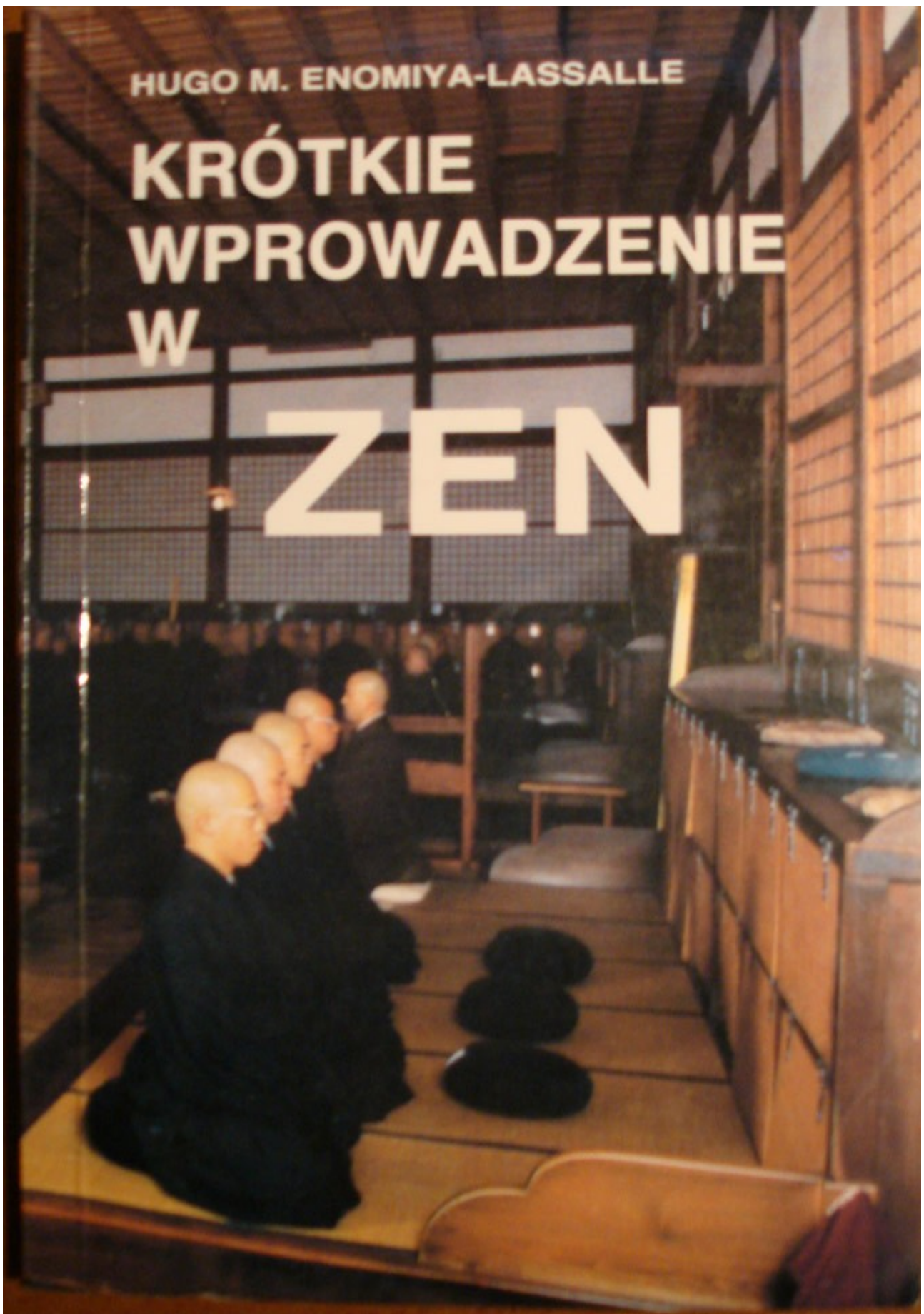


HUGO M. ENOMIYA-LASSALLE

KRÓTKIE WPROWADZENIE

W

ZEN



Hugo M. Enomiya-Lassale SJ

Krótkie wprowadzenie w zen

Tłumaczenie:
Jan Hambura

VERRBINUM
Wydawnictwo Księży Werbistów
Warszawa 1994

Tytuł oryginału: Kurz – Information uber Zen
(C) 1987 Verlagsgesellschaft Gerhard Kaffke mbH
Aschaffenburg
(C) for the Polish edition by VERBINUM, 1994

Redakcja: Jakub Ekier, Paweł Pachciarek
Redakcja techniczna: Mirosława Piotrowska

VERBINUM, Wydawnictwo Księży Werbistów
ul. Ostrobramska 98, 04-118 Warszawa
Warszawa 1994. Wyd. I. Zam. nr 24/94
Skład: Verbinum, Warszawa
Druk: Drukarnia Księży Werbistów
Laskowice k.Świecia

ISBN 83-85762-37-X

pobrano z:

<http://kochanadharmapendulum-experience.pl>

Jeśli zostanie kiedyś wznowiony nakład tej książki, a chcesz dalej z niej korzystać, po prostu ją kup. Doceniajmy i wspierajmy wyzwalającą wiedzę :)

Przedmowa

Od lat nazwisko Hugo Enomiya-Lassalle znane jest w Europie w związku z ruchem medytacyjnym (...). Lassalle propaguje nową świadomość nie tylko na kursach medytacyjnych, ale i niezwykle aktywnością literacką. Przez ponad czterdzieści lat Lassalle był misjonarzem jezuitą w Japonii. Tam zetknął się z zazen - formą medytacji buddyźmu zen. Dzięki konsekwentnym ćwiczeniom temu ponad czterdziestoletniemu Europejczykowi udało się wyćwiczyć swoje ciało w postawie lotosu - postawie siedzącej przyjmowanej w Azji od dawien dawna podczas medytacji.

Postawa ta, a mianowicie siedzenie wprost na ziemi podczas medytacji, nie należy jedynie do dziedzictwa kultury azjatyckiej - było też znane w Europie w postaci siedzenia na piętach. Zreformowany karmel, w którym w szesnastym stuleciu Teresa z Avila wprowadziła dwie godziny medytacji dziennie, praktykuje tę postawę medytacyjną do dziś. Niestety nie zawsze poświęcano wystarczająco dużo uwagi sferze somatycznej. Zachód zaniedbał potrzeby ciała przez źle stosowaną ascezę, ukierunkowaną bardziej na wynik niż na samą medytację. Pod tym względem możemy dzisiaj wiele nauczyć się od Wschodu. Niektóre postawy modlitewne, przyjęte dawniej w zakonach monastycznych, stosowano zbyt dowolnie, co prowadziło do przerostu wymagań. Współudział ludzkiego ciała w modlitwie i szukaniu Boga nie jest sprawą dyscypliny lub umiejętności, lecz czci, milczenia i wsłuchiwania się w to, co jest większe w nas i ponad nami.

Tutaj rozpoczyna się praca ojca Lassalle'a. Ponieważ odczuwał, że ćwiczenie się w zalecanej przez wschodnich ascetów postawie siedzącej i trwaniu w niej w absolutnym milczeniu jest korzystne dla jego życia z Bogiem, rozpoczął naukę u mistrzów zen, aby zgłębić jej tajniki. Jego zaś uczniowie i przyjaciele mogą poświadczyć, że mimo to nie został buddystą, ale autentycznym chrześcijaninem. W przedłożonych tutaj rozważaniach o medytacji zen, które Lassalle udostępnił w podobnej formie większej grupie słuchaczy radia bawarskiego, znajduje się krótkie i praktyczne streszczenie tego, co w kilku książkach napisał o swoich doświadczeniach ze wschodnią mądrością płynącą z wielowiekowych praktyk medytacyjnych i z chrześcijańską postawą modlitwy.

