

WYSIŁEK ROHATSU¹

Hakuin Ekaku Zenji

tłumaczenie: **Czcigodny Nyogen Nowak**

Skład wykonano w programie L^AT_EX 2_ε

Tekst jest dostępny pod adresem mahajana.net

Pierwszy wieczór

Mistrz Hakuin powiedział:

Uczniowie Dharmy, którzy praktykujecie zazen, pierwszą i najważniejszą rzeczą jest usiąść na grubej poduszce w postawie lotosu, rozluźnić szaty, wyprostować kręgosłup, a następnie uspokoić ciało i umysł. Wówczas rozpoczniecie liczenie oddechów od jednego do dziesięciu w pełnej napięcia ciszy. Jest to najlepszy sposób, by wejść w głębokie samadhi².

Gdy tylko wypełnicie swoje hara³ energią zazen, z wielkim skupieniem, przebijając się przez wszystkie myśli, rozpoczniecie pracę nad koanem. Jeśli w ten sposób, bez przerwy, dzień po dniu będziecie kontynuowali zazen niezawodnie doświadczycie kensho. Czy nie chcecie tego?

Dajcie z siebie wszystko!

Drugi wieczór

Mistrz Hakuin rzekł:

Sutra mówi: „Kiedy ktoś osiąga Prawdziwe Urzeczywistnienie, staje się nie tylko jednym z dziesięcioma kierunkami, lecz także jednoczy się z całą sanghą w Oświeconym Umyśle”.

Gdziekolwiek odbywa się praktyka zazen, tam zawsze znajduje się Bóstwo Ochroniające i Bóstwo Przeszkód. Na przykład, nawet kiedy wielu ludzi zbiera się razem, by modlić

¹*Rohatsu*, *sesshin rohatsu* – szczególnie surowe sesshin (okres zamkniętej medytacji zazen) ku czci osiągnięcia oświecenia przez Buddę Siakjamuniego. Tekst pochodzi z książki *The Golden Wind*, tłum. Eido Tai Shimano.

²Tutaj *samadhi* oznacza głęboką koncentrację aż do zapomnienia siebie.

³*Hara* zwana także *tandem*, obszar brzucha około 4 palców poniżej pępka. W praktyce zen jak i wielu innych tradycjach obszar ten uważany jest za psychiczne centrum energii ciała.

się do Boga, zazwyczaj zawsze wśród nich znajduje się kilku kieszonkowców. Kiedy motywacja ucznia i Wielkie Ślubowania za wszystkich są silne, a zaangażowanie stanowcze, Ochraniające Bóstwo staje się mocne i pomaga mu w siedzeniu.

Z drugiej strony, jeśli umysł ucznia staje się rozproszony, Bóstwo Przeszkód wzmacnia się. Z tego powodu, najważniejszą rzeczą dla was, uczniowie Dharmy jest utrzymywać ducha bodhisattwy. Podtrzymując „Wielkie Ślubowania za wszystkich” z pokornym duchem, poświęćcie to zazen, wszystkim innym istotom. Ochraniające Bóstwo będzie wspomagać waszą praktykę.

Bez pełnych mocy ślubowań nie można urzeczywistnić ostatecznej rzeczywistości Dharmy Buddy. Ślubowania wymagają cierpliwości, wytrwałości i wytrzymałości. Jest to jak ćwiczenie się w sztuce łucznictwa. Na początku nie będziecie w stanie trafić w środek tarczy, lecz jeśli będziecie cierpliwie praktykować, wasze ciało opanuje wszystkie ruchy. Praktyka zazen jest analogiczna. Oddech za oddechem, nen za nenen⁴, koncentrujcie się całym sobą, by przeniknąć Mu. Jeśli tak uczynicie i zaniechacie tej praktyki, całkowita Dharma objawi się przed wami. Osiąganie stanu Buddy jest tak łatwe jak podnoszenie pyłu z podłogi.

Dajcie z siebie wszystko!

Trzeci wieczór

Mistrz Hakuin powiedział:

Są dwa rodzaje bodhisattwów. Jedni przekazują Dharmę Buddy, inni chronią ją. Związek pomiędzy tymi dwoma bodhisattwami jest taki jak między mistrzem a jego uczniem. Kiedy nie są w harmonii, światło Dharmy nie będzie jasno świeciło. Przekaz Dharmy i chronienie jej są równie ważne.

