PHILIP KAPLEAU

TRZY FILARY ZEN

GALAKTYKA

Tytuł oryginału:
The Three Pillars of Zen. Teaching, Practice and Enlightenment

Copyright © 1980 by The Zen Center, Inc.
Copyright © 1965, 1989 by Roshi Philip Kapleau
Posłowie © 2000 by Bodhin Kjolhede
ISBN wydania oryginalnego: 978-0-385-26093-0

This translation published by arrangement with Vintage Anchor Publishing, an imprint of The Knopf Doubleday Group, a division of Random House, Inc.
Niniejszy przekład opublikowano na podstawie umowy z Vintage Anchor Publishing, imprintem. The Knopf Doubleday Group.

WYDANIE POLSKIE 2012

Copyright © for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2012
90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-241-6

Zdjęcie autora © Casey Frank

Przekład: *Jacek Dobrowolski*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*
Korekta: *Małgorzata Gołąb*
Projekt okładki: *Artur Nowakowski*
Skład: *Garamond, Łódź*
Druk i oprawa*: Drukarnia im. A. Półtawskiego*

Księgarnia internetowa!!!
Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
Zapraszamy
www.galaktyka.com.pl
kontakt e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Znaki u góry pierwszych stron kolejnych części książki, mające od stu do pięciuset lat, to tzw. *kao*, wyszukane, malowane pędzlem „podpisy" lub osobiste inicjały, których często używali kapłani zen oraz inni wykształceni Japończycy w swoich dziełach literackich i artystycznych. *Kao* mają pewien związek z ortografią i zostały użyte w książce nie z powodu znaczenia, a dla wartości dekoracyjnych. Na stronie tytułowej widnieje *kao* Butcho-kokushiego – XVII-wiecznego mistrza zen.

Spis treści

Przedmowa do wydania polskiego 11
Przedmowa do nowego wydania polskiego 13
Przedmowa 16
Wstęp do wydania pierwszego 20

Nauka i praktyka

I Wstępne wykłady rosiego Yasutaniego o treningu zen 27
Wprowadzenie 27
Nota biograficzna o rosim Yasutanim (1885–1973) 50
Wykłady 53
1. Teoria i praktyka zazen 53
2. Zalecenia, których należy przestrzegać w zazen 61
3. Złudne wizje i odczucia 65
4. Pięć odmian zen 68
5. Trzy cele zazen 73
6. Nauczanie indywidualne 76
7. *Shikan-taza* 80
8. Przypowieść o Enjadatcie 82
9. Przyczyna i skutek są jednym 84
10. Jedność i wielość 86
11. Trzy zasadnicze elementy praktyki zen 88
12. Aspiracje 90

II Komentarz (*teisho*) rosiego Yasutaniego do koanu Mu 93
Wprowadzenie 93
Komentarz 99

III Osobiste spotkania rosiego Yasutaniego z dziesięcioma ludźmi z zachodu 111
Wprowadzenie 111
Spotkania 124
1. Uczennica A (lat 60) 124
2. Uczeń B (lat 45) 134
3. Uczeń C (lat 43) 135
4. Uczennica D (lat 40) 150

5. Uczeń E (lat 44) ... 151
6. Uczennica F (lat 45) ... 152
7. Uczeń G (lat 25) ... 154
8. Uczennica H (lat 37) ... 163
9. Uczeń I (lat 30) ... 164
10. Uczennica J (lat 33) ... 166

IV Bassui: mowa dharmy o Jednym-Umyśle oraz listy do uczniów ... 185
Wprowadzenie ... 185
Mowa ... 191
Listy ... 195
1. Do mężczyzny z Kumasaki ... 195
2. Do przeoryszy z Shinryu-Ji ... 196
3. Do pana Nakamury, gubernatora okręgu Aki ... 201
4. Do umierającego człowieka ... 203
5. Do laika Ippo (Homma Shoken) ... 204
6. Do mnicha z pustelni Shobo (na jego usilną prośbę) ... 209
7. Do mniszki Furusawa ... 210
8. Pierwszy list do kapłana zen Iguchi ... 212
9. Drugi list do kapłana zen Iguchi ... 213
10. Trzeci list do kapłana zen Iguchi ... 214
11. Czwarty list do kapłana zen Iguchi ... 215
12. Do mniszki ... 216

Oświecenie

V Osiem doświadczeń oświecenia współczesnych Japończyków i ludzi Zachodu ... 221
Wprowadzenie ... 221
Doświadczenia ... 237
1. Pan K.Y., Japończyk, dyrektor firmy, lat 47 ... 237
2. Pan P.K., Amerykanin, były biznesmen, lat 46 (Wyjątki z dziennika) ... 241
3. Pan K.T., Japończyk, projektant ogrodów, lat 32 ... 262
4. Pan C.S., Japończyk, emerytowany urzędnik rządowy, lat 60 ... 266
5. Pani A.M., Amerykanka, nauczycielka szkolna, lat 38 ... 272

6. Pan A.K., Japończyk, agent ubezpieczeniowy, lat 25... 279
7. Pani L.T.S., Amerykanka, artystka, lat 51..... 284
8. Pani D.K., Kanadyjka, gospodyni domowa, lat 35 289

VI Listy oświecenia Yaeko Iwasaki do rosiego Harady, wraz z jego komentarzami..... 304
Wprowadzenie 304
Nota biograficzna o rosim Haradzie 308
Listy i komentarze 311
1. Świadectwo Kensho (23 grudnia) 311
2. Świadectwo wielkiego oświecenia (25 grudnia) 313
3. Świadectwo pogłębionego oświecenia (26 grudnia) 315
4. Świadectwo bezpośredniego doświadczenia Wielkiej Drogi buddyzmu (26 grudnia)..... 318
5. Świadectwo osiągnięcia niecofającego się umysłu Samantabhadry (27 grudnia)..... 319
6. Świadectwo radości i spokoju zjednoczenia się z dharmą (27 grudnia)..... 321
7. Kolejne świadectwo radości i spokoju zjednoczenia się z dharmą (27 grudnia) 323
8. Przeczucie śmierci (28 grudnia) 325

Dodatki

VII Dogen o „istnieniu-czasie” 331

VIII Dziesięć obrazów ujarzmiania Bawołu z komentarzami i wierszami 336

IX Postawy 349
A. Postawy zazen wraz z ilustracjami 349
B. Pytania i odpowiedzi 356

X Słownik terminów buddyjskich..... 371

Uwagi do rocznicowego wydania – Kenneth Kraft 402
Posłowie..... 405

wobec wytwornych form, wobec bogactwa i sławy, kroczył on śladami długiej linii wybitnych mistrzów zen[28].

