

Charlotte Joko Beck

# ZEN NA CO DZIEŃ, MIŁOŚĆ I PRACA

## Spis treści

### Rozdział 2: Praktyka

Materiał pochodzi z buddyjskiej księgarni internetowej  
→ <http://pomaranczowa108.pl>



Tytuł oryginału: *Everyday Zen, Love and Work*  
© Copyright 1989: Charlotte Joko Beck  
© Copyright 2009 for Polish edition: ELAY Sławomir Pielą

ISBN-13: 978-83-923701-4-7

Wydawnictwo Elay  
Graniczna 17  
43-384 Jaworze

# SPIS TREŚCI

<b>Przedmowa</b>	7
<b>Podziękowania</b>	11
<b>1 Początki</b>	
Początek praktyki	13
Praktyka chwili obecnej	18
Autorytet	24
Wąskie gardło strachu	26
<b>2 Praktyka</b>	
Co praktyką nie jest	29
Czym jest praktyka	31
Ogień uważności	36
Popychanie ku doświadczeniom oświecenia	40
Cena praktyki	44
Satysfakcja płynąca z praktyki	46
<b>3 Uczucia</b>	
Większy pojemnik	49
Otworzyć puszkę Pandory	52
„Nie bądź zły”	56
Fałszywy strach	63
Brak nadziei	65
Miłość	69
<b>4 Związki</b>	
Poszukiwanie	72
Praktyka ze związkiem	77
Doznawanie i zachowania	84
Związki się nie sprawdzają	87
Związek to nie relacja	91

<b>5 Cierpienie</b>	
Cierpienie prawdziwe i fałszywe	95
Wyrzeczenie	100
W porządku?	104
Tragedia	108
Tożsamość obserwująca	110
<b>6 Ideały</b>	
Wspólny bieg	116
Dążenie i oczekiwanie	118
Przejrzeć powłokę	121
Więźniowie strachu	128
Wielkie nadzieje	132
<b>7 Granice</b>	
Ostrze brzytwy	136
New Jersey nie istnieje	144
Religia	149
Oświecenie	153
<b>8 Możliwość wyboru</b>	
Od problemów do decyzji	156
Punkt zwrotny	163
Zamknij drzwi	165
Oddanie	169
<b>9 Posługa</b>	
Bądź wola Twoja	173
Żadnej wymiany	175
Przypowieść o Mushinie	179
<b>Przypisy</b>	<b>183</b>

*Co praktyką nie jest*

Wielu ludzi praktykuje i ma wyrobione zdanie na temat tego, czym jest praktyka. Teraz więc kilka słów o tym, co z mojego punktu widzenia praktyką *nie jest*.

Przede wszystkim w praktyce nie chodzi o wywoływanie zmian w ludzkiej psychice. Kiedy się ćwiczy inteligencję, to zmiany te ostatecznie *i tak* nastąpią. Nie kwestionuję tego, powiem nawet, że to jest cudowne. Uważam jednak, że nie ćwiczy się po to, by doprowadzić do tego rodzaju zmian.

Nie chodzi również o to, żeby intelektualnie poznać fizyczną naturę rzeczywistości, elementy budowy wszechświata lub jego funkcjonowanie. Jeśli poważnie podchodzimy do ćwiczenia, osiągamy pewną wiedzę także i z tej dziedziny. Ale nie na tym polega praktyka.

Nie idzie o osiągnięcie stanu błogości, o jakieś wizje ani o to, żeby ujrzeć jasne białe światło (ewentualnie różowe lub niebieskie). Wszystko to prawdopodobnie się pojawi, jeśli będziemy ćwiczyć wystarczająco długo, lecz nie to jest sednem praktyki.

Praktyki nie należy kojarzyć z doznawaniem lub rozwijaniem w sobie jakichś nadzwyczajnych zdolności. Istnieje wiele ich rodzajów i niektórzy zdołali je osiągnąć, często w znacznie większym stopniu niż inni. W ośrodku zen w Los Angeles czasami zdarzało mi się zobaczyć, co w restauracji za rogiem podają na kolację. Jeśli było to coś, czego nie lubiłam, nie szłam tam. To taka osobliwość, ale w praktyce zen nie chodzi również o nią.

Sedno sprawy nie tkwi także w zdobywaniu siły osobistej lub *jōriki*, do której dochodzi się po latach siedzenia. *Jōriki* jest niejako ubocznym, naturalnym produktem zazen, ale to też nie jest najistotniejsze.

W praktyce nie chodzi o wyzwolenie pozytywnych, charakterystycznych dla poczucia szczęścia uczuć ani o dobre samopoczucie jako kontrast dla złego samopoczucia. Nie jest naszym celem podejmowanie próby bycia kimś wyjątkowym ani szukanie jakichś szczególnych doznań. Istota praktyki nie polega też na umiejętności stałego zachowywania spokoju ani panowania nad sobą. Zwykle po latach oczywiście się do tego dochodzi, ale nie w tym rzecz.

Celem nadrzędnym nie jest osiągnięcie takiego stanu ciała, w którym się nie choruje, nie cierpi, nie miewa się kłopotliwych dolegliwości. Siedzenie zwykle dobrze wpływa na stan zdrowia, chociaż praktykując długo, przez miesiące, a nawet całe lata możemy mieć różne kłopoty zdrowotne. Nie chodzi więc o dążenie do idealnego stanu zdrowia, chociaż generalnie praktyka u większości ludzi wpływa korzystnie na ich samopoczucie. Tyle że nie ma żadnych gwarancji, że tak się stanie.

W praktyce nie chodzi o zdobycie wiedzy absolutnej, o bycie autorytetem w kwestiach dotyczących wszystkich problemów świata. Owszem, pewne rzeczy zaczyna się pojmować lepiej, ale powszechnie wiadomo, że mądrzy ludzie też mówią głupstwa i głupio postępują. Wszechwiedza sama w sobie nie jest celem.

Ćwicząc, nie dążymy do rozwijania „duchowości”, a przynajmniej — nie w potocznym znaczeniu tego słowa. Praktyka nie ma na celu rozwijania *czegokolwiek*. Dopóki nie zrozumiemy, że nie powinniśmy dążyć do osiągnięcia „duchowości”, dopóty cel ten może się wydawać kuszący i szkodliwy.

Praktyka nie wiąże się z rozwijaniem najróżniejszych „dobrych” cech i pozbywaniem się tak zwanych „złych”. Żaden człowiek nie jest „dobry” czy „zły”. Pragnienie stania się dobrym człowiekiem nie jest istotą praktyki.

Moglibyśmy kontynuować tę wyliczankę bez końca. Właściwie każdy z praktykujących ulega podobnym złudzeniom. Wszyscy mamy nadzieję, że się zmienimy, że dokądś dojdziemy! I właśnie to jest największą iluzją. Ale już samo rozważanie tego pragnienia prowadzi do początków zrozumienia, a istota praktyki zmienia się wraz z nim. Zaczynamy sobie uprzytomniać, że szaleńcze pragnienie zmiany na lepsze, „dotarcia dokądś”, to tylko fantom i źródło cierpienia.

Kiedy wyrzuci się nasza łódź, wypełniona nadzieją, iluzją i ambicją, pragnieniami, żeby dokądś dojść, stać się istotą uduchowioną, doskonałą, oświeconą, to co się okaże? Kim jesteśmy? Co możemy urzeczywistnić w kategoriach naszego życia? I czym naprawdę jest praktyka?

## Czym jest praktyka

Praktyka jest bardzo prosta. To nie znaczy, że nie odmieni całkowicie naszego życia. Chciałabym dokonać przeglądu tego, co robimy podczas zazen. Jeśli komuś się wydaje, że jest stworzony do wyższych celów... Cóż, niech sobie myśli.

Siedzenie to zasadniczo pewien stan uproszczony. Codzienne życie jest ciągłym ruchem. Dzieje się wiele rzeczy, mówi wiele osób, rozgrywa się wiele wydarzeń. Wśród tego całego zgiełku trudno nam zrozumieć, czym właściwie jesteśmy. Kiedy uprościmy sytuację, usuniemy zewnętrzne drobiazgi i znajdziemy się daleko od dzwoniącego telefonu, telewizora, niezapowiedzianych gości, psa, którego trzeba wyprowadzić na spacer, wtedy mamy szansę przyjrzeć się samym sobie. I to jest najcenniejsze.

