

TADEUSZ DAJCZER

MEDYTACJA W BUDDYZMIE ZEN

Buddyzm na przestrzeni lat od około 100 r. przed Chr. do 100 r. po Chr. definitywnie podzielił się na dwa główne rozgałęzienia: „*hinajaną*” (*Mały Wóz zbawienia*), zwany inaczej „*therawadą*”, i „*mahajaną*” (*Wielki Wóz zbawienia*). „*Buddyzm hinajana*, powstały w południowych Indiach, rozszerzył się na tereny Sri Lanki, Laosu, Birmy, Tajlandii i Kambodży. *Buddyzm mahajana* zaś zniknął z północnych Indii, by przeniknąć do Chin, Tybetu, Mongolii, Korei i Japonii.

W przeciwieństwie do *therawady mahajana* – ze swą rozbudowaną i rozległą literaturą, doktryną i formami instytucjonalnymi – wniosła do buddyzmu znaczne zmiany. Po pierwsze, uległa transformacji doktryna *dharm*, jako podstawowych czynników istnienia, a pojawiła się bardziej radykalna, pozostająca ponad wszelkimi przeciwieństwami koncepcja „*puszki*”, która jest przedmiotem medytacyjnej praktyki. Po drugie w miejsce ideału *arhata* – wolnego od skaz niewiedzy i pożądania, osiągającego po śmierci całkowite „*wygaszenie*” (*nirwana*) aktywności elementów osobowych, wciągających w koło istnień – pojawił się ideał *bodhisattwy*, doskonałego altruisty, zatrzymującego się w drodze do nirwany dla dobra i szczęścia innych.

W porównaniu do *hinajany* nowe odgałęzienie buddyzmu zdradza większą skłonność do spekulatywnej doktryny i szerszego zasięgu praktyk. Jest bardziej ukierunkowane na potrzeby świeckich, na dowartościowanie ich statusu w drodze do wyzwolenia (jako przyzłych *buddów* i *bodhisattwów*).

Pojawienie się nowej postaci buddyzmu nie pozostało bez wpływu na zadanie celu i metod medytacji. Przejęte zostały podstawowe techniki dotyczące postawy ciała i oddychania oraz kontrola świadomości. Jednocześnie jednak dokonała się znaczna restrukturyzacja dyscypliny oraz pojęć medytacyjnych.

Wywodząca się z Indii *mahajana* przeszła w toku dziejów znaczną ewolucję, tworząc w poszczególnych krajach specyficzne odmiany i szkoły buddyzmu, takie jak buddyzm tybetański, chiński, japoński czy też będący w trakcie tworzenia się w krajach chrześcijańskich buddyzm zachodni. Najbardziej wybijającym się na Zachodzie i przyciągającym myśl europejską jest *buddyzm zen*, na którym – ze względu na wielką siłę przyciągania w środowiskach chrześcijańskich – skoncentrujemy naszą uwagę.

1. HISTORYCZNY ROZWÓJ BUDDYZMU ZEN

Początki buddyzmu *zen* łączą się z pojawieniem się w Chinach półlegendarnej postaci *B o d d h i d d h a r m y*, który miał być dwudziestym ósmym i ostatnim patriarchą indyjskiego buddyzmu, a jego sukcesja miała sięgać samego *B u d d y Ś a k j a m u n i e g o*. On to miał stać się pierwszym patriarchą chińskiego buddyzmu *ch'an*, który przeszczepiony na teren Japonii dotrwał do naszych czasów pod nazwą *zen*.

Buddyzm *zen* jako określony system medytacji, powiązany z innymi, wtopionymi w japońską społeczność narodową kierunkami, odnotowywany jest przez historię już w okresach *Nava* (710-784) i *Heian* (794-1185). Jako zaś kierunek odrębny, tworzący wspólnotę specyficznie religijną, pojawił się w okresie *K a m a k u r a* (1185-1333), w postaci dwóch różniących się między sobą szkół: *rinzai* i *sōtō*. Atmosferze eschatologicznego napięcia w związku z doświadczaną serią kataklizmów głodu, epidemii, wojen, załamania się struktur życia ekonomicznego i politycznego towarzyszył w tym burzliwym okresie głęboki kryzys religijny, objawiający się w rytualno-dogmatycznym skostnieniu i zepsuciu, jakie panowało w życiu monastycznym. Łączyło się to z katastroficznymi przekonaniami o wkroczeniu w erę nieodwracalnego upadku zarówno całego społeczeństwa, jak i samego buddyzmu. W takich to okolicznościach pojawiają się charyzmatyczne postacie religijnych reformatorów, akcentujących osobiste doświadczenia religijne, prostotę oraz wagę duchowych ćwiczeń i medytacyjnej intuicji. Wśród nich byli założyciele japońskich odłamów buddyzmu *zen*, *Eisai* i *Dōgen*.

Przeszczepienie na teren Japonii chińskiej szkoły *zenu* typu *rinzai* przypisuje się religijnemu reformatorowi imieniem *Eisai* (1141-1215) i jego uczniom. Założenie w tym kraju szkoły *rinzai* było wynikiem jego dwóch podróży do Chin. I choć powołana przez niego grupa pozostała mniej lub bardziej elitarną, jej wpływ na religijną kulturę Japonii nie przestał być znaczący przez cały okres *K a r a k u r a*.

Za założyciela drugiej szkoły *zenu*, zwanej *sōtō*, uznawany jest przez swych zwolenników *Dōgen* (1200-1253). Przeszczepił on do Japonii doktrynę *sōtō* po powrocie z Chin w 1227 r., co doprowadziło do uformowania z niej szkoły buddyzmu *zen*, niezależnej od *rinzai*. *Dōgen* koncentrował się na stopniowym osiągnięciu oświecenia poprzez praktykę medytacji siedzącej, zwanej *zazen* lub *sikantaza*. Jej specyficzną cechą było wyłącznie wszelkiej myśli czy wysiłku zmierzających mniej lub bardziej świadomie do osiągnięcia oświecenia. Stanowiło to wyraźny kontrast z koncepcją *Eisai* i *a*, postługującego

się *koanem*¹ jako środkiem do osiągnięcia nagłego (a nie stopniowego – jak u Dōgen a) oświecenia.

Dōgen nauczał, że prawdę buddyzmu może realizować każdy, niezależnie od społecznego statusu, płci czy inteligencji. W przeciwieństwie do buddyzmu pierwotnego głosił, że oświecenie może być osiągnięte nawet w życiu świeckim, zgodnie z aksjomatycznym stwierdzeniem, że każda istota ma w sobie naturę Buddy. Po śmierci Dōgen a szkoła *sōtō* nabrała wyraźnego charakteru instytucjonalnego i rozrastając się zaczęła w późniejszych okresach stanowić jeden z najpotężniejszych politycznych i społecznych ruchów w historii Japonii². W epoce szogunów Ashikaga (1338-1573) *zen* staje się quasi religią państwową i z punktu widzenia religijno-kulturowego najpotężniejszą sektą buddyjską. Klasztory stają się nie tylko ośrodkami religijnej formacji, ale także centrami kultury, zwłaszcza artystycznej.

Za szogunatu Tokugawa (1603-1868) dokonano się wewnętrzne odnowienie chylącej się ku upadkowi szkoły *rinzai*. Ojcem tej odnowionej, nowoczesnej szkoły stał się Hakuin Ekaku (1686-1769), jeden z najbardziej uzdolnionych i wszechstronnych japońskich mistrzów *zen*, który układał i systematyzował *koany*. Wśród nich najbardziej znanym jest paradoksalnie sformułowane pytanie: „*Jaki jest dźwięk klaśnięcia jednej ręki?*” Sam Hakuin miał przechodzić w swoim życiu niezwykle doświadczenia ascetyczno-„mistyczne”, które umożliwiły mu sformułowanie doktryny *zenu* dostosowanej do codziennego życia. Próbował przybliżyć trudne zasady buddyzmu *zen* prostemu ludowi. W tym celu pisał wiersze, rzeźbił i malował, by przy pomocy tych symbolicznych środków wyrazu ukazać, czym jest istota oświecenia i droga, która ku niemu prowadzi³.

Trudne czasy dla buddyzmu *zen* przyszły pod koniec XVII i na początku XVIII stulecia wraz z ekspansją *konfucjanizmu* i *sintoizmu* – religii o mniej lub bardziej antibuddyjskim nastawieniu. Najtrudniejszym jednak czasem dla całego buddyzmu japońskiego stał się okres jego stopniowego podupadania, trwający od zakończenia drugiej wojny światowej do dziś. Gospodarcza prosperity działa niszcząco na ducha koncentracji i medytacyjnego skupienia. W wyni-

¹ *Koan* – paradoksalna zagadka, której nie można rozwiązać na drodze myślenia logiczno-dyskursywnego.

