

Alexander Poraj-Żakiej

WPROWADZENIE DO ZEN

Historia - Praktyka - Współczesność



WYDAWNICTWO FUNDACJI
Mądrość Wschodu i Zachodu



SPIS TREŚCI

WSTĘP 4

I. HISTORIA I FAKTY

| | |
|---|----|
| 1. Historia zen a historie o zen? | 7 |
| 2. Historia faktów i legend | 9 |
| 3. Gautama Siddhartha lub Budda Siakjamuni lub pierwszy mistrz chan? | 11 |
| 4. Hinduizm albo rewolucja Buddy | 15 |
| 5. Buddyzm mahajany | 21 |
| 6. Buddyzm mahajany i taoizm: twórcze spotkanie | 25 |
| 7. Chan | 27 |
| 8. Zen | 29 |
| 9. Chan i zen na Zachodzie | 31 |
| 10. Chan i zen między tradycją a teraźniejszością | 35 |
| 11. Linia zen „Pusta Chmura” | 37 |

II. PRAKTYKA

| | |
|--|----|
| 1. Co to jest zen? Aspekty postawy zazen | 41 |
| 2. Tylko siedzenie | 47 |
| 3. Zazen czyli stan obecności | 61 |
| 4. Oddycham, a więc nie ma mnie | 63 |
| 5. Zazen w codzienności | 65 |
| 6. Mimo wszystko siedzenie w ciszy | 67 |
| 7. Sesshin lub „skupienie ducha serca” | 69 |
| 8. Dzień powszedni | 71 |
| 9. Wakacje w środku dnia | 79 |

III. PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

| | |
|------------------------------------|----|
| Dziesięć wskazówek do praktyki zen | 83 |
|------------------------------------|----|

IV. NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

| | |
|---|----|
| 1. Co robić z bólem podczas praktyki? | 87 |
| 2. Czy zen to religia? | 87 |
| 3. Czy jako chrześcijanin mogę praktykować zen? | 88 |
| 4. Czy potrzebuję do praktyki zen nauczyciela? | 88 |
| 5. Jak mogę znaleźć osobę, która mi pomoże w praktyce zen? | 89 |
| 6. Jak praktykować samemu? | 89 |
| 7. Jak mogę nauczyć dzieci tego rodzaju praktyki? | 90 |
| 8. W jakich sytuacjach lub chorobach zen nie jest wskazany? | 90 |
| 9. Czy dzięki zen poprawi się moje życie? | 90 |
| 10. Jak pogodzić codzienność z praktyką zen? | 91 |
| Literatura | 92 |
| Podziękowania | 95 |



WSTĘP

**» *Mówienie jest srebrem. Milczenie jest złotem,
a pisanie to po prostu praca.* «**

Książkę pisałem z myślą nie tylko o osobach, które są zainteresowane wejściem w praktykę, ale także o tych z Was, którzy mają już za sobą pierwsze kroki na ścieżce zen i chcieliby pogłębić swój trening. Stawiając sobie taki właśnie cel wybrałem z bogatej tradycji zen najważniejsze fakty i wskazówki, tak aby ułatwiły rozpoczęcie praktyki oraz zainspirowały Was do jej pogłębiania. Oczywiście mój wybór jest bardzo subiektywny, pamiętajmy bowiem, że sam zen jest bardzo osobistą drogą, niemal intymnym doświadczeniem. Kto wie, być może jest to najbardziej bezpośredni sposób na spotkanie z samym sobą?

Zachęcam także, abyście czytali moje wypowiedzi z pewną dozą krytycyzmu, tak aby towarzyszyło im zadawanie pytań, refleksje i głębsze przemyślenia. Moją intencją było zachęcenie Was do wejścia w zen z otwartością i pewnego rodzaju świeżością, bez zbędnego balastu, jakim są powszechne koncepcje i oczekiwania. Mam także świadomość, że dla osób, które praktykują już od dłuższego czasu, pisanie tego typu książki może być pozbawione sensu.

Owszem, sama idea wstępu do zen jest pewnego rodzaju paradoksem. Nie da się przecież napisać wstępu do teraźniejszości; ona nie ma ani początku, ani końca, tylko po prostu JEST. Jednak takie postrzeganie jest owocem długoletniej praktyki, wielu refleksji, jak i sporów o jej istotę, znaczenie i efekty. Dla osób, które dopiero wkraczają na ścieżkę zen, takie książki są cennym wsparciem.