W medytacji nie chodzi jednak o stan, tylko o osobę medytującą. Nie chodzi o określoną aktywność, naprawianie czy osiąganie czegośkolwiek, lecz o nas samych. Jeśli nie uprościmy sytuacji, szansa na przyjrzenie się sobie będzie niewielka, ponieważ mamy skłonność do patrzenia na wszystko, tylko nie na siebie. Kiedy coś przebiega nie po naszej myśli, na co patrzymy? Na to, co idzie nie tak, jak powinno, oraz zazwyczaj na innych ludzi, za których przyczyną — naszym zdaniem — doszło do tego. Wciąż patrzymy *poza siebie*, a nie na siebie samych.

Mówiąc, że w medytacji najważniejsza jest osoba medytująca, nie twierdę, że należy się oddawać analizowaniu własnej osoby. Co zatem *powinno* się robić?

Przyjąwszy właściwą pozycję (zrównoważoną i swobodną) po prostu się siedzi, siedzi w zazen. Co znaczy zwrot „po prostu się siedzi”? Jest to czynność najtrudniejsza ze wszystkich. W czasie medytacji na ogół nie zamyka się oczu. W tej chwili jednak chciałabym, żebyście je zamknęli i tylko siedzieli. I co się dzieje? Wiele różnych rzeczy. Lekkie skurcze w lewym barku, ucisk w boku... Skieruj przez moment uwagę na twarz. Poczuj ją. Czy w którymś miejscu jest napięta? Wokół ust, czoła? A teraz trochę niżej. Spróbuj poczuć szyję. Potem ramiona, plecy, klatkę piersiową, brzuch, ręce, uda. Staraj się wyczuć dosłownie wszystko, co napotkasz. Poczuj oddech przy wdechu i wydechu. Nie staraj się go kontrolować, po prostu go poczuj, choć pierwszym odruchem jest właśnie próba kontrolowania oddechu. Niech będzie taki, jaki jest. Może być wyczuwalny wysoko, w klatce piersiowej, gdzieś pośrodku albo całkiem nisko. Może być w nim napięcie. A teraz spróbuj odczuć wszystko razem. Jeśli w pobliżu będzie przejeżdżał samochód, posłuchaj jego odgłosu. Jeśli

przeleci samolot, zwróć na to uwagę. Może włączy i wyłączy się lodówka. Po prostu bądź tym. Tylko tyle właśnie powinieneś robić, tylko tyle: doświadczać tego wszystkiego i trwać w tym doświadczeniu. Teraz możesz już otworzyć oczy.

Jeśli ktoś potrafi robić to przez trzy minuty, to już jest cudownie. Najczęściej po minucie zaczynamy myśleć. Zainteresowanie kontaktem z rzeczywistością, której właśnie doświadczyliśmy, jest bardzo niewielkie. „To wszystko? To ma być zazen?” To nam się nie podoba. „Przecież szukamy oświecenia, prawda?” Rzeczywistość nie wzbudza naszego zaciekawienia. Nie, nie! My chcemy myśleć. Pragniemy martwić się tym, co nas spotyka, rozważać własne życie. Zanim się spostrzeżemy, zapominamy o chwili obecnej i zaczynamy myśleć o czymś innym: o ukochanym, ukochanej, dziecku, szefie, własnym strachu... i odlatujemy! W takim fantazjowaniu nie ma nic grzesznego, poza tym, iż kiedy się w nim zatracamy, umyka nam coś innego. Co takiego umyka, kiedy zaczynamy myśleć i marzyć? Umyka nam rzeczywistość. Umyka nam życie. Tak właśnie robią istoty ludzkie. A na dodatek nie robią tego od przypadku do przypadku, ale niemal zawsze. Dlaczego? Odpowiedź znacie. Postępujemy tak, ponieważ na tym polega nasza obrona. Usiłujemy pozbyć się bieżących trudności lub je przynajmniej zrozumieć. Nie ma nic złego w owych egocentrycznych myślach, tyle że kiedy się z nimi identyfikujemy, zaczynają one przesłaniać nasze widzenie rzeczywistości.

Co więc powinniśmy czynić, kiedy pojawią się takie myśli? Należy je *konkretnie* określić i nazwać. Nie używajmy słów „myślenie” lub „zmartwienie”, lecz wyrażmy się dobitniej. „Myślę, że ona jest despotyczna”. „Myślę, że on jest wobec mnie niesprawiedliwy”. „Myślę, że nigdy nic nie robię tak, jak należy”. Bądźcie konkretni i dokładni. A gdy myśli szybko uciekają i pozostaje tylko jedno wielkie zamieszanie, to ten bałagan należy nazwać właśnie tak — „zamieszaniem”. Jeżeli jednak wytrwale będziemy szukać jakiejś odrębnej myśli, wcześniej czy później ją znajdziemy.

Ćwicząc w ten sposób, bliżej poznajemy samych siebie, to jak funkcjonuje nasze życie i jak sobie z nim radzimy. Jeżeli się okaże, że pewne myśli wracają setki razy, to wtedy dowiadujemy się o sobie czegoś, czego wcześniej nie wiedzieliśmy. Być może nieustannie myślimy o przeszłości lub o przyszłości. Jedni zawsze myślą o wydarzeniach, drudzy o ludziach, a jeszcze inni tylko o sobie. U niektórych myśli to wyłącznie poglądy na temat innych ludzi.

Jeśli przez cztery lub pięć lat nie udaje się nam tak konkretnie określić swoich myśli, znaczy to, że nie znamy siebie zbyt dobrze. Jeśli zaś nauczy-

my się dokładnie precyzować swoje myśli, to co się z nimi stanie? Zaczną się wyciszać. Nie będziemy musieli się zmuszać, by się ich pozbyć. Kiedy się wyciszą, wrócimy do doświadczania ciała i oddechu — i tak raz za razem. Nie trzeba chyba podkreślać, że nie wystarczy procesu tego powtórzyć, powiedzmy, trzy razy. Musimy to robić tysiące razy. Dopiero wtedy nasze życie zacznie się odmieniać. Oto teoretyczny opis siedzenia. Bardzo prosty, nie ma w nim nic skomplikowanego.

Zastanówmy się nad następującą sytuacją codzienną. Załóżmy, że pracujesz w zakładach lotniczych i dowiadujesz się, że kontrakt rządowy dobiega końca i chyba nie zostanie przedłużony. Prawdopodobnie pomyślisz: „Stracę pracę i dochody, a mam rodzinę na utrzymaniu. To straszne!” I co? Twój umysł zaczyna wciąż na nowo powracać do tego problemu. „Co teraz będzie? Co trzeba zrobić?” Umysł zaczyna wirować coraz szybciej i szybciej.

Oczywiście, planowanie jest potrzebne. Tyle że w stanie zdenerwowania nie jesteśmy w stanie zaplanować niczego. Zamiast tego popadamy w obsesję. Wątkujemy problem tysiąc razy. Jeżeli nie wiemy, co znaczy praktykować z naszymi zmartwieniami, to co się dzieje dalej? Myśli rozbudzają emocje, a to prowadzi do jeszcze większego rozdrażnienia. Wszelkie stany wzburzenia emocjonalnego mają źródło w umyśle. Jeśli będziemy się na to godzić przez dłuższy czas, z pewnością rozchorujemy się albo wpadniemy w depresję. Jeżeli umysł nie będzie w stanie świadomie ogarnąć sytuacji, uczyni to ciało. Ono nam pomoże. Ciało mówi nam: „Skoro ty się tym nie zająłeś, muszę to zrobić ja”. Wtedy pojawia się kolejne przeziębienie, wysypka, wrzód żołądka. Co kto woli! Umysł, pozbawiony działania świadomości, „produkuje” chorobę. Nie mam tu zamiaru nikogo krytykować, ponieważ nie znam człowieka, który by nie chorował, włącznie ze mną. Kiedy za wszelką cenę pragniemy mieć problemy, sami je tworzymy. Dzięki regularnej praktyce robimy to rzadziej.

