanych w szkole tiantai metod medytacji śamatha („uspokajanie” lub „ustanie”) i wipassana („wgląd” lub „kontemplacja”). Uwzględniłem materiał z dwóch ważnych traktatów tiantai o medytacji: większość istotnych treści z *Podstawowych zasad śamathy i wipassany* (Xiao Zhiguan 小止觀) oraz całość z *Sześciu bram Dharmy do wzniosłości* (Liu Miaomen 六妙門). Odwoływanie się do tych starożytnych traktatów jest istotne, ponieważ stanowią one owoc mądrości dawnych mistrzów. Buddyjskie śastry („traktaty”) powstały w wyniku przyswojenia i urzeczywistnienia przez tych nauczycieli na drodze własnej praktyki zawartych w sutrach nauk Buddy. Odniósłszy tak wielkie korzyści z praktyki, mistrzowie ci opracowali wszechstronne, spójne systemy obejmujące nauki doktrynalne i metody medytacji, aby łatwiej rozpropagować je wśród szerszego grona praktykujących buddystów. Czerpali bezpośrednio z własnych doświadczeń medytacyjnych, a także z wglądów w oświecenie. Te śastry, zawierające ich nauki, dotarły później do wielu regionów świata. Na bazie tych rozmaitych systemów powstały poszczególne znane nam dzisiaj tradycje buddyjskie, takie jak buddyzm therawada, buddyzm chiński i buddyzm tybetański. Każda z tych tradycji ma własny kompletny zestaw nauk. My wywodzimy się zasadniczo z chińskiej tradycji buddyjskiej, która zawiera medytacje śamatha i wipassana szkoły tiantai, a także medytację czan. Poza stosowanymi w chińskim buddyzmie praktykami śamatha i wipassana wypracował on własne, specyficzne metody medytacji czan. Szkoła czan jest w nim od dawna szeroko rozpowszechniona, a w salach czan dominowały jej główne metody praktyki – *huatou* i cicha iluminacja. Aby dać możliwość zrozumienia tego szerszego wachlarza dostępnych metod medytacji, uwzględniłem je wszystkie w naszym systemie praktyk.

Wszechstronna znajomość tych metod nie oznacza jednak, że trzeba z nich wszystkich korzystać. W gruncie rzeczy oczekuje się od osób praktykujących, że naberą biegłości w stosowaniu podstawowych metod, jednak z większości pozostałych, zwłaszcza tych bardziej zaawansowanych, korzysta się na ogół wtedy, gdy trzeba poradzić sobie z konkretnym problemem lub dostosować metodę do możliwości adepta. Staramy się poznać system jako całość, przyswojenie tych praktyk i wiedzy wymaga jednak solidnego fundamentu. Oprócz

szlifowania umiejętności w zakresie praktyk podstawowych powinniśmy również wybrać metodę medytacji dostosowaną do swoich możliwości i stopniowo się w niej doskonalić.

Gdy już ogarniemy całość, zyskamy jasny obraz kolejnych etapów i postępów w praktyce medytacyjnej. To pozwoli nam ocenić, na jakim jesteśmy etapie stosowania metody dopasowanej do naszych możliwości i bieżących okoliczności. Dzięki temu nasza praktyka będzie skuteczna. Chciałbym więc wraz z wami wszystkimi dokonać systematycznego przeglądu praktyk medytacyjnych. Jeśli chodzi o schemat etapów, możecie korzystać z niego w trakcie mów albo się nim nie zajmować, jak wolicie. Jeśli jednak uda wam się choćby pobieżnie go przejrzeć, może pomoże wam to zrozumieć jego poszczególnych części, gdy będziemy je omawiać.

Zręczne środki i właściwy pogląd

Schemat etapów składa się z dwóch głównych części: zręcznych środków (方便) i faktycznej praktyki (正修). Zręczne środki to wszystkie warunki, które są niezbędne, aby móc rozpocząć faktyczną praktykę. Niektóre z nich są bezpośrednio związane z faktyczną praktyką (正修方便). Pozostałe trzeba sobie zapewnić w życiu codziennym (修前方便). Niektóre z warunków wstępnych są bardzo ważne, bo bez nich trudno byłoby efektywnie stosować metodę. Na przykład siedząc w sali czan, można doświadczać nieustannego naporu błędzących myśli. Jest to szczególnie istotne dla początkujących, którzy dopiero uczą się medytacji, ponieważ niemal na pewno spotkają się z tym zjawiskiem.

Co ważniejsze, za podstawowy warunek wstępny podjęcia praktyki medytacyjnej uważam dysponowanie właściwym poglądem, zgodnym z Dharma Buddy, dlatego umieszczam go na samym początku. Na podstawie książki Mistrza Yin Shuna (印順導師) (1906–2005), zatytułowanej *Wprowadzenie do Dharmy* (佛法概論), opracowałem też schemat, który nazwałem „Posiadanie pełnego właściwego poglądu” (具足正見). Jest on do wglądu w otrzymanych przez was materiałach. Jeśli starczy nam czasu, pod koniec odosobnienia dokładniej omówimy również i ten schemat. Chcę podkreślić, że powinniśmy bardzo jasno zrozumieć jedną rzecz: nie praktykuje się na oślep. Praktyka musi być wspierana i ukierunkowywana przez Dharma. Jeśli tak nie jest, jeśli nie dysponujemy buddyjskim właściwym poglądem, to stosowane metody medytacji najprawdopodobniej nie doprowadzą nas

do ostatecznego i najważniejszego celu. Wiadomo, że gdy Budda urzeczywistnił ostateczną prawdę, wyzwolił się z nieskończonego cyklu narodzin i śmierci (czyli „samsary”). To jest właśnie ten ostateczny cel nauczania i zgłębiania Dharmy. Bez właściwego poglądu nie będziemy wiedzieć, jaki jest ostateczny cel praktyki ani dlaczego jest nim wyzwolenie z samsary.

Wielu praktykujących postępuje zgodnie z zaleceniami dotyczącymi praktyki medytacyjnej, nie wiedząc jednocześnie, dokąd ma ich ona ostatecznie doprowadzić. Innymi słowy, w ich praktyce brakuje wyraźnego kierunku. W niektórych przypadkach taki brak ukierunkowania i świadomości ostatecznego celu prowadzi do dolegliwości natury fizycznej lub doznań mistycznych, co staje się przeszkodą uniemożliwiającą postępy lub nawet prowadzącą na manowce. Brak wskazówek dotyczących właściwego poglądu i ostatecznego celu spotyka się często nawet w tak zwanych buddyjskich programach medytacyjnych. Dlatego tak ważne jest zyskanie właściwego poglądu, wyznaczającego jasny cel i kierunek praktyki. Wiele kursów medytacyjnych zaniedbuje ten podstawowy aspekt, jednocześnie często kładąc duży nacisk wyłącznie na metody. Mówi się tam wiele o niezwykłych doznaniach, których można doświadczyć podczas medytacji. Wszystkie praktyki medytacyjne, zarówno te buddyjskie, jak i niebuddyjskie, mają pewne wspólne cechy. Buddyjskich metod i wynikających z nich doświadczeń nie sposób jednak odróżnić od pozostałych bez znajomości opartego na Dharmie ostatecznego celu praktyki. Tak więc aby nie pobłądzić w praktyce, trzeba dysponować właściwym poglądem. Dlatego właśnie na samej górze schematu napisałem „Bycie w zgodzie z właściwym poglądem”. W istocie wiele tekstów szkoły tiantai o metodach śamatha i wipassana jest poświęconych w pierwszej kolejności doktrynie i dopiero później omawiają praktyki medytacyjne. Takie podejście pomaga osobom praktykującym opanować właściwy pogląd. Teksty kładą nacisk na ślubowania i podjęcie postanowienia o osiągnięciu oświecenia, a to jest właśnie wyznaczanie właściwych celów w praktyce.

Kilka lat temu zacząłem mówić o znaczeniu właściwego poglądu w kontekście praktyki i okazało się, że te nauki doktrynalne pomogły wielu adeptom odnaleźć kierunek i cel. Jest to zatem bardzo ważny element praktyki medytacyjnej, dlatego w miarę możliwości czasowych dokładnie omówimy i przeanalizujemy drugą część schematu etapów, czyli faktyczną praktykę.

Wspomnieliśmy wcześniej o dwóch głównych częściach schematu: zręcznych środkach, czyli warunkach wstępnych praktyki, oraz faktycznej praktyce. Część poświęconą zręcznym

środkom można dalej podzielić na wstępne warunki w życiu codziennym i warunki służące faktycznej praktyce na odosobnieniu medytacyjnym. Pierwszym warunkiem wstępnym w codziennym życiu jest dysponowanie właściwym poglądem, o czym przed chwilą mówiliśmy. Po pierwsze, zanim rozpocznie się faktyczna praktyka, o spełnienie tych wstępnych warunków powinni zadbać zarówno początkujący, jak i doświadczeni adepti. Po drugie, w całym toku naszej praktyki warunki te są również niezbędne w codziennym życiu. Innymi słowy, gdy opuszczamy salę czan, pozostają one nadal istotne pośród codziennych zajęć. Po trzecie, warunki potrzebne do faktycznej praktyki na odosobnieniu medytacyjnym są również niezbędne w życiu codziennym.

Po pewnym czasie praktyki niektórzy ludzie mogą uznać te zręczne środki za nieistotne. Jednak zarówno w codziennym życiu, jak i na odosobnieniu nie tylko pozwalają nam one podjąć faktyczną praktykę, ale umożliwiają czynienie stopniowych postępów, które inaczej napotykałyby na przeszkody. Pewne zręczne środki wymienione w schemacie są związane z medytacją. Niektóre z nich wchodzi w skład dwudziestu pięciu zręcznych środków (二十五方便) wymienionych w *Podstawowych zasadach śamathy i wipassany*. W celu usystematyzowania tych zręcznych środków, uporządkowałem te wymienione w dostępnych materiałach i zamieściłem je w schemacie. Pięć warunków faktycznej praktyki na odosobnieniu medytacyjnym, zamieszczonych w schemacie etapów, też stanowi bardzo ważną część *Podstawowych zasad śamathy i wipassany*.

Wraz z „zachowywaniem czystości w sferze wskazań” są to najważniejsze spośród kilku początkowych zręcznych środków wymienionych w traktatach. „Ustanowienie pięciu czynników” (具足五法), ostatni z wymienionych pięciu warunków, odnosi się do pięciu sposobów używania umysłu. Później omówimy je wszystkie bardziej szczegółowo. Z wyjątkiem posiadania właściwego poglądu wszystkie zręczne środki wymienione w schemacie znajdują się wśród dwudziestu pięciu zręcznych środków wymienionych w *Podstawowych zasadach śamathy i wipassany*. W istocie jeśli chodzi o praktykę śamatha i wipassana w ramach szkoły tiantai, to posiadanie właściwego poglądu omawia się jeszcze przed wszystkimi zręcznymi środkami. Metody faktycznej praktyki w gruncie rzeczy również zaliczane są do wspomnianych dwudziestu pięciu zręcznych środków. Zarówno *Objaśnienie dhyana paramity: metoda stopniowa* (*Shi Chanboluomi* 釋禪波羅蜜), jak i *Wielkie uspokajanie i kontemplacja* (*Mohe Zhiguan* 摩訶止觀) zawierają tych dwadzieścia pięć zręcznych środków. Zostały one zebrane i

objaśnione przez Mistrza Zhiyi (538–597), i stanowią bardzo ważny element praktyki medytacyjnej chińskiego buddyzmu, nauczanej przez buddyjskich mistrzów na przestrzeni wieków. Zhiyi wspominał, że nauki o zręcznych środkach, zaczerpnięte z pism buddyjskich, oparte są na doświadczeniach dawnych mistrzów i jego własnych. Mówię o tym, aby sprostować panujące od dawna przekonanie, że metody praktyki w chińskim buddyzmie nie były usystematyzowane i stopniowe. Jest to pogląd nieuzasadniony, ponieważ wbrew powszechnemu mniemaniu chiński buddyzm dysponuje najpełniejszymi zasobami metod medytacyjnych spośród wszystkich tradycji buddyjskich. Wystarczy przyjrzeć się dwudziestu pięciu zręcznym środkom szkoły tiantai, aby dostrzec sekwencyjny charakter tego systemu medytacyjnego. Co więcej, objaśnienia zawarte w *Sześciu bramach Dharmy do wzniosłości* potwierdzają, że jest to kompletna tradycja medytacyjna. To nie wszystko. Jeśli weźmiemy pod uwagę zakres nauk przedstawionych w dziełach *Objaśnienie dhyana paramity: metoda stopniowa* i *Wielkie uspokajanie i kontemplacja*, wówczas głębia, wszechstronność i logika tego systemu staną się najzupełniej oczywiste.

Szkoła czan, która ukształtowała się później, potrafiła przekształcić ten rozbudowany, pełen treści, misterny system w coś znacznie prostszego i bardziej zwięzłego. Teoria zarysowana przez Szóstego Patriarchę Huinenga (638–713) w *Sutrze podwyższenia* (壇經) uprościła nie tylko doktrynę buddyzmu czan, lecz także stosowane w nim metody praktyki. Prostota szkoły czan jest jednak mocno zakorzeniona w żywym gruncie wcześniejszych doktryn z całym ich rozmachem, bogactwem i głębią. W oderwaniu od tego solidnego fundamentu prostota czan może niepostrzeżenie prowadzić do nieporozumień i wypaczeń. Trzeba więc postrzegać tę prostotę praktyki czan w jej historycznym kontekście. Należy propagować wszechstronne podejście tiantai oparte na idei śamatha/wipassana oraz wskazywać na powiązania unikalnych metod medytacji opracowanych w ramach chińskiego buddyzmu z tym dogłębnym systemem praktyk medytacyjnych. Stanowiłoby to wierne oddanie pełnego zakresu metod praktyki spotykanych w chińskim buddyzmie, wysoce ustrukturyzowanych i o jawnie określonym porządku. Faworyzowanie samej prostoty i bezpośredniości przy jednoczesnym ignorowaniu wyrafinowanej głębi podstawowych zasad systemu wprowadza w błąd wielu adeptów. Aby więc zademonstrować kompleksową strukturę proponowanych w chińskim buddyzmie metod praktyki, należy odtworzyć cały system poprzez odpowiednie powiązanie i rozmieszczenie wszystkich jego elementów. Dlatego właśnie opracowałem schemat etapów. Zdawałem sobie

sprawę, że trudno będzie w nim ująć całość tak precyzyjnie dopracowanego systemu. Może on jednak służyć przynajmniej jako zarys. Mam nadzieję, że w procesie praktyki i zgłębiania nauk lepiej zrozumiecie jego treść.

Faktyczna praktyka

Następnie przejdziemy do tematu faktycznej praktyki, który jest omówiony w szóstym rozdziale *Podstawowych zasad śamathy i wipassany*. Dla większej jasności treść zaczerpniętą ze wspomnianych traktatów uzupełniłem w schemacie o pewne dodatkowe elementy. Faktyczna praktyka może odbywać się w dwóch podstawowych trybach: w bezruchu i w ruchu. Tylko wtedy, gdy te dwa tryby medytacji nie tylko nie przeszkadzają sobie nawzajem, ale wręcz się przenikają, można doświadczać praktyki czan w sposób pełny, a nie jednostronny.

Praktykę w bezruchu uprawiamy właśnie teraz, głównie w postaci medytacji na siedząco. Praktyka w ruchu odbywa się wtedy, gdy stosujemy metodę w innych okolicznościach. Nasze ciało albo pozostaje w bezruchu, albo się porusza, chociaż są ludzie, którzy na co dzień rzadko się zatrzymują. A mimo że problemy napotykamy głównie, będąc w ruchu, to często sposobów ich rozwiązania musimy szukać podczas praktyki w bezruchu. Aby rozpocząć praktykę medytacji na siedząco, oprócz zapewnienia sobie do tego niezbędnego czasu i miejsca, na przykład udając się na odosobnienie, trzeba dysponować odpowiednimi metodami i zręcznymi środkami. Obowiązujący tutaj harmonogram praktyki dąży do zapewnienia jak najdłuższego czasu na medytację na siedząco, aby móc skorzystać z jak największej dawki praktyki w bezruchu. Ponieważ jednak poruszanie się podczas odosobnienia jest nieuniknione, musimy również dysponować metodami praktyki w ruchu. Co najważniejsze, ta praktyka w ruchu umożliwi nam kontynuowanie jej po powrocie do codziennych okoliczności życiowych. Wszystkie te aspekty są ujęte w schemacie. Integralna, zrównoważona praktyka wymaga umiejętności stosowania odpowiednich technik zarówno w bezruchu, jak i w ruchu. Na tyle, na ile pozwalają na to przyczyny i uwarunkowania, praktykujemy w bezruchu, aby wzmocnić wewnętrzną koncentrację i osiągać stan wyciszenia i jasności umysłu. Wpływa to zarazem korzystnie na naszą praktykę w ruchu. W celu jeszcze większego poszerzenia zakresu praktyki trzeba nauczyć się ją kontynuować również po powrocie do codziennych okoliczności życiowych.

