

HAKUIN EKAKU

白隠慧鶴

YASEN KANNA

夜船閑話

Nocna pogawędka na łodzi

przekład: Bonyū



Hakuin Ekaku – autoportret

Hakuin Ekaku i Yasen kanno

Hakuin Ekaku (19.01.1686–18.01.1768)

Był jednym z najważniejszych mistrzów japońskiego zen. Dzięki niemu upadająca szkoła rinzai odżyła i stała się znana ze swojego ostrego, dynamicznego stylu i z praktyki kōanów. W zasadzie wszyscy współcześni nauczyciele rinzai wywodzą się ze szkoły Hakuina.

Hakuin urodził się w małej wiosce Hara, leżącej u podnóża góry Fuji. Jego matka z oddaniem praktykowała buddyzm szkoły Nichiren, co wywarło wpływ na dalsze losy jej syna. Jako dziecko, wziął on udział w wykładzie mnicha Nichiren o „Ośmiu gorących piekłach”. Odcisnęło to głębokie piętno w sercu chłopca, który od tamtej pory zaczął intensywnie szukać sposobu uniknięcia piekielnych cierpień.

W wieku piętnastu lat, za zgodą rodziców wstąpił do klasztoru Shōin, gdzie został wyświęcony. W wieku dwudziestu czterech lat, w czasie pobytu w Eigan-ji, zamknął się w świątynnej kaplicy na siedem dni i oddał intensywnej praktyce. Słyszając dźwięk świątynnego dzwonu osiągnął przebudzenie. Mistrz odmówił jednak potwierdzenia jego oświecenia i Hakuin opuścił Eigan-ji.

Kolejnych osiem miesięcy praktykował pod kierunkiem Shōju-Rōjina (Dokyu Etan, 1642–1721). Był to ogromnie wymagający nauczyciel, który za pomocą ciosów i obelg próbował uwolnić Hakuina od jego ograniczonego zrozumienia i egocentryzmu. Kiedy zapytał Hakuina dlaczego został mnichem, ten odparł, że zrobił to ze strachu przed upadkiem do piekieł. Na to Shōju wykrzyknął: „Jesteś egocentrycznym draniem!”.

Hakuin zdał sobie sprawę, że jego urzeczywistnienie nie jest pełne, gdyż nie mógł pogodzić ciszy umysłu zendo z życiem codziennym. Kiedy miał dwadzieścia sześć lat przeczytał, że „wszyscy mądrzy ludzie i wybitni kapłani, którzy nie mają umysłu bodhi, upadną do piekła”. To zrodziło w nim „wielkie zwątpienie” (*taigi*), ponieważ wcześniej sądził, że formalne wyświęcenie i codzienne rytuały były umysłem bodhi. Dopiero po ostatecznym przebudzeniu, w wieku czterdziestu jeden lat, zrozumiał w pełni, iż umysł bodhi oznacza działanie dla pożytku każdej odczuwającej istoty. Miało to miejsce, gdy czytał Sutrę Lotosu (którą wiele lat wcześniej zdyskredytował mówiąc, że to „proste opowiadki o przyczynie i skutku”):

W rozdziale o przypowieściach Buddha ostrzega swojego ucznia Siariputrę przed rozkoszowaniem się radością osobistego oświecenia i odkrywa przed nim prawdę o misji bodhisattwy. Jest to kontynuacja praktyki po oświeceniu, poprzez nauczanie i pomaganie innym, aż wszystkie istoty zostaną wyzwolone.

Hakuin opisał swoje doświadczenie słowami: „Nagle przeniknąłem to doskonałe, prawdziwe, najwyższe znaczenie Lotosu”. To wydarzenie stało się punktem zwrotnym w życiu Hakuina. Resztę swojego życia poświęcił pomaganiu innym w osiągnięciu wyzwolenia.

Kolejne czterdzieści lat życia Hakuin nauczał w Shōin-ji. Z początku było tam zaledwie kilku mnichów, z biegiem lat zgromadziło się ich kilkuset. Z tego okresu pochodzi też znana historia z życia Hakuina:

Niedaleko Shōin-ji żyła piękna dziewczyna, której rodzice byli właścicielami sklepu spożywczego. Pewnego dnia odkryli oni, że ich córka jest w ciąży. Wpadli w gniew, jednak ona nie chciała się przyznać, kto jest ojcem dziecka. Zmuszona, odparła, że to Hakuin.

Zagniewani rodzice udali się do mistrza. Ten powiedział tylko: „Ach tak?”.

Kiedy dziecko się urodziło, przyniesiono je Hakuinowi. Utracił wówczas całą swoją reputację, jednak zupełnie się tym nie przejął. Zajął się troskliwą opieką nad dzieckiem. Przynosił mleko od sąsiadów i dbał o wszystko, co było potrzebne maleństwu. Rok później matka dziecka nie wytrzymała tej sytuacji i wyznała, że prawdziwym ojcem był młody chłopak, który pracował na targu rybnym.

Matka i ojciec dziecka udali się do Hakuina prosząc o wybaczenie i o oddanie dziecka.

Hakuin ochoczo oddał dziecko, mówiąc tylko: „Ach tak?”

Hakuin zmarł w wieku 83 lat w Hara, w wiosce, w której się urodził i którą przekształcił w ośrodek nauk zen.

Yasen kanna zostało po raz pierwszy wydane w 1757 roku i miało wiele późniejszych wydań. Jest to prawdopodobnie najbardziej znana praca Hakuina. Cieszy się sporą popularnością również poza kręgami zen.

Niniejsza praca stanowi jeden z rozdziałów duchowej autobiografii Hakuina Zenji, zatytułowanej „Dziki bluszcz”. Jest to tekst „Nocnej pogawędki na łodzi” (jap. „Yasen kanna”), który został przez autora nieznacznie uzupełniony i poprawiony. Ta wersja książki jest uznana za najdłuższą i najbardziej kompletną. Z kolei wstęp pochodzi z wcześniejszej pracy, w „Dzikim bluszczu” został przez Hakuina pominięty.

Historycy długo spierali się, czy Hakuyū, bohater „Nocnej pogawędki na łodzi”, w ogóle istniał. Ostatecznie fakt ten został potwierdzony. Człowiek używający takiego przydomka żył w latach 1645–1709 i nazywał się Ishikawa Jishun. Był prawdopodobnie uczniem samuraja Ishikawa Jōzan, który ostatecznie też wybrał życie w odosobnieniu. W wieku piętnastu lat Jishun udał się w góry i zamieszkał w jaskini. Pozostał w niej, stroniąc od ludzi, aż do końca swoich dni. Zginął w wyniku ran odniesionych na skutek upadku z urwiska.

Tytuł odwołuje się do popularnego powiedzenia „nocna łódź na rzece Shirakawa” (jap. „Shirakawa yobune” lub „yasen”). Jest to historia wieśniaka, który przechwalał się, że był w Kioto i podziwiał wspaniałe widoki. Zapytany o szczegóły zaczął kręcić i powiedział, że

trudno mu to opisać, bo płynął tam swoją łodzią w nocy. Być może w ten sposób Hakuin starał się dać do zrozumienia, że nigdy nie spotkał Hakuyū. Nie ma natomiast żadnych wątpliwości co do tego, że praca ta powstała, aby pomóc mnichom w utrzymaniu zdrowia, niezbędnego w tak surowym treningu zen, jaki miał miejsce w jego klasztorze. Przedstawił więc metodę, która pomogła jemu samemu wydobyć się z ciężkiej choroby, której objawy zostałyby sklasyfikowane przez współczesną medycynę jako załamanie nerwowe. Praktyki mistrza Hakuyū do dziś są z powodzeniem kultywowane w klasztorach rinzai.

W swojej późniejszej pracy, „Oset” (jap. *Oniazami*) Hakuin pisze:

Ślubowałem, że jeśli uwolnię się z pułapki fałszu, w którą wpadłem i osiągnę prawdziwe oświecenie, wówczas zrobię wszystko, co w mojej mocy, aby pomóc tym, którzy cierpią z powodu choroby zen tak, jak ja cierpiałem. Spotkałem wówczas mędrca [Hakuyū] [...] i jego nauki stopniowo pozwoliły mi wyplenić moją chorobę u samego jej korzenia. Teraz [...], kiedy widzę oznaki choroby zen rozwijające się u młodszych uczniów, czuję się tak, jakbym widział małe dziecko dreptające w kierunku otwartej studni.

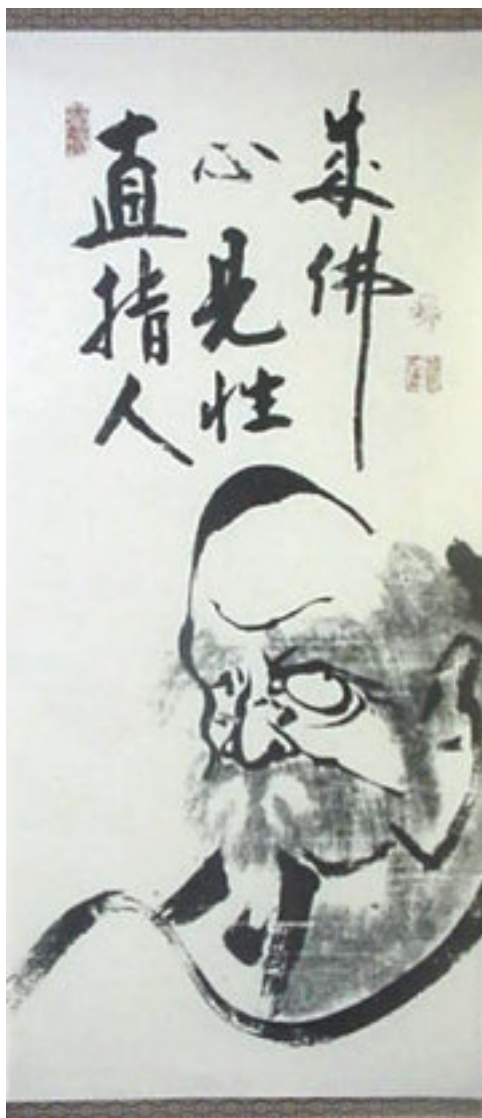
W tekście pojawia się termin „życiowa energia”. Oznacza on energię *ki* lub *chi*. Jest to jedno z kluczowych pojęć stosowanych w dalekowschodniej filozofii i medycynie. Jest tłumaczone jako życiowa, witalna energia, pierwotna energia, oddech, życiowy oddech, duch. Energia *ki* krąży w ciele i ma zasadnicze znaczenie w utrzymaniu zdrowia i długiego życia. Odgrywa główną rolę w *naikan*, medytacji wewnętrznej wizualizacji, opisywanej przez Hakuina.

W tradycyjnej, „zewewnętrznej” alchemii taoistycznej pojawia się pojęcie eliksiru, który miał zapewniać nieśmiertelność i wejście do nieba. W instrukcjach Hakuyū eliksir oznacza dolny *tanden*, nazywany także *kikai tanden*, czyli „ocean energii *ki*”. Jest to centrum oddechu oraz centrum siły, ulokowane nieco poniżej pępka. Hakuin opisuje to miejsce w „Orategama”:

Choć *tanden* jest umiejscowiony w trzech miejscach w ciele, ja odnoszę się do dolnego *tanden*. *Kikai* i *tanden* są praktycznie tożsame i oba znajdują się poniżej pępka. *Tanden* znajduje się dwa cale poniżej pępka, a *kikai* półtora cala poniżej *tanden*. To właśnie w tym miejscu zawsze gromadzi się prawdziwa energia *ki*.

W tradycyjnej medycynie chińskiej mówi się, że energia *ki* krąży nieustannie między pięcioma narządami wewnętrznymi: płucami, sercem, śledzioną, wątrobą i nerkami. Jeśli narządy te nie wspierają w pełni obiegu *ki* lub gdy *ki* jest w zastoju, wówczas pojawia się choroba. „Ochronna energia” jest formą energii *ki*, która chroni powierzchnię ciała przed zewnętrznymi czynnikami chorobotwórczymi. „Odżywcza krew” (lub „odżywcze *ki*” — ponieważ uważa się, że krew krąży razem z energią *ki*) jest energią *ki* wytwarzaną z pożywienia, która krąży w naczyniach krwionośnych i dostarcza ciału składników pokarmowych.