² Por. M. A. N e s a k i: *History of Japanese Religion*, Tokyo 1963, s. 335; J. M. Kitagawa: *Religion in Japanese History*, New York 1966, s. 113nn.; F. D. Sanders: *Buddhism in Japan*, Philadelphia 1964, s. 89nn..

H. D u m o n l i n: *Zen Geschichte und Gestalt*, Bern 1959, s. 142-145, 154-162.

³ Por. H. D u m o u l i n, *dz. cyt.*, s. 241-247.

ku wzmagającego się procesu sekularyzacji teoretyczna znajomość buddyźmu u przeciętnego wyznawcy jest niska, mimo że w domach japońskich pozostał ołtarz rodzinny. Słabe jest też poczucie przynależności religijnej. Wielu młodych nie wie nawet, z jaką świątynią czy z jaką szkołą lub grupą buddyjską, związana jest jego rodzina i nie są zainteresowani, by się o tym dowiedzieć. Spotkanie z *bonzą* (mni-chem) buddyjskim następuje zwykle dopiero przy pogrzebie. Wiele ośrodków medytacyjnych (klasztorów) *zenu* zostało opuszczonych, inne zaś chyłą się ku upadkowi. W ostatnich dziesiątkach lat znacznie obniżyła się liczba uczestników sesji medytacyjnych, a reguła nie jest już tak surowa jak dawniej. Według Sogaka Harady (1870-1961), jednego z najwybitniejszych współczesnych japońskich mistrzów *zen*, liczba prawdziwych mistrzów *zenu* w Japonii nie przekroczyła dziesięciu⁴. Uwidacznia się rozkwit wielu nowych sekt o inspiracji buddyjskiej – wśród nich pojawiła się potężna i wojownicza sekta *Sōka Gakkai* – nie mają one jednak wiele wspólnego z klasycznym, tradycyjnym buddyźmem.

Nowym zjawiskiem jest szerzenie się buddyźmu *zen* w krajach Zachodu, zwłaszcza Ameryki Północnej. W Stanach Zjednoczonych ośrodki medytacyjne *zen* otwierane są w osiedlach uniwersyteckich, systematycznie kształci się kadry mistrzów medytacji, wydaje bogatą literaturę. Pojawiają się również próby przybliżania buddyźmu *zen* do chrześcijaństwa. Podejmuje się zwłaszcza inicjatywę wprowadzenia go do chrześcijańskiej mistyki. *Zen* budzi duże zainteresowanie w katolickich zakonach, również kontemplujących. Istnieje pewna liczba wspólnot praktykujących medytację lub rekolekcje według techniki *zenu*. Ze strony chrześcijańskiej do propagatorów buddyźmu *zen* na Zachodzie należą m.in.: T. Merton, W. Johnston, Enomiya-Lassalle, H. Dumoulin, K. Tilman.

Do znajomości *zenu* na Zachodzie przyczynił się w sposób szczególny Daisetsu Teitarō Suzuki (1870-1966). Ten świecki buddysta, profesor w Columbia University w Nowym Jorku, jest autorem licznych prac na temat *zenu* w języku angielskim i trzydziestu dwóch w języku japońskim. Przemierzał on wiele krajów ze swymi obszernymi wykładami, także jako uczestnik wielu konferencji o zasięgu światowym starał się przekładać *zen* na kategorie kultury zachodniej, jak również na język filozofii, teologii a nawet mistyki chrześcijańskiej. Próbował dać psychoanalityczną interpretację oświecenia jako wizji nieświadomości⁵.

⁴ Na temat postaci i działalności Sogaku Harady zob. Ph. Kapplea: *Trzy filary zen*, Warszawa 1988, s. 252-254.

⁵ Por. *Buddhism and Culture – Dedicated to Dr Daisetz Teitaro on His Ninetieth Birthday* (red. Y. Suisum), Kyoto 1960, s.6nn.

Buddyzm zachodni, który jest dziś w trakcie kształtowania się, przybiera formy mniej lub bardziej odbiegające od klasycznego, chińsko-japońskiego *zenu* zarówno w dziedzinie swej pierwotnej kultury i tradycji, jak też stosowanych praktyk. W procesie przeszczepiania *zenu* na Zachód widoczne jest tracenie przezeń oryginalnego charakteru religijnego. Pisze się o przechodzeniu ku pewnej formie buddyzmu „zsekularyzowanego”, w którym cele religijne wypierane są przez cele psychoterapeutyczne lub relaksowe, a nawet mówi się o przechodzeniu od buddyzmu *zen* do „snobizmu” *zen*⁶

2. SPECYFIKA I KORZENIE ZENU

Zen wyróżnia się wśród licznych szkół buddyzmu bardzo specyficznymi cechami. **P o p i e r w s z e** – jest on kierunkiem „antytradycjonalistycznym”. To, co dawna tradycja buddyzmu uznaje za ważne, *zen* stara się odrzucać. Dotyczy to zwłaszcza pism i uznanych konwencji. Studiowanie pism nie stanowi tu źródła postępu duchowego, a konwencje ośmieszane są przez umyślne ekscentryczności. Buddyzm *zen* stara się eksponować w historii **B u d d y** tekst mówiący o tym, jak to pewnego dnia **B u d d a** zerwał kwiat i nie mówiąc słowa pokazał go swoim uczniom. Wówczas jeden spośród nich – ten, który zrozumiał tajemnicę – uśmiechnął się, co oznacza, że między nim a mistrzem nawiązała się więź bezsłowna, bez pośrednictwa pisanego tekstu. To właśnie ten uśmiech **B u d d y** uważany jest w buddyzmie *zen* za początek ich duchowej tradycji, która nie wymaga dla swego postępu ani książek, ani żadnych sakralnych pism, ani nawet formalnego nauczania. Studiowanie pism zostało więc zaniedbane, a pewną formą symbolu takiej postawy w stosunku do pism jest traktowanie ich w sposób w jakimś sensie uwłaczający. W klasztorach *zen*, gdzie mogą być potrzebne dla ewentualnego skonsultowania, umieszcza się je obok umywalni, a więc w miejscu raczej mało godnym. Dyskutowanie komentarzy, konsultowanie tekstów, szperanie w pismach traktuje się tak, jakby to było szukanie piasku na dnie morza.

Zen odwołuje się tu do swego półlegendarnego założyciela **B o d h a d h a r m y**, który miał kłaść nacisk na twardą dyscyplinę medytacji bez obrazów czy wyobrażeń, aby móc osobiście odtworzyć doświadczenie „przebudzenia” („oświecenia”) samego **B u d d y**. W myśl słów **B o d h a d h a r m y** buddyzm *zen* (chiń. *ch'an*) jest specjalnym przekazem, dokonującym się poza świętymi księgami,

⁶ Por. E. Benz: *Zen in westlicher Sicht. Zen-Buddhismus – Zen-Snobismus*, Weilheim/Obb. 1962, s. 10n.

niezależnym od słów i intelektualnych opracowań; przekazem skierowanym bezpośrednio do umysłu (intuicyjnego) człowieka, umożliwiającym mu wgląd we własną naturę i osiągnięcie stanu *B u d d y*⁷ Treść medytacyjnego doświadczenia jest nieprzekazywalna na drodze nauczania dokrynalnego, skoro oświecenia nie osiąga się przez refleksję filozoficzną czy akt dyskursywnego intelektu, ale poprzez transformację świadomości, która staje się intuicyjnym wglądem w rzeczywistość ostateczną, pozostającą poza wszelkim dualizmem i różnicowaniem.

Dru g ą s p e c y f i c z n ą c e c h ą *zenu* jest wrogi stosunek do wszelkich spekulacji. Odrzuca on teorię i rozumowanie dyskursywne, a stawia przede wszystkim na tzw. intuicję bezpośrednią, rozumianą jako wgląd w rzeczywistość ostateczną. Wyzwolenie, a tym samym oświecenie, możliwe jest do osiągnięcia w zwykłym życiu codziennym. Dla zademonstrowania swojego zerwania z tradycją opierania się na czymkolwiek mistrzowie *zen* posuwają się do tak dziwnych poczynań, jak na przykład przeznaczanie drewnianych posągów *B u d d y* na opał.

Mistrz *zenu* dopomaga uczniowi nie tyle przez mądre słowa i pouczenia, ile przez specyficznego rodzaju akcję bezpośrednią. Może to być np. uderzenie go specjalnym medytacyjnym kijem czy nagle zwrócenie się do niego z krzykiem, uderzenie ręką, jeżeli siedzi naprzeciwko czy pociągnięcie za nos.

Charakterystyczne dla odłamu *rinzai* „*koany*” polegają na stawianiu pewnych zagadkowych, enigmatycznych problemów, nad którymi trzeba się długo zastanawiać, aż nastąpi zupełnie intelektualne wyczerpanie; ma to doprowadzić do nagłego uchwycenia ich sensu, a tym samym do oświecenia (*satori*).