Zazen jest sednem całej kultury i istotą wszystkich sposobów praktyki. Tradycja shinto mówi, że nasze ciało i umysł są kondensacją Nieba i Ziemi, a Niebo i Ziemia są przedłużeniem naszego ciała i umysłu. Siedem niebiańskich bóstw, pięć ziemskich i 800 tysięcy innych bóstw nie przebywa nigdzie indziej, lecz tylko w tym właśnie ciele i umyśle. Po to, by służyć innym we właściwy sposób, zazen jest niezbędne. Buddyizm, shintoizm i wiele innych nauk mówi o samadhi. Jednak szczególnie buddyizm zen podkreśla potrzebę praktyki. Wyprostujcie kręgosłupy! Wypełnijcie wasze hara energią zazen! Cokolwiek słyszycie, cokolwiek widzicie nie jest to wynikiem myśli. Kiedy sześć organów zmysłów jest oczyszczonych, służycie wielu bóstwom. Nawet jeśli usiądziecie choć raz, cnota z tego płynąca jest przeogromna.

Mistrz Dogen mówi: „Jeden pracowity dzień jest niezwykle cenny, sto lat lenistwa to sto lat żalu”.

Bądźcie uważni i przytomni!

⁴Nen: termin ten jest zazwyczaj tłumaczony jako „myśl”. Jednak chiński znak wyrażający to składa się z kombinacji dwóch pierwiastków. Jeden oznacza „obecny”, a drugi „umysł”. Dlatego lepszą definicją byłaby „uwaga”, „przytomność”. Inne znaczenie tego znaku to: „intensywna, prostolinijna myśl”.

Czwarty wieczór

Mistrz Hakuin powiedział:

Istnieje sześć cudownych sposobów oddychania. Są to *su* (liczenie), *zui* (podążanie), *shi* (zatrzymywanie), *kan* (widzenie), *gen* (zapominanie), *jo* (oczyszczanie). *Su* oznacza, by po prostu liczyć oddechy i wejść w *samadhi* liczenia. Gdy już przez jakiś czas liczyliście, później podążajcie za każdym oddechem pozwalając im samym przychodzić. Oto *zui*. Chociaż istnieje sześć różnych sposobów oddychania, te dwa, liczenie i podążanie za oddechem są najważniejsze.

Bodhidharma powiedział:

Na zewnątrz nie łącz oddechu z myślami o tym, co się dzieje. Wewnętrznie nie przeszkadzaj przepływowi oddechu. Uwolnij się od wszystkich przepływających myśli i utrzymuj swój umysł przeciw nim jak wielką żelazną ścianę. Następnie wejdź w *samadhi*.

„Uwolnij się od wszystkich napływających myśli” oznacza, że nie powinniście się ich czepiać. „Utrzymuj umysł jak wielką żelazną ścianę” oznacza pójść prosto naprzód.

Uczniowie Drogi, te linijki mają głębokie znaczenie. Siedźcie tak intensywnie, jak tylko możecie, jak gdybyście mieli przebić wielką żelazną bramę. Odważnie maszerujcie naprzód! Wierzcie mi, że niezawodnie osiągniecie *kensho*!

Dajcie z siebie wszystko! Naprawdę wszystko!

Piąty wieczór

Mistrz Hakuin powiedział:

Zazwyczaj w klasztorze odbywają się trzy okresy ćwiczeń. Najdłuższy to 120 dni, następny wynosi 100 dni, a najkrótszy 90 dni. W tym czasie uczestnicy wysilają się, by wyjaśnić TEJ sprawę. Nikt nie opuszcza klasztoru i nikt niepotrzebnie nie rozmawia. W praktyce *zazen* najważniejszą rzeczą jest odwaga. Pozwólcie, że opowiem wam historię. Ostatnio mieszkał tu człowiek o imieniu Heishiro. Wyrzeźbił on kamienny posąg Buddy i umieścił go koło wodospadu w odległych górach. Następnie usiadł koło sadzawki u podnóża wodospadu. Zauważył wiele bąbelków wody w strumieniu. Niektóre z nich znikwały natychmiast, inne dopiero po przepłynięciu paru metrów. Dzięki swojej karmie spoglądając na nie bardzo mocno odczuł przemijalność życia. Uświadomił sobie, że wszystkie zjawiska dobre czy złe, są jak bańki na powierzchni wody. Wpływ tego doświadczenia spowodował, że poczuł bezwartościowość życia, bezsens spędzania dni i bez zrozumienia tajemnicy życia.

Przez przypadek usłyszał kogoś czytającego na głos powiedzenia mistrza Takusui: „Współczujący i odważny człowiek zasługuje na oświecenie, lecz nigdy nie urzeczywistni swojej Prawdziwej Natury”.