Wszystko to, czego sobie zwykle nie uświadamiamy, w ten lub inny sposób będzie wpływać na nasze życie. Można powiedzieć, że wszystkie nasze trudności życiowe dzielą się na dwie grupy. Jedną tworzą wydarzenia zewnętrzne. Drugą — to, co ma źródło w nas samych, na przykład choroba. Jedna i druga grupa stanowią przedmiot praktyki, do obu podchodzimy w jednakowy sposób. Dokładnie określamy wszystkie myśli, które się w związku z nimi pojawiają, i doświadczamy ich w naszym ciele. Ten proces jest treścią siedzenia.

Mówienie o tym wydaje się łatwe, ale realizacja jest straszliwie trudna. Nie znam nikogo, kto potrafiłby to robić to przez cały czas, choć znam

ludzi, którzy potrafią to robić przez większość czasu. Kiedy zaczynamy ćwiczyć w ten sposób i być świadomi wszystkiego, co pojawia się w naszym życiu, bez względu na to, czy pochodzi od wewnątrz czy z zewnątrz, nasze życie zaczyna się odmieniać. Zyskujemy siłę i wgląd w siebie, niekiedy nawet żyjemy w stanie oświecenia, co po prostu oznacza doświadczanie życia takim, jakie jest. To żadna tajemnica.

Osoby początkujące powinny przede wszystkim zrozumieć, że za sukces należy uznać samo siedzenie na poduszce przez piętnaście minut. Wystarczy tylko siedzieć, być opanowanym, wystarczy tylko być.

Pierwszym sukcesem człowieka, który boi się wody i nie umie pływać, będzie wejście do niej. Kolejnym krokiem mogłoby być opłukanie twarzy. Dla znakomitego pływaka wyzwaniem jest zanurzanie dłoni pod takim kątem, żeby pociągnięcie ręki dawało jak najlepszy rezultat. Czy to znaczy, że jeden pływak jest lepszy, a drugi gorszy? Nie. Obaj są idealni w stosunku do miejsca, w którym się znajdują. To nie jest kwestia bycia dobrym lub złym. Czasami po zajęciach, kiedy powiem, co miałam do powiedzenia, ludzie mówią: „Nie rozumiem tego”. I to też jest OK. Zrozumienie rośnie z upływem lat, ale w każdym punkcie osiągamy ideał w miejscu, w którym się znajdujemy.

Dochodzimy do przekonania, że w życiu jest tylko jedna rzecz, na której można polegać. Ale czym jest ta jedyna rzecz? Ktoś mógłby powiedzieć: „Mogę polegać na mojej partnerce”. Można kochać męża lub żonę, a mimo to nie móc do końca na nim polegać, ponieważ człowiek zawsze może w jakimś stopniu zawieść. Nie ma na świecie nikogo, w kim można by pokładać bezgraniczną ufność, chociaż oczywiście można innych kochać i lubić. Jeśli więc nie można polegać całkowicie na drugim człowieku, to na czym? Kiedyś zadałam to pytanie, a pytana osoba odpowiedziała: „Na sobie samym”. Czy rzeczywiście? Zaufanie do samego siebie to coś fajnego, ale w nieunikniony sposób ograniczonego.

A jednak istnieje coś, na czym można polegać: życie takie, jakie jest. Zastanówmy się nad tym, posługując się konkretami. Założmy, że czegoś bardzo pragnę. Na przykład poślubić jakąś osobę, zdobyć wyższy stopień naukowy albo mieć zdrowe i szczęśliwe dziecko. Jednak życie takie, jakie jest, może okazać się dokładnym przeciwieństwem tego, czego pragnę. Nie wiem, czy poślubię właściwego człowieka. Jeśli nawet tak, to przecież jutro może on umrzeć. Tak samo można nie zdobyć upragnionego stopnia naukowego. Prawdopodobnie się uda, ale nie można na to liczyć. Nie można liczyć dosłownie na nic. Życie zawsze będzie takie, jakie jest. Dlaczego więc nie rozpocząć od tego? Dlaczego to takie trudne? Dlaczego zawsze

czujemy niepokój? Załóżmy, że wasz dom zostanie zniszczony w czasie trzęsienia ziemi, straciecie rękę i oszczędności całego życia. Czy możecie polegać na życiu takim, jakie ono jest? Czy potraficie nim być?

Pokładanie zaufania w rzeczach takich, jakimi one są, to wielka tajemnica życia. Zwykle jednak nie chcemy o tym słuchać. Mogę mieć absolutną ufność, że za rok moje życie się zmieni, będzie zupełnie inne, a mimo to cały czas takie, jakie jest. Jeśli jutro dostanę ataku serca, będę mogła na tym polegać, bo skoro będę go miała, to będę go miała. Mogę polegać na takim życiu, jakie jest.

Kiedy utożsamiamy się z naszymi myślami, tworzymy „ja” (jak powiedziałby Krishnamurti), a wtedy nasze życie przestaje toczyć się normalnym trybem. Dlatego trzeba myśli konkretnie nazywać, żeby usunąć tę zbędną więź. Gdy siedzimy wystarczająco długo, jesteśmy w stanie postrzegać myśli jako bodźce wyłącznie zewnętrzne. Widzimy nas samych przechodzących przez wcześniejsze stadia: początkowo czujemy, że nasze myśli są realne, z tego rodzą się egocentryczne emocje, a one z kolei tworzą barierę, która uniemożliwia widzenie życia takim, jakie jest. Gdy bowiem wikłamy się w egocentryczne emocje, to przez nie przestajemy wyraźnie widzieć innych ludzi i sytuacje. Myśl sama w sobie to bodziec zewnętrzny, jakaś porcja energii. Niestety, boimy się widzieć myśli takimi, jakie są.

Kiedy nadajemy myśli określoną etykietę, oddalamy się od niej na krok, przestajemy się z nią identyfikować. Istnieje wielka różnica pomiędzy wypowiedziami: „Ona jest nie do wytrzymania” oraz „Myślę: ona jest nie do wytrzymania”. Kiedy stale usiłujemy precyzować nasze myśli, ich ładunek emocjonalny zaczyna słabnąć, a pozostaje jedynie bezosobowa porcja energii, z którą nie musimy się utożsamiać. Jeżeli jednak uznajemy swoje myśli za realne, zaczynamy je traktować jako podstawę do działania. A kiedy dojdzie do działania, którego źródłem są takie myśli, nasze życie wypełni zamęt.

Raz jeszcze: praktyka polega na pracy w tym kierunku tak długo, aż ostatecznie przekazemy tę wiedzę naszemu ciału. Nie chodzi o osiągnięcie intelektualnego zrozumienia. Musi ono przeniknąć nasze ciało, kości, nas samych. Oczywiście, trzeba koncentrować myśli na takich sytuacjach życiowych, jak realizacja przepisu kulinarnego, konstrukcja dachu lub planowanie wakacji. Ale nie potrzebujemy tej egocentrycznej działalności, którą nazywamy myśleniem, bo ona w rzeczywistości nie jest myśleniem, tylko wprowadzaniem chaosu.

Zen oznacza życie aktywne, życie zaangażowane, a nie beczynne. Kiedy dobrze poznamy swoje umysły i uczucia, wywołane przez proces my-

ślenia, zaczynamy lepiej rozumieć, o co w życiu chodzi i co należy zrobić (czyli na ogół realizować kolejne z codziennych zadań). Zen oznacza życie wypełnione działaniem, a nie pasywnym nierobieniem niczego. Nasze działania muszą jednak opierać się na rzeczywistości. Jeśli ich podstawą będą różne fałszywe schematy myślowe (wywodzące się z naszych uwarunkowań), to niedobrze. Kiedy przejrzymy na wskroś schematy myślowe, dopiero wtedy uda się nam określić, co powinno być zrobione.

Człowiek nie powinien się przeprogramowywać, ale uwalniać się od wszelkich programów, uświadamiając sobie, że nie mają one nic wspólnego z rzeczywistością. Przeprogramowanie oznacza przeskoczenie z jednego kotła do drugiego. Możemy osiąść coś, co wydaje się lepszym programem, a przecież chodzi o to, żeby siedzeniem nie kierował *żaden* program.