Wykłady

1. Teoria i praktyka zazen

To, co zamierzam wam powiedzieć, opiera się na naukach mojego czcigodnego nauczyciela, rosiego Daiuna[29] Harady. Należał on do szkoły soto, lecz nie mógł znaleźć w tej szkole naprawdę dobrego mistrza i udał się po naukę do Shogen-ji, a później do Nanzen-ji, dwóch klasztorów rinzai. Ostatecznie w Nanzen-ji pod przewodnictwem wybitnego mistrza, rosiego Dokutana, poznał najgłębszą tajemnicę zen.

Chociaż nie można zaprzeczyć, że aby zrozumieć prawdę zen, trzeba osobiście poddać się treningowi, to jednak – zdaniem rosiego Harady – umysł współczesnego człowieka jest na tyle otwarty, że wykłady tego rodzaju mogą mieć znaczenie dla początkujących jako wstęp do praktyki. Rosi Harada połączył to, co najlepsze w obu szkołach, i ustanowił jedyną w swoim rodzaju metodę nauczania zen. Nigdzie w Japonii nie znajdzie się nauki zen sformułowanej tak gruntownie i zwięźle, tak dobrze przystosowanej do charakteru współczesnego umysłu, jak w jego klasztorze. Będąc jego uczniem przez dwadzieścia lat, miałem możność, dzięki jego łaskawości, otworzyć w pewnej mierze oko Umysłu.

Rosi Harada zazwyczaj poprzedzał swe wykłady uwagami co do właściwego słuchania. Przede wszystkim wskazywał na to, że każdy powinien słuchać z otwartymi oczami i spojrzeniem skierowanym na niego – innymi słowy, całą swą istotą – albowiem odbiór wrażeń tylko za pomocą uszu jest dość powierzchowny, podobnie jak słuchanie radia. Po drugie uważał, że każdy powinien słuchać wykładów tak, jak gdyby były one wygłaszane tylko do niego, jak to powinno być w idealnym

---

[28] Rosi Yasutani zmarł 20 marca 1973 roku w wieku 88 lat w swojej świątyni w Tokio. Miał właśnie rozpocząć śniadanie, kiedy przewrócił się i bez bólu umarł. Siły zaczęły go opuszczać już tydzień wcześniej, dlatego też ograniczył swój napięty plan nauczania. Trzy dni wcześniej udzielił wskazań dwunastu osobom podczas ceremonii zwanej *jukai*. Zwierzył się potem swojemu bliskiemu uczniowi: „To było moje ostatnie *jukai*. Odprawiłem je tylko siłą woli".

[29] Imię zen, które dosłownie znaczy „Wielki Obłok". Jego innym imieniem jest Sogaku.

przypadku. Natura ludzka jest taka, że gdy słucha dwoje ludzi, każdy czuje się tylko w połowie zobowiązany do rozumienia, a jeśli słucha dziesięciu, to każdy czuje się zobowiązany w jednej dziesiątej. Niemniej jednak, skoro jest was tutaj wielu, a każdemu z was mam do powiedzenia dokładnie to samo, prosiłem abyście przyszli w grupie. Musicie jednak słuchać tak, jak gdyby każdy z was był tutaj zupełnie sam, i z pełną odpowiedzialnością uważać na wszystko, co mówię.

Ten wykład dzieli się na jedenaście części, które będą wygłoszone w trakcie około ośmiu sesji wykładowych. Pierwsza dotyczy racjonalnej podstawy zazen i konkretnych metod praktyki, następna – specjalnych zaleceń, zaś dalsze części – poszczególnych problemów wynikających z zazen, jak i ich rozwiązań.

Właściwie wiedza o teorii i zasadach zazen nie jest koniecznym warunkiem do praktyki. Ktoś, kto praktykuje pod kierunkiem rzeczywiście dobrego nauczyciela, bez wątpienia pojmie tę teorię stopniowo, w miarę dojrzewania praktyki. Jednak współcześni uczniowie, bardziej wyrafinowani intelektualnie od swych poprzedników w zen, nie chcą bez namysłu podążać za pouczeniami, ale najpierw pragną poznać racje stojące za nimi. A zatem czuję się zobowiązany zająć się sprawami teoretycznymi. Trudnością w każdej teorii jest to, że nie ma ona końca. Buddyjskie pisma, buddyjska doktryna i buddyjska filozofia są tylko intelektualnymi sformułowaniami, odnoszącymi się do zazen, zaś samo zazen jest ich praktyczną demonstracją. Chciałbym teraz wskazać, co w tej obszernej dziedzinie jest najistotniejsze dla waszej praktyki.

Zacznijmy od Buddy Siakjamuniego[30]. Jak zapewne wszyscy wiecie, rozpoczął on drogę od ascezy, doświadczając umartwień, wyrzeczeń i długich postów, jakich nie próbowano przed nim. Nie zdołał jednak tymi środkami osiągnąć oświecenia, a półmartwy z wycieńczenia i głodu uświadomił sobie, że daremne są wysiłki na drodze, która zakończyć się może tylko śmiercią. Wypił więc ryżowe mleko, które ofiarowała mu jakaś zatroskana wieśniaczka, stopniowo odzyskał zdrowie i postanowił pójść drogą środkową, pomiędzy umartwianiem się a pobłażaniem

[30] Tradycyjny japoński termin brzmi *O-Shaka-sama*. Jest on zarówno pełen szacunku, jak i intymny. *O* i *sama* to tytuły i zamiast próbować je arbitralnie tłumaczyć posłużyłem się zwyczajowym oddaniem tego tytułu po angielsku (zob. „Budda" w Słowniku).

sobie. Od tej pory poświęcał się wyłącznie zazen przez okres sześciu lat[31] i ostatecznie rankiem ósmego grudnia, kiedy spojrzał na planetę Wenus, która właśnie zalśniła na wschodnim niebie, osiągnął doskonałe oświecenie. Uważamy to wszystko za historyczną prawdę.

Słowa, jakie wówczas wypowiedział Budda, są rozmaicie zapisywane w buddyjskich pismach. Według *Sutry Kegon* (*Avatamsaka*) w chwili oświecenia zawołał on spontanicznie: „Cudowne ponad wszystko! Zaiste, wszystkie żywe istoty są w swej istocie buddami obdarzonymi mądrością i doskonałością, lecz ponieważ ludzkie umysły zostały owładnięte przez złudne myślenie, ludzie nie są w stanie tego dostrzec". Pierwsze po oświeceniu słowa Buddy wydają się wyrazem podziwu i zdumienia. Tak, to doprawdy wspaniałe, że wszystkie ludzkie istoty – mądre czy głupie, brzydkie czy piękne, mężczyźni czy kobiety – są pełne i doskonałe, będąc takimi, jakimi są. Oznacza to, że natura każdej istoty jest wrodzenie nieskalana, doskonała i niczym nie różni się od Amidy czy jakiegoś innego buddy. Te słowa Buddy Siakjamuniego są równocześnie ostateczną konkluzją buddyzmu. A jednak człowiek, niespokojny i zalękniony, żyje na pół zwariowanym życiem, albowiem jego umysł, pokryty grubą skorupą złudzeń, jest „odwrócony do góry nogami". Musimy zatem powrócić do naszej pierwotnej doskonałości, przejrzeć na wskroś fałszywy obraz nas samych jako istot niepełnych i grzesznych oraz przebudzić się ku naszej wrodzonej czystości i pełni.