Sama lektura nie wystarcza. Medytację trzeba praktykować. Każdy, kto u ojca Lassalle'a lub kogoś innego przeżył kurs medytacji polegającej po prostu na siedzeniu w absolutnej ciszy, wie, że ta forma medytacji nie jest zabawą, objawem mody, lecz ciężkim chlebem, który znieść może tylko ten, komu rzeczywiście zależy na wyzwoleniu się ze swego pierwszoplanowego „ja”, na prawdziwym wyzbyciu się siebie dzięki znalezieniu samego siebie. Św. Jan od Krzyża powiedziałby: Ci, którzy szukają lekkostrawnego posiłku, boją się tego jak śmierci. Ta „śmierć” rodzi prawdziwe braterstwo, które jest dzisiaj tak bardzo poszukiwane. Jedynie człowiek wyzwuty z samego siebie, który poważnie traktuje nie tylko siebie, lecz również Boga i bliźniego, może być naprawdę braterski. Pokój może przynieść tylko ten, kto zazna pokoju w sobie. Dlatego medytacja może być ważnym sposobem, aby osiągnąć ten pokój. Na Drugiej Światowej Konferencji Religii w Lowanium w 1974 roku buddyjski mnich, Wietnamczyk Thich Nhat Hanh, ujął tę powszechną tęsknotę za wzajemnym zrozumieniem w następujących słowach:

„Zebraliśmy się tutaj, aby się spotkać jako ludzie, którzy naprawdę żyją swoją religią, aby dzielić się doświadczeniami życia religijnego, aby wzajemnie okazać sobie gotowość do wzajemnego słuchania, rozumienia, zmiany i wspierania. Bracia i Siostry, jeśli podzielimy się doświadczeniami

naszego życia, otworzymy przed sobą nasze serca, przekażemy sobie nasze poglądy i doświadczenia naszego cierpienia, okażemy się zdolni być choć trochę razem, co będzie dowodem, że pokój jest możliwy... Wielu potępiało religię jako przyczynę wojny, a jednak ci, którzy się tutaj zebrali, wierzą jeszcze niezłomie, że prawdziwe doświadczenie religijne jest niewyczerpanym źródłem pokoju."

Karmel Edyty Stein, Tybinga 1987

Waltraud Herbstrith

I. Medytacja zen

Słowo „zen” wywodzi się z indyjskiego „dhyana” i znaczyło pierwotnie „medytacja”. Chińczycy zapisywali to słowo za pomocą znaku, który wymawiano jako „ch'an”, a którego używano już w taoizmie. Znak ten składa się z elementów „Bóg” i „jeden” lub „pojedynczy”, znaczy więc „jedno z Bogiem”. Z biegiem czasu słowo „zen” nabrało szerszego znaczenia i zawiera dzisiaj wszystko, co w jakikolwiek sposób jest związane z tą formą medytacji. Należy do tego na przykład znana ceremonia picia herbaty, jak również sztuka strzelania z łuku (kyudo, czyli droga łuku). To samo dotyczy szermierki, dzudo, karate, kaligrafowania pędzlem i układania kwiatów (ikebana). Są to nie tylko dyscypliny sportu czy gałęzie sztuki, lecz drogi - drogi życia. Tchną one niejako duchem zen, to znaczy zawierają specyficzne dla zen duchowe nastawienie do życia. Są w szerszym znaczeniu religijne i odnoszą się nie tylko do jakiejś części człowieka, lecz do człowieka jako całości, jego całej osoby. Wrażenie to nasuwa się również jeszcze dzisiaj w spotkaniu z prawdziwymi mistrzami tych sztuk. Dorównują oni rzeczywistym mistrzom zen. Taki sam jest również stosunek mistrza do ucznia. Wszystkie te drogi zen mniej lub bardziej zna dziś i praktykuje wielu ludzi na Zachodzie. Wszystkie mają swe własne reguły, szczególne znaczenie i skutki. Omówienie wszystkich zajęłoby zbyt dużo miejsca. Podstawową i najskuteczniejszą z tych dróg jest i pozostanie zazen, czyli medytacja zen.

II. Uprawianie medytacji zen (zazen)

„Zazen” znaczy „medytacja w postawie siedzącej”, co już wskazuje, że ważną rolę odgrywa w niej pozycja siedząca. Na początku zechcimy sobie uzmysłwić, na czym polega medytacja zen, jak się ją uprawia i co się na nią składa. Należą do niej trzy rzeczy: postawa ciała, oddychanie i wewnętrzne nastawienie.

1. Postawa ciała

Podczas medytacji siedzi się na poduszce grubości około 5 cm, która leży bezpośrednio na podłodze lub na kocu. Prawą stopę kładzie się na lewym udzie, a lewą na prawym. Tułów łącznie z głową powinien być wyprostowany jak świeca, ale całkowicie odprężony. Ramiona zwisają swobodnie. Dłonie leżą płasko jedna na drugiej, zewnętrzną stroną skierowane na dół, przy czym kciuki lekko się stykają. Półotwarte oczy są skierowane w punkt na podłodze odległy o około jednego metra. Tę postawę siedzącą nazywa się „postawą lotosu”. Kiedy położy się tylko jedną stopę na udzie drugiej nogi, natomiast druga stopa leży na podłodze, postawa ta zwie się „postawą pół lotosu”. Postawa lotosu została przejęta niemal bez zmian z jogi. W jodze nie używa się jednak poduszki. Siedzi się na samej na podłodze, co niekiedy jest również praktykowane w zen. Używana w zen poduszka ułatwia postawę lotosu.

2. Oddychanie

Oddychać należy z reguły przez nos i głęboko, czyli przeponą. Oddychanie klatką piersiową jest w medytacji zen mniej korzystne. Oddech powinien być głęboki i spokojny. Pomiedzy wdechem i wydechem nie należy robić dłuższej przerwy. Oddechu nie można wstrzymywać. Opisaną postawę i oddech wspomagają krążenie krwi i uspokajają nerwy. Po uspokojeniu ciała łatwiej również osiągnąć spokój ducha, co jest koniecznym warunkiem medytacji.

3. Wewnętrzne nastawienie

To najważniejszy czynnik i bezpośredni cel postawy ciała oraz oddychania. Wewnętrzne nastawienie trudniej opisać niż obydwie pozostałe elementy zazen. Mistrz Dogen (1200-1252), założyciel japońskiej szkoły (sekt) soto, mówi: "Myśl o nie-myśleniu". Ale takie niemyślenie nie jest równoznaczne ze stanem drzemki. Innym używanym wyrażeniem jest: "Bez pojęć i bez myśli" (munen-muso). Zazen jest medytacją bez przedmiotu czy tematu. W chrześcijaństwie, gdy rozmyślamy czy medytujemy, przywykliśmy do skupiania się na jednej z prawd wiary lub na urywku z Pisma Świętego. W zen jest inaczej. Nie rozmyśla się o czymś, nawet nie o nauce buddyjskiej. Dawny mistrz chiński Eisaim, założyciel szkoły rinzai, mówi: "Usuń każdą przeszkodę z drogi... Jeśli Budda spotka cię na tej drodze, zabij Buddę! Jeśli spotkasz swoich przodków, zabij przodków! Jeśli spotkasz ojca i matkę, zabij ojca i matkę! Jeśli spotkasz uczniów Buddy, zabij uczniów Buddy! Jeśli spotkasz swoich krewnych, zabij krewnych! Tylko tak osiągniesz wyzwolenie, tylko tak wymkniesz się z sieci i będziesz wolny". To znaczy: Jeśli ci się nasunie podczas zazen myśl o Buddzie, to odrzuć tę myśl, itd. To, że ten stan niemyślenia nie jest beczynnością umysłu, potwierdziły obserwacje fal mózgu i odruchów skóry podczas medytacji. U osób zaawansowanych w zen, np. mnichów zen, występują po krótkim czasie fale alfa, później też fale teta.

Inaczej mówiąc: wewnętrzne nastawienie uprawiających zazen polega na zaniechaniu wszelkich czynności kierowanych przez „ja”. „Ja” musi być bierne, innymi słowy receptywne, czyli otwarte. Nie chodzi tutaj o mówienie, lecz o postawę słuchania, jednak nie w tym sensie, żeby chciało się czegoś słuchać; byłoby to znowu czynnością kierowaną przez „ja”, w tym wypadku życzeniem. Jeśli myśli mimo to napływają spontanicznie, nie szkodzi to zen, dopóki nie zwraca się na nie uwagi. Innymi słowy: należy dotrzeć do głębszych warstw świadomości. Tego jednak nie można wymusić, lecz trzeba na to pozwolić.

III. Środki do osiągnięcia wewnętrznego nastawienia

W zazen są praktykowane trzy różne sposoby postępowania:

1. Koncentrowanie się na oddechu;
2. Zajmowanie się tak zwanym koanem;
3. Siedzenie po prostu bez jakichkolwiek pomocy.

1. Koncentracja na oddechu

Koncentracja ta może odbywać się w wieloraki sposób. Z reguły zaczyna się liczeniem oddechów, a więc od jednego do dziesięciu, potem znowu począwszy od jednego. Wdech liczy się liczbami nieparzystymi, a wydech parzystymi. Oddycha się spokojnie i głęboko, jednak bez wymuszania oddechu. Inny sposób koncentracji na oddechu polega na tym, aby w duchu śledzić oddech bez liczenia. Koncentracja na oddechu pomaga ograniczyć napływ myśli. W dotarciu do głębszych warstw świadomości nie przeszkadza, ponieważ stanowi bardzo prostą czynność. Niekiedy liczy się tylko wdechy lub tylko wydechy. To pierwsze pomaga uniknąć wielu roztargnień, drugie – przezwyciężyć senność.