Jak się przekonacie podczas lektury, zen jest pewnego rodzaju procesem. Trudno więc tutaj mówić o początku i końcu oraz o jakimś mierzalnym postępie. Trudność ta jest jednocześnie wyrazem dynamiki i witalności tego, co nazywamy zen. Mam nadzieję, że czytając tę książkę poczujecie, że zen – będący dla wielu z nas synonimem niemyślenia – jest dzieckiem konkretnych kultur i tradycji. Jednocześnie jest w ciągłym aktywnym dialogu z różnymi nurtami filozoficznymi i społecznymi, dzięki czemu nie daje się – na szczęście! – osadzić ani w czasie, ani w przestrzeni.

Zacznijmy więc naszą podróż poprzez tradycję zen od czegoś, co z perspektywy dłuższego treningu, jak i wyraźniejszego poczucia aromatu zen, wydaje się absurdalne, a mianowicie – definicji:

Czym jest psychologia?

Psychologia to szukanie czarnego kota w czarnym pokoju.

Czym jest filozofia?

Filozofia to szukanie czarnego kota, którego nie ma w czarnym pokoju.

Czym w takim razie jest zen?

Zen, to szukanie czarnego kota, który nie istnieje, w czarnym pokoju i krzyczenie: mam go!

II.

PRAKTYKA

1. CO TO JEST ZEN? ASPEKTY POSTAWY ZAZEN

» Są też tacy tysołowi, którzy jedzą swój posiłek i następnie siadają, aby robić zazen. Zatrzymują przepływ [umysłu] i nie pozwalają mu działać. Nie lubią hałasu i poszukują spokojnych miejsc. To nie są praktyki naszej ścieżki. «

/Lin Chi/

Powróćmy teraz do pytania, które pojawiło się już na początku książki, a mianowicie „czym jest zen?” Tym razem odpowiem bardzo krótko: *zen to po prostu zazen*. Jednak, jeśli dopytacie „czym jest w takim razie zazen?”, nie odpowiem już tak szybko.

Niektórzy trzymają się określenia, że „zen jest filozofią życiową”, ale nie jest to prawdą, ponieważ nurt ten w przeciwieństwie do innych filozofii nie oferuje atrakcyjnych i racjonalnie udokumentowanych wyjaśnień dotyczących naszego istnienia. U wielu osób może – i zwykle tak jest – budzić to rozczarowanie, że znowu kolejna ścieżka duchowa nie daje choć odrobiny nadziei na coś lepszego. Tymczasem w tej właśnie chwili powinniśmy wykrzyknąć: Bogu dzięki!, bo przecież, gdyby zen dysponował takimi wyjaśnieniami, nie byłby zenem. Byłby tylko kolejną szkołą filozoficzną, kolejnym sposobem na intelektualne pobudzenie umysłu. Tymczasem tego mamy wokół już nadto.

Czym w takim razie jest zazen? Przede wszystkim kojarzy się z pojęciem medytacji siedzącej, która, jak żadna inna, stała się synonimem zazen. Zanim przyjrzymy się jej dokładniej, chciałbym uświadomić Wam, że postawa zazen sama w sobie nie ma żadnych ograniczeń ani nawet takich nie zakłada. Nie jest to również tylko jedyna możliwa forma lub konkretna postawa zen. Brzmi to jak paradoks, ale taki właśnie jest zen. Nie można go zamknąć w pojęcia lub ująć w słowa. Nie można go „mieć”, można jedynie doświadczać.

Jak wspominałem wcześniej, aby zrozumieć zen, musimy przede wszystkim zrozumieć zazen, a żeby zrozumieć zazen musimy je praktykować czyli przeżywać. Innej drogi nie ma. Właśnie dzięki uchwyceniu tej zależności pomiędzy zrozumieniem zen poprzez doświadczenie zazen, łatwiejsze staje się zrozumienie zastrzeżenia – o jakim wspominałem we wstępie – odnośnie książek poświęconych poświęconych tej tematyce. Można jeszcze bardziej radykalizować ten pogląd i powiedzieć, że jakiegokolwiek wypowiedzi o zen, jak i nauczania mistrzów, również nie mają sensu. I faktycznie, również w taki sposób zen był na przestrzeni wieków wyrażany przez niektórych mistrzów. Jest to doskonały przykład „nauczania bezpośredniości”, jaką jest i zazen, i zen.

Jednak chcąc przekazać podstawy praktyki zazen posługujemy się słowami, a jeszcze częściej opisami. Metoda ta nie jest jednak nauczaniem i nie postuluje nauczania. Mimo to, także nim jest. Jak to możliwe? Po prostu – zawsze jest tylko „to” i tylko „teraz”, dlatego zawsze

istnieje wprowadzenie w zen i jednocześnie tak naprawdę nic nim nie jest. Zabrzmiało jak szaleństwo? W pewnym sensie tak jest, ale to przede wszystkim nadal jest zen. Jest on wyrażany poza słowami, doświadczany bezpośrednio, ale nie daje się ująć w słowa, a nawet umyka próbom opisów.

Rozmawiając o zen musimy zaakceptować pewien fakt, a mianowicie: jakiegokolwiek poglądy nigdy nie są obiektywne. One jedynie coś przybliżają, ale nie posiadają jakiegoś wyjątkowego znaczenia. Zresztą podobnie jest z mówieniem o rzeczywistości – tutaj obiektywność jest także tylko złudzeniem. Spójrzmy: przecież nigdy nie jesteśmy obok rzeczywistości, zlokalizowani gdzieś poza nią, a więc automatycznie pozbawia nas to możliwości bycia obiektywnym. Sam proces postrzegania lub obserwacji już kreuje podmiot, czyli obserwatora, jak i automatycznie przedmiot obserwacji. Zen lub rzeczywistość – co w gruncie rzeczy wychodzi na to samo – nigdy nie mogą i nigdy nie będą przedmiotem naszych obiektywnych postrzeżeń, ponieważ my jesteśmy i rzeczywistością, i zen. To stwierdzenie, mimo pewnego niepokoju, który może w nas wzbudzić, jest ważnym krokiem w zmianie podejścia do tego, czym jest zazen.

Zazen zawsze umyka naszym słowom, ponieważ my poprzez pojęcia jedynie staramy się „pojąć” rzeczywistość. Pojęcia symbolizują tutaj złapanie i pojmanie czegoś lub jego znaczenia czy wartości. Używając więc na co dzień słów, mamy jedynie wrażenie, że udało się nam „pojąć” czy „posiąść” coś z rzeczywistości. Nadając czemuś formę pojęcia wyodrębniamy to z rzeczywistości, która faktycznie jest niepodzielona, i cieszymy się, że mamy „to”. Owszem, mamy, ale tylko jako pojęcie, a nie jako coś, co jest. Ta zabawa słowami i pojęciami daje nam, jako podmiotom i obserwatorom, poczucie pewności i stabilizacji. Daje złudzenie kontroli nad rzeczywistością, której – na szczęście! – nie można schwytać w te symboliczne małe pojemniki naszych pojęć i która przez cały czas, tak jak morze, zalewa wszystko to, co starannie konstruujemy. Dzięki temu, że rzeczywistość wymyka się jakimkolwiek ramom, jest-jaka-jest: żywa i tajemnicza, pełna niespodzianek, ciągle świeża i dopiero przepuszczona przez nasz racjonalny umysł staje się uporządkowana według naszych ludzkich potrzeb i oczekiwań. Jednak nie taka jest jej natura.

Popatrzmy teraz na zazen z perspektywy klasyki medytacji, czyli jak na najprostszą postawę bezpośredniej obecności. Podkreśla to już sam układ naszego ciała podczas zazen, który ucieleśnia w prosty i wyrazisty sposób naszą obecność i automatycznie jest obecnością. Innymi słowy siedząc siedzimy, co więcej – siedząc nie musimy nawet tego siedzenia „robić”, bo zwyczajnie już siedzimy. Wnikając jeszcze głębiej: siedząc jesteśmy siedzeniem. I to już wszystko. Postrzegając zazen w ten sposób widzimy, że tak naprawdę to właściwie przez cały czas jest zazen, my jesteśmy w zazen, a w końcu uświadamiamy sobie, że jesteśmy zazen. I tak moment za momentem. Ujmując to jeszcze precyzyjniej: zazen jest rzeczywistością, obecnością i jednością, a klasyczna postawa medytacyjna ucieleśnia ten fakt w najprostszy sposób. Niewielu z nas zdaje sobie sprawę z tego, że zazen, jako siedzącą

medytacja, jest o wiele starszy niż sam chan, ale to właśnie on wystylizował zazen do formy, która stała się prototypem medytacji. Nie ma więc doskonalszego w swej prostocie sposobu na wyrażenie istoty bytu.

Przyjrzyjmy się jeszcze, co kryje się za wyrażeniem *jedność bytu*, które tak często pojawia się w kontekście zen. Już kilkakrotnie pisałem, że rzeczywistość jest obecnością i jako taka jest absolutną jednością, co zostało doskonale wyrażone w *Sutrze Serca: pustka jest formą i forma jest pustką*. Być może najważniejszą z nauk historycznego Buddy była właśnie nauka o istocie rzeczywistości, jako jedności formy i pustki. Przecież właśnie to stwierdzenie uderzyło w centrum organizacyjne, na którym budowano, i nadal buduje się, tzw. stabilizację jednostek i społeczeństw. Według Buddy nie istnieje coś takiego jak stały podmiot i nic nie egzystuje dzięki sobie lub samo z siebie, ponieważ nic nie jest oddzielone ani niezależne. Wszystko jest jednym, nie ma żadnego podziału, a wzajemna zależność jest właściwością tego jednego, niepodzielonego bytu. To właśnie mam na myśli używając wyrażenia *jedność czy jedność bytu*.

Cóż to wszystko ma wspólnego z medytacją? Okazuje się, że zaskakująco dużo, ponieważ jeżeli potraktujemy poważnie wgląd Buddy, a przede wszystkim jego słowa nie ma nic stałego, nigdy i nigdzie, to nie uciekniemy od faktu, że mają on konsekwencje także – a może przede wszystkim? – w podejściu do naszego ukochanego „ja”. Samo stwierdzenie, że wszystko ulega ciągłym zmianom, że nic nie jest stałe, że wszystko tworzy się w „zależności od”, możemy jeszcze jakoś przyjąć. Jest to nawet dla naszych przeintelektualizowanych umysłów interesujące, a z czasem dostrzegamy, że odpowiada temu, co obserwujemy na co dzień. Mamy nawet dla tego typu postrzeganych zjawisk zgrabne określenia: tymczasowość, przemijanie lub zmiany. Jednak, jeśli ta tymczasowość zacznie dotyczyć naszego „ja”, to żarty szybko się kończą. Pojawia się opór, sprzeciw, w najlepszym wypadku niepokój. Dlaczego? Ponieważ nasza tożsamość jest podstawowym punktem odniesienia dla wszystkiego, co postrzegamy. Tylko dzięki niej jesteśmy w stanie stworzyć poprzez umysł coś „innego”, coś „drugiego”, coś „poza ja”. Kiedy znika poczucie „ja”, znika więc wszystko, ponieważ nie ma tego „ja”, które to do tej pory kreowało się. Od dzieciństwa wzrastamy w przekonaniu, że wszystko dzieje się dookoła, ponad lub pod nami, ale to zawsze my jesteśmy centrum postrzegania, takim symbolicznym pępkiem świata. Twierdzenie, że poczucie „ja” nie jest ani stałe, ani samodzielne, ani niezależne i w rzeczywistości nie istnieje, napętnia nas zdziwieniem, lękiem, może nawet złością. W nielicznych zaś tylko przypadkach – ulgą.

Już historyczny Budda nauczał, że nasza tożsamość, czyli poczucie „ja”, nie jest niezależnym podmiotem, a więc nie jest też nośnikiem jakichkolwiek doświadczeń. Ponieważ ulegamy ułudzie realności naszego „ja”, nie dostrzegamy, w jaki sposób chwila za chwilą ono się cały czas tworzy. Iluzja podmiotowości jest zakorzeniona także w naszym języku, co dodatkowo wzmacnia złudzenie bycia odrębną tożsamością. Przecież już od dzieciństwa uczymy się postugiwać wyrażeniami typu: *ja myślę, ja śpię, ja trawię* lub *ja oddycham*. Taki sposób

mówienia, a więc także myślenia, sugeruje, że istnieje możliwość niemyślenia i wtedy nasze „ja” nadal byłoby obecne tylko teraz bez myśli. To samo odnosi się do duchowych przeżyć, kiedy wydaje nam się, że moje „ja” dojdzie i doświadczy przebudzenia. Tymczasem może okazać się, że wszystko jest raczej na odwrót: to nie „ja” myśli, ale „ja” jest wytworem myśli, to nie „ja” doznaje przebudzenia, tylko jest przebudzenie. Patrząc na ten fenomen z innej niż dotychczas perspektywy, widzimy wyraźnie, że sytuacja nie wygląda w ten sposób, że najpierw jest „ja”, które decyduje się myśleć, tylko, że wszystko jest dosłownie na opak: myślenie kreuje identyfikację, czyli stwarza tożsamość poprzez utrzymywanie w umyśle ciągle tych samych wyobrażeń. Tak powstaje wizerunek nas samych, czyli ciągła identyfikacja z pewnymi obrazami, wyobrażeniami i związanymi z nimi uczuciami. Gdzie jest więc to nasze „ja”, które - jak się wydawało - ma moc sprawczą?

Przyglądając się uważniej temu wszystkiemu, co napisałem powyżej, jak i uczuciom, które to w nas wzbudza, możemy śmiało stwierdzić, że praktyka zen polega faktycznie na zaprzestaniu trenowania tworzenia i następnie utrzymywania w umyśle własnego wizerunku lub inaczej – tożsamości. Można to także określić – choć są to nieco ryzykowne określenia – jako pewnego rodzaju relaks i odprężenie, co może doprowadzić do zapomnienia o myśleniu, a przez to do zatrzymania reakcji naszego odrębnego, oddzielnego od rzeczywistości poczucia „ja jestem”. Precyzyjnie ujął to Dogen: *studiowanie zen jest zapominaniem siebie*.

Zen i zazen są właśnie tymi momentami obecności, kiedy umysł nie wytwarza jeszcze narracji konstruującej i podtrzymującej istnienie „ja”. To te momenty, kiedy przy pełnej świadomości moglibyśmy zapomnieć siebie. Tymczasem, jako że bezpośrednio konsekwencją reakcji „ja” jest wytworzenie „ty”, „inni”, „to” i „tamto”, następuje wtedy rozproszenie naszego umysłu. W niektórych kierunkach duchowych postrzega się nawet rzeczywistość jako coś, co dzieje się w Jednym Umyśle, który sam w sobie nie jest ani osobowy, ani indywidualny. Przy czym to rozproszenie samo w sobie nie jest czymś złym lub niepożądanym. Jest to tylko bardzo skomplikowana reakcja rzeczywistości, którą niestety odbieramy jako prawdziwą i jedyłą.

Pisząc o zen, trudno nie nawiązać także do ciszy, gdyż cisza umysłu jest właśnie momentem przebudzenia. To właśnie cisza wolna od myśli przy pełnej świadomości jest tym, co w chan i zen nazywane jest wglądem lub satori. Jest to stan bardzo silnej obecności, moment nim umysł wytworzy i podzieli rzeczywistość na części takie jak „ja”, „ty” lub „to” i jeszcze więcej. Warto nawiązać tutaj do słowa nie-dziela w języku polskim, które określa biblijny siódmy dzień tygodnia, czyli dzień, w którym „Bóg odpoczywał”. Z perspektywy zen jest to właśnie zazen, moment, w którym nie działamy, czyli automatycznie nie dzielimy. Jest to postawa obecności w tym-co-jest, postawa silnej uważności, a wszystko to daje nam możliwość uświadomienia sobie jedności bytu.

Właściwie za sedno ćwiczenia zen moglibyśmy uznać już samo nie-dzielenie. Chciałbym tutaj jeszcze raz podkreślić: myśli jako takie nie są ani dobre, ani złe. Tak samo z uczuciami – one po prostu są. W praktyce zen nie dążymy ani do zatrzymania procesu myślenia, ani do eliminacji myśli czy oddzielenia tych dobrych od złych. Pamiętajmy, że jeżeli ktoś nie jest w stanie stworzyć i utrzymać przez dłuższy czas konkretnej tożsamości, to nie jest przebudzony, ale ciężko chory. Dzięki umiejętności myślenia tworzymy pewnego rodzaju rzeczywistość, w której organizujemy się, którą przeżywamy. To wszystko samo w sobie jest jednym wielkim i niepojętym cudem dziejącym się dosłownie na naszych oczach. Nie jest to absolutnie coś, z czego należy rezygnować! Co więcej, tym warto się delektować, zarówno jeśli smakuje słodko, jak i gorzko, ale jest to zdecydowanie łatwiejsze po wglądzie. Natomiast problem pojawia się wtedy, kiedy wydaje nam się, że wszystko ma jakąś trwałą istotę, jest podmiotowe i na dodatek, że my także jesteśmy stałym, niezmiennym konstruktem, niezależnym od tego co wokół. Nieporozumieniem jest także przeświadczenie, że możemy jakąś część rzeczywistości wykluczyć, nie chcieć jej, odsuwać w nieskończoność lub przeciwnie – jakiejś możemy wyjątkowo pożądać, łgnąć do niej i zatrzymać przy sobie. Tego typu dylematy i wątpliwości są oczywiście w swej naturze bardzo ludzkie i nazywane w zen, jak i innych tradycjach duchowych, iluzją, snem czy marą. Dlatego wgląd w rzeczywisty stan istnienia nazywany jest – i to bardzo trafnie – przebudzeniem. Po obudzeniu się z takiego snu widzimy, że w tym wszystkim nie ma żadnego podmiotu, co nie znaczy że czegoś tutaj brakuje. To oznacza *de facto*, że tajemnica rzeczywistości przekracza jakiegokolwiek próby pojmowania, zrozumienia, obserwacji lub narracji w oparciu o wcześniejsze ludzkie doświadczenia. My, jako to „ja”, z którym się tak silnie identyfikujemy, egzystujemy tak długo, dopóki może nas wytworzyć proces myślenia. Jednak z biegiem czasu lub w wyniku wypadku czy choroby, umiejętność tworzenia i utrzymania tożsamości zanika. Wiele osób zastanawia się „i co wtedy zostaje?”, „co z nami dalej?”. Tego w istocie nikt nie wie, również zen nie da nam tutaj odpowiedzi. Co więcej, w zen nie ma żadnych spekulacji na ten temat. Tymczasem w innych tradycjach bywa, że aż się od nich roi. Oczywiście w takiej sytuacji można zastanawiać się, czy nie jest to właśnie wadą zen, czy być może ludzie potrzebują tego rodzaju wsparcia koncepcjami z zewnątrz. Może tak oczywiście być, ale osobiście uważam, że ludzie potrzebują takich kotwic przede wszystkim do tworzenia nowych wyobrażeń, którymi zajmą umysł.

W zależności od tego, jak bardzo jesteśmy przywiązani do naszego wizerunku i jak silna jest nasza tożsamość, ale nie w znaczeniu stabilności, tylko braku elastyczności, te wszystkie powyższe wywody mogą brzmieć albo uwalniająco, albo niepokojąco. Jednak, gdybyśmy choć na moment zaryzykowali ciszę naszych myśli i jednocześnie przy tym nie zasnęli, to moglibyśmy przeżyć i doświadczyć, że tego typu stan nie-dzieli jest niesamowicie wyzwalający i zarazem bardzo naturalny. Wtedy może wydać nam się dziwne, że wcześniej nie mieliśmy odwagi, gotowości i chęci zaryzykowania zdecydowania się na nią.



2. TYLKO SIEDZENIE

» ...*to znaczy trzeba wciąż chwycić się na gorącym uczynku.* «

/Jerzy Grotowski/

Mam nadzieję, że poczuliście już choć trochę, że za słowem „zen” kryje się coś więcej niż tylko inne, jeszcze bardziej popularne i niejednoznaczne słowo, a mianowicie „medytacja”. Zrozumienie i rozpowszechnienie cichej siedzącej medytacji zawdzięczamy w szczególności praktyce i postawie zen. Jeżeli w tym kontekście używam częściej wyrażenia *postawa zen* niż *ćwiczenie zen*, to robię to celowo. Słowo ćwiczenie kojarzy się zwykle z nauką robienia czegoś, czego jeszcze nie potrafimy, ale zakładamy, że w końcu nauczymy się, a tego typu podejście do zazen byłoby absurdalne. Zazen nie wymaga nauki, on zwyczajnie JEST.

Zazen jest obecnością, a obecność jako wyraz terażniejszości charakteryzuje się tym, że *po prostu* jest. Teraźniejszości nie może nie być. Nie możemy więc mówić o braku umiejętności bycia w terażniejszości, ponieważ wszystko zawsze nią jest właśnie poprzez sam fakt istnienia. Aby dać naszemu umysłowi dodatkowy materiał do rozmyślań, napiszę jeszcze w ten sposób: to jednocześnie znaczy, że tak zwana nieobecność jest także niczym innym jak obecnością. To samo dotyczy myślenia, działania, rozproszenia lub ćwiczeń duchowych – wszystko to już jest, skoro dostrzegamy ich istnienie, póki jakoś się manifestuje. Wszystko jest konsekwencją pewnych okoliczności, jest wynikiem interakcji, pewną zależnością, czyli właśnie JEST, ale bez stałej istoty samej w sobie. I to jest dla wielu z nas trudne do przyjęcia.

Zazen jest zatem najprostszą postawą ucieleśnienia tego faktu JEST poprzez samo siedzenie. Dlatego zazen jako siedzenie nie jest środkiem do jakiegoś celu, który istnieje „poza” samym zazen. Zazen jest i środkiem, i celem w jednym i tym samym momencie. Gdyby było inaczej, to osoba medytująca musiałaby znajdować się przed medytacją „poza” terażniejszością, co samo w sobie byłoby następnym absurdem, ponieważ sama terażniejszość, jak i obecność, musiałaby w pewnych momentach być nieobecna. Przypicie, że to brzmi przedziwnie!

W takim razie klasyczny zazen jest po prostu tylko siedzeniem. Akcent należy położyć tutaj na wyrażenie po prostu, gdyż podkreśla ono bezpośrednią formę obecności. W takim razie zastanówmy się, w jaki sposób ta postawa realizuje się jako konkretne doświadczenie, które było udziałem także Buddy. Dzieje się to w momencie, w którym jesteśmy tak moc-



no obecni, że zapominamy myśleć o czymkolwiek, czyli nasz umysł nie tworzy żadnego podziału na „ja”, „ty” lub „moje”, ani „coś”, co jest czymś na zewnątrz. W tym momencie jest tylko to-co-jest i takie-jakie-jest. Jest tylko Pustka, będąca zarówno Formą. Tak realizuje się obecność, teraźniejszość i jedność istnienia. Wszystko jest wtedy Jednym.

Dlaczego właśnie ta klasyczna postawa zazen jest tak mocno związana z doświadczeniem przebudzenia? Trudno to wyjaśnić racjonalnie, ale właśnie poprzez swoją prostotę pomaga ona ucieleśniać obecność w najbardziej bezpośredni z możliwych sposobów, co zwiększa prawdopodobieństwo, że nareszcie uświadomimy sobie, jak to faktycznie jest. Oczywiście doświadczenie wglądu nie jest i nie może być zredukowane tylko do tej postawy. Ono może pojawić się także poza klasycznym siedzeniem na poduszce. Jednak w tzw. codzienności jesteśmy właściwie cały czas w nurcie myśli, uczuć i tego typu doświadczenie jedności nie



może zwyczajnie przebić się do naszej świadomości. Będąc w pozycji zazen pozwalamy sobie na ucieleśnienie nagiego momentu teraźniejszości. Wtedy przy pełnej świadomości nie dochodzi do żadnej identyfikacji z niczym i z nikim. Podczas zazen panuje nieskrępowanie wielka przestrzeń ciszy myśli, czyli obecność. W miarę pogłębiania praktyki przestrzeń ta obejmuje także naszą codzienność.

Teraz przyjrzyjmy się dokładniej samej postawie zazen, kiedy tylko siedzimy, a jeszcze dokładniej – kiedy jesteśmy siedzeniem. Przyjęcie tej wewnętrznej postawy, osadzenia się w niej, zajmuje trochę czasu. Wypracowano więc przez stulecia różne pozycje, które ułatwiają ucieleśnianie obecności w ten sposób. W zależności od naszej kondycji i możliwości fizycznych można przyjąć jedną z następujących pozycji: