Omori Sogen Roshi

Wprowadzenie do Treningu Zen

Przekład na język polski: Bunyū

Poniższy tekst jest tłumaczeniem czwartego rozdziału książki Omori Sogena Roshiego *An Introduction to Zen Training* (Wprowadzenie do Treningu Zen), wydanej przez Tuttle Publishing, USA 2001.
Czytelnikom znającym język angielski lub japoński polecamy lekturę całej książki, którą można nabyć m.in. w księgarni internetowej amazon.com.

Skład wykonano w systemie LaTeX 2ε
Tekst jest dostępny w serwisie mahajana.net

Rozdział IV
Jak siedzieć w medytacji zen

Przygotowanie przed siedzeniem

Wstępna wiedza czytelnika o zazen może ciągle jeszcze być niewystarczająca,[1] jednak ponieważ nigdy nie będę mógł napisać o tym w sposób wyczerpujący, rozpocznę teraz omawianie samej praktyki zazen.

Mówiąc o zazen, specjaliści używają terminu „siedzenie". Na początku chciałbym przedstawić interpretację tego terminu i moje wyjaśnienia do niego. Jeśli zazen jest siedzeniem, to jakie warunki spełnia siedzenie? Jeśli sprawdzimy słowo *suwaru* (siedzieć), jest ono zdefiniowane jako „bycie osadzonym i nieporuszonym; dobrze dopasowanym"[2].

Jednak słowo suwaru nie odnosi się tylko do ludzkiego siedzenia. Słowo to również ma wiele innych zastosowań, jak np. do określenia wazy ceramicznej, która dobrze „siedzi", czy *hara*[3] człowieka, które „siedzi" lub też stempla, który „siedzi" przy stemplowaniu. Wszystkie te zastosowania słowa odnoszą się więc do stałego, nie chwiejnego i dobrze uporządkowanego stanu, oznaczającego pierwotny stan rzeczy. Myślę, że jeśli użyjemy tego słowa w odniesieniu do ludzi, oznacza ono, że umysł i ciało są w równowadze, rozwinięta jest harmonia oraz nie ma poruszania się i niepokoju. Słowo to oznacza także osadzenie umysłu i ciała w tym stanie.

Bodhidharma powiedział: „Oderwij się od różnych rzeczy w zewnętrznym świecie, a wewnątrz twój umysł nie będzie wzburzany. Przez użycie swojego umysłu jak muru, powinieneś osiągnąć wejście na Drogę". Jeśli zrozumiemy te trudne słowa dosłownie, będą oznaczały, że powinniśmy być oderwani od zewnętrznego świata i nie dać się mu ponieść. Powinniśmy używać swojego umysłu jak muru do zamku, nie pozwalającego przedostać się do środka zakłóceniom. W skrócie – Bodhidharma nawiązuje do warunków siedzenia.

W klasycznym tekście *Zazen-gi* mówiącym o metodzie siedzenia, znajdziemy następujące zdanie o podstawowej technice zazen: „Kiedy postawa została ustabilizowana, a oddech wyregulowany, wypchnij dolną część brzucha; nie myśli się o dobru i złu". W skrócie – książka wyjaśnia jak wyregulować i ustabilizować naszą pozycję, oddech i myśli.

Chciałbym wyjaśnić trzy aspekty siedzenia w następującej kolejności: 1) siedzenie ciała, 2) regulacja oddechu, 3) stabilizacja umysłu. Jednak zanim zacznę, najpierw krótko omówię wstępne ostrzeżenia do których trzeba się zastosować, aby osadzić umysł i ciało w siedzeniu.

[1] Niniejszy rozdział poprzedzony jest rozdziałami *Po co ćwiczyć zazen* oraz *Cel zazen* będącymi wstępem do tego rozdziału. (*przyp. tłum.*)

[2] Otsuki Fumihiko, *Daigenkai* (Słownik znaków chińskich), wydawca i data wydania nie są znane.

[3] *Hara.* (jap.) Dosłownie oznacza: 1) brzuch, 2) serce, umysł, ducha, intencję. *Basic Japanese-English Dictionary*, Bonjinsha Oxford (*przyp. tłum.*)

W *Zazen-gi* jest napisane:

> Najpierw obudź swój współczujący umysł z głębokim pragnieniem ocalenia wszystkich odczuwających istot. Musisz praktykować medytację samadhi z wielką pieczołowitością i obiecać przewieźć wszystkie istoty na drugi brzeg, odrzucając praktykę zazen tylko dla własnego wyzwolenia.[4]

Innymi słowy, nasze siedzenie musi opierać się na współczującym pragnieniu ocalenia wszystkich istot, poprzez uspokojenie umysłu. Nasze siedzenie nie może być Drogą Małego Pojazdu Theravady, gdzie jednostki praktykują Buddyzm tylko dla siebie. Musimy wzniecić w sobie Wielki Umysł Bodhisattwy i ślubować ocalić wszystkie odczuwające istoty. Dogen jest bardzo wymagający co do tego punktu i mówi:

> Jeśli właściwa wiara powstaje w twoim umyśle, powinieneś ćwiczyć zen. Jeśli nie powstaje, powinieneś poczekać przez chwilę i zastanowić się nad faktem, że Dharma Buddy dawno temu nie stała się twoją częścią.[5]

Jest bardzo ważne mieć to w umyśle. Ćwiczący zen, nie ważne kim są, muszą kultywować Właściwy Pogląd[6], który podkreśla głębokie pragnienie ocalenia wszystkich odczuwających istot. Oczywiście nie jest łatwo to zrobić. Wielkie Współczucie (ślubowanie wyzwolenia wszystkich odczuwających istot) nie pojawi się samo z siebie, dopóki uczeń nie osiągnie postępów w wielkiej sprawie. Dlatego, jeśli spojrzysz na swoje aktualne nastawienie umysłu i pomyślisz, że nie masz Wielkiego Współczucia, nie powinno to stać się powodem do rozwinięcia kompleksu niższości. Nie trać nerwów i nie porzucaj dyscypliny zen. Tak jak robili to dawni nauczyciele, my również możemy szczerze pragnąć ocalić wszystkie istoty i mobilizować starania w tym kierunku.

Co do przygotowania ciała [powiedziane jest w *Zazengi*]: „Nie jedz zbyt wiele i zbyt mało. Sen nie powinien być zbyt ograniczany, ani też nie powinno się sobie folgować". W rzeczywistości Japończycy bardziej zwracają uwagę na ilość jedzenia, niż jego wartość. W szczególności, w klasztorach zen w Japonii od dawnych czasów ten punkt nie był raczej pozbawiony poczucia dumy.[7]

[4] Choro, *Zazen-gi*

[5] Dogen Zenji, *Shobo-genzo*, tom *Bendowa*

[6] Właściwy Pogląd. Jeden z punktów Ośmiorakiej Szlachetnej Ścieżki, nazywanej tak, ponieważ prowadzi do nirwany (doskonałego wyzwolenia). Jej osiem działów to: 1) *Shoken* (właściwy pogląd), 2) *Shoshiyui* (właściwe myślenie; [właściwe intencje – przyp. tłum.]), 3) *Shogo* (właściwa mowa), 4) *Shogyo* (właściwe działanie), 5) *Shomyo* (właściwe życie), 6) *Shoshojin* (właściwy wysiłek), 7) *Shonen* (właściwa pamięć; [właściwa świadomość, uważność – przyp. tłum.]), 8) *Shojyo* (właściwa medytacja)

[7] Zasadniczo Japończycy bardzo lubią biesiadować, jeśli mielibyśmy to ująć w języku polskim. Jest to charakterystyczne dla wielu kultur Dalekiego Wschodu. Lekarze medycyny chińskiej krytykowali te nawyki. Jednak wartość odżywcza jedzenia w Japonii często daleko przewyższa nasze standardy, na co wskazuje przeciętna długowieczność Japończyków w stosunku do innych narodów. Roshi pisze tu ze swojego doświadczenia. Kiedy sam praktykował w klasztorze, a obejmowało to również okres wojny,

Nikt nie zaprzeczy, że ciało ludzkie jest regulowane przez pożywienie. Zgodnie z tym, nie podlega dyskusji również i to, że siła lub słabość naszego ciała oraz jego zdrowie w znacznym stopniu zależą od substancji, którym jest ono regulowane. To dlatego kładzie się tak duży nacisk na to, aby jeść w sposób właściwy. Tak więc powinno zostać dokładnie zbadane, jaka żywność jest najlepsza dla nas, Japończyków oraz jaka jest najbardziej odpowiednia dla indywidualnych cech naszego ciała. Sądzę, że kwestia jedzenia, jest ważnym tematem, który wymaga daleko idących badań. W *Zazen-gi* omówiony jest tylko problem ilości jedzenia. Jednak problem jego jakości powinien także być poważnie rozpatrzony. Ponieważ wygląda na to, że jest trochę odpowiednich publikacji na ten temat, poprzestanę tylko na zasygnalizowaniu go i nie będę go dalej omawiał.

Mistrz Tendai (chiń. *T'ien-t'ai*)[8] pisał o harmonii jedzenia, spania, ciała, oddechu i umysłu jako o harmonii pięciu spraw. Jeśli chodzi o regulację jedzenia napisał:

> Jeśli jesz zbyt dużo, twoja *ki* (wewnętrzna energia) obciąży twoje ciało, krążenie krwi będzie spowolnione, umysł będzie zamglony i siedzenie stanie się niestabilne. Z drugiej strony jeśli jesz zbyt mało, twój umysł i ciało będą znużone i stracą duchową energię.

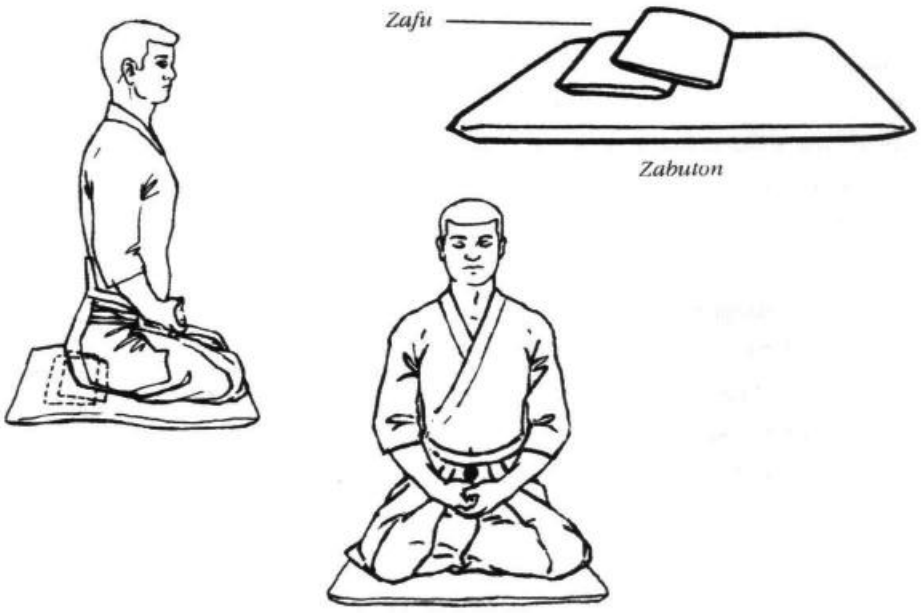
Jeśli posłuchasz ludzi, którzy mówią, że powinno się mało jeść, może się zdarzyć, że zignorujesz swoją fizyczną siłę i zaczniesz jeść zbyt mało. To jednak może spowodować, że stracisz siłę i cierpliwość potrzebną do siedzenia w medytacji. Sądzę, że doświadczyło tego wielu ludzi. Z kolei jedzenie które jest nieczyste, niestrawne czy kiepskiej jakości, zakłóca umysł i ciało. Z tego powodu pięć ostrych potraw, włączając por i czosnek, jest tradycyjnie zakazane w klasztorach zen. Mówi się, że zakłócają one umysł i ciało. Innymi słowy – trzeba jeść rozważnie.

Następną kwestią jest sen. Mistrz Tendai przestrzega przed zbyt małą ilością snu: „Sen jest pożywieniem dla waszych oczu. Nie powinno się ograniczać ilości snu zbyt bardzo, bardziej niż jest to powszechnie przyjęte". Mówi się, że Napoleon spał tylko cztery godziny dziennie, ale oczywiste jest, że nikt nie stanie się kolejnym Napoleonem ograniczając swój sen do czterech godzin dziennie. Mój znajomy, człowiek niewyczerpalnej energii, śpi tylko dwie godziny dziennie, ale robi tylko złe rzeczy.

---

w klasztorach często panował głód. Możliwość najedzenia się była rzadka i młodzi, niedoświadczeni mnisi ulegali pokusie, gdy pojawiała się taka możliwość. Poza tym w zamkniętych klasztorach, gdzie panowała surowa dyscyplina, zazwyczaj było niewiele jedzenia i jeśli mnisi otrzymali ofiarę w postaci posiłku od wiernych nie żałowali sobie. Z drugiej strony wierni, którzy dają mnichom jako ofiarę najlepsze jedzenie, byliby bardzo niepocieszeni, gdyby ci nie zjedli wszystkiego. Oczywiście parodią sytuacyjną jest to, że nie jest to tylko najlepsze jedzenie na jakie stać ofiarodawcę, ale też przygotowuje go dużo, by okazać swoją szczodrość i sympatię. (*przyp. Kanzen*)

[8] T'ien-t'ai. 538–598. Trzeci patriarcha buddyjskiej szkoły T'ien-t'ai (jap. *Tendai*), także nazywany mistrzem Chih'i (jap. *Chisha*). Jego pisma są zebrane w pracy pt. *Makashikan* (chiń. *Mo-ho Chih-kuan*, Rozprawa o medytacji i kontemplacji mahajany). Jest także skrócona wersja tej pracy zatytułowana *Shoshikan* (chiń. *Hsiao Chih-kuan*).



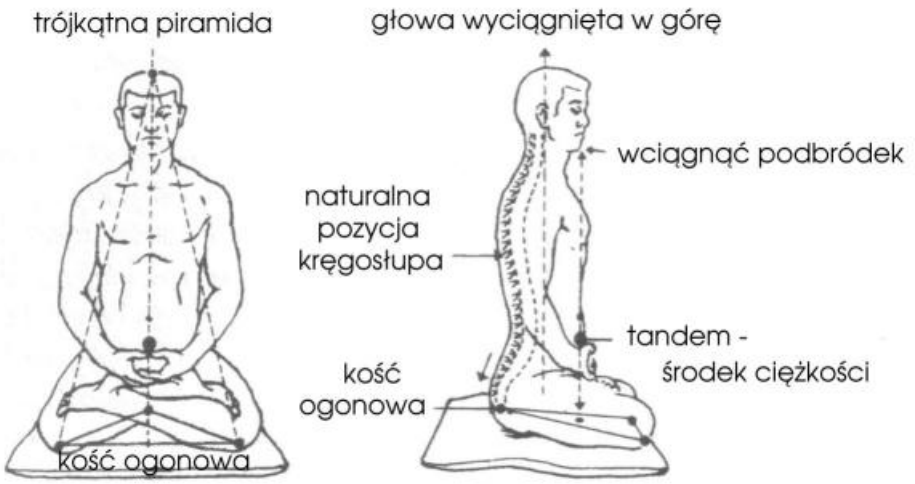
Rysunek 1: Miejsce maty i poduszki w siedzeniu

To jednak nie oznacza, że lepiej jest spać dłużej niż to konieczne. Tendai pisze, że pozwalanie sobie na spanie tak długie jak chcemy, pozbawi nas klucza do oświecenia, zaciemni nasz umysł i skryje w jego głębiach naszą wrażliwość na rozwój w stronę dobra. Spanie zbyt długo powoduje również znużenie umysłu i ciała. Kiedy rozwinie się wasza koncentracja zen, nie będziecie czuli się zmęczeni, nawet jeśli będziecie spali mało.

Tylko jeśli rozwiniecie możliwość regulacji pożywienia i snu, będziecie gotowi do siedzenia. Zgodnie z *Zazen-gi*: „Jeśli chcesz rozpocząć zazen, połóż grubą poduszkę w cichym miejscu, załóż szatę i pas raczej luźno i ustaw wszystkie rzeczy wokół siebie we właściwym porządku. Wówczas usiądź z nogami skrzyżowanymi w pozycji lotosu". Te proste słowa wyjaśniają kluczowe dla siedzenia czynniki.

Prawdopodobnie nie ma nikogo, kto podczas siedzenia celowo słuchałby w radiu komedii czy oglądałby dramat w telewizji. Powinieneś wybrać jak najbardziej ciche i spokojne miejsce. Używam słowa *powinieneś*, ponieważ kiedy do ludzi w miastach mówimy o cichym miejscu, musimy mieć świadomość, że nie każdy ma wolność wyboru takiego pomieszczenia. Jeśli nie ma innego wyjścia, możesz siedzieć nawet w mieszkaniu, obok którego sąsiedzi głośno słuchają muzyki. Łatwiej zniesiesz niekorzystne otoczenie, jeśli rozwiniesz przekonanie, że trening wśród aktywności jest dużo lepszy niż trening w ciszy. Można zaakceptować dźwięki pociągów i tramwai. Nie jest jednak dobrze siedzieć na silnym wietrze, bezpośrednim słońcu czy w trudnych warunkach.

Powinno się wybrać tak duży *zabuton* (matę) jak to możliwe, tak żeby kolana nie



Rysunek 2: Stabilizacja ciała

wykraczały poza niego. Jeśli to możliwe, najlepsza jest gruba mata. Jeśli nie ma grubych mat, użyj dwóch lub trzech cieńszych, kładąc je jedna na drugą. Nie jest to żadna ekstrawagancja. Na macie połóż *zafu* (poduszkę). Jeśli nie masz poduszki, użyj maty złożonej na pół. Lepiej jednak zrobić poduszkę o wymiarach około 20-23 cm szerokości, 30 cm długości i 5-6 cm grubości.

Zazen-gi mówi: „szatę i pas załóż luźno". Spodnie trudno jest mieć założone luźno i nie są dobrym strojem na długi okres *sesshin*[9], które trwa pięć dni lub tydzień. Nie powinniśmy też wyglądać niechlujnie, nasz wygląd powinien być godny i majestatyczny.

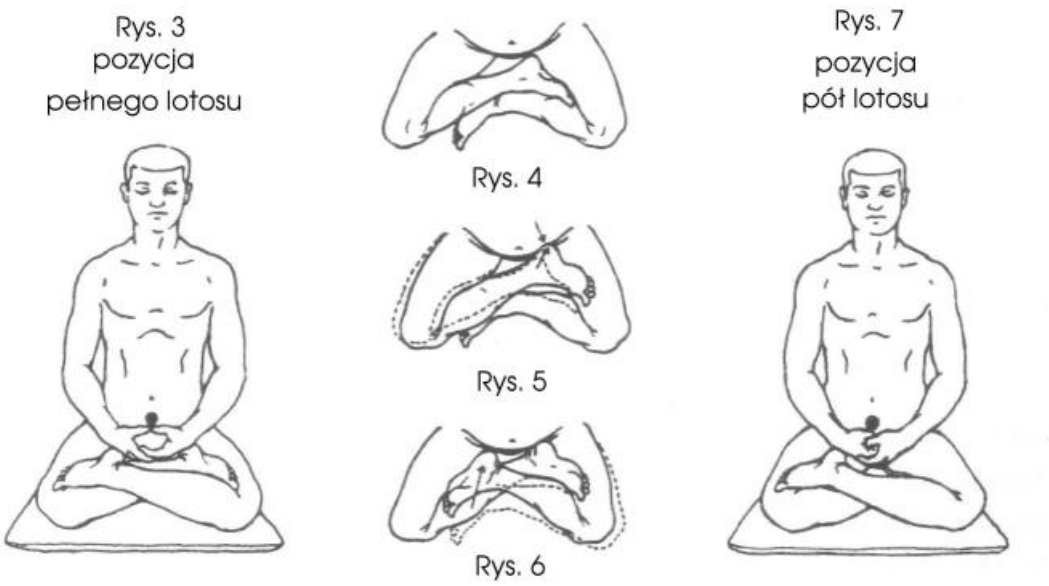
Ustawienie ciała

Kiedy zabuton jest gotowy, możemy usiąść, ale są trzy rzeczy o których trzeba pamiętać. Jest to pozycja ciała, właściwy oddech i umysł. Rozpocznę od wyjaśnień jak ustawić ciało. Jest to nazywane ustawianiem formy siedzenia.

