

**UWAGA, W DRUGIEJ POŁOWIE 2020 ROKU
BĘDZIE DOSTĘPNY POPRAWIONA WERSJA
TEGO KURSU NA NASZEJ STRONIE
BUDDYZM.INFO.PL**

KURS DLA MITRÓW WE WSPÓLNOCIE BUDDYJSKIEJ TRIRATNA (2020)

Rok pierwszy (z czterech)

Spis treści:

- 1. Część pierwsza: Pójście po Schronienie do Trzech Klejnotów**
- 2. Część druga: Etyka**
- 3. Część trzecia: Medytacja**
- 4. Część czwarta: Mądrość**
- 5. Część piąta: Buddyzm a Triratna; praktyka dewocyjna**
- 6. Bibliografia**

1.1. Pójście po Schronienie do Trzech Klejnotów

- 1. Studium Dharma jako praktyka duchowa**
- 2. Kim jest buddysta?**
- 3. Budda: cel buddyzmu**
- 4. Budda – nauczyciel i jego poszukiwania**
- 5. Budda mityczny**
- 6. Budda nam bliski**
- 7. Dharma – podstawowa analiza**
- 8. Wielowymiarowość Dharma**
- 9. Sangha jako środek rozwoju**
- 10. Sangha jako cel sam w sobie**

1.1.1. Studium Dharmy jako praktyka duchowa

Rok pierwszy skompilowany przez Wadanję

Wprowadzenie

Głównym celem tego kursu jest pomoc ludziom w doskonaleniu ich życia i stanów mentalnych, nie zaś dostarczenie informacji na temat buddyzmu jako pożywki dla czysto intelektualnych zainteresowań. By praktykować Dhamę, musimy ją znać, a idee buddyjskie mają same w sobie transformacyjną moc, zmieniając nasze postrzeganie świata, a przez to – nasze uczucia i działania.

Niniejszy kurs będzie zatem zawierać rozbudowany element czytania tekstów, zastanawiania się nad nimi i dyskusowania o nich. Istotne jest jednak, byśmy na wstępie nie przyjmowali naszej zwykłej postawy wobec tego, co nazywamy „studiowaniem”, niosącej ze sobą poczucie rywalizacji, niższości czy angażowanie wyłącznie krytycznego, racjonalnego intelektu zamiast całej swojej istoty.

Poniższy tekst, oparty na mowie Padmawadźry, oferuje bardziej twórcze podejście do tego, co zwykliśmy nazywać „studiowaniem”, widząc to jako „omawianie Dharmy” – kluczową i uświęconą zwyczajem duchową praktykę, która rodzi różne inspiracje, rozwija mądrość, tworzy społeczność duchową i ujmuje w ramy naszą pracę nad własnym nawykowym funkcjonowaniem.

Omawianie dharmy

Oparte na mowie Padmawadźry Omawianie Dharmy oraz materiałach dodatkowych

Dla wczesnych buddystów „omawianie Dharmy” (Dharma-katha) było ważną praktyką. Dharma-katha oznacza mówienie o dharmie, dyskusje oparte na Dharmie, nawiązywanie kontaktów poprzez Dhamę. Oznacza powoływanie się na idee, ideały, sformułowania i symbole Dharmy dla zawiązania wspólnej komunikacji.

W *Meghija Sutta* Budda opisuje Dharma-kathę jako jedną z pięciu rzeczy (obok medytacji), które, jeśli „serce nie dojrzało jeszcze do Oswobodzenia, prowadzą je do dojrzałości”. Omawianie Dharmy jest równie istotne, jak medytacja. Nie jest to opcjonalny dodatek.

W tym momencie ktoś może zaoponować, że doświadczanie prawdy w buddyzmie wymaga wykraczania poza słowa i pojęcia. Ale przedwczesne „przywoływanie pozasłownego” samo w sobie nas nie wyzwoli. Zanim to uczynimy, musimy uwolnić się z okowów wiążących nas pojęć i poglądów na świat, żywionych przez nas nawet nieświadomie. Stopniowo nieświadome poglądy są

zastępowane przez świadomie wybrane przez nas idee sprzyjające oswobodzeniu i pomagające wieść bardziej duchowe życie. Dopiero dokonawszy tego, będziemy w stanie całkowicie wykroczyć poza pojęcia. Jeśli zbyt wcześnie „przywołamy bezsłowne”, tj. zanim przejdziemy przez ten proces, pozostaniemy po prostu dalej więźniami nieświadomych poglądów, jakie zostały nam wpojone przez rodzinę, przyjaciół, system edukacji, społeczeństwo itd. Cytując *Przebudzenie się wiary w mahajanie*: „Słów używamy, by wyzwolić się od słów, póki nie osiągniemy czystej, bezsłownej esencji”.

Transformująca moc kontaktu z Dharma

Studiując tekst pochodzący od umysłu bardziej rozwiniętego duchowo od naszego, poznajemy taki umysł – wkraczamy w wyższy świat. W grupie omawiającej dany tekst możemy spędzić sporo czasu z naszymi duchowymi przyjaciółmi żyjący-mi w tym wyższym świecie, pomagając sobie nawzajem doświadczyć tego świata jak najpełniej. Ów kontakt ze światem wyższym stanowi transformujące doświadczenie. Może wprowadzić nas w wyższe stany mentalne tak samo jak dowolna praktyka medytacyjna. W kanonie palijskim jest więcej przypadków osiągnięcia nowego poziomu wskutek zetknięcia się z Dharma, aniżeli dzięki medytacji! (Późniejsze przykłady to choćby Hui Neng czy Sangharakszita, którzy obaj doświadczyli wglądu dzięki zetknięciu się z *Diaamentową Sutrą*).

Bez odpowiedniego podejścia nie da się jednak skorzystać z transformującego efektu Dharmy. Musimy stale mieć na uwadze, że wkraczamy w pewien wyższy świat i otwierać się na atmosferę i magię, a nie skupiać jedynie na pojęciach.

Trzeba też wykształcić w sobie postawę szacunku i pokornej akceptacji, że tekst pochodzi od kogoś wyżej od nas rozwiniętego. Jeśli nie podobają nam się pewne aspekty treści, musimy dopuszczać możliwość, że tego typu reakcje więcej mówią o nas niż o Rzeczywistości. Nie znaczy to, że musimy niewolniczo przytakiwać, warto jednak utrzymywać otwarty umysł, objawiając chęć wypróbowania nieznanych perspektyw patrzenia na świat. Tego rodzaju podejście do tekstu stanowi samo w sobie praktykę wglądu. Często nasze poglądy są bardziej związane z uprzednim warunkowaniem aniżeli z dogłębną refleksją. Gdy nie spodoba nam się jakaś myśl, bardzo pomocne bywa zadanie sobie pytania, czemu tak się dzieje. Szczerą i prawdziwą odpowiedzią może się okazać np.: „bo myślę o sobie jako takim-a-takim rodzaju osoby”, „bo całe moje wykształcenie wpoilo mi pogląd odmienny”, „bo w kręgach, w jakich się poruszam, wszyscy myślą inaczej”, albo „gdybym naprawdę się tym przejął, musiałbym dokonać takiej zmiany, na jaką nie jestem jeszcze gotowy”. Podobna szczerść wobec siebie to krok w kierunku wyzwolenia się od ustalonego obrazu siebie, co stanowi istotny aspekt wglądu.

Studia nad Dharma dają inspirację

Kiedy zanurzamy się w dharmicznym tekście, wchodzimy w świat bardziej rozwiniętego umysłu. Wkraczamy w wyższy świat, a wyższy świat jest inspirujący, choć bywa też wymagający! Studiowanie tekstu można uczynić bardziej twórczym dla siebie i innych, jeśli przygotuje się kilka punktów do przedstawienia w grupie. Mogą to być fragmenty tekstu uznane przez nas za szczególnie natchnione i otwierające oczy, przypadki z własnego życia obrazujące dany przedmiot dyskusji albo sposoby wykorzystania tekstu tak, by pomógł w praktykowaniu. Zastanawianie się nad tym przed spotkaniem stanowi akt hojności wobec grupy, i jeśli każdy tak się przygotowuje, wspólny namysł będzie ożywiony i inspirujący.

Refleksja nad Dharma rozwija mądrość

Tradycyjnie rozróżniamy trzy stopnie rozwoju mądrości:

- Śruta-maji-pradźnia – mądrość poprzez słuchanie i uczenie się;
- Cinta-maji-pradźnia – mądrość poprzez myślenie i refleksję;
- Bhawana-maji-pradźnia – mądrość poprzez medytacyjny wgląd.

Ostatnia z nich to „prawdziwa” mądrość, ale dla niemal wszystkich normalnych istot pozostałe stopnie to konieczne etapy, bez których ów najwyższy poziom mądrości nigdy nie następuje.

Śruta-maji-pradźnia

Musimy słuchać i uczyć się podstawowych nauk. Jako praktykujący buddyści powinniśmy znać najważniejsze sformułowania na pamięć – wskazania, przeszkody, poziomy Pójścia po Schronienie, poziomy mądrości itd. Jeśli nauczymy się tego dobrze na pamięć, stanie się to składową naszego myślenia i wpłynie na sposób, w jaki żyjemy w świecie. A taka jest zasadnicza funkcja studiowania.

By rozwinąć mądrość na tym poziomie, potrzebujemy przede wszystkim mieć jasność, o czym mówi studiowany tekst, niezależnie od naszych reakcji na tenże tekst. W tym celu zwykle pomocne jest robienie notatek, rozbierających tekst na główne punkty i główne dharmiczne sformułowania. Pozwoli to nam iść na wspólne zajęcia w poczuciu pewności, że orientujemy się w istotnych punktach tekstu i będziemy w stanie w razie potrzeby przedstawić reszcie grupy jego zarys.

Niektórzy ludzie po trudnych przejściach z systemem edukacji mają z tym kłopoty. Tu właśnie jest pole do popisu dla innych członków Sanghi, którzy mogą pomóc. Jeśli proces czytania i sporządzania notatek sprawia trudność, warto przejść przez tekst z inną osobą, wyluskując wspólnie główne punkty, i dzięki temu pokonywać własny brak pewności siebie i brak doświadczenia w tej dziedzinie.

Cinta-maji-pradźnia

Ten poziom mądrości powstaje dzięki myśleniu i refleksji. Oznacza to zastanawianie się samemu nad Dharumą, ale wspólne dyskutowanie tekstu z innymi buddystami to również skuteczna metoda rozwijania tego poziomu mądrości – dla większości ludzi to niezbędny element w całym procesie. Wszyscy bowiem odnosimy korzyści z obcowania z różnymi temperamentami, różnym doświadczeniem życiowym, odmienną wyobraźnią; widzimy dzięki temu przedmiot rozmowy z wielu perspektyw. Łatwiej też utrzymać wigor i wysoki poziom zainteresowania podczas dyskusji niż podczas samotnej refleksji. Jak wcześniej sugerowałem, każdy może mieć swój wkład w takie dociekanie, jeśli przyjdzie na zajęcia uzbrojony w świadomość węzłowych punktów, które warto podkreślić.

Bhawana-maji-pradźnia

Niekiedy grupa studiująca Dharumą zdaje się wkraczać na terytorium magiczne – wspólne zbliżanie się do Prawdy, kiedy zapominamy o sobie, kiedy wszyscy zdajemy się być jednym umysłem o wielu ciałach i kiedy zyskujemy poczucie żywej i odmieniającej życie duchowej prawdy stojącej za słowami nauk. To właśnie graniczy z bhawana-maji-pradźnia. By w pełni rozwinąć ten stopień mądrości, zwykle potrzeba nam medytacyjnej jasności i skupienia, ale dokonuje się ona również jako efekt głębokiego doświadczenia poprzednich stopni: poznania Dharma na poziomie intelektualnym i głębokiego nad nią namysłu, który sprawia, że Dharma staje się częścią naszego myślenia i zaczyna przenikać nas całkowicie. Dzięki temu w czasie medytacji przekształca nas ona w inne istoty.

Studia nad Dharumą sprzyjają budowaniu Sanghi

Studia nad Dharumą to okazja do tworzenia relacji z innymi buddystami w kontekście dharmicznym, który przypomina nam o budowaniu relacji w oparciu o nasze wyższe ja – wznoszeniu się na poziom mojego wyższego ja, by odnosić się do wyższego ja innych. Ów rodzaj wzajemnych relacji opartych na tym, co w nas najdoskonalsze, stanowi jedną z definicji Sanghi. Istotnym celem studiującej grupy jest budowanie mini-sanghi na tej podstawie. Rozmowa o Dharumie pomaga przy tym bardziej niż rozmowa o sporcie, polityce, codziennych wydarzeniach czy kłopotach osobistych, wszystko to dryfuje bowiem ku staremu, normalnemu, niższemu ja, które towarzyszy nam w codziennym życiu.

Studiowanie w grupach daje możliwość pracy nad sobą

W każdej sytuacji grupowej na drodze do zbudowania sanghi stają zazwyczaj nasze uwarunkowane reakcje, wspólnie z faktem, że inni ludzie „naciskają nasze guziki”. Grupa studiująca Dhaarmę to świetne miejsce, by nad tym pracować, ponieważ jest bezpieczna, wspierająca, motywująca, i nieustannie przypomina, że należy wykraczać poza swoje reakcje, a nie im pobłażać. Budowanie sanghi to ćwiczenie się w samoświadomości i wykraczanie poza własne nawyki.

Studiowanie „naciska guziki”, a grupy ludzi popychają nas ku naszym nawykowym rolom. Powinniśmy skupiać się na sposobie naszego bycia w grupie (zwłaszcza na tym, jakie skutki wywiera nasze zachowanie na otoczenie) w równym stopniu, co na samej dyskusji. Możliwe reakcje w sytuacji wspólnego studiowania obejmują współzawodnictwo, kłótniowość, nieśmiałość, wycofanie, niechęć wobec nieznanych idei itd. Możliwe role to bunt, usiłowanie bycia liderem, grzeczny chłopiec/dziewczynka, adwokat diabła, wyższy obserwator, besserwisser, cynik, pozer czy dzoker.

Musimy zadać sobie pytanie, jakie są nasze nawykowe reakcje i role w grupie. Powinniśmy znaleźć dystans wobec siebie i spróbować być w grupie bardziej kreatywnie, by współtworzyć harmonię i poczucie wzajemnej inspiracji. Kiedy traktujemy to właśnie tak, bycie częścią tego rodzaju grupy staje się ćwiczeniem uważności, metty, komunikacji i wykraczania poza nawykowe sposoby zachowania – staje się samo w sobie potężnym sposobem praktykowania Dharmy.

1.1.2. Kim jest buddysta?

Wprowadzenie

Stając się mitrami, uznajemy tym samym, że:

- Myślimy o sobie jako buddystach;
- Staramy się praktykować Pięć Wskazań Etycznych;
- Społeczność Buddyjska Triratna stanowi główny kontekst naszej praktyki,

przynajmniej w dającej się przewidzieć przyszłości.

Część 1. pierwszego roku tego kursu ma na celu pomóc nam w rozwinięciu pierwszej z tych deklaracji, dając lepsze wyobrażenie, co to znaczy być buddystą.

Wszelako pytanie „co to znaczy być buddystą” niesie ze sobą pewną trudność. W tradycyjnym buddyzmie nie istnieje ekwiwalent dla słowa „buddysta” (wyznawca buddyzmu). Na Zachodzie angażowanie się w jakikolwiek „izm” oznacza zwykle, że trzeba zaakceptować pewien zestaw przekonań i wierzeń. Buddyzm nie jest jednak „izmem” w tym sensie. Buddyzm jest nie tyle „wiarą”, ile ścieżką praktyki. „Bycie buddystą” nie znaczy więc konieczności akceptacji jakiegoś zestawu idei. Znaczy to bardziej, że buddyzm wpłynął na nasz sposób życia, że jesteśmy przekonani do buddyjskich praktyk, że buddyjskie idee wywołują w nas żywy oddźwięk, czy wreszcie, że czujemy się związani z innymi buddystami, których napotkaliśmy.

W czasach Buddy najbliższe stwierdzeniu „jestem buddystą” było „Idę po Schronienie do Buddy, Dharmy i Sanghi”. Ale gdy pierwszy raz spotkamy się z tym sformułowaniem, prawdopodobnie nie będzie ono nic dla nas znaczyło. Potrzebujemy je odszyfrować, przedostać się od dziwnie brzmiących słów do wewnętrznego doświadczenia, jakie za nimi stoi. Do pewnego stopnia macie już za sobą podobne doświadczenie, w przeciwnym razie nie bralibyście udziału w tym kursie. Doświadczenie to prowadzi do przemiany w naszym obrazie świata, do przemiany w naszym sercu i jego priorytetach oraz do przemiany w naszych działaniach.

Pierwsza część niniejszego kursu będzie zatem poświęcona odszyfrowaniu zdania „Idę po Schronienie do Buddy, Dharmy i Sanghi”; pomoże powiązać to zdanie z naszym własnym doświadczeniem, częściowo po to, by zyskać lepszy obraz, co znaczy być buddystą, a co ważniejsze – by pogłębić i wzmocnić doświadczenie za tym stojące.

W poniższych wyjątkach z wykładów Sangharakszita wprowadza nas w znaczenie Pójścia po Schronienie do Buddy, Dharmy i Sanghi. Używa przy tym dość przekornie terminu „nawrócenie”. Dla niektórych ludzi słowo to zawiera niepożądany religijny nadbagaż, musimy jednak odsunąć to na bok i skupić się na jego właściwym znaczeniu, czyli „przewrotu” wiodącego do zmiany priorytetów życiowych. W tekście tym Sangharakszita mówi o „pójściu po Schronienie” do Buddy, Dharmy i Sanghi jako intensywnym doświadczeniu całkowicie zmieniającym kierunek naszego życia. Być może nie odczuliście aż tak głębokiego zaangażowania, ale to nie znaczy, że na pewnym poziomie nie "poszliście po Schronienie", albo że nie możecie być buddystami. Doświadczenie pójścia po Schronienie pojawia się na wielu różnych poziomach i mniej intensywne zaangażowanie również stanowi istotne i wartościowe przeżycie. Możecie jednak odnieść korzyść z wiedzy, czym w całej pełni jest "pójście po Schronienie do Trzech Klejnotów", i z refleksji nad rewolucyjnymi, wyzwalającymi skutkami, jakie miałoby tego rodzaju zaangażowanie.

Znaczenie „Pójścia po Schronienie”

Tekst złożony z fragmentów wykładów Sangharakszity: Pójście po Schronienie, Zaangażowanie a społeczność duchowa, Wymiary Pójścia po Schronienie oraz Poziomy Pójścia po Schronienie.

„Nawrócenie” w buddyzmie

O „nawróceniu” w sensie duchowym myśli się popularnie jako zwróceniu się od pogańskiego sposobu życia ku światłu „prawdziwej wiary”, ma ono jednak wyższe i bardziej wartościowe znaczenie. Ogólne znaczenie tego słowa jest bez wątpienia jasne: każdy słownik powie nam, że znaczy to po prostu „odwrócenie się”. A ruch ten pociąga za sobą podwójny skutek: odwrócenie się od czegoś i zwrócenie się ku czemuś innemu. „Nawrócenie” oznacza przejście od niższego do wyższego rodzaju życia, od życia świeckiego do duchowego. Nawrócenie w tym sensie traktuje się często jako przemianę serca.

Jednym z najbardziej godnych uwagi przykładów nagłego nawrócenia jest przypadek zbója Angulimali, który w przeciągu kilku dni zmienił się ze śmiertelnie niebezpiecznego złoczyńcy w istotę wyzwoloną. Choć niektórzy ludzie doświadczają takich nagłych przemian, nawrócenie może też przyjść bardziej stopniowo. Może przyjść „moment nawrócenia”, doświadczenie to może być niespodziewane, nawet katastroficzne, ale potem zaczyna nam świtać, że właściwie całe nasze życie zmierzało do tego momentu przez wiele lat.

Niezależnie od tego, w jaki sposób do nas przychodzi, czy w przeciągu sekund, czy latami, doświadczenie nawrócenia jest najwyższej możliwej wagi, wyznacza bowiem początek naszego duchowego życia. Sens nawrócenia zasługuje więc na uważne spojrzenie.

„Pójście po Schronienie”

Pójście po Schronienie jest najprostszym aspektem nawrócenia w buddyzmie. Czym zatem jest Pójście po Schronienie? Mimo że ów termin znajduje się w szerokim użyciu, może być nader mylący przy pierwszym zetknięciu się z nim. Co kryje się za słowem „Schronienie”? I do kogo lub czego „idzie się po Schronienie”? Najkrótsza odpowiedź brzmi, że praktykujący buddysta idzie po Schronienie do Buddy, oświeconego nauczyciela; do Dharmy, czyli jego nauk dotyczących ścieżki prowadzącej do Oświecenia; oraz do Sanghi, społeczności ludzi podążających tą ścieżką w kierunku Oświecenia. Owe trzy Schronienia określa się ogólnie Trzema Klejnotami.

Znaczenie „schronienia”

Zacznijmy od tego, o co chodzi z tym „schronieniem”? Przed czym to schronienie? Tradycyjne wyjaśnienia nie pozostawiają tu wątpliwości: Trzy Klejnoty są Schronieniem przed cierpieniem. Istnienie Buddy, Dharmy i Sanghi daje nam możliwość ucieczki przed niespełnieniem, nietrwałością, warunkowością i „nierzeczywistością” świata, którego doświadczamy. Buddę, Dharmę i Sanghę nazywa się Trzema Klejnotami, ponieważ reprezentują świat najwyższych wartości duchowych. Fakt istnienia tych wartości daje nam możliwości rozwoju, ewolucji i postępu znacznie wykraczającego poza nasz obecny, stosunkowo niski poziom. Trzy Klejnoty jako schronienia reprezentują możliwość zupełnego wyzwolenia od cierpienia.

Nie jest językowym przypadkiem, że mówimy o „pójściu” pod schronienie. Nie wystarczy po prostu zaakceptować Trzech Schronień; trzeba pójść po Schronienie. To działanie oznacza totalną i bezwarunkową reorientację swego życia, egzystencji, własnych usiłowań, w kierunku Trzech Klejnotów. Mówiąc: „idę po Schronienie”, nie tylko uznajemy, że Trzy Klejnoty to najbardziej wartościowe zjawiska, jakie istnieją, ale też działamy zgodnie z tym rozpoznaniem. Widzimy, że Trzy Klejnoty oferują możliwość przejścia do wyższego wymiaru duchowego, toteż idziemy – całkowicie reorganizujemy i zmieniamy kierunek swojego życia w świetle tej świadomości.

„Pójście po Schronienie” w czasach Buddy

Czytając pisma buddyjskie, odnosimy niekiedy wrażenie, że Dharma składa się z list. Bez wątplenia nie było tak na początku. Wszystko było świeże, oryginalne, twórcze. Budda mówił z głębin swego doświadczenia duchowego. Ukazywał Prawdę. Ukazywał ścieżki wiodące do Oświecenia, a osoba, do której mówił, była głęboko zdumiona i poruszona. W niektórych przypadkach nie była w stanie mówić albo dukała kilka niespójnych słów. Coś przed nią odkryto. Zwaliło się na nią coś, co było ponad jej zwyczajną zdolnością do rozumienia. Przez chwilę zaświtała jej w głowie Prawda i wstrząsnęło nią to. W tego rodzaju sytuacjach pisma wielokrotnie mówią nam, że taka osoba wykrzyknęła:

Doskonale, Czcigodny, doskonale! Jak gdyby ktoś raz jeszcze ustanowił to, co zostało obalone, albo ujawnił to, co było ukryte, albo pokazał drogę komuś zagubionemu, albo wniósł lampę do ciemnej komnaty, mówiąc – „Ci, którzy mają oczy, niech zobaczą!” - tak właśnie, na wiele sposobów, objawiła się Prawda za sprawą Czcigodnego.

On czy ona czują się głęboko poruszeni, i czasem objawia się to na zewnątrz. Dostają gęsiej skórki, mogą nawet ronić łzy albo silnie drżeć na całym ciele. Mieli bowiem nadzwyczajne doświadczenie, doświadczenie iluminacji. Mieli wspaniałe uczucie wolności, oswobodzenia, jakby wielki ciężar spadł z ich barków albo zostali nagle wypuszczeni z więzienia i mogli zobaczyć w

końcu własną drogę. Zadający pytania słuchacz ma poczucie duchowego odrodzenia, czuje się jak nowy człowiek.

A potem taka osoba żarliwie deklaruje z głębi swej wdzięczności:

Idę po Schronienie do Buddy! Idę po Schronienie do Dharmy! Idę po Schronienie do Sanghi!

Widzimy teraz nie tylko, skąd się wzięło Pójście po Schronienie, ale też część z jego ogromnego duchowego znaczenia. Jest to odpowiedź z głębi serca na nieodpartą prawdę, nieodpartą rzeczywistość. Przekonujemy się wówczas całą istotą do prawdy, poddajemy się jej, chcemy jej poświęcić całe życie.

Pójście po Schronienie zakłada naszą pozytywną reakcję (w istocie – totalną odpowiedź) na duchowy ideał, gdy ów ideał objawia się przed oczyma naszego ducha. Jego przyciąganie jest tak wielkie, że nie możemy postąpić inaczej, niż mu się poddać. Jak mówi Tennyson: „Gdy widzimy Najwyższe, nie mamy wyjścia, musimy je pokochać”. Pójście po Schronienie trochę to przypomina. Widzieliśmy Najwyższe, nie mamy więc wyjścia, musimy je kochać, musimy mu się poddać, musimy z pełnym przekonaniem do niego dążyć. Takie całkowite zaangażowanie w to, co „Najwyższe”, decyduje o Pójściu po Schronienie. Dana osoba poświęca się, bo wizja ukazana przez Buddę, wizja prawdy, wizja egzystencji, była tak wielka, że można było tylko się jej oddać, całkowicie. Odtąd chciałaby żyć dla tej wizji.

Tak oto możemy się dowiedzieć, kto to był buddysta; takie było kryterium – buddystą był ten, kto poszedł po Schronienie w odpowiedzi na Buddę i jego nauczanie. Buddystą był ten, kto się poświęcił, oddał się Buddzie, Dharmie i Sandze. To było kryterium w czasach Buddy, dwa i pół tysiąca lat temu, i to kryterium pozostaje takie samo dziś.

Przedmiot Schronienia jest trojaki; dotyczy Buddy, Dharmy i Sanghi. Co znaczą te trzy rzeczy? Poczucie poświęcania się temu, co „Najwyższe”, możemy rozumieć ogólnie, co jednak konkretnie znaczy pójście po schronienie do Buddy, Dharmy i Sanghi?

Budda

Budda jest oświeconą istotą ludzką. Nie jest Bogiem, awatarem ani posłańcem Bożym. Jest istotą ludzką, która własnym wysiłkiem osiągnęła szczyt ludzkiej doskonałości. Dostała niewymownego stanu, określanego przez nas jako Oświecenie, nirwana bądź stan buddy. Kiedy idziemy po schronienie do Buddy, idziemy po schronienie do Buddy w tym sensie. Nie chodzi po prostu o to, że podziwiamy go z dystansu. Różnica między nami a Buddą może się zmniejszać, mimo że ciągle jest ogromna. Możemy się doń zbliżyć dzięki podążaniu ścieżką, dzięki praktykowaniu Dharmy. My też możemy stać się tacy jak Budda - dostąpić Oświecenia. Oto

wielkie przesłanie buddyzmu. Każda istota ludzka podejmująca wysiłek może stać się taka, jak Budda.

Idąc po Schronienie do Buddy, idziemy więc po Schronienie do niego jako żywego ucieleśnienia ideału duchowego, który sami możemy zrealizować. Pójść po Schronienie do Buddy to tak, jak powiedzieć: „Taki chcę być. To chcę osiągnąć. Chcę zostać oświecony. Chcę rozwinąć w sobie pełnię mądrości i pełnię współczucia.” Pójście po Schronienie do Buddy oznacza zaakceptowanie Buddy – stanu buddy – jako osobistego ideału duchowego, który samodzielnie możemy osiągnąć.

Dharma

Dharma to ścieżka lub droga. To ścieżka wyższej ewolucji człowieka, jak to niekiedy nazywałem, czyli etap czysto duchowego rozwoju poza i ponad zwykłą ewolucją biologiczną. Dharma istnieje jako ścieżka w wielu różnych sformułowa-niach. Mówimy o potrójnej ścieżce etyki, medytacji i mądrości, mówimy też o ścieżce sześciu doskonałości: szczodrości, dyscypliny, cierpliwej wyrozumiałości, zapału, wyższej świadomości, oraz mądrości – jest to ścieżka bodhisattwy.

Jest wiele różnych sformułowań, ale podstawowa zasada pozostaje ta sama. Ścieżka to przede wszystkim droga wyższej ewolucji. Chodzi o wszystko to, co pomaga nam się rozwijać. Nie należy utożsamiać Dharma, czy ścieżki, z żadnym poszczególnym nauczaniem. Wedle stwierdzenia samego Buddy, Dharma jest wszystkim, co przyczynia się do rozwoju duchowego jednostki. Pójście po Schronienie do Dharma oznacza oddanie się temu, co pomaga rozwijać się duchowo, wzrastać ku Oświeceniu, ku stanowi buddy.

Jasne rozumienie jest konieczne, ale nie wystarczające. Pójście po Schronienie do Dharma wymaga nie tylko rozumienia doktryn, ale też rzeczywistej praktyki Dharma poprzez przestrzeganie buddyjskiej etyki, medytację i kultywowanie transcendentnej mądrości.

Sangha

Sangha znaczy „społeczność duchowa”. Po pierwsze to wspólnota wszystkich, którzy są duchowo bardziej od nas zaawansowani: wielkich bodhisattwów, arahantów, tych, którzy weszli w strumień, itd. Razem stanowią oni arjasanghę, czyli społeczność duchową w najwyższym sensie. Po drugie to wspólnota wszystkich buddystów – tych, którzy poszli po Schronienie do Buddy, Dharma i Sanghi¹. W przypadku arjasanghi pójście po Schronienie do Sanghi oznacza otwarcie się na

W pewnych formach buddyzmu, szczególnie w szkole therawady z południowo-wschodniej Azji, sangha odnosi się wyłącznie do mnichów i mniszek, co wyklucza ludzi wiodących życie świeckie. Wedle Sangharakszity taki pogląd

duchowy wpływ subtelnych istot do niej należących. Oznacza to uczenie się od nich, czerpanie z nich inspiracji oraz ich czczenie. W odniesieniu do sanghi w sensie bardziej zwyczajnym (jako społeczności wszystkich buddystów) oznacza to zaś wzajemne pielęgnowanie duchowego braterstwa i pomaganie sobie na ścieżce. Niekiedy niepotrzebna nam jest pomoc wysoce rozwiniętego bodhisattwy. Potrzebujemy raczej zwykłego człowieka, nieco tylko bardziej rozwiniętego duchowo od nas, albo po prostu nieco rozsądniejszego. Nazbyt często ludzie nie ustają w poszukiwaniach wielkiego guru, ale nie jego tak naprawdę potrzebują, nawet jeśli taka osoba byłaby dostępna. Potrzebują pomocnej dłoni w miejscu, gdzie są teraz, na tym konkretnym etapie ścieżki, i taka pomoc spokojnie może nadejść ze strony zwyczajnego buddysty.

Rzecz jasna nie można Schronienia w Sandze pojmować w izolacji od kontekstu Trzech Klejnotów. Ci, którzy idą po Schronienie do Sanghi, w sposób konieczny idą też po Schronienie do Buddy i do Dharmy. Rzeczywiście pójście po Schronienie do Sanghi jest niemożliwe, jeśli ty i inni ludzie współtworzący Sanghę nie macie wspólnych ideałów duchowych. Właśnie one wiążą was razem.

Ale stowarzyszanie się w jakiejś formie zgromadzenia nie wystarczy do utworzenia Sanghi. Możemy się wszyscy zgadzać w kwestiach doktrynalnych i nawet mieć takie same doświadczenia medytacyjne, to jednak nie czyni nas jeszcze sanghą. Sangha to kwestia komunikacji – komunikacji na bazie ideałów duchowych. Jeśli dochodzimy do wniosku, że nasze kontakty w pracy czy na imprezach są odrobinę pustawe, dzieje się tak dlatego, że nie zachodzi tam porozumienie w oparciu o ideały duchowe. Możemy określić komunikację zachodzącą w Sandze jako „żywotne uwrażliwienie na siebie nawzajem w oparciu o wspólne ideały i zasady”. Komunikacja w kontekście Pójścia po Schronienie polega na wspólnym zgłębianiu duchowego świata i zachodzi pomiędzy ludźmi będącymi w relacji pełnej harmonii i uczciwości.

Najogólniej akceptowaną odmianą takiej komunikacji jest relacja między duchowym nauczycielem a uczniem, ale to niejedyna jej forma. Może ona również zachodzić po prostu między przyjaciółmi, czy też kaljana mitrami – dobrymi przyjaciółmi w sensie duchowym. Pójście po Schronienie do Sanghi ma miejsce wtedy, kiedy ludzie dzięki wspólnemu poświęceniu dla Buddy i Dharmy razem zgłębiają wymiar duchowy, którego nikt z nich nie zgłębiłby samodzielnie.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. Co znaczy dla ciebie bycie „buddystą”? Jak ma się to do opisanego przez Sangharakszitę oddania dla Buddy, Dharmy i Sanghi?

kładzie zbyt duży nacisk na kwestię stylu życia, a zbyt mały – na zaangażowanie decydujące o tym, że dana osoba jest buddystą. W Triratnie używamy zatem słowa „sangha” na określenie wszystkich poważnie praktykujących członków społeczności, niezależnie od tego, czy wiodą życie monastyczne, domowe, czy też praktykują samotniczo.

2. Czy proces, który doprowadził cię do buddyzmu, był nagły, czy raczej stopniowy?
Jakie obejmował kroki?
3. Do czego „idą po schronienie” twoi niebuddyjscy znajomi? Do czego ty „diesz po schronienie” oprócz Trzech Klejnotów?
4. Z którym z Trzech Klejnotów czujesz najsilniejszą więź?
5. W jaki sposób „zreorganizowałeś swoje życie”, odkąd stałeś się buddystą? Czy są inne jeszcze kierunki przemian, do których nie dotarłeś, a które chciałbyś zrealizować?

1.1.3. Budda – cel buddyzmu

Wprowadzenie

Pierwszym z buddyjskich Schronień jest sam Budda. W kolejnych czterech częściach tego kursu przyjrzymy się postaci Buddy, dociekając możliwych znaczeń „Pójścia po Schronienie do Buddy” i próbując przez dziwne i być może obce słowa przedrzeć się do doświadczeń przez nie nazywanych.

Znaczenie Buddy wynika nie z tego, kim był, ale z tego, jaki był. „Budda” to nie imię, to tytuł oznaczający mniej więcej "tego, kto jest przebudzony". Znaczenie Buddy dla buddystów pochodzi stąd, że dostał się on przebudzenia – osiągnął stan zwany przez nas Oświeceniem. Budda to ten, kto przebudził się z przypominającego sen stanu, w którym wszyscy żyjemy, do prawdziwego doświadczenia rzeczywistości.

W poniższym tekście Sangharakszita objaśnia nieco ze znaczenia terminu „Oświecenie”, pokazując, czym konkretnie cechował się Budda. Przy okazji tłumaczy też popularne nieporozumienia co do natury Buddy i jego miejsca w buddyzmie. Daje nam to pewne wyobrażenie, czemu „Pójście po Schronienie do Buddy” może stanowić lekarstwo na wszechobecną dukkhę (cierpienie lub brak zadowolenia) – znaczy ono bowiem zaangażowanie się w realizację naszego duchowego potencjału, a to jedyna droga do prawdziwego szczęścia.

Ideał ludzkiego Oświecenia

Streszczenie Ideału ludzkiego Oświecenia Sangharakszity.

Nawet ludzie nic nie wiedzący o naukach buddyzmu zetkną się w końcu z wizerunkiem Buddy. I co zobaczą? Zobaczą mężczyznę w kwiecie wieku, dobrze zbudowanego i przystojnego. Siedzi pod drzewem ze skrzyżowanymi nogami. Jego oczy są przymrużone, a na ustach trwa uśmiech. Jego postać napawa wrażeniem solidności, stabilności i siły; wrażeniem absolutnego spokoju i spoczynku. Ale najbardziej pociąga nas twarz, ponieważ przekazuje ona coś, co trudno jest ująć w słowa. Kiedy na nią patrzymy, może nawet koncentrujemy się na niej, widzimy twarz żywą i światłą, i w tym świetle odbija się niezgłębiona wiedza, bezbrzeżne współczucie i niewysłowiona radość.

Takie oto są obraz i postać Buddy, Oświeconego. Zwykle reprezentują one historycznego Gautamę, „założyciela” buddyzmu, wielkiego indyjskiego nauczyciela, który żył około 500 lat przed Chrystusem. Postać ta posiada też jednak szersze znaczenie – reprezentuje ideał ludzkiego Oświecenia.

Oświecenie człowieka to centralny temat buddyzmu. Tym właśnie zasadniczo zajmuje się buddyzm, zarówno teoretycznie, jak praktycznie. I to przede wszystkim zajmuje samego buddystę.

W tym wykładzie będziemy starać się zrozumieć, co znaczy Oświecenie w ogóle, a „ludzkie Oświecenie” w szczególności. Powstają tu trzy pytania:

1. Czym jest Oświecenie, albo stan buddy?
2. Skąd wiemy, że stan zwany Oświeceniem jest ideałem dla człowieka?
3. Skąd ów ideał pochodzi, skąd się wywodzi?

Czym jest Oświecenie?

W tradycji buddyjskiej Oświecenie składa się głównie z trzech elementów. Po pierwsze mówi się o Oświeceniu jako stanie czystej, jasnej, wręcz promieniującej świadomości. Pewne szkoły posuwają się aż do stwierdzenia, że w tym stanie świadomości nie doświadcza się już dwoistości podmiotu i przedmiotu. Nie ma już „tam” ani „tutaj”. To rozróżnienie, zwykle nazywane przez nas rozróżnieniem podmiot/przedmiot, zostaje w całości przekroczone. Istnieje tylko jedna, ciągła i jasna świadomość, szerząca się jakby we wszystkich kierunkach, czysta i jednolita. Co więcej, jest to świadomość tego, jak się rzeczy mają, i nie chodzi tu o rzeczy w sensie przedmiotów, a rzeczy jako przekraczające dwoistość podmiot/przedmiot. Stąd też tę czystą i jasną świadomość określa się jako świadomość Rzeczywistości, a zatem jako stan wiedzy.

Owa wiedza to nie wiedza w zwykłym sensie, nie wiedza funkcjonująca w ramach opozycji podmiot/przedmiot, lecz raczej stan bezpośredniego duchowego postrzegania, które widzi wszystko bezpośrednio, jasno, żywo i zgodnie z prawdą. To duchowe postrzeganie, nawet postrzeganie transcendentalne, wolne jest od wszelkiej złudy i fałszu, od mylnego i pogmatwanego myślenia, od zamglenia i niejasności, od uprzedzeń i innych uwarunkowań umysłu. Oświecenie to więc przede wszystkim stan czystej i jasnej świadomości, stan wiedzy i duchowego postrzegania.

Po drugie o Oświeceniu mówi się jako stanie intensywnej, głębokiej, przepelniającej wszystko miłości. Niekiedy porównywano tę miłość z miłością matki do swojego jedyne dziecko. Takie porównanie pojawia się na przykład w słynnym tekście buddyjskim zwanym *Metta Sutta*, „Mowie o miłującej życzliwości”. W tej mowie Budda mówi:

Podobnie jak matka chroni jedynego syna nawet kosztem własnego życia, tak winno się rozwijać umysł ku wszechobejmującej miłości wobec wszystkich istot żywych.

Tego rodzaju uczucie i postawę musimy pielęgnować. Zauważmy, że Budda mówi nie tylko o wszystkich istotach ludzkich, ale o wszystkich istotach żywych, istotach czujących. Tak odczuwa oświecony umysł. Ta miłość i współczucie polega na płynącym z głębi serca, głębokim i palącym pragnieniu szczęścia i dobrostanu dla takich istot – na pragnieniu, by te istoty zostały uwolnione od cierpienia, od różnych trudności, by wzrastały, rozwijały się i ostatecznie dostąpiły Oświecenia. Tego rodzaju miłość i współczucie – nieskończone, promieniujące, bezgraniczne, skierowane na

wszystkie istoty żywe – również jest częścią Oświecenia.

Po trzecie wreszcie Oświecenie to stan czy też doświadczenie niewyczerpanej umysłowej i duchowej energii. Energia jest czymś charakterystycznym dla stanu Oświecenia. Oświecenie to stan nadzwyczajnej energii, absolutnej spontaniczności, bezustannej żywotności; to stan nieprzerwanej kreatywności. Stan Oświecenia to stan doskonałej, nieuwarunkowanej wolności od wszystkich subiektywnych ograniczeń.

Tak oto zazwyczaj opisuje się Oświecenie. Ale, rzecz jasna, Oświecenie nie może tak naprawdę być przełożone na słowa ani podzielone na części. W istocie wiedza płynnie przechodzi w miłość i współczucie, miłość i współczucie – w energię, energia w wiedzę, i tak dalej. Nie możemy właściwie oddzielać jednego aspektu od innych. Tym niemniej tradycja przekazała nam ten „tabelkowy” opis Oświecenia, by dać jakąś wskazówkę, jakieś skromne wyobrażenie tego doświadczenia.

Jeśli chcemy zyskać pełniejsze wyobrażenie, powinniśmy może przeczytać nieco szersze, poetyckie opisy, najlepiej pochodzące z pism buddyjskich; albo powinniśmy podjąć praktykę medytacji i spróbować doświadczyć podczas medytowania przynajmniej przelotnie stanu Oświecenia. Gdy więc buddyzm mówi o Oświeceniu, stanie buddy bądź nirwanie, znaczy to właśnie tyle, co stan najwyższej wiedzy, miłości i współczucia oraz energii.

Skąd wiemy, że stan Oświecenia jest ideałem dla człowieka?

Zanim zbliżymy się do odpowiedzi na to pytanie, warto rozróżnić między dwoma rodzajami ideałów – „ideałami naturalnymi” oraz „ideałami sztucznymi”. Naturalny ideał to ideał biorący pod uwagę naturę rzeczy lub osoby, dla której jest ideałem. Ideał sztuczny, przeciwnie, nie robi tego. Sztuczny ideał narzuca się z zewnątrz, w sztuczny sposób.

Powołując się na to rozróżnienie, możemy stwierdzić, że Oświecenie nie jest sztucznym ideałem. Nie jest czymś narzuconym istotom ludzkim z zewnątrz, co nie przynależy do nich i nie jest w zgodzie z ich naturą. Oświecenie jest dla człowieka naturalnym ideałem, a nawet – głównym ideałem naturalnym. Nie ma w nim nic sztucznego, nic arbitralnego. Jest to ideał odpowiadający naszej naturze i naszym potrzebom.

Wiemy to z dwu względów. Gdy mówiłem o naturze Oświecenia, bez wątpienia wydawało się ono zjawiskiem niezwykle rzadkim i odległym od naszego doświadczenia. Ale właściwości stanowiące Oświecenie są w istocie obecne w każdym człowieku w formie zarodkowej. Nie są nam one całkowicie obce; są w pewnym sensie naturalne dla istot ludzkich. W każdym mężczyźnie i każdej kobiecie znajduje się pewna wiedza i doświadczenie Rzeczywistości, choć oddalone i zamglone, pewne uczucia miłości i współczucia, choć ograniczone i wybiórcze, oraz pewna energia, choć gruba i nieoczyszczona, uwarunkowana i niespontaniczna. Wszystkie te właściwości

są obecne do pewnego stopnia.

Ale w stanie Oświecenia właściwości te są rozwinięte w pełni i w doskonały sposób, w stopniu trudnym do wyobrażenia. Z tego właśnie powodu – ponieważ wiedza, miłość i energia są w nas już obecne, choć w formie embrionalnej – wiąże nas naturalne pokrewieństwo z Oświeceniem, dzięki czemu możemy odpowiedzieć na ideał Oświecenia, gdy go napotykamy. Toteż jeśli ktoś mówi w kategoriach ostatecznej wiedzy i widzenia Rzeczywistości, w kategoriach bezbrzeżnej, nieograniczonej miłości i współczucia do wszystkich istot żywych, nie jest to dla nas całkiem obcy potok słów. Możemy to poczuć. A to dlatego, że pewien zarodek, nasienie, jest już w nas, w naszym własnym doświadczeniu, i możemy odpowiedzieć na ideał Oświecenia, kiedykolwiek i w jakiegokolwiek formie go spotkamy, nawet jeśli będzie to forma stosunkowo zniekształcona, słaba i ograniczona.

Wiemy też, że Oświecenie jest najważniejszym naturalnym ideałem istot ludzkich dlatego, że w dłuższej perspektywie nie jesteśmy nigdy prawdziwie zadowoleni niczym innym. Możemy mieć wszystkie przyjemności, wszystkie osiągnięcia, ale koniec końców i tak czujemy wewnątrz brak pełnej satysfakcji. W buddyzmie nazywa się to dukkhą: brakiem zadowolenia czy nawet cierpieniem.

Tradycja mówi o trzech formach dukki. Pierwszą określa się po prostu jako „cierpienie będące cierpieniem”. To oczywiście cierpienie doświadczane na przykład wtedy, gdy skaleczymy się w palec, albo kiedy ktoś nas rozzłości lub rozczaruje. Tego rodzaju cierpienie po prostu jest cierpieniem. Następnie jest „cierpienie płynące ze zmiany”. Mamy coś, czym się cieszymy, czerpiemy z tego dużą przyjemność, ale z samej natury rzeczy nie może to trwać w nieskończoność. Skoro jednak czerpaliśmy z tego radość i przywiązaliśmy się do tego, przychodzi cierpienie. Tego rodzaju cierpienie wynika ze zmiany, z upływu czasu. Wreszcie mamy do czynienia z „cierpieniem uwarunkowanej egzystencji”; to cierpienie ostatecznie dotyczy wszystkiego, co nie jest Oświeceniem. Nawet jeśli wchodzimy w posiadanie rzeczy, ciągle je posiadamy i się nimi cieszymy, w zakamarkach naszego serca pozostaje brak satysfakcji, który pragnie czegoś więcej, czegoś innego, czegoś większego. I to coś nazywamy Oświeceniem.

A zatem z tego również wiemy, że Oświecenie jest naturalnym ideałem dla człowieka, bowiem nic poniżej nie zadowoli nas ostatecznie. Personifikując ideał Oświecenia, i zapożyczając teistyczny język od św. Augustyna, można powiedzieć: "Uczyniłeś nas dla siebie, i niespokojne są serca nasze, dopóki nie spoczną w Tobie".

Skąd pochodzi ideał Oświecenia?

Ideał ów pochodzi od samego człowieka; z ludzkiej historii. Nie mógłby pochodzić z żadnego innego źródła. Można powiedzieć, że ideał dla człowieka może pochodzić tylko od istoty

ludzkiej. I jeśli spojrzymy wstecz w historię, zobaczymy różnych ludzi, którzy faktycznie osiągnęli Oświecenie, którzy zasypali przepaść między rzeczywistością a ideałem. Patrząc wstecz, widzimy jednostki będące żywym ucieleśnieniem ideału.

W szczególności widzimy postać młodego hinduskiego arystokraty, który około 2,500 lat temu osiągnął Oświecenie, czy inaczej bodhi, jak to określają pisma buddyjskie, czyli "wiedzę" albo "przebudzenie". To właśnie on po osiągnięciu Oświecenia zapoczątkował wielki duchowy przewrót, wielką tradycję duchową, nazywaną obecnie buddyzmem.

Nieporozumienia

W tym momencie chciałbym wyjaśnić pewne nieporozumienia odnośnie Buddy. Na początku tego wykładu powiedziałem, że nawet nie-buddysta widział przynajmniej jakiś obraz lub wyobrażenie Buddy, oraz że może być ono dlań całkiem znajome. Mimo że mógł on widzieć wielokrotnie takie wyobrażenie, nie ma jednak zbyt dobrego pojęcia o tym, co ono reprezentuje; może nie wiedzieć, kim jest Budda, czy też – jaki jest.

Ze strony wielu ludzi istnieją dość poważne nieporozumienia wokół tej postaci. Konkretnie chodzi o dwa zasadnicze nieporozumienia: po pierwsze, że Budda był zwykłym człowiekiem, po drugie, że Budda był Bogiem. Oba te nieporozumienia są skutkiem, świadomego czy nieświadomego, myślenia w kategoriach teistycznych, czyli w perspektywie osobowego Boga, który stworzył wszechświat i rządzi nim mocą swojej opatrności.

W ortodoksyjnym chrześcijaństwie Bóg i człowiek są całkowicie odmiennymi istotami. Bóg to stwórca. Człowiek to stworzenie. Człowiek nigdy nie może stać się Bogiem – taki pomysł byłby bezsensowny. Dlatego też ortodoksyjni chrześcijanie skonfrontowani z postacią Buddy zaszeregowują go jako zwykłego człowieka, w zasadzie takiego, jak każdy inny, nawet grzesznego, choć być może lepszego niż większość ludzi.

Drugie nieporozumienie powstaje z pierwszego. Nawet obecnie często czytamy w książkach, że po śmierci Buddy jego zwolennicy "ubóstwili" go, czyli uczynili go bogiem. Wskazuje na to (idąc tym tropem) fakt, że buddyści oddają cześć Buddzie, a oczywiście cześć jest należna jedynie Bogu. Jeśli kogoś (coś) czcisz, chrześcijanin niezawodnie pomyśli, że traktujesz go (to) jak Boga.

Nieporozumienia takie można dość łatwo zażegnać. Wystarczy uwolnić się od naszych chrześcijańskich uwarunkowań, podświadomie wpływających także na tych, którzy nie uznają już siebie za chrześcijan. Musimy przestać myśleć o Buddzie w kategoriach, które właściwie nie są buddyjskie.

Nowa kategoria

Kim więc był Budda i jaki był? W jaki sposób myślał o nim buddyści? Jak on sam myślał o sobie? Przede wszystkim Budda był człowiekiem, istotą ludzką. Nie był jednakże zwyczajnym człowiekiem. Był oświecony, był żywym wcieleniem doskonałej wiedzy, nieograniczonej miłości i współczucia oraz niewyczerpanej energii. Nie urodził się jednak jako ktoś nadzwyczajny. Stał się taki w rezultacie własnego, ludzkiego wysiłku, by zrealizować to, co potencjalnie w nim obecne. Buddyzm uznaje zatem dwie wielkie kategorie: zwykłego człowieka oraz człowieka oświeconego.

Mimo że przepaść między tymi dwoma nie jest niemożliwa do zasycania, w przeciwieństwie do przepaści między Bogiem i człowiekiem w chrześcijaństwie, choć dystans pomiędzy nimi jest ogromny, i potrzeba niebywałego wysiłku, by ów dystans przebyć. Wielu buddystów wierzy wręcz, że ten wysiłek trzeba utrzymywać przez cały szereg wcieleń, czy to tutaj na ziemi, czy w wyższych światach. Stąd człowieka oświeconego uważa się za należącego do odrębnej, niezależnej kategorii egzystencji. Człowiek oświecony uważany jest za najwyższą istotę we wszechświecie, wyższą nawet od bogów. Z tego względu komuś oświeconemu oddaje się cześć. Czci się go z wdzięczności za danie przykładu, pokazanie drogi, wskazanie czegoś, co sami jesteśmy zdolni dokonać. Innymi słowy Budda jest czczony nie jako Bóg, a jako nauczyciel, wzór i przewodnik.

Buddę Gautamę określa się w tym kontekście często jako „starszego brata świata” albo „starszego brata ludzkości”, ponieważ to On pierwszy przyszedł duchowo na świat, a my duchowo rodzimy się już po nim. Czasem Buddę porównuje się z pierwszym pisklęciem, które wylęgło się w gnieździe. To pierwotne pisklę stuka swoim małym dzióbkiem w skorupki innych jaj, pomagając innym pisklątom się wydostać. Budda ma przypominać takie pierwsze pisklę. Jako pierwszy wykluł się ze skorupy ignorancji, skorupy duchowej ciemnoty i ślepoty, i zapukał w nasze skorupy, budząc nas swoim nauczaniem, pomagając nam się wykluć.

Widzimy z tego, że buddyjska koncepcja człowieka oświeconego stanowi kategorię, dla której nie istnieje odpowiednik w religijnej tradycji Zachodu. Nie jest on ani Bogiem, ani człowiekiem w sensie chrześcijańskim. Nie jest też człowiekiem-bez-Boga, człowiekiem pozostawionym samemu sobie pod nieobecność Boga. Jest czymś pomiędzy i ponad. Być może najlepiej myśleć o człowieku oświeconym w kategoriach ewolucji. Człowiek jest zwierzęciem, ale nie zwykłym zwierzęciem. Reprezentuje nową kategorię: zwierzęcia, ale jednocześnie czegoś nieskończenie więcej niż zwierzę. W podobny sposób Budda to człowiek, ale nie człowiek w zwykłym sensie. To człowiek oświecony. On także reprezentuje nową kategorię egzystencji: istotę ludzką, ale jednocześnie coś nieskończenie więcej, niż istota ludzka – oświeconą istotę ludzką, czyli buddę.

Konkluzja

Zakończmy tym, od czego zaczęliśmy, czyli postacią Buddy Gautamy. Siedzi pod drzewem bodhi, zaledwie kilka tygodni po swoim wielkim przebudzeniu. Wedle jednego z najstarszych opisów, w tym czasie przypatrywał się światu i całej ludzkości poprzez duchowe widzenie, które jest też nazywane jego „boskim okiem”.

I patrząc w taki sposób, widział ludzkość jako staw pełen kwiatów lotosu. Widział, że niektóre kwiaty były głęboko zatopione w mule, zaś inne były w połowie drogi ku tafli wody. Niektóre wystawały już z wody. Innymi słowy, widział wszystkich ludzi na różnych etapach wzrostu. I tak właśnie buddyzm postrzega od tamtego czasu ludzkość: jako zbiór roślin zdolnych do produkcji pędów, pędów zdolnych do rodzenia pąków, pąków zdolnych do rozwinięcia się w kwiaty – w kwiaty lotosu o tysiącach płatków.