Najbardziej skutecznym środkiem osiągnięcia tego celu jest zazen. Nie tylko sam Budda Siakjamuni, lecz również wielu jego uczniów dzięki zazen osiągnęło oświecenie. Co więcej, w ciągu 2500 lat od śmierci Buddy niezliczona ilość wiernych w Indiach, Chinach i Japonii, posługując się tym samym „kluczem", rozwiązała najbardziej podstawowy problem wszystkich ludzi: jakie jest znaczenie życia i śmierci? Również dzisiaj istnieje wielu, którym udało się dzięki zazen zrzucić z siebie smutek czy niepokój i wyzwolić się.

Nie ma żadnej różnicy w substancji pomiędzy najwyższym, doskonałym buddą a nami, zwyczajnymi ludźmi. Tę „substancję" można porównać do wody. Jedną z najbardziej uderzających cech wody jest jej zdolność przyjmowania każdej formy: wlana do naczynia kulistego

---

[31] Inne świadectwa mówią o tym, że sześć lat minęło od opuszczenia domu do chwili najwyższego oświecenia.

staje się kulista, wlana do naczynia kanciastego – kanciasta. Mamy tę samą zdolność adaptacji, lecz utraciliśmy ją, żyjąc w ograniczeniu i więzach, w niewiedzy co do naszej prawdziwej natury. Idąc dalej tropem tej metafory można powiedzieć, że Umysł Buddy jest jak spokojna, głęboka, krystalicznie czysta woda, w której w sposób całkowity i doskonały odbija się księżyc prawdy. Natomiast umysł zwykłego człowieka podobny jest do mętnej wody, bezustannie wzburzanej gwałtownymi wichrami złudnego myślenia i niebędącej w stanie odzwierciedlać księżyca prawdy. I chociaż światło księżyca nieustannie oświetla fale, to jednak dopóki są one wzburzone, nie jesteśmy w stanie dostrzec jego odbicia. Dlatego też prowadzimy życie pełne zawiedzionych nadziei i pozbawione sensu.

Co możemy zrobić, aby księżyc prawdy oświecił w pełni nasze życie i osobowość? Powinniśmy najpierw oczyścić tę wodę, uspokoić wzburzone fale przez zatrzymanie wiatrów dyskursywnego myślenia. Innymi słowy, musimy opróżnić nasze umysły z tego, co *Sutra Kegon* nazywa „pojęciowym myśleniem człowieka". Większość ludzi wysoko sobie ceni abstrakcyjne myślenie, lecz buddyzm wyraźnie pokazuje, że różnicujące myślenie jest korzeniem ułudy. Słyszałem kiedyś, jak ktoś powiedział: „Myślenie jest chorobą ludzkiego umysłu". Z buddyjskiego punktu widzenia jest to całkowita prawda. Oczywiście abstrakcyjne myślenie jest użyteczne, jeśli stosować je mądrze – to znaczy, jeśli właściwie rozumie się jego naturę i ograniczenia – lecz dopóki ludzie pozostają niewolnikami swego intelektu, dopóty są spętani i kontrolowani przezeń, i można ich słusznie nazwać chorymi.

Wszystkie myśli, wzniosłe czy niskie, są zmienne i nietrwałe. Mają swój początek i koniec, ponieważ są przemijające. Dotyczy to zarówno myśli epoki, jak i myśli poszczególnych ludzi. W buddyzmie myślenie określane jest jako „strumień życia i śmierci". Z tego względu inna jest rola myśli przelotnych, a inna – ustalonych pojęć. Przelotne myśli są względnie nieszkodliwe, lecz wyobrażenia, wierzenia, opinie i stanowiska, nie wspominając już o wiedzy o faktach zbieranej od chwili narodzin (której kurczowo się trzymamy), przesłaniają nam światło prawdy.

Póki wichry myśli mącą wodę naszej Własnej Natury, nie jesteśmy zdolni odróżniać prawdy od fałszu. Trzeba zatem koniecznie wiatry te uciszyć. Gdy osłabną, wtedy uspokoją się fale, mętna woda wyklaruje się i poznamy bezpośrednio, że księżyc prawdy ani na chwilę nie prze-

stał świecić. Chwila takiego poznania to *kensho,* inaczej: oświecenie, postrzeżenie prawdziwej substancji naszej Własnej Natury. W przeciwieństwie do poglądów moralnych i idei filozoficznych, które zmieniają się, prawdziwy wgląd jest nieprzemijający. Teraz po raz pierwszy możemy żyć z wewnętrznym spokojem i godnością, wolni od kłopotów i niepokoju, w harmonii z otoczeniem.

Mówię o tych sprawach w skrócie, wierzę jednak, że udało mi się przekazać wam znaczenie zazen. A teraz pomówimy o praktyce.

Pierwszym krokiem jest wybór spokojnego miejsca do siedzenia. Kilka centymetrów od ściany połóżcie niezbyt miękką matę, prostokątną lub kwadratową, o boku długości około dziewięćdziesięciu centymetrów, na niej zaś małą, owalną poduszkę o średnicy około trzydziestu centymetrów lub płaską, kwadratową poduszkę złożoną na pół. Najlepiej, gdy nie wkłada się długich spodni ani skarpet, ponieważ przeszkadzają one w krzyżowaniu nóg i we właściwym ułożeniu stóp. Z wielu powodów najlepiej jest siedzieć w pełnym lotosie. Aby usiąść w takiej pozycji, prawą stopę kładzie się na lewym udzie, a lewą stopę na prawym udzie. Najważniejsze w tym szczególnym sposobie siedzenia jest to, iż przez ustanowienie szerokiej, solidnej podstawy, ze skrzyżowanymi nogami i kolanami dotykającymi maty, osiągacie absolutną stabilność. Przy ciele tak unieruchomionym myśli nie są pobudzane do aktywności przez ruchy fizyczne i umysł o wiele łatwiej uspokaja się.

Jeśli macie trudności z siedzeniem w postawie pełnego lotosu z powodu bólu, to siadajcie w półlotosie, co czyni się przez położenie lewej stopy na prawym udzie, a prawej pod udem lewym. Dla tych, którzy nie są przyzwyczajeni do siedzenia ze skrzyżowanymi nogami, nawet ta pozycja może być trudna do wytrzymania. Będziecie mieć prawdopodobnie trudności z dotykaniem obydwoma kolanami maty i będziecie musieli naciskać je raz po raz, dopóki jej nie dosięgną. Zarówno w pełnym lotosie, jak i w półlotosie można zakładać stopy odwrotnie, gdy nogi się zmęczą.

Dla tych, dla których obie te tradycyjne postawy zazen okażą się w wielkim stopniu niewygodne, alternatywną pozycją jest tradycyjne, japońskie siedzenie na piętach i łydkach. Jeśli między piętami a pośladkami umieści się poduszkę, to można w tej postawie wytrwać przez dłuższy czas. Jeszcze lepiej, gdy klęcząc siedzi się okrakiem na twardej poduszce. Ta postawa ma tę zaletę, że pozwala z łatwością utrzymać

proste plecy. Jeśli jednak wszystkie te postawy okażą się zbyt bolesne, to możecie usiąść na krześle[32].

Następnym krokiem jest ułożenie prawej ręki na łonie, wnętrzem dłoni do góry, i położenie lewej dłoni, również wnętrzem do góry, na wierzchu prawej. Lekko zetknijcie kciuki czubkami ze sobą, tak aby utworzył się spłaszczony okrąg składający się z kciuków i dłoni. Prawa strona ciała jest stroną aktywną, a lewa bierną. W czasie praktyki tłumimy zatem część aktywną przez ułożenie lewej stopy i lewej dłoni na członkach prawej strony naszego ciała, a to w celu osiągnięcia jak największego uspokojenia. Gdy jednak popatrzycie na figurę Buddy, to zauważycie, iż ułożenie jego członków jest akurat odwrotne. Budda bowiem, w odróżnieniu od nas wszystkich, jest czynnie zaangażowany w zadanie wyzwolenia.

Gdy skrzyżowaliście nogi, pochylcie się do przodu, aby wypchnąć pośladki, a następnie powoli doprowadźcie tułów do pozycji wyprostowanej. Głowa powinna być trzymana prosto, uszy – gdy się patrzy z boku – powinny znajdować się na jednej linii z ramionami, a czubek nosa – na jednej linii z pępkiem. Ciało od pasa wzwyż powinno być odciążone, wolne od napięcia czy skrępowania[33]. Oczy miejcie otwarte, a usta zamknięte. Czubek języka niech lekko przylega do tylnej powierzchni górnych zębów. Zamykając oczy, możecie zapaść w stan otępienia i senności. Spojrzenie powinno być skierowane w dół bez skupiania się na czymś szczególnym, lecz uwaga! nie wysuwajcie głowy do przodu. Doświadczenie wykazuje, że umysł jest najspokojniejszy, najmniej zmęczony i napięty, gdy oczy są spuszczone właśnie w ten sposób.

Kręgosłup musi być wyprostowany przez cały czas. Jest to szczególnie ważne. Opadanie ciała nie tylko powoduje nacisk na organy wewnętrzne i zakłóca ich swobodne funkcjonowanie, lecz także może wywołać napięcia tego czy innego rodzaju, jeżeli kręgi naciskają na nerwy. Ponieważ ciało i umysł są jednym, przeto każde zakłócenie funkcji fizjologicznych nieuchronnie wpływa na umysł, pozbawiając go jasności i skupienia, które są konieczne do skutecznej koncentracji. Z czysto psychologicznego punktu widzenia sztywna postawa jest równie niepożądana jak postawa niedbała, gdyż pierwsza wypływa z nieświado-

---

[32] Zob. część IX z fotografiami tych wszystkich postaw, łącznie z jedną używaną powszechnie w krajach Azji Południowo-Wschodniej.

[33] Środek ciężkości ciała-umysłu powinien znajdować się ok. 5 cm poniżej pępka.

mej pychy, a druga z wewnętrznej słabości. Obie postawy zakorzenione są w ego i w jednakowym stopniu stanowią przeszkodę na drodze ku oświeceniu.

Uważajcie na to, by trzymać głowę prosto; jeśli przez dłuższy czas przechyla się ona do przodu, do tyłu albo w bok, to może dojść do skurczu w karku.

Gdy przyjęliście już poprawną postawę, wtedy weźcie głęboki wdech, zatrzymajcie go na moment i wypuśćcie powoli i spokojnie. Powtórzcie to dwa lub trzy razy, cały czas oddychając nosem. Potem oddychajcie naturalnie. Gdy nabierzecie wprawy, jeden głęboki oddech na początku wystarczy. Po nim nie próbujcie już manipulować oddechem, lecz oddychajcie naturalnie. Teraz przechylcie ciało najpierw w prawo, tak daleko jak się da, później w lewo, około siedmiu do ośmiu razy, zaczynając od szerokich łuków, a kończąc na małych, aż tułów naturalnie znajdzie środek.

Jesteście teraz gotowi do koncentracji umysłu[34]. Istnieje wiele dobrych metod koncentracji, przekazanych przez naszych poprzedników w zen. Dla początkujących najłatwiejsze jest liczenie wdechów i wydechów. Wartość tego szczególnego ćwiczenia leży w tym, że wyłączone tu zostaje wszelkie rozumowanie, a różnicujący umysł pozostaje w spoczynku. Fale naszych myśli zostają wygładzone i stopniowo osiąga się skupienie umysłu na jednym punkcie. Zaczynamy od liczenia wdechów i wydechów. Gdy wdychacie, koncentrujcie się na „raz", gdy wydychacie – na „dwa", i tak dalej, aż do dziesięciu. Wówczas wróćcie do „raz" i znów liczcie do dziesięciu. Jeżeli stracicie orientację w liczeniu, wróćcie do „raz". To proste.

Jak mówiłem przedtem, przelotne myśli, w naturalny sposób pojawiające się w umyśle, same w sobie nie są przeszkodą. Niestety, nie jest to powszechnie wiadome. Nawet wśród Japończyków, którzy studiowali i praktykowali zen przez pięć lub więcej lat, jest wielu takich, którzy mylą praktykę zen z zatrzymaniem świadomości. Rzeczywiście, istnieje rodzaj zazen, który ma to na celu[35], lecz nie jest to tradycyjne zazen buddyzmu zen. Musicie zdać sobie sprawę, że bez względu na to, jak intensywnie będziecie liczyć oddechy, nadal będziecie dostrzegać

---

[34] Dodatkowe informacje na temat sposobu koncentracji umysłu zob. rozdział III punkt 7.
[35] *Shojo* zen – zob. punkt 4 tego rozdziału.

to, co jest na linii wzroku, ponieważ wasze oczy są otwarte, oraz będziecie słyszeć normalne dźwięki, bowiem nie macie zatkanych uszu. I podobnie, ponieważ mózg nie jest uśpiony, rozmaite formy myślowe będą pojawiać się w waszym umyśle. Nie będą one przeszkadzać ani umniejszać efektywności zazen, jeśli nie będziecie ich zatrzymywać, gdy ocenicie je jako „dobre", ani próbować ich poskromić czy wyeliminować, gdy zdecydujecie, że są „złe". Żadnych spostrzeżeń czy odczuć nie powinniście traktować jako przeszkody w zazen, z drugiej zaś strony nie powinniście im ulegać. Kładę na to nacisk. „Uleganie" oznacza po prostu, że w akcie widzenia wzrok zatrzymuje się na przedmiocie, w akcie słyszenia uwaga kieruje się ku dźwiękom, zaś w procesie myślenia umysł wiąże się z myślami. Jeśli pozwolicie sobie na tego rodzaju roztargnienie, zagrozi to waszej koncentracji przy liczeniu oddechów. Podsumowując: pozwólcie przygodnym myślom pojawiać się i zanikać, gdy chcą tego, lecz nie idźcie za nimi ani nie próbujcie ich odpychać, tylko po prostu koncentrujcie całą energię na liczeniu wdechów i wydechów.

Gdy zakończycie okres siedzenia, nie wstawajcie nagle, lecz zacznijcie od kołysania się z jednej strony na drugą, najpierw małymi łukami, później większymi, około sześciu razy. Jak widzicie, tym razem wasze ruchy są odwrotnością tych, od których rozpoczynaliście zazen. Wstawajcie powoli i spokojnie, a potem chodźcie wraz z innymi w *kinhin* (praktyka zen w formie chodzenia).

Podczas *kinhin* prawą pięść z zaciśniętym wewnątrz niej kciukiem umieszcza się na klatce piersiowej i przykrywa lewą dłonią, tak aby łokcie tworzyły kąty proste. Przedramiona trzymajcie w linii prostej, a ciało wyprostowane, oczy mają być skierowane na miejsce znajdujące się około dwóch metrów przed stopami. Równocześnie, powoli okrążając pomieszczenie, kontynuujcie liczenie wdechów i wydechów. Pierwszy krok stawiajcie lewą stopą i chodźcie tak, jak gdyby stopa niejako zapadała się w podłogę, przy czym przystawiajcie stopę do podłogi piętą, płynnie przenosząc ciężar na palce. Kroczcie spokojnie i miarowo, z równowagą i godnością. Chodzenie nie powinno być bezmyślne. Musicie z napiętym umysłem koncentrować się na liczeniu. Wskazane jest praktykowanie chodzenia w ten sposób przez co najmniej pięć minut po każdym dwudziesto- lub trzydziestominutowym okresie siedzenia.

To chodzenie powinniście traktować jako praktykę zen w ruchu. Rinzai i soto różnią się w sposobach wykonywania *kinhin*. W rinzai chodze-

nie jest żwawe i energiczne, natomiast według tradycyjnego stylu soto – powolne i bez pośpiechu, przy czym jednemu oddechowi odpowiada tu krok długości zaledwie około piętnastu centymetrów. Mój nauczyciel, rosi Harada, zalecał metodę pośrednią, i taką właśnie praktykujemy tutaj. Poza tym w szkole rinzai kładzie się lewą rękę na wierzchu prawej, podczas gdy w ortodoksyjnym soto prawa ręka spoczywa na wierzchu lewej. Rosi Harada uważał, że sposób kładzenia lewej ręki na wierzchu, praktykowany w rinzai, jest bardziej wskazany i włączył go do swojej nauki. Chociaż chodzenie przynosi ulgę zesztywniałym nogom, to jednak należy to traktować tylko jako skutek uboczny, a nie jako główny cel *kinhin*. Dlatego też ci z was, którzy liczą oddechy, powinni kontynuować liczenie podczas *kinhin*, a ci, którzy pracują nad koanem, powinni kontynuować pracę nad koanem.

Na tym kończę pierwszy wykład. Kontynuujcie liczenie oddechów według tych wskazówek, póki nie stawicie się przede mną ponownie.

2. Zalecenia, których należy przestrzegać w zazen

Podczas tego wykładu zamierzam zmienić nieco wasze ćwiczenia oddechowe. Dzisiaj rano powiedziałem wam, żebyście liczyli „raz" przy wdechu i „dwa" przy wydechu. Teraz chciałbym, abyście liczyli „raz" tylko podczas wydechu. W ten sposób „raz" będzie całym oddechem (zarówno wdechem, jak i wydechem). Nie zajmujcie się liczeniem wdechów, liczcie tylko: „raz", „dwa", „trzy", i tak dalej, jedynie przy wydychaniu.

Zaleca się praktykowanie zazen twarzą do ściany, zasłony lub czegoś podobnego. Nie siadajcie zbyt daleko od ściany ani też nie opierajcie się o nią nosem; najlepiej siedzieć w odległości od sześćdziesięciu do dziewięćdziesięciu centymetrów. Nie siadajcie również tam, skąd roztacza się rozległy widok, gdyż to rozprasza, albo tam, gdzie można ujrzeć piękny krajobraz, który byłby pokusą do zaniechania zazen na rzecz podziwiania go. Dobrze jest pamiętać, że chociaż oczy są zawsze otwarte, to w rzeczy samej nie próbujecie czegoś zobaczyć. Z tych powodów najsłuszniej jest siadać twarzą do ściany. Jeśli jednak zdarzy się wam uczestniczyć w formalnej praktyce zazen w świątyni rinzai, to nie będziecie mieli wyboru i będziecie musieli siedzieć twarzą do innych, jak to jest w zwyczaju tej szkoły.

Na początku, o ile to możliwe, wybierzcie pokój, który jest nie tylko spokojny, ale również czysty i schludny, i który będziecie mogli trakto-

wać szczególnie. Można zapytać, czy jest się w stanie skutecznie uprawiać zazen na łóżku, jeśli tylko pokój jest czysty i cichy. Przeciętnemu, zdrowemu człowiekowi trzeba udzielić odpowiedzi negatywnej; istnieje wiele powodów utrudniających utrzymywanie umysłu w odpowiednim napięciu podczas siedzenia na łóżku. Oczywiście obłożnie chory nie ma wyboru.

Prawdopodobnie odkryjecie, że naturalne dźwięki, na przykład wydawane przez owady, ptaki czy płynącą wodę, nie będą was niepokoić, podobnie jak rytmiczne tykanie zegara lub dźwięk motoru. Jednak odgłosy niespodziewane, takie jak na przykład huk silnika odrzutowego, wprowadzają niepokój. Dźwięki rytmiczne mogą nawet pomagać. Jeden z moich uczniów osiągnął oświecenie, wykorzystując podczas zazen miarowy dźwięk, powstający w trakcie młócenia ryżu. Najbardziej kłopotliwe są głosy ludzkie, słyszane bezpośrednio lub płynące z odbiorników radiowych czy telewizyjnych. Gdy zaczynacie zazen, znajdźcie pomieszczenie wolne od takich dźwięków. Kiedy jednak wasza praktyka dojrzeje, żadne dźwięki nie będą was niepokoić.

Prócz utrzymywania pokoju w czystości i porządku, powinniście przystrajać go kwiatami i palić kadzidło, ponieważ budzi to uczucie czystości i świętości oraz ułatwia wejście w zazen, a tym samym prowadzi do szybszego uspokojenia i zjednoczenia umysłu. Noście prostą, wygodną odzież, która da wam poczucie godności i czystości. Gdy praktykujecie wieczorem, raczej nie wkładajcie nocnej bielizny, lecz jeśli jest gorąco i powstaje pytanie, czy przystąpić do zazen w piżamie czy też w ogóle nie siedzieć, to oczywiście włóżcie piżamę. Bądźcie schludni i porządni.

Pokój nie powinien być ani zbyt jasny, ani zbyt ciemny. Możecie zawiesić ciemną zasłonę, jeśli jest zbyt jasny, lub zapalić małą lampkę elektryczną, jeśli jest noc. Ciemne pomieszczenie działa równie otępiająco jak zamknięte oczy. Najlepszy jest półmrok. Pamiętajcie, że w buddyjskim zazen nie dąży się do tego, aby pozbawić umysł aktywności, lecz do tego, aby doprowadzić go do spokoju i zjednoczenia pośród aktywności.

Idealny jest pokój, w którym jest dużo świeżego powietrza i który nie jest ani za ciepły latem, ani za zimny zimą. Celem zazen nie jest bowiem dręczenie ciała, więc nie ma potrzeby zmagać się z ekstremalnymi temperaturami. Doświadczenie pokazuje jednak, iż zazen udaje się lepiej, gdy odczuwa się lekki chłód; zbyt ciepłe pomieszczenie skłania do sen-

ności. W miarę pogłębiania się waszego zapału do zazen w naturalny sposób przestaniecie się przejmować chłodem czy też upałem. Mądrze jest jednak dbać o swoje zdrowie.

Omówmy teraz najlepszą porę do praktykowania zazen. Dla gorliwych i zdeterminowanych każda pora dnia i roku jest równie dobra. Jednak dla pracujących na etacie najlepszą porą do praktyki jest poranek lub wieczór, albo – najlepiej – zarówno poranek, jak i wieczór. Próbujcie siadać każdego ranka, najlepiej przed śniadaniem, i wieczorem przed pójściem do łóżka. Lecz jeśli możecie siedzieć tylko raz dziennie – a powinniście siedzieć przynajmniej raz dziennie – to musicie wybrać pomiędzy zaletami ranka i wieczoru. Obie pory mają swoje za i przeciw. Jeśli uważacie, że poranek i wieczór są równie dobre, oraz możecie siedzieć tylko raz dziennie, a chcielibyście poznać moje zdanie na ten temat, to radzę praktykować rano, ponieważ wtedy nie przychodzą goście – co może się zdarzyć wieczorem – którzy zakłócają siedzenie. Wcześnie rano jest też o wiele spokojniej – przynajmniej w mieście – niż wieczorem, ponieważ ruch uliczny jest wtedy słabszy. Poza tym rankiem, gdy jesteście wypoczęci i trochę głodni, znajdujecie się w dobrej formie do zazen, podczas gdy wieczorem możecie być zmęczeni, a po spożyciu posiłku – skłonni do ospałości. Ponieważ trudniej jest praktykować zazen z pełnym żołądkiem, dlatego początkujący nie powinni siadać bezpośrednio po posiłku. Natomiast z dobrym skutkiem można praktykować zazen przed posiłkiem. W miarę wzrostu waszej gorliwości, to, kiedy siadacie – przed, po czy w trakcie posiłku – tracić będzie na znaczeniu.

Jak długo powinno trwać jedno siedzenie? Nie ma na to ogólnej reguły, gdyż zależy to zarówno od stopnia gorliwości, jak i zaawansowania w praktyce. Dla początkujących odpowiedniejszy jest krótki okres. Jeśli z poświęceniem będziecie siedzieć pięć minut dziennie przez miesiąc lub dwa, to sami zapragniecie przedłużyć siedzenie do dziesięciu minut czy nawet więcej, gdyż wasz zapał wzrośnie. Gdy będziecie w stanie siedzieć z napiętym umysłem przez, powiedzmy, trzydzieści minut bez poczucia bólu czy niewygody, to zaczniecie doceniać spokój i dobre samopoczucie, jakie przynosi zazen, oraz będziecie pragnęli nadal regularnie praktykować. Z tej racji zalecam początkującym, aby siedzieli przez krótsze okresy. Jeśli bowiem od samego początku będziecie się zmuszać do siedzenia przez okresy dłuższe, to zanim osiągniecie spo-

kój umysłu, ból w nogach może okazać się nie do wytrzymania. W ten sposób będziecie się szybko męczyć, traktując zazen jako stratę czasu, lub będziecie ciągle spoglądać na zegarek. W końcu zniechęcicie się do zazen i zaprzestaniecie siedzenia w ogóle. A zdarza się to często. Natomiast siedząc tylko około dziesięciu minut dziennie, możecie okupić ten krótki czas intensywnym koncentrowaniem się na liczeniu każdego oddechu, zwiększając w ten sposób skuteczność zazen. Nie powinniście nigdy liczyć niedbale lub mechanicznie, jakby pod przymusem.

Nawet jeśli będziecie w stanie siedzieć godzinę lub dłużej w doskonałym spokoju, mądrzej jest ograniczać okresy siedzenia do trzydziestu lub czterdziestu minut. Zazwyczaj niewskazane jest uprawianie zazen dłużej, ponieważ napięcie umysłu opada, a tym samym wartość siedzenia maleje. Intensywność koncentracji umysłu stopniowo słabnie, niezależnie od tego, czy się jest tego świadomym, czy też nie. Dlatego lepiej jest przedzielać trzydziesto- lub czterdziestominutowe okresy siedzenia rundami praktyki zen w formie chodzenia. Stosując się do tego schematu, można z dobrym skutkiem uprawiać zazen przez cały dzień lub nawet cały tydzień. Jednak im dłuższy okres siedzenia, tym więcej czasu należy poświęcić na praktykę zen w formie chodzenia. Można też dołączyć do tego schematu, i to z dużą korzyścią, okresy pracy fizycznej, jak to się czyni w świątyniach zen od najdawniejszych czasów. Oczywiście, musicie utrzymywać wtedy umysł w stanie przytomności i nie dopuszczać do niedbałości czy znudzenia w pracy.

Słowo o jedzeniu. Lepiej jeść tyle, żeby nie zapełnić więcej niż osiemdziesiąt procent pojemności żołądka. Japońskie przysłowie powiada, że osiem części pełnego żołądka służy człowiekowi, pozostałe dwie utrzymują lekarza. W *Zazen Yojinki* (tj. *Zaleceniach, których należy przestrzegać w zazen*), zebranych około 650 lat temu, powiada się, iż należy jeść w ilości nie większej niż dwie trzecie pojemności żołądka. Mówi się tam ponadto, że należy wybierać pożywne pokarmy roślinne, takie jak: górskie ziemniaki, nasiona sezamu, kiszone śliwki, czarna fasola, grzyby i korzenie lotosu; poleca się również rozmaite rodzaje wodorostów, które są wysoce pożywne i w dodatku zasadotwórcze; oczywiście jedzenie mięsa nie należy do tradycji buddyjskiej, a w czasach, gdy pisane było *Yojinki,* objęte było bezwzględnym zakazem. Nie jestem autorytetem w sprawach witamin, składników mineralnych czy kalorii, lecz jest faktem, że obecnie większość ludzi stosuje dietę, która zbyt silnie

zakwasza organizm, a największym winowajcą jest tu mięso. Należy jeść więcej produktów roślinnych, wspomnianych wcześniej, które są właśnie zasadotwórcze. W czasach starożytnych istniała dieta *yin-yang*. *Yin* jest kwasotwórcze, a *yang* – zasadotwórcze. Stare księgi przestrzegały, aby dieta nie była ani zbyt *yang*, ani za bardzo *yin*. Właściwie to samo chciałem wam powiedzieć.

Nadejdzie taki etap w rozwoju waszej praktyki, kiedy będziecie doświadczać wglądów dotyczących was samych. Na przykład związki dotąd niezrozumiałe nagle mogą wyjaśnić się, a trudne problemy osobiste – niespodziewanie znaleźć rozwiązanie. Jeśli nie zapiszecie sobie tego, co chcecie zapamiętać, to będzie was to nękać, a tym samym zakłócać koncentrację. Dlatego dobrze jest podczas samotnego siedzenia mieć obok siebie notes i ołówek.

3. Złudne wizje i odczucia

To jest trzeci wykład. Zanim go zacznę, chciałbym wyznaczyć wam nowy sposób koncentracji. Zamiast liczenia wydechów liczcie teraz wdechy, „raz" przy pierwszym wdechu, „dwa" przy wdechu następnym, i tak dalej, aż do dziesięciu. Jest to trudniejsze niż liczenie wydechów, bowiem zarówno umysłowa, jak i fizyczna aktywność łączy się z wydechem. Zwierzęta na przykład przed skokiem biorą oddech. Zasada ta jest dobrze znana w szermierce kendo i walce judo, gdzie naucza się, że dzięki uważnej obserwacji oddechu przeciwnika można przewidzieć jego atak. Chociaż jest to ćwiczenie trudne, musicie zacząć je uprawiać jako kolejny sposób koncentracji umysłu. Dopóki nie stawicie się przede mną ponownie, koncentrujcie się na liczeniu wdechów, oczywiście nie na głos, tylko w myśli. Nie jest jednak zalecane, aby tę formę praktyki stosować zbyt długo. Jeżeli praktykujesz bez nauczyciela, tydzień jest tu wystarczającym okresem.

MAKYO TO ZJAWISKA – wizje, halucynacje, wyobrażenia, objawienia, złudne odczucia – doświadczane czasem przez praktykujących zazen w określonym stadium siedzenia. *Ma* znaczy „diabeł", a *kyo* – „świat obiektywny". A zatem *makyo* są zakłócającymi lub „diabolicznymi" zjawiskami pojawiającymi się podczas zazen. Same w sobie nie są one złe. Stają się poważną przeszkodą w praktyce tylko wtedy, gdy nie rozumie się ich prawdziwej natury i pozwala się, by nas usidliły.

Słowo *makyo* używane jest zarówno w znaczeniu szerokim, jak i wąskim. W szerokim znaczeniu tego słowa całe życie zwykłego człowieka nie jest niczym innym jak tylko *makyo*. Nawet tacy bodhisattwowie, jak Monju i Kannon, niezależnie od wysokiego stopnia rozwoju noszą na sobie jeszcze ślady *makyo*; w przeciwnym wypadku byliby doskonałymi buddami, całkowicie wolnymi od *makyo*. Również ktoś przywiązany do tego, co urzeczywistnił dzięki *satori*, zakorzeniony jest jeszcze w świecie *makyo*. Jak widzicie, *makyo* występuje nawet jeszcze po oświeceniu; nie będziemy jednak roztrząsać tego problemu w naszym wykładzie.

W znaczeniu wąskim ilość mogących się pojawić *makyo* jest w zasadzie nieograniczona i zależy od osobowości oraz temperamentu osoby praktykującej. W *Sutrze Ryogon* (skt. *Surangama*) Budda ostrzega przed pięćdziesięcioma rodzajami *makyo*, lecz mówi oczywiście tylko o najpowszechniejszych. Jeśli uczestniczycie w *sesshin* pięcio- lub siedmiodniowym i mocno angażujecie się w praktykę, to przypuszczalnie trzeciego dnia będziecie doświadczać *makyo* o różnych stopniach intensywności. Poza *makyo* w formie wizji istnieje wiele form *makyo* dotyczących zmysłu smaku, słuchu i dotyku; inne z kolei powodują ruchy ciała. Pod wpływem *makyo* ciało na przykład kołysze się z boku na bok lub w przód i w tył, przechyla się w jedną stronę, wydaje się opadać albo wznosić. Często wykrzykiwane są w sposób niekontrolowany jakieś słowa, rzadziej ktoś wyobraża sobie, że czuje jakiś szczególnie piękny zapach. Zdarzają się nawet przypadki zapisania bezwiednie czegoś, co później okazuje się proroczą prawdą.

Bardzo powszechne są halucynacje wzrokowe. Siedzicie w zazen z otwartymi oczami, gdy raptem krawędź maty przed wami wydaje się wznosić lub opadać jak fala albo też wszystko przed waszymi oczami jaśnieje lub ciemnieje, nagle i bez jakiejś widocznej przyczyny. Sęk w drewnianych drzwiach może niespodziewanie zamienić się w zwierzę, demona czy anioła. Jeden z moich uczniów miewał często wizje masek demonów lub masek błaznów. Zapytałem go, czy widział kiedyś takie maski, a on odrzekł, że widział je, będąc dzieckiem, na festiwalu w Kiusiu[36]. Innemu znanemu mi człowiekowi niezmiernie przeszkadzały w praktyce wizje Buddy i jego uczniów chodzących wokół niego i recytujących sutry, przy czym przerwać te halucynacje mógł tylko przez wskoczenie do basenu z lodowato zimną wodą na dwie lub trzy minuty.

---

[36] Jedna z głównych wysp Japonii, najbardziej wysunięta na południe.

Wiele rodzajów *makyo* związanych jest ze zmysłem słuchu. Można usłyszeć dźwięki pianina lub głośne hałasy, na przykład wybuch niesłyszany przez nikogo innego, i aż podskoczyć z wrażenia. Jeden z moich uczniów słyszał zawsze podczas zazen dźwięki bambusowego fletu. Kiedyś uczył się grać na takim flecie, lecz dawno to zarzucił, a jednak zawsze, gdy siedział, dźwięki doń wracały.