Forma dobrze ustawionego i stabilnego ciała przypomina piramidę o trzech ścianach i podstawie uformowanej przez linie łączące kolana na macie i kość ogonową. Ukośne linie biegnące od kolan i kości ogonowej do czubka głowy tworzą trzy ściany piramidy, które uzupełniają formę. Ta siedząca forma jest tradycyjnie nazywana pozycją pełnego lotosu. Można ją zobaczyć na wielu obrazach i figurach siedzących form Buddy.

Nawet w *tanza* (formalna pozycja siedzenia na podłodze w Japonii), kiedy kolana są rozszerzone pod kątem minimum 50 stopni, środek ciężkości nawiązuje do środka trójkąta

[9] *Sesshin.* (jap.) Dosłownie 'Zebranie (*Setsu*) Umysłu (*Shin*)'. Kilkudniowy okres szczególnie intensywnej i zdyscyplinowanej praktyki *zazen*, który odbywa się regularnie w klasztorach zen.



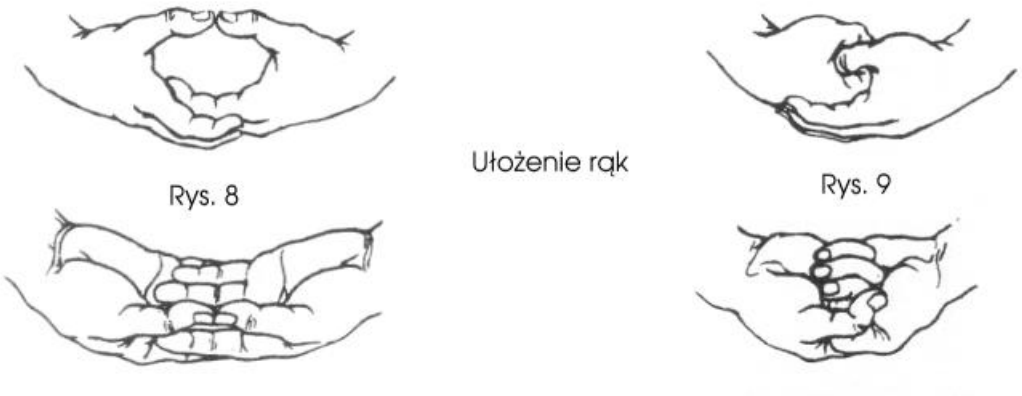
Rysunek 3: Pozycja nóg

uformowanego przez nasze ciało. Fizjologicznie rzecz biorąc, można powiedzieć, że to centrum obniża się prawie do poziomu krocza. Nawet ci, którzy nie są przyzwyczajeni do tanza, mogą siedzieć w tej pozycji przez 30-40 minut. (Ale jeśli chodzi o dłuższe okresy siedzenia, takie jak np. sesshin, zdecydowanie lepiej jest używać pozycji takich jak pełny lotos czy półlotos).

Aby praktykować standardową metodę siedzenia w pełnym lotosie, połóż poduszkę na macie, lekko osadź pośladki na poduszce i wówczas skrzyżuj nogi przed sobą, jak w siadzie tureckim. Następnie połóż swoją prawą stopę głęboko (jak najgłębiej) na lewym udzie, tak aby pięta prawie dotykała dolnej części brzucha. Następnie wsuń swoją lewą stopę na prawe udo. Ponieważ mamy różną fizyczną konstrukcję naszego ciała, taka pozycja nie jest dla wszystkich od razu możliwa lub ból trwania w niej jest nie do zniesienia. Wówczas można przyjąć pozycję półlotosu, kiedy tylko jedna stopa jest na udzie.

Kiedy prawa stopa jest na lewym udzie, taka pozycja nazywana jest *kissho-za*, natomiast kiedy lewa stopa jest na prawym udzie, wówczas określa się ją *goma-za*. Pozycja pełnego lotosu nazywana jest *kongo-za* (diamentowym siedzeniem). Kissho-za jest uważana jako metoda siedzenia Buddy, natomiast goma-za jako metoda siedzenia ćwiczącego. Początkujący jednak nie muszą przejmować się tymi terminami i mogą używać lewej lub prawej stopy w półlotosie.

Jeśli chodzi o ułożenie rąk jest kilka możliwości. W pierwszym przypadku obie dłonie skierowane są wnętrzem do góry w ten sposób, że lewa dłoń leży na wnętrzu prawej dłoni. Wewnętrzne części opuszków kciuków dotykają się, tworząc elipsę. Patrząc z góry kciuki



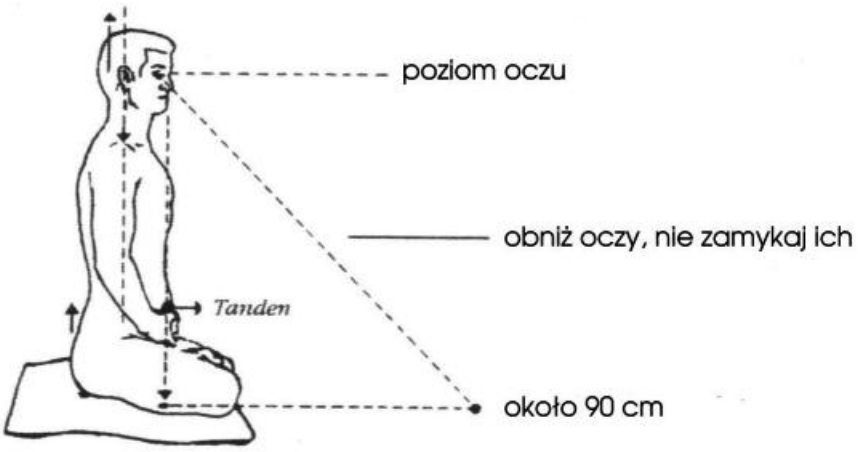
Rysunek 4: Ułożenie rąk

powinny być w linii ze środkowymi palcami. Bardziej popularne jest dolne ułożenie pokazane również na rysunku. W drugim przypadku chwytamy pierwszy staw lewego kciuka za pomocą palca wskazującego i kciuka prawej dłoni złożonej w luźną pięść, a następie otaczamy lewą dłonią prawą pięść.

Następnie prostujemy kręgosłup. Aby to zrobić, najpierw pochylamy górną część ciała do przodu o mniej więcej 45 stopni, tak żeby pośladki wypchnęły się na poduszce. Wówczas wracamy górną częścią ciała do pionu, z poczuciem, jakbyśmy wypychali szczyt głowy w kierunku nieba. Takie działanie wyprostuje kręgosłup w naturalny sposób. Innymi słowy, włóż siłę w okolicy trochę powyżej kości ogonowej, wypchnij dolną część brzucha nieco do przodu, tak jakbyś prostował staw biodrowy, wznieś górną część ciała tak aby była prostopadła do podłoża, cofnij podbródek i usiądź tak, jakby moneta, która zostanie wrzucona przez czubek twojej głowy miała wypaść przez twój odbyt. W ten sposób twój środek ciężkości obniży się do środka trójkąta uformowanego przez podstawę twojego ciała. Ale uważaj – musisz być bardzo ostrożny i zwracać uwagę na to, żeby nie wkładać siły w okolicy żołądka.

Następnie kołysz ciałem w lewo i w prawo, jak wahadło, najpierw mocno przechylając się na boki, następnie powoli, przy kolejnych ruchach zmniejszając przechył, aż do ustania w centrum. W *Zazen-gi* jest powiedziane: „Aby znaleźć wyważoną pozycję ciała w trakcie siedzenia, nie powinno ono być przechylone ani w bok, ani do przodu, ani do tyłu. Kości bioder, kręgosłupa i czaszka powinny spoczywać na sobie jak *stupa*[10]". Innymi słowy powinieneś wyprostować swoje ciało, ułożyć swoją pozycję siedzenia i siedzieć prosto jak pagoda czy nagrobek. Instrukcje są kontynuowane: „ciało nie powinno być aż tak pionowo,

[10] *Stupa.* (skr.) Pierwotnie stupy były pomnikami wznoszonymi ku pamięci historycznego Buddy i innych świętych. Są charakterystycznym wyrazem buddyjskiej architektury.



Rysunek 5: Oczy oraz ułożenie ciała w trakcie zazen

żeby ktoś kto na nie patrzy czuł niepokój". To nie może być wymuszona pozycja, czy taka w której trudno jest oddychać.

Zazen-gi kontynuuje: „Utrzymaj w jednej linii uszy i ramiona oraz nos i pępek. Język powinien dotykać górnej szczęki. Usta i zęby powinny być zamknięte". Jeśli cofniemy podbródek i wyprostujemy tył szyi, wówczas uszy i ramiona naturalnie powinny ułożyć się w jednej pionowej linii. Jeśli w tej pozycji również wypchniemy dolną część brzucha, tak że kość biodrowa ustawi się prosto, linia łącząca nos i pępek stanie się prostopadła do podłoża.

Jeśli rzeczywiście włożysz *kiai* (duchową energię) w swoje siedzenie, twoje usta i zęby przyjmą w naturalny sposób właściwe ułożenie, bez myślenia o tym. Główna sprawa, to tak łagodnie ustawić zgryz zębów trzonowych, żeby były one w lekkim kontakcie ze sobą i żeby koniec języka dotykał górnej części jamy ustnej tuż za zębami.

Oczy powinny patrzeć na wprost i powinny obejmować wzrokiem obszar 180 stopni. Obniż wzrok na podłogę mniej więcej metr przed sobą. Oczy powinny być wpół przymknięte, nie powinny ani widzieć, ani nie widzieć. W istocie to nie jest ani patrzenie, ani nie patrzenie, ani patrzenie i nie patrzenie. Choć może wydawać się, że łatwiej zjednoczyć swojego ducha z zamkniętymi oczami, to stałoby się oddzielonym zazen i nie żyjącym zazen. To ostrzeżenie można również odnaleźć w *Zazen-gi*, szczególnie w słowach mistrza zen Entsu: „Rugał tych, którzy praktykowali zazen z zamkniętymi oczami, nazywając ich duchami w czarnych górskich jaskiniach". Nawet jeśli przyjrzymy się obrazom przedstawiającym Bodhidharmę zobaczymy, że jego oczy są szeroko otwarte – nie ma ani jednego obrazu pokazującego go z zamkniętymi oczyma.

Zazen-gi naucza także, że uczniowie nie powinni zasypiać w trakcie zazen. Może więc wydawać się, że z tego właśnie powodu powinniśmy mieć oczy otwarte, jednak zupełnie nie o to chodzi. Trzeba o tym myśleć w taki sposób, że jest ważny powód z punktu wi-

dzenia doświadczenia, aby oczy były otwarte. Jeśli pozostaniemy cicho z zamkniętymi oczami jak stojąca woda, nigdy nie będziemy użyteczni dla społeczeństwa. Moc koncentracji zazen, pozwalająca spacerować po miejscu tak pełnym zgiełku jak centrum Tokio, tak jakbyś spacerował po niezamieszkałej pustyni, wypływa z głębokiej zasady kultywowanej tylko w praktyce samadhi z otwartymi oczami. To jest taki punkt, który zna tylko osoba z urzeczywistnieniem. Nigdy nie powinieneś lekceważyć otwierania czy zamykania oczu.

Dalsza dyskusja została ograniczona do tego co jest natychmiast niezbędne do siedzenia, ale znaczenie ulepszania siedzenia ciała czy poprawiania pozycji jest czymś dużo bardziej znaczącym. Choć jest do dosyć długi fragment, pozwólcie, że zacytuję Sato Tsuji.

> Droga dla istot ludzkich oparta jest na działaniu poprawy formy postawy człowieka do takiej, jaka być powinna. Dlaczego? Ponieważ istoty ludzkie mają określony czas życia, a ciało i umysł pierwotnie nie są dwoma.
>
> W ten sposób – wznosząc swoje *koshi* (dolne plecy), prostując ciało, a jednak zachowując naturalną krzywiznę kręgosłupa – właściwa postawa zaczyna istnieć. Ręce i nogi są kończynami, a ponieważ kończyny są gałęziami ciała, o zasadniczej formie ciała powinno się myśleć jak o formie Darumy[11]. Ponieważ ciężar głównych części ciała osadza się w podstawie tułowia (inaczej niż u czworonożnych zwierząt), środek ciężkości istot ludzkich musi przesunąć się do koshi. Prawdopodobnie dlatego znak dla koshi składa się ze znaku na „mięso" i znaku na „część życiową".
>
> Kiedy mówimy, że koshi prostuje się, odnosimy się do napięcia mięśni w dolnej części tułowia. Jeśli napięcie jest włożone w mięśnie dolnej części ciała, naturalnie punkt siły w dolnej części brzucha musi być w centrum tego napięcia. To centrum jest znane na Wschodzie od dawnych czasów jako *saika tanden*[12].
>
> Chociaż tradycyjnie mówi się, że saika tanden znajduje się około 6 do 7,5 cm poniżej pępka, tego rodzaju zewnętrzna miara nie może być użyta do określenia jego pozycji. Kiedy śmiejemy się, po wydechu i opróżnieniu płuc, nasza dolna część brzucha zostanie ściśnięta. Spróbuj także przełknąć ślinę po opróżnieniu płuc. Wówczas także dolna część brzucha napnie się i centrum tego napięcia to właśnie tanden.
>
> Chociaż mówimy, że tandem jest centralnym miejscem, kiedy osoba przyjmie prawidłową postawę, tandem nie jest określonym obiektem. Nawet jeśli przeprowadzisz sekcję zwłok nie znajdziesz go. Prawdopodobnie z tego powodu nie zostało to zrozumiane przez Zachodnie szkoły, które skłaniają się do obiektywnego poznania.
>
> Aby sprawić, żeby tanden stał się centrum mocy, skoncentruj siłę w dolnej części brzucha. Jednak ponieważ siła dolnej części brzucha jest wyrażeniem koncentracji całego ciała, nie można tylko skoncentrować siły w dolnej

[11] Daruma. (jap.) Odnosi się do popularnego w Japonii przedstawienia Bodhidharmy bez rąk i nóg.
[12] *Saika tanden.* (jap.) Punkt siły w dolnej części brzucha, centrum energii.

> części brzucha jako części ciała odciętej od całego ciała. Podstawą jest takie wzmocnienie całego ciała, aby siła wypełniła dolną część brzucha w sposób naturalny.[13]

Poprawianie postawy w ten sposób jest fundamentem dla wszystkich Dróg istot ludzkich.

Odpowiedzią na kwestię jak poprawiać postawę są proste słowa Sato: utrzymuj koshi pionowo i ustabilizuj swój środek ciężkości. Wszystkie rzeczy na ziemi są przyciągane przez grawitację w kierunku centrum ziemi. To oznacza, że wszystkie rzeczy są utrzymywane w stabilności i równowadze przez grawitację. Przyciągane przez grawitację ziemską, ciało oporuje przez użycie stabilności koshi jako centrum. Innymi słowy, poprzez naśladowanie natury stajemy się jej mistrzami i subiektywnie poprawiamy naszą postawę. To jest prawdziwa godność ludzkiego ciała.

Przeczytałem, że „Metoda zazen wymaga, żebyś najpierw poprawił swoją formę siedzenia podczas siadania, ponieważ jeśli forma siedzenia jest poprawna wówczas umysł będzie z nim w zgodzie".[14] Ale jeśli umysł jest naprawdę właściwy, wówczas ciało i postawa powinny też być poprawne.

W klasztorach zen, gdzie początkujący mnisi nie mogą znieść bólu sesshin, stają się zgięci w koshi i siedzą bezwładnie. Jednak kiedy zostaje to zauważone są obrzucani obelgami: „Co ma znaczyć to siedzenie jak rozdeptane krowie łajno?!". Starsi uczniowie używają takiego ostrego języka żeby pobudzić swoich uczniów, ponieważ ze swojego długiego doświadczenia wiedzą, jak bardzo poprawna forma siedzenia wpływa na aktywność duchową.

Z tego powodu ci, którzy zaczynają ćwiczyć zazen nie mogą nawet we śnie zapominać o ważnych celach, którymi są poprawianie formy siedzenia i siedzenie z prawidłową postawą. Co więcej, powinno się pamiętać, że poprawianie pozycji siedzenia jest celem dyscypliny nazywanej Shin Gakudo. Dogen opisuje ten trening jako „Drogę uczenia się ciałem".[15] To jest Droga uczenia się za pomocą bryły czerwonego mięsa. Ciało pochodzi z Drogi, a to co jest dostarczane przez Drogę jest też ciałem. Poprawianie pozycji jest tą samą rzeczą jak uczenie się Drogi przez ciało, to znaczy, zamiana całego wszechświata we własne ciało. Jest to wyrażone przez mistrza zen Dogena jako *jin juppo kai* (cały wszechświat zawierający wszystko), które musi składać się z ćwiczenia, aby stworzyć prawdziwe ludzkie ciało. Znaczenie siedzenia ciała jest naprawdę wielkie.

Streszczę najważniejsze punkty omawiane powyżej, aby upewnić się, że nie zostały pominięte:

1. Unieś koshi pionowo i poczuj jakbyś wypchnął dolną część brzucha.

[13]Sato Tsuji, *Shisei no Tetsuri* (Filozoficzna zasada postaw), wydawca i data wydania nie są znane.

[14]Itsuzan Sojin (XVIII wiek), japoński mistrz zen szkoły rinzai. Mistrz Itsuzan był religijnym następcą mistrza zen Bankei. Cytowany ustęp pochodzi z jego książki, *Keiko Kakun* (Rodzinne zasady Keiko), wydawca i data wydania nie są znane.

[15]Dogen Zenji, *Shobo-genzo*, tom *Shin-shin Gakudo*

2. Nie wkładaj siły czy napięcia w ramionach i w rejonie żołądka.

3. Wyprostuj tył szyi i cofnij podbródek.

Regulacja oddechu

Drugi ważny punkt w siedzeniu to regulacja oddechu. W *Zazen-gi* jest napisane: „Kiedy pozycja ciała jest ustabilizowana, wyreguluj oddech". W podręczniku Dogena używanym w treningu Soto zen, ten sam punkt jest wyjaśniony jako: „Kiedy oddychasz cicho przez nos, harmonizuj ciało i weź głęboki oddech".[16] Głęboki oddech jest wyjaśniony tutaj przez zdanie *kanki issoku shi*. Nie wiem czy *kanki* jest konkretną techniką regulacji oddechu. To zdanie jest zbyt uproszczone i nie do końca je rozumiem. *Kan* jest opisane w słowniku jako „szerokie otwarcie jamy ustnej i wdech". Dotyczy to głębokiego oddechu przez otwarte usta jak przy ziewaniu. To jest to samo co głęboki wdech. Innymi słowy, to oznacza, że po przyjęciu właściwej formy ciała, kiedy jest się dobrze osadzonym, powinniśmy oddychać głęboko.