Metoda koncentrowania się na oddechu nie została wynaleziona przez zen, lecz pochodzi z czasów przedbuddyjskich. Budda ją przejął. Początkowo była nie tylko techniczną pomocą, lecz miała głębszy sens. Oddech to życie. Człowiek może przez dłuższy czas pościć bez obawy śmierci. Jeśli jednak na parę minut przestanie oddychać, umiera. Pierwotny człowiek uważał, że oddech jest bliski temu, co duchowe. Na oznaczenie oddechu i tego, co duchowe, używał tego samego słowa. Chyba dlatego biblijne opowiadanie o stworzeniu mówi, że Bóg tchnął człowiekowi w nozdrza tchnienie życia, po uformowaniu jego ciała z ziemi (Rdz 2,7). Dusza, to znaczy to, co czyni człowieka człowiekiem, daje mu w pewnym sensie udział w duchu Bożym. O głębszym sensie

oddechu nie należy w zazen rozmyślać. Ale świadomość tych powiązań może uczynić sympatyczniejszym owo liczenie oddechów. W każdym razie zaleca się liczenie na początku oddechów podczas zazen. Prędzej zaś czy później powinno się przejść do śledzenia oddechu w duchu, bez liczenia. Przy wdechu myśli się wtedy o wdychaniu, przy wydechu o wydychaniu.

2. Koncentracja na koanie

Koan jest chińskim słowem i oznacza - według znaków używanych do jego zapisu - "publiczne obwieszczenie". W rzeczywistości ma jednak inne znaczenie. W zen jest znanych tysiąc siedemset koanów. Większość z nich to rozmowy między mistrzem a uczniem, zwane "mondo" (pytanie i odpowiedź). Sam tekst koanu jest z reguły krótki i zawiera sprzeczność lub paradoks, których nie jest w stanie rozwikłać rozum. Co prawda dodaje się do niego objaśnienie, lecz i ono nie jest od razu zrozumiałe, jeśli nie wniknęło się już głębiej w zen.

Parę przykładów:

Pewien mnich zapytał kiedyś Mistrza Czaa Czu, czy pies ma też naturę buddy. Czaa Czu odpowiedział: "Mu" (nic). Lub: Pewien mnich prosił Czaa Czu: "Mistrzu, jestem nowicjuszem, wskaż mi drogę". Czaa Czu powiedział: "Skończyłeś już śniadanie?" Mnich odpowiedział: "Skończyłem". Na to Czaa Czu: "To idź i wytrzymaj półmiski!" Wtenczas mnich doznał olśnienia.

Japoński mistrz Hakuin zaklaskał, potem podniósł jedną rękę i powiedział: "Słuchaj dźwięku jednej ręki".

Wielu osiągnęło za pomocą koanu oświecenie. Proces od koanu do oświecenia można sobie wyobrazić następująco: Najpierw uczeń usiłuje znaleźć logiczne rozwiązanie. Po jakimś czasie uświadamia sobie, że na tej drodze rozwiązania nie ma. Wtedy rezygnuje z logicznego myślenia. Tymczasem jednak tak się tym problemem zajął, iż nie jest w stanie go porzucić. Do tego dochodzi ciągle wzywanie go przez mistrza i ponaglanie do znalezienia odpowiedzi. Znajduje się w stanie kogoś, kto połknął rozżarzoną kulę i chciałby ją wypluć, lecz nie może. To stan "wielkiego wątpienia", o którym często jest mowa w zen. Koan bezustannie towarzyszy uprawiającemu medytację, prześladowa go. Dniem i nocą jest on zajęty koanem. Pewnego dnia lub nocy ma uczucie, że sam stał się tym problemem. On sam jest owym nic mistrza Czaa Czu lub ową jedną ręką, o której mówi Hakuin. Własne „ja” zniknęło bez śladu. Jeśli będzie niestrudzenie ćwiczył dalej, nagle zniknie z jego świadomości i koan. Dzięki temu powstanie doskonała pustka świadomości i zostanie spełniony warunek oświecenia. Często wystarczy już tylko błahe zmysłowe spostrzeżenie, np. bicie dzwonu w świątyni lub ledwo słyszalne spadnięcie liścia z pobliskiego drzewa, i duch się otwiera, nadchodzi wielkie przeżycie.

Koan, mimo dobrych doświadczeń, jakie dzięki niemu zdobywano, to tylko środek do celu, a nie istota zen. Jego zastosowanie bywa różne w zależności od szkół czy sekt zen oraz od poszczególnych mistrzów. Spośród dwóch wielkich sekt, soto i rinzai, pierwsza nie używa koanu w ogóle, natomiast druga stosuje go szeroko. Kto chce więc w niej zostać mistrzem zen, musi rozwiązać wszystkie koany, co naturalnie zajmuje wiele lat. W ten sposób oświecenie pogłębia się coraz bardziej.

3. „Wystarczy siedzieć” (shikantaza)

Mówi się, że „wystarczy siedzieć”, ponieważ w rzeczy samej tylko się siedzi i oddycha, tak jak jest to nakazane, nie używając żadnych środków pomocniczych, ani koncentracji na oddechu, ani na koanie. Przychodzących myśli nie należy ani śledzić, ani odganiać. Mistrz nowszych czasów, Sogaku Harada, przedstawił to w następujący sposób: "Zazen jest jak góra Fudzi, stojąca

majestatycznie nad morzem. Porównanie to jest jednak zbyt słabe. Właściwie trzeba by powiedzieć: Zazen to uczucie tak potężne, jak gdyby poduszka, na której się siedzi, stała się kulą ziemską, a wszechświat wypełniał podbrzusze. Zamiast uprawiać zazen, drzemać, to jakby ugniatać krowie łajno. Byłby to całkowicie martwy zen i niepodobny w ogóle do zazen. Jeśli ktoś wolałby to inaczej wyrazić, mógłby powiedzieć: »Bez ruchu stoją zielone góry. - Białe obłoki nadchodzą i odchodzą«. - Albo słowami Tesshu Yamaoki: »Czy niebo jest pochmurne, czy pogodne, w każdym wypadku jest dobrze. Góra jest ciągle ta sama i nie zmienia się jej pierwotny kształt«. - To śpiew zen, śpiew prawdy, rzeczywiście nasz śpiew. W notatniku zen (zazengi) wyraża się to słowem »hishiryo« (niemyślenie). Dokładniej powiedziawszy: »Myśl o niemyśleniu« to klucz do zazen, to nerw jego życia".

We wszystkich trzech sposobach postępowania nie ma tematu, o którym się rozmyśla, jak to z reguły ma miejsce w rozmyślaniach chrześcijańskich. Z początku jest to trudne. Albo napływa wiele myśli, albo ogarnia nas senność. Jeśli do tego dojdą jeszcze silne bóle w nogach z powodu innej niż zwykle pozycji siedzącej, trzeba dużo cierpliwości, aby wytrzymać przewidziany na medytację czas. Początkujący odczuwa często tak silne bóle, że już z samego tego powodu nie może myśleć. Ale to jeszcze nie jest niemyślenie, o którym tutaj mowa. Spozstrzega się to dopiero wtedy, gdy bóle staną się znośniejsze lub całkowicie znikną. Teraz bowiem myśli napływają gromadami.

4. Kij ostrzegawczy

Ucniom zen ma on pomagać w ich staraniach. Kij ten jest wykonany z drewna, ma od dwóch do trzech stóp długości, na jednym końcu jest spłaszczony. Jeden z mnichów uderza nim, spłaszczonym końcem, od czasu do czasu uczniów zen w barki. Z reguły zdarza się to tylko podczas zazen. Ten kij ostrzegawczy od stuleci należy do żelaznego wyposażenia japońskich sal zen. Uderza się częściej bądź rzadziej, mocniej bądź lżej. Europejczyk biorący po raz pierwszy udział w kursie medytacji, może się tym oburzać i uważać, że takie metody nie przystają do obecnych czasów. Ale wkrótce stwierdzi, że uderzenie tym kijem działa rozluźniająco. Zesztywniałe ciało zostaje odświeżone, a sen pierzcha. To, że takie uderzenie nie jest karą, lecz oddaniem posługi, wynika choćby z ceremonii, która temu towarzyszy. Mnich bierze kij z ołtarza Buddy (na którym kij z reguły leży), przedtem głęboko się kłaniając. Zanim uderzy kogoś z ćwiczących, kłania się przed nim głęboko podczas gdy ten składa ręce jak do modlitwy. Dopiero wtedy mnich uderza go jeden lub parę razy w barki. Następnie odbywają się te same, co przedtem rytualne czynności i mnich podchodzi do następnego, gdzie powtarza się ta sama ceremonia. Przed zakończeniem ćwiczenia kij zostaje uroczyście położony z powrotem na ołtarzu Buddy.

