

# Zostaw swój umysł w spokoju

MISTRZ ZEN WU BONG

*Fragment Mowy Dharmy wygłoszonej we wrześniu 1991r.*

**Pytanie:** Mój przyjaciel ma amnezję. Jak wytłumaczysz to w Buddyjski sposób?

**MZWB:** W buddyjskiej psychologii mówimy o ośmiu rodzajach świadomości. Pierwszych pięć pochodzi od naszych zmysłów – wzrok, zapach, słuch, dotyk, smak. Szósta świadomość to jest ten umysł, który kontroluje ciałem, a siódma to świadomość konceptualna dzięki której odróżniamy czarne – białe, dobre – złe. Ósma świadomość kontroluje naszą pamięć.

Czasami te trzy ostatnie świadomości nie współpracują ze sobą dobrze. Rezultatem może być amnezja, czy na przykład rozdwojenie jaźni. W ekstremalnych sytuacjach jedna tożsamość może nawet nie wiedzieć co robi druga. Jednakże jeżeli praktykujesz to wracasz „przed myślenie.” Przed myśleniem nie ma żadnej pierwszej, drugiej, trzeciej itp. świadomości. To znajduje się przed jakimikolwiek świadomościami. Jeżeli będziesz trzymać to „przed świadomością” to amnezja, czy nawet poważniejsze choroby mogą przejść. Szósta, siódma i ósma świadomość będą w stanie ze sobą współpracować.

Praktyka to nieużywanie świadomości. Dajesz jej odpocząć. Jeżeli uszkodzisz sobie ramię to opierasz rękę na temblaku i dajesz jej odpocząć, bo w przeciwnym razie doszłoby do większej kontuzji. Tak samo jest z twoim umysłem. Jeżeli zostawisz go w spokoju to poprawi mu się. Zostawienie go w spokoju to powrót przed myślenie. Taki jest cel treningu Zen.

**P:** Mam problem z podejmowaniem decyzji. Czy praktyka może mi w tym pomóc?

**MZWB:** Mam pewną sekretną technikę której uczę od kilku lat. Bierzesz monetę (śmiech) i rzucasz ją w górę. Zazwyczaj zanim nawet ją złapiesz wiesz już co wolisz, żeby wypadło. Nie musisz nawet patrzeć na monetę. Po prostu zrób to!

Patrząc na nie z daleka, większość decyzji nie jest tak ważna. Tak czy inaczej wszystko będzie OK. Najważniejsze jest to, dlaczego robisz to co robisz – dla siebie, czy dla innych? Jeżeli masz jasny kierunek to wybór również będzie jasny. Czasami jednak nie możesz zdecydować która decyzja będzie pomocna. Wtedy rzuć monetą. Będzie OK.

**P:** Wydaje mi się, że moje pragnienia pojawiają się w dwóch wersjach: pragnienia niższej klasy, typu „Chcę tego sernika” czy „Pragnę tej kobiety w

bikini” i te wyższej klasy jak „Na prawdę pragnę pokoju na świecie” czy „Chciałbym by moja rodzina rozkwitała.” Czy to o tej różnicy mówisz?

**MZWB:** Nie do końca. Mówimy o żądzy i aspiracjach. Każdego poranka w naszych ośrodkach Zen recytujemy „Czujące istoty są niezliczone, ślubujemy je wszystkie wyzwolić.” To ślubowanie jest skierowane do innych, to jest aspiracja.

Pożądanie oznacza „dla mnie.” Powiedziałeś na przykład „moja rodzina będzie rozkwitać.” Dlaczego tylko „moja rodzina?” To właśnie jest umysłem pożądania. Zamiast tego, „Niech wszystkie rodziny rozkwitają.” Nie tylko ludzkie rodziny. Rodziny drzew, psów, kotów... Wtedy nie ma „ja-mnie-moje.” Tak samo jak ktoś mówi „Ja chcę oświecenia.” To też jest umysłem pożądania.

Załóżmy jednak, że ktoś powie: „Nie rozumiem swojej prawdziwej natury. Czym jest to ja?” To pytanie odrzuca umysł pożądania. Jeżeli będziesz kultywować swoje żądze, żądze będą rosnać. Jeżeli będziesz kultywować Wielkie Pytanie umysł uspokoi się, a żądze znikną.

