

Czym jest sesshin?

Maezumi Taizan rōshi

Sesshin stanowi istotę treningu *zen*. Koncentrując się głównie na intensywnej praktyce *zazen*, *sesshin* trwa od trzech do siedmiu dni. Pamiętając o tym, przyjrzyjmy się bliżej temu, czym tak naprawdę jest *sesshin*. Jaki jest jego cel? Co dobrego wnosi do naszego codziennego życia?

Słowo *sesshin* składa się z dwóch chińskich ideogramów, *setsu* oraz *shin*. *Shin* oznacza umysł, a *setsu* dosłownie znaczy „połączyć ze sobą”. Zatem *sesshin* to „połączenie razem umysłu”. Jednakże *setsu* również oznacza „dotykać”, „przyjmować” oraz „kontynuować”. *Setsu* i *shin*: połączyć, zjednoczyć, przyjmować umysł. To właśnie oznacza *sesshin*.

Lecz czymże jest umysł? Umysł jest jednym z najbardziej dwuznacznych terminów, jakie znamy. Mówimy o umyśle w zwyczajnym znaczeniu; możemy o nim rozprawiać filozoficznie; albo na poziomie metafizycznym tudzież psychologicznym – lecz czym tak naprawdę jest umysł? Mówimy „mój umysł”, „twój umysł” „Uniwersalny Umysł”, „Kosmiczny Umysł”. Połączyć umysł, przekazać umysł, otrzymać umysł – tym właśnie jest *sesshin*. Praktyka *sesshin* polega na staniu się jednym z umysłem.

Przytoczę piękny fragment, w którym Dōgen zenji mówi o umyśle: „Umysł jest górami, rzekami, drzewami i trawą. Umysł jest słońcem, księżycem i gwiazdami”. Innymi słowy, cały wszechświat jest umysłem – a my nie jesteśmy od niego oddzielni!

Czym jest umysł, o którym mówi Dōgen zenji? Czym jest Uniwersalny Umysł? Czym jest nasz umysł? Połączyć te umysły razem, połączyć nasz umysł z umysłem wszechświata jest praktyką *sesshin*. Podczas *zazen* urzeczywistniamy jedność takiego umysłu. Utożsamiamy nas samych z Uniwersalnym Umysłem, Umysłem Buddy. Przekazujemy, otrzymujemy, stajemy się naprawdę świadomi tego stanu tożsamości własnego umysłu, własnej egzystencji z istnieniem wszystkiego. To również jest *sesshin*.

Inne znaczenie *setsu* to „kontrolować”, „regulować” lub „zaznajomić się”. Zwykle nasz świadomy umysł jest bardzo zajęty, nieustannie skacze dookoła niczym podniecona małpa. Ktoś coś mówi, nasłuchujemy. Po czym mówimy: „To dobry pomysł”. Ktoś inny coś powie, na co my: „O! Ten pomysł bardziej mi się podoba! Zróbmy to!” W ten sposób nawet najmniejsza decyzja kosztuje nas aż tyle wysiłku. Nasz świadomy umysł jest bardzo niestabilny i żeby go kontrolować i wyregulować,

aby funkcjonował właściwie, praktykujemy *sesshin*.

Pierwsze znaczenie - połączyć własny umysł z umysłem wszechświata - jest aktywnym procesem. Drugie natomiast - kontrolować i zaznajomić się z własnym świadomym umysłem – ma charakter bardziej pasywny. Pierwsze jest utożsamianiem się z Umysłem przez duże U, czyli z naturą buddhy, z dharmą-naturą, czy jakkolwiek chcesz to nazwać, podczas gdy drugie jest bardziej wyciszone i osadzone. Obydwa są w porządku. Pomijając to jaki rodzaj świadomego umysłu mamy, ten umysł jest już połączony ze wszystkim, już teraz jest jednym ze wszystkim. Dlatego mówimy: „Wszystkie czujące istoty są pierwotnie buddhami.” A ponieważ z natury jesteśmy buddhami, już teraz przebywamy w stanie umysłu buddhy. To, co powinniśmy teraz uczynić, to po prostu pozwolić temu być.

To, co powstrzymuje umysł buddhy przed funkcjonowaniem jako umysł buddhy, to nasza egocentryczna świadomość. Właśnie ona – która jest częściowym, ograniczonym, niekontrolowanym i nieuregulowanym umysłem – sprawia, że mamy kłopoty. Próbować ujarzmić ten dziki, rozbrykany umysł, uwolnić się z więzów egocentrycznej świadomości, jest praktyką *sesshin*. Zobaczyć swój prawdziwy umysł – mimo iż to dziwne wyrażenie „prawdziwy umysł” czy „fałszywy umysł”, ponieważ nasze rzeczywiste życie, nasze prawdziwe bycie jest Prawdą samą w sobie.

Umysł buddhy można porównać do księżyca w pełni świecącego jasno na niebie, a samoświadomość - dyskursywne, egocentryczne myśli, które myślimy, że są naszym umysłem, są niczym fale na powierzchni jeziora. Kiedy woda jest spokojna, księżyc wyraźnie odbija się w jej tafli. Kiedy nie kierujemy się myślami skupionymi na nas samych, powierzchnia naszego umysłu – nasze życie – jest spokojna i przejrzysta. A wówczas bardzo jasno dostrzegamy księżyc, który jest naszym prawdziwym umysłem, naszym prawdziwym byciem, naszym prawdziwym życiem.

Każdy z nas bez wyjątku znajduje się wewnątrz umysłu buddhy. Tak naprawdę, mówiąc prościej, sami jesteśmy umysłem buddhy. Ten fakt jest dokładnie tym, co Budda urzeczywistnił, kiedy doświadczył Przebudzenia. Jednak jakoś nie jesteśmy w stanie dostrzec tego faktu. Gdybyśmy naprawdę byli w stanie przyjąć to jako prawdę, nic lepszego nie mogłoby nas spotkać! Wówczas moglibyśmy po prostu żyć tą prostą prawdą. Nie mielibyśmy żadnych problemów i nie sprawialibyśmy kłopotu innym. Lecz niestety z powodu własnych egocentrycznych myśli, nie dostrzegamy tego faktu.

Z jakiegoś powodu wierzymy, że „ja” istnieje, że jest różne od innych rzeczy i osób. „Ja” chce aby było tak a tak. „Ja” nie lubi tego a tego. „Ja” myślę tak a tak i wówczas w tej samej chwili pojawia się problem. Innymi słowy, powierzchnia naszego umysłu staje się falista i nawet jeśli księżyc nadal się w niej odbija, przesłania go

wzburzona tafla wody.

Praktykując *sesshin* to, co próbujemy zrobić to przejrzeć na wskroś te kłopotliwe iluzje powstające z naszych egoistycznych myśli, ze świadomości „ja”. Powinniśmy czynić wysiłek, aby naprawdę urzeczywistnić prawdę istnienia. Na tym polega praktyka *sesshin*.

Podczas *sesshin* koncentrujemy się w pewien sposób i próbujemy uspokoić własny umysł, aby uczynić powierzchnię własnej świadomości równą i pozwolić, aby odbijały się w niej fakty - jasno i przejrzysto. W ten sposób nasze życie staje się lepsze, łatwiejsze, bardziej wygodne i przyjemne. Kiedy nie praktykujemy w ten sposób, to to, co robimy, to jedynie pomieszane działania i stwarzanie kłopotów innym, a to naprawdę upokarzające.

Powróćmy jednak do pierwszego znaczenia *sesshin*: połączyć umysł. Ważne jest, aby uzmysłwić sobie, że w pewnym sensie wszystko jest umysłem, a umysł jest naturą buddhy. Możemy nawet powiedzieć, że sam umysł jest buddhą. Ale nic nie istnieje samo przez się, wszystko jest wzajemnie połączone.

Dla przykładu: nasze życie definiowane jest poprzez wzajemne stosunki międzyludzkie. Czymś niedorzecznym jest myśleć, że ktoś może istnieć na własny rachunek, samodzielnie. Nawet jeśli wczłogasz się do jaskini ukrytej wysoko w górach i pozostaniesz tam do końca swych dni, nadal będziesz miał związki z innymi. Masz związki z rodzicami, krewnymi, i wszystkimi innymi ludźmi, których spotkałeś na swej drodze. Masz wszystkie rodzaje związków z innymi, bez względu na to gdzie przebywasz.

Ta współzależność jest niczym oczka w sieci. Sieć składa się z wielu powiązań istniejących we wzajemnej relacji, wyłącznie w kontekście innych powiązań. Każde oczko jest tworzone przez połączenie kilku innych nitek i tylko w odniesieniu do tych innych nitek może istnieć powiązanie. Z naszym życiem jest dokładnie tak samo. Każde życie jest podtrzymywane przez miriady innych osób i kiedy jedno powiązanie się zerwie, sieć osłabnie. Niemniej, mimo iż każdy z nas jest niczym powiązanie w ogromnej sieci, każdy z nas stanowi również sam środek wszechświata. Jesteś samym centrum wszechświata – samym środkiem życia. Jeśli więc nie żyjesz we właściwy sposób, nie urzeczywistniasz prawdy o życiu - wszystko pójdzie na marne – tak szybko jakbyś igłą przebił balon.

Praktykując *sesshin* staramy się zdać sobie sprawę z tego, czym jest nasze życie.

Wszystkie te rozmaite słowa opisujące *sesshin* opisują je z różnych punktów widzenia. Chodzi jednak zawsze o to samo – aby urzeczywistnić idealny stan własnego

umysłu.

Nie myśl jednak, że oznacza to ignorowanie ciała! Tak naprawdę umysł i ciało są tym samym. Praktykować *sesshin* oznacza wykorzystać szansę na to, aby rzeczywiście się skoncentrować i przez to urzeczywistnić to, kim naprawdę jesteśmy.

Co obejmuje *sesshin*?

Przejdźmy teraz do omówienia tego, co robimy podczas *sesshin* poza praktykowaniem siedzącej medytacji; jak wygląda rozkład zajęć i co należy zrozumieć, aby uczynić *sesshin* bardziej efektywnym.

Najważniejszą rzeczą, a zarazem podstawową zasadą *sesshin*, jest urzeczywistnienie harmonii. Ta jednak nie może zaistnieć bez stanu równowagi. Aby z kolei utrzymać równowagę potrzebne są dwie rzeczy: na indywidualnym poziomie, musimy zachować równowagę ciała i umysłu. Na poziomie kolektywnym, wiele osób praktykuje razem po to, aby zrównoważyć ciało i umysł i wówczas powstaje harmonia zbiorowa. Praktykując *sesshin* kładziemy nacisk na to, aby wykonywać wszystko wspólnie. To jeden sposób na to, aby pomóc sobie nawzajem urzeczywistnić harmonię. Taka postawa urzeczywistnienia harmonii musi przeniknąć każde z zajęć podczas dnia, a nawet objąć czas, kiedy śpimy.

Posługa

Posługa stanowi nieodzowną część *sesshin*. Obejmuje ona różnorakie liturgiczne formy i rytuały. Czasami niektóre osoby pytają o potrzebę rytuału, recytację sutr, ważne jest więc, abyśmy jasno zrozumieli znaczenie tego rodzaju praktyki.

Możemy spojrzeć na to na dwa sposoby. Z jednej strony, rytuał jest uzewnętrzną formą wyrazu wewnętrznego stanu. Z drugiej strony, poprzez rytuał i jego zewnętrzną formę wzmacniamy swój wewnętrzny stan. Rzecz jasna, w rzeczywistości nie są to dwie odrębne rzeczy, stanowią one jedną całość. Kiedy praktykujemy wspólnie z całą szczerością, stajemy się świadomi faktu, iż takie pojęcia jak „wewnątrz” czy „zewnątrz” nie są od siebie oddzielone. Ta świadomość jest wzrastającym w nas urzeczywistnieniem prawdziwej harmonii, która stanowi podstawę wszechrzeczy. Przebywamy razem z *zendō*, wspólnie patrzymy na ołtarz, uczestniczymy we wspólnej recytacji, poruszamy się razem i kłaniamy się podczas medytacji chodzonej; to stanowi nasze harmonijne środowisko. A ponieważ wykonujemy te czynności wspólnie w harmonijnym środowisku koncentrując się na

tym, co robimy, to samo w sobie jest naszą harmonijną świadomością. Nasze środowisko i nasza świadomość są nierozdzielne. Są jednym.

Rozumując w ten sposób widzimy, że nawet tak drobne rzeczy jak ubranie, które mamy na sobie w *zendō* są istotne, kiedy mówimy o tworzeniu harmonijnej praktyki. To, co robimy jest na tyle ważne, że musimy zadbać o to, jak wyglądamy. Jeśli mamy na sobie zbyt dużo nieformalnego ubrania, może to przeszkadzać grupowej praktyce. Krótkie spodnie czy podkoszulki są niestosowne w *zendō*. Jasne kolory, intensywne perfumy, brzęcząca biżuteria – zazwyczaj nie ma w nich nic złego i są one nawet atrakcyjne, ale ponieważ nasz praktyka w *zendō* jest częścią grupowej harmonii, mogą one przeszkadzać innym.

Niektórzy mówią, że nie lubią recytacji sutr. Wskazuje to na brak równowagi wewnętrznej. Ciało nie jest w stanie uczestniczyć w pełni w tym, co ma w danej chwili miejsce, ponieważ mały umysł, dyskursywny egocentryczny umysł, „nie chce”. Nie na tym polega praktyka. Pełniąc posługę po prostu pełniimy posługę. Musimy być w harmonii z samym sobą, z grupą, z atmosferą. Tajemnicą, kluczem do stworzenia harmonii, jest po prostu wyzbyć się własnego ego. Zawsze jest tak samo: jeśli jesteś egoistą, wszystko partaczysz, ale jeśli wyjdiesz poza własne ego, wszystko idzie jak po maśle. W zgodzie z rozkładem i charakterem posługi rzeczy przebiegają w określony sposób. Wszystko, czego potrzeba, to jedynie wpasować się w to, jaka posługa ma miejsce, podążać za nią i być zrównoważonym.

Recytacja sutr

Recytacja jest skutecznym sposobem zrównoważenia ciała i umysłu. Recytuj uszami, nie tylko ustami. Podczas recytacji bądź świadom innych, którzy recytują. Stapiaj swój głos z głosami pozostałych osób. Stwórz jeden głos, razem ze wszystkimi. Recytuj nie za wysoko, ani nie za nisko; nie za szybko, ani nie za wolno. Podążaj za tempem starszych praktykujących, oni przejmą inicjatywę. Recytacja nie powinna być krzykiem, jakbyś był sam. Osoby, które recytują w ten sposób zachowują się tak, jakby byli sami, ale tak nie jest. Zamiast dopasowywać innych do siebie, zawsze dopasuj siebie do innych. Wówczas nastanie równowaga. Recytuj tak, jakby każda sylaba była kroplą deszczu podczas ulewy – delikatną, nieustanną, nieprzerwaną kroplą deszczu.

Recytacja funkcjonuje w ten sam sposób co wszystkie inne praktyki *zen*. Z jednej strony, sutry, które recytujemy mają swoją własną treść; coś znaczą. Niektóre, jak *Sutra Serca* są krótkie i pełne głębokiego znaczenia. Z drugiej strony, sama czynność recytacji jest absolutną praktyką, simultanicznie wyrażającą i tworzącą wewnętrzny

stan świadomości. Kiedy recytujemy wspólnie i słyszymy jak inni recytują, pomaga nam to w połączeniu naszych umysłów. To jest równowaga. To jest wspólna praktyka.

Medytacja w ruchu

Kiedy dobiegnie końca okres siedzącej medytacji i zaczynamy medytację w ruchu powinniśmy pamiętać o tym, aby uniknąć zbyt gwałtownego przejścia z siedzenia do ruchu. Medytacja chodzona jest jedynie innym sposobem praktykowania medytacji siedzącej; powinna zatem przebiegać łagodnie i harmonijnie, w zgodzie z naszym oddechem. Podobnie jak przejście z wdechu do wydechu musi być bardzo łagodne i ciągłe, tak samo jest z medytacją w ruchu.

Cokolwiek robimy, czy siedzimy, stoimy, kłaniamy się, chodzimy, jeśli jesteśmy ostrożni i zachowujemy uważność, zawsze będziemy w stanie praktykować i być w równowadze. Ale jeśli słyszymy dzwon sygnalizujący koniec siedzącej medytacji i nagle przerywamy koncentrację, osłabiamy własną praktykę.

Czasami po okresie siedzącej medytacji niektóre osoby chcą kontynuować siedzenie na poduszce, podczas gdy inni medytują w ruchu. Jeśli jednak słyszysz dzwonek, lepiej jest wstać i wraz z innymi zacząć medytację chodzoną.

Praktyka w kuchni

Sesshin również zawiera w sobie okres milczącej pracy podczas wykonywania fizycznych czynności. Czasami jest to praca w kuchni. Byłoby błędem myśleć, że celem pracy w kuchni jest zwyczajne przygotowanie posiłków. Oczywiście sprawą jest to, że jest to jedna z części praktyki, być może najważniejsza, ale jest jeszcze coś więcej.

Jako że każdy z nas jest buddhą, praca w kuchni podtrzymuje życie buddhy. W ten sposób powinniśmy rozumieć praktykę w kuchni. Co więcej, podobnie jak w przypadku recytacji sutr, praca w kuchni jest absolutną praktyką samą w sobie. Z chwili na chwilę tak wiele jest tam do zrobienia; warunki nieustannie się zmieniają. Wszystko można zrobić na tak wiele sposobów! W jaki sposób kroisz warzywa? W jaki sposób szorujesz naczynia? W każdej czynności wyrażasz własny stan wewnętrzny: będąc niechlujnym, drobiazgowym, unikając pracy lub szukając jej, koncentrując się lub marząc o niebieskich migdałach, będąc spokojnym lub spiętym, itd. Nie jest rzeczą łatwą pozostać uważnym i obojętnym na napięcie w kuchni, gdzie każdy się krząta. To niezwykle wymagająca praktyka, ale również dająca dużo satysfakcji.

Źródłem zbiorowej harmonii lub jej braku wśród pracowników w kuchni jest

wewnętrzny stan każdego z nas. Harmonia w kuchni prowadzi do harmonii w *zendō*. Lecz nawet mówienie „kuchnia” czy „*zendō*” jest mylące; nie są to oddzielne pojęcia, nawet jeśli fizycznie są od siebie oddzielone. Z całą pewnością zbyt luźna atmosfera w kuchni, niepotrzebne plotkowanie, ma ogromny wpływ na całą resztę praktykujących w *zendō*. Kiedy posługa krąży między kuchnią a *zendō*, właściwa koncentracja i cisza, jak również ogólna ciągłość nastroju wyraża jedność, harmonię, która jest praktyką *sesshin*.

Posiłek

Podczas *sesshin* spożywamy śniadanie i obiad w *zendō* podczas formalnego posiłku, który nosi nazwę *oryōki*. Używamy przy tym zestawu misek, z których największa jest nazywaną miską buddhy. *Oryōki* jednak nie jest jedynie szczególnym zestawem misek używanych w *zendō*. Miska Buddy Tathāgaty jest miską, z której *ty* spożywasz posiłek. *Ty* jesteś buddhą, który je z miski buddhy. Zrozum to.