Praktyka w bezruchu i praktyka w ruchu stanowią zatem dwa tryby faktycznej praktyki. Ich integracja sprawia, że staje się ona pełna i zrównoważona. Niektórzy ludzie błędnie uważają, że tylko praktyka w bezruchu jest „prawdziwą praktyką”. Jeśli jednak nie wiemy, jak korzystać ze swojej metody do radzenia sobie z problemami pojawiającymi się, gdy jesteśmy w ruchu, to praktyka nigdy nie stanie się ciągłą, nieprzerwaną, w pełni zintegrowaną. Wtedy bez względu na to, jak korzystna byłaby dla nas medytacja na siedząco, nie odniesiemy pełnej korzyści z praktyki czan. Prawdziwa praktyka czan wymaga nie tylko stosowania tej metody w ruchu, ale także osiągnięcia stanu, w którym ciało i umysł bez czynienia żadnego wysiłku pozostają spokojne i w pełni przytomne, czyli kiedy samadhi i pradžnia jednoczą się (定慧一體). Kiedy takie stosowanie metody przynosi efekty, w końcu doświadczamy tej jedności, i to jest prawdziwe doświadczenie czan, do którego prowadzi praktyka.

W ramach praktyki w bezruchu ujmuję stopniowe metody ustania, objaśnione w *Sześciu bramach Dharmy do wzniosłości*: „liczenie, podążanie, śamatha/ustanie” (數隨止). Metody kontemplacji, czyli „wipassana/wgląd, powrót, czystość” (觀還淨), uzupełniam o bardziej tradycyjne buddyjskie oraz wywodzące się z chińskiego czan metody medytacyjne. Moją intencją było pokazanie wszystkich głównych metod czan jako integralnej całości oraz tego, jak mieszczą się w tych trzech kontemplacjach. Mam nadzieję, że dzięki temu schematowi adepci będą w stanie wyraźnie zobaczyć spójność metod praktyki w chińskim czan. To ważne, aby ludzie mieli o tym dokładną wiedzę. Taka „wiedza” oznacza dysponowanie właściwym poglądem, czyli widzenie właściwej ścieżki; umożliwia czerpanie w pełni korzyści z praktyki czan; pomaga zrozumieć, dlaczego praktyka w bezruchu i praktyka w ruchu muszą być zintegrowane, a także jak stosować metodę w bezruchu, aby osiągnąć zespolenie działania i bezruchu (czyli zachować spokój i jasność zarówno podczas siedzenia, jak i w działaniu) w celu osiągnięcia ostatecznego celu praktyki czan i wyzwolenia się od wszelkich strapień.

Przejdziemy następnie do omówienia faktycznej praktyki, czyli jak posługiwać się tymi metodami. W części poświęconej praktyce w bezruchu umieściłem regulowanie ciała, oddechu i umysłu. Techniki te stanowią fundament praktyki. Będą pomocne dla początkujących, a doświadczeni adepci mogą to potraktować jako sposobność do przypomnienia sobie ich. Odwołam się tutaj do schematu etapów. Omawiając faktyczną praktykę, zaczniemy od praktyki w bezruchu, ponieważ stanowi ona fundament i sedno tego podejścia. Gdy już nabędziemy w

niej biegłości i będziemy w stanie przenieść ją również do sfery działania, te dwa tryby praktyki stopniowo się zjednoczą, tworząc jedną ciągłą, spójną całość.

Przegląd podstawowych zasad

Tydzień pierwszy, dzień trzeci

(Trzeci z czterdziestu dziewięciu dni)

Niezależnie od czasu trwania odosobnienia zwykle poświęcamy nieco czasu na dokonanie przeglądu podstawowych zasad praktyki, czyli jak regulować ciało, oddech i umysł. Dla początkujących jest ważne, aby nauczyć się, jak rozpoczynać praktykę, a dla tych, którzy już mają pewne doświadczenie, jest to okazja do sprawdzenia jej bieżącego stanu. Dokonując przeglądu nabytej wcześniej wiedzy, niektórzy doświadczeni adepci nauczą się czegoś nowego, z kolei inni zrozumieją pewne sprawy, które wcześniej były poza ich zasięgiem. Początkującym niektóre fragmenty nauk mogą się wydawać trudne do zrozumienia, ale to dlatego, że warunki do ich zgłębiania zmieniają się na każdym etapie praktyki. Dzięki sumiennej praktyce można zdobyć pewne doświadczenia i zrobić postępy. To pozwala zrozumieć niejasne wcześniej kwestie lub zauważyć szczegóły, które wcześniej nam umknęły. Często tak właśnie się dzieje. Dlatego na początku odosobnienia zwykle wracamy do kwestii podstawowych.

Być może przed zapoznaniem się ze schematem etapów nie przyszła wam do głowy myśl o konieczności przypomnienia sobie podstaw, ale teraz rozumiecie, jakie to ma znaczenie. Po pierwsze, może was zastanawiać, dlaczego na pewnym etapie wasza praktyka ulega stagnacji albo dużo czasu zajmuje wam dostosowanie się do warunków panujących na odosobnieniu. Jeśli jednak spojrzycie na górną część schematu, może uświadomicie sobie, że nie zapewniliście sobie niektórych z wymienionych niezbędnych warunków lub po prostu nie uznaliście ich za istotne. W takim przypadku możecie napotkać trudności w robieniu postępów w sali czan podczas prób regulowania ciała, oddechu i umysłu.

Zastój w praktyce wynika z pewnych przyczyn. Może to polegać na niespełnieniu pewnych wstępnych warunków w codziennym życiu lub na niewykorzystywaniu zręcznych środków na odosobnieniu. Teraz, gdy dysponujecie już pełnym obrazem, wiecie, jak ważne są te niezbędne warunki dla postępów w faktycznej praktyce podczas odosobnienia. Praktykujący często zaniedbują ten aspekt, częściowo dlatego, że od razu po otrzymaniu instrukcji chcą rozpocząć praktykę regulowania ciała, oddechu i umysłu. Teraz w oparciu o schemat widać wszystkie etapy jako pewną spójną całość. Zasadniczo wszystkie zaawansowane praktyki w dolnej części

schematu oparte są na tych podstawowych wymienionych na górze. Jeśli wasza podstawowa praktyka nie jest ugruntowana i stabilna, niemożliwe jest efektywne korzystanie z bardziej zaawansowanych metod pokazanych na dole schematu. Wielu praktykujących nie rozumie ścisłych powiązań między etapami praktyki. Często próbują pominąć wstępne ćwiczenia, ponieważ jest to najbardziej uciążliwa część całego procesu. Z większością swoich problemów trzeba się konfrontować właśnie podczas etapu uczenia się medytacji. Niestety pomijanie go i próba przejścia bezpośrednio do etapu kontemplacji może sprawić, że właściwie stosowanie metody stanie się niemożliwe.

Ze schematu wynika jednak, że ten pierwszy etap ma kluczowe znaczenie. Dlatego doskonalenie umiejętności medytacyjnych nie powinno się odbywać pośpiesznie i powierzchownie, lecz z właściwą motywacją i wyjątkową uwagą. Zrozumienie tej zasady pomoże wam nabrać większej pewności oraz przekonania do praktyki.

Omawiamy teraz fragment schematu zatytułowany „Regulacja trzech czynników w trzech fazach medytacji” (三時調三事). Chodzi o fazy wchodzenia w medytację (入靜), trwania w medytacji (止靜) i wychodzenia z medytacji (出靜). Wchodząc w medytację lub z niej wychodząc, trzeba wyregulować ciało, oddech i umysł. Jest to procedura, którą należy stosować podczas każdego odosobnienia. Regulacja wspomnianych trzech czynników to podstawa. Niektórzy doświadczeni adepci napotykać na tym etapie blokadę i nie są w stanie poczynić dalszych postępów. Na odosobnieniach w innych miejscach ludzie na ogół radzą sobie z tym problemem poprzez nieustanne ponawianie wysiłków z nadzieją na doświadczenie jakiegoś przełomu. Zgłębiając schemat, doszliśmy jednak do wniosku, że często przyczyną stagnacji w faktycznej praktyce okazuje się niespełnienie pewnych niezbędnych warunków. Należy więc spojrzeć na zręczne środki wymienione w górnej części schematu i sprawdzić, których z tych warunków nie spełniliśmy. Jeśli okaże się, że wiele z nich nie zostało spełnionych, wiadomo będzie, dlaczego na tym etapie doświadczacie stagnacji w praktyce. Niektóre z tych warunków dotyczą codziennego życia, a inne odosobnienia. Czy wszystkie zostały spełnione? Do każdej z wymienionych powyżej dwóch sfer – codziennego życia i odosobnienia – przyporządkowałem po pięć warunków. W ten sposób łatwiej ocenić swoją sytuację, chociaż tak naprawdę przy każdym z podanych warunków można dokonać dalszych podziałów.

Regulowanie ciała i umysłu

Obserwując siebie, zauważymy, że jeśli nie są spełnione pewne warunki, trudno czynić regularne postępy w faktycznej praktyce. Kiedy praktykujemy w bezruchu, od czasu do czasu pojawiają się problemy, zwłaszcza podczas regulowania ciała i umysłu. Napotykać przeszkody w skutecznym stosowaniu metody, możemy mieć ochotę pominąć ten etap praktyki i przejść od razu do kolejnego, niżej na omawianym schemacie. Nie należy jednak wtedy przechodzić do stosowania *huatou*, cichej iluminacji ani innej metody kontemplacji, bo szybko się wtedy przekonamy, że również żadnej z nich nie potrafimy stosować skutecznie. Nawet jeśli wydaje nam się, że to możliwe, często jest to tylko gra wyobraźni lub błędzących myśli.

Kiedy okazuje się, że nie sposób korzystać z bardziej zaawansowanych metod, zwykle wynika to z niewłaściwego uregulowania ciała, oddechu i umysłu. Praktyki służące takiej regulacji znajdują się pośrodku schematu etapów, dlatego aby znaleźć przyczynę zakłóceń na tym etapie praktyki, trzeba spojrzeć wyżej. Niektórzy praktykujący sądzą, że można pominąć potrójną regulację i od razu zacząć intensywną praktykę z wykorzystaniem jakiejś metody kontemplacyjnej. Ale to niewykonalne. Jeśli wpadniecie w tę pułapkę, to nawet pozornie bardzo przykładając się do praktyki, będziecie jedynie zmagać się z błędzącymi się myślami, nie doświadczając właściwej uważności.

Najtrudniejszym elementem praktyki służącej osiągnięciu spokoju poprzez *śamathę*/ustanie jest zharmonizowanie ciała, oddechu i umysłu. Na tym etapie napotykamy właśnie większość problemów, takich jak niewygodna fizyczna, błędzące myśli i rozmaite inne zakłócenia. Dlatego niektórzy ludzie starają się uniknąć tych trudności i przechodzą bezpośrednio do stosowania metody kontemplacji, licząc na lepsze doświadczenia, a nawet na osiągnięcie oświecenia. Jak już wspomniałem, jest to problematyczne podejście, ponieważ regulacja tych trzech czynników stanowi sedno praktyki, musi jednak być zintegrowana z górną częścią schematu, a mianowicie spełnieniem odpowiednich warunków. Dopiero nabywszy biegłości w podstawowych technikach potrójnej regulacji dotyczących praktyki ustania, można przejść do bardziej zaawansowanych praktyk. Ze względu na znaczenie metody potrójnej regulacji dla ogólnych postępów w praktyce, trzeba jej poświęcić więcej czasu. Umożliwi to późniejsze zejście na głębszy poziom medytacji.

Praktyka ustania

Teraz, gdy rozumiemy znaczenie potrójnej regulacji, powinniśmy nabyć większej wprawy w praktyce ustania, aby móc następnie przejść do bardziej zaawansowanej metody, mogącej

doprowadzić nas do urzeczywistnienia ostatecznego celu praktyki buddyjskiej. Kiedy więc dokonamy ponownego przeglądu tej części praktyki, jaką jest ustanie, będziemy potrafili w głębszy sposób stosować metodę regulowania ciała, oddechu i umysłu. Jeśli nam się to uda, poczynimy postępy zarówno na odosobnieniu, jak i w życiu codziennym.

Jest już jasne, że niezależnie od etapu praktyki, na jakim jesteśmy, takie całościowe spojrzenie jest pomocne. Świadomość, jak ważny jest każdy etap i znajomość jego powiązania z całością pozwala nam doskonalić stosowanie metody. Medytacja w bezruchu, czyli medytacja na siedząco, to sedno praktyki czan. Niektóre szkoły praktyki skupiają się wyłącznie na tym. Mówiąc, że jest to „sedno”, tym samym kładziemy największy nacisk na ten właśnie aspekt. Nie wyczerpuje on jednak praktyki, bowiem i tak musimy powiązać go z wymaganymi warunkami przed tym etapem, a następnie z zaawansowanymi metodami. W ten sposób będziemy mieli dobre rozeznanie co do znaczenia i miejsca każdego elementu w ramach całości. Tego rodzaju rozeznanie jest ważne, bo inaczej praktyka może stać się jednostronna, co zdarza się w niektórych systemach nauczania.

Bywa, że kładzie się w nich nadmierny nacisk na praktykę ustania, a pomija rolę warunków w codziennym życiu i ich bezpośredniego wpływu na faktyczną praktykę. Bez zapewnienia tych niezbędnych warunków trudno o wyciszenie będące konsekwencją stosowania metody ustania. A bez osiągnięcia stanu, w którym umysł jest skupiony na jednym (一心), nie da się zejść na głębszy poziom praktyki. Takie próby sprawiają, że praktyka staje się bezładna. Dlatego korzystając z jakiejś metody, należy mieć świadomość, do jakiego należy etapu i jakie ma znaczenie w kontekście całości. Schemat etapów ułatwia zobaczenie tych powiązań między częściami większej całości i jej spójność.

Przyjrzyjmy się teraz faktycznej praktyce na tym etapie. Warunki wstępne w kontekście codziennego życia często wiążą się ze stosowaniem metody regulacji ciała i umysłu podczas aktywności. Jednak nawet spełniwszy wszystkie te warunki, nie osiągniemy ostatecznego celu praktyki czan, jeśli nie poświęcimy się praktyce w bezruchu, która prowadzi znacznie głębiej. Potrzebna jest do tego odpowiednia metoda, a także czas i miejsce. Metoda medytacji na siedząco służy ustabilizowaniu stanów ciała i umysłu cechujących się nadmiernym rozproszeniem i rozchwianiem. W życiu codziennym często kierujemy uwagę na zjawiska zewnętrzne, co oddziałuje na umysł, reagujący lgnięciem lub oporem. Ten proces powoduje, że w ciele-umyśle kumulują się problemy i strapienia, które stopniowo przekształcają się w nawyki

utrudniająca praktykę. Dzieje się tak nieustannie, ale gdy jesteśmy w ciągłym ruchu, często pozostaje niezauważone. Niektórzy z was uczestniczą w odosobnieniu właśnie dlatego, że już zdajecie sobie sprawę z tego problemu. Nawet mając taką świadomość, w codziennym stanie ciała-umysłu bardzo trudno go rozwiązać, sięga bowiem głębokich warstw umysłu. W miarę upływu czasu te nawarstwiająca się strapienia i nawyki coraz bardziej się utrwalają. Trzeba więc dać sobie czas na wyciszenie, zagłębienie się w umysł w pozycji siedzącej, zlokalizowanie źródła problemów i bezpośrednie skonfrontowanie się z nimi. Do tego potrzebne jest wsparcie metody praktykowania w bezruchu.