Myślenie samo w sobie nie jest problemem. Jeżeli jednak pozwolisz by twoje myślenie kontrolowało tobą razem z twoimi żądzami to wtedy będziesz mieć problem. Powiedzmy, że pojawi się jakieś uczucie lub jakiś pomysł a ty wiesz, że nie powinno się działać pod jego wpływem. Jeżeli praktykujesz to umiesz sprawić by to, co pojawia się w twojej świadomości przechodziło. Jeżeli nie praktykujesz to kontrolowanie swoich działań jest trudniejsze. Nawet wiedząc, że coś jest niepoprawne i tak to robimy albo coś powinno się zrobić, a nie robimy tego. Później zastanawiasz się „Dlaczego ja tak zrobiłem?” ale przy następnej okazji nic się nie zmienia. Pamiętam, że jako student po każdym egzaminie przysięgałem, że następnym razem zacznę się przygotowywać o wiele wcześniej. Nigdy nie byłem w stanie dotrzymać danego sobie słowa i mój leniwy umysł był bardzo silny. Nie praktykowałem wystarczająco wytrwale i moja leniwość kontrolowała mnie.

**P:** Mówisz „Nie sprawdzaj siebie, nie sprawdzaj innych.” Co to znaczy?

**MZWB:** Kiedy praktykujesz to często pojawiają się niewygodne myśli i uczucia. Jesteśmy przyzwyczajeni do uciekania przed czymś takim. Jeden ze sposobów na taką ucieczkę jest ocenianie się podczas samotnego siedzenia na poduszce „Och, ale jest kiepski. Nie powinienem w ogóle myśleć. Jestem fatalnym uczniem Zen.” Myślenie o myśleniu jest jak postawienie głowy na swojej głowie. Inną metodą ucieczki jest obserwowanie i ocenianie innych. To jest również o wiele przyjemniejsze niż zajmowanie się swoim własnym problemem.

**P:** Widziałem książkę „Jeżeli na drodze spotkasz Buddę, zabij go.” Co to znaczy?

**MZWB:** Zen to stawanie się niezależnym. Tego uczy Budda. Jednak wiele osób przywiązuje się do nauczycieli, idei, słów. To może stać się pewnego rodzaju chorobą. Usłyszałem pewną historię o dwóch przyjaciółach idących drogą. Jeden z nich przewrócił się a drugi zaczął się z niego śmiać. Ten. Który upadł powiedział mu: „To nie było zbyt miłe z twojej strony. Biblia mówi, że

nawet gdy twego wroga spotyka nieszczęście nie powinno się z tego cieszyć.” Przyjaciel odpowiedział mu: „Tak, czytałem to w Biblii. Nie jest tam jednak nic napisane o śmianiu się gdy upadnie twój przyjaciel.” To jest oczywiście żart, ale niestety my naprawdę przywiązujemy się do słów zapominając o tym na co one wskazują.

Bycie niezależnym polega na samodzielnym znalezieniu prawdy. Nie słuchajcie po prostu czyichś słów. Nieważne jak sławna osoba je wypowiada. Jeżeli przywiązujesz się do kogoś to przywiązujesz się do jego pomysłów, osądów, czy opinii. Dlatego właśnie jeżeli spotkasz na swojej drodze Buddę musisz go zabić. To są dobre słowa! Jednakże jeszcze ważniejszym jest, aby jeżeli spotkasz swoje „ja-mnie-moje” musisz je zabić. Myśl o swoim życiu jako pewnego rodzaju laboratorium. Jeżeli poznasz jakąś formułę nie przyjmuj jej automatycznie. Sprawdź ją najpierw w swoim życiu Jeżeli naprawdę będzie działać wtedy używaj jej i nauczaj o niej innych. W przeciwnym razie wyrzuć ją. Zabij Buddę, bo to ty jesteś najważniejszym autorytetem. Zatem ty stań się Buddą. Twoja praktyka jest najważniejsza.

**P:** Mówiąc o praktyce masz na myśli taką praktykę jaką wykonujecie tutaj, w tym pokoju?

**MZWB:** Wcześniej rano zapytałem; „Kim jesteś?” Utknąłeś, nie wiedziałeś co odpowiedzieć. Właśnie to jest naszą praktyką. Formalna praktyka, czyli to co robimy w tym pokoju dwa razy dziennie to tylko pewna technika, bardzo ważna praktyka. Zawsze możemy rozmawiać o utrzymywaniu umysłu „nie wiem” ale robienie tego nie zawsze jest łatwe. Nawet dziesięć czy piętnaście minut dziennie formalnej praktyki może pomóc nam utrzymać tę praktykę przez resztę naszego życia.

W swoim codziennym życiu jeżeli coś robisz, to rób to na sto procent. Wtedy jesteś całkowicie przytomny. Jeżeli śpisz, obudź się! Dobry czy zły sen, sen przeszłości, teraźniejszości czy przyszłości – to nieważne. Obudź się! Stań się obudzonym. Stań się Buddą.

– *Przekład: Tomasz Roksela*