Trzecia cecha charakterystyczna *zenu* dotyczy oświecenia – rozumianego tu nie jako proces stopniowy, który można sobie wypracować, ale jako wydarzenie nagle. Adeptci *zenu* nie twierdzą przy tym, że oświecenie nie wymaga przygotowania ani też, że uzyskuje się je w krótkim czasie. Chodzi im raczej o uwypuklenie prawdy, która nie jest zrozumiała dla człowieka nieoświeconego, że oświecenie ma miejsce gdzieś w momencie jakby międzyczasowym. Nie można zrobić niczego, aby stać się oświeconym – trzeba medytować i czekać.

Oświecenie nie może dokonać się bez wyrzeczenia, ćwiczeń, dyscypliny, medytacji. Jednakże to nie one przynoszą wyzwolenie. Mówi się, że wyrzeczenie czy medytacja same jako takie są jak polerowanie cegły, by zamienić ją w zwierciadło. Ani jedno, ani

⁷ *A Source Book in Chinese Philosophy*, Princeton 1963, s.189n.

drugie nie prowadzi w sensie bezpośrednim do celu, jakim jest osiągnięcie *satori*, czyli oświecenia. Oświecenie przychodzi bez pośrednictwa, bez określonych uwarunkowań czy wpływów. Nie wiąże się z jakimś stopniowym nagromadzeniem zasług. Jest ono raczej nagłym aktem doświadczenia: wielość rzeczy ukazuje się nagle w absolutnej jedności.

C z w a r t ą c e c h ą, wiążącą się z poprzednimi, jest akcentowana w sposób szczególny negacja jaźni, czyli empirycznego „ja”. Nie mówi się tu o osobie jako takiej. Spełnienie życia buddysty dokonuje się w ramach codzienności, bowiem natura B u d d y spoczywa ukryta w niepozornych wydarzeniach życia. Trzeba więc, biorąc te wydarzenia takimi, jakie one są, docierać poprzez codzienną rzeczywistość do tego, co kryje się poza nią. Rzeczywistość codzienności (*samsary*) to przejaw odwiecznej natury B u d d y. Potrzebna jest przedarcie się przez tę codzienność, by w ramach wewnętrznego wglądu dojść do kontaktu z rzeczywistością ostateczną – z naturą B u d d y. Jeśli buddysta *zen* widzi kij, nazywa go po prostu kijem. Jeżeli chce jeść, to je, jeżeli chce chodzić, to chodzi, jeżeli pragnie usiąść, to siada. Wszystko to dokonywane jest ze spokojem i oderwaniem, ale – zgodnie z siódmym członem Ośmiorakiej Ścieżki – z pełną świadomością i uważnością, w którą zaangażowana jest cała ludzka egzystencja.

Specyficzne rysy *zenu* sięgają swymi korzeniami dwóch bardzo odległych co do czasu i przestrzeni religijnych tradycji: *madjamiki*, najważniejszej szkoły buddyzmu *mahajana* oraz chińskiego *taoizmu*. Ten ostatnim w swym klasycznym, filozoficznym wydaniu wywarł istotny wpływ na formowanie się medytacyjnych wzorców buddyzmu *zen* (*ch'an*): (1) *Taoizm* filozoficzny był najbardziej antyracjonalistycznym systemem myśli religijnej i sposobu życia. Jego silne wpływy na *zen* spowodowały zaadoptowanie przez ten odłam buddyzmu języka i świadomości intuicyjnej, przeciwstawiającej się świadomości racjonalistycznej. (2) *Zen* przejął z *taoizmu* jego kosmiczny wymiar, wyrażający się w poczuciu dogłębnej jedności człowieka z otaczającą go rzeczywistością świata. Liczne paradoksalne twierdzenia *taoizmu* stały się podstawą medytacyjnych technik i medytacyjnej doktryny *zenu*. Należą do nich (3) twierdzenia o pustce jako prawdziwej pełni czy też (4) o milczeniu jako najbardziej wymownej formie komunikacji. (5) Dla zanegowania wartości myśli dyskursywnej *zen* przejął od *taoizmu* metodę posługiwania się niedorzecznościami pojęciowymi (dyskursywnymi) jako objawiającymi najwyższą mądrość. (6) Od *taoizmu* przejął też twierdzenie, że prawdy najgłębszej nie można ująć w słowa, ale trzeba jej doświadczyć⁸.

⁸ Por. G.C.C h a n g: *The Practice of Zen*, New York 1970, s. 18nn.

To co nadaje szczególne zabarwienie buddyzmowi *zen*, to wymiar bezpośredniości. Przebudzenie, czyli oświecenie, traktowane jest tu jako coś całkiem naturalnego, coś szokująco oczywistego, co może zdarzyć się w każdej chwili i do czego dochodzi się pośród codziennych spraw. Bezpośredniość *zenu* wyraża się m.in. w sposobie nauczania. Mistrz *zenu* stara się bez słów wskazywać na prawdę, a właściwie ukazywać to, co nie jest prawdą, by adept sam, bez niczyjej pomocy dochodził do celu.

Zen nie ma doktrynalnych ksiąg dogmatycznych, nie istnieją też żadne formuły, które pozwoliłyby przeniknąć jego znaczenie. Szkoła ta niczego nie naucza. Jakikolwiek by były jej owoce, dojrzewają one wewnątrz, w umyśle poszczególnego wyznawcy. Każdy sam jest swoim mistrzem, a *zen* wskazuje tylko drogę. Jest on szkołą buddyzmu, ale całe nauczanie buddyjskie, wyłożone w świętych księgach (*sutra* i *śastra*) – jak stwierdza D. T. S u z u k i – to dla *zenu* zwykła makulatura, użyteczna jedynie dla usuwania tej jakiejś części brudu z umysłu, i nic więcej⁹.

Obok *taoizmu*, który jako korzeń *zenu* przynosi tej szkole spontaniczność i naturalność, drugim takim korzeniem – już w łonie samej *mahajany* – jest *madjamika* – nowa szkoła mądrości, wypracowana głównie przez N a g a r d Ź u n ę. Jednym z najważniejszych pojęć filozofii *mahajany*, a jednocześnie najtrudniejszym do zrozumienia dla człowieka Zachodu jest pojęcie „pustki” zarówno w ujęciu rzeczownikowym (*śunjata*), jak i przymiotnikowym: „pusty” (*śunja*). Pustka nie oznacza „względności” czy „nicości” i nie ma nic wspólnego z nihilizmem. Przeciwnie, jest odniesieniem do rzeczywistości ostatecznej, której nie da się sklasyfikować konceptualnie. Jest odrzuceniem – przekroczeniem kategorii logiki formalnej, podstawowej dla świata myśli Zachodu. Kiedy *sutry mahajany* stwierdzają, że w pustce nie ma ani stworzenia ani zniszczenia, ani splemienia, ani czystości itd., stwierdzają, że żadna jakość ograniczająca nie może być przypisana rzeczywistości ostatecznej, która będąc we wszystkich konkretnych rzeczach immanentną, nie jest sama w sobie definiowalna¹⁰.

Według N a g a r d Ź u n y wszystkie zjawiska są zasadniczo puste, pozbawione jaźni i własnej substancji i jako takie są zaledwie nietrwałymi przejawami bytu w nie mającym kresu świecie przekształceń. Głęboki, intuicyjny wgląd w pustkę, czyli w beżająniowość wszystkiego, co istnieje, stanowi o istocie oświecenia (przebudzenia). Pusta jest zarówno *samsara*, jak i *nirwana*, a to, że są puste, oznacza,

⁹ D.T. S u z u k i: *Die grosse Befreiung*, Weilheim/Obb. 1972, s.50

¹⁰ T e n Ź e, *Manuale di Buddhismo Zen*, Roma 1976, s. 20.

że są identyczne. Szkoła *N a g a r d Ź u n y*, nastawiona na mądrość, rozumianą jako metodyczna kontemplacja pustki, głosi, że pustka z punktu widzenia epistemologicznego jest odrzuceniem zarówno afirmacji, jak i negacji. Pustka jest tożsamością zarówno „tak”, jak i „nie”, jest ona jednocześnie afirmacją i negacją. O żadnej więc rzeczy nie można powiedzieć ani że jest, ani że nie jest. Każda rzecz i jest, i nie jest równocześnie.

Wyzwolenie, tak jak ujmuje je *madjamika*, może być ujęte krótko w postaci trzech negacji: (1) nie ma żadnej afirmacji, (2) nie ma żadnego uzyskiwania, (3) nie ma żadnego opierania się.