Założmy, że mamy program określony słowami „brakuje mi pewności siebie”. Założmy, że postanowimy się przeprogramować na „jestem pewny siebie”. W zderzeniu z życiem nie sprawdzi się ani jedno, ani drugie, bo w obydwu wypadkach zawiera się element „ja”. A ponieważ to „ja” jest tworem kruchym, właściwie nierealnym, łatwo wprawić je w stan dezorientacji. Właściwie nigdy nie było żadnego „ja”. Najważniejsze, żeby zrozumieć, że to jest puste, że to iluzja, którą niekoniecznie należy zniszczyć. Zrozumienie iluzji jest czymś innym od jej niszczenia. Gdy mówię „puste”, mam na myśli to, że brak mu oparcia w rzeczywistości, że jest to twór zrodzony z egocentrycznych myśli.

Praktykowanie zen nigdy nie jest tak proste jak opowiadanie o nim. Nawet uczniowie, którzy całkiem nieźle rozumieją, co robią, czasami potrafią odejść od podstawowej praktyki. Kiedy jednak dobrze siedzimy, wszystko inne dzieje się samo. Dlatego bez względu na to, czy siedzimy pięć, czy dwadzieścia lat, czy też dopiero zaczynamy, ważne jest, żebyśmy robili to z wielką uważnością.

### *Ogień uważności*

W latach dwudziestych XX wieku miałam osiem, może dziesięć lat. Mieszkaliśmy w stanie New Jersey, gdzie zimy są ciężkie i mieszkanie ogrzewało się piecem węglowym. Kiedy przyjeżdżała ciężarówka z węglem, było to wielkie wydarzenie dla całej ulicy. Samochód podejżdżał do zsypu i węgiel zrzucano do piwnicy. Wtedy dowiedziałam się, że istnieją dwa rodzaje węgla: twardy węgiel kamienny oraz miękki węgiel brunatny. Ojciec objaśnił mi różnicę w sposobie spalania się obu tych rodzajów. Węgiel kamienny, zwłaszcza antracyt, spala się czysto, pozostawiając niewie-

le popiołu. Węgiel brunatny zostawia go bardzo dużo. Kiedy paliło się węglem brunatnym, ściany piwnicy pokrywały się sadzą, która czasem przedostawała się nawet do pokoju dziennego na górze. Pamiętam, że mama miała dużo do powiedzenia na ten temat. Wieczorem tata w specjalny sposób szykował ogień na noc, czego i ja się nauczyłam. Rzucał na palenisko cienką warstwę węgla i przymykał dopływ powietrza. W ten sposób spalanie przebiegało bardzo wolno. Przez noc dom się wychłodził. Rankiem trzeba było poruszyć żar, dodać węgla i otworzyć dopływ powietrza, tak by piec mógł znów ogrzewać dom.

Jaki związek ma ta opowieść z naszą praktyką? Celem praktyki jest odrzucenie wyłącznego identyfikowania się z samym sobą. Proces ten określa się czasem jako „oczyszczanie umysłu”. Nie oznacza to, że stajesz się świętym albo kimś innym, niż jesteś. Chodzi o pozbycie się tego, co powstrzymuje człowieka (lub piec) przed prawidłowym funkcjonowaniem. Piec działa najlepiej, kiedy pali się w nim węglem kamiennym. Można jednak powiedzieć, że jesteśmy, niestety, napełnieni *miękkim* węglem brunatnym. W Biblii znajdujemy takie zdanie: „On jest jak ogień złotnika”. Podobną analogię do oczyszczającego ognia znajdujemy w wielu religiach. Siedzenie w czasie sesin jest jak znajdowanie się w środku ognia złotnika. Rosi Eido powiedział kiedyś: „Zendo nie jest spokojnym niebem, lecz kotłem służącym do spalania naszych egoistycznych złudzeń”. Jakich narzędzi potrzebujemy, żeby z niego korzystać? Tylko jednego. Wszyscy o nim słyszeli, mimo to rzadko po nie sięgamy. Narzędziem tym jest *uwaga*.

Uważność to ostry, palący miecz, którego powinniśmy używać jak najczęściej. Zwykle nikt nie chce tego robić, ale kiedy już się na to zdecydujemy, choćby przez kilka minut, dochodzi do cięcia i palenia. Wszelkie ćwiczenia zmiernają do tego, żeby doskonalic naszą uważność, nie tylko w zazen, ale w każdej chwili życia. Siedząc, zaczynamy pojmować, że nasze myślenie pojęciowe to fantazja. Im lepiej to rozumiemy, tym bardziej wzrasta zdolność zwracania uwagi na rzeczywistość. Huang Po, jeden z wielkich chińskich mistrzów, powiedział: „Gdy tylko zdołasz się pozbyć myślenia pojęciowego, osiągniesz wszystko. Ale jeśli wy, uczniowie Drogi, w okamgnieniu nie wyzbędziecie się myślenia pojęciowego, to nawet jeżeli będziecie się starać przez całe epoki, nigdy tego nie osiągniecie”<sup>21</sup>. Jak powiedziano wcześniej, „wyzbywamy się myślenia pojęciowego”, kiedy poprzez stałą obserwację dostrzegamy nierealność naszych egocentrycznych myśli. Dopiero wtedy będziemy mogli stać się beznamiętni i odporni na poddawanie się im. To wcale nie znaczy, że staniemy

się ludźmi zimnymi i pozbawionymi emocji, lecz raczej to, że nie damy się złapać w szpony okoliczności.

Większość z nas postępuje inaczej. Kiedy tylko zaczynamy dzień pracy, odkrywamy, że wcale nie jesteśmy spokojni. Mamy różne wrażenia i osądy na temat dosłownie wszystkiego, i uczucia, które bardzo łatwo zranić. Okazuje się, że wcale nie jesteśmy beznamiętni i zasadniczo odporni na wpływy zewnętrzne. Dlatego przede wszystkim należy pamiętać, że głównym celem sesin jest wypalanie myśli w ogniu uważności, tak aby życie *przestało* być podatne na emocje i aby okoliczności zewnętrzne nie wywierały na nie wpływu. Myślę, że nie istnieje osoba, której by się to udało. A jednak praktyka polega właśnie na tym. Gdybyśmy mogli osiągnąć stan oczyszczenia przez ogień, nie musielibyśmy siedzieć i medytować. Potrzebne jest nam codzienne, regularne zazen, w którym powinniśmy zajmować się tym, co się dzieje w naszych umysłach i ciałach. Jeżeli nie będziemy regularnie siedzieli, nie zrozumiemy, że mycie samochodu lub prowadzenie rozmów z administratorem domu też jest częścią naszej praktyki.

Mistrz Rinzai powiedział: „Nie da się rozwiązać minionej karmy bez odniesienia do okoliczności. Kiedy przychodzi czas ubierania się, włożymy ubranie. Kiedy powinniśmy iść na spacer, idźmy na spacer. Nie warto zaprzętać sobie głowy myślami o osiągnięciu stanu Buddy<sup>2</sup>”. Kiedyś ktoś zadał mi pytanie: „Joko, czy uważasz, że kiedyś dostąpisz pełnego, ostatecznego oświecenia?” Odpowiedziałam: „Mam nadzieję, że kiedyś przyjdzie mi taka myśl do głowy”. By osiągnąć iluminację, nie potrzeba żadnego szczególnego miejsca ani czasu. Mistrz Huang Po mawiał: „Pod żadnym pozorem nie dokonuj rozróżnienia pomiędzy Absolutem a światem odczuć<sup>3</sup>”. To nic innego jak zaparkowanie samochodu, włożenie ubrania, wyjście na spacer. Ale nie uświadomimy sobie tego, jeśli będziemy palić w piecu węglem brunatnym. Węgiel brunatny oznacza, że spalanie w naszym życiu nie jest czyste. Nie potrafimy unicestwić każdej okoliczności, która się nam przytrafia, ponieważ zawsze jesteśmy do niej uczuciowo przywiązani. Na przykład, szef wydaje nam niedorzeczne polecenie. Na czym w takiej chwili polega różnica między spalaniem węgla brunatnego i kamiennego? Załóżmy, że ktoś szuka pracy, ale znajduje tylko takie zajęcia, których nie lubi, albo dziecko ma kłopoty w szkole... Na czym polega różnica pomiędzy spalaniem węgla brunatnego i kamiennego wówczas, gdy próbujemy radzić sobie z takimi sprawami? Jeśli nie jesteśmy w stanie choć częściowo pojąć istoty tej różnicy, to godziny spędzone na sesin zostały zmarnowane. Większość z nas za wszelką cenę dąży do

osiągnięcia stanu Buddy. Tyle że ten stan oznacza sposób, w jaki traktuje się szefa, dziecko, kochanka, partnera, dosłownie — każdego człowieka. Nasze życie zawsze jest doskonałe, i tyle. Prawda nie znajduje się gdzieś tam. Ale to ludzki umysł usiłuje spalić przeszłość lub przyszłość. Żywą terażniejszość — czyli stan Buddy — spotykamy rzadko.