W *Zazen Yojinki* czytamy o *makyo* co następuje: „Ciało może odczuwać ciepło, zimno, szklistość, twardość, ciężkość lub lekkość. Zdarza się to wtedy, gdy oddech nie jest właściwie zharmonizowany [z umysłem], a zatem trzeba go uważnie uregulować". I dalej: „Można doświadczać uczucia jakby tonięcia czy unoszenia się lub na przemian czuć się wysoce przytomnym i zamroczonym. Uczeń może wykształcić zdolność widzenia poprzez rzeczy, jak gdyby były one przezroczyste lub odbierać własne ciało jak przeświecającą substancję. Może widzieć buddów i bodhisattwów. Mogą doń niespodziewanie przyjść przenikliwe wglądy, a trudne do zrozumienia fragmenty sutr mogą nagle stać się najzupełniej jasne. Wszystkie te niezwykłe wizje i odczucia są zwykle symptomami osłabienia, którego powodem jest niedopasowanie umysłu do oddechu".

Inne religie i szkoły przywiązują wielką wagę do takich przeżyć, jak doznawanie wizji Boga czy bóstw lub słyszenie niebiańskich głosów, dokonywanie cudów, przyjmowanie boskich posłań czy oczyszczanie się poprzez różne rytuały albo za pomocą środków odurzających. Na przykład w szkole nichiren wyznawca głośno i wielokrotnie wymawia nazwę *Sutry lotosu*, czemu towarzyszą żywe ruchy ciała; czuje on, że dzięki temu oczyszcza się z własnych skalań. Takie praktyki wpływają dodatnio na samopoczucie, w różnym zresztą stopniu, lecz z punktu widzenia zen są to stany nienormalne, pozbawione prawdziwego znaczenia religijnego i dlatego będące wyłącznie *makyo*.

Jaka jest natura tych zakłócających zjawisk, które nazywamy *makyo*? Są to przemijające stany umysłu, które powstają podczas zazen wtedy, gdy nasza zdolność koncentracji rozwinęła się już do pewnego stopnia, a praktyka zaczęła dojrzewać. Gdy fale naszych myśli, które pojawiają się i znikają na powierzchni świadomości, zostaną częściowo uspokojone, wówczas pozostałości doświadczeń, które „utkwiły" na głębszych poziomach świadomości, wypływają niekiedy na powierzchnię umysłu, wywołując poczucie jakby obejmowania większej czy poszerzonej rzeczywistości. *Makyo* jest zatem mieszaniną rzeczywistego i nierzeczywi-

stego, podobnie jak zwykłe sny. Sny nie są zwykle zapamiętywane przez osobę głęboko śpiącą, lecz przez taką, która trwa tylko w półśnie lub półjawie. Tak samo *makyo* nie przytrafiają się komuś znajdującemu się w stanie głębokiej koncentracji czy *samadhi*. Nie ulegajcie pokusie myślenia, że zjawiska te są realne lub że wizje same w sobie mają jakieś znaczenie. Piękna wizja Buddy nie oznacza, że niebawem się nim zostanie, podobnie jak sen o tym, że się jest milionerem, nie oznacza, iż po przebudzeniu będzie się bogatszym. Nie ma powodu do bycia dumnym z takiego *makyo*. I na odwrót, choćby nie wiadomo jak straszne potwory wam się jawiły, nie ma powodu do trwogi. Nade wszystko nie dajcie się zwieść wizjom Buddy lub bóstw, które błogosławią wam czy też przekazują boskie posłania, ani też wynikającym z *makyo* proroctwom, które się następnie sprawdzają. Byłoby to trwonieniem energii, głupim dążeniem ku czemuś, co nie ma znaczenia.

Jednakże wizje takie są oczywiście pewnym znakiem tego, że znajdujecie się w przełomowym momencie swego siedzenia, i jeżeli zwiększycie wysiłki do ostatecznych granic, to będziecie mogli z pewnością doświadczyć *kensho*. Tradycja mówi, że nawet Budda Siakjamuni tuż przed swym przebudzeniem doświadczył niezliczonych *makyo*, które nazywał „przeszkadzającymi diabłami". Jeśli kiedykolwiek pojawią się *makyo*, po prostu zignorujcie je i z całego serca kontynuujcie siedzenie.

4. Pięć odmian zen

Chciałbym teraz wyliczyć różne rodzaje zen. Dopóki nie nauczycie się ich rozróżniać, będziecie mylić się w istotnych sprawach. Nie będziecie mogli rozstrzygnąć wielu pytań, na przykład takich, czy *satori* jest nieodłączne od zen, czy zen zakłada całkowitą nieobecność myślenia dyskursywnego, i tak dalej. Prawdą jest, że wśród wielu rodzajów zen jedne są głębokie, inne płytsze, jedne wiodą ku oświeceniu, inne nie. Powiada się, że w czasach Buddy istniało dziewięćdziesiąt czy też dziewięćdziesiąt pięć szkół filozoficznych lub religijnych. Każda szkoła miała swój szczególny rodzaj zen, nieznacznie różniący się od innych.

Wszystkie wielkie religie mają pewne rysy wspólne z zen, ponieważ religia wymaga modlitwy, a modlitwa – koncentracji umysłu. Nauki Konfucjusza i Mencjusza, Laozi i Zhuangzi, wszystkie one zawierają elementy zen. Zen łączy się również często z wieloma dziedzinami życia, takimi jak: ceremonia picia herbaty, teatr No, kendo czy judo.

Trzy filary zen to pierwsza książka o zen napisana przez współczesnego człowieka Zachodu, który przeszedł trzynastoletni okres praktyki w japońskich klasztorach, wymagający niezwykłego wysiłku, a zakończony wyświęceniem i uzyskaniem prawa do nauczania. Jest to książka niezwykła – jako pierwsza bowiem daje zachodniemu czytelnikowi możliwość zapoznania się z całą „kuchnią" zen, z tym wszystkim, co dotychczas przesłonięte było mgiełką tajemniczej egzotyki i naznaczone piętnem obcości.

Wojciech Eichelberger

Wszyscy jesteśmy „ciałami w nieustającym pośpiechu". Tęsknimy za harmonią ze sobą i z otoczeniem. Wydaje nam się, że świat musi się zmienić… Ostatecznie jednak dochodzimy do wniosku, że to nasz styl życia potrzebuje prawdziwej zmiany. Wielu z nas stawia sobie pytanie Piłata: „Czym jest prawda?". Jak pamiętamy Jezus zareagował na nie milczeniem i była to najlepsza możliwa odpowiedź. Wiele lat temu książka Philipa Kapleau *Trzy filary zen* stała się dla mnie istotnym komentarzem do tej odpowiedzi Chrystusa. Wiem, że i dzisiaj może być bardzo użyteczna dla wszystkich, którzy szukają prawdy i sensu życia.

Bogdan Białek, redaktor naczelny
miesięcznika psychologicznego „Charaktery"
i pisma poświęconego duchowości „Medytacja"

ISBN 978-83-7579-241-6

9 788375 792416

www.galaktyka.com.pl