Z kolei inne kluczowe pojęcie tekstu to medytacja wewnętrznej wizualizacji (jap. *naikan*). We wczesnym chińskim buddyzmie oznaczała ona medytację skierowaną do wewnątrz. Hakuin używa tego terminu do określenia kontemplacji wykonywanej w celach leczniczych (jak np. „metody eliksiru”, której nauczył się od Hakuyū), a czasami do introspekcji zen, bazującej na tematach z kōanów.



Portret Bodhidharmy i kaligrafia autorstwa Hakuina Zenji

*„Zen trafia bezpośrednio do serca.
Ujrzyj swoją naturę i zostań buddhą.”*

Uwagi dotyczące przekładu na język polski

Termin *naikan* jest skrótem od *nanso naikan*. W angielskiej wersji tekstu został on przetłumaczony jako „medytacja introspektywna” (ang. „Introspective Meditation”). Bliższe pierwotnemu znaczeniu jest jednak określenie „wewnętrzna wizualizacja” (w odróżnieniu od „zewnętrznej wizualizacji”, która jest czymś zupełnie innym), które zostało użyte w polskim przekładzie tekstu. Wewnętrzna wizualizacja oznacza rzeczywistą praktykę, bycie nią, a nie zaledwie myślenie o niej.

Kan ma dwa znaczenia. Pierwsze oznacza wgląd, rozpoznanie, urzeczywistnienie. Drugie to patrzenie, widzenie lub wizualizacja. To ostatnie jest właściwe w kontekście tekstu Hakuina.

Słowo „introspekcja” jest terminem psychologicznym i ma inne znaczenie niż to, które wynika z treści tekstu. *Naikan* jest używane również w tekstach tradycji shingon i tendai w kontekście wizualizacji oraz praktyk związanych z nadi, bindu i praną. Może oznaczać również wipasanę, czyli medytację wglądu lub sam wgląd.

Termin *so* stanowiący część *nanso naikan* został przełożony na język angielski jako „masło” (ang. „butter”). Tekst powstał jednak na długo zanim masło było znane w Japonii. Ponadto takie tłumaczenie nie oddaje też istoty *so*.

Nan oznacza delikatny, *so* to substancja przypominająca skondensowane mleko, podobna do bardzo miękkiego tofu. To bardzo szczególna, mistyczna substancja, którą można opisać jako wibrujący eliksir lub nektar, mający właściwości przenikania jak światło.

Termin *kikai tanden* został przełożony na język angielski jako „pole eliksiru” (ang. „elixir field”). Oznacza on jednak raczej „ocean energii tanden”.

Wstęp do „Nocnej pogawędki na łodzi”

OPRACOWANE PRZEZ GŁÓD I ZIMNO,
MISTRZA PUSTELNI UBÓSTWA¹

WIOSNĄ, siódmego roku ery Hōreki [1757], księgarz z Kioto o nazwisku Ogawa, napisał pilny list do świątyni Shōin-ji, w odległej Prowincji Suruga. Był adresowany do mnichów, którzy asystowali mistrzowi Kokurinowi [Hakuinowi]:

Uświadomiłem sobie, że wśród nieopublikowanych pism Waszego nauczyciela, leży zapomniany rękopis, noszący tytuł „Nocna pogawędka na łodzi”. Mówi się, że zawiera on opisy wielu tajemnych technik, pozwalających na opanowanie energii *ki*, wzmocnienie siły nasiennej, wypełnienie ciała ochronną energią i odżywczą krwią, a w szczególności na osiągnięcie długiego życia. Krótko mówiąc, zawiera on istotę najpełniejszego udoskonalenia eliksiru, która była znana boskim mędrcom.

Wybitni ludzie dzisiaj, którzy interesują się tego typu materia, byłiby tak spragnieni przeczytania tego, jak ktoś, kto podczas palącej suszy szuka oznak deszczu. Mnichom zen czasami pozwala się na zrobienie kopii tego rękopisu na prywatny użytek, jednak oni przechowują ją w ukryciu, wraz ze swoimi najcenniejszymi rzeczami i nigdy nikomu jej nie pokazują.

Wychodząc naprzeciw pragnieniom tych wybitnych, religijnych poszukiwaczy, chciałbym wydać ten manuskrypt, aby mieć pewność, że zostanie on przekazany przyszłym pokoleniom. Słyszałem, że Wasz nauczyciel, mimo że się starzeje, czerpie wciąż przyjemność z pomagania swoim towarzyszom. Jeśli uzna, że opublikowanie tej pracy przyniesie pożytek ludziom, z pewnością nie odmówi mojej prośbie.

Mój kolega asystent i ja pokazaliśmy list pana Ogawy Mistrzowi. Kiedy go czytał na jego ustach pojawił się delikatny uśmiech. Uznaliśmy to za oznakę aprobaty. Wyciągnęliśmy stare pudło z rękopisami, ale kiedy je otwarliśmy, okazało się, że ponad połowa stron przepadła, zjedzona przez mole. Mnisi ze zgromadzenia Mistrza przynieśli więc swoje kopie, dzięki temu byliśmy w stanie opracować rzetelną wersję tekstu. W sumie wyszło około pięćdziesiąt stron. Zapakowaliśmy je solidnie i wysłaliśmy do pana Ogawy, do Kioto. Ponieważ jestem nieco starszy od pozostałych mnichów, polecono mi bym napisał coś, co byłoby wprowadzeniem do tej pracy dla czytelników i wyjaśniło też, jak powstał ten tekst. Przyjąłem to zadanie bez wahania.

Mistrz mieszka w Shōin-ji od prawie czterdziestu lat. Mnisi pragnący dokładnie zgłębić nauki zen wciąż przychodzili do niego, zaczęli, kiedy tylko odłożył swój bagaż podróżny, aby tu pozostać. Od chwili, gdy wkroczyli w progi świątyni, dobrowolnie znosili

¹Sformułowanie: „Opracowane przez Głód i Zimno, Mistrza Pustelni Ubóstwa” było używane przez Hakuina również w innych jego pracach. Wstęp ten został napisany przez samego Hakuina.

jad, którym opluwał ich Mistrz. Przyjmowali piekące uderzenia jego kija. Mimo to myśl o opuszczeniu świątyni nawet nie pojawiała się w ich głowach. Niektórzy zostawali na dziesięć, czy nawet dwadzieścia lat, zupełnie obojętni na to, że mogą stracić życie w Shōin-ji, a ich prochy spoczną pod świątynnymi sosnami. Byli wybitnymi mocarzami lasu zen, nieustraszonymi bohaterami całego rodzaju ludzkiego.

Chronili się w starych domach, porzuconych mieszkaniach, w starożytnych pomieszczeniach świątyni i w zrujnowanych kaplicach. Ich kwatery rozrzucone były w promieniu dwudziestu pięciu-trzydziestu kilometrów od Shōin-ji. Rano czekał na nich głód. Przenikliwy mróz czał się w nocy. Żywili się zieleniną i plewami pszenicy. Ich uszy były atakowane ogłuszającymi krzykami Mistrza i obelgami. Ich kości były traktowane wściekłymi uderzeniami jego pięści i kija. To, co widzieli, orało ich czoła bruzdami niedowierzania. To, co słyszeli, oblewało ich ciała zimnym potem. Zdarzały się sceny, które nawet u demona wywołałyby łzy, gdyby je zobaczył. Widoki takie, że nawet diabeł złożyłby dłonie w pokornym błaganiu.

Kiedy przybywali do Shōin-ji, byli piękni jak Sung Yü czy Ho Yen, a ich cera była jasna, zdrowa i promienna. Jednak w niedługim czasie stawali się wychudzeni i wymizerowani jak Tu Fu czy Chia Tao, a ich blada skóra mocno opinała kościste policzki. Można by pomyśleć, że obserwuje się Ch'ü Yüana na brzegu rzeki, tuż przed jego śmiertelnym skokiem.²

Czy którykolwiek z tych mnichów zostałby w Shōin-ji choćby przez chwilę, gdyby nie był w pełni oddany swoim poszukiwaniom, zdecydowany prowadzić je nawet z narażeniem zdrowia i życia?

Całkowicie poświęcając się treningowi, ci mnisi porzucają wszystko to, co ich hamuje, by praktykować na granicy wytrzymałości. Niektórzy uszkadzają sobie płuca, sprawiając, że wysycha w nich naturalny płyn fizjologiczny. To prowadzi do bolesnych schorzeń w rejonie brzucha, które z czasem stają się przewlekłe, poważne i trudne do wyleczenia.

Mistrz obserwował ich cierpienia z ogromną troską i współczuciem. Całymi dniami chodził ze smutną miną. Nie mogąc już dłużej powstrzymać swoich uczuć, w końcu „zstąpił z niebiańskiego szczytu” i zaczął wyjaśniać swoim uczniom istotę tajemnic medytacyjnej wizualizacji. Był jak matka w podeszłym wieku, która dla ukochanego syna wyciska ze swoich sutków ostatnie krople cuchnącego mleka.

Powiedział:

Jeśli któremuś z was, prawdziwych poszukiwaczy duchowych, żarliwie zaangażowanych w trening zen, przytrafi się ogień serca wędrujący w górę, wbrew naturalnemu przepływowi, odwadniający fizycznie i mentalnie, niszczący właściwą równowagę pięciu narządów, wówczas może próbować poprawić swój stan za pomocą akupunktury, wypałań moksa, czy lekarstw. Jednak nawet gdyby uzyskał pomoc medyka tak znamienitego jak Hua T'o, mogłoby się okazać, że i tak nie może się wyleczyć.

²Sung Yü i Ho Yen słynęli ze swojej niezwyklej męskiej urody. W życiu uznanych poetów Tu Fu i Chia Tao bywały okresy skrajnego niedostatku. Poeta Ch'ü Yüan popełnił samobójstwo przez rzucenie się do rzeki Mi-lo, po tym jak rzucono nań niesprawiedliwe oszczerstwa.

Szczęśliwie powierzono mi wiedzę o tajemnej technice, wykonywanej przez boskich mędrców, która przywraca eliksir do morza życiowej energii poniżej pępka. Chciałbym, abyście spróbowali tej techniki. Jeśli tak zrobicie, wówczas sami doświadczycie jej niezwykłej skuteczności. Poczujecie, jakby światło słoneczne przebiło się przez zasłonę chmur i mgły.

Jeśli zdecydujecie się praktykować tę tajemną technikę, wówczas powinniście na ten czas zaprzestać praktyki zazen. Odstawcie swój kōan. Przede wszystkim ważne jest, abyście w nocy dobrze się wysypiali. Zanim zamkniecie oczy, połóżcie się na plecach, złożcie nogi razem, wyciągnijcie je prosto, wypychając podeszwy stóp tak daleko, jak to możliwe. Następnie skupcie całą swoją pierwotną energię w *kikai tanden*³ tak, aby wypełniła dół ciała — przestrzeń poniżej pępka, w dół, poprzez dolną część pleców i nogi, aż do podeszew stóp. Powtarzajcie następujące myśli:

1. To *kikai tanden*, umiejscowione w morzu życiowej energii, dolnej części pleców i w nogach, podeszwach stóp — to wszystko jest moją prawdziwą i pierwotną twarzą. W jaki sposób pierwotna twarz może mieć dziurki w nosie?
2. To *kikai tanden*, umiejscowione w morzu życiowej energii, dolnej części pleców i w nogach, podeszwach stóp — to wszystko jest moim domem i rodzimym miejscem mojego pierwotnego bytu. Jakie nowiny i wieści mogą pojawiać się z tego rodzimego miejsca?
3. To *kikai tanden*, umiejscowione w morzu życiowej energii, dolnej części pleców i w nogach, podeszwach stóp — to wszystko jest czystą krainą mojego własnego umysłu. W jaki sposób wspaniałości tej czystej krainy mogłyby istnieć poza moim umysłem?
4. To *kikai tanden*, umiejscowione w morzu życiowej energii, dolnej części pleców i w nogach, podeszwach stóp — to wszystko jest Buddhą Amidą mojej jaźni. W jaki sposób Buddha Amida mógłby głosić dharwę poza tą jaźnią?

Powtarzajcie te kontemplacje w swoim umyśle ciągle na nowo. W miarę, jak będziecie to czynili, skumulowany skutek koncentrowania na nich myśli będzie stopniowo narastał. Zanim to spostrzeżecie, cała pierwotna energia waszego ciała skoncentruje się w jego dolnej części, wypełniając przestrzeń od dolnych pleców, poprzez nogi, aż do podeszew stóp. Brzuch poniżej pępka stanie się wypełniony i zaokrąglony. Będzie tak pełny, jak skórzana piłka do kopania, która nigdy nie była użyta.

Powtarzajcie te kontemplacje ciągle na nowo. Wykonujcie je wytrwale w taki sam sposób. W ciągu zaledwie pięciu do siedmiu dni, nie później niż w ciągu

³Termin *kikai tanden* oznacza „ocean energii *ki*”. Patrz opis na str. 5.

dwóch do trzech tygodni, cała niemoc, która dotknęła waszych narządów wewnętrznych i uczyniła was fizycznie i mentalnie słabymi, zupełnie zniknie. Jeśli w tym momencie nie będziecie całkowicie wyleczeni, wówczas moja stara szyja jest do waszej dyspozycji.

Uczniowie mistrza głęboko mu się pokłonili, a ich serca wypełniła radość.

Rozpoczęli praktykę tak, jak ich poinstruował. Każdy z nich, sam dla siebie doświadczył wspaniałych skutków medytacyjnej wizualizacji. Niektórym rezultaty pojawiły się szybko, innym zabrało to nieco więcej czasu. Zależało to tylko i wyłącznie od tego, jak bardzo wytrwale praktykowali tę technikę. Prawie wszyscy doświadczyli pełnego wyzdrowienia. Bezgranicznie wychwalali medytację.

— Skoro niemoc w waszych sercach została wyleczona — powiedział mistrz — nie powinniście spocząć na laurach. Im silniejsi się staniecie, tym bardziej powinniście wysilać się w swojej praktyce. Im głębiej przenikniecie oświecenie, tym bardziej zdecydowanie musicie iść naprzód.

Kiedy byłem młodym człowiekiem, który stawiał pierwsze kroki na religijnej ścieżce, również poważnie zachorowałem. Wyleczenie wydawało się niemożliwe. Cierpienie i ból, które mnie spotkały były dziesięciokrotnie silniejsze niż cokolwiek, czego doświadczyliście. Byłem u kresu wytrzymałości. Nie wiedziałem, co robić, w którą stronę się zwrócić. Jedyną rzeczą, której byłem pewien to to, że lepiej byłoby, gdybym umarł, bo wtedy to się skończy. Wtedy w końcu będę wolny i przestanę się kłopotać o ten nędzny worek ze skóry. Wszystko wydawało się lepsze niż stan, w którym byłem. Pogrążałem się bezsilnie w czarnej rozpacz. I ciągle cierpiałem. Jak ja cierpiałem! Wówczas spotkałem mądrego człowieka, który nauczył mnie sekretnej metody wewnętrznej wizualizacji. Dzięki niemu byłem w stanie zupełnie się wyleczyć — tak jak wy, mnisi.

Według tego człowieka, wewnętrzna wizualizacja jest tajemną metodą boskich mędrców, używaną do przedłużania ich życia i osiągania nieśmiertelności. Nawet tym, o mierznych i poślednich możliwościach pozwalala żyć trzysta lat. Osoba wybitnie zdolna będzie w stanie przedłużać swoje życie prawie bez końca. Gdy słuchałem jak o tym mówił, z trudem powstrzymywałem wybuch radości. Rozpocząłem praktykę tej medytacji i kontynuowałem ją z oddaniem przez jakieś trzy lata. Stopniowo moje ciało i umysł wróciły do doskonałego zdrowia. Moje siły duchowe odżyły. Poczulem, jak moja siła konsekwentnie wzrasta i staje się bardziej pewny siebie.

Stopniowo zrozumiałem, że nawet gdybym opanował metodę wizualizacji i żył osiemset lat, jak P'eng Tsu, to nadal nie będę lepszy niż choćby jeden z tych bezcielesnych duchów, które strzegą zmarłych. Byłbym jak stary skunks, wegetujący w wygodnej, starej jamie, aż w końcu bym odszedł. Dlaczego o tym mówię? Cóż, czy ktoś dziś widział jakieś znaki życia Ko Hunga? A co z T'ieh Kuaiem, Chang Hua, czy Fei Changiem? Co z pozostałymi, którzy słyneli ze swojej długowieczności? Samo tylko osiągnięcie długiego życia w żadnym razie nie może się równać z uczynieniem w sercu czterech wielkich ślubowań, ciągłą pracą nad przekazywaniem innym wielkiej dharmy i podążaniem dostojnymi drogami stanu bodhisattwy. Nie da się tego porównać z urzeczywistnieniem prawdziwego

i niezachwianego ciała dharmy (*dharmakai*), które raz osiągnięte, nigdy nie ginie. Jest nie narodzone i nieumierające, niczym wielka pustka, która pojawia się wraz z urzeczywistnieniem wspaniałego, niezniszczalnego, niezłomnego ciała buddhów (*wadźrakai*).

Później, kiedy miałem dwóch czy trzech własnych uczniów, ludzi o wyjątkowych zdolnościach, całkowicie oddanych przeniknięciu sekretnych głębi, poleciłem im praktykowanie wewnętrznej wizualizacji wraz z ich treningiem zen. Byli niczym wieśniacy, którzy uprawiają pole, a jednocześnie służą i walczą w milicji. Od tego czasu minęło może z trzydzieści lat. Liczba moich uczniów wzrastała o jednego czy dwóch każdego roku. Teraz jest ich prawie dwustu. Przez te trzy dekady przybywali do mnie mnisi z całego kraju. Ci bardziej żarliwi praktykowali zbyt ciężko i doprowadzili się do stanu fizycznego i umysłowego wyczerpania, co bardzo ich osłabiło i uczyniło niemrawymi. Niektórzy byli na granicy szaleństwa, bo ogień ich serc zmierzał w górę, wbrew naturalnemu przepływowi. Kierując się troską i współczuciem dla nich, wziąłem ich na bok i wyjaśniłem im sekretne techniki wewnętrznej wizualizacji. Niemal natychmiast powrócili do zdrowia. Obecnie, im głębiej wchodzi w oświecenie, tym bardziej wytrwały staje się ich trening.

Mam ponad siedemdziesiąt lat. A nawet teraz nie mam w sobie choćby śladu choroby czy dolegliwości. Nadal mam zdrowe zęby. Mój słuch i wzrok z każdym rokiem stają się coraz lepsze, często zapominam wręcz założyć okulary. Regularnie, dwa razy w miesiącu daję wykłady. Bardzo dużo podróżuję, aby prowadzić spotkania zen, w odpowiedzi na prośby o nauki płynące z całego kraju. Bierze w nich udział trzysta, a czasami pięćset osób. Trwają one pięćdziesiąt, a czasami siedemdziesiąt dni. Przedstawiam swoje poglądy na temat różnych sutr i tekstów zen, które mnisi dla mnie wybierają. Choć prowadziłem już pięćdziesiąt czy sześćdziesiąt takich spotkań, ani razu nie odwołałem wykładu. Dziś czuję się sprawniejszy i silniejszy, zarówno fizycznie, jak i umysłowo, niż gdy byłem dwudziesto- czy trzydziestolatkiem. Nie mam cienia wątpliwości, że wszystko to zawdzięczam cudownym skutkom wewnętrznej wizualizacji.

Mnisi podeszli i pokłonili się przed mistrzem, a ich oczy były mokre od łez.

— Prosimy, Mistrzu Hakuinie. — powiedzieli — Spisz podstawy wizualizacji. Jeśli powierzysz je papierowi, ulżysz cierpieniom przyszłych pokoleń mnichów takich jak my, którzy ulegną skrajnemu wyczerpaniu i tępej ospałości, będącej skutkiem choroby medycynej.

Kiwając głową na zgodę, mistrz chwycił pędzel i napisał szkic. Co w nim przedstawił?

„Nie ma nic lepszego dla wzmocnienia życia i osiągnięcia długowieczności, niż dyscyplinowanie ciała. Tajemnicą dyscypliny ciała jest koncentracja energii życia w *kikai tanden*, umiejscowionym w morzu energii życia. Kiedy energia życia koncentruje się w tanden, wówczas zbiera się tam duch życia. Kiedy duch życia zbiera się w tanden, wówczas wytwarzany jest prawdziwy eliksir. Kiedy eliksir jest wytwarzany, wówczas ciało fizyczne staje się silne i stabilne, a duch pełny i syty. Kiedy duch jest pełny i syty, wówczas długie życie jest zagwarantowane.

Odnosi się to do tajemnej metody udoskonalonej przez starożytnych mędrców w celu »dziewięciokrotnego oczyszczania eliksiru« i »kierowania go do źródła«.

Musicie wiedzieć, że eliksir i jaźń nie są oddzielne. Najważniejsze jest, aby sprawić, by życiowa energia w sercu zeszła do dolnej części ciała tak, aby wypełniła ocean energii tanden.

Mnisi Shōin-ji, jeśli będziecie wytrwale praktykować te istotne nauki, których wam udzieliłem, i nigdy ich nie zaniedbacie, wówczas nie tylko wyleczycie się z choroby medytacyjnej, uwolnicie się ze zmęczenia i duchowego otępienia. Ci, w których przez całe lata zbierały się wątpliwości i zmagania, będą mogli osiągnąć ostateczny cel ścieżki zen i doświadczyć radości tak intensywnej, że będą ekstatycznie klaskać w dłonie i pokładać się ze śmiechu. Dlaczego?

*Kiedy księżyc osiąga szczyt,
Ze ścian znikają cienie.⁴*

Ofiarowując kadzidło i skłaniając głowę do podłogi, z czcią napisałem ten wstęp, dwudziestego piątego dnia pierwszego miesiąca, siódmego roku ery Hōreki [1757].

Głód i zimno, Mistrz Pustelni Ubóstwa

⁴Wersety zaczerpnięte z utworów poety epoki T'ang, Ya Tang, ze zbioru *San-t'i shih* (jap. *San-tai shi*). Były to utwory powszechnie czytane i studiowane w japońskich kręgach zen.



Drewniana rzeźba przedstawiająca Hakuina Zenji, Shōin-ji

Yasen Kanna

DAWNO temu Wu Ch'i-ch'u powiedział Mistrzowi Shih-t'ai: „Aby oczyścić eliksir, konieczne jest nagromadzenie życiowej energii. Aby zgromadzić życiową energię, konieczna jest koncentracja umysłu. Kiedy umysł koncentruje się w oceanie życiowej energii lub w *kikai tanden*, które znajduje się cał poniżej pępka, wówczas gromadzi się tam życiowa energia. Kiedy życiowa energia gromadzi się w *kikai tanden*, wówczas jest on wytwarzany. Gdy eliksir jest wytwarzany, wówczas fizyczne ciało jest silne i stabilne. Kiedy fizyczne ciało jest silne i stabilne, wówczas duch jest całkowity i pełny. A kiedy duch jest całkowity i pełny, długie życie jest zagwarantowane”.

To są słowa prawdziwej mądrości.

Świecki człowiek przyszedł ponownie kolejnego poranka i powtórzył prośbę, którą wyraził już poprzednio.

— Bardzo dobrze. — powiedziałem — Wyjaśnię ci podstawy wizualizacji.

W dniu, w którym po raz pierwszy podjąłem decyzję o poświęceniu swojego życia praktyce zen, przyrzekłem zebrać całą swoją wiarę i odwagę, tak by były gotowe na moje rozkazy i podążaniu z nieugiętą determinacją drogą buddhy. Podjąłem objętą surową dyscypliną praktykę, którą kontynuowałem przez kilka lat, wysilając się bez chwili przerwy.

Wówczas, pewnej nocy, wszystko nagle odpadło i przekroczyłem próg oświecenia. Wszystkie wątpliwości i niepewności, które przygniatały mnie całymi latami, nagle zupełnie zniknęły, wraz ze swoim źródłem, jak roztopiony lód. Głęboko zakorzeniona karma, która krępowała mnie przez nieskończone kalpy w cyklu narodzin i śmierci, zniknęła jak piana na wodzie.

„To prawda — pomyślałem — droga nie jest daleko od człowieka. Te historie o starożytnych mistrzach, którym osiągnięcie tego zajęło dwadzieścia, czy nawet trzydzieści lat – ktoś musiał je wszystkie zmyślić”. Przez kolejnych kilka miesięcy tańczyłem w powietrzu, machając rękami i tupiąc stopami w niemym zachwycie.

Potem jednak, kiedy zacząłem się przyglądać swojemu codziennemu życiu, zdałem sobie sprawę, że dwa aspekty mojego życia – aktywny i medytacyjny – były zupełnie pozbawione równowagi. Czegokolwiek bym nie robił, nigdy nie czułem się wolny, ani w pełni spokojny. Uświadomiłem sobie, że ponownie muszę wzniecić w sobie nieustraszoną determinację i rzucić swoje życie oraz zdrowie w wysiłek zgłębiania dharmy. Z zaciśniętymi zębami i oczami skierowanymi prosto przed siebie, oddałem się w sposób jednopunktowy mojej praktyce, zapominając o jedzeniu i śnie.

Zanim upłynął miesiąc, ogień mojego serca zaczął wznosić się, wbrew naturalnemu biegowi, osuszając moje płuca z niezbędnych płynów. Moje stopy i nogi były zawsze zimne jak lód. Czułem się tak, jakby były zanurzone w naczyniu ze śniegiem. W uszach ciągle słyszałem szum, jakbym przechodził obok rozszalałego, górskiego potoku. Stałem się bardzo słaby i strachliwy, bojąc się wszystkiego, co robiłem. Poczuliem się zupełnie wykończony, wyczerpany fizycznie i umysłowo. Przytrafiały mi się dziwne wizje, zarówno we śnie, jak i na jawie. Moje pachy były zawsze mokre od potu. Moje oczy były ciągle

załzawione. Podróżowałem wszędzie, gdzie się dało, odwiedzając mądrych nauczycieli zen, szukając dobrych lekarzy. Ale żadne z zaoferowanych mi lekarstw nie przyniosło ulgi.

Mistrz Hakuyū

Wówczas ktoś powiedział mi o pustelniku, mistrzu Hakuyū. Żył on w jaskini, wysoko w górach dystryktu Shirakawa w Kioto. Uważano, że ma on 370 lat. Jego jaskinia mieściła się około dziesięciu – piętnastu kilometrów od siedzib ludzkich. Nie lubił widywać się z ludźmi, więc kiedy ktoś się pojawiał, to uciekał i chował się. Na podstawie wyglądu trudno było orzec, czy jest to wielki mędrzec czy po prostu głupiec, jednak ludzie z okolicznych wiosek uważali go za mędrca. Chodziły plotki, że był on nauczycielem Ishikawa Jōzan oraz że dobrze znał astrologię i miał głęboką wiedzę medyczną. Ludzie, którzy go spotkali i poprosili o nauki we właściwy sposób, przestrzegając zasad dobrego wychowania, mieli rzadką okazję otrzymać od niego jedną czy dwie enigmatyczne uwagi. Dopiero po czasie, gdy pozwolili tym słowom zapaść głęboko w serce, odkrywali, że były dla nich zbawienne.

W połowie pierwszego miesiąca siódmego roku ery Hōei [1710], zarzuciłem na ramię mój bagaż podróżny, wymknąłem się po cichu ze świątyni Mino, gdzie przebywałem, i udałem się do Kioto. Kiedy dotarłem do stolicy, skierowałem się na północ, przechodząc przez wzgórza Czarnej Doliny [Kurodani] i kierując się do małej wioski przy Białej Rzece [Shirakawa]. Zostawiłem bagaż w domku herbacianym i poszedłem popytać o jaskinię mistrza Hakuyū. Jeden z wieśniaków skierował swój palec na cienką nitkę pędzącej wody, wysoko ponad wzgórzami.

Używając dźwięku wody jako przewodnika, wspinałem się w górę, aż dotarłem do strumienia. Szedłem wzdłuż brzegu przez jakieś pięć kilometrów, aż zarówno strumień, jak i szlak urwały się. Jedynym znakiem były ślady pracy drwali. W tym momencie byłem już zupełnie zagubiony i nie mogłem zrobić nawet kroku. Nie wiedząc co mam robić, usiadłem na pobliskiej skale, zamknąłem oczy, złożyłem dłonie w *gasshō* i zacząłem recytować sutrę. Po chwili, jakby za sprawą magii, usłyszałem dalekie dźwięki: ktoś rąbał drewno. Poszedłem głębiej w las, w kierunku skąd dochodził dźwięk i dostrzegłem drwala. Wskazał mi odległe miejsce wśród skłębionych chmur i mgły, na koronie gór. Byłem w stanie dostrzec jedynie malutką, żółtawą plamkę, wielkości nie więcej niż jednego cala, pojawiającą się i znikającą w zawirowaniach górskich oparów. Powiedział, że to zasłona, która wisi w wejściu do jaskini mistrza Hyakuyū. Podwiązałem dół szaty szarfą i rozpocząłem końcowy odcinek wspinaczki do siedziby Hyakuyū. Wdrapywałem się na postrzępione skały, przedzierałem przez gęste pnącza, trzymając się kurczowo poszycia, śnieg i szron wgrzyzały się do moich słomianych sandałów, wilgotne chmury wnikały w moją szatę. Droga była bardzo ciężka i kiedy dotarłem do miejsca, w którym widziałem zasłonę, cały byłem pokryty grubą warstwą tłustego potu.

Stałem u wejścia do jaskini. Rozpostarł się przede mną niewyobrażalnie piękny widok, wykraczający zupełnie poza pospolity kurz tego świata. Moje serce drżało ze strachu,

ciało pokrywała gęsia skórka. Oparłem się na chwilę o skałę i policzyłem kilkaset oddechów. Potem strzepnąłem z szaty brud i kurz i rozprostowałem ją, żeby jakoś wyglądać. Ukłoniłem się, nieśmiało odsunąłem zasłonę i zajrzałem do wnętrza jaskini. W ciemności dostrzegłem postać mistrza Hyakuyū. Siedział idealnie prosto, z zamkniętymi oczami. Imponujący płaszcz czarnych włosów, przeplatanych z rzadka białymi, opadał aż na kolana. Miał świeżą, młodzieńczą cerę, nieco zarumienioną, jak Chinka na randce. Siedział na miękkiej macie z trawy, miał na sobie obszerny kaftan z grubo plecionej tkaniny. Wnętrze jaskini było małe, nie większe niż kwadrat o boku pięciu stóp. Poza małym biurkiem nie było tam żadnych domowych sprzętów, ani też żadnych mebli. Na biurku dostrzegłem trzy zwoje: „Doktrynę Znaczenia”, Lao Tzu oraz „Sutrę Diamentową”.⁵

Przedstawiłem się najuprzejmiej jak potrafiłem, przedstawiłem objawy i przyczyny mojej choroby i poprosiłem mistrza o pomoc.

Lekarstwo

Po chwili Hyakuyū otworzył oczy i głęboko, badawczo mi się przyjrzał. Potem, mówiąc powoli i wyraźnie, wyjaśnił, że jest tylko bezużytecznym, zużytym starcem, „bardziej martwym niż żywym”. Osiadł w górach, żywiąc się orzechami i dzikimi górkimi owocami, które był w stanie zebrać. Spędzał noce w towarzystwie górskich jeleni i innymi dzikich stworzeń. Wyznał, że jest zupełnym ignorantem i jest ogromnie zakłopotany tym, że tak ważny kapłan przebył tak długą drogę, specjalnie po to, żeby go spotkać.

Ja jednak nalegałem, powtarzając błagania o pomoc. W końcu uległ i prostym, bezceremonialnym gestem chwycił moją dłoń. Rozpoczął badanie pięciu narządów mojego ciała, zbadał mój puls w dziewięciu punktach witalnych. Zauważyłem, że paznokcie na palcach jego dłoni mają prawie całą długość.

Marszcząc brwi, powiedział głosem zabarwionym troską:

— Niewiele da się zrobić. Rozwinąłeś poważną chorobę. Wysilając się ponad miarę, zapomniałeś o najważniejszej zasadzie duchowego treningu. Cierpisz na chorobę medytacji, a taką bardzo trudno jest wyleczyć środkami medycznymi. Jeśli spróbujesz akupunktury, przypalania moksa, czy lekarstw, zobaczysz, że nie przyniosą one efektu. Nawet gdyby te zabiegi wykonywaliby P’ien Ch’iao, Ts’ang Kung czy Hua T’o. Doprowadziłeś się do tak poważnego stanu na skutek medytacji. Nigdy nie wrócisz do zdrowia, chyba, że uda ci się opanować techniki wewnętrznej wizualizacji. Jak mówi stare powiedzenie, „Kiedy ktoś upada na ziemię, to właśnie z ziemi musi się podnieść”.

— Proszę — powiedziałem — naucz mnie tajemnych technik wewnętrznej wizualizacji. Chcę zacząć ją praktykować i zobaczyć jak to działa.

Mistrz Hyakuyū przyjął poważną i majestatyczną postawę, a następnie cicho i łagodnie odparł:

⁵Te trzy księgi pokazują iż Hakuyū osadzony był w trzech tradycjach: konfucjanizmie, taoizmie i budyzmie.

— Och, jesteś zdeterminowany, aby znaleźć rozwiązanie swojego problemu, nieprawdaż, młody człowieku? W porządku, myślę, że mogę ci powiedzieć kilka rzeczy o wewnętrznej wizualizacji, których nauczyłem się wiele lat temu. Jest to tajemna metoda wzmacniania sił witalnych, którą znają bardzo nieliczni. Praktykowana z zaangażowaniem zawsze przynosi znaczące efekty. Co więcej, dzięki niej będziesz mógł również cieszyć się długim życiem. Wielka Droga dzieli się na dwa aspekty, yin i yang. W połączeniu, tworzą one istoty ludzkie, jak i wszystkie inne rzeczy. Pierwotna, wrodzona energia krąży cicho w ciele, poruszając się w kanałach, przechodząc z jednego do drugiego, wśród pięciu wielkich narządów. Ochronna energia oraz odżywcza krew, które krążą razem, wznoszą się i opadają w ciele, czyniąc łącznie pięćdziesiąt pełnych okrążeń w każdym dwudziestoczterogodzinnym okresie.

Płuca, będące przejawem pierwiastka metalu, są żeńskim organem umiejscowionym powyżej przepony. Wątroba, będąca przejawem pierwiastka drewna, jest męskim organem umiejscowionym pod przeponą. Serce, będące przejawem pierwiastka ognia, jest głównym organem yang, mieści się w górnej części ciała. Nerki, będące przejawem pierwiastka wody, są głównym organem yin, mieszczą się w dolnej części ciała. W pięciu wewnętrznych organach zawartych jest siedem cudownych mocy, przy czym śledziona i nerki mają ich po dwie.⁶

Wydechane powietrze wychodzi z serca i płuc. Wdechane powietrze wchodzi przez nerki i wątrobę. Z każdym wydechem ochronna energia i odżywcza krew posuwają się naprzód w swoich kanałach o trzy cale. Robią to też z każdym wdechem. W ciągu każdego dwudziestu czterech godzin, ochronna energia i odżywcza krew wykonują pięćdziesiąt pełnych okrążeń ciała.

Ogień jest z natury lekki i niestabilny, zawsze próbuje unieść się do góry. Woda jest z natury ciężka i osadzona, zawsze stara się opaść. Jeśli osoba niezaznajomiona z tymi zasadami będzie praktykowała medytację zbyt intensywnie, ogień w jej sercu ruszy gwałtownie w górę, wypalając płuca i zakłócając ich funkcje.

Ponieważ relacja matki-i-dziecka istnieje pomiędzy płucami (reprezentującymi pierwiastek metalu) i nerkami (reprezentującymi pierwiastek wody), kiedy płuca są chore i cierpią, wówczas nerki są również osłabione i opadają z sił. Osłabienie płuc i nerek destabilizuje i osłabia inne narządy oraz zakłóca właściwą równowagę pomiędzy sześcioma

⁶W tradycyjnej medycynie chińskiej pojęcia drewna, ognia, ziemi, metalu i wody (pięć etapów) są używane do określenia cech energii wewnątrz ciała, w procesie wzajemnego wytwarzania i wzajemnego pokonywania. Stanowią rdzeń systemu relacji, który razem z teorią yin-yang, działa w cyklach wznoszenia się i opadania, jednocząc ludzi z naturą. Pięć faz odnosi się do wielu innych „piątek”, w tym również do pięciu organów wewnętrznych. I tak płuca, serce, wątroba, śledziona i nerki nawiązują do (odpowiednio) metalu, ognia, drewna, ziemi i wody. Utrzymanie właściwej równowagi między tymi pięcioma elementami jest kluczowe dla zachowania zdrowia.

Narządy wewnętrzne posiadają siedem cudownych mocy: wątroba — aspekt duszy należący do nieba; płuca — aspekt duszy należący do ziemi; serce — duch; śledziona — myśl i wiedza; nerki — esencja życia i wola.

wnętrzościami.⁷ To skutkuje brakiem równowagi w funkcjonowaniu czterech elementów tworzących ciało (ziemia, woda, ogień, wiatr), niektóre z nich stają się zbyt silne, inne zbyt słabe. To z kolei prowadzi do wielu rozmaitych dolegliwości i zaburzeń w każdym z czterech elementów. Lekarstwa nie przynoszą rezultatu w leczeniu. Medycy mogą jedynie przyglądać się temu bezradnie.

Wzmacnianie życia

[Mistrz Hakuyū kontynuował:]

— Wzmacnianie życia przypomina ochronę kraju. Doświadczony władca i mądry rządcą zawsze myślą o zwykłych ludziach, którzy im podlegają, natomiast głupi władca i mierzwi rządcą skupiają się tylko na rozrywkach w gronie przedstawicieli wyższych klas. Kiedy rządcą jest pochłonięty swoimi egoistycznymi interesami, dziewięciu jego ministrów chlubi się swoją władzą i autorytetem, ich urzędnicy oczekują szczególnych przywilejów, a nikt z nich nie myśli o biedzie i cierpieniu zwykłych ludzi. Wieś pełna jest bladych, wymizeryowanych twarzy. Szerzy się głód, a ulice miasteczek i miast usłane są ciałami. Ci mądrzejsi i dobrzy wycofują się do kryjówek, zwykli ludzie pełni są urazu i gniewu, lokalni rządcy zaczynają się buntować, wrogowie przy granicy szykują się do ataku. Z żalu i cierpienia ludzie pogrążają się w cierpieniu, aż w końcu naród przestaje istnieć.

Z drugiej strony, jeśli władca poświęca uwagę temu, co poniżej, skupiając się na zwykłych ludziach, wówczas jego ministrowie i urzędnicy wypełniają swoje obowiązki skromnie i prostolinijnie i są świadomi trudności i cierpienia zwykłych ludzi. W efekcie rolnicy mają obfite plony, dostarczają dużo żywności, a ich żony dostarczają wielu ubrań. Dobrzy i mądrzy zbierają się przy władcy, aby mu służyć. Lokalni rządcy są pełni szacunku i oddania. Zwykli ludzie prosperują, a kraj rośnie w siłę. Każda osoba jest posłuszna swojemu zwierzchnikowi, wrogowie nie atakują granic, nigdzie nie rozlegają się już dźwięki bitwy. Nawet nazwy broni używanej w czasie wojny, zostają zapomniane.

Tak samo dzieje się z ludzkim ciałem. Osoba, która dotarła do urzeczywistnienia, zawsze utrzymuje energię życiową serca poniżej, wypełniając nią dolne ciało. Kiedy dolne ciało jest wypełnione energią życiową serca, wówczas nie ma miejsca, gdzie siedem nieszczęść⁸ mogłoby działać, a cztery zła⁹ miałyby szansę wejść. Ochronna energia i odżywcza krew są nasycone, serce i umysł pełne wigoru i zdrowe. Usta nie znają nawet goryczy leczniczych mikstur. Ciało nigdy nie poczuje bólu ukłuć igłami akupunktury czy wypalań moksą.

⁷Sześć wnętrzości lub „skarbow” to: jelito grube, jelito cienkie, woreczek żółciowy, żołądek, pęcherz moczowy oraz *san chiao*, czyli „potrójny grzejnik”, który jest opisany jako sieć kanałów energetycznych, które biorą udział w przemianie materii i są umiejscowione w trzech jamach ciała: pierwszy poniżej serca i powyżej żołądka, drugi w okolicach żołądka, trzeci powyżej pęcherza moczowego.

⁸Siedem nieszczęść to radość, złość, żal, przyjemność, miłość, nienawiść i pożądanie. Są tak nazywane, ponieważ są przyczynami chorób.

⁹Cztery zła, to szkodliwy wpływ na ciało spowodowany przez wiatr, zimno, gorąco i wilgoć.

Przeciętna czy mierna osoba pozwala wewnętrznej energii serca wznosić się bez kontroli, przez co rozprzestrzenia się ona w górnym ciele. Kiedy poza kontrolą pozwala się na wznoszenie życiowej energii serca, wówczas gorąco, które emanuje z serca po lewej stronie, uszkadza płuco po prawej. To powoduje nadwyrężenie pięciu zmysłów, osłabiając ich pracę i powodując szkodliwe zakłócenia w sześciu korzeniach.¹⁰

Z tego powodu Chuang Tzu powiedział: „Prawdziwa osoba oddycha z pięt. Zwykła osoba oddycha z gardła”.

Hsü Chun powiedział: „Kiedy energia życiowa jest w dolnym grzejniku, wówczas oddechy są długie. Kiedy energia życiowa jest w górnym grzejniku, wówczas oddechy są krótkie”.¹¹

Mistrz Shang Yang¹² powiedział: „W człowieku jest jedna, pierwotna energia życia. Jej zejście do dolnego grzejnika oznacza powrót jednego yang. Jeśli pragnie się doświadczyć sposobności, gdy yin osiąga spełnienie i oddaje się powrotowi do yang, dowodem na to będzie ciepło, które wytwarzane jest przez energię życiową skoncentrowaną w dolnym ciele”.

Złotą zasadą sztuki wzmacniania życia jest zawsze utrzymywanie górnego ciała w chłodzie, a dolnego w cieple.

Jest dwanaście kanałów, wzdłuż których ochronna energia i odżywcza krew krążą w ciele.¹³ Te kanały nawiązują do dwunastu znaków godzinowych lub też odnóg¹⁴, dwunastu miesięcy w roku i dwunastu godzin dnia. Nawiązują także do różnych kombinacji heksagramów czy znaków wróżebnych, które wydarzają się w cyklu rocznym i zostały opisane w „Księdze przemian”.

¹⁰Pojawiają się różne wyjaśnienia dotyczące wymienionych tu kategorii. Z wahaniem przyjąłem, że chodzi o *pięć narządów zmysłów* (oczy, uszy, nos, język i skóra) i *sześć korzeni* (pierwsze cztery z pięciu zmysłów, dotyk oraz umysł). *Lewa strona* i *prawa strona* oznaczają miejsca na nadgarstkach gdzie pojawia się puls z pięciu narządów wewnętrznych.

¹¹„Górny grzejnik” i „dolny grzejnik” to dwa elementy *san chiao*, czyli „potrójnego ogrzewacz” opisanego wcześniej w przypisie 7 na stronie 19.

¹²Jest to przydomek medyka z Yuan, Ch'en Chih-hsü, który był adeptem taoistycznej sztuki przedłużania życia. Zarówno tutaj, jak i w dalszej części tekstu pojawiają się różne kombinacje znaków wróżebnych zaczerpniętych z „Księgi przemian” (I-Ching) i użytych do opisanie ruchu życiowej energii w ciele. „Księga przemian” jest jednym z pięciu klasycznych tekstów konfucjanizmu służący od starożytnych czasów do przepowiadania przyszłości.

¹³Dwanaście kanałów: pięć dla pięciu narządów wewnętrznych, sześć dla sześciu wnętrzności i jeden dodatkowy dla serca, płuc i aorty.

¹⁴Terminy odwołujące się do chińskiej astrologii. Według chińskiego kalendarza doba składa się z dwunastu godzin. Każda taka godzina trwa dwie godziny według zachodniej miary czasu. Pierwsza godzina i początek dnia, to godzina szczura, czas od 23:00 do 1:00. Ten czas uważa się też za najcenniejszy dla wypoczynku, ponieważ pozwala zgromadzić energię na następny dzień. Druga godzina, godzina wołu to czas od 1:00 do 3:00. Trzecia, godzina tygrysa, trwa od 3:00 do 5:00. Czwarta, królika, od 5:00 do 7:00. Piąta, smoka, od 7:00 do 9:00. Szósta, węża, od 9:00 do 11:00. Siódma, konia, od 11:00 do 13:00. Ósma, kozy, od 13:00 do 15:00. Dziewiąta, małpy, od 15:00 do 17:00. Dziesiąta, koguta, od 17:00 do 19:00. Jedenasta, psa, od 19:00 do 21:00. Dwunasta, świni, od 21:00 do 23:00. Dzień kończy się więc o 23. Więcej na ten temat: http://en.wikipedia.org/wiki/Earthly_Branches — przyp. Bunyū

Pięć linii yin powyżej i jedna linia yang poniżej — heksagram znany jako „Grom ziemi powraca”¹⁵ — nawiązuje do okresu przesilenia zimowego. Prawdopodobnie do tego odnosi się Chuang Tzu, kiedy mówi o „Prawdziwej osobie oddychającej z pięt”.

Trzy linie yang poniżej i trzy linie yin powyżej — heksagram „Ziemia i niebo w spokoju”¹⁶ — odnosi się do pierwszego miesiąca roku, kiedy dziesięć tysięcy rzeczy jest pełnych życiowej energii, a miriady pąków i kwiatów rozkwitają, otrzymując dobroczynną wilgoć. Tak przedstawia się konfiguracja Prawdziwej osoby, której dolna część ciała wypełniona jest pierwotną energią. Kiedy osoba osiąga ten stan, wówczas jej ochronna energia i odżywcza krew są uzupełnione, a duch jest pełen wigoru i odwagi.

Pięć linii yin poniżej i jedna linia yang powyżej — heksagram znany jako „Rozdzielanie”¹⁷ — nawiązuje do dziewiątego miesiąca w roku. Kiedy niebiosa są w tym punkcie, wówczas liście w ogrodzie i w lesie tracą kolory, kwiaty opadają i więdną. Jest to konfiguracja „zwykłego człowieka oddychającego gardłem”. Kiedy ktoś osiąga ten stan, jest wychudzony i wymizerowany, a jego zęby zaczynają się ruszać i wypadać.

Z tego powodu „Traktat przedłużania życia” mówi: „Kiedy wszystkie sześć linii yang jest wyczerpane i człowiek staje się całkowicie yin, wówczas można łatwo umrzeć”. Musisz wiedzieć, to to, że kluczem do wzmacniania życia jest nieustanne wypełnianie dolnego ciała pierwotną energią.

Lek na wzmocnienie życia i na osiągnięcie nieśmiertelności

[Mistrz Hakuyū kontynuował:]

— Dawno temu, kiedy Wu Ch’i-ch’u planował odwiedzić mistrza Shih-t’ai, przygotował się do wizyty wykonując rytualne oczyszczenia. Następnie poszedł i zapytał o sztukę doskonalenia eliksiru. Mistrz Shih-t’ai powiedział mu: „Posiadam cudowną tajemnicę wytwarzania prawdziwego i wspaniałego eliksiru, jednak tylko osoba o nadzwyczajnych zdolnościach będzie w stanie ją przyjąć i przekazać. Jest to ta sama tajemnica, którą Żółty Cesarz otrzymał od Mistrza Kuang Ch’enga. Żółty Cesarz otrzymał ją po przejściu na emeryturę i dwudziestojednodniowym okresie wstrzemięźliwości.

Prawdziwy eliksir nie istnieje poza Wielką Drogą. Wielka Droga nie istnieje bez prawdziwego eliksiru. Wy, buddyści, macie nauki znane jako pięć nie-wyciekań.¹⁸ Kiedy położysz kres sześciu pragnieniom i zapomnisz o działaniu pięciu zmysłów, wówczas pierwotna, nierozróżniająca energia zgromadzi się aż do pełni, tuż przed twoimi oczami. To jest to, co T’ai-pai Tao-jen miał na myśli, kiedy mówił o „połączeniu własnej, wrodzonej energii życia z pierwotną energią nieba i ziemi, z której ona pochodzi”.

¹⁵Heksagram 24, najczęściej nazywany „Powrót” ☵☳ — przyp. Bunyū

¹⁶Heksagram 11, nazywany „Pokój”, „Harmonia” itd. ☷ — przyp. Bunyū

¹⁷Heksagram 23, nazywany też „Zdejmwowanie” ☵☵ — przyp. Bunyū

¹⁸Stan pięciu nie-wyciekań (jap. *go-muro*) jest osiągany, gdy zakłócające emocje znikają z umysłu. W „Orategama” Hakuin pisze, że gdy osiąga się stan w którym oczy, uszy, język, ciało i umysł działają bez zasłony iluzji, wówczas energia *ki* gromadzi się na naszych własnych oczach.

To, co Mencjusz nazwał „rozległą, bezgraniczną energią”, powinieneś sprowadzać na dół i gromadzić w *kikai tanden*, rezerwuarze energii życiowej umiejscowionym poniżej pępka.¹⁹ Utrzymuj ją tam przez miesiące i lata, zachowując z jednoupunktowym umysłem, podtrzymując bez wahania. Pewnego ranka nagle wywrócisz palenisko eliksiru, a wówczas wszystko, wewnątrz i na zewnątrz całego wszechświata stanie się jednym, wielkim, czystym eliksirem.²⁰

Kiedy to się stanie, po raz pierwszy doświadczysz tego, że to ty sam jesteś prawdziwym mędrcem, nie narodzonym jak niebo i ziemia, nie umierającym jak pusta przestrzeń. To jest moment, w którym ziszczą się twoje wysiłki doskonalenia eliksiru. Nie są to powierzchowne wyczyny typu wywoływanie wiatru, ujarzmianie mgieł, pomniejszanie przestrzeni czy chodzenie po wodzie. Tego rodzaju rzeczy mogą być wykonywane przez ostatnich mędrców. Dla ciebie celem jest zrobienie najlepszego eliksiru, z wielkiego morza; przemiana wielkiej ziemi w czyste złoto.²¹

Wyjaśniając zdanie „Metalowy płyn powraca do eliksiru” mędrzec w przeszłości powiedział: „»Eliksir« odnosi się do tanden, a »płyn« odnosi się do krwi płynącej w płucach. Tak więc to zdanie oznacza, że krew z płuc powraca do *kikai tanden* umiejscowionego poniżej pępka”.

Skupienie umysłu w dolnej części ciała

W tym momencie ja [Hakuin] powiedziałem do mistrza Hakuyū:

— Jestem głęboko wdzięczny za twoje instrukcje. Zamierzam przerwać na chwilę moją naukę zen, po to, aby skupić swoje wysiłki na wewnętrznej wizualizacji i wyleczyć moją chorobę.

Jest jednak coś, co mnie niepokoi. Czy metoda, której uczysz nie jest przykładem „nadmiernego podkreślania ochładzających sposobów, w celu ściągnięcia w dół ognia serca”, przed którym ostrzegał wielki medyk Li Shih-ts'ai? I jeśli skoncentruję mój umysł w jednym miejscu, czy to nie zakłóci obiegu ochronnej energii i odżywczej krwi i nie spowoduje ich zastoju?

Uśmiech przemknął po twarzy mistrza Hakuyū.

— W żadnym razie — odparł. — Nie możesz zapominać, że mistrz Li powiedział też, że naturą ognia jest wznoszenie się, więc trzeba go sprowadzać na dół. Naturą wody jest opadanie, więc trzeba ją wznosić. Ten warunek opadającego ognia i wznoszącej się wody

¹⁹Mencjusz opisywał „rozległą, bezgraniczną energię” jako „potężną, podobną powodzi, w najwyższym stopniu nieugiętą. Jeśli dokarmia się ją prawością i nie stawia przeszkód na drodze, wówczas wypełni ona całe niebo i ziemię, a człowiek znajdzie się w tym samym strumieniu, w którym jest niebo”. (D. C. Lau „Mencius”, Nowy Jork, Penguin, 1970)

²⁰Innymi słowy, kiedy ten próg (opisany tutaj jako rodzaj satori) zostanie przekroczony, wówczas uświadamiasz sobie, że Wielka Droga i eliksir są jednym.

²¹W „Nauczaniu na skrzyżowaniu dróg” (Tsuji-dangi), Hakuin wyjaśniał „ubijanie wielkiej rzeki w najwspanialszy eliksir” jako działanie oświeconej osoby mające na celu doprowadzenie innych istot do oświecenia.

nazywany jest przemieszaniem. Czas, w którym następuje przemieszanie, nazywa się „Już spełnionym”. Czas, w którym ono nie następuje, nazywa się „Przed spełnieniem”.²²

Przemieszanie jest konfiguracją życia. Brak przemieszania jest konfiguracją śmierci. Kiedy mistrz Li i ludzie z jego szkoły mówią o „nadmiernym podkreślaniu ochładzających remediów, w celu ściągnięcia w dół ognia serca”, robią to po to, aby ochronić tych, którzy studiują nauki szkoły tan-hsi, przed szkodą, która mogłaby wyniknąć z nadmiernego stosowania tego typu remediów.

Ogień działa na dwa sposoby: jak książę i jak minister. Książęcy ogień znajduje się w górnej części ciała. Kieruje spokojnie. Ministerialny ogień przebywa w dolnej części ciała. Kieruje aktywnie. Książęcy ogień jest mistrzem serca. Ministerialny ogień działa, jak jego podwładny.

Są dwa rodzaje ognia ministerialnego. Jeden znajduje się w nerkach, drugi w wątrobie. Nerki przyrównywane są do smoka, wątroba do gromu. Jest powiedzenie: „Dopóki smok jest ukryty w głębi morza, łomot grzmotu nie jest słyszany. Dopóki grzmot pozostanie zamknięty na bagnach i mokradłach, smok nie będzie szybował po niebie”. Zakładając, że jest to prawda oraz biorąc pod uwagę fakt, że zarówno morza, jak i mokradła składają się z wody, czyż to powiedzenie nie oznacza, iż została poskromiona tendencja ministerialnego ognia do wznoszenia się?

Jest także powiedziane, że kiedy serce męczy się i przegrzewa, wówczas staje się pozbawione energii. Kiedy serce staje się wyczerpane, można je zregenerować poprzez obniżenie go i przemieszanie z nerkami. To nazywa się uzupełnieniem. Odnosi się do wspomnianej wcześniej zasady „Po spełnieniu”.

Ty, młody człowieku, rozwinąłeś tę poważną chorobę, ponieważ ogień w twoim sercu mógł piąć się w górę wbrew naturalnemu przepływowi. Nawet jeśli opanujesz wszystkie tajemne praktyki, które trzy światy²³ mają do zaoferowania, nie uda ci się nigdy odzyskać zdrowia, chyba, że sprowadzisz swoje serce na dół, do dolnej części ciała.

Prawdopodobnie bierzesz mnie za jakiegoś taoistę. Prawdopodobnie myślisz, że to, co ci mówię, nie ma nic wspólnego z buddyzmem. Ale to błąd. To, czego cię nauczam, to jest zen. Jeśli w przyszłości będziesz miał błysk prawdziwego przebudzenia, uśmiechniesz się i przypomnisz sobie moje słowa.

²² „Po spełnieniu” ☵ i „Przed spełnieniem” ☷ są dwoma ostatnimi heksagramami w „Księdze przemian”.

²³Trzy światy, to światy, w których odradzają się odczuwające istoty: świat pragnień, świat formy i świat bezforemności.

Nie-kontemplacja

[Mistrz Hakuyū kontynuował:]

— W praktyce kontemplacji, prawdziwa kontemplacja jest nie-kontemplacją. Błędna kontemplacja jest kontemplacją, która jest rozróżniająca i nieskoncentrowana.²⁴ Rozwinął tę poważną chorobę poprzez zaangażowanie w rozróżniającą kontemplację. Nie uważasz, że powinieneś teraz pomóc sobie, poprzez nie-kontemplację? Jeśli weźmiesz gorąco ze swojego serca i ogień ze swojego umysłu i sprowadzisz je na dół do *kikai tanden*, aż do podeszew stóp, wówczas poczujesz naturalny chłód i świeżość. Wszelkie rozróżnianie ustanie. Nie pojawi się nawet najdrobniejsza, świadoma myśl, która mogłaby wzbudzić falę emocji. To jest prawdziwa medytacja — czysta i nieskalana.

Nie mów więc o przerywaniu swojej nauki zen. Sam Buddha nauczał, że „wszelkie rodzaje chorób powinniśmy leczyć poprzez opuszczenie serca aż do podeszew stóp”. Sutry Agama²⁵ uczą metody, w której jest używany eliksir. Jest ona nieoceniona w leczeniu osłabienia serca.

W traktacie szkoły tendai pt. „Wielka koncentracja i wgląd” są wyjaśnione szczegółowo podstawowe przyczyny chorób, jak i sposoby ich leczenia. Jest w niej przedstawionych dwanaście technik oddychania, które są skuteczne w leczeniu wielu rodzajów chorób. Inną metodą jest wizualizacja serca jako ziarna spoczywającego na pępku. Ostatecznie istotą wszystkich tych metod jest sprowadzenie ognia serca na dół i zgromadzenie go w *kikai tanden* i w podeszwach stóp. Jest to nie tylko skuteczne w leczeniu chorób, ale też niezwykle korzystne dla medytacji zen.

Uważam, że są dwa rodzaje koncentracji: koncentracja na ostatecznej prawdzie i koncentracja na tymczasowej prawdzie. Ta pierwsza jest pełną i doskonałą medytacją na prawdziwym aspekcie wszystkich rzeczy. W drugiej, największy nacisk jest położony na skupieniu energii serca w *kikai tanden*. Uczniowie, którzy praktykują te koncentracje otrzymują dzięki nim ogromne korzyści.

Rozwijanie energii umysłu

[Mistrz Hakuyū kontynuował:]

— Dōgen, patriarcha i założyciel świątyni Eihei-ji, udał się w podróż do Chin, gdzie uczył się pod kierunkiem mistrza Ju-ching w klasztorze T'ien-t'ung. Pewnego dnia, kiedy udał się po instrukcje do pokoju Ju-chinga, ten powiedział: „Kiedy praktykujesz zazen, powinieneś umieścić swój umysł we wnętrzu lewej dłoni”.

To ogólnie odnosi się do koncentracji szkoły tendai na prawdzie tymczasowej.

²⁴ „Rozróżniająca kontemplacja” (*ta-kan*) przypuszczalnie odnosi się do medytacji z *kōanem*, w której temat medytacji staje się obiektem rozróżniania i energia *ki* nie gromadzi się w dolnej części ciała. „Nie-kontemplacja” (*mu-kan*) odnosiłaby się więc do najwyższego stanu medytacyjnego, w którym całe intelektualne rozróżnianie zostało odcięte.

²⁵Ogólny termin oznaczający wszystkie sutry hinajany.

W swoim traktacie pt. „Mniejsza koncentracja i wgląd” Chih-i opisuje jak pierwszy raz przyszło mu nauczać tajemnej techniki medytacji wizualizacji (koncentracji na prawdzie tymczasowej) i jak za jej pomocą udało mu się ocalić starszego brata, który był poważnie chory, na krawędzi śmierci.

Kapłan Po-yün powiedział: „Zawsze utrzymuję swoje serce nisko, wypełniając dolną część brzucha. Używam tego cały czas — ucząc uczniów, prowadząc zgromadzenie mnichów, przyjmując gości, podczas spotkań w moich pokojach, kiedy jestem bardzo zaangażowany w wykłady i mowy różnego rodzaju — i nigdy tego nie zużyłem. Od kiedy osiągnąłem podeszły wiek, korzyści z tego płynące są dla mnie szczególnie wspaniałe”.

Jakże chwalebne! Czyż słowa Po-yüna nie zgadzają się z naukami zawartymi w „Sui-wen”: „Jeśli jesteś spokojny i wolny od kłopotliwych myśli, pierwotna energia ujawni się. Tak długo, jak będziesz utrzymywał tę energię wewnątrz, nie będzie możliwości pojawienia się choroby”?

Co więcej, istotą zachowania tej energii wewnątrz, jest utrzymywanie jej w pełni i w bezpieczeństwie w całym ciele, poprzez rozszerzanie jej na wszystkie trzysta sześćdziesiąt stawów i osiemdziesiąt cztery tysiące porów skóry. Musisz wiedzieć, że jest to ostateczna tajemnica wzmacniania życia.

P’eng Tsu powiedział: „Zamknij się w pokoju, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał. Przygotuj matę z ciepłą pościelą i poduszkę wysoką na około trzy cale. Połóż się twarzą do góry i całkowicie wyprostuj ciało. Zamknij oczy i umieść energię serca w klatce piersiowej. Połóż gęsi puch pod nosem. Kiedy oddech nie będzie poruszał piórka, odlicz trzysta oddechów. Kiedy osiągniesz stan, w którym uszy nie słyszą, a oczy nie widzą, zimno i gorąco nie będą sprawiały ci niewygodę. Trujące żądła os i skorpionów nie będą w stanie cię zranić. W wieku trzystu sześćdziesięciu lat będziesz bardzo blisko stania się prawdziwą osobą”.

Su Tung-p’o dał następującą radę:

Jeśli jesteś głodny, zjedz coś, ale zakończ posiłek zanim poczujesz się syty. Przejdź się na długi, spokojny spacer, aż poczujesz, że apetyt wrócił. Wówczas wybierz ciche pomieszczenie i usiądź wyprostowany. Zaczynaj wydychać i wdychać, licząc oddechy — od dziesięciu do stu, od stu do tysiąca. W chwili, kiedy doliczysz do tysiąca oddechów, twoje ciało powinno stać się mocne i stabilne jak skała, a serce ciche i nieruchome jak puste niebo.

Jeśli będziesz kontynuował siedzenie w taki sposób, przez dłuższy czas, wówczas oddech zatrzyma się. Nie będziesz już wdychał, ani wydychał. Twój oddech pojawi się w postaci chmur, z osiemdziesięciu czterech tysięcy porów skóry wzniesie się niczym mgła. Z doskonałą jasnością uświadomisz sobie, że wszystkie choroby z powodu których cierpiełeś, każde z niezliczonych zaburzeń, których doświadczyłeś od nie mającego początku czasu, wszystkie one nagle zniknąły same z siebie. Będziesz jak ślepiec, który nagle odzyskał wzrok i nie potrzebuje już prosić innych o przewodnictwo na drodze.

To, co musisz zrobić, to odciąć się od słów i poświęcić się całkowicie wzmocnieniu pierwotnej energii. Dlatego mówi się: „Ci, którzy chcą wzmocnić wzrok, mają zamknięte oczy. Ci, którzy chcą wzmocnić słuch, unikają dźwięków. Ci, którzy chcą wzmocnić energię serca, utrzymują ciszę”.

Metoda świetlistego eliksiru

— Wspomniałeś o metodzie, w której jest używany delikatny eliksir. — powiedziałem [ja – Hakuin] — Możesz powiedzieć o niej coś więcej?²⁶

Mistrz Hakuyū odparł:

— Kiedy uczeń zaangażowany w medytację czuje wyczerpanie ciała i umysłu, ponieważ w czterech elementach jego ciała nie ma harmonii, powinien zebrać siły ducha i wykonać następującą wizualizację:

Wyobraź sobie, że nagle na czubku twojej głowy znalazła się kula delikatnego, świetlistego nektaru, o czystym kolorze i zapachu, o wielkości i kształcie kaczego jaja. Kiedy stopniowo się ono rozplywa, przynosi wspaniałe doznania, nawilżając głowę wewnątrz i na zewnątrz. Ścieka ono dalej, nawilżając ramiona, łokcie i klatkę piersiową. Przenika płuca, przeponę, wątrobę, żołądek i jelita. Spływa w dół kręgosłupa, poprzez biodra, miednicę i pośladki.

W tym momencie wszystkie zatoki, które zebrały się w pięciu narządach i w sześciu wnętrznościach, wszystkie dolegliwości i bóle w brzuchu oraz w innych dotkniętych chorobą częściach ciała, podążają za sercem, które spłynie do dolnej części ciała. Kiedy to się stanie, usłyszysz wyraźnie jakby dźwięk wody sączącej się z wyższego do niższego miejsca. Będzie ona poruszała się w dół ciała, wypełniając nogi dobroczynnym ciepłem, aż dotrze do podeszew stóp, gdzie się zatrzyma.

Uczeń powinien powtarzać tę kontemplację. Gdy jego życiowa energia będzie spływała w dół, stopniowo wypełni dolną część ciała, wypełniając je przenikającym ciepłem, sprawiając, że będzie się czuł, jakby aż do pępka siedział w gorącej kąpieli przygotowanej z wywaru rzadkich i pachnących ziół leczniczych, które zostały zebrane i przygotowane przez zdolnego medyka.

Jako że wszystkie rzeczy stworzone są przez umysł, kiedy zaangażujesz się w tę kontemplację, twój nos naprawdę poczuje cudowną woń czystego, delikatnego, świetlistego eliksiru. Twoje ciało dozna wyjątkowego odczucia roztopiającego dotyku. Twoje ciało i umysł będą w doskonałym spokoju i harmonii. Poczujesz się lepiej i będziesz cieszył się lepszym zdrowiem, niż gdy byłeś dwudziesto- czy trzydziestoletnim młodzieńcem. W tym czasie, wszystkie niepożądane nagromadzenia w życiowych narządach i wnętrznościach roztopią się i znikną. Żołądek i jelita będą działały doskonale. Zanim zdasz sobie z tego sprawę, twoja skóra będzie promieniała blaskiem zdrowia. Jeśli pracowicie kontynuujesz praktykę tej kontemplacji, wówczas nie ma choroby, której nie można by wyleczyć, nie

²⁶Opisana poniżej „Metoda świetlistego eliksiru” (*nanso no hō*) jest techniką medytacyjną której przybliżony opis można znaleźć w sutrach Agama. (Itō Kazuyoshi, *Hakuyūshi shijitsu no shinkenkyū*, Kioto, Yamaguchi Shoten, 1960)

będzie korzyści, której nie można by uzyskać, nie ma poziomu mądrości, którego nie można by osiągnąć, nie ma praktyki duchowej, której nie można by opanować. To, czy takie efekty pojawią się szybko, czy powoli, zależy jedynie od tego, na ile dokładnie zastosujesz się do tych instrukcji.

Byłem chorym młodzieńcem, w dużo gorszym stanie niż ty teraz. Doświadczyłem dziesięć razy większych cierpień niż te, które ty znosiłeś. Lekarze w końcu poddali się. Sprawdziłem setki leków, ale żaden z nich nie przyniósł mi jakiegokolwiek ulgi. Zwróciłem się do bogów o pomoc. Modliłem się do bóstw nieba i ziemi, błagając o ich subtelne i niedostrzegalne wsparcie. Zostałem cudownie pobłogosławiony. Udzielili mi swojego wsparcia i ochrony. Trafiłem na metodę kontemplacji delikatnego, wibrującego nektaru. Moja radość nie miała granic. Natychmiast zacząłem ją praktykować z pełną, jednopunktową determinacją. Zanim upłynął miesiąc, moje problemy prawie zupełnie zniknęły. Od tego czasu, nigdy nie miałem choćby najmniejszego powodu do narzekań na moje ciało czy umysł.

Stałem się jak bezmyślny głupek, zupełnie wolny od jakiegokolwiek troski. Nie zważałem na upływ czasu. Nigdy nie wiedziałem jaki jest dzień czy miesiąc, ani nawet czy dany rok jest przestępny czy nie. Stopniowo straciłem zainteresowanie dla rzeczy, które świat tak hołubi. Wkrótce zapomniałem też zupełnie o nadziejach, pragnieniach i zwyczajach zwykłych mężczyzn i kobiet. Gdy byłem w średnim wieku, okoliczności zmusiły mnie do opuszczenia Kioto i schronienia się w górach Prowincji Wakasa. Żyłem tam prawie trzydzieści lat, o czym nie wiedzieli moi znajomi. Gdy patrzę wstecz na ten okres w moim życiu, wydaje się być tak przelotny i nierzeczywisty, jak życie we śnie, które pojawiło się w mózgu śpiącego Lu-shenga.²⁷

Teraz żyję tutaj, w tym samotnym miejscu wśród wzgórz Shirakawa, z dala od ludzkich siedzib. Mam jedną lub dwie warstwy ubrań, aby owinąć nimi mój wyniszczony, stary zwłok. Mimo to nie marznę nawet w środku zimy, w nocy, gdy zimno przegryza się przez cienką bawełnę. W miesiącach, kiedy nie ma górskich owoców ani orzechów, które mógłbym zebrać i nie mam nawet ziarenka do zjedzenia, nie odczuwam głodu. Wszystko to dzięki tej kontemplacji.

Młody człowieku, właśnie nauczyłeś się sekretu, skarbu, którego nie jesteś w stanie wyczerpać przez całe swoje życie. Czegóż więcej mógłbym cię nauczyć?

Opuszczenie Hakuyū

Mistrz Hakuyū usiadł cicho z zamkniętymi oczami. Podziękowałem mu wylewnie, w moich oczach błysnęły łzy i pożegnałem się. Kiedy opuszczałem jaskinię i powoli kierowałem się do podnóża góry, na szczytach drzew błądziły resztki światła dnia. Nagle zatrzymało mnie *klap klap* drewniaków uderzających o kamienne podłoże, odbijające się

²⁷Młody człowiek o imieniu Lu-sheng udał się do stolicy w poszukiwaniu kariery. Zatrzymał się w miejscu zwanym Han-tan. Czekał aż ugotuje się obiad, zdrzemnął się. Śniło mu się, że awansował, aż w końcu osiągnął pozycję premiera. Kiedy się obudził i zobaczył obiad ciągle gotujący się na ogniu, zdał sobie sprawę z tego, że życie jest tylko pustym snem, i powrócił do swojego domu.

echem od ścian doliny. Na poły ze zdumieniem, po części z niedowierzania, rozejrzałem się z niepokojem dookoła i w oddali zobaczyłem postać mistrza Hakuyū zmierzającego w moim kierunku.

Kiedy był wystarczająco blisko, żebym go usłyszał, powiedział:

— Nikt nie korzysta z tych górskich szlaków. Łatwo jest zgubić drogę. Możesz mieć kłopot z powrotem, więc cię kawałek odprowadzę.

Szedł przede mną rozmawiając i śmiejąc się, w rękę trzymał cienki kij, na stopach miał drewniaki. Po nierównych urwiskach i stromych, górskich zboczach poruszał się zwinnie i bez wysiłku, jakby spacerował po dobrze zadbanym ogrodzie. Po około pięciu kilometrach dotarliśmy do górskiego strumienia. Powiedział, że jeśli pójde wzdłuż niego, bez problemu znajdę drogę powrotną do wsi Shirakawa. Kiedy odwrócił się, żeby pójść z powrotem, w oczach miał coś, co wyglądało na smutek.

Ponownie złożyłem dłonie i skłoniłem nisko głowę w podzięcie. Stałem tam bez ruchu, przyglądając się jak mistrz Hakuyū podążał w górę górskiego szlaku, nie mogąc nadziwić się sile i wigorowi jego kroków. Poruszał się z tak lekką, nieskrępowaną swobodą, jakby wykraczał poza ten świat, rozpostarł skrzydła i leciał w górę, by zasilić szeregi nieśmiertelnych mędrców. Gdy na niego spoglądałem, moje serce było pełne szacunku, jednak z nutą zazdrości. Czułem też ukłucie żalu, wiedząc, że już nigdy w tym życiu nie będzie mi dane spotkać takiego człowieka i uczyć się od niego.

Pożytki płynące z wewnętrznej wizualizacji

Wróciłem prosto do Shōin-ji. Tam oddałem się wizualizacji, praktykując ją ciągle na nowo. Choroba, która nękała mnie całymi latami, zniknęła sama z siebie, w ciągu niecałych trzech lat — bez uciekania się do medycyny, akupunktury czy wypalania moksa. Co więcej, w tym czasie sześć czy siedem razy doświadczyłem ogromnej radości wielkiego satori. Przebiłem się i przeniknąłem do korzenia wszystkich tych trudnych-do-uwierzenia, trudnych-do-przeniknięcia, trudnych-do-uchwycenia i trudnych-do-przekroczenia kōanów, w które wcześniej nie byłem w stanie w ogóle się wgrzyźć. Urzeczywistniłem także niezliczone pomniejsze satori, które sprawiły, że bez opamiętania tańczyłem z radości, machając rękami w powietrzu. Po raz pierwszy zrozumiałem też, że mistrz zen Ta-hui nie oszukał mnie, kiedy napisał o doświadczeniu osiemnastu wielkich satori i niezliczonych pomniejszych.

W przeszłości zwykłem nosić dwie lub nawet trzy pary *tabi*, a mimo to zawsze czułem, jakby podeszwy moich stóp były zanurzone w wannach z lodem.²⁸ Za to teraz, nawet w trzecim miesiącu, w najzimniejszej porze roku, nie potrzebuję nawet jednej pary. Nie potrzebuję już też piecyka, żeby się ogrzać. W tym roku skończyłem osiemdziesiąt lat,

²⁸Rikugawa Taiun cytuje komentarz Reigena Etō, ucznia Hakuina, który stał się jednym z jego głównych spadkobierców: „Kiedy Mistrz [Hakuin] był młody, nosił na stopach trzy warstwy *tabi* o grubych podeszwach. [Później,] kiedy nauczył się sprowadzać swój umysł na dół, do pola cynobru (*tanden*), wówczas nawet w najbardziej surowym okresie zimy, nigdy nawet nie zbliżał się do piecyka. „Yasenkanna Hyōshaku”.

a nawet teraz nie mam kłopotu z najmniejszą nawet dolegliwością. Nie ma wątpliwości, że wszystko to zawdzięczam trwałym pożytkom, którymi mogę się cieszyć dzięki praktyce cudownej, tajemnej techniki wewnętrznej wizualizacji.

Epilog

Nawet kiedy teraz myślę o tym wszystkim, łzy spływają po moich szorstkich, starych policzkach i nie jestem w stanie ich powstrzymać. Cztery, czy pięć lat temu miałem sen. Mistrz Hakuyū przebył długą drogę ze wzgórz Shirakawa, aby odwiedzić mnie tu, w Shōin-ji. Spędziliśmy całą noc śmiejąc się i rozmawiając. Poczuliśmy się tak szczęśliwy, że następnego ranka powiedziałem o tym mnichom żyjącym w świątyni. Pokłonili się i złożyli dłonie w geście czci.

— Dobrze! Dobrze! — mówili. Może to faktycznie się wydarzy. Może sen stanie się rzeczywistością. Gdyby mistrz Hakuyū przybył tutaj, byłby to wielki zaszczyt dla świątyni.

W tym roku skończyłeś osiemdziesiąt lat mistrzu, ale twój umysł i ciało są nadal silne i pełne wigoru. Nauczasz nas, ale twoja pomoc wykracza poza to i trafia również do innych uczniów, w odległych zakątkach kraju. Czy wszystko to nie jest możliwe dzięki mistrzowi Hakuyū? Pozwól, by jeden czy dwóch z nas udało do Kioto i zaprosiło go, by odwiedził Shōin-ji. Mógłby zamieszkać tu, w świątyni. Moglibyśmy dbać o niego dzięki zebraniu.

W zgromadzeniu mnichów zapanowała euforia. Snuto różne plany. Wówczas wystąpił jeden z mnichów:

— Zaraz, zaraz — powiedział śmiejąc się — popełniacie błąd „oznaczenia strony poruszającej się łodzi, aby pokazać, gdzie wypadł miecz”²⁹. Przykro mi, że akurat ja muszę być tym, kto wam to powie, ale mistrz Hakuyū o którym rozmawiacie, nie żyje. Umarł zeszłego lata.

Mnisi aż klasnęli w dłonie z zaskoczenia.

— Nie powinieneś powtarzać plotek tego rodzaju! — powiedziałem, upominając mnicha. Hakuyū nie jest zwykłym człowiekiem. Jest jednym z nieśmiertelnych mędrców, któremu akurat przytrafiło się chodzić po ziemi. Jak taki człowiek mógłby umrzeć?

— Niestety właśnie to go zgubiło. Śmierć spotkała go właśnie dlatego, że stąpał po ziemi. Zeszłego lata, gdy szedł w górach, dotarł do krawędzi głębokiego wąwozu. Do drugiego brzegu było około stu metrów. Probował przeskoczyć, ale nie udało mu się. Upadł na skały poniżej. Jego śmierć była opłakiwana przez pobliskich i dalekich wieśniaków.

Mnich zakończył opowieść i stał z wyrazem żałości na twarzy. Moje oczy uroniły obfite łzy.

Nie mówcie, że stary Hakuin, na wpół martwy, łapiący z trudem swoje ostatnie oddechy, beztrudnie nagryzmolił długą historię wyssanych z palca nedorzecznosci, mając

²⁹To powiedzenie wywodzi się z historii, w której pewien człowiek upuścił do rzeki swój ulubiony miecz. Zaznaczył więc na łodzi miejsce, w którym miecz mu wypadł, aby go potem wyłowić. Długo nurkował, jednak bez skutku. Oczywiście wyniknęło to z tego, że w międzyczasie łódź popłynęła w dół strumienia. — przyp. Bunyū

nadzieję, że omami tym wybitnych uczniów. To, co tu zapisałem, nie jest przeznaczone dla tych, którzy posiadają duchowe moce pierwszego sortu, poszukiwaczy, którzy osiągnęli przebudzenie już przy pierwszym uderzeniu kija ich mistrza. Jednak ci, którzy są tępymi, ociążałowymi niedołączkami, jak ja, ci, którzy cierpią z powodu chorób, jak ja cierpiałem, niech przyjrzą się tej książce, przeczytają ją i kontemplują jej znaczenie. Z pewnością powinni dzięki niej uzyskać pewną pomoc. W zasadzie sędzę, że jeśli przyjrzą się tej materii głębiej, korzyści z niej płynące niekoniecznie będą małe. W każdym razie najważniejszą rzeczą, którą wszyscy musimy pielęgnować i szanować jest sekretna metoda wewnętrznej wizualizacji.

Na wiosnę siódmego roku ery Hōreki [1757] napisałem w języku japońskim pracę, którą zatytułowałem „Nocna pogawędka na łodzi” (*Yasen kanna*). Przedstawiłem w niej zasady medytacji. Od tamtego czasu różni ludzie — mnisi, mniszki, świeccy mężczyźni i świeckie kobiety — opowiadali mi, jak dzięki wspaniałym korzyściom płynącym z wewnętrznej wizualizacji zostali wybawieni z nieszczęścia ciężkich i nieuleczalnych chorób, pomimo tego, że stawiano dziesięć do jednego, że im się nie uda. Przychodzili do mnie tutaj, do Shōin-ji, by mi osobiście podziękować, a było ich tak wielu, że nie jestem nawet w stanie policzyć.

Dwa, albo trzy lata temu, pewien młody człowiek — miał może dwadzieścia dwa, dwadzieścia trzy lata — przyszedł do świątyni prosząc o spotkanie ze mną. Kiedy wyszedłem go powitać, kompletnie zaskoczyła mnie ogromna ilość prezentów — w tym kilka złotych monet — które dla mnie przyniósł. Skłonił głowę w kierunku ziemi.

— Jestem taki-to-a-taki z Matsuzaka, z Prowincji Ise. — powiedział. Mniej więcej sześć lat temu ciężko zachorowałem i nie byłem w stanie się wyleczyć. Próbowałem wszystkich tajemnych metod, o których słyszałem, ale żadna nie przyniosła jakiegokolwiek efektu. Wszyscy medycy, z którymi się konsultowałem, uznali mnie za beznadziejny przypadek. Wyglądało na to, że pozostało mi już tylko czekać na koniec. Wówczas stał się cud. Trafiła mi się okazja przeczytania „Nocnej pogawędki na łodzi”. Najlepiej jak potrafiłem z moimi wątłymi możliwościami, zacząłem samemu praktykować sekretną technikę wewnętrznej wizualizacji. Jakież to było błogosławieństwo! Kawałek po kawałku, zaczęła wracać moja energia. Dziś powróciłem do doskonałego zdrowia. Nie umiem wyrazić, jak bardzo poczułem się szczęśliwy i wdzięczny. Tańczyłem w powietrzu! Ponieważ wszystko to stało się dzięki „Nocnej pogawędce na łodzi” — nie wiedziałem dokąd pójść, do jakiego medyka czy uzdrowiciela, żeby wyrazić swoją wdzięczność. Szczęśliwie, kiedy rozmyślałem o tym co powinienem zrobić, dotarła do mnie mglista plotka, że to ty, mistrzu Hakuinie, jesteś autorem „Nocnej pogawędki na łodzi”. Natychmiast zapragnąłem ujrzeć twoje czcigodne oblicze, abym mógł osobiście wyrazić swoją głęboką wdzięczność. Pod pretekstem załatwienia jakiegoś interesu w Edo, przebyłem długą drogę z Prowincji Ise, aby cię zobaczyć. To jest najszcześniejszy moment w moim życiu. Nic nie może się temu równać.

Czy jesteście w stanie wyobrazić sobie radość, jaką czuł ten stary mnich, kiedy słuchołem go, gdy opowiadał szczegóły swojej historii?

Obawiam się tylko, że inni ludzie, kiedy przeczytają tę pracę, zaklaszczą w dłonie i wybuchną wielkimi salwami śmiechu. Dlaczego tak się dzieje?

*Koń spokojnie przeżuwa swoją paszę,
Zakłóca południową drzemkę człowieka³⁰.*

Napisane w dzień urodzin Buddy, trzeciego roku Meiwa [1766]

³⁰Te wersy zostały zaczerpnięte z wiersza poety i świeckiego praktykującego zen, Huang Ting-chien (1045–1115). „Yasenkanna Hyōshaku” proponuje następującą interpretację: Kiedy jesteś intensywnie zaangażowany w jakieś działanie, wówczas nawet nie zwrócisz uwagi na chrzęst paszy przeżuwanej przez konia. Ten sam dźwięk jednak będzie ci bardzo przeszkadzał, jeśli spróbujesz się zdrzemnąć. Może więc, przy sprzyjających warunkach, nawet ta marna historia, którą napisałem o wewnętrznej wizualizacji, przyciągnie uwagę ludzi.

Kolofon

Tekst został opracowany na podstawie czwartego rozdziału duchowej autobiografii Hakuina Zenji pt. „Wild Ivy” („Dziki bluszcz”), przełożonej przez Normana Waddella. Przypisy pochodzą od autora przekładu na język angielski, o ile nie wskazano inaczej. Tłumacz na język polski ominął część przypisów, które (w jego uznaniu) nie miały znaczenia dla merytoryki tekstu. Wprowadzenie pt. „Hakuin i Yasen kanna” zostało opracowane przez tłumacza na język polski na podstawie różnych źródeł.

Autoportret Hakuina Ekaku jest częścią Domeny Publicznej i pochodzi z Wikimedia Commons: http://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AHakuin_Ekaku.jpg

Portret Bodhidharmy i kaligrafia są autorstwa Hakuina Ekaku i obraz ten jest częścią Domeny Publicznej i pochodzi z Wikimedia Commons <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bodhidarma.jpg>

Drewniana rzeźba przedstawiająca Hakuina Zenji pochodzi z <http://terebess.hu/zen/hakuin.html>

Więcej informacji na temat poszczególnych heksagramów można też znaleźć na stronie: www.yijing.nl/i_ching/index.html

Skład został wykonany w systemie L^AT_EX

Korekta językowa: Anna Gocek

Korekta wstępna: Martyna Einin Różańska

Konsultacje merytoryczne: Czcigodny Kanzen

Konsultacje dotyczące I-Ching: Ewa Hadydoń

Wsparcie techniczne: Wojciech Muła

Tekst dostępny na stronie mahajana.net