Jest wiele metod głębokiego oddechu, ale ja opiszę jedną, którą stosuję. Robię długi wydech przez otwarte usta, próbując połączyć powietrze mnie otaczające z dolną częścią brzucha. Bez używania gardła i klatki piersiowej wydycham długi, lekki strumień powietrza używając mocy koncentracji dolnej części brzucha i próbując opróżnić dół klatki piersiowej. Pełny wydech złego czy stęchłego powietrza z klatki piersiowej zajmie około trzydziestu sekund. Cudem tego zjawiska jest to, że w jednym oddechu osiągam stan umysłu, który jest oddzielony od poprzedniego stanu i okoliczności.

Po wydechu całego powietrza, rozluźniam dolną część brzucha. Z powodu ciśnienia atmosferycznego powietrze naturalnie wchodzi przez nos. Wdycham naturalnie, aż powietrze wypełni przestrzeń od klatki piersiowej do brzucha. Po skończonym wdechu zatrzymuję się na krótką chwilę. Mając dolny brzuch nieco poszerzony w przód (zwierając odbyt) delikatnie wciskam powietrze w dolną część brzucha i lekko, z wyczuciem wyciskając go. W tym punkcie cyklu oddechowego jest bardzo ważne, aby nie używać za dużo siły i nie napinać się. Kluczowym punktem jest utrzymanie zamkniętego odbytu. Wówczas zanim stanie się to niekomfortowe, zaczynam wydychać powietrze w sposób opisany wcześniej.

Kiedy powtórzymy tego rodzaju oddech cztery do dziesięciu razy, poza zupełnym uwolnieniem się od naszego przywiązania do otoczenia, będziemy czuli ciepło nawet w zimie ponieważ takie oddychanie polepsza krążenie krwi. Co więcej, jest to dobry sposób na wejście w stan samadhi.

Kiedy kończymy tego typu głębokie oddychanie, powinniśmy zamknąć usta, oddychać przez nos i używać swojej przepony oraz nacisku brzucha, aby wykonywać dolne oddychanie brzuszne.

[16]Dogen Zenji, *Fukan Zazen-gi* (Podręcznik *Zazen*), wydawca i data wydania nie są znane. Jest to ogólne przedstawienie zasad *zazen*.

Rysunek 6: Regulacja oddechu

Mówi się, że są cztery typy zjawisk w oddychaniu. Pierwsze to *gwizdanie* (jap. *fu*), drugie to *chrapliwy oddech* (jap. *zen*), trzecie to *powietrze* (jap. *ki*), a czwarte to *oddech* (jap. *soku*). Pierwsze trzy nie są w harmonii z prawidłowym oddechem. Jedynie ostatnie – *oddech* – jest zharmonizowane z właściwym oddychaniem. *Gwizdanie* oznacza „oddech, który dźwięczy przy wchodzeniu i wychodzeniu przez nos". Opisuje gwiżdżący rodzaj oddechu, w którym szumy robione są przez nos. *Chrapliwy oddech* „nie robi hałasu, ale zatrzymuje się co jakiś czas (ang. *stops at intervals*) i ma trudności z przechodzeniem przez tchawicę". Tego rodzaju astmatyczny oddech również nie jest pożądany. Kolejny rodzaj oddechu jest nazywany *powietrze*. Nie robi szumów, ani nie zatrzymuje się co jakiś czas, ale nie jest dopracowanym (ang. *refined*) oddechem. Nie jest dobrze oddychać również w taki nierówny (ang. *rough*) sposób.[17]

Wszystkie wcześniej wymienione rodzaje oddechu nie są właściwe dla siedzenia. Mówi się „Jeśli oddychasz gwiżdżąco, twój umysł jest zakłócany. Jeśli twój oddech jest chrapliwy, twój umysł ulega depresji. Jeśli twój oddech jest wzburzony (ang. *agitated*) twój umysł staje się wyczerpany".

Soku jest najbardziej odpowiednim rodzajem oddychania dla tych z nas, którzy siedzą w medytacji. Jakiego rodzaju jest to oddech? Jest opisany jako oddech, który wchodzi i wychodzi bez przerw, jakby był istniejący, a jednak nie istniejący. Ten opis soku nie jest pełny, ale jestem pewien, że nawiązuje on do dolnego oddychania brzusznego (tanden-soku) omawianego wcześniej.

Ten sposób oddychania składa się z wkładania siły w rejonie powyżej kości ogonowej. Mocno wyprostuj biodra, wypchnij je do przodu i zamknij odbyt. Trzymaj usta zamknięte

[17] T'ien-t'ai, *Mo ho Chih-kuan.*

Rysunek 7: Oddychanie w trakcie medytacji

i cicho oddychaj spokojnym, płynnym i długim oddechem przez nos używając przepony i nacisku brzucha. Właściwie wdychane powietrze samo wchodzi do płuc, ale jeśli wdychamy, spokojnie rozluźniając mięśnie wokół dołka brzucha (ang. *pit of the stomach*), czujemy jakby wdychane powietrze sięgało poniżej pępka. Co więcej, przy wydechu, czujemy jakby powietrze wychodziło z rejonu poniżej pępka.

Zarówno przy wdechu jak i wydechu w dolnej części brzucha powinniśmy koncentrować naszą energię bardziej niż siłę. Nie wkładaj siły również w splot słoneczny. Zamiast tego spraw, aby ten obszar był wklęsły (ang. *make that area concave*).

Mówi się, że zwykła osoba oddycha 18 razy na minutę. Ci z nas, którzy oddychają z tanden, wykonują dwa lub trzy do pięciu lub sześciu oddechów na minutę. Na początku nie można tego zrobić bez świadomego wysiłku. Ale kiedy się do tego przyzwyczaimy, będzie to można robić automatycznie, naturalnie i bez świadomości. To, co jest nazywane oddechem wchodzącym i wychodzącym „bez żadnych przerw jakby istniejąco a jednak nie istniejąco" odnosi się do dobrze wyregulowanego sposobu oddychania w którym „umysł naturalnie staje się cichy a serce staje się pełne radości" i „po raz pierwszy nasz umysł będzie w spokoju". Tak Tendai[18] wychwala efekty oddychania soku.

Jeśli ciało jest właściwie ustabilizowane przez poprawny oddech, umysł i ciało będą w harmonii, stając się jak drganie rozgrzanego powietrza „jakby istniejące a jednocześnie nie istniejące".

Korygowanie i regulowanie oddechu jest kluczowym punktem wspólnym dla wszystkich dróg sztuki i kultury, nie tylko zen. Są takie wyrażenia jak „być w jednym oddechu"

[18]T'ien T'ai, *Hsiao Chih-kuan.*

oznaczające bycie w pełnej zgodzie, czy „połknąć czyjś oddech" oznaczające zrozumienie czyichś zamiarów. Chociaż te powiedzenia dotyczące oddechu i oddychania są cenione przez uczniów i mistrzów sztuk, wygląda na to, że jest tylko kilku, którzy rzeczywiście zaangażowali się w regulowanie swojego oddychania.

Zgodnie z Takeuchi Daishin[19], który jest autorytetem w praktyce *shikan*, słowo *ikiru* (żyć) i słowo *ikisuru* (oddychać) mogą być interpretowane jako identyczne w znaczeniu. Kontynuując, komentuje on, że wspólne znaczenie tych słów nie jest ograniczone wyłącznie do starojapońskiego. Uczeni klasycznej greki także nauczali, że ponadnaturalna duchowa energia wszechświata wchodzi do ciał żyjących stworzeń przez oddychanie, a życie stworzeń jest kontrolowane przez duchową energię w ich ciałach. Ta energia jest nazywana *pneuma* po grecku. Na przykład Arystoteles również nauczał, że jest coś szczególnego i nie materialnego w zjawiskowym życiu stworzeń. Nazwał to *psyche*. Mówi się, że pierwotnie zarówno „pneuma" i „psyche" oznaczały oddech. Zdaniem Takeuchi słowo „duch" pochodzi z łacińskiego słowa *spiro* (oddychać). Chodzi o to, że oddychanie pośredniczy pomiędzy stanem umysłu i ciała, regulując i harmonizując je.

Ponad dziesięć lat temu przeczytałem pracę napisaną przez amerykankę Helen Durham, która pisała, że powinniśmy oddychać, aby być silni, aby być piękni, aby stać w prawidłowej postawie, aby dobrze mówić i przede wszystkim, aby być zdrowymi. Ona wykazuje, że chociaż jesteśmy przyzwyczajeni używać tylko górnej części płuc w oddychaniu, jest krytycznie ważne aby oddychać głęboko używając dolnej części płuc, aby mieć siłę, piękno i zdrowie.[20]

Na początku szermierka była niczym więcej niż tylko *Satsujinken* (mieczem do zabijania ludz). Stopniowo jednak została udoskonalona do punktu w którym może być nazwana *Katsujin-ken* (mieczem, który daje życie). Z tego wyrosło *Kendo*[21] czyli Droga Miecza.

Jak napisałem w *Ken to Zen*[22], przekształcenie szermierki wypłynęło z treningu poprawnego użycia oddechu. Kiedy spojrzymy na tą przyczynę, nie możemy nie zauważyć jak ważne jest wyregulowanie oddechu aby zharmonizować i ustabilizować nasze ciała i umysły. Regulacja oddechu jest bardzo ważna również w zen, ponieważ jest bardzo istotna dla rozwoju stanu samadhi.

W książce mistrza zen Yamamoto Genpo[23] znajdziemy następujący komentarz:

> Mój nauczyciel, mistrz zen – Suimoken, potrafił zadzwonić świątynnym dzwonem z odległości około dziewięciu stóp, tylko przez silny wydech. Dożył późnej starości w (świątyni) Ryutan-ji w dystrykcie Iyo.

[19] Takeuchi Daishin. Japoński lekarz. Daty nie są znane.

[20] Z tej książki nie ma cytatu.

[21] *Kendo*. (jap.) Japońska szermierka. Dosłownie „Droga (*Do*) Miecza (*Ken*)".

[22] Omori Sogen, *Ken to Zen* (Droga Miecza i Zen), Tokio, Shun-jusha, 1996

[23] Yamamoto Genpo. Japoński mistrz zen rinzai. Komentarz pochodzi z jego książki *Mumonkan Teisho* (Wykłady o *Mumonkan*), Tokio, Dai-horin-kaku Co. Ltd., 1960

Yagyu Toshinaga, czternasty mistrz Shinkage-ryu (znana szkoła Drogi Miecza), rozmawiał z mistrzem zen Gohoken Mutei w Kokeizan Dojo w Mino około trzeciego roku Taisho (1914). Tak Yagyu opisał oddychanie mistrza zen:

> Pewnego wieczoru mój nauczyciel wziął głęboki oddech aby pokazać mi jak poprawnie oddychać, w odniesieniu do moich studiów. Nosił lekką lnianą szatę, ponieważ latem było bardzo gorąco. Jego obojczyki i łuki żeber górnej części klatki piersiowej były widoczne przez szatę. Ku mojemu wielkiemu zaskoczeniu, w ogóle się nie poruszyły podczas jego oddechu.

Ostatecznie, powinienem opowiedzieć historię, jak mistrz zen – Ryoen z Tenryu-ji rozprawił się z niszczycielskimi starymi szczurami w swojej świątyni. Najpierw wyrównał długość swojego oddechu ze szczurami, następnie zatrzymał swój oddech na około pięć minut i wszystkie szczury zemdlały. Mówi się, że zauważył później: „Jeśli nie potrafisz zrobić nic takiego, nie jesteś warty nazwy mnicha zen". Z wszystkich tych historii powinniśmy rozpoznać jak bardzo nierozdzielnie związane są ze sobą moc zen i sposób oddychania.

Regulacja umysłu

Regulacja umysłu oznacza koncentrowanie i jednoczenie umysłu. Innymi słowy to to samo co wkraczanie w stan samadhi. Konkretne metody regulacji umysłu są nazywane po japońsku *susoku-kan* i *koan kufu*.[24]

Znaki używane do zapisywania susoku-kan mogą być dosłownie interpretowane jako „Droga (poszukiwania) prawdziwego postrzegania poprzez liczenie oddechów". Moim zdaniem, była to pierwotnie metoda shikan używana w buddyjskiej szkole Tendai. Ito Nobujiro w swoim japońskim przekładzie *Hsiao Chih-kuan* (Shoshikan)[25] opisuje „sześć cudownych wejść" do Nirwany: liczenie, podążanie, utrzymywanie (ang. *retaining*), postrzeganie, powracanie i oczyszczanie. Nazbyt szczegółowe wyjaśnienie wszystkich sześciu wejść w Nirwanę mogłoby tylko zmieszać czytelnika, więc zamierzam ograniczyć się do interpretacji *shusu* (opanowanie sposobu liczenia oddechów).

Zgodnie z *Shoshikan*, shusu oznacz, że powinniśmy wyregulować swoje oddychanie – nie pozwalając aby było zbyt płytkie, zbyt szarpane czy zbyt gładkie – poprzez liczenie oddechów bezgłośnie od jeden do dziesięciu. W ten sposób umysł staje się skoncentrowany. Wówczas powinniśmy powtarzać liczenie wciąż na nowo, rozpoczynając od „jeden". Jeśli będziemy powtarzać liczenie w ten sposób wiele razy, całym naszym wysiłkiem, nasze zakłócone umysły staną się naturalnie skoncentrowane i zjednoczone.

[24] *Koan.* (jap.) Rodzaj paradoksu przedstawiany uczniowi przez nauczyciela. *Kufu.* (jap.) Praca potrzebna, aby osiągnąć rozwiązanie.

[25] Ito Nobujiro, *Shoshikan* (chiń. Hsiao Chih-kuan), wydawca i data wydania nie są znane.

Są trzy sposoby liczenia oddechów: liczenie wdechów i wydechów, liczenie tylko wdechów i liczenie tylko wydechów. Z mojego doświadczenia, najlepszym sposobem wejścia w stan samadhi jest liczenie wydechów.

Kiedy wydycham, liczę w myślach, *Hito...* z drugą sylabą bardzo wydłużoną, jakbym podążał okiem umysłu za wydychanym powietrzem. Potem dodaję krótki dźwięk *tsu* – ostatnią sylabę *hitotsu* („jeden" po japońsku)[26], kiedy wdycham po długim wydechu. Oczywiście nie liczę oddechów głośno, moje usta są zamknięte podczas medytacji. Ale liczę w myślach, w ciszy, tak jak wspomniałem o tym wcześniej. Na początku powinniśmy ćwiczyć świadome oddychanie podczas lekkiego i powolnego oddechu w kierunku tanden, ale w miarę praktyki trwanie naszego wydechu naturalnie się wydłuży.

Powiedziano nam, abyśmy skoncentrowali nasze umysły na liczeniu oddechów aby nie pozwolić na zakłócenie umysłu. Dlatego jest ważne, abyśmy się skoncentrowali na liczeniu każdego oddechu i także aby być jednym z każdym oddechem. Jeden z moich uczniów pewnego razu powiedział mi, że poprzez rzetelne zdyscyplinowanie się w susoku doszedł do zrozumienia takich stwierdzeń zen jak „odcięcie dualności pomiędzy przed i po", „ciągłość nie ciągłości" i „absolutna obecność". Tak więc liczenie oddechów nie powinno być niedocenione.

Mój nieżyjący nauczyciel, Seisetsu Roshi, zwykł mawiać, że nawet podczas *kufu* (ćwiczenia) z koanem, możemy powracać do susoku-kan.

Jeśli chodzi o kufu wielu ludzi tego nie rozumie i myśli, że kufu jest pewnym środkiem intelektualnym, poprzez który koany przedstawione przez nauczyciela są rozwiązywane jakby były zadaniami matematycznymi czy quizami. To jest wielki błąd. W *Zengaku Jiten*[27] jest powiedziane, że słowo kufu było pierwotnie stosowane przez mistrzów różnych sztuk, którzy intensywnie starali się wykonywać swoją pracę w sposób pełny. Mistrz Muso[28] pisze w swoim *Muchu Mondo*, że kufu jest japońską wymową chińskiego słowa *kung-fu*, którego świeckie znaczenie odnosi się do japońskiego słowa *itmoa*, które zawiera wszystkie rodzaje działań i aktywności. Uprawianie pola jest kufu rolnika, a umeblowanie domów jest kufu ebenisty[29]. Dyscyplina buddyjska doświadczana przez ludzi Drogi w sensie tego świeckiego znaczenia słowa jest nazywana kufu. Mistrz Muso pisze dalej:

> W kufu ubierasz się i jesz posiłki. W kufu widzisz, słyszysz i poznajesz rzeczy. W kufu działasz, mieszkasz, siedzisz i kładziesz się. W kufu wyrażasz swoją radość, złość, smutek i przyjemność. Jeśli żyjesz w taki sposób, będziesz nazywany człowiekiem, który robi wszystko w kufu. Takie kufu jest w rzeczywistości kufu bez kufu, to znaczy uważnością bez uważności. Ci, którzy są

[26] W wersji polskiej takie liczenie brzmi: „Jedeeee...n" (*przyp. tłum.*)

[27] Jinbo Nyoten i Ando Bunei, *Zengaku Jiten* (Słownik Studiów Zen), Tokio, Mugasan-bo, 1915.

[28] Muso Soseki. 1275–1351. Znany także jako Muso Kokushi (Narodowy Nauczyciel). Japoński mistrz zen rinzai dzięki któremu zen rozprzestrzenił się w Japonii. Był założycielem Tenryu-ji, jednej z wielkich *daihonzan* (głównych świątyń) w Kioto. Cytat pochodzi z jego książki *Muchu Mondo* (Dialogi we śnie), wydane prywatnie przez Otaka Shigenari w 1344).

[29] Wytwórca mebli artystycznych (*przyp. tłum.*)

> świadomi tego faktu, zmieniają zarówno pamięć jak i zapomnienie w kufu. Przebudzenie i spanie nie powinny być oddzielne od kufu...

Uczeń zen Kawari Hogin pisze:

> Słowo kufu jest przedstawiane chińskimi znakami czytanymi kung-fu, co oznacza dosłownie człowieka pracy fizycznej. Dlatego kufu nawiązuje do najrzetelniejszego sposobu poprzez który każdy artysta przykłada się do sztuki, którą wybrał. Na przykład cieśla podczas ciosania toporkiem zraniłby swoją nogę, jeśli jego ręka pośliznęłaby się i nie wykonała swojej pracy poprawnie. Nie może pozwolić sobie na odwrócenie uwagi od swojej pracy nawet na chwilę. Podobnie strażak, jeśli nawet minimalnie nie trafi stopą w na deskę rusztowania, spadnie na ziemię. Musi być uważny przez cały czas. Ten stan uważności jest nazywany kufu.[30]

Prawdziwe znaczenie kufu bez wątpienia odnosi się do bycia w pełni zaabsorbowanym przez koan. Na przykład w przypadku koanu „Mu" powinniśmy być jednym z nim kiedy właściwie wdychamy i wydychamy, mówiąc w myślach „mu".[31] To jest dokładnie to, co robimy, kiedy liczymy oddechy podczas susoku-kan. To jest właściwy sposób rozwiązywania koanu „Mu". Po jakimś czasie, przyzwyczaimy się do tego sposobu rozwiązywania koanu „Mu" i nawet podczas snu będziemy koncentrować się na koanie zgodnie z oddechem. Wówczas naturalnie staniemy się jednym z wszystkimi rzeczami zarówno wewnątrz jak i na zewnątrz nas.

Jest jeszcze inna ważna rzecz, na którą chciałbym zwrócić uwagę, bez względu na to jakiego rodzaju koan musimy rozwiązać. Susoku oznacza liczenie oddechów. Aby uniknąć dezintegracji oddechu i jego liczenia, jest ważne, aby skupić koncentrację umysłu raczej na liczeniu niż na samym oddechu i poczuć jakbyśmy oddychali zgodnie z liczeniem. Na przykład powtarzając w myślach „Hito-tsu" (czyli po polsku „Jede-n" – *przyp. tłum*). Podczas pracy nad rozwiązaniem koanu jest ważne, aby zatroszczyć się o dostosowanie oddechu do naszego koanu, podczas właściwego wdechu i wydechu, mówiąc do siebie w myślach, „Mu". Ta metoda jest nazywana *nentei*.

Aby ukazać poziom intensywności, którą uczniowie używają do rozwiązania koanu zadanego przez nauczyciela, przypomnę historię księżniczki Kiyo, bohaterki tradycyjnego japońskiego dramatu. Mówi się, że księżniczka goniła mnicha Anchin w którym była zakochana i dotarła do rzeki Kidaka. Rzeka wylała z powodu ulewnych deszczów przez ostatnich kilka dni i żadna łódź nie podejmowała się przepłynąć przez wzburzony nurt. Bez wahania księżniczka Kiyo przekształciła się w węża i rzuciła się do wody mówiąc: „Nie przestanę płynąć, nawet jeśli zostanę diabłem czy wężem!". (Zwróć uwagę na niezłomną wolę księżniczki).

[30] Kawajiri, *Zazen no Shokei*.

[31] *Koan Mu*. (jap.) Jeden z najbardziej znanych *koanów* zen. Jest to pierwszy koan w *Mumonkan* (chiń. *Wu-men-kuan*), zbiorze koanów opracowanym przez Mumon Ekai (chiń. *Wu-men Hui-k'ai*).

Mnich Anchin uciekając przed księżniczką, kiedy dotarł do świątyni, ukrył się w wielkim świątynnym dzwonie, który stał na ziemi. Przeczuwając to, księżniczka, która stała się wężem, owinęła się wokół dzwonu, stopiła go gorącem swojego uczucia i w końcu stała się jednym z Anchin.

Bezgraniczna wola ducha księżniczki Kiyo dokładnie demonstruje naturę nentei. Kierowani przez takiego ducha pochłaniającego wszystko w tym wszechświecie włączając nas samych, powinniśmy zaangażować się w nentei i rozwiązać koan.

Krótko i dla własnej wygody – z osobna – omówiłem regulację ciała, oddechu i umysłu. Jednak te trzy rzeczy nie powinny być omawiane osobno. Powinny być zharmonizowane w jedno, tak jak i inne aspekty zazen. Tylko jeśli te trzy będą urzeczywistnione jako jedno będzie możliwe dobre siedzenie, to znaczy stabilne i spokojne ciało i umysł w tym samym czasie.

Mówiąc logicznie, można stwierdzić, że ciało i umysł powinny zostać połączone w jedno poprzez oddech. Ale każda z tych trzech rzeczy jest nierozdzielnie związana z pozostałymi dwoma. Jeśli ciało jest poprawione, umysł i oddech staną się również właściwe. Nie ma sensu poprawiać umysłu i oddechu, jeśli ciało jest zaniedbane i pozycja jest niewłaściwa.

Mówi się, że Shushi (chiń. *Chu Hsi*)[32], chiński filozof dynastii Sung, miał w młodości przekrzywioną szyję. Jego nauczyciel zawsze mówił mu: „Nie możesz opanować Drogi, kiedy twoja szyja jest zgięta". Jednak wyprostowanie szyi było dla niego trudne. Zajęło mu to siedem długich lat. Mówi się, że kiedy jego zgięta szyja stała się w końcu prosta, wszystko co robił i mówił było w zgodzie z Drogą. Poprawa niewłaściwej formy jego ciała reprezentowała duchową dyscyplinę, która wyprostowała jego zachowanie. I odwrotnie – poprzez poprawienie umysłu, nasze ciało i oddech staną się również właściwe.

Mistrz zen, Suzuki Shosan, zwolennik Nio zen, zawsze podkreślał właściwe nastawienie, pełne uważności, możliwość do spontanicznego działania w odpowiednim momencie. Jak właściwie możemy osiągnąć taką postawę wypełnioną dynamiczną energią i godnością? Nawet jeśli będziemy ją udawać z napiętą wytrwałością, nie będziemy w stanie tego wytrzymać chociaż przez trzydzieści minut.

Mistrz Torei[33] w swoim *Shumon Mujinto Ron* naucza: „Jeśli chcemy osiągnąć Drogę Buddy, musimy mieć przede wszystkim wielką wiarę". Jestem pewien, że wierzymy iż „jesteśmy pierwotnie wyposażeni w duchową naturę i niewyczerpalną Mądrość wielu Buddów". Jednak jeśli ta wiara nie pozostanie stabilna i w żaden sposób nieporuszona, to nasze ciała nigdy nie zostaną wypełnione prawdziwą energią. Innymi słowy, jeśli nasza wielka wiara jest dobrze osadzona i ustabilizowana, nasze ciała staną się dobrze zrównoważone. Wówczas nasza pozycja i oddech staną się stabilne i w harmonii.

Kiedy kot zamierza złapać szczura, lub kiedy pająk szykuje się do skoku na swoją ofiarę złapaną w sieć, drapieżnik przyjmuje czujną pozycję, tak, żeby mógł zabić swoją ofiarę

[32]Chu Hsi (jap. *Chu Hsi*, 1130–1200). Chiński filozof neo-konfucjański.

[33]Torei Enji (1721–1792). Japoński mistrz zen rinzai, następca mistrza zen Hakuina. Cytat pochodzi z jego pracy *Shumon Mujinto Ron* (Traktat o Niewyczerpywalnej Lampie Religijnej Bramy), wydawca i czas wydania nie są znane.

jednym uderzeniem, bez błędu. Przyjmuje taką postawę instynktownie. Ale zastanawiam się, czy nie jest to niepohamowany wyraz jego rozpaczliwego pragnienia złapania ofiary za wszelką cenę. Jest to lepiej widoczne w przypadku wspaniałego człowieka, który jest stały w swojej wierze i „wypełniony poczuciem właściwej możliwości samorealizacji" – jak mógłby nie rozpoznać siebie jako Buddy?

Nasze ciało nie jest już tylko ciałem fizycznym, ale ciałem Buddy i Prawdziwym Ciałem jednostki. Zawiera i wyraża duchową naturę niewyczerpalnej mądrości różnych Buddów. Jest tak wtedy, kiedy ciało jest całym wszechświatem.

W pierwszym rozdziale *Mumonkan*, mistrz Mumon Ekai (chiń. *Wu-men Hui-k'ai*)[34] pisze następujący komentarz: „Przebudź swoje trzysta sześćdziesiąt kości i osiemdziesiąt cztery tysiące porów w jedno wielkie ciało zapytania i skoncentruj się w tym mu (pustce)". Myślę, że trzystasześćdziesiąt kości i osiemdziesiątczterytysiące porów składają się na ludzkie ciało, jak prawdopodobnie uważano w dawnych Chinach. A mianowicie reprezentują całe ciało istoty ludzkiej. To znaczy, powinniśmy być świadomi indywidualności, która jest tym samym co nicość, wyrażając to w każdej komórce naszego ciała. Mistrz kontynuuje „Powtarzaj mu (pustkę) z całą duchową mocą, którą posiadasz". To oznacza, że powinniśmy włożyć nasze ciała i umysły w mu, koncentrując całą naszą siłę, tak jakbyśmy byli w stanie zrobić dziurę przez nasze pośladki i poduszki, a nawet przebić się na drugą stronę świata.

To samo można powiedzieć o susoku. Powinniśmy liczyć nasze oddechy, „Jeden, dwa, ..." z całą naszą wolą, jakbyśmy próbowali przeniknąć ziemię. Jeśli tego nie zrobimy, umysł nigdy nie będzie doprowadzony do harmonijnej jedności z oddechem i ciałem.

Tak więc połączenie ciała, oddechu i umysłu nie jest niczym innym niż to co rozumiemy przez *suwaru* (siedzieć). Po tych wyjaśnieniach możemy bezpiecznie powiedzieć, że słowo suwaru jest harmonią umysłu, oddychania i ciała, kiedy jesteśmy w bardzo zrównoważonej i stabilnej postawie.

Przykłady jedności umysłu, oddechu i ciała

Do tego momentu byłem trochę zbyt teoretyczny, więc chciałbym teraz przedstawić jedną czy dwie historie dawnych ludzi zen. W czasach chińskiej dynastii T'ang żył mnich Shiba Zuda (chiń. *Sssu-ma T'ou-t'o*), którego wiedza sięgała od geografii aż po *I Ching*. Kiedy Shiba opuścił prowincję Hu-nen aby odwiedzić dobrze znanego mistrza zen Hyakujo Ekai (chiń. *Pai-chang Huai-hai*)[35], który żył w prefekturze Nan-ch'ang w prowincji Chiang-hsi, zapytał Hyakujo:

[34]Wu-men Hui-k'ai (jap. *Mumon Ekai*, 1183–1260). Chiński mistrz zen. Komentarz pochodzi z jego kompilacji *Wu-men-kuan* (jap. *Mumonkan*, Brama bez bramy), która jest jednym z najważniejszych zbiorów koanów w literaturze zen.

[35]Pai-chang Huai-hai (jap. *Hyakujo Ekai*, 720–814). Chiński mistrz zen.

— W Hunan jest wielka góra nazwana Górą Ta Wei. Zastanawiam się, czy jakiś z Twoich uczniów, nie chciałby tam żyć na tej górze.

Mistrz Hyakujo sam się zgłosił mówiąc:

— Nie pytaj innych. Zamiast tego może ja mógłbym?

Shiba jednak przecząco potrząsnął głową i powiedział:

— Nie, tak nie może być. To miejsce nie jest dla kogoś takiego jak ty.

— Dlaczego nie?