Kiedy ogień w piecu przygasa, co należy zrobić, by znów jasno zapłonął? Zwiększyć dopływ powietrza. Człowiek też jest ogniem, a kiedy umysł się wycisza, można odetchnąć głęboko i zwiększyć dopływ tlenu. Wtedy zaczynamy płonąć czystszy ogniem, który potem będzie kierować naszym działaniem. Zamiast wymyślać, jakie kroki należy podjąć, wystarczy oczyścić nas samych. Czyny wypłyną z tego oczyszczenia. Umysł się wycisza, ponieważ go obserwujemy, zamiast się w nim zatracać. Wówczas oddychamy głębiej, a kiedy ogień zapłonie na dobre, nie będzie niczego, czego nie mógłby strawić. Wtedy nie ma mowy o „ja”, bo ogień pochłonie wszystko. Nie ma oddzielenia naszego „ja” od wszystkiego innego.

Nie lubimy myśleć o sobie jako o istotach czysto fizycznych, tymczasem cała przemiana, do której prowadzi siedzenie, ma właśnie charakter fizyczny. W naszych umysłach nie dzieje się nic cudownego. Kiedy palimy węglem brunatnym, niewłaściwie wykorzystujemy umysł, zapychamy go fantazjami, opiniami, pragnieniami, spekulacjami i analizami. Wówczas zaczynamy szukać odpowiednich działań, które wyciągnęłyby nas z tego bagna. Co robimy, gdy w życiu dzieje się coś złego? Siadamy, usiłujemy to rozgryźć, zastanawiamy się, spekulujemy. Bez skutku. Skutek przynosi zauważanie naszych aberracji, które nie są prawdziwym myśleniem; zauważanie naszych myśli emocjonalnych: „Tak, naprawdę jej nie znoszę! Ona jest okropna!” Po prostu zauważamy, zauważamy, zauważamy. Następnie, kiedy ciało i umysł się wyciszą, a ogień zacznie płonąć jaśniejszym płomieniem, rodzi się prawdziwe myślenie i zdolność podejmowania właściwych decyzji. W takim samym ogniu rodzi się iskra twórcza każdego rodzaju sztuki.

Chcemy myśleć, spekulować, fantazjować. Chcemy to wszystko rozgryźć. Chcemy poznać tajemnice wszechświata. I kiedy to czynimy, ogień pozostaje stłumiony, bo dopływ powietrza jest zamknięty. Potem zaczynamy się zastanawiać, dlaczego chorujemy — psychicznie i fizycznie. Proces spalania prawie ustał, pozostaje tylko sadza. Ta sadza pokrywa nie tylko nas, lecz osiada na wszystkim dookoła. Dlatego ważne jest, by siedzieć codziennie. W przeciwnym razie rozumienie procesu spalania ustaje niemal całkowicie i ogień pozostaje stłumiony. Trzeba więc siedzieć codziennie. Nawet dziesięć minut jest lepsze niż rezygnacja z siedzenia.

Dla zaangażowanych uczniów największe znaczenie mają sesin. Codzienne siedzenie może podtrzymywać ogień, ale z reguły nie prowadzi do jego pełnego rozpalenia. Należy więc sesin kontynuować. Nie sposób pozbyć się wściekłości, zazdrości, błogostanu, nudy, nie stawiając im czoła. Przyglądaj się własnej skłonności do rozczulania się nad sobą, lgnięcia do problemów. lgnięcia do swego „okropnego” życia. To jest twoja scena i twój dramat. Prawda jest taka, że bardzo lubimy swoje dramaty. Zwykle mówimy, że pragniemy się pozbyć problemów. Ale kisenie się we własnym sosie utwierdza nas tylko w przekonaniu, że jesteśmy pepkiem świata. Uwielbiamy swoje dramaty. Lubimy narzekać, zadrećzać się i jęczeć: „Prawda, że to straszne? Jestem taki samotny! Nikt mnie nie kocha”. Zdecydowanie wolimy nasz węgiel brunatny. Ale chaos niepełnego spalania może się okazać tragiczny dla ciebie i dla mnie. Praktykujmy więc pilnie.

### *Popychanie ku doświadczeniom oświecenia*

Jeden z moich ulubionych wersetów z *Shōyō Rōku* mówi: „Na uschniętym drzewie zakwita kwiat”. Kiedy nadchodzi kres ludzkiej zachłanności i potrzeb, pojawia się mądrość i współczucie. To jest stan Buddy. Wątpię, by jakikolwiek człowiek w pełni osiągnął ów stan. Może w historii ludzkości było kilka takich osób. Niestety, ludzie posiadających wielką siłę i wgląd w siebie mylimy z oświeconym w pełni Buddą. Zastanówmy się więc, na czym polega proces stawania się Buddą, ale zacznijmy może od końca.

Taka w pełni oświecona, ale być może tylko hipotetyczna osoba nie byłaby niczym ograniczona. Dla takiej istoty nie byłoby we wszechświecie niczego, o czym nie mogłaby autorytatywnie powiedzieć: „*Namu Dai Bosa*”, czyli „Jednocz się z Wielką Oświeconą Istotą”. Ani ja, ani wy nie możemy tego powiedzieć w odniesieniu do wszystkich rzeczy. Możemy tylko rozwijać swoje umiejętności w tym kierunku. Buddą zaś byłby ten, kto mógłby tak powiedzieć, kto mógłby bezgranicznie zjednoczyć się ze wszystkim we wszechświecie.

Pełne oświecenie poprzedzone jest stanem ścisłej integracji. Człowiek w pełni zintegrowany nadal ma ograniczenia, więc pod niektórymi względami integracja ta nadal może zawodzić. Niemniej można to nazwać integracją umysłu i ciała, zjawiskiem cudownym i rzadkim. Większość z nas znajduje się w prowadzących do tego stanu stadiach pośrednich, a to oznacza, że nie potrafimy w pełni władać własnym ciałem. Dowodzi tego każde jego napięcie. Nie możemy powiedzieć, że *jesteśmy ciałem*, ale że

*mamy ciało*. Przed tym istnieje jeszcze inny stan, polegający na tym, że całkowicie wyrzekamy się ciała, uważając, że jesteśmy wyłącznie umysłem. A jeszcze wcześniej stan, w którym nie potrafimy panować nawet nad własnym umysłem i odcinamy się także od części naszego umysłu. W zależności od skali naszych aktualnych uwarunkowań możemy rozumieć i ogarnąć tylko jakąś określoną część. Ostatni z wymienionych stanów ogranicza nas tak bardzo, że wszystko to, co przedostaje się z zewnątrz, może wywołać szok. Zbyt wczesne wprowadzenie czegoś spoza tego stanu ma działanie destrukcyjne. Możemy wówczas spotkać się z wieloma dziwnymi i szkodliwymi skutkami praktyki. Tak ograniczonej osobie wszechświat jawi się jako małe światło. Kiedy uderzy w nią światło o jasności słońca, może ona oszaleć i czasami rzeczywiście tak się dzieje.