Twierdzenie, że ostateczna rzeczywistość, czyli *nirwana*, jest *n i e a - f i r m a c j ą*, nie jest jakąś formą teorii czy systemu metafizycznego. Nie naucza się doktryny pustki, by podtrzymać jedną teorię przeciwko innym, a jedynie po to, by pozbyć się teorii jako takiej w ogóle. Pustka nie jest różnicą, a brakiem różnicy między „tak” i „nie”. Gdy prawda wymyka się nam zarówno wtedy, kiedy mówimy, że coś jest, jak i wówczas, gdy mówimy, że coś nie jest, znajduje się ona wówczas między jednym a drugim. Człowiek, który żyje w pustce, nie może mieć ani pozytywnej, ani negatywnej postawy wobec czegośkolwiek. Nie ma nic bardziej obcego mentalności buddyjskiego mędrca jak walczyć czy dyskutować za lub przeciw czemuś.

Nirwana nie może być uzyskana, skoro zarówno *samsara*, jak i *nirwana* są puste. Wyzwolenie nie może realnie nastąpić. W pustce bowiem nie ma ani uzyskiwania, ani nieuzyskiwania. Pustka nie ma właściwości ni żadnych oznak, po których można by ją rozpoznać, stąd nigdy nie można powiedzieć, czy jest, czy nie ma jej. Zaawansowany buddysta *zen* nie odpowie na pytanie, czy osiągnął oświecenie, czy nie, ponieważ w przeciwnym wypadku sprzeciwiłby się samemu sobie.

To nieuzyskiwanie odpowiada wygaśnięciu jaźni, a skoro nie ma jaźni, nie ma też możliwości ocenienia, niezależnie czy osiągnęło się oświecenie, czy nie. Nikt nie może powiedzieć, że doszedł do oświecenia, ponieważ nie ma możliwości rozróżnienia między sobą samym a oświeceniem, między swoim stanem poprzednim a stanem obecnym, między oświeceniem a jego przeciwieństwem. Wszystkie te rozróżnienia są bowiem oznaką ignorancji, co wyklucza osiągnięcie *nirwany* jako drugiego brzegu. *Nirwana* jako wyzwolenie jest nieafirmacją, nieuzyskiwaniem niczego i nieopieraniem się na niczym.

W koncepcji pustki *N a g a r d Ź u n y* bardzo ważne jest nieopieranie się na niczym. By uzyskać wyzwolenie, trzeba odrzucić wszystkie podpory jedną po drugiej i nauczyć się patrzeć bez drżenia w wewnętrzną pustkę samego siebie, w nagłą pustkę taką, jaka ona jest, bez nadziei na osiągnięcie wyzwolenia.

Doktryna ta określa pewną praktyczną zasadę nieafirmacji, nieuzywania i nieopierania się na niczym, i to jedynie ona, w myśl nauczania N a g a r d ż u n y, zdolna jest zapewnić człowiekowi trwałą spokój¹¹.

Praktykowanie *zenu* nie jest więc środkiem do celu, jakim jest oświecenie. Nie uprawia się *zenu*, żeby stać się B u d d a, a dlatego, że jest się nim od początku, bo taka jest ostateczna natura każdej rzeczy. Jeżeli wszystkie rzeczy są pustą, to *nirwana* jest tu i teraz, jest ona obecna w świecie *samsary*. Szukanie jej jest więc równoznaczne z jej utraceniem. Osiągnięcie nirwany nie może więc dokonać się na drodze zaplanowanych, określonych stadiów medytacji.

3. PRAKTYKA MEDYTACJI ZEN

Zarówno szkoła *rinzai* buddyzmu *zen*, jak i *sōtō* kładą szczególny nacisk na tzw. *zazen*, czyli medytację na siedząco. Waga tego rodzaju praktyki medytacyjnej polega nie tylko na wejściu w bliski kontakt ze sobą samym na poziomie głębi, będącej poza wszelkimi uwarunkowaniami czasu i przestrzeni: jest ona również bezpośrednim wyrazem i osobistym odtworzeniem tego, co odkrył B u d d a Ś i a k j a m u n i.

A) ZAZEN

Mistrzowie *zenu* dokładnie wypracowali najdrobniejsze szczegóły dotyczące zarówno wyposażenia sali medytacyjnej, jak i rytmu dnia czy postawy zewnętrznych organów ciała, aby wszystko to mogło służyć celom medytacyjnym. *Zazen* uprawia się zazwyczaj w specjalnej, przeznaczony do tego sali, przyciemnionej, aby nic nie rozpraszało, zwanej *zendo*. Jest to zwykle pomieszczenie długie, ze specjalnymi, rozmieszczonymi po obydwu stronach podwyższeniami, pokrytymi zwykle matami ze słomy, gdzie adepci zarówno śpią, jak i medytują. Medytujący siedzą na tych podwyższeniach w dwóch szeregach, najczęściej naprzeciwko siebie. Słyszane gdzieś z otoczenia odgłosy, traktowane są nie jako coś, co rozprasza, a raczej jako pomoc w skupieniu, ponieważ w nich również obecna jest natura B u d d y.

Dużą wagę przywiązuje się do fizycznej postawy medytującego.

¹¹ Por. E. C o n z e: *Le bouddhisme dans son essence et son développement*, Paris 1971, s. 155nn.; Ch. H u m p h r e y s: *Zen-Buddhismus*, München 1951, s.164-177; D.T. S u z u k i: *The Essence of Buddhism*, London 1968, s. 41-45; W. M c G o v e r n: *Introduction to Mahayana Buddhism*, London 1971, s. 69-72.

Winien on siedzieć na twardej poduszce, z nogami skrzyżowanymi i stopami podeszwą do góry, opartymi na udach, a więc w pozycji lotosu¹². Chodzi o to, by ciężar ciała był ustawiony na podłożu, na którym się siedzi. Szczególnie ważne jest kontrolowanie i regulowanie oddechu, by był powolny, bez napięcia; by wydech następował z jamy brzusznej, a nie z klatki piersiowej. Buddyizm utrzymuje, że ośrodkiem świadomości nie jest umysł, ale tzw. *hara*, zajmująca dolne miejsce brzucha.

Na początek zaleca się adeptowi, by przyzwyczaił się do zachowywania spokoju, który można uzyskać dzięki rytmicznym oddechom. Pomocą może tu być np. liczenie oddechu od jednego do dziesięciu i odwrotnie. Siedzący w dwóch szeregach adepci wspomagani są w praktyce medytacji przez dwóch pomocników mistrza. Chodzą oni po sali wolnym krokiem z tzw. *kejsaku*, czyli medytacyjnym kijem ostrzegawczym. Jest to zwykle kij bambusowy, w jednym miejscu zaokrąglony, a w drugim spłaszczony. Gdy pomocnik mistrza zauważy, że któryś z medytujących jest bliski zaśnięcia albo siedzi w niewłaściwej postawie, zatrzymuje się przed nim i ceremonialnie, zgodnie z przyjętymi zasadami, bije go po barkach. Choć samo uderzenie nie musi być bolesne, to jednak jest to dla adepta gwałtowna wręcz forma zwrócenia mu uwagi.

Postawa siedząca nie trwa stale. Adepci co pewien czas ustawiają się w szeregi i mniej lub bardziej szybkim marszem przechodzą pomiędzy platformami, by dzięki ruchowi pozbyć się ociężałości. Medytacja *zazen* trwa również w czasie pracy fizycznej na terenie klasztoru, przy sprzątaniu czy w czasie obrzędów. W pewnych jednak okresach medytacja na siedząco trwa niemal bez przerwy od rana, np. od godziny czwartej nad ranem, do dziesiątej wieczorem. Jest to okres intensywnego i surowego treningu, zwanego *sesshin*, przebiegającego w całkowitym milczeniu, trwającym zazwyczaj od trzech do siedmiu dni.

Życie medytujących poddane jest zwykle surowej dyscyplinie. W ośrodkach medytacji panuje pewna aura ścisłego reżimu. Do jego przestrzegania wzywają mnichów dźwięki przeróżnych dzwonów, kołatek, drewnianych gongów, zapowiadających okresy *zazenu*, czas posiłków czy kultu wobec posągów B u d d y. Jeszcze inne dzwonki zapowiadają wykłady albo *sanzen*, czyli osobiste rozmowy z mistrzem.

W buddyzmie zwraca się uwagę na cztery główne czynności człowieka: chodzenie, stanie, siedzenie i leżenie, ponieważ nadaje się

¹² Pozycja lotosu nie jest specyficznym rysem buddyzmu. stanowi ona powszechną w świecie azjatyckim pozycję ciała podczas medytacji.

im szczególną godność i wartość jako postawom przyjmowanym w myśl tradycji przez B u d d ę, gdy żył w swoim ciele ludzkim jako tzw. *nirmana-kaja*. Wszystkie czynności dokonywane w sposób rytualny mają podkreślać, że próbuje się w nich odkrywać naturę B u d d y.

