



# **JAK PRAKTYKOWAĆ ZAZEN**

**Shodo Harada Roshi**

## SHODO HARADA ROSHI: KRÓTKA BIOGRAFIA

Harada Seicho urodził się 26-go sierpnia 1940 roku w Nara, w Japonii jako syn kapłana świątynnego i jego żony. Był on ich trzecim dzieckiem i drugim synem; troje młodszych dzieci, wszystkie dziewczynki, dopełniły ich ciepłą i kochającą rodzinę. Miał normalne dzieciństwo, bawiąc się ze swoimi młodszymi siostrami i pokazując im zwyczajne dziecięce figle, włączając wynajdowanie różnych sposobów, by za darmo wejść do kina, aby zgłębiać swoją pasję – filmy przygodowe. Świątynia była biedna, a czasy były ciężkie; nie było żadnych ekstra pieniędzy na takie rzeczy.

Chociaż jego ojciec był nauczycielem w świątyni, młody Seicho nie był zainteresowany zostaniem kapłanem buddyjskim. Jako dziecko był zafascynowany raketami i chciał zostać pilotem. Jako nastolatek myślał o zostaniu psychologiem, by móc dzięki temu rozwinąć swoje priklive zainteresowanie naturą ludzkiego umysłu.

Ten plan zmienił się gwałtownie, gdy pewnego dnia jego ojciec poprosił go by dostarczył coś do Myoshin-ji, głównej świątyni jego rodziny. W jego własnych słowach:

„To było wcześniej rano, więc autobusy były bardzo zatłoczone, musiałem przepychać się przez ten tłum przy pomocy tej paczki, przez całą długość aż do końca autobusu. Wtedy, nagle znalazłem się naprzeciwko kogoś, kto powalił mnie jako niezwykle niespotykana osoba. Miał tajemniczy wygląd, była w nim jakaś świetlistość. Był to stary kapłan w szatach, i w okularach czytający książkę, promieniował jakimś wyjątkowym światłem. W porównaniu z nim ludzie dookoła wydawali się przygniecenici przez swoje myśli i troski. Stałem w przejściu, młodzieniec, który nie lubił buddyzmu i żył w świątyni tylko ze względu na okoliczności swojego urodzenia, a teraz byłem głęboko poruszony przez tego inteligentnie wyglądającego człowieka, który wydawał się taki głęboki i wyciszony, i który promieniował taką światłością ducha. Dlaczego wydawał się taki inny od wszystkich ludzi w tym autobusie? Dotychczas nigdy nie spotkałem takiej osoby i nie potrafiłem pojąć, co w nim jest tak inspirującego. Wtedy zakończyłem swoją podróż, nie chciałem jej już kontynuować myśląc, że świątynie i mnisi nie byli tak bardzo poruszający, gdy nagle ta tajemnicza osoba pojawiła się w całej tej wielkiej głębi, to był z pewnością kapłan. Dlaczego wybrał on ten sposób wyrażania siebie? Byłem zaintrygowany tym mężczyzną i pytaniami, które przedstawiał mi całą swoją precją, tak że kiedy ten kapłan wysiadł, podążyłem za nim. Odwróciwszy się ta osoba, Yamada Mumon był w drodze do Reiun-in, małej buddyjskiej świątyni w Myoshin-ji . Podążyłem za nim prosto do bramy i patrzyłem jak wchodzi przez nią.”

Yamada Mumon rosi był mistrzem linii Tenryu-ji i opatem Shofuku-ji w Kobe. Mumon rosi był także opatem Reiun-in, świątyni na terenie Myoshin-ji, a także prezydentem Uniwersytetu Hanazono, Buddyjskiego Uniwersytetu Rinzai, na który młody Harada wkrótce wstąpił.

„To spotkanie uświadomiło mi, jak ograniczone było moje rozumienie buddyzmu. Zobaczyłem, że jest cały aspekt religii, o którym nic nie wiedziałem. Pomimo dorastania w świątyni, odwróciłem się plecami do tych nauk. Wątpię, żebym kiedykolwiek został mnichem, gdybym nie spotkał Mumona rosiego. Dzięki niemu po raz pierwszy zobaczyłem, jak wewnętrzna jakość osoby może promieniować, z jej całej istoty i chciałem wiedzieć więcej o naukach, które tak bardzo oświeciły Mumona rosiego.”

Kiedy młody Harada uczęszczał na Uniwersytet Hanazono jego ojciec zmarł, a jego starszy brat przejął rodzinną świątynię w Nara. To zwolniło go z obowiązku i mógł wybrać swoją własną drogę życiową. Gdy skończył uniwersytet, wybrał się piechotą dookoła gór i przez las do Sofuku-ji w Kobe i został mnichem Mumona roshiego. Otrzymał mnisie imię Shodo (Prawdziwa Droga).

Ciężko praktykował w Shofuku-ji, odbywając wiele intensywnych tygodniowych odosobnień (sesshin). Jednakże po jednym szczególnym sesshin czuł się całkowicie rozczarowany ze swoim stanem umysłu, mimo że starał się bardzo mocno, wciąż nie zrealizował kensio. Po dwóch latach intensywnego treningu, wciąż bez kensio, poprosił Mumona Rosiego o pozwolenie opuszczenia klasztoru. Pragnął iść w góry, by samotnie praktykować dopóki nie osiągnie przebudzenia. Mumon rosi nic nie powiedział, ale patrzył na niego przez pewien czas i zapytał, „Co się stanie jeśli nie osiągniesz kensio?” „Nie chcę wrócić dopóki tego nie dokonam!” brzmiała zdeterminowana odpowiedź. Dostał pozwolenie by iść. Zatrzymał się w górach pomiędzy prefekturami Hiroshimy, a Shimane, siedział długo i z oddaniem, zdeterminowany by jakoś osiągnąć oświecenie. Nie miał pojęcia ile minęło czasu. Pewnego niedzielnego popołudnia pewni wędrowcy spotkali go i zatrzymawszy się spytali, „Czy jesteś buddyjskim mnichem?” Kiedy usłyszeli, że tak skomentowali: „Jaki jesteś szczęśliwy, że możesz praktykować cały dzień, cały tydzień, tak jak to robisz! My musimy pracować na co dzień zawodowo i mamy tylko ten jeden dzień, kiedy możemy przyjść w góry by recytować imię Buddy.” Nagle:

„to było tak jakby wszystkie moje granice odpadły, jakby ktoś uderzył mnie w plecy i wszystko stało się przebudzone wewnątrz. Zrozumiałem w tym miejscu błąd, który popełniałem i natychmiast powróciłem do klasztoru. Tego dnia w górach zrozumiałem, że nie ma żadnej jaźni, którą należy się przejmować! Roztrzaskiwałem siebie i robiłem z siebie cierpiącego, zamartwiającego się problemem realizacji oświecenia, kiedy w istocie było to do odnalezienia każdego dnia życia! Wszystko mogło przyjść do mnie nawet, kiedy nic nie robiłem, przestałem martwić się o swoje małe problemy. Bez izolowania siebie wysoko w górach, oddalenia od wszystkich, odwracania się od wszystkich i zamartwiania się o swój mały, ograniczony stan umysłu, ale wyruszyć i być tym co przyniesie mi każdy dzień życia – to była moja praktyka i wyraz mojego oświecenia! Odkąd to zrozumiałem, moje całe życie odmieniło się całkowicie. Wiem, że nie ma dla mnie problemów, ponieważ nie ma nikogo, kto czuje, że jest tam jakiś problem.

Kiedy powróciłem z gór, wiedziałem, że to co muszę zrobić ze swoim życiem, to żyć całkowicie z zamiarem przyniesienia tej przejrzystej, czystej świadomości innym ludziom. I wszystko, co naprawdę pragnąłem robić, było w istocie tym, co robiłem od samego początku, ale ja dusiłem to w swój mały, egoistyczny sposób. Poszedłem w góry dla mojego osobistego oświecenia; to był wyraz mojego ego. Ale właśnie dlatego byłem zdolny przebudzić się do tego wielkiego celu, przebudzić się do tej wielkiej jaźni, która ma pracę do wykonania na tym świecie.

Potem moje za stało się całkiem inne. Przedtem, gdy siedziałem robiłem to z silnym poczuciem siebie. Teraz nie ma tego w ogóle, ale czuje w moim siedzeniu, jak przepływa przeze mnie inna wielka energia. Po raz pierwszy moje oczy nie poruszały się podczas zazen, ale były skierowane na ziemię, tam gdzie patrzyłem. Podczas kinhin – chodzącej medytacji – moje oczy były ściągnięte w miejsce, gdzie patrzyłem, nie czułem jakbym rozglądał się dookoła. Tak było przez kilka dni, to doprowadziło mnie do miejsca, gdzie mogłem odpowiedzieć na koany o wiele szybciej. Nie było tam rzeczy, które przeszkadzały mi wcześniej.

Zobaczyłem jak łatwo mogłem zrozumieć to, co mówił mój nauczyciel. Koany i słowa, które otrzymałem, stały się oczywiste dla mnie, kiedy przeszedłem koany. Mogłem uchwycić ich znaczenie bardzo szybko. Siedziałem lekko i energicznie, już więcej nie czułem się ciężki. To co stało się ze mną w górach, odwróciło moje życie dookoła.”

Harada Shodo praktykował w Shofuku-ji dwadzieścia lat. Pewnego dnia stary opat Sogen-ji zadzwonił do Mumona Rosiego i poprosił go o następcę świątyni. Mumon Rosi wybrał Haradę Shodo i w 1983 roku, otrzymał inka, Harada przybył do Sogen-ji by uczyć.

Parę lat później wyruszył do Stanów Zjednoczonych, by nauczać. Swoje pierwsze sesshin odbył tam w 1989 roku, z grupą która stworzyła później klasztor Tahoma Sogen-ji na wyspie Whidbey w stanie Waszyngton. Parę lat później rozpoczął podróżowanie do Europy, gdzie praktykujący u niego uczniowie stali się w końcu sangą Hokuozan Sogen-ji. Każdego roku rosi podróżuje także do południowych Indii, by poprowadzić sesshin w klasztorze stworzonym przez Jego indyjskich uczniów Dharmy Buddy. Od tego czasu wiele grup uczniów rosiego rozprzestrzeniło się po całym świecie. Prawdziwy, żyjący, utytułowany mistrz, robi to wszystko dodatkowo, aby utrzymać wysoki poziom i pełen zakres nauk oraz sesshin w Sogen-ji. Jest całkowicie oddany by utrzymać Dhamę Buddy żywą na jej najgłębszym poziomie.