Zainspirowany tym powiedzeniem Heishiro zamknął się w małym pokoju. Usiadł, wyprostował kręgosłup. Zacisnął dłonie i szeroko otworzył oczy, z czystym, prostoliniowym umysłem praktykował *zazen*. Pojawiały się niezliczone myśli i namiętności, lecz jego *zazen*

pokonało je wszystkie. Heishiro osiągnął głęboki i spokojny stan niemyślenia. Kontynuował siedzenie przez całą noc, a o świcie, gdy usłyszał śpiew ptaków nie mógł odnaleźć swojego ciała. Poczul jak gdyby jego oczy spadły na ziemię. Chwilę później poczul ból, gdy wbił paznokcie w swoją dłoń. Następnie uświadomił sobie, że jego oczy wróciły na swe dawne miejsce. Powtarzał ten rodzaj zazen przez trzy dni i noc. Rankiem, czwartego dnia, gdy przemył twarz spojrzął na drzewa w ogrodzie. Wydały mu się tak inne. Poczul się dziwnie. Ponieważ Heishiro nie rozumiał tego, co się wydarzyło udał się do kapłana mieszkającego w pobliżu, lecz nawet on, nie był w stanie mu tego wyjaśnić. Ktoś poradził, by spotkał się ze mną (Hakuinem). W drodze do klasztoru musiał wspiąć się na szczyt góry. Nagle, widząc panoramiczny widok wybrzeża całkowicie zrozumiał, że wszystkie istoty, trawy, drzewa, i ptaki od początku są Buddą. Podniecony wpadł do mojego pokoju dokusan⁵ i natychmiast przeszedł kilka ważnych koanów.

Pamiętajmy, Heishiro był zwykłym człowiekiem. Nie wiedział nic o zen ani nie praktykował przedtem zazen. A jednak w ciągu trzech dni i nocy intensywnego siedzenia był w stanie stać się jednym ze wszystkimi i zrozumieć sens swojego istnienia. To jego motywacja, dzielność i odwaga pokonała wszelkie przeszkody.

Bracia i siostry w Dharmie, dlaczego nie macie tak silnej determinacji?

Praktykujcie z odwagą!

Szósty wieczór

Gdy usługujący mnich przyniósł mu czarękę herbaty, mistrz Hakuin przemówił następująco:

Kiedy Myoan Yosai Zenji przebywał w Chinach, pewnego razu rozchorował się z powodu upału. Stary Chińczyk ofiarował mu trochę zielonej herbaty i wkrótce potem Yosai powrócił do zdrowia. Z wdzięcznością wspominając to wydarzenie przywiózł ze sobą z Chin do Japonii nasiona zielonej herbaty, które zasadził w Uji koło Kioto. Myoan Yosai Zenji był pierwszym, który wprowadził herbatę w naszym kraju.

Istotą herbaty jest cierpkość. Cierpkość jest dobra na serce. Kiedy serce jest silne, wszystkie wewnętrzne organy będą zdrowe.

Stary mędrzec powiedział: „Herbata budzi nas i pomaga naszej praktyce. Uczniowie zen powinni pić ją codziennie. Kiedy nasza praktyka staje się bolesna, herbata sprawia, że nasz umysł staje się czysty i pogodny”.

Wyteżona praktyka jest cierpka jak herbata, choć w swej istocie nie jest ona ani cierpka, ani ciężka. To tylko sposób, by nasze umysły stawały się coraz bardziej i bardziej jasne. Wszyscy starożytni mistrzowie doświadczyli cudownego samo urzeczywistnienia po ciężkiej i surowej praktyce. A więc musicie praktykować zazen całą waszą wolą.

Ostatnio przybył do mnie kapłan o imieniu Bunmei. Powiedział mi, że przez sześć lat przygotowywał się, by przyjść tutaj i oddać się pod moje przewodnictwo. Przy pierwszym

⁵Dokusan: Osobiste spotkanie z mistrzem, sam na sam.

spotkaniu powiedziałem do niego: „Chociaż jesteś jednym z najwyższych rangą kapłanów i wolno ci nosić purpurową szatę, jeśli twoje oko Dharmy nie jest otwarte, będę zmuszony traktować cię jak nowicjusza. Musisz wyzbyć się dumy kapłana odzianego w purpurę. Wówczas będziesz gotów do zazen”.

Bunmei odpowiedział: „Uważam się za zwykłego mnicha, takiego jak inni. Proszę, prowadź mnie ze współczuciem po to, bym zrozumiał prawdziwe znaczenie Tathagaty. Przyjmę każde uderzenie twojego kija, nawet gdybym miał umrzeć!”.