Pozycja siedząca

Ćwiczenie w bezruchu wymaga, aby wpieryw ustabilizować ciało. Do tego potrzebna jest więc odpowiednia metoda jego regulacji, a to oznacza przyjęcie pozycji sprzyjającej rozluźnieniu, spokojowi i skierowaniu uwagi do wewnątrz. Na przestrzeni wieków niezliczeni adepci medytacji przed Buddą, sam Budda i późniejsi patriarchowie stosowali wiele różnych metod regulacji ciała i umysłu, a rezultatem ich doświadczeń jest pozycja siedząca, którą stosujemy obecnie. Od bardzo dawna wielu mistrzów czan korzystało z niej na drodze do oświecenia. Pozycja siedząca jest bardzo ważna, ponieważ zawiera w sobie wszystkie najistotniejsze aspekty naszej fizyczności, na które powinniśmy zwracać uwagę. Co najważniejsze, ciało musi być całkowicie rozluźnione, a to wymaga spokoju. Kiedy jest już spokojne i rozluźnione, można skierować uwagę do wewnątrz, aby wejść w głębsze warstwy umysłu i dokonać jego regulacji.

Na tę tradycyjną pozycję składa się siedem aspektów prawidłowego siedzenia (七支坐法). Przede wszystkim dbamy o to, by górna część ciała była wyprostowana, stabilna i rozluźniona, co uzyskujemy poprzez zapewnienie jej solidnego fundamentu w postaci siedzenia ze skrzyżowanymi nogami tak, aby kolana i pośladki tworzyły z grubsza trójkąt równoboczny. Jest to bardzo stabilna pozycja, dzięki której górna część ciała pozostanie wyprostowana i odprężona.

Ludzkie ciało jest podtrzymywane przez szkielet, więc jeśli dolna część ciała będzie stabilna, a górna wyprostowana, to wszystkie kości ułożą się prawidłowo. A kiedy wszystkie kości, zwłaszcza kręgi, znajdą się we właściwej pozycji, ciało automatycznie się rozluźni. Barki powinny znajdować się na jednakowej wysokości i opadać naturalnie. Należy zachować naturalne ułożenie klatki piersiowej, bez podawania jej do przodu, oraz wyprostowaną dolną

partię kręgosłupa. Dłonie powinny spoczywać na nogach przed brzuchem, tworząc kształt zwany „mudrą samadhi sfery Dharmy” (法界定印). Lewa dłoń złożona jest na prawej, a kciuki stykają się lekko opuszkami, tworząc owal.

Kolej na podbródek. Kręgi szyjne są drobne, ale muszą podtrzymywać ciężką głowę, która nie powinna przechylać się w żadną stronę, stąd podbródek należy lekko przywieść. Wtedy jednak ludzie mają skłonność spuszczać wzrok, a to prowadzi do napięć w szyi. Aby tego uniknąć, spójrzcie przed siebie. Lekko przywiedźcie podbródek, aby głowa stabilnie spoczywała na szyi, a następnie zamknijcie oczy.

Wzrok to najaktywniejszy ze zmysłów – za jego pośrednictwem dociera do nas więcej bodźców zewnętrznych niż przez jakikolwiek inny, dlatego w ich ograniczeniu i skierowaniu uwagi do wewnątrz bardzo pomaga zamknięcie oczu. Z zamkniętymi i rozluźnionymi oczami łatwiej jest skupić umysł na wrażeniach dotykowych i uświadamiać sobie pojawiające się błędne myśli. Innymi słowy, tymczasowe wyłączenie zmysłu wzroku sprzyja wyostreniu pozostałych zmysłów. Czubek języka powinien dotykać podniebienia tuż za przednimi zębami. Zwykle dotyka dolnych zębów, gdzie ma trochę za mało miejsca, więc dzięki temu dajemy mu więcej przestrzeni i kiedy medytujemy, może się wygodnie rozluźnić. Poza tym ta jego pozycja sprzyja wytwarzaniu śliny, co nawilża jamę ustną i gardło.

Mieście na twarzy uśmiech

Teraz, gdy już omówiliśmy wszystkich siedem aspektów prawidłowej pozycji, chciałbym dodać jeszcze jeden: odprężcie mięśnie twarzy. Jeśli lekko podniesiecie kąciki ust, mięśnie twarzy w naturalny sposób się rozluźnią. Tak więc mamy w sumie osiem aspektów, siedem tradycyjnych i jeden dodatkowy: 1) pozycja siedząca ze skrzyżowanymi nogami i wyprostowaną dolną partią kręgosłupa, 2) naturalne ułożenie klatki piersiowej, 3) barki na tym samym poziomie i swobodnie opuszczone, 4) dłonie spoczywające na nogach w mudrze samadhi, 5) przywiedziony podbródek, 6) oczy zamknięte, 7) czubek języka dotyka podniebienia, i wreszcie 8) lekki uśmiech na twarzy. Na tym polega metoda i procedura regulacji ciała.

Celem regulacji ciała jest również regulacja umysłu. Ustabilizowane ciało stopniowo się rozluźnia. Wtedy ciało-umysł jest nastawione introspekcyjnie. Kiedy umysł zaczyna kierować uwagę do wewnątrz, ciało może służyć jako wspierający fundament. Zaczynamy więc od

regulacji ciała, po czym przechodzimy do regulacji umysłu. Przy takim toku postępowania ciało może pomóc umysłowi osiągnąć cel.

Wspomnieliśmy o uwzględnieniu uśmiechu jako aspektu prawidłowej pozycji siedzącej. W istocie wielu praktykującym trudno jest przywołać uśmiech podczas medytacji. Kiedy chodzę po sali czan podczas okresu praktyki, aby sprawdzić, w jakim stanie są uczestnicy, często okazuje się, że większość z nich ma bardzo poważny wyraz twarzy, nieraz pełen napięcia, z mocno zaciśniętymi powiekami. Sprawiają wrażenie ludzi spiętych i przeżywających duże zmagania podczas medytacji. Sugeruję natomiast, abyście nie tylko medytując, lecz i na co dzień w życiu dbali o odprężenie. Często słyszę wzmianki, że ludzie onieśmialają odosobnienia, bo uczestnicy często mają poważny wyraz twarzy. Nie widać nawet cienia uśmiechu. Ujmując to w sposób nieco żartobliwy, wyglądają tak, jakby byli komuś winni dużo pieniędzy. Ta skłonność może mieć jakieś wewnętrzne przyczyny i oznacza, że ich praktyka nie przebiega zbyt dobrze. Ludzie, którzy dobrze praktykują, odnajdują w sobie pogodną lekkość i błogość, więc uśmiech przychodzi im z łatwością. Jeśli nie pamiętacie o rozluźnianiu mięśni twarzy w codziennym życiu, to podczas medytacji wasza twarz może wydawać się napięta i poważna. Gdy jednak na co dzień jesteście uważni i wasza praktyka przebiega pomyślnie, na waszej twarzy podczas medytacji często gości uśmiech. Utrzymując ten stan odprężenia, może zainspirujecie innych, aby również się uśmiechali. A tym, którzy jeszcze nie próbowali medytacji, podsunie to myśl, że praktyka czan może być relaksująca. Nawet podczas odosobnienia można czasem zetknąć się z osobami, które w nim nie uczestniczą. Jeśli osoby praktykujące są uśmiechnięte, stanowi to sygnał dla innych, że praktyka czan jest radosna i odprężająca. W przeciwnym razie nawet gdy opowiadacie ludziom o tym, jak wspaniała jest praktyka czan, nie brzmi to zbyt przekonująco, jeśli podczas medytacji jesteście usztywnieni i spięci. Bo skoro medytacja jest naprawdę taka cudowna, jak głosicie, to czy nie powinien o tym świadczyć wasz wyraz twarzy? Gdy obserwuję, jak wchodzicie do sali czan i z niej wychodzicie, nie widzę, abyście się uśmiechali. Może więc medytacja wcale wam nie pomaga? Takie w każdym razie sprawia to wrażenie. Innymi słowy, powinniście się podczas medytacji uśmiechać, bo działa to naprawdę odprężająco.

Harmonizowanie ciała, oddechu i umysłu

Tydzień pierwszy, dzień czwarty

(Czwarty z czterdziestu dziewięciu dni)

Wczoraj przedstawiliśmy pokrótce schemat etapów i mówiliśmy o tym, gdzie w ramach praktyki czan umiejscowiona jest metoda regulowania ciała. Była też mowa o tym, że ta metoda leży u podstaw naszej praktyki. Z samej wiedzy o jej znaczeniu nie wynika jednak, dlaczego czasami mamy problemy z jej skutecznym stosowaniem ani co robić dalej po nabyciu w niej biegłości. Gdybyśmy mieli ogląd całości, lepiej wiedzielibyśmy, na które aspekty zwrócić uwagę. Jeśli jednak nie wiemy, w jakim punkcie praktyki jesteśmy, to pomimo ciągłego wysiłku możemy się czuć zdezorientowani oraz niepewni, czy warto kontynuować i w jakim podążać kierunku. Jeśli mamy poczucie, że w gruncie rzeczy drepczemy w miejscu, czyli nie udaje nam się skutecznie stosować metody, warto zapytać, dlaczego nie robimy postępów. Czego brakuje? Wspominałem już, że aby mieć pewność co do skuteczności praktyki podczas całego odosobnienia, trzeba spełnić pewne warunki.

Dalej o regulacji ciała

Wróćmy do podstawowej praktyki regulowania ciała. Zasadniczą kwestią w praktyce w bezruchu jest zwracanie uwagi na kluczowe punkty pozycji siedzącej oraz stabilizowanie umysłu. Jeśli ciało nie jest spokojne i rozluźnione, usadowione w pozycji sprzyjającej introspekcji, umysłowi trudno jest się odprężyć i wyciszyć. W codziennym życiu ciało i umysł powinny działać jako integralna całość, tymczasem sprawiają czasem wrażenie płataniny konfliktów. Co gorsza, często mamy w ogóle słabe pojęcie o tym, jak funkcjonują. Na przykład często mylimy problemy psychiczne z fizycznymi. Gdybyśmy lepiej się orientowali w powiązaniach między ciałem a psychiką w ramach tworzonej przez nie całości, moglibyśmy skuteczniej korzystać z metody.

W pierwszej kolejności należy się zająć zjawiskami cielesnymi (色法), ponieważ są one mniej subtelne i ukryte niż zjawiska psychiczne (心法). A ponieważ problemy umysłu mają charakter wewnętrzny i często niezbyt oczywisty, więc rozpoznajemy je za pośrednictwem ciała, bowiem zjawiska fizjologiczne są bardziej namacalne. Regulując umysł, skupiamy się jednak na

subtelniejszych aspektach zjawisk psychicznych. Jeśli nie podejmiemy odpowiednio do aspektu fizycznego, to regulacja bardziej wewnętrznej i subtelnej aspektu psychicznego będzie trudniejsza. Dlatego w pierwszej kolejności przystępujemy do regulacji ciała. Jeśli wciąż nie potrafimy się rozeznaczyć w tym, co się dzieje z ciałem i umysłem, możemy przynajmniej dowiedzieć się, co się dzieje z ciałem. Ogólnie rzecz biorąc, zaczynamy od regulacji ciała, ponieważ można to robić stopniowo, od zewnątrz do wewnątrz, czyli od aspektów bardziej powierzchownych do subtelniejszych. Po pierwsze, ciało powinno być spokojne, rozluźnione i utrzymywane w pozycji sprzyjającej wglądaniu do wewnątrz. Następnie można odpowiednio dostroić umysł i zacząć używać metody medytacji. Na tym polega znaczenie ciała w praktyce w bezruchu.

Aby właściwie uregulować ciało, musi ono być spokojne, i to nie przez chwilę, lecz nieprzerwanie przez dłuższy czas. Mimo że stan ciała jest często mało subtelny lub wręcz pełen napięcia, to w pewnych sytuacjach niełatwo te problemy natury fizycznej zauważyć. Na przykład w domu może być nam łatwo medytować przez jedną do dwóch godzin dziennie, ale te trudności pojawiają się dopiero na odosobnieniu. W domu zwykle ich nie odnotowujemy, częściowo dlatego, że medytujemy tam stosunkowo krótko, a częściowo dlatego, że nie jesteśmy wówczas tak ugruntowani, jak podczas praktyki grupowej na odosobnieniu. W rozdrażnionym, pełnym napięcia ciele wiele problemów fizycznych, w tym same te napięcia, umyka uwadze. Ujawniają się dopiero, gdy zaczyna się ono stopniowo wyciszać i rozluźniać, a to trwa na ogół dość długo. Jeśli sobie ich nie uświadomimy, nie wiemy też, jak oddziałują na nasz stan fizjologiczny i psychiczny. Kiedy natomiast się wyciszymy i zaczynają się pojawiać, namacalnie czujemy, jak wpływają na nasze samopoczucie psychiczne. W kontekście codziennego życia często nie uświadomimy sobie związku między ciałem a umysłem. Ponieważ zjawiska cielesne i umysłowe są często bardzo splątane i niejasne, nie potrafimy zobaczyć ich wzajemnych interakcji.

W procesie regulacji ciała można zauważyć, że gdy pojawiają się problemy fizyczne, wpływają na nasz stan psychiczny. Kiedy umysł łączy się do zmieniających się warunków fizycznych i jest zdany na ich łaskę i niełaskę, rozprasza się, spina i traci głębię. Świadomość tego procesu pomaga zrozumieć interakcję między ciałem a umysłem. Dysponowanie metodą praktyki może pomóc w regulacji umysłu, gdy ciało wydaje się nieugruntowane i rozdrażnione. Gdy umysł się ustabilizuje, pogłębi i wyostri, będzie to z kolei sprzyjać dalszej regulacji ciała. Trzeba się w tym procesie wyciszyć, aby pośród nieustannie zmieniających się warunków mieć

świadomość wszelkich pojawiających się problemów. Można wtedy albo je rozwiązać, albo po prostu pozwolić oddziaływać na nie metodzie. Wszystko to pokazuje, jak ważna jest stabilizacja ciała.

Utrzymywanie stanu regulacji

Kiedy już przyjmiecie prawidłową pozycję, dzięki której ciało będzie stabilne i odprężone, a uwaga zwrócona do wewnątrz, pozostańcie w tym stanie. Bez względu na to, jakie pojawią się problemy fizyczne – silne doznania, takie jak niewygodność, ból lub drętwienie – utrzymujcie stabilną i nieruchomą pozycję. Jest to najbardziej podstawowa ze wszystkich umiejętności medytacyjnych. Jeśli potraficie to zrobić, regulacja ciała będzie przebiegała jednocześnie z regulacją oddechu i umysłu. Nie poprzestawajcie jednak na stabilizowaniu ciała. Aby osiągnąć lepsze wyniki, trzeba kontynuować regulację na coraz to głębszych poziomach.

Jeśli chodzi o pozycję siedzącą, podkreślam dwie sprawy. Po pierwsze należy nieustannie dbać o stabilność i rozluźnienie ciała oraz kierować uwagę do wewnątrz. Ponieważ nawykliśmy do odchodzenia od metody, ciało może odczuwać dyskomfort, co z kolei niepokoi i destabilizuje umysł. Kiedy tak się będzie działo, zdacie sobie sprawę, że ten aspekt praktyki jest rzeczywiście trudny. Niektórym trudno jest znieść intensywny ból, innych ból i drętwienie ciała niepokoi i zniechęca. Od strony fizjologicznej ból jest bardziej zrozumiały niż przedłużający się brak czucia spowodowany długotrwałym siedzeniem. Ludzie nieraz martwią się, że ograniczenie krążenia krwi w nogach może na dłuższą metę powodować uszkodzenia mięśni lub nerwów. Bo czyż słabe krążenie w kończynach nie jest niebezpieczne? Z biegiem czasu ujawniają się kolejne warstwy tego rodzaju obaw i problemów. Proces stabilizacji ciała jest więc niezaprzeczalnie trudny. Stąd wiele osób ma ochotę przyspieszyć lub w ogóle pominąć ten trudny proces i przejść do następnego etapu. Znajdują wiele wymówek, by usprawiedliwić takie postępowanie. Na przykład szukają potwierdzenia w słowach patriarchów czan, takich jak „istota czan nie polega na siedzeniu, oświecenie można osiągnąć w codziennym życiu”. Powołują się na tego rodzaju powiedzenia, aby uniknąć wyżej wymienionych niepożądanych trudności. Niestety podążając ku oświeceniu, nie da się pominąć tego żmudnego procesu regulacji ciała i umysłu.

Bez wdrożenia ciała do pozostawania w stanie stabilności, odprężenia i wglądania do wewnątrz umysł nie może osiągnąć stabilności, rozluźnienia i koncentracji wymaganych do głębokiej medytacji. Mimo to niektórzy praktykujący szukają drogi na skróty, na swoje

usprawiedliwienie powołując się na wypaczoną interpretację nauk patriarchów. Czasem całkowicie tracą motywację i porzucają praktykę, twierdząc, że nie ma ona żadnego znaczenia, bo przecież „ludzie rzetelnie praktykujący też muszą codziennie jeść i pić, a umrą kiedyś tak jak wszyscy”. Przy takim sposobie myślenia nietrudno zrezygnować z praktyki, gdy pojawią się problemy związane z regulacją ciała. Nie sposób poradzić sobie z tyloma nagromadzonymi przeszkodami natury fizycznej. Niektórzy próbują usprawiedliwiać niezdolność do stawienia czoła takim problemom, a nawet żywią płonne nadzieje na możliwość pominięcia regulacji ciała.

Kiedy dawny patriarcha powiedział, że „istota czan nie polega na siedzeniu”, miał w tym pewien cel. I tak dochodzimy do drugiej istotnej kwestii dotyczącej prawidłowej pozycji siedzącej. Niektórzy uważają, że skoro praktyka w bezruchu jest tak ważna, to wystarczy zaangażować się całym ciałem i umysłem wyłącznie w siedzenie. Potrafią długo siedzieć, nawet wchodząc na całe dni w nieprzerwane samadhi. Wydaje im się, że jeśli potrafią przezwyciężyć problemy fizyczne, to muszą być już o krok od oświecenia. Osiągnięta cisza i spokój wprawia ich w zachwyty. Ten stan jest tak błogi, że trwają w nim i niechętnie z niego wychodzą. Kiedy praktyka przebiega dobrze, faktycznie można doświadczyć radosnej swobody, a nieraz wręcz błogostanu. A ponieważ niektórym praktyka w bezruchu i tak wydaje się najważniejsza, wolą w tym błogostanie pozostać. Jest to raczej pozytywny efekt uboczny pochłonięcia praktyką na siedząco.

Ucieczka w stan braku świadomości

Taka sytuacja ma również negatywną stronę. Niekiedy ludzie uciekają podczas medytacji w stan jałowej nieświadomości (無記), ponieważ pomagają im to radzić sobie z bólem i niewygodą. Cechuje się otępieniem, bezwładem umysłu, dzięki czemu można się znieczulić na pojawiające się problemy i nie reagować na nie. Widząc, jak adepci zatracają się w tego rodzaju psychicznym bezwładzie lub błogostanie, mistrzowie czan ostrzegali, że oświecenia nie sposób osiągnąć poprzez siedzenie. Kierowali to do osób popadających w stan nieświadomości i do tych, którym nie chciało się wyjść z wygodnego błogostanu.

Dobrym przykładem może być to, w jaki sposób Nanyue Huairang (677–744) próbował pomóc Mazu Daoyi (709–788). Mazu był młodzieńcem, który uwielbiał medytować. Huairang zwrócił uwagę, że spędza on dużo czasu na siedzeniu w medytacji, ale nie wie, jak robić dalsze postępy w praktyce. Pewnego dnia postanowił dać mu wskazówkę. Wziął cegłę leżącą w pobliżu

miejsca, gdzie Mazu medytował, i zaczął ją polerować. Widząc to, Mazu zapytał go, co robi. „Poleruję tę cegłę, by zrobić lustro”, powiedział Huairang. Mazu uznał, że staruszek chyba postradał zmysły. „Jak można wypolerować cegłę, aby stała się lustrem?”. Huairang na to: „Jeśli nie da się zrobić z cegły lustra, to jak można osiągnąć stan buddy, siedząc w medytacji?”.

Chodziło mu o to, że warunki niezgodne z celem nie mogą doprowadzić do pożądanego rezultatu. Nie wszystko da się oszlifować i wypolerować, aby stało się lustrem. Kiedyś robiono lustra z polerowanego brązu, ale nie z cegieł. To po prostu niewykonalne, więc Huairang chciał uzmysłwić Mazu, że siedząc cały dzień, nie sposób osiągnąć stanu buddy. Zadał mu pytanie: „Jeśli powóz nie rusza z miejsca, czy należy smagać konia, czy powóz?”. Oczywiście konia! Tak wielkie pochłonięcie medytacją na siedząco jest jak smaganie powozu – nie odniesie pożądanego skutku. Smaganie konia oznacza aktywizację umysłu. Pograżając się w błogim siedzeniu z umysłem wyzbytym wyostrzonej przytomności i mądrości, nie można osiągnąć wyzwolenia.

Strzeżcie się więc dwóch sytuacji: po pierwsze, unikania bolesnego procesu poprzez sprytnie unikanie problemów; po drugie, takiego zanurzania się w głębokim bezruchu, które uniemożliwia aktywizację umysłu. Kiedy mowa o znaczeniu praktyki w bezruchu, trzeba uważać na takie właśnie pułapki. Kiedy praktyka rozwija się dobrze, prowadząc do dużej stabilizacji i rozluźnienia, nie powinniśmy bez końca folgować błogim doznaniom ani pograżać się w nieświadomości. Obie te sytuacje są problematyczne i należy ich unikać. Kiedy więc stosujemy nieprzerwanie metodę i napotykamy problemy natury fizycznej, powinniśmy być na tyle silni, aby potrafić je przezwyciężyć. A kiedy uporamy się z tym, co nas rozprasza, i umysł się ustabilizuje i odpręży, a uwaga skieruje do wewnątrz, powinniśmy być czujni i nie wpadać w pułapkę błogości ani zastoju umysłowego. Mimo znaczenia regulacji ciała, proszę, potraktujcie te ostrzeżenia poważnie.

Większość z was zdecydowanie nie należy do kategorii adeptów dążących do błogostanu, dlatego nie będę wam mówił, że medytacja na siedząco nie pomoże wam osiągnąć stanu buddy. Zamiast tego będę wam ciągle przypominał, że właśnie powinniście kontynuować tę medytację, aby osiągnąć stan buddy czy choćby stan zjednoczenia ciała i umysłu. Żadnego z tych celów nie sposób osiągnąć bez siedzenia.

Wielu ludzi, nieświadomych kontekstu słynnego powiedzenia Huairanga, podchwytuje je jako usprawiedliwienie swoich prób pójścia na skróty. Gdyby byli kimś takim jak Mazu, mogliby je odnosić również od siebie. Ale skoro tak nie jest, muszą się z tym pogodzić i

odpowiednio radzić sobie z problemami pojawiającymi się podczas medytacji. Właściwie wszyscy już stosujecie podstawowe techniki regulacji ciała. Jeśli nadal nie macie jasności co do pewnych szczegółów, zapytajcie o nie przy najbliższej okazji jednego z nauczycieli. W przeciwnym razie po prostu kontynuujcie stosowanie swojej metody praktyki.

Spokojna wytrzymałość

Ciało nie jest tak uległe i plastyczne, jak nam się wydaje. Chcemy, żeby było spokojne, odprężone i sprzyjało introspekcji, tymczasem nie zawsze nam się podporządkowuje. W gruncie rzeczy regulacja ciała i tak sprowadza się do odpowiedniego posługiwania się umysłem. Jeśli chcemy utrzymać ciało w stabilnej pozycji siedzącej, to kiedy pojawiają się problemy fizyczne, musimy po prostu ten fakt zaakceptować. Nazywa się to „spokojną wytrzymałością” (安忍) i polega na akceptowaniu ciała takim, jakie w danej chwili jest, i kontynuowaniu podjętego działania. Tak więc gdy podczas siedzenia pojawia się ból lub drętwienie, po prostu zaakceptujcie te doznania. Nawet wtedy mogą być one jednak trudne do zniesienia, a to dlatego, że bólowi towarzyszy cierpienie. Ból jest doznaniem dotykowym, wynikającym z tego, że narządy zmysłów napotykają przedmioty zmysłów. Cierpienie natomiast jest odczuciem. Często mylimy ból z cierpieniem, ponieważ mamy wrażenie, że idą one w parze: kiedy odczuwamy ból, cierpimy. Trzeba jednak zdać sobie sprawę, że ból jest tylko bólem: doznaniem dotykowym, które niekoniecznie prowadzi do cierpienia.

Ale nawet jeśli zaakceptujemy jego obecność, ból nadal może nam się dawać we znaki fizycznie lub psychicznie. Czy są jakieś sposoby, aby fizyczna niewygodność nie wytrącała nas z równowagi? Jeden z nich polega na skupieniu umysłu na metodzie lub jakimś przedmiocie. Do pewnego stopnia odwróceniu uwagi od nieprzyjemnych doznań sprzyja skierowanie jej do wewnątrz i skupienie na jednej rzeczy. Jeśli na przykład bolą was nogi, skupienie się na oddechu może złagodzić ból. Taki unik to jeden z efektów metody medytacyjnej i może być sposobem radzenia sobie z problemami psychologicznymi. Kiedy na co dzień coś budzi nasz smutek lub powoduje cierpienie, jak można uniknąć niepożądanych emocji? Jeden ze sposobów polega na skierowaniu uwagi na coś innego. Dlatego czasem pomaga, gdy znajomi zabiorą was na jakąś wycieczkę. Skuteczność tej metody zależy od procesu odwracania uwagi. Na przykład, gdy dzieci z jakiegoś powodu płaczą, można je uspokoić, odwracając ich uwagę. Nawet dorośli czasami uciekają się do takiego sposobu. Jeśli podczas siedzenia w medytacji pojawi się jakiś

poważniejszy problem, można go uniknąć, skupiając się na samej metodzie. Praktyka czan nie polega jednak tylko na unikaniu nieprzyjemnych sytuacji. Kierując wciąż uwagę na metodę, wzmacniamy też umysł. Gdy ta praktyka przebiega skutecznie, umysł stopniowo zwraca się do wewnątrz i koncentruje, a jego moc rośnie. Kiedy dzięki temu jesteśmy już w stanie nad nim zapanować, możemy zająć się pierwotnym problemem. Czasem okazuje się wtedy, że ból i cierpienie, przed którymi uciekaliśmy, już nas nie dręczą.

Kiedy umysł unikał niepożądanego, jednocześnie się wzmacniał. Dzięki tej nowo nabytej sile można bezpośrednio stawić czoła kłopotliwej sprawie i przekonać się, że już nie ma ona aż takiego znaczenia. Dzieje się tak nieraz w życiu codziennym. Jeśli na przykład mamy jakieś zmartwienie i szukamy porady, wówczas ktoś może odwrócić naszą uwagę, wzbudzając zainteresowanie czymś innym. Skupiwszy się i wzmocniwszy dzięki nowej aktywności, możemy następnie ponownie podjąć ową trapiącą nas sprawę, a wtedy okazuje się, że już nie postrzegamy jej jako kłopotliwej albo z łatwością sobie z nią radzimy. Po części tak właśnie działa trening czan, rozluźniając ciało i regulując jego pozycję.

Kiedy pojawiają się problemy fizyczne, stosujemy metodę, aby uregulować umysł. Kiedy umysł jest już stabilny, skupiony i nieporuszony, problemy fizyczne przestają być przeszkodą. Już nam nie przeszkadzają, mogą wręcz wydawać się czymś normalnym. Jest to część procesu regulowania umysłu. Kiedy przekonamy się o skuteczności tej metody, to korzystając z niej w celu osiągnięcia głębokiej koncentracji, będziemy coraz bardziej stabilizować umysł. Ten proces sprawi, że ciało będzie nam coraz mniej przeszkadzało. Wszelkie zakłócające umysł błędne myśli i strapienia również będą stopniowo słabnąć, a nawet zupełnie znikną.

Dlatego metoda regulowania umysłu służąca skupieniu tylko na jednym jest bardzo ważna, a regulacja zarówno ciała, jak i umysłu ma fundamentalne znaczenie dla praktyki. Warto zauważyć, że w procesie harmonizacji świadomość oddechu odbywa się między ciałem a umysłem. W przeciwieństwie do ciała umysł jest subtelny, ale w związku z tym jest trudniejszy do wykrycia, a ciało czasami trudne do okiełznania. Dlatego właśnie można zacząć od harmonizowania oddechu, na co jest wiele różnych sposobów. Najbardziej podstawowe podejście polega na uświadomieniu sobie, że kiedy ciało jest odprężone i ugruntowane, oddech zazwyczaj się do niego dostraja. Podobnie dzieje się, gdy umysł jest opanowany i rozluźniony. Można zatem w oparciu o to, co dzieje się z oddechem, określać stany ciała i umysłu. Niepogłębiony, rozproszony umysł oddziałuje na ciało, sprawiając, że jest ono napięte lub

rozredrgane. Rozpoznawanie stanu ciała i umysłu może nie być łatwe, ale jeśli zwrócimy uwagę na oddech, zauważymy, że komunikuje nam, co się z nimi dzieje. Przy braku stabilności, oddech staje się ciężki, nieuregulowany i napięty. Dlatego właśnie ucząc się umiejętnej regulacji, umiejscawia się go między ciałem a umysłem, i zwracając na niego uwagę, można rozpoznać ich stan. Harmonizacja oddechu jest więc też bardzo ważna. Kiedy angażujemy się w medytację czan, nie ma potrzeby celowego regulowania oddechu, jeśli jednak naszą główną metodą jest świadomość oddechu, powinien on być rozluźniony. Jeśli próbujemy nim manipulować lub jest zbyt ciężki, nie da się stosować tej metody.

Podsumowując, przechodzimy od harmonizacji ciała poprzez harmonizację oddechu do harmonizacji umysłu. Spośród tych trzech elementów najmniej subtelne jest ciało, a najbardziej umysł. Tak więc po uregulowaniu ciała zdajemy sobie sprawę, że rozluźnia się też oddech. Następnie, posługując się metodą kierowania uwagi na oddech, można pójść dalej i podjąć regulację umysłu. Wiele praktyk medytacyjnych, zarówno buddyjskich, jak i niebuddyjskich, kładzie nacisk na harmonizację i rozluźnianie oddechu, bowiem to umożliwia harmonizację umysłu. Gdy oddech jest już odprężony, można przejść do doświadczenia go poprzez kierowanie ku niemu uwagi. Po tym następuje liczenie oddechów. Ten proces sprzyja harmonizowaniu umysłu. Sekwencja praktyki medytacyjnej polega więc na harmonizacji kolejno ciała, oddechu i umysłu. Robiąc to, można też bardzo jasno zobaczyć, jak w trakcie praktyki zmienia się stan ciała i umysłu.

Znaczenie oddechu w praktyce medytacyjnej jest więc oczywiste. Z jednej strony poprzez zrozumienie i obserwację oddechu zyskujemy orientację, co dzieje się na poziomie psychofizycznym, z drugiej strony poprzez regulację oddechu regulujemy również umysł. Będziemy kontynuować omawianie regulacji oddechu, ponieważ metoda medytacji, którą chcemy przedstawić, jest związana właśnie z oddychaniem.

Harmonizacja oddechu

Tydzień pierwszy, dzień piąty

(Piąty z czterdziestu dziewięciu dni)

W praktyce medytacji jest ważne, aby wraz z harmonizacją oddechu harmonizować ciało i umysł. Harmonizacja ciała ma szczególne znaczenie, ponieważ podczas całego procesu medytacji musimy utrzymywać pozycję, która jest stabilna, rozluźniona i sprzyja kierowaniu uwagi do wewnątrz. Ponieważ prawidłowa pozycja siedząca pozwala ciału się odprężyć, zaczynają ujawniać się problemy, które z powodu nawykowego napięcia są na co dzień ukryte. Aby pogłębiać praktykę harmonizowania umysłu, musimy jednak utrzymywać prawidłową, stabilną postawę oraz kierować uwagę do wewnątrz.

Z perspektywy całości procesu umiejscawiamy harmonizację oddechu gdzieś pomiędzy harmonizacją ciała a harmonizacją umysłu. Oddychanie jest naturalną funkcją na pograniczu ciała i umysłu, subtelniejszą niż bardziej oczywiste poruszenia ciała, a jednocześnie łatwiejszą do pochwycenia niż sam umysł. A ponieważ jest naturalną funkcją organizmu, reguluje się samorzutnie wraz z odprężaniem ciała. Gdy ciało i oddech są rozluźnione, sprzyja to znacząco harmonizowaniu i rozluźnianiu umysłu. Widać więc, że te trzy elementy – ciało, umysł i oddech – są ze sobą wzajemnie powiązane. Problemy cielesne mogą czasami umykać naszej uwadze, a ponieważ stan naszej psychiki ma subtelny charakter, też może być trudny do wychwycenia. Oddech może jednak dostarczyć użytecznych wskazówek dotyczących problemów i stanu ciała oraz umysłu.

Cztery fazy oddychania

Kiedy ciało jest napięte lub tuż po intensywnym wysiłku, oddech wydaje się ciężki i utrudzony. Nazywa się to „dyszeniem” (喘). Kiedy oddech jest dobrze uregulowany, nazywamy to „subtelnym oddychaniem” (息). Jeśli ciało nie jest zbyt dobrze uregulowane, oddychamy trochę tak, jakbyśmy mieli zadyszkę. Czasami podczas okresu siedzenia słychać słabe odgłosy takiego oddychania, świadczące o tym, że ktoś jest właśnie w takim stanie ciała i umysłu. Powodem może być zaniedbanie rozluźnienia ciała lub usiłowanie manipulowania oddechem. Kiedy ciało jest napięte, zaburza to nieco nastrój, oddech rozregulowuje się jeszcze bardziej i

dochodzi do tak zwanego „ciężkiego oddychania” (氣). Tuż po intensywnej aktywności fizycznej lub przy wzburzeniu emocjonalnym, gdy powietrze jest gwałtownie wdychane i wydychane, mamy do czynienia z „ziajaniem” (風). Można więc wyróżnić cztery sposoby oddychania – subtelne oddychanie, dyszenie, ciężkie oddychanie i ziajanie. W stanie uregulowanym oddech jest subtelny. Jeśli nie stosujemy metody w sposób efektywny, nieuregulowane ciało jest bardziej rozdręgane i napięte, więc oddech będzie przypuszczalnie lekko zdyszany, może nawet słyszalny. Napięcie w ciele i emocjonalne rozkojarzenie umysłu może prowadzić do ciężkiego oddychania. Przy jeszcze większym nasileniu takiego stanu, kiedy zaczynamy oddychać bardzo gwałtownie, możemy już być o krok od utraty panowania nad sobą (瘋). Tak jest to opisywane w języku chińskim. Nie jestem pewien, na ile to można adekwatnie oddać w innych językach.

Czy każdy z obecnych doświadczył wszystkich tych czterech rodzajów oddychania? Kiedy oddychamy gwałtownie pod wpływem skrajnych emocji i niemal tracimy nad sobą kontrolę, nie potrafimy zharmonizować oddechu. Jest tak nawet w przypadku ciężkiego oddychania. Zadyszka jest nieco subtelniejszym stanem, ale oddechu też nie sposób zharmonizować, ponieważ jest słyszalny, nawet jeśli niezbyt głośno. Dyszenie świadczy o napięciu ciała i umysłu. Adeptci, którzy nie potrafią rozluźnić ciała, próbują czasem manipulować oddechem, tak że sami słyszą swoje dyszenie. W takim stanie nie sposób skutecznie stosować metody. Innymi słowy, jeśli świadomie manipuluje się oddechem, trudno korzystać z metody. Nie można też rozluźnić ciała, ponieważ umysł próbuje zapanować nad oddechem. Nie jest to wtedy koncentracja, tylko Ignięcie. Wydaje mi się, że wielu początkujących ma taką skłonność, gdy praktykują z oddechem.

Tymczasem przy tej metodzie potrzebne jest subtelne oddychanie, czyli oddech zharmonizowany. Ogólnie rzecz biorąc, w zwykłych, pozbawionych niedogodności sytuacjach oddech współgra z ciałem. Kiedy jest równy, subtelny i swobodny, przypuszczalnie nawet nie uświadamiacie sobie kolejnych wdechów i wydechów, tylko po prostu czujecie, że oddychanie się odbywa. Nie próbujcie podczas medytacji intencjonalnie manipulować oddechem. Po prostu rozluźnijcie ciało i umysł, a ureguluje się samorzutnie. Innymi słowy, o ile regulacja oddechu nie jest wymuszona, w naturalny sposób sprzyja harmonizacji umysłu. Praktykując świadomość oddechu, nie należy więc nim manipulować ani starać się go uczynić bardziej wyczuwalnym, bo wiązałoby się to z Ignięciem do niego.

Jak zatem harmonizować oddech? Nasza metoda praktyki jest prosta. Po przyjęciu odpowiedniej pozycji siedzącej i rozpoczęciu regulacji ciała, trzeba jedynie dbać o rozluźnienie. Jeśli stosujemy metodę świadomości oddechu, nie musimy go szukać, bo na pewno jest obecny. Starając się odszukać oddech, przypuszczalnie będziemy go forsować. Umysł zacznie się poruszać i kierować tam, gdzie jest oddech. Intencjonalnie kierując w to miejsce uwagę, będziemy wysilać umysł, co wywoła dodatkowe napięcia w ciele. Tak więc skłonność do poszukiwania oddechu może prowadzić do manipulowania nim.

Jeśli zatem siedzicie prawidłowo i nadal nie potraficie odnaleźć oddechu, nie naciskajcie na to. Nie wyciągajcie wniosku, że trzeba coś zrobić, aby był on bardziej wyczuwalny. Jesteście tutaj po to, aby praktykować metodę, która polega na uświadamianiu sobie oddychania i liczeniu oddechów. Wychodząc z tego założenia, możecie poczuć pokusę manipulowania oddechem, aby go wyeksponować, co zbliży go do stanu dyszenia. Wtedy oczywiście będzie on wyczuwalny, ale wynika to z rozmyślnego działania związanego z napinaniem ciała. Czyli mimo iż jesteście świadomi oddychania, a nawet liczycie oddechy, ciało pozostaje napięte. Skoro umysł jest zbyt rozedrgany, by wyczuć oddech, uciekacie się do manipulowania nim, aby był bardziej zauważalny. Umysł pozostaje jednak nadal niepogłębiony i niespokojny, a wtedy nie sposób tak naprawdę stosować metodę ani robić postępy, nawet jeśli wydaje wam się, że jesteście świadomi oddychania i liczycie oddechy.

Mówiąc prościej, jeśli oddech wykazuje oznaki zadyszki, nie nadaje się do praktyki. Kiedy więc już usiądziecie prawidłowo, rozluźnijcie się. Nie szukajcie oddechu. Po prostu pozwólcie ciału się odprężyć. Wtedy umysł, skoro niczego nie szuka, samorzutnie rozluźni się wraz z ciałem.

Kiedy umysł nie jest jeszcze pogłębiony i uświadcicie sobie błędne myśli, to zamiast podążać za nimi, skierujcie uwagę na zmysł dotyku, którego narządem jest ciało. W gruncie rzeczy już w trakcie przyjmowania siedmioaspektowej pozycji siedzącej uwaga jest kierowana ku poczuciu ciała. Siedzenie ze świadomością, że się medytuje, sprawi, że umysł stopniowo się wyciszy. Kiedy nie zakłócają go ani nie rozpraszają błędne myśli i jest świadomy ciała, w naturalny sposób uświadcicie sobie też oddech.

Świadomość ciała i oddechu niekoniecznie oznacza jednak, że uzmysławiamy sobie, gdzie oddech wpływa do ciała i zeń wypływa. Wpływa przez nozdrza, ale niekoniecznie tak to postrzegamy. Jeśli jednak tak to odbieramy, przypuszczalnie umysł jest już dość pogłębiony.

Mozna też uświadamiać sobie podnoszenie się i opadanie klatki piersiowej lub brzucha. Są to naturalne ruchy ciała odczuwalne podczas siedzenia w bezruchu. Na co dzień są mniej zauważalne, ponieważ tłumi je ogólny ruch ciała, który jest bardziej wyrazisty, więc wysuwa się na pierwszy plan. Gdy ciało uspokaja się podczas medytacji, ruchy towarzyszące oddychaniu stają się bardziej widoczne. Kiedy więc jest odprężone, uwaga kieruje się ku wrażeniom dotykowym. Świadomy tych wrażeń i nierozproszony przez błądzące myśli, umysł coraz bardziej się wycisza. Zaczyna zauważać rytmiczne unoszenie się i opadanie klatki piersiowej. Oznacza to, że uświadamiacie sobie oddech, że go odnaleźliście.

Ponieważ umysł jest wciąż niepogłębiony, nie powinniście poprzestawać na świadomości tego ruchu klatki piersiowej. Kiedy już go dostrzeżecie, skierujcie uwagę na czubek nosa, czyli wrota oddechu. Skupcie się na tym miejscu, zauważając wdech i wydech. To jest tak zwana świadomość oddechu. Trzeba następnie utrzymywać tę świadomość, jednocześnie harmonizując ciało i oddech w bardzo odprężony sposób. Na tym właśnie polega harmonizacja oddechu.

Po uregulowaniu ciała pozwólcie, aby oddech uregulował się samorzutnie. Nie posługujcie się niepogłębionym umysłem ani napiętym ciałem do uświadamiania sobie oddechu lub manipulowania nim. Kontynuujcie rozluźnianie ciała, aż umysł się bardziej odpręży i wyostrzy. Wtedy w naturalny sposób zacznie wyczuwać ruch klatki piersiowej. Skupiając uwagę na wrotach oddechu, uzmysłowicie sobie, że oddech jest w naturalny sposób uregulowany, a umysł odprężony. Utrzymujcie w tym stanie świadomość oddechu i skupienie. Mimo że ta świadomość wymaga nieco wysiłku, później bardziej się rozluźnicie. Na tym polega sposób ciągłego harmonizowania, pogłębiania i wyostrzania umysłu poprzez świadomość oddechu.

Istnieje wiele metod medytacji, buddyjskich i innych, ale prawie wszystkie tradycje wykorzystują różne techniki oparte na świadomości oddechu. Każdy nauczyciel ma własne metody i indywidualne podejście do nauczania medytacji. Osobiście uczyłem się różnych metod opartych na świadomości oddechu od różnych nauczycieli. Nawet w ramach tradycyjnych buddyjskich metod tego typu odnajdziemy różne techniki. My jednak uczymy tej metody w prosty sposób: wystarczy uświadamiać sobie wdech i wydech.

Oznacza to zauważanie i odczuwanie oddechu tam, gdzie wpływa i wypływa, czyli w nozdrzach. Skupcie na nich uwagę, aby poczuć przepływające przez nie powietrze. Ten przepływ jest odbierany przez ciało jako subtelne doznanie „dotyku”. Skupcie uwagę tam, gdzie umiejscowione jest to odczucie. Nasza metoda stanowi uproszczoną wersję świadomości

oddechu. Nie ma potrzeby, aby uświadamiać sobie czas trwania każdego oddechu, jego temperaturę ani przepływ wewnątrz ciała. Wszystko to jest zbyteczne. Innymi słowy, nie trzeba rejestrować różnic między poszczególnymi oddechami. Wystarczy sama świadomość wdechu i wydechu, wpływania i wypływania powietrza przez nozdrza. Taka prosta metoda ma swoje zalety: kiedy umysł koncentruje się na samym oddychaniu, nie musi niczego rozróżniać. Poza samą świadomością nie jest wymagany żaden proces myślowy.

Prosta metoda niekoniecznie jest łatwa

Prosta metoda niekoniecznie jest łatwa. Aby praktykować świadomość oddechu, wystarczy zwracać uwagę na przepływ wdechu i wydechu. Czasem jednak umysł ma trudność ze skupieniem się na czymś tak prostym. Zazwyczaj zaczyna wtedy zauważać, że oddech jest długi lub krótki, chłodny lub ciepły i tak dalej. To przywiązanie do rozróżniania może ułatwiać skupienie na oddechu, ale nie należy tej skłonności ulegać. Nie powinniśmy też wyobrażać sobie, jakie doznania mogą się pojawić, gdy już odnajdziemy oddech. Celem stosowania metody praktyki jest ułatwienie regulacji umysłu. Jeśli przywiązujemy się do jakiegoś stanu umysłu lub spodziewamy się określonego doznania, wówczas dokonujemy rozróżnień. Można wpaść w nawyk oczekiwania pewnych korzyści lub efektów stosowania metody. Zrezygnujcie z tego wszystkiego. Zamiast wyobrażać sobie, czego można doświadczyć, lub rozróżniać rozmaite stany oddechu, po prostu zauważajcie wdech i wydech. Istnieją metody, w ramach których mówi się o możliwości pojawienia się na pewnych etapach praktyki różnych znaków lub wizji. Może to popychać do wyznaczania sobie jakiegoś celu i usilnego dążenia do osiągnięcia go. Dodatki takie jak ustanawianie jakiegoś celu czy rozróżnianie tylko komplikują praktykę. Nie warto się więc w to wdawać. Po prostu skupcie się na wdechu i wydechu przez nozdrza – nic ponadto. Taka świadomość oddechu umożliwi jego naturalną i harmonijną regulację.

Aby doświadczyć, że oddech jest w naturalny sposób uregulowany, ciało musi być rozluźnione. Wymaga to po prostu zwrócenia uwagi po kolei na siedem aspektów pozycji siedzącej i uświadamiania sobie ich. Następnie przenosimy uwagę na oddech i pozostajemy go świadomi. Jest to więc bardzo prosta metoda, ale poprzedzona pewną procedurą przygotowawczą. Stosując tę procedurę, pozostaniecie odprężeni bez zbędnych dodatków, takich jak rozróżnianie czy oczekiwanie rezultatów. Wtedy rozluźniony będzie zarówno oddech, jak i ciało oraz umysł. Choć jednak często utożsamiamy prostotę z łatwością, prosta metoda wcale nie

jest łatwa. W gruncie rzeczy prostsze metody są czasami trudniejsze, ponieważ umysł z nawyku wszystko komplikuje. Właśnie dlatego koncentracja może nam się wydawać łatwiejsza, gdy dodajemy coś do stosowanej metody, pasuje to bowiem do nawyku komplikowania sytuacji. Często uważa się, że „najlepszą” metodą szkoły czan jest metoda bezpośrednia, prowadząca do nagłego oświecenia. Problem polega na tym, że często napotykamy trudności w efektywnym jej stosowaniu. Dlatego ją komplikujemy. Stosowanie prostej metody nie idzie jednak w parze ze skomplikowanym umysłem. Najlepsza jest metoda dostosowana do waszych obecnych uwarunkowań. Ze względu na prostotę omawianej metody możecie uświadamiać sobie oddech już w trakcie regulowania ciała.

Zanim zaczniecie praktykować świadomość oddechu, powinniście w ramach przygotowań zwrócić uwagę na siedem aspektów prawidłowej pozycji i na uśmiech. Kolana i pośladki powinny tworzyć mniej więcej równoboczny trójkąt. Może to wydawać się proste, lecz sprawę komplikuje struktura naszego ciała. Dzieci często potrafią bez większych trudności siedzieć w pozycji pełnego lotosu, choć niezbyt długo, ponieważ ich umysły są zbyt aktywne i ciekawskie. Mając jeszcze elastyczne i giętkie ciało, mogą ją przyjąć od razu, ale zwykle wytrzymują tylko kilka sekund, po czym wstają i czmychają. Nasze ciało jest tak zbudowane, że początkowo siedzenie ze skrzyżowanymi nogami jest trudne i niewygodne. Aby móc to robić z łatwością, trzeba się do tego stopniowo wdrażać, wykorzystując wspomnianą wcześniej złożoną procedurę. W istocie gdy już potrafimy tak siedzieć, jest tak dlatego, że ciało się rozluźniło i dzięki temu jego uwarunkowania się uprościły. W ciele kumulują się przez całe życie następstwa całego szeregu urazów i innych, ukrytych problemów. Niekiedy nawet są to poważne uszkodzenia ciała, upośledzające jego funkcjonowanie. Kiedy więc próbujemy stosować jakąś prostą metodę, aby je ustabilizować, okazuje się, że jego uwarunkowania są na to zbyt złożone. Innymi słowy, prosta metoda niekoniecznie jest łatwa, ponieważ ludzie są zbyt skomplikowani.

Czegoś takiego można właśnie doświadczyć podczas korzystania z prostej metody oddechowej. Po przejściu tej fazy umysł może się w końcu ugruntować, puścić błądzące myśli i uspokoić. Wtedy uświadamiamy sobie oddech, kierujemy ku niemu uwagę i podążamy za wdechem i wydechem. Nie próbujcie dokonywać rozróżnień pomiędzy poszczególnymi oddechami. Robiąc to, łatwo wam będzie je sobie uświadomić. Nie robiąc tego, zobaczycie, jak łatwo waszą uwagę rozpraszają błądzące myśli. Może was też zacząć trapić fizyczna niewygodność. Kiedy tak się dzieje, przestajecie uświadamiać sobie oddech. Umysł jest jeszcze przyzwyczajony

do komplikacji i podążania za błądzącymi myślami. Ulega jeszcze większemu rozproszeniu, gdy pogłębia się fizyczny dyskomfort. Wdrażajcie go więc do tego, aby skupiał się na samym, pozbawionym komplikacji oddechu, aby był świadomy i doświadczał jedynie wdechu i wydechu. Mój *shifu*, mistrz Sheng Yen, instruował nas, abyśmy nie tylko doświadczali oddechu, ale także znajdowali w nim przyjemność. Na tym etapie może wam się to wydawać dość trudne, ale w rzeczywistości jest bardzo proste.

Po nieco złożonych przygotowaniach uświadamiacie sobie teraz swój oddech. Utrzymywanie ciągłej jęgo świadomości jest jednak trudne, ponieważ mogą występować w niej przerwy. Po chińsku określa się to zjawisko jako „*duan duan, xu xu*” (斷斷續續), co dosłownie znaczy „przerywane-przerywane, ciągle-ciągle”. Często na pierwszy plan wysuwają się okresy świadomości przerywanej, ponieważ trwają dłużej niż krótkie okresy nieprzerwanej świadomości. Dlatego w języku chińskim nie używa się wyrażenia odwrotnego: „*xu xu, duan duan*”. A jak przekształcać świadomość przerywaną w ciągłą? Stosujemy do tego prostą metodę, która pomaga w nieprzerwanym skupianiu uwagi na oddechu. Ta ciągłość świadomości jest właśnie wyzwaniem, jakie stawia przed nami ta metoda.

Ludzie często pomijają albo porzucają ten proces, jakim jest ciągle uświadamianie sobie oddechu. Przede wszystkim dużo czasu zajmują im same próby „odnalezienia” oddechu, a gdy już go znajdują, bardzo szybko znów im się wymyka. Natrafiają więc na blokadę i nie wiedzą, co robić dalej. Aby wydostać się z tego ślepego zaułka, niektórzy po prostu porzucają tę metodę, a nawet całą praktykę. Bo czyż nawet oświeceni adepci nie jedzą, nie śpią i nie chorują jak wszyscy inni? A skoro nie różnią się od zwykłych śmiertelników, jest to dla ludzi wymówka, aby zrezygnować z praktyki. Inni postanawiają w ogóle pominąć metodę świadomości oddechu i przejść bezpośrednio do zaawansowanych metod, takich jak zgłębianie *huatou*, cicha iluminacja czy inne form kontemplacji *czan*. Unikają wtedy niewygodnego procesu mierzenia się z trudnościami, ale czy naprawdę potrafią właściwie wykorzystać te bardziej zaawansowane metody?

Mogą one wydawać się skomplikowane, ale gdy już są efektywnie stosowane, stają się bardzo proste i przystępne. Ludzie robią z nich coś skomplikowanego, ponieważ ich umysły są z nawyku wypełnione skomplikowanymi błądzącymi myślami. Aby więc w ogóle mieć poczucie, że stosują jakąś metodę, potrzebują takiej, która byłaby dopasowana do ich skomplikowanego stanu umysłu. Tak właśnie działają zakorzenione nawyki. Metoda, której uczymy, koryguje

ludzki nawyk komplikowania spraw w istocie prostych. Jeśli stosuje się metodę właściwie, okazuje się, że staje się ona stopniowo coraz prostsza i łatwiejsza. Kiedy umysł osiąga prostotę, wszystkie metody stają się łatwe i skuteczne. To w przypadku skomplikowanego umysłu metoda okazuje się na ogół nieskuteczna.

Liczenie oddechów

Trzeba więc przezwyciężyć ten problem przerw w świadomości. Gdy już odnajdziemy oddech, jak można skupiać na nim nieprzerwanie uwagę? Aby zbliżyć się do tego celu, do metody samej świadomości oddechu dołączamy jeszcze jedną, polegającą na liczeniu oddechów. Pomaga ona zauważyć, kiedy nastąpiła przerwa w ciągłości świadomości oddechu, czyli nasza uwaga skupiona na oddechu uległa zakłóceniu.

Na ogół funkcjonujemy w „trybie braku świadomości”, a „tryb świadomości” zdarza się rzadko i na krótko. Co gorsza, często nie jesteśmy nawet świadomi tego, że nie jesteśmy świadomi. Skutkiem tego umysł ulega rozproszeniu pod wpływem błędnych myśli i trudno go ponownie skupić. Jeśli potrafimy szybko zauważyć przerwę w świadomości oddechu, możemy natychmiast podjąć na nowo metodę i przywrócić tę świadomość. W ten sposób długość tych przerw się zmniejsza, a ciągłość świadomości się wydłuża. W końcu będziemy w stanie utrzymywać nieprzerwaną świadomość oddechu. Ta dodatkowa metoda liczenia oddechów jest opisana w *Sześciu bramach Dharmy do wzniosłości*. Polega na liczeniu od jednego do dziesięciu w celu przypominania sobie, kiedy uwaga nie jest już skupiona na oddechu.

Nawet kiedy potrafimy się skupić na oddechu i wyraźnie postrzegamy wdech i wydech, często zdarza się, że ta świadomość jest krótkotrwała, ponieważ szybko słabnie i umysł ulega rozproszeniu. Gdy coś takiego się dzieje, czy zdajemy sobie z tego sprawę? Jeśli tak, to po krótkiej przerwie możemy ponownie skupić umysł. Ale jak zyskać pewność, że to zauważymy? Robimy to poprzez opatrzenie każdego oddechu, czyli każdego cyklu wdechu i wydechu, liczbą. Ponieważ ciało lekko napina się podczas wdechu, a odpręża podczas wydechu, liczbę umiejscawiamy na tym bardziej rozluźnionym wydechu. Wygląda to tak: jeden pełny wdech, jeden pełny wydech i dodajemy kolejną liczbę. Na przykład: wdech, wydech – „jeden”; wdech, wydech – „dwa”; i tak dalej, aż dojdziemy do „dziesięciu”, po czym znów zaczynamy liczenie od „jeden”. W każdym oddechu następuje punkt zwrotny, kiedy kończy się wdech, a zaczyna

wydech. Nie umiejscawiamy liczby w tym punkcie zwrotnym, tylko czekamy, aż w naturalny sposób zacznie się wydech, i delikatnie umieszczamy tam liczbę.

Dołączyliśmy więc liczenie oddechów do metody zwykłego uświadamiania sobie oddechu. Innymi słowy, nieco komplikujemy i spłycaamy tę metodę, aby dostosować ją do zazwyczaj niewystarczająco pogłębionego stanu ludzkiego umysłu. Chociaż opatrujemy każdy oddech liczbą, nie należy nadmiernie komplikować metody, dlatego liczymy oddechy w określonych cyklach. Zazwyczaj liczymy od jednego do dziesięciu, po czym rozpoczynamy kolejny cykl. Jeśli z jakiegoś powodu ktoś nie lubi dziesiątki, może wybrać jakąś inną, dogodniejszą dla siebie, mniejszą liczbę, na przykład siedem lub dziewięć.

Kiedy liczymy od jednego do dziesięciu, wiemy dodatkowo, że w pewnej chwili cykl dobiega końca i trzeba rozpocząć kolejny, też zaczynający się od jedynki. Liczenie oddechów jest proste, ale potęguje świadomość oddechu, to znaczy, sprzyja uważności. Jeśli uwaga słabnie, gubimy się w liczeniu, a wtedy wiemy, że umysł się rozproszył. W chwili uświadomienia sobie tego natychmiast zaczynamy liczyć od początku, czyli od „jeden”, bez względu na to, w jakim byliśmy miejscu cyklu. Nie staramy się przypomnieć sobie, do jakiej doliczyliśmy liczby, ani się nie cofamy w liczeniu. Odpuszczamy wszelkie tego rodzaju starania. Mobilizujemy uwagę i zaczynamy na świeżo od „jeden”. Wydaje się, że świadomość kolejnych wdechów i wydechów, czyli wpływania i wypływania powietrza przez nozdrza, oraz delikatne liczenie oddechów od jednego do dziesięciu to proste zadanie. Popraktujmy to i sprawdźmy, czy potrafimy dobrze tę metodę wykorzystać.

Metoda liczenia oddechów
Tydzień pierwszy, dzień szósty
(Szósty z czterdziestu dziewięciu dni)

Kiedy harmonizujemy ciało i umysł, harmonizujemy również oddech. Co więcej, oddech świadczy o stanie naszego ciała i umysłu. Dlatego harmonizowanie ciała, umysłu i oddechu można postrzegać jako pewną spójną całość. Rozluźnienie ciała prowadzi w naturalny sposób do uregulowania i rozluźnienia oddechu. Należy też wtedy odprężyć umysł, czyli nie podążać za błądzącymi myślami, tylko utrzymywać skupienie poprzez nieustanne kierowanie uwagi ku oddechowi. Tę metodę odnajdziemy w wielu tradycjach medytacyjnych. Na tym odosobnieniu przedstawiłem prostszą wersję metody oddechowej, polegającą na skupianiu uwagi na wdechu i wydechu z jednoczesną świadomością, że to robimy. Oznacza to, że nasze wrodzone funkcje psychiczne – koncentracja i świadomość – są równocześnie zaangażowane w proces uspokajania i skupiania umysłu.

Prawda jest taka, że nawet jeśli ciało jest rozluźnione, a umysł nie podąża za błądzącymi myślami, i tak nie jest łatwo skupić się na oddechu. Umysł ma nawyk reagowania na wszelkie złożone doznania fizyczne. Następnie pojawiają się błądzące myśli, a umysł staje się coraz bardziej skomplikowany. To zakorzeniony nawyk. Instrukcja jest natomiast teraz taka, aby zamiast ulegania tego nawykowi podążania za błądzącymi myślami utrzymywać umysł w stanie takiej prostoty, żeby nie zwracał uwagi na nic poza wdechem i wydechem, oraz nie czynił żadnych rozróżnień. W rzeczywistości błądzące myśli łatwo sprowadzają nas na manowce, dlatego gdy tylko pojawi się luka w świadomości oddechu, powinniśmy jak najszybciej zdać sobie sprawę, że odeszliśmy od metody, i ponownie zmobilizować świadomość. Tylko przy tego rodzaju ciągłej praktyce można stopniowo podnosić poziom koncentracji i świadomości. Aby zapewnić sobie swego rodzaju system alarmowy, uzupełniamy zwykłą świadomość oddechu o nieco bardziej prymitywną metodę, która wymaga zaangażowania się w różnicowanie, czyli liczenie oddechów. Liczenie kolejnych oddechów zapewnia dodatkową pomoc z tego prostego powodu, że jeśli umysł rozproszą błądzące myśli, to gubimy się w liczeniu. Gdy tylko to zauważymy, możemy wzmocnić koncentrację i świadomość, zaczynając liczyć od „jeden”. Dzięki temu pozornie niekończącemu się przeciąganiu liny pomiędzy odpływaniem a mobilizacją

umysłu skracamy okresy rozproszenia. Dzięki klarowności, jaką daje liczenie, można stopniowo wydłużać okresy świadomości oddechu. Jeśli to się udaje, można uznać, że metoda jest stosowana efektywnie.

Dopóki nie opanujemy tej bardzo podstawowej umiejętności liczenia oddechów, praktykowanie bardziej zaawansowanej metody będzie daremne. Ta bardziej zaawansowana metoda mogłaby polegać na początkowym ugruntowaniu umysłu, a następnie skupieniu go po prostu na uświadamianiu sobie oddechu. Wtedy stopniowo pogłębiałaby się koncentracja i stabilność umysłu. Może się jednak okazać, że nie jesteście w stanie skupić go w ten sposób, ponieważ nie chce podążać za oddechem, a ciało nie chce się odprężyć. Pojawiają się nieprzyjemne, zakłócające doznania, wzbudzając wszelkiego rodzaju błędne myśli. Oczywiście w normalnych okolicznościach umysł już jest pełen myśli, sprzyjających i niesprzyjających, dobrych i złych – niepokoją go one i destabilizują. W takim stanie rozproszenia, niepokoju i rozkojarzenia nie potrafi on wyraźnie dostrzec przyczyn i uwarunkowań leżących u podstaw naszych kontaktów ze zjawiskami zewnętrznymi.

Kiedy nie postrzegamy ani nie pojmujemy jasno tych zewnętrznych okoliczności, to samo dotyczy naszych reakcji na nie, często prowadzących do dalszych problemów. Właśnie coś takiego dzieje się z nami na co dzień. Uwikłani jesteśmy w niekończący się cykl generowania problemów i strapień, wyrabiania w sobie głęboko zakorzenionych i coraz bardziej uporczywych nawyków. Ten powtarzający się proces jest również jednym z aspektów samsary, cyklu narodzin i śmierci.

Harmonizacja umysłu

Trzeba we właściwy sposób zająć się tym problemem, który wynika z ignorancji, braku rozświetlającej świadomości. Aby przezwyciężyć ignorancję i kultywować klarowną, wnikliwą świadomość, w pierw należy wyciszyć umysł. Kiedy się już w znaczącym stopniu ustabilizuje i uspokoi, świadomość wyostri się na tyle, aby wyraźnie postrzegać zewnętrzne zjawiska, wydarzenia, a także przyczyny i uwarunkowania. To pozwala dokonywać trafnych ocen, na podstawie których można podejmować uzasadnione decyzje i odpowiednio reagować na sytuacje. Na co dzień umysł jednak rzadko tak funkcjonuje, trzeba więc jakoś temu zaradzić. Takim sposobem na przezwyciężanie ignorancji jest właśnie ćwiczenie umysłu poprzez praktykę w bezruchu. Jeśli praktykując, nie potrafimy doprowadzić umysłu do sprawnego

funkcjonowania, będzie on nadal roił się od przypadkowych, powodujących niewygodę myśli. Jest mało prawdopodobne, abyśmy w takim stanie ciała-umysłu wyraźnie uświadamiali sobie bieżące przyczyny i uwarunkowania. Innymi słowy, jeśli nie jesteśmy w stanie utrzymać stabilności, spokoju i jasności umysłu, wówczas wszystkie wykorzystywane przez nas metody i umiejętności stają się właściwie bezużyteczne.

Podstawą dążenia do jasności i wnikliwości umysłu jest zapewnienie jego stabilności. Nieprzerwane skupienie na jednej rzeczy pozwala na stopniowe zwiększanie stabilizacji i przytomności. Dlatego używając tej metody, jedynie koncentrujcie się na oddechu, wyraźnie go sobie uświadamiając i zdając sobie sprawę, że się na nim skupiacie. Jeśli trudno wam utrzymać takie skupienie i świadomość, znaczy to, że umysł jest nadal niepogłębiony i rozproszony, pogrążony wręcz w chaosie. Dlatego konsekwentnie pozwalajcie, aby umysł się stabilizował, aż osiągniecie stan, w którym koncentracja i świadomość będą wyostrzone i mocne. Wykorzystajcie w tym celu metodę świadomości oddechu. Aby wesprzeć ciągłość świadomości oddechu, można do tego dołączyć podstawową metodę liczenia oddechów. Jeśli ciągle zdarza wam się tracić rachubę, znaczy to, że macie poważniejsze problemy z utrzymaniem ciągłości praktyki, bo umysł jest jeszcze zbyt rozkojarzony i niepogłębiony. W takim wypadku myślenie o stosowaniu bardziej zaawansowanych metod jest mało realistyczne.

Nawet jeśli mamy wrażenie, że stosujemy daną zaawansowaną metodę całkiem skutecznie, może to być dalekie od prawdy, wręcz złudne. Istnieje jednak prosty sposób, by to zweryfikować: wróćcie do liczenia oddechów. Jeśli okaże się, że nie potraficie utrzymać zwykłej świadomości oddechu lub w niezakłócony sposób liczyć oddechów, wskazuje to, że wasz umysł jest jeszcze zbyt mało pogłębiony i ugruntowany. Zamiast uważnej praktyki właściwie podążacie jedynie za błędzącymi myślami. Powinniście wtedy cofnąć się do bardziej podstawowej metody.