— Ponieważ ty wyglądasz jak kościsty, samotny wilk, człowiek wzniosłego charakteru, który pozostaje z dala od innych. Nie będziesz pasował do tego bogatego i żyznego miejsca. Człowiek i otoczenie muszą do siebie pasować. Gdybyś tam żył, to pomimo, że jest to tak żyzna i bogata góra, nawet tysiąc uczniów by nie przyszło.

— Rozumiem. W takim razie spośród moich uczniów tutaj proszę wybierz kogoś obiecującego.

— Proszę pozwól mi ich zobaczyć.

W tym czasie Kakushuza (chiń. *Chiao Shou-tso*), główny mnich Hua-lin był najbardziej zaawansowany spośród uczniów mistrza Hyakujo. Było więc naturalne, że Kakushuza będzie wezwany przed innymi mnichami.

Shiba powiedział do głównego mnicha:

— Chciałbym, żebyś przeszedł pięć czy sześć kroków i odchrząknij.

Shiba intensywnie przyglądał się Kakushuza, kiedy ten wykonywał polecenie i powiedział do mistrza Hyakujo:

— Niestety ten mnich nie został zaakceptowany. Nie udało mu się.

Uczniowie mistrza Hyakujo byli sprawdzani w ten sposób jeden po drugim, w kolejności według rangi w klasztorze. Ale wszyscy byli odrzucani aż w końcu przyszła kolej na Reiyu (chiń. *Ling-yu*), którego tytuł w klasztorze to *tenzo* (kucharz). Jak wszyscy mnisi Reiyu przeszedł kilka kroków i odchrząknął. Jak tylko to zrobił, Shiba natychmiast podjął decyzję.

— Ten mnich – powiedział Shiba – jest rzeczywiście wykwalifikowany aby zostać mistrzem Góry Ta Wei.

Ale Kakushuza był bardzo niezadowolony z decyzji Shiby. Zaprotestował mówiąc, że prawdziwa sfera satori nie może być sprawdzona przez ten test.

Mistrz Hyakujo powiedział:

— W porządku. W takim razie sam to sprawdzę.

Najpierw sprawdził Kakushuza wskazując na dzban koło siebie zapytał:

— Jak to nazwiesz, bez nazywania tego dzbanem?

Kakushuza odpowiedział:

— W żadnym razie nie można tego nazwać kawałkiem drewna.

— Reiyu! Co ty na to?

Bez słowa Reiyu natychmiast kopnął stopą dzban. Mistrz Hyakujo uśmiechnął się.

— Kakushuza, zostałeś zwyciężony przez tego kucharza.

I w ten sposób mistrz Hyakujo wyznaczył Reiyo na założyciela klasztoru na wielkiej górze nazwanej Ta Wei.

Był kiedyś wojownik, który odwiedził rezydencję Tanabe Hachiemon Nagatsune, człowieka który uczył sztuki walki włócznią Tokugawa Yoshinao w Nagoi. Wojownik był wysoki na ponad sześć stóp[36], jego twarz wyglądała demonicznie, jego długie rozpuszczone włosy opadały na plecy, nosił pomarszczone, białe, jedwabne kimono i kurtkę z czerwonymi rękawami. W odpowiedzi na wołanie wojownika Nagatsune, pan rezydencji, pojawił się. W chwili kiedy się spotkali ich oczy błysnęły ostro jak błyskawice.

— No, no. Jak wspaniale cię spotkać — Nagatsune, gospodarz, powitał pierwszy gościa. Kontynuował: — Pan Musashi, nieprawdaż?[37]

Jednym spojrzeniem Nagatsune wiedział intuicyjnie, że gościem był Musashi. Jeśli wizyta Musashiego w Nagoja była około dziesiątego roku Kan'ei (1633) musiał mieć około 50 lat. Tanabe Nagatsune miał sześćdziesiąt pięć lub sześćdziesiąt sześć. Mówi się, że Nagatsune był tak wysoki i silny jak Musashi.

Musashi został zaproszony do pokoju gościnnego. Ci dwaj mężczyźni, mistrz walki włócznią i mistrz drogi miecza rozpoczęli rozmowę. Według studium Matsufuru Meizo, Nagatsune powiedział:

— Kiedy dowiedziałem się, że przybyłeś do Nagoi, pomyślałem, żeby mieć z tobą pojedynek, ale teraz kiedy siedzimy tu twarzą w twarz, wydaje się to błahe. Zamiast tego, czy zechciałbyś zagrać w *go*[38] z moim synem? Ja w tym czasie przygotuję dla ciebie potrawę z ryby.

Wówczas powiedziawszy swojemu synowi Tsuneyuki aby zagrał w go z Musashim, Nagatsune udał się do kuchni. Jego syn, Tsuneyuki był wyraźnie lepszym graczem w go niż Musashi i dosyć pewnie Musashi szybko został zapędzony w róg. Wpatrzony intensywnie w powierzchnię planszy do gry w go, kontemplując ruch przeciwnika, Musashi nagle rzucił kamień w planszę.

— Nie pozwolę ci tego zrobić! – krzyknął Musashi jakby rugał przeciwnika.

Tsuneyuki był zaskoczony nieoczekiwaną ostrością dźwięku kamienia go jak i tonem słów Musashiego. Ukradkiem spojrzał na twarz Musashiego, jednak zobaczył że jak zwykle w opanowany sposób spogląda on na planszę, tak cicho, jak przedtem. W tym momencie z sąsiedniego pokoju dobiegł śmiech Nagatsune i dźwięk włóczni treningowej odkładanej na bok.

— Ha, ha, ha! Nie dasz mi się nadziać, co?

Mówiąc to Nagatsune z rozmachem otworzył rozsuwane drzwi i ukazał swoją wysoką

[36] 6 stóp = 182,88 cm (*przyp. tłum.*)

[37] Miyamoto Musashi (1584–1645). Mistrz szermierki i malarz epoki Edo.

[38] *Go.* (jap.) Gra strategiczna w której używa się czarnych i białych kamieni na kwadratowej planszy.

posturę, zdejmując sznurek, który używał do związywania rękawów. Przy wejściu do domu, gdzie spotkali się pierwszy raz, obaj wiedzieli w jednej chwili, że którykolwiek z nich będzie próbował zabić drugiego, będzie musiał zrobić to do końca. Jednak Nagatsune chciał się upewnić.

Według jednego z tomów *Shobo-genzo* mistrza Dogena, zatytułowanego *Shin-shin Gakudo* jest napisane, że są dwa sposoby uczenia się Drogi Buddy – jeden poprzez umysł, drugi poprzez ciało. Tymczasowo rozpatrujemy metody nauki Drogi jako dwie. Jednak ostatecznie są one jedną, ponieważ równo podkreślają urzeczywistnienie prawdziwego ludzkiego ciała.

Mistrz Reiyu ostatecznie opanował drogę samo wyzwolenia z życia i śmierci. Jego duchowy trening manifestował się w jego codziennych czynnościach. Musashi jednak uczył się drogi fizycznie poprzez opanowanie technik drogi miecza. Jego fizyczny trening odzwierciedlał się również w jego duchowym życiu.

Ostatecznie obaj mężczyźni przeszli duchową dyscyplinę na Drodze z całym umysłem i ciałem jako jedno. Droga nauki poprzez ciało nawiązuje do doświadczenia fizycznego urzeczywistnienia Drogi. Droga nauki przez umysł jest również zawarta w sferze urzeczywistnienia fizycznego i musi być powiązana z ciałem i wyrażona przez nasze fizyczne aktywności. W przeciwnym razie nie może być uznana jako prawdziwa Droga nauki poprzez umysł. W końcowej analizie prawidłowa postawa ciała w formalnym japońskim stylu – z umysłem, oddechem i ciałem w jedności – pochodzi z tego „ciała długiego na pięć stóp" i „pięćdzisięcio letniego okresu życia". Prawdziwe ludzkie ciało takie jakim jest, nie jest niczym innym niż manifestacją Buddy.

Yamaoka Tesshu[39] był potwierdzonym mistrzem Kendo i zen, początków współczesności. Według jego biografii włożył on całe swoje serce i ducha w ćwiczenie się w Kendo jak i w zen. Mówi się, że bez względu na to, czy był w domu, czy też podróżował, zawsze robił zazen co noc, aż do godziny drugiej. Sposób w jaki robił zazen był naprawdę rygorystyczny.

Tesshu był dobrze znany też z powodu ubóstwa, w którym żył przez większą część swojego życia. Miejsce w którym mieszkał, było w opłakanym stanie. W całym domu była tylko jedna mata tatami, a w miejscu w którym zwykle siedział była okrągła dziura w której można było zobaczyć słomiane wypełnienie. Oczywiście szczury biegały dookoła bez zważania na to, czy jest dzień czy noc. Według *Zensho-an Kiroku Bassui* (Fragmentów z zapisków Zensho-an) „Dziurawe drzwi, ściany czy sufity zostawiał takimi jakie były". To daje nam sugestywny obraz Tesshu w czasach jego ubóstwa.

Pewnego razu Tesshu rozpoczął zazen, jednak wszystkie szczury które biegały dookoła zniknęły bez śladu. Żona Tesshu, która pomyślała, że to dziwne i zapytała go o to. Powiedział ze śmiechem: „Mój zen ma wartość stracha na szczury". Myślę, że siadał on z taką duchową energią, jakby miał stoczyć walkę z silnym wrogiem. Kiedy siadał, wyglądał tak

[39]Yamaoka Tesshu (1836–1888). Znany japoński mistrz Miecza szkoły Muto oraz mistrz kaligrafii szkoły Jyuboku, znany także jako świecki mistrz zen.

srogo, że nikt nie mógł do niego podejść. Taka budząca grozę siła Tesshu była nie do zniesienia przez szczury, które opuszczały dom, kiedy medytował.

Jednak mówi się również, że w późniejszym okresie jego życia szczury biegały radośnie po jego rękach i ramionach, kiedy kopiował sutry buddyjskie. Dostojna, duchowa moc siedzenia Tesshu, jest tym, co mistrz Suzuki Shosan nazywał Nio-zen. Powinniśmy naśladować jego przykład.