Brałam udział w sesin pełnym krzyków, wrzasków i popychania: „*Musisz to zrobić! Musisz umrzeć!*” Po takich doświadczeniach zarówno kobiety, jak i mężczyźni płaczą po nocach i tylko nielicznym, przygotowanym na tego rodzaju presję, przynosi ona korzyść. Ludzie, którzy nie są na to gotowi, a z natury są ulegli, skoncentrują się i przebiją na drugą stronę (pomijając wszystkie wczesne stadia rozwoju) do punktu, w którym przez chwilę spostrzegą, że mają przed sobą jakieś „otwarcie”. Czy to dobrze? Niekoniecznie. Dla ludzi przygotowanych takie doświadczenie jest najcudowniejszym przeżyciem na świecie. Oni przeczuwają je, zanim to przeżyją, i są gotowi na jego przyjęcie. Ale dla osób nieprzygotowanych może być ono szkodliwe i rzadko przynosi pozytywne rezultaty.

Nauczyciel może celowo zawęzić i skoncentrować widzenie ucznia poprzez pracę nad koanem takim na przykład jak *Mu\**. Ale człowiek, który nie jest emocjonalnie przygotowany na taki wysiłek, powinien raczej praktykować w inny sposób. Należy bardzo uważać; przedwczesne doświadczenie oświecenia wcale nie musi być dobre. Przeżycie go uświadamia człowiekowi, że jest niczym (nie-jaźnią) i że we wszechświecie nie ma nic poza zmianami. Następuje zderzenie człowieka z potęgą ogromnego żywiołu, którym jest on sam. Uświadomienie sobie tego w odpowiednim momencie, gdy jest się na to gotowym, działa wyzwalająco. Dla osoby nieprzygotowanej równa się jednak unicestwieniu. Nawet osoba przygotowana na takie doświadczenie może potrzebować wielu lat praktyki z pominiętymi poziomami dojrzewania i pracy nad ich oczyszczeniem.

\* *Mu* — koan często wykorzystywany w stosunku do początkujących uczniów jako środek skupiania koncentracji. Dosłowne znaczenie tego słowa: „nie” lub „nic” nie oddaje pełnego sensu, jakiego pojęcie to nabiera, gdy wykorzystywane jest w praktyce zen.

Niektórzy nauczyciele mają olbrzymie doświadczenie, jeśli chodzi o stany zaawansowane, ale brakuje go im, gdy mają do czynienia ze stadiami wcześniejszymi. Oczywiście, widzą to, ale jeżeli to widzenie nie jest mocno zintegrowane, zamiast harmonii i spokoju może przynieść krzywdę.

Można powiedzieć, że doświadczenie oświecenia jest jak kawałek tortu urodzinowego. „Wspaniale! Chcę go mieć!” Ktoś jednak określił to doświadczenie jako straszliwy klejnot. Jeśli struktura nie jest wystarczająco mocna, wszystko może się rozpaść. Nie powinno się brać ludzi z ulicy i popychać ich do czegokolwiek. Niektórzy nauczyciele nie rozumieją tego. W pracy kierują się intuicją, niedostatecznie rozumiejąc różnice dzielące poszczególnych ludzi.

Przed laty zapytałam pewną wspaniałą pianistkę: „Jak mogę poprawić sposób grania tego fragmentu? Mam z nim trudności”. Odpowiedziała: „Ależ to proste. Rób to w ten sposób”. Dla niej to było zrozumiałe i łatwe, mnie w niczym nie pomogło — problem pozostał.

Proszę więc was o zachowanie cierpliwości. Spotykam ludzi, którzy siedzą od dawna i posiadają siłę oraz pewien wgląd, a mimo to nie radzą sobie ze sobą, ponieważ ich rozwój nie został zrównoważony. Doprowadzenie do równowagi nie jest rzeczą łatwą. Kiedy siedzimy, dowiadujemy się, jak bardzo skomplikowana jest nasza natura. W naszych złożonych osobowościach mogą się tworzyć pewne zawirowania, z którymi poradzimy sobie, jeśli pomogą nam specjaliści z innych dziedzin. Zen nie ułatwi wszystkiego. Kiedy praktyka zbyt wcześnie nabiera intensywności, pojawia się ryzyko utraty równowagi i trzeba zwolnić. Nie powinniśmy widzieć zbyt wcześnie i zbyt wiele.

Po co w ogóle mówić o oświeceniu? Kiedy człowiek jest gotowy, a jego pragnienie poznania silne, zarówno on sam, jak i jego nauczyciel wiedzą, co robić dalej. Trzeba cierpliwie pracować nad swoim życiem, pragnieniami, przeżyć, bezpieczeństwa, władzy. Nikt nie jest wolny od podobnych pragnień, ja też. Dlatego też proszę, abyście powtórnie przyjrzeni się swej żądzy osiągnięcia oświecenia i stawili czoło pracy, w którą musicie włożyć wiele cierpliwości i inteligencji. Dzięki wytrwałej praktyce nasze życie może stale nabierać mocy i zdolności integracji, tak by rodząca się siłę można było wykorzystywać dla dobra wszystkich.

Siła ta rośnie za każdym razem, kiedy zwracamy nasz umysł ku teraźniejszości. Za każdym razem, kiedy naprawdę uświadamiamy sobie, że uciekamy w marzenia, owa siła powoli, powoli rośnie. W końcu następuje prawdziwe uspokojenie i oczyszczenie umysłu oraz ciała. To oczywiście — żeby rozpoznać ludzi, który tego doznali, wystarczy na nich spojrzeć.

Mamy pewność, że jeśli będziemy rzetelnie praktykować, nasza droga — być może rozjaśniona doświadczeniem oświecenia — zaprowadzi nas daleko. I to jest w porządku. Nie wolno jednak lekceważyć znaczenia stałej pracy, którą należy wykonać w odniesieniu do wszystkich iluzji przeszkadzających nam w podróży. Weźmy na przykład *Obrazy Oswajania Wołu\**. Ludzie chcą przeskakiwać od pierwszego do dziesiątego. Tymczasem możemy się znaleźć przy dziewiątce i nagle cofnąć do dwójki. Postęp nie zawsze jest trwały. Przez kilka godzin można być na dziesiątce, a następnego dnia wrócić do dwójki. Podczas odosobnienia nasz umysł może być spokojny i jasny, ale niech tylko ktoś spróbuje nas skrytykować!

„Na uschniętym drzewie zakwita kwiat”. Albo — jak czytamy w Biblii: „Jeśli wprzód nie umrzesz, nie narodzisz się ponownie”. Oczywiście, naszą praktyką jest powolne umieranie, krok za krokiem, stopniowe rozstawanie się ze wszystkim, w co jesteśmy uwikłani. Jeżeli w coś jeszcze jesteśmy uwikłani, znaczy to, że jeszcze nie umarliśmy. Możemy na przykład identyfikować się z rodziną. Odrzucenie tej identyfikacji nie oznacza, że człowiek przestaje kochać swoich bliskich. Albo weźmy na przykład męża, żonę, chłopaka lub dziewczynę i pragnienie obcowania z nimi. Im dłużej oddajemy się praktyce, tym ta potrzeba staje się mniejsza. Miłość wzrasta, pragnienie się zmniejsza. Nie można kochać czegoś, czego się pragnie. Jeżeli potrzebujemy aprobaty, to jeszcze nie umarliśmy. Jeśli szukamy władzy, jeżeli uważamy, że powinniśmy zajmować określone stanowisko, jeśli nie odpowiada nam wykonywanie najbardziej przyziemnych zadań, to znaczy, że jeszcze nie umarliśmy. Jeżeli chcemy, żeby widziano nas w pewien określony sposób, to nie umarliśmy. Jeżeli pragniemy, żeby wszystko działało się po naszej myśli, to nie umarliśmy.

Ja nie umarłam w żadnym z tych aspektów. Ja tylko doskonale uświadamiam sobie własne przywiązanie do wielu rzeczy i nie ulegam mu zbyt często. O śmierci można mówić dopiero wtedy, gdy te rzeczy przestają istnieć. W tym sensie prawdziwie oświecona istota nie jest człowiekiem, a nikogo takiego nie znam. W moim życiu spotykałam wiele niezwykłych osób, ale kogoś takiego jeszcze nie. Dlatego powinniśmy się cieszyć z tego, gdzie się znajdujemy, i nadal ciężko pracować. Nasza doskonałość to być takimi, jakimi jesteśmy w danym punkcie czasu. Kiedy będziemy się identyfikować z coraz mniejszą liczbą rzeczy, będziemy mogli coraz bardziej wzbogacać nasze życie. Takie jest ślubowanie bodhisattwy. W zależności

\* *Obrazy Oswajania Wołu* — tradycyjny cykl dziesięciu rysunków przedstawiających praktykę prowadzącą od ułudy do oświecenia, ujętą w metaforę człowieka stopniowo oswajającego dzikiego wołu.

od stopnia zaawansowania naszej praktyki, możemy więcej robić, więcej ogarniać, więcej służyć. Właśnie o to chodzi w praktyce zen. Siedzenie z takim właśnie nastawieniem jest właściwą drogą, dlatego obejmujemy praktyką wszystko, co mamy do dyspozycji. Mogę przecież być tylko tym, kim jestem w tej chwili. Mogę tego doświadczać i nad tym pracować. Mogę robić tylko tyle. Reszta to iluzja mojego ego.

### *Cena praktyki*

Kiedy stwierdzamy, że nasze życie nie przynosi nam satysfakcji, usiłujemy od niego uciec, wykorzystując różne subtelne mechanizmy. Podejmując takie próby, podchodzimy do własnego życia, jakby istniało rozróżnienie na „ja” oraz „życie poza mną”. Dopóki będziemy podchodzić do życia w ten sposób, dopóty będziemy kierować swoje wysiłki w stronę odnalezienia czegoś lub kogoś, kto zajmie się nami, szukać kochanka, nauczyciela, religii, jakiegoś ośrodka terapeutycznego — czegoś lub kogoś, kto wzięłby na siebie nasze problemy. Kiedy widzimy życie w taki dualistyczny sposób, oszukujemy samych siebie i wierzymy, że za spełnione życie nie trzeba płacić. Każdy z nas w pewnym sensie doświadcza takiej ułudy, a to czyni nas nieszczęśliwymi.

Wraz z postęпами praktyki staramy się walczyć z podobnymi urojeńcami i z czasem zaczynamy rozumieć — jakież to przerażające! — że za wolność to *my* musimy zapłacić sowitą cenę. Nikt za nas tego nie uczyni. Kiedy uświadomiłam sobie tę prawdę, doznałam jednego z większych szoków mojego życia. Pewnego dnia pojęłam w końcu, że tylko ja sama płacę cenę za zrozumienie. Nikt, zupełnie nikt poza mną nie może zrobić tego za mnie. Dopóki nie uświadomimy sobie tej trudnej prawdy, dopóty nadal będziemy buntować się przeciw rygorom praktyki, a gdy nawet ta prawda już do nas dotrze, bunt będzie trwał dalej, chociaż znacznie słabszy. Trudno jest podtrzymywać tę wiedzę.

W jaki sposób wymigujemy się od płacenia? Przede wszystkim pielęgnowujemy w sobie stałą niechęć do znoszenia cierpienia. Wydaje nam się, że można uniknąć go, zignorować je, wyperswadować coś sobie lub przekonać kogoś, żeby odsunął je od nas. Zwykle wierzymy, że mamy prawo do tego, by nie odczuwać bólu życia. Obsesyjnie pragniemy i robimy wszystko, żeby ktoś inny (mąż, żona, kochanek, dziecko) złagodził nasz własny ból. Taki opór podważa sens praktyki: „Dziś rano nie będę siedział. Nie mam ochoty”. „Dziś nie mam nastroju na sesin. Nie podoba mi się to, co z tego wynika”. „Nie będę trzymał buzi na kłódkę, kiedy je-

stem wściekły, bo niby dlaczego?” Gotowi jesteśmy zrezygnować ze swojej integralności, gdy jej utrzymanie mogłoby być bolesne. Rezygnujemy ze związku, kiedy przestaje urzeczywistniać nasze marzenia. U podstaw każdej ucieczki tego rodzaju leży przekonanie, że inni powinni nam służyć, sprzątać bałagan, który zrobiliśmy sami.

W rzeczywistości nikt, absolutnie nikt, nie może doświadczać naszego życia za nas. Nikt nie może odczuwać za nas bólu, który jest nieodłącznym składnikiem życia. Cena, którą musimy zapłacić za dojrzałość, znajduje się zawsze w zasięgu ręki. Nigdy nasza praktyka nie będzie prawdziwa, jeśli nie uświadomimy sobie własnej niechęci do płacenia w ogóle. To smutne, ale dopóki się od tego uchylamy, dopóty rezygnujemy z cudu, jakim jest życie i my sami. Staramy się być blisko ludzi, którzy — naszym zdaniem — potrafią złagodzić nasz ból. Próbuje ich zdominować, zatrzymać przy sobie, usiłujemy nawet podstępem nakłonić ich do zajęcia się naszym cierpieniem. Ale, niestety, nic za darmo. Nie rozdaje się drogocennych klejnotów. Musimy na nie zapracować wytrwałą praktyką.

Trzeba pracować na to w każdej chwili, nie tylko w „duchowej sferze” życia. Sposób realizowania zobowiązań wobec innych ludzi, służenie im, wysiłek, jaki wkładamy w utrzymanie uważności potrzebnej w każdej chwili życia — wszystko to jest zapłatą za klejnot. Nie twierdzę, że należy tworzyć nowy zestaw ideałów typu „jaki powinienem być”. Mam na myśli zapracowanie na integralność naszego życia poprzez każdy czyn i każde wypowiedane słowo. Z potocznego punktu widzenia cena, jaką musimy zapłacić, jest ogromna, jednak po głębszym zastanowieniu okaże się ona nie daniną, lecz przywilejem. Uświadamiamy to sobie wraz z rozwojem praktyki.

W procesie tym odkrywamy, że nasz ból i ból innych ludzi to nie dwa oddzielne światy. Nie jest tak, że „moja praktyka to moja praktyka, a ich praktyka to ich praktyka”, ponieważ kiedy naprawdę otworzymy się na nasze własne życie, otworzymy się na życie w ogóle. Złudzenie rozdzielenia znika, kiedy kontynuujemy praktykę z należytą uważnością. Pokonanie tego złudzenia oznacza uświadomienie sobie, że w czasie praktyki płacimy cenę nie tylko za samych siebie, ale dosłownie za każdego człowieka na świecie. Jeżeli wciąż trwamy w rozdzieleniu — podtrzymując opinie na temat tego, kim jestem, kim ty jesteś, czego potrzebuję i czego chcę od ciebie — to znaczy, że nie zaczęliśmy jeszcze płacić za ów klejnot. Zapłata polega na tym, że musimy dać to, czego wymaga życie (nie wolno tego mylić z pobłażliwością): czas, pieniądze, jakieś dobra materialne. Możliwe, że będzie trzeba *nie dawać* tego wszystkiego, jeśli tak będzie lepiej.

Ale wysiłek w czasie praktyki polega na tym, żeby zawsze wiedzieć, czego życie od nas wymaga, w odróżnieniu od tego, co sami jesteśmy gotowi dać. A to wcale nie jest łatwe. Praktyka więc zmierza do wyegzekwowania zapłaty, jeśli chcemy otrzymać klejnot.

Nie należy redukować praktyki tylko do czasu spędzanego w zazen, chociaż ten czas ma kluczowe znaczenie. Nasza praktyka — płacenie ceny — musi trwać przez dwadzieścia cztery godziny na dobę.

Kiedy podtrzymujemy ten wysiłek przez dłuższy czas, zaczynamy coraz bardziej cenić wartość klejnotu, którym jest nasze życie. Jeśli jednak nadal będziemy narzekać na swoje życie, jakby było ono jakimś problemem, lub trwonić czas na obmyślanie sposobów ucieczki przed nim, klejnot zawsze będzie niedostępny, ale nadal realny, tyle że nie ujrzymy go, jeśli nie będziemy gotowi na zapłacenie ceny. Odkrycie tego klejnotu jest celem naszego życia. Czy jesteście gotowi zapłacić tę cenę?