W oryginalnej chińskiej wersji tekstu mówiącym o spożywaniu posiłku, nie ma mowy o „miskach do jedzenia”. *Oryōki* dosłownie oznacza „naczynie, które mieści w sobie konieczną ilość”. Tym właśnie jest *oryōki* – ani mniej, ani więcej. Dokładnie tak jak nasze życie.

Nie możemy jednak myśleć, kiedy mówimy o *oryōki*, że mamy jedynie na myśli miski do jedzenia,. Historycznie rzecz ujmując, *oryōki* jest jedynie naczyniem Tathāgaty. Możemy docenić wszystko jako naczynie buddhy. My sami jesteśmy *oryōki*. Nie tylko my, ale wszystko co widzimy w *zendō* – wizerunek Buddy, świeczniki, wazony, matę do pokłonów, podłogę, sufit – wszystko to zawiera całość. To wszystko jest *oryōki*. Cały wszechświat jest naczyniem Buddy Tathāgaty.

To jest twoja miska. To jest miska, z której jesz i dzięki temu utrzymujesz własne życie. Im bardziej jesteś świadom tego faktu, tym bardziej doceniasz to życie. Spożywasz jedzenie. Ale czym jest to jedzenie? Ono również jest buddhą. Innymi słowy, to właśnie jest życie, ofiarowanie życia życiu. To całkowita harmonia, i na tym polega istnienie. Kiedy jesz, lepiej żebyś był świadom przynajmniej tych faktów. Kiedy stajesz się bardziej świadom samego siebie – lub raczej, kiedy po prostu stajesz się świadomy – zaczynasz zwracać uwagę na drobne rzeczy. Im bardziej rozwija się twoja uważność, tym bardziej jesteś ostrożny. To bardzo naturalny proces. Jeśli twoje działania są niechlujne, twoje zrozumienie jest niechlujne, twoje życie jest niechlujne i wszystko staje się niechlujne.

Ale podczas *sesshin* staramy się być ostrożni i nie być niechlujnymi; staramy się urzeczywistnić najważniejsze, najbardziej subtelne znaczenie swojego życia.

Studiując nas samych odnajdujemy harmonię, która jest naszym całym istnieniem. Nie stwarzamy harmonii; niczego nie osiągamy ani nie zyskujemy. Harmonia jest tu cały czas, my jesteśmy w samym środku tej doskonałej drogi, a nasza praktyka to po prostu urzeczywistnienie i zastosowanie jej w naszym codziennym życiu.

Sen

Praktyka *sesshin* jest praktyką dwudziestoczerogodzinną; nie kończy się wraz z nastaniem nocy. Zatem, kiedy wieczorem kładziesz się spać postaraj się nawet wtedy utrzymać harmonię. Oznacza to po prostu, że kiedy kończy się dzień i gaszone są światła, każdy zwyczajnie idzie spać. Nikt się nie ociąga plotkując z innymi, czytając książki czy chodząc bez celu; po prostu jesteśmy w harmonii z każdą czynnością, która jest w rozkładzie dnia i naturalnie za nią podążamy. Podobnie jest o świcie. Ci, którzy mają coś do zrobienia wstają wcześniej, ale pozostali powinni po prostu pozostać w łóżku i wypoczywać spokojnie aż osoba odpowiedzialna za pobudkę uderzy w dzwon. Kiedy słyszysz poranny dzwon, wstań i przygotuj się do pierwszej rundy siedzącej medytacji. To bardzo proste; nikt nie kłóci się o to, aby pospać jeszcze kilka minut dłużej. Najzwyczajniej robimy to, co należy zrobić. Na tym polega harmonia.

Przez cały dzień żyjemy życiem buddhy. Wykonując przeróżne czynności jesteśmy w samym środku działania dharmy. To wszystko my. A tą nierozdzieloną jednością jest sangha, jest nią harmonia, jest nią *sesshin*.

Przekład: Hōjun