

# CZYM JEST ZAZEN?

Harada Shodo Roshi

Przekład na język polski: **Sebastian Musielak**

Skład wykonano w systemie  $\text{\LaTeX} 2_{\epsilon}$   
Tekst jest dostępny w serwisie [mahajana.net](http://mahajana.net)

W dzisiejszym świecie bardzo trudno o pewność co do tego, w co wierzyć. W przeszłości ludzie wierzyli w takiego czy innego Boga, ale gdy mowa o modlitwie, iluż z nas tak naprawdę wie, jak osiągnąć w niej ów głęboki stan, który pozwala nam prawdziwie zawierzyć i zaufać? W czasach powszechnej wiary w orzeczenia nauki wielu z nas widzi rozdźwięk między światem religii a światem nauki. W świecie religii mówimy o rzeczach, których nie da się zweryfikować zmysłami, które są jedynie pewnym ideałem czy przedmiotem wiary, natomiast w świecie nauki wierzymy tylko w to, co można określić i doświadczyć za pomocą pięciu zmysłów. Różnica pomiędzy tymi dwoma światami często powoduje głęboki wewnętrzny konflikt.

Każdy z nas jest inny i wszyscy doświadczamy różnych, niemierzalnych stanów umysłu. Mamy różne nadzieje i plany. I chociaż nie można ich pomierzyć, są one jak najbardziej rzeczywiste i stanowią o niepowtarzalności, o najgłębszej naturze każdego z nas. Poprzez *zazen* możemy powrócić do owej niepowtarzalności, możemy całkowicie stopić się z samą esencją naszej natury. Ta umiejętność powrócenia do niczym niezmaconej, wewnętrznej ciszy — odcięcia szumu zewnętrznego świata i powrotu do naszego pierwotnego świata wewnętrznego — to właśnie jest *zazen*. Należy podkreślić, że praktykując *zazen*, nie staramy się upodobnić do siebie nawzajem. Przeciwnie — *zazen* pozwala każdemu człowiekowi stać się osobą, którą naprawdę jest.

Wszyscy mamy takie czy inne wyobrażenia o tym, jak się do tego zabrać, i wszyscy czytaliśmy różne wyjaśnienia na temat tego, czym *zazen* jest i w jaki sposób powinno się *zazen* praktykować. Należy jednak rozpocząć od rzeczy najistotniejszej, a mianowicie od zrównoważonej pozycji, czyli stabilnego trzymania ciała podczas praktyki. Ponieważ podczas *zazen* zaglądamy w głąb własnej jaźni, przede wszystkim musimy się zająć odpowiednim ułożeniem ciała. Kiedy opanujemy tę umiejętność, będziemy potrafili zagłębić się w sobie i odpowiednio wyregulować oddech, który jest naszym wewnętrznym spoiwem. Wówczas, robiąc kolejny krok, dojdziemy do umysłu.

Pracując na co dzień, poruszamy ciałem w zależności od właśnie wykonywanej pracy. W każdej chwili robimy to, co jest akurat konieczne, i w ten sposób dzień mija nam na wykonywaniu wielu różnych czynności. Jednakże przez większą część czasu nie mamy kontaktu z centrum naszego ciała; nie uświadamiamy sobie, gdzie to centrum jest. Im więcej korzysta się w pracy z głowy — im więcej trzeba myśleć i koncentrować się na aktywności umysłowej — tym większe prawdopodobieństwo, że *ki* — energia życiowa — będzie podnosić się w kierunku głowy. Na dodatek wszyscy mamy najróżniejsze nawyki, własne sposoby poruszania ciałem i jesteśmy przekonani o poprawności takiego a nie innego wykonywania określonych czynności. Wszystkie te nawykowe ruchy wpływają na umiejscowienie środka naszego ciała i na to, na ile poprawnie równoważymy je w ciągu całego dnia.

Podczas *zazen* nie patrzymy na zewnątrz i nie poruszamy się, a nasza uwaga nie kieruje się na świat zewnętrzny — siedzimy nieruchomo i sięgamy do wewnątrz. Z tego też powodu sposób zrównoważenia naszego ciała jest niezmiernie ważny. Nie patrzymy na ciało, jakbyśmy przyglądali się mu w lustrze; zaglądamy raczej w głąb naszego istnienia.

Łatwo jest patrzeć na innych i oceniać, czy ich postawa podczas *zazen* jest dobra czy też nie, ale by móc samemu orzec, czy siedzi się właściwie, trzeba umieć wyczuć ułożenie ciała, w którym jest ono doskonale zrównoważone i ześrodkowane, niczym nie obciążone. Jest to najważniejszy aspekt właściwej postawy podczas *zazen*. Mówiąc inaczej, możemy spojrzeć na ludzkie ciało jak na dwie odrębne części: pierwsza od pasa w górę i druga od pasa w dół. W górnej części ciała mieszczą się wszystkie narządy zmysłów i tam też jest siedziba myślącego umysłu; naturą górnej połowy ciała jest postrzeganie. Dolna połowa ciała, od pasa w dół, stanowi centrum naszej energii życiowej; naturą tej części ciała jest aktywność i żywotność.

Jest taka starodawna opowieść o bardzo bogatym człowieku, który kazał wybudować sobie dwupiętrowy dom, bo wówczas jego pokoje górowałyby nad domami sąsiadów. Kiedy cieśla przyjął zamówienie na budowę domu, rozpoczął oczywiście od samego dołu. Kiedy bogacz to zobaczył, bardzo się rozzłościł na rzemieślnika. Oświadczył mu: „Powiedziałem, że chcę mieć wysoki dom, ale nie potrzeba mi dolnych kondygnacji, chcę tylko drugie piętro. Po co wyrzucać pieniądze na budowę parteru i pierwszego piętra?”

Opowieść jest śmieszna, ale jeśli się jej dobrze przyjrzeć, można zauważyć, że mówi ona o nas samych. Chcemy osiąść mądrość i czyste widzenie świata, ale zbyt szybko ignorujemy podstawowe etapy tego procesu — właściwe ułożenie ciała, które umożliwia ich urzeczywistnienie. Zbyt łatwo przekreślamy nasze ciało i nie chcemy mieć z nim nic wspólnego. Aby jednak nasz mózg i narządy zmysłów — myśli i wrażenia — mogły nam służyć właściwie, owa siedziba naszej energii życiowej musi być dokładnie zrównoważona i ześrodkowana.

Ponieważ właściwa pozycja ciała ma tak zasadnicze znaczenie, musimy rozpocząć od opisu, w jaki sposób siedzi się w *zazen*. Kiedy już siedzimy na ziemi ze skrzyżowanymi nogami, rozpoczynamy od usztywnienia odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Jest to bardzo ważne. Lędźwi nie należy zaokrąglać, wypychając je na zewnątrz. Kiedy odcinek lędźwiowy jest usztywniony, głowa — która może być bardzo dużym obciążeniem dla barków — uzyskuje mocne podparcie. Gdy lędźwie są wygięte ku tyłowi, odczuwamy ciężar głowy, natomiast gdy są usztywnione, rozkłada się on właściwie i łatwo go zneutralizować. Oczy kierujemy w dół, nie zamykając ich. Może się wydawać, że łatwiej się skoncentrować z zamkniętymi powiekami, ale w rzeczywistości zamknięcie oczu powoduje senność i sprzyja powstawaniu niepotrzebnych myśli. Opuszczając wzrok, musimy uważać, by nie obniżać podbródka i trzymać głowę pionowo, w dobrze wyważonej pozycji.

Ważne jest również, by całkowicie rozluźnić tułów. Aby móc się rozluźnić, musimy usiąść tak, by ciężar ciała mocno spoczywał na jego dolnej części. Najprościej utrzymać dobrze wyważoną pozycję, siedząc w pełnym lotosie lub półlotosie, jakkolwiek siedzenie ze skrzyżowanymi nogami nie jest jedyną możliwą pozycją. Siedzenie w ten sposób bardzo ułatwia utrzymywanie równowagi, ale właściwe zrównoważenie ciała i utrzymywanie środka ciężkości w dolnej jego części jest możliwe również w pozycji stojącej czy kiedy się siedzi na krześle. Osoby, którym ciężko medytować w *zazen* w pozycji siedzącej czy stojącej, mogą praktykować nawet leżąc. Kładąc się na podłodze czy łóżku, należy ułożyć stopy na szerokości barków, a dłonie położyć swobodnie obok bioder. Siedząc na krześle,

nogi powinno się trzymać nieco rozchylone. Nie należy się o nic opierać, lecz utrzymywać prosty kręgosłup, wspierając ciężar tułowia raczej na centrum ciała niż na siedzeniu.

Chociaż siedzenie w pełnym lotosie nie jest konieczne, jest to najlepszy sposób utrzymywania stabilnej pozycji przez wiele godzin. Japońskie słowo określające to ułożenie ciała można dosłownie przetłumaczyć jako „pozycję, w której podeszwy stóp skierowane są ku górze i emanują energię *ki*”. Tak więc, by móc siedzieć przez długi czas w zrównoważonej pozycji, powinno się umieścić na udach raczej obie stopy niż tylko jedną. Normalnie stopami dotykamy ziemi. Kiedy siedzimy na krześle lub kiedy spacerujemy, nasze stopy są skierowane ku dołowi. Abyśmy jednak mogli doświadczyć uczucia przepelnienia całym wszechświatem, należy od czasu do czasu kierować stopy ku górze. Wiele ludzi mówi również, że najlepiej jest chodzić jak najczęściej bosy, ponieważ bezpośredni kontakt z ziemią umożliwia przepływ energii *ki* przez nasze ciało. Z tego też powodu najlepiej jest praktykować z bosymi stopami.

Jeżeli nasza pozycja podczas *zazen* nie jest właściwa, nie możemy skierować podeszew stóp w kierunku nieba. Kiedy nasze stopy skierowane są spodem do góry, możemy odczuć, jak wypływa z nich energia *ki*; w przeciwnym razie jej przepływ jest zaburzony.

Kiedy układam nogi w pełnym lotosie, siedzę na niskiej poduszce. Siadam na niej, usztywniając odcinek lędźwiowy kręgosłupa, następnie usztywniam pośladki i przechylam się w przód, rozkładając ciężar ciała pomiędzy nogami. Bez tego pochylenia w przód trudno mi założyć nogi w pełnym lotosie. Kiedy siedzi się w półlotosie, lepiej jest korzystać z wyższej poduszki. Również i w tej pozycji, siedząc na wyższej poduszce, należy wypchnąć pośladki w tył, po czym dobrze się usadowić. Pochylając się w przód, należy wypchnąć brzuch, tak by zapewnić sobie dość miejsca do oddychania. Należy przy tym pamiętać o lekkim napięciu mięśni zwieracza; nie chodzi tu o silnie ich zaciśnięcie, lecz o utrzymywanie pewnego napięcia w przestrzeni poniżej kości ogonowej. To dzięki temu całe ciało będzie pozostawać właściwie napięte. Właściwe ułożenie ciała pozwoli nam odczuć to napięcie przy jednoczesnym jego rozluźnieniu.

Zasadniczą kwestią jest utrzymywanie prostego kręgosłupa. Każdy z nas ma nieco inną postawę, kiedy jednak plecy są zaokrąglone, energia *ki* nie może swobodnie przepływać. Jeżeli będziesz siedział przez długi czas i śledził pojawiające się w twym ciele bóle, zrozumiesz to bardzo dobrze. Jeżeli będziesz czuł ból w dolnej części pleców, będzie to oznaką, że siedzisz zgarbiony. Po napięciu i stwardnieniu barków poznasz, że pochylasz w przód szyję i głowę. Jeżeli będziesz czuł ból na wysokości łopatek, w tylnej części klatki piersiowej, będziesz wiedział, że tam właśnie więźnie energia *ki*. Jest to sygnałem, że wydatek energii *ki* podczas *zazen* jest zbyt mały, zbyt słaby.

Żywe i intensywne wydatkowanie energii *ki* podczas *zazen* oznacza nie tylko stabilną, napiętą i właściwą postawę — czyli właściwe wydatkowanie energii fizycznej — lecz również intensywną pracę umysłem. Aby to osiągnąć, często korzystam z następującej metody. Na początku, tak jak wyjaśniłem wcześniej, usztywniam odcinek lędźwiowy kręgosłupa i wypycham do przodu brzuch, lokując jego środek ciężkości pomiędzy nogami; w ten sposób moja pozycja siedząca jest bardzo stabilna. Następnie kierują mą świadomość na

„wielką arterię pulsu”, która rozpoczyna się w dolnej części pleców, w okolicy kości ogonowej, i stamtąd wznosi się prosto w górę wzdłuż kręgosłupa aż po czubek głowy. Następnie pobudzam ją energią *ki*, dzięki czemu zwiększa się intensywność energii przepływającej od dolnej części pleców aż po czubek głowy. Zapoznanie się z powyższym opisem nie oznacza, że od razu uda ci się zastosować opisaną metodę w praktyce; będziesz musiał sam wyczuć, jak to zrobić. Jeżeli jednak będziesz wytrwale ćwiczył, z pewnością opanujesz tę umiejętność.