### *Satysfakcja płynąca z praktyki*

Człowiek zawsze stara się sterować swoim życiem od nieszczęścia do szczęścia, przejść od życia pełnego walki do życia przepełnionego radością. Tyle że pierwsze przejście nie zawsze jest równoznaczne z drugim. Przejście od nieszczęścia do szczęścia to nie to samo, co przejście od walki do radości. Niektóre terapie pomagają przejść od nieszczęśliwego do szczęśliwego „ja”. Tymczasem metody praktyki zen oraz być może kilka innych mogą pomóc w przejściu od nieszczęśliwego „ja” do przekroczenia „ja”, czyli do stanu radości.

Mieć swoje „ja” to znaczy być skoncentrowanym na sobie. Bycie skoncentrowanym na sobie — czyli stawianie się w opozycji do rzeczy zewnętrznych — wprowadza troskę i niepokój o samego siebie. Jeźmy się momentalnie, kiedy otoczenie staje przeciwko nam, łatwo się denerwujemy. Często popadamy w dezorientację. Tak większość z nas doświadcza swego życia.

Chociaż nie bardzo wiemy, czym jest przeciwieństwo naszego „ja” — „niejaźń”, czyli ów stan przekroczenia „ja”, spróbujmy się zastanowić, jakie mogłoby być nasze życie. Nie-jaźń nie oznacza zniknięcia z powierzchni Ziemi ani niebytu. Stan ten nie polega na koncentrowaniu się na sobie ani na czymś innym. Jest to tylko stan skupienia. Życie nie skupione na sobie nie jest tym samym skupione na czymś innym, lecz na wszystkim, wolne od przywiązania do różnych rzeczy — a więc cechy „ja” w ogóle nie mogą się pojawić. Przestajemy być niecierpliwi, nie denerwujemy się z byle powodu, i — co najważniejsze — eliminujemy

z życia dezorientację. W ten sposób przekroczenie „ja” oznacza radość. Ale nie tylko. Ponieważ nie-jaźń niczemu się nie przeciwstawia, działa zawsze korzystnie. Jednak w większości wypadków praktyka musi się odbywać w sposób uporządkowany, a więc jako ciągły proces niwelowania naszego „ja”. Pierwszym krokiem jest przejście od nieszczęścia do szczęścia. Dlaczego? Ponieważ jest absolutnie niemożliwe, aby człowiek nieszczęśliwy — ktoś niepokojony przez samego siebie, innych ludzi lub okoliczności — mógł żyć życiem nie-jaźni. Dlatego pierwsza faza zazen powinna polegać na przejściu od nieszczęścia do szczęścia. Pierwsze lata zazen dotyczą właśnie tego przejścia. Dla niektórych inteligentna terapia może być użyteczna, ale ludzie są różni i nie wolno niczego uogólniać. Niemniej nie możemy podejmować próby pominięcia tego pierwszego przejścia — od względnego nieszczęścia do względnego szczęścia.

Dlaczego używam określenia „względne szczęście”? Niezależnie od tego, w jakim stopniu uznajemy swe życie za „szczęśliwe”, to jeśli opiera się ono na „ja”, nie może być mowy o ostatecznym rozwiązaniu problemu. Dlaczego? Ponieważ u podstaw takiego życia leży fałszywa przesłanka, iż *jestemy* naszym „ja”. Wierzymy w to wszyscy bez wyjątku. Każda praktyka, która zatrzymuje się na podejmowaniu prób zmiany „ja”, jest w ostatecznym rozrachunku niezadowolająca.

Uświadczenie sobie prawdziwej natury nie-jaźni (stanu Buddy) jest celem zazen. Rzeczą najważniejszą, prawdziwie satysfakcjonującą, jest podążanie właśnie tą drogą. Kiedy zmagamy się ze znalezieniem odpowiedzi na pytanie o naszą prawdziwą naturę, musimy zmienić całą podstawę życia. Żeby odpowiednio toczyć tę bitwę, należy odmienić uczucia, cel i orientację. Jakie kroki można podejmować w tym celu?

Jak już powiedziałam, pierwszym krokiem jest przejście od względnego nieszczęścia do względnego szczęścia. W najlepszym razie osiągniemy efekt niepełny, którego działanie nie będzie trwałe. Trzeba mieć jednak choć częściową gwarancję względnego szczęścia i równowagi, żeby rozpocząć poważną praktykę. Potem możemy próbować przejść do kolejnego stadium: inteligentnego, wytrwałego i pełnego uporu wychwytywania różnych cech umysłu i ciała poprzez zazen. Zaczynamy wtedy rozróżniać własny wzorzec zachowań — uświadciamy sobie nasze pragnienia, potrzeby, żądze — i wtedy zaczynamy zdawać sobie sprawę, że wzorce, pragnienia i żądze ego są właśnie tym, co nazywamy swoim „ja”. Następnie stopniowo pojmujemy pustość i nietrwałość tych wzorców oraz nabieramy przekonania, że można je porzucić. Właściwie nie trzeba *próbować* się ich pozbyć za wszelką cenę. Z czasem zanikną same.

Kiedy ogarnie nas światło świadomości, to, co fałszywe, zacznie blednąć, a ujawni się z całą wyrazistością to, co prawdziwe. Nic nie rozjaśnia tego światła bardziej niż inteligentne zazen, wykonywane codziennie w czasie sesin. Kiedy zaczynają blednąć niektóre wzorce, nie-jaźń — która jest obecna zawsze — może się zacząć uzewnętrzniać, a wraz z nią pojawiać się zaczyną towarzyszące jej spokój i radość.

Proces ten, chociaż tak łatwo o nim mówić, czasem bywa przerażający, ponury i zniechęcający. Atak skierowany zostaje na to wszystko, co przez wiele lat uważaliśmy za samych siebie. Kiedy następuje ten zwrot, możemy odczuwać potworny strach. Kiedy się o tym mówi, może to brzmieć czarująco, ale sam ten proces potrafi przebiegać straszliwie.

Jednak ci, którzy podchodzą do praktyki z cierpliwością i determinacją, zyskują radość i spokój, zdolność przeżywania życia pełnego współczucia i przynoszącego wszystkim pożytek. Wówczas życie, które wcześniej niszczyliśmy zachciankami płynącymi z zewnętrznych okoliczności, zaczyna się stopniowo zmieniać. Nie znaczy to jednak, że będzie pozbawione problemów. Przeciwnie, przez pewien czas życie może wydawać się gorsze niż wcześniej, ponieważ to, czego nie byliśmy dotąd świadomi, stanie się nagle widoczne. Ale jeśli nawet tak się dzieje, mamy już poczucie wracającej przytomności umysłu, zrozumienia, podstawowego zadowolenia.

Żeby kontynuować praktykę mimo wielkich trudności, musimy zachować cierpliwość, wytrwałość i odwagę. Dlaczego? Ponieważ nasze zwykłe życie, wypełnione usiłowaniem spełnienia naszych pragnień, walką o unikanie bólu fizycznego i psychicznego, jest rozsadzane przez pełną determinacji praktykę. Nabieramy wewnętrznego przekonania, że radosne życie nie jest poszukiwaniem szczęścia, lecz doświadczaniem i *byciem* okolicznościami życia takimi, jakie one są; nie polega ono na spełnianiu naszych zachcianek, lecz tego, czego oczekuje od nas życie; nie jest też unikaniem bólu, tylko byciem bólem, kiedy jest to konieczne. Czy to zadanie nas przerasta? Przeciwnie, ta droga jest właśnie łatwiejsza. Ponieważ życie można przeżywać jedynie umysłem i ciałem, ma ono wymiar psychiczny. Wszyscy myślimy, żywimy nadzieję, można nas skrzywdzić i zdenerwować. Jednak prawdziwe rozwiązanie musi pochodzić z wymiaru zdecydowanie innego niż psychiczny. Kluczem do zrozumienia jest tu praktyka porzucania przywiązań, przekraczania „ja”. W końcu uświadomimy sobie, że nie ma żadnej drogi, żadnego sposobu, żadnego rozwiązania, ponieważ od samego początku nasza natura jest tą drogą, tu i teraz. Ponieważ droga nie istnieje, nasza praktyka polega na podążaniu tą nie-drogą bez końca i bez nagrody. Nie-jaźń jest wszystkim, więc nie potrzebuje nagrody: od samego nie-początku sama w sobie jest całkowitym spełnieniem.