Praktyka *zazen* obejmuje szereg istotnych elementów, takich jak unieruchomienie stóp, nóg, dłoni, ramion, tułowia i głowy w pozycji medytacyjnej; regulację oddechu; wyciszenie myśli i uczuć; utrzymywanie dzięki specjalnej technice koncentracji umysłu. Przyjmuje też różne formy: medytacyjne siedzenie i chodzenie oraz wykonywane na sposób medytacji śpiewy i pracę fizyczną.

Trening medytacyjny odbywa się w specjalnych ośrodkach, którymi są zwykle klasztory lub rzadziej buddyjskie świątynie *zenu*. Kulminacyjnym punktem treningu jest wspomniany wyżej *sesshin*. Jego technika wspiera się na trzech podstawowych środkach, ściśle ze sobą powiązanych i tworzących specyficzną całość. Jest to *zazen*, czyli medytacja na siedząco, mowa zachęcająca mistrza (*rosiego*) oraz indywidualne spotkanie z nim o oznaczonej porze dnia, zwane *dokusan*. *Sesshin* jest treningiem wspólnym, ale dokonywanym w odosobnieniu. Wykluczone są wszystkie kontakty uczestników między sobą, nawet zwykły kontakt wzrokowy. Skomplikowany system gongów, dzwonów i dzwoneczków określa wszelkie przewidziane harmonogramem czynności, które należy wykonywać w milczącej harmonii z innymi uczestnikami. Czynności te mają na skutek ożywiającego je ducha etyki konfucjańskiej, a zwłaszcza tzw. „li”, czyli cnoty rytuału-etykiety charakter wysoce ceremonialny. Sprawy tak szczegółowe jak sposób zasiadania do stołu, wybór sztućców i miseczek do jedzenia, sposób siadania na poduszce czy podnoszenie się z niej, sposób wykonywania wzajemnych pokłonów – wszystko to jest ustalone przez obowiązujące formy i ma na celu automatyczne reagowanie bez konieczności choćby chwilowego przerywania stałej koncentracji.

Instytucja przewodnictwa duchowego w postaci indywidualnego nauczania (*dokusan*) odgrywa raczej mierną rolę w szkole *sōtō*. Urasta natomiast do niezwykle ważnej rangi w szkole *rinzai* oraz w coraz częściej pojawiającym się kierunku łączącym elementy obu szkół *rinzai i sōtō*,¹³ Niezwykłość spotkania z mistrzem podkreślona jest przez uroczysty strój ucznia oraz sposób jego zachowania się. Wchodząc do *dokusanhitsu* (małe pomieszczenie dla indywidualnego kierownictwa) powinien pozdrowić mistrza kłaniając się nisko raz na progu, następnie przed samym *rosim*. Kłaniając się dotyka czołem

¹³ Ten ostatni trend występuje np. w tzw. „linii H a r a d y”, której przedstawicielami są *rosi Y a s a t a n i* i *Philip K a p l e a u*.

maty, z dłońmi wewnątrz do góry ułożonymi na podłodze, a następnie wznoszonymi trochę ponad głowę gestem, który symbolizuje pokorne przyjmowanie stóp B u d d y oraz jego Drogi. W czasie dokusan *rosi* zajmuje miejsce B u d d y i reprezentuje go wobec ucznia.

Praktyka medytacyjna buddyzmu *zen* miała w historii Japonii zawsze charakter elitarny. Jedną z przyczyn była surowa dyscyplina i często dość ostre traktowanie adeptów. Skąpa ilość snu i posiłku oraz „terapia szokowa” mająca na celu wspomóc adepta w odcieraniu się od zniewoleń, a nawet nastawiona wprost na wywołanie przebudzenia u medytującego, wymagała u tego ostatniego silnego systemu nerwowego i dużej oporności psychicznej. Dotyczy to również samego *dokusan*, które zamiast napawać otuchą i być inspirującym doświadczeniem było nieraz źródłem lęku i narastających frustracji. Nierzadko zdarzało się, że początkujący zamiast z gorliwością ustawić się na dźwięk dzwonka w kolejce do rozmowy z mistrzem, pozostawał na miejscu obawiając się z jego strony nagany, zignorowania czy nawet uderzeń kijem, zwanego *kyosaku*. Bywa, że zostaje siłą zabrany, zawleczony przed pokój *rosiego* i wepchnięty na *dokusan*.

B) ELEMENTY TECHNIKI ZAZEN

Zazen (siedzenie w medytacji) i *koan* są uważane za dwie podstawowe techniki medytacyjne buddyzmu *zen*. Położenie głównego nacisku na jednej z tych dwóch technik medytacyjnych różnicuje obie szkoły *zenu*. O ile w *rinzai* stosowanie *koanów* i rola mistrza medytacji urastają do najwyższej rangi – tak że głównym celem *zazen* staje się rozwiązanie *koanu* – o tyle w szkole *sōtō* *koany* odgrywają rolę drugorzędną, a rola mistrza (*rosi*) jest też bardziej ograniczona. Założyciel szkoły (*sōtō*), D ō g e n, miał co prawda pozwalać pewnym osobom, by próbowały osiągnąć oświecenie posługując się *koanem*. Powoływał się jednak na naukę B u d d y, według której prawdziwym czynnikiem wyzwolenia jest milczące siedzenie w medytacji (*zazen*). Wierność tej praktyce medytacyjnej ma stopniowo przekształcać życie adepta, uzdalniając go do odkycia i rozwijania w sobie wrodzonej natury B u d d y.

Pierwszym elementem techniki *zazen* jest pozycja ciała, która – w odróżnieniu od medytacji chrześcijańskiej – jest ściśle określona. Ważne jest skrzyżowanie nóg w pozycji siedzącej lotosu, półlotosu lub diamentu. Siada się na podwyższeniu ciągnącym się wzdłuż ścian sali zrobionym z maty słomianej lub na okrągłych poduszkach wypchanych specjalną substancją, zwaną po japońsku *panya*. Ponie-

waż jest to element techniki, mistrzowie *zenu* przywiązują bardzo wielkie znaczenie do stosowania właśnie tego, a nie innego materiału.

Górna część ciała powinna być w pozycji sztywno wyprostowanej, z głową na linii przedłużenia kręgosłupa, tak żeby koniec nosa był na linii pionowej w stosunku do pępka. Oczy mają być otwarte i wpatrzone w jeden punkt na macie słomianej lub ścianie znajdującej się w odległości około jednego metra¹⁴. Ręce rozluźnione dotykają miejsca znajdującego się trzy palce poniżej pępka¹⁵, ułożone w ten sposób, że zewnętrzna strona lewej dłoni położona jest na wewnętrznej powierzchni dłoni prawej, a kciuki stykają się lekko ze sobą (tzw. *kosmiczna mudra*). Obok tej klasycznej pozycji ciała istnieją inne medytacyjne pozycje, które nie mają jednak tak powszechnego charakteru. Pojawiają się one głównie w pochodnych formach buddyzmu, zwłaszcza w zachodniej postaci buddyzmu *zen*.

Oddychanie stanowi drugą zasadniczą formę techniki *zenu*¹⁶. Ropoczyna się ją od przywrócenia oddechowi jego naturalnego rytmu. Oddychanie powinno odbywać się przez nos i w taki sposób, ażeby został zachowany odpowiedni wymiar czasu przysługujący poszczególnym fazom (wydech, zatrzymanie powietrza, wdech). Prawidłowy wydech trwa dwa – trzy razy dłużej niż wdech. Człowiek często żyje w napięciu, wtedy jego oddech jest nierytmiczny, urywany i płytki. Przywracanie naturalnego rytmu oddechu ma na celu spowodowanie całkowitego relaksu ciała.

Siedzenie w medytacji obejmuje trzy aspekty: postawa ciała, rytm oddychania i działania umysłu. Medytujący powinien pracować nad wszystkimi trzema jednocześnie, tak aby osiągnąć stan harmonii i zjednoczenia ciała, oddechu i umysłu. Istnieje między nimi ścisła współzależność. Doskonalsze ustawienie kręgosłupa, rąk i nóg ma wpływać na prawidłowsze oddychanie. Gdy zaś oddech powolnieje, umysł także się wycisza i uspakaja. Istnieje również proces odwrotny: czysty i spokojny umysł oddziałuje na proces oddychania i ułatwia pozycję ciała.

Nieruchomej postawie ciała towarzyszy w tej początkującej fazie liczenie wdechów i wydechów. Przywracanie naturalnego rytmu oddechu ma na celu uspokajanie biologicznych funkcji organizmu. Człowiek nieoświecony żyje w napięciu, mniej lub bardziej ciągle. Jego oddech jest często nierytmiczny, urywany i płytki, ci uniemoż-

¹⁴ Por. H.M. Enomiya - Lassalle: *Meditation Zen et prière chrétienne*, Paris 1973, s. 5nn.

¹⁵ Miejsce to nazywa się *tanden* lub *hara*. Roli tego miejsca w myśli buddyjskiej poświęcił swą książkę K.G. Dürckheim: *Hara. Il centro vitale dell' uomo secondo lo Zen*, Roma 1975.

¹⁶ Por. K.G. Dürckheim, *dz. cyt.*, s. 144nn.

liwia praktykowanie medytacji. Wyciszenie organizmu traktowane jest jako wstępny, niezbędny warunek dla koncentracji umysłu.

Metoda liczenia oddechów jest środkiem do osiągnięcia harmonii i zjednoczenia ciała, oddychania i umysłu. Liczy się je od 1 do 10, a później rozpoczyna się od początku. Wdechom przyporządkowane są liczby nieparzyste, natomiast wydechom – parzyste. Może też być liczenie osobno wdechów i osobno wydechów, również do 10. Czynność tę medytujący powinien powtarzać tak długo, aż nie będzie odczuwał żadnych zakłóceń koncentracji. Oznacza to dążenie do jednoczenia oddychania i umysłu.

Należy zaznaczyć, że słowo „umysł” inaczej jest rozumiane na Wschodzie i Zachodzie. Na Wschodzie oznacza „intuicyjną uważność”, ale również „serce”, „ducha” lub „duszę”. Sformułowanie buddyzmu *sen*, że ostateczna rzeczywistość jest identyczna z Umysłem (B u d d y) jest stwierdzeniem, że rzeczywistość ta jest stanem bycia B u d d y, jest „duchem” B u d d y, czyli widzeniem rzeczywistości tak jak on ją widział w chwili oświecenia (przebudzenia). W kontekście medytacyjnym *zen* umysł oznacza całkowitą uważność czyli zogniskowanie na czymś całej swej istoty, w sposób niepodzielny. Liczenie oddechów w *zazen* zmierza do utożsamiania się ducha osoby medytującej z samym oddychaniem, do zjednoczenia oddychania i umysłu. Kiedy medytujący potrafi skupić uwagę na liczeniu, powinien porzucić tę metodę, aby przejść do koncentrowania się na samym oddechu. Etap jednoczenia się z oddechem jest medytacyjną uważnością. W buddyzmie *zen* określa go terminem „*shikantaza*”¹⁷

C) ROLA KOANÓW

Szkoła *sōtō* – najważniejsze ze szkół *zenu* – kładzie nacisk na wartość praktyki *zazen* samej w sobie. Rozwija moc koncentracji proponując długie dojrzewanie medytującego, ale bez większego udziału mistrza i bez kładzenia nacisku na osiągnięcie oświecenia za wszelką cenę. Kładzie nacisk na ścisłe powiązanie między *zazen* a codzienną działalnością, na pozycję ciała, na tożsamość *zazen* i *satori*. Szkoła *rinzai* natomiast charakteryzuje się intensywnym poszukiwaniem *satori* – czyniąc z oświecenia ostateczny cel *zazem* – oraz kładzie nacisk na systematyczną praktykę *koanów*¹⁸.

¹⁷ Por. U. von Mangoldt: *Östliche und westliche Meditation*, München 1977, s. 12-31.

¹⁸ Pojawia się ostatnio dość częsta tendencja łączenia w swej metodzie elementów zaczerpniętych z obu kierunków *zenu*, np. tzw. „*linia rosiego Hardy*”, zob. Ph. Kapleau: *Trzy filary zen*, Warszawa 1988, s. 252-254.

W szkole *rinzai* główną rolę przypisuje się mistrzowi medytacji (*rosi*). Jego zadaniem jest doprowadzenie umysłu adepta – poprzez krótkie rozmowy połączone z podsuwaniem odpowiednich koanów jako przedmiotów medytacji – do stanu, w którym pozornie przypadkowy bodziec zewnętrzny w postaci pewnego szoku psychicznego może wywołać oświecenie (*satori*), czyli bezpośredni, intuicyjny wgląd w rzeczywistość. *Koan* jest pewną sentencją lub opowiadaniem, sformułowanym w sposób paradoksalny, zawierającym problem, dla którego nie można znaleźć rozwiązania na drodze logicznego myślenia. Jest nierozwiązalną zagadką zawierającą w sobie – z punktu widzenia logiki formalnej – wewnętrzną sprzeczność. Długotrwałe rozpatrywanie *koanu*, stymulowane krótkimi rozmowami z mistrzem, zapędza umysł adepta w ślepy zaułek, skąd można się wydostać tylko poprzez odrzucenie dotychczasowych sposobów myślenia i odczuwania. Wpływ *taoizmu chińskiego* jest tu ostro widoczny w specyficznym dla szkoły *rinzai* posługiwaniu się serią niedorzecznych, paradoksalnych „zagadek”. Według W. Johnstona istnieje dziś około 1700 *koanów*¹⁹. Istnieją usystematyzowane zbiory *koanów*²⁰. Najbardziej znane, klasyczne zebrał japoński mistrz *zenu*, Hakuin. Oto niektóre z nich:

– Hakuin klasnął w dłonie, a potem w milczeniu uniósł tylko jedną dłoń i zapytał: „Słyszysz dźwięk jednej tylko dłoni?”

– Pewien mnich zapytał chińskiego mistrza Czao-czou (778-897), czy pies ma też naturę Buddy. Czao-czou mu odpowiedział: „*Mu*” (po japońsku „*Wu*”, to znaczy „*nic*”). Mistrz dał odpowiedź absurdalną, uchylił się w ten sposób od odpowiedzi zarówno pozytywnej, jak i negatywnej. Obaj wiedzieli, że według doktryny *mahajany* natura Buddy jest we wszystkich istotach, ale mistrz nie chciał odpowiedzieć, że oczywiście pies ma też naturę Buddy. Chciał odciągnąć mnicha od chęci pójścia drogą myślenia racjonalnego.

– Innym razem mnich rzekł temu sameu mistrzowi: „*Mistrzu, jestem jeszcze nowicjuszem. wskaż mi drogę*”. Czao-czou odpowiedział: „*Czy skończyłeś już śniadanie*”? Mnich: „*Skończyłem śniadanie*”. Czao-czou: „*Idź pozmywać*”

– Jeszcze inny mnich zapytał mistrza: „*Co oznacza przybycie z Zachodu pierwszego patriarchy Bodhidharmy*” (który przybył z Indii do Chin). Mistrz odpowiedział: „*Dąb przed ogrodem*”²¹

Nie istnieje żaden związek logiczny między pytaniem postawionym w *koanie* i odnośną odpowiedzią. Ale w momencie, kiedy

¹⁹ W. Johnston: *Der ruhende Punkt*, Feiburg, Basel, Wien 1974, s. 17.

²⁰ Bogaty zbiór *koanów*, z którego czerpią ośrodki *rinzaizen* na Zachodzie, znajduje się w: Z. Shibayama: *Mumonkan. La porta senza porta*, Roma 1977.

odkryje się więc istniejącą między pytaniem a odpowiedzią, *koan* przestaje być sobą, czyli nierozwiązalną, sprzeczną w sobie zagadką paradoksalną. Oznacza to, że *koan* spełnił swoją funkcję sprawiając, że medytujący doszedł poprzez własne, bolesne doświadczenie do głębszego znaczenia, jakim jest logiczno-literalna pustka.

Jak już zostało wspomniane, stosowanie *koanów* jest w szkole *rinzai* uznawane za istotne ćwiczenie medytacyjne. Ich zastosowanie wiąże się z typową dla kultur dalekowschodnich szczególną relacją między mistrzem a uczniem. Relacja ta jest w sposób wyjątkowy uświęcona, ponieważ uczeń tylko poprzez zupełne posłuszeństwo i poszanowanie autorytetu mistrza może osiągnąć oświecenie. Stara się on więc darzyć go wielkim szacunkiem, nawet większym niż własnego ojca, co w tamtych kulturach znaczy bardzo wiele. *Rosi*, mistrz *zenu*, pełni zwykle swoją rolę w sposób typowy dla tamtych kultur. Nie ma tu więc np. takiej rozmowy, jaka ma miejsce między kierownikiem duchowym a penitentem w Kościele katolickim. Jego pomoc jest pomocą czysto zewnętrzną, zwykle krótką, w której dużą rolę odgrywają gazety. Niekiedy gesty mistrza mają na celu wywołanie przerażenia ucznia. Sam wygląd *rosiego* może być „tygrysi”, a tym samym może domagać się panowania nad względami ludzkimi czy umiejętności opanowywania przeżywanych niepokojów. Mistrz używa zwykle wszelkich sposobów, by rzucić uczniowi wyzwanie. Ma ono na celu uczynienie go bardziej śmiałym i niezależnym od reakcji ludzkich. Uczeń, który nie potrafi być wolny na tym odcinku, nie nadaje się do kontynuowania dalszego procesu prowadzącego ku pustce.

Spotkanie między uczniem a mistrzem medytacji ma miejsce raz lub więcej w ciągu dnia. Medytujący usiłuje ukazać wyniki swego doświadczenia posługując się słowami, znakami, symbolami, czy jakimkolwiek innym środkiem zdolnym wyrazić swoje osiągnięcie. Spotkanie trwa zwykle bardzo krótko. Doświadczonemu mistrzowi wystarczy jedno spojrzenie, by stwierdzić, że to ciągle początek, a uzyskane osiągnięcie jest jeszcze wciąż bez wartości. Czasami słucha, potrząsając przecząco głową, czasami nie dopuszcza do słowa i wyrzuca go gwałtownie za drzwi, zaledwie zdażył wejść „Uczeń skoncentrowany i pozostawiony sobie koncentruje się na nowo. Będzie on jeszcze upierał się przy swoim, dziwiąc się temu, co go spotkało. Medytując zawzięcie próbuje uchwycić właściwe rozwiązanie. Lecz jakby się nie starał skorygować, odwrócić to, co tkwi w jego głowie, nie jest w stanie znaleźć innego wyniku. Dlaczego więc mistrz go odprawił? Być może tylko źle się wyraził? Nieco zmienia sformułowanie swojej odpowiedzi i znów idzie do mistrza, który ponownie go odsyła z wyraźną dezaprobatą. Znowu nie jest w stanie znaleźć błędu. Jest

wytracony z równowagi. Jeśli jest tak daleko od rozwiązania, to czy kiedykolwiek będzie zdolny je osiągnąć. Rośnie w nim determinacja, koan staje się sprawą życia i śmierci. Ogarnięty pasją rzuca się na problem, już nie tylko samym rozróżniającym intelektem, lecz połączonymi siłami ciała, duszy i ducha. Napięcie to nigdy go nie opuszcza, ściga go podczas wypoczynku, podczas posiłków, podczas codziennej pracy. Towarzyszy mu nawet podczas snu. Nie trzeba teraz specjalnie się wysilać, żeby o tym myśleć! Nawet kiedy umysł chciałby się od tego oderwać, nie jest w stanie. Wszystko na próżno, rozwiązanie nie przychodzi. Zaczyna wątpić w swoje możliwości, popada w rozpacz nie wiedząc, gdzie się zwrócić. Może zostać wybawiony ze skrajnej rozpaczyny jedynie przez zachętę mistrza, który wskaże mu drogę do rozszerzenia koncentracji, aby uwolnił się od nastrojów. Musi nauczyć się czekać cierpliwie i ufnie, aż rozwiązanie przyjdzie samo z siebie, bez żadnego zewnętrznego wysiłku²².

Wstępny koan ma zwykle na celu nastawienie ucznia w przeciwnym kierunku niż mógłby kierować go zwykły ludzki zdrowy rozsądek. Takim koanem może być np. polecenie: pokaż mi swoją pierwotną naturę. Mistrz stara się zachęcić ucznia, by szukał jej z całą energią swojej istoty, i to możliwie przez cały czas, nawet w marzeniach sennych; by to poszukiwanie stawało się jakby jedno z nim samym. Ma przeżuwać koan tak długo, „aż zęby, którymi go przeżuwa same wypadną”²³. Prowadzi to w gruncie rzeczy do swoistej obsesji na tle rozwiązania zawartego w koanie problemu. Mistrz może w ramach koanu prosić o ukazanie dźwięku klaśnięcia jedną ręką, co już w samym sformułowaniu jest paradoksalne. Uczniowi nie wolno z nikim na ten temat dyskutować, ponieważ to do niczego nie prowadzi. Jeżeli mistrz, przekazując mu inny koan, oczekuje od niego, by ukazał swoje pierwotne oblicze, to stara się on ciągle tego samego pierwotnego oblicza szukać. Usiłuje więc np. wyobrazić sobie, gdzie był, zanim się urodził i co jest podstawą jego egzystencji, ale wkrótce odkrywa, że rosi, słuchając jego dyskursywnych odpowiedzi, okazuje mu coraz bardziej swoje zniecierpliwienie. Adept więc zaczyna szukać tej swojej pierwotnej twarzy w inny sposób. Może wtedy pokazywać mistrzowi jakieś rzeczy, przedmioty, odłamki skały, liści, gałęzie, prezentować pewne okrzyki czy gesty, które mogłyby okazać rozwiązanie problemu, ale wszystko to jest przez mistrza odrzucane. I wtedy w jakimś momencie adept zdaje sobie sprawę, że nie jest zdolny wyobrazić sobie niczego więcej.

Koan jest zawsze przedstawiony w taki sposób, by uniemożliwić

²¹ En omiya - Lassalle: *Zen unter Christen*, Graz 1973, s.23n.

²² E. Herrigel: *Droga zen*, Wrocław 1992, s. 26.

²³ Por. En omiya - Lassalle: *Zen, via verso la luce*, Roma 1961, s. 15

uczniowi odpowiedź dyskursywną. Chińskie przysłowie stwierdza, że jedna ręka nie klaszcze. Oczywiście jest wobec tego bezsensowność z punktu widzenia myślenia dyskursywnego takiego *koanu*, w którym mistrz pyta o odgłos kłaśnięcia jednej ręki. Czy można usłyszeć coś, co nie czyni hałasu? Wszystko to jest bez sensu. Przy pomocy tego rodzaju *koanów rosi* doprowadza w końcu ucznia do poczucia zupełnego zagubienia i jakby do stanu oglupienia. Adept zaczyna czuć się tak, jakby nie potrafił poruszać się w tym nowym świecie, jakby nie potrafił myśleć. Po prostu wie, że nie wie nic. Czuje się, jakby był jakąś masą wątplenia i nonsensu. Wszystko, co słyszy, czego dotyka, co widzi, jest dla niego jakby odgłosem jednej ręki. Wszystko jest absurdalne i bez sensu. Podczas *sanzen*, czyli rozmowy z mistrzem, staje się oniemiały. Chodzi oszołomiony, świadomy otaczającej go rzeczywistości, ale reagujący mechanicznie, jakby otumaniony. Po pewnym czasie przychodzi chwila, gdy stan ten nagle mija. Ta bryła przeżywanych wątpliwości, niezrozumienia i oszołomienia nagle przyska. I wtedy uczniowi wydaje się, że coś zrozumiał, że właściwie nie ma już dla niego żadnego problemu, że na wszystko potrafi odpowiedzieć. Bezsensowność, jakiej dalej doświadcza... nie przeszkadza mu. Może zwyczajnie śmiać się, rozmawiać, jeść i pić, patrzeć na ziemię czy niebo, pracować bez poczucia, że jest wewnątrz jakiegos problemu. Odtąd wszystko, nawet teza najbardziej absurdalna, jest dla niego do przyjęcia. Nie ma już poczucia własnej jaźni, ani tego, że on i świat są czymś różnym. Wszystko jest dla niego jednym. A skoro on i otaczająca go rzeczywistość, stanowią jedno, to każda rzecz jest nim i jednocześnie nim nie jest.

Gdy doświadczony mistrz zobaczy ucznia w takim stanie, wie, że jest on już gotów do dalszego, poważnego kontynuowania procesu dochodzenia do oświecenia. W tym momencie *rosi*, widząc, że uczeń doszedł do pewnego etapu, stawia nowe *koany*. Wymagają one tym razem niemożliwych czynów czy osądów. Na przykład mówi on do ucznia: *podaj mi to, co leży na Marsie; powstrzymaj poruszanie się Ziemi; wyskocz przez otwór z dachu, podczas gdy tego otworu nie ma*. Tego rodzaju *koany* i związane z nimi nakazy są absurdalne, ale adept nie widzi tu już trudności. I kiedy mistrz prosi, by pokazał, co dzieje się na Marsie, on wyciąga papierową chustkę do nosa i mówi, że właśnie to jest Mars. W przypadku, gdy ma wyskoczyć przez otwór, spokojnie podskakuje sobie w podrygach. Zaczyna zachowywać się jak człowiek niespełna rozumu, ale mistrzowi właśnie o to chodziło – żeby przestał myśleć zgodnie z regułami myślenia dyskursywnego, żeby zrodziła się w nim intelektualna pustka²⁴.

²⁴ Por. Alan W. Watts: *The Way of Zen*. Middlesex 1968, s. 186-188.

Zgodnie z zasadą, że *zen* niczego nie naucza, że nie jest teorią, a jest jedynie doświadczeniem, prawda, której medytujący doświadcza, winna stać się oczywista sama przez się i jakby narzucająca się, stąd jej wyjaśnianie byłoby wręcz zaciemnieniem. Mistrz *zen* niczego więc nie wyjaśnia i nie stara się pomagać przez podawanie jakiegokolwiek interpretacji, ponieważ byłoby to raczej przeszkodą niż pomocą. Dlatego schodzi on raczej z drogi, by nie stać się przeszkodą dla adepta, który ma dojść do celu sam.