Liczenie oddechów to podstawowa metoda, ale można jej również użyć do sprawdzenia, czy rzeczywiście efektywnie stosujecie metodę bardziej zaawansowaną. Jeśli świadomość oddechu nie jest klarowna lub nie potraficie bez zakłóceń liczyć oddechów, to fundament praktyki nie jest wystarczająco pewny. Brakuje jednoczesnej obecności koncentracji i świadomości, atrybutów opanowanego umysłu. A skoro umysł jest w dalszym ciągu niespokojny i brakuje mu jasności, należy wrócić do liczenia oddechów. Właśnie z powyższych powodów ta podstawowa umiejętność jest tak ważna w praktyce.

Jeśli jesteście początkujący, możecie zacząć od liczenia oddechów, wkrótce jednak zdacie sobie sprawę, że ta podstawowa umiejętność jest tak naprawdę bardzo trudna do opanowania. Powodem jest to, że zamiast sprawnie się skupiać i wyciszać, umysł generuje błędne myśli i podąża za nimi. Trudno jest więc kontynuować przez dłuższy czas stosowanie tej metody, a przy braku cierpliwości pogłębienie praktyki będzie przychodziło z oporami. Błędne myśli mogą was jednak zwodzić, że robicie postępy, podczas gdy w rzeczywistości nie opanowaliście jeszcze podstawowych umiejętności. Jeśli naprawdę chcecie praktykować, będziecie musieli wrócić do jednej z podstawowych metod.

Nawet jeśli uważacie, że dość dobrze idzie wam jakaś inna praktyka, i tak możecie wrócić do tej podstawowej metody, aby to zweryfikować. Jeśli potraficie bez trudu utrzymywać świadomość oddechu lub ciągłość liczenia oddechów, po pewnym czasie liczenie może okazać się nieco uciążliwe. Możecie wtedy wrócić do metody, do której jesteście bardziej przyzwyczajeni.

Chociaż liczenie oddechów jest podstawową metodą, wielu początkującym trudno jest osiągnąć w niej biegłość. Jeśli potraficie się jej trzymać bez rozproszenia, znaczy to, że wasz umysł jest skupiony i stopniowo się stabilizuje i rozjaśnia. To dobry znak. Jeśli jednak nadal napotykać problemy, znaczy to, że umysł jest wciąż rozedrgany i rozproszony. W takim wypadku bądźcie cierpliwi. Kontynuujcie odprężanie umysłu, aż błędne myśli zaczną cichnąć, i nadal rozluźniajcie ciało. W pewnym momencie w naturalny sposób uświadomicie sobie obecność oddechu. Skupcie się na nim i zacznijcie liczyć oddechy. Dzięki takiej praktyce stopniowo nabędziecie większej biegłości.

Zapanowanie nad umysłem, aby stał się stabilny i skupiony, jest naprawdę trudne, dlatego kładziemy taki nacisk na świadomość oddechu jako na praktykę podstawową. Przepływ wąskiego strumienia powietrza przez nozdrza jest doznaniem dość subtelnym, nie tak łatwo rozpoznawalnym, więc jeśli jesteśmy w stanie skupić się na wdechu i wydechu, świadczy to o dość dobrze skupionym umyśle. Celem jest zatem wykorzystanie tego doznania do regulacji umysłu, aby stał się stabilny, przejrzysty i jasny, zintegrowany energetycznie.

Ponieważ umysł nie jest czymś materialnym ani namacalnym, wykrywamy jego działanie, gdy narządy zmysłów – oczy, uszy, nos, język i ciało – kontaktują się z bodźcami zewnętrznymi. A to dlatego, że jego funkcjonowanie wiąże się ze „świadomością mentalną” (意識), która jest bardziej wewnętrzna niż pięć świadomości zmysłowych. W gruncie rzeczy umysł obejmuje

wszystkich sześć świadomości (pięć świadomości zmysłowych plus świadomość mentalną), ale jego funkcjonowanie jest bardziej ukryte, wewnętrzne, więc niełatwo je dostrzec bez pomocy bardziej namacalnego zjawiska, jakim jest napotykanie przez pięć zmysłów bodźców zewnętrznych.

Naszą intencją w praktykowaniu medytacji jest skupianie umysłu, ale pozostaje pytanie: „Jak on działa?”. Trudno jest dostrzec, jak funkcjonuje umysł, nie biorąc pod uwagę pięciu narządów zmysłów i pięciu rodzajów bodźców zewnętrznych. Dlatego starając się skupić umysł, polegamy na pięciu zmysłach. W metodzie świadomości oddechu wykorzystujemy zmysł dotyku, ale dotyczący nie całego ciała, tylko umiejscowiony tam, gdzie wpływa i wypływa oddech. To tylko jedno z możliwych podejść. Można by się na przykład posłużyć również zmysłem wzroku lub słuchu, ale już węch i smak są rzadko w takim celu używane. Istnieje kilka tradycyjnych metod wykorzystujących wzrok, a niektórzy adepci posługują się też słuchem. Zakresy zmysłów wzroku i słuchu są często znacznie szersze niż w przypadku węchu i smaku, a kontakty z obiektami zewnętrznymi częstsze. Co więcej, wzrok i słuch często mają do czynienia z obiektami mało subtelnymi, które łatwiej jest w związku z tym wykryć. Ciało jako całościowy narząd zmysłu dotyku zajmuje większą powierzchnię niż znacznie bardziej zogniskowane narządy zmysłów węchu i smaku. Aby móc wykorzystać do naszych celów dany zmysł, najlepiej dysponować konkretną metodą. Można wybrać dowolną według własnego uznania, ale zachęcamy praktykujących do metody oddechu, ponieważ jest ona prosta i bezpośrednia, a jej zakres dogodnie zawężony.

Oddychanie to autonomiczna funkcja organizmu, która wszędzie nam towarzyszy, więc można powiedzieć, że metoda oddechowa jest „przenośna”. Natomiast metoda wykorzystująca zmysł wzroku opiera się na bodźcach zewnętrznych. Na przykład kontemplowanie jakiegoś wizerunku Buddy w celu skupienia umysłu wymaga fizycznej obecności tego wizerunku. Musimy więc dysponować takim, który jest zarówno przenośny, jak i stabilny. Jest to mniej wygodne niż stosowanie metody oddechowej.

W proponowanej przez nas metodzie wykorzystujemy więc zmysł dotyku. Istnieją również inne metody wykorzystujące ten zmysł. Tradycyjna metoda kontemplowania odczuć (觀受) dotyczy zarówno emocji, jak i innych doznań, w tym wrażeń fizycznych. Występuje ona w rozmaitych systemach medytacyjnych. W niektórych chodzi tylko o świadomość wrażeń dotykowych, w innych o szerszy wachlarz odczuć. A ponieważ wrażenia dotykowe są dość

namacalne, to kiedy się nasilą lub będą niewygodne, wystarczy podążyć uwagą w te partie ciała, gdzie są umiejscowione i obserwować je. Jeśli wiecie, jak stosować tę metodę, też może być skuteczna. Metoda, której teraz uczymy, polega jednak na skupieniu uwagi na wrażeniach dotykowych płynących z małego obszaru ciała. Co więcej, te doznania są tam ciągle obecne – nie przemieszczają się ani nie zanikają. Kiedy korzystamy z metody oddechowej, wystarczy więc zmobilizować koncentrację i świadomość i skierować uwagę na te doznania. Wtedy umysł będzie się stopniowo uspokajał, i temu właśnie służy ten zręczny środek.

Jak wspomniano wcześniej, kiedy stosujemy metodę, ukazuje ona stan naszego umysłu. Kiedy ktoś ma trudności ze skupieniem się na oddechu i liczeniu, świadczy to o niepogłębionym i rozproszonym stanie umysłu. Metoda oddechowa umożliwia wysondowanie stanu umysłu, ponieważ przedmiot postrzegania i świadomości (所緣境), czyli oddychanie, nie jest czymś zewnętrznym, a autonomicznym procesem organizmu. Bezpośrednio odzwierciedla bieżący stan ciała-umysłu. Metoda ta ma wiele zalet i dlatego ją tutaj omawiamy. Z tego samego powodu jest wykorzystywana w wielu tradycjach medytacyjnych. Należy jednak pamiętać, że jeśli ciało i umysł są jeszcze nieustabilizowane, trzeba je wpierw stopniowo uregulować, aby ta metoda mogła w pełni przynieść efekty. Pomaga ona w powolnym rozluźnianiu, skupianiu i harmonizacji ciała i umysłu, i na tym właśnie polega nasza praktyka.

Kiedy metoda świadomości oddechu działa prawidłowo, wówczas ciało, oddech i umysł harmonizują się jednocześnie i współzależnie. Działa jako spójna całość, więc jest bardziej subtelna i efektywna niż niektóre inne, i dlatego w ramach praktyki podstawowej skupiamy się niemal wyłącznie na niej. Niektórym z was mogą pasować też inne metody, na przykład wykorzystujące wzrok lub słuch, więc jeśli nie stosujecie przez cały czas metody oddechowej, jak najbardziej możecie je wypróbować.

Jaki zmysł wykorzystuje dana metoda?

Chcę podkreślić jedną podstawową zasadę, obowiązującą podczas stosowania jakiegokolwiek metody praktyki: trzeba mieć jasne rozeznanie, jaki wykorzystujemy wtedy zmysł. Na przykład metoda oddechowa opiera się na zmyśle dotyku. Czy inne metody, które praktykujecie, wykorzystują jakiś inny zmysł, na przykład wzrok lub słuch? Trzeba mieć co do tego pełną jasność. Jeśli jest to wzrok i kontaktujemy się z czymś widzialnym, to jaki to jest przedmiot? Powinien to być jeden wybrany obiekt, na którym umysł mógłby się skupić. Jeśli korzystamy ze

słuchu, to jaki wybieramy do tego dźwięk? Czy jest on stabilny, czy podążamy uwagą za jakimś zmiennym dźwiękiem? Stosując jakąś metodę, musimy zawsze pamiętać o kluczowej zasadzie, że gdy wybierzemy dany kanał zmysłowy, pojawiające się w nim przedmioty zewnętrzne można wykorzystać do skupienia na nich umysłu.

Bez względu na wybraną metodę i związany z nią zmysł trzeba zdawać sobie jasno sprawę z tego, jak funkcjonuje ten mechanizm. Innymi słowy, kiedy podczas stosowania metody zmysł napotyka przedmiot zewnętrzny, trzeba dokładnie wiedzieć, jaki to jest przedmiot i jaki zmysł. Jak ta metoda pomaga umysłowi skupić się, ustabilizować i zyskać klarowność? To ważne, aby stosując dowolną metodę, dobrze to zrozumieć.

Podsumowując, uczymy metody oddechowej, ponieważ wykorzystuje ona wrażenia dotykowe towarzyszące oddychaniu, poza tym jest „przenośna”, a więc w razie potrzeby dostępna w dowolnych okolicznościach. Ponadto obszar odczuwania tych wrażeń jest mały i ściśle określony. Co więcej, wrażenia te są zawsze obecne. Wszystko to sprawia, że metoda oddechowa jest uniwersalna i łatwa do stosowania. Rozumiejąc mechanizm działania metody, można ją skuteczniej stosować.

Do skupiania umysłu można użyć dowolnego z pięciu zmysłów. Aby funkcjonować, muszą one być w kontakcie z nadającymi się do tego przedmiotami zewnętrznymi. Najważniejszą sprawą, jeśli chodzi o stosowaną metodę, jest wiedzieć, jaki wykorzystuje ona zmysł (根) i na jakich należy się w związku z tym skupiać przedmiotach (塵). Wybór konkretnego kanału zmysłowego umożliwi koncentrację umysłu. Pięć zmysłów i dodatkowo szósty, którym jest intelekt (意根) i związana z nim świadomość mentalna (意識), łącznie składają się na całość władz umysłowych. W normalnym stanie umysł nie jest dobrze zintegrowany, tylko podzielony na poszczególne władze psychiczne. Do skupiania go można posłużyć się dowolnym z sześciu kanałów zmysłowych, trzeba tylko jasno zdawać sobie sprawę, z którego korzystamy. Na tym polega umiejętne praktykowanie metody.

Poza pięcioma potocznie znanymi zmysłami można też posłużyć się szóstym, czyli intelektem, który wraz ze świadomością mentalną owocuje myśleniem (念). Obecnie uświadamiamy sobie błędne myśli. Zanurzeni w nich, nie stosujemy metody, tylko działamy i reagujemy pod wpływem swoich nawykowych skłonności i strapiień. Jak można w takich okolicznościach regulować i skupiać umysł? Kiedy uzmysłowicie sobie obecność błędnych myśli, skierujcie umysł ku właściwej myśli i nieustannie się jej trzymajcie. Dzięki temu wasz

umysł będzie się stopniowo stabilizować i rozjaśniać. To jest jedna z metod, które przedstawimy na tym odosobnieniu.

Koncentracja na właściwej myśli i uważne pamiętanie o Buddzie

Tydzień pierwszy, dzień siódmy (Siódmy z czterdziestu dziewięciu dni)

Skupienie umysłu podczas medytacji opiera się na napotykaniu przez zmysły określonych przedmiotów zmysłów. Podczas stosowania tej metody stopniowo następuje integracja dwóch władz psychicznych, jakimi są skupienie i świadomość. Posługując się zmysłem dotyku, można albo skupiać się na ograniczonym rejonie ciała, jak to ma miejsce w metodzie świadomości oddechu, albo korzystać z metody, jaką jest świadomość całego ciała. Można także stosować sekwencyjne i umiejscowione skanowanie ciała, jak to ma miejsce w metodzie wykorzystującej poszczególne części ciała.

Metoda medytacyjna to technika koncentracji umysłu i utrzymywania go w stanie świadomości, gdy już dany zmysł napotka swój obiekt. Stosujemy tę metodę w sposób ciągły w celu stopniowego wzmocnienia i jednoczenia koncentracji i świadomości. W przypadku niektórych metod trzeba wyznaczyć jakiś przedmiot zewnętrzny, na którym mógłby się skupić dany zmysł. Przedstawiona metoda oddechowa opiera się jednak wyłącznie na wrażeniach dotykowych, co oznacza, że tym wybranym przedmiotem jest część naszego ciała. Czasami na zmysły oddziałuje otoczenie, na przykład zmysł dotyku może podlegać wpływowi zimna i ciepła. Ponieważ jednak wrażenia dotykowe same w sobie przynależą do ciała, nie jest potrzebny żaden przedmiot zewnętrzny. Metodę wykorzystującą zmysł dotyku można stosować, gdziekolwiek jesteśmy, i w tym sensie jest ona „przenośna”.

Metoda świadomości oddechu należy do rozpowszechnionej kategorii medytacji, gdzie za przedmiot wybiera się część ciała. W swoich naukach o cichej iluminacji mistrz Sheng Yen jako wstępne zręczne środki zalecał umiejscowione skanowanie ciała oraz świadomość całego ciała. Metodę cichej iluminacji przedstawimy później, a na razie skupmy się na bardziej podstawowej metodzie oddechowej. Wykorzystuje się w niej zmysł dotyku poprzez skupianie się na konkretnie umiejscowionych wrażeniach dotykowych. Ponieważ obszar wrażeń, na którym należy się skupiać, jest dokładnie określony, metoda ta jest bardziej efektywna.

Mówiliśmy już o tym, że można stosować metody odwołujące się do pięciu zmysłów, a zwłaszcza oparte na zmyśle dotyku. Wspominaliśmy też o bardziej wewnętrznych władzach psychicznych, a mianowicie o intelekcie i świadomości mentalnej, które są kluczowymi elementami, dopełniającymi obrazu funkcjonowania umysłu. Wszystkie wspomniane władze psychiczne działają niejako od wewnątrz na zewnątrz. Kiedy narządy zmysłów napotykają przedmioty zewnętrzne lub bodźce, wówczas zarówno w odbiorze danych zmysłowych, jak i w naszych reakcjach na nie udział mają intelekt i świadomość mentalna. Ten proces odbioru i reagowania przejawia się zewnętrznie pod postacią różnych funkcji ciała, a wewnętrznie pod postacią różnych aspektów umysłu, takich jak myślenie, tworzenie pojęć, emocje, rozumowanie i intencje. Na co dzień można uświadamiać sobie swoje myśli i wyobrażenia. Stanowią one normalne elementy funkcjonowania umysłu, ważne i bardziej wewnętrzne, acz niejedyne.

Karma, odpłata karmiczna i strapienia

Kiedy narządy zmysłów napotykają bodźce zewnętrzne, odbierane dane zmysłowe są przekazywane do świadomości mentalnej, która dokonuje ich oceny i reaguje zgodnie z wcześniejszymi doświadczeniami i nabytymi nawykami. Jest to cykliczny proces biegnący od zewnątrz w głąb podczas odbioru i gromadzenia informacji, a od wewnątrz na zewnątrz, gdy umysł reaguje. Ujmując to w kategoriach buddyjskich, nasze reakcje stanowią siłę zwaną „tworzeniem karmy” (造業). Karma to pewna forma „robienia czegoś” (造作) lub „działania” (行為). Nasze działania niosą ze sobą pewną siłę lub energię, zwaną „siłą karmiczną” (業力). Ten powtarzający się proces ma charakter cykliczny i jest czasem porównywany do samsary, cyklu narodzin i śmierci. Widać, jaką rolę w tym nieustannym odbieraniu bodźców i reagowaniu na nie pełni tworzenie wyobrażeń, czyli myślenie. Stopniowo gromadzi się coraz więcej informacji i wzorców, prowadząc do powstawania nawyków, a kiedy te się uaktywniają, wówczas destabilizują i zaburzają umysł. Na tym polegają strapienia.

Niektóre z naszych myśli pojawiają się w wyniku kontaktu z otoczeniem, inne wynikają z wewnętrznych procesów umysłowych. W obu przypadkach można je uznać za błądzące myśli, czasami zdrowe, a czasami nie. Tak czy inaczej stanowią one wytwór myślenia i procesu tworzenia wyobrażeń. Kiedy dostrzegamy pojawianie się błądzących myśli, może to zakłócać nasz umysł, i to nawet wtedy, gdy są one zdrowe. Wszystkie myśli zostawiają po sobie ślady sił karmicznych. Pozytywna karma gromadzi się i wzmacnia, jeśli popełniamy dobre uczynki, a

kiedy dojrzeje na tyle, aby się objawić, mamy do czynienia z „odpłatą karmiczną”. Innymi słowy, tworzenie karma prowadzi ostatecznie do odpłaty. Pozytywna i zdrowa karma prowadzi do pozytywnej odpłaty, a negatywna do odpłaty negatywnej. Powinniśmy więc dążyć do generowania więcej zdrowej, a mniej niezdrowej karma. Jeśli nasze negatywne nawyki już się zakorzeniły, powinniśmy dążyć do ich osłabienia.

Posługiwanie się pięcioma zmysłami prowadzi do podejmowania różnorodnych intencjonalnych działań. Do umysłu wciąż docierają dane zmysłowe, na które reaguje w oparciu o przeszłe doświadczenia, które gromadzą się w świadomości jako sieć zdrowych i niezdrowych skłonności. Czasami można to wyraźnie zobaczyć, gdy mamy ochotę wykonać jakiś dobry uczynek, a na przeszkodzie stają jakieś głębsze niezdrowe wpływy. Bywa i tak, że czujemy pewien opór wobec zrobienia czegoś złego, ale zdrowe siły w nas nie są na tyle silne, aby nas przed tym powstrzymać. Tak wygląda nawykowy sposób działania umysłu, dlatego wciąż tworzymy karmę i wynikającą z niej odpłatę. Nie potrafimy wyrwać się z samsarycznego cyklu nieustannego gromadzenia złych nawyków.

W codziennym życiu czasami uświadamiamy sobie tę sytuację i wzbudza to w nas niepokój. Nazywamy to „cierpieniem” lub „strapieniem” i zastanawiamy się, czy można się od tego uwolnić. Chcemy pozbyć się błędnych myśli, ale często są tak mocne, że nie potrafimy ich przewyciężyć. Metoda medytacji, której uczę, pomoże wam w tym, poczynając od skupiania umysłu. Gdy już się tego nauczycie, umysł stopniowo wzmocni się na tyle, aby stanowić o sobie. Waszym celem jest robienie rzeczy uznawanych za zdrowe i dobre z punktu widzenia zarówno buddyźmu, jak i potocznej moralności, i to robienie ich swobodnie i z łatwością. Takie postępowanie nie tylko przynosi korzyści innym – pomoże również wam samym osiągnąć pewien stopień wolności i swobody, co z kolei będzie działało wyzwalająco na ciało i umysł.

Bywają chwile, kiedy jesteśmy w stanie dostrzec, że nasz umysł jest płataniną nawykowych skłonności, strapień, a także zdrowych myśli. Jeśli jest on zbyt słaby, aby stanowić o sobie i wybierać własny kierunek działania, najprawdopodobniej błędne myśli skłonią nas do podjęcia intencjonalnych działań tworzących [zdrową i niezdrową] karmę. Następuje akumulacja sił karmicznych, prowadząc w końcu do odpłaty karmicznej. Staje się to w codziennym życiu nieprzerwanym, przypominającym samsarę cyklicznym procesem, pogłębiającym coraz bardziej nasze poczucie bezsilności. To poczucie w zestawieniu ze wspomnianą introspekcją uświadamia

nam, że owo powtarzające się nawykowe zachowanie jest problemem, któremu powinniśmy jakoś zaradzić. Aby jakoś się z tym uporać, wiele osób zwraca się ku religii lub podejmuje inne cnotliwe działania, a niektórzy decydują się zgłębiać buddyzm i medytację. Dzięki introspekcji potrafią zauważyć, że tkwią we wspomnianym cyklicznym procesie, pragną więc się z niego wyrwać, chociaż czasami wydaje się to niewykonalne. Teraz już jednak wiemy, co robić. Jeśli w nawale błędzących myśli potrafimy konsekwentnie trzymać się tylko jednej, właściwej myśli, wówczas zyskamy znacznie więcej wolności i swobody. Nasz umysł będzie sam o sobie stanowił! Dlatego właśnie niektóre metody praktyki sięgają bezpośrednio do intelektu i świadomości mentalnej, aby pośród błędzących myśli wzmocnić tę zdrową, właściwą myśl. W ten sposób wykorzystuje się ją jako zręczny środek do skupiania umysłu podczas medytacji.

Uważne pamiętanie o Buddzie (część I)

Istnieje kilka metod medytacyjnych, które wykorzystują skupienie na właściwej myśli, w tym pewne metody kontemplacji. Chcę teraz przedstawić bardzo prostą metodę utrzymywania właściwej myśli, którą w sutrach określa się jako uważne pamiętanie o Buddzie (念佛 憶念佛). Jest to uproszczona, lecz skuteczna wersja tradycyjnej metody „medytacji nad Buddą”, w której wystarczy uważnie skupiać się na imieniu jakiegoś buddy. W gruncie rzeczy ten rodzaj kontemplacji był stosowany od bardzo dawna, jeszcze za czasów Buddy. Później opracowano inne metody uważnego pamiętania o Buddzie, takie jak kontemplacja wizerunku jakiegoś konkretnego buddy lub kontemplacja cnót Buddy. Ze źródeł historycznych wiadomo, że stosowano je z bardzo dobrym skutkiem, ale zagłębianie się w to zbyt szczegółowo wykracza poza zakres tej mowy.

Metoda uważnego pamiętania o Buddzie polega konkretnie na ciągłym przywoływaniu imienia jakiegoś buddy i skupianiu się na tym imieniu. Ta metoda wykorzystuje myślenie, to znaczy intelekt oraz świadomość mentalną. Pamiętanie imienia buddy i skupianie się na tym imieniu sprzyja osiągnięciu wpraw skupionego, a następnie zjednoczonego umysłu. Metodę tę przedstawiono w sutrach Amitabhy, które z czasem stały się tekstami kanonicznymi w szkole Czystej Krainy. Jak stwierdzono w sutrach, ślubowanie odrodzenia się w Czystej Krainie, nieustanne recytowanie imienia Buddy Amidy i osiągnięcie skupienia na jednym (一心不亂) prowadzi do odrodzenia w Czystej Krainie. Ta metoda jest praktykowana w ramach popularnej buddyjskiej szkoły Czystej Krainy, uważanej za bardzo wpływowy nurt w chińskim buddyzmie.

W swojej pierwotnej formie uważne pamiętanie o Buddzie jest doskonałą, praktyczną i bezpośrednią metodą, którą można stosować do pogłębiania praktyki. W wyniku swojego rozpowszechnienia utraciła jednak nieco ze swej pierwotnej głębi. Została opisana w jednej z sutr Czystej Krainy. Zgodnie z tą sutrą praktyka Czystej Krainy zasadniczo polega na stosowaniu metody recytowania imienia Buddy w celu osiągnięcia skupienia na jednym oraz na ślubowaniu odrodzenia się w Zachodniej Czystej Krainie. Kiedy to podejście stało się popularne w Chinach, w końcu wykształciła się szkoła Czystej Krainy, która zyskała w chińskim buddyzmie spore wpływy.

Kiedy skupiamy uwagę na imieniu jakiegoś buddy i osiągamy zjednoczenie umysłu, nasz umysł i umysł buddy stają się jednością. Brak wtedy jakiegokolwiek rozproszenia, jest pełna koncentracja, i do osiągnięcia takiego właśnie rezultatu kierują nas sutry. Gdy już umysł jest skupiony tylko na jednym, silny i opanowany, możemy złożyć ślubowanie, że po śmierci odrodzimy się w upragnionej Czystej Krainie, i tak się stanie.

Prostota metody polegającej na recytacji imienia buddy sprzyjała jej rozpowszechnianiu. Ta popularność doprowadziła jednak do jej spłylenia. Ogólnie rzecz biorąc, osoby ją praktykujące aspirują do odrodzenia się w Czystej Krainie, ale często z niewłaściwych powodów. W przeciwieństwie do świata Saha, czyli tego, który zamieszkujemy, Czysta Kraina jest cudownym miejscem wolnym od wszelkich skałań. Ponieważ brak tam zakłóceń i przeszkód, które często napotykamy na Ziemi, Czysta Kraina jest miejscem szczególnie dogodnym do uprawiania praktyk buddyjskich. Nazywana jest również Krainą Najwyższej Błogości, ponieważ istoty ją zamieszkujące są całkowicie wolne od cierpienia i doświadczają wszelkiego szczęścia. Między wszechobecnym w naszym świecie Saha cierpieniem a przeżywaną w Czystej Krainie najwyższą błogością istnieje ogromny kontrast. Jest więc całkiem naturalne, że wielu ludzi pragnie udać się tam po śmierci, aby uniknąć cierpienia.

W przeciwieństwie do rozpowszechnionej i praktykowanej obecnie uproszczonej wersji pierwotne założenia szkoły Czystej Krainy są proste, lecz treściwe. Chociaż życie w Czystej Krainie jest pozbawione cierpienia i w pełni szczęśliwe, ta idylliczna kraina została pierwotnie stworzona dla zapewnienia nie przyjemności, lecz warunków sprzyjających praktyce buddyjskiej. Wolni od zakłócającego wpływu wszelkich przeszkód, zaznajamamy tam spokoju i szczęścia, dzięki którym możemy oddawać się gorliwej praktyce. Przynosi ona namacalne efekty, prowadząc do oświecenia i wyzwolenia z samsary, bez cofania się do stanu

poprzedniego. Dlatego właśnie opisuje się Czystą Krainę jaką wolną od cierpienia, pełną szczęśliwości. Bez nieuniknionych źródeł rozproszenia, w jakie obfituje nasz świat Saha, zdrowe przyczyny i uwarunkowania w Czystej Krainie pozwalają oddać się z całego serca praktyce. Wszystko tam głosi Dharmę Buddy. Wszystko, co słyszymy lub widzimy, jest jej przejawem i przypomnieniem, czy chodzi o Trzy Klejnoty, Cztery Szlachetne Prawdy, czy Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę. Piękne ptaki, które głoszą Dharmę swoim śpiewem, są przejawem Buddy Amitabhy. Nawet szept wiatru omiatającego lasy jest przejawem Dharmy. Ponieważ wszystko tam sprzyja praktyce buddyjskiej, można od razu posłużyć się do tego zmysłem słuchu.

Niestety wielu praktykujących dostrzega w Czystej Krainie tylko miejsce wolne od cierpienia i pełne szczęścia. Uważają, że celem odrodzenia się tam jest korzystanie z nagromadzonych zasług i napawanie się pomyślnym losem, dlatego bardzo chcą się tam znaleźć. Tego rodzaju tęsknota za Czystą Krainą to zwykły eskapizm oparty na wyobrazeniach, że jest to swego rodzaju sielankowa emerytura, gwarantująca wytchnienie i przyjemności. Przy wypaczonym rozumieniu nauk szkoły Czystej Krainy, wynikającym z nieznamomości ich pierwotnego bogactwa, praktyka recytowania imienia Buddy nigdy nie osiągnie wystarczającej głębi. Niektórym wydaje się nawet, że gdy będą na łożu śmierci, to udadzą się prosto do Czystej Krainy, jeśli jakaś grupa ludzi będzie w ich intencji recytować imię Buddy. Wyobrażają sobie, że jest to coś w rodzaju zakupu biletu na lot do ośrodka wypoczynkowego, gdzie wraz z innymi podobnymi „wczasowiczami” będą luksusowo spędzać życie pozagrobowe. Przy takim błędnym nastawieniu nic dziwnego, że ich praktyka jest niedbała, powierzchowna i chaotyczna. Mają słabą motywację do wytężonej praktyki, skoro uważają, że mogą odrodzić się w Czystej Krainie, jeśli tylko ktoś będzie w ich intencji recytował imię Buddy, gdy będą umierać.

Z powodu tego rozpowszechnionego błędnego wyobrażenia na temat recytacji imienia buddy wielu wykształconych ludzi odrzuca tę metodę jako zbyt płytką dla tych, którzy chcą bardziej dogłębnie poznać i praktykować nauki buddyjskie. Ich zdaniem jest ona odpowiednia tylko dla osób niedoinformowanych, których praktyka nie jest jeszcze wystarczająco głęboka lub którym wystarcza pocieszenie i wiara, bo nie są w gruncie rzeczy zainteresowani rzetelnym poznaniem różnych metod. Wielu innych wierzy, że znajdują się w Czystej Krainie, jeśli ktoś będzie w ich intencji recytować imię Buddy, dlatego nie przykładają się za bardzo do praktyki. Z powodu powyższych nieporozumień ta metoda, pomimo całego swojego pierwotnego bogactwa i wielkiej skuteczności, jest traktowana jako swego rodzaju ucieczka przez tych, którzy ją

praktykują, a odrzucana jako płytka przez tych, którym zależy na głębszej praktyce. Oba te niefortunne przekonania wynikają z wypaczonego pojmowania tej metody.

Jeśli ślubujecie, że odrodzicie się w Czystej Krainie, po czym z oddaniem praktykujecie recytację imienia Buddy, musicie osiągnąć stan koncentracji na jednym, w przeciwnym razie ślubowanie nie zostanie wypełnione. Nie możecie polegać na tym, że poszczęści wam się dzięki wysiłkom innych. Tak czy inaczej Czysta Kraina nie służy temu, aby cieszyć się w niej „błogą emeryturą”. Znalezienie się tam ma na celu skorzystanie ze sprzyjających warunków, które pozwalają całą swoją energię zaprząć do szczerzej praktyki. Jeśli jednak poprzez recytację imienia Buddy osiągniecie skupienie na jednym, to w Czystej Krainie znajdziecie się wśród dobrych i cnotliwych buddyjskich nauczycieli i przyjaciół, w pełni zanurzonych w Dharmie. W tak sprzyjającym otoczeniu trudno byłoby nie praktykować z wielkim zaangażowaniem. Być w Czystej Krainie to czynić dobry użytek z doskonałych przyczyn i uwarunkowań sprzyjających wytężonej praktyce. Dlatego właśnie Budda Amitabha ślubował, że stworzy Krainę Najwyższej Błogości, i ślubowanie to wypełnił.

Pierwsze kroki w stosowaniu metody recytacji imienia Buddy polegają na właściwym jej zrozumieniu i zapoznaniu się z dotyczącymi jej bogatymi naukami, na ślubowaniu, że odrodzimy się w Czystej Krainie, a następnie na szczerym praktykowaniu tej metody. Dzięki jej wielkiej prostocie można osiągnąć skupienie na jednym. Na tym polega autentyczna metoda Czystej Krainy, której ważnym elementem jest recytacja imienia Buddy Amitabhy. Praktykując ją, można odrodzić się w Czystej Krainie. Wpierw musimy jednak zrozumieć tło i zamysł tej metody oraz zapoznać się ze skutecznym sposobem jej stosowania.