Dlatego też pozwoliłem mu, by przychodził na dokusan. Podczas studniowego okresu treningu Bunmei nieustannie praktykował zazen. Przyjął niezliczoną ilość uderzeń keisaku⁶ ode mnie. Wskutek tego zrozumiał prawdziwe znaczenie Tathagaty, to jest prawdziwe znaczenie własnego życia i został moim następcą Dharmy. Jest to przykład na to, jak odwaga, szczerza praktyka i całkowite zaangażowanie przynoszą sukces naszemu zazen.

Oddajcie się Mu! Bądźcie z nim jednym!

Siódmy wieczór

Mistrz Hakuin powiedział:

W buddyźmie mówi się, że jeśli ktoś zostaje mnichem lub szczerym uczniem Dharmy dziewięć pokoleń jego rodziny będzie osiągało wyzwolenie. Zostać mnichem lub szczerym uczniem Dharmy to tyle, co złożyć ślubowanie zbawienia wszystkich istot i odważnie praktykować. Jeśli ktoś ćwiczy się w ten sposób pojawi się przed nim żywa natura Dharmy, a jego radość będzie nie do opisanania.

Dawno temu pewna kobieta, która mieszkała niedaleko Kioto, będąc w ciąży uczyniła ślubowanie, że jeśli dziecko okaże się chłopcem pozwoli mu zostać mnichem. Tej samej nocy kiedy powzięła takie postanowienie, we śnie ukazał się jej pewien starzec, który rzekł: „Jestem jednym z twoich przodków z dziewiątego pokolenia przed tobą. Po śmierci poszedłem do Piekła, gdzie nieustannie cierpiałem. Jednak dziś wieczorem słysząc słowa twojego ślubowania zostałem wyzwolony z cierpień Piekła”.

Inna historia: Pewnego razu kapłan o imieniu Ryozen, mieszkał koło góry Fuji, gdzie prowadził grupę zen. Zgodnie z tradycją w grudniu prowadził sesshin rohatsu i siedział ze swoimi uczniami. Pewnej nocy w trakcie zazen, jego zmarła matka pojawiła się przed nim i nożem pchnęła go pod pachę. Ryozen przeraźliwie krzyknął, splunął krwią, a następnie zemdłał. Jednak wkrótce oprzytomniał i następnego ranka, nie mówiąc nic nikomu udał się na pielgrzymkę. Zabrał ze sobą tylko jedną miskę i trzy szaty. Jadł niewiele i spał pod drzewami. Odwiedzał mistrzów pytając ich o Tao. Upływały lata i jego samadhi dojrzewało.

Pewnego razu, tuż przed wejściem w samadhi pojawiła się jego matka. Lecz kiedy otworzył szeroko oczy zniknęła. W końcu był zdolny, wejść w samadhi tak głębokie jak

⁶ *Keisaku*. Słowo to używane jest w tradycji rinzai. W soto używa się określenia *kyosaku*. W obydwu wypadkach odnosi się to do specjalnego kija, którego używa się by pobudzić siedzących do intensywniejszego zazen.

wielki ocean. Wówczas jego matka pojawiła się powtórnie mówiąc: „Po śmierci poszłam do Piekła, lecz wszystkie demony szanowały i opiekowały się mną mówiąc, że jestem matką buddyjskiego mnicha. Było mi tam bardzo wygodnie. Nigdy nie cierpiałam. Później jednak, demony powiedziały mi, że nie jestem matką mnicha w prawdziwym rozumieniu, lecz matką zwykłego człowieka. Ze złością poddawały mnie torturom. Wściekle cię nienawidziłam i dlatego chciałam cię zabić, gdy siedziałeś ze swoimi uczniami na sesshin rohatsu. Lecz ty opuściłeś świątynię i udałeś się na pielgrzymkę. Pewnego razu ponownie przyszedł cię ujrzyć. Twoje samadhi nie było jeszcze doskonałe i miałeś mnóstwo myśli. Dlatego zniknęłam. Teraz wszedłeś w autentyczne samadhi i odkryłeś prawdziwą mądrość. Moje katusze skończyły się i poszłam do Nieba. Dlatego dziś przyszedłam, by podziękować ci za twą szczerłość i pilną praktykę”.

Każdy z was ma matkę i ojca, siostry i wielu krewnych. Jeśli policzycie waszych krewnych i przodków, każdy z was odkryje, że ma ich dziesiątki tysięcy. Wielu z nich zmarło i obecnie krąży w sześciu światach, cierpiąc niewyobrażalnie. Czekają oni na wasze samadhi i urzeczywistnienie, tak jak człowiek znajdujący się na pustyni oczekuje kropli wody. Nie możecie siedzieć i śnić. Pomyślcie, jak ważne jest wasze posłannictwo. Czas ucieka tak szybko jak lecąca strzała i nie czeka na nas.

Bądźcie pilni! Bądźcie pilni!