Żyjemy rozpięci pomiędzy energią *ki* Ziemi i energią *ki* nieba; bardzo korzystne jest jak najczęstsze czerpanie z energii *ki* nieba. Wyprostuj i wydłuż kręgosłup, unosząc jak najwyżej po kolei każdy krąg, od najniższego rozpoczynając; dzięki temu energia będzie cały czas się wznosić wzdłuż linii kręgosłupa. Nie trzeba nawet ustawiać go w ten sposób na całej długości; wystarczy jedynie zacząć, a poruszająca się w górę energia samoczynnie wyprostuje i wydłuży całą jego resztę. Z postępowaniem praktyki nauczysz się robić to szybko i sprawnie.

Po takim wyprostowaniu i wydłużeniu kręgosłupa będziesz miał wrażenie, jakbyś był ciągnięty w górę, ku niebu, a twój kręgosłup rozciągany. Wówczas zachodzi bardzo ciekawe zjawisko — linia kręgosłupa samoistnie przybiera naturalny, właściwy sobie kształt. Siedząc w ten sposób, będziesz mógł rozładować napięcie w barkach, rozluźnić zeszywniałą szyję i bolące plecy. Wszystkie te objawy fizyczne — ból mięśni pleców, napięcie barków, sztywna szyja — są wynikiem stagnacji energii *ki* w ciele. Kiedy wyprostujesz plecy, rozciągając je w górę, zastała w ciele energia *ki* będzie mogła znów swobodnie płynąć, ty zaś wyraźnie odczujesz, jak rozluźniają się mięśnie w bolących i napiętych partiach ciała. Czasami też w ogóle nie jesteś świadomy, że siedząc przechylniesz się w lewo albo prawo. Kiedy siedzisz tak, jakby twój kręgosłup był rozciągany, tułów samoistnie przyjmuje właściwą pozycję i nie przechylniesz się ani w lewo, ani w prawo.

Z tego też powodu nigdy — a zwłaszcza na początku *zazen* — nie tracę świadomości mojego kręgosłupa. Nigdy się nie ważyłem w tej fazie medytacji, tak więc nie mam pewności, czy to prawda, ale odczuwam wówczas wyraźnie, że robię się lżejszy. Zauważyłem też, że po kilkakrotnym wyciągnięciu i wydłużeniu kręgosłupa w opisany wyżej sposób znikają wszystkie bóle w nogach.

Jeżeli mamy w ciele mnóstwo takich zastałych miejsc, w których energia uległa zablokowaniu, można się spodziewać, że znajdziemy mnóstwo podobnie zastałych miejsc również w naszym umyśle. Kiedy będziesz utrzymywał środek ciężkości w dolnej połowie ciała i pamiętał o właściwym ułożeniu pleców, zaczniesz odczuwać, że górna połowa ciała staje się bardzo miękka i płynna. Jeżeli natomiast będziesz ją napinał, zmuszając się do czegokolwiek, będziesz marnotrawił całą swoją energię. Kiedy jednak twoja energia będzie ześrodkowana w dolnej połowie ciała, jej przepływ będzie swobodny w całym organizmie. Dlatego też ważne jest, by bezustannie ćwiczyć utrzymywanie prostego kręgosłupa i nie dopuszczanie do napinania się mięśni w górnej części ciała. Większość niepotrzebnych myśli bierze się ze stagnacji i z tego, że nie pozwalamy na niczym niezakłócony przepływ energii w ciele. Kiedy pozbędziemy się tej fizycznej stagnacji, kiedy uda się nam rozluźnić

naprężone mięśnie, stwierdzimy, że również nasz umysł pozbył się wielu blokad, nabierając większej elastyczności.

Po omówieniu właściwej pozycji ciała możemy skoncentrować się na oddychaniu. Oczywiście sprawa, że oddychamy przez cały czas. Gdybyśmy przestali oddychać nawet na kilka minut, umarlibyśmy. W *zazen* jednak nasz oddech musi być otwarty, szeroki i swobodny. Staramy się wydłużać wydechy, nie chcemy jednak powodować tym samym jakiegokolwiek napięcia przepony i zamknięcia oddechu w górnej połowie ciała. Pomaga w tym ubieranie się do *zazen* w luźny strój, który w żaden sposób nie przeszkadza w oddychaniu i nie krępuje krążenia krwi.

Jak jednak oddychać, żeby oddech był nie tylko długi, lecz do tego jeszcze szeroki i głęboki? Należy rozluźnić wszystko, otwierając przeponę, otwierając klatkę piersiową i szyję, oddychając tak, jakby się było niczym „wielka pusta rura” — elastyczna i całkowicie otwarta z obu końców. Oczywiście w rzeczywistości nie oddychamy poprzez wymienione wyżej części ciała, wielkie znaczenie ma tu jednak owo poczucie otwarcia, które towarzyszy oddychaniu. Kiedy wydychasz, wydychaj do końca, aż spłaszczy się brzuch. Na początku, chcąc lepiej wyczuć wydech, możesz kłaść dłoń na brzuchu, ale nie jest to konieczne, gdyż będzie się spłaszczał samoistnie przy maksymalnym wydechu. W ostatniej fazie wydechu, na samym jego końcu, dwa razy delikatnie „przyciśnij”. Nie jest to wymuszanie wydechu, lecz właśnie delikatne „przyciśnięcie”, mające na celu wypchnięcie resztek powietrza z płuc.

Po takim całkowitym wydechu nie trzeba pamiętać o wdechu; ciało naturalną kolejną rzeczy upomni się o powietrze i tak też wdech pojawi się samoistnie. Oddychając w ten sposób, łączymy powietrze na zewnątrz ciała z powietrzem wewnątrz ciała — jest to jedno i to samo powietrze, my zaś jedynie poruszamy nim, wymieniając jedno na drugie, łącząc je ze sobą. Nabierając wprawy w takim oddychaniu, przestaniemy się ograniczać jedynie do mentalnego postrzegania faktu wymiany powietrza pomiędzy zewnątrz i wewnątrz naszego ciała. Będziemy bezpośrednio odczuwać, jak z każdą chwilą wpływa w nas życie, jak poprzez nas „się oddycha”. Wówczas to właśnie nasze ciało jest prawdziwie „wielką pustą rurą”.

Oto opis ćwiczenia, które możesz wykonać przed *zazen*. Najlepiej pasuje tu wyrażenie: „otworzyć szyję”. Jeżeli nie wiesz, jak to zrobić, możesz z początku otwierać usta — rozluźnia to mięśnie szyi. Następnie świadomie otwieraj obszar klatki piersiowej, przepony, brzucha. Jeżeli otworzysz te wszystkie obszary, po czym zrobisz wydech i jeszcze raz wdech, poczujesz ową jedność powietrza wewnątrz ciała i powietrza atmosfery, powietrza całego świata.

Możesz mieć otwarte usta podczas kilku pierwszych oddechów, ale później trzeba już je zamknąć. Oczywiście i tak zazwyczaj oddychamy przez nos, ale oddychamy również przez usta. Lepiej jest oddychać przez nos, gdyż to jama nosowa jest przystosowana do nawilżania powietrza i filtrowania zawartych w nim zanieczyszczeń; taka jest funkcja nosa. Tak więc wdychaj powietrze przez nos.

Jeżeli nauczymy się pozwalać na naturalne wyczerpanie się powietrza i pełen wydech, nie będziemy musieli go w ogóle forsować. Po rozpoczęciu wydechu powietrze zacznie

uchodzić samoczynnie i we właściwym sobie tempie; nie będzie trzeba wypychać go na siłę ani delikatnie „przyciskać”. A ponieważ będziemy niczym wielka pusta rura, kiedy wydech dojdzie do samego końca i brzuch nam się zupełnie spłaszczy, wdech pojawi się w sposób naturalny. Po opanowaniu tego rodzaju oddychania cały cykl, na który składa się swobodny, naturalny i pełen wydech oraz naturalny wdech, powinien trwać około jednej minuty.

Nie należy zaprzętać sobie głowy tak skomplikowanymi myślami jak: „A teraz usiądę w *zazen*.” Po prostu pozwól na pełen wydech, a potem na pełen wdech. Otwórz nos. Otwórz gardło. Otwórz klatkę piersiową. Otwórz się na poczucie pustki i bądź niczym wielka rura. Kiedy sam spróbujesz, będziesz wiedział, o jakie uczucie mi chodzi. Potem, kiedy będziesz wdychał, wypełniając brzuch, zaczniesz zdawać sobie sprawę z pewnego naprężenia. Jeszcze później, kiedy nadal będziesz starannie i do końca wydychał i naturalnie wdychał, kiedy będziesz się starał coraz dłużej utrzymać ten rytm oddychania, poczujesz, że twój brzuch staje się coraz pełniejszy i coraz bardziej naprężony i stwierdzisz, że twój środek ciężkości, twój *tanden*, staje się bardzo mocny i nieporuszony.

To bardzo ważne, żeby mieć to poczucie pełnego naprężenia punktu *tanden* w brzuchu. Mieści się tam jeden z ośrodków naszego systemu nerwowego, który ma wpływ na dystrybucję hormonów w organizmie. Od niej zaś zależy dobre zrównoważenie pozycji ciała, a zasilanie *tanden* oddechem stymuluje również hormony mózgu ułatwiające koncentrację. Im dłużej będziesz ćwiczył pełny wydech i im żywiej i uważniej będziesz obserwował swój oddech, tym większą będziesz miał jasność umysłu i tym lepszą koncentrację.

Kiedy poznamy to poczucie ześrodkowania w dolnej połowce ciała, poznamy, co tak naprawdę znaczy głębokie poczucie zakorzenienia, bycia tam, gdzie być powinniśmy, czy wręcz poczucia, że ogarniamy sobą cały świat. Jest to bardzo silne uczucie, z którego wypływa głęboki spokój. Kiedy odcujemy owo pełne naprężenie w naszym *tanden*, w tej części naszego ciała, poprzez którą oddychamy, poznamy też, co znaczy ogarniać sobą cały świat, co znaczy uzyskać ów cichy stan umysłu, w którym niczego nam nie brak i w którym potrafimy zjednoczyć się ze wszystkimi ludźmi i wszystko im wybaczyć. Poznajemy ów stan nie dlatego, że myślimy o tym, by kierować się w życiu współczuciem, ale dlatego, że kiedy jesteśmy stabilni i ześrodkowani, wyrażamy się poprzez głębokie współczucie w sposób naturalny.

Kiedy stajemy się mocni, pełni i naprężeni w naszym *tanden*, poznajemy stan jasności umysłu, który pozwala nam postrzegać rzeczywistość bezpośrednio i przyjmować wszystko, co się zdarza, takim jakie jest. Kiedy jesteśmy ześrodkowani, potrafimy dostrzec, co trzeba zrobić, i potrafimy to zrobić. Nie jest to jednak tak, jakbyśmy patrzyli w lustro, dostrzegając w nim odbicie rzeczywistości — widzimy wszystko bezpośrednio. W każdej sytuacji potrafimy zareagować właściwie, wiedząc, jak najlepiej znaleźć się w danej chwili czy odnieść się do danej osoby.

Na tej płaszczyźnie można doszukać się wspólnego mianownika dla wszystkich japońskich sztuk walki i najróżniejszych rzemiosł artystycznych. W ogromie wszystkich technik, które poznają adepci danej sztuki czy rzemiosła, nigdy nie brakuje nauki oddychania i rozwijania w sobie poczucia owej pełni i naprężenia w dolnej części brzucha. Oddychając

w opisany wcześniej sposób, dostarczamy czystego powietrza dla naszego mózgu i całego organizmu, rozbudzając w sobie tym samym wspaniały stan umysłu, w którym możemy poznać nasze uzdolnienia i określić, jak najlepiej je spożytkować. Kiedy jesteśmy stabilni i ześrodkowani, potrafimy doskonale wykonywać swoją pracę i wykorzystywać najróżniejsze narzędzia, choć niegdyś wcale nie powiedzielibyśmy, że moglibyśmy to potrafić. Kiedy jesteśmy ześrodkowani, potrafimy jasno i wyraźnie zobaczyć, jak najlepiej wykonać dane zadanie, po czym tak właśnie je wykonać, wykraczając daleko poza nasze dotychczasowe rozumienie. Jakość naszej pracy wzrasta niepomiaralnie, my zaś zyskujemy niespotykaną wcześniej jasność umysłu.

Kiedy więc potrafimy oddychać w taki właśnie płynny sposób, stajemy się „obszerni”. Przyjmujemy wszystko, co do nas przychodzi, „obszernym” umysłem. Kiedy przenosimy owo poczucie ześrodkowania na sferę działania, potrafimy zaakceptować wszystko, co się zdarza, i odpowiednio się w danej sytuacji zachować, nie tracąc elastyczności. Kiedy za bardzo się staramy i zaczynamy forsować to i owo, tracąc elastyczność, wszystko, czym się zajmujemy, nabiera ciężaru i nic nie układa się jak powinno. Jeżeli natomiast potrafimy uwolnić się od napięcia i całkowicie zaangażować się w oddychanie, poznajemy stan obszernego, bogatego umysłu, kiedy bez względu na to, co się wydarza, umiemy to przyjąć i wyraźnie określić najlepszą możliwą reakcję. Ów stan umysłu pojawia się wraz z miękkim, płynnym oddechem, kiedy rozluźniamy się i przyjmujemy wszystko z taką właśnie swobodą i miękkością.

Wraz z przesuwaniem się twojego centrum w dół i uwalnianiem się umysłu od kolejnych blokad zaczną pojawiać się różne myśli. Nie ma potrzeby ich odganiania; skupiając się na liczeniu oddechów, łatwiej utrzymasz koncentrację i nie będziesz się rozpraszał. Z każdym oddechem przechodzisz do kolejnej liczby, rozpoczynając od jednego, licząc do dziesięciu, a następnie znów od jednego. W końcu liczby staną się częścią strumienia oddechu i nie będziesz już musiał liczyć. Z początku jednak skupianie się na liczeniu pozwoli ci kierować nagromadzoną energią i uwagę na oddychanie i utrzymywanie tego stanu jasnego umysłu.

Koncentrując się na każdej liczbie, rób pełny wydech, pozbywając się całego powietrza z płuc, po czym naturalnie nabierz znów powietrza. Koncentruj się na liczeniu, nie robiąc żadnych przerw pomiędzy kolejnymi liczbami, gdyż mogą się w nich spontanicznie pojawić myśli. Utrzymując tę koncentrację, po jakimś czasie stwierdzisz, że twój umysł się wyciszył i wykazuje mniejszą potrzebę chwytania się czegokolwiek w świecie zewnętrznym. Najszybszą i najbardziej bezpośrednią metodą ześrodkowania i wyciszenia się jest sumienne i skrupulatne przestrzeganie zalecenia, by całą swoją uwagę skupiać na każdym oddechu, nie pozwalając na to, by cokolwiek innego ją rozproszyło. Jeżeli będziesz się stosował do tego jedyne zalecenia, nie robiąc żadnych przerw pomiędzy kolejnymi oddechami — ale też nie czepiając się ich świadomie do tego stopnia, że stają się ciasne, napięte i skrupowane — szybko poznasz cichy, głęboki stan umysłu.

Jednocześnie jednak należy pamiętać — co zawsze powtarzał mi mój nauczyciel — że nie wolno nam się spieszyć. Trzeba postępować tak, jakby wypełniało się wiadro wodą po jednej kropli albo napełniało wielki balon powietrzem po jednym oddechu. Ale też liczyć oddechów nie wolno mechanicznie czy automatycznie. Należy to robić tak, żeby bez



reszty skupiać się na każdym kolejnym oddechu i na każdej liczbie, robiąc każdy oddech z największą uwagą. Kiedy będziemy kontynuować tę praktykę, uparcie skupiając całą uwagę na każdym oddechu, wówczas to nasze wiadro stanie się tak pełne, a napięcie na powierzchni wody tak wielkie, że w końcu jedna mała kropelka wody spowoduje wielkie przelanie — albo ten nasz balon, dzięki nieustannej świadomości oddechu, będzie coraz to pełniejszy i pełniejszy i coraz to bardziej naprężony, aż wreszcie pęknie. Musisz oddychać w opisany sposób aż do nadejścia takiego momentu. Może tego dokonać każdy. Jest to normalna reakcja fizyczna; jeżeli będziemy tak właśnie wykorzystywać nasze ciało, rezultat będzie zawsze taki sam. Nie jest to kwestia myślenia pojęciowego ani coś, do czego mogą dojść tylko nieliczni. To proste równanie: jeżeli będziemy przez cały czas uważnie śledzić każdy oddech, dotrzemy do punktu, w którym wszystko „puści”.

I tak stajemy się owym pełnym, napiętym stanem umysłu, podczas którego w zasadzie niemożliwe jest pojawienie się jakiegokolwiek zbędnej myśli. Stajemy się całkowicie, w pełni obecni tu i teraz. Nie ma możliwości, by jakakolwiek myśl o przeszłości czy przyszłości nawet zagościła w naszej świadomości, ponieważ wypełnia nas po brzegi nasza napięta do granic energia. Jesteśmy po prostu chwilą terażniejszości, jedną po drugiej. Następują one po sobie w tym pełnym napięciu. Kiedy przebywamy w tym głębokim stanie umysłu, nie ma potrzeby zastanawiać się nad tym, by zawsze robić dobrze i unikać czynienia zła, albo myśleć o wszechobecnym cierpieniu. W takiej chwili pozbywamy się wszelkich myśli. Jesteśmy całkowicie, bez reszty wchłonięci przez tę właśnie chwilę terażniejszą. W takim stanie nie ma żadnej możliwości pojawienia się racjonalnego myślenia.

W ostatecznym rozrachunku niezbędne jest jedynie owo bezpośrednie postrzeganie tej najważniejszej prawdy. Nie chodzi o to, żeby o niej myśleć, lecz aby samemu ją poznać i samodzielnie doświadczać tego wielkiego stanu umysłu. Bardzo wielu ludzi medytuje z takim czy innym wyobrażeniem wyciszenia. Nie przyniesie im to absolutnie żadnej korzyści. Są też tacy, którym przychodzi do głowy jakaś sztywna, ściśle określona koncepcja pustki, według której potem medytują. To nie ma sensu. I jeżeli skupiamy się na tych rozlicznych myślach, które jedna za drugą, nieustannie tłoczą się w naszym umyśle, albo na obrazach z przeszłości lub wyobrażeniach przyszłości, czy wreszcie na tym, co się akurat wydarza — to również nie jest *zazen*. Ponieważ z natury jesteśmy wyciszeni, jeżeli wyobrazimy sobie, co to znaczy być wyciszonym, już przykrywamy nasze pierwotne wyciszenie zbędną warstwą wyobrażenia — i to nie jest wyciszenie. Podobnie z natury nie ma czegoś takiego, jak trwałe istnienie ciała. Jeżeli stworzymy sobie jakiegokolwiek wyobrażenie ciała, będziemy już jeden krok dalej od tego, czym naprawdę jesteśmy.

Mistrz zen Takuan był nauczycielem i doradcą jednego z największych mistrzów miecza, Yagyū Munenoriego. W listach pisanych do mistrza miecza Takuan Zenji zawarł głębokie spostrzeżenia mówiące o tym, że *kendo* i *zazen* są tym samym. Listy te zostały nazwane „Głębokimi naukami o nieporuszonym umyśle”, który w literaturze określa się często również mianem „nieskrępowanego umysłu”. Mieć „nieporuszony umysł” nie oznacza, że żyje się w stanie umysłu, który się nigdy nie zmienia. Umysł „nieporuszony” czy „nie poruszający się” nie jest umysłem zastałym ani nieporuszonym niczym skała

czy drzewo. Umysł nieporuszony to raczej taki umysł, który nie jest do niczego przywiązany, który nie zatrzymuje się w żadnym konkretnym miejscu. Umysł taki jest zawsze w ruchu, ponieważ nic go zatrzymuje ani nie blokuje. To właśnie oznacza mieć „nie poruszający się” umysł.

Słyszając to, myślimy sobie: „Ależ to niemożliwe! Jakżeż można osiągnąć coś tak trudnego — stan umysłu, którego nic nigdy nie powstrzymuje, który nigdy się przy niczym nie zatrzymuje”. W rzeczywistości jest to bardzo proste i oczywiste. Wszyscy myślimy, jak trudno być umysłem, który przy niczym się nie zatrzymuje, który jest zawsze w ruchu i nigdy nie będzie do niczego przywiązany ani przez nic blokowany. Jeżeli jednak przyjrzymy się temu dokładnie, stwierdzimy sami, że nawet niemowlę to potrafi.

W umyśle niemowlęcia nie ma poczucia niepewności ani obawy przed tym, że ktoś może je zabić albo że może wydarzyć się coś bardzo złego. W umyśle niemowlęcia nie ma żadnej zbędnej warstwy oczekiwań, która przykrywałaby to, co jest właśnie postrzegane. Nie stawiam tu znaku równości pomiędzy niemowlęciem i mistrzem *kendo* i nie mówię, że niemowlę jest mistrzem życia. Ale cóż takiego pozwala małemu dziecku postrzegać wszystko bezpośrednio? Cóż takiego sprawia, że nie potrafimy żyć w takim właśnie stanie umysłu? Nie dzieje się tak dlatego, że z upływem lat zmieniliśmy sobie umysł bądź użyliśmy inny — to nie jest możliwe. Wszystkim nam jest dany ów umysł małego dziecka, umysł niemowlęcia, jednak nagromadziliśmy w nim tyle rzeczy, że nie mamy już kontaktu z owym stanem umysłu niemowlęcia. Napchaliśmy się koncepcjami, narosły w nas kolejne warstwy warunkowania, zgromadziliśmy różne doświadczenia oraz racjonalne osądy na ich temat. Aby poznać nasz pierwotny umysł, musimy całkowicie oczyścić się z tego wszystkiego, co wytwarza w naszym umyśle tyle hałasu.

Rinzai Zenji, wielki mistrz zen, który żył w Chinach w dziewiątym stuleciu, opisuje nasz umysł jako twarz niemowlęcia okalaną siwymi włosami długimi na kilometr. Tak Rinzai przedstawia osobę, która potrafi wyrazić niewinność i czystość umysłu niemowlęcia, lecz jednocześnie ma głębokie doświadczenie życia w społeczeństwie — jest to ktoś, kto choć umie postrzegać rzeczywistość bezpośrednio, ma też swoje zobowiązania, kto przeżył już w życiu wystarczająco dużo, by zdawać sobie sprawę z tego, że przyjęcie na siebie odpowiedzialności jest czymś koniecznym.

Japończycy rozmawiający o praktyce często używają słowa *kufu*, trudno jednak przełożyć je na język polski. Zazwyczaj tłumaczy się je jako „twórczy i pomysłowy”, co określa osobę, która nie „główkuje”, jak coś należy zrobić. *Kufu* mówi, że pomysłowość i kreatywność rzemieślników i artystów bierze się stąd, iż praca nie jest dla nich procesem mentalnym, lecz naturalnym i spontanicznym wykonywaniem kolejnych czynności. Na przykład w dawnych czasach strażacy rozmyślnie burzyli czasem cały dom, by nie dopuścić do niekontrolowanego rozprzestrzenienia się ognia. Musieli wchodzić na dach budynku i zrzucać wszystkie dachówki, czasem niszcząc cały dom, by ogień nie zajął również sąsiednich domostw. To, co się robi w podobnej sytuacji, kiedy w jednej chwili trzeba zdecydować, co i jak — to jest właśnie *kufu*. Kiedy w naszym umyśle nie ma ani jednej zbędnej myśli i rzucaamy na szalę własne życie, robiąc to, co robimy, całym sobą; kiedy działamy w taki sposób, z taką dynamiką — to jest *kufu*.

Tak samo w naszej praktyce nie ma miejsca na niejasności i brak zdecydowania względem *zazen*. Nie ma miejsca na wypracowanie sobie jakiegoś kompromisu podczas siedzenia, na poły medytując w *zazen*, na poły myśląc o czymś innym. Tu chodzi o to, żeby oddawać się temu, co się robi, całkowicie i bez reszty, zanurzając się w tym, rzucając się w to całym sobą i dając z siebie wszystko, co mamy. Nie odwołujemy się wówczas do naszego racjonalnego, porcjującego myślenia — nie myślimy o tym, co dobre a co złe, nie myślimy o zysku ani stracie i nie wyodrębniamy z siebie żadnego „ja” i drugiego człowieka — tak właśnie działamy zgodnie z twórczą i pomysłową zasadą *kufu*, tak właśnie, całym sercem i duszą, oddajemy się medytacji w *zazen*.

W tym znaczeniu stan umysłu niemowlęcia można by uważać za religijny stan umysłu. Nauka mówi nam, że gdy dziecko osiąga wiek szesnastu miesięcy, poznaje, co to znaczy „jeden”. A potem, w wieku dwudziestu trzech miesięcy, potrafi zrozumieć, co znaczy „dwa”. Kiedy wie, co znaczy „jeden”, widzi jeszcze wszystko jako Amidę, jako Budę. Bez względu na to, jak zła czy jak dobra jest dana osoba i co złego czy dobrego uczyniła, małe dziecko postrzega każdego człowieka jako część owego „jednego”. Ale gdy dziecko zaczyna postrzegać dwie odrębne rzeczy, wszystko ulega podzieleniu. Od tej pory dzieci zostają poddane warunkowaniu, a w ich głowach zaczynają się pojawiać racjonalne myśli o przedmiotach. Zadaniem *zazen* jest sprowadzenie nas z powrotem do owego umysłu „jednego”, w którym to stanie postrzegamy wszystko jednakowo, bez pojęcia, że można wszystko rozdzielić na dwoje, bez racjonalnego, dualistycznego myślenia — a potem przenieść nas jeszcze dalej wstecz, do owego pierwotnego umysłu „zera”.

Buddyści często mówią, że wszyscy jesteśmy obdarzeni wielkim, okrągłym, jasnym, lustrzanym umysłem. Mamy umysł, który odbija wszystko, ale nie znaczy to, że nosimy gdzieś w sobie jakieś lustro. Chodzi o stan umysłu, w którym wszyscy trwamy od samego początku. Najgłębsza natura tego wielkiego, jasnego, lustrzanego umysłu jest taka sama, jak najgłębsza natura nowo narodzonego dziecka — wszystko odbijane jest dokładnie takim, jakie jest, na takiej samej zasadzie, jak lustro odzwierciedla wszystko, co się w nim pojawia, dokładnie takim, jakie jest, nie dodając do tego żadnego osądu, żadnej koncepcji ani żadnej opinii na temat odzwierciedlanego obrazu. Kiedy zaczynamy poznawać dalsze podziały, pojawiają się w naszej głowie coraz to nowe myśli, ale stan umysłu małego dziecka to właśnie ów jasny, lustrzany umysł.

Kiedy to mówię, wyobrażam sobie, że każdy zaraz sobie pomyśli: „Niemowlę! Co w tym takiego wspaniałego, mieć umysł niemowlęcia? Cóż to może pomóc w poprawie naszego społeczeństwa? Jak trwanie w stanie umysłu małego dziecka może w jakikolwiek sposób przyczynić się do rozwiązania takiej masy problemów, z jaką borykamy się w dzisiejszym świecie?” Takie myślenie pojawia się wówczas, gdy mamy w głowie taką czy inną koncepcję. Ten wieczny hałas w naszym umyśle, na który nie możemy nic poradzić, podnosi się z każdą kolejną naszą myślą.

Ale mamy również ów umysł małego dziecka, który niczym lustro odzwierciedla wszystko bez dodawania do tego jakichkolwiek myśli czy osądów. Umysł ten nie ma pojęcia o tym, czy coś jest dobre czy złe. Ukazuje wszystko, co staje przed nim, dokładnie takim, jakie jest. I wszystko, co zostaje w tym lustrze odbite, zostaje odbite jednakowo.

Nie odbija ono jednej rzeczy tak, a drugiej inaczej, myśląc, że pierwsza jest dobra, druga zaś zła. Nie pojawia się w tym miejscu żaden osąd — nie pojawia się koncepcja o postrzeganiu czegoś w specyficzny sposób: po prostu wszystko jest odzwierciedlane dokładnie takim, jakie jest.

Oczywiście nie mówię, że należy ignorować nasz racjonalny umysł i nie wykorzystywać jego możliwości; potrafi on przecież myśleć, podejmować decyzje i postrzegać świat we właściwy sposób. Mówię tylko, że w odniesieniu do naszego pierwotnego umysłu, do naszej prawdziwej, podstawowej natury nie ma nic, co wymagałoby racjonalnego myślenia czy zrozumienia. Medytując w *zazen*, nie staramy się pojąć owego wielkiego stanu umysłu-lustra — próbujemy się nim stać, nie starając się przedtem racjonalnie go określić. Nie próbujemy dodawać do tego, co już jest, jakiegokolwiek o tym wyobrażenia. Doświadczając tego stanu jasnego umysłu, rozumiemy, że wszelkie nasze myśli na ten temat, wszelkie cudowne wyobrażenia, wszystkie chwile przyjemności, których w życiu zaznaliśmy, myśląc o tym stanie — wszystkie one są po prostu ulotnymi cieniami, które przepływają przed tym wielkim, jasnym lustrem. To lustro właśnie, które jedynie odzwierciedla wszystko takim, jakie jest, jest naszym pierwotnym umysłem.

Kiedy będziemy umieli już bezpośrednio doświadczać tego stanu umysłu i poznamy stan świadomości, który z niego wypływa, nie będziemy już mogli wyobrazić sobie czy też udawać, że wszystko, czego tak kurczowo się trzymaliśmy, wszelkie nasze wyobrażenia najróżniejszych spraw są czymś więcej niż tylko ulotnymi cieniami przepływającymi przed lustrem naszej świadomości. Uświadomimy sobie wówczas, że wszystko, czego doświadczamy, wszystkie rzeczy, których się trzymamy i które generalnie uznajemy za tworzywo naszego życia — bez względu na to, jak realne nam się teraz wydają — są w obrazie owego wielkiego, jasnego lustra zaledwie krótkotrwałymi mirażami. Kiedy to dostrzeżemy, kiedy uświadomimy sobie przemijalność tego wszystkiego, rozumiemy próżność przywiązywania się do nich. W obliczu wielkiego, jasnego lustra każda rzecz z osobna i wszystkie razem wzięte są niczym innym jak tylko ulotnym cieniem.

Kiedy urzeczywistnimy ów stan umysłu lustra i będziemy postrzegać wszystko jasno i bezpośrednio, dokładnie takim, jakie jest, będziemy potrafili w sposób naturalny reagować na wszystko, co się naszym oczom ukaże, bez pokrywania obrazu zbędną warstwą opinii, wyobrażeń czy osądów. Kiedy w lustrze coś odbija się bezpośrednio, stosownie reagujemy na to odpowiednim ruchem czy zachowaniem, nie opatrując go jakąkolwiek myślą w rodzaju: „jak mam się do tego zabrać?” albo „jak najlepiej to zrobić?” czy też „które rozwiązanie sprawdzi się najlepiej w praktyce?” Nie reagujemy na rzeczywistość w taki sposób, lecz raczej od razu, gdy w lustrze pojawia się obraz, podejmujemy naturalne i spontaniczne, najbardziej stosowne do okoliczności działanie.

Kiedy reagujemy spontanicznie na to, co nas spotyka, nie zastanawiamy się już nad tym, jak dobrze nam poszło, i nie oceniamy już każdej czynności i nie myślimy, że zrobiliśmy coś wyjątkowego. Kiedy nasze działania wypływają z takiej właśnie jasności umysłu, w spontanicznej reakcji na każde zdarzenie, nie zastanawiamy się już bez przerwy nad naszym małym ja i nad tym, jak wypadło w takiej czy innej sytuacji. Czy chwałą nas, czy też obrażają — nawet jeżeli się z nas wyśmiewają — na tym się sprawa kończy. Co było,

mineło. To jest właśnie nasz pierwotny i naturalny stan umysłu. Kiedy nie trzymamy się kurczowo ustalonych wyobrażeń, możemy zachowywać się i reagować w sposób naturalny i nieskrępowany. Wszyscy myślimy: „Na pewno tego nie potrafię, to za trudne, to nieosiągalne. Nie dam rady.” Ale nawet ta myśl, że nie damy rady, jest ulotnym cieniem; samo poczucie, że jest to dla mnie czymś nieosiągalnym, jest niczym więcej jak tylko ulotnym cieniem.

Dlatego też to wszystko, co powiedziałem o właściwej pozycji ciała w medytacji *zazen* i o odpowiednim sposobie oddychania, nie może być zrozumiane pojęciowo. Tego trzeba doświadczyć. Nie da się tak po prostu wysłuchać czy przeczytać opisu medytacji w *zazen* i powiedzieć sobie: „Rozumiem, jak to jest.” Każdy z nas musi doświadczyć tego samemu. Zastanawianie się nad tym, jak by to było pomedytować, albo wyobrażanie sobie *zazen* jest zupełnie jałowe. To nie tak. Nie możesz ot tak, po prostu, pomyśleć sobie: „Już rozumiem, to coś dla mnie.” To nie takie proste.

Jak powiedział kapłan Ikkyu, bardzo to smutne, że z każdym dniem po urodzeniu niemowlę coraz to bardziej oddala się od bycia Buddą. Tak samo jest z nami: gromadzimy coraz to więcej wyobrażeń i jesteśmy coraz to bardziej uwarunkowani, odsuwając się coraz to dalej od owego pierwotnego, czystego stanu umysłu; musimy zdać sobie z tego sprawę. Musimy sobie powiedzieć, że nie chcemy być tacy, lecz zrobić coś, co sprowadzi nas z powrotem do tego pierwotnego umysłu. Po to właśnie jest *zazen* i o to tylko w *zazen* chodzi.

Ale nie da się medytować w *zazen* mentalnie. Mamy przecież to cudowne ciało, które możemy odpowiednio ustawić i wykorzystać do tego celu, i mamy też ów wspaniały, potężny oddech, który możemy swobodnie puszczać i w którym możemy się rozrastać. Ale sama świadomość posiadania ciała i oddechu nie wystarczy. Musimy je wykorzystać. Musimy tchnąć w nie życie.

Kiedy poznamy, że nie jesteśmy ograniczeni do naszego małego ja, którym jest to ciało, nie jesteśmy ograniczeni do naszego małego ja, którym jest ten oddech, lecz że są one potężnymi, wszechogarniającymi stanami umysłu, z których poczęło się nasze życie — wówczas, przyjmując odpowiednią postawę i oddychając we właściwy sposób, nie będziemy blokowani przez ciasne koncepcje naszego małego rozumku. Błahostki przestaną nas irytować i blokować. Kiedy mamy świadomość, że wszystkie rzeczy są li tylko ulotnymi cieniami, pozwalamy im przemijać. Dajemy się omotać ich wyobrażeniom i nie potrafimy ich puścić tylko dlatego, że tak naprawdę nie doświadczamy naszego pierwotnego umysłu i nie postrzegamy go całym naszym jestestwem. Sami stwierdzimy, że tak jest, gdy przyjmujemy właściwą pozycję i zaczniemy oddychać właściwie. Sami dojrzymy naturę owych ulotnych cieni i będziemy wówczas mogli naprawdę pozwolić im przeminąć.

Jeżeli po przeczytaniu tych słów myślisz sobie: „Ojej, to o wiele za trudne dla mnie, to już wolę żyć sobie przyjemnie i swobodnie, tak jak dotychczas”, znaczy to, że chociaż masz ów wielki umysł, postanowiłeś, iż nie chcesz się przebudzić i go osiągnąć. Wszyscy możemy urzeczywistnić ów stan umysłu, w którym bez względu na to, czy stanie przed nami Budda czy też dobry albo zły duch, my i tak będziemy postrzegać go bezpośrednio,

dokładnie takim, jaki jest. Wszyscy mamy taką możliwość. To jest nasz pierwotny stan umysłu. Wszyscy możemy go poznać i w nim żyć.

Nie chciałbym, żeby to, co powiedziałem, w jakikolwiek sposób zakłócało twoją medytację w *zazen*. Być może jednak — jeżeli nie czujesz w medytacji świeżości i pobudzenia — niektóre moje słowa w czymś ci pomogą. Dlatego też tyle czasu poświęciłem na tak szczegółowe omówienie różnych aspektów medytacji w *zazen*.

## Pytania

*Kiedy próbuję robić całkowity wydech, często czuję opór w klatce piersiowej i płucach. Co mogę wówczas zrobić, by móc oddychać głębiej?*

— Kiedy czujesz ciężar w klatce piersiowej i płucach i ciężko ci wydychać całkowicie, oznacza to, że masz zamkniętą przeponę, że jest tam jakieś napięcie. Wielu z nas ma sztywną i napiętą przeponę, ponieważ przez długi czas utrzymywaliśmy ją w takim właśnie stanie i często przez to może być przyczyną dużych trudności w pełnym oddychaniu. Jeżeli próbowałeś ją rozluźnić i mimo to ciężko ci wydychać całkowicie, spróbuj się położyć i możliwie najbardziej rozluźnić. Wydychaj wówczas bardzo, bardzo delikatnie. Pozwól, by powietrze samo z siebie uchodziło; nie wypychaj go na siłę. To jest bardzo ważne. Wydychaj stopniowo, nie używając siły. Leżąc w pełni rozluźniony, pozwól, by przy każdym wydechu powietrze przechodziło przez przeponę, po trochu na raz — w żaden sposób jednak tego nie wymuszaj. Przyzwyczajenie się do pełnego wydechu może ci zająć trochę czasu, ponieważ generalnie „zamykamy” przeponę i oddychamy płytko. Jest to dla twojego ciała zupełnie nowy sposób oddychania — dotychczas oddychałeś zupełnie inaczej — bądź więc cierpliwy i nie próbuj niczego wymuszać.

*Powiedziałeś, że wdech powinien być naturalny i swobodny, stwierdzam jednak, że kiedy zaczynam oddychać głębiej, zaczyna mi brakować tchu.*

— Oczywiście najlepiej jest oddychać w ten sposób bez wysiłku. Kiedy jednak zaczynamy się uczyć oddychać w ten sposób, trudno nam się nie wysilać, gdyż nie wiemy jeszcze, jak oddychać bez wysiłku. Dlatego też może być ci łatwiej, jeżeli przy końcu wydechu jeszcze dwa razy delikatnie „przyciśniesz”, wypychając resztki powietrza z płuc — nie chodzi tu o wymuszanie wydechu, a właśnie o delikatne „popchnięcie”. Jeżeli zrobisz w ten sposób, stwierdzisz, że wdech następuje bardzo naturalnie. To tak, jakby próżnia powstała po tym całkowitym wydechu sama zasysała powietrze — nie musisz się przejmować wdechem, gdyż przyjdzie sam, bez wysiłku. Z początku jednak, zanim twoje ciało nie przyzwyczai się do takiego oddychania, będziesz musiał poświęcić nieco wysiłku, by zrozumieć, kiedy ów proces przebiega najlepiej. Tak więc przy końcu każdego wydechu dodaj owe dwa delikatne „popchnięcia”, by całkowicie, aż do końca, wycisnąć z siebie powietrze. Jeżeli wydechasz aż do samego końca, wówczas owa powstała w brzuchu próżnia w sposób naturalny zasysa nową porcję powietrza, po czym znów następuje wydech. Nie chodzi tu o „sprężanie się” aż do końca wydechu, lecz o przyzwolenie na jego samoistne zakończenie, swobodne puszczenie go aż do końca. Wtedy, jeżeli wykonasz owe dwa delikatne „popchnięcia”, wdech nastąpi samoistnie, bardzo naturalnie.

*Powiedziałeś, że podczas wydechu należy się koncentrować na tanden. Na czym mam się koncentrować podczas wdychania powietrza?*

— Kiedy grasz, na przykład, w tenisa, nie jesteś w stanie mocno ścisnąć rakiety przez cały czas. Kiedy odbijasz piłkę, jasne jest, że mocno trzymasz rakieta, ale kiedy piłka

wraca w twoim kierunku, ty zaś dalej mocno ściskasz swoją rakieta, nie będziesz w stanie właściwie jej odbić. Zaraz po mocnym ściśnięciu rakiety musisz też rozluźnić nieco chwyt. Kiedy rozluźniasz chwyt, na czym się skupiasz? Jeżeli będziesz mocno ściskał rakieta przez cały czas, nie będziesz mógł się poruszać i odpowiednio reagować na sytuację na korcie. Jeżeli wydechasz do samego końca, pozbywając się całego powietrza, wówczas naturalnie pojawi się wdech.

Często zwraca się na to uwagę w sztukach walki, gdzie przenikliwa i głęboka koncentracja jest bardzo ważna i gdzie również kładzie się nacisk na to, by koncentrować się na wydechu. W sztukach walki mówi się o „rezonującym pogłosie”. Znaczy to tyle, że po wykonaniu jakiejś czynności ruch trwa dalej, nie ustaje — i tak samo jest z twoim oddechem, kiedy wdech w sposób naturalny następuje po wydechu.

Jeżeli praktykowałeś *susokkan*, pełną skupienia uważność swojego oddechu, wiesz, że wdech ma dla twojej koncentracji znaczenie pierwszorzędne. Trwałe skoncentrowanie, głębokie skoncentrowanie jest sprawą zasadniczą. I tak też jest z oddychaniem. Tak więc, kiedy skupiamy się na naszym wydechu, pogłębiaamy naszą koncentrację; to nie tylko oddech się nam pogłębia, lecz również koncentracja.

*Czasem gdy skupiam się na oddychaniu, zaczynam ziewać. Co mogę z tym zrobić?*

— Przede wszystkim w ziewaniu nie ma nic złego. Ziewanie nie wskazuje na zmęczenie umysłowe; to po prostu potrzeba twojego ciała. Może ono jednak oznaczać, że oddychasz zbyt płytko i nie dostarczasz swemu ciału tyle tlenu, ile mu w danej chwili potrzeba, tak więc ziewasz, by umożliwić ciału pobranie większej ilości tlenu. Jeżeli będziesz stopniowo pogłębiał swój wdech, nie wyciskając powietrza na siłę, lecz pozwalając na jego samoistne wydłużanie się, wówczas ilość tlenu w twoim organizmie będzie się zwiększać i nie będziesz musiał już ziewać.

*Czy przez cały czas oddychasz w ten sposób — wydychając tak niezwykle długo, jak nam zademonstrowałeś — czy też po jakimś okresie takiego oddychania następują okresy, kiedy twój oddech jest krótszy?*

— Demonstruję ten długi oddech po to, by pokazać wam, że oddech może być aż tak długi. Nie zawsze oddycham w ten sposób. Ale dopóki nie zobaczycie, jak bardzo można wydłużyć oddech, dopóty nie będziecie mieli świadomości, że jest to możliwe. Nie chodzi o to, że zawsze powinno oddychać się w taki sposób; nie chodzi też o to, byście myśleli, że ja zawsze tak oddycham. Mam oddechy krótkie oraz długie — długość oddechu jest najróżniejsza. Ponieważ praktykuję od dawna, potrafię wydłużyć oddech do tego stopnia, nie oznacza to jednak, że wszyscy dokoła powinni oddychać tak samo, jak ja. Gdybym próbował oddychać w ten sposób przez cały czas, nie byłbym w stanie się poruszyć i niczego w życiu zrobić. Oddech naturalny zmienia swą długość w zależności od tego, co się akurat robi. Ale podczas *zazen* oddech może się wydłużyć i rozszerzyć tak, jak wam to pokazałem.



*Kiedy demonstrujesz swój oddech, wydychasz przez usta, ale czy nie powinniśmy oddychać przez nos?*

— Pokazując wam mój oddech, wydychałem przez usta po to, byście mogli zobaczyć, jak to jest. Normalnie powinieneś oddychać przez nos. W ciągu dnia twój oddech się zmienia; kiedy są takie chwile, że przez nos nie możesz nabrać tyle powietrza, ile ci potrzeba, możesz wdychać i nosem, i ustami. Generalnie, jak powiedziałem, lepiej jest oddychać przez nos. Ale te osoby, które nie znają jeszcze dobrze tego sposobu oddychania, mogą zacząć, wydychając przez usta, żeby zobaczyć, że powietrze może po prostu przez nas przepływać.

Generalnie większość ludzi w ciągu jednej minuty oddycha osiemnaście razy. Kiedy jednak pracujesz nad swym oddechem i rozpoczynasz praktykę głębokiego oddychania, liczba oddechów może się zmniejszyć do pięciu czy sześciu na minutę czy nawet do jednego czy dwóch w przypadku niektórych osób. Możesz skorzystać z zegarka, żeby policzyć, ile razy oddychasz, i móc kontrolować swoje postępy.

*Jak często oddychasz brzuchem w ten sposób?*

— Zawsze oddycham w ten sposób. Tak właśnie oddycham. Czuję, że mam w brzuchu kulę energii, której jestem zawsze świadomy. Ponieważ ćwicyłem taki sposób oddychania bardzo długo, noszę ten energię ze sobą. Zawsze mogę ją szybko odnaleźć i wykorzystać. Każdy, kto długo praktykuje *susokkan*, nosi tę energię ze sobą przez cały czas. Jeżeli chcesz poćwiczyć i rozwinąć w sobie umiejętność takiego oddychania, najlepiej robić to z samego rana, tuż po przebudzeniu, kiedy człowiek i bez takiego oddechu czuje się wielki i szeroki. Jeżeli każdego ranka poświęcisz kilka minut na to, by poleżeć bez ruchu i popracować nad oddychaniem brzuchem, bardzo szybko się do tego rodzaju oddychania przyzwyczaisz.

*Czy brzuch sam w sobie porusza się w ten sposób przez cały dzień czy to tylko oddech się porusza?*

— Twój brzuch porusza się z każdym wdechem i wydechem. Nie trzeba o tym za dużo myśleć; kiedy to oddychanie idzie ci coraz lepiej i nie musisz już tak mocno wciągać brzucha i go wypychać podczas oddychania ani tak bardzo zwracać na niego uwagę, dalej rozszerza się już tylko sam oddech. Wówczas poczujesz, jakbyś miał w brzuchu kulę energii, którą możesz rozszerzać do woli. Ale to następuje samoistnie. Jeżeli będziesz przez jakiś czas praktykował ze świadomością brzucha i cały czas oddychał w tak pogłębiony sposób, zaczniesz oddychać brzuchem cały czas, a nie tylko wtedy, gdy sobie to uświadamiasz. Tak więc kiedy osiągniesz w swej praktyce pewien etap, poczujesz w brzuchu pełną, napiętą energię, która będzie ci zawsze towarzyszyć — nie będziesz musiał wkładać żadnego wysiłku w oddychanie.

*Dlaczego muszę znosić tyle bólu, żeby móc praktykować zazen? Dlaczego to musi być takie bolesne?*

— Tu właśnie leży odpowiedź. Praktykując *zazen*, przekonujemy się, że największym wrogiem, z którym kiedykolwiek przyjdzie nam się zmierzyć, jest nasze małe ja. Kiedy

siadamy, ciało się opiera; opiera się nasz umysł. Bez względu na to, jak silni jesteśmy w obliczu tego, co nas spotyka ze strony świata zewnętrznego, stwierdzamy, iż jesteśmy słabi w obliczu tego, co nas spotyka ze strony naszego małego ja.

Jedno z opisowych imion Buddy brzmi tak: „Ten, który miał wielką śmiałość zharmonizować swoje wnętrze”. To prawda, że potrzeba nam pewnej odwagi i śmiałości, by móc stawić czoło trudnościom, które powstają poza nami, ale prawdziwie wielkiej odwagi i śmiałości wymaga od nas stawienie czoła trudnościom, które pochodzą od nas samych.

O wiele łatwiej nam rozumieć i wyraźnie postrzegać, co się dzieje na zewnątrz nas, dokoła, niż dostrzegać trudności i przeszkody, które mamy w sobie — rzeczy, z którymi musimy sobie poradzić od wewnątrz. Wszystkim nam łatwo doszukiwać się wad u innych ludzi, wszyscy potrafimy oceniać i krytykować innych, ale najtrudniejszy orzech do zgryzienia to spojrzeć w głąb siebie z tą samą uważnością i umieć naprawdę zrozumieć, nad czym sami musimy popracować.

Bardzo ważne w *zazen* jest to, że zrywamy wszelkie powiązania z zewnętrżnością naszego życia — najzwyczajniej w świecie odsuwamy je na bok. Odwracając się od tych zewnętrznych aspektów naszego życia i koncentrując się jedynie na tym, co jest wewnątrz nas, możemy poznać ów umysł, który łączy ze sobą wszystkie istoty, i możemy zrozumieć, w jaki sposób jesteśmy powiązani ze wszystkim na zewnątrz.

*Kiedy usiłujemy poradzić sobie z ustawicznym jazgotem naszego umysłu, jak możemy określić, co jest nam niezbędne i co jest ważne w świecie i na co powinniśmy reagować, a co nie jest? Innymi słowy, co jest tym jazgotem umysłu, a co nie jest?*

— Jeżeli będziesz próbowała rozwiązać ten problem, usiłując ogarnąć go swoim umysłem, trudno ci będzie odpowiedzieć na to pytanie. Jeżeli dasz małemu dziecku truciznę do buzi, od razu ją wypluje.

*Ale w innych doświadczeniach z medytacją, kiedy próbowałam pozbyć się myśli, stwierdziłam, że czasem pojawiające się myśli mogą mieć bardzo kojący efekt i przynosić ulgę. Co mówią nauki na temat podobnych myśli?*

— To prawda, że niektóre z naszych myśli mogą być bardzo ożywcze czy też mieć efekt kojący. Ale sednem tej praktyki nie jest ustalenie, czy myśli tego rodzaju mają jakąś wartość czy też nie. Kiedy pozbywamy się myśli z umysłu, rzeczywiście możemy stwierdzić, że niektóre z nich są faktycznie cenne, ale musimy się zastanowić, po co praktykujemy. Ważne tu jest urzeczywistnienie tego stanu umysłu, który łączy ze sobą wszystkie istoty. Istotą naszego siedzenia, tej właśnie praktyki *zazen*, jest urzeczywistnienie tego stanu umysłu, który jest wspólny wszystkim bez wyjątku ludziom, a nie tylko mnie jednemu.

Aby wyzwolić się z wszelkich małych, osobistych przejawów autorefleksji, musimy pozbyć się wszelkich myśli, które ściągają nas z powrotem do naszego małego ja. Kiedy to robimy, kiedy widzimy oczami i słyszymy uszami, postrzegamy to, co jest właśnie teraz przed nami, bez żadnych przeszkód ze strony jakichkolwiek myśli. A kiedy postrzegamy to, co jest właśnie teraz przed nami, nie popadając w myślenie, widzimy wyraźnie i bezpośrednio, nie odczuwając cierpienia, które towarzyszy temu, co postrzegamy. Jeżeli

wtrącają się w to myśli, wówczas nie postrzegamy tym samym stanem umysłu, tymi samymi oczami i uszami, co wszyscy inni ludzie. Kiedy wyzbywamy się wszelkiego myślenia, wszelkich zbędnych myśli, postrzegamy z perspektywy, która jest wspólna wszystkim istotom. Wówczas nic osobistego, nic związanego z naszym małym ja nie ma ci nam w żaden sposób percepcji.

Kiedy mamy myśli, których się trzymamy — nawet jeżeli są ożywcze, pełne nadziei albo pomocne — nie widzimy i nie postrzegamy owym wspólnym dla wszystkich stanem umysłu, a o to właśnie chodzi w naszej praktyce. Nie chodzi więc o to, że myśli takie nie są użyteczne czy pomocne, ale o to, że aby móc praktykować pozbywamy się wszelkich myśli i powracamy do tego stanu umysłu, z którego w istocie wypływa nasza świadomość i uważność i który łączy nas wszystkich. Aby poznać ów stan umysłu, praktykujemy *zazen*.

*Skoro tak naprawdę oddycha umysł, czy kiedy oddychamy w ten sposób, że całkowicie wydychamy powietrze, faktycznie opróżniamy umysł, zmuszając się do koncentrowania się na brzuchu?*

Kiedy pozbywasz się wszelkich napięć w górnej połowie ciała, wówczas twoja energia w naturalny sposób zaczyna gromadzić się w brzuchu. Kiedy się tam zgromadzi, zaczniesz w dolnej połowie ciała odczuwać pełnię i naprężenie. Rzecz nie w tym, żeby próbować wtłoczyć energię w dolną część ciała, a w tym, że kiedy rozluźnisz górną połowę ciała, twoja energia naturalnie podąży do dolnej połowy.

Wszyscy mamy skłonności do przesady, jeśli chodzi o wykorzystanie naszego mózgu — o wiele za dużo pracujemy głową. Powoduje to tam taką koncentrację energii, że głowa zaczyna nam ciążyć, my sami zaś zacinamy się w górnej połowie ciała. Jeżeli pozwolimy sobie zrzucić cały ten ciężar, wówczas energia, którą zazwyczaj wykorzystujemy do pracy umysłowej i niepotrzebnego myślenia, naturalną koleją rzeczy powróci do naszego centrum i to właśnie daje owo poczucie pełni i naprężenia w brzuchu. Kiedy rozluźniamy górną połowę ciała, każdy wydech kierujemy do *tanden*; gdy tych wydechów zbiera się coraz więcej, zaczyna budzić się tam wielka energia. Ale nie chodzi o to, żeby wyciskać cokolwiek na siłę z umysłu do brzucha.

*Kiedy wydychamy, opróżniamy płuca, ale czyż wydychając całkowicie, nie opróżniamy faktycznie również umysłu?*

— Nie ma potrzeby opróżniać umysłu, bo umysł pierwotnie jest już pusty. Nie ma możliwości jego opróżnienia. Wypełniamy sobie głowy myślami i postrzegamy je jako zdarzenia w umyśle, ale tak naprawdę jesteśmy po prostu przywiązani do myślenia. Ażeby pozbyć się owego przywiązania do myślenia, co sugerujesz, kiedy wydychamy całkowicie, aż do samego końca — nie wymuszając wydechu, lecz pozwalając mu na samoistne dojście do punktu wyczerpania się powietrza w płucach — uwalniamy się od tych myśli. Kiedy koncentrujemy się na przedłużaniu wydechów, stwierdzamy, że nasze myśli wymagają od nas coraz to mniej uwagi, że nie musimy już tak bardzo na nie zważać. Gdy skupiamy się na oddychaniu, myśli same zaczynają odpływać i już tak bardzo się nas nie trzymają. Tak to działa.

*Moje pytanie dotyczy medytacji podczas chodzenia. Mnie jest jakby trudniej powstrzymać umysł przed błędzeniem podczas chodzenia. Czy to jest jeden z powodów, dla których stosujemy tę praktykę?*

— Praktyka medytacji podczas chodzenia wywodzi się z bardzo dalekiej przeszłości, kiedy mnisi hinduscy medytowali, siedząc przez wiele godzin, co sprawiało, że ich energia stawała się bardzo statyczna. Stwierdzili wówczas, że muszą się poruszać, że ich ciałom potrzeba jakiejś formy ruchu, by energia znów zaczęła płynąć. Potem mogli ze świeżym umysłem znów powrócić do medytacji. My również, kiedy medytujemy przez długi czas, musimy poruszyć mięśnie i zmienić pozycję ciała, byśmy się nie usztywniali i zbyt nie napinali od trwania przez cały czas w jednej i tej samej pozycji.

Mnisi w Indiach podczas chodzenia również pracowali nad tym, by utrzymywać koncentrację i oddychanie w stanie różniącym się od medytacji w siadzie, jak sugerowałaś. Skupiając się na kontynuacji praktyki podczas chodzenia, poznawali metody utrzymywania koncentracji również podczas ruchu, a nie tylko podczas nieruchomego siedzenia. Chodząc często powtarzali sobie nauki Buddy, by pomóc sobie w utrzymywaniu stanu znieruchomienia umysłu. Albo też — gdy mieli problemy z rozpraszanym się umysłem — wybierali sobie jakąś mantrę, czyli fragment jakiejś sutry albo specjalny zestaw słów, i w kółko ją powtarzali. Kiedy nie siedzisz nieruchomo, kiedy się poruszasz, rzeczywiście trudniej może być utrzymywać się w swoim centrum w stanie skupienia. Dlatego też stosowali mantry, które im w tym pomagały.

Ludzie stosują wiele różnych metod, które pomagają im utrzymać stan koncentracji podczas chodzenia. Jedna mantra, która szczególnie się do tego celu nadaje i którą sam powtarzam, to mantra występująca na końcu *Sutry Serca*: „Gyate gyate paragyate parasam gyate bodhi svaha”. Ma bardzo dobry rytm i doskonale nadaje się do powtarzania w takt kroków podczas marszu. Zazwyczaj tłumaczy się te słowa tak: „poszedł, poszedł, poszedł dalej, poszedł tam, na drugi brzeg”, lecz mają one również takie znaczenie: „przybył, przybył, oto przybył tu, gdzie niczego nie brak” — jesteśmy właśnie tu, w tej chwili. Tak więc powtarzanie tych słów pomaga nam zapamiętać, że jesteśmy zawsze w owym czystym, pierwotnym, pełnym stanie umysłu, któremu niczego nie brak. Znaczenie tych słów nie jest jednak najważniejszym powodem, dla którego powtarzamy je, kiedy chodzimy. Chodzi tu raczej o to, że ów szczególny rytm tej mantry pomaga nam pozostać w swoim centrum. Ale jej znaczenie również po części wpływa na jej działanie.

*Czy możemy nauczyć się tego sposobu oddychania również poprzez ćwiczenia tai chi?*

— Kiedy siedzimy w *zazen*, to nie nasze małe ja oddycha; to cały wszechświat oddycha wtedy nami. Kiedy ciągle tkwimy w naszym małym ja, kiedy stajemy się zawężeni i działamy automatycznie, ogarnia nas sentymentalizm, jesteśmy bardzo spięci i sztywni. Ale kiedy żyjemy tak, że jesteśmy otwarci na to, co się poprzez nas wydarza, wówczas możemy doświadczać rzeczywistej radości, której źródłem jest samo życie. Nasza medytacja powinna dać nam taki właśnie stan umysłu. Powtarzanie pewnej czynności czy robienie

czegoś tylko dlatego, że wydaje się nam, iż powinniśmy to robić czy też próbować dostosować się do takiego czy innego wyobrażenia na ten temat, nie jest celem ani medytacji ani życia w ogóle.

Gdy stajemy się tak zawężeni, gdy grzęźniemy w tej wąskiej perspektywie naszego życia, musimy to zmienić i otworzyć się na to, co się poprzez nas wydarza, tak byśmy mogli poznać ową radość istnienia i byśmy mogli cieszyć się z tego, że żyjemy. To jest zasadniczy sens *zazen*. Jeżeli żyjemy tak, że odczuwamy głęboki smutek, bo nie mamy kontaktu z otaczającym nas światem, czegoś nam brakuje w głębi naszej istoty. Naszą prawdziwą istotą jest radość i nieprzebrana pełnia oraz umiejętność powrotu do tego stanu, w którym poprzez nasze istnienie manifestuje się owa uniwersalna energia — i to ta prawdziwa natura jest sensem naszej medytacji — *zazen* sprowadza nas na powrót do tego stanu i dzięki niemu możemy żyć w taki właśnie sposób. Taka medytacja przypomina nam, w jaki sposób powracać do tego stanu umysłu.

*Gdzieś przeczytałem, że energia przenika do ciała poprzez czakrę serca. Jaki jest związek tej czakry z tanden, który jest centrum energetycznym organizmu?*

— Czakry wiążą się z pewnym ładunkiem emocjonalnym. Mówiąc o *tanden*, mam na myśli coś bardziej fizycznego. Sposób, w jaki przedstawiam wam *tanden* z bardziej naukowego, materialistycznego punktu widzenia — jako pewnego rodzaju fizyczne wprowadzenie do stanu naprężenia brzucha — jest pozbawiony osądu wartościującego. Owa pełna, naprężona energia, o której wam opowiadałem, nie musi wiązać się z system czakr. Jest to odmienny sposób podejścia do ciała. Nie jest więc tak, że mówię o jakiejś czakrze *hara*, przeciwstawiając ją czakrze serca.

Każdy kto będzie oddychał w ten sposób, który zastosuje wobec siebie tę formę, tak samo doświadczy owej pełnej, naprężonej energii. Dzięki tej energii, kiedy jej już doświadczymy, będziemy mogli poznać to, co ogarnia sobą wszystkie stworzenia. Praktykując w ten sposób, możemy pozbyć się naszego małego ja i poznać ową nieograniczoną energię, która umożliwia nam radosną akceptację wszystkich istot i wszystkich rzeczy. Jest tak dlatego, że w tym stanie umysłu łączymy się ze wszystkimi ludźmi i wszystkimi istotami. I po to właśnie — by poznać ów stan umysłu i go zrozumieć — ćwiczymy się w oddychaniu, w *susokkan*; z biegiem tej praktyki też zaczynamy poznawać owo centrum naszego ciała i możemy doświadczyć owej energii i owej pełni i naprężenia w całym ciele. Budzi się w nas bardzo intensywne poczucie energii całego naszego ciała, nie tylko tego jednego miejsca; poczucie to jest wszechogarniające i przynosi z sobą ów wielki stan umysłu.

Inny aspekt fizyczności obszaru *tanden* wiąże się z okresem życia płodowego, kiedy byliśmy złączeni z naszymi matkami. Wówczas nie pobieraliśmy powietrza poprzez nos i płuca, lecz byliśmy połączeni ze źródłem życia poprzez *tanden*, poprzez brzuch. Tak więc obszar ten zawsze był dla nas ważny i zawsze był centrum owej pełnej energii, miejscem ośrodkowym naszej egzystencji. Kiedy się urodziliśmy, w chwili narodzin zaczęliśmy korzystać z płuc i nosa, pobierając nimi powietrze, lecz zanim to nastąpiło, jedyne połączenie z energią życiową, z jego źródłem, wiodło przez *tanden*. Tak więc mówię o rozwijaniu tego właśnie miejsca poprzez naszą praktykę.

*Kiedy medytuję i wpatruję się w jeden punkt, czasem przestaję go dostrzegać. Kiedy wszystko zaczyna mi się rozmywać i rozplýwać, nie jestem już tak skoncentrowana i stwierdzam, że mój umysł zaczyna błędzić, a ja robię się śpiąca. Co jest tego powodem i co mogę na to poradzić?*

— Pytanie o rozmywaniu się i rozplýwaniu widzenia oraz trudnościach z koncentracją, ogarniającą człowieka sennością i pojawianiem się myśli jest bardzo częste. Dzieje się tak dlatego, że zbyt intencjonalnie wpatrujesz się w jeden punkt i starasz się skoncentrować na czymś, co cię ogranicza. Zamiast uwolnić swój stan umysłu, kurczysz go i zmniejszasz. Ponieważ wiąże się to z pewnym napięciem, zaczynasz czuć się zmęczona, a potem robisz się senna. Aby zaprzestać owej ograniczającej cię koncentracji, musisz się całkowicie otworzyć, na wszelkie możliwe sposoby. To jest sedno *zazen*. Prawdę powiedziawszy nasz umysł staje się czystszy poprzez *zazen* nie dlatego, że koncentrujemy się z pełnym napięciem, lecz dlatego, iż uczymy się coraz pełniej się otwierać. Kiedy uwalniamy naszą świadomość, stajemy się więksi, obszerniejsi.

Aby osiągnąć to otwarcie w sposób bardziej fizyczny, musisz się całkowicie rozluźnić. Kiedy odczuwasz ową senność czy słyszysz narastający jazgot umysłu, albo gdy zauważasz, że zaczynasz widzieć niewyraźnie, nie próbuj skupiać się jeszcze mocniej, lecz po prostu rozluźnij oczy, pozwalając im spocząć na czymś, co znajduje się naprzeciw ciebie. Kiedy to zrobisz, wyraźnie będziesz widział to, co masz przed oczyma, ale nie będziesz się zmuszał do koncentracji na tym punkcie. Jednocześnie zwróć uwagę, czy twój kręgosłup jest właściwie ustawiony — poczynając od lędźwi, a na czubku głowy skończywszy. Aby poprawnie ustawić kręgosłup, pochylam się do przodu, wracam do pionu, a następnie świadomie napinam mięśnie zwieracza. Kiedy napniesz te mięśnie, poczujesz, jak energia *ki* wspina się w górę kręgosłupa, a czubek głowy się otwiera; wtedy też poprawi się krążenie energii w twoim ciele. Owo rozmywanie się widzenia jest oznaką, że twoja energia uległa stagnacji. Kiedy poczujesz, że twój kręgosłup jest niczym wielka pusta rura, i poczujesz, jak energia zaczyna płynąć od napiętych mięśni zwieracza do otwartego czubka głowy, przybierając na intensywności, twoja praktyka *zazen* stanie się bardziej „energetyczna”.

Bardzo ważne jest, by się tego nauczyć. W tym samym duchu dawni mistrzowie sztuk walki uczyli swych uczniów koncentrowania się na odległej górze. Kiedy pracujesz nad koncentracją, nie chodzi o to, by skupiać się mocno i nieprzerwanie na czymś, co jest przed tobą — jak na przykład miecz przeciwnika czy określona część twojego ciała. Jak tylko się na tym skupisz, staniesz się bezbronny. Sedno sprawy polega na tym, by twoja koncentracja była tak ogromna, by mieć tak niesamowicie otwartą uwagę, że obejmujesz nią nie tylko swojego przeciwnika, lecz również odległe góry na horyzoncie. Kiedy zakres twojej uważności, czyli to wszystko, co ogarniasz swym umysłem, staje się tak olbrzymi, nie oznacza to, że przestajesz dostrzegać to, co masz przed sobą — miecz przeciwnika i części twojego ciała cały czas są tuż przed tobą — lecz swą uważnością ogarniasz wszystko. Pełna uwaga oznacza, że stajesz się w swej koncentracji tak olbrzymi, że dostrzegasz wszystko wyraźnie — a nie tak bardzo się zawężasz, skupiając się na jednym tylko punkcie, że cała reszta znika z pola twojego widzenia.

*W jodze również zaciska się odbyt, ale w której fazie oddechu powinno się to robić: podczas wdechu czy wydechu?*

— Powinieneś zaciskać odbyt przez cały czas. Ale należy być delikatnym i nie naprężyć się zbyt mocno. Jeżeli będziesz wdychał zbyt intensywnie, będziesz zbyt mocno napięty. Dobrą metodą poznania, w jaki sposób powinieneś ów zacisk odbytu odczuwać, jest wspięcie się na palce stóp, kiedy się o coś opierasz. Kiedy stoisz na palcach w ten sposób, napinasz odbyt w sposób naturalny — tak właśnie powinieneś to robić podczas medytacji.

*Czy otwieranie czubka głowy jest tożsame z otwieraniem trzeciego oka? Jak intensywnie powinno być odczuwanie czubka głowy?*

— Ostatecznie dążymy do tego, by koncentrować się całym naszym ciałem. Dlatego też powiedziałem wcześniej, że najlepiej nie skupiać zbyt intensywnie wzroku. Ale by móc skupiać się całym ciałem, by poczuć wypełnienie się całego ciała i uczynić z niego obiekt koncentracji, musisz nauczyć się „puszczać” wszystkie te miejsca ciała, gdzie coś „trzyma” lub jest zablokowane, i czasami skoncentrowanie się na trzecim oku czy na czubku głowy może ci w tym pomóc. Możesz próbować skupiać się w najróżniejszy sposób, by puścić owe miejsca, gdzie coś trzyma, niemniej jednak bez względu na to, czego się „chwycisz”, musisz pamiętać, by i to cię nie „trzymało”.

Aby móc medytować w *zazen* najszerszej i w sposób najbardziej wyzwolony, musisz siedzieć tak, by twoje ciało było tym, poprzez co się koncentrujesz. Ale jeżeli droga do tego wiedzie poprzez puszczenie tych wszystkich miejsc, w których coś cię trzyma, każdy inny rodzaj koncentracji jest dozwolony. I możemy również nauczyć się puszczać owe zablokowane miejsca poprzez praktykę jogi czy chi-kung. Prawdę powiedziawszy, nawet kiwnięcie palcem u ręki czy nogi może być jogą albo chi-kungiem, bo nawet jedna komórka naszego ciała jest w stanie wyrazić całość naszej fizyczności. Kiedy poruszamy zaledwie małą częścią naszego ciała, wyrażamy wszystko, czym w tym ciele jesteśmy. Powracając do poruszanego już tematu, jest to sposób widzenia wszystkiego w taki sposób, jakbyśmy stawali się ową odległą górą na horyzoncie — koncentrując się na niej, musimy zawsze robić wszystko, co tylko możemy, by coraz bardziej i bardziej się otwierać i coraz bardziej się wyzwalać w naszej świadomości. Kiedy czujemy, że zawiera się w nas owa odległa góra, wówczas nasza koncentracja staje się jaśniejsza i potrafimy dostrzec każdą małą rzecz. Kiedy koncentrujemy się jedynie na jakiejś małej rzeczy, którą mamy przed sobą, tracimy kontakt z całą resztą tego wszystkiego, co nas otacza — wszystko zaczyna pogrążyć się w mroku i ślepiemy.

To właśnie droga mistrza sztuki walki — umieć wykorzystać ową całkowitą sferę uważności, wykorzystać ów szeroko otwarty rodzaj świadomości, w którym zawiera się również odległa góra na horyzoncie. Nie można tego dokonać w jednej chwili i nie da się tego zrobić intelektualnie. Ale powoli, powoli otwiera się nasza świadomość i powoli zaczynamy włączać w nią wszystko, co jest. A to daje nam możliwość wykorzystania wszystkiego, co jest, i również daje temu wszystkiemu życie. Osiągamy to poprzez włączanie coraz to większej liczby rzeczy do sfery naszej uważności i świadomości, że choć powoli się otwieramy, ciągle jeszcze możemy pójść dalej.

*Na pewnym etapie praktyki wszyscy tracimy pewność, czy postępujemy słusznie. Co należy robić w takich chwilach, kiedy nie czujemy się najlepiej, kiedy spada nam poziom energii i czujemy się znużeni, żeby z powrotem odnaleźć ów stan skupienia na własnym centrum?*

— To pytanie muszę skierować do każdego indywidualnie. Jeżeli jesteśmy zmęczeni życiem na co dzień, dobrze się przespać. Ja śpię, gdy czuję się nim przygnębiony. Kiedy się budzisz, czujesz wtedy, że wróciło ci poczucie odpowiedzialności. A kiedy tak się dzieje, w naturalny sposób kierujesz swą energią na to, co trzeba zrobić w następnej kolejności. Ale w tym względzie trzeba być bardzo uważnym; musisz mieć całkowitą jasność co do tego, co cię męczy. Jeżeli twoje zmęczenie nie jest natury fizycznej, wówczas nawet jeśli położysz się spać i będziesz odpoczywał, nie poczujesz powrotu sił witalnych.

Najważniejsza dla każdego człowieka jest głębia jego przyrzeczenia, by trwać w treningu w celu wyzwolenia wszystkich czujących istot. Ludzie głęboko odczuwający to przyrzeczenie są w stanie czerpać z niego bez względu na to, jak wielkie wyzwania czy problemy stają na ich drodze. Ludzie, którzy nie czują tego przyrzeczenia głęboko, nie będą w stanie poradzić sobie z pojawiającymi się problemami.

*Jak można poznać, że jesteśmy już tak zmęczeni, że powinniśmy odpocząć czy położyć się spać, zamiast starać się dalej siedzieć? Jest to problemem zwłaszcza podczas sesshin.*

— Jedną ze spraw, których Budda przestrzegał bardzo ściśle, była kwestia snu. Jest wiele rzeczy, których zapasy można uzupełnić — możemy kupić coś nowego, możemy zrobić czegoś więcej, możemy znów coś zdobyć. Ale czas istnienia w tym właśnie ciele fizycznym jest bardzo, bardzo cenny. Dużym problemem dla osób, które podejmują trening — i dla każdego człowieka w ogóle — jest uzmysłowienie sobie, jak cenna jest ta energia życiowa. Ponieważ tracimy z oczu tę jej ogromną wartość, ponieważ nie dostrzegamy tego wyraźnie, ponieważ nie przypominamy sobie ustawicznie o tym, że nie wiemy, kiedy to życie dobiegnie końca — tracimy czas, robimy rzeczy próżne i bezsensowne, których nie robilibyśmy, gdybyśmy mieli poczucie, jak cenne i ulotne są czas naszego życia i nasza energia.

To właśnie ta świadomość wyostrza i koncentruje naszą energię podczas treningu. I rzeczywiście w późniejszych sutrach Budda wyraźnie poucza swych słuchaczy, że trzeba zdawać sobie sprawę z owej zachłanności snu i bardzo na nią uważać, nie pozwalając sobie na uleganie jej i nie dając się jej odurzyć, gdyż pokusa snu jest bardzo poważnym zagrożeniem dla osób dążących do przebudzenia. Jest to bardzo surowa przestroga, której Budda udziela wszystkim praktykującym. Znamy również opowieść o człowieku, który trzymał szpikulec nad udem, by bolesne ukłucie obudziło go, gdyby zdarzyło mu się zasnąć. Opowieść ta wyraża uznanie dla mądrości i surowości nauczyciela owego człowieka, który dorównywał w tym względzie Buddzie.

Zagadnienie ilości snu jest bardzo skomplikowane. Odpowiedź na to, ile spać, będzie różna dla każdego człowieka. Dla jednej i tej samej osoby odpowiedź ta będzie różna na różnych etapach treningu. Różnie to wygląda u ludzi o odmiennych cechach fizycznych.



Najbardziej jednak wpływa na to kwestia *samadhi*. Chociaż w życiu na co dzień potrzebujesz określonej ilości snu, podczas *sesshin* czas spędzony w *samadhi* i głębia twojego *zazen* może wpłynąć na zapotrzebowanie organizmu na sen. Kiedy siedzisz głęboko, będziesz również głęboko spał. Jeżeli normalnie potrzebujesz pięciu czy sześciu godzin snu, kiedy dużo czasu spędzasz w głębokiej medytacji, możesz potrzebować jedynie trzech czy nawet tylko dwóch godzin snu. Tak więc zapotrzebowanie na sen podczas *sesshin* będzie się zmieniać w zależności od tego, jak sobie radzisz podczas medytacji. I tak zapotrzebowanie na sen poza *sesshin* będzie inne, ponieważ nie będziesz miał wówczas tak dużo sposobności do doświadczania owych głębszych stanów umysłu.

Istnieje powód, dla którego *sesshin* trwa tylko tydzień. Ludziom trudno wytrwać w intensywnym skupieniu i koncentracji dłużej niż siedem dni z przyczyn fizycznych i z powodów wiążących się z zapotrzebowaniem na sen. Musisz umieć wytrzymać w tej koncentracji przez tydzień, ale potem utrzymanie tego samego natężenia energii jest już niemal niemożliwe. Budda przyrównał to zjawisko do struny harfy, mówiąc, że nie można jej naciągać zbyt mocno, gdyż może się zerwać, jeżeli jednak będzie zbyt luźna, nie będzie wydawać właściwego dźwięku. Podobnie jeżeli śpisz zbyt mało, łatwo się irytujesz, a twój umysł łatwo się rozprasza. Jeżeli śpisz za dużo, stajesz się ociężały i przytępiony, masz też trudności z koncentracją i nie jesteś w stanie wyraźnie się na czymś skupić. Tak więc zarówno za dużo, jak i za mało snu jest problemem.

Każdy z nas musi z doświadczenia wiedzieć, ile potrzeba mu snu, musimy jednak również mieć świadomość, jak ważne jest, by nie ulegać za bardzo owej zachłanności snu, do której przejawiają skłonności wszyscy ludzie. Tak więc kwestia polega na tym, jak dobrze każdy człowiek zna własne możliwości w zakresie znoszenia senności i w jaki sposób potrafi sobie z nią poradzić.

Niezasypianie i trwanie w skupieniu podczas *sesshin* jest zadaniem, któremu musi sprostać nie tylko każdy praktykujący z osobna, lecz również cała *sangha*. Podczas *sesshin* wszystkie siedzące w *zendo* osoby wspierają się nawzajem i pomagają sobie zachowywać uważność i nie zasypiać; również nauczyciel pomaga swoim uczniom w tym, by nie zasypiali, by nie tracili entuzjazmu i uważności w czasie treningu. W tym sensie nad sennością pracują wszyscy razem — *sangha*, każdy uczeń z osobna i nauczyciel. Należy jednak mieć świadomość, że jest to bardzo poważne wyzwanie, i każdy powinien sam, z czystym umysłem, się do niego ustosunkować. Nie chodzi o to, że potrzeba ci określonej ilości snu; rzecz w tym, by się nauczyć określać, ile godzin musisz spać — nie za dużo, nie za mało — żeby możliwie najlepiej siedzieć w *zazen* — i mieć świadomość, że liczba ta nie zawsze jest taka sama.

*Teoretycznie rozumiem, że należy odrzucić wszelkie zewnętrzne myśli i po prostu zagłębić się w sobie. Ale jak można zapomnieć o tym, co na zewnątrz, żyjąc w tym zewnętrznym świecie?*

— Wiem, jak trudno jest odsunąć na bok rzeczy zewnętrzne na cały dzień i przez cały czas po prostu zagłębiać się w sobie. Próbuje jednak codziennie wyznaczyć sobie trochę czasu na to, by odstawić od siebie wszystko i skoncentrować się na swoim wnętrzu. Nie

musi to trwać długo czy wręcz cały dzień, próbuj jednak robić to codziennie, chociaż przez krótką chwilę.

Dwie pory dnia, kiedy nasze otoczenie i nasz wewnętrzny zegar najlepiej harmonizują z taką medytacją, to czas zaraz po wschodzie Słońca i tuż przed zmrokiem. Chociaż w tym zabieganym życiu trudno może nam być znaleźć tyle czasu, by usiąść dwa razy dziennie, to są właśnie dwie najlepsze pory na to, by medytować. Nasz umysł najczystszy jest rankiem, o tej porze dnia, kiedy z ciemności zaczynają się wyłaniać kontury otoczenia. Możemy skorzystać z owej czystości umysłu i wtedy siedzieć. Również wtedy, kiedy się zmierzcha i zachodzące Słońce tworzy piękne obrazy, możemy usiąść — światło powoli słabnie i formy przedmiotów zaczynają się rozmywać. Zamiast zastanawiać się nad tym, co trzeba zrobić jutro albo co się wydarzyło dziś, możemy wykorzystać tę chwilę na to, by po prostu trwać tu, gdzie zapada zmierzch.

*Chciałabym nieco konkretniej się dowiedzieć, jak przekłada się stosowana podczas sesshin idea braku jakichkolwiek przerw na życie na co dzień.*

— Oczywiście trudno jest utrzymać ów stan umysłu, w którym nie ma żadnych przerw, poza *sesshin*; po to właśnie mamy *sesshin*. Gdyby było nam łatwo ten stan utrzymać w codziennym życiu, nie musielibyśmy *sesshin* organizować. Praktyką życia na co dzień jest kontynuowanie tego stanu na tyle, na ile jest to możliwe, poza *sesshin*. Nawet jeżeli w codziennym życiu nie masz możliwości intensywnego przeżywania stanu „bez żadnych przerw”, jeżeli chcesz go możliwie najlepiej wprowadzić do swojego życia, podtrzymywać go na co dzień, radzę ci, byś siadał do *zazen* codziennie. Jeżeli nie możesz wygospodarować na powrót do tego stanu umysłu czasu ani rano, ani wieczorem, poświęć na to kilka chwil w ciągu dnia; przestrzegaj potem tego zwyczaju każdego dnia. Jeżeli będziesz tak postępował, łatwiej będziesz się orientował, z czym przyszło ci pracować, i będziesz mógł powracać do owego pozbawionego przerw umysłu, odświeżając to doświadczenie, ładując je nową energią, po czym wracać w tym stanie umysłu do swoich dalszych zajęć. Powinnoś robić to codziennie. Oczywiście nie jesteś w stanie robić tego tak, jak podczas *sesshin*, ale na tyle, na ile to możliwe, utrzymuj ów stan umysłu w swoim życiu na co dzień.

Osoby przechodzące trening zen mogą na to spojrzeć w ten sposób, że w twoim życiu jest tylko czas, który upływa od jednego *sanzen* do drugiego. Nie ma nic poza tym. Jeżeli istnieje tylko kolejne *sanzen*, jak możesz rozwiązać i zamknąć w jakiś sposób ów wielki problem, zanim to kolejne *sanzen* przyjdzie? Skoro tylko to czeka na ciebie, cały problem zostaje od razu rozwiązany. Ludzie nie są w stanie wyżyć z teorii i myślenia o czymś. Jeżeli nie mamy tuż przed sobą, pod nosem, czegoś, co zmusza nas do zrobienia tego czy tamtego, co jest rzeczywiste i prawdziwe tu i teraz, wówczas nie potrafimy dać z siebie wszystkiego, co mamy. Po to właśnie jest *sanzen*. Ponieważ mamy to coś rzeczywistego i prawdziwego, ponieważ mamy tę realnie istniejącą wewnętrzną substancję, która zmusza nas do kontynuowania naszej praktyki, siedzimy w *zazen* również w nocy, a nawet za dnia, kiedy mamy tyle pracy i tak wiele innych rzeczy, które pozornie zajmują nasz czas i rozpraszają uwagę, ani na chwilę nie przestajemy praktykować, bo wiemy, że nawet po całym dniu pracy czeka nas znowu *sanzen*.

*Po co jest praktyka koanu?*

— *Koany* są ważne jedynie wtedy, gdy stają się konieczne. Jeżeli ktoś osiągnął już „wysokiej jakości” stan umysłu i musi wejść w niego jeszcze głębiej, by móc urzeczywistnić esencję tego, co wykracza poza jego dotychczasowe doświadczenia, będzie potrzebował sprytnej metody, żeby móc tego dokonać. I po to właśnie są *koany* — aby móc przeciąć więzy splątanego umysłu, których inaczej być może nie dałoby się przeciąć. Jest to możliwe dzięki drzemiącej w *koanie* energii. Ponieważ wszystkie *koany* to bardzo trudne pytania, pochodzące od ludzi, którzy umarli całkowicie duchowo, możemy wykorzystać ich treść; czerpie ona ze stanu umysłu osoby, która poznała, co to znaczy całkowicie umrzeć, co to znaczy jeszcze głębiej wniknąć w podobną mądrość. *Koan* pozwala nam przedrzeć się przez naszą codzienną świadomość małego ja, czego dokonała już osoba, która całkowicie umarła, w doświadczeniu opisywanym w danym *koanie*. Tak więc, ponieważ te trudne pytania czerpią z takiego właśnie stanu umysłu, pomagają również nam ten stan umysłu urzeczywistnić.

Wszyscy w swym powszednim życiu cały czas rozważamy coś, co pochodzi z naszej przeszłości, i w taki czy inny sposób myślimy o wszystkim, co tylko robimy. Choćby raz musimy się przez to wszystko przedrzeć, musimy wykroczyć poza nasze normalne funkcjonowanie. Ów mały, powszedni, skupiony tylko na sobie umysł trzeba odrzucić i wyjść poza niego. Pomagamy w tym sobie, korzystając z *koanów* ludzi, którzy doświadczyli już owego stanu porzucenia tego wszystkiego, o czym mówiliśmy. Kiedy osiągamy określony stan umysłu i chcemy wyjść poza niego i wejść jeszcze głębiej, wówczas *koany* stają się ważne i dlatego są nam niezbędne.

*Czy otwarcie się naszego umysłu w jakiś sposób łączy się z koniecznością dojrzenia, rozwijania się? Czy umysł otwiera się dlatego, że nasza praktyka zazen dojrzała, czy też otwarcie umysłu jest możliwe bez tego procesu powolnego dojrzenia?*

— Jest sprawą najzupełniej oczywistą, że otwarcie umysłu nie jest sprawą dojrzenia naszej praktyki *zazen*. Otwarty umysł wiąże się z robieniem jednej rzeczy bez jakichkolwiek ubocznych myśli. Robienie jednej rzeczy bez jakichkolwiek ubocznych myśli i oglądania się na boki, bez poświęcania w tym momencie uwagi czemuś innemu — oto, co jest ważne. Nawet jeżeli nasza praktyka *zazen* dojrzała, nasza uwaga jednak cały czas się rozprasza i wraz z tym dojrzeniem naszej praktyki robimy mnóstwo innych rzeczy, nie doprowadzimy do głębokiego otwarcia umysłu. Kiedy trwamy w stanie umysłu, w którym nie poświęcamy uwagi rzeczom zewnętrznym, kiedy nie oglądamy się na nic innego, poza tym, na czym się akurat skupiamy, wówczas z każdą chwilą nasze przywiązanie do rzeczy słabnie. Kiedy wkładamy cały nasz umysł w to, co akurat robimy, wtedy to wszystko, na co zazwyczaj zwracamy jakąś uwagę, staje się coraz to mniej ważne, my zaś jesteśmy coraz to mniej do tego przywiązani. Kiedy tak się dzieje, nasza koncentracja jeszcze się pogłębia. Tak więc ważne jest to, by móc dojść do takiego stanu umysłu i nie dać się rozpraszać w tej jednej sprawie. Samo dojrzenie praktyki *zazen* nie jest sprawą ważną. Chodzi natomiast o to, by się nie rozpraszać i pogłębiać w tym naszym skupianiu się na tej jednej rzeczy.

## Pytania

---

*Co jest najważniejsze dla nas wszystkich, próbujących praktykować Dhammę, o czym powinniśmy zawsze pamiętać?*

— Właśnie tu, właśnie w tej chwili.