5. Mistrz zen

Dochodzimy tutaj do ważnego punktu: osobistego prowadzenia przez mistrza zen. Zen bowiem, a szczególnie oświecenie, można - w myśl koncepcji zen - przekazywać nie na drodze teoretycznych wskazówek, lecz wyłącznie przez inicjację. Zen jest czymś więcej niż techniką czy metodą. Zawiera w sobie coś duchowego, co należy przekazać innym, a mianowicie niezwyklej wagi doświadczenie. Dlatego podstawowym składnikiem zen było od dawien dawna prowadzenie przez mistrza. Techniki zen można się w razie konieczności nauczyć również korzystając ze szczegółowych wskazówek. Ale to tylko początek. Przewodnictwo mistrza nie jest ani magią, ani hipnozą. Głęboki sens tego elementu zen znajduje wyraz również w ceremonii związanej z osobistym prowadzeniem. Mistrz zen nie jest wtedy jakimś nauczycielem, lecz samym Buddą. Uczeń zbliża się do niego na kolanach z trzykrotnym, a nawet dziewięciokrotnym pokłonem aż do ziemi, i przysuwa się po ostatnim pokłonie na odległość dwudziestu centymetrów do mistrza. W trakcie tego spotkania, które odbywa się w specjalnym pomieszczeniu, nie rozmawia się o niczym innym niż o zazen, i to praktycznie, nie teoretycznie. Uczeń opisuje swoje doświadczenia albo

trudności w zazen. Mistrz stawia mu pytania. Z reguły rozmowa jest krótka; często trwa minutę lub jeszcze krócej. To wystarcza mistrzowi, aby się zorientować, gdzie znajduje się uczeń. Mistrz daje wówczas małym dzwonkiem znak, że rozmowa się skończyła. Uczeń natychmiast wycofuje się w ten sam sposób, jak przyszedł. Wraca do sali zen, gdzie kontynuuje medytację. Podczas ścisłych ćwiczeń, które z reguły trwają tydzień, uczeń idzie kilkakrotnie w ciągu dnia do mistrza.

Pomimo silnego nacisku na osobiste prowadzenie szkoła soto praktykuje je inaczej niż szkoła rinzai. Soto nie nalega na oświecenie, ani nie używa koanu. Osobistego prowadzenia nie podkreśla też tak mocno jak rinzai. Aby to zrozumieć, trzeba interpretację zen w soto ujrzeć w szerszym kontekście. Mnich szkoły soto zostając mnichem, przyjmuje sposób życia buddy. Ono zaś nie ogranicza się do zazen, lecz ogarnia całe życie codzienne, dzień i noc. To tycie buddy jest już dla niego oświeceniem. Wyjaśnienie to jest może zbyt proste, aby w pełni odpowiedzieć na odnośne pytania. Ale istnieją różne koncepcje zen. Często wybór jednej z nich zależy od predyspozycji danej osoby. W praktyce wybór zapada automatycznie. Szkoły są przecież równocześnie religijnymi wspólnotami (sektami). Zależnie od tego, czy należy się do jednej lub drugiej, wyboru dokonuje się, zostając mnichem. Jeśli wyżej powiedziano, że soto nie kładzie na oświecenie nacisku, nie oznacza to, że nie zdarzają się tam oświecenia. Są również w niej. Jeśli ktoś osiągnął oświecenie, jest to jego rzecz prywatna i nie staje się zewnętrzną normą kwalifikującą np. na mistrza zen, jak to jest w rinzai.

Jak już wspomnieliśmy, w zen osobiste prowadzenie podczas medytacji ma na celu poznanie przez mistrza wewnętrznego stanu ucznia. Ponieważ uczeń znajduje się wtenczas w stanie głębokiego skupienia, wewnętrznego zatopienia, mistrz może łatwiej nim kierować niż w czasie pomiędzy medytacjami. Kiedy indziej uczeń mógłby jedynie zdać sprawę z tego, co było. Wtedy bezpośrednie sprawdzenie, jaki jest wewnętrzny stan ucznia, nie jest już możliwe.

Każdy ma swobodę wyboru mistrza zen. Obowiązuje zasada, że po wyborze mistrza i przyjęciu przez niego nie można już mistrza zmienić. Wybitni mistrzowie każą często proszącym długo czekać, odrzucają ich używając niekiedy surowych słów, aby przekonać się, czy uczeń ma rzeczywiście poważne zamiary. Jeśli jednak z ważnych powodów ktoś zmienia mistrza, to ma zastosowanie inna reguła: należy zapomnieć wszystko, co zostało powiedziane przez poprzedniego mistrza. To znaczy należy bez zastrzeżeń przyjąć przewodnictwo nowego mistrza.

IV. Cel i skutki medytacji

Można by postawić dwa pytania:

1. Jaki jest właściwy cel tej medytacji?
2. Jakie znaczenie ma ona dla człowieka jako takiego, to znaczy niezależnie od tego, czy jest buddystą czy chrześcijaninem, Azjatą czy Europejczykiem?

1. Cel: stać się świadomym siebie i Transcendencji

Buddyzm od samego początku jednoznacznie określa cel zazen, a mianowicie: uświadomienie sobie natury buddy. Według buddyjskiej nauki każdy człowiek posiada naturę buddy. Nie musi więc zostać kimś, kim nie był, lecz musi sobie uświadomić, kim już zawsze był. Natura buddy w gruncie rzeczy nie jest czymś, co odnosi się wyłącznie do buddystów. Człowiek ma podwójne życie lub bycie. Jednym jest owo życie lub bycie, które uświadamia sobie w chwili, kiedy dochodzi do świadomości. To jednak nie wszystko. Ma również udział w tym jednym, niepodzielnym i absolutnym Byciu, od którego niezależnie nic nie istnieje. Według buddyjskiej nauki nie wystarcza tym tylko być, lecz należy też to sobie uświadomić; stąd określenie "samourzeczywistnienie". To właściwe, najgłębsze, własne „ja” należy sobie uświadomić. W chwili, kiedy to następuje, człowiek doświadcza, że to, co uważał dotychczas za swoje „ja”, nie jest w pełnym sensie nim samym. W

oświeceniu uświadamia sobie to inne, "pozaziemskie, bycie".

Nie oznacza to jednak osiągnięcia w pełni celu medytacji zen, trzeba ją zatem kontynuować również po osiągnięciu oświecenia (satori). Oświecenie jest tylko rozbłyskiem lub światełkiem w głębi duszy, które musi stawać się coraz mocniejsze, aż w końcu zaleje wszystko, tak że wszystkie myśli słowa i czyny płynąc będą bezpośrednio z niego. Wtedy nastąpi to, co powiedział św. Paweł: "Teraz zaś już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus" (Ga 2,20). Te słowa znane są również mistrzom zen, którzy je niekiedy przytaczają, aby ułatwić zrozumienie, co jest ostatecznym celem zazen.

Aby odpowiedzieć na drugie pytanie-jakie znaczenie ma medytacja zen dla człowieka jako takiego - nie możemy ograniczać się do ostatecznego celu, do oświecenia. Już w drodze do tego celu dzieje się wiele rzeczy cennych nie tylko dla buddysty, lecz dla każdego człowieka, szczególnie dla człowieka współczesnego. O takich skutkach medytacji zen powiemy teraz kilka słów.

2. Skutki

Skutki, które występują już przed osiągnięciem oświecenia, a po oświeceniu wciąż się nasilają, można podzielić na dwie grupy:

a) Siły duchowe, które wzrastają w ćwiczącym się w zazen dzięki samemu ćwiczeniu się w tej medytacji (joriki);

b) Wgląd (chie) albo intuicyjna siła poznawcza.

a) S i ł y d u c h o w e

Pierwsze ze wspomnianych sił mogą być natury fizyczno-somatycznej lub duchowej. Według dzisiejszego słownictwa należą one do parapsychologii. Tutaj musimy ograniczyć się do tych sił duchowych, które zostają pobudzone lub wyzwolone przez zazen. Również zen stara się dziś tylko o siły duchowe. Co należy przez nie rozumieć? Chodzi o umiejętność usunięcia rozproszeń ducha i osiągnięcia spokoju oraz równowagi duchowej.

Co oznacza to konkretnie? Najpierw człowiek staje się panem swych uczuć. Staje się spokojniejszy i bardziej wolny wewnątrz. Uczucia nie biorą nad nim góry. Staje się przystępniejszy dla ludzi. Jeśli mimo to zdarzy się, że straci równowagę, szybko ją odzyskuje. Nie oznacza to biernego zubożenia albo utraty energii czy uczuciowości. Dawniej i dziś praktykowali i praktykują zazen ludzie wszystkich zawodów, nawet mężowie stanu i wielcy przemysłowcy. Umiejętność przezwyciężenia rozproszeń ducha sprzyja jednocześnie skupieniu. Kto regularnie uprawia zazen, staje się również sprawniejszy w swoim zawodzie. Zdobywa umiejętności skupienia się na swojej pracy, choćby napotykał na drodze zewnętrzne i wewnętrzne przeszkody. Tę równowagę między uczuciowością a spokojem być może wyjaśniają słowa profesora Schultza, twórcy treningu autogennego. Mówi on, iż należy starać się, aby bodźce, na które jesteśmy stale narażeni, nie zagnieździły się w systemie wegetatywnym. Wtedy bowiem będą całkowicie normalnie odbierane i doznawane, ale szybko przeminą. Jeśli wnikną jednak w ciało, utkwia w nim niby harpun. Ten "film" jest wyświetlany stale od nowa. "Złość, gwałtowność, lęk, krótko mówiąc — przeszkadzające emocje są tak potężne tylko dlatego, że wstrząsają całym organizmem." To tłumaczy również, że ludzie uczuciowi, jakimi z natury są Japończycy, zachowują spokój w trudnych sytuacjach. Naturalnie, nie wszyscy osiągają taki stopień opanowania. W ostatnim czasie niejedno się zmieniło w Japonii. Ale dla tych, którzy uprawiają zazen, jest to rzeczą oczywistą.

Inne wytłumaczenie omówionych tutaj skutków zen jest następujące: w zen często mówi się o czynnościach dokonujących się jakby na przedniej lub tylnej stronie ducha (czy serca). To mniej

więcej ta sama różnica, co między czynnością świadomą a nieświadomą. Czynności na przedniej stronie ducha znamy i panujemy w pewnym stopniu nad nimi. Inaczej ma się z czynnościami na stronie tylnej. Wielu ludzi nie wie wcale, co się tam u nich dzieje. Być może uważają, że ich decyzje są wolne i obiektywne, gdy tymczasem podświadomość kieruje nimi bardziej, niż przypuszczają. Dzięki zazen poznaje się również tylną stronę własnego ducha. Tak jak przy autopsychoanalizie. "Rozumie się prawdziwy stan swego ducha", powiedział ktoś kiedyś o oświeceniu. To wszystko oddziałuje również na sferę religijną. Udoskonalona umiejętność koncentracji ułatwia uwagę w modlitwie i czynnościach liturgicznych. Opanowanie siebie i wewnętrzna wolność dają człowiekowi większe możliwości pomagania innym. Do tego dochodzi etyczne udoskonalenie: to, co negatywne i odwodzące od drogi, stopniowo zanika, zostaje usunięte dzięki medytacji. Zazdrość, nienawiść i nieżyczliwość... zanikają lub stają się bezprzedmiotowe. Człowiek staje się wolny i zdolny do prawdziwej miłości.

b) W g l ą d

To drugi skutek zazen. Co on oznacza, możemy wyjaśnić dwojako. Pierwszy sposób wychodzi z założenia, że ludzka zdolność poznania może działać albo dyskursywnie, albo intuicyjnie. Pośrodku znajduje się wiele kombinacji tych działań. Sposób dyskursywny przechodzi od jednej prawdy do drugiej. Intuicyjny natomiast poznaje prawdę bezpośrednio. Pierwszy jest skierowany - zgodnie ze swą naturą - na jednostkowe rzeczy albo na to, co istnieje (konkretne byty). Drugi jest skierowany zwłaszcza na niepodzielny, absolutny Byt (samo bycie), na Boga. Odpowiednio do tego znane są również dwie formy medytacji: dyskursywna, zwana rozmyślaniem, i intuicyjna, będąca medytacją we właściwym sensie.

Między obydwoima istnieje jednak ściśle powiązanie. Dyskursywne myślenie znajduje w intuicyjnym swoje dopełnienie. Znamiennie wypowiada się Tomasz Merton: ">>Niewiedza<< prawdziwego mistyka nie oznacza nieużywania rozumu. Niekiedy wydaje się, że kontemplacja porzuciła spekulatywne myślenie, w rzeczywistości jest ona jednak jego dopełnieniem. Każda filozofia i teologia, która zdaje sobie sprawę ze znaczenia prawdziwego porządku rzeczy, usiłuje wejść w obłok na szczycie góry, gdzie człowiek może mieć nadzieję na spotkanie żywego Boga. Każdą naukę powinna zatem cechować świadomość własnych granic i pragnienie żywego doświadczenia rzeczywistości, niedostępnego spekulatywnemu myśleniu".

To, co dzisiaj obserwujemy w naukach ścisłych, potwierdza ten pogląd. Wielcy przedstawiciele tych nauk przechodzą od wielości do jedności i tym samym do ostatecznego Bytu, którego nie sposób ogarnąć dyskursywnie. Podobną drogę poznania sugeruje "nowe myślenie", o którym od dawna słyszymy. Jeśli ma to mieć w ogóle sens, musi nam być dane doskonalsze ujęcie prawdy niż to, jakie mogliśmy dotychczas osiągnąć naszą „trójwymiarową” wiedzą. Jeśli to zastosujemy do chrześcijańskiego rozmyślenia czy medytacji, możemy powiedzieć: rozmyślanie, w sensie rozmyślenia przedmiotowego, ukierunkowanego na poszczególne rzeczy umożliwia tylko niedoskonałe poznanie religijnych prawd. Dotyczy to w szczególności poznania Absolutu, a w chrześcijańskim sensie osobowego Boga. Absolut bowiem czy Bóg nie są niczym ograniczone i nie sposób ich ogarnąć żadnym pojęciem.

Wiele ludzi utraciło dzisiaj wiarę (teologia śmierci Boga), ponieważ nie znaleźli innej - prócz tradycyjnej, dyskursywnej - drogi pozwalającej głębiej wnikać w tajemnicę Boga. Dowody na istnienie Boga w niewielkim stopniu są pomocne dzisiejszemu człowiekowi. W rzeczach, które nie są Bogiem, nie znajduje on Go również na drodze wnioskującego myślenia. Nie spotyka niczego, co rzeczywiście przypominałoby Boga. Pomimo najlepszych chęci antropomorficzne pojęcie Boga jest dla wielu ludzi nie do przyjęcia. Rozmyślanie nie może zatem zatrzymywać się na pojedynczych rzeczach, lecz musi stać się medytacją, w której ustaje myślenie dyskursywne. Dopóki ujmujemy Boga pojęciowo, ujmujemy nie Jego samego, lecz Jego obraz. Na nowo nabiera

dziś znaczenia przykazanie: Nie będziesz czynił żadnego (rzeźbionego) obrazu, aby go wielbić. To już nie Bóg, lecz bożek. Jest to ważny moment spotkania z buddyzmem, szczególnie z formami buddyzmu, które reprezentuje zen. Mnisi zen nie chcą być ateistami. Nie są też nimi w tym sensie, w jakim byłby ateistą chrześcijanin, który wprost zaprzeczyłby istnieniu Boga. Mnisi zen wierzą w coś (a być może nawet tego doświadczyli), i to "Coś" może być rzeczywiście Bogiem. Wgląd czy intuicyjna zdolność poznania, w rozwijaniu której sprzyja uprawianie zen, jest ową zdolnością, która jest aktywna zarówno w oświeceniu, jak i w doświadczeniu Boga znanym w chrześcijańskiej mistyce.

Chcielibyśmy tutaj podać jeszcze inne wyjaśnienie wglądu -bardziej wschodnie niż to przytoczone, oparte na chrześcijańsko-scholastycznej koncepcji ludzkiego poznania. Wschód zna jeszcze dzisiaj "narząd" intuicyjnego poznania. Nazywa go "dnem" - "dnem duszy" powiedzieliby chrześcijańscy mistycy - lub "trzecim okiem". Zwykliśmy tłumaczyć duchowe uczucia odwołując się do rozumu i woli. Rozpoznajemy coś na przykład jako dobre lub warte kochania. Wola ustanawia w następstwie akt miłości, którego przedmiotem może być rzecz lub osoba. Według wschodniej myśli miłość ta musi począć się i narodzić na „dnie”. To "dno" jest jak "duchowa gleba", z której wyrastają wszystkie duchowe uczucia. W ten sposób budzą się również uczucia religijne, przede wszystkim wiara. Nawet przy najlepszym poznaniu nie wystarczy nakaz woli. W zachodnim kręgu kulturowym ta "duchowa gleba" zarosła i wyjałowiała wskutek przewagi materialistycznego i racjonalnego elementu. To dzisiaj nasz wielki duchowy niedostatek. Medytacja zen odwołuje się do tego "dna" i przywraca mu płodność. Czyni tak nie korzystając z myślenia dyskursywnego. Tym właśnie można wytłumaczyć obserwowany często fakt, że ludzie nie mogący już wierzyć w Boga ku swemu zdziwieniu znów zaczynają w Niego wierzyć, chociaż w tej medytacji nie mówi się o Bogu. Podobne skutki przynoszą inne wschodnie formy medytacji. Z drugiej strony wierzący chrześcijanie, medytujący według metody zen, doświadczają niespodziewanie głębokiego wglądu w chrześcijańskie prawdy i teksty biblijne, chociaż o nich nie rozmyślali.

3. Podstawa: oczyszczenie

Widząc wspomniane skutki zazen, spytamy może: Jak to możliwe? - Dzięki temu, że zazen jest drogą pogrążania się i dlatego drogą oczyszczenia, jak wszystkie prawdziwe drogi pogrążania się. Pomyślmy tylko o „nocach” św. Jana od Krzyża. Mówi on o „nocy zmysłów” i o „nocy ducha”. O pierwszej w której zostają oczyszczone pożądania zmysłowe (co zawsze musi poprzedzać "noc ducha"), nie słyszymy w zen dużo. Tutaj wychodzi się po prostu z założenia, że każdy, kto chce osiągnąć oświecenie, przychodzi z wolą przestrzegania prawa Buddy i prowadzenia nienagannego (czystego) życia moralnego. W buddyjskich pismach znajduje się jednak wiele miejsc, gdzie kładzie się nacisk na to, co ma się dzieć w "nocy ducha". Również życie w klasztorach zen jest bardzo surowe. Na przykład odbywają się siedmiodniowe ćwiczenia zen, podczas których nie wolno przespać ani minuty, i to ani w nocy, ani za dnia. W dodatku ci, którzy chcą wstąpić do klasztoru zen, muszą przejść wielkie próby.

"Nocy ducha" u św. Jana od Krzyża odpowiada w zen wyłączenie pamięci, rozumu i woli, jednym słowem "ja". Być może w żadnej religii nie ma tak radykalnej drogi duchowego ogołocenia jak w drodze zen. Kto idzie tą drogą pod przewodnictwem surowego mistrza, szybko to zauważy. Nie wolno się do niczego przywiązywać, przy niczym zatrzymywać, ani przy dobrych, ani przy złych myślach i uczuciach. Najmniejszy wyjątek doprowadza do zastoju. Nie ma żadnej drogi okrężnej, jest tylko jedna właściwa droga. Kto próbuje dojść do celu okrężną drogą, stwierdzi po jakimś czasie, że znalazł się w miejscu, gdzie ją rozpoczął. Z drugiej strony zrozumie, że najszybsze postępy robi się wtedy, gdy się tą drogą idzie tak jak to zostało przewidziane. Często trzeba przejść meczące fazy, podobnie jak w psychoanalizie. Również w zen znane są łzy pokuty i poczucie winy. Droga ta podobna jest do labiryntu. Kto raz zdecydował się weń wejść, nie może się już wycofać, to znaczy nie może być taki jak przedtem. Ćwiczący przeżył rzeczy, których nie zapomni. Wycofując

się, nie zaznałby szczęścia, lecz czułby, że postąpił błędnie. Trudno, musi coraz głębiej wchodzić w ciemność, aż zaświeci światło, za którym tęskni. Kiedy ta szczęśliwa chwila jednak nadejdzie, nie wie i nikt nie może mu tego powiedzieć. Nie ma nawet gwarancji, że kiedykolwiek dojdzie do tego światła. Tak dzieje się nie tylko w zazen, lecz na wszystkich prawdziwych drogach pograżania się. Ale jedno wiadomo na pewno: ten czas nie jest stracony, jeśli się wytrwa. Ćwiczący zauważa, że zmienia się jego życie i że w służbie bliźnim może zrobić więcej, niż gdyby nigdy nie wstąpił na tę drogę.

V. Droga pograżania się (zanmai)

Zazen może doprowadzić do zadziwiających skutków, które są w stanie ubogacić każdego. Warunkiem jest przewyciężenie początkowych trudności i stopniowe, a później coraz głębsze i trwalsze pograżanie się. W zen stan ten określa się słowem "zanmai", które pochodzi od indyjskiego "samadhi".

Spróbujmy wyjaśnić, na czym polega zanmai. Jednak dzięki samym objaśnieniom nie sposób go do końca zrozumieć. Do pełnego zrozumienia potrzebne jest własne doświadczenie. Poniższe rozważania wskażą nam, że zanmai jest czymś wspólnym dla wszystkich religii. Jedynie drogi do niego są różne. Carl Albrecht, który fenomenologicznie zajmował się tym stanem, mówi, że polega on na trzech rzeczach:

1. Wyzwoleniu się ze świata zewnętrznego;
2. Opróżnieniu świadomości;
3. Zjednoczeniu świadomości.

Ten stan znany był mistykom od dawna. Przykładem tego jest mnich benedyktyński Augustyn Baker (1575-1641). Baker doznał w młodości wielkiego przeżycia, ale przez dłuższy czas je zaniedbywał. Później doświadczył drugiego nawrócenia i zaczął od nowa dążyć do doskonałości. Medytował wiele godzin dziennie. Poniższe sprawozdanie dotyczy sposobu jego medytacji.

1. Zjednoczenie sił duszy

Baker przemawia w trzeciej osobie i nazywa siebie "naszym uczniem". Powiada: "U Taulera, Harphiusa i innych mistyków czytamy, że każdy, kto chce zostać człowiekiem duchowym, musi skierować swe zewnętrzne zmysły ku wnętrzu, a zmysły wewnętrzne podnieść do zdolności wyższej, czyli intelektualnej, duszy i tam je porzucić albo unicestwić. Wtedy te zdolności duszy muszą skupić się w jej jedności, będącej początkiem lub źródłem, z którego te zdolności wypływają i się rozlewają. W tej jedności człowiek jest w stanie skierować się ku Bogu i z Nim się zjednoczyć. I oto zadaję sobie pytanie, czy to, co nasz uczeń powiedział wam o ciągłych usiłowaniach wciągnięcia wszelkich swoich czynności do wnętrza ciała, nie jest tym samym, o czym mówią mistycy".

Flamandzki mistyk Jan van Ruysbroek nazywa ten proces sprowadzaniem sił ducha do ich początku (źródła). Teresa z Avila mówi o związaniu sił duszy. Wspomniana jedność nazywana jest przez mistyków szczytem duszy.

W życiu codziennym siły duszy - pamięć, rozum i wola - działają zwykle pojedynczo, ale pozostają z sobą w związku. Decyzja na przykład powstaje w ten sposób, że coś sobie przypominamy, przemyślimy, a potem decydujemy. Przy zjednoczeniu świadomości wszystko dzieje się inaczej; coś dokonuje się na samym dnie duszy. Akty nie są ustanawiane, lecz, jak powiedziano wyżej, rodzą się z "duchowej gleby". Podczas zanmai w zen stan świadomości zmienia się w tym sensie, że człowiek wewnętrzny coraz bardziej odsuwa się od świata zewnętrznego, a jego postrzeganie

zmysłowe nie aktualizuje się w pełni. Widzi się i słyszy jak zwykle, ale nie jest to powodem rozproszenia. Inaczej też odczuwa się ból. Niekiedy bóle w nogach, które wydawały się nie do wytrzymania, niespodziewanie ustają. Bóle w dużej mierze są spowodowane przez napięcia. Kiedy wchodzi się w stan głębokiego zanmai, następuje pełne odprężenie, a przyczyny bólu znikają. Również poczucie czasu się zmienia i w pewnym sensie można mówić o jego utracie. Nie zauważamy, że czas mija i jesteśmy zdziwieni, że medytacja dobiegła końca, mimo iż zdaje się nam, że dopiero co się zaczęła.

Pomimo tych zauważalnych zmian mistrzowie zen mówią, że własnego zanmai nie jest się w stanie zauważyć. Właściwie jest to oczywiste, bo w tym stanie w mniejszym lub większym stopniu zanika napięcie między podmiotem a przedmiotem. Dlatego też z chwila, gdy się zaczyna rozmyślać nad tym, co się odczuwa, traci się zanmai. Jeszcze bardziej zaskakujące jest to, że, jak już wspomnieliśmy, również poza medytacją spotyka się zanmai. Zdarza się to wtedy, gdy na przykład całkowicie koncentrujemy się na jakiejś czynności. Dlatego mówi się o zanmai pracy. Jest ono w zen wyżej cenione niż zanmai podczas zazen. Niejeden osiągnął w takich okolicznościach oświecenie, chociaż w czasie wielkich ćwiczeń (sesshin) nie było mu dane, mimo całego zapału, go doznać. Jeśli ktoś nie może stale żyć w klasztorze zen i codziennie dużo medytować, to powinien codziennie przynajmniej trochę ćwiczyć, a od czasu do czasu wziąć udział w wielkich ćwiczeniach. Ponadto powinien całkowicie koncentrować się na tym, co akurat robi; w trakcie jedzenia na jedzeniu, przy pracy na pracy itd. Tak radzą mistrzowie zen. We wszystkim należy uczestniczyć całym sobą, nie tylko cieleśnie, lecz również duchowo. Kto tak robi, osiągnie być może pewnego dnia oświecenie. Zapewne jednak stwierdzi, że nie dochodzi się do tego tak łatwo, jak się mówi. Na przykład przy pracy nie wolno myśleć ani o zarobku, ani o własnym zaszczycie i nie można poddawać się rozproszeniom. Odwrotnie - medytacja zen wspomaga zdolność koncentrowania się. Dzięki temu praca może stać się medytacją. Niektórzy ludzie dochodzą do tego, że praca staje się dla nich odpoczynkiem. Siły zużyte na pracę odzyskuje się przez medytację. Należy też wspomnieć o uczuciu zadowolenia, jakiego można doświadczyć podczas medytacji, nawet w przypadku czysto mechanicznej pracy. Tacy ludzie często potrzebują bardzo mało snu.

Nie jest więc tak, że w czasie pracy myśli się stale o medytacji i z tego powodu dzieli uwagę. Medytacja i praca są negatywnie zbieżne przez to, że wszystko, co do nich nie należy, zostaje wyłączone. Pozytywnie zbieżne są przez to, że jest się całkowicie skoncentrowanym na tym, co się robi. Różnica polega na tym, że w jednym wypadku jest się skoncentrowanym na przedmiocie, a w drugim jest się skoncentrowanym bez przedmiotu. Koncentracja bez przedmiotu (medytacja) zasadza się na "bezwarunkowym przyłgnięciu" do ciemności, w którą się patrzy (Carl Albrecht).

Opróżnienie świadomości z wszystkich treści, co należy do pograżania się, może się dokonać tylko wtedy, gdy odsuniemy „wszystkie przejęte teorie, psychologiczne konstrukcje, wszelkie rozważania i osady”. Jest to z dwóch względów trudne. Po pierwsze powstaje w nas opór na myśl, że cały umysłowy dorobek, który przyswoiliśmy sobie z wielkim trudem, musimy po prostu odrzucić. Dalej lękamy się, by tak rzec, rzucenia się w nicość. - Co do pierwszego zastrzeżenia należy powiedzieć: „Odrzucić” nie znaczy "odrzucić na zawsze", lecz "odsunąć". Niektórzy autorzy twierdzą, iż nie wolno np. zatrzymać żadnej prawdy wiary, w przeciwnym bowiem razie nie osiągnie się wytyczonego tutaj celu.

Innymi słowy: konkretna wiara religijna, np. Chrześcijańska, byłaby przeszkodą. To nieprawda; prawdą jest, że w trakcie medytacji nie wolno z rozmysłem i pojęciowo zajmować się żadną szczegółową prawdą poznawczą. Potwierdza to również św. Jan od Krzyża. Nie chodzi o to aby odrzucić swą wiarę. Tego nie robią nawet mnisi zen. Pozostają buddystami. Także podczas wielkich ćwiczeń, w czasie których medytuje się prawie cały dzień, przestrzegają religijnych rytuałów, które nie miałyby sensu, gdyby nie wynikały z wiary.

2. Rzucenie się w nicość

Dochodzimy do drugiego zastrzeżenia, do rzucenia się w nicość. Najpierw trzeba przyznać, że skok ten jest naprawdę ryzykiem. Kiedyś jednak człowiek musi go podjąć, jeśli chce wejść w głębokie zanmai, to jest w stan, który jest wymagany do zjednoczenia mistycznego w chrześcijańskim sensie. W chrześcijańskiej duchowości często dostrzegano w związku z tym pewien problem. Ostrzegano przed dążeniem do absolutnie pustej świadomości, to znaczy przed niemyśleniem o niczym podczas rozmyślania czy medytacji. Byłoby to nie tylko bezsensowne, lecz również niebezpieczne, ponieważ w pustkę tę mogłyby wtargnąć złe myśli. Dzisiaj zgłaszane są jeszcze zastrzeżenia ze strony psychoterapeutów. Szersze zajęcie się tą kwestią zaprowadziłoby nas zbyt daleko. Zen postępuje tutaj inaczej. Pomimo wspomnianych niebezpieczeństw zen od początku obstaje przy niemyśleniu. Pomoc udzielana w czasie ćwiczeń zazen nie ma żadnego innego celu jak jedynie ułatwienie tego niemyślenia. Mistrzowie zen odznaczają się jednak wielką zręcznością w przeprowadzaniu swych uczniów cało przez wszystkie pułapki. Problem, na który wskazuje tutaj psychoterapia, znajduje w zen widocznie inne rozwiązanie. Kiedyś trzeba się przedrzeć na samo dno, aby osiągnąć oświecenie. To samo dotyczy doświadczenia mistycznego. Dawni chrześcijańscy mistycy osiągnęli je za pomocą wielkich umartwień. Zen ma własne sposoby. Niektórzy otrzymują to doświadczenie jak gdyby w darze, wydaje się jakby bez ich udziału. Możemy przyjąć, że działa tu coś innego – coś, czego źródłem nie jest własna zdolność i co z tej racji nazywamy łaską. W chwili, kiedy pojawia się to doświadczenie, jest ono zawsze odczuwane jako dar.

VI. Oświecenie (satori)

Ponieważ właściwym celem zen jest oświecenie, chcielibyśmy do powyższych uwag dołączyć parę objaśnień, które być może ukażą jego znaczenie również dla człowieka Zachodu. Oświecenia nie sposób wyjaśnić za pomocą pojęć. Jeśli mimo tego o nim mówimy, to trzeba powiedzieć, że nie jest ono poznaniem szczegółowym. W tym sensie po oświeceniu nie wiemy więcej niż przedtem. Ale zapewne to, co się już wie, dostrzega się w nowym wymiarze. Pewien mistrz zen na pytanie, czy samemu się zauważa, kiedy doznaje się oświecenia, odpowiedział: "Oczywiście, widzi się sto razy więcej niż przedtem". Bez wątplenia, w oświeceniu osiąga się wiedzę doświadczalną, a nie teoretyczną. Teoretyczną wiedzę o oświeceniu i o tym, czego się w nim doświadcza, można przedtem mieć lub nie. Gdy Kosen Imakita, japoński mnich zen z epoki Meiji, osiągnął oświecenie, zawołał: "Milion sutr jest jak świeca wobec słońca".

Zapytajmy więc: Czego doświadcza się w oświeceniu? Można na to udzielić dwóch odpowiedzi:

1. Doświadczenie samego siebie

W oświeceniu doświadcza się samego siebie, swego najgłębszego „ja”, w przeciwieństwie do „ja” empirycznego. To empiryczne „ja” znamy wszyscy, stale mamy je na ustach. To „ja” nie jest jeszcze sednem osoby. Nie jest w ogóle niczym, co istnieje w sobie. Luis Gardet mówi, że podmiot próbujący wejrzeć w samego siebie - co jest inaczej zresztą pojmowane niż w zen - może mieć wrażenie, "że dotarł jak gdyby do środka swego «ja»". W rzeczywistości wszystko dzieje się jeszcze na płaszczyźnie pojęciowego doświadczenia aktów, co wskazuje, że coś pierwotnie istniejącego, co leży u podstaw tych aktów i z którego one się wyłaniają, jeszcze wcale się nie odsłoniło".

Świadomość empirycznego „ja” nie istnieje w człowieku od początku. Powstaje dopiero przez doświadczenie, jakie robi dziecko. Powoli uświadamia ono sobie, że różni się od innych ludzi. Oto pierwszy krok do tworzenia osobowości. Tego, co leży u podstaw tego procesu, człowiek jeszcze nie doświadczył, przynajmniej nie bezpośrednio. Może co najwyżej wnioskować o istnieniu głębszego własnego „ja”. Dopiero w oświeceniu uświadamia je sobie po raz pierwszy. Jest to

doświadczenie własnej egzystencji, "bezpośrednie postrzeżenie samego siebie". Z ust indyjskich mędrców słyszymy od tysięcy lat przypomnienie, żeby siebie pytać: "Kim jestem?" W nowszych czasach radził to ciągle swoim uczniom Ramana Maharshi.

2. Doświadczenie absolutnego Bytu

Druga możliwa odpowiedź na wyżej postawione pytanie jest następująca: W oświeceniu doświadcza się niepodzielnego, absolutnego Bytu. Bytu owego można doświadczyć jako czegoś niesobowego lub osobowego. Nikt już dziś nie kwestionuje, że oświecenie zen i inne podobne przeżycia w niechrześcijańskich religiach są prawdziwymi przeżyciami Absolutu, chociaż mającymi charakter niesobowy. Gdyby były osobowe, byłyby równoznaczne z doświadczeniem Boga w chrześcijańskim sensie. Interpretacja tego doświadczenia, a przede wszystkim próby ujęcia go za pomocą pojęć są różne, bo zależą od danego światopoglądu. Prawdziwe doświadczenie mistyczne broni się przed wszelką próbą wyrażania go za pomocą pojęć. Dlatego każdy, kto stara się je zinterpretować, korzysta z pomocy dostępnych mu kategorii. Prowadzi to łatwo do nieporozumień.

Buddysta doświadcza co prawda w oświeceniu swej najgłębszej jaźni, ale jako stanowiący jedno z absolutnym Bytem. Dzięki temu umacnia się w swej wierze w doskonałą jedność wszelkiego bytu. Chrześcijanin (lub wierzący w osobowego Boga) doświadcza jaźni nie tylko w sobie, lecz również w swoim odniesieniu do absolutnego Bytu. W swojej jaźni doświadcza Boga. Chrześcijańskie doświadczenie Boga transcenduje jaźń. Dlatego też jaźń nie „rozpływa się” w Absolutcie. Przeciwnie - doświadczenie Boga jest dla chrześcijanina dopełnieniem jego osobowości. Mistrz Eckhart powiada: "Bóg jest moim dnem, a moje dno Bożym dnem". Mówi w ten sposób o miłosnym zjednoczeniu z Bogiem, typowym dla mistyki chrześcijańskiej. Obydwaj, buddysta i chrześcijanin, czują się w swym doświadczeniu wyzwoleni z lęku i wątpliwości oraz wypełnieni głębokim pokojem i najwyższą radością. W obydwu wypadkach istotowy związek z Absolutem jest ewidentny. Nie chodzi nam tu o bliższe ustalenie, jak konkretnie określa się ten związek z Absolutem, lecz jedynie chcemy wskazać, że stosunek ten jest dany wraz z naszym stworzonym istnieniem. Nic więc dziwnego, że fenomen oświecenia wystąpił w podobny sposób we wszystkich czasach i wszystkich religiach i nadal w nich jest obecny.

VII. Ocena oświecenia

Oświecenie w buddyjskim czy chrześcijańskim sensie jest bez wątpienia doświadczeniem o dużej wartości - właściwie rozumiane jest doświadczeniem najcenniejszym z dostępnych człowiekowi. Błędem byłoby jednak wyciąganie z tego wniosku, iż tym samym dokonało się już wszystkiego, co mogło się zdarzyć, i że nie ma już nic do zrobienia. Czego jeszcze wtedy brakuje? Najpierw trzeba powiedzieć, że są różnice między poszczególnymi doświadczeniami. Rozróżnia się małe i duże oświecenie. Różnicę można sobie wyobrazić tak: Siedzimy w pokoju za całkowicie nieprzejrzystą szklaną ścianą i z dużym wysiłkiem wiercimy w niej malusieńką dziurkę, może tak małą jak ostrze szpilki, ale jednak tak, że przebijamy się na drugą stronę ściany. Tym samym do pokoju przenika zupełnie mały promyk światła. Mimo to siedzimy prawie jeszcze w ciemności. To byłoby małe oświecenie. Wystarczy jakiś drobiazg, a mała dziurka zostanie zatkana. Do tego nie można dopuścić. Raczej należy starać się dalej, aby coraz więcej światła wpadało do pokoju. Wtedy może nastąpić nowe oświecenie; dzięki temu wykrusza się naraz większy kawałek ściany. Im częściej to się będzie zdarzało, tym coraz jaśniej będzie wokół nas. Gdyby pewnego dnia wykruszył się nie tylko kawałek ściany, lecz zniknęłyby cała ściana, byłoby to wielkie oświecenie.

Faktem jest, że w większości przypadków za pierwszym razem doświadcza się tylko małego oświecenia. Jeśli ćwiczymy wiele, jest nadzieja, że przeżycie to się powtórzy. Wielkie oświecenie osiąga tylko niewielu. Dlatego też mistrzowie nalegają, aby po oświeceniu ćwiczyć dalej. Byłoby

rzeczą zgubną, gdyby ktoś zamiast kontynuować ćwiczenia, wbił się w dumę z powodu swego oświecenia i lekcewał tych, którzy nie doznali takiego przeżycia. Byłoby wtedy lepiej, gdyby tego podarunku nigdy nie otrzymał. Jak wynika z powyższego, nie należy sądzić, że dzięki osiągnięciu małego oświecenia stajemy się już doskonałym człowiekiem. Zapewne jednak mamy teraz nową możliwość szybszego podążania drogą do doskonałości.

Nie musimy jeszcze raz podkreślać, że w chrześcijaństwie rzecz wygląda podobnie. Również w chrześcijaństwie wiadomo, że z otrzymaniem mistycznej łaski jeszcze wcale nie jest się świętym. Wschód i Zachód zgadzają się również co do tego, że ostateczny i doskonały skutek oświecenia względnie mistycznej łaski polega na tym, iż człowiekiem we wszystkim kieruje Absolut. Stoi on wtedy ponad dobrem i złem w tym sensie, że nie potrzebuje już żadnego przykazania, żadnej reguły, którymi musiałby się kierować. Konfucjusz mówił o sobie, że w wieku siedemdziesięciu lat wystarczyło mu kierować się wyłącznie poruszeniami serca i że nie potrzebował już żadnej reguły. Podobne wypowiedzi znajdujemy również w chrześcijaństwie, np. u Jana Taulera. O tych, którzy dostąpili oświecenia powiada: "Cnota byłaby dla nich tak łatwa i pełna światła, jak gdyby stała się ich istotą i naturą". O skuteczności zaś działań człowieka: "Wie w mgnieniu oka, co ma czynić, o co prosić lub o czym ma głosić kazanie."

Należy dodać tu jeszcze jedną uwagę: Kiedy czytamy lub słyszymy o oświeceniach wielkich mistrzów, jesteśmy pełni podziwu i może odczuwamy pragnienie podobnego przeżycia. W tej samej chwili jednak nadzieja ta odsuwa się bardzo daleko, ponieważ boimy się uwierzyć, iż kiedykolwiek stanie się to faktem. Chciałbym tu zaznaczyć: osiągnięcie małego oświecenia nie jest tak beznadziejnie dalekie, jak się wydaje. Trzeba tylko stworzyć ku temu warunki, przede wszystkim pełne zaangażowanie i właściwe prowadzenie. Wcale nie jest rzadkością, że Europejczycy osiągają oświecenie przez ćwiczenie zen. Niech doda nam nadziei ów coraz wyraźniejszy rozwój człowieka w nowym wymiarze. Oświecenie znajduje się w tej perspektywie. Odnosi się to również do doświadczeń chrześcijańskich mistyków. Słusznie można powiedzieć, że coś, co dawniej wydawało się sprawą niewielu ludzi o niezwykłych talentach, stało się dzisiaj możliwością wielu. Człowiek przyszłości powinien być mistykiem. Tylko w ten sposób wykorzysta szansę, która jest mu dana.

KONIEC

BIBLIOTEKA MISJONARZA

Anthony de Mello
"Śpiew ptaka"

Anthony de Mello
"Sadhana"

Małgorzata Golicka-Jabłońska
"Pokój dla Jerozolimy"

Praca zbiorowa
"Wspólnoty kościelne,
niezależne grupy religijne, sekty"

Harold S. Kushner
"Kiedy złe rzeczy zdarzają się dobrym ludziom"

Harold S. Kushner
“Komu potrzebny jest Bóg”

Karol de Foucauld
“Kontemplacja”

John Wu
“Ponad Wschodem i Zachodem”

Ojciec Hugo M. Enomiya Lassalle SJ (1898-1990) należy do uznanych i cenionych mistrzów zen. Do Japonii przybył jako misjonarz w 1929 roku. Jako wykładowca uniwersytetu Sophia, a zarazem działacz społeczny w slumsach Tokio, głęboko wrósł w kulturę tego kraju, a zwłaszcza w praktykę medytacji zen. Podróżując po wielu krajach wygłaszał prelekcje i prowadził liczne kursy zen. Napisał na ten temat szereg obszernych książek. Siostra karmelitanka Waltraud Herbstrith, która niniejszą książeczkę opatrzyła wstępem i przygotowała do druku, pisze:

„W przedłożonych tutaj rozważaniach o medytacji zen Ojciec Enomiya Lassalle daje krótkie i praktyczne streszczenie tego, co napisał w wielu innych książkach o swoich doświadczeniach ze wschodnią medytacją i chrześcijańską formą modlitwy”.

ISBN 83-85762-37-X