## JAK PRAKTYKOWAĆ ZAZEN

W dzisiejszych czasach trudno jest wiedzieć w co wierzyć. W przeszłości ludzie mogli powierzyć swoje zaufanie Bogu, ale dzisiaj ilu z nas wie, jak wejść w głęboki stan modlitwy, gdzie jesteśmy naprawdę zdolni by zaufać i uwierzyć? Mimo, że większość ludzi wierzy nauce, wielu z nas wyczuwa podział pomiędzy tym światem i światem religii. Religia przyjmuje coś, czego nie da się zmierzyć naszymi zmysłami, coś co jest tylko ideałem lub wiarą, gdzie nauka wierzy tylko w rzeczy, które można zmierzyć i udowodnić. Różnice pomiędzy tymi dwoma światowymi poglądami często powodują wielkie konflikty.

Każdy z nas jest inny. Mamy różne nadzieje i plany, oraz różne nieznanne stany umysłu. Choć nie można w żaden sposób zmierzyć tych rzeczy, to są dla nas bardzo realne i nadają nam naszą własną indywidualność. Poprzez zazen mamy możliwość powrotu do naszej szczególnej esencji i stać się całkowicie tym kim jesteśmy. Ten powrót do spokojnego miejsca wewnątrz nas samych, to puszczenie wszystkich zewnętrznych zakłóceń, by powrócić do naszej oryginalnej wewnętrznej przestrzeni - to jest zazen. Bardzo ważne jest, by wiedzieć, że poprzez praktykowanie zazen nie staramy się stać tacy sami jak inni. Zamiast tego, zazen pozwala każdej osobie stać się tym, kim naprawdę jest.

Ponieważ w zazen badamy naszą własną jaźń, to pierwszą rzeczą jaką musimy zrobić, jest przyjęcie właściwej postawy ciała, by osiągnąć równowagę i stabilność. Kiedy fizyczna postawa ciała jest stabilna jesteśmy zdolni, by iść głębiej do wewnątrz i wyrównać oddech, który łączy wszystko wewnątrz nas samych. Następnie idąc jeden krok naprzód wyrównujemy umysł.

Podczas codziennego życia używamy ciała w sposób właściwy dla różnych czynności, w które jesteśmy zaangażowani. Kiedy to robimy większość czasu jesteśmy oddaleni od naszego psychicznego centrum. Im więcej ludzie używają głowy w swojej pracy, tym więcej potrzebują myśleć i wysilać się swoimi mózgami, wówczas jest większa możliwość, że więcej *ki* – życiowej energii, będzie wznosiła się do ich głowy. Dodatkowo wszyscy mamy różne fizyczne nawyki, zakorzenione sposoby, w jakie używamy ciała oraz zbiór wyobrażeń w jaki sposób rzeczy powinny być zrobione. Wszystkie te nawyki i rutyna wpływają na sposób w jaki skupiamy i równoważymy nasze ciała podczas dziennych aktywności.

Podczas zazen zamiast kierować naszą świadomość na zewnątrz i fizycznie angażować się w powierzchowne działania, siedzimy w ciszy i patrzymy do wewnątrz badając, kim naprawdę jesteśmy. Dlatego sposób, w jaki osiągamy psychiczną równowagę jest bardzo ważny.

Łatwo jest spoglądać na innych i patrzeć, czy ich postawa jest prawidłowa, ale by samemu wiedzieć kiedy własna postawa jest właściwa należy być zdolnym do poczucia

całkowitej równowagi i ześrodkowania, należy być wolny od jakiegokolwiek ociążałości. Jest to najważniejszy aspekt fizycznej postawy w zazen.

Można to w inny sposób, spoglądając na ludzkie ciało z punktu widzenia dwóch oddzielnych części: dolnej i górnej połowy ciała. W górnej połowie naszego ciała usytuowane są wszystkie nasze zmysły i nasze myślowe zdolności. Naturą górnej części ciała jest postrzeganie rzeczy. W dolna połowa jest centrum naszej życiowej energii; naturą dolnej części ciała jest aktywność i dynamizm.

Jest opowieść z dawnych czasów o bogatym człowieku, który pragnął posiadać trzypiętrową rezydencję, tak by mógł być wyżej niż którykolwiek z jego sąsiadów. Gdy przybyli rzemieślnicy, oczywiście zaczęli budować konstrukcję od położenia podłóg. Kiedy bogacz to zobaczył zdenerwował się i powiedział do rzemieślników, „Powiedziałem, że chcę trzypiętrową rezydencję, nie potrzebuję nic więcej, tylko trzecie piętro. Dlaczego miałbym tracić swoje pieniądze na budowę dolnych pięter?”

Śmiejemy się z tej historii, jednak kiedy przyjrzymy się jej bliżej zobaczymy, że odnosi się do nas. Pragniemy posiadać mądrość i czyste postrzeganie, ale tak łatwo ignorujemy dolne piętro tego procesu: prawidłowe ustawienie ciała umożliwia nam realizację tych rzeczy. Ciało to coś z czym często nie chcemy się zmierzyć. Jak dotąd dla naszego mózgu, naszych zmysłów, naszych myśli i naszego spostrzegania by pracować właściwie, ciało - siedziba naszej życiowej energii - musi być dokładnie ześrodkowane i zrównoważone. Ponieważ prawidłowa postawa jest tak decydująca, każde wyjaśnienie zazen musi zacząć się opisem fizycznego aspektu.

Kiedy siedzimy na ziemi ze skrzyżowanymi nogami przed sobą, dolna część pleców musi być mocno wygięta do wewnątrz. To jest bardzo ważne. Gdy dolna część pleców opada, wtedy głowa przechyla się do przodu, obciążając mięśnie pleców i szyi. Kiedy dolna część pleców jest wygięta do wewnątrz, głowa będzie dobrze ustawiona, na szczycie szyi i nie będzie poczucia obciążenia. Kierując spojrzenie w dół, oczy powinny być otwarte. Niektórzy myślą, że łatwiej koncentrować się z zamkniętymi oczami, ale w rzeczywistości zamknięte oczy zachęcają do senności i krążenia zewnętrznych myśli. Kierując spojrzenie w dół musimy być ostrożni, aby nie opadł podbródek, natomiast musimy dobrze trzymać głowę tak by była idealnie prosto i równo na szyi.

Bardzo ważne jest, aby całkowicie puścić jakiegokolwiek napięcie w górnej części ciała. By zrobić to poprawnie, należy skupić się w dolnej części ciała. Najprostszy sposób by zachować dobrą postawę jest siedzenie w pozycji pełnego lotosu lub pół lotosu, te pozycje ułatwiają mieć dobrą równowagę. Można siedzieć nie tylko ze skrzyżowanymi nogami. Możliwe jest także utrzymanie równowagi, w centrum grawitacji w dolnej części ciała, siedząc na krześle lub stojąc. Ludzie, którym jest ciężko praktykować zazen w siedzącej lub w stojącej pozycji, mogą nawet robić to leżąc. Czy leżąc na łóżku lub stojąc na podłodze trzymaj stopy oddzielnie, na szerokości ramion i połóż swoje ręce wygodnie przy biodrach. Jeśli siedzisz na krześle trzymaj nogi lekko rozdzielone. Nie pochylaj się, lecz trzymaj prosty kręgosłup, wsparty raczej z centrum ciała, niż przez oparcie krzesła.

Mimo że siedzenie w pełnym lotosie nie jest konieczne, ta pozycja jest najlepszym sposobem utrzymania stabilnej postawy przez długi czas. By siedzieć w zrównoważony sposób wskazane jest by umieścić raczej dwie stopy na udach niż tylko jedną. W pełnym lotosie istotne jest by podeszwy stóp były odwrócone w górę. Zwykle nasze podeszwy są skierowane w dół i dotykają ziemi, czy stoimy, chodzimy, lub siedzimy na krześle. By poczuć pełnię wszechświata, ważne jest by odwrócić stopy do nieba. Kiedy pozycja stóp jest właściwa, możemy poczuć przepływ *ki* (życiowej energii); gdy jest niewłaściwa, przepływ *ki* będzie zakłócony. ( By wspomóc przepływ *ki* na co dzień, wielu ludzi poleca częste chodzenie z gołymi stopami, bezpośredni kontakt z ziemią pobudza przepływ *ki* w ciele).

Kiedy siedzę w pełnym lotosie używam niskiej poduszki. Najpierw wyginam dolną partię pleców do wewnątrz, później przechylam ciało do przodu, tak że centrum mojej ciężkości znajduje się pomiędzy nogami. Jeśli nie pochylam ciała do przodu trudno mi usiąść w pozycji pełnego lotosu. Gdy siedzimy w pół lotosie lepiej jest używać nieco wyższej poduszki. Później w pełnym lotosie ważne jest, aby dolna część pleców była mocno ustawiona. Dobrym sposobem, by to zrobić, jest wygięcie dolnej części pleców na zewnątrz, zanim wygnie się je do wewnątrz. Następnie należy zwrócić uwagę na brzuch i jego dobrą pozycję, by to osiągnąć dobrze jest zrobić kilka głębokich i zrelaksowanych oddechów.

Jeszcze jedną istotną instrukcją jest bardzo lekkie napięcie mięśnie odbytu, nie należy ciasno zaciskać, ale trzymać to miejsce poniżej kości ogonowej bardzo lekko napięte. To kluczowy punkt, by mieć właściwe napięcie w całym ciele. Gdy ciało jest właściwie ułożone czuje się zarówno napięcie jak i pełen relaks.

Podstawą są wyprostowane plecy. Wszyscy mamy pewne nawyki pozycji ciała, ale siedzenie ze zgarbionymi plecami zaburza swobodny przepływ *ki*. Widać to bardzo wyraźnie, gdy siedząc czuje się, gdzie pojawia się ból. Jeśli dolna część pleców boli, oznacza to, że ta część pleców jest wygięta na zewnątrz, a nie do wewnątrz. Jeśli ramiona są napięte oznacza to, że szyja i głowa są pochylone do przodu. Jeśli górna część pleców za płucami jest bolesna, jest tak dlatego, ponieważ utknęło tam *ki*, co również oznacza, że nie włożyło się energii w zazen. Żywe użycie energii oznacza, psychiczną pewność i jasność, prawidłową postawę, mentalną klarowność i świadomość tego co się robi.

Szczególne metody, których często używam, aby to osiągnąć, to po pierwsze; siedzenie w opisany powyżej sposób, kierując kręgosłup do wewnątrz i wypychając podbrzusze do przodu, tak że ciężar spoczywa pomiędzy nogami taka pewna pozycja zapewnia stabilizację i równowagę. Wtedy kieruję świadomość do wielkiego przepływu energii *ki*, która płynie od kości ogonowej, do dolnej części pleców i dalej aż do czubka głowy. To stymuluje przepływ *ki*, co w rezultacie powoduje większy przepływ energii. Samo słuchanie tego, wcale nie oznacza, że będziecie w stanie zrobić to od razu. Prawdopodobnie będziecie musieli nauczyć sami, jak to robić efektywnie, ale jeśli wytrwacie bez tracenia sił osiągniecie sukces.

Żyjemy pomiędzy energią *ki* ziemi, a energią *ki* nieba i zrobienie największego użytku z *ki* nieba jaki jest możliwy przynosi nam pożytek. Wyprostuj kręgosłup, wyobrażając sobie, falę energii przepływającą w górę kręgosłupa, ustawiając prosto każdy krąg po kolei. Nie musisz nawet wyprostować całego kręgosłupa; jeśli tylko zaczniesz ten ruch energii, idzie ona sama w górę wzdłuż kręgosłupa. Jeśli tak praktykujesz, będziesz w stanie zrobić to w miarę szybko i łatwo.

Jeśli kręgosłup jest wyprostowany w ten sposób, masz uczucie, że twoja istota jest pchana ku górze w niebo przez kręgosłup. Wówczas stanie się coś bardzo ciekawego. Kręgosłup naturalnie przyjmie właściwą pozycję, w której wszystkie napięcia w ramionach, sztywność w szyi i ból w plecach naturalnie ustępują. Wszystkie napięcia – ból w górnej części pleców, napięte ramiona, sztywna szyja – pochodzą ze stagnacji energii *ki* w ciele. Kiedy wyprostujesz plecy i rozciągniesz je w górę, wtedy ta stagnacja energii *ki* ma możliwość swobodnie przepływać, pozwalając ciału na relaks.

Czasami podczas zazen przechylamy się nieświadomie w lewo lub w prawo. Gdy siedzisz tak, że twoja istota jest pchana w górę przez kręgosłup, ciało naturalnie prostuje się osiągając idealną równowagę i przechylanie się w jedną lub w drugą stronę przestaje być problemem.

Właśnie dlatego zawsze zachowuję świadomość pozycji kręgosłupa, kiedy zaczynam zazen. Nigdy nie ważyłem ciężaru ciała w czasie zazen, więc nie mogę być pewny, ale mam inne poczucie ciała, tak jakbym stawał się lżejszy. Poza tym odkryłem, że jeśli wyciągam w górę kręgosłup parę razy, cały ból w nogach znika.

Jeśli mamy dużo fizycznych stagnacji i napięte miejsca, w których energia jest zablokowana, wtedy możemy się domyślać, że jest wiele zablokowanych miejsc w naszym umyśle. Wiele z naszego zewnętrznego myślenia, pochodzi z energii, która nie porusza się swobodnie. Jeśli napinasz górną część ciała, cała twoja energia pójdzie w ten wysiłek. Jednakże, jeśli zatrzymasz ją skupioną w dolnej części pleców i się prawidłowo wyprostujesz, energia będzie płynęła swobodnie i będziesz czuł, że górna część pleców jest luźna i zrelaksowana. Ważne jest by trzymać kręgosłup zawsze wyprostowany i rozluźnić napięcie górnej części pleców. Kiedy usuniesz stagnację i zrelaksujesz napięte miejsca, odkryjesz, że wiele blokad w twoim umyśle także się rozluźniło i umysł stał się elastyczny.

Gdy ciało jest odpowiednio wyprostowane możemy skupić się na oddechu. Oczywiście oddychanie, to coś, co zawsze robimy - jeśli zatrzymamy je nawet na kilka minut, umrzemy. Podczas zazen nasze oddech musi być otwarty, przestronny i zrelaksowany. Chcemy przedłużyć nasz wydech, ale bez napinania i blokowania przepony i bez ograniczania oddechu do oddychania piersiami [tj. do oddechu w wyższej partii płuc].

Jak oddychać w głęboki i nieograniczony sposób? Po pierwsze pomocne jest używanie luźnego i odpowiedniego ubrania, które nie krępuje w żaden sposób ciała lub cyrkulacji. Następnie kiedy wydychacie powietrze, puśćcie oddech całkowicie, aż brzuch stanie się płaski. Na początku można położyć dłoń na podbrzuszu, by lepiej poczuć ten proces, ale nie jest to potrzebne jeśli podbrzusze naturalnie będzie płaskie, przy całkowitym wydechu. Na końcu wydechu zróbcie dwa małe pchnięcia brzucha do środka. To nie może być wymuszone, ale należy delikatnie pchnąć, by mieć pewność, że wyszło całe powietrze. Po takim wydechu nie ma potrzeby świadomie wdychać – ciało naturalnie potrzebuje tlenu i wdychanie pojawi się naturalnie.

Kiedy oddychamy w prosty sposób łączymy zewnętrzne i wewnętrzne powietrze naszego ciała – to jest to samo powietrze, które porusza się do wewnątrz i na zewnątrz. Z czasem, gdy przyzwyczaimy się do takiego oddychania, łączność pomiędzy zewnętrznym i wewnętrznym powietrzem nie jest dłużej tylko mentalnym wyobrażeniem, a bezpośrednio doświadczamy jak dostajemy przez to życie. Kiedy oddychamy w taki sposób ważne by się zrelaksować i otworzyć przeponę, wyprostować klatkę piersiową i szyję. Oddychaj tak, jakby twoje ciało było pustą rurą. Zaczynij przez otwarcie ust, co rozluźni mięśnie szyi. Potem można świadomie otworzyć klatkę piersiową, przeponę i podbrzusze. Jeśli otworzysz wszystkie te miejsca, to wówczas w czasie oddechu poczujesz łączność pomiędzy powietrzem w ciele, powietrzem w atmosferze i powietrzem w całym świecie. Wtedy ciało naprawdę jest jak pusta rura.

Pomocne może być trzymanie otwartych ust przez parę pierwszych oddechów, ale po tym powinny być zamknięte. Oczywiście naturalnie mamy skłonność, by wdychać powietrze przez nos, który jest przeznaczony do tego, by nawilżać powietrze i pozbywać się wszelkich nieczystości na zewnątrz.

Jeśli pozwalamy na wydychanie powietrza na zewnątrz, ostatecznie nie musimy pchać go i forsować by wydostało się na zewnątrz. Oddech płynie na zewnątrz w swoim własnym rytmie. Ponieważ ciało jest jak pusta rura, podbrzusze staje się płaskie, gdy całkowicie wydychamy powietrze, a potem naturalnie wdychamy. Gdy oddech jest całkowicie zaawansowany może trwać do minuty dla każdej ostatniej wydychanej resztki powietrza i później kolejną minutę, by naturalnie wziąć wdech. Jakkolwiek nie powinno trwać to zbyt długo.

Nie ma potrzeby, by robić jakieś specjalne praktyki. Po prostu pozwól wydechowi całkowicie popłynąć na zewnątrz, a później pozwól wdechowi płynąć do wewnątrz. Otwórz nos. Otwórz gardło. Otwórz klatkę piersiową. Odczuwaj swoją istotę jako pustą i stań się jak rura. Gdy tego spróbujesz zrozumiesz to uczucie. Potem kiedy wdychasz powietrze masz uczucie [pewnego lekkiego] napięcia w dolnej części podbrzusza. Kontynuując oddychanie,

ostrożnie wydychaj całkowicie do końca i naturalnie wdychaj, zobaczysz jak podbrzusze staje się coraz pełniejsze i bardziej napięte, a twój środek – *tanden*, staje się silny i stabilny.

Bardzo ważne jest, by czuć to pełne napięcie w *tanden*. *Tanden* jest jednym z ośrodków systemu nerwowego, na który wpływają zaburzenia harmonii i równowagi fizycznej, co może oddziaływać na wewnętrzną równowagę ciała. Oddychanie w *tanden* stymuluje harmonię w mózgu, która pomaga w koncentracji. Im więcej praktykujesz to całkowite wydychanie i osiągasz energiczne skupienie na swoim oddychaniu, tym bardziej stajesz się klarowny i skupiony.

Gdy poczujemy to ześrodkowanie w *tanden*, przebudzimy się do głębokiego poczucia zakorzenienia, bycia dokładnie tam, gdzie powinniśmy być. Jest to bardzo podstawowe, głębokie, spokojne uczucie – spokój, obejmujący wszystko, świadomy stan umysłu, w którym możemy zapomnieć i zaakceptować wszystkich ludzi. Doświadczamy tego, nie dlatego, że w świadomy sposób wysilamy się by odczuwać współczucie, ale ponieważ ten rodzaj głębokiego współczucia przychodzi naturalnie, gdy jesteśmy stabilni i ześrodkowani. Urzeczywistniamy przejrzysty stan umysłu, który umożliwia nam postrzeganie rzeczy bezpośrednio i przyjmowanie wszystkiego, co przychodzi po prostu takim, jakie jest. Nie jest to podobne do obserwowania odbicia w lustrze. Raczej jest to bezpośrednie postrzeganie wszystkiego.

Jest to kluczowe dla jedności, która istnieje pomiędzy zazen i całą japońską sztuką oraz różnymi tradycyjnymi sztukami. Pośród różnych praktyk, które mają uczyć studentów doskonalenia się w sztuce, to co jest zawsze obecne w treningu, to rozwijanie poprzez oddychanie, pełen, napięty stan w dolnej partii podbrzusza, który opisałem powyżej. Prawidłowe oddychanie dostarcza czystego powietrza dla naszego mózgu i całej naszej istoty i rozwija świadomy stan, w którym rozumiemy, jakie mamy talenty i jak je najlepiej wykorzystać. W osiągnięciu stabilnego ześrodkowania widzimy najbardziej właściwy sposób by łączyć się z każdą sytuacją i z każdą osobą. To najlepsza droga, by podejść do każdego przedsięwzięcia w jak najbardziej sprawny sposób, by każde użyte narzędzie stawało się coraz bardziej przejrzyste. Wówczas nasza praca jest udoskonalana i funkcjonujemy klarownie, jak nigdy dotąd.

W ten sposób, jesteśmy zdolni oddychać w zrelaksowany i otwarty sposób, rozwijać zmysł bezmiaru przestrzeni. Z otwartością umysłu przyjmujemy rzeczy, które przychodzą do nas i jasno widzimy jak najlepiej reagować na wszystko, co przychodzi z uczuciem ześrodkowania, całkowicie wolni od jakiegokolwiek napięcia. Więcej nie usztywniamy się, usztywnienie sprawia, że wszystko staje się trudniejsze.

Kiedy jesteśmy osadzeni się dole ciała, a umysł staje się coraz bardziej otwarty, zaczniesz postrzegać niekończący potok myśli, który narasta w głowie. Próba tłumienia ich nie przynosi żadnego pożytku. Lepszym podejściem jest skupienie na oddechu (praktyka koanu *susokkan*), która pomoże osiągnąć głębokie skupienie, zamiast uwięzienia przez idee i pojęcia. Z każdym wydechem licząc zaczynając od jeden, kontynuując do dziesięciu i później znowu zaczynając od jeden. W końcu liczby staną się płynną częścią oddychania i nie trzeba dłużej liczyć. Ale na początku liczenie pozwoli trzymać zebraną energię, oczyścić umysł i skupić uwagę na oddechu.

Koncentrując się na każdej liczbie, rób wydech, całkowicie wydychając, a później naturalnie wdychając. Utrzymując uwagę na kontynuowaniu bez pozwalania na jakąkolwiek przestrzeń lub przerwę pomiędzy liczbami, gdzie myśli mogą spontanicznie natychmiast się pojawić. Kiedy utrzymuje się to zrelaksowane skupienie na *susokkan*, umysł stanie się spokojniejszy i mniej skłonny by Ignać do zewnętrznych zjawisk. Szybki i bezpośredni sposób, by stać się skupionym i spokojnym, to trzymanie świadomości, ostrożne i uważne, na każdym oddechu i nie pozwolenie by myśli wędrowały gdzie indziej. Jeśli to robicie i tylko



to, bez pozwolenia na jakiegokolwiek przerwy pomiędzy oddechami, ale bez Igniecia do tego w napięty i sztywny sposób, szybko dojdziecie do głębokiego, cichego miejsca.

W tym samym czasie, tak jak mówił mi mój nauczyciel, niecierpliwy pośpiech nie jest wskazany. Jest to jak napełnianie wiadra wody, kropla po kropli, albo nadmuchiwanie wielkiego balonu oddech za oddechem. Kontynuowanie oddychania nie powinno być mechaniczne i automatyczne. Przykładając uwagę z wielką troską do każdego oddechu i każdej liczby, wiadro stopniowo się napełni, aż dojdzie do momentu, gdy jedna mała kropla przełamie napięcie powierzchni i rozleje wodę. Albo balon stanie się coraz większy i cięższy z każdym oddechem, aż wreszcie pęknie. Należy osiągnąć skupioną świadomość oddychania, aż do tego momentu.

Jest to coś, co każdy może zrobić, jest to naturalny rezultat fizycznego działania. Jeśli użyjemy ciała w ten sposób, to zawsze dojdziemy do tego. Nie jest to coś abstrakcyjnego, albo ograniczone tylko do uzdolnionych osób. Przypomina to bardziej matematyczne równanie; jeśli przyłożymy uwagę do oddechu wystarczająco długo, „wiadro” w końcu się przeleje.

Musimy urzeczywistnić to w pełni, napięty stan umysłu, w którym jest prawie niemożliwe, by przeniknęły do niego zewnętrzne myśli. Stajemy się całkowicie osadzeni w terażniejszości. Ponieważ ta napięta energia wypełnia nas całkowicie, nie ma miejsca w naszej świadomości na żadne myśli i wyobrażenia o przeszłości lub przyszłości. Jesteśmy po prostu teraz, chwila za chwilą. Gdy jesteśmy w tym głębokim stanie umysłu nie ma potrzeby, by myśleć o robieniu dobra i unikaniu zła, ani nie ma potrzeby by myśleć o koncepcjach takich jak uniwersalna natura cierpienia. Stajemy się tak bardzo dogłębnie zaabsorbowani chwilą obecną, że nie ma miejsca na żadne zawile myślenie.

Ostatecznie nic nie jest potrzebne poza bezpośrednią percepcją tej esencji. Zazen nie dotyczy zastanawiania się nad umysłem, ale jest zrozumieniem doświadczenia umysłu samego w sobie. Przypadkowe dryfowanie myśli i wyobrażeń wkraczających w nasz umysł jedna za drugą, albo kontynuacja niekończących się myśli o przeszłości i przyszłości, to nie jest zazen. Niektórzy ludzie podchodzą do zazen z wypaczonym wyobrażeniem „spokoju” i „nicości”, i usiłują siedzieć zgodnie z tym wyobrażeniem. Jeśli tego typu wyobrażenia są zwykłego rodzaju pojęciami, takie podejście prowadzi donikąd. Pierwotnie nasze umysły są spokojnie, więc jeśli stworzymy jakiegokolwiek pojęcia dotyczące spokoju, położymy dodatkową warstwę czegoś, co nigdy nie może być prawdziwie spokojne, zasłaniając pierwotny spokój umysłu. Podobnie jak pierwotnie nie ma żadnej stałej egzystencji fizycznego ciała. Jeżeli stworzymy jakiegokolwiek pojęcia ciała, od razu oddalamy się o jeden krok od tego kim jesteśmy naprawdę.

Mistrz Takuan był nauczycielem Yagyū Munenori, jednego z największych mistrzów miecza. W liście, który Takuan napisał do Yagyū wyraził w głębokich naukach to, co fechtunek i zazen mają wspólnego. List nosi tytuł: *Dogłębne nauki nieporuszonego umysłu* („nieporuszony umysł” czasami tłumaczony jest po angielsku jako „swobodny umysł”). Nieporuszony umysł nie oznacza umysłu, który się nie rusza. Nie jest to zastygły i stały umysł, albo nieruchomy jak drzewo bądź skała. Nieporuszony umysł to raczej umysł, który nie jest w żadnym miejscu stały, który nie zatrzymuje się i nie pozostaje w żadnym miejscu. Ten umysł jest zawsze w ruchu, ponieważ nigdy nie Ignie do niczego. To paradoksalnie jest prawdziwym znaczeniem „nieporuszonego umysłu”.

Gdy to słyszymy możemy pomyśleć, że prawie niemożliwe jest, by mieć umysł, który nigdy nie jest zatrzymywany albo nigdy nie Ignie do niczego. W rzeczywistości jest to bardzo proste. Jeśli przyjrzymy się temu wyraźnie, zobaczymy, że nawet dziecko ma tego typu umysł.

W umyśle dziecka nie ma strachu przed byciem zabitym albo jakimś przerażającym wydarzeniem. W umyśle dziecka nie ma żadnych dodatkowych poziomów oczekiwań, ponad

to, co jest postrzegane. Nie mówię, że dziecko to to samo, co mistrz kendo, albo że dziecko jest mistrzem życia. Ale czym jest to, co pozwala dziecku postrzegać rzeczy bezpośrednio? Co to jest, co uniemożliwia nam życie w tym stanie umysłu? Nie uzyskujemy nowego umysłu w procesie dojrzewania – to nie jest możliwe. Wszyscy obdarowani jesteśmy umysłem dziecka, jednak zebraliśmy tak niewiarygodnie [dodatkowy] duży bagaż, że ten [czysty] umysł nie jest dla nas dostępny. Gromadzimy konceptualne pojęcia zależne od warunków, różnych doświadczeń i racjonalnych interpretacji [zwykłego umysłu dotyczących] tych doświadczeń. By poznać nasz pierwotny umysł musimy pozbyć się całego nagromadzonego chaosu.

Rinzai Zendzi, wielki chiński mistrz, który żył w dziewiątym wieku, opisał ten umysł jako dziecięcą twarz otoczoną przez białe długie na trzy tysiące stóp włosy. Opis Rinzaję obrazuje kogoś, kto jest zdolny zmanifestować czystość i przejrzystość umysłu dziecka, a tym samym proces rozumienia społeczeństwa. Taka osoba bezpośrednio doświadcza pierwotny umysł, lecz także dostatecznie dużo widziała w życiu, by postępować odpowiedzialnie.

*Kufu* jest to słowo często używane w Japonii do określenia praktyki, ale trudno przetłumaczyć je na inny język. Najczęściej tłumaczymy je jako „kreatywna inwencja”. *Kufu* opisuje na przykład to co robią uzdolnieni ludzie, gdy intensywnie angażują się w tworzenie nowych kreatywnych sposobów na wykonanie swojej pracy. Nie podążając za racjonalnym procesem planowania, ale naturalnie i spontanicznie realizując to, co mają do zrobienia. Na przykład w dawnych czasach, by nie dopuścić, aby ogień wymknął się z pod kontroli, ktoś mógł czasami wejść na dach sąsiedniego domu i zniszczyć dachówki, albo nawet zniszczyć cały dom, aby nie pozwolić, by ogień rozprzestrzenił się po osiedlu. *Kufu* pojawia się w sytuacji, kiedy w jednym momencie trzeba natychmiast zdecydować, gdy musimy coś zrobić by osiągnąć cel. Nie posiadanie najmniejszych zewnętrznych myśli w naszym umyśle, robienie wszystkiego, co robimy, w sposób zgodny z nami samymi do granic naszego życia, to jest *kufu*.

Tym samym nie jest to prawdziwa praktyka, jeśli nie jesteśmy precyzyjni i wyraźni w praktyce zazen. Praktyka nie polega na kompromisie siedzenia pomiędzy skupieniem w zazen, a myśleniu o czymś innym. Praktyka polega na wrzuceniu siebie całkowicie i gruntownie w wszystko co się robi, dając z siebie wszystko. Nie używamy naszego racjonalnego, rozróżniającego mózgu, myśląc o rzeczach dobrych i złych, stracie i zysku, oddzieleniu pomiędzy ja i innymi – kiedy robimy tego typu kreatywne i pomysłowe *kufu*, albo gdy z oddaniem praktykujemy zazen.

W tym sensie, stan umysłu dziecka mógłby być rozważany jako religijny stan umysłu. Nauka mówi, że kiedy dziecko osiąga wiek szesnastu miesięcy, po raz pierwszy potrafi zrozumieć, co oznacza „jeden”, a w wieku dwudziestu trzech miesięcy potrafi zrozumieć, co oznacza „dwa”. Gdy wie co oznacza „jeden”, postrzega wszystko jako Amida Buddha, nie ważne jak straszna, albo dobra jest to osoba. Nie ważne co on lub ona mogła zrobić, dziecko postrzega każdą osobę, jako część tego „jeden”, tej całkowitej jedności. Lecz gdy dziecko postrzega „dwa”, wszystko staje się oddzielone. Kiedy to się dzieje dziecko zaczyna być uwarunkowane i zaczyna rozwijać racjonalne myślenie o rzeczach. Zazen polega na zawróceniu nas do tego umysłu „jeden”, gdzie widzimy wszystko jako równe, bez poczucia dzielenia żadnej rzeczy na dwa, bez racjonalnego myślenia w dualistyczny sposób. Dlatego zazen zwraca nas jeszcze bardziej do pierwotnego umysłu zero.

Często mówi się w buddyzmie, że wszyscy jesteśmy pierwotnie obdarzeni wielkim i wspaniałym umysłem, umysłem w którym wszystko się odbija. Esencja wielkiego przejrzystego, jak lustro umysłu jest taka sama, jak esencja umysłu nowo narodzonego dziecka, który odbija wszystko dokładnie takim, jakim jest. Tak jak lustro odbija wszystko co pojawia się przed nim, bez osądzania, poglądów czy oczekiwań.

Mogę wyobrazić sobie ludzi mówiących: „Co jest dobrego w posiadaniu umysłu dziecka? Jak można to wykorzystać w osiągnięciu światowych rzeczy? Jak można mając stan umysłu dziecka zaradzić wielu problemom, które nas dziś spotykają?” Jest to ten rodzaj myślenia, który gromadzi się, gdy tworzymy pojęcia dotyczące rzeczy. Tego typu mentalne zaangażowanie narasta z każdą nową myślą.

Oczywiście nie mam na myśli tego, że powinniśmy ignorować bądź zaprzeczać pojęciom racjonalnego umysłu z jego wieloma pożytecznymi możliwościami myślowymi, odkrywczymi i podejmowania decyzji. Mówię tylko, że w odniesieniu do naszego pierwotnego umysłu, nie ma niczego do powiedzenia czy racjonalnego analizowania. W zazen nie próbujemy intelektualnie *zrozumieć* wielkiego przejrzystego zwierciadła umysłu – pozwalamy sobie na to, by tym *być*. Nie dodajemy żadnych wyobrażeń do tego, co jest. Kiedy doświadczamy przejrzystości umysłu, nic co kiedykolwiek myśleliśmy na ten temat, żadna wspaniała idea, którą mieliśmy kiedykolwiek na ten temat, żadna przyjemność odbijająca się w tym – wszystko to są tylko zwyczajne cienie pojawiające się w wielkim jasnym zwierciadle. Samo zwierciadło odbijające rzeczy dokładnie takimi jakie one są, jest pierwotnym umysłem.

Kiedy bezpośrednio doświadczamy ten umysł i poznamy świadomość, która wydostaje się stamtąd, wtedy nie możemy dłużej udawać, że rzeczy i pojęcia, które trzymaliśmy są niczym innym niż cieniami zaciemniającymi naszą świadomość. Uświadamiamy sobie, że nic czego doświadczaliśmy, nic do czego Ignaliśmy rozważając nasze życie, bez względu na to, na ile prawdziwe to może się teraz wydawać, to nic więcej, niż tylko urojenie w porównaniu z percepcją tego wielkiego zwierciadła umysłu. Gdy zobaczymy, jak ulotne są te rzeczy, zrozumiemy jak bezcelowe jest przywiązanie do nich.

Kiedy urzeczywistnimy umysł podobny zwierciadłu i będziemy postrzegać rzeczy dokładnie tak jak są, będziemy reagować naturalnie na to, co będzie przed nami bez dodawania żadnych warstw opinii i sądów. Będziemy działać odpowiednio, bez potrzeby zatrzymywania się i zastanawiania, co może być najlepszym sposobem postępowania w pojawiającej się sytuacji. Kiedy będziemy zdolni, by odpowiadać spontanicznie w ten sposób, nie będziemy się dłużej martwić o nasze działanie, ani nie gratulując sobie, gdy jesteśmy skutecznie, ani nie winiąc siebie, gdy popełnimy błąd. Dłużej nie będziemy bezwolnie wleczeni przez myśli o małej jaźni i o tym, jak ta domniemana jaźń sobie radzi. Czy zostaniemy pochwaleni, czy zganieni, nawet jeśli zrobimy z siebie kompletnych głupców. Kiedy to minie, po prostu minie. To jest nasz oryginalny i naturalny stan umysłu.

Kiedy nie trzymamy się pomieszanych opinii o rzeczach, możemy poruszać się i odpowiadać naturalnie i swobodnie. To może wydawać się trudne, ale nawet myśl, że jest to trudne, jest tylko cieniem.

Mistrz Ikkyu powiedział, jakże smutne jest to, że dziecko z każdym dniem po urodzeniu oddala się od bycia buddhą. Musimy uświadomić sobie, że jest to dokładnie to, co dzieje się, gdy zbieramy koncepcje i opinie, i różnego rodzaju inne uwarunkowania, ponieważ w ten sposób oddalamy się coraz dalej od naszego pierwotnego, czystego umysłu. Całkowity cel zazen, to pomóc tym, którzy nie chcą żyć w taki sposób i dlatego postanowili zrobić coś, co skieruje ich spowrotem do tego pierwotnego umysłu.

Nie można poznać zazen tylko przez słuchanie o tym, czytanie czym jest i staranie się zrozumieć je intelektualnie. Myślenie o tym jakie to jest, albo mentalne idealizowanie tego, jest bezwartościowe. Postawa i oddychanie w zazen, które opisałem, muszą być fizyczne praktykowane i doświadczone. Nasze wspaniałe ciało prawidłowo wykorzystane i ustawione, może nam niezwykle pomóc w rozluźnieniu naszych napięć i przeszkód. Ale sama świadomość tego nie wystarczy. Musimy użyć ciało i oddech.

Dzięki zazen zrozumiemy, że ciało i oddech nie są ograniczone do indywidualnego ja, ale są ogromne i wszystko obejmujące, są źródłem naszej prawdziwej egzystencji. Kiedy

opanujemy ciało i oddech, nie będziemy więcej złapani przez myślenie skupione na sobie, nie będziemy się więcej irytować ani plątać w nieistotne sprawy. Widząc, że te rzeczy są zwykłymi cieniami łatwo możemy je puścić. Ponieważ nigdy nie doświadczyliśmy całą naszą istotą naszego pierwotnego umysłu, trzymamy się koncepcji i idei, nie potrafimy ich puścić. Wyprostowanie naszego ciała i głęboki oddech pomagają nam zobaczyć naturę tych cieni i uwolnić się z więzów, którymi nas krępują.

Są tacy, którzy myślą, że jest to za trudne, więc raczej wolą żyć zwykłym, prostym życiem i być takimi, jacy są. Co za tragedia, aby zdecydować, że przebudzenie się do naszego pierwotnego umysłu nie jest warte wysiłku, mimo że każdy z nas go posiada oraz ma zdolność zrozumieć i żyć nim. Raz przebudzeni możemy postrzegać wszystko co pojawia się przed nami, czy to będzie buddha, bóg, czy diabeł dokładnie takim jakim jest. To jest nasz pierwotny umysł.

Proszę nie pozwólcie, by cokolwiek, co powiedziałem przeszkodziło waszemu zazen. Ale być może, jeśli nie czujecie się świeżo i trzeźwo w swojej praktyce, moje rady będą pomocne. Dlatego wyjaśniłem znaczenie zazen tak dokładnie.

## **PYTANIA I ODPOWIEDZI**

**Pytanie: Kiedy próbuję całkowicie wydychać powietrze często czuję opór w klatce piersiowej i w płucach? Co wtedy mogę zrobić, by wydychać głębiej?**

Odpowiedź: Gdy czujesz ograniczenie w klatce piersiowej i w płucach, i ciężko ci całkowicie wydychać powietrze, oznacza to, że twoja przepona jest napięta. Dla wielu z nas to notoryczne napięcie jest rezultatem wielu lat nawykowych napięć w tym miejscu i może być bardzo trudne, by to rozluźnić. Jeżeli próbowałeś się zrelaksować i nadal masz trudności z całkowitym wydechem, spróbuj położyć się na plecach i zupełnie zrelaksować, najgłębiej jak możesz. Wtedy rób wydechy bardzo, bardzo delikatnie, pozwól by powietrze samo wydostało się z płuc i nie wypychaj je na siłę. To jest ważne. Pozwól sobie wydychać powietrze stopniowo, bez żadnego wymuszania. Całkowicie zrelaksowany, oddychaj czując jak powietrze przepływa przez przeponę, w małych ilościach bez wkładania w to żadnego wysiłku. Może zająć chwilę zanim przyzwyczaisz się wydychać powietrze całkowicie, ponieważ nawykowo usztywniamy naszą przeponę i bierzemy płytkie oddechy. To oddychanie relaksujące całe ciało, jest czymś nowym dla większości ludzi. Przywykliśmy, by oddychać w inny sposób, więc bądź cierpliwy i nie rób nic na siłę.

**Pyt. Mówisz, że wydychanie powinno odbywać się naturalnie, ale zauważyłem, że kiedy głęboko wydycham powietrze zaczyna mi brakować tchu.**

Odp. Lepiej, by robić tego typu oddychanie, bez żadnego wysiłku, oczywiście może to być trudne zanim nauczysz się, jak robić to poprawnie. Pomocne może być parę delikatnych dopchnięć, gdy dojdiesz do końca swojego wydechu, ale nie na siłę, po prostu chodzi o delikatne pchnięcia, by mieć pewność, że pozbyłeś się z płuc całego powietrza. Jeśli tak zrobisz, zobaczysz, że oddychanie płynie bardzo naturalnie. Próżnia powstała z tego typu oddychania powoduje wdech bez myślenia o nim. Ale na początku, zanim ciało przyzwyczai się do tego oddychania, musisz wysilić się, by wiedzieć jak ten proces działa najlepiej. Nie jest to kwestia napięcia, by wydostać oddech na zewnątrz do końca wydechu, ale raczej

pozwolenie, by wypłynął całkowicie na zewnątrz naturalnie do końca. Wtedy, jeśli parę razy delikatnie popchniesz powietrze, oddychanie będzie odbywało się samo, naturalnie.

**Pyt. Powiedziałeś, że podczas wydechu powinniśmy koncentrować się na tanden. Gdzie koncentrujesz się podczas wdechu?**

Odp. Kiedy na przykład grasz w tenisa, nie możesz przez cały czas mocno ścisnąć rakiety. Kiedy uderzasz piłkę dobrze jest trzymać raketę mocno, ale jeśli robisz to, gdy piłka leci, nie będziesz mógł prawidłowo jej odbić. Po tym jak zaciskasz swoją dłoń na rakiecie, musisz ją poluzować. Kiedy to się dzieje, gdzie jest twoja uwaga? Jeśli wydychasz powietrze całkowicie do końca, naturalnie wdychasz. Jest to często podkreślane w sztukach walki, w których bystra i skupiona koncentracja jest podstawą, i w których także kładzie się nacisk na wydech. Jest coś w sztuce walki, co nazywa się „rozchodzące się echo”, co odnosi się do koncentracji przenoszonej z końca wydechu do następnego wdechu. Bez tej kontynuacji robi się przerwa, tak że dobry przeciwnik może poczuć i wykorzystać tę okazję, by zaatakować. To samo robimy w zazen, gdy całkowity wydech prowadzi nas do naturalnego wdechu. Jeśli praktykowałeś *susokkan* przykładając uwagę do oddechu, wiesz że wydech jest najistotniejszy w koncentracji, co z kolei jest ogniskową zazen. Więc, gdy koncentrujemy się na wydechu wyostriamo naszą koncentrację; to nie tylko wydłuża oddech, ale także pogłębia koncentrację.

**Pyt. Czasami, kiedy skupiam się na oddechu, zaczynam ziewać. Co mogę z tym zrobić?**

Odp. Po pierwsze nie ma nic złego w ziewaniu. Ziewanie nie jest oznaką mentalnego zmęczenia, jest czymś, co twoje ciało po prostu chce zrobić. Może to na przykład oznaczać, że oddychasz za płytko, i nie pobierasz tyle tlenu ile potrzebujesz, więc ciało stara się rekompensować to poprzez ziewanie. Jeśli dalej możesz stopniowo przedłużać swoje wydechy, bez forsowania, pozwalając by płynęły dalej i dalej, poziom tlenu w ciele będzie wzrastał i nie będziesz musiał ziewać.

**Pyt. Zademonstrowałeś długi, wydłużony wydech, czy zawsze tak oddychasz, czy wydychasz tak na przemian z krótkimi wydechami?**

Odp. Moje wydechy nie zawsze są takie długie, jeśli takie by były nie mógłbym robić nic innego. Używam długiego wydechu, by pokazać że takie długie wydechy są możliwe, ważne jest by wiedzieć, że podczas zazen można wydłużać oddech w ten sposób. Jednakże mogę to robić, ponieważ praktykuje od wielu lat. Nie oznacza to, że oddech zawsze musi być długi, albo, że zawsze oddycham w ten sposób. Biorę długie i krótkie oddechy. Oddychanie zmienia się naturalnie w zależności od tego co robisz.

**Pyt. Demonstrujesz oddech przez usta, ale czy nie powinniśmy oddychać przez nos?**

Odp. Używam ust, by pokazać jak tego typu oddech funkcjonuje. Przeważnie podczas zazen powinniśmy oddychać przez nos. Jednakże sposób w jaki oddychasz zmienia się w zależności od różnych codziennych sytuacji, gdy czasami nie możesz wciągnąć wystarczająco dużo powietrza przez nos, możesz zrobić to przez usta. Generalnie, tak jak powiedziałem, lepiej jest oddychać przez nos. Jednak dla ludzi, którzy nie mają jeszcze pewności, jak oddychać w ten sposób, może być pomocne używanie ust, by łatwiej wyczuć jak przepływa powietrze. Większość ludzi oddycha osiemnaście razy na minutę, jednak kiedy pracujemy nad oddechem i opanujemy praktykę głębokiego oddychania, liczba naszych oddechów może się zmniejszyć

do pięciu lub sześciu na minutę, dla niektórych ludzi nawet do jednego lub dwóch. Możesz liczyć oddechy i obserwować jak ten proces postępuje.

**Pyt. Jak często robisz te brzuszne oddechy?**

Odp. Zawsze je robię – to sposób w jaki oddycham. Ponieważ praktykuję takie oddychanie od dawna, zawsze mam świadomość uczucia kuli energii w swoim podbrzuszu, zawsze mam dostęp do tej energii i mogę ją użyć. Każdy, kto praktykował przez długi czas *susokkan*, nosi tą energię w sobie przez cały czas. Jeżeli chcesz rozwijać tego typu oddychanie najlepszy czas na to, to poranek, zaraz po przebudzeniu, gdy czujesz się otwarty i pełen przestrzeni. Jeśli każdego poranka, wciąż leżąc przez chwilę popracujesz nad swoim oddychaniem przeponą, bardzo szybko przyzwyczaisz się do tego.

**Pyt. Czy podbrzusze przez cały czas samoistnie porusza się do wewnątrz i na zewnątrz, czy to tylko oddech, który porusza podbrzuszem?**

Odp. Podbrzusze porusza się z każdym oddechem, chociaż nie powinieneś za dużo o tym myśleć. Kiedy raz przyzwyczaisz się do tego typu oddychania, oddech naturalnie stanie się głębszy. Bez świadomości i bez poruszania podbrzuszem do środka i na zewnątrz. Dzieje się to wtedy, gdy zaczynasz czuć kulę energii, o której wspominałem wcześniej, możesz ją poszerzać tak bardzo jak tego chcesz. Ale dzieje się to samoistnie. Jeśli będziesz kontynuował praktykę tego głębokiego oddychania, zaczniesz oddychać przeponą cały czas, a nie tylko wtedy, gdy o tym będziesz myślał. Więc kiedy osiągniesz pewnego poziomu w praktyce, znajdziesz tam pełną, napiętą energię, która zawsze tam jest, mimo świadomości utrzymywania głębokiego oddychania.

**Pyt. Dlaczego musimy znosić tak dużo bólu podczas zazen? Dlaczego to musi boleć tak bardzo?**

Odp. Dokładnie w tym tkwi odpowiedź. Przez praktykę zazen uświadamiamy sobie, że największy wróg jakiego kiedykolwiek mieliśmy, to nasze własne małe ja. Kiedy siedzimy ciało i umysł od razu zaczynają stawiać opór. Nie ma znaczenia jak bardzo jesteśmy uważni z rzeczami przychodzącymi do nas ze świata zewnętrznego. Odkrywamy, że jesteśmy słabi w stosunku do rzeczy, które pochodzą z naszego małego ja. Jedno z najczęściej używanych określeń na Buddę to „Ten, Który Miał Wielką Odwagę by Wyprostować Siebie Wewnątrz”. My zdecydowanie potrzebujemy pewnego rodzaju odwagi, by stawić czoło trudnościom, z którymi musimy się konfrontować, to naprawdę wymaga wielkiej odwagi, aby stawić czoło przeszkodom, które przychodzą z wnętrza nas samych. O wiele prostsze jest jasne postrzeganie i rozumienie tego, co dzieje się na zewnątrz i dookoła nas, niż zobaczyć trudności i przeszkody istniejące w naszym własnym umyśle. Łatwo jest znaleźć błąd w innych ludziach, ale niezwykle trudno spojrzeć w siebie z tą samą świadomością i zobaczyć nad czym musimy popracować. To co jest esencją zazen, to puszczenie połączenia z zewnętrznymi sprawami naszego życia. Po prostu odłożenie ich na bok. Poprzez odwrócenie naszej uwagi od tego co na zewnątrz, a zamiast tego patrzenie tylko do wewnątrz, stajemy się świadomi umysłu, który łączy wszystkie istoty i widzimy, jak jesteśmy powiązani ze wszystkim.

**Pyt. Pracując z pomieszaniem w umyśle, czy masz jakieś sugestie, jak zdecydować co jest ważne i powinno być przyjęte, a co nie? To znaczy co jest pomieszaniem, a co nie?**

Odp. Jeśli próbujesz rozwiązać to przez racjonalne rozumienie, bardzo trudno będzie odpowiedzieć na to. Jeśli nakarmisz dziecko trucizną, wypluje ją natychmiast.

**Pyt. Ale w innym doświadczeniu, które miałem w medytacji, próbując puścić myśli, zauważyłem, że pewne myśli są bardzo kojące i relaksujące. Co poradzisz odnośnie takich myśli, myśli, które są pomocne?**

Odp. To prawda, że pewne myśli mogą być kształcące albo uzdrawiające. Jednakże sensem tej praktyki, nie jest decydowanie o wartości poszczególnych myśli, które do nas przychodzą. Pewne myśli, które puszcza się podczas zazen, mogą być niezwykle wartościowe, ale musimy utrzymać w umyśle to, że praktykujemy po to, by urzeczywistnić umysł łączący wszystkie istoty. Aby poznać umysł, który jest wspólny dla każdego, nie tylko ja sam indywidualnie, to jest cel siedzenia w zazen.

Aby tego dokonać, musimy puścić każdą małą, osobistą, dotyczącą "ja" myśl, czy myśli które cofają nas do poczucia ograniczonego, oddzielonego ja. Jeśli jesteśmy do tego zdolni, wtedy gdy nasze oczy widzą i nasze uszy słyszą, postrzegamy to co jest przed nami bez żadnych przeszkód powstających z jakiegokolwiek myślenia. Innymi słowy to znaczy, że widzimy jasno i bezpośrednio, bez żadnego zewnętrznego bagażu, który przeważnie towarzyszy takiemu postrzeganiu. Gdy myśli przeszkadzają naszemu postrzeganiu, już więcej nie patrzymy z tym samym umysłem, z tymi samymi oczami i uszami, co inni. Gdy puścimy całe to myślenie, puścimy wszystkie powierzchowne myśli, wtedy będziemy postrzegać z miejsca, które jest wspólne wszystkim istotom. Nic osobistego, żadnego małego ja, nie pochłania naszego postrzegania.

Kiedy pojawiają się myśli, których się chwytamy, nawet jeśli są kształcące bądź pomocne, wtedy już dłużej nie postrzegamy tym uniwersalnym umysłem, który jest istotą praktyki. Praktyka dotyczy puszczenia wszystkich myśli, tak że możemy powrócić do umysłu, z którego pochodzi cała nasza koncentracja i świadomość.

**Pyt. Odkąd umysł właściwie wykonuje oddychanie, kiedy oddychamy w ten sposób pełnymi wydechami, to w istocie opróżniamy nasz umysł przez kierowanie świadomości do podbrzusza?**

Odp. Wszyscy nadmiernie pracujemy mózgiem. Rezultatem jest to, że energia wznosi się do głowy, i zatrzymuje się w górnej części ciała, czyniąc głowę ciężką. Gdy puścisz całe napięcie z górnej części ciała, energia naturalnie spocznie w podbrzuszu, co w rezultacie zwiększa tam poczucie wypełnienia i napięcia. Rozluźniając górną część ciała, wdychamy w tandem jeden oddech na raz. Kontynuując takie oddychanie, pojawia się wielka energia. To uczucie nie jest rezultatem pchania energii z umysłu do podbrzusza, ale raczej pojawia się sama, gdy napięcie ustępuje z górnej części ciała.

**Pyt. Kiedy całkowicie wydechamy powietrze opróżniamy płuca, ale czy nie jest w istocie tak, że opróżniamy nasz umysł?**

Odp. Nie ma potrzeby opróżniać umysłu, ponieważ umysł jest pusty. Głowa wypełniona jest myślami, które uważamy za właściwości tworzące umysł, ale tak naprawdę nie chcemy puścić naszych myśli. By puścić to lgnięcie do myślenia, jak sugerujesz, wydechamy całkowicie powietrze, aż do punktu końcowego, bez forsowania oddechu, ale pozwalając, by po prostu wypłynął. To ułatwia puszczenie myśli. Gdy koncentrujemy się na wydłużaniu wydechu zauważamy, że myśli coraz mniej wymagają naszej uwagi i zaczynają odchodzić samoistnie. Nie przylegają do nas tak bardzo. Tak to działa.

**Pyt. Moje pytanie dotyczy chodzącej medytacji. Kiedy chodzę utrzymywanie umysłu z dala od skakania dookoła wydaje się trudniejsze. Czy właśnie dlatego to robimy?**

Odp. Praktyka chodzącej medytacji ma swoje początki tysiące lat temu w Indiach, kiedy mnisi mogli medytować przez długi czas, co było przyczyną stagnacji ich energii. Odkryli, że aby z powrotem pobudzić energię i powrócić do medytacji ze odświeżonym umysłem, potrzebują poruszać swoim ciałem. W dodatku zrozumieli, jak ważne jest poruszanie mięśni i zmiana pozycji, tak że ciało nie sztywnieje od utrzymywania tej samej pozycji przez cały czas.

Chodzenie również pozwoliło mnichom w Indiach na kontynuowanie koncentracji i oddychanie w inny sposób. Poprzez kontynuowanie praktyki poruszania zgłębiali swoje zdolności osiągania koncentracji w zajęciach i aktywnościach codziennego życia, a nie tylko w chwilowym siedzeniu. Kiedy stawało się to zbyt trudne mogli często recytować nauki Buddy podczas chodzenia, by uspokoić swoje umysły. Gdy rozpraszała się, mogli powtarzać mantry (słowo, bądź seria specjalnych słów, często z sutr), które pomagały im pozostać w skupieniu.

W tym celu używa się różne mantry. Jedna, która jest szczególnie użyteczna, i którą ja sam używam, to mantra znajdująca się na końcu *Sutry Serca*: „*Gyate gyate paragyate parasam gyate bodhi svaha*”. Rytm tej mantry jest dobry do powtarzania razem z fizycznym ruchem chodzenia. Ta mantra najczęściej tłumaczona jest jako: „Przeszło, przeszło, przeszło na tamtą stronę, przeszło na tamtą stronę na drugi brzeg”, ale także może oznaczać „Dotarł, dotarł, teraz dotarł do tego miejsca obfitości”. To jest teraz i tutaj jesteśmy na tym „drugim brzegu”. A więc recytacja tego pomaga nam pamiętać, że zawsze jesteśmy w tym czystym, pierwotnym, pełnym obfitości stanie umysłu. Mimo tego, że znacie mantry przyczynia się do efektywności, nie jest to najważniejszy powód, aby ją stosować. To raczej ten szczególny rytm mantry pomaga nam pozostać w skupieniu.

**Pyt. Czy możemy nauczyć się oddychania, które opisałeś, ćwicząc tai chi?**

Odp. Podczas zazen to nie nasza mała jaźń oddycha. Raczej cały kosmos oddycha przez nas. Gdy jesteśmy schwytni przez naszą małą jaźń, stajemy się ograniczeni i automatyczni w naszym zachowaniu, robiąc rzeczy tylko dlatego, bo każdy myśli, że one powinny być zrobione lub dopasowujemy nasze działanie do pewnych wyobrażeń, które mamy w swoich głowach. To czyni nas melancholijnymi i sztywnymi, jest to jasny znak, że coś nie jest w porządku na fundamentalnym poziomie, ponieważ nasza prawdziwa esencja naznaczona jest bogactwem i radością. Puszczenie wszystkich tych granic, aby pozwolić kosmicznej energii płynąć przez nas, to istota medytacji. Zazen ustawia nas w tej energii i umożliwia nam życie w zgodzie, tak że możemy doświadczyć radości życia.

**Pyt. Słyszałem, że czakra serca to miejsce, gdzie energia wchodzi do ciała. Jaki jest związek pomiędzy czakrą serca a tanden, jako centrum energii?**

Odp. Czakry mają pewną emocjonalną treść, tanden, który opisałem ma bardziej psychiczną albo materialną naturę. Tego rodzaju pełna, napięta energia, o której mówiłam nie ma związku z systemem czakr. Ja nie przedstawiam „czakrę hara” jako przeciwieństwa czakry serca. Tanden tak, jak jest rozumiany w zen, jest innym punktem wejścia, bardziej fizycznym. Każdy, kto oddycha w ten sposób, kto używa tej techniki, będzie miał to samo fizyczne doświadczenie pełnej, napiętej energii. Gdy tego doświadczamy możemy puścić naszą małą



jaźń i przebudzić się do wielkiego życia, które obejmuje i akceptuje wszystkie stworzenia. Praktykujemy *susokkan*, aby doświadczyć tej nieograniczonej energii w naszym ciele.

Kolejnym aspektem fizyczności tanden, jest to, co jest blisko pępka, gdzie jesteśmy połączeni z naszą matką, gdy jesteśmy jeszcze w łonie. Jest to źródło naszej życiowej energii odkąd zaczynamy pobierać powietrze w nasze płuca w chwili porodu. Dlatego właśnie podbrzusze zawsze było istotnym centrum energii, miejscem przez które żyjemy. Jest to miejsce, które rozwijamy dzięki praktyce.

**Pyt. Gdy podczas medytacji wpatruję się w jeden punkt, czasami ten punkt wydaje się zniknąć i rzeczy zaczynają się zamazywać i stają niewyraźne. Czuje się mniej obecny, mój umysł zaczyna się zastanawiać i zaczynam być śpiący. Co jest przyczyną tego i co mogę z tym zrobić?**

Odp. To pytanie o brak zdolności do koncentracji, stawaniu się sennym i wypełnionym myślami są bardzo powszechne. Dzieje się tak, ponieważ wkładasz za dużo wysiłku koncentrując się na jednym punkcie, taki wysiłek kończy się tym, że jesteś skrępowany i napięty, co powoduje wyczerpanie i senność. Aby tego uniknąć należy otworzyć siebie tak bardzo, jak jest to możliwe. To otwarcie jest istotą zazen. Tak naprawdę umysł staje się bardziej przejrzysty w zazen nie z powodu forsowania koncentracji, ale przez rozwijanie otwartości. Jeśli wyzwolimy swoją świadomość stanie się ona większa i bardziej rozległa.

Aby osiągnąć tę otwartość musisz zrelaksować się całkowicie. Kiedy czujesz nadchodzącą senność lub rozproszenie mentalne lub gdy widzisz, że twoje skupienie staje się nieostre, nie próbuj mocniej się skupiać. Po prostu skieruj swój wzrok w punkt naprzeciwko siebie, tak że jesteś jasno tego świadomy, bez wymuszania koncentracji na tym. W tym samym czasie upewnij się, że siedzisz w prawidłowej pozycji, prosto od dolnej części pleców do szczytu głowy. By to zrobić pochylam się lekko do przodu i cofam do tyłu po czym intencjonalnie napinam mięśnie odbytu. Kiedy mięśnie są napięte możesz poczuć *ki* poruszające się w górę pleców i można odnieść wrażenie jakby czubek głowy się otwierał. Wtedy twoja energia zacznie lepiej płynąć. Mglistość jest znakiem, że energia jest w stagnacji. Jeśli sprawiasz, że kręgosłup jest jak pusta rura i czujesz, jak energia porusza się z miejsca, gdzie mięśnie odbytu są zamknięte do czubka głowy, który jest otwarty, zazen wypełnione będzie energią.

Starożytni mistrzowie sztuk walki, mieli coś podobnego na myśli, gdy mówili swoim uczniom „pozostań świadomy odległych gór”. Gdy stoimy naprzeciwko przeciwnika ważne jest nie to, by sztywno koncentrować się na tym, co jest bezpośrednio przed tobą, jak miecz bądź specyficzna część ciała oponenta. W chwili, gdy to robisz jesteś nieostronięty. Twoja koncentracja musi być ogromna, twoja uwaga bardzo otwarta, tak że uwzględnia nie tylko przeciwnika, ale również góry w oddali. Nie oznacza to, że nie dostrzegasz miecza swojego przeciwnika i wszystkich innych rzeczy przed tobą. Wręcz przeciwnie – kiedy pole twojej świadomości staje się tak wielkie, obejmuje wszystko, co jest w polu widzenia. Prawdziwa jedno punktowa uwaga nie dotyczy koncentrowania się na jednej rzeczy i wykluczania wszystkiego dookoła, ale raczej otwierania swojej świadomości, tak że wszystko widziane jest w klarowny sposób.

**Pyt. W jodze także zaciskami mięśnie odbytu, ale kiedy w cyklu oddychania robimy to, podczas wdychania czy wydechania?**

Odp. Powinieneś robić to na początku oddychania. Ale musisz być delikatny, jeśli wdychasz za mocno, stajesz się napięty. Dobrym sposobem, by zrozumieć jakie to powinno być uczucie, jest stanięcie na czubkach palców i oprzyj się o coś, w ten sposób napięcie pojawi się naturalnie, gdy tak stoisz.

**Pyt. Czy uczucie otwierania czubka głowy to, to samo, co otwieranie trzeciego oka? Jak bardzo powinienem być świadomy czubka swojej głowy?**

Odp. Aby praktykować zazen w najbardziej otwarty i wolny sposób, ostatecznie twoje całe ciało musi być ogniskową świadomości (właśnie dlatego powiedziałem wcześniej, że najlepiej nie koncentrować się zbyt intensywnie oczami). Ale aby tego dokonać musisz puścić wszystkie miejsca, w które jesteś zablokowany i którymi jesteś obciążony, i czasami koncentrowanie na swoim trzecim oku lub na szczycie głowy może pomóc. Możemy także nauczyć się jak puszczać te zablokowane miejsca poprzez praktykę jogi oraz *chi-kung*. Bez względu na to jakiej użyjesz metody, ważne jest aby przez nią samą również nie być złapanym.

Nawet ruszanie palcem u ręki palcem stopy może być jak joga czy *chi-kung*, ponieważ pojedyncza komórka może wyrazić całe fizyczne ciało. Jest to podobne w postrzeganiu różnego rodzaju sztuk to uwzględnianie oddalonych gór, w których jesteśmy coraz bardziej otwarci i wyzwoleni w świadomości. Kiedy świadomość obejmuje odległe góry, nasza koncentracja jest czysta i możemy widzieć każdą małą rzecz. Jeśli z drugiej strony ograniczamy naszą uwagę do tego tylko, co jest przed nami, zgubimy trop wszystkiego innego.

Zdolność jaką mają mistrzowie sztuki walki do używania tego typu otwartej, zawierającej góry świadomości, która nie może być nagle osiągnięta, ani nie jest to coś, co może być konceptualnie zrozumiane. Stopniowo możemy otworzyć naszą obejmującą wszystko świadomość. To daje możliwość czynienia pożytku ze wszystkich rzeczy, jak również daje życie wszystkiemu. Robimy to przez stawanie się coraz bardziej obejmującymi w naszej świadomości i przez zrozumienie, że otwierając się stopniowo wciąż mamy dalszą drogę do przebycia.

**Pyt. W pewnym momencie w praktyce mamy skłonność by tracić pewność. W momencie, gdy energia jest rozrzedzona i czujesz się zmęczony, co robisz, by powrócić do skupienia i ześrodkowania?**

Odp. To zależy jaka jest przyczyna problemu. Jeśli jest to fizyczne wyczerpanie, wtedy dobrze jest się przespać. Śpię kiedy jestem zmęczony, w szczególny sposób. Kiedy się obudzisz twoja potrzeba została zregenerowana i energia, której potrzebujesz, by zrobić to co musi być zrobione przyjdzie naturalnie. Ale bacznie musisz obserwować to, co cię męczy. Jeśli zmęczenie nie jest fizyczne, sen nie zregeneruje cię.

Głębia naszego ślubowania, by praktykować dla wyzwolenia wszystkich istot, jest tym, co jest najważniejsze. Ci którzy mają głębokie ślubowanie mogą czerpać siłę z tego, by stawić czoło jakimkolwiek wyzwaniu czy problemowi. Tak się nie dzieje w przypadku, gdy ślubowanie jest słabe.

**Pyt. Jak możemy powiedzieć, że jesteśmy tak zmęczeni, że powinniśmy odpocząć albo spać, zamiast tego mamy kontynuować siedzenie? To wydaje się problemem zwłaszcza podczas sesshin.**

Odp. Jedną z rzeczy, w których Buddha był najbardziej surowy było spanie. Jest wiele rzeczy, które mogą być zastąpione, kiedy się wyczerpią - nowe mogą być kupione albo bardziej zrobione. Ale czas, kiedy mamy żyć nie może być uzupełniony. Jednym z największych problemów dla ludzi praktykujących - albo dla wszystkich - jest to, że nie uświadamiają sobie, jak drogocenna jest ich życiowa energia i zapominają, że mogą umrzeć w każdym

momencie. Dlatego tracą swój czas robiąc bezsensowne rzeczy, nigdy by tego nie robili, gdyby byli wystarczająco świadomi wielkiej wartości życia i krótkotrwałości egzystencji. Wiedząc o tym wyostrza to i skupia naszą energię na praktyce. W rzeczywistości w późniejszych sutrach Buddha powiedział swoim uczniom, że muszą być bardzo ostrożni, by bronić się przed snem i zapobiegać poddawaniu się senności, ponieważ pokusa snu jest jedną z najbardziej poważnych przeszkód dla ludzi, którzy próbują się przebudzić. Mistrzowie zen często opowiadają historię Mistrza Sekiso, który dźgał siebie w udo sztyłem za każdym razem, gdy stawał się senny. Jest to hołd dla mądrości i dyscypliny tego mistrza, ale Buddha także był bardzo surowy co do tego.

Pytanie dotycząca tego ile powinniśmy spać jest skomplikowane. Odpowiedź różni się stosownie do konstrukcji każdej osoby, a także odpowiednio do tego, gdzie jest się ze swoją praktyką. Ale czynnik, który najbardziej oddziałuje na to ile potrzebujemy snu, to samadhi. Chociaż ciało może zwyczajnie potrzebować pewnej dozy snu, to ta potrzeba może być poważnie zredukowana podczas sesshin, jeśli samadhi jest głębokie. Kiedy siedzisz głęboko, śpisz również głęboko. Tak, że możesz mieć tylko trzy albo dwie godziny snu nawet jeśli zazwyczaj potrzebujesz pięć czy sześć.

Jest to jeden z powodów dlaczego sesshin trwa tydzień. Trudno jest osiągnąć skupioną uwagę dłużej niż siedem dni, a z fizycznych przyczyn wiąże się to z potrzebą snu. Osoba może pozostać skoncentrowana przez tydzień, ale później prawie niemożliwe jest osiągnięcie tej samej intensywności. Buddha porównywał to do strun harfy, które pękają jeśli będą za bardzo napięte i nie wydadzą żadnego dźwięku, jeśli będą za bardzo poluzowane. Tak samo, jeśli za dużo śpisz staniesz się pomieszany i nie zdolny, by osiągnąć przejrzystą uwagę, a jeśli śpisz za mało łatwo stajesz się rozproszony i poirytowany. Tak więc i za dużo czy za mało snu jest problemem.

Każdy z nas musi wiedzieć dzięki osobistemu doświadczeniu, ile snu potrzebuje, ale również powinniśmy pamiętać o tym jak ważne jest nie folgowania sobie za bardzo. Jest to kwestia wiedzy każdego praktykującego dotycząca fizycznych potrzeb i odkrycia jak to działa z sennością.

Pozostanie obudzonym i czujnym podczas sesshin jest nie tylko odpowiedzialnością każdego, ale także całej sanghi. Każdy w zendo powinien wspierać i pomagać każdemu pozostać czujnym, a nauczyciel powinien pomóc uczniom pozostać uważnym poprzez podtrzymywanie ich motywacji i świadomości w praktyce. W tym sensie senność jest rozwiązywana przez te trzy rzeczy - sanghę, uczniów i nauczyciela - pracujących razem. Ale musimy zobaczyć jak jest to trudne wyzwanie i jak ważne jest, by rozumieć to samemu. Nie chodzi o to, że musimy ustalić jakąś ilość snu, ale oznacza to uczenie się spania określoną liczbę godzin - nie za dużo, nie za mało – tak że pozwoli nam to siedzieć najlepiej, i wiedząc o tym, wiemy że jest różnica w tym ile godzin potrzebujemy w różnym czasie.

**Pyt. Rozumiem koncepcję odłożenia zewnętrznych rzeczy i tylko skupienie się wewnątrz. Ale praktycznie mówiąc, jak zapominasz o zewnętrznych sprawach jeśli żyjesz w świecie?**

Odp. Wiem, jak trudno to robić przez cały dzień. Ale każdego dnia spróbuj wyznaczyć czas, podczas którego możesz odłożyć wszystko na bok i skupić się wewnątrz. Nie musi to być cały dzień, czy kilka godzin, ale każdego dnia nawet jeśli jest to tylko przez krótką chwilę, spróbuj tak robić.

Dwa najlepsze okresy w ciągu dnia na medytacje jeśli chodzi o zewnętrzne okoliczności i nasz wewnętrzny zegar są zaraz po świcie i tuż przed zmierzchem. Mimo, że może być ciężko

w naszym zajęтым życiu siedzieć dwa razy na dzień, są to najlepsze okresy, by to robić. Nasz umysł rano jest najczystszy, w tym okresie dnia, kiedy nasze otoczenie zaczyna wyłaniać się z ciemności. O zmierzchu, gdy zachodzące słońce kapie cały świat w złotych promieniach, możemy siedzieć kiedy światło znika, a kształty krajobrazu rozmywają się. Pomimo myślenia o tym co stało się podczas dnia czy martwienia się o jutro, możemy wykorzystać ten czas by być razem z zapadającym zmierzchem.

**Pyt. Podczas sesshin możemy koncentrować się bez żadnej przerwy, ale jak możemy to zastosować w codziennym życiu?**

Odp. Oczywiście trudno jest osiągnąć otwarty, świadomy umysł poza sesshin, jeśli byłoby to łatwe sesshin nie byłoby potrzebne. Niemniej jednak kontynuowanie najlepiej, jak potrafimy poza idealnymi warunkami sesshin, jest esencją naszej codziennej praktyki. Nawet jeśli zazwyczaj nie możesz osiągnąć uważnego, jednolitego umysłu w warunkach swojego codziennego życia, codziennie, regularnie siedz w zazen, by przeorganizować swój umysł i pomóc wnieść ten stan świadomości we wszystkie działania. Jeżeli nie możesz wstać wcześniej rano, albo spędzić trochę czasu wieczorem, by praktykować, wtedy znajdź chwilę czasu w dzień. Odwiedzenie, odświeżenie i napełnianie tego umysłu każdego dnia, w którym nie ma przerw, pomoże stworzyć ramy odniesienia do tej świadomości, z którą możemy pracować. Możesz nie potrafić utrzymać tego samego stanu umysłu, co podczas sesshin, ale utrzymuj go tak mocno jak potrafisz we wszystkim, co robisz.

Dla praktykujących jedynym sposobem, by skupiać swoją uwagę, jest myślenie, że życie, które pozostało to czas do następnego *sanzen* (spotkaniem z mistrzem zen). Jeśli to wszystko ca mamy, to zadanie jest jasne: jak możesz rozwiązać i dojść do konkluzji tej wielkiej sprawy do następnego sanzen. Ludzka istota nie działa na teoriach i abstrakcjach. Potrzebujemy określonej rzeczywistości, właściwego smaku przed sobą, który skłoni nas do działania. Bez czegoś, co czyni sprawy prawdziwymi i konkretnymi, nie oddalibyśmy wszystkiego, co mamy. Dlatego mamy sanzen. Ponieważ wiemy, że oczekujemy na sanzen i ponieważ pragniemy nadać temu znaczenia, mamy motywację, by utrzymać praktykę, by siedzieć jak najlepiej podczas wieczornego zazen i pozostawać świadomym w ciągu dnia, pomimo wszystkich aktywności i rozproszenia.

**Pyt. Po co studiuje się koany?**

Odp. Koany są ważne tylko wtedy, gdy są niezbędne, tzn. kiedy ktoś medytuje dobrze, ale potrzebuje iść jeszcze głębiej, by przełamać się do głębokiego poziomu doświadczenia. By to zrobić praktykujący potrzebują narzędzia, które pomoże stymulować ich zapytywanie. Po to są koany. Koany mają pewną energię, która pomaga ludziom przeciąć pomieszanie w umyśle, które w innej sytuacji mogłoby być niemożliwe do spenetrowania.

Każdy z nas codziennie ma do czynienia cały czas z wpływem przeszłości oraz z opiniami, które nadają kształt wszystkiemu co robimy. Za jednym razem powinniśmy to wszystko uciąć, by odłożyć na bok nasz mały skupiony na sobie umysł i przemienić wszystkie nasze zwykłe uwarunkowania. Koan to narzędzia, które pomagają nam w tym. To są wyzwania i odpowiedzi wyrażone przez ludzi, którzy całkowicie umarli dla samych siebie, którzy wykroczyli poza ograniczoną świadomość małej jaźni. Ponieważ te wypowiedzi wyłaniające się z tego przenikliwego doświadczenia mogą być użyte by pomóc doświadczyć tego samego w nas samych.

**Pyt. Dla własnego umysłu otwarcie jest niezbędne, by dojrzeć. Czy otwarcie jest możliwe nawet bez jakiegokolwiek dojrzewania?**

Odp. Otwarcie na pewno nie jest kwestią dojrzałości w zazen. To co jest esencjonalne w otwarciu, to robienie jednej rzeczy bez oglądania się na boki i bez pozwalania na jakiegokolwiek rozproszenie. Nawet jeśli zazen dojrzewa nie będzie otwarciem, jeśli w tym samym czasie zwracamy się ku wielu różnym sprawom. Kiedy praktykujemy bez odwracania swojej uwagi ku zewnętrznym rzeczom, lub bez odwracania się od tego na czym się skupiamy, wtedy sprawy, które zazwyczaj nas zajmowały stają się coraz mniej istotne, a nasze lgnięcie coraz bardziej będzie odpadać. W rezultacie staniemy się jeszcze głębiej skupieni. Dojrzewanie w zazen nie jest problemem. Problemem jest pogłębianie tej nierozproszonej, jedno punktowej uwagi.

**Pyt. Co jest najważniejszą rzeczą do zapamiętania, dla tych z nas, którzy praktykują Dharma?**

Odp. Tu i Teraz.