W mentalności *zen* panuje powszechne przekonanie, że jeżeli ktoś zdobędzie jakąś wiedzę od kogoś innego, to nie może uznawać jej za własną. *Satori* przychodzi dopiero wówczas, gdy już własne myślenie zupełnie się wyczerpało i gdy człowiek jest przekonany, że już niczego nie może się nauczyć, ponieważ jego umysł nie jest już zdolny pojąć w sensie dyskursywnym niczego więcej.

Koany mają wzbudzać pewnego rodzaju napięcie ducha poszukiwania, mają wywoływać u adepta stan wątpienia, który uznawany jest za bardzo konstruktywny. Taki stan prowadzi do eliminacji myślenia dyskursywnego i do innego widzenia otaczającej rzeczywistości. Szkoła *rinzai*, posługująca się *koanami*, zabrania publikowania odpowiedzi na nie, ponieważ mijałoby się to z celem. Odpowiedzi na *koan* nie można się nauczyć, skoro ma ona przyjść w wyniku dręczącego egzystencjalnie procesu poszukiwań-doświadczeń. W tym sensie, każdy *koan* ma charakter indywidualny, osobisty, tak jak każde doświadczenie ma wymiar indywidualny i niepowtarzalny: doświadczenie jednego medytującego ucznia nie rozwiąże koanu drugiej osoby medytującej, nawet jeżeli oba *koany* są identyczne w sensie literalnym.

Koany jako wypowiedzi paradoksalne mają na celu wywołanie u adepta stanu niepewności, wątpienia, kryzysu myślenia logicznego, a w końcowej fazie pewnego psychologicznego szoku czy wstrząsu. Są to problemy nie dające się rozwiązać myślą. Wytwarzają one stan wielkiego napięcia intelektualnego, który powinien zakończyć się uwolnieniem umysłu z normalnych kategorii rozumowania i myślenia dyskursywnego. *Koan* winien być dla ucznia pewnym impasem, drogą bez ostatecznego wyjścia. Pełne znaczenie *koanu* ujawnić się może dopiero po dostąpieniu *satori*, przemieniającego świadomość doświadczenia prawdy.

W medytacyjnej technice *koanów* można wyróżnić trzy części, które odpowiadają trzem fazom procesu transformacji medytacyjnej adepta. Pierwsza część *koanu* brzmi: Na początku góry są górami. Druga część: W środku góry nie są już górami. Trzecia część: Na koniec góry są znowu górami.

W przypadku pierwszej części widać wyraźnie, że chodzi tu o sytuację człowieka, który żyje jeszcze w ignorancji, w fazie poprzedzającej wszelkie poszukiwania. Wtedy nie poddaje on niczego w wątpliwość, nie zastanawia się nad problemem istnienia. Dlatego też góry są dla niego po prostu górami. W jego odbiorze zewnętrzna rzeczywistość *samsary* jest rzeczywistością jedyną.

W drugiej fazie, kiedy następuje poszukiwanie, w celu odkrycia rzeczywistości ostatecznej – będzie to etap praktykowania *zazen* – obraz, jaki dają zmysły, zostaje przez *koany* i działanie mistrza zakwestionowany. Uczeń, choć widzi, że góry są nieruchome, zaczyna rozumieć, że nie jest to prawda. Na stałe kontury ziemi czy gór nakłada się działanie nieustannie aktywnej energii przenikającej otaczającą rzeczywistość. Poprzez intuicyjny wgląd zaczyna odkrywać umysł *B u d d y*, a więc ostateczną naturę rzeczywistości, a w tym, co widzi zmysłami i intelektem dostrzega tylko pewne aspekty zewnętrzne, powierzchniowe, coś wtórnego i pochodnego. Gdy na tym etapie medytacji buddysta patrzy na góry, odbiera je jako pozbawony prawdziwie realnej rzeczywistości miraż. Rzeczywistość materialna staje się w jego odbiorze jakby złudzeniem, pewną zasłoną. Nie jest to ta rzeczywistość najbardziej realna, ostateczna. I wtedy pojawia się ten drugi etap – góry nie są już górami, są spowite *avidią*, czyli ignorancją, złudzeniem.

Na trzecim zaś etapie, kiedy po praktyce *zazenu* i *koanów* następuje psychologiczny szok i odrzucenie myślenia dyskursywnego, uczeń może pewego dnia zauważyć, że między dostrzeganym przez niego jakby z zewnątrz światem materialnym a rzeczywistością ostateczną, czyli naturą lub Umysłem *B u d d y*, nie ma żadnego rozdzwieku. Wtedy poznaje, że wszystko jest ostatecznie tylko jedną naturą *B u d d y*, a tym samym, że wszystko jest pustką, o której mówi *N a g a r d z u n a*. Jego spojrzenie staje się głębsze. Rzeczywistość empiryczna staje się dla niego transparentna w stosunku do rzeczywistości ostatecznej. Wtedy góry są znowu górami, ale w takim sensie, że objawiają one rzeczywistość ostateczną, tzn. wyrażają samą naturę *B u d d y*²⁵.

Człowiek przebudzony, który w mniejszym czy w większym stopniu doznał oświecenia, wypowiadając słowa: „*góry są górami*”, wyraża tym pewien stan intuicyjnego wglądu, który poprzez pozory powierzchni dociera do samej głębi rzeczywistości istnienia, która jest rzeczywistością bez podziałów i rozróżnień. W konsekwencji zniknięcia dla niego tych podziałów i rozróżnień może wypowiedzieć

²⁵ Por. R. L i n s s e n: *Le zen, sagesse d'Extrême-Orient, un nouvel art de vivre*, Verviers 1969, s. 169-173.

słowa: „*Kiedy slysze, widze, a gdy widze, slysze*” Choć *koan* ten wydaje się paradoksem, to jednak na tym trzecim etapie jest już czymś realnym. Dźwięk w sposób paradoksalny, przeciwstawny jakimkolwiek myśleniu racjonalnemu staje się pewną formą widzenia, a obraz formą dźwięku, skoro nie ma dwoistości, a istnieje tylko jedna rzeczywistość ostateczna. Na tym etapie w doznaniu buddysty percepcja rzeczywistości nie jest już zróżnicowana. Wszelkie bodźce objawiają mu jedność i współzależność rzeczy. Wszystko objawia mu naturę *B u d d y*, którą spostrzega i widzi patrząc na jakieś zjawisko przyrody czy słysząc dźwięk dzwonu. Zjawiska te wyrażają wówczas już tylko jedną, jedyną rzeczywistość.

Takie nabycie łatwości intuicyjnego myślenia, że wszystko jest pustką i wobec tego nic nie ma sensu, ponieważ niczego nie da się oddzielić ani odróżnić, prowadzi w myśl założeń buddyzmu *zen* do ucięcia korzenia pożądania. Trudno przywiązać się do tego, co jest puste, bezsensowne, czy absurdałne.

La méditation dans le bouddhisme zen

Résumé

La présente étude a pour objet la méditation du bouddhisme *zen* qui tend à occuper une position particulière en Occident et qui attire la pensée européenne. Parmi les nombreuses écoles bouddhiques, le *zen* se distingue par des caractéristiques spécifiques. Il rompt avec la tradition qui prévalait jusque-là et se présente comme un message spécifique transmis hors des livres sacrés, indépendant des paroles et des élaborations intellectuelles. Selon le *zen*, on ne parvient pas à l'illumination par la réflexion philosophique ou par l'acte discursif de l'intellect, mais par la transformation de la conscience qui devient une vue intuitive de la réalité ultime se situant hors de tout dualisme et différenciation. L'illumination est ici entendue non comme un processus graduel dont on peut être soi-même l'artisan, mais comme une expérience soudain dans laquelle la pluralité des choses apparaît dans une unité absolue. Toutes les fractions du bouddhisme *zen* mettent un accent particulier sur ce qu'on appelle le *zazen*, autrement dit la méditation en position assise. On attache une grande importance à la posture physique de celui qui se livre à la méditation et à la rythmicité des techniques respiratoires. La plus importante des écoles *zen*, l'école *sōtō*, accentue la valeur de la pratique du *zazen* en elle-même, proposant une longue maturation du méditant, sans cependant une participation significative du maître de la méditation. Dans l'école *rinzai* par contre on considère comme essentielle dans l'exercice de la méditation l'utilisation des *koans*. Le *koan* est une certaine sentence ou un récit formulé d'une manière paradoxale. Il renferme un problème dont on ne peut trouver la solution sur la

voie de la pensée logique, car il contient une contradiction interne. Une méditation prolongée sur le *koan*, stimulée par de brefs entretiens avec le maître, conduit l'adepte à une impasse dont on ne peut sortir qu'après avoir rejeté les modes de penser et de sentir jusque-là utilisés. Ce processus se double d'un choc psychique subit qui peut provoquer l'illumination (*satori*), autrement dit une vue directe, intuitive, de la réalité.

Tadeusz Dajczer