By wzrastać i się rozwijać, ludzie potrzebują jednak czegoś, ku czemu wzrastać by mogli. Nie mogą wzrastać nieświadomie, jak rośliny – muszą wzrastać świadomie. Dla istot ludzkich wzrastanie znaczy w istocie wzrastanie świadome. Właśnie dlatego człowiek potrzebuje dla siebie ideału jako istota ludzka. Co więcej, musi to być ideał nie sztuczny, a naturalny, nie narzucony z zewnątrz, ale właściwy jego naturze, pochodzący z głębi jego istoty; ideał reprezentujący spełnienie jego natury w najgłębszym możliwym sensie. Ten właśnie ideał, ideał ludzkiego Oświecenia, starałem się przekazać.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. Jakie są twoje reakcje na tradycyjne przedstawienia Buddy?
2. Sangharakszita opisuje Oświecenie jako stan czystej świadomości, nieskończonej miłości i niewyczerpanej energii – a także jako „doskonałą, nieuwarunkowaną wolność od wszelkich subiektywnych ograniczeń”.
 - a. Który z tych aspektów stanu buddy przemawia do ciebie najsilniej?
 - b. Czy istnieją inne właściwości, które twoim zdaniem są częścią „naturalnego” ideału dla istot ludzkich?
3. Sangharakszita mówi, że niezależnie od tego, jakich „światowych” przyjemności doświadczamy, „w zakamarkach naszego serca pozostaje brak satysfakcji, który pragnie czegoś więcej, czegoś większego”, dopóki nie spełnimy naszego potencjału duchowego.
 - a. Czy jest to zgodne z twoim doświadczeniem?
 - b. Jeśli to prawda, czy rzuca to jakiekolwiek światło na sposób, w jaki Budda może być schronieniem przed dukkhą (brakiem satysfakcji lub cierpieniem)?
4. Budda reprezentuje nową kategorię egzystencji: to dużo więcej, niż człowiek, podobnie jak człowiek to dużo więcej niż zwierzę.

- a.* Czy mógłbyś odnieść się do tej myśli?
 - b.* Czy lepiej byłoby dla ciebie myśleć o Buddzie jako mniej czy bardziej zwykłym człowieku? A może z drugiej strony wolałbyś myśleć o nim jako o Bogu?
5. Wierzysz w to, że mógłbyś stać się oświecony? Jak wielki byś się wówczas stał?

1.1.4. Budda – założyciel i jego poszukiwania

Wprowadzenie

Dla buddystów postać Buddy reprezentuje przede wszystkim ideał Oświecenia, stan przebudzenia będący celem życia duchowego. Budda nie jest jednak tylko statycznym obrazem. Jest też centrum opowieści, która bardzo wiele mówi o duchowych poszukiwaniach. Tradycyjna biografia Buddy pełna jest epizodów mających głębokie symboliczne znaczenie. Niektóre mogą być historycznie wierne; inne to raczej mitologia. Ale właściwie nie ma to znaczenia. Istotne jest, że tradycyjna opowieść nadaje życie fundamentalnym prawdom w sposób plastyczny i konkretny. Musimy umieć doceniać znaczenie historii życia Buddy, aby zrozumieć, czym jest postać Buddy w ramach tradycji buddyjskiej.

W następnych dwóch rozdziałach tego kursu spojrzymy na historię życia Buddy, zwracając uwagę na pewne epizody ważne pod względem symbolicznym. W poniższym tekście Sangharakszita rysuje ogólną perspektywę życia Buddy, uwypuklając znaczenie dwóch epizodów mających dla nas szczególne znaczenie symboliczne – Czterech Widoków oraz Odejścia.

Kim jest Budda?

Strzeszczenie zredagowane na podstawie książki Sangharakszity Kim jest Budda?

„Ten, który jest Przebudzony”

Tradycja, którą obecnie na Zachodzie nazywamy buddyzmem, wywodzi się z doświadczenia Oświecenia, jakiego Budda doznał pod drzewem bodhi 2,500 lat temu. To od Buddy zatem zaczyna się buddyzm. Od razu jednak pojawia się pytanie: „ale kim był Budda?”. Warto zastanowić się nad tym pytaniem nawet, jeśli uważamy się za długoletnich buddystów.

Przede wszystkim trzeba powiedzieć, że słowo „Budda” to nie nazwa własna, a tytuł. Znaczy to „ten, który wie; ten, który rozumie”. Znaczy to również „ten, który jest Przebudzony” – kto jak gdyby obudził się ze snu życia, widzi bowiem prawdę, rzeczywistość.

Wczesne lata

Ten tytuł został po raz pierwszy zastosowany wobec człowieka, którego imię brzmiało Siddharta, zaś klan czy też nazwisko to Gautama, żyjącego w szóstym stuleciu p.n.e. w rejonie leżącym obecnie częściowo w południowym Nepalu, częściowo w północnych Indiach. Szczęśliwie wiemy całkiem sporo o jego wczesnym życiu. Wiemy, że pochodził z dobrze sytuowanej, nawet patrycjuszowskiej rodziny. Tradycja czasem przedstawia jego ojca jako króla klanu lub szczepu Śakja. Wydaje się jednak bardziej prawdopodobne, że był nie tyle królem, ile obieralnym

naczelnikiem zgromadzenia klanowego, piastującym urząd przez dwanaście lat z tytułem radża, i właśnie w tym okresie narodził się jego syn, Siddharta Gautama, który miał potem stać się Buddą.

Siddharta, wedle ówczesnych standardów, odebrał bardzo dobrą edukację. Nie chodził oczywiście do szkoły, i nie jest do końca jasne, czy umiał czytać i pisać, ale wiemy, że został doskonale wyszkolony we wszelkiego rodzaju sztukach walki i ćwiczeniach. Dzięki ustnym przekazom starych mędrców klanowych poznał też starożytne tradycje, drzewa genealogiczne, wierzenia i przesady. Wiódł życie pełne wygody, bez szczególnych obowiązków. Jego ojciec, bardzo czuły i kochający rodzic, doprowadził do ożenku Siddharty, gdy był on jeszcze bardzo młody (wedle niektórych opisów miał zaledwie 16 lat), i naturalną kolejną rzeczą na świat przyszło dziecko – syn.

Cztery Widoki

Tradycyjne relacje ukazują, że Siddharta Gautama był głęboko niespełniony pomimo dostatniego życia. Przekazy mówią o swego rodzaju duchowym kryzysie, o punkcie zwrotnym, kiedy młody arystokrata ujrzał to, co określa się mianem „Czterech Widoków”. Owe Cztery Widoki skupiają w sugestywnej formie podstawowe nauki buddyzmu i rzucają wiele światła na wczesny rozwój duchowy Buddy.

Wedle legendy Siddharcie spодobało się pewnego ranka wybrać się na przejażdżkę swoim rydwanem, wezwał więc woźnicę, by zaprzągnął konie, i wyjechał. Wjechali do miasta i nagle Siddharta zobaczył swój pierwszy Widok – starca. Zgodnie z legendą nigdy wcześniej nie widział starych ludzi. Biorąc ten przekaz dosłownie, był on zamknięty w swoim pałacu i nie miał zbyt wiele kontaktu z ludźmi, nie zdawał sobie sprawy, że istnieje coś takiego, jak podeszły wiek. Ale można to rozumieć inaczej. Czasami spostrzegamy coś jak gdyby po raz pierwszy. Widzieliśmy to już setki, może tysiące razy, ale pewnego dnia widzimy to tak, jakbyśmy nigdy wcześniej tego nie widzieli. Prawdopodobnie coś podobnego przydarzyło się Siddharcie, i wstrząsnęło nim to. Zapytał swego woźnicę: „Cóż to takiego?”, i woźnica odrzekł: „To starzec”. „Czemu jest taki kruchy i skurczony?”. „Cóż, po prostu jest stary”. I Siddharta spytał: „Ale jak do tego doszło?”. „Cóż, każdy prędzej czy później się starzeje. To naturalne, to po prostu się zdarza”. „Ze mną też tak będzie?”. Woźnica musiał oczywiście odpowiedzieć: „Tak, niechybnie będzie to też twoim udziałem, choć jesteś młody. Pewnego dnia ty też będziesz stary”. Te słowa woźnicy uderzyły przyszłego Buddę jak grom z jasnego nieba; wykrzyknął: „Jaki więc jest użytek z młodości, energii i siły, skoro wszystko tak się kończy!”. Wrócił do swego pięknego pałacu wielce przybity.

Drugim Widokiem był widok choroby. Było tak, jakby nigdy przedtem nie widział nikogo chorego, i zdał sobie sprawę, że ludzie są podatni na wszelkiego rodzaju niedyspozycje zdrowotne. Musiał skonfrontować się z faktem, że w każdej chwili może go powalić choroba, mimo że teraz

jest silny i zdrowy.

Trzecim Widokiem były zwłoki na marach niesione na cmentarz. Zapytał woźnicy: „Cóż to takiego?”; woźnica odparł: „To tylko martwe ciało”, a Siddharta powiedział: „Martwe? A co się z nim stało?”. „Cóż, jak widzisz, jest sztywne, nie rusza się. Nie oddycha, nie widzi, nie słyszy. Jest martwe”. Siddharta wziął głęboki oddech i spytał: „Czy to dotyczy każdego, ta śmierć?”. Na co woźnica westchnął przeciągle i powiedział: „Obawiam się, że tak”. Wówczas dotarło do Siddharty, że z nim stanie się pewnego dnia to samo. To objawienie uderzyło go bardzo mocno, jak piorun. Zobaczył, jak to jest. Nikt nie chce się zestarzeć, ale nic nie da się na to poradzić. Nikt nie chce zachorować, ale z tym też nie da się nic zrobić. Zaczął więc się pytać: „Jak się tutaj znalazłem? Mam w sobie silne pragnienie życia, utrzymywania się przy życiu, ale muszę umrzeć. Czemu? Jakie jest znaczenie tego wszystkiego? Dlaczego takim mnie uczyniono? Czy to Bóg jest za to odpowiedzialny? Czy los, czy przeznaczenie? A może tak po prostu jest? Istnieje jakieś wytłumaczenie?”

W taki sposób Siddharta został skonfrontowany z tymi egzystencjalnymi sytuacjami, i zaczął głęboko się nad nimi zastanawiać. Potem ujrzał czwarty Widok, świętego człowieka idącego ulicą z żebraczą miseczką. Wydawał się tak cichy, spokojny i opanowany, że przyszły Budda pomyślał: „Może on wie. Może to jest najlepsza droga. Może powinienem postąpić podobnie – zerwać wszelkie więzy, wszystkie powiązania ze światem, i odejść jako bezdomny wędrowiec, jak to uczynił ten człowiek. Może tym sposobem znajdę odpowiedź na problemy, które mnie gnębią”.

Odejście

W dalszym ciągu opowieści Siddharta pewnej nocy, kiedy wszystko było ciche, a po niebie płynął księżyc w pełni, po raz ostatni żegna się ze śpiącą żoną i dzieckiem. Nie był szczęśliwy, opuszczając ich, ale musiał. Ujechał wiele mil, aż dotarł do rzeki wyznaczającej granicę terytorium Śakjów. Wówczas zsiadł z konia, zrzucił książęce szaty, ściął długie włosy i brodę, i stał się bezdomnym wędrowcem w poszukiwaniu prawdy.

To „odejście” ma wielkie znaczenie psychologiczne. To nie tylko stanie się mnichem. To coś o wiele więcej. To odcięcie się od więzów krwi, rodu i ziemi, i danie sobie wolnej ręki w pracy nad własnym zbawieniem, własnym przeznaczeniem duchowym.

To właśnie uczynił Siddharta. Odszedł od tego wszystkiego. Wycofał się. Miał dość świeckiego życia, i chciał spróbować odnaleźć prawdę, samodzielnie jej poszukać. Poszukiwania miały potrwać sześć lat.

Asceza

W owych czasach było w Indiach wielu ludzi wyznających nauki mające prowadzić do

zrealizowania się prawdy. Jedną z najpopularniejszych było samoudręczenie. Teraz w naszym kraju nie możemy brać tego rodzaju zjawisk na poważnie. Ale w Indiach podobne praktyki są częścią otoczki i nawet obecnie wielu Hindusów niewzruszenie wierzy, iż samoudręczenie to prosta droga do nieba, a nawet do Oświecenia.

Tak też było w czasach Buddy. Istniał potężny ruch tego rodzaju, który nauczał, że jeśli pragnie się osiągnąć prawdę, trzeba podporządkować sobie własne ciało, czy wręcz je umartwić. I właśnie tym zajął się Siddharta. Przez sześć lat podejmował najcięższe wyrzeczenia. Ograniczał jedzenie i sen, nie mył się, chadzał nagi. Jak mówi jeden z opisów, sława jego umartwień szerzyła się „niczym dźwięk wielkiego dzwonu wiszącego pod kopułą nieba”. Później miał stwierdzić, że nikt w Indiach nie przewyższył go w samoudręczeniu i samoumartwieniu. Stwierdził też jednak, że nie zaprowadziło go to donikąd. Stał się sławny jako wielki asceta, otaczała go grupa uczniów. Ale gdy zdał sobie sprawę, że nie tędy droga do Oświecenia, miał odwagę wszystko to porzucić.

Medytacja i przebudzenie

Znów zaczął jeść, i jego uczniowie porzucili go z niesmakiem. I to także ma swoją wymowę. Odszedł od swojej rodziny, przyjaciół, plemienia, a w końcu opuścili go jego uczniowie. Pozostał zupełnie sam, i tak już zostało. Przechodził z miejsca na miejsce, aż wreszcie dotarł do urzekającego miejsca na brzegu potoku z krystaliczną wodą. Usiadł tam w cieniu wielkiego drzewa i powziął postanowienie: „Nie wstanę z tego miejsca, dopóki nie będę oświecony”.

Dzień po dniu, noc po nocy mijały, podczas gdy on siedział. Siedząc, skupiał się i kontrolował swój umysł, oczyszczał go, wygaszał mentalne przeszkody i skalania, i pewnej majowej nocy podczas pełni księżyca, gdy pojawiła się gwiazda poranna, skupił swój umysł na tej gwieździe, błyszczącej tuż nad horyzontem – i wtedy właśnie przyszła pełna iluminacja, pełne Oświecenie.

Oczywiście nader trudno opisać ten stan. Można powiedzieć, że to głębia mądrości. Można powiedzieć, że to pełnia współczucia. Można powiedzieć, że to widzenie prawdy twarzą w twarz. Ale to i tak tylko słowa, które nie przekażą zbyt wiele. Powiedzmy więc po prostu, że w tym momencie nastał świt, a Siddharta Gautama stał się Buddą.

Nauczanie

W pewnym sensie był to koniec jego poszukiwań. Stał się Buddą, „tym, który wie”. Znalazł rozwiązanie zagadki egzystencji. Był oświecony, był przebudzony. Ale w innym sensie był to dopiero początek jego misji. Postanowiwszy oznajmić ludziom prawdę, którą odkrył, opuścił miejsce zwane dziś Bodhgają, i poszedł do Sarnatu, odległego o około sto mil, zebrał tam uczniów, którzy go opuścili po porzuceniu przezeń umartwień, i powiedział im o swoim wielkim odkryciu.

Wygłosił przed swoimi byłymi zwolennikami pierwszą mowę, czyli sutę.

Stopniowo wokół Buddy rosła duchowa społeczność. Nie pozostawał ciągle w jednym miejscu, ale wędrował przez całe północno-wschodnie Indie. Żył długo, osiągając Oświecenie w wieku 35 lat i dożywając osiemdziesiątki. Przebył więc 45 lat aktywnego życia, zajęty szerzeniem swoich nauk. Z reguły podróżował z miejsca na miejsce przez dziewięć miesięcy roku, głosząc kazania, a potem przez trzy miesiące chronił się przed ulewnymi deszczami monsunu. Kiedy przybywał do jakiejś wioski, w czasie posiłku wyjmował swoją miseczkę zebraczą i przechodził po cichu od drzwi do drzwi. Zebrawszy tyle jedzenia, ile potrzebował, odchodził do gaju mangowego, który nawet obecnie znajduje się w opłotkach każdej indyjskiej wsi, i siadał tam pod drzewem.

Gdy skończył posiłek, mieszkańcy wioski zbierali się wokół niego, on zaś ich nauczał. Czasem przychodzili bramini, bogaci dziedzice, kupcy, a czasem sprzątacze czy prostytutki. Budda uczył wszystkich. Niekiedy w dużych miastach Budda miał kazania wobec królów i książąt. W ten sposób zyskał wielkie uznanie, stając się największym i najlepiej znanym nauczycielem duchowym swoich czasów. A gdy umarł, jego odejście oplakiwały tysiące, nawet dziesiątki tysięcy uczniów, mnichów i świeckich, kobiet i mężczyzn.

Tak wygląda w zarysie tradycyjna biografia Siddharty Gautamy, indyjskiego księcia, który został Buddą. Ale czy to rzeczywiście daje odpowiedź na pytanie „Kim był Budda?”. To pytanie w jego głębszym sensie zadawano sobie od samego zarania buddyzmu. W istocie pytanie to postawił sam Budda, najwyraźniej wkrótce po swoim Oświeceniu.

Kim jesteś?

Podróżując gościńcem, Budda natrafił na człowieka imieniem Dona. Dona był braminem biegłym w sztuce cielesnych oznak. Zauważywszy w śladach stóp Buddy znak koła o tysiącu szprych, podążył za nim i znalazł go w końcu siedzącego pod drzewem. Cała jego istota promieniowała. Wedle przekazu, tak jakby światło świeciło z jego twarzy – był szczęśliwy, pogodny, radosny. Jego wygląd zrobił na Donie wielkie wrażenie, i musiał on poczuć, że to nie jest zwykła istota ludzka, może nawet w ogóle nie człowiek. Dona przeszedł prosto do rzeczy, pytając: „Kim jesteś?”

Starożytni Hindusi wierzyli, że wszechświat dzieli się na różne poziomy egzystencji, i istnieją nie tylko ludzie i zwierzęta, jak my wierzymy, ale też bogowie, duchy, jaksze, gandharwy i wiele innych mitologicznych istot, zamieszkujących wielopoziomowy wszechświat, w którym ludzka płaszczyzna była jedynie jedną z wielu. Dona spytał więc: „Jesteś jakszą?” (jaksza to dość straszny, ulotny duch żyjący w lasach). Budda odrzekł, że nie. Dona próbował dalej: „Jesteś gandharwą?” (rodzajem niebiańskiego muzyka, postaci o pięknym śpiewie przypominającej anioła). Raz jeszcze Budda odpowiedział „Nie”, Dona pytał więc dalej: „Czy zatem jesteś dewą?” (bogiem,

boską istotą, rodzajem archaniola). I znowu – „Nie”. Wtedy Dona pomyślał: „Dziwne, musi to być jednak człowiek!”, i o to się go wreszcie spytał, ale odpowiedź Buddy znowu brzmiała „Nie”. Tu już Dona był ciężko zdumiony, więc spróbował inaczej: „Jeśli nie jesteś żadną z tych istot, to kim jesteś?”. Budda odpowiedział: „Wszystkie te uwarunkowania umysłu, w oparciu o które można by mnie nazwać jakszą, gandharwą, dewą czy człowiekiem, zostały przeze mnie zniszczone. Dlatego jestem buddą”.

Mentalne uwarunkowania określa się słowem „samskara”, oznaczającym wszelkiego rodzaju uwarunkowane postawy mentalne. Wedle buddyzmu i hinduskich wierzeń w ogóle to właśnie te uwarunkowane postawy mentalne, akty woli czy formacje karmy, jak się to niekiedy określa, determinują naturę naszego odrodzenia. Budda wolny był od nich wszystkich, nic zatem nie mogło spowodować jego odrodzenia jako jaksza, gandharwa, bóg, czy nawet jako człowiek; co więcej, nawet tu i teraz nie był w rzeczywistości żadną z tych istot. Osiągnął stan nieuwarunkowanej świadomości, choć jego ciało mogło się wydawać ludzkie. Dlatego nazywano go Buddą, czyli jakby inkarnacją i uosobieniem nieuwarunkowanego umysłu.

Ty też jesteś -potencjalnie – Buddą!

Jak już wiemy, Budda znaczy „nieuwarunkowany umysł” bądź „umysł oświecony”. Poznanie Buddy oznacza zatem poznanie umysłu w jego stanie pozbawionym uwarunkowań. Jeśli więc teraz ktoś nas zapyta „Kim jest Budda?”, możemy po prostu odpowiedzieć: "Ty sam jesteś buddą – potencjalnie". Możemy prawdziwie poznać Buddę jedynie w trakcie realizowania potencjalnego stanu buddy w nas samych. Dopiero wówczas możemy powiedzieć na podstawie własnej wiedzy i doświadczenia, kim jest Budda.

Pójście po Schronienie

Nie można tego zrobić od razu. Musimy przede wszystkim wytworzyć żywy kontakt z buddyzmem. Potrzebujemy zdobyć się na coś, co idzie dalej niż zwyczajna wiedza o postaci Buddy Gautamy, co jednak ciągle pozostaje odległe od poznania nieuwarunkowanego umysłu, od prawdziwego poznania Buddy. Tym czymś pomiędzy jest Pójście po Schronienie do Buddy. Znaczący to podjęcie ideału Oświecenia jako swego ostatecznego celu, i dawanie z siebie wszystkiego, by go zrealizować. Innymi słowy, jedynie przez Pójście po Schronienie do Buddy wiedzie droga do istotnego poznania, kim jest Budda. Z tej racji przywiązywałem zawsze tak wielką wagę do Schronień, nie tylko do Pójścia po Schronienie do Buddy, ale też do Dharmy i do Sanghi.

Podsumowując, jedynie Schronienie się w Buddzie, ze wszystkimi tego konsekwencjami, pozwala trafnie odpowiedzieć – z głębi serca, z głębi umysłu, i z głębi całego naszego życia

duchowego – kim jest Budda.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. Jako młody człowiek przyszły Budda wiódł wygodne i dostatnie życie, ale nie znalazł w nim satysfakcji i poczucia sensu. Co może to mówić o podejściu do szczęścia wyznawanym przez społeczeństwo konsumpcyjne? Widzisz tu jakieś zbieżności ze swoim własnym doświadczeniem?
2. Pierwsze trzy z „Czterech Widoków” postawiły przyszłego Buddę twarzą w twarz z niewygodnymi aspektami rzeczywistości, uzmysławiając mu, że konwencjonalne podejście do życia opiera się na iluzji. Czwarty Widok pokazał mu, że istnieje alternatywny sposób życia, oferujący spełnienie na głębszym poziomie. Jakie są odpowiedniki Czterech Widoków w twoim własnym doświadczeniu? Jakie przeżycia zaprowadziły cię tutaj, do studiów nad Dharma?
3. Gautama czuł potrzebę całkowitego porzucenia starego życia – potrzebę „Odejścia”. Czemu odciecie się od znajomych ludzi, miejsc i ról może mieć – przynajmniej przez jakiś czas – korzystny wpływ na życie duchowe? Czy to tłumaczy, dlaczego retriety bywają pomocne? Czy są aspekty **twojego** życia, które sprawiają, że tkwisz w nieaktualnej wersji siebie?
4. Po swoim Oświeceniu Budda nie pasował do żadnej kategorii bytowej, z którą ludzie byliby obeznani. Czy moglibyśmy, na niższym poziomie, postrzegać jako aspekt naszego życia duchowego wyzwolenie się od opisów nas definiujących? Jak siebie definiujesz: poprzez wiek, płeć, narodowość, klasę społeczną, wykształcenie, subkulturę, poglądy polityczne itd.? Do których z tych opisów jesteś najmocniej przywiązany?
5. Co to może znaczyć, że Budda był „nieuwarunkowanym umysłem”?

1.1.5. Budda mityczny

Wprowadzenie

Dla buddystów na Wschodzie historia życia Buddy to coś znacznie więcej niż historyczny opis – to poetycki mit pełen głębokich znaczeń przenikających do głębszych warstw umysłu. W tekście, który teraz nastąpi, Sangharakszita przygląda się różnym mitycznym elementom opowieści o Buddzie, zwracając uwagę na pewne aspekty ich znaczenia, i dochodząc w efekcie do wniosku, że z duchowego punktu widzenia poetycka prawda jest równie ważna, co prawda historyczna – a może nawet ważniejsza.

By poczuć wpływ mitycznych i poetyckich elementów historii Buddy, musimy otworzyć na nie swoją wyobraźnię, nie poprzestając jedynie na angażowaniu racjonalnego, krytycznego umysłu. Potrzeba na to czasu, i byłoby pomocne dobrze przeczytać tekst przed zajęciami w grupie, a potem postawić tam swoje pytania i sugestie. W szczególności mogłoby też pomóc przyjrzenie się ujęciom opisywanych zdarzeń w buddyjskiej sztuce i przyniesienie takich obrazów na zajęcia grupy.

Archetypiczny symbolizm w biografii Buddy

Tekst na podstawie Przewodnika po buddyjskiej ścieżce Sangharakszity, roz.3

Język głębi

Spoglądając pod racjonalną, konceptualną powierzchnię ludzkiego umysłu, odnajdujemy ogromne, niezgłębione głębie tworzące to, co nazywamy mianem nieświadomości. Nieświadoma, pozaracjonalna część człowieka jest zdecydowanie większą częścią jego ogólnej natury, toteż jej znaczenie jest o wiele większe, niż to zwykle chcemy przyznać. Świadomość przypomina lekką pianę dryfującą i mieniającą się na powierzchni, podczas gdy nieświadomość jest jak potężna głębia oceanu, sięgająca daleko wгłęb, ciemna i nieodgadniona. By dotrzeć do osoby jako całości, nie wystarczy odwołać się do jej świadomej, racjonalnej inteligencji dryfującej po powierzchni. Trzeba odwołać się do czegoś więcej, a to znaczy, że musimy mówić językiem zupełnie innym niż język pojęć, abstrakcyjnej myśli; musimy mówić językiem obrazów, konkretnych form. Jeśli chcemy dotrzeć do tej pozaracjonalnej części ludzkiej psyche, musimy używać języka poezji, mitu i legendy.

Ten inny język, nie mniej ważny, został przez wielu współczesnych ludzi zapomniany bądź też znany jest w zniekształconych i szczątkowych formach. Buddyzm jednak zdecydowanie posługuje się tym językiem, a czyni to nie mniej sugestywnie niż przy języku pojęciowym. Niektórzy ludzie mają wrażenie, jakoby buddyzm mówił jedynie językiem pojęć i rozumu; że jest to ściśle racjonalny system, nawet swego rodzaju racjonalizm. To nieporozumienie jest na

Zachodzie niejako całkiem naturalne. Bądź co bądź, większość naszej wiedzy czerpiemy z książek, czasopism, wykładów itd., toteż nasze podejście kształtuje się w perspektywie konceptualnego, racjonalnego rozumienia, choć nie zawsze jesteśmy tego świadomi. Gdy jednak wybierzemy się na Wschód, zobaczymy zupełnie inny obrazek. W krajach wschodniego buddyzmu ludzie skłaniają się ku drugiej skrajności. Wszędzie wokół poruszają ich obrazy, niełatwo im natomiast podać racjonalny, pojęciowy opis tego, w co właściwie wierzą.

Jeśli chodzi o buddyzm na Zachodzie, znacznie więcej uwagi poświęcono perspektywie intelektualnej, analitycznej, pojęciowej. Powinniśmy obecnie poświęcić więcej czasu i uwagi podejściu innego rodzaju, zacząć próby łączenia obu tych podejść, jednoczenia tego, co pojęciowe z tym, co niepojęciowe. W życiu duchowym potrzeba nam równowagi, w której swoje miejsce zajmują zarówno umysł świadomy, jak i nieświadomy.

Stąd też do naszego tematu podejźmy od strony języka poezji i mitu, przechodząc od perspektywy pojęciowej do niepojęciowej, od umysłu świadomego do nieświadomego. Będziemy się tu stykać z tym, co określiłem „archetypicznym symbolizmem w biografii Buddy”. By to spotkanie mogło być owocne, musimy stać się wrażliwi i otwarci na te symbole archetypiczne, wsłuchać się w nie i pozwolić im przemówić w ich własny sposób do nas, zwłaszcza do naszych nieświadomych głębi; chodzi o to, by nie tylko zdawać z nich sobie sprawę mentalnie, ale też doświadczyć je i przyswoić, a w końcu pozwolić, by przekształciły całe nasze życie.

Znaczenie „archetypicznego symbolizmu”

Zdefiniujmy teraz kluczowe terminy. Czym jest archetyp? Mówiąc ogólnie, archetyp to pierwotny wzorzec czy też model danej rzeczy, względnie forma, na podstawie której dany obiekt jest wykonany. A co znaczy symbolizm? Symbol określa się generalnie jako widzialne przedstawienie czegoś niewidzialnego. Ale od strony filozoficznej i religijnej chodzi o coś więcej: o coś istniejącego na niższej płaszczyźnie, odpowiadającego czemuś istniejącemu na wyższej płaszczyźnie. By przytoczyć znany przykład – w różnych tradycjach teistycznych słońce jest symbolem Boga, ponieważ słońce odgrywa w świecie fizycznym tę samą rolę, jaką Bóg odgrywa wedle tych systemów w świecie duchowym: słońce jest źródłem światła i ciepła, podobnie jak Bóg jest źródłem światła wiedzy i ciepła miłości w świecie duchowym. Można powiedzieć, że słońce jest bogiem świata materialnego, zaś Bóg jest słońcem świata duchowego. Słońce i Bóg reprezentują tę samą zasadę objawiającą się na różnych poziomach. „Jak poniżej, tak i wyżej”.

Dwa rodzaje prawdy

Wielu zachodnich uczonych próbowało napisać obszerne, pełne szczegółów biografie Buddy. Istnieje sporo materiałów przekazanych przez tradycję. Zachodni uczeni gruntownie

przebadali ów obfity materiał, a po zapoznaniu się z licznymi epizodami i wydarzeniami, podzielili go na dwie wielkie grupy. Z jednej strony kładą to, co uważają za fakt historyczny. Na drugą stronę idzie to, co uznają za mit i legendę. Wszystko to jest w porządku, ale większość z nich idzie o krok dalej i pozwala sobie na osądzanie, twierdząc, że jedynie to, co oni uważają za fakty historyczne, ma wartość i jest istotne. Mity, legendy i całą poezję opowieści widzą oni zazwyczaj w kategoriach zwykłej fikcji literackiej, którą dyskredytują jako kompletnie bezwartościową.

To bardzo poważny błąd, możemy bowiem mówić o dwu rodzajach prawdy – o prawdzie zwanej przez nas naukową, prawdzie pojęć i rozumowania, a ponadto (a dla niektórych *ponad tą* pierwszą) o prawdzie, którą możemy określić mianem poetyckiej, prawdzie intuicji oraz wyobraźni, co najmniej równie ważnej. Ten drugi rodzaj prawdy manifestuje się w mitach i legendach, a także w dziełach sztuki, w rytuałach symbolicznych oraz, co istotne – w snach. Archetypiczny symbolizm biografii Buddy należy do tej drugiej kategorii prawdy. Nie chodzi w nim o prawdę historyczną, o zbiór faktów, ale poetycką, nawet duchową, prawdę. Biografia Buddy w kategoriach archetypicznych symboli nie zawiera zewnętrznych wydarzeń z jego życia, ma natomiast uzmysłwić nam coś z jego wewnętrznych doświadczeń duchowych, a przez to rzucić światło na życie duchowe każdego z nas.

Przykłady archetypicznego symbolizmu

Podam teraz parę przykładów archetypicznego symbolizmu w biografii Buddy:

Cud bliźniaczy

Następnie Czcigodny, wznosząc się w powietrzu na wysokość palmy, dokonał mnogich cudów podwójnego wyglądu. Niższa część jego ciała była w płomieniach, podczas gdy z wyższej części wytryskało pięćset strumieni zimnej wody. Gdy zaś wyższa część ciała była w płomieniach, pięćset strumieni zimnej wody wytryskało z niższej części. Następnie w magiczny sposób Czcigodny przyjął postać byka o drżącym grzbiecie. Byk ów zniknął na wschodzie i pojawił się na zachodzie. Zniknął na północy i pojawił się na południu, zniknął na południu i pojawił się na północy. Tak oto dokładnie wyglądał ten wielki cud. Wiele tysięcy *koti*² różnych istot przyglądało mu się z rosnącą radością i zadowoleniem, bijąc niezliczone brawa podczas obserwowania.

Nie będę tu mówił o przekształceniu się Buddy w byka, skoncentruję się na właściwym

„cudzie bliźniaczym”, kiedy z Buddy wydobywa się jednocześnie ogień i woda. Przede wszystkim Budda unosi się w powietrzu. Oznacza to zmianę płaszczyzny i ma duże znaczenie, reprezentuje bowiem fakt, że opisywane zdarzenie nie dzieje się na ziemskiej płaszczyźnie, czy też na płaszczyźnie historycznej. Bliźniaczy cud nie jest cudem w zwykłym sensie, nie jest czymś magicznym i nadnaturalnym dziejącym się na ziemi, ale czymś duchowym i symbolicznym, dziejącym się na wyższej, metafizycznej płaszczyźnie egzystencji.

Unosząc się w powietrzu, w tym metafizycznym wymiarze Budda emituje ogień i wodę jednocześnie: ogień z wyższej części ciała, a wodę z niższej, i vice versa. Na wyższej płaszczyźnie egzystencji, na której teraz przebywa, ogień i woda to uniwersalne symbole. Można je znaleźć na całym świecie, w każdej kulturze i religii. Ogień reprezentuje „ducha”, „to, co duchowe”, zaś woda – materię, to, co materialne. Ogień jest powiązany z tym, co niebiańskie, woda – z tym, co ziemskie. Ogień reprezentuje pierwiastek aktywności, męskości, woda – pierwiastek kobiecości, pasywności. Ogień odpowiada intelektowi, woda – emocjom. Wreszcie ogień reprezentuje świadomość, woda zaś – nieświadomość. Innymi słowy, ogień i woda reprezentują wszystkie kosmiczne przeciwieństwa.

Jednoczesne emitowanie przez Buddę ognia i wody reprezentuje połączenie tej wielkiej pary przeciwieństw. Zjednoczenie na wszystkich poziomach, a zwłaszcza na poziomie najwyższym, stanowi synonim Oświecenia. Epizod z cudem bliźniaczym mówi nam, że Oświecenie to nie jednostronne, że nie jest to doświadczenie częściowe, ale jedność, połączenie przeciwieństw, ognia i wody, na najwyższym możliwym poziomie.

Drabina łącząca niebo i ziemię

Przyjrzyjmy się teraz innemu epizodowi. Wedle tradycji therawady, Budda głosił to, co stało się znane jako abhidharma, swojej zmarłej matce w Niebie Trzydziestu Trzech Bogów (wyższym niebiańskim świecie, gdzie odrodziła się po śmierci, siedem dni po jego urodzeniu). Wracając na ziemię, schodził po wspaniałych schodach w towarzystwie różnych bogów, bóstw i aniołów. W tekstach te schody opisuje się nader kwiecistie, jako zrobione ze złota, srebra i kryształu.

Schody czy też drabina pomiędzy niebem a ziemią to także potężny symbol. Na przykład w Biblii mamy drabinę Jakubową o tym samym znaczeniu. Schody jednoczą przeciwieństwa, łączą i zbliżają niebo i ziemię. Archetypiczne znaczenie epizodu schodzenia Buddy jest w buddyjskich tekstach wzmacniane barwnymi, wyszukаныmi opisami mówiącymi o złocie, srebrze i kryształach, o różnych kolorowych światłach, o wachlarzach i paletach odcieni, o sypiących się kwiatach i brzmiącej wokół muzyce. Ma to dużą siłę oddziaływania nie na umysł świadomy, a na nieświadomość, na to, co w głębi.

Drzewo świata

Innym istotnym wariantem motywu jednoczenia przeciwieństw jest to, co ogólnie jest znane pod nazwą „drzewa świata” albo „drzewa kosmicznego”. Wedle tradycyjnych przekazów Budda osiągnął Oświecenie u stóp drzewa bodhi („bodhi” oznacza transcendentalną mądrość, względnie „przebudzenie”). Korzenie drzewa idą głęboko w ziemię, zaś jego gałęzie wysoko pną się w niebo. Zatem drzewo również łączy niebo i ziemię, jest symbolem jedności i harmonii przeciwieństw.

Drzewo świata znajduje się w wielu mitologiach. Można tu przywołać Norse Yggdrasil, Jesion Świata – głębokie korzenie, gałęzie prosto do nieba, i wszystkie światy zawieszone na gałęziach. Możliwe jest też powiązanie krzyża chrześcijańskiego z drzewem świata, drzewem kosmicznym. Widziałem przedstawienie ukrzyżowania, gdzie gałęzie wyrastały z ramion krzyża, zaś korzenie wrastały od podstawy głęboko w ziemię. Podobnie jak drzewo świata, krzyż łączy w sposób kosmiczny niebo i ziemię, tak samo jak Chrystus psychologicznie jednoczy ludzką i boską naturę.

Diamantowy tron

Ściśle związany z ideami drabiny, schodów, czy drzewa, jest obraz punktu centralnego. We wszystkich tradycyjnych opisach Oświecenia Buddy przedstawia się go jako siedzącego na „Wadźrasanie”, co dosłownie znaczy „Diamantowy Tron” lub „Diamantowe Siedzisko”. Diament (wadźra) reprezentuje w buddyjskiej tradycji element transcendentalny, metafizyczną podstawę. Wedle tradycji buddyjskiej Wadźrasana to centrum wszechświata. Można to porównać z odpowiednią tradycją chrześcijańską, wedle której krzyż stał na tym samym dokładnie miejscu, co Drzewo Poznania Dobrego i Złego, z którego Adam i Ewa zjedli jabłko, i ten punkt wyznacza centrum świata. Kosmiczna centralność Wadźrasany sugeruje, że Oświecenie polega na przyjęciu pozycji w centrum. Owa transcendentalna, metafizyczna centralność decydująca o Oświeceniu, sprowadza się do tego samego, co jedność przeciwieństw, o której wcześniej mówiliśmy.

Zdarzenia towarzyszące Oświeceniu Buddy

Skonfrontujemy się teraz nie z oderwanymi symbolami archetypicznymi, a z całą sekwencją symboli. Jest ona związana ze zdarzeniem najważniejszym w życiu Buddy, czyli z osiągnięciem przezeń Oświecenia. Te symbole wiążą się z pewnymi wydarzeniami zazwyczaj uznawanymi za historyczne, albo częściowo historyczne, choć ich właściwe znaczenie idzie dużo głębiej.

Zwycięstwo nad Marą

Pierwsze z tych wydarzeń tradycyjnie znane jest jako „Zwycięstwo nad Marą”, „Szatanem” buddyzmu. Przyszły Budda siedział pod drzewem w medytacji, kiedy zaatakowały go straszne

zastępy demonów, wszelkiego rodzaju ohydne, szkaradne, niewydarzone postaci prowadzone przez Marę. Owe zastępy oraz ich atak są żywo opisane w sztuce i poezji buddyjskiej. Były częściowo ludzkie, częściowo zwierzęce, potwornie zdeformowane, warczące, łypiące i wściekłe; niektóre z nich niosły wielkie maczugi, inne potrząsały mieczami, a wszystkie mogły się wydawać bardzo groźne i przerażające. Ale wszystkie kamienie, strzały i płomienie po dotarciu do aury światła jaśniejącego wokół Buddy zamieniały się w kwiaty i opadały u jego stóp. Znaczenie tego jest oczywiste i trzeba je nie tyle objaśniać, ile odczuć. Budda nie został dotknięty ani poruszony tym strasznym atakiem. Oczy jego pozostały zamknięte, trwał w medytacji z niezmiennym uśmiechem na ustach.

Mara wysłał więc przeciw Buddzie swoje trzy piękne córki – Żądzę, Namiętność i Rozkosz. Tańczyły naprzeciw Buddy, używały wszystkich swoich forteli, Budda jednak nie otworzył nawet oczu. Odeszły jak niepyszne.

Wszystko to reprezentuje siły nieświadomości w ich prymitywnej, pozbawionej subtelności formie. Demony, straszne niewydarzone figury, symbolizują gniew, awersję, niechęć itd. Córki Mary symbolizują różne aspekty pragnienia i pożądania. Mara zaś symbolizuje pierwotną ignorancję, brak świadomości.

Wezwanie Bogini Ziemi na świadka

Drugie wydarzenie znane jest jako „wezwanie Bogini Ziemi na świadka”. Po swojej porażce Mara spróbował innej sztuczki. Powiedział do przyszłego Buddy: „Siedzisz na centralnym punkcie wszechświata, na tronie dawnych buddów. Jesteś zwykłym śmiertelnikiem, jakie masz prawo siedzieć na Diamentowym Tronie, zajmowanym kiedyś przez poprzednich buddów?”. Budda odrzekł: „W poprzednich życiach praktykowałem wszelkie doskonałości – doskonałość dawania, moralności, cierpliwości, energii, medytacji i mądrości. W mojej duchowej ewolucji doszedłem do punktu, w którym mam osiągnąć Oświecenie. Dlatego godzien jestem siedzieć na tym tu Diamentowym Tronie, jak poprzedni buddowie, kiedy osiągnęli Oświecenie”.

Nie zadowoliło to Mary. Zapytał: „W porządku, może i praktykowałeś wszystkie te doskonałości w poprzednich życiach, ale kto temu poświadczy?”. Przyszły Budda, siedząc na Diamentowym Tronie w pozycji do medytacji, z rękoma spoczywającymi na podołku, wyciągnął jedną rękę i dotknął nią ziemi – to słynna mudra, lub pozycja, dotykania ziemi. I z dołu wyrosła Bogini Ziemi, trzymając w ręce wazę. Złożyła takie świadectwo: „Jestem tu cały czas. Ludzie przychodzą, ludzie odchodzą, ale ziemia pozostaje. Widziałam wszystkie jego poprzednie życia. Widziałam setki tysięcy wcieleń, w których praktykował doskonałości. Daję więc świadectwo, że godzien jest zasiadać na siedzisku dawnych buddów”.

Scena ta bywa też często przedstawiana w buddyjskiej sztuce. Niekiedy Bogini Ziemi

oddawana jest w kolorze ciemnozielonym, niekiedy w pięknym złotobrazowym, zawsze wyłaniająca się w połowie z ziemi. Symbolizuje ona zasadniczo te same siły, co córki Mary, lecz w ich obłaskawionej, podporządkowanej i bardziej subtelnej formie – gotowe do pomocy, a nie przeszkadzania.

Prośba Brahmy

Trzecie zdarzenie to „prośba Brahmy”. Po swoim Oświeceniu Budda skłaniał się do zachowania milczenia. Myślał: „ta prawda, ta rzeczywistość odkryta przeze mnie zbyt jest subtelna, zbyt trudna do zauważenia, by zwyczajni ludzie mogli ją zobaczyć swymi oczyma pokrytymi pyłem ignorancji i namiętności. Lepiej więc trwać w milczeniu, pozostać pod drzewem bodhi, niż iść do świata i głosić nauki”.

Wtedy zjawił się niezwykle duch. Wspaniałe światło rozbłysło, a w jego środku prastara postać, postać Brahmy Sahampatiego, Brahmy Wielkiego Boga, Pana Tysiąca Światów, objawiła się z rękoma złożonymi w geście prośby. Brahma powiedział: „proszę, głóś nauki, głóś Prawdę – są na świecie tacy, co niewiele mają pyłu na oczach. Oni to docenią i za tym podążą”. Budda otworzył swoje boskie oko i spojrzał wskroś świata. Zobaczył wszystkie istoty jako lotosy w stawie, na różnych etapach rozwoju. I odpowiedział: „Ze względu na tych, którzy niewiele mają pyłu na oczach, którzy przypominają lotosy w połowie wyrosłe, będę głósić Dharma”.

Nie powinniśmy oczywiście brać tego zdarzenia dosłownie w sensie historycznym – Budda nie musiał być proszony o nauczanie. Prośba Brahmy reprezentuje działanie sił współczucia w umyśle Buddy, które skłoniły go do oznajmienia odkrytej przezeń prawdy, do nauczania ludzkości.

Król Wężów

Siedem tygodni siedział Budda u stóp drzewa bodhi, a w środku siódmego tygodnia wywiązała się wielka burza. Budda doznał Oświecenia w maju, plus siedem tygodni daje połowę lipca, początek pory deszczowej. Kiedy w Indiach nastaje pora deszczowa, z chwili na chwilę niebo robi się czarne, zaczyna padać i powiedzieć „leje jak z cebra” to powiedzieć zdecydowanie za mało. Budda był na otwartym powietrzu, pod drzewem, w cienkich szatach – niewiele mógł na to poradzić. Inna postać wyrosła jednak spod ziemi: wielki wąż, król Muczalinda, Wężowy Król. Owinął się wokół Buddy i rozłożył swój kaptur nad jego głowę niczym parasol, chroniąc go w taki sposób od opadów. Często przedstawia się ten epizod w buddyjskiej sztuce.

Potem deszcz ustał, burzowe chmury się rozpląnęły, zaś Król Wężów przybrał inną formę, stał się pięknym młodzieńcem w wieku około 16 lat, i oddał pokłon Buddzie.

Niestety niektórzy uczeni usiłują brać ten epizod dosłownie, mówiąc: „wszak dobrze znane na Wschodzie są przypadki, kiedy węże są całkiem przyjazne wobec świętych mężów, podpełzając

i siadując blisko nich; tak właśnie musiało się zdarzyć tutaj”. Nie możemy jednak przyjąć tego rodzaju pseudo-historycznych wyjaśnień. Jesteśmy na innej płaszczyźnie, na całkowicie innym poziomie sensu. Wszędzie na świecie woda, morze, bądź ocean, symbolizują nieświadomość. W indyjskiej mitologii nagowie, czyli węże albo smoki, żyją w głębinach oceanu. Nagowie reprezentują więc siły z głębin nieświadomości w ich najbardziej pozytywnym i korzystnym aspekcie – Muczalinda zaś to król nagów.

Opady deszczu, wielka ulewa po siedmiu tygodniach, symbolizują chrzest wodą. Na całym świecie wylanie wody na kogoś lub coś symbolizuje uposażenie tej osoby lub tego przedmiotu we wszystkie moce nieświadomego umysłu. Muczalinda również reprezentuje potężne energie wzbierające wewnątrz osoby, zwłaszcza podczas medytacji. Muczalinda przybierający formę pięknego szesnastoletniego młodzieńca ukazuje nową osobowość zrodzoną w wyniku tego. Muczalinda w nowej postaci oddaje pokłon Buddzie, co symbolizuje doskonale poddanie się wszystkim mocy nieświadomości władzy oświeconego umysłu.

Sugestie do refleksji, dociekań i dyskusji

1. Czy zgadzasz się, że prawda poetycka jest tak samo ważna, jak prawda faktów?
2. Który z epizodów i symboli opisanych powyżej najsilniej na ciebie oddziałuje?
3. Poszukaj przedstawień tych wydarzeń z życia Buddy w dowolnej książce z buddyjską sztuką, do jakiej masz dostęp, bądź też w internecie, i przynieś je na zajęcia grupy. Jeśli chcesz, możesz też narysować lub namalować jedno z nich samodzielnie.

1.1.6. Budda nam bliski

Wprowadzenie

Ostatnia sesja pokazała nam, że dla wielu buddystów historia życia Buddy nie jest jedynie zapisem historycznych faktów. W tym tygodniu zobaczymy, dlaczego dla większości buddystów Budda nie jest jedynie dawno umarłym nauczycielem, który w efekcie nie ma na nas wpływu tu i teraz.

Wyobrażanie sobie Buddy i jego właściwości, myślenie o Buddzie z szacunkiem, wizualizowanie Buddy i różnych innych ucieleśnień Oświecenia – wszystko to stanowi ważną praktykę wielu buddystów, mającą dobrze określony cel duchowy i pozytywny wpływ na wiele osób. Możemy postrzegać te praktyki jako ćwiczenie się w twórczej wyobraźni, sposób rozwijania cech, które były w nas zaniedbane. Możemy widzieć Buddę, z jakim kontaktujemy się w wyobraźni i medytacji, jako aspekt naszego własnego potencjału, zwanego czasem naszą własną „naturą buddy”. Możemy też rozumieć te praktyki jako sposób nawiązania kontaktu z potężnym, zewnętrznym strumieniem duchowej energii. Zresztą tłumaczenie sobie pozytywnych efektów takich praktyk może nie być tak istotne, jeśli tylko nie odrzucamy ich z powodu własnych uprzedzeń bądź wąsko rozumianego racjonalizmu.

W obecności Buddy

By lepiej pojąć, jak rozwijały się takie praktyki, można wyobrazić sobie bycie członkiem najwcześniejszej Sanghi, żyjącym i praktykującym w obecności Buddy. Jak by to było spędzać czas z Buddą, doświadczać wpływu oraz inspiracji tak wysoko rozwiniętej istoty?

Łatwo sobie wyobrazić, że obecność Buddy nieustannie przypominałaby nam o właściwościach Oświecenia i nasz własny potencjał tych właściwości byłby dzięki temu pobudzony. Tego rodzaju oddziaływanie przyczyniałoby się do wzrostu i umacniania się owych właściwości, które rosłyby w siłę wewnątrz nas, podczas gdy niezręczne skłonności stopniowo by zanikały. Jak można sobie wyobrazić, nasze działania, mowa i myślenie całkiem naturalnie zaczęłyby przypominać Buddę; z czasem zaś upodobnilibyśmy się do Buddy w naturalny sposób, bez wielkiego wysiłku z naszej strony.

Wielu spośród wczesnych buddystów musiało być świadomych, że zwykle spędzanie czasu z Buddą ma na nich potężny wpływ, i po śmierci Buddy musieli zdawać sobie sprawę, co stracili. Bez wątplenia starali się utrzymać pewne korzyści bycia z Buddą, mimo że nie był on już fizycznie obecny – w taki sposób rozwinęła się praktyka świadomości Buddy. Jak zobaczymy, praktyka ta w istocie powstała jeszcze przed śmiercią Buddy, ponieważ nie wszyscy jego uczniowie mogli przy nim być, kiedy jeszcze żył. Dopiero jednak w latach i stuleciach po parinirwanie Buddy wyłoniła

się w pełni, stając się jedną z najpopularniejszych praktyk medytacyjnych wkrótce po śmierci Buddy, a w późniejszych formach buddyzmu stanowiąc podstawę różnych form kultu, wielu różnych praktyk medytacyjnych i licznych tak zwanych „archetypicznych” buddów i bodhisattwów ucieleśniających wielorakie aspekty Oświecenia.

Korzyści

Wedle tradycyjnych komentarzy rozpamiętywanie Buddy i jego cech niesie wiele korzyści. Daje odwagę i siłę do wznoszenia się ponad cierpienie życia na tym świecie. Prowadzi do pełni wiary, napawa mądrością i zrozumieniem. Zaczynamy czuć, jakbyśmy żyli w obecności Oświeconego, i jeśli kusi nas jakieś niezręczne działanie, jesteśmy powstrzymywani przez zdrowy wstyd, jak gdyby sam Budda stał z nami twarzą w twarz. Z czasem nasze ciało staje się „tak godne czci, jak ołtarz”, a nas umysł „zmierza ku równinie buddów”. I nawet jeśli dalej już w tym życiu nie pójdziemy, to będziemy podążać ku „szczęśliwemu przeznaczeniu”. Wydaje się duchową i psychologiczną regułą, że stajemy się tym, na czym skupiamy nasze umysły. Koncentracja umysłu na istocie oświeconej sprawia, że nasz własny potencjał Oświecenia dojrzewa, przez co stopniowo coraz więcej „trwamy w sferze najwyższych buddów”.

Przykład z czasów Buddy

Korzenie praktyki rozpamiętywania Buddy sięgają czasów historycznego Buddy, co widać w następującym streszczeniu fragmentu *Sutty Nipaty*, jednego z najstarszych buddyjskich tekstów, które przetrwały do naszych czasów.

W tej opowieści staruszek imieniem Pingija rozmawia z braminem Bawari, wychwalając Buddę pod niebiosa. Bawari jest nieco wytrącony z równowagi przez pochwały Pingiji dla tego niebramińskiego nauczyciela, i pyta: „Skoro ów Gautama jest taki wspaniały, czemu nie spędzasz z nim całego swego czasu? Cemu nie jesteś z nim teraz?”. Pingija odpowiada, że nie może być z Buddą ciałem, jest bowiem stary i kruchy i nie może podróżować ze swoim nauczycielem. Ale, jak twierdzi, dzięki sile uważności i wyobraźni jest w stanie być w obecności Buddy cały czas, toteż w swoim umyśle nigdy się od niego nie oddala. Budda wydaje się później rozmawiać z Pingiją (mimo że jest oddalony o wiele mil), mówiąc mu, że wielu ludzi przed nim zostało wyzwolonych mocą wiary (czy też przekonania – *śraddha* w sankrycie, *saddha* w pali), oraz przewidując, że sam Pingija osiągnie Oświecenie w ten sposób, dzięki takiej właśnie praktyce.

Pingija wysławia Drogę ponad ograniczenia

Sutta Nipata, ss.133-135, tłum. (z pali na angielski) H. Saddhatissa

„Zaśpiewam ci hymny na cześć Drogi ponad ograniczenia”, powiedział Pingija (gdy wrócił do miejsca, gdzie bramin Bawari mieszkał nad brzegiem rzeki Godhawari). „Została nam przez tego człowieka opisana dokładnie tak, jak ją ujrzałem. A nie ma żadnego powodu, by taki człowiek kłamał – mamut wiedzy oczyszczony z wszelkiej żądz.

Kiedy głos nie ma w sobie nic z dumnej wielomówności i nic z głęboko zakorzenionych nalotów ignorancji, wówczas słowa pełne są słodyczy i piękna. Takie słowa chcę teraz wysławiać.

Mówią o nim Budda, przebudzony, oświecony, przełamujący ciemności, o wizji w pełni dokonanej, znający świat od podszewki, wzniosł się on ponad wszelkie stany bycia i stawania się. Nie ma już w sobie zatruwających popędów – całkowicie wyeliminował cierpienie. Za tym człowiekiem podążam, braminie Bawari.

Jestem jak ptak porzucający krzewy buszu i lecący do leśnych drzew owocowych. Ja także porzuciłem splątany półmrok opinii; niczym łabędź dotarłem do wielkiego jeziora.

Dotychczas, zanim usłyszałem nauczanie Gautamy, ludzie ciągle mówili mi: „Zawsze tak było i zawsze tak będzie”; nic, tylko bezustanny refren tradycji, wylęgarnia spekulacji.

Księżę Gautama, ten promień światła, jako jedyny przedarł się przez ciemności. Ów Gautama to bezkres mądrości i zrozumienia, nauczyciel, którego Dhamma mówi, jak się rzeczy mają, prosta i zewsząd widoczna, niwecząca pożądanie bez szkodliwych efektów ubocznych – nie ma na świecie nic do niej zbliżonego”.

„Pingija – spytał Bawari – czemu tedy nie spędzasz całego swego czasu, każdego momentu, z owym Gautamą, bezkresem mądrości i zrozumienia, nauczycielem, którego nauczanie mówi, jak się rzeczy mają, proste jest i zewsząd widoczne, niweczące pożądanie bez szkodliwych efektów ubocznych, i nie ma na świecie nic doń zbliżonego?”

„Czcigodny braminie – mówi Pingija – nie ma dla mnie chwili, choćby najkrótszej, którą spędzam daleko od Gautamy, od tego bezkresu mądrości i zrozumienia, od nauczyciela, którego nauczanie mówi, jak się rzeczy mają, proste jest i zewsząd widoczne, niweczące pożądanie bez szkodliwych efektów ubocznych – nie ma na świecie nic doń zbliżonego”.

„Widzisz, panie – kontynuował Pingija – dzięki bezustannej i starannej czujności mogę go widzieć w umyśle tak wyraźnie jak oczyma, w nocy zarówno jak w dzień. A jako że noce spędzam na oddawaniu mu czci, nie ma dla mego umysłu chwili oddalenia od niego. Nie mógłbym już teraz porzucić nauczania Gautamy: trzyma mnie przy nim siła przekonania i radości, intelektu i świadomości. Jaką bądź drogą pójdzie ów bezkres mądrości, pociągnie mnie za sobą.

Fizycznie nie mogę się już tak poruszać – moje ciało się psuje, jestem stary i słaby – ale moc ukierunkowanej myśli popycha mnie ku niemu bez ustanku.

Był czas, gdy, płacząc się po bagiennych błotach, mogłem tylko skakać bez celu z kamienia na kamień. Potem jednak zobaczyłem Sambuddhę, w pełni przebudzonego i wolnego od skałań”.

Wtedy przemówił Budda:

„Pingija – powiedział – inni ludzie wyzwali się mocą wewnętrznego przekonania. Tak było z Wakkalim, Bhadrawudhą i Alawi-Gotamą. Ty też powinieneś pozwolić tej sile siebie wyzwolić; ty też dotrzesz na daleki brzeg, poza zasięg śmierci”.

„Te słowa – powiedział Pingija – to słowa mędrca. Gdy je słyszę, wzbiera we mnie pewność i wiara. Ten człowiek to Sambuddha: rozchylił zasłony i przebudził się. Nie ma w nim nic jałowego; jego umysł jest czysty i świetlisty.

Wszystko, co można wiedzieć, on zna, nawet najsubtelniejsze arkana boskości. Kończą się pytania dla niepewnych, którzy doń przychodzą – nauczyciel bowiem odpowiedział na wszystkie.

Tak, podążę tam. Podążę ponad przemianę, ponad wszelkie formacje, ponad porównania. Nie mam wątpliwości. Możesz to uznać za umysł wyzwolony”.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. Patrzyłeś kiedyś na kogoś jako przykład lub model do naśladowania (Zarówno wśród postaci fikcyjnych albo powszechnie znanych, jak i wśród ludzi znanych tobie osobiście)? Jakie cechy szczególnie podziwiałeś? Sądzisz, że mógłbyś bez trudu odnosić się do tych cech w oderwaniu, bez myślenia o osobie, która je ucieleśnia?
2. Czy są jakieś właściwości Buddy, które szczególnie podziwiasz i do których najmocniej dążysz?
3. Postaraj się przez chwilę wyobrazić sobie siebie w obecności Buddy lub jakiejś innej podziwianej postaci – zaproś je do umysłu podczas medytacji bądź wyobraź sobie, że towarzyszą ci przy wykonywaniu codziennych czynności. Jaki to ma efekt? Opowiedz o tym grupie.
4. Cemu rozpamiętywanie Buddy może nam dać odwagę?
5. Czy zgadzasz się, że „świadomość Buddy” może być użyteczną praktyką? Jak to może działać? W jaki sposób możesz wprowadzić ten element do własnej praktyki?
6. Na końcu mowy pochwalnej Pingiji Budda zdaje się przemawiać do Pingiji, mimo że fizycznie jest oddalony o wiele mil. Jak to interpretujesz?

1.1.7. Dharma – podstawowa analiza

Nasza choroba i przepis na jej wyleczenie

Wprowadzenie

W drugim tygodniu tego kursu przekonaliśmy się, że buddysta to ktoś, kto „poszedł po Schronienie” do Buddy, Dharmy i Sanghi. Potem rozważaliśmy znaczenie Buddy. A co z Dharumą? Czym dokładnie jest Dharma? Co znaczy "pójść po Schronienie" do niej? Takie pytania będziemy rozważać podczas tej i następnej sesji.

Czym jest „Dharma”?

„Dharma” to sanskryckie słowo mogące znaczyć wiele rzeczy. Najistotniejsze znaczenia w tym omówieniu to, po pierwsze, „Prawda” w najwyższym sensie jako natura rzeczywistości, i po drugie, nauczanie buddyzmu. Ale „Prawda” i „rzeczywistość” to szerokie i abstrakcyjne pojęcia, zaś nauczanie buddyzmu jest ogromne i zróżnicowane i niekiedy może się wydawać, że samo sobie przeczy. Jak pójść po Schronienie, jak skłonić się do życia podług wskazań czegoś tak trudnego do uchwycenia?

Czy da się wyselekcjonować esencję tradycyjnych nauk buddyjskich? Czy możemy podsumować Dharumą w jednej logicznej formule lub pojęciu, co do której nie mamy wątpliwości, że jest prawdziwa, i oprzeć na niej nasze życie i praktykę? To chyba konieczne, zanim będziemy naprawdę mogli pójść po Schronienie do Dharmy? Niestety właściwie jednak nie jest to możliwe.

Ponad każdym pojęciem, praktyką i formułą

Jeśli chodzi o Dharumą jako Prawdę, to Budda oraz inne duchowo zaawansowane postaci buddyjskiej tradycji są zgodne, że ostateczna natura rzeczywistości wykracza poza wszelkie pojęcia wyrażalne słowami. A jeśli chodzi o Dharumą jako nauki buddyzmu, to różni buddyści często podkreślają różne ich aspekty w zgodzie z własnym temperamentem, zapleczem kulturowym i etapem rozwoju. Usiłując ograniczyć Dharumą do jakiegokolwiek pojęcia, nauki czy praktyki, sprowadzamy ją na poziom swego własnego rozumienia, i wyłączamy przez to aspekty szalenie istotne dla niektórych innych ludzi. Budda wyraził się jasno, że uważa za Dharumą wszystko, co pomaga ludziom wykraczać poza swój obecny, ograniczony stan; ludzie zaś tak są różnorodni, że wszystkiego tego nie możemy wydestylować do postaci pojedynczej formuły.

Wielkie idee stojące za Dharumą

Mimo to istnieją pewne sformułowania Dharmy na tyle fundamentalne, że dają nam pewną

ramę rozumienia. Dopóki sami nie mamy bezpośredniego doświadczenia pozasłownej Prawdy, dopóty potrzebujemy takich pojęć, by trzymały ster naszego życia i praktyki skierowany na naturę rzeczywistości postrzegalną w bezpośrednim doświadczeniu. Musimy zrozumieć wielkie idee leżące u podstaw tego, co buddyści nazywają „właściwą wizją”, i utrzymywać je w umyśle. Jeśli tego nie uczynimy, naszym życiem będą rządzić nieświadome zazwyczaj i niepoddane refleksji przekonania, wartości i poglądy na świat, podsunięte nam do akceptacji przez rodzinę, edukację, znajomych i kulturę, a także przez konkretny okres historyczny, w którym przyszło nam żyć. A ponieważ te przekonania często nie są związane z rzeczywistością, będą nas wieść raczej ku niezadowoleniu, niż ku wzrostowi i spełnieniu.

Jakie więc są te wielkie idee, fundamentalne pojęcia Dharmy? Każda lista zaczynałaby się prawdopodobnie od nauki o współzależnym powstawaniu i jego następstwie, prawie karmy. W dalszych punktach zawierałaby najpewniej Cztery Szlachetne Prawdy oraz Trzy Lakszany, oznaki bądź charakterystyki uwarunkowanych zjawisk. W czasie tej sesji spróbujemy wyrobić sobie wstępne rozumienie podstaw Dharmy w oparciu o jeden krótki tekst, i nie możemy dostatecznie głęboko wnikać w te idee ani oddać im choć części należytej sprawiedliwości. Współzależne powstawanie to subtelne pojęcie o wielu implikacjach, których będziemy dociekać później w trakcie tego kursu, a bardziej szczegółowo w następnych latach kursu dla mitrów. Trzy Lakszany również są omawiane na dalszym etapie kursu. Obecnie skupimy się na Czterech Szlachetnych Prawdach, nauczaniu mającym przywilej bycia pierwszą próbą przekazania swojej wizji podjętą przez Buddę.

Cztery Szlachetne Prawdy

Doktryna Czterech Szlachetnych Prawd stanowi doskonałą ramę dla wstępnego rozumienia Dharmy, zajmuje się bowiem problemem ludzkiego niezadowolenia. Większość (a być może wszystko) z tego, co my ludzie czynimy, mówimy i myślimy, związane jest z naszym usiłowaniem uniknięcia niezadowolenia i cierpienia, albo, mówiąc na odwrót, odnalezienia zadowolenia i szczęścia. Doktryna Czterech Szlachetnych Prawd nie umniejsza wagi tego poszukiwania satysfakcji, zwraca jednak uwagę, że zwyczajowy sposób naszego podejścia do tej pory nie działał, prezentuje analizę, czemu tak jest, a wreszcie proponuje alternatywę istotnie prowadzącą do trwałego spełnienia.

Jeśli widzimy prawdę tej doktryny, nabiera ona potencjału radykalnego przekierowania naszego poszukiwania szczęścia – motywu kierującego naszym życiem – dzięki czemu zmieniamy nasz sposób życia na taki, który rzeczywiście zaczyna tworzyć szczęście, a nie oddalać nas od niego.

Cztery Szlachetne Prawdy są fundamentalne, ponieważ dotyczą naszego podstawowego

problemu – faktu, że codzienne życie nie daje nam upragnionego szczęścia. Są przy tym zbudowane wedle formatu tradycyjnie używanego w starożytnej indyjskiej medycynie do diagnozy: opisują chorobę, przyczynę choroby, rokowania bądź perspektywę wyleczenia, oraz lekarstwo.

Budda wyraził Cztery Szlachetne Prawdy tak:

1.1.2. Prawda dukki, czyli niezadowolenia, dyskomfortu, niepokoju i cierpienia w sensie ścisłym.

1.1.3. Prawda o przyczynie dukki, którą jest pożądanie lub niezdrowe pragnienia.

1.1.4. Prawda o ustaniu cierpienia, czyli możliwości jego przezwyciężenia poprzez wyjście poza pożądanie.

– Prawda o ścieżce prowadzącej do ustania cierpienia, czyli Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżce.

Pierwsza Szlachetna Prawda

Pierwszą Prawdę błędnie się czasem przedstawia w zdaniu „życie jest cierpieniem”. Ta dezinterpretacja wyposażała przeciwników buddyzmu w poręczny kijek, którym uderzają w buddyzm jako pesymistyczny i przeczący życiu. Ale cierpienie to tylko skrajne znaczenie palijskiego słowa „dukkha”, które częściej znaczy coś w rodzaju niewygody, niepokoju, niedopasowania, braku satysfakcji. Jak wskazał Sangharakszita, buddyzm nie jest ani pesymistyczny, ani optymistyczny – jest meliorystyczny (z łacińskiego *melior*, czyli „lepiej”). Dharma podejmuje szczerzy ogląd naszej sytuacji, po czym sugeruje sposoby jej poprawienia.

Pierwsza Prawda mówi, że życie w normalnej postaci nie przynosi trwałego, realnego spełnienia czy satysfakcji. Oznacza to po prostu szczerzy rzut oka na sytuację – gdyby normalnie przeżywane życie było źródłem realnej satysfakcji i spełnienia, wówczas większość ludzi przez większość czasu byłoby w stanie satysfakcji. W oczywisty sposób tak nie jest. Gdyby ludzie ogólnie byli usatysfakcjonowani, nie potrzebowaliby więcej, niż teraz mają, i tryby społeczeństwa konsumpcyjnego by się zatrzymały. Nie odczuwamy zapewne, że „życie jest cierpieniem”. Możemy czuć, że nasze życie pod wieloma względami jest bogate i szczęśliwe. Ale chcemy więcej. Czegoś wciąż nam brakuje.

Tradycyjnie dukkhę dzieli się na kilka różnych sposobów. Budda często powtarzał formułę: „narodziny to dukkha, późny wiek to dukkha, choroba to dukkha, śmierć to dukkha. Dostać to, czego nie chcemy, jest dukkha. Być oddzielnym od tego, co chcemy, jest dukkha. Nie dostać tego, co chcemy, także jest dukkha”. Inne klasyfikacje bazują na tym, dzieląc dukkhę na:

2. nieuniknione cierpienie doświadczane z tej racji, że jesteśmy istotami śmiertelnymi o nietrwałym ciele, żyjącymi we wrogim nierzadko środowisku (tzw. „dukkha-dukkha”);
3. cierpienie radzenia sobie z czymś nie lubianym i obywatela się bez czegoś lubianego;

4. „cierpienie zmiany” – nawet jeśli życie przynosi radość, to wiemy, że obecna sytuacja nie może trwać wiecznie, co często wprowadza element lęku i żalu w przyjemne skądinąd sytuacje;
5. „cierpienie egzystencjalne” – wiążące się z faktem, że nawet jeśli nasze zewnętrzne życie jest doskonale pod każdym względem, w dalszym ciągu nie jesteśmy spełnieni, dopóki nie wyrazi się w nas potencjał duchowy.

Druga Szlachetna Prawda

Druga Szlachetna Prawda mówi, że źródłem doświadczanej dukki jest pożądanie lub lgnienie, a tłumacząc dosłownie – pragnienie. Znaczy to, że powodem braku satysfakcji w życiu jest to, że strategia jej poszukiwania przyczynia nam tylko więcej cierpienia. Możemy to rozumieć na wiele sposobów.

Słowo „pożądanie” to skrót postawy życiowej opartej na wydzieraniu szczęścia świata poprzez chwytywanie rzeczy pożądaných, odpychanie niepożądanych, i ogólnie na organizowaniu wiecznie zmiennego przepływu zdarzeń we wzór odpowiadający naszym wymaganiom. Mamy wówczas skłonność przyjmować, że możemy być szczęśliwi i zadowoleni wtedy i tylko wtedy, gdy świat wokół nas jest zorganizowany w określony sposób, a zdarzenia i inni ludzie wpasowują się w nasze potrzeby. Poświęcamy zatem energię na wprowadzanie tego w życie.

Ale jeśli uzależniamy szczęście od niepewnego i zmiennego świata dookoła, skazujemy się w wielu wypadkach na nieszczęście i niezadowolenie. Powody tego wynikają z klasyfikacji typów dukki podanych kilka akapitów wyżej. Po pierwsze, życie zawiera nieunikniony element cierpienia – narodzin, choroby, starości, śmierci, oraz wszelakich bólów i niewygód związanych z posiadaniem delikatnego, starzejącego się ciała. Jeśli oczekujemy, że doświadczenie „dukki-dukki” nas ominie, i jeśli nie pielęgnujemy cech osobistych i mądrego życia, które pozwolą nam radzić sobie z nim filozoficznie, wówczas dodajemy sobie po prostu element psychologicznego i emocjonalnego cierpienia do cierpienia fizycznego, przed którym i tak nie uciekniemy. Budda zobrazował to za pomocą metafory dwu strzał. Powiedział, że nic nie poradzimy na ranę od pierwszej strzały, dukki-dukki, ale my zwykle pogarszamy sobie znacznie cierpienie, dżgając się drugą strzałą, bardziej bolesną niż pierwsza.

Obok nieuniknionego elementu fizycznego cierpienia skazani jesteśmy na to, że nigdy nie dostaniemy dokładnie tego, czego w życiu chcemy, i nie unikniemy całkowicie tego, czego nie lubimy; zaś stałe usiłowanie dokonania niemożliwego napędza nas ciągłym stresem i rozczarowaniem. A nawet jeśli uda nam się na jakiś czas osiągnąć to, czego chcemy, ten stan nie może być trwały, i podświadomie doskonale o tym pamiętamy, toteż nawet w środku przyjemności odczuwamy lęk. Wiecznie zmienny bieg zdarzeń, którego jesteśmy częścią, po prostu nie może być

na długo zorganizowany w stabilny porządek, prędzej czy później przestanie więc odpowiadać naszym życzeniom. A wreszcie nawet jeśli jakimś cudem udałoby się nam permanentnie zorganizować świat wokół nas na naszą modłę – bylibyśmy bogaci, sławni i wychwalani, z perfekcyjnym partnerem, otoczeni zmysłowymi przyjemnościami, żyjący w nieskazitelnym luksusie (na przykład na najbardziej idyllicznej wyspie, jaka mieszka w naszej wyobraźni, albo w jakimkolwiek innym wymarzonym otoczeniu), i nawet jeśli my i nasi bliscy nigdy by nie chorowali, nie starzeli się i nie umierali – nie dałoby nam to spełnienia.

Prawdziwe spełnienie i szczęście bierze się z naszego wnętrza, nie z zewnętrznych okoliczności. Jeśli nasz wewnętrzny świat trapią negatywne stany mentalne wynikające z wąskiej koncentracji na własnych egoistycznych pragnieniach, to będziemy nieszczęśliwi nawet w raju. Z drugiej strony jeśli mamy bogaty, ciepły i otwarty wewnętrzny świat kogoś uwrażliwionego na swój duchowy potencjał, oraz wewnętrzną siłę kogoś, komu w życiu chodzi o coś więcej niż osobiste chęci i niechęci, wówczas będziemy głęboko spełnieni pośród życiowych nieuniknionych cierpień i przeciwności losu.

Podobnie jak Pierwsza Szlachetna Prawda, Druga Prawda o pochodzeniu cierpienia bywała często źle rozumiana. Powtarza się na przykład często, że wedle buddystów pragnienie jest przyczyną cierpienia, i dlatego wszelkie pragnienia są niepożądane. Ale pragnienie w wielu przypadkach bywa dobre i konieczne. Nasze pragnienie spełniania potrzeb życiowych utrzymuje nas w zdrowiu fizycznym. Nasze pragnienie przyjaźni, piękna i sensownej pracy popycha nas w kierunku spełnionego życia. Nasze pragnienie realizacji duchowego potencjału popycha nas w kierunku Dharmy. Wydaje się więc, że problem wskazywany przez Drugą Prawdę nie ma nic wspólnego z tego typu zdrowymi pragnieniami, dotyczy natomiast tego, co zwykło się określać mianem „pożądania”, „łgnięcia” lub „chciwości”. Co więc odróżnia pożądanie od zdrowych pragnień?

Pożądanie kontra zdrowe pragnienie

Sangharakszita definiuje to, co określa mianem „neurotycznego pożądania”, jako pożądanie czegoś, co nie może zaspokoić potrzeby, którą ma zaspokajać. Szklanka wody zaspokoi nasze pragnienie, a zdrowy posiłek zaspokoi naszą potrzebę jedzenia. Ale alkohol, śmieciowe jedzenie czy jakiś konsumencki gadżet nie zaspokoją nas, jeśli w istocie brakuje nam przyjaźni, spokoju umysłu albo zdrowego szacunku dla siebie płynącego z prowadzenia sensownego życia. Nowe ubrania, nowy partner, nowy samochód, nowy laptop, większe zasoby bankowe, bardziej prestiżowa praca, drogi posiłek czy egzotyczna podróż – samo w sobie nie zawiera to nic złego. Ale wszystko to zakrywa nam jedynie pustkę i niezadowolenie odczuwane, kiedy ignorujemy nasz duchowy potencjał i żyjemy poniżej naszego prawdziwego poziomu duchowego. Opierając zaś

nasze szczęście na zaspokajaniu takich potrzeb, tworzymy sobie właściwie więcej cierpienia niż zaspokojenia. Wciągamy się w bezustanny młyn niezdrowych pożądań, pogoni za nieuchwytną marchewką. Stawiamy się w pozycji ciągłego niezadowolenia i wiecznej frustracji.

Samolubne chwytnie się

Budda, nauczając Drugiej Prawdy, podsumował przyczynę naszego niezadowolenia jednym słowem – pożądanie, a dosłownie pragnienie (jak, gdy chce nam się pić). Spróbujmy naświetlić to słowo większą liczbą szczegółów. Buddyści wielu tradycji podkreślają, że **pożądanie**, które miał na myśli Budda, wynika z pełnej urojeń obsesji na własnym punkcie. Na przykład buddyści tybetańscy przy tłumaczeniu Czterech Prawd często oddają to zwrotem „samolubne chwytnie się”. Ten zwrot podkreśla dwa aspekty niezdrowego pragnienia – że jest w wąski sposób samolubne oraz że zawiera sztywny element kurczowego chwytnia.

Dobry przykład do rozważenia, w jaki sposób niezadowolenie i cierpienie powiązane są z naszym zaślepieniem na sobie, znajduje się w poniższym cytacie z audycji w radiu BBC, jaką miał amerykański tłumacz i akademik Robert Thurman:

... [nasze] złe rozpoznanie natury świata stawia nas w sytuacji niemożliwej. Jeśli jestem najbardziej rzeczywistą rzeczą na tym świecie, czyni mnie to też rzeczą najważniejszą. Oczywiście ani jedna inna osoba na świecie nie zgadza się ze mną w tym punkcie. Materialny świat nie poświęca mi aż tak wiele uwagi. I czas również nie obdarza przywilejami mnie jako tymczasowy, efemeryczny umysł i ciało. Dlatego też świat jest wbrew postrzeganej przeze mnie rzeczywistości.

Jestem więc w ciągłym konflikcie ze światem, począwszy od podstawowej percepcji zjawisk. A konflikt ze światem, czy to innych istot, czy to rzeczy nieożywionych, zawsze skończy się porażką. Jeśli zakładam, że jestem najważniejszy, a świat się na to nie zgadza, to na pewno przegram ten spór ze światem. Umrę, zachoruję, ludzie nie będą mnie lubić, nie będą chcieli robić tego, co ja chcę, a ja będę zmuszony robić, co oni chcą. I dlatego będę cierpiał.

Pewne znaczenie ma niewątpliwie częste użycie słowa „chwytnie” przy tłumaczeniu tej Prawdy przez tybetańskich buddystów. Nasza tendencja do kurczowego chwytnia się pozytywnych rzeczy może wyzuć je z przyjemności. Aż nazbyt często niweczymy nasze szczęście, kurczowo chwytnie się przyjemnych doświadczeń, oczekując od nich zbyt wiele, pragnąc, by jak najdłużej trwały, zamiast cieszyć się ich wpływem, i czekając na ich rychły powrót, w wyniku czego stają się obiektem niezdrowego pragnienia w przyszłości. Przyjemny posiłek, wakacje, związek, czas spędzony na podziwianiu piękna natury, estetyczna satysfakcja czy nawet rozkosze medytacji

– wszystko to możemy popsuć myśleniem: „Czy daje mi to spodziewane zadowolenie? Ile czasu to potrwa? Kiedy znowu to nastąpi?”.

Trzecia Szlachetna Prawda

Pierwsza i Druga Szlachetna Prawda mogą pojawić się w formie szoku, pokazując, że nasze normalne sposoby poszukiwania szczęścia przyczyniają się tylko do wzrostu cierpienia. Ale Trzecia Prawda niesie dobre wieści – o ile normalne podejście do życia wiedzie do niezadowolenia, o tyle inny sposób życia prowadzi do spełnienia, do głębszego rodzaju szczęścia niż to, jakie możemy osiągnąć przez posiadanie dowolnej ilości rzeczy i ulotnych przyjemności. Owszem, jesteśmy chorzy. Owszem, swoim zachowaniem pogłębiały jeszcze naszą chorobę. Istnieje jednak lekarstwo, jeśli tylko potrafimy uznać ten stan rzeczy. Do tego czasu przypominamy charczącego, słabowitego palacza, który upiera się, że wszystko z nim w porządku (może tylko lekka niestrawność przy wspinaniu się pod górę...), i że wujek Edek palił paczkę dziennie i dożył dziewięćdziesiątki. Trzecia Prawda to zatem dobra nowina – doktor daje nam bardzo korzystną prognozę, ale pod warunkiem, że najpierw zaakceptujemy złe wieści.

Trzecia Prawda opiera się na tym, że nasze niezadowolenie wynika z pewnych uwarunkowań i może być odwrócone wskutek zmiany tych uwarunkowań. Może być odwrócone poprzez osłabianie niezdrowych pragnień i pożądania, poprzez poszerzanie naszego skupionego na sobie oglądu świata, poprzez rozluźnienie przywiązania. Możemy przezwyciężyć cierpienie i niezadowolenie, jeśli wykroczymy poza naszą wąską wizję życia i nauczymy się żyć bardziej otwarcie i ekspansywnie.

Czwarta Szlachetna Prawda

Czwarta Prawda mówi nam, jak tego dokonać – jak poszerzyć nasz ogląd i ograniczyć pożądanie za pomocą progresywnej ścieżki duchowego rozwoju, która dotyczy każdego aspektu naszego życia. To właśnie buddyści nazywają Szlachetną Ośmioraką Ścieżką. W następnym roku kursu dla mitrów rozważymy Ośmioraką Ścieżkę bardziej szczegółowo, tu zaś spróbujemy przedstawić jej ogólny zarys i dać wyobrażenie, o co w niej chodzi.

W wyłożeniu Sangharakszity Ośmioraka Ścieżka zawiera:

- Wizję – sposób postrzegania świata i naszej roli w nim.
- Emocje
- Mowę
- Działanie
- Sposób utrzymania się
- Wysilek

- Świadomość
- Samadhi – co można interpretować jako medytację lub jako mądrość rodzącą się w wyższych stanach egzystencji.

Owe osiem aspektów stanowi jakby powiększony diagram podstawowej Trojakiej Ścieżki złożonej z etyki, medytacji i mądrości, który ukazuje bliżej jej różne elementy i ich wzajemne zazębianie się. Zasadniczy przekaz Ośmiorakiej Ścieżki jest taki, że jeśli konsekwentnie, coraz głębiej praktykujemy wskazówki etyczne w każdej dziedzinie naszego życia, pielęgnujemy uważność i pozytywne emocje, pogłębiamy naszą wizję w zetknięciu z Dharma i pogłębiamy swój wgląd, to wówczas staniemy się z czasem istotami pełniejszymi, z szerszą wizją oraz bardziej otwartym podejściem do życia. Staniemy się ludźmi, którzy żywią mniej niezdrowych pragnień, nie mają tak dużej obsesji na własnym punkcie i nie chwytają się różnych przeżyć tak kurczowo. Nie będziemy już dłużej opierać naszego poszukiwania szczęścia na ulotnych przyjemnościach, nietrwałym posiadaniu, aprobachie innych, na statusie i reputacji. Zamiast tego osiągniemy znacznie głębsze poczucie szczęścia i spełnienia dzięki zbliżaniu się do tej istoty, jaką jesteśmy wewnątrz, niezależnie od tego, dokąd rzuci nas zmienny, chaotyczny świat. Jak ujął to mnich therawadyjski Ajahn Sucitto:

Okoliczności taki jak choroba czy łut szczęścia przychodzą i odchodzą, wewnętrzne uwarunkowania są zaś tym, co zostaje. Jeśli mamy spokój umysłu, możemy przejść przez najtrudniejsze próby, ale nienawiść, poczucie winy czy depresja zachmurzą najpiękniejszy dzień. Milioner i król mogą być przeżarci zmartwieniem i nieufnością, a mnich, który nic nie posiada, może spoczywać w sobie i być przepełniony błogością. Cierpienie i wygaśnięcie cierpienia leżą w naszych umysłach i sercach.

Pytania do refleksji i dyskusji:

1. Wyraż pokrótce własnymi słowami swoje rozumienie Czterech Szlachetnych Prawd, przeznacząc jedno zdanie na każdą Prawdę.
2. Jak odnosisz się do myśli, że normalnie przeżywane życie – dążenie do przyjemności i unikanie przykrości – skazuje nas na brak zadowolenia? Uważasz, że to prawda? Podoba ci się ta myśl? (Zauważ, że to dwa różne pytania!).
3. Pomyśl o przykładach różnych rodzajów dukki w twoim własnym doświadczeniu. Jakie jest najważniejsze źródło twojego niezadowolenia lub cierpienia?
4. Czy twoje doświadczenia potwierdzają myśl, że najmocniej cierpimy, gdy jesteśmy skupieni na tym, czego chcemy lub się boimy, najszczęśliwsi zaś jesteśmy, gdy koncentrujemy się na czymś poza nami? Sądziś, że są sposoby mniejszego skupiania się na własnych pragnieniach, które są

niezdrowe i nie prowadzą do duchowych postępów? Co odróżnia niezdrowe poświęcanie się od auto-transcendencji prowadzącej do wyzwolenia?

5. „Jeśli Cztery Szlachetne Prawdy mają rację, podejście do szczęścia proponowane przez społeczeństwo konsumpcyjne czyni nas właściwie bardziej nieszczęśliwymi”. Przedyskutuj to zdanie!

1.1.5. Wielowymiarowość Dharma

Bogactwo i różnorodność

W poprzednim tygodniu mieliśmy do czynienia z Czterema Szlachetnymi Prawdami, jednym z najbardziej zwięzłych i najpowszechniej akceptowanych sformułowań nauk buddyjskich. Można te Prawdy pokrótce streścić tak: normalnie prowadzone życie nie niesie zadowolenia; przyczyną braku satysfakcji są nasze niezdrowe pragnienia i wąska obsesja na własnym punkcie; sposobem wyzwolenia się z tego jest podążanie ścieżką etycznej spójności, medytacji oraz poszerzania duchowej wizji. W swojej pierwszej mowie Budda użył formuły Ośmiorakiej Ścieżki, by podsumować tę ścieżkę oswobodzenia się. Używał również innych formuł, zaś przez tysiąclecia po jego śmierci wyznawcy wprowadzili ich więcej. Niektóre z tych wersji mocniej niż na pozostałe kładą nacisk na jeden z elementów Trojakiej Ścieżki etyki, medytacji i mądrości. Niektóre są szczególnie dobrze dostosowane do potrzeb określonych czasów, kultur i charakterów ludzkich. Niektóre podkreślają dany rodzaj stylu życia, określone wartości czy praktyki, takie jak proste mniszkie życie, długie godziny medytacji, zapomnienie o sobie poprzez altruizm czy głęboką wiarę.

Różnorodność i bogactwo buddyzmu może wydawać się zagmatwane, ale jest ono w zgodzie z osobistym nauczaniem Buddy, który jasno stwierdził, że Dharma jest wszystko, co pomaga nam rozwijać się duchowo. Powiedział on również, że nauki udzielane przez niego w trakcie całego życia to tylko drobny ułamek prawdziwych nauk Dharma, jakie mogą być przedstawione czującym istotom – porównał to do garści liści zestawionej ze wszystkimi liśćmi lasu. Mówiąc tak, dawał przyzwolenie swoim wyżej rozwiniętym zwolennikom w przyszłych wiekach – tym, którzy podążali ścieżką i spożywali jej owoce – na formułowanie nauk odpowiednich dla swego czasu i miejsca.

Ścieżka regularnych kroków

Mimo że różnorodność i bogactwo Dharma jest naturalnym rozwinięciem nauczania Buddy, przedstawia ono problem dla współczesnego buddysty. Każda księgarnia oferuje łatwy dostęp do wielkiej liczby różnych nauk, skierowanych do ludzi na różnych poziomach zaawansowania, z wielu różnych szkół, wszystko to w stopniu nieznanym dla buddystów z przeszłości. Jak możemy połapać się w tym mętliku, nie mówiąc już o pójściu po schronienie do tej pogmatwanej masy praktyk i idei?

Jedną z odpowiedzi jest przekonanie się, przynajmniej prowizoryczne, do praktykowania jednej wersji ścieżki, i widzenie jej jako najistotniejszej części Dharma – dla nas w obecnym czasie. Jeśli podchwycimy coś z jednej książki, a potem, gdy nas to znudzi, zaczniemy praktykować coś z odmiennej tradycji, po czym znów przejdziemy do czegoś innego, co wpadło nam w oko, to daleko

nie zajedziemy. (Jak przedstawił to pewien nauczyciel, z Bombaju do Nowego Jorku można dostać się, idąc czy to na wschód, czy na zachód, czy na północ, czy na południe; ale jeśli pójdziemy kilka mil na zachód, potem kilka mil na wschód, kilka mil na północ, i kilka mil na południe, skończymy tam, gdzie zaczęliśmy). W pewnym momencie musimy przestać próbować trochę tego i trochę owego i zacząć podążać „ścieżką regularnych kroków”. Potrzebujemy podążać spójną, progresywną ścieżką praktyki, gdzie każdy poprzedni stopień stanowi fundament następnego, w otoczeniu umożliwiającym uzyskanie porady i wsparcia od innych ludzi, którzy sami podążali tą ścieżką.

Dharma to ścieżka wzrostu, a wzrost dokonuje się w sposób systematyczny i organiczny, z określonym porządkiem etapów, podobnie jak przy wzroście rośliny. Nie ma sensu liczyć, że dopiero co wypuszczony pęd od razu zakwitnie. W obecnym momencie musi wytworzyć liście i korzenie. Jeśli nie obchodzimy się z nim adekwatnie do etapu jego wzrostu, nie przyniesie to efektów, a może nawet zaszkodzić. Praktyka Dharma opiera się na tej samej zasadzie.

Musimy zatem podążać ścieżką progresywnej praktyki. Zwykle oznacza to podążanie ścieżką wyznaczoną przez jedną konkretną tradycję, szczególnie na początkowych etapach. Zostając mitrami, wstępnie angażujemy się w Społeczność Buddyjską Triratna jako nasz kontekst praktyki. Tym samym zobowiązujemy się do praktykowania ścieżki wedle wskazań Triratny – przynajmniej tymczasowo, na najbliższy czas. Powinniśmy tę ścieżkę uczciwie wypróbować i sprawdzić, czy zadziała. Ścieżka proponowana przez Triratnę to próba zastosowania podstawowych nauk i praktyk buddyzmu w sposób zrównoważony; sięga korzeniami głęboko do fundamentów buddyjskiej tradycji, ale zaadaptowana jest do współczesnych warunków i potrzeb. Zaangażowanie się w praktykowanie tej konkretnej ścieżki nie oznacza, że nie możemy czerpać inspiracji z innych tradycji. Takie zaangażowanie daje nam jednak podstawowe ramy pojmowania oraz regularną praktykę pozwalającą skorzystać na tym, co nas inspiruje w całej buddyjskiej tradycji, i broniąc przed zamieszaniami i rozproszeniem, jakie może przynieść bogactwo dostępnych nauk.

Czym jest Pójście po Schronienie do Dharma

Przekonanie i zaangażowanie w praktykę

Najbardziej podstawowym poziomem Pójścia po Schronienie do Dharma jest więc zaangażowanie w praktykę nauczania stosownego dla nas tu i teraz, na konkretnej, wybranej przez nas ścieżce, w społeczności duchowej, z którą pozostajemy w kontakcie – w tym przypadku w Triratnie. Dla większości z nas zaczyna się to od uznania, że przedstawiane nam elementy Dharma mają sens oraz że podejmowane praktyki mają na nas pozytywny wpływ. Możemy też zauważyć, że ścieżka wydaje się mieć pozytywny wpływ na innych ludzi, praktykujących ją dłużej od nas. Dzięki temu rodzi się w nas podstawowe przekonanie o słuszności głównych nauk buddyzmu.

To przekonanie wzmacnia stabilność decyzji, by praktykować to, co dla nas właściwe na obecnym etapie ścieżki ze względu na nasz własny dobrostan, a także dobrostan ludzi wokół nas. Tego rodzaju zaangażowanie w praktykę nauk potrzebnych na danym etapie to prawdopodobnie najistotniejszy aspekt Pójścia po Schronienie do Dharmy. Dla jednej osoby formą takiego zaangażowania może być codzienna medytacja, dla innej – mniej negatywności wyrażanej w mowie, dla jeszcze innej – spędzanie większej ilości czasu z innymi buddystami. U różnych ludzi przybiera to różne formy z uwagi na odmienne potrzeby; także w przypadku pojedynczej jednostki z czasem ulega to zmianom.

„Poczucie słuszności”

Poza codziennym zaangażowaniem w praktyczną realizację nauk, Pójście po Schronienie do Dharmy może dla niektórych ludzi wiązać się z intuicyjnym, z głębi serca płynącym poczuciem słuszności tych nauk. Możemy doświadczać głębszego od wszelkich słów uczucia pewności, uczucia głębokiej wagi tego, z czym się stykamy, lub odczucia osobistego związku, niemalże jakbyśmy sobie przypominali te nauki, a nie stykali się z nimi po raz pierwszy. Możemy mieć poczucie, że to, co w Dharmie istotne, emanuje ze świadomości wyższej niż nasza, i żywić zobowiązanie, by podchodzić do niej z szacunkiem i czcią, na jakie zasługuje. Może się to też wiązać z uczuciem wdzięczności wzmacnianym przez świadomość, że bez przystępnej duchowej drogi życie byłoby pozbawione sensu. Wdzięczność zaś może się wyrazić w pragnieniu udostępnienia Dharmy dla innych, skoro oni potrzebują jej dokładnie tak samo, jak my.

Wymiar mityczny

By w pełni pójść po Schronienie do Dharmy, musimy pozbyć się poczucia, że Dharma składa się ze zwykłych idei (choć dość mądrych), wywodzących się od ludzi podobnych do nas, że jest na podobnym poziomie, co książki o samodoskonaleniu, które można znaleźć w każdej księgarni. Duża część zapisanej Dharmy pochodzi od historycznego Buddy we własnej osobie. Pozostałe fragmenty pochodzą od innych oświeconych osób albo od ludzi zdolnych w głębokiej medytacji nawiązać kontakt z oświeconym umysłem. W każdym przypadku źródłem Dharmy jest oświecony umysł, poziom świadomości znacznie wykraczający poza nasz własny.

Uznanie, że Dharma pochodzi od wyższej świadomości, od istot na wyższym poziomie rozwoju, może otworzyć nas na bardziej poetycki czy mityczny wymiar wizyjny, co ubogaci nasze doświadczenie Pójścia po Schronienie do Dharmy. O Dharmie mówi się niekiedy jako „głosie buddy”, z buddą (przez małe b) reprezentującym tu nie tyle postać historyczną, ile bardziej zasadę leżącą u podstaw świata i w głębi naszej własnej istoty – zasadę pomagającą nam wzrastać i się rozwijać. Wedle tradycyjnego rozumienia ów „głos buddy” mówi do każdego jego własnym

językiem, a mówi dokładnie to, co potrzeba wiedzieć na danym etapie rozwoju.

Sangharakszita określił Dhaarmę jako działanie oświeconego umysłu szukającego drogi komunikacji z istotami nieoświeconymi, takimi jak my. Jak podkreślił, pojęcia i język nie są jedynymi środkami komunikacji pomiędzy oświeconym umysłem a nami. W istocie słowa są najmniej subtelną formą, jaką przybiera Dharma – symbole i obrazy stanowią znacznie bogatszą formę komunikacji:

Oświecony umysł zstępuje jeden stopień, na poziom (...) obrazów. Na tym poziomie znajdują się (...) wyobrażenia buddów i bodhisattwów, obrazy łagodne i obrazy gniewne. A co być może najważniejsze, obrazy cudownie kolorowe i świetliste, powstające z głębi nieskończonej przestrzeni. Nie stworzył ich pojedynczy ludzki umysł ani kolektywna świadomość, ani nawet kolektywna nieświadomość. Możliwe, że te wyobrażenia nie zostały w ogóle stworzone, i współistnieją z wieczną, oświeconą świadomością. Te obrazy (...) odsłaniają wszystko. Czynią to za pomocą formy i koloru. Na tym poziomie niepotrzebne są żadne myśli, idee i słowa³.

Inni buddyjscy nauczyciele także podkreślali, że Dharma nie musi być ograniczona do słów i idei:

Językiem religii nie jest język pojęć, a język symboli. Kiedy te symbole się konceptualizuje, tracą swoją żywotność i wielowymiarowość, stając się zwykłymi kliszami. Dzięki swej wielowymiarowości symbol może reprezentować wyższą rzeczywistość, w której osoba religijna, jak prawdziwy poeta czy artysta, czuje się jak w domu. Symbole stanowią klucz to „innej rzeczywistości”, otwierają nowe wymiary doświadczenia. Literatura i sztuka kwitły wszędzie tam, gdzie buddyzm się przyjął. Rzeźba, malarstwo i architektura, poezja i filozofia, muzyka i taniec stały się formą wyrażania religijnego poglądu na świat, natura jako taka stanowiła żywy podręcznik dla doskonalenia wewnętrznej wizji, co pokazują nam malarze krajobrazów w tradycji zen oraz poeci Dalekiego Wschodu. „Innej rzeczywistości” nie można opisywać przy użyciu kategorii naszej codziennej świadomości, można ją odkrywać jedynie poprzez pewne symbole i formy archetypiczne.⁴

Nie każdemu przypadnie do gustu owo bardziej poetyckie podejście do Dharmy. Wielu ludzi woli trzymać się stopami ziemi i całkiem ich zadowala odnoszenie się do Dharmy jako do nauk

pisanych. Ale dla tych, którzy myślą bardziej za pomocą obrazów i symboli, ten drugi sposób postrzegania Dharmy może pomóc pogłębić własne Pójście po Schronienie. A nawet dla tych najbardziej racjonalistycznych odrobina takiego podejścia może być pomocna. Jeśli umiemy łączyć się z Dharumą na sposób wyobrazeniowy, nasze Pójście po Schronienie do Dharmy staje się wołaniem o podążanie za inspiracją tego, co wyższe w świecie i w nas samych, jaką bądź formę to przybierze – czy będzie to intuicyjny zmysł wiary, głębokie poruszenie w kontakcie z buddyjskim obrazem lub mantrą, podziw dla osoby zaawansowanej duchowo, czy nasze silne poczucie słuszności i pewności co do fragmentu Dharmy wyrażonego słowami.

Czym Pójście po Schronienie do Dharmy *nie* jest

Dharma nie jest ograniczona do jednej formuły

Dharma to przede wszystkim zestaw metod duchowego wzrostu, w mniejszym zaś stopniu zbiór twierdzeń o naturze rzeczywistości. Budda bardzo niechętny był rozwodzeniu się na temat natury Oświecenia, zdając sobie sprawę, że ludzie po prostu tego nie rozumieją, dopóki sami nie doświadczą. Tym niemniej my, ludzie, potrzebujemy pewnych podstawowych nauk o naturze prawdy, by wejść na właściwe tory. Budda starał się więc niekiedy przekazać pewne prawdy o rzeczywistości za pomocą słów, choć zwykle odnosiło się to do ludzkiej kondycji, a nie abstrakcyjnej metafizyki.

Cztery Szlachetne Prawdy, rozważane przez nas w zeszłym tygodniu jako zasadnicza formuła leżąca niejako u podstaw całej Dharmy, są jedną spośród tego rodzaju nauk. Żaden zbiór słów czy idei nie może wszelako oddać autentycznej natury Oświecenia, i nawet Cztery Szlachetne Prawdy nie stanowią tu wyjątku. Cztery Szlachetne Prawdy dają zwięzłe i pomocne pojęcia na początek, ale w naszym pragnieniu klarownego rozumienia nie możemy pozwolić sobie na myślenie, że mają one (czy jakakolwiek inna idea wyrażona słownie) potencjał podsumowania Dharmy. Cztery Szlachetne Prawdy wyrażają jedynie jedną stronę Oświecenia – fakt, że stanowi ono ostateczny lek na niezadowolenie. Lecz buddyjska tradycja mówi jasno, że Oświecenie to coś o wiele więcej. Zbliżając się do Oświecenia, niewątpliwie wzniesiemy się ponad wszelkie cierpienie i niezadowolenie. Doświadczymy prawdziwego szczęścia i błogości. Ale to nawet po części nie oddaje, jak by to wyglądało. W rzeczywistości Oświecenie to wyższy stan egzystencji o wielu wymiarach, do którego dochodzi się w procesie wzrostu i ewolucji, i wykracza ono poza to, co na obecnym etapie jesteśmy w stanie sobie wyobrazić.

Nie ma w sobie dogmatyzmu ani fundamentalizmu

Pójście po Schronienie do Dharmy nie oznacza ślepej wiary ani dogmatyzmu. Nie oznacza

też bezkrytycznej akceptacji wszystkiego, co znajduje się w pismach buddyjskich. Pisma przekazywano ustnie przez setki lat, po czym je spisano i mnóstwo razy kopiowano oraz przekładano na różne języki. W trakcie tego procesu niektóre części bez wątpienia zagubiły się bądź zostały dodane, niektóre zaś bywały źle rozumiane i zniekształcane. Powinniśmy zatem porównywać pisane słowo z doświadczeniem, pytać się: „czy to naprawdę działa?”. Oto kolejny powód, dla którego warto praktykować w ramach żywej tradycji, ucząc się od ludzi praktykujących dłużej od nas, którzy mieli szansę poznać z doświadczenia, co w naszej sytuacji zafunkcjonuje, i którzy z kolei nauczyli się tego od swoich poprzedników.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. Czy praktykowanie Dharmy miało do tej pory na ciebie pozytywny wpływ? Jakie praktyki i nauki miały wpływ największy?
2. Które aspekty Dharmy najsilniej do ciebie przemawiają? W przypadku których jej części jesteś pewien, że są słuszne?
3. Jeśli miałbyś podsumować swoje zaangażowanie w Dhamę w kilku punktach, które postanowiłeś praktykować w codziennym życiu, jakie by to były punkty?
4. Czy jakieś aspekty Dharmy szczególnie cię inspirują?
5. Jaki jest twój stosunek do idei, że Dhamę można również komunikować za pomocą obrazów i symboli? Czy jakieś symbole i obrazy miały na ciebie wpływ? Czy istnieją jakieś inne sposoby komunikowania Dharmy?

1.1.9. Sangha jako środek rozwoju

Wprowadzenie

Społeczność Buddyjska Triratna od zawsze silnie podkreślała kluczową rolę społeczności duchowej, czyli Sanghi. Doświadczenie pokazuje, że potrzebujemy Sanghi, by skutecznie praktykować. Ludzie, z którymi przestajemy, mają na nas głęboki wpływ. Potrzebujemy wsparcia i zachęty ludzi o podobnym nastawieniu. Przydają nam się rady i inspiracja osób nieco bardziej zaawansowanych na ścieżce. A jeśli mamy rozwijać otwartość i uczuciowe ciepło kluczowe dla rozwoju duchowego, nieoceniona jest rola społecznego kontekstu zaufania, szczerości i przyjaźni. W buddyzmie zawsze uznawano ogromne znaczenie Sanghi, zaś w naszych indywidualistycznych czasach nabiera ona znaczenia tym większego.

Zatem Sangha jest ważna jako środek do celu – naszego duchowego postępu. Ale jest też ważna jako cel sam w sobie. Dla wielu ludzi najbardziej pociągającym aspektem bycia buddystą jest sama Sangha; a ideał bycia pomocnym przy budowie społeczności ludzi odnoszących się do siebie na zasadach ciepła, hojności i otwartości może być jednym z najbardziej inspirujących aspektów duchowego życia.

Teksty zawarte w ostatnich dwóch rozdziałach części 1. kursu mają za zadanie uwydatnić owe dwa aspekty Sanghi. W pierwszym przyjrzymy się opowieści z kanonu palijskiego, która ilustruje potrzebę duchowej przyjaźni jako kluczowego elementu naszego rozwoju; wyraźnie również ostrzega przed duchowym indywidualizmem. W ostatnim rozdziale dwóch współczesnych buddystów wydobywa inne postaci z kanonu palijskiego dla pokazania, w jaki sposób ideał Sanghi może być sam w sobie inspirującym celem.

„Sangha jako środek do celu: historia Meghiji”

Tekst pochodzący z Udany, rozdział o Meghiji.

„Oto, co słyszałem. Budda przebywał wówczas w Kalika, na wzgórzu Kalika. W owym czasie podążał za Buddą szlachetny Meghija. Przyszedłszy do Buddy, szlachetny Meghija oddał mu pokłon, stanął obok i rzekł do Czcigodnego:

- Chciałbym, panie, pójść do wioski Jantu po jedzenie z jałmużny.
- Zrób to, jeśli uważasz, że przyszedł na to czas, Meghija.

Szlachetny Meghija, oblekłszy się w suknię i zabrawszy ze sobą miskę, poszedł zatem do wioski Jantu w poszukiwaniu jałmużny, a po dokonaniu obejścia i zjedzeniu zebranego posiłku skierował się na brzeg rzeki Kimikala. Przybywszy tam, ćwicząc się w schodzeniu i wchodzeniu po zboczu, zobaczył cudowny, uroczy gaj mangowy. Na jego widok pomyślał:

- Doprawdy wspaniały i cudowny jest ów gaj mangowy! Jakże piękne to dla członka

klanu miejsce do pracy nad medytacją. Jeśli Czcigodny da mi wolną rękę, chętnie przyjdę do tego gaju mangowego, by praktykować medytację.

Szlachetny Meghija poszedł więc do Czcigodnego, usiadł u jego boku i powiedział Czcigodnemu o swoich zamysłach, pytając:

- Jeśli Czcigodny pozwoli, chciałbym pójść do tamtego gaju mangowego, by praktykować medytację.

Na te słowa Czcigodny powiedział szlachetnemu Meghiji:

- Poczekaj odrobinę, Meghija. Jestem tu sam, dopóki nie przybędzie inny mnich.

Wtedy Meghija powiedział Czcigodnemu:

- Panie, oświecony nie ma nic więcej do zrobienia, nie może nic dodać do tego, co już zrobił. Ale dla mnie, panie, jest jeszcze coś do zrobienia, mogę coś dodać do tego, co już zrobiłem. Jeśli Czcigodny pozwoli, chciałbym pójść do gaju mangowego, by praktykować medytację.

Wówczas po raz drugi Czcigodny odpowiedział:

- Poczekaj odrobinę, Meghija. Jestem tu sam, dopóki nie przybędzie inny mnich.

Meghija powtórzył jednak swoją prośbę po raz trzeci, na co powiedział Czcigodny:

- Meghija, cóż mogę powiedzieć, gdy mówisz o praktyce medytacji? Zrób to, jeśli uważasz, że przyszedł na to czas, Meghija.

Szlachetny Meghija wstał, oddał Czcigodnemu pokłon, i odszedł do owego gaju mangowego, zanurzył się weń i usiadł u stóp drzewa. Ale kiedy Meghija siedział w gaju mangowym, nawiedzały go trzy rodzaje nawykowych, niezręcznych myśli, mianowicie myśli pożądliwe, myśli złośliwe i myśli źle życzące. Wówczas pomyślał szlachetny Meghija:

- To stanowczo dziwne! To stanowczo niespodziane, że ja, którym wyszedł z domu ku bezdomnemu życiu pełnemu wiary, napastowany jestem przez te niezręczne myśli, mianowicie myśli pożądliwe, myśli złośliwe i myśli źle życzące!

Porzucił więc swoją samotność i poszedł do Czcigodnego, i powiedział:

- Panie, gdym przebywał w gaju mangowym, nawiedziły mnie trzy rodzaje nawykowych, niezręcznych myśli. Pomyślałem wówczas, panie: To stanowczo dziwne! To niespodziane, że jestem w ten sposób napastowany!

Budda odrzekł:

- Meghija, kiedy swoboda serca jest niedojrzała, pięć rzeczy wiedzie do jej dojrzałości. Jakie to rzeczy?

Meghija, mnich potrzebuje duchowych przyjaciół, dobrych towarzyszy, potrzebuje towarzystwa dobrych ludzi. Gdy swoboda serca jest niedojrzała, oto pierwsza rzecz, która wiedzie do jej dojrzałości.

Następnie, Meghija, mnich winien być dobry, trzymać się swego powołania, praktykować

etyczne zachowanie, widzieć niebezpieczeństwo nawet w drobnych przewinieniach, ćwiczyć się we wskazaniach. Gdy swoboda serca jest niedojrzała, oto druga rzecz, która wiedzie do jej dojrzałości.

Następnie, Meghija, mnich winien otaczać się mową poważną i otwierającą serce, wiodącą do braku przywiązania i namiętności, do spokoju, zrozumienia, wglądu, do nirwany; innymi słowy – mową o braku potrzeb, o zadowoleniu, o unikaniu świeckiego towarzystwa, o pomnażaniu energii; mową o etyce, medytacji i mądrości; mową o wyswobodzeniu, wiedzy i wglądzie. Gdy swoboda serca jest niedojrzała, oto trzecia rzecz, która wiedzie do jej dojrzałości.

Następnie, Meghija, mnich winien być solidny i energiczny w porzucaniu tego, co niezręczne, i przyswajaniu tego, co zręczne. Winien być silny i dzielny w swych usiłowaniach, nieskłonny do zrzucania brzemienia pracy nad tym, co zręczne. Gdy swoboda serca jest niedojrzała, oto czwarta rzecz, która wiedzie do jej dojrzałości.

Wreszcie, Meghija, mnich winien mieć wgląd, winien być zdolny do przenikliwego wglądu, który dostrzega powstawanie i ginięcie wszystkich rzeczy i prowadzi do końca cierpienia. Gdy swoboda serca jest niedojrzała, oto piąta rzecz, która wiedzie do jej dojrzałości.

Otóż, Meghija, po mnichu pielęgnującym duchową przyjaźń można oczekiwać, że stanie się dobry, że dotrzyma swego powołania, będzie praktykował etyczne zachowanie, dostrzeże niebezpieczeństwo drobnych nawet przewinień, że wyćwicy się we wskazaniach. Po wtóre, Meghija, mnich pielęgnujący przyjaźń duchową będzie otoczony mową poważną, dotyczącą medytacji, wglądu i wyswobodzenia. Ponadto, Meghija, po mnichu pielęgnującym duchową przyjaźń można się spodziewać, że będzie solidny i energiczny w porzucaniu tego, co niezręczne, i przyswajaniu tego, co zręczne. I wreszcie, Meghija, mnich pielęgnujący duchową przyjaźń może mieć nadzieję na rozwinięcie przenikliwego wglądu, który prowadzi do końca cierpienia.”

Pytania do refleksji i dyskusji

1. Co możemy wywnioskować z tej historii na temat charakteru Meghiji?
2. Jak uważasz, czemu Meghija jest atakowany przez niezręczne myśli podczas samotnego pobytu w gaju mangowym?
3. Czemu to go tak zaskoczyło? Czemu nie przytrafiło mu się to, kiedy był z Buddą?
4. Jaki jest związek między duchową przyjaźnią a innymi czynnikami, o których Budda mówi, że wiodą do „swobody serca”? (Możesz narysować diagram ukazujący, jak poszczególne czynniki wiążą się ze sobą).
5. Meghija dzięki swoim „złym” medytacjom doświadczył cennej lekcji o tym, jak warunki naszego życia mogą wpłynąć na naszą praktykę medytacyjną. Jak można zreorganizować swoje życie, by poprawić własną praktykę medytacji?

1.1.10. Sangha jako cel sam w sobie

„Poziomy” wymiar duchowej przyjaźni

Skrót Buddyzmu i przyjaźni Subhutiiego i Subhamatiego, roz. 2. Jedność umysłu: przyjaźń jako cel.

W historii Meghiji widzimy kontrast między jego samolubstwem i naiwnością a taktowną mądrością Buddy. W tym sensie ukazany nam rodzaj przyjaźni jest nierówny, gdyż jeden z partnerów jest bardziej duchowo zaawansowany od drugiego. To ważny rodzaj duchowej przyjaźni, ale nie jedyny.

Istnieje też przyjaźń pomiędzy osobami znajdującymi się na podobnym poziomie. Tacy przyjaciele są jak duchowe siostry i bracia, czy też jak towarzysze wędrówki. Mimo, że tego rodzaju przyjaciół łatwiej znaleźć, niż przewodników, taka przyjaźń też jest nader cenna. Duchowa ścieżka jest długa, żmudna i nietrudno się na niej zgubić. Nasz przewodnik, jeśli już mamy szczęście takowego posiadać, może mieć uwagę zajęta wieloma innymi sprawami i nie zawsze będzie pod ręką, by rozwiązywać nasze dylematy, przywracać przygaszony animusz albo przeprowadzać nasze błędne stopy przez labirynt bocznych dróg. Ważne tedy, by mieć na ścieżce nie tylko przewodników, ale też towarzyszy. Owi towarzysze reprezentują „poziomy” wymiar duchowej przyjaźni.

Przyjaźń duchową (*kaljana mitrata*) w buddyzmie rozumiano pierwotnie jako obejmująca nie tylko relację mistrz-uczeń, ale też dowolną przyjaźń między dobrymi ludźmi, którzy czczą Buddę i jego Dhaarmę. Jasno wynika to choćby z pouczenia udzielonego przez Buddę świeckiemu uczniowi Dighadżanu:

A czymże jest przyjaźń [*kaljana mitrata*]? Otóż (...) w jakiej bądź wsi czy mieście przebywa się u rodziny, nawiązuje się relacje z domownikami lub ich dziećmi, młodymi czy starymi, u których dojrzała cnota, hojność i mądrość; rozmawia się i angażuje w dyskusje z nimi. Stara się naśladować ich osiągnięcia w wierze, cnocie, hojności i mądrości. Oto, co zwie się dobrą przyjaźnią.

Mimo że słowa te zostały wypowiedziane do osoby świeckiej, nie wolno wyciągać wniosku, że pozioma przyjaźń jest właściwa tylko dla uczniów świeckich. Trudno tu o lepszy przykład, niż przyjaźń między Śariputtą a Moggallaną, którzy byli wiodącymi postaciami wśród mnichów Buddy. Dla mnie najciekawszym aspektem ich relacji jest to, że pozostali przyjaciółmi również po swoim Oświeceniu. Wygląda na to, że przyjaźń należy nie tylko do ścieżki, ale też stanowi cel duchowego życia. Trzeba dobrze uchwycić tę różnicę, bowiem jeśli rozumiemy duchową przyjaźń jedynie w kategoriach ścieżki, grozi nam pielęgnowanie przyjaźni nie dla niej samej, ale z uwagi na „mój rozwój duchowy”. Tego rodzaju myślenie może sprawić, że będziemy traktować przyjaciół

jak element „wyposażenia” w służbie naszych ambicji duchowych, wobec czego nie będzie to już wcale przyjaźń. Doświadczamy prawdziwej przyjaźni jedynie wtedy, gdy widzimy ją jako cel sam w sobie, a przynajmniej jako niezbywalną część pewnej większej całości.

Trzech Przyjaciół

Wizja przyjaźni jako części celu została wyrażona w sutcie (czyli mowie), która opowiada poruszającą historię Anuruddy i jego przyjaciół.

Anuruddha, Nandija i Kimbila przebywają razem w cichym leśnym gaju, gdzie Budda przychodzi pewnego popołudnia po zakończeniu samotnej medytacji. Uświadomiwszy sobie przybycie Nauczyciela, trzech mnichów spieszy go powitać; jeden bierze jego miskę i zewnętrzne szaty, drugi przygotowuje siedzenie, trzeci niesie wodę dla umycia mu stóp. Kiedy już wszyscy siedzą, Budda upewnia się najpierw, że wszyscy są w dobrym zdrowiu i odpowiednio zaopatrzeni w jedzenie. Następnie zaczyna ich pytać, jak im się wspólnie żyje. Jego pierwsze pytanie w skrócie brzmi, czy dobrze się ze sobą dogadują. Anuruddha potwierdza, że wszyscy trzej „żyją w zgodzie, wzajemnym poszanowaniu, bez kłótni i sporów, patrząc na siebie okiem życzliwym, trwając w harmonii jak mleko z wodą”.

Budda (który wie doskonale, że nie wszyscy jego mnisi tak serdecznie do siebie nawzajem podchodzą) dopytuje się dalej, jak im się to udaje. Anuruddha tłumaczy, że uważa za szczęście możliwość duchowego życia dzielonego z takimi towarzyszami, jak Nandija i Kimbila. Taki stan rzeczy to w jego mniemaniu „wielki zysk” dla niego. Sposób ich wspólnego życia jest wyrazem metty. W każdy możliwy sposób stara się on więc utrzymać pozytywną postawę wobec pozostałych dwóch – dobre uczynki, życzliwa mowa i przychylne myśli. Słowa Anuruddhy sugerują, że rozwijał metę wobec towarzyszy jako praktykę, wzmacniał ją dzięki uważności, świadomej części życia duchowego.

Co jednak zaczęło się jako praktyka, stało się teraz drugą naturą. Osiągnął etap rutynowego przedkładania cudzych potrzeb nad własne. Zadaje sobie pytanie: „czemu nie miałbym odsunąć na bok tego, co ja chcę, by robić to, co chcą inni?”; i robi dokładnie tak. W efekcie, jak mówi Buddzie: „jesteśmy inni ciałem, czcigodny panie, ale jedni umysłem”.

Nandija i Kimbila ze swej strony odpowiadają Buddzie w taki sam sposób – każdy mówi, że wyrzekł się własnych skłonności i żyje w zgodzie z wolą pozostałych dwóch. Wszyscy zgadzają się, że „są inni ciałem, ale jedni umysłem”. Skoro poddali sobie nawzajem swą wolę, problem dominacji jednego nad pozostałymi nie może powstać. Wydaje się, że doświadczają czegoś w rodzaju wspólnej woli, czy raczej tajemniczej zbieżności woli, opartej na głębokiej wzajemnej świadomości i harmonii.

Budda traktuje z aprobatą sposób życia trzech przyjaciół, i dopytuje się, jakie duchowe

owoce on przyniósł. „Ale wiodąc taki żywot, czy osiągnęliście jakiś ponadludzki stan, odróżnienie w wiedzy i wizji właściwe istotom szlachetnym?” - pyta ich. Odpowiadając w imieniu pozostałych, Anuruddha oznajmia teraz, że wszyscy trzej przeszli przez całą paletę duchowych i transcendentálnych doświadczeń. Innymi słowy, wszyscy trzej są arahantami – w pełni oświeconymi. Budda jest zachwycony tymi wspaniałymi wieściami.

Wreszcie, po kilku ostatnich słowach, Budda odchodzi. W tym momencie Nandija i Kimbila pytają się Anuruddhy: „czy kiedykolwiek mówiliśmy ci, że osiągnęliśmy wszystkie te rzeczy, które nam przypisałeś?”. W odpowiedzi Anuruddha przyznaje, że nigdy właściwie nie powiedzieli mu tak wiele. Tym niemniej zna on ich „stany i osiągnięcia” dzięki „obejmowaniu” ich umysłów przez jego własny. Fakt, że Anuruddha może z taką pewnością mówić o duchowych osiągnięciach Nandiji i Kimbili, nie mając wielu wiadomości na ten temat, sugeruje, że wyrażenie „jedni umysłem” to nie tylko figura stylistyczna, ale coś prawdziwego bardziej dosłownie, niż przypuszczamy.

Historia trzech przyjaciół ukazuje duchową przyjaźń jako wspólne ukierunkowanie na jedną ścieżkę i jeden cel. Opowiadanie w istocie zdaje się prezentować wizję swego rodzaju wstępującej spirali, gdzie życie wiedzione w przyjaźni prowadzi wzwyż, ku duchowej realizacji, która z kolei owocuje pogłębianiem przyjaźni i pełniejszą harmonią.

Sangha jako sieć przyjaźni

W przykładzie Anuruddhy, Nandiji i Kimbili widzimy kaljana mitratę jednoczącą grupę trzech uczniów, przez co tworzą oni krąg przyjaźni. Przypomina to nam, że przyjaźń, będąc zasadniczo związkiem między dwoma ludźmi, bynajmniej nie jest związkiem na wyłączność. Mój przyjaciel może bez przeszkód mieć innych przyjaciół, zaś dwu zaprzyjaźnionych ludzi może mieć też wspólnych przyjaciół. Pośród ludzi zaangażowanych w ten sam ideał duchowy naturalnym stanem rzeczy jest tego rodzaju wzorzec połączonych naczyń przyjaźni.

Wydaje mi się, że taka sieć duchowych przyjaciół, zjednoczonych przez wspólne nakierowanie na Buddę i Dhamę, leży u podstaw tego, co buddyści nazywają Sanghą. Słowo „Sangha” oznacza buddyjską społeczność duchową. Często mówi się bądź milcząco zakłada, że jedynie mnisi zaliczają się do szeregów Sanghi. Bardziej właściwie byłoby jednak mówić, że mnisi stanowią jedną z części duchowej społeczności. Tradycja uznaje także szerszą „mahasanghę” lub „wielką społeczność”, obejmującą uczniów świeckich Buddy.

Przyjaźń należy do istoty Sanghi. Nieczęsto bywa możliwe, by każdy członek Sanghi był osobistym przyjacielem każdego innego (nawet w obrębie jednej lokalizacji). Tym niemniej wydaje mi się, że dana osoba przynależy w pełni do Sanghi właśnie dzięki przyjaźni przynajmniej z niektórymi jej członkami.

Przyjaźnie tworzące Sanghę mają tendencję do wzrastania. Pogłębiają się one w miarę, jak przyjaciele poznają się lepiej i pokonują coraz dłuższe odcinki duchowej ścieżki we własnym towarzystwie. Rośnie też liczba takich przyjaźni: nowe przyjaźnie tworzą się w ramach istniejącej Sanghi, zaś sama Sangha w naturalny sposób przyciąga nowych członków. Prawdziwy wzrost Sanghi polega na przyłącza-niu się nowych jednostek do tej sieci przyjaźni.

Opis życia Anuruddhy i jego przyjaciół daje nam migawkę z idealnego życia Sanghi w miniaturze. Uczestnictwo w Sandze (w najlepszym wydaniu) polega na życiu podobnym do życia owych trzech ludzi – na trwaniu w harmonii z duchowymi przyjaciółmi, by osiągać z nimi „jedność w umyśle”. Szczytny to doprawdy ideał i być może trudno nam sobie wyobrazić wcielenie go w życie. Mimo że wzniosłość tego ideału może nieco onieśmielać, to wskazuje on jasno kierunek, w jakim musimy podążać, by poznać głębsze znaczenie Sanghi.

Trzy Klejnoty

Oświeceni członkowie społeczności duchowej, tacy jak Anuruddha i jego dwaj przyjaciele, współtworzą wyższą Sanghę w ramach Sanghi. Ta wyższa Sangha (niekiedy odróżniania wielką literą) stanowi jeden z Trzech Klejnotów, trzech najcenniejszych rzeczy w buddyzmie, obok Buddy i Dharmy.

Oddawanie w buddyzmie czei tym trzem rzeczom jako centralnie ważnym oznacza, że rdzenia buddyzmu nie da się zadowalająco wtłoczyć w jeden obraz czy ideę, i że zrozumiemy go jedynie, gdy patrzymy nań z tych trzech punktów widzenia – oglądając go niejako z każdej strony. Klejnot Buddy ukazuje duchowy ideał ucieleśniony w osobie ludzkiej. Klejnot Dharmy to duchowy ideał widziany w perspektywie ostatecznej Prawdy i środków duchowych ją przybliżających. Klejnot Sanghi to duchowy ideał ucieleśniony w tych, którzy są zaawansowani na duchowej ścieżce. Ale sądzę, że nie oddamy sprawiedliwości klejnotowi Sanghi, rozpatrując go jedynie w kategoriach zbioru jednostek. W moim przekonaniu Sangha (z dużej czy małej litery) to żywy organizm, którego krwiobiegiem jest przyjaźń duchowa.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. Jakie było twoje pierwsze wrażenie o buddystach, których spotkałeś, przyszedłszy do ośrodka buddyjskiego? Jaki to miało wpływ na decyzję, by bardziej się zaangażować?
2. Jakie właściwości szczególnie cenisz (albo nie!) w Sandze, z którą do tej pory masz kontakt?
3. Czy zauważasz różnice w rodzaju przyjaźni, jaką widzisz pośród buddystów, w porównaniu z większością innych ludzi?

4. Czy idea „wielości ciał, jedności umysłu” jest dla ciebie pociągająca, czy raczej nie?
Uważasz, że byłoby to możliwe bez poświęcenia własnej indywidualności?
5. Jak ważna jest dla ciebie Sangha jako czynnik stawania się buddystą?
6. Wgłębiwszy się nieco przez ostatnie kilka tygodni w każdy z Trzech Klejnotów, który z nich uznajesz za najważniejszy i najbardziej inspirujący dla ciebie?

1.2. Pięć wskazań

1. **Po co być etycznym?**
2. **Pierwsze Wskazanie: wyrażać intymne powiązanie**
3. **Drugie Wskazanie: zasada szczodrości**
4. **Trzecie Wskazanie: od pragnienia do zadowolenia**
5. **Czwarte Wskazanie: zasada prawdomówności**
6. **Piąte Wskazanie: świadomość, a nie eskapizm**

1.2.1. Po co być etycznym?

Wprowadzenie

Jak widzieliśmy w części pierwszej, kurs ten ma na celu pomóc nam pojąć trzy deklaracje podejmowane przez nas, gdy zostajemy mitrami:

- myślę o sobie jako byddyscie
- staram się praktykować Pięć Wskazań
- Społeczność Buddyjska Triratna stanowi kontekst mojej praktyki, przynajmniej w przewidywalnej przyszłości.

W drugiej części tego kursu przejdziemy od tego, co to znaczy być buddystą, do tego, co znaczy przestrzeganie Pięciu Wskazań. W tym tygodniu przekonamy się, czemu etyka jest tak istotną częścią ścieżki duchowej. W trakcie następnych pięciu tygodni przyjrzymy się natomiast z osobna każdemu z Pięciu Wskazań. W dalszych częściach kursu poszerzymy nasze postrzeganie drugiej deklaracji, włączając w to inne sposoby wprowadzania buddyjskiej praktyki w codzienne życie, jak choćby praktykę medytacji czy praktykę transformacji naszego myślenia w duchu idei buddyjskich.

Trojaka Ścieżka

Najprostszy tradycyjny opis ścieżki buddyjskiej dzieli ją na trzy etapy:

- etap etyki
- etap medytacji
- etap mądrości

Praktykowanie wskazań należy do etapu etyki, zatem wedle tradycji logiczne jest wzięcie go pod uwagę najpierw, zanim przyjrzymy się medytacji i mądrości. Mimo że takie podejście jest logiczne wedle tradycji, nie odpowiada ono sposobowi, w jaki wielu z nas na Zachodzie zaczyna praktykować buddyzm. Wiele z nas zaczyna od medytacji i dopiero wskutek różnych doświadczeń medytacyjnych zaczyna się zastanawiać nad własną etyką. Niektórzy zaczynają od fascynacji buddyjskimi ideami, by dopiero z czasem wprowadzać je w życie.

Pamiętając o tym, nie należy traktować Trojkiej Ścieżki zbyt sztywno. Nie chodzi w niej o to, że nie będziemy czynić postępów w medytacji bez doprowadzenia naszej etyki do perfekcji, ani o to, że nie zbliżymy się do prawdziwej rzeczywistości bez doskonałej medytacji. Lepiej postrzegać

swój postęp nie tyle na zasadzie podążania ścieżką – gdzie trzeba dokończyć jeden etap, by móc zacząć drugi – ile na zasadzie rozwijania pąku kwiatu, gdzie różne płatki otwierają się wspólnie, ale te wewnętrzne nie mogą się otworzyć, póki nie pozwolą na to te zewnętrzne.

Mimo że istotnie wielu ludzi może czynić przez jakiś czas znaczące postępy w medytacji bez zwracania szczególnej uwagi na etykę, to większość ludzi dłużej praktykujących dostrzega, że idea Trojakiej Ścieżki zawiera istotną prawdę. Próby rozwijania pozytywnych stanów mentalnych przez około godzinę dziennie nie mają wielkiego sensu, jeśli w pozostałym czasie rozwijamy negatywne stany naszą mową i działaniem. I często sposobem na poprawę naszej medytacji jest przyjrzenie się nie temu, co robimy w medytacji, a temu, co robimy poza nią, w codzienności. Nasza medytacja wkroczy w zastój (czy wręcz napotka na mur), o ile nie przeniesiemy pozytywnych stanów umysłu z poduszki medytacyjnej do codziennych czynności.

Problem z etyką

Wielu ludzi na Zachodzie ma złe skojarzenia z całą ideą etyki, ponieważ miesza się ją z ideą „właściwego” zachowania, które może ograniczyć naszą indywidualność i stanowić przeszkodę dla naszego rozwoju. Ale prawdziwa praktyka etyki polega na wyrażaniu swojej indywidualności, a nie jej hamowaniu. Słowo „etyka” wywodzi się z greckiego „ethos”. Bycie prawdziwie etycznym polega na podążaniu za własnym ethosem – na życiu zgodnym z zasadami i wartościami swobodnie przez nas wybranymi, gdyż wyznaczają nasze najgłębsze aspiracje i poczucie sensu. Dla wielu z nas ten ideał miesza się ze zniekształconymi wersjami etyki, z których najbardziej oczywiste są etyka autorytarna i etyka konwencjonalna.

W autorytarnym systemie etyki normy postępowania są narzucone z zewnątrz, zamiast wypływać z naszego własnego poczucia sensu w życiu, i egzekwowane za pomocą kar i nagród. Każdy system etyczny oparty na idei osądzającego, karzącego Boga, który wymaga podporządkowania się jego nakazom (bo inaczej...), musi być autorytarny. Nie znaczy to, że wszyscy chrześcijanie, Żydzi i muzułmanie praktykują etykę na tym niskim poziomie, ale wielu z nas w dzieciństwie było wystawionych na działanie tej surowej wersji religii teistycznych, co wpłynęło na nasze postrzeganie tego, czym jest etyka.

Innym zniekształceniem prawdziwej etyki jest to, co można by nazwać etyką konwencjonalną. Bardziej niż o wartości duchowe chodzi tu o normy obyczajowe, które zapewniają dopasowanie się do tego, co normalne w danym społeczeństwie. Tego typu normy nie są uniwersalne, różnią się zależnie od kultury i czasów historycznych, lecz skoro są tak powszechnie akceptowane w naszym otoczeniu, łatwo przyjmować je bezrefleksyjnie. Przykładem konwencjonalnych wartości etycznych w kulturze anglosaskiej i zachodnioeuropejskiej jest „protestancka etyka pracy”, która nadaje ogromną wagę pieniądзом i sposobowi utrzymania,

wierzy w świętość małżeństwa i rodziny nuklearnej, przestrzega pewnych aspektów politycznej poprawności oraz narzuca wiele nieświadomych tabu utrudniających wyrażanie swojej indywidualności, kreatywności, smaczków życia i ciepła dla innych.

Etyka autorytarna i etyka konwencjonalna często idą ręką w rękę. Społeczeństwo skłania nas do dostosowania się poprzez nagrody, gdy ulegamy, i kary, gdy się przeciwstawiamy, zwykle w formie aprobaty i dezaprobaty osób wokół nas. Wszyscy dostajemy konieczną dawkę takiej socjalizacji w dzieciństwie, zanim jeszcze mamy wyrobione poczucie etyki. Zaś w późniejszym życiu, starając się rozwijać indywidualną tożsamość, musimy często buntować się przeciw temu, co zostało nam narzucone. A ponieważ odrzucane przez nas zasady są nierzadko w naszych myślach powiązane z religijną etyką, naszą czujność budzi wszystko, co kroczy pod szyldem etyki.

Etyka buddyjska

Trzeba więc jasno stwierdzić, że buddyjskie rozumienie etyki znacznie się różni od naszego zwyczajnego zachodniego podejścia. W etyce buddyjskiej nie chodzi o ograniczanie naszej wolności. Chodzi w niej o wyzwolenie się od niekorzystnych nawyków, uwarunkowań i zachowań i stanie się silnymi osobami posiadającymi kontrolę nad kierunkiem własnego życia. Chodzi o zachowania wzmacniające pozytywne stany umysłu i wyciszające stany negatywne. Chodzi o działania rodzące szacunek do siebie i rozwijające poczucie integralności, ponieważ naprawdę staramy się zachowywać wierność naszym ideom i dążyć do spełnienia własnych możliwości.

Jako że brak jest osądzającego Boga, któremu musimy być posłuszni, słowa typu „dobry” i „zły” nie są właściwe w opisie buddyjskiej idei etyki. Zamiast tego buddyzm dzieli działania na „zręczne” i „niezręczne”. Zręczne zachowanie jest inteligentne w tym sensie, że przyczynia się do szczęścia naszego oraz osób w naszym otoczeniu. Zachowanie niezręczne ma efekty przeciwne, ale dochodzi ono do skutku dlatego, że nie widzimy rzeczywistości we właściwym świetle, a nie dlatego, że sprzeciwiliśmy się jakiemuś kosmicznemu autorytetowi, albo że jesteśmy „źli”.

Prawo karmy

W tradycyjnym buddyzmie potrzeba etyki i prawo karmy są nierozdzielnie ze sobą związane. Sanskryckie słowo „karma” znaczy po prostu „działanie”. Prawo karmy poszerza zasadę przyczyny i skutku na etykę, wskazując, że wszelkie nasze działania mają swoje skutki dla nas i dla innych. Nasze przyszłe doświadczenia będą tym szczęśliwsze i jaśniejsze, im zręczniejsze się zachowujemy. Tradycyjnie prawo karmy wiąże się z ideą ponownych narodzin – zręcznie przeżywane życie ma prowadzić do odrodzenia w pięknych i przyjemnych stanach egzystencji, podczas gdy życie niezręczne prowadzi do odrodzenia w stanach bolesnych i pełnych cierpienia. Nie następuje to w wyniku kary bądź nagrody, a po prostu dlatego, że doświadczamy wokół świat

jest odzwierciedleniem naszego stanu egzystencji. Jeśli uczynimy z siebie istoty niebiańskie, będziemy doświadczać niebiańskich stanów; jeśli natomiast staniemy się istotami piekielnymi, nasze doświadczenie będzie dosłownie piekłem.

Wielu zachodnich buddystów przyjmuje, że tradycyjne idee karmy i odrodzenia niosą ze sobą istotne prawdy, które wykraczają poza nasze obecne pojmowanie świata. Inni natomiast mają trudności z zaakceptowaniem idei odrodzenia, trzeba więc podkreślić, że nie musimy wierzyć w reinkarnację, by akceptować ideę karmy. Łatwo pokazać, że prawo karmy dotyczy obecnego życia w tym samym stopniu, co ewentualnych przyszłych wcieleń. Także w tym życiu nasze tęższe działania wyznaczają rzeczywistość, jaką będziemy doświadczać w przyszłości.

Osobowość każdego z nas jest wielowątkowa. Miewamy myśli zręczne, miewamy i niezręczne, a zwykle przewija nam się przez głowę mieszanina najróżniejszych myśli. Jeśli na przykład ktoś poprosi nas o pieniądze w zbożnym celu, wywoła to zapewne najrozmaitsze myśli i emocje. Czasem przeważa w nas hojność i pojawi się impuls ofiary. Czasem zaś nasze myśli będą cyniczne i nie spodoba nam się taka prośba, mimo że możemy sobie finansowo pozwolić na jej spełnienie. Owe dwa wątki naszej osobowości zdają się wpływać na światło dzienne w kapryśny sposób, niczym mentalna pogoda. Stanowi to rezultat naszych przeszłych działań i uwarunkowań, którym byliśmy poddawani, i nie mamy wpływu na to, który z tych wątków pojawi się w danym momencie. Mamy jednakże wpływ na to, z którym z nich sprzymierzy się nasza wola, z którym się utożsamimy i któremu poświęcimy energię. Jeśli poświęcimy energię hojnemu prądowi, stopniowo go wzmocnimy, dzięki czemu cyniczny prąd zacznie słabnąć. Z drugiej strony, jeśli nasza wola sprzymierzy się z prądem cynicznym, to wzrośnie on w siłę, a nasze pełne hojności impulsy z czasem osłabną.

Dokonujemy tego rodzaju wyborów cały czas, kształtując jednocześnie naszą przyszłą osobowość. Nasze umysły bezustannie produkują wszelakie myśli i uczucia. Ustawicznie wybieramy, z którym z tych wielu prądów się utożsamimy i za którym podążymy. W ten sposób wybieramy, czy będziemy wzrastać, otwierać się i integrować różne aspekty swojej osoby, czy będziemy maleć, stawać się bardziej zdużeni w sobie i pełni wewnętrznego chaosu. Cały czas kształtujemy osobę, jaką będziemy w przyszłości, co z kolei wyznacza charakter doświadczanego przez nas świata, z taką samą pewnością, jak gdybyśmy wybierali obszar, w jakim mamy się odrodzić. Wszyscy widzimy świat w okularach naszych stanów mentalnych. Chociaż jako ludzie dzielimy tę samą przestrzeń fizyczną i ten sam zakres doświadczeń przyjemnych i przykrych, doświadczamy tego w najróżniejszy sposób, zgodny z naszą osobistą naturą. Jeśli uczynimy z siebie istoty pozytywne i bardziej otwarte, doświadczymy głębokiego szczęścia, niezależnego od zewnętrznych okoliczności. Jeśli zaś uczynimy z siebie istoty skurczone i negatywne, będziemy mieć ciemne, zdużone i nieszczęśliwe doświadczenia, nawet jeśli zewnętrzne okoliczności będą

przyjazne.

Jak zobaczymy z tego omówienia prawa karmy, praktyka etyki stanowi kluczową część naszej ścieżki. Wybór zręcznych działań zamiast niezręcznych to nieodzowny aspekt naszej pozytywnej przemiany, dzięki której coraz silniej dochodzi do głosu nasz potencjał duchowy. Nie wystarczy do tego sama medytacja bez świadomego praktykowania etyki, nie wystarczy też najbardziej wyrafinowane zrozumienie buddyjskiej filozofii.

Aspekty etyki

Wykroczyć poza okropne trio

Etyka jest na buddyjskiej ścieżce niezwykle istotna, posiada wiele aspektów i może być wyrażona na różne sposoby – chociaż w pewnym sensie są to tylko różne sposoby wyrażenia tego samego. Jednym z prostszych jej ujęć jest konstatacja, że zręczne działania wspomagają zręczne stany mentalne, natomiast działania niezręczne wspierają negatywne stany umysłu oparte na złej woli, pragnieniu oraz iluzji. A jako że celem całej buddyjskiej ścieżki jest wykroczenie poza to paskudne trio, w oczywisty sposób zręczne działania nie są opcjonalnym dodatkiem.

Działanie „jak gdyby”

Inaczej można to też ująć, że sposobem na stawanie się istotą oświeconą jest działanie tak, jakbyśmy już byli oświeceni. Budda jest spontanicznie zręczny, jego solidarność z innymi jest naturalna, podobnie jak hojność, wolność od pragnień, klarowna świadomość i prostolinijna prawość. Nam nie zawsze przychodzi to naturalnie, mimo że załączki tych właściwości w nas drzemią. Powinniśmy więc jak najczęściej podejmować wysiłek świadomego działania w oparciu o te cechy – jak gdybyśmy byli już oświeceni – aby pomóc im się rozwijać. W ten sposób z czasem staje się to coraz bardziej naturalne i wymaga coraz mniej trudu, prowadząc nas w kierunku prawdziwego Oświecenia.

Łączenie się z naszym wyższym ja

Innym jeszcze ujęciem jest podążanie za impulsami wyższego ja, dzięki czemu poprzez zręczne działania wzmacniamy więź z własną najgłębszą naturą. Wielu ludzi ma poczucie swego rodzaju wyższego ja, które może służyć jako wewnętrzny przewodnik oraz źródło siły i mądrości. Pozostając w kontakcie z owym wyższym aspektem nas samych, czujemy się podbudowani i na dobrej drodze, natomiast kiedy jesteśmy oddzieleni od tego źródła siły, czujemy się zabłąkani i pełni wewnętrznego chaosu. Pewne szkoły buddyjskie mówią, że wszyscy mamy „naturę buddy”, która jest zwykle pokryta grubą warstwą brudu w postaci naszych niezręcznych nawyków. Niezręczne działania odcinają nas od tego wyższego ja, co czyni nas słabymi i nieszczęśliwymi.

Gdy jednak, działając zręcznie, dajemy wyższemu ja dochodzić do głosu, wówczas wzmacniamy więź z tym, co w nas najlepsze, przez co czujemy się silniejsi i szczęśliwsi. Zachowywanie konsekwencji w zręcznych działaniach sprawia, że wyższe ja ujawnia się w coraz szerszym zakresie, stając się z czasem podstawową częścią naszej istoty.

Etyka, autotranscendencja i mądrość

Dotychczas w rozważaniu celowości praktykowania etyki braliśmy pod uwagę głównie korzyści osobiste. Etyczne działania wspierają pozytywne, radosne stany umysłu, chronią przed negatywnymi, bolesnymi stanami oraz pomagają nam wzrastać i się rozwijać, co jest ostateczną podstawą szczęścia. Ale to wytłumaczenie jest jednostronne i może tworzyć wrażenie, że buddyzm zachęca do egocentrycznej postawy na ścieżce duchowej. Tymczasem nie chodzi o to, że unikamy szkodenia innym dlatego, że to w efekcie szkodzi nam. Unikamy szkodenia innym, bo to szkodzi im! W etycznym działaniu nie chodzi jedynie o własne szczęście, własny rozwój, własne stany mentalne. Chodzi o wyrażanie – i przez to wzmacnianie – naszego poczucia powiązania z innymi istotami i naszej empatii wobec nich. To poczucie głębokiego związku ze światem wokół nas jest integralną częścią doświadczenia Oświecenia.

Widzenie oczyma mądrości to dostrzeganie, że nie możemy się separować od innych i świata dookoła. Wszyscy jesteśmy częścią większej całości. Raniąc innego, raniemy siebie, a działając na jego korzyść, działamy na własną korzyść. W ostatecznym rachunku etyka buddyjska dąży do pielęgnowania i wyrażania w codziennym życiu owej autotranscendentnej mądrości, co oznacza wznoszenie się ponad nasz ciasny osobisty punkt widzenia i działanie w perspektywie bardziej uniwersalnej, otwartej, mniej skoncentrowanej się na sobie. Na tym polega wyrażanie naszego „wyższego ja”. Jest to działanie w najlepszym interesie zarówno naszego prawdziwego ja, jak i wszystkich istot w naszym otoczeniu, oraz w interesie świata jako całości.

Pięć Wskazań

Bardzo pomocne w nieustannym rozgardiaszu codzienności bywają proste wskazówki, które możemy stale nosić w swoim umyśle. Najprostszym i najogólniejszym zestawem takich zasad w buddyzmie jest Pięć Wskazań. Są to wskazówki, jak zachowuje się osoba oświecona – dzięki nim nasze zachowanie zaczyna przypominać zachowanie osoby oświeconej i rozwija się nasz własny potencjał Oświecenia.

Pięć Wskazań stanowi zestaw fundamentalnych zasad duchowych: życzliwości, hojności, zadowolenia, uczciwości i świadomości. W oczywisty sposób nie są one „przykazaniami”, i ważne jest, byśmy nie traktowali ich jako narzucanych z zewnątrz. Musimy sami zastanowić się nad tymi zasadami i rozstrzygnąć, czy wyrażają one nasze głębokie wartości. W tym celu warto pomyśleć o

tym, jak by to było hołdować zasadom przeciwnym – okrucieństwu, skąpstwu, pragnieniu, nieuczciwości i eskapizmowi. Można przyjąć jedną z tych zasad jako wartość przewodnią, ale wtedy raczej trudno sobie wyobrazić bycie buddystą! Zasady stojące za pięcioma wskazaniem są tak podstawowe dla wszelkiego życia duchowego, że wydają się niemal oczywiste. Bez przyjęcia tych zasad jako odzwierciedlających własne głębokie wartości nie można zostać buddystą.

Każde z pięciu wskazań ma formę „pozytywną” i „negatywną”. Formy negatywne mówią, czego nie robić – są dzwonekami alarmowymi na wypadek, gdybyśmy byli o krok od niezręcznych działań. Pozytywne zaś wyrażają ogólne zasady, do których mamy zmierzać, i stanowią ogólniejszy oraz istotniejszy z obu zestawów.

Pułapki

Istnieją przynajmniej dwa zagrożenia, których musimy się strzec, praktykując etykę. Pierwszym jest przenoszenie z innych religii pojęć posłuszeństwa i „grzechu”, które rozpalają poczucie winy i bezwartościowości. Drugim jest bycie dla siebie zbyt surowym. Wskazania pokazują, jak zachowywałaby się osoba oświecona. Nie jesteśmy oświeceni, i dopóki nie będziemy, trudno nam będzie idealnie przestrzegać Wskazań. (Wyobraźmy sobie na przykład, jak by to było być idealnie hojnym, pozbawionym poczucia, że cokolwiek do mnie „należy”). Wskazania nazywa się niekiedy „treningowymi” i powinniśmy widzieć je w tym właśnie duchu – jako praktyki, w których się doskonalimy, stając się coraz lepsi. Działania etyczne to umiejętność. Gdybyśmy przy każdej innej umiejętności (powiedzmy grze na fortepianie) oczekiwali, że będziemy od razu bezbłędni, a potem biczowali się mentalnie za każdym razem, gdy naciśniemy zły klawisz, wówczas szybko byśmy zrezygnowali.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. Co najpierw zainteresowało cię w buddyzmie? Etyka, medytacja czy mądrość? Co praktykowałeś jako pierwsze?
2. Jakie miałeś skojarzenia ze słowem „etyka”, zanim zacząłeś ten kurs? Jaki wpływ na to miały autorytarna i konwencjonalna wersja etyki?
3. Czy wierzysz, że nasze obecne zręczne lub niezręczne działania określają nasze przyszłe pozytywne i negatywne doświadczenia? Jakie inne czynniki mogą mieć znaczenie?
4. Etykę postrzegać można jako rozwijanie stanów pozytywnych i unikanie negatywnych, jako działanie „jak gdybyśmy” byli oświeceni, jako wzmacnianie więzi z naszym „wyższym ja” oraz jako wyrażanie naszego powiązania z innymi. Które wyjaśnienie podoba ci się najbardziej? Myślisz, że wszystkie się ze sobą

wiążą?

5. Czy zasady zawarte w pięciu wskazaniach odzwierciedlają twoje własne wartości? Czy z którąś z nich się nie utożsamiasz? A może są jakieś inne zasady, które byś dodał, by uzupełnić swój zestaw wskazań? (Zastanawiając się nad tym, możesz przywołać jakąś postać przez ciebie podziwianą za duchowość, i pomyśleć, jakie wartości ona ucieleśnia).
6. Znasz pięć wskazań na pamięć? Myślisz, że to pomaga w ich praktykowaniu?

1.2.2. Pierwsze Wskazanie: Wyrażać intymne powiązanie

Postać pozytywna: *Czynami miłującej życzliwości oczyszczam swoje ciało.*

Postać negatywna: *Podaję się doskonalić praktykę niekrzywdzenia istot żywych.*

Palijski: *Pānātipātā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.*

Wprowadzenie

W tym tekście Sangharakszita przygląda się Pierwszemu Wskazaniu – wyznacznikowi etyki, który w pewnym sensie uwydatnia wszystkie pozostałe. Przytoczony tutaj tekst jest skondensowaną formą fragmentu książki o Dziesięciu Wskazaniach, za którymi podążają członkowie Społeczności Buddyjskiej Triratna, toteż Sangharakszita nie owija w bawelnę – pokazuje to wskazanie jako wymagającą praktykę, która na najwyższym poziomie wyraża naszą solidarność i powiązanie z innymi istotami. W trakcie wywodu wprowadza ideę oddziaływania z pozycji siły i z pozycji miłości – terminy te weszły w słownictwo Triratny; wyraża również pewne praktyczne sugestie, które mogą się wydać niektórym kontrowersyjne.

Warto odnotować, że Sangharakszita mówi tutaj o negatywnej postaci wskazania jako niezabijaniu innych istot, podczas gdy jest chyba pełniej mówić o niekrzywdzeniu. Zasada jest ta sama – zabijanie to najskrajniejsza forma krzywdzenia, i w obu przypadkach dajemy pierwszeństwo naszym egocentrycznym pragnieniom, gubiąc solidarność z innymi istotami.

Zasada powstrzymywania się od zabijania żywych istot; miłość

Tekst zaczerpnięty z Dziesięciu filarów buddyzmu Sangharakszity, cz. 2., roz.1.

Im ważniejsza jest zasada etyczna, tym bardziej prawdopodobne, że zostanie przeoczona. Nawet buddyści mają skłonność przyjmować, że i tak przestrzegają pierwszego wskazania, nie ma zatem potrzeby zastanawiania się nad nim. Istnieją jednak znacznie bardziej istotne i interesujące aspekty Dharmy, a proste i oczywiste sprawy, jak pierwsze wskazanie, można spokojnie zostawić ludziom ociężałym i nieinteligentnym, samemu natomiast zająć się tajemnicami tantry czy zagadkami zen.

Nie wolno jednak tak swobodnie traktować prawdy pierwszego wskazania. Zasada powstrzymywania się od zabijania żywych istot, czy też miłość, w istocie jest bardzo głęboko zakorzeniona w życiu, zarówno społecznym, jak i duchowym, zaś jej konsekwencje są nie tylko niezwykle rozległe, ale też szalenie ważne. Jest to bowiem najbardziej bezpośredni i najistotniejszy przejaw Pójścia po Schronienie. Co więcej, zasada owa znajduje swój wyraz we wszystkich innych

wskazaniach.

Dlaczego zabijanie jest niezręczne?

Po pierwsze, czemu zabijanie ma być złe? Jedno z wyjaśnień jest oczywiście takie, że działanie jest niezręcznym aktem, kiedy sprowadza cierpienie na działającego i zapobiega osiągnięciu przezeń Oświecenia, będąc przejawem stanu umysłu zawieszonego w chciwości, nienawiści i złudzeniu (a przynajmniej dwu z tych trzech stanów). Możemy jednak pójść głębiej. Zabijanie stanowi absolutną negację solidar-ności jednej żywej istoty z inną. Przedstawia najbardziej ekstremalną formę, jaką może przyjąć zaprzeczenie jednego ego przez inne, bądź też potwierdzenie własnego ego kosztem innego.

Zasada miłości

Zabijanie jest równoznaczne z odrzuceniem najbardziej podstawowej zasady w etyce, zaś kultywowanie miłości reprezentuje tę zasadę w jej pozytywnej formie. Shelley elegancko to ujmuje:

Wielkim sekretem moralności jest miłość, czyli wyjście z własnej natury i utożsamienie się z pięknem istniejącym w cudzej myśli, działaniu czy osobie. Człowiek, by doskonalić swoje dobro, musi intensywnie i obszernie imaginować sobie; musi stawiać się na miejscu kogoś i mnogich innych; zgryzoty i przyjemności jego gatunku muszą stać się jego własnymi.

W *Bodhikarjawatarze*, czyli *Wejściu na drogę Oświecenia*, Śāntidewa daje tej zasadzie prawdopodobnie najwspanialszy wyraz, jaki istnieje w literaturze buddyj-skiej. W rozdziale o „Medytacji”, po opisanu, jak człowiek wycisza próżne wyobrażenia i wzmacnia swą "Wolę Oświecenia" (bodhi-cittę), pisze dalej:

Najpierw pilnie kształcić będzie w sobie myśl, że jego bliźni są tacy sami, jak on. „Wszyscy mają te same troski i te same radości, co ja, i muszę ich strzec, jak siebie samego. Ciało, różnorakich pełne części, podzielone na członki, musi być pielęgnowane jako całość; w podobny sposób różnoraki ten wszechświat dzieli wszystkie troski i smutki [...] Muszę zniszczyć czyjś ból, jak gdyby był moim własnym [...] Muszę okazywać innym życzliwość, ponieważ są stworzeniami, jak ja. Następnie, jakbym strzegł się przed złą reputacją, tak ukształtuję w sobie ducha uczynności i czułości wobec innych”.

[...] przestanę żyć jako ja i będę swoich bliźnich traktował jak siebie. Kochamy swoje ręce i inne członki jako części ciała; czemu tedy nie kochać innych żywych istot jako części wszechświata? [...] Zatem w służbie innym duma, podziw i pragnienie nagrody nie znajdują dla siebie miejsca, w ten bowiem sposób zaspokajamy zachcianki naszego własnego ja. Zatem, jak strzegłbyś siebie przed cierpieniem i troską, tak pielęgnuj ducha uczynności i czułości wobec świata.

Znamy to jako praktykę równości ja i innych oraz zastępowania ja innymi. Blake nadaje wystarczający wyraz tej samej zasadzie, gdy oznajmia: „Postawić innego przed sobą to najbardziej podniosły akt”.

Miłość jako pozytywny wyraz pierwszego wskazania to nie sflaczały senty-ment, a pełna wigoru ekspresja wyobrazeniowego utożsamienia się z innymi żywymi istotami. „Miłość” to właściwie stanowczo za słabe słowo na pozytywny odpowiednik niezabijania i braku przemocy, i nawet maitri (palijska metta) nie jest w pełni satysfakcjonująca. Zabijanie reprezentuje absolutną negację innego istnienia, zaś „miłość” reprezentuje w tym sensie jego absolutną afirmację. W tym ujęciu nie jest to miłość erotyczna ani rodzicielska, ani nawet przyjacielska. Miłość hołubiąca, chroniąca, dojrzewająca, ma to samo działanie na duchowy byt innych, jakie światło i ciepło słońca ma na ich byt fizyczny.

Pozycja miłości i pozycja siły

Działanie z pozycji siły oznacza, że odnosimy się do innych istot w sposób, który raczej neguje, niż potwierdza ich bycie. Działanie z pozycji miłości jest tego przeciwieństwem. Przestrzeganie pierwszego wskazania znaczy, że nie tylko wstrzymujemy się od zabijania żywych istot, ale także, w efekcie wyobrazeniowej identyfikacji z nimi, nasze działanie coraz bardziej zbliża się do pozycji miłości, a coraz bardziej oddala od pozycji siły. Dzięki temu zachodzi w nas przemiana o tak rewolucyjnej naturze, jak zmiana naszego ośrodka grawitacji.

Nawet osoba najwierniej oddana pierwszemu wskazaniu nie będzie, rzecz jasna, w stanie bez reszty operować z pozycji miłości, całkowicie wystrzegając się działania z pozycji siły. Żyjemy w świecie zdominowanym przez siłę. W związku z tym można nakreślić dwie zasady:

- a. Kiedy tylko trzeba działać z pozycji siły, musi to być podporządkowane pozycji miłości. Prostym przykładem z codzienności jest ograniczanie dziecka siłą, by nie zrobiło sobie krzywdy, z miłości do niego.
- b. W ramach społeczności duchowej jest niemożliwością działać z pozycji siły, jako że z samej swej natury społeczność taka jest oparta na miłości. Gdyby członek

wspólnoty zapomniał się tak dalece, że odnosiłby się do innego członka wspólnoty w kategoriach przymusu, postawiłby się tym samym poza obrębem wspólnoty duchowej i przestałby w istocie być członkiem tejże wspólnoty.

Konsekwencje praktyczne

Buddyści winni usilnie się starać, by przechodzić z pozycji siły ku pozycji miłości na tak wiele sposobów, jak to tylko możliwe, i poszerzać zasadę miłości na możliwie jak najwięcej różnych sfer życia. Przestrzeganie pierwszego wskazania skutkuje naturalnie przejściem na wegetarianizm; rezygnacją z aborcji, oraz nieuczestniczeniem w niej i niezachęcaniem do niej; przejmowaniem się stanem środowiska; sprzeciwianiem się produkcji wszelkich rodzajów broni – a także wieloma innymi rzeczami.

Nie chodzi o to, że pierwsze wskazanie polega na robieniu bądź nierobieniu pewnych dobrze określonych rzeczy tego rodzaju. Brak przemocy, czy miłość, jest zasadą, a jako taka nie jest ograniczona w swoim zastosowaniu do żadnych ściśle określonych przepisów. Nikt nie prowadzi się tak zrećźnie, że jego praktyka tej zasady nie może już być lepsza. Nieskończone są możliwości miłości czy braku przemocy, jako najbardziej bezpośredniej manifestacji Pójścia po Schronienie.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. Pomyśl o codziennych przykładach „ego potwierdzającego się kosztem innych, czy też „negowania zamiast afirmowania ich istoty” – innymi słowy, o ludziach działających z pozycji siły.
2. Pomyśl o zaobserwowanych ostatnio przykładach działania ludzi w oparciu o „wyobrażeniową identyfikację z innymi” – innymi słowy o działaniach z pozycji miłości.
3. Pomyśl o sytuacjach, kiedy działanie z pozycji miłości byłoby niemożliwe lub niepożądane.
4. Czy zgadzasz się, że podążanie za pierwszym wskazaniem jest „najbardziej bezpośrednim i najistotniejszym przejawem Pójścia po Schronienie”? Czym to motywujesz?
5. Jak mógłbyś poszerzyć działanie z pozycji miłości na więcej sfer swojego życia? Jakich konkretnych zmian mógłbyś dokonać?
6. Jaki jest związek pomiędzy pierwszym wskazaniem a wglądem i mądrością?

Dodatek 1.: Wegetarianizm a etyka buddyjska

Opracowane na podstawie: Wegetarianizm (3. wydanie), Bodhipaksa, Windhorse

Nieszkodzenie

Budda często nauczał współczucia bardzo prostolinijnie i bezpośrednio. Na przykład w Dhammapadzie czytamy:

Wszystkie [żywe istoty] lękają się kary; wszystkie lękają się śmierci. Porównując siebie [z innymi], nie powinno się zabijać ani przyczyniać się do śmierci.

Wszystkie [żywe istoty] lękają się kary; wszystkim życie jest drogie. Porównując siebie [z innymi], nie powinno się zabijać ani przyczyniać się do śmierci.

Łatwo zrozumieć te słowa. Za ich prostotą stoi jednak głęboka, radykalnie transformująca oraz wymagająca wizja życia pełnego współczucia, empatii i szacunku dla dobrostanu innych istot.

Zabijanie to absolutne potwierdzenie ego oraz obojętności na dobrostan innych. Wiąże się ono z przyjęciem perspektywy, którą można podsumować tak: „Moje pragnienia są ważniejsze od twojego dobrostanu czy trwałości twojej egzystencji”.

Często mamy potrzebę ignorowania nieuniknionego faktu, że jedzenie mięsa wymaga zabijania, wszelako jakieś zwierzę musi zginąć, by mięso pojawiło się na talerzu. Nasze apetyty wiążą się z ciągiem zdarzeń wypełnionym cierpieniem i śmiercią; jedzenie mięsa w nieunikniony sposób pociąga za sobą przemoc w rzeźni i w gospodarstwie rolnym.

Być może jedzenie mięsa jest źródłem przyjemności i zmiana diety wydaje nam się poświęceniem, na które zdobywamy się niechętnie. Osiągnąwszy jednak pełną świadomość konsekwencji naszych działań, stajemy przed dylematem. Naszą głębszą, bardziej etyczną odpowiedzią jest współczucie dla zwierząt krzywdzonych po to, byśmy mieli mięso. To współczucie stoi w konflikcie z naszymi nawykami i naszym pragnieniem kontynuowania tego, co wydaje nam się przyjemne.

W dylematach tego rodzaju jedynym skutecznym remedium jest powrót do korzeni problemu i uporanie się na poziomie etycznym z konfliktem, jaki istnieje między naszym działaniem a naszym sumieniem. Musimy usunąć źródło etycznego dyskomfortu poprzez decyzję o porzuceniu działań, które wiążą się z krzywdą, i podążać potem za tą decyzją najlepiej, jak potrafimy. Decyzja sprzymierzenia się z najlepszym, co mamy w sobie, i działania w zgodzie z tym, pozwoli nam cieszyć się w życiu ze zmian na lepsze.

Kiedy po wizycie w ubojni zdecydowałem się przejść na wegetarianizm, pozostałe we mnie przywiązanie do jedzenia mięsa zanikło bardzo szybko. Wielu ludzi miało podobne doświadczenie. Zauważamy, że zmienia się nasz gust. Mięso przestaje wyglądać pociągająco, a zaczyna – niesmacznie. Odkrywamy, że nasi znajomi zaczynają szanować nas za zajęcie etycznego

stanowiska – choć niektórzy na początku mogą być niepewni. Możemy nawet stwierdzić, że stajemy się bardziej pewni siebie, podjąwszy decyzję odważną, idącą w poprzek norm naszej kultury. Możemy również odczuwać przyjemność podczas jedzenia, świadomi, że nasze jedzenie nie wymagało rzezi żadnego zwierzęcia. Porzucenie mięsa może się okazać pozytywną ulgą.

Powiązanie istot a metta

Za powyższymi wersami Dhammapady stoi zjawisko, jakie Budda zwał „anukampa”. Bardzo dosłowny przekład to „wspólne wibrowanie”, ale najbliższym terminem po polsku jest „empatia”.

Kiedy empatyzujemy, jesteśmy emocjonalnie receptywni na innych. Jesteśmy poruszeni przez ich radości i smutki – dotknięci nimi, wzruszeni nimi. Jesteśmy w stanie poczuć, jak to jest być w ich skórze, założyć ich parę kaloszy.

Kiedy uświadomimy sobie, że szczęście i cierpienie innych istot jest dla nich tak realne, jak nasze własne dla nas, pewna część nas spontanicznie i naturalnie pragnie wesprzeć ich dobrostan i pomóc im pozbyć się cierpienia. To emocjonalne powiązanie jest niezbędne w dziele duchowego Przebudzenia, do którego wiedzie nas nauczanie Buddy. Nie jest to opcjonalny dodatek.

Zaprzeczenie, że inni cierpią w efekcie naszych działań, albo lekceważenie tych efektów jako nieważnych i marginalnych, tworzy napięcia i konflikty w naszym umyśle. Owe napięcia i konflikty prowadzą do braku poczucia szczęścia. Na pewnym poziomie zawsze wiemy, kiedy zrobiliśmy coś nie tak. Działając w sposób krzywdzący dla innych, albo skłaniając innych ze względu na naszą korzyść do działań dla nich szkodliwych, rychło stwierdzimy, że uciekamy się do samousprawiedliwień i wykrętów. Każda próba uzasadnienia swoich błędów prowadzi do bolesnego poczucia nieautentyczności, świadomej czy podświadomej winy, i do konfliktu. Brak empatii dla innych wiedzie nas także do zachowania niewrażliwego i powoduje ból i urazę. W nieunikniony sposób odbija się to na nas, angażując nas w bolesne konflikty.

Istniejemy zawsze w relacji do świata, jako fragment sieci powiązań, i żadna część nas nie istnieje poza tą siecią, poza stanem powiązania. Nasze szczęście zależy w istocie od jakości tych powiązań. Nie jest możliwe prawdziwe szczęście bez uznania faktu naszego totalnego powiązania oraz, co równie ważne, bez zmiany sposobu, w jaki odnosimy się do świata. Możemy przychylić się do dążeń innych ludzi do dobrostanu bądź też znaleźć się w konflikcie z tymi dążeniami. Życie na głębszym poziomie szczęścia i spełnienia jest dostępne dopiero wówczas, gdy nasz związek ze światem osiąga harmonię, przez co doświadczamy spokoju płynącego z uważności i współczucia, a nie dysharmonii związanej z zaprzeczaniem i skonflikto-waniem.

Chociaż nie możemy ich zapytać, zwierzęta bez wątplenia nie chcą być źle traktowane, zabijane i jedzone – nie bardziej, niż my byśmy chcieli, będąc w ich sytuacji. Umykają przed

niebezpieczeństwem, usiłują uniknąć bólu, a gdy zostają osaczone, to walczą. Kiedy empatycznie uświadomimy sobie zwierzęce pragnienie wolności od cierpienia (a może i pragnienie zadowolenia, czy wręcz szczęścia), wówczas najbardziej twórczym sposobem usunięcia konfliktu z naszego życia będzie powstrzymanie się od wyrządzania krzywdy i sprzyjanie rozwojowi empatycznych uczuć.

Empatia oznacza zrozumienie, że cierpienie innej istoty jest równie realne, jak nasze. Takie postrzeganie może być objawieniem lub szokiem, jako że przeświadczenie o unikalności naszych przeżyć i cierpienie jest jednym z najbardziej uporczywych i najgłębiej zakorzenionych w nas uczuć. Postawa odzwierciedlona zdaniem „twoje cierpienie jest nieważne wobec moich pragnień” jest symptomatyczna dla tego złudzenia. Jeśli podchodzimy do życia empatycznie, coś zaczyna się zmieniać w uczuciach i działaniach. Wraz ze wzrostem empatii stajemy się bardziej etyczni w naszych działaniach. Bez empatii prawdziwa etyka nie jest możliwa.

Łatwiej jest odczuwać empatię wobec ludzi niż wobec zwierząt. Potrzebujemy nieco więcej wysiłku, by odnosić się do zwierząt w sugerowany przeze mnie sposób, tym bardziej, że wychowano nas tak, byśmy tłumili empatię wobec nich. Jak jednak powiedziałem, znacznie więcej łączy nas ze zwierzętami, niż od nich dzieli. W kategoriach ewolucyjnych sami jesteśmy zwierzętami i zasadniczo dzielimy większość popędów, instynktów i emocji z innymi wyższymi ssakami. Sama empatia stanowi jeden z odziedziczonych instynktów, który dzielimy ze wszystkimi ssakami. Obserwowano empatię nie tylko u stworzeń bardziej złożonych, jak małe małpy człekokształtne, lecz także u zwierząt tak prostych, jak szczury i myszy. W przeciwieństwie do tych stworzeń my możemy jednak świadomie ćwiczyć, by stawać się coraz bardziej współczującymi.

Wedle nauk buddyjskich możemy nauczyć się empatyzować do tego stopnia, że przestajemy widzieć świat w perspektywie „ja” i „innych”. W tej pełnej realizacji naszego powiązania staramy się uwolnić inne istoty od cierpienia nie po to, by samemu poczuć się lepiej, a po prostu dlatego, że cierpienie istnieje, i te istoty zasługują na bycie od niego wolnymi. Kiedy zaczynamy praktykować etykę, nasze podejście jest siłą rzeczy nieco egocentryczne, ale przy wsparciu medytacji i głębokiego namysłu nad naturą rzeczywistości możemy nauczyć się być naprawdę bezinteresowni. Porzucenie mięsa i ryb – ze świadomością, że uwolni to od cierpienia żywe istoty – jest prostym i praktycznym krokiem, jaki możemy wszyscy podjąć, by posuwać się w kierunku ideału.

Dodatek 2.: Aborcja a buddyjska etyka

Fragment opracowany na podstawie artykułu Etyka aborcji a perspektywa buddyjska, Wiszwapani

W ostatnich latach w krajach zachodnich debatowano o aborcji z większą być może pasją

niż o jakiegokolwiek innej kwestii etycznej. Po jednej stronie lobby feministyczne argumentuje, że płód jest częścią kobiecego ciała i kobieta powinna mieć prawo wyboru, co z nim zrobić. Po drugiej stronie przeciwnicy aborcji w Stanach Zjednoczonych zabijali nawet lekarzy dokonujących aborcji, zaś w Irlandii aborcja jest wyjęta spod prawa, chyba że ciąża zagraża życiu kobiety.

Debaty polityczne często są abstrakcyjne i mogą wydawać się odległe od zwykłego doświadczenia, natomiast aborcja dotyczy tajemniczych poruszeń życia w głębokiej intymności łona. Dotyczy ciała, krwi i tkanek. Wzbudza silne uczucia, i wybory dokonane w tej sprawie wpływają na bieg życia. Czytający ten artykuł mogli sami dokonać aborcji albo rozważali jej dokonanie, albo byli blisko związani z przyjacielem czy partnerem, który stanął przed tą decyzją. Być może jest to najbardziej drastyczny problem etyczny, z jakim wielu z nas skonfrontuje się w swoim osobistym życiu. Sądzę, że mężczyźni także powinni angażować się w rozważanie decyzji o aborcji. Dotyka ona bowiem również mężczyzn, i chociaż wybór należeć będzie ostatecznie do kobiety, kwestie z nim związane są ludzkie, a nie tylko osobiste czy subiektywne.

Niezgoda co do etyki aborcji ukazuje głębsze źródła niepewności w postchrześcijańskich społeczeństwach. Kiedy następuje początek życia, które możemy uznać za ludzkie? Czym właściwie jest życie? Jak zrównoważyć „prawo kobiety do wyboru” i „prawo dziecka do życia”? A wobec braku konsensu w tej sprawie – kto ma decydować? Polityczna debata o aborcji stała się spolaryzowana, ale pomiędzy przeciwnymi stanowiskami stoją zwyczajni ludzie, w tym buddyści, usiłujący działać etycznie, pragnący żyć w sposób wolny i pełny, a przy tym nie przyczyniający się do niczyjego cierpienia.

Niekiedy racje dokonania aborcji są wzmocnione przez kwestie gwałtu, nadużyć seksualnych bądź poważnej niepełnosprawności. Lecz w ramach tego artykułu chciałbym skupić się na podstawowych zasadach etycznych. Nie są one jednak regułami i muszą być stosowane w indywidualnych okolicznościach ze współczuciem i wyobraźnią. Czy buddyjskie podejście do etyki może wyznaczać ścieżkę wyjścia z labiryntu dla kogoś, kto patrzy na buddyzm jak na źródło mądrości?

Chcę się dowiedzieć, co te nauki mają do przekazania kobiecie doświadczającej bólu niechcianej ciąży i przeżywającej udaremnienie różnych nadziei przez niechciane dziecko. Co mogą one powiedzieć kobietom po aborcji, które przeżywają winę i zagubienie? Czy owe nauki nie potęgują jeszcze tej winy przy pomocy religijnej dezaprobaty? I czy wynika z nich, że powinno się uczynić aborcję nielegalną, skoro spycha ją to w nieuregulowaną, niegodziwą szarą strefę?

Kluczową kwestią w debacie aborcyjnej jest to, kiedy zaczyna się życie, które możemy uznać za ludzkie. Odkąd moralność chrześcijańska przestała być źródłem zgody, społeczeństwa zachodnie proszą naukę o przewodnictwo, a prawo o regulacje. Wyzwaniem dla prawa jest zdefiniować moment, w którym płód powinien stać się chroniony. Przedtem płód jest uważany za

część kobiecego ciała, zaś aborcję traktuje się jako równoważną ze zwykłym zabiegiem. Potem płód uważa się za niezależną jednostkę i nie może on podlegać aborcji.

Ale kiedy następuje ten moment? Wirabhadra, członek Wspólnoty Buddyjskiej Triratna i specjalista ginekolog, jest świadomy współczesnego naukowego pojmowania, jak choćby tego, od kiedy mózg może być podkładem świadomości odczuwającej ból i kiedy płód jest zdolny przeżyć poza łonem. Podkreśla on jednakże, że nauka nie może zdecydować, kiedy płód staje się odrębną istotą. Powiedział na przykład: „Embrion nie może przeżyć bez matki aż do stosunkowo późnego okresu ciąży, ale punkt, od którego płód może przetrwać niezależnie, obniżył się wraz z rozwojem technologii”.

Jakiegokolwiek momentu w rozwoju płodu by się nie wybrało jako konstytuującego życie, wydaje się on arbitralny i sztuczny. Jedną sprawą jest opisać zmiany, inną – ocenić ich znaczenie, a jeszcze inną – zdecydować, co robić w oparciu o tę wiedzę. Jak stwierdził Wirabhadra: „Nauka nie może nam powiedzieć, czym jest życie, ani czy powinno się je odbierać”.

Tradycyjna buddyjska odpowiedź jest bardziej klarowna. Buddyzm głównego nurtu naucza, że życie zaczyna się od połączenia spermy, komórki jajowej oraz gandhabby (odradzającej się świadomości). Dla większości komentatorów buddyjskich i niektórych zachodnich buddystów rozstrzyga to kwestię. Zastanawiam się jednak, czy jest to adekwatne. Jeśli buddyjski stosunek do aborcji zależy od wiary w reinkarnację, nic to nie powie komuś, kto nie podziela tego przekonania. A dotyczy to znacznej większości społeczeństwa zachodniego oraz tych zachodnich buddystów, którzy pozostają niepewni, agnostyczni czy sceptyczni wobec reinkarnacji.

Im dłużej studiuję się to, co tradycja buddyjska ma do powiedzenia o reinkarnacji, tym bardziej tajemnicza się ona wydaje. W jaki sposób najprostszy organizm, jak niedawno zapłodnione jajo, może być świadomy w jakimkolwiek akceptowalnym sensie tego słowa? I czy ma sens mówienie o świadomości, która usiłuje wyrazić się w takim organizmie? Embrion jest potencjalnie organizmem ludzkim, ale różni się to od stwierdzenia, że coś uległo odrodzeniu. Buddyści używają zatem metafor, które łączą idee obecności i potencjalności; mówią np., że „istnieje załączek” świadomości. Alternatywna buddyjska tradycja (opisywana jako therawadyjskie *katthawattu*) dowodzi jednak, że odrodzenie jest postępującym procesem, który trwa 11 tygodni w miarę rozwoju płodu. Jakie więc konsekwencje może to mieć dla aborcji w owym czasie?

Najlepszym rozwiązaniem wydaje się przyjęcie, że świadomość i ludzkie życie to tajemnice, i na próżno odwołujemy się do buddyzmu po wyjaśnienia, które rzucą światło na te tajemnice. Zarówno buddyzm, jak nauka potwierdzają, że życie ludzkie jest procesem, który zaczyna się wraz z poczęciem. By wyciągać etyczne konkluzje, trzeba wszelako rozważyć znaczenie poszczególnych etapów tego procesu. Roślina jest formą życia, zaś czyjś palec jest „żywy”. Ale nie jest nieetyczne wykopać ziemniak lub skaleczyć się w palec. Kwestia dotyczy nie tyle tego, czy jest to życie, ile

tego, czy mamy do czynienia z czymś, co nazywamy „człowiekiem”. Kwestie etyczne włączają się, kiedy „życie” staje się „jednostką”, na którą wpływ będą miały nasze działania.

Refleksja nad nauczaniem buddyjskim może sugerować, czemu zagadnienie jest tak płynne. Skoro nie istnieje dusza ani żadne stabilne, trwałe ja, skoro świadomość to przepływ, to w jakich kategoriach można mówić o byciu żywym i świadomym? Można formułować przekonujące opisy doktrynalne, ale nie zmienia to faktu, że istnieje coś nieredukowalnego w doświadczeniu bycia jednostką odrębną od innych, a jednak z nimi powiązaną. Co to znaczy myśleć, doświadczać, żyć? Jak zatem opisać, czym jest odrodzenie? Gdy zastanawiam się nad procesem poczęcia, ciąży i narodzin, czuję zdumienie i – mówiąc szczerze – lęk przed tajemniczą mocą natury.

Z tej perspektywy po prostu nie można przyskrzynić zagadnień jaźni i tożsamości. To, kiedy trzeba zacząć traktować płód jako człowieka, podobnie zależy od sumienia i moralnej wrażliwości.

Pytałem wielu buddystów z różnych tradycji o ich stosunek do aborcji i przytłaczająca większość widziała w aborcji naruszenie etyki, zaś ich rozumowanie zwracało się ku głęboko odczuwanej, intuicyjnej odpowiedzi na pytanie, kiedy zaczyna się życie. W obrębie Triratny mitrowie podejmują się przestrzegania Pięciu Wskazań, między innymi wskazania o nieodbieraniu życia, z jego konsekwencjami dla aborcji. W Londyńskim Centrum Buddyjskim Wimalācitta [przewodnicząca mitrów-kobiet w okresie publikacji tego artykułu] stwierdziła, że w jej wielu rozmowach o aborcji reinkarnacja pojawia się rzadko. Powiedziała mi jednakże, iż czynniki intuicyjne sprawiają, że kwestia ta rzadko stanowi problem.

„Kiedy ludzie zaczynają medytować, prawie zawsze zyskują poczucie, że aborcja byłaby odbieraniem życia. Są pewne wątpliwości co do ekstremalnych przypadków (jak ciąża w wyniku gwałtu), ale to zrozumiałe. Bardzo pomaga wyjaśnienie, że nie jest to kwestia polityczna, i że nie znaczy to potępienia ludzi, którzy zdecydowali się na aborcję”.

Owa intuicyjna etyczna reakcja wydaje mi się wskazywać na wymiar, którego brakowało w debacie na Zachodzie. Buddyzm może uczyć się od zachodniej tradycji rozumowania etycznego. Uczenie się myślenia o kwestiach etycznych wydaje się istotnym aspektem przygotowania się do ich wypełnienia: kryzys niechcianej ciąży to chyba najgorszy czas, by zastanawiać się jasno nad tym, co słuszne. Lecz etyka zwykle dotyczy ludzkich relacji, których zrozumienie wymaga intuicji, wrażliwości oraz emocjonalnie zintegrowanej świadomości innych. Następnie potrzebujemy jasności umysłu i odwagi, by wyciągnąć wnioski i trzymać się ich.

W czasie zbierania informacji do tego artykułu rozmawiałem z kobietami, które dokonały aborcji, i uważam, że ich świadectwa są ważne. Niedostatek miejsca pozwala mi na jedno studium przypadku. Pewna dharmaczarini miała aborcję w wieku 28 lat, przed przejściem na buddyzm. „Byłam studentką i zaangażowaną feministką, próbującą zrozumieć, co znaczyło być kobietą w

owym czasie, w latach siedemdziesiątych. Nie miałam potrzeby posiadania dzieci, a „kobiece prawo wyboru” było dla mnie dogmatem. Z powodów medycznych istniało także prawdopodobieństwo, że nastąpi spontaniczna aborcja. Natychmiast więc zdecydowałam się na to. Rozważania moralne zupełnie nie wchodziły w grę”.

Aborcja dotknęła ją jednak w niespodziewany sposób. „Naprawdę nie doceniłam emocjonalnego wpływu. Po operacji moją odpowiedzią było: O nie, to straszne. Odczuwane przeze mnie emocjonalne napięcie towarzyszyło mi przez długi czas. Podjęłam decyzję intelektualnie, ale w retrospekcji sądzę, że odciąłam się zupełnie od swoich emocjonalnych reakcji. Nie przewidziałam, że poczuję żal i że doszło do śmierci”.

Rozmawiając z innymi kobietami, które miały aborcję, często odnajdywałam echa owego doświadczenia dharmaczarini. Były nieprzygotowane na realne przeżycia związane z aborcją, na instynktowne poczucie, że płód był żywy. Doświadczenie jednej osoby nigdy nie może reprezentować całego spektrum, i reakcje na własną aborcję istotnie się różnią. Niektóre kobiety czują smutek, ale nie żałują. Niektóre twierdzą, że w podobnych okolicznościach postąpiłyby raz jeszcze tak samo. Inne już nie. Intuicje to nie argumenty, ale ważne, by doceniać emocjonalnie świadome odpowiedzi, jak tej dharmaczarini, i nie dzieje się dobrze, gdy polityczne poglądy stają ponad nimi.

Etyczne decyzje wiążą się z osądami dotyczącymi wartości, nie da się zatem uniknąć czynników subiektywnych. Opisy naukowców czy definicje prawne nie powiedzą nam, kiedy zaczyna się człowiek, a doktryny buddyzmu przekonają nas o tyle, o ile mamy już wiarę w nie. Być może jednak uczucie, że aborcja jest zła, pomaga przybliżyć się do prawdy. Dla buddystów to ironiczne, że prawo usiłuje zdefiniować tożsamość przez odrębność. Buddyjska etyka opiera się na przekonaniu, że nie jesteśmy osobni, że każde życie jest zależne od innego życia i z tego właśnie powodu jest naturalną rzeczą troszczenie się o siebie nawzajem. Nawet po narodzinach niemowlę nie mogłoby przetrwać bez wyżywienia i opieki matki. Język praw i zdefiniowanej prawnie tożsamości, którym posługuje się debata o aborcji, wydaje się nieadekwatny wobec subtelnych związków między matką a płodem, płodem a dzieckiem.

Skoro rzeczywistość jest subtelna i zmienna, nasze pojmowanie nie może być definitywne i absolutne; dlatego wydaje się mądrzej pomylić się na tę stronę, która zapewni niewyrządzenie nikomu krzywdy. Nie wiem, do jakiego stopnia zwierzęta cierpią, ale decyduję się na wegetarianizm, ponieważ czuję, że mogą cierpieć, ponieważ są na to pewne dowody, ponieważ wiem, że mogłyby cierpieć. Nawet jeśli nie mogę dowieść, że płód ma świadomość, może doświadczać bólu, ani czy powinien być uznawany za istotę ludzką, decydujący w tym rozważaniu jest dla mnie fakt, że jest to możliwe.

Zachodnie dyskusje o aborcji stały się silnie związane z prawnym zagadnieniem, czy

aborcja powinna być dozwolona. Przesuwa ją to w dziedzinę polityki, która bardzo kiepsko pasuje do rozważań od serca o naturze życia. Miesza to również sprawy moralne i prawne. Mamy skłonność przyjmować, że jeśli aborcja jest legalna, to jest słuszna, ale właściwie przesuwamy to jedynie moralną odpowiedzialność z państwa na matkę. Mówimy wiele o osobistym „prawie wyboru” aborcji, a zbyt mało mówimy, z czym ten wybór się wiąże.

Podoba mi się sugestia komentatora buddyjskiego Roberta Thurmana zawarta w książce *Wewnętrzna rewolucja*: „Świadomości poważnych konsekwencji moralnych, fizycznych i psychologicznych [aborcji], powinniśmy zapewnić wszelkie przywileje i udogodnienia kobietom, które decydują się sprowadzić swoje dziecko na świat [...] wielki szacunek i respekt, doskonałą opiekę zdrowotną, dobre programy adopcyjne”. Wydaje się to bardziej konstruktywne od gwałtownych protestów amerykańskich działaczy ruchu antyaborcyjnego, zdają sobie też jednak sprawę, że udogodnienia sugerowane przez Roberta Thurmana nie są dostępne dla wielu kobiet, które muszą stawić czoła niechcianej ciąży.

Aborcja stanowi wyzwanie dla naszego społeczeństwa. Współczucie to musi obejmować zarówno dziecko, jak i dokonującą aborcji matkę, musi pamiętać o obu skonfliktowanych perspektywach i ich smutnej kolizji. Dodałbym więc do listy życzeń Thurmana rodzaj delikatnego doradztwa dla kobiet rozważających aborcję, które pomogłoby podjąć decyzję bez paniki, strachu czy poczucia winy. Dawno minęły dni „aborcji w przerwie na kawę”, i do decyzji o dokonaniu aborcji rzadko dochodzi bez mocnych powodów. Nie zabiegam o delegalizację aborcji. Debata w dalszym ciągu jest nierozstrzygnięta, co pokazuje, że jest wiele miejsca na wyrażanie odmiennego zdania.

Buddyzm daje nam coś, co może wyglądać na jasną i prostą zasadę – etyczne wskazanie nieodbierania życia. Zagłębiając się jednak w to zagadnienie, rozmawiając z ludźmi o różnych poglądach, z kobietami, które stanęły przed wyborem aborcji, rozważając tradycyjne nauczanie, pojąłem, że sposób wprowadzania tej zasady w życie jest równie ważny, co sama zasada. Najważniejszą być może rzeczą, jaką buddyzm może wnieść do tej debaty, jest pełna współczucia delikatność, która stara się oddać sprawiedliwość trudności i złożoności życia.

1.2.3. Drugie wskazanie: zasada szczodrości

Forma pozytywna: *Ze szczodrością otwartych dłoni oczyszczam swoje ciało.*

Forma negatywna: *Podejmuję praktykę nieodbierania tego, co nie dane.*

Palijski: *Adinnādānā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.*

Fundamentalna cnota buddyjska

Szczodrość – „dana” w palijskim i sanskrycie – bywa nazywana fundamentalną cnotą buddyjską. Dawanie to bezpośredni sposób na rozluźnienie naszego ciasnego, bolesnego skupienia na własnych pragnieniach, który może być praktykowany przez ludzi mających w życiu niewiele czasu na bardziej formalne praktyki w rodzaju medytacji czy retritów. Z tych powodów wiele tradycyjnych szkół buddyjskich postrzega kultywowanie szczodrości jako kluczowy pierwszy etap ścieżki. Ale w pewnym sensie szczodrość to jednocześnie kulminacja całego życia duchowego – oświecona osoba jest spontanicznie szczodra, ponieważ nie widzi świata przez pryzmat ja i innych, działając w głębokim poczuciu powiązania z innymi istotami. W miarę rozwoju życia duchowego nasze działania wyrażają stopniowo coraz silniej tego przekraczającego siebie ducha szczodrości.

Praktyka szczodrości atakuje nasz iluzoryczny obraz świata z dwóch kierunków. Z jednej strony podkopuje nasze neurotyczne przywiązanie do własności – oraz mentalność lękającą się biedy, która się na tym opiera. A jednocześnie wyraża i pogłębia naszą empatię wobec innych.

Szczodrość to także kamień węgielny pod budowę społeczności duchowej – pozwala nam odnosić się do siebie nawzajem na bazie metty, a nie ekonomii, z pozycji miłości, a nie z pozycji siły. Szczodrość bywa również bardzo zaraźliwa – nasza szczodrość uruchamia to samo w innych i taka fala szczodrości zatacza coraz szersze kręgi. To jeden z najważniejszych sposobów tworzenia Sanghi, społeczności duchowej.

Czym dana nie jest

W buddyjskiej praktyce dany nie chodzi o karanie siebie ani o cierpiętnictwo. Chodzi o rozwijanie i wyrażanie ekspansywnych, ciepłych, wyzwolonych stanów umysłu, które są niezwykle przyjemne. Poruszając się w tym kierunku, będziemy niekiedy musieli wyrwać się z obecnych ciasnych nawyków pozbawionych wspaniałości, który to proces może wydać się niekomfortowy czy wręcz bolesny. Dobrą analogię stanowić tutaj może wysiłek przy ćwiczeniach fizycznych, porzucaniu uzależnienia albo podejmowaniu wyzwania – zaciskamy zęby, bo wiemy, że na dłuższą metę przyniesie nam to większe szczęście. Ale jeśli odczuwamy to jako karanie się, jako coś cierpiętniczego, jeśli czujemy niechęć do dawania, może to wskazywać, że traktujemy

naszą praktykę etyczną jako podporządkowanie się zewnętrznemu autorytetowi (być może „Bogu” lub ludzkiemu autorytetowi), zamiast starać się wyrazić nasze własne głębokie wartości. Daje to asumpt do szczerego przyjrzenia się własnym motywacjom, powściągnięcia czy nawet porzucenia naszej praktyki, a następnie powrotu do niej w przyszłości na innej podstawie.

Nieodbieranie tego, co nie dane

W negatywnym sensie za wskazaniem tym stoi unikanie działań, które świadczą o czymś przeciwnym szczodrości – unikanie skłonności zagarniania dla siebie, co się tylko da. Oznacza to o wiele więcej niż wyrzekanie się kradzieży. Palijskie określenie jasno mówi o niezabieraniu czegoś, co nie zostało nam w sposób wolny dane. Jeśli zatem działanie wikła się w manipulowanie kimś, by pozyskać od niego to, co chcemy – a co ten ktoś raczej wolałby zatrzymać – wówczas jest to branie niedanego. A więc prowadzenie ciężkich negocjacji albo wyciąganie z danej sytuacji maksymalnego profitu dla siebie z dużym prawdopodobieństwem będzie się wiązać z braniem niedanego. Podobnie ma się rzecz z graniem na czyjejś chciwości lub obawie, manipulowaniem emocjami, posługiwaniem się własną władzą czy siłą, wykorzystywaniem czyichś słabości, czy po prostu z próbą przechytrzenia kogoś.

Tak naprawdę wiele sposobów szukania własnej korzyści, które mogą być postrzegane jako normalne zachowanie (na przykład w świecie biznesowym), kryje w sobie zabieranie tego, co nie dane. Dużą częścią naszych ekonomicznych i społecznych zachowań rządzą relacje siły i podległości, i za akceptowalne w wielu dziedzinach naszej aktywności uważa się sięganie kosztem innych po to, czego pragniemy, w ramach ustalonych przez obyczaj i prawo. Nie jest to zaskakujące. Widzenie celu życia w zaspokajaniu własnych potrzeb niechybnie doprowadzi nas do współzawodnictwa z innymi, którzy chcieliby z kolei zaspokoić własne potrzeby, i branie tego, co nie dane, będzie nas nieustannie kusić. Z tego powodu podejmowanie świadomego wysiłku wypełniania tego wskazania stanowi tak trudną i formującą praktykę. Ciągłe stawia nas to twarzą w twarz z naszym gruntownie egocentrycznym podejściem do życia, wymagając wkroczenia na nowe terytorium, gdzie naszym priorytetem staje się wyrażanie swego powiązania z innymi, a nie zawłaszczanie dla siebie wszystkiego, co się da.

Bardziej przyziemnie

Na poziomie bardziej przyziemnym możemy zacząć naszą codzienną praktykę nieodbierania poprzez uświadomienie sobie wielu drobnych rzeczy, które pokazują naszą zachłanność i łgnięcie, nie tylko do pieniędzy i przedmiotów materialnych, lecz także do przyjemności, rozrywek i przykuwania uwagi. Oto kilka oczywistych przykładów, jak możemy praktykować to wskazanie:

- Skrupulatne pilnowanie spłaty wszystkich należności, np. za dobra i usługi, podatki – nawet, jeśli łatwo moglibyśmy uniknąć płatności.
- Upewnianie się, że jesteśmy całkowicie uczciwi w sprawozdawczości własnych wydatków i zysków.
- Szybkie oddawanie wszystkiego, co pożyczamy, szczególnie rzeczy, które chcielibyśmy zatrzymać na dłużej – książki mogą tu być dobrym przykładem.
- Pilnowanie, by wykonywać przysługującą nam część zadania w domu, w pracy i gdziekolwiek indziej, zamiast oczekiwać, że ktoś inny zrobi to za nas.

Sposoby dawania

Szczodrości jako pozytywnej zasadzie duchowej poświęca się wiele uwagi w tradycyjnych tekstach buddyjskich. Jak zwykle pociąga to za sobą tworzenie list – na przykład listy różnych rzeczy, jakie możemy dać. Mówi się na przykład o wyrażaniu szczodrości poprzez dawanie:

1. Rzeczy materialnych (włącznie z pieniędzmi).
2. Czasu i energii.
3. Wiedzy.
4. Nieustraszoneści.
5. Życia i członków.
6. Daru Dharma.

Rzeczy materialne

Kiedy myślimy o szczodrości, zwykle chodzi nam po prostu o pierwszy punkt tej listy – dawanie pieniędzy i rzeczy materialnych. To doskonały punkt wyjściowy i dla wielu z nas będzie to główne pole działania przez pewien czas. Wszelako niektórzy ludzie nie mają zbyt wiele dóbr materialnych do rozdysponowania i dla nich najwłaściwszą praktyką będzie drugi rodzaj szczodrości – dawanie czasu i energii.

Wiedza

Wiedza być może się tu wyróżnia, ponieważ czerpanie profitów z własnej wiedzy to tak silna tendencja, której często nie zauważamy. Przyjmujemy, że to całkiem normalne, że „ekspert” bierze duże pieniądze za doradztwo, konsultację czy trening, ale to kolejny przejaw relacji siły. W przeciwieństwie do tego nauczyciel czy doradca czerpiący radość z dzielenia się swoją wiedzą i z korzyści, jakie ona niesie innym, praktykuje potężną formę szczodrości.

Nieustraszoność

Pomysł dawania nieustraszoności może wydawać się dziwny. Możemy jednak dostrzec nieustraszoność w każdym pozytywnym stanie mentalnym. Stany naszego umysłu mają silny wpływ na ludzi wokół nas, i jest wartościowym darem wysiłek, by pozostawać w dobrym stanie mentalnym i emocjonalnym. Wielu ludzi odkrywa, że daje to silniejszą motywację do rozwijania pozytywnych stanów niż skupienie na swoim własnym dobrostanie, a ponieważ jest to motywacja z zasady niesamolubna, ma ona tę zaletę, że przewyższa naszą naturalną skłonność do wąskiego koncentrowania się na sobie.

Życie i członki

Czwarta z owych form dawania – dar życia i członków – może wydać się niemożliwie wymagający, kiedy pierwszy raz o nim słyszymy. Ale wszyscy zapewne możemy wyobrazić sobie skrajną sytuację, kiedy zaryzykowalibyśmy swoje życie, aby ocalić kogoś ukochanego. Ten rodzaj dawania wynika jedynie z poczucia głębokiego związku, który na naszym obecnym poziomie rozwoju odczuwamy być może tylko wobec bardzo nielicznych, „specjalnych” osób. Jednym z celów duchowego życia jest wzrost naszej świadomości do stopnia, kiedy odczuwamy tego rodzaju powiązanie wobec wszystkich istot, i istnieje wiele opowieści o zaawansowanych adeptach duchowości oddających siebie w sposób, jaki wydaje się niemal niemożliwy – dopóki nie przypomnimy sobie, że zrobilibyśmy to samo dla kogoś, kogo kochamy. Miłość stoi w istocie za każdym aktem szczodrości, i kiedy tylko nasze poczucie związku z innymi istotami staje się dostatecznie silne, nie myślimy o sobie jako szczodrych, niezależnie od tego, jak wiele dajemy.

Dar Dharmy

Może się wydać dziwne, że „dar Dharmy” jest ostatni na liście praktyki szczodrości, a zatem jest najwyższą postacią dawania. Podkreśla to fakt, że buddyści ogólnie widzą duchową ignorancję jako leżącą u podstaw wszelkiego cierpienia. Ostatecznie najlepszym sposobem, by komuś pomóc znaleźć naprawdę trwałe szczęście, jest pomoc w odkryciu przezeń własnego duchowego potencjału, dzięki czemu zaczynają szukać szczęścia we właściwym miejscu. To właśnie zapewnia „dar Dharmy” i z tego powodu postrzega się go jako najdoskonalszy wyraz szczodrości. Dar Dharmy niekoniecznie trzeba przekazywać za pomocą mów Dharmy – można to robić poprzez przyjaźń z ludźmi, przez dawanie pozytywnego przykładu i utrzymywanie pozytywnego stanu umysłu.

Nie znaczy to, że powinniśmy ignorować nauczanie Dharmy. Wielu ludziom kontakt z Dharumą ocala życie, i pomoc przy organizacji zajęć przyciągających ludzi do buddyzmu to nader efektywna forma szczodrości. Nie tylko ci, którzy uczą i piszą, podarowują Dharumą. Ich wysiłek

zależy od wysiłku wielu innych ludzi, udzielających wsparcia finansowego dla Dharmy i Sanghi albo poświęcających czas, energię i kompetencję, by wspomóc na wiele sposobów różne rodzaje działalności związane z buddyzmem.

Praktyczne metody rozwijania szczodrości

W etyce buddyjskiej chodzi o intencje – o wyrażanie i rozwijanie pozytywnych stanów umysłu, a nie trzymanie się litery pewnego zestawu reguł. Ale czy to znaczy, że jeśli nie mamy potrzeby dawania, nie powinniśmy tego robić? Szczodrość nie jest prawdziwa, gdy praktykuje się ją z poczucia obowiązku, dlatego, że „tak trzeba”. Ale nie oznacza to też, że nie możemy pracować nad rozwijaniem swojej szczodrości, kiedy nie jest ona jeszcze w pełni spontaniczna. W nas wszystkich kryją się impulsy szczodrości. Istnieje wiele odcieni naszej istoty – odcienie szczodre i odcienie złośliwe – i to my mamy wybór, które z tych impulsów wesprzemy energią. Jeśli wesprzemy nasze złośliwe odcienie, staną się one silniejsze – staniemy się istotami węższymi, bardziej ograniczonymi, i będziemy mniej szczęśliwi. Jeśli wesprzemy swoją energią impulsy szczodre, wzrosną one i się rozwiną, staną się silniejsze w przyszłości, przez co będziemy bardziej otwarci i ekspansywni.

Tradycyjna literatura buddyjska pełna jest rad co do praktycznych sposobów rozwijania własnej szczodrości przez wspieranie energią szczodrych aspektów naszej istoty. Jedną z takich rad jest zauważanie szczodrych impulsów i podążanie do końca za nimi. Jako że są w nas impulsy zarówno szczodre, jak i przeciwne szczodrości, impulsowi szczodrości zwykle towarzyszą wahania. Ale jeśli im ulegniemy, nasza energia wesprze skąpe aspekty naszej osobowości, z którymi się utożsamimy i które ulegną wzmocnieniu. Z drugiej strony, jeśli po prostu pójdziemy za impulsem szczodrości, wzmocnimy szczodłą stronę własnej natury, inwestując w nią swoją wolę i energię. Skoro więc nawiedza nas impuls dania komuś nieco pieniędzy albo zaproponowania jakiejś pomocy, po prostu to zrobmy, bez wahań i nie żałując potem.

Od dawania powstrzymuje nas często zwyczajnie to, że do niego nie przywykliśmy. Nie mamy tego w nawyku, a jesteśmy stworzeniami złożonymi z nawyków. Możemy zacząć rozwijać ten nawyk, regularnie oddając małe, niedrogie rzeczy – tak często, jak to możliwe. Jeśli spędzamy czas w towarzystwie buddystów, niemal na pewno zaobserwujemy, że wielu z nich wzięło sobie tę radę do serca – rozdawanie kart i drobnych podarunków zazwyczaj wchodzi w skład obiegowej kultury w centrum Triratny.

Branie za punkt honoru regularnego dawania drobnych darów może być posunięte o krok dalej. Tradycyjnie wielu buddystów stara się coś oddawać każdego dnia. Inni – co jest nieco bardziej wymagające – starają się oddawać każdy drobny przedmiot, który komuś się spodobał. Jeśli więc ktoś powie: „Fajny plakat, skąd go masz?”, po prostu z miejsca wręczają go tej osobie.

Praktyki tego rodzaju dają nam świadome ramy odniesienia ułatwiające angażowanie energii w akty szczodrości, czego prawdopodobnie byśmy nie zrobili, gdybyśmy poprzestali na konstatacji, że szczodrość to dobry pomysł, i na tym by się skończyło.

Znaczenie szczodrości

Jak w przypadku innych Wskazań, szczodrość nie jest tylko elementarną praktyką, którą musimy odhaczyć, aby przejść do bardziej zaawansowanych części Dharmy. Szczodrość przebiega przez całą buddyjską ścieżkę, i może być praktyko-wana na wielu poziomach. W rozwoju duchowego potencjału chodzi o przekraczanie swego wąskiego ego. W trakcie tego procesu stopniowo przechodzimy od patrzenia na życie jako pozyskiwanie tego, co można dostać dla siebie, do postrzegania go jako przyczyniania się do dobra innych i świata. Postęp duchowy i szczodrość idą ramię w ramię. W danym momencie możemy być zdolni do szczodrości i transcendowania ego jedynie w niewielkim stopniu, ale ostatecznie szczodrość jest wyrazem najwyższej mądrości i poczucia związku ze wszystkimi istotami, jakie ona niesie. Oświecona istota jest totalnie i spontanicznie szczodra, ponieważ widzi ponad dualizmem ja-inni.

Centralną pozycję szczodrości na buddyjskiej ścieżce bardzo silnie uwydatnia duchowy ideał bodhisattwy. Bodhisattwa to istota podążająca duchową ścieżką, by stawiać się na usługi innych. Bodhisattwa postrzega całe swoje życie jako akt szczodrości – własny wkład we wszechświat – lecz bez żadnego poczucia żalu bądź działania wbrew swoim własnym najlepszym interesom. Wedle słów Sangharakszity:

Miłość w ostatecznym rachunku nie przystaje do poczucia posiadania, a więc do własności, i myśli nie w kategoriach szczodrości, a w kategoriach wspólnego posiadania czy dzielenia się [...]

Na samym końcu, w przypadku bodhisattwy, szczodrość osiąga punkt, w którym darczyńca, dar i obdarowany przestają być rozróżnialne. Ten właśnie rodzaj Szczodrości stanowi pozytywną postać drugiego wskazania.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. Czy zgadzasz się, że „lepiej jest dawać, niż dostawać”? Z jakich powodów?
2. Czy istnieją jakieś okoliczności w życiu codziennym, gdy masz skłonność zabierać to, co nie dane? (Istnieją prawie dla każdego!) Na jakim obszarze mógłbyś skupić się w praktykowaniu „negatywnej” formy wskazania w nadchodzącym tygodniu?
3. Co przeszkadza ci w byciu szczodrym? (Tradycyjne lista przytacza niedostrzeganie korzyści, przywiązanie, mentalność biedy, brak nawyku dawania – pośród tych

przeszkód szczodrości możesz zastanowić się nad swoimi).

4. Czy są pewne sprawy, przez które trudno ci być hojnym, lub też szczególne okoliczności blokujące w tobie szczodrość? Jakie postawy, lęki, bądź obiektywne okoliczności stoją za tymi ograniczeniami? Jak one wpływają na stany twego umysłu?
5. Czy możesz podjąć jakieś osobiste wskazanie co do szczodrości na najbliższy tydzień? Na przykład każdego dnia ofiarować coś małego albo podjąć w następnym tygodniu jakieś szczodre działanie, którego inaczej byś nie podjął?

1.2.4. Trzecie wskazanie: od pragnienia do zadowolenia

Forma pozytywna: *Spokojem, prostotą i zadowoleniem oczyszczam swoje ciało*

Forma negatywna: *Podejmuję praktykę powstrzymywania się od nadużyć seksualnych*

Palijski: *Kāmesu micchācāra veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.*

Wprowadzenie: seks to tylko jedno z pragnień

Te wskazówki są skupione wokół uwalniania się od uzależnień i pragnień, które przeszkadzają nam w doświadczaniu spokoju umysłu – nie chodzi tu o purytański pogląd na seks. W tradycyjnej negatywnej formie wskazania seks jest wyróżniony jako prawdopodobnie najpotężniejsze ludzkie pragnienie i stąd potencjalnie najpoważniejsza przeszkoda zadowolenia. Ale właściwie radzi się tutaj, by nie dopuścić do przerodzenia się jakiegokolwiek pragnienia w rodzaj neurotycznej żądz, która sieje zamęt w naszym umyśle – i seks reprezentuje tu wszystkie pragnienia. W negatywnej postaci wskazania „nadużycia seksualne” nie zakładają żadnej moralistycznej postawy wobec poszczególnych form aktywności seksualnej, jak seks pozamałżeński, homoseksualizm czy masturbacja. Wskazanie odradza „nadużyć” jako tych zachowań seksualnych, które przynoszą szkodę nam bądź innym.

Neurotyczne pragnienie

Praktykowanie tego wskazania wymaga sprawowania kontroli nad pragnieniami i apetytami, co pozwala odczuwać „spokój, prostotę i zadowolenie”. Buddyzm postrzega „pragnienie” jako wroga zadowolenia, ale nie widzi wszystkich pragnień jako „złych”. Wiele pragnień jest zdrowych i koniecznych. W przypadku głodu bądź chłodu pragnienie jedzenia czy ciepła jest naturalne i pozytywne. Także nasze pragnienia przyjaźni, piękna, twórczości, bycia w społeczności, czy produktywnego ujścia własnej energii, są pozytywne. Wreszcie, wydaje się, iż wszyscy mamy wbudowane pragnienie wypełnienia potencjału duchowego, bez którego nigdy nie moglibyśmy wzrastać ani się rozwijać.

Pozbycie się wszelkich pragnień skazałoby nas na życie w stagnacji. Trzeba więc odróżnić zdrowe pragnienie, niezbędne dla życia i wzrostu, od neurotycznego pragnienia⁵, które przykuwa nas do niekończącego się cyklu niezadowolenia. Możemy określić neurotyczne pragnienie jako pragnienie czegoś, co nie może zaspokoić potrzeby, jaką usiłujemy zaspokoić. Dla przykładu – jeśli

⁵ W oryg. "healthy desires" i "neurotic craving"; w języku angielskim "desire" to pragnienie lub pożądanie, natomiast "craving" to nieodparte pragnienie, bycie złaknionym [przyp.tłum.].

się przejadamy, nie jemy dlatego, że nasze ciało potrzebuje pożywienia. Być może szukamy zaspoko-jenia w jedzeniu, ponieważ brakuje nam uczucia lub szacunku dla siebie. Jedzenie wszelako nigdy nie zapewni nam tego – przejadanie utrudni nam w istocie osiągnię-cie tego, czego naprawdę potrzebujemy.

Stawanie się twórczym

Niestety wiele naszych pragnień jest neurotycznych. Dopóki nie zaczniemy przejawiać więcej swojego duchowego potencjału, będziemy doświadczać poczucia, że czegoś nam w życiu brakuje. Zazwyczaj staramy się zaspokoić to poczucie wewnętrznego niezaspokojenia, chwytając się rzeczy ze świata zewnętrznego, np. przyjemności albo własności. Ale to może jedynie tymczasowo odwrócić naszą uwagę od poczucia wewnętrznego braku, podobnie jak przejadanie się może odwrócić uwagę od potrzeby uczucia. Takie przemieszczone neurotyczne pragnienie jest siłą kierującą społeczeństwem konsumpcyjnym, i kieruje ono życiem wielu ludzi. Skazuje nas ono na niekończący się kierat z zawieszoną przed nosem marchewką. Ale szczęście nie wynika ze złapania marchewki – nigdy nie zostanie ona złapana. Wynika ono z wydobycia się z kieratu i poszukiwania spełnienia tam, gdzie może ono zostać osiągnięte.

Dla większości z nas znaczyłoby to radykalną zmianę w podejściu do życia, i zapewne nie dokonamy tej zmiany za jednym zamachem. Praktykowanie tego wskazania daje nam jednak dobry początek, pomaga bowiem zostawić w tyle nasze bezrefleksyjne wzorce zachowań tkwiących w uzależnieniu, opartych na neurotycz-nych pragnieniach. To może być jeden z głównych sposobów praktyki kreatywności, a nie tylko powtarzania starych, skupionych na komforcie zachowań, które pogłębia-ją te reaktywne wzorce. Kiedy zatem czujemy palącą potrzebę ucieczki przed poczuciem niezaspokojenia poprzez odwołanie się do naszych codziennych dystraktorów – jedzenia, papierosów, zakupów, alkoholu, narkotyków, seksu czy czegokolwiek innego – zamiast tych nieświadomych reakcji możemy pozostać świadomi, doskonalić naszą wolność, i wybrać coś innego, bardziej twórczego. Na początku będzie to oznaczać stawianie czoła dyskomfortowi, zmiana starych wzorców jest bowiem niekomfortowa. Ale na dłuższą metę (być może dosyć szybko) przeżyjemy zapewne coraz pozytywniejsze stany mentalne, a także wzrost uczucia wolności i siły w naszym życiu.

Niebezpieczeństwa rozproszenia

Sposoby odciągania własnej uwagi od poczucia wewnętrznego niezaspokojenia mogą nie być „złe” same w sobie, ale mogą mieć przynajmniej trzy negatywne skutki, o ile nie trzyma się ich w ryzach. Po pierwsze, jeśli zorientujemy na nie swoje życie, przeszkadzają one koncentracji uwagi na tym, co może naprawdę nas zaspo-koić, przez co marnujemy swoje życie, ustawicznie szukając

spełnienia tam, gdzie go nie znajdziemy. Po drugie te sposoby rozpraszania się często stają się uzależniające. Im więcej się przejadamy, upijamy, palimy, narkotyzujemy, wchodzimy w posiadanie kolejnych rzeczy, kupujemy, konsumujemy, masturbujemy, nurzamy w romantycznych fantazjach etc., tym trudniej nam wyplątać się z naszych nawyków i poszukać satysfakcji inaczej, skuteczniej. Po trzecie nasze uzależniające rozproszenia często sprzyjają powstaniu negatywnych stanów mentalnych, i zamiast pomóc nam w osiągnięciu szczęścia, oddzielają nas coraz bardziej od tych części naszej osobowości, które mogłyby nam dać prawdziwe spełnienie. Kiedy na przykład nasze pragnienia są tłumione, możemy odczuwać gniew bądź złą wolę wobec osób stojących między nami a tym, czego chcemy. Nasze próby znalezienia szczęścia przez konsumowanie, posiadanie rzeczy czy kolekcjonowanie doświadczeń w zewnętrznym świecie mogą spowodować mnóstwo negatywnych działań i stanów mentalnych, jak choćby nieszczerłość, urazę, zawiść czy lęk.

Seks

Wskazanie to w swojej tradycyjnej postaci negatywnej skupia się szczególnie na seksie jako najpotężniejszym pragnieniu wielu ludzi. Buddyzm nie widzi w seksie czystego „zła”, ale wokół seksu może usilnie kręcić się nasze neurotyczne pragnienie, musimy zatem tchnąć kreatywność i poczucie etyczne w nasze życie seksualne.

Dla świeckich buddystów negatywna forma wskazania tradycyjnie oznaczała, że należy unikać cudzołóstwa, gwałtu i porwania na tle seksualnym. Nie jest to bardzo pomocna wskazówka w społeczeństwie naszych czasów, musimy więc wrócić do źródeł. Podstawowa zasada, jakiej musimy przestrzegać, to unikanie szkodenia innym i sobie przez własne zachowania seksualne.

Niniejsza część została napisana przez mężczyznę, z męskiej perspektywy. Szerszy ogląd tej kwestii z kobiecego punktu widzenia przedstawiony jest poniżej w Dodatku 1. Niezależnie od twojej płci obie te części mogą mieć dla ciebie znaczenie.

Unikanie szkodenia innym

Nasze pragnienia seksualne mogą wyrządzić szkodę, jeśli poszukujemy własnej przyjemności, nie biorąc innych ludzi pod uwagę. Powinniśmy zatem traktować poważnie swoich partnerów seksualnych, opierając swój związek na metcie, i nie wykorzystywać innych ani traktować ich jak obiektów seksualnych. Oznacza to m.in. unikanie nierównych relacji, gdzie partner żywi oczekiwania, których nie mamy zamiaru spełnić. Nie powinniśmy również sprowadzać bólu na osoby trzecie z uwagi na potrzebę seksu, na przykład poprzez stosunek z kimś, kto jest w trwałym związku. W naszych czasach także pornografia powinna być widziana w świetle

tego wskazania.

Unikanie szkodenia sobie

Nasze pragnienia seksualne szkodzą nam, kiedy pozwalamy im przerodzić się w neurotyczne pragnienie, albo kiedy są tak wymagające, że burzą spokój umysłu. Potrzebujemy kierować swoim popędem seksualnym tak, by nie zdominował doświadczenia ani nie wyznaczył punktów odniesienia w życiu – jeśli tylko na to pozwolimy, seks może kontrolować całą naszą egzystencję. Kierowanie swoim popędem seksualnym to unikanie niepotrzebnego podsycania własnych pragnień seksualnych. Kryje się za tym coś, co nazywamy „strzeżeniem bram zmysłów” – kontrolowanie sposobów obchodzenia się ze zmysłami, aby obniżyć ilość odbieranej stymulacji seksualnej. Możemy wybrać, gdzie skierujemy uwagę, i jeśli stale wybieramy skupianie się na tym, co dla nas jest seksualnie stymulujące, okaże się, że bardzo trudno nam przychodzi odnalezienie spokoju umysłu. Strzeżenie bram umysłu wymaga również obserwowania, jak używamy własnego umysłu, byśmy nie stosowali fantazji seksualnych jako rozpraszaczy odciągających nas od własnego doświadczenia. (W buddyzmie umysł jest postrzegany jako szósty zmysł, będąc kolejną bramą, przez którą bodźce przedostają się do świadomości).

Kierowanie popędem seksualnym w etyczny sposób nie oznacza ani gloryfikowania seksu jako czegoś wysublimowanego, ani demonizowania go jako czegoś złego, albowiem obie te postawy nadają mu wagę, na jaką nie zasługuje. Popęd seksualny to część naszego zwierzęcego dziedzictwa – ani duchowego, ani demonicznego.

Abstynencja

Kompletną abstynencja od seksu tradycyjnie postrzega się jako istotną praktykę dla mnichów, mniszek oraz innych ludzi poważnie podążających duchową ścieżką. W czasach przed antykoncepcją miało to częściowo powody praktyczne. Ale celibat to sama w sobie ważna praktyka. Uwolnienie umysłu od ciągłych zakłóceń spowodowanych pragnieniem seksualnym to ogromny krok w kierunku zadowolenia. Abstynencja czyni też energię bardziej dostępną dla innych celów, szczególnie dla medytacji. Z tego powodu wielu buddystów, którzy zwykle nie żyją w celibacie, podejmuje się powstrzymać od seksu na pewien określony czas, czasem tylko na kilka tygodni podczas rexitu, czasem zaś na dłużej.

Spokój, prostota i zadowolenie

Celem tego wskazania jest pomoc w stawianiu się szczęśliwszym. Uwalniając się od neurotycznych pragnień i niewolniczej zależności od biologicznych potrzeb, możemy doświadczyć spokoju umysłu i pozytywnych stanów mentalnych. Ale w XXI wieku usilne pragnienia nie są

jedynymi wrogami zadowolenia. Nasze społeczeństwo promuje życie szybkie, w pośpiechu, które pozostawia mało miejsca dla bardziej ekspansywnych stanów umysłu. Wielu z nas pracuje zbyt wiele godzin, w pracy podejmowanej głównie po to, by zapłacić rachunki, w tempie wyczerpującym naszą energię i powodującym wysoki poziom stresu. Na zarabianiu pieniędzy i wydawaniu ich spędzamy tak dużą część życia, że nie mamy siły, by twórczo wykorzystać krótkie okresy odpoczynku. „Zarabiając i wydając, tak oto my – świeccy – tracimy energię”. I możemy uzależnić się od naszych nadaktywnych stanów umysłu, przez co trudno nam się przestawić i spędzamy nasz cenny czas wolny na oglądaniu telewizji lub surfowaniu po Internecie, nakręcając się jeszcze bardziej.

Pielęgnowanie prostoty

Jeśli pragniemy pokoju umysłu – co we wskazaniu określa się mianem spokoju i zadowolenia – powinniśmy postrzegać prostotę jako pozytywną właściwość i pielęgnować ją. Być może trzeba będzie podjąć kilka decyzji co do naszych priorytetów i uprościć swoje życie zgodnie z nimi. Warto dostrzec w posiadaniu mniejszej liczby rzeczy (i w poświęcaniu mniejszej ilości czasu na zarabianie pieniędzy, by móc je kupić) możliwość ubogacenia życia, a nie jego zubożenia. Będziemy musieli przezwyciężyć obiegową opinię, wedle której prostota równa się biedzie, i zauważyć jej wartość i piękno. Prostota w życiu, podobnie jak prostota w sztuce, to przejaw eleganckiego dobrego smaku, ponieważ pozbywamy się niepotrzebnego zamętu, a otwieramy na przestrzeń, światło i wolność.

Dbanie o spokój, prostotę i zadowolenie nie oznacza, że powinniśmy usiąść na tylnej części ciała i nic nie robić. Krąży w nas energia i powinniśmy ją wykorzystywać, w przeciwnym razie obróci się przeciwko nam. Lecz w naszych zamożnych społeczeństwach wielu z nas mogłoby żyć prościej, co pozwoliłoby nam spędzać mniej czasu na pracy ze względów czysto ekonomicznych. Wielu praktykujących buddystów faktycznie się na to decyduje, ograniczając czas poświęcany na pracę ekonomiczną, by wygospodarować go więcej na praktykę duchową, działalność altruistyczną i twórcze przedsięwzięcia, oraz by zyskać więcej przestrzeni i relaksu. Dla wielu ludzi brzmi to atrakcyjnie, ale wymaga wyplątania się ze społeczeństwa konsumpcyjnego – co już nie musi brzmieć tak atrakcyjnie, gdyż potrzeba tu pewnej determinacji i siły charakteru, jako że często całkowicie przeciwstawia się to wartościom naszego współczesnego społeczeństwa.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. Czy zgadzasz się, że wiele pragnień napędzających ludzką aktywność jest „neurotycznych”? Jeśli tak, pomyśl o jakichś przykładach.
2. *„Szczęście pochodzi nie tyle z osiągnięcia tego, czego potrzebujemy, ile z ograniczenia*

swoich potrzeb”. Czy zgadzasz się z tym? Jeśli tak, jak to świadczy o podejściu do szczęścia proponowanym przez społeczeństwo konsumpcyjne?

3. Jakie są twoje neurotyczne pragnienia i uzależnienia (wszyscy je mamy)?
4. Jak często myślisz o seksie? W jakim stopniu starasz się wyszukiwać wrażeń zmysłowych zwiększających twoje pożądanie seksualne, albo z drugiej strony w jaki sposób starasz się strzec bram zmysłów, by ograniczyć pragnienia seksualne?
5. Jak postrzegasz prostotę (w sensie utrzymywania tego, co posiadamy, i konsumowania tylko tego, co jest potrzebne do zdrowego życia) – pozytywnie czy negatywnie? Do jakiego stopnia byłbyś skłonny uprościć swoje życie?
6. Czy jesteś zapracowany, czy odwrotnie – masz za mało zajęć? Co mógłbyś na to poradzić?

Proponowane ćwiczenia

1. Daj sobie w tym tygodniu przynajmniej godzinę na nicnierobienie – najlepiej dłużej. Dostrzegaj każde delikatne poczucie nudy, lęku bądź niezadowolenia. Dostrzegaj, co chcesz zrobić, by umknąć temu dyskomfortowi. Zamiast tego posiedź przez chwilę w dyskomforcie, po czym zrób coś zręcznego, na przykład pomedytuj albo poćwicz.

2. Zastanów się nad podjęciem osobistego wskazania przez tydzień, np.:

- porzuć w najbliższym tygodniu jakieś mniej znaczące uzależnienie
- unikaj przez tydzień telewizji
- uprość swoje życie w jakiś drobny sposób, na przykład pozbądź się jakiejś rzeczy, oddając ją komuś
- praktykuj strzeżenie bram zmysłów w tym tygodniu, unikając bodźców seksualnych lub wrażeń zmysłowych, które podsycają jakieś inne natarczywe pragnienie – przykładem może tu być pragnienie jedzenia.

3. Zdecyduj się na retrit. Dopytaj się członka Wspólnoty, które retrity mogą być właściwe, zaplanuj przynajmniej tydzień wolnego i zarezerwuj miejsce na retricie.

Dodatek 1: Rozważania o trzecim wskazaniu dla kobiet

Napisane przez Wadźratarę

Wprowadzenie do trzeciego wskazania daje dobry ogląd uporczywego pragnienia, jakie stoi za neurotycznymi, uzależniającymi wzorcami chcenia, np. jedzeniem, papierosami, zakupami czy seksem. Oferuje również pewne sugestie, jak radzić sobie z tym pragnieniem. Seks traktuje się jako najpoważniejszy przykład natarczywego pragnienia, i trzecie wskazanie tradycyjnie skupia się na obszarze niezręcznych zachowań seksualnych: na gwałcie, cudzołóstwie i porwaniu na tle

seksualnym. Powstaje tutaj pytanie, jak możemy praktykować trzecie wskazanie w naszej nowoczesnej sytuacji, co ono znaczy dla nas teraz? Seks i relacje seksualne są dla wielu ludzi przedmiotem ogromnego zainteresowania. Ów dodatek do 4. tygodnia kursu jest pisany z kobiecej perspektywy. Proponuję w nim pewne sugestie i tematy do dyskusji, oparte na kwestiach, z jakimi zetknęłam się w czasie dociekania, jak prowadzić życie dla Dharmy i jak praktykować etykę jako kobieta w Wielkiej Brytanii. Z tego punktu widzenia jest to w nieunikniony sposób zależne od uwarunkowań kulturowych i społecznych. Rozmowa z kimś z innej kultury o seksie i związkach mogłaby być pożyteczna. Na Zachodzie możemy przyjmować, że nasz model licznych związków jest najlepszy, lecz z punktu widzenia innej kultury możemy wydawać się niespokojni i niezadowoleni. Jak powiedział Dalajlama: „Zyskaliśmy wolność, ale brakuje nam zadowolenia”. Normy dotyczące seksu i relacji seksualnych znacznie się różnią zależnie od generacji i kultury. Ten dodatek do tygodnia 4. nie pretenduje do tego, by być definitywną odpowiedzią na pytania powstające przy omawianiu tych kwestii, ma być raczej zachętą do przemyślenia i poznania pewnych tematów. Z natury rzeczy będą one bardziej adekwatne dla kobiet, ale niezależnie od twojej identyfikacji płciowej możesz znaleźć tu coś inspirującego twoje refleksje.

Czego naprawdę chcesz?

Neurotyczne pragnienie definiuje się we Wprowadzeniu jako „pragnienie czegoś, co nie może zaspokoić potrzeby, jaką usiłujemy zaspokoić”. Rzecz jasna, relacje seksualne nie zawsze muszą być neurotyczne, ale trzeba zastanowić się, czego naprawdę chcemy i czy komunikujemy innej osobie, jakie są nasze prawdziwe potrzeby. Czy chcemy przyjemności, czy komfortu, czy głębszej komunikacji? Czy zależy nam na przyjaźni lub wsparciu emocjonalnym? Czy pragniemy ekscytacji, czy poczucia emocjonalnej pełni i zaangażowania? Po zastanowieniu się, czego właściwie chcemy, następnym pytaniem jest, czy seks bądź dany związek seksualny może istotnie zaspokoić tę potrzebę, czy też raczej oczekujemy od owego związku czegoś, czego nie może on właściwie zapewnić?

W rozmowach z innymi kobietami przewijała się poważna kwestia tworzenia związków przy różnych oczekiwaniach. Mamy z tym do czynienia, kiedy na przykład jedna osoba chce seksu, a druga – długoterminowego związku. By spełnić swoje oczekiwania, stajemy przed pokusą niejasnego ich wyrażania lub zgadzania się na oczekiwania drugiej osoby pomimo naszych własnych głębszych oczekiwań. Na dłuższą metę prowadzi to do cierpienia, bowiem oboje partnerzy muszą zmierzyć się z tym, że nie otrzymują od drugiej osoby tego, czego chcieli.

W czasie prowadzonych przeze mnie zajęć w grupach dla kobiet wypłynęło zjawisko niepewności co do własnej antykoncepcji, ukryte pragnienie posiadania dziecka, które prowadzi do nieświadomych wpadek z antykoncepcją. Nazwałyśmy to zajście w ciążę „przypadkowo celowym”.

Posiadanie dziecka to wielka odpowiedzialność i zaangażowanie, i jest ważne, by oboje partnerów w pełni stanęło za decyzją powołania kogoś na świat. Jeśli chcemy dziecka, lepiej być szczerym ze sobą i z partnerem, byśmy mogli się tego podjąć świadomie i starannie, tworząc najlepsze możliwe warunki.

W swojej książce *Szlachetna ósmioraka ścieżka* Sangharakszita mówi o pozytywnym przejawie trzeciego wskazania, zadowoleniu, jako „pozytywnym stanie wolności od stosowania seksu do zaspokojenia neurotycznych potrzeb w ogóle, a w szczególności do zaspokojenia neurotycznej potrzeby zmian”. Warto zastanowić się, czy potrzeba zmiany, niezadowolenie ze swojej obecnej sytuacji, leży u podstaw naszego pragnienia seksu lub związku seksualnego. Niezadowolenie z obecnej sytuacji może być nader niekomfortowe, niekiedy wręcz bolesne. Sangharakszita nazywa to „płomieniem pragnienia, który płonie nieugaszony od narodzin do narodzin, by w końcu zostać wygaszonym w chłodnych wodach nirwany”. Budda pokazał, że istnieje pewien rodzaj pragnienia, które można zaspokoić jedynie dzięki spełnieniu duchowemu. Nazwał je „dharmaczanda”, czyli pragnienie Prawdy. Możemy oglądać się na seks i romanse, by zaspokoić to pragnienie, lecz tylko praktyka duchowa może zaspokoić tę głębszą potrzebę. W tym przypadku praktyka dewocyjna, jak pudża czy recytacja mantry, może być lepsza od szukania kolejnej osoby, która rozwiąże ten z gruntu egzystencjalny problem.

Projekcja

Często przywykamy do założenia, że pociąg seksualny jest niezależny od naszej woli, i kwiecista strzała przeszywa nam serce. Buddyzm zakłada, że wszystko, co powstaje, powstaje w zależności od konkretnych uwarunkowań. Dotyczy to również pociągu seksualnego. Istnieje wola zakochania się bądź zauroczenia. Pociąga nas często ktoś, kto uosabia tkwiące w nas potencjalnie właściwości, które w sobie rozwijamy lub chcielibyśmy rozwinąć. Sangharakszita mówi o tym procesie projekcji w następujący sposób: „ponieważ samemu nie doświadcza się w sobie pewnych cech, w sensie niezintegrowania ich w swojej świadomej egzystencji, podświadomie pociągają one u innych osób”.

Użyteczne może być przemyślenie, czemu dana osoba cię pociąga – czy chodzi o jej pewność siebie, jej spontaniczność, jej praktykę duchową? Kiedy zidentyfikujesz tę cechę, poszukaj jej u siebie. Bardzo możliwe, że posiadasz ją, przynajmniej w zarodku, i chciałabyś ją w sobie pełniej rozwinąć. Trudność wejścia w relację seksualną z kimś, na kogo projektujemy te cechy, polega na tym, że szukamy ich ucieleśnienia w tej osobie, zamiast rozwijać je u siebie. Może również być tak, że wcale ich ona nie posiada, a tylko je na nią projektujemy. Kiedy projekcja okazuje się iluzoryczna, możemy doświadczyć głębokiego zawodu. Nie znaczy to, że nie powinniśmy nigdy wchodzić w związek z kimś, kto uosabia podziwiane przez nas właściwości, ale

jeśli już wchodzimy, powinniśmy się upewnić, że faktycznie posiada on te właściwości, i pozwolić mu inspirować ich rozwijanie w nas samych.

Seks i władza

Tradycyjna postać trzeciego wskazania jednoznacznie wskazuje na powstrzymanie się od zmuszania kogoś do zrobienia czegoś wbrew woli: od gwałtu i uprowadzenia. Przykłady te traktuje się zwykle jako męską perspektywę. Ważne, by strzec się przed przemocą w jakiegokolwiek formie, i powinniśmy też zwracać uwagę na bardziej subtelne przejawy przemocy w naszym własnym życiu: wykorzystywanie kogoś lub manipulowanie nim tak, by zrobił to, czego chcemy. Kobiety są do tego zdolne dokładnie tak samo, jak mężczyźni. Należy zadać sobie szczerze pytanie, czy kiedykolwiek użyliśmy naszej seksualnej władzy nad kimś, by spełnić swoje pragnienia.

Czynienie z władzy takiego użytku może wskazywać na głębszy brak poczucia własnej wartości. Jeśli brak nam pewności siebie, możemy nawykowo podchodzić do seksu i związków jako czegoś, co wzmacnia nasze poczucie ja. Łatwo jest odwoływać się do seksu i atrakcyjności płciowej, by poczuć się ze sobą lepiej. Jeśli inni ludzie postrzegają nas jako atrakcyjnych i pożądaną nas w jakiś sposób, buduje to w nas poczucie własnej wartości. W taki sposób szukamy w oczach innych aprobaty i afirmacji. Chcemy przyciągać do siebie innych, by odnaleźć swoje miejsce w świecie. Poprzez praktykę buddyjską, w szczególności metta bhawanę, możemy pielęgnować wewnętrzną pewność siebie i poczucie własnej wartości, dzięki czemu nie musimy już patrzeć na zewnątrz, by znaleźć afirmację. Dzięki temu nasze relacje stają się zdrowe, oparte na wzajemnym poszanowaniu, nie zaś na wzajemnym wykorzystywaniu.

Pielęgnowanie estetycznego uznania

U podstaw romantycznego i seksualnego pociągu leży często skłonność do traktowania się jako podmiotu sięgającego po jakiś obiekt. Może to nastąpić zarówno na samym początku odczuwania do kogoś pociągu, jak i w trakcie długofalowego, trwałego związku. Jeśli traktujemy kogoś jak przedmiot, „uprzedmiotawiamy” go. Wchodzimy w związek i traktujemy partnera jak kogoś, kogo możemy mieć lub odrzucić, a nie jak osobę, kogoś niezależnego od naszych pragnień. Buddyjska tradycja nazywa to pemą, „lepkim przywiązaniem”. Znaczy to sięganie po kogoś jak po obiekt, którego sobie życzymy i dzięki któremu możemy poczuć się kompletni jako podmiot. Takie przywiązanie przyczynia się do powstania bolesnych stanów umysłu, szczególnie wówczas, gdy nie otrzymujemy tego, czego chcemy. Czujemy w pewien sposób, że nasza tożsamość jest zagrożona, i chcemy trzymać się tej osoby za wszelką cenę. Możemy doświadczać zazdrości nawet w dosyć trywialnych sytuacjach, jeśli przedmiot naszej zazdrości zdaje się kierować swą uwagę na kogoś innego. Nasz pociąg może zamienić się w nienawiść, skoro tylko przedmiot naszych pragnień nas

odrzuć.

Sposobem na przeciwdziałanie tej skłonności jest pielęgnowanie estetycznego uznania dla drugiej osoby. Estetyczne uznanie nie jest ani zaprzeczeniem pociągu, ani utożsamieniem z nim na zasadzie podmiotu sięgającego po przedmiot. Estetyczne uznanie jest pokrewne metcie. Metta nie dąży do posiadania swego przedmiotu, lecz do zachwycania się nim. Kiedy postrzegamy daną osobę w świetle metty, widzimy ją jako piękną, ale nie chcemy zawłaszczyć tego piękna. Ponieważ postrzegamy tę osobę jako istniejącą niezależnie od nas, wśród swoich własnych nadziei, lęków i cech, w naturalny sposób chcemy pomóc jej wzrastać i rozwijać się, nawet jeśli znaczy to usunięcie się z jej drogi. Sangharakszita wyjaśnia to tak: „Metta jest bezinteresowna. Kiedy mamy do czynienia z żądzą, chcemy zawłaszczać; kiedy mamy do czynienia z estetycznym uznaniem, chcemy stać z boku i kontemplować”. Możemy odprężyć się w swoim pragnieniu, możemy odprężyć się ze swoim długo-terminowym partnerem. Możemy się nim zachwycać, nie usiłując go mieć czy zawłaszczyć.

Wnioski

Podstawowy przekaz Buddy i Sangharakszity co do tych zagadnień jest taki, by uczciwie przyjrzeć się całej sferze pociągu, seksu, i trwałych związków. Najważniejsza wydaje się przejrzystość. Jaki stan umysłu przejawiamy swoim zachowaniem seksualnym? Czy faktycznie jesteśmy wolni i niekonwencjonalni, czy też działamy pod wpływem lęku i usilnego pragnienia? Czego naprawdę chcemy od związku? Nikt nie może podać nam odpowiedzi na te pytania, trzeba spojrzeć wewnątrz siebie i zaobserwować swoje prawdziwe motywacje. Potrzebujemy także przemyśleć prawdopodobne konsekwencje naszego zachowania. Może pociągać nas ktoś będący już w stałym związku, i my możemy pociągać jego, ale jakie będą konsekwencje podążenia za tym pociągiem? Jeśli czytamy sentymentalne powieści romantyczne czy erotyczne lub oglądamy filmy na te tematy, jaki będzie ich wpływ na nasz umysł?

Sangharakszita radził Wspólnocie Buddyjskiej Triratna „zmierzanie ku całkowitej brahmakarji”, co oznacza stan bez seksualnej polaryzacji czy uprzedmiotowienia: celibat. Stwierdził, że nie chodzi tu o to, że pewni ludzie pozostają w pełnym celibacie, a inni w pełnym braku celibatu; wszyscy doświadczamy stanów bez polaryzacji seksualnej, albo mówiąc bardziej w kategoriach pozytywnych – stanów zadowolenia. Jeśli potrafimy wygospodarować w swoim życiu więcej przestrzeni na zadowolenie, na estetyczne uznanie i proste przyjemności, odkryjemy, że nie ma w nas już potrzeby takiego skupiania się na relacjach seksualnych. Po prostu nie będą one zajmować w naszym życiu tyle miejsca. Jeśli jesteśmy w stałym związku, doprowadzi to do bardziej satysfakcjonującej i otwartej komunikacji z naszym partnerem, opartej na metcie, nie zaś na przywłaszczaniu.

Koniec końców może to przynieść okresy czasu bez seksu i relacji seksualnych, być może nawet przez resztę życia. Większość ludzi doświadcza dużej satysfakcji w okresach bez seksu, na przykład w czasie rexitu lub pomiędzy związkami. Doświadczamy siebie inaczej. Być może pełniej odczuwamy nasze głębokie tęsknoty, czy też to, czego naprawdę chcemy w życiu. Wkładamy więcej energii w nasze przyjaźnie i inne relacje. Jesteśmy mniej zajęci naszymi seksualnymi i romantycznymi pragnieniami.

To radykalny krok w społeczeństwie, gdzie otrzymujemy sygnały, że jesteśmy niejako niekompletni, dopóki nie pozostajemy w związku lub nie uprawiamy seksu. Związku seksualne dowodzą wartości w tym społeczeństwie, zaś atrakcyjność seksualna stanowi potwierdzenie naszej kobiecości. Możemy obawiać się, że bez seksu odcinamy się od własnych emocji. Emocjonalna intensywność i intymność są mocno powiązane z romansowaniem i seksem, i po rezygnacji z nich możemy poczuć, że nasze emocje stają się suche i tkwią w stagnacji. Nie musi to jednakże wyglądać w ten sposób. Możemy odczuwać swoją kobiecość, własną wartość i emocjonalną intensywność za pomocą innych środków, zwłaszcza w przyjaźniach. Zapewne lepiej jest myśleć w kategoriach pielęgnowania głębszych przyjaźni aniżeli porzucania seksu. Tymczasowy bądź stały celibat nie musi być bezbarwny; może być stanem zadowolenia, radości i piękna.

1.2.5. Czwarte wskazanie: zasada prawdomówności

Forma pozytywna: *W prawdomównej komunikacji oczyszczam swą mowę.*

Forma negatywna: *Podaję praktykę powstrzymywania się od fałszywej mowy.*

Palijski: *Musāvāda veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.*

Wprowadzenie

To, jak mówimy, kształtuje nasz świat. Nasza mowa ma silny wpływ na nas i na innych ludzi. Bez wątplenia potrzebujemy jakichś etycznych wskazówek co do naszej mowy. Oczywiście wykraczają one poza samą prawdomówność – na przykład członkowie Wspólnoty Buddyjskiej Triratna podejmują się przestrzegania w sumie czterech wskazań dotyczących mowy, ale wszystkie te dodatkowe wskazania można widzieć jako aspekty zasad etycznych, których dotyczą inne wskazania, jak choćby uprzejmości. W Pięciu Wskazaniach – najbardziej rozpowszechnionej w świecie buddyjskim formule etycznej – potrzeba prawdomówności to tylko jeden aspekt mowy, który został tam wyróżniony i potraktowany oddzielnie.

Prawdomówność nie jest elementarną praktyką dla początkujących. Jak zobaczymy, jest to trudna praktyka, stanowiąca poważne wyzwanie dla naszego zwykłego, egocentrycznego podejścia do życia.

Zasada prawdomówności

Możemy zdefiniować prawdomówność jako odważne respektowanie realiów, nawet kiedy uznanie prawdy i zmierzenie się z nią idzie na przekór temu, co widzimy jako nasze zorientowane na siebie cele, lub też kiedy może nam to sprawić dyskomfort.

Toteż praktyka tego wskazania zakłada rozwijanie takich cech, jak prostolinijność i prawość. Oznacza ona konfrontowanie się z prawdą i wypowiadanie jej także wówczas, gdy nie zgadza się to z tym, czego chce nasze ego; osłabia to tendencję do dawania pierwszeństwa naszym egocentrycznym pragnieniom, a nie rzeczywistości. Rodzi to pewną istotną kwestię uboczną – że w tym wskazaniu chodzi o mówienie prawdy wtedy, gdy jest ona niekomfortowa dla nas, a nie wtedy, gdy jest niekomfortowa dla innych. Ludzie często sprzeciwiają się temu wskazaniu na podstawie tego, że mówienie prawdy może być nieuprzejme, jak gdyby w mówieniu nieprawdy szło głównie o oszczędzanie komuś nieprzyjemnych uczuć. W istocie u większości z nas nieprawdomówność pochodzi głównie z samolubstwa, i właśnie to chcemy wykorzeniać. W mówieniu prawdy o innych powinniśmy dać priorytet uprzejmości, co oznacza takt i namysł, chociaż wlicza się w to zazwyczaj także mówienie prawdy we właściwym czasie. (Niekiedy tłumaczymy sobie, że skłamał-
my, by

oszczędzić komuś nieprzyjemności, podczas gdy usiłujemy uniknąć dyskomfortu, jaki odczulibyśmy, gdybyśmy powiedzieli prawdę).

Niebezpieczeństwa mówienia nieprawdy

Jeśli zniekształcamy prawdę w naszej mowie, wyrządzamy sobie bezpośrednią szkodę, odgradzamy się od innych i odgradzamy się od społeczności duchowej.

Nieprawdomówność nam szkodzi

Szkodzimy sobie, ilekroć zniekształcamy prawdę, ponieważ utrudnia nam to szczerść z samymi sobą, utrudnia nam to stawanie twarzą w twarz z rzeczywistością i widzenie się takimi, jakimi jesteśmy naprawdę – co podkopuje całą naszą praktykę duchową. Podkopujemy własną prawdę i poczucie integralności, odcinając się od tego, co w nas najlepsze, i alienując się od swej wyższej natury, zwanej przez niektóre tradycje naturą buddy.

Nieprawdomówność odgradza nas od innych

Zniekształcanie prawdy odgradza nas również od innych. Nie możemy być w kontakcie z innymi, kiedy nie mówimy im prawdy. Jeśli jesteśmy nieprawdomówni, komunikowane przez nas treści nie są realne – nie zachodzi więc realna komunikacja. Jednym z ważnych celów etyki jest pomoc w zachowywaniu się tak, by odzwierciedlało to i zwiększało nasze poczucie powiązania z innymi. Komunikacja to potężny środek przełamywania barier pomiędzy sobą a innymi i zwiększenia owego powiązania. Odcinając nas od realnej komunikacji, fałszywa mowa powiększa nasze bolesne, oszukane poczucie siebie jako twardego, ciasnego, odrębnego ego, odgrozonego od innych i będącego w konflikcie z resztą świata.

Nieprawdomówność odgradza nas od społeczności duchowej

Tworzenie społeczności duchowej to istotna część naszej praktyki. Wszyscy potrzebujemy społeczności duchowej – Sanghi – by zejść daleko w duchowym życiu. Potrzebujemy być częścią społeczności ludzi, którzy dzielą te same aspiracje i wspierają się w ich praktykowaniu. Potrzebujemy przyjaźni szczerych i otwartych, pozbawionych obawy, że to, co powiemy, zostanie użyte przeciwko nam. Ten rodzaj społeczności duchowej może istnieć jedynie wówczas, gdy ludzie sobie wzajemnie ufają, a zaufanie jest niemożliwe, jeśli ludzie nie mówią sobie prawdy. Kłamstwo i zniekształcanie prawdy w nieunikniony sposób prowadzi do nieufności. Kiedy więc kłamiemy lub zniekształcamy prawdę w sytuacjach istotnych dla Sanghi, odcinamy się tym samym od społeczności duchowej, z katastrofalnymi skutkami dla naszego postępu duchowego, i podkopujemy także społeczność duchową dla innych.

Zakres prawdziwej mowy

Wskazanie to wykracza poza to, co zwykle nazywamy kłamaniem, w swoim postulatcie włączenia prawdziwej mowy do naszego treningu duchowego. Oczywiście dotyczy bezpośredniego kłamstwa, lecz wymaga także wysiłku, by nasza mowa stawała się prawdziwym odbiciem rzeczywistości, unikającym jednostronnych zniekształceń tworzonych przez nasze pragnienia skoncentrowane na ego. Oznacza to na przykład unikanie przesady, do której sięga się po to, by prezentować się dobrze jako ktoś ważny, interesujący czy wykorzystany, bądź po to, by pokazywać innych gorszymi, niż są. Oznacza to unikanie eksponowania zdarzeń, które stawiają nas w najlepszym świetle, pokazują naszą słusność bądź pomagają w osiągnięciu zamierzeń. Oznacza to przyznanie się do odpowiedzialności zamiast uciekania się do wymówek, by zrzucić z siebie winę. Oznacza to prezentowanie obu stron historii, a nie tylko swojej własnej. Oznacza to wreszcie unikanie wszelkich pominięć i fałszywych podkreśleń, które dają nieprawdziwy obraz zdarzeń, nie będąc przy tym bezpośrednim kłamstwem. Wskazanie sugeruje nam otwartą i odważną prawdomówność jako praktykę duchową, nie zaś trzymanie się nagiej litery pewnej reguły.

Korzyści praktykowania prawdomówności

Prawdomówność to wymagająca praktyka. Nader często dajemy coś w rodzaju konferencji prasowej przed samymi sobą, bezustannie starając się formatować rzeczywistość, by inni widzieli nas tak, jak chcemy być widziani. Często nie jesteśmy nawet świadomi, że tak robimy – właściwie wierzymy w swoje własne deformacje i reagujemy złością, kiedy są one podważane. Świadomy wysiłek, by zmieniać te wzorce, to trudna, lecz potężna praktyka transformująca. Odkrywają się przed nami nasze nieświadome motywacje, poprawiają się związki z innymi, spada poziom lęku, co przyczynia się do ogólnego polepszenia naszej praktyki etycznej i znajduje odzwierciedlenie także w poprawie stanów mentalnych.

Rozwijanie świadomości

Praktykując prawdomówność, musimy być świadomi swojej mowy. Musimy zachowywać uważność, kiedy może to być najtrudniejsze – w czasie interakcji z innymi ludźmi, ze wszystkimi emocjami i reakcjami, z jakimi ona się wiąże. Często-kroć jesteśmy niezbyt świadomi swojej mowy, ani aktów woli, jakie za nią stoją. Dlatego nierzadko nasza nieszczerłość umyka naszej uwadze i po upływie pewnego czasu zaczynamy wierzyć we własne przekłamania. Ale jeśli świadomie decydujemy się mówić prawdę, musimy siebie obserwować i zapytywać się w czasie mówienia: „czy to prawda?”. Stajemy się dzięki temu bardziej świadomi swoich procesów umysłowych, co zmusza nas do zastanowienia się nad historiami, jakie opowiadamy samym sobie.

Nie podjąwszy świadomego praktykowania reguły prawdziwej mowy, wystawiamy się na ryzyko ciągłego pozostawania we mgle bez uświadomienia sobie, w jaki sposób przeinaczamy prawdę, by pasowała do naszych zamierzeń. A w takim wypadku będzie nam bardzo trudno robić postępy duchowe.

Osiem światowych wiatrów

Prawdę zniekształcamy większość czasu dla zdobycia tego, co chcemy. Sposób, w jaki to robimy, umiejętnie pokazuje „Osiem światowych wiatrów”. Są to cztery pary pozytywów i negatywów, które rządzą naszymi egocentrycznymi reakcjami wobec świata – ustawicznie staramy się zdobyć jak najwięcej „pozyty-wnej” strony każdej pary i unikać negatywnej.

Osiem światowych wiatrów to:

zysk (pieniędzy i własności)	<i>versus</i>	strata
uznanie lub aprobata	<i>versus</i>	wina
przyjemność lub komfort	<i>versus</i>	ból lub dyskomfort
sława lub status	<i>versus</i>	utrata sławy lub statusu

Światowe wiatry to tabela wyników ego określająca poczucie, czy w grę życia gra się dobrze, czy źle. Zazwyczaj zniekształcamy prawdę w celu wygrania tej czy innej z tych gier. Chcemy zyskiwać pieniądze lub dobra i unikać ich utraty. Chcemy być chwaleni i lubiani i unikać poczucia winy. Chcemy mieć komfort i przyjemności, a unikać dyskomfortu. I chcemy zwiększać swoje poczucie ważności w oczach innych.

Jako że nasza tendencja do zniekształcania prawdy jest bezpośrednio związana z naszymi skupionymi na ego motywacjami, praktyka prawdziwej mowy pomaga rozpoznawać te egoistyczne wzorce i wykraczać poza nie. Jeśli świadomie praktykujemy to wskazanie, wówczas w codziennych interakcjach będziemy ciągle konfrontować się z faktem, jak bardzo pragniemy zniekształcać prawdę z jakichś egocentrycznych powodów, jednak nasze etyczne wskazówki nas przed tym ustrzegą. Zwykle motyw dla nieprawdomówności będzie pochodzić z ośmiu światowych wiatrów, na przykład będziemy chcieli uniknąć poczucia winy albo sprawić, by ktoś nas polubił. Nasza praktyka tego wskazania włączy system wczesnego ostrzegania przed takimi motywami, i przywiedzie nas do konfrontacji z własnymi podświadomymi aktami woli. Dzięki temu, zamiast reagować tak, jak zwykle, będziemy mogli wybrać zręczną, twórczą opcję.

Jeśli naprawdę odważnie podejmiemy to wskazanie, może ono być praktyką radykalną i przekształcającą, zwalczą bowiem nasz nieświadomy egocentryzm w wielu codziennych sytuacjach, uświadamiając nam nasze realne motywy i pomagając konfrontować się z nimi. Osiem

światowych wiatrów jest częścią naszej motywacji do tego stopnia, że w interakcjach z innymi ludźmi niemal nieustannie kusi nas, by przerysowywać prawdę, toteż praktykowanie tego wskazania daje nam bardzo owocną możliwość wprowadzania praktyki buddyjskiej w codzienne życie.

Angażowanie innych i proszenie ich o pomoc może wzmocnić poziom świadomości, jaki daje nam prawdziwa mowa. Mogą oni nam pokazywać, kiedy oddalamy się od prawdy, i będzie to miało nader pozytywny wpływ na naszą uważność! Nasi duchowi przyjaciele mogą trzymać przed nami lustro, co pozwoli nam jasno ujrzeć własną nieprawdomówność czasem po raz pierwszy.

Lepsze relacje

Kiedy zaczniemy bardziej świadomie praktykować czwarte wskazanie, stwierdzimy być może poprawę naszych relacji. Zaczniemy być bardziej prawdziwi, ujawniając więcej o sobie, i rozluźniając nasze mechanizmy obronne. Ludzie polubią nas bardziej, gdy przestaniemy się skrywać za maską i okażemy własną bezbronność. Nasza otwartość skłoni innych do otwartości. Z czasem pogłębi się jakość naszych przyjaźni i satysfakcja z nich płynąca, i w efekcie całe nasze życie stanie się bogatsze i przyjemniejsze.

Ludzie cenią prawość i dobrze na nią reagują. Dzięki naszej praktyce prawdomówności ludzie zdają sobie sprawę, że można nam ufać. A jako że prawdomówność umożliwia prawdziwą komunikację, ludzie znacznie chętniej zaprzyjaźniają się z tymi, którzy praktykują prawdomówność, niż z tymi, którzy tego nie robią.

Mniej lęku

Prawdziwa mowa często pomaga nam czuć się bardziej na luzie, z mniejszą nieśmiałością i lękiem podchodzić do innych ludzi. Zniekształcanie prawdy, by stworzyć nierealny obraz samego siebie, niesie ze sobą obawę, że inni przejrzą tę sztuczną maskę i zobaczą prawdziwą osobę, którą usiłujemy ukryć. Może to wywołać poczucie nieśmiałości i podskórny lęk w interakcjach z innymi. Większa otwartość i prostolinijność pozwala nam pozbyć się tego lęku. Odkryjemy, że kiedy ujawniamy, jacy jesteśmy naprawdę, ludzie nie reagują dezaprobatą – w istocie lubią nas i akceptują znacznie bardziej.

Ogólne doskonalenie się etyczne

Wreszcie, podjąwszy się na poważnie praktyki prawdomówności, doświadczymy zapewne poprawy w całej naszej praktyce etyki, włącznie z obszarami, które na pierwszy rzut oka nic nie mają wspólnego z mową. Możemy na przykład zdać sobie sprawę, że nie byliśmy szczerzy wobec taksówkarza, albo wobec jakiejś ważnej w naszym życiu osoby, i skoro zamierzamy od teraz

mówić prawdę, nie będziemy już mogli ciągnąć tego zakłamania i musimy sytuację wyklarować. Nasze zobowiązanie do szczerości pomoże nam radzić sobie z dziedzictwem dawnej niezręczności. W efekcie odzyskujemy kontakt z własną wewnętrzną prawością i zbliżamy się do naszego wyższego ja. Ten proces może kosztować nas nieco pieniędzy i konieczność przełknięcia paru gorzkich pigułek (oczywiście ego nie znosi ani jednego, ani drugiego), ale może to okazać się właśnie tym, czego naszemu duchowemu życiu potrzeba!

Pytania do refleksji i dyskusji

1. Czy zgadzasz się, że zniekształcanie prawdy ma na nas szkodliwy efekt? Czemu?
2. Pomyśl o sytuacji, w której minąłeś się z prawdą w ostatnim tygodniu. Jaki był motyw za tym stojący? Czy możesz go odnieść do jednego z „Ośmiu światowych wiatrów”?
3. Która para „światowych wiatrów” najmocniej ciebie dotyka? Jak wpływa ona na twą mowę?
4. Czy zgadzasz się, że praktykowanie prawdziwej mowy przyczynia się do redukcji lęku i zwiększenia pewności siebie? Czemu?

Sugerowane ćwiczenia

1. Przyznaj się i przeproś za swoje zniekształcenie prawdy z ostatniego tygodnia. Zaobserwuj efekt, jaki ma to na twoją relację z daną osobą, i opowiedz o tym grupie.
2. Świadomie podejmij w tym tygodniu praktykę unikania zniekształceń prawdy, zaobserwuj, w jakich okolicznościach wydaje ci się to trudne i jakie ma to na ciebie skutki. Podziel się swoimi doświadczeniami.
3. Zaangażuj kogoś, komu ufasz i z kim jesteś blisko (może być więcej niż jedna osoba), by pomógł ci praktykować czwarte wskazanie. Poproś go o pokazanie, co właściwie się dzieje, gdy twa mowa ulega zniekształceniom – i zaobserwuj swoją reakcję na to!

1.2.6. Piąte Wskazanie: świadomość, a nie eskapizm

Forma pozytywna: *Ze świadomością jasną i promienną oczyszczam swój umysł.*

Forma negatywna: *Podejmuję praktykę powstrzymywania się od napojów i narkotyków przyćmiewających umysł.*

Palijski: *Surā-meraya-maja-pamādashānā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi*

Waga świadomości w buddyzmie

W buddyzmie wzrost świadomości postrzega się jako niezbędny element rozwoju duchowego. Oświecony umysł, do rozwinięcia którego buddysta zmierza, to umysł bardziej świadomy. Świadomość siebie oswobadza nas od przeszłych wzorców. Świadomość innych i świata wokół przekształca nasze życie emocjonalne. W ostatecznym rachunku świadomość rzeczywistości uwalnia nas od złudzenia, którego leży u podstaw całego naszego cierpienia i braku satysfakcji.

Znaczenia uważności

Buddysta próbuje rozwinąć jakość świadomości, którą często określa się mianem „uważności”. Lecz to jedno polskie słowo jest używane dla trzech odrębnych słów sanskryckich, mających odmienne odcienie znaczeniowe:

1. *Smṛti* (palijskie *sati*) zwykle tłumaczy się jako uważność lub świadomość, ale jego pierwotne znaczenie to przypominanie sobie bądź nawet pamięć. Podobnie jak polskie „niezapominanie”, *smṛti* normalnie używa się, by określić stan bycia obecnym w naszym aktualnym doświadczeniu, co stanowi przeciwieństwo rozproszenia czy roztargnienia.
2. *Sampradāṇa* (palijskie *sampadāṇa*) dosłownie znaczy „jasne znanie”. Używa się tego słowa dla określenia jasnej świadomości celu i związku między podejmowanym działaniem a jego celem. Sangharak-szita często mówi o sampradāṇi jako „uważności celu”.
3. *Apramāda* (palijskie *appamada*) oznacza świadomość w aktywnym, etycznym sensie – niekiedy tłumaczy się to jako „czujność”. Znaczy to uważne wystrzeganie się niezręcznych działań ciała, mowy i umysłu. Ostatnie słowa Buddy miały brzmieć: *appamadena sampadetha* (w palijskim), co często tłumaczy się jako "praktykujcie dalej, zachowując uważność". Jego przeciwieństwo to *pramada*, co znaczy m.in. nietrzeźwość, niedbałość i rozwiązłość.

Zestawiając te trzy słowa razem, dostajemy ogólne wyobrażenie wielowymiarowej natury buddyjskiego pojęcia uważności i jego kluczowej roli w życiu duchowym. Bez smrti nie będziemy obecni we własnym doświadczeniu, nie będziemy dostatecznie świadomi, by radować się tym, co robimy, i tym, co dzieje się dookoła, i w swoim rozproszeniu nie będziemy mogli liczyć na podtrzymanie ani sampradżanji, ani apramady. Bez sampradżanji będziemy ustawicznie zapominać, o co chodzi w naszym życiu, dryfując bezcelowo na łasce zewnętrznych wydarzeń, nigdy nie osiągając własnych celów i nie wprowadzając decyzji w życie. Bez apramady nie będziemy w stanie przestrzegać żadnego z pozostałych wskazań, toteż można powiedzieć, że uważność stanowi fundament całej praktyki etycznej.

Bez uważności jesteśmy na automatycznym pilocie. Nie mamy realnego wyboru, nie mamy wolności – życie się nam żyje, a nie my przeżywamy życie. W miarę rozwijania uważności rozwijamy także zdolność świadomego wybrania naszych reakcji na okoliczności, na innych ludzi oraz na pracę własnego umysłu.

Klasyfikacje świadomości

Świadomość ma wiele aspektów czy wymiarów. W Sutrze Satipatthana (Rozprawa o podstawach uważności), Budda określa cztery podstawy uważności w następujący sposób:

1. Uważność ciała.
2. Uważność uczuć.
3. Uważność umysłu.
4. Uważność rzeczywistości.

Sangharakszita poszerzył tę tradycyjną formułę, wyróżniając, jak to nazwał, cztery wymiary świadomości; są to:

1. Świadomość rzeczy, fizycznego otoczenia.
2. Świadomość siebie, w tym:
 - a. Świadomość ciała
 - b. Świadomość uczuć
 - c. Świadomość myśli.
3. Świadomość innych ludzi.
4. Świadomość rzeczywistości.

1. Świadomość fizycznego otoczenia

Wielu ludzi dostrzega, że medytacja od początku przynosi im większą świadomość świata wokół, co ogromnie wzbogaca ich radość życia. Trawa, drzewa, wiecznie zmienne niebo, nawet

miejski krajobraz budynków, sztucznego światła i projektów inżynierii – wszystko to zyskuje nową jasność, żywość i piękno. Bardzo piękny jest świat, w którym żyjemy, lecz wielu z nas zazwyczaj jest nazbyt rozproszonych i zajętych, by na to zważać. Uczenie się poświęcania światu uwagi i czerpania zeń przyjemności to jedna z największych przysług, jakie możemy dla siebie zrobić. Medytacja bardzo pomaga, ale potrzebujemy także zachowywać nasz podwyższony poziom świadomości w przebiegu codziennego życia. W pewnym stopniu to po prostu kwestia decyzji, by podchodzić do świata z uwagą. Musimy nauczyć się patrzeć na świat, wąchać świat, słuchać świat, czuć świat, czy nawet smakować świat. Trzeba poświęcić na to nieco czasu – dać sobie na przykład szansę spaceru, zamiast przemieszczać się najszybszą drogą z punktu A do punktu B, i tak dalej. Możemy też potrzebować ograniczenia skłonności do rozprożeń płynących ze sztucznych źródeł, jak też nurzania się we własnych wewnętrznych fantazjach i snach na jawie.

2. Świadomość siebie

a) Świadomość ciała

Oto część tego, co Budda ma do powiedzenia o rozwijaniu świadomości ciała:

Tak oto mnich [...] siedzi ze skrzyżowanymi nogami, ciało trzyma prosto, utrwaliwszy uważność przed sobą. Uważnie wdycha, uważnie wydycha [...]. Ćwiczy się, myśląc: „Będę wdychał świadom całego ciała”. Ćwiczy się, myśląc: „Będę wydychał świadom całego ciała”[...]

Chodząc, wie, że chodzi, stojąc, wie, że stoi, leżąc, wie, że leży. Jakkolwiek układa się jego ciało, wie on o tym.

Idąc wprzód lub idąc wstecz, jest w pełni świadom tego, co robi; patrząc do przodu lub patrząc do tyłu, jest w pełni świadom tego, co robi; zginając się i rozciągając, jest w pełni świadom tego, co robi; niosąc swe szaty i swoją miskę, jest w pełni świadom tego, co robi; jedząc, pijąc, żując i smakując, jest w pełni świadom tego, co robi; oddając kał i mocz, jest w pełni świadom tego, co robi; chodząc, stojąc, siedząc, zasypiając i budząc się, mówiąc i trwając w milczeniu, jest w pełni świadom tego, co robi.

Taka praktyka może mieć potężne działanie, i nie można sobie tego wyobrazić, dopóki się tego nie doświadczy. Ciało staje się przesiąknięte świadomością, procesy umysłowe uspokajają się, nasza uwaga nie przykleja się już do lękliwej pogawędki naszego dyskursywnego umysłu i zamiast tego ugruntowuje się na świadomości naszej fizycznej egzystencji, dzięki czemu doświadczamy wdzięku najprostszych nawet czynności. Doceniamy także na nowo świat wokół nas – świadomość ciała i świadomość świata zewnętrznego wydają się iść w parze, obie bowiem wyciszają nasz wewnętrzny dialog.

Toteż bycie bardziej uważnym ciała niesie samo w sobie korzyści, stanowi też przy tym grunt, na którym wzrastają wszystkie inne aspekty uważności. Kiedy nasza świadomość jest zakorzeniona w naszym właściwym doświadczeniu cielesnym, dostajemy mocną podstawę, która pozwala stawać się bardziej świadomym własnych procesów mentalnych, nie będąc przez nie porwanym i w nich zamkniętym. Gdy zaś nie jesteśmy „w naszym ciele”, brak nam solidnego punktu oparcia i aż nazbyt łatwo gubimy się w czysto mentalnym świecie błędzących myśli, uczuć, wyobrażeń i obaw.

Wybranie się na retrit medytacyjny może pomóc nam uzyskać większą świadomość ciała. Możemy także dbać o uważność ciała w naszym codziennym życiu, np. chodząc i jedząc uważnie, nie odciągając się od cielesnego doświadczenia poprzez słuchanie muzyki i czytanie w tym samym czasie. Mogą w tym pomóc ćwiczenia fizyczne w każdej postaci, jeśli uprawia się je we właściwym stanie umysłu. Joga i tai chi zostały rozwinięte specjalnie do wspomagania świadomości ciała i są tutaj szczególnie użyteczne.

b) Świadomość uczuć

Słowo „uczucie” użyte przez Buddę nie oznacza w tym kontekście emocji, odnosi się do tego, co w palijskim nosi miano wedany. Wedana oznacza natychmias-tową odpowiedź lubienia bądź nienubienia każdego bodźca, jaki rzutuje się na nasze zmysły. Zależnie od tego, czy daje nam on przyjemną, czy nieprzyjemną wedanę, staramy się chwycić bądź odrzucać poszczególne elementy naszego doświadczenia. Nasze wedany pochodzą z dotychczasowego warunkowania i często nie wiążą z żadnymi obiektywnymi dobrymi ani złymi cechami przynależnymi do samej rzeczy lub doświadczenia – czemu ktoś ma lubić lody truskawkowe albo deszczową pogodę, a ktoś inny jej nienawidzić?

Gdy nasze odpowiedzi na wedanę rządzą naszym życiem, tkwimy w czymś, co ktoś żartobliwie nazwał „psią świadomością” – jak pies uganiający się za lubianymi zapachami i odstręczany od tych nienubianych, biegający na tej zasadzie tu i tam bez żadnego ustalonego celu. Automatyczne i nieświadome odpowiedzi na nasze wedany wiążą nas w starych wzorcach zachowania. Przestrzeń między wedaną a naszą reakcją to nasz zakres wolności, w którym uciekamy od dawnych wzorców i oswobadzamy się, by działać na nowe i twórcze sposoby. Jest to możliwe jedynie wówczas, kiedy jesteśmy świadomi swoich wedan, nie reagując na nie – stąd uważność uczuć stanowi w tym sensie kluczowy element naszego wysiłku, by się wyzwolić.

Sangharakszita używa też słowa „uczucie” w szerszym zakresie znaczeniowym, by dołączyć do niego emocje. Uświadamianie sobie swoich emocji to klucz do stania się świadomą, samookreślającą się istotą ludzką, żyjącą w oparciu o pełny potencjał naszego serca i naszej głowy. Jeśli nie jesteśmy świadomi naszych emocji, zaczynają one nami rządzić, nie pozostawiając

żadnego świadomego wyboru w danej kwestii. Wszyscy spotkaliśmy ludzi, którzy twierdzą, że nie czują złości ani żalu, podczas gdy wszystko w ich języku ciała i tonie głosu jasno mówi, że jest przeciw-nie. Być może są to skrajne przykłady, lecz wielu z nas mogłoby z pożytkiem dla siebie stawać się bardziej świadomymi podskórnych emocji, które nami kierują.

W miarę pogłębiania świadomości naszego życia emocjonalnego zyskujemy więcej wyboru, jak wyrażać swoje uczucia. Może to rozpocząć się od zwykłej rezygnacji z wyrażania szkodliwych emocji, zwłaszcza, gdy wiemy, że nie zdadzą się na nic dobrego. Kiedy nasza praktyka się pogłębia, uważność uczuć zaczyna mieć głębszy wpływ, przekształcając nasze emocje tak, że przeżywanie staje się coraz bardziej pozytywne. Sam ten akt uświadamiania sobie emocji posiada wpływ trans-formujący – nasze niezręczne emocje zaczynają być eliminowane, natomiast zręczne stają się silniejsze i subtelniejsze.

c) Świadomość myśli

Często nasze głowy pełne są umysłowego gaworzenia. Stale planujemy przyszłość, żalujemy przeszłości, martwimy się, co inni ludzie myślą, wyobrażamy sobie, co się stanie, tworzymy fantazje, tworzymy hipotezy o innych ludziach i ich motywach, i tak dalej. Ów bezustanny przepływ myśli pozostawia nam mało czasu na spokój umysłu i radość ze świata dokoła. A co gorsza, często bierzemy nasz dialog umysłowy całkowicie poważnie, utożsamiamy się z nim; co zatem zaczyna się jako ulotna myśl, staje się całą fantasmagorią braną przez nas za rzeczywistość, wedle której potem działamy w świecie.

Ale w istocie większość naszego myślenia przypomina mentalną pogodę – przychodzi i odchodzi, zależnie od przeszłych warunków. Nie musimy brać jej poważnie, utożsamiać się z nią ani pompować w nią energię. Jeśli zamiast tego potrafimy utrzymywać jasną świadomość naszej mentalnej pogody, podjęliśmy pierwszy krok, by się od niej wyzwolić. Podobnie jak z uczuciami, świadomość myśli ma transformujący wpływ. Ucząc się obserwacji naszych myśli z chwili na chwilę, najpierw w medytacji, potem także w życiu codziennym, zauważamy, że napływ umysłowego gaworzenia często spowalnia lub zatrzymuje się zupełnie. Może to być głęboko odświeżające przeżycie, któremu towarzyszy głębokie poczucie spokoju. Zwiększa się również nasza zdolność oceniania własnego myślenia, odsiewania prawdy obiektywnej od tego, co jest po prostu nieprawdziwe, zamglone negatywnymi emocjami lub oparte na czystych przypuszczeniach. Stajemy się bardziej zdolni do świadomego kierowania swoimi myślami, dzięki czemu możemy zastanawiać się nad wybranym przedmiotem bardziej efektywnie i z większym skupieniem, nie dryfując od jednej myśli do drugiej. Możemy także odkryć, że wyciszanie się naszego powierzchownego myślenia umożliwia nam myślenie na głębszych poziomach, na których myślenie i uczucie stapiają się w jedną wyższą władzę umysłu, zaś nasze intuicje stają się częstsze i

bardziej godne zaufania.

3. Świadomość innych ludzi

Zazwyczaj większość z nas nie jest świadoma innych ludzi w całej ich pełni, jako istot odczuwających i przeżywających równie intensywnie, jak my, mających cały wewnętrzny świat i pod każdym względem tak samo ważnych, jak my. Nie licząc kilkorga przyjaciół, z którymi jesteśmy blisko, postrzegamy często ludzi niemal jak obiekty, które albo istnieją dla naszej wygody (prowadzą nasz autobus lub gotują nasz obiad), albo w ogóle nie warto się nimi interesować. Jednym ze sposobów, by zmienić ten brak świadomości, jest po prostu poświęcanie ludziom uwagi, co oznacza przyglądanie się im – ich twarzom, ich oczom, ich językowi ciała. Gdy naprawdę zwracamy uwagę na ludzi, zaczynamy widzieć ich w całej pełni, jako odrębne istoty ludzkie. Musimy również podjąć wysiłek, by poświęcać uwagę ludziom nam bliskim, wykorzystywać zmysły i wyobraźnię dla poznania ich odczuć, empatyzować z nimi i znać ich potrzeby. Bez świadomości innych ludzi nie możemy czuć do nich metty i nie możemy się z nimi komunikować.

4. Świadomość rzeczywistości

W tradycyjnych tekstach buddyjskich opisuje się to przeważnie w kategoriach odnoszenia naszego doświadczenia do idei buddyjskich, takich jak Cztery Szlachetne Prawdy. Pozwoli nam to przebić się przez zwykłe interpretacje zdarzeń i ujrzeć rzeczy w prawdziwszym świetle. Na przykład jeśli podejmiemy wysiłek kierowania uważności na przemijalność, zobaczymy przemijalność i zmianę wszędzie, przez co zaniknie nasza iluzoryczna skłonność do pojmowania świata w kategoriach trwałych, ustalonych raz na zawsze „rzeczy”. Możemy również wyzwolić się przez to od niektórych naszych lęków i negatywnych stanów – kiedy nasz samochód zostanie porysowany albo zauważymy siwe włosy na skroniach, okaże się to mniej straszne i zaskakujące w kontekście kosmosu jako jednego wielkiego procesu przemiany!

Negatywna postać wskazania

Wedle słów Sangharakszity uważność to „fundamentalna praktyka duchowa; nie można bez niej zacząć”. Nie jest zatem niespodzianką, że buddyjskie wskazówki etyczne radzą unikać tych rzeczy, które niszczą bez potrzeby naszą uważność. Dlatego negatywna postać piątego wskazania wzywa nas do powstrzymywania się od napojów i narkotyków przyćmiewających umysł.

Alkohol

Niektórzy nowicjusze w buddyzmie mają problem z akceptacją tej negatywnej postaci

wskazania, ponieważ dla wielu ludzi w zachodnich społeczeństwach picie alkoholu stanowi integralną część ich życia towarzyskiego. Ale jest w związku z tym kilka spraw, które powinniśmy przemyśleć.

Po pierwsze, wskazanie zaleca nam unikanie picia w stopniu zaburzającym uważność. Dla niektórych może to nie wykluczać pewnego towarzyskiego picia albo okazjonalnej lampki wina do posiłku. Po drugie, tak jak z innymi wskazaniami, istotne jest, że poruszamy się we właściwym kierunku, i niekoniecznie musimy natychmiastowo wypełniać wszystkich wskazań perfekcyjnie. Po trzecie niemądrze jest wrywać się w swojej wyobraźni do punktu, w którym będziemy bardziej zaawansowani w swojej praktyce niż teraz, a następnie osądzać z naszej obecnej pozycji, jak by to mogło być. W danym momencie życie bez alkoholu może wydać się perspektywą jałową. Ale do czasu, kiedy będziemy gotowi całkowicie rzucić alkohol, sprawy mogą wyglądać zupełnie inaczej. Większość praktykujących buddystów stwierdza utratę zainteresowania alkoholem w miarę, jak ich normalny stan umysłu staje się radośniejszy, emocje zaś cieplejsze i łatwiej wyrażane. Wielu uważa zamuloną świadomość po alkoholu za nieprzyjemną.

Nie musimy więc czuć, że bez porzucenia alkoholu nie możemy być praktykującymi buddystami. Jeśli oczekujemy realnego postępu, powinniśmy jednak uznać, że nasza praktyka zaprowadzi nas w tym kierunku. Wielu buddystów na Zachodzie pije alkohol okazjonalnie, lecz niewielu poważnych praktykujących w Społeczności Buddyjskiej Triratna pije regularnie lub do stopnia upojenia. Wielu nie pije wcale. Kiedy próbujemy czynić poważne postępy w medytacji, najlepiej nie spożywać żadnego alkoholu, ponieważ nawet małe ilości wpływają na naszą medytację następnego ranka.

Jak przy innych wskazaniach, obok dbałości o własny dobrostan zalecenie niepicia alkoholu ma wymiar troski o innych. Alkohol poważnie zaburza wielu ludzi, którzy powodują przez to mnóstwo nieszczęść samym sobie i swoim bliskim. Inni zrównują upojenie alkoholowe ze szczęściem i spędzają dużo wolnego czasu w tętym i prostackim stanie, co musi mieć długofalowy wpływ na ich duchowy dobrostan. Powstrzymując się od picia, ułatwiamy ten krok innym, przez co świat staje się szczęśliwszym miejscem. Dzięki niepicciu wycofujemy też nasz współdział w przemyśle alkoholowym, opartym na wyzysku aspekcie społeczeństwa konsumpcyjnego, żerującym na ogromnej ilości nieszczęścia.

Inne narkotyki

Piąte wskazanie odradza również użycie upajających narkotyków innych niż alkohol. Konopie indyjskie to najpopularniejszy po alkoholu rekreacyjny narkotyk w społeczeństwach zachodnich, i paradoksalnie może on mieć poważniejszy od alkoholu wpływ na praktykę duchową, właśnie dlatego, że nie jest w tak oczywisty sposób szkodliwy. Gdy pijemy zbyt wiele alkoholu,

szybko zostaniemy postawieni przed nagimi wyborami. Jest jednak możliwe spędzenie każdego momentu w stanie pewnego ośpienia konopiami, szczególnie dlatego, że utrzymuj się w organizmie przez wiele dni. Nawet okolicznościowe użycie konopii to złe wieści dla uważności i medytacji.

Wreszcie, jak ustosunkować się do do innych narkotyków zmieniających świadomość, jak LSD, psylocybina (magiczne grzybki) czy ecstazy? Dharma przyciągnęła niektórych ludzi, gdyż tego rodzaju narkotyki ujawniły im możliwości innych stanów umysłu czy wręcz otworzyły w nich coś w rodzaju doświadczenia duchowego. Ale stałe używanie tych narkotyków jest szkodliwe, i czy wikłanie się w ryzyko gwałtownej chemicznej zmiany świadomości ma sens po znalezieniu Dharma, o ileż zdrowszej ze swoimi trwalszymi sposobami poszerzania świadomości? (Sangharakszita opisał na przykład LSD jako „duchowy pokarm dla dzieci” – i jak to z pokarmem dla dzieci, staje się on niepotrzebny i nieprzyjemny, kiedy jesteśmy duchowo bardziej dorośli).

Uważność w codziennym życiu

Trudno utrzymywać uważność, a skoro jest tak niezbędna w życiu duchowym, musimy robić wszystko, by ją rozwijać i podtrzymywać. Ważna jest przy tym medytacja, retriety, ćwiczenia świadomości ciała, dawanie sobie czasu na świadomość prostych przyjemności, unikanie nadmiernego pośpiechu i przeładowania bodźcami oraz podejmowanie wysiłku, by być świadomym świata wokół nas. Innym istotnym sposobem rozwijania uważności jest utrzymywanie kontaktu z innymi buddystami, korzystanie ze sprzyjającego środowiska zapewnianego przez Sanghę. W słowach Sangharakszity:

Kiedy zdajemy sobie sprawę z wagi [...] uważności, zdajemy sobie sprawę, że jej utrata to w pewnym sensie utrata wszystkiego; chcemy wówczas zrobić coś nieco bardziej radykalnego niż zawiązanie supła na chustce do nosa, by jej nie zgubić. I jednym z najbardziej skutecznych sposobów jest rozwijanie duchowej przyjaźni.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. Czy twoja uważność wzrosła, odkąd zacząłeś medytować? Jeśli tak, które aspekty świadomości zostały najbardziej przemienione?
2. Kiedy jesteś najbardziej świadomy swego ciała? Czy dostrzegasz jakiś związek pomiędzy uważnością ciała a stanem umysłu, w szczególności lękiem?
3. Co mógłbyś zrobić, by zwiększyć swoją uważność ciała?
4. Jakie skutki dla twojej uważności miały retriety bądź okresy małej aktywności?
5. Czy przyjmujesz, że unikanie narkotyków to dobry pomysł? Do jakiego stopnia to praktykujesz? Jeśli nie przestrzegasz tego perfekcyjnie, czy twoje stosowanie

narkotyków zmieniło się, odkąd zacząłeś praktykować Dhamę?

1.3. Praktyka buddyjska. Medytacja

- 1. Miejsce medytacji na ścieżce**
- 2. System medytacyjny Triratny**
- 3. Czynniki sprzyjające i przeszkody w medytacji**
- 4. Stany medytacyjne**
- 5. Uwaga oddychania**
- 6. Metta bhawana**

1.3.1. Miejsce medytacji na ścieżce

Wprowadzenie

Część na temat medytacji zaczniemy od przyjrzenia się fragmentom jednego z rozważań Buddy z kanonu palijskiego o nazwie „Owoce bezdomnego życia”. Zostało ono wybrane, ponieważ stawia medytację w pewnym kontekście i pokazuje, jak pasuje ona do buddyjskiego życia. Opisuje postawy i stany umysłu, które musimy rozwinąć, by medytacja była skuteczna, charakteryzuje także efekty medytacji wykraczające daleko poza nasze doświadczenia na poduszce medytacyjnej.

Medytacja przyciąga wielu ludzi do Dharmy jako pierwsza, i czasem możemy w niej widzieć najważniejszą część buddyzmu albo nawet oddzielną praktykę, którą możemy podejmować samą dla siebie. Ale w tradycji nie widziano medytacji w taki sposób. Jest ona postrzegana jako jeden z elementów ogólnego procesu transformacji, często podsumowywanego jako Trojaka Ścieżka etyki, medytacji i mądrości. Tekst, któremu się przyjrzymy, nadaje życie Trojakiej Ścieżce. Opisuje totalny proces wewnętrznej przemiany wywołany przez połączenie medytacji i zmian w sposobie życia i działania. Ukazuje, jak połączenie tych sfer może stopniowo odmienić nasze postawy, emocje i postrzeganie świata. I opisuje, jak ów proces transformacji może ostatecznie kulminować w całkowitym wyzwoleniu.

Punktem odniesienia tekstu jest zalecany przez Buddę styl praktyki dla tych, którzy byli chętni i potrafili wyrzec się świata i stać się bezdomnymi wtedy, gdy wciąż pełno było ostępów leśnych, w których bezdomni wędrowcy mogli żyć, podczas gdy zwykli gospodarze domów zadowalali się wspieraniem duchowych poszukiwaczy, dając im pożywienie, i w klimacie, gdzie życie i spanie na powietrzu było możliwe przez większość roku. My zapewne nie będziemy chętni i nie będziemy w stanie praktykować dokładnie w taki sposób, nawet gdyby było to możliwe w naszych warunkach społecznych, ekonomicznych i klimatycznych. Nie znaczy to jednak, że nie możemy wprowadzić tych samych zasad w naszym własnym życiu duchowym, i to właśnie tych zasad stojących za stylem życia powinniśmy poszukiwać w tym tekście.

Okoliczności historyczne

Nie ma tu pytań do dyskusji nad tym tekstem; zamiast tego przeczytacie go w grupie i podyskutowiecie nad nim w trakcie. A oto jego okoliczności:

Budda i 1250 jego uczniów zatrzymali się w gaju mangowym należącym do lekarza króla Maghady Adżatasattu. Król okrył się niesławą, zyskawszy tron po zabiciu swego ojca. Jego zbrodnia nie daje mu spokoju, poszukuje więc duchowych rad, lecz jego praktyczny do bólu umysł utrudnia mu przyjęcie, że warto dążyć do czysto duchowych korzyści dla nich samych. Pytał już różnych przewodników duchowych, jakich widocznych tu i teraz w tym życiu korzyści można

oczekiwać, wiodąc duchowe życie, nikt jednak nie był w stanie przekonać go o istnieniu jakichkolwiek. Jest piękna księżycowa noc, król widzi, że powinien tym się radować, mimo to pozostaje niespokojny. Mówi: „Czyż nie moglibyśmy odwiedzić jakiegoś ascetę [...], u którego wizyta wniosłaby pokój w nasze serce?”.

Różni ministrowie sugerują szereg nauczycieli duchowych, lecz charakterystyka Buddy przez królewskiego lekarza, o którym powiada on, że „może przynieść pokój sercu Waszej Wysokości”, bez wątpienia jest znacznie bardziej przekonująca, niż wszystkie inne sugestie. Król nakazuje więc przygotować wierzchowe słonie i wyrusza do gaju mangowego doktora w zabawnej procesji setek wierzchowych słoni, niosących między innymi setki jego żon. Kiedy wjeżdża na wiejskie bezdroża i musi zejść ze słonia i dalej iść pieszo, jest przerażony ciemnością i ciszą, i doktor musi go zachęcać. Gdy napotyka na uczniów Buddy siedzących „w ciszy jak niezmacone jezioro”, jest zdumiony i pod wielkim wrażeniem. Pragnie, by jego syn – który w końcu go zabije, by zdobyć tron – miał ten sam spokój.

Król przedstawia się, po czym pyta Buddę, tak jak pytał innych, jakich korzyści widocznych w tym życiu można się spodziewać, podążając duchową ścieżką. Studio-wane przez nas wyjątki stanowią część odpowiedzi Buddy, która robi na królu głębokie wrażenie, wskutek czego deklaruje się jako świecki uczeń i z żalem wyznaje zamordowanie swego ojca.

Miejsce medytacji w duchowym życiu

Tekst za Sāmaññaphala Sutta: Rozprawa o owocach bezdomnego życia, przysposobiony z tłumaczenia Maurice Walsh'a zawartego w Długich rozprawach Buddy.

1. Ta Dhamma została posłyszana przez właściciela domu bądź syna właściciela domu. Posłyszawszy tę Dhammę, zyskuje wiarę w tathagę. Uzyskawszy tę wiarę, rozmyśla: „Życie domowe jest ciasne i zakurzone, życie bezdomne jest wolne jak powietrze. Nie jest łatwo wieść domowe życie, wieść w pełni doskonałe, szlachetne życie. Przyjmijmy, że miałbym zgolić włosy i brodę, przywdziać żółte szaty i porzucić życie domowe na rzecz bezdomności!”. I po pewnym czasie porzuca on swoją własność, opuszcza krąg swoich krewnych, goli włosy i brodę, przywdziewa żółte szaty i odchodzi ku bezdomnemu życiu.

2. I odszedłszy, trwa zdyscyplinowany dyscypliną zasad, utrzymując właściwe zachowanie, dostrzegając niebezpieczeństwo w najdrobniejszych wykroczeniach, trzymając się podjętych zobowiązań, oddany zręcznemu i oczyszczonemu życiu, doskonalący się w moralności, strzegący bram zmysłów, wyćwiczony w uważnej świadomości i zadowolony.

3. A jak, panie, mnich doskonalą się w moralności? Porzucając odbieranie życia, wstrzymuje się od jego odbierania, jest współczujący, drży o dobro wszystkich żywych istot.

Porzucając branie tego, co nie dane, żyje w akceptacji tego, co dane, i nie kradnie. Porzucając nieczystość, żyje z dala od prostackiej praktyki seksu. Porzucając fałszywą mowę, jest siewcą prawdy, można na nim polegać. Porzucając złośliwą mowę, nie powtarza tu i ówdzie tego, co usłyszał. Porzucając szorstką mowę, mówi rzeczy przyjemne dla ucha, trafiające do serca, grzeczne. Porzucając swobodne pogawędki, mówi we właściwym czasie to, co jest poprawne i trafne. Tak oto doskonalili się w moralności.

4. Następnie, panie, mnich doskonały w moralności nie widzi zagrożenia z żadnej strony. Podobnie jak należycie namaszczonego król, podbiwszy swych wrogów, nie widzi zagrożenia z żadnej strony, tak i mnich z uwagi na swą moralność nie widzi nigdzie zagrożenia. Doświadcza w sobie niepokalanej rozkoszy płynącej z zachowywania tej szlachetnej moralności. Tak oto, panie, jest on doskonały w moralności.

5. A jak, panie, strzeże on bram zmysłów? Otóż mnich, widząc obiekt okiem swym, nie chwyta się go. Rozwija wstrzemięźliwość zmysłu wzroku, ponieważ niezręczne stany przytłoczyłyby go, gdyby na dłużej pozostawił zmysł wzroku niestrzeżony. Słyszając dźwięki uchem, czując zapachy nosem, smakując smaki językiem, czując przedmioty ciałem, myśląc idee umysłem, nie chwyta się ich. Rozwija wstrzemięźliwość zmysłu umysłu. Doświadcza w sobie niepokalanej rozkoszy płynącej z utrzymywania tej szlachetnej straży zmysłów. Tak oto, panie, mnich jest strażnikiem bram zmysłów.

6. A jak, panie, mnich wykazuje się uważnością i jasną świadomością? Otóż mnich z jasną świadomością chodzi tu i tam, patrzy przed siebie i za siebie, schyla się i rozciąga, wdziewa szaty i nosi miskę, je i pije, wypróżnia się i oddaje mocz, spaceruje, stoi, siedzi, leży, mówi i zachowuje ciszę. Tak oto mnich wykazuje się uważnością i jasną świadomością.

7. A jak mnich jest zadowolony? Otóż mnich zadowala się szatami chroniącymi jego ciało, darami zaspokajającymi jego żołądek; bierze tylko to, czego potrzebuje. Jak ptak latający tam i siam, nieobarczony żadnym ciężarem oprócz skrzydeł, tak jest on usatysfakcjonowany. Tak oto, panie, mnich jest zadowolony.

8. Uposażony w tę szlachetną moralność, ze szlachetną wstrzemięźliwością zmysłów, ze szlachetnym zadowoleniem, odnajduje on samotną kwaterę u stóp leśnego drzewa, w górskiej jaskini, w miejscu grzebalnym lub w gęstwinie dżungli. Następnie siada ze skrzyżowanymi nogami, trzymając ciało prosto, i skupia się na utrzymywaniu uważności przed sobą.

9. Porzucając świeckie potrzeby, trwa z umysłem uwolnionym od świeckich potrzeb, jego umysł jest z nich oczyszczony. Porzucając złą wolę, we współczującej miłości dla dobra wszystkich żywych istot jego umysł jest oczyszczony ze złej woli. Porzucając lenistwo i odrętwienie, postrzegając światło w jasnej świadomości, jego umysł jest oczyszczony z lenistwa i odrętwienia. Porzucając troskę i rozgardiasz, z uspokojonym umysłem jego serce jest oczyszczone

z troski i rozgardiaszu. Porzucając zwątpienie, pozostawia zwątpienie za sobą.

10. Tak samo człowiek, który wziął pożyczkę, by rozwinąć swój biznes, mógłby spłacić długi, i mógłby myśleć: „Przedtem rozwijałem swój biznes przez pożyczanie, lecz teraz prosperuję”, i radowałby się tym i cieszył.

11. Tak samo człowiek, który był chory, bez apetytu i słaby na ciele, mógłby po pewnym czasie wyzdrowieć, odzyskać apetyt i siłę fizyczną. I radowałby się tym i cieszył.

12. Tak samo człowiek w więzieniu, który po pewnym czasie uwolniłby się ze swoich więzów. I radowałby się tym i cieszył.

13. Tak samo człowiek mógłby być niewolnikiem bez swobody ruchu, i po pewnym czasie mógłby zostać wyzwolony z niewoli, i poszedłby tam, gdzie dusza zapragnie. I radowałby się tym i cieszył.

14. Tak samo człowiek mógłby wybrać się w podróż przez pustynię, i po pewnym czasie bezpiecznie przybyć do wioski, i myśleć: „Przedtem byłem w niebezpieczeństwie, teraz jestem bezpieczny w wiosce”, i radowałby się tym i cieszył.

15. Dopóki, panie, mnich nie doświadcza w sobie zaniku pięciu przeszkód, czuje się jakby zadłużony, chory, uwięziony, zniewolony, bądź w pustynnej podróży. Kiedy jednak doświadczy zaniku pięciu przeszkód w sobie, jest tak, jak gdyby wyzwolił się z długów, z choroby, z więzów, z niewoli, z zagrożeń pustynnych.

16. Gdy zaś opuści go te pięć przeszkód, powstaje w nim zadowolenie, zadowolenie rodzi rozkosz, dzięki rozkoszy umysłu uspokaja się jego ciało, w spokojnym ciele odczuwa radość, umysł radosny jest skupiony. Odlączywszy się od niezdrowych stanów, wchodzi i pozostaje w pierwszej jhanie, w której jest myśl i zastanowienie zrodzone z nieprzywiązania, wypełnione radością i [fizyczną] rozkoszą. I ową rozkoszą i radością zrodzoną z nieprzywiązania nasącza, zalewa, wypełnia i naświetla swoje ciało, w którym nie ma ani jednego miejsca nietkniętego przez rozkosz i radość zrodzone z nieprzywiązania.

17. Podobnie jak sprawny kąpielowy ugniatający proszek mydlany z wodą formuje miękką bryłę, która staje się jedną oleistą substancją, tak i mnich nasącza, zalewa, wypełnia i naświetla swoje ciało, i ani jedno miejsce nie pozostaje nietknięte. Takie, panie, są owoce bezdomnego życia, widoczne tu i teraz.

18. Następnie mnich, wglębiwszy się w myśl i zastanowienie, osiągnąwszy wewnętrzny spokój i jedność umysłu, wchodzi i pozostaje w drugiej jhanie, w której nie ma myśli i zastanowienia, która zrodzona jest z koncentracji, wypełniona radością i [fizyczną] rozkoszą. I tą rozkoszą i radością zrodzoną z koncentracji przepaja on swe ciało tak, że żadne miejsce nie pozostaje nietknięte.

19. Podobnie jak potok, który zasila wzbierające jezioro, przepajałby, napelniał i

naświetlał tę chłodną wodę, i żadna część jeziora nie pozostałaby przezeń nietknięta, tak radością i rozkoszą zrodzonymi z koncentracji przepaja on swe ciało, i ani jedno miejsce nie pozostaje nietknięte. To, panie, jest owoc wspanialszy i doskonalszy od poprzednich.

20. Następnie mnich, u którego zanika [fizyczna] rozkosz, pozostaje nieporuszony, uważny i z jasną świadomością, i doświadcza w sobie tej radości, o której Szlachetni powiadają: „Szczęśliwy ten, kto trwa w równowadze i uważności”, i wchodzi i pozostaje w trzeciej jhanie. I tą radością pozbawioną [fizycznej] rozkoszy przepaja ciało tak, że żadne miejsce nie pozostaje nietknięte.

21. Podobnie jak w stawie pełnym lotosów, gdzie kwiaty piją z głębin wodnych, owe lotosy przepojone są chłodną wodą, tak tą radością pozbawioną rozkoszy mnich przepaja swoje ciało, i ani jedno miejsce nie pozostaje nietknięte. Taki jest owoc bezdomnego życia wspanialszy i doskonalszy od poprzednich.

22. Następnie mnich, który wykroczył poza przyjemność i ból, poprzez zanik poprzedniej radości i smutku wchodzi i pozostaje w czwartej jhanie, która jest ponad przyjemnością i bólem, i jest oczyszczona przez równowagę i uważność. Siedzi tedy, przepajając swe ciało umysłową czystością i jasnością, i żadna część jego ciała nie pozostaje nietknięta przez to.

23. Podobnie gdyby człowiek miał siedzieć owinięty od stóp do głów w białe okrycie, i żadna część jego ciała nie byłaby nietknięta przez to okrycie, tak jego ciało jest przepojone umysłową czystością i jasnością. Oto owoc bezdomnego życia, wspanialszy i doskonalszy od poprzednich.

24. Tak oto, z umysłem skupionym i oczyszczonym, nieskazitelny, plastyczny, zdatny do uprawy, osiągnąwszy nieporuszoność, kieruje on swój umysł ku wiedzy i widzeniu. Jak gdyby istniał jasny i czysty klejnot bez skazy, i można było wziąć go w rękę i opisać klarownie. W taki właśnie sposób mnich z umysłem skupionym i oczyszczonym kieruje swój umysł ku wiedzy i widzeniu. Oto owoc bezdomnego życia, wspanialszy i doskonalszy od poprzednich.

25. Z umysłem skupionym stosuje on umysł do stworzenia umysłowego ciała. I z tego ciała tworzy następne ciało o formie zrodzonej z umysłu. Jak gdyby wyciągało się węża z jego [starej] skóry. W taki właśnie sposób, z umysłem skupionym, kieruje swój umysł ku stworzeniu ciała zrodzonego z umysłu. Wyciąga tamto ciało z tego ciała, zrodzonego z umysłu. Oto owoc bezdomnego życia, wspanialszy i doskonalszy od poprzednich.

26. I z umysłem skupionym i oczyszczonym, plastycznym, osiągnąwszy nieporuszoność, stosuje i kieruje swój umysł ku wiedzy o zniszczeniu skałań. I poprzez jego wiedzę i widzenie jego umysł jest wybawiony od skalania pożądaniem zmysłowym, od skalania powstawania i ginięcia, od skalania ignorancji, i powstaje w nim wiedza: „Oto wybawienie!”. I wie: „Narodziny skończone, szlachetne życie doprowadzone do końca, dokonane zostało, co miało być

dokonane, nie pozostało nic więcej”.

27. Panie, podobnie jak pośrodku gór jest staw czysty jak lustro, gdzie człowiek stojący na brzegu może widzieć muszle ostryg, żwirowe brzegi i ławice ryb. I mógłby myśleć tak: „Ten staw jest czysty, są tu muszle ostryg...” i tak dalej, właśnie tak, z umysłem skupionym, wie on: „Narodziny skończone, szlachetne życie doprowadzone do końca, dokonane zostało, co miało być dokonane, nie pozostało nic więcej”. Taki oto, panie, jest owoc bezdomnego życia, widzialny tu i teraz, który jest wspanialszy i doskonalszy od poprzednich owoców. I nie ma, panie, owoców bezdomnego życia wspanialszych od tego.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. W akapicie pierwszym „porzucenie” to śmierć duchowa, śmierć starej osoby, która zostawia całkowicie za sobą swoją starą tożsamość i rolę, a nawet zmienia wygląd i być może imię, by zaznaczyć tę śmierć. Czemu jest to istotne?
2. My zapewne nie mamy ochoty na radykalne „porzucenie” opisywane przez Buddę, ale jak możemy je osiągnąć przynajmniej częściowo?
3. Trzeci akapit uwydatnia wagę pozytywnych emocji. Podkreśla także fakt, że w etyce chodzi o pielęgnowanie pozytywnych emocji, nie zaś o trzymanie się litery reguł oraz że troska o dobro innych jest doskonałym elementem naszej motywacji do praktyki.
Czemu pozytywne emocje, a troska o innych w szczególności, są potrzebne do skutecznej medytacji i rozwijania mądrości?
4. W akapicie czwartym „[...] mnich doskonały w moralności nie widzi zagrożenia z żadnej strony [...]. Doświadcza w sobie niepokalanej rozkoszy płynącej z zachowywania tej szlachetnej moralności”. Dlaczego bycie etycznym wyzwala nas od lęku i poczucia zagrożenia?
5. Wers piąty zachęca mnicha do strzeżenia bram zmysłów. Dlaczego strzeżenie bram zmysłów może pomóc nam w praktyce medytacyjnej?
6. W wersji ósmym mnich „uposażony [...] w tę szlachetną wstrzeźliwość zmysłów, ze szlachetnym zadowoleniem” udaje się w samotne miejsce, by medytować. Czy mnich byłby zdolny medytować tam skutecznie, gdyby podlegał rozproszeniu i niezadowoleniu? Czego by doświadczał, gdyby mimo to próbował?
7. Jak praktyka etyczna podjęta już przez mnicha może pomóc mu wykroczyć poza przeszkody?
8. Skoro mnich jest już w tak dobrym stanie, że drży na przykład o dobro wszystkich istot i jest w pełni zadowolony, to w jaki sposób może ciągle podlegać przeszkodom

w rodzaju pożądania zmysłowego i złej woli?

9. Jakie są twoje reakcje na opisy dhjan i na tradycyjne obrazy? Czy brzmią one jak owoc duchowej praktyki wart dążenia? Czy ludzie mieli jakieś doświadczenia podobne do tych, a jeśli tak, to jakie okoliczności doprowadziły do ich powstania?

1.3.2. System medytacyjny Triratny

Tekst ów stanowi przekształconą wersję Systemu medytacji Sangharakszity, z Przewodnika po buddyjskiej ścieżce.

Wprowadzenie

Buddyzm wyrósł z medytacji. Wyrósł z medytacji Buddy pod drzewem bodhi 2500 lat temu. Wyrósł zatem z medytacji w najwyższym sensie: nie tylko medytacji w sensie koncentracji, ani nawet nie doświadczenia wyższych stanów świadomości, lecz z medytacji w sensie kontemplacji – bezpośredniej, totalnej, obejmującej wszystko wizji i doświadczenia ostatecznej Rzeczywistości. Właśnie z niej wyrósł buddyzm i z niej ustawicznie się odnawiał poprzez wieki.

W swoim własnym nauczaniu spośród wielu metod medytacji rozwiniętych w tradycji buddyjskiej wybrałem kilka, by stworzyć coś, co może zostać nazwane systemem. Ważniejsze i bardziej znane metody medytacji w tym systemie to uważność oddechu, metta bhawana, praktyka wizualizacji, rozpamiętywanie sześciu elementów oraz praktyka just sitting. Potrzebujemy progresywnego układu metod medytacyjnych, określonej kumulatywnej sekwencji, która poniesie nas do przodu krok po kroku.

Uważność oddechu

W serii tej pierwsza jest „uważność oddechu”. Zazwyczaj jest to pierwsza metoda nauczana w Triratnie, z wielu powodów. Nie trzeba znać żadnego jednoznacznie buddyjskiego nauczania, by ją praktykować. I jest to dobry punkt wyjściowy dla rozwijania uważności w ogóle. Zaczynamy od bycia uważnym oddechu, lecz to jedynie początek. Poszerzamy to, dopóki nie jesteśmy świadomi wszystkich ruchów naszego ciała. Stajemy się bardziej świadomi świata wokół nas i bardziej świadomi innych ludzi. Ostatecznie stajemy się świadomi samej Rzeczywistości. Zaczynamy jednak od uważności oddychania.

Rozwój uważności to klucz do psychologicznej integracji. Nader często nie mamy realnej indywidualności. Jesteśmy wiązką skonfliktowanych pragnień, nawet skonfliktowanych jaźni, luźno powiązanych ze sobą nicią imienia i adresu. Owe pragnienia i jaźnie są zarówno świadome, jak i nieświadome. Uważność oddechu pomaga związać je razem; uściśla nić, by nie były one luźne w środku. Sprawia, że różne pragnienia i jaźnie stają się rozpoznawalną wiązką.

Praktyka uważności pozwala stworzyć prawdziwą jedność i harmonię między różnymi aspektami siebie. Poprzez uważność zaczynamy tworzyć prawdziwą indywidualność. Indywidualność jest zasadniczo zintegrowana; niezintegrowana indywidualność to sprzeczność w pojęciach. Dopóki nie staniemy się zintegrowani, dopóki nie jesteśmy prawdziwymi jednostkami,

nie może zająć realny postęp. Nie ma realnego postępu, nie ma bowiem zaangażowania, a nie można się zaangażować, o ile nie ma jednej angażującej się indywidualności. Jedynie zintegrowana osoba może się zaangażować, ponieważ wszystkie jej energie płyną w tym samym kierunku; jedna energia, jeden cel, jedno pragnienie niebędące w konflikcie z innymi. Świadomość, uważność na wielu różnych poziomach, ma zatem fundamentalne znaczenie – jest kluczem do całej sprawy.

Ale w trakcie praktyki uważności istnieje niebezpieczeństwo, że rozwinie coś, co nazywam „wyobcowaną świadomością”. Powstaje ona, gdy jesteśmy sobie świadomi bez doświadczania własnych emocji. Dlatego, obok praktykowania uważności, bardzo ważne jest ugruntowanie kontaktu z własnymi emocjami, jakiegokolwiek by one nie były. Świetnie nawiązać kontakt z naszymi pozytywnymi emocjami, ale lepiej ustanowić realny, żywotny kontakt z negatywnymi emocjami (co znaczy uznawanie ich i przeżywanie, lecz bez pobłażania im), zamiast pozostawać w wyobcowanym stanie i nie doświadczać emocji w ogóle.

Metta bhawana

W tym momencie wchodzi metta bhawana i podobne praktyki: nie tylko rozwijanie miłującej życzliwości, lecz także współczucia, współodczuwającej radości, opanowania oraz śraddhy, wiary. Wszystko to opiera się na metcie. Metta, miłująca życzliwość, przyjazność, to podstawowa emocja pozytywna. Wchodząc w kontakt z coraz większą liczbą członków Wspólnoty, mitrów, przyjaciół i ludzi spoza ruchu, coraz wyraźniej widzę znaczenie pozytywnych emocji w naszym życiu – zarówno duchowym, jak i świeckim. Powiedziałbym, że rozwój pozytywnych emocji jak przyjazność, radość, spokój, wiara i niewzruszoność jest absolutnie kluczowy dla naszego rozwoju jako jednostek. Jest kluczowy dla każdego z nas osobno i dla nas wszystkich w relacji do innych. Dlatego też metta bhawana jako praktyka rozwijająca podstawową pozytywną emocję metty jest absolutnie kluczowa.

Praktyka sześciu elementów

Ale załóżmy, że rozwinęliśmy uważność i wszystkie te pozytywne emocje. Załóżmy, że jesteśmy bardzo świadomymi, pozytywnymi i odpowiedzialnymi osobami, nawet prawdziwymi jednostkami, psychologicznie rzecz biorąc. Jaki jest następny krok? Następnym krokiem jest śmierć! Szczęśliwe, zdrowe jednostki, jakimi teraz jesteście, muszą umrzeć. Innymi słowy, samo rozróżnienie podmiot-przedmiot musi zostać przekroczone. Świecka indywidualność musi być przełamana. Tutaj kluczową praktyką jest rozpamiętywanie sześciu elementów.

Istnieją inne praktyki pomagające przełamać naszą obecną świecką indywidualność: rozpamiętywanie nietrwałości, rozpamiętywanie śmierci oraz medytacje śunjaty (pustki). Jednak

medytacje śunjaty mogą stać się raczej abstrakcyjne i intelektualne. Rozpamiętywanie sześciu elementów – co oznacza oddawanie ziemi, wody, ognia i innych żywiołów w nas obecnych ziemi, wodzie, ogniewi i ogólnie wszechświatowi, zrzekając się po kolei każdego żywiołu, a nawet naszej zindywidu-alizowanej świadomości – jest najbardziej konkretnym i praktycznym sposobem praktykowania na tym etapie. Oto właśnie kluczowa praktyka dla przełamania poczucia relatywnej indywidualności.

Praktyka sześciu elementów to właściwie medytacja śunjaty, pomaga nam bowiem zdać sobie sprawę z pustki świeckiej indywidualności – pomaga umrzeć. Istnieje wiele tłumaczeń słowa „śunjata”. Czasem tłumaczy się to jako „pustkę”, czasem jako „względność”. Można to jednak równie dobrze oddać jako „śmierć”, ponieważ jest to śmierć wszystkiego, co uwarunkowane. Dopiero po śmierci uwarunkowanej indywidualności zaczyna wyłaniać się indywidualność nieuwarunkowana.

Rozpamiętywanie sześciu elementów i inne medytacje śunjaty to wipaśjana (palijska wipassana) albo medytacje wglądu, podczas gdy uważność oddechu i metta bhawana to samatha albo medytacje typu uspokajającego. Samatha rozwija i wysub-telnia naszą uwarunkowaną indywidualność, lecz wipaśjana przebija się przez tę indywidualność, czy raczej umożliwia nam widzenie jej na wskroś.

Praktyki wizualizacyjne

Co dzieje się po śmierci świeckiego ja? Ujmując to w niezbyt tradycyjnym języku, z doświadczenia śmierci świeckiego ja rodzi się ja transcendentalne. W praktyce wizualizacyjnej wizualizowana postać, postać buddy czy bodhisattwy, jakkolwiek by nie była subtelna i chwalebna, jest w istocie tobą. To nowy ty – taki będziesz, jeśli tylko pozwolisz sobie umrzeć. W pewnych formach praktyki wizualizacji recytujemy i medytujemy przede wszystkim mantrę śunjaty, czyli „om, wszystkie rzeczy są czyste z natury; ja także jestem czysty z natury”. „Czysty” znaczy tutaj Pustkę, oczyszczenie z wszelkich pojęć, oczyszczenie z wszelkiej warunkowości, ponieważ nie możemy się odrodzić bez przejścia przez śmierć.

Istnieje wiele różnych form praktyki wizualizacji. Wiele jest różnych buddów, bodhisattwów, daków, dakiń czy dharmapalów, których można wizualizować. Praktyki najszerzej stosowane we Wspólnocie odnoszą się do Śakjamuniego, Amitabhy, Padmasambhawy, Awalokiteśwary, Tary, Mańdźughosy, Wadźrapaniego, Wadźrasattwy i Pradźniaparamity. Każdy członek Wspólnoty ma swoją własną praktykę wizualizacyjną, wspólnie z mantrą jej przypisaną, które otrzymuje w czasie ordynacji. Osobiście chciałbym, by wszyscy bardziej doświadczeni członkowie Wspólnoty byli gruntownie zaznajomieni przynajmniej z dwoma-trzema różnymi rodzajami praktyki wizualizacji.

Ogólne znaczenie praktyki wizualizacji ujawnia się ze szczególną jasnością w praktyce Wadźrasattwy. Wadźrasattwa jest białej barwy: biały symbolizuje oczyszczanie. Oczyszczenie polega tutaj na zdaniu sobie sprawy, że w ostatecznym sensie nigdy nie stałeś się nieczysty: jesteś czysty od początku, czysty od początku bez początku, czysty z natury, czysty istotowo. W głębi swojego istnienia jesteś czysty od wszelkiego uwarunkowania, czy raczej jesteś czysty od samej różnicy między uwarunkowanym i Nieuwarunkowanym, a stąd jesteś Pustką.

W praktykach wizualizacji widzimy buddów i bodhisattwów, i nie są oni na zewnątrz nas; są oni przejawem naszego własnego Prawdziwego Umysłu, przejawem dharmakai, i możemy utożsamiać się z nimi i w ten sposób odradzać się duchowo w transcendentalnej sferze egzystencji.

Podsumowanie czterech etapów

Mam nadzieję, że zaczynamy teraz widzieć cały system medytacji przynajmniej w zarysie. Są cztery wielkie etapy, które pokrótce zrekapituluję. Pierwszy to etap integracji. To pierwsza rzecz, jaką trzeba zrobić w związku z medytacją. Integrację osiąga się głównie poprzez praktykę uważności oddechu, z pomocą uważności i świadomości w ogóle. Na tym etapie rozwijamy zintegrowane ja.

Drugi wielki etap to etap emocjonalnej pozytywności. Osiąga się ją głównie dzięki rozwijaniu metty itp. Zintegrowane ja wznosi się tu na wyższy, bardziej oczyszczony i jednocześnie potężniejszy poziom.

Następnie mamy trzeci wielki etap duchowej śmierci, osiągany głównie poprzez rozpamiętywanie sześciu elementów, ale też poprzez rozpamiętywanie nietrwałości, rozpamiętywanie śmierci oraz medytacje śunjaty. Widzi się wtedy wskroś tego oczyszczonego ja, i doświadczamy Pustki, śunjaty i duchowej śmierci.

I wreszcie, po czwarte, jest etap duchowego odrodzenia. Osiąga się go w praktykach wizualizacji i recytacji mantr. Tak oto, w ogólnym zarysie, wygląda system medytacji.

Ale być może zastanawiacie się: gdzie przynależy ordynacja? Gdzie przynależy powstanie bodhićitty⁶? Co z praktyką „just sitting”? Zajmę się pokrótce każdym z tych pytań.

Miejsce ordynacji

Jak przyporządkujemy ordynację? Ordynacja oznacza Pójście po Schronienie. Pójście po Schronienie to zaangażowanie się. Nie można się zaangażować, nie będąc porządnie zintegrowanym. W przeciwnym razie zaangażujemy się dzisiaj, a jutro wycofamy zaangażowanie,

6 Słowo "bodhićitta" dosłownie znaczy coś w rodzaju "umysłu (bądź serca) Oświecenia". W buddyzmie mahajany powstanie bodhićitty ma następować wówczas, gdy nasza motywacja rozwoju duchowego staje się bardziej zorientowana na dobrostan innych, aniżeli na nasze własne szczęście. Postrzega się to jako najważniejsze duchowe wydarzenie przed Oświeceniem, ponieważ zaczynamy naprawdę wykraczać poza nasze egoistyczne motywacje.

bowiem nie włączyła się w to cała nasza istota. Nie można się zaangażować, o ile nie ma się emocjonalnej pozytywności pod dostatkiem, bez niej bowiem nic nie utrzyma nas na drodze. W zaangażowaniu się pomaga również niejasny przebłysk Doskonałej Wizji. Ordynacja zatem przychodzi gdzieś pomiędzy drugim a trzecim etapem. Można powiedzieć, że przychodzi ona, kiedy dopiero co wkroczyło się w trzeci etap, etap duchowej śmierci.

Bodhićitta

Po drugie, gdzie przynależy powstanie bodhićitty? Bodhićittę często tłumaczy się jako „wolę Oświecenia”, ale nie jest to egoistyczna wola, ma raczej naturę aspiracji ponadindywidualnej. Powstaje ona, kiedy indywidualność w zwykłym sensie została w pewnym stopniu przejrzana na wskroś. Bodhićitta to aspiracja dostąpienia Oświecenia dla dobra wszystkich – tak się ją popularnie wyraża. Nie chodzi o to, że istnieje jakieś „prawdziwe indywiduum” pragnące dostąpić Oświecenia ze względu na „prawdziwych innych”. Bodhićitta powstaje ponad ja i ponad innymi – lecz nie bez ja i nie bez innych. Powstaje, gdy widzi się na wskroś ja świeckie, lecz zanim faktycznie powstanie transcendentalne ja. Powstaje, gdy nie szuka się już Oświecenia dla (tak zwanego) ja, ale nie poświęciło się jeszcze w pełni dla osiągnięcia go na rzecz (tak zwanych) innych. Bodhićitta powstaje zatem pomiędzy trzecim a czwartym etapem, pomiędzy etapem duchowej śmierci a etapem duchowego odrodzenia. Bodhićitta to zaródź duchowego odrodzenia. Antycypacja tego następuje w czasie prywatnej ordynacji, kiedy otrzymuje się mantrę. Mantra to zaródź bodhićitty.

Bądź co bądź ordynacja to wyraz porzucenia, przynajmniej psychologicznego, jeśli nie fizycznego. Człowiek umiera dla grupy. Aspiruje do Oświecenia. I czyni to nie ze względu na siebie, ale, w ostatecznym rachunku, ze względu na wszystkich. Dlatego nie jest niczym niespodzianym, że w tym czasie powinno powstać odległe odbicie bodhićitty, przynajmniej w niektórych przypadkach.

Just sitting

Po trzecie, co z praktyką „just sitting”? Ciężko jest powiedzieć o tym coś więcej, niż po prostu: „kiedy ktoś po prostu siedzi, to po prostu siedzi”. We wszystkich innych medytacjach świadomy wysiłek jest niezbędny. Trzeba jednak uważać, by ten świadomy wysiłek nie stał się zbyt pilny, nawet zbyt uparty, i w celu przeciwdziałania owej tendencji możemy praktykować just sitting pomiędzy innymi metodami. Po okresie aktywności, kiedy praktykujemy, powiedzmy, uważność oddechu lub metta bhawanę, może nastąpić okres pasywności, okres receptywności. W ten sposób postępujemy: aktywność – pasywność – aktywność – pasywność i tak dalej. Uważność oddechu – just sitting – metta bhawana – just sitting – rozpamiętywanie sześciu elementów – just sitting – wizualizacja – just sitting. Możemy tak postępować cały czas, zachowując rytm i równowagę w

naszej praktyce medytacyjnej. Jest przejmowanie kontroli i odpuszczanie; jest chwytanie i otwieranie się; jest działanie i niedziałanie. Dzięki temu osiągamy doskonale zrównoważoną praktykę medytacji i cały system medytacji staje się kompletny.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. *„Nader często nie mamy realnej indywidualności. Jesteśmy wiązką skonfliktowanych pragnień, nawet skonfliktowanych jaźni, luźno powiązanych ze sobą nicią imienia i adresu”.* Czy zgadzasz się z tym stwierdzeniem? Jakich objawów spodziewalibyśmy się u kogoś, u kogo jest to prawdą? Jaki byłby ktoś dysponujący tym, co Sangharakszita opisuje jako „prawdziwa indywidualność”?
2. Czemu uważność oddechu może pomóc nam zintegrować różne części siebie i rozwinąć pełniejszą indywidualność?
3. *„Powiedziałbym, że rozwój pozytywnych emocji jak przyjacielskość, radość, spokój, wiara i niewzruszoność jest absolutnie kluczowy dla naszego rozwoju jako jednostek”.* Czy zgadzasz się z tym? Dlaczego tak lub nie?
4. Jaka jest twoja emocjonalna reakcja na duchową śmierć? Czy uważasz, że może istnieć związek między duchową śmiercią a wglądem w prawdziwą naturę rzeczywistości?
5. Jak reagujesz na ideę praktyki wizualizacji? Czy myślisz, że może istnieć związek między praktyką wizualizacji a rozwojem „ciała stworzonego przez umysł”, opisanym w tekście, który przerabialiśmy w zeszłym tygodniu?
6. W tym tekście i w przedostatnim mieliśmy do czynienia z dwoma różnymi opisami procesu duchowego wzrastania. Czy sądzisz, że istnieje między nimi konflikt? Czy są jakieś podobieństwa? Jak uważasz, który z nich najlepiej stosuje się do twojej sytuacji?
7. Który etap lub etapy systemu medytacji Sangharakszity należy twoim zdaniem potraktować najbardziej priorytetowo? Zanim przejdziemy dwa pierwsze etapy, możemy się spytać:
 - a. Czy przychodzi mi łatwo dotrzymywanie swoich postanowień? Czy potrafię trzymać się długoterminowych zadań i projektów? Jak wiele mam energii i jak efektywnie ją wykorzystuję? Czy mam skłonność do zmiany zdania lub przerywania się z jednego entuzjazmu w inne? Jak wiele doświadczam wewnętrznych konfliktów i lęku? (Wszystko to odnosi się do integracji).
 - b. Jak bardzo pozytywna i optymistyczna jest moja odpowiedź na świat i innych ludzi?

Czy jestem ogólnie szczęśliwy przez większość czasu? Jak często narzekam, czuję się w dołku, negatywnie, lub rozżalony? (Wszystko to odnosi się do pozytywnych emocji).

1.3.3. Czynniki sprzyjające i przeszkody w medytacji

Wprowadzenie

W pierwszym tekście tej części kursu Budda opisał przeszkody, jakie mogą powstrzymać nas przed skupianiem uwagi na przedmiocie medytacji – zostały one określone jako „światowe” pożądanie, zła wola, lenistwo i odrętwienie, „troska i rozgardiasz” oraz zwątpienie. Te pięć przeszkód nie jest spowodowanych przez medytację – są to umysłowe nawyki, na jakie jesteśmy podatni w codziennym życiu, i jeśli nasz entuzjazm i zmotywowanie do medytacji nie są dostatecznie silne, najprawdopodobniej przeszkody te będą się utrzymywać w trakcie medytacji.

Przypuszczalnie wszyscy medytujący doświadczają każdej z pięciu przeszkód w jakimś okresie, i praca nad nimi może być korzystnym sposobem poznania własnych procesów mentalnych i uczenia się, jak zarządzać swoim umysłem, swoją energią i swoimi emocjami. Ale nie powinniśmy mieć wrażenia, że w medytacji chodzi jedynie o pracę nad przeszkodami. Jeśli podejmiemy do medytacji w odpowiedni sposób i zaaranżujemy odpowiednie warunki, często będziemy mogli przynajmniej na chwilę pozostawić daleko w tyle nasze stare nawyki mentalne, uchylając drzwi dla stanów umysłu, których zapewne nigdy byśmy nie doświadczyli w codziennym życiu.

W niniejszym fragmencie Kamalaśila opisuje, jak możemy wykorzystać pozytywne elementy naszej praktyki medytacyjnej, by zostawić pięć przeszkód za sobą, a także, jak możemy pracować nad przeszkodami, kiedy już się pojawiają. Więcej informacji o pracy w medytacji znajdziecie w książce, z której pochodzi ten fragment: *Medytacji Kamalaśili*; zawiera ona dodatek ze szczegółową listą sposobów przeciwdziałania konkretnym przeszkodom.

Jak pracować w medytacji

Tekst jest przekształconym ekstraktem z Medytacji Kamalaśili, ss.49-57.

Docenianie skoncentrowanych stanów umysłu

Nawet jeśli wypróbowaliśmy uważność oddechu tylko raz, prawdopodobnie odkryliśmy coś o naturze koncentracji. Choćby trwało to jedynie ułamek sekundy, doświadczyliśmy zapewne pewnej jasności umysłu. Skoro tak, to mamy wyobrażenie, jak to jest bez jakichkolwiek dystrakcji, obrazów i myśli, które zwykle jazgoczą w umyśle. Skoncentrowany umysł jest szczęśliwy; jest czysty jak letnie, niebieskie niebo. Im bardziej skupieni staniemy się w praktyce medytacyjnej, tym częściej owe rozproszone myśli będą zanikać. Jeśli ktoś jest bardzo pochłonięty medytacją, może w istocie nie mieć niemalże żadnej myśli. Zazwyczaj utożsamiamy doświadczenie umysłowe z myślami. Lecz doświadczenie medytacji ukazuje nam, że myślenie niekoniecznie jest najważniejszą

aktywnością, jaka przydarza się w naszym umyśle. Możemy odkryć, że nasz umysł osiąga najwyższe, najbogatsze, najsubtelniejsze stany tam, gdzie nie ma właściwie żadnej myśli.

Popularny mit o medytacji mówi, że wymaga ona „wymazania umysłu”. Ale świadomość wolna od myśli to stan bardzo pozytywny i naturalny. Bez wątpienia nie ogranicza się on do medytacji. Coś może nas tak szczęśliwie pochłaniać, możemy być tak „owinięci” w jakąś aktywność, że myśli po prostu się nie pojawiają.

Żywioly medytacji

Nim zaczniemy przyglądać się możliwym rozproszeniom i przeszkodom, pożytek przynosi ogólna wiedza, do czego zmierzamy. Medytując, powinniśmy szukać zaabsorbowanego, zrównoważonego, szczęśliwego i skupionego stanu umysłu. Pomocne jest oczekiwanie, że ów szczęśliwy stan koncentracji jest „tuż za rogiem” albo „tuż pod powierzchnią”. W istocie zawsze obecny jest pewien poziom koncentracji, nawet gdy jesteśmy rozproszeni! Przy takiej postawie szanse na pojawienie się głębszej koncentracji są znacznie większe.

Medytacja jest jak latanie szybowcem, żeglowanie albo surfing. Potrzebujemy wykorzystywać okazje niesione przez żywioly medytacji. Powinniśmy szybować z ciepłymi prądami powietrza, wykorzystywać siłę wiatru, manewrować zręcznie po falach. A skoro tak ma to wyglądać, musimy być świadomi pozytywnego potencjału stanów powstających w umyśle. Powinniśmy być gotowi „ujeżdżać” nasze stany mentalne, gdy się one pojawiają.

Jednym z przykładów jest przyjemność i rozradowanie. Jeśli zauważymy, że doświadczamy przyjemnego stanu spokoju (nawet jeśli jest bardzo nieznaczny) pośrodku skądinąd oziębiającego i rozproszonego stanu umysłu, należy wówczas wspierać to uczucie. Możemy pozwolić temu uczuciu trwać, po prostu je przeżywać i radować się nim, kiedy skupiamy się na obiekcie medytacji. Powinniśmy unikać rozpraszania się tym uczuciem, a jedynie używać go jako wsparcia naszej koncentracji. W przyjemności istnieje pewna jasna energia i możemy uczyć się kanalizować ją w naszej praktyce, zamiast dopuszczać, by rozpraszała uwagę.

Podobnie rzecz ma się z natchnieniem – głęboką radością i podekscytowaniem, które można odczuwać wręcz fizycznie w postaci „gęsiej skóry” albo „przyływów” przyjemności. Staramy się tak samo to wspierać, włączając do swojej koncentracji jako jej aspektu. Innym rodzajem pamiętania, które może wspomóc nasze skupienie, jest trzeźwiejszy i cierpliwszy rodzaj determinacji – czujemy głęboko chęć medytacji, wzrostu i rozwoju, niechęć do rozpraszania się. Ów rodzaj motywacji może być głęboko poruszający. Pomocne może być także poczucie koncentracji samo w sobie. W miarę swego narastania koncentracja i jasność myśli zyskują własne, wyraziste tony uczuciowe, które możemy nauczyć się rozpoznawać i wspierać.

Powinniśmy poznać tych sprzymierzeńców medytacji – przewidywać je, wykorzystywać

ich pomoc, płynąć na ich pozytywnym wpływie. Im więcej korzystamy z tych sprzymierzeńców, tym mniej będziemy musieli się obawiać przeszkód medytacji.

Przeszkody medytacji

Nie zawsze jest łatwo skupiać uwagę na jednej jedynej rzeczy, jak przy medytacji. Często mamy do czynienia z półświadomym oporem tych części nas, które chcą pozostać w zwykłym świecie zmysłowym i robić inne rzeczy. Można rozpoznać pięć różnych przeszkód koncentracji; każdy ich doświadcza od czasu do czasu. Jeśli się je zna, można je rozpoznać, kiedy powstają – być może zanim przejmą kontrolę nad nami!

Oto pięć przeszkód:

1. Pożądanie doświadczeń zmysłowych
2. Zła wola
3. Niepokój i lęk
4. Lenistwo i odrętwienie
5. Wątpliwość i niezdecydowanie.

1. Pożądanie doświadczeń zmysłowych

Pożądanie doświadczeń zmysłowych to najbardziej podstawowy rodzaj rozproszenia. Nie jesteśmy szczególnie zainteresowani medytacją, toteż nasz umysł jest ustawicznie odciągany ku światu zmysłowemu. Nie nauczyliśmy się jeszcze, jak znajdować przyjemność w koncentracji, więc nie możemy się oprzeć szukaniu jej w przyjemnych doświadczeniach zmysłowych. Kiedy słyszymy dźwięk, wydaje się on tak interesujący, że zaczynamy się mu przysłuchiwać. Możemy mieć wiele przyjemnych myśli – o tym, co moglibyśmy robić tego popołudnia, co będziemy mieć do zjedzenia lub o czym ostatnio czytaliśmy. Owe impulsy są same w sobie całkowicie naturalne, jednakże uniemożliwiają koncentrację.

2. Zła wola

Zła wola to wariant poprzedniej przeszkody: tym razem nasza uwaga grzęźnie w jakimś bolesnym doświadczeniu. Coś lub ktoś nas irytuje i nie możemy tego sobie odpuścić. Nie możemy przestać myśleć o tym, jak fatalnie zostaliśmy potraktowani i co najlepiej powiedzieć lub zrobić, by wyrównać rachunki. Albo być może jest jakiś zewnętrzny dźwięk czy zapach, który irytuje nas do tego stopnia, że nie możemy przestać o nim myśleć. A może czyjś pomysł lub opinia poruszyła fałszywe tony i czujemy, że powinniśmy przeanalizować szczegółowo wszystkie jej błędy. Dopóki to trwa, dopóty koncentracja na czymkolwiek innym jest niemożliwością.

3. Niepokój i lęk

Niepokój i lęk nie dają nam spokoju – nie możemy się wyciszyć i skupić umysłu. Musimy zwolnić. Trwamy w pędzie, idziemy zbyt szybko. Albo ciało jest niespokojne i wierci się, albo umysł jest zaniepokojony – albo jedno i drugie na raz! Niespokojne ciało i umysł mogą być rezultatem niedostatecznych przygotowań. Być może usiedliśmy do medytacji zbyt szybko po jakimś stymulującym zajęciu; może mamy w danym momencie wiele na głowie; a może coś obciąża nasze sumienie. Jeśli potrafimy cierpliwie pracować z tą sytuacją, sama praktyka medytacji w końcu zharmonizuje takie konflikty.

4. Lenistwo i odrętwienie

Przeszkodą dla naszej koncentracji wynikającą z lenistwa i odrętwienia jest ociężałość umysłu. Czujemy się zmęczeni, a nasze ciało jest ciężkie. Istnieje pustka w umyśle (odrętwienie) i ciężar w ciele (lenistwo). Niekiedy fizyczne rozleniwienie może być tak przytłaczające, że nasza głowa się kiwa i zaczynamy chrapać! Przyczyny tej przeszkody mogą leżeć po prostu w fizycznym czy psychicznym przemęczeniu, albo nasze trawienie może stawiać czoła atakom ostatniego posiłku. Ale wydaje się, że czasem włączają się czynniki psychologiczne – być może powstał jakiś opór z powodu nierozpoznanych emocji. Może to także być odbicie działania poprzedniej przeszkody, niespokojnej aktywności umysłowej prowadzącej do wyczerpania. Czasami zaniepokojenie i stępienie występują u nas naprzemiennie, zarówno podczas medytacji, jak i poza nią. Jeśli tak, dowodzi to potrzeby odnalezienia jakiegoś nowego rodzaju równowagi.

5. Wątpliwość i niezdecydowanie

Czy ze wszystkimi swoimi problemami mogę mieć nadzieję, że medytacja zaprowadzi mnie dokądkolwiek? Czy ten rodzaj praktyki medytacyjnej jest dobry? Czy może mi pomóc? Jak to jest z tym nauczycielem? Czy wie, o czym mówi? I właściwie jak miałbym się o tym przekonać?

Wszystko to jest wątpliwość – i jest to także niezdecydowanie, gdyż w tym stanie umysłu nie możemy się zdecydować ani rozwijać koncentracji. W efekcie wykręcamy się i wahamy – tracimy motywację. Wątpliwość w tym sensie to bardzo poważna przeszkoda w medytacji.

Nie ma nic złego w szczerych wątpliwościach, które na pewno będziemy mieć co do medytacji i jej rezultatów. Pewien stopień niepewności w naszym umyśle jest nie do uniknięcia; o niektórych rzeczach można się przekonać jedynie z doświadczenia. Do pewnego stopnia musimy brać na wiarę to, co słyszymy, i odkrywać prawdę poprzez własne eksperymentowanie. Możemy jednak tego dokonywać jedynie angażując się z całego serca w to eksperymentowanie. Wątpienie, nadmiernie sceptyczne ramy umysłu, często wywodzi się z niewiary w siebie bądź z racjonalizacji niewiary w siebie. Praktycznie nie możemy liczyć na koncentrację bez pewnej pewności, że

jesteśmy w stanie to zrobić.

Uczenie się na bazie przeszkód

Te pięć przeszkód stanowi doskonałą listę użytkową dla sprawdzenia, jak idzie sesja medytacyjna. Najważniejszą rzeczą jest rozpoznanie przeszkody jako przesz-kody. Bardzo często akt rozpoznania samoczynnie osłabi przeszkodę. Może jednak pojawić się pewna skłonność do unikania rozpoznania. Przeszkody u większości ludzi mają wbudowany swój własny "system obrony". Na przykład rozleniwienie i odrętwienie mogą na przykład poskutkować kompletnym odgrodzeniem się od wewnętrznego rozeznania. To tak, jakbyśmy nie chcieli wstać rano: nasz umysł po pierwsze nie chce wiedzieć, a po drugie ciągle wyszukuje dobre „powody” do pozostawania w łóżku, choćby tylko na najbliższe pięć minut. Kiedy kontrolę nad nami przejmuje zła wola, najpewniej nie będziemy chcieli przestać czepiać się błędów i wałkować w głowie wszystkich bolesnych, nieprzyjemnych rzeczy, jakie nam się przydarzyły. Przez co nasze wątpliwości będą mogły niezwłocznie spełnić swoje własne proroctwa.

Musimy jasno rozpoznawać, że naszej koncentracji dotyka przeszkoda – pierwszym krokiem jest przyznanie, że przeszkoda istotnie się pojawiła. Nie jest niczym dobrym kontynuowanie medytacji bez względu na to, z intencją zignorowania tego i z pragnieniem, by to po prostu przeszło. To podejście prowadzi jedynie do bólu głowy oraz do lenistwa i odrętwienia! Trzeba wziąć odpowiedzialność za daną przeszkodę. Powinniśmy zaakceptować, że na ten moment jest to nasza przeszkoda i coś trzeba z nią zrobić. W medytacji należy uznawać każdy nowy stan umysłu, kiedy tylko powstaje. Problemem dla wielu z nas może być wina. Wielu z nas nie lubi myśleć, że może doświadczać takich emocji, jak nienawiść czy zwierzęce pragnienia jedzenia i seksu. Kiedy doświadczenie medytacyjne zmusi ich jednak do przyznania, że w istocie je przeżywają, mogą czuć się z tym źle – całkiem niepotrzebnie. Taka postawa jest nierealistyczna, skrajna i blokuje możliwość postępu. W medytacji powinniśmy zadbać o pozytywne postrzeganie siebie, o wiarę w swój duchowy potencjał.

Twórcze zastosowanie antidotów

Z przeszkodami możemy pracować na wiele sposobów. Pierwszym jest rozważanie skutków przyzwolenia przeszkodzie na nieposkromiony wzrost. Co, jeśli nie robilibyśmy nic z naszymi skłonnościami do rozpraszania się, do nienawiści, do wątpliwości? Bez wątpienia rosłyby w siłę – nasz charakter stawałby się coraz mocniej zdominowany przez te cechy. Jeśli się nad tym zastanowimy, znaczenie tego, co robimy, może stać się jasne.

Drugim jest pielęgnowanie właściwości przeciwnych. Skoro są wątpliwości, zadbajmy o pewność siebie. Skoro jest lenistwo, zadbajmy o energię. Skoro jest niepokój, zadbajmy o

zadowolenie i spokój. Kiedy umysł jest spięty, rozluźnijmy go; kiedy jest zbyt luźny, wyostriamo go. Innymi słowy, jeśli tylko jakiś negatywny stan mentalny stanie nam na drodze, staramy się pielęgnować jakąś pozytywną cechę, która go przewycięży czy zneutralizuje.

Trzecim antidotum jest odwoływanie się do „postawy niebiańskiej”. Niekiedy większy opór wobec danego stanu umysłu nasila jego objawy. Jeśli dwie poprzednie metody nie działają, wypróbujmy postawę niebiańską: umysł jest jak czyste niebieskie niebo, a przeszkody są jak chmury. W tym podejściu akceptujemy fakt, że przeszkoda „napłynęła”, i po prostu ją obserwujemy. Patrzymy, jak rozgrywa się w naszym umyśle – patrzymy na fantazje, obawy, wyobrażenia; patrzymy na wszystko, co się pojawia. Patrzymy, ale nie usiłujemy się wtrącać. Wtrącanie się karmi tylko przeszkodę. Jeśli obserwujemy cierpliwie, nie wtrącając się w przeszkodę, w końcu straci ona moc i rozproszy się.

Po czwarte mamy do dyspozycji stłumienie. Stosujemy to w ostateczności: mówimy po prostu przeszkodzie „nie” i spychamy ją na bok. Ma to największą skuteczność, kiedy przeszkoda jest słaba, i kiedy jesteśmy całkiem przekonani o bezsensie pobłażliwości wobec niej. Jeśli przeszkoda jest bardzo mocna lub kiedy jest częścią emocjonalnego konfliktu, możemy stwierdzić, że ta metoda powoduje niekorzystne skutki uboczne. Napięcie, brak uczuć i umysłowa ociężałość często wypływają z nadmiernej siłowej postawy. Najlepszą zasadą praktyczną jest więc zastosowanie stłumienia jedynie przy słabych przeszkodach. Jeśli jesteśmy w pozytywnym, klarownym stanie umysłu, odstawienie na bok takiej przeszkody może być zupełnie łatwe.

Wreszcie jest Pójście po Schronienie. Czasami całkowicie nie radzimy sobie z przeszkodami; przez całą sesję medytacyjną lub jej część trwamy w rozproszonym stanie umysłu. W tej sytuacji ważne jest, by nie tracić serca. Musimy postrzegać tę sesję praktyki w perspektywie całościowego rozwoju. Nieświadome tendencje są silne w nas wszystkich, i niekiedy w nieunikniony sposób musi dojść do walki. Dzięki temu wysiłkowi na pewno pojawią się jakieś dobre efekty, mimo że nie doświadczyliśmy jego owoców podczas tej medytacji! Pójście po Schronienie to nie tyle sposób pracy nad przeszkodami, ile pewna postawa, z jaką chcemy się połączyć po sesji medytacji. Potrzebujemy ponownie potwierdzić nasze zaangażowanie w praktykę (w tradycyjnych formułach potrzebujemy pójść po Schronienie), w rozwój wyższych ludzkich właściwości w kierunku Oświecenia (symbolizowanego przez Buddę), jego nauki (Dharmy) oraz wszystkich ją praktykujących (Sanghi).

Zrównoważony wysiłek

Należy podejmować wszystkie te wysiłki w sposób zrównoważony – podążać drogą środka pomiędzy zbyt dużym i zbyt małym wysiłkiem. Jeśli jesteśmy nadmiernej wyluzowani i leniwi, jeśli nie podejmujemy żadnego szczególnego wysiłku dla wzmożenia koncentracji, nie wspieramy

pozytywnych właściwości, nie zawracamy sobie głowy unikaniem przeszkód, wówczas zaczniemy dryfować w kierunku mglistego, rozproszonego stanu umysłu. Oto jedna skrajność. Z drugiej zaś strony jeśli zbyt mocno się zmuszamy, będziemy stawać się sztywni i nieelastyczni. Zapewne nastąpi jakaś na to odpowiedź: siła może prowadzić do ociężałości lub bólów głowy. Pomiedzy tymi dwiema skrajnościami można odnaleźć drogę środka poprzez upewnianie się, że jest dostatecznie dużo napięcia i dostatecznie dużo zrelaksowania. Powinniśmy się relaksować, gdy nasz umysł jest zbyt spięty, i wystrząść uwagę, gdy jest zbyt luźny.

Gdy wyjdziemy ponad te przeszkody i osiągniemy stabilny przepływ zrównoważonej koncentracji, staniemy się wyjątkowo zrelaksowani i wyjątkowo energetyczni jednocześnie. Gdy oba te stany – jasna, radosna energia i głęboki spokój – powstają w tym samym czasie, wchodzimy w stan pochłonięcia. Jest to stan świadomości znany jako dhjana w sanskrycie (jhana w palijskim).

Pewne pomyślne oznaki

Dzięki regularnej praktyce szybko zauważymy korzyści płynące z medytacji. Najpewniej zobaczymy pewne oznaki postępu w trakcie samej medytacji – być może czując się niepojęcie szczęśliwi czy spokojni. Czasem mogą pojawić się ekstatyczne doznania zachwyty. Także poza medytacją odkrywamy, że jesteśmy szczęśliwsi, że życie wydaje się lżejsze, bardziej pod kontrolą. Stwierdzimy zapewne, że nasze myśli i idee są jaśniejsze, zaś nasz ogląd spraw – bardziej ekspansywny i twórczy. Możemy nawet stwierdzić, że nasze sny stały się nadzwyczajnie żywe i barwne. Wszystko to są typowe rezultaty medytacji.

Nasz postęp może również objawiać się w mniej określony sposób. Możemy po prostu dostrzec, że zaszła jakaś niedefiniowalna zmiana. Zwrócić nam na to uwagę mogą nawet reakcje ludzi – możemy odkryć, że przyciągamy ludzi bardziej niż poprzednio. Być może wyczuwają naszą większą wewnętrzną wolność i zadowolenie.

Te wewnętrzne zmiany mogą postawić nas przed pewnymi wyzwaniem. Medytacja porusza ogrom nowych bogatych przeżyć i emocji, i możemy nie mieć pewności, co z nimi zrobić. Być może zaczniemy postrzegać swoje życie zupełnie inaczej i poczujemy chęć dokonania jakichś fundamentalnych zmian. Należy witać takie doświadczenia z otwartymi ramionami; pokazują nam one, że przebijamy się przez własne podstawowe ograniczenia psychologiczne. Ważne jest jednak, byśmy rozumieli, co się dzieje. Medytacja naprawdę może zmieniać ludzkie życie i powinniśmy uczestniczyć w procesie przemiany chętnie i aktywnie – o ile tego właśnie chcemy. Jeśli właściwie nie chcemy się zmieniać (chcieliśmy być może po prostu pomocy przy relaksacji po pracy), nic to nie szkodzi, lecz powinniśmy być świadomi, że w medytacji, którą praktykujemy, chodzi zasadniczo o transformację duchową, i że efekty tej medytacji mogą sięgać głęboko.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. Jakich pozytywnych przeżyć – na przykład przyjemności, natchnienia, albo „smaku” koncentracji – doświadczałeś dotychczas w swojej praktyce medytacyjnej? Jak mógłbyś wykorzystać je do zmotywowania się i nadania impetu medytacji?
2. Której z pięciu przeszkód doświadczasz najsilniej w codziennym życiu? Jakich zmian mógłbyś dokonać poza medytacją, by zredukować nawykową energię owych przeszkód i rozwinąć ich przeciwieństwo?
3. Której z pięciu przeszkód doświadczasz najsilniej i najczęściej podczas medytacji? Jeśli nie jest to przeszkoda wytypowana w pytaniu drugim, czy może istnieć coś w twoim podejściu do medytacji, co nakręca tę przeszkodę?
4. Które z „twórczych antidotów” na przeszkody uważasz za najbardziej pomocne? Czy są jakieś, których do tej pory nie wypróbowałeś, a które mogą okazać się użyteczne?
5. Czy potrzebujesz wkładać więcej wysiłku w medytację, czy raczej być mniej upartym – czy masz skłonność do lenistwa czy do sztywności? (A może wychodzi ci to w sam raz?)
6. Czy twoja dotychczasowa praktyka medytacyjna miała jakiś pozytywny efekt w życiu codziennym?

1.3.4. Stany medytacyjne

Wprowadzenie

W ostatnim tygodniu przyglądaliśmy się stanom umysłu, które stają na drodze medytacji. W tym tygodniu przyjrzymy się, co znajduje się ponad tymi nawykami – przyjrzymy się stanom, do jakich zyskujemy dostęp dzięki medytacji, używając tu innego tekstu z tej samej książki.

Koncentracja dostępu i pierwsze cztery dhjany

Tekst jest przekształconym ekstraktem z Medytacji Kamalaśili, roz. 4.

Dhjana a psychologiczna integracja

Czasami w medytacji możemy przeżywać olśniewające uczucia przychodzące spontanicznie. Paleta tych uczuć sięga od delikatnej przyjemności po niemal przytłaczającą ekstazę – to doświadczenie bywa niekiedy tak piękne, że ronimy łzy. Ludzie często się rumieniają, czują gęsią skórę, podnoszą im się końcówski włosków. Co więcej ich zdolność koncentracji może wejść na zupełnie nowy poziom jasności i spokoju. Co takiego się wydarza? W kategoriach psychologicznych ujmując, doświadcza się bezpośrednio tego, co jest znane jako proces integracji: w którymś momencie rozbieżne części psychiki łączą się w całość.

W kategoriach duchowych natomiast zaczynamy wchodzić w wyższy stan świadomości, pierwszą z ośmiu dhjan rozróżnianych w buddyjskiej tradycji, przeżywaną jako głęboka wewnętrzna harmonia.

Zanim bliżej wyjaśnię naturę dhjany, przyda nam się zrozumienie, jak przebiega proces integracji, aby dzięki temu dostrzec powiązanie między dhjaną a naszym codziennym stanem umysłu, który nie zawsze będzie przepelniony błogością i wewnętrznym pokojem. Znacznie częściej nasz umysł przypomina pole bitwy sprzecznych sympatii, antypatii, nadziei i obaw.

Praktykowanie uważności może ujawnić paradoksy i przeciwieństwa w naszym charakterze. Wygląda to prawie tak, jakbyśmy nie byli jedną osobą – jakbyśmy mieli wiele „jaźni”. Możemy na przykład zachowywać się całkiem inaczej w pracy, w domu i w pewnej określonej grupie przyjaciół.

Przydarza się to wszystkim (w różnym stopniu i na różne sposoby) i jest zupełnie naturalne. Zapewne nawet wybieramy nasze zajęcia i przyjaciół wedle takiego klucza, by pozwoliło nam to wyrażać różne strony naszej osobowości. Ten fakt wskazuje wszelako, że coś pozostaje w nierównowadze, choć nie od razu możemy tak to postrzegać.

Wyobraź sobie, że przechadzasz się ze swoim przyjacielem i spotykacie kolegę z twojej pracy. Tych dwoje ludzi nigdy wcześniej się nie spotkało; oboje zna ciebie bardzo dobrze, ale w

innym kontekście. Osobowość widziana przez twoich współ-pracowników każdego dnia pracy zapewne różni się pod pewnymi względami od twojej „pozasłużbowej” osobowości. Każdy przyjaciel może widzieć cię nieco inaczej i oczekiwać od ciebie innego zachowania. Takie spotkanie wyda się raczej dziwne, trudno ci bowiem dopasować się jednocześnie do obu zestawów oczekiwań.

Ów przykład ilustruje kontekst, w jakim czasami docierają do nas wskazówki ukazujące podziały w umyśle. Zazwyczaj nie zauważamy takich ślepych plamek sami z siebie, dopóki się nam ich nie wskaże. Jest tak, jakbyśmy mieli wiele ja, wiele **pomniejszych** osobowości wpływających na umysł różnorako w różnym czasie. Jak gdyby był w nas cały wagon pełen tych różnych postaci i każda chce zostać konduktorem! Tego rodzaju niespójności i konflikty leżą u podstaw licznych psycho-logicznych napięć w codziennym życiu, które mogą być nader silne. Jeśli więc napięcie uwikłane w konflikt uwalnia się poprzez medytację, nic dziwnego, że przychodzą wówczas błogie uczucia i rozjaśniona koncentracja.

Jednakże owe dhjaniczne odczucia, choć przyjemne, nie stanowią celu medytacji. Na tym etapie trwają one zazwyczaj nie dłużej, niż kilka sesji, pogoń za nimi może więc być kusząca – prawdopodobnie będziemy chcieć ich powrotu! Takie podejście z łatwością jednak może zrodzić zaburzone medytacje. Przyjemne uczucia doświadczane w dhjanach to produkt uboczny procesu integracji – odczuwamy je, gdy wewnętrzne konflikty kończą swój żywot i są rozwiązywane. W pełni naturalne jest, że przez jakiś czas potem nie będziemy doświadczać tak intensywnej przyjemności, jako że zasadnicza część naszej praktyki ponownie będzie rozgrywać się w mniej zintegrowanych przedziałach umysłu. W tym okresie nasza medytacja mniej czy bardziej „powróci do normalności”. Jednak wiodący ton naszej praktyki ufunduje się odtąd na nowym poziomie pod względem koncentracji i zaangażowania emocjonalnego. I powinniśmy być w stanie utrzymać ten nowy poziom, przy założeniu, że będziemy dalej praktykować.

Integracja „pozioma” i „pionowa”

Integracja to ciekawe zjawisko. Jak gdyby nasze życie przebiegało jednocześnie w kilku różnych przegródkach, a teraz rozmach praktyki zaczyna usuwać niektóre ze ścianek działowych. Zaczynamy doprowadzać do harmonii przeciwstawne aspekty naszego charakteru, podobnie jak myśli i emocje z nimi powiązane.

Możemy dostrzegać dziejące się zmiany w całościowej perspektywie; wszystkie są mniej czy bardziej na powierzchni naszego umysłu, na tej samej płaszczyźnie poziomej. Lecz niekiedy medytacja może penetrować głębiej. Niekiedy potrafimy całkowicie zostawić za sobą przeszkody i wykroczyć poza świat zmysłów, poza zwykły umysł. Wtedy wchodzimy w stan pochłonięcia (dhjany) w najpełniejszym sensie. Kiedy wchodzimy w pochłonięcie na tym głębszym poziomie,

niektóre elementy naszego podświadomego umysłu idą „wzwyż” ku naszej świadomości. Świadczy to o początku „pionowego” aspektu procesu integracji.

Ów drugi aspekt integracji zwie się „pionowym”, ponieważ wchodzimy w kontakt z naszymi głębinami i naszymi wyżynami – odkrywamy nasze nieba i piekła. Na tym etapie kompletnie nowy porządek uczuć, myśli i wyobrażeń wizualnych może przeniknąć do naszej świadomości. Mogą być one powiązane ze znaczącymi wydarzeniami z przeszłości: szczęśliwymi wspomnieniami dzieciństwa albo bolesnymi doświadczeniami od dawna zapomnianymi. Mogą także być wizyjne: czasem widzi się niebiańsko piękne albo budzące postrach formy, takie jak bogowie, demony, buddowie czy obrazy symboliczne. Te doświadczenia mają zupełnie inny charakter niż samapatti (zniekształcenia percepcji zmysłowej), które mogą pojawić się na obrzeżach głębszej koncentracji. Bardziej przypominają one doświadczenia wizjonerskie – uniwersalne obrazy pochodzące z głębin i wyżyn umysłu, jak archetypy opisane przez Carla Gustava Junga. Tego rodzaju obrazy są często doświadczane w głębokiej medytacji. W naszych głębiach jest bez wątpienia dużo ukrytej energii i kreatywności oczekującej na uaktywnienie poprzez medytację.

Koncentracja „dostępu”

Kiedy pięć przeszkód zaczyna zanikać, wkraczamy w coś, co jest znane jako koncentracja dostępu (upakara samadhi w palijskim): teraz mamy „dostęp” do dhjan.

Bezmiernie korzystna jest umiejętność rozpoznania, czy osiągnęliśmy już ten etap w naszej medytacji. Będziemy wiedzieć, że jesteśmy „w dostępie”, gdy koncentracja stanie się znacząco łatwiejsza. W tej fazie nasze myśli i uczucia zaczną współpracować z naszym usiłowaniem skupienia się, zamiast ustawicznie od niego odciągać. Dalej będziemy przeżywać pewne zawirowania, lecz nie wywrą one silnego emocjonalnego wpływu, jak to czyni pięć przeszkód.

Ta nowa sytuacja daje nam szczególne otwarcie. Jako że rozprasające myśli mają teraz nad nami mniejszą władzę, mamy więcej wolnej energii na swój użytek. Pozwala nam to zauważać rozproszenia, zanim będą miały szansę przejąć kontrolę; łatwiej zatem jest się od nich odrywać. Redukcja poziomu rozproszonej energii umysłu uwalnia jeszcze więcej energii – co jeszcze mocniej wyostrza naszą świadomość. Wkraczamy w ekspansywną, progresywną fazę: w istocie jest to początek medytacji właściwej.

Termin „koncentracja dostępu” nie tylko wyznacza punkt przejścia od zwyczajnego umysłu do dhjany. Opisuje on dosyć szeroki zakres świadomości, od punktu, w którym jesteśmy skoncentrowani, ale wciąż często ześlizgujemy się ku dystrakcjom (czyli prawie ku przeszkodom), do stanu, w którym koncentracja jest niezmiernie prosta (prawie dhjana).

Ten etap jest w zasięgu każdego, kto medytuje regularnie – nie jest on zbyt odległy od naszego zwykłego stanu umysłu. Jeśli wiemy, jak rozpoznawać koncentrację dostępu, możemy się

nauczyć, jak ją wspierać i trwać w niej najdłużej, jak to możliwe. Im dłużej potrafimy utrzymać koncentrację dostępu, tym bardziej prawdopodobne jest przejście do pełnej koncentracji – czyli do pierwszej dhjany.

Raz jeszcze, pierwszy poziom dhjany jest w dosyć bliskim zasięgu każdego regularnie medytującego. Bardzo możliwe, że doświadczymy jakiegoś jej posmaku po pierwszych paru tygodniach medytowania – zwłaszcza, jeśli „obdarzymy” naszą praktykę pewnym czasem na retriście.

Przed chwilą zauważyliśmy, że niedobrze jest kurczowo trzymać się przyjemności doświadczeń dhjanicznych, gdyby powstały. Ale to nie znaczy, że dhjana nie powinna być celowo pielęgnowana. Wręcz przeciwnie, jest to ważne. Stanowczo powinniśmy zmierzać do wyższych stanów świadomości – korzyści pod względem wzrostu dojrzałości i wglądu będą znaczne. Możemy pielęgnować dhjanę metodami już tu zarysowanymi – przez uważną koncentrację na przedmiocie medytacji, przez uznanie przeszkód i pracę nad nimi z wiarą i pewnością siebie. Podobnie jak z przeszkodami i koncentracją dostępu, rozeznanie to istotny klucz. Bardzo pożyteczne jest nauczenie się rozpoznawania poszczególnych aspektów stanu dhjany tak, by sprzyjać ich przejściu.

Obrazy dla czterech pierwszych dhjan

Jak więc możemy je rozpoznawać? Zapewne najłatwiej przekazać to doświadczenie za pośrednictwem obrazów, jak czynił to sam Budda (co widać w pierwszym tekście tej części kursu).

1. Doświadczenie pierwszej dhjany jest porównane do mydła w proszku i wody solidnie zmieszanych – mieszanych, póki proszek mydlany nie będzie całkowicie nasycony wodą, woda zaś w pełni przesiąknięta proszkiem mydlanym.
2. Bycie w drugiej dhjanie odczuwa się jak spokojne jezioro zasilane przez wstępujące podziemne źródło.
3. Trzecią dhjanę czuje się, jakby lotosy i lilie wodne rosły w jeziorze, wchłaniając wodę i sycąc się nią.
4. Czwarta dhjana to doświadczenie brania kąpieli w tej wodzie pewnego bardzo gorącego popołudnia, a potem odpoczywanie na brzegu, będąc owiniętym w doskonale czystą białą tkaninę.

Zauważmy, jak woda, uniwersalny symbol nieświadomego umysłu, łączy te obrazy w jeden ciąg. Wyobrażenie przeciwieństw doskonale wymieszanych odzwierciedla temat integracji; widzieliśmy, jak w naszej świadomości istnieją wszelkiego rodzaju przeciwieństwa potrzebujące zintegrowania – wszystkie one zaczynają teraz współ-istnieć w harmonii.

Dhjana to doświadczenie czystego szczęścia, czystego w tym sensie, że nie zostało spowodowane przez nic zewnętrznego, lecz pochodzi z wnętrza umysłu. Kiedy trwa, czujemy się naprawdę sobą. Możemy odczuwać efekty „doskonałego zmieszania się przeciwieństw” przez jakiś czas po medytacji – godziny, a nawet dni i tygodnie.

Dhjana niekoniecznie powstaje w rezultacie zastosowania konkretnej techniki medytacji. Ów stan umysłu pojawia się naturalnie u każdego, kto jest nad wyraz szczęśliwy. W szczególnych warunkach można trwać w dhjanie poza medytacją przez dłuższy czas. Za ogólną zasadę można przyjąć, że wyższe stany świadomości pojawiają się w naturalny sposób w naszej medytacji, jeśli jesteśmy dosyć szczęśliwi i wolni od poczucia winy.

W drugiej dhjanie nasza koncentracja jest tak czysta, że nie doświadczamy jakiegokolwiek myśli. Myśli pojawiają się oczywiście w pierwszej dhjanie, ale nawet wtedy są minimalne i zwykle dotyczą przedmiotu medytacji. Kiedy więc przejdziemy z pierwszej do drugiej dhjany, znajdziemy się w znacznie bardziej świetlistym pochłonięciu, które zupełnie pozbawione jest myśli, nie licząc subtelного rozeznania stanu, w jakim jesteśmy.

Poza medytacją jest mało prawdopodobne, że druga dhjana powstanie sama z siebie, spontanicznie – lecz nie jest to niemożliwe. Oprócz medytujących można wyobrazić sobie wielkich artystów, kompozytorów i filozofów świata będących często w tego rodzaju stanie nawet bez formalnej medytacji. Druga dhjana to zatem nader natchniony stan umysłu – utrzymuje się w nas wewnętrzny przepływ natchnienia, który zasila nas niczym stróżka podziemnego źródła pod spokojną powierzchnią jeziora.

W czasach klasycznych artyści i poeci poszukujący inspiracji wzywali Muzy, boginie uosabiające różne aspekty tego wyższego pokarmu. Natchnienie może być niekiedy odczuwane jako potężne zjednoczenie się z siłami, które zwykle postrzega się jako znajdujące się „na zewnątrz” naszej świadomej osobowości. Toteż ten poziom dhjany to także stan umysłu natchnionych proroków, którzy odbierają „wieści” z głębszego poziomu świadomości.

Trzecia dhjana jest porównana do lotosów rosnących w wodach jeziora, całkowicie otoczonych i przenikniętych przez medium wody. W naszej podróży przez dhjany integrujemy się coraz mocniej z wyższym żywiołem natchnienia (który w drugiej dhjanie jest odbierany jako jedynie sączący się do naszej świadomości). Do czasu osiągnięcia trzeciej dhjany struga owa znacznie się poszerzyła, aż stała się całym naszym środowiskiem. Jest to bardzo bogate doświadczenie „pionowej” integracji. W trzeciej dhjanie czujemy, jakbyśmy byli częścią czegoś znacznie większego niż nasze świadome ja. To stan mistyczny, w którym jesteśmy całkowicie otoczeni, przeniknięci przez wyższy element i „w jedno” z nim.

Czwarta dhjana jest dopełnieniem się ludzkiego szczęścia – przynajmniej tej strony Oświecenia. Dostąpienie tego stanu nie wyposaża nas w żadną ostateczną mądrość ani współczucie

– w dalszym ciągu możemy działać nieetycznie, nawet teraz, i cofać się na drodze postępu. Mimo że nie posiadamy pełni wglądu, znajdujemy się w stanie mentalnego zdrowia najlepszym z możliwych. W czwartej dhjanie wszystkie ogromne energie wcześniej tłumione, a teraz wyzwolone w poprzednich medytacjach, współistnieją w idealnie harmonijnym spokoju. Zauważmy, jak Budda zmienia w tym punkcie swoje obrazowanie. Pojawia się niepokalana istota, bezpieczna od szkodliwych wpływów za sprawą owinięcia w czystą białą tkaninę. Jak gdyby natchniony stan świadomości, głęboko oczyszczony w doświadczeniu poprzednich dhjan, był teraz do naszej dyspozycji, do noszenia ze sobą jako ochrona i jako źródło zewnętrznego wpływu na świat. Jesteśmy tak szczęśliwi, że promieniuje pozytywnością, przeciwdziałając szkodliwym wpływom. Udziela się to także innym, przez co stajemy się charyzmatyczni czy wręcz magiczni. Dlatego czwarta dhjana jest uznawana za podstawę rozwijania „magicznych” mocy (chodzenia po wodzie, przechodzenia przez ściany etc., co przypisuje się praktykującym w wielu religiach), i zadziwiająco ostrych zdolności percepcyjnych.

„Składniki” dhjany

Obrazy mogą pomóc nam rozpoznać dhjanę we własnym doświadczeniu. Ale użyteczna będzie także lista głównych „składowych części” dhjany – stanów umysłu, z jakich się ona składa. Tradycja wylicza pięć „czynników dhjany”, plus szósty, który pojawia się przy czwartej dhjanie. Nie powinniśmy jednakże zakładać, że dhjana składa się wyłącznie z tych czynników, doświadczymy bowiem wielu innych pozytywnych fenomenów.

Dhjana to zarówno „ciepły” stan pozytywnych emocji, jak i „chłodny” stan zwiększonej koncentracji. Do „chłodnej” części zalicza się jednopunktowość, zdolność do utrzymywania uwagi. Zalicza się tu także to, co tradycyjnie zwie się myślą inicjującą i myślą stosowaną, które są aspektami jasności myślenia.

W „cieplej” części spektrum znajdują się uczucia zachwytu i błogości, o których była mowa wcześniej. Zachwyt pojawia się, gdy doświadczamy procesu integracji jako cielesnej przyjemności. Jest przede wszystkim fizyczny, choć nie całkowicie – czujemy się jednocześnie fizycznie podekscytowani i dziko szczęśliwi. Tradycyjnie istnieje pięć stopni intensywności zachwytu. Zapewne poznamy przynajmniej pierwszy poziom, czyli uczucie „gęsiej skórki”, kiedy włosy na naszym ciele stają na końcach.

Błogość jest subtelniejsza od zachwytu, lecz na swój własny „cichy” sposób – wręcz intensywniejsza. Błogość wskazuje na głębszy poziom integracji, kiedy nasz umysł zaczyna powściągać nieco dzikie, nieoczyszczone doznania zachwytu. Wzrost doświadczenia wiąże się z mniejszym przywiązaniem do tych stosunkowo grubych uczuć; zaczyna się wówczas przechodzić ku głębszym, silniejszym i szczęśliwszym stanom umysłu. W miarę jak pochłonięcie mocniej się

ugruntowuje, pogłębiona błogość stopniowo asymiluje szampańską, ekscytującą energię uwalnianą w przeżyciu zachwyty. Jest to szczególna właściwość trzeciej dhjany, podczas gdy bardziej fizyczne doznania zachwyty to cecha pierwszej i drugiej dhjany.

Wspieranie tego, co pozytywne

Możemy wspierać powstanie stanu dhjany przez rozwijanie tych czynników dhjany, których brakuje naszemu doświadczeniu medytacyjnemu. Rozwijając jedną z pozytywnych właściwości dhjany, jednocześnie przeciwdziałamy jednej z pięciu przeszkód. Podczas pracy nad sobą możliwe będzie odnalezienie „pośrednich” czynników – na przykład w próbach wzbudzenia zainteresowania praktyką zamiast przedmiotami pragnień zmysłowych.

Właściwe doświadczenie

Tradycyjna klasyfikacja poziomów dhjany jest użyteczna dla skrótowego zdefiniowania wyższych stanów świadomości, ale zasadniczo jest to sztuczny sposób patrzenia na nasze doświadczenie. Nasze właściwe doświadczenie to pojawianie się różnych pozytywnych stanów umysłu. Czynniki te stają się mocniejsze, a kiedy wchodzimy głębiej w medytację, cała myśl dyskursywna pozostaje z tyłu. W tym punkcie znajdujemy się w stanie przejrzystej, pozbawionej pojęć koncentracji tradycyjnie klasyfikowanej jako druga dhjana.

Począwszy od tego etapu przeżywamy „pionową” integrację coraz silniej. Wedle porównania Buddy podziemne źródło zaczyna sączyć się z głębin. Źródło natchnienia rośnie i poszerza się, póki w trzeciej dhjanie nie stanie się całym medium, poprzez które przeżywamy siebie. Do tego czasu cała dzikość zachwyty została wchłonięta przez błogość tak, że jedynymi pozostałymi czynnikami dhjani-cznymi są spokojna błogość oraz jednopunktowość. Proces oczyszczania trwa dalej, i w czwartej dhjanie błogość przekształca się w opanowanie i wewnętrzną równowagę. Na tym etapie nasz umysł wyrasta poza jakąkolwiek możliwość konfliktu i osiąga szczyt emocjonalnej stabilności i czystości. Jednopunktowość umysłu staje się nieporuszona, dzięki czemu możemy utrzymać koncentrację bez zakłóceń tak długo, jak sobie życzymy.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. *„Wygląda to prawie tak, jakbyśmy nie byli jedną osobą – jakbyśmy mieli wiele 'jaźni'”. Czy zgadzasz się z tym? Czy rozpoznajesz i czy potrafisz nazwać jakieś ze swoich głównych „jaźni”?*
2. *Czy doświadczyłeś kiedykolwiek czegoś podobnego do „wyższych stanów” opisanych w tekście – szczególnie koncentracji dostępu oraz pierwszej dhjany – w ramach medytacji lub poza nią?*

3. Jeśli odpowiedź na pytanie drugie brzmi „tak”, to kiedy się to stało i jakie były warunki, które przyczyniły się do tego doświadczenia?
4. Jeśli odpowiedź na pytanie drugie brzmi „nie”, to czy przyjmujesz do wiadomości, że ludzie mogą doświadczać takich stanów i ich doświadczać? Porównując swoje życie z życiem opisanym przez Buddę w pierwszym tekście tej części kursu, czy widzisz jakieś czynniki w twoim stylu życia, które mogłyby powstrzymać cię przed wejściem w stany głębokiej koncentracji?
5. Wróć i przyjrzyj się sposobowi, w jaki Budda opisuje dhjany (czy też jhany) w pierwszym tekście tej części. Czy możesz porównać sposób ich opisu przez Buddę z opisami w tekście?
6. *„Rozwijając jedną z pozytywnych właściwości dhjany, jednocześnie przeciwdziałamy jednej z pięciu przeszkód”*. Jakie cechy są przeciwne każdej z pięciu przeszkód? Jakie cechy twoim zdaniem powinny być obecne w stanie medytacyjnej świadomości? Czy są to te same cechy? Którego pozytywnego czynnika zdaje się najbardziej brakować w twoim doświadczeniu medytacji, i jak mógłbyś o niego zadbać?

1.3.5. Uważność oddychania

Wprowadzenie

Dotychczas w tej części przyglądaliśmy się medytacji ogólnie. W tym tygodniu w detalach i bardziej rzeczowo przyjrzymy się, w jaki właściwie sposób podejmować jedną z dwóch podstawowych praktyk stosowanych przez mitrów w Społeczności Buddyjskiej Triratna. Dzięki temu staniemy się zapewne bardziej świadomi tego, jak sami stosujemy tę praktykę, i niemal na pewno weźmiemy sobie do serca część wskazówek i technik, które sprawią, że uważność oddychania stanie się bardziej owocna i skuteczna.

Praktyczne porady dotyczące uważności oddychania

Tekst będący streszczeniem Wildmind Bodhipaksy, roz. 3.

Uważność

W krótszej perspektywie praktyka uważności oddychania pomaga stać się spokojniejszym i (paradoksalnie) bardziej energicznym i odświeżonym. W dłuższej perspektywie pomaga rozwinąć świadomość, dzięki której będziemy dysponować większą wolnością wyboru naszych reakcji w dowolnych sytuacjach. Na przykład w sytuacji, która normalnie wzbudziłaby nasz niepokój, możemy zdecydować się na bycie cierpliwym i spokojnym. Z czasem kształtujemy nasze nawyki, zamiast pozwalać im kształtować nas. Uważność pozwala nam wziąć pełną odpowiedzialność za nasze życie i szczęście. Praktykowanie uważności jest ogromnie wzbogacające. Zamiast trwać w półświadomości tego, co czynimy, w pełni doświadczamy bogactwa każdego momentu naszego życia.

Etapy 1. i 2.

Po co jest liczenie?

Liczenie ma szereg pożytecznych funkcji. Bardzo łatwo jest „odpłynąć” podczas medytacji – rozpraszamy się, nie zdając sobie z tego sprawy. Liczenie daje bardziej obiektywne poczucie, ile czasu jesteśmy rozproszeni, a ile czasu pozostaje-my świadomi. Daje nam też coś, do czego można dążyć. Dobrze jest mieć cele.

Jeśli rozpraszamy się przed dotarciem do dziesiątego wdechu, postarajmy się mocniej, a potem jeszcze raz dojdźmy do dziesięciu. Bez liczenia ciężko dostrzec efekty swoich wysiłków. Kiedy wkładamy wysiłek w medytację, efekty przyjdą.

Liczby działają również jako kotwica. W cyklu oddychania punktem najbardziej podatnym na rozproszenie jest przerwa pomiędzy wydechem i wdechem, kiedy nic specjalnego się nie dzieje.

Liczyby to sposób na „trzymanie się ziemi”, by w tej przerwie nie nastąpiło rozproszenie.

Kiedy liczenie wydaje się nudne

Czasami chce się porzucić liczenie. Mogą być dobre i złe tego powody. Niekiedy rozwijamy silny prąd spokoju i porzucenie liczenia wydaje się naturalne. Skoro tak, odpuśćmy je sobie. Ale często jest to opór wobec struktury albo pragnienie bycia pasywnym, i najchętniej po prostu śnilibyśmy na jawie. Bądźmy szczerzy co do własnej motywacji.

Jeśli liczenie wydaje się mechaniczne, weźmy pod uwagę, że nie jest to nieuniknione – to produkt tego, w jaki sposób nasz umysł funkcjonuje. Jeśli podejdziemy do liczenia wdzięcznie i twórczo, wyda się ono naturalne i płynne.

Różnica między etapami 1. a 2.

Większość ludzi uważa, że pierwsze dwa etapy czuje się zupełnie inaczej. Wynika to z różnej natury liczenia, które zapewnia ustrukturyzowaną metodę pogłębienia naszego doświadczenia.

Natura liczenia zmienia to, której części oddechu jesteśmy najbardziej świadomi. W pierwszym etapie nasz umysł wiąże liczenie z wydechem, ponieważ liczymy po wydechu. W drugim etapie umysł jest bardziej świadomy wdechu, ponieważ liczymy przed wdechem. Głęboki wydech – westchnięcie – następuje, gdy schodzi z nas napięcie. Ma się wrażenie odpuszczania, relaksowania się, ruchu w dół, i ma to uspokajający efekt. Z drugiej strony przy głębokim wdechu ma się wrażenie rośnięcia, otwierania się, wznoszenia, i ma to efekt energetyzujący.

A zatem pierwszy etap to etap relaksacji, zaś drugi etap to etap energetyzacji. Odpuszczenie to doskonała rzecz na początek medytacji – puszcza napięcie w ciele i myśli w głowie. Potem w następnym etapie napełniamy energią nasz zrelaksowany umysł i ciało. Odczuwając energię płynącą z wdechu, pomagamy ustanowić dobre warunki dla bycia świadomym.

Mamy tu więc do czynienia z naturalną progresją – relaksacja i energetyzacja – i ważne, by te etapy następowały we właściwym porządku. Oczywiście jeśli zaczniemy medytację w zmęczonym i ślamazarnym stanie, możemy przejść bezpośrednio do drugiego etapu, a jeśli w drugim etapie nasz umysł pędzi, możemy chcieć wrócić do etapu pierwszego, by go nieco spowolnić. Owe etapy dają nam dwa narzędzia, jak hamulec i pedał gazu, których powinniśmy nauczyć się używać.

Etap 3.

Równoważenie energii

Podczas gdy etap pierwszy pozwala wypracować więcej spokoju, zaś etap drugi daje więcej

energii i świadomości, etap trzeci jednakowo uwypatnia wdech i wydech, pozwalając nam połączyć spokojną relaksację pierwszego etapu z enegiczną świadomością drugiego. W etapie trzecim jesteśmy świadomi ciągłej oscylacji między uspokajającym wydechem i energetyzującym wdechem, co umożliwia wzajemne przenikanie się obu tych właściwości.

Zakotwiczanie się

Jeśli pierwsze dwa etapy poszły dobrze, porzucenie liczenia może nam pozwolić rozwinąć głębszą i bardziej zrównoważoną koncentrację. Liczenie działało jednakże jako kotwica dla naszej świadomości, kiedy więc je porzucimy, możemy mieć skłonność do zbaczania ku rozproszeniu.

Sposobem utrzymania kotwicy po porzuceniu liczb jest wykorzystanie fizycznej kotwicy. Czasem używam fizycznych doznań w moich dłoniach w ten sam sposób, w jaki używam liczb. Na końcu każdego wdechu i wydechu kieruję swoją uwagę ku dłoniom. Pomaga mi to nie odpłynąć. Utrzymuję świadomość dłoni przez cały czas trwania cyklu oddechu. Jestem ciągle świadomy swojego oddechu, ale utrzymuję też część świadomości przy dłoniach. Nie jest to tak trudne, jak brzmi. Doświadczam oddechu płynącego w kierunku dłoni, a potem odpływającego od dłoni, i tak cały czas. Zapobiega to odchodzeniu od oddechu.

Można zmieniać części dłoni, których jest się świadomym. Można być świadomym obu rąk w całości, i można być świadomym jedynie koniuszków kciuków stykających się z innym palcem. Jeśli stosujemy mudrę dhjany, może to wzbogacić świadomość o urocze uczucie delikatnej energii.

Fizyczna kotwica jest subtelniejsza od liczenia, ponieważ jest niewerbalna – ogranicza ilość myślenia, przez co nasz umysł może rozwinąć głębszy poziom wyciszenia.

Etap 4.

Dokonywanie przejścia

W trzecim etapie jesteśmy zazwyczaj świadomi całkiem dużych obszarów doświadczeń związanych z oddechem. Możemy skupiać się głównie na brzuchu, na klatce piersiowej albo na doznaniach w głowie i gardle. Łączy się to ze świadomością dużych mięśni i struktur anatomicznych. Jednak w czwartym etapie skupiamy się na bardzo małym obszarze doznań: na obręczy nozdrzy.

Lubię robić płynne przejście z trzeciego na czwarty etap, by zachować poczucie ciągłości i przydać praktyce elegancji. Czynię to poprzez zawężanie skupienia w przeciągu siedmiu czy ośmiu oddechów, stopniowo zakotwiczając się w doznaniu na obręczach nozdrzy. Pozwala to etapom płynąć razem, dzięki czemu dalej pogłębia się koncentrację. Zwyczajne przeskoczenie z etapu trzeciego do czwartego bywa raczej zbyt gwałtowne.

Utrzymywanie subtelności

Jako że doznania na nozdrzach są nader subtelne, może pojawić się tendencja do silniejszego wdychania, by zintensyfikować te doznania. Spróbujmy się temu oprzeć i pozwolić, by oddech był lekki i delikatny. Zamiast mocniej oddychać, spróbujmy odnaleźć te subtelne doznania przez zwiększenie receptywności umysłu – oto cel tego etapu praktyki.

Jeśli nie uda nam się odnaleźć doznań na obręczy nozdrzy, możemy skupiać się na oddechu w nozdrzach: chłodnego przy wdechu i ciepłego przy wydechu. Niektórym łatwiej jest wykryć doznania na górnej wardze. Starajmy się z czasem oczyszczać naszą świadomość, byśmy stawali się świadomi najdelikatniejszych możliwych doznań – takie jest główne zadanie tego etapu.

Skoro tylko nauczymy się wykrywać doznania powietrza przepływającego przez obręcz nozdrzy, możemy wysubtelniać tę medytację coraz bardziej. Na przykład możemy obserwować, kiedy wyznania są wyraźniejsze w lewym, a kiedy w prawym nozdrzu, i możemy starać się skupić świadomość na „martwych punktach”, gdzie tego doznania brakuje. Lub też możemy stać się świadomi doznań na czubku nozdrzy, a nie wszędzie wokół – by podkreślić naszą zdolność wykrywania bardzo subtelnych doznań. Zawsze istnieją wyższe poziomy subtelności, na które możemy wprowadzić swoją koncentrację.

Od czasu do czasu nasz umysł się uspokaja i dostrzegamy pewne interesujące i subtelne doznania związane z oddechem. Na przykład możemy usłyszeć miękki wewnętrzny „dźwięk”, który nie pochodzi z żadnego fizycznego procesu. Albo możemy doświadczyć doznania niczym jedwab, powiązanego z oddechem, lecz niebędącego do końca jego częścią. Albo możemy dostrzec wspaniałe poczucie „przepływu” towarzyszące rytmowi oddychania. (Ciężko czasem opisać te zjawiska). Można to tłumaczyć tak, że umysł przeniósł się na bardziej subtelny poziom percepcji i znalazł sobie przedmiot koncentracji odpowiednio delikatniejszy, niż zazwyczaj. Doznania takie nie mają nic wspólnego z rozproszeniem, stanowią raczej wrota do głębszych stanów spokoju i koncentracji. Dbajmy o nie, gdy powstają, i pozwólmy naszej świadomości na pochłonięcie nimi.

Pomiędzy etapami

Ważne, by utrwalić pozycję ciała na początku medytacji. Kiedy odciągamy uwagę od ułożenia ciała, aby bardziej uświadomić sobie oddech, często stwierdzamy, że ułożenie ciała zaczyna się zmieniać. Możemy zauważyć, że pewne części ciała zaczynają się uginać, podczas gdy inne się napinają, i te zmiany prowadzą do zmian mentalnych i emocjonalnych. Napięcie w ramionach może wiązać się z pewną złością, jakiej zaczęliśmy doświadczać. Zaś uginanie się kręgosłupa może wiązać się z uczuciem rozpacz, które się w międzyczasie wkradło. Kiedy rozluźnimy ramiona, złość zacznie znikać; kiedy wyprostujemy kręgosłup, zaczniemy czuć się pewniej.

Zyskując biegłość w medytacji, uczymy się sprawdzać okresowo pozycję swojego ciała i dokonywać mniejszych korekt bez utraty świadomości oddechu. Dobrym sposobem na rozpoczęcie praktykowania tej umiejętności jest sprawdzanie i korygowanie pozycji pomiędzy etapami. Być może będziemy chcieli to robić za każdym razem, gdy przechodzimy z jednego etapu do drugiego. Potem odkryjemy, że możemy włączyć monitorowanie pozycji do swojej praktyki w sposób przeze mnie opisany.

Zestaw medytacyjnych narzędzi

Przyjrzyjmy się teraz kilku sposobom wykorzystania oddechu do przemiany swoich stanów mentalnych i emocjonalnych. Niekoniecznie zadziałają one natychmiast, i powinniśmy dać im czas. Zmiana metody co kilka minut doprowadzi jedynie do frustracji i niepokoju.

- Weź kilka głębokich wdechów do brzucha.
- Weź kilka powolnych oddechów, po czym pozwól na powrót oddechu do normalnego stanu.
- Utrzymuj świadomość nisko w ciele, np. w brzuchu, tak długo, aż opanuje cię spokój.
- Skup uwagę na rozluźnianiu się przy wydechu.
- Przy każdym wydechu wyobrażaj sobie falę zrelaksowania płynącą w dół do ziemi i wymiatającą twoje napięcia i troski.
- Wyobraź sobie, że całe twoje ciało unosi się na ciepłej wodzie; przy każdym wdechu unosisz się, a przy każdym wydechu opadasz.

Wykorzystanie oddechu do stymulacji umysłu

- Weź kilka głębokich wdechów do wyższej części klatki piersiowej (poczuj rozszerzenie).
- Weź kilka płytkich, lekkich wdechów, po czym pozwól oddechowi wrócić do normalnego stanu.
- Utrzymuj świadomość wysoko w ciele, np. w klatce piersiowej, a nawet w głowie.
- Skup uwagę na poczuciu rozszerzania się twego ciała przy wdechu.
- Przy każdym wdechu wyobrażaj sobie, że czerpiesz energię z głębi ziemi, płynie ona w górę i wypełnia każde włókno twojej istoty świadomością.
- Wyobraź sobie, że w każdym oddechu wdychasz światło; w każdym wydechu zaś pozbywasz się rozprożeń w formie szarej mgły.

Skąd taki nacisk na koncentrację?

Czy mieliście kiedyś doświadczenie rozmowy z przyjacielem w stanie rozproszenia, zdając sobie w pewnym momencie sprawę, że nie słuchaliście go, ponieważ podążyliście za swoimi myślami? Od czasu do czasu wszyscy tak mamy. Jak możemy pogłębić rozumienie siebie, skoro

nie doświadczamy nic poza powierzchowną nieuwagą?

Koncentracja daje nam możliwość głębszego wchodzenia w nasze przeżycia. Daje nam bardziej intensywne doświadczenia, przez co możemy być bardziej obecni wśród innych i bardziej obecni ze sobą. Koncentracja daje nam prawdziwą radość z tego, co robimy, czy będzie to spacer po polach na wsi, czytanie książki, pisanie czy myślenie.

Koncentracja pozwala nam jaśniej i głębiej myśleć. Kiedy potrafimy śledzić dany ciąg myślowy bez zbaczania, możemy zadawać bardziej przenikliwe pytania dotyczące siebie i, co kluczowe, słyszeć głęboko przemyślane odpowiedzi pochodzące z naszych głębi. Siła refleksyjnej koncentracji staje się istotna, gdy przechodzimy do praktyk wipaśjany, które wymagają użycia myśli i wyobrażeń jako przedmiotów medytacji.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. Jakie jest twoje ogólne doświadczenie uważności oddychania? Czy wolisz ją od metta bhawany, czy raczej odwrotnie? Czemu tak jest?
2. *„Czasami chce się porzucić liczenie. Mogą być dobre i złe tego powody”* – czy kusilo cię kiedyś porzucenie liczenia w pierwszych dwóch etapach? Czy twoje powody są powiązane z "dobrymi i złymi powodami" Bodhipaksy?
3. Czy zauważasz różnicę między etapami 1. a 2.? Jeśli tak, to czy twoim zdaniem Bodhipaksa wyjaśnia ją dobrze? Czy mogą być jakieś inne przyczyny tej różnicy?
4. Spróbuj skupiać się w tym tygodniu raz to bardziej na wdechu, raz to bardziej na wydechu. Zauważ efekty i bądź gotów opowiedzieć o nich grupie.
5. Czy stajesz się bardziej skoncentrowany, kiedy porzucasz liczenie i przechodzisz do etapu 3., czy raczej stajesz się bardziej podatny na rozproszenie?
6. Spróbuj wykorzystać fizyczne zakotwiczenie w etapie 3. Czy ręce służą ci dobrze jako kotwica, czy lepiej działa jakaś inna część ciała?
7. W jaki sposób doświadczasz oddechu w etapie 4. praktyki? Spróbuj odnieść swoje przeżycia do opisu zawartego w tekście – np. czy czujesz oddech na obręczy nozdrzy, czy gdzieś indziej; czy mocniej czujesz doznanie w jednym nozdrzu niż w innym; czy doświadczasz niekiedy czegoś w rodzaju „wewnętrznego dźwięku”, „doznania niczym jedwab” albo „uroczego uczucia przepływu” wspomnianych w tekście?
8. Spróbuj zastosować coś z „zestawu medytacyjnych narzędzi” Bodhi-paksy w swojej praktyce w tym tygodniu. Opowiedz grupie o efektach.
9. Czy czujesz się bardziej zainteresowany uważnością oddechu po przeczytaniu tego tekstu i wypróbowaniu niektórych sugestii? Jeśli tak, to co mówi to o twórczym

podejściu do praktyki medytacyjnej?

1.3.6. Metta bhawana

Wprowadzenie

W ostatnim rozdziale tej części kursu dostaniemy nieco porad, jak praktykować metta bhawanę. Wskazywanie użytecznych sposobów bycia twórczym w tej praktyce może być paradoksalnie trudniejsze niż w przypadku uważności oddychania (przynajmniej w krótkim tekście), dlatego właśnie, że zakres kreatywności znacznie jest większy, a reakcje ludzi tak różnorodne. Całej książki wymagałby opis różnych podejść do tej praktyki wykorzystywanych nawet przez małą próbkę doświadczonych medytujących, a wiele metod „zadziałałoby” jedynie u osób o bardzo podobnym temperamencie.

W tym treściwym ekstrakcie Bodhipaksa prezentuje nam ramy dla eksperymentowania z praktyką metta bhawany, które powinny przynieść coś każdemu, będąc punktem wyjścia do rozwijania swoich własnych twórczych podejść do tej praktyki. Przygląda się także naturze metty, mówi o tym, jak dbać o emocje i analizuje pewne ogólne metody, których możemy użyć do przemiany naszych stanów emocjonalnych.

Pielęgnowanie miłującej życzliwości

Tekst będący streszczeniem Wildmind Bodhipaksy, roz. 5.

Pomysł pielęgnowania emocji może uderzyć nas jako dziwny: czyż bowiem emocje po prostu się nie przydarzają? Z buddyjskiego punktu widzenia jest inaczej. Emocje to aktywnie tworzone nawyki. Wydaje nam się, że żyją one własnym życiem, ponieważ nie jesteśmy świadomi, jak je tworzymy. Jeśli będziemy w stanie wprowadzić więcej świadomości w nasze emocjonalne życie, będziemy mogli świadomie pielęgnować emocje, których chcemy doświadczać, i eliminować te, których nie chcemy. Do tego właśnie dążymy w metta bhawanie – do pielęgnowania tego, co pozytywne, i eliminowania tego, co negatywne.

Kultywujemy emocje cały czas

Oto przykład nieświadomego generowania emocji: wyobraźmy sobie, że jesteśmy w grupie znajomych i zaczynamy rozmawiać o tym, jak źle się na świecie dzieje. Po pewnym czasie takiej konwersacji, gdy nasze zaangażowanie rośnie, są duże szanse na popadnięcie w złość, depresyjny nastrój lub przekonanie o własnej nieomyślności. Poprzez skupianie się na sprawach, które nas złością lub zasmucają, bez kreatywnych wysiłków, by temu przeciwdziałać, w istocie kultywujemy takie emocje.

W metta bhawanie świadomie generujemy myśli, które mogą przyczynić się do powstania pozytywnych emocji. Z czasem, i wraz z postępami praktyki, zaczyna to mieć otwierający wpływ

na naszą zdolność do miłości. Stwarzamy sprzyjające warunki dla rozwoju naszej cierpliwości, uprzejmości i wyrozumiałości, stając się w ten sposób bardziej kochającymi.

Czym metta jest

- Metta to uznanie podstawowej solidarności z innymi ludźmi.
- Metta to empatia, dążenie do widzenia świata z różnych perspektyw.
- Metta to życzenie innym dobrze.
- Metta to życzliwość, wspaniałomyślność, cierpliwość, rozwaga, miłość, pożyteczność, przyjacielska postawa oraz uwzględnianie potrzeb innych.
- Metta to fundament współczucia; w zetknięciu z cierpieniem metta przemienia się we współczucie.
- Metta to najbardziej ubogacający stan emocjonalny, jaki znamy; życzyć komuś dobrze to życzyć mu, by sam doznał metty.
- Metta to dopełnienie emocjonalnego rozwoju każdej istoty ludzkiej; to potencjalna dojrzałość emocjonalna obecna w każdym z nas.
- Metta to nie tylko uczucie, to także postawa; metta jako postawa może motywować nasze działania, nawet jeśli sami nie czujemy się szczęśliwi lub subiektywnie nie odczuwamy miłości.
- Metta to odpowiedź na niemal każdy problem, przed jakim świat obecnie stoi. Pieniądze ich nie rozwiążą. Technologia ich nie rozwiąże. Gdzie brak dobrej woli, brak też widoków na pozytywną zmianę. Metta potrafi jak nic innego zmieniać świat na korzyść.

Czym metta nie jest

- Metