

# Otwieranie dłoni myśli: podejście do zen

Kōshō Uchiyama

Tłumaczenie z języka japońskiego: **Shohaku Okumura i Tom Wright**

Redakcja wersji angielskiej: **Jisho Cary Warner**

Tłumaczenie z języka angielskiego: **Jacek Majewski**

Skład wykonano w programie L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X 2<sub>ε</sub>

Tekst jest dostępny pod adresem [mahajana.net](http://mahajana.net)

## Sesshin bez zabawek

Chciałbym kontynuować wyjaśnianie rzeczywistości zazen, a także czym jest nasze nastawienie życiowe z perspektywy zazen, poprzez opowiadanie o sesshin w Antaiji i czego się dzięki nim doświadcza.

Po śmierci mojego nauczyciela Roshiego Sawakiego w roku 1965 zacząłem prowadzić następujące sesshin: comiesięczne sesshin trwają pięć dni, środkowym dniem jest zawsze pierwsza niedziela miesiąca. Sesshin nie odbywają się jednak w lutym, ze względu na zimno, oraz w sierpniu, ze względu na wielkie upały. Poza tym sesshin odbywające się w lipcu i wrześniu trwają tylko trzy dni.

Plan dnia tych sesshin obejmuje tylko następujące na przemian okresy zazen i *kinhin* (zazen podczas chodzenia), trwające od czwartej rano do dziewiątej wieczór. W ciągu dnia są trzy posiłki, a po każdym z nich od razu odbywa się *kinhin*, po czym jest trzydziestominutowa przerwa, kiedy wszyscy zajmują się własnymi sprawami.

Te sesshin odznaczają się dwiema szczególnymi cechami. Po pierwsze, nie ma tam absolutnie żadnych rozmów. Nie ma powitań, życia towarzyskiego ani śpiewania sutr. Nie używamy też *kyosaku*, drewnianego kija służącego do budzenia siedzących. Zazwyczaj prowadzący świątynię zen w tradycji Soto nie siedzi twarzą do ściany, ja jednak zawsze siedzę twarzą do ściany wraz z innymi, nie obserwując pozostałych ludzi siedzących w zazen.

To są główne cechy wyróżniające sesshin w Antaiji. Do tych zasad dodaje się tylko jedno zalecenie – aby przykładać się do swojej praktyki, nie zważając na kogokolwiek innego. Ten sposób prowadzenia sesshin stanowi wynik doświadczeń nabytych podczas wielu innych sesshin. Kontynuuję to od roku 1965, uważam bowiem, że w ten sposób najściślej wprowadzane są w życie słowa Roshiego Sawakiego: „Zazen to jaźń czyniąca siebie sama z siebie”.

Tych pięć dni spędzonych w absolutnym milczeniu ma pomóc każdemu stać się swoją **jaźnią, która jest tylko jaźnią**<sup>1</sup>, bez angażowania się w życie towarzyskie czy zwracania uwagi na innych. Co więcej, to niezakłócone, trwające przez pięć dni milczenie czyni z sesshin jeden nieprzerwany okres zazen. Nie używamy *kyosaku*, kija służącego budzeniu tych, którzy mogli przysnąć, właśnie dlatego, aby każdy mógł stać się swoją jaźnią, będącą tylko jaźnią. Ponieważ odkładamy wszystko na bok i siadamy twarzą do ściany, będąc podczas zazen tylko sobą, odczuwamy okropną nudę. Stąd, kiedy robiony jest obchód z *kyosaku*, staje się ono zabawką i ludzie zaczynają się nim zabawiać. Ktoś na przykład siedzi spokojnie i słyszy, jak ktoś inny obchodzi salę z *kyosaku*. Zaczyna wtedy myśleć o tym, jak doskonała jest jego postawa i że nie ma powodu, aby być uderzonym. Może też pojawić się myśl o tym, jak dłużą się popołudniowe godziny siedzenia i jak można by doprowadzić do tego, żeby zostać uderzonym tylko po to, aby czas jakoś szybciej zleciał.

Wydaje mi się, że całe życie spędzamy na bawieniu się zabawkami. To się zaczyna tuż po urodzeniu. Pierwszą zabawką jest smoczek butelki z mlekiem. Gdy trochę podrośniemy, są to lalki i pluszowe misie. Potem zestawy modelarskie, aparaty fotograficzne i samochody. W wieku dorastania zaczynamy interesować się płcią przeciwną, potem są studia i badania naukowe, rywalizacja i sporty, a także ożywiona działalność w biznesie i dążenie do zdobycia sławy. To wszystko jest tylko bawieniem się zabawkami! Aż do samej śmierci wymieniamy jedną zabawkę na inną, spędzając całe życie na tego rodzaju zabawie.

Uprawianie zazen oznacza aktualizowanie rzeczywistości życia. Zazen to jaźń będąca tylko jaźnią, bez żadnego bawienia się zabawkami. Zazen przypomina chwilę tuż przed śmiercią, kiedy wszystkie zabawki zostają nam odebrane. Nawet wtedy jednak rozglądamy się za czymś do zabawy, choćby tylko na chwilę. Właśnie dlatego z niepokojem myślę o tym, że kiedy robiony jest obchód z *kyosaku*, natychmiast staje się ono zabawką i zazen przestaje być jaźnią będącą tylko jaźnią. Dlatego właśnie go nie używamy.

Cóż jednak robić, gdy podczas sesshin w Antaiji czujemy senność? Jeśli celem *kyosaku* jest usunięcie senności, to gdy nie jest używane, trudno powstrzymać się od zasypiania. Nie ma jednak powodu do zmartwień – nie ma absolutnie nikogo, kto przesy피아łby całe siedemdziesiąt godzin pięciodniowego sesshin! Nieuchronnie w którejś chwili człowiek się budzi. Skoro jest to wasza własna praktyka, po prostu praktykujecie zazen z pełnym zaangażowaniem. Zazen nie jest czymś, do czego powinno się ludzi zmuszać. Jest to praktyka, którą wykonuje się samemu, jako jaźń będąca tylko jaźnią.

Mogą być takie chwile, w których jesteście rozbudzeni, ale strasznie znudzeni. Aby więc czas się nie dłużył, możecie zacząć o czymś myśleć, w ten sposób zabawiając się tym.

---

<sup>1</sup> „Jaźń, która jest tylko jaźnią”: po japońsku wyrażenie to brzmi *jiko giri no jiko*. Nawet w języku japońskim nie jest to zwyczajne wyrażenie i najlepiej można je zrozumieć, uważnie przyglądając się przykładom podawanym przez Roshiego Uchiyamę na objaśnienie tego absolutnego aspektu jaźni. Jest to prawdziwa jaźń, która jest tylko sobą, naga i nie chwieje się, ulegając wpływowi innych, lecz jest osadzona w sobie. Roshi cytuje słowa Roshiego Sawakiego o tym, jak niemożliwe jest podzielenie z kimś innym nawet pierdnięcia. To wyrażenie, posługując się dosadnym językiem, może najlepiej wyjaśnia znaczenie „jaźni, która jest tylko jaźnią”.

Mimo iż jest to wasza własna praktyka i bezsensowne jest w taki sposób marnotrawić czas, tym niemniej ludzie czasem tak właśnie robią. Jeśli jednak jesteście zdrowi na umyśle, nie będziecie w stanie tego ciągnąć w nieskończoność – na sesshin, gdzie panuje ciągłe milczenie i są długie, nieprzerwane godziny zazen, mielibyście wrażenie, że wariujecie. Zdrowy umysł nie jest w stanie borykać się z jedną złudną myślą przez długi czas. W końcu sami zdacie sobie sprawę, że najwygodniej jest puszczać złudzenia i dążyć do solidnej postawy zazen. Innymi słowy, te sesshin polegają po prostu na siedzeniu jako jaźń będąca tylko jaźnią bez żadnych zewnętrznych ograniczeń. Dlatego doprowadzają nas do miejsca, w którym nie mamy już innego wyjścia – musimy stać się tą jaźnią będącą tylko jaźnią, nie wikłając się już w złudne myśli.

Jak już o tym wspomniałem, ja też siedzę zwrócony twarzą do ściany, a nie do innych. Robię tak, aby uniknąć sytuacji obserwowania i bycia obserwowanym. Gdybym siedział z zamiarem obserwowania wszystkich innych, to robiłbym tylko to i straciłbym z oczu własne zazen. Poza tym gdyby wszyscy byli świadomi, że są obserwowani podczas zazen, stałoby się to zazen uprawianym w ramach dychotomii „ja” i „inni”, nie będąc już zazen, które jest naprawdę tą jaźnią, która jest tylko jaźnią. Muszę po prostu kontynuować własną praktykę zazen, podczas gdy inni muszą uprawiać własne zazen jako jaźń będąca tylko jaźnią.

Ponieważ nie są udzielane żadne instrukcje odnośnie samego zazen, to aby praktyka podczas takiego sesshin przebiegała poprawnie, trzeba już wcześniej rozumieć, jakie powinno być nasze nastawienie psychiczne. Dlatego napisałem książki traktujące o tym, czym jest zazen, przedstawiając to w jak najdrobniejszych szczegółach. Mam nadzieję, że ludzie wybierający się na sesshin książki te przeczytają i zrozumieją. Jeśli nadal mają jakieś pytania, to mogą mnie swobodnie odwiedzać i zadawać pytania poza okresami sesshin.

Osoba, która postanawia uprawiać zazen po przeczytaniu moich książek, cechuje się zdecydowanie innym nastawieniem od kogoś, kto przychodzi i siedzi w zazen bez żadnych pytań. Wielu ludziom chodzi o zrozumienie intelektualne, to znaczy ich umysły są wypełnione rozbudowanymi teoriami. Po to więc, aby ci skłonni do dyskusji ludzie mogli zrozumieć poprzez własne doświadczenie, że zazen to nie teoria – że jest to coś, co się **faktycznie robi** – chcę, aby od razu zanurzali się w całkowicie milczącej praktyce zazen, opisaną w poprzednim rozdziale.

## Przed czasem i wysiłkiem „ja”

Wcześniej mówiłem o przebiegu sesshin w Antaiji i o tym, jak uświadamiamy sobie różne rzeczy, faktycznie biorąc udział w tych sesshin – nie teoretycznie, lecz poprzez osobiste doświadczenie. Spójrzmy następnie na kilka z tych rzeczy, które sobie uświadamiamy.

Pierwsza rzecz, którą chcąc nie chcąc czujemy, siedząc na tych sesshin, to niesamowite rozciągnięcie się czasu. Jest to dokładnie tak, jak w tych dwóch powiedzeniach zen: „Dzień jest długi jak wieczność” i „Dzień wydaje się tak długi, jak w dzieciństwie”. Jakże często na co dzień w życiu opowiadamy dowcip znajomemu lub też oglądamy trochę telewizji i ani się obejrzymy, a już mija połowa dnia albo nawet cały dzień. Kiedy jednak przez cały dzień siedzimy w zazen, czas po prostu nie upływa tak łatwo. Bola nas nogi i doskwiera nam straszna nuda. Właśnie dlatego nie ma nic innego do zrobienia, jak przeżywać czas jako rzeczywistość życia, z chwili na chwilę.

Podczas sesshin wszystkie nasze poczynania są regulowane dzwonkiem. Dwa uderzenia to sygnał na *kinhin* – wszyscy wstajemy z zazen i zaczynamy chodzić. Podczas *kinhin* pojawia się myśl o tym, jak już mamy dość zazen, a następnie zniechęceni zdajemy sobie sprawę, że jest zaledwie ranek drugiego dnia i nie upłynęła jeszcze nawet połowa sesshin. Pewien jestem, że podczas sesshin każdy miał tego rodzaju myśli.

Jak więc można przetrwać resztę pobytu na sesshin? Dochodząc do tego punktu, musimy po prostu przekroczyć czas. Jeśli nie zapomnimy o tym, co nazywamy czasem, udział w kolejnych godzinach sesshin będzie niemożliwy.<sup>2</sup>

Kiedy przekraczamy czas, zapominamy o nim, to faktycznie spotykamy się ze świeżą rzeczywistością życia. Japońskie słowo na określenie czasu to *toki*. Wydaje mi się, że słowo to zawiera w sobie głęboki sens. *Toki* pochodzi od słowa *toshi*, oznaczającego prędkość lub szybkość. Innymi słowy, czas istnieje z powodu tego porównywania płynącej prędkości. Kiedy przestajemy porównywać i po prostu jesteśmy tą **jaźnią będącą tylko jaźnią**, to jesteśmy w stanie przekroczyć tę prędkość, czyli czas.

Ci, którzy kontynuują praktykę na sesshin, przestają pamiętać o czasie. Po prostu słysząc trzy uderzenia w dzwonek, zaczynamy zazen, a po dwóch uderzeniach zaczyna się *kinhin*. Kolejne trzy uderzenia sygnalizują, że czas siedzieć, a potem znów dwa uderzenia i wracamy do *kinhin*. Po prostu kontynuujemy sesshin takie, jakim jest<sup>3</sup>, stosując się do sygnałów dzwonka. Nikt nie myśli o tym, czy trwa to długo, czy krótko. W końcu okazuje się, że bez myślenia o tym pięć dni minęło i sesshin ma się ku końcowi. Dopiero wtedy zauważamy, że siedząc w zazen, zupełnie zapomnieliśmy o czasie, choć obawiam się, że takie sformułowanie może doprowadzić do poważnego nieporozumienia. Może właściwiej

---

<sup>2</sup>Czas jest ludzkim wytworem. Minuta i godzina to ludzkie jednostki miary, które zostały ustanowione w celu „mierzenia” tego „płynącego pędu”, któremu przyklejamy etykietkę „czas”. To, że minęło tylko pięć minut lub że **wyduje się**, iż upłynęła godzina, wynika z faktu, iż użyliśmy pewnej względnej etykiety „czasu” i nadaliliśmy tej ustalonej normie pewną wartość, na przykład taką, że czas to pieniądz. Jeśli jednak rezygnujemy z tej normy porównawczej, to żaden trwały byt, zwany czasem, nie istnieje.

<sup>3</sup>„Takie, jakim jest”: Roshī wtrąca tu sformułowanie *kaku no gotoku* lub *nyoze*, wskazując na to, że sesshin trwa niezależnie od fikcji czasu.

byłoby powiedzieć, że gdy po prostu przykładamy się do zazen przez tych pięć dni, mijają one same z siebie<sup>4</sup>. W gruncie rzeczy jednak jakichkolwiek byśmy używali słów, nic tak naprawdę nie będzie pasowało. Musimy po prostu doświadczyć sesshin osobiście.

Tak czy inaczej, faktem jest, że tego rodzaju doświadczenie faktycznie pokazuje nam, czym właściwie jest czas, a także czym jest to, co **przed czasem**. Zazwyczaj uważamy za oczywiste, że wszyscy żyjemy w czasie, ale dzięki sesshin jesteśmy w stanie doświadczyć bezpośrednio, że tak nie jest. Jest raczej tak, że to życie jaźni tworzy pozór czasu.

Kiedy uprawiamy zazen, krzyżujemy nogi i siedzimy bez ruchu, zachowując zupełny spokój. Należałoby więc powiedzieć, że jest to czymś bolesnym w porównaniu ze stylem życia polegającym na folgowaniu sobie, kiedy to mamy zazwyczaj pełną swobodę ruchów.

Jeśli jednak podczas zazen zaczniemy myśleć o tym, jakie to bolesne i jak to wytrzymujemy, znosząc ten ból, nigdy nie będziemy w stanie usiedzieć spokojnie przez całych pięć dni. Możemy być w stanie posiedzieć w zazen przez dwie godziny albo nawet przez cztery czy pięć godzin, polegając wyłącznie na swojej wytrzymałości i odporności na ból, ale nie ma absolutnie mowy, abyśmy bazując tylko na wytrzymałości, wysiedzieli cały dzień, nie mówiąc już o pięciodniowym sesshin. Co więcej, nigdy nie bylibyśmy w stanie wysiedzieć na comiesięcznych sesshin ani wieść życia opartego na praktyce zazen w oparciu o jakieś egotyczne wyobrażenie o swojej odporności na ból. Nawet gdyby nam się to udało, byłoby to pozbawione jakiegokolwiek sensu! Porównywalibyśmy wtedy tylko swoją zdolność do poddawania się dyscyplinie i wytrzymałość z podobnymi cechami innych. Innymi słowy, stanowiłoby to tylko wzmocnienie naszej tendencji do porównywania się z innymi. Najważniejszą rzeczą podczas sesshin jest to, aby odrzucić nawet wyobrażenia o tym, jakie to bolesne albo jak dajemy sobie radę, i zanurzyć się w zazen takim, jakie jest, jako **jaźń czyniąca siebie sama z siebie**. Tylko gdy będziemy siedzieć bez ruchu, powierzając wszystko postawie, czas będzie płynął samorzutnie. Mówiąc inaczej, tylko kiedy wyrzucimy swoje wyobrażenia o bólu i wytrzymałości, będziemy w stanie siedzieć na sesshin bez niepokoju.

To doświadczenie jest bardzo istotne. Te sesshin sprawiają, że faktycznie doświadczamy, co to znaczy, że odpada dno naszych myśli o wytrzymałości i cierpieniu.

To doświadczenie ma ogromny wpływ na nasze codzienne życie. W swoich codziennych poczynaniach napotykamy wiele problemów i nieszczęść, ale zazwyczaj dzieje się tak, że mierząc się z danym problemem, zaczynamy się szamotać. A robiąc tak, tylko pogarszamy swoją sytuację. Łatwo jest to dostrzec, gdy chodzi o kogoś innego. Kiedy to inni popadną w jakieś niefortunne okoliczności, jako obserwatorzy często mówimy, że powinni przestać się szarpać i po prostu uspokoić się. Potrafimy powiedzieć coś takiego na chłodno jako „obserwatorzy”, ale kiedy kłopot dotyczy nas samych, nagle tracimy zdolność zachowywania spokoju. Jak można sprawić, żeby ta jaźń – która nie może powstrzymać się od szamotaniny – zaprzestała zmagania i ustabilizowała się? Nie ma na to

---

<sup>4</sup> „Same z siebie”: Chodzi tu o to, aby uniknąć jakiegokolwiek mniemania ze strony osoby siedzącej, że wytrzymała tych pięć dni dzięki własnej indywidualnej sile.

sposobu, jeśli dno naszych myśli o **naszym** cierpieniu i **naszej** wytrzymałości nie odpadnie<sup>5</sup>. Udział w sesshin sprawia, że doświadczamy właśnie tego. Innymi słowy, sesshin jest praktyką uprawianą przed rozróżnieniem na własną moc i moc zewnętrzną. Podobnie praktykujemy przed wytrwałością czy wytrzymałością.

## Wszystkim, którzy praktykują Dharma Buddy

Siedzenie samo w sobie stanowi praktykę buddy.  
Siedzenie samo w sobie jest nieczynieniem.  
Jest niczym innym, jak prawdziwą formą jaźni.  
Poza siedzeniem nie ma żadnej Dharmy Buddy,  
której należałoby poszukiwać.

Zenji Eihei Dogen,  
*Shobogenzo Zuimonki*  
(„Powiedzenia Zenji Eihei Dogena”)

---

<sup>5</sup>„Dno naszych myśli [...] odpadnie”: Jest to parafraza powiedzenia zen *taha shittsu*, które pojawia się w Zapiskach Błękitnej Skały (po japońsku *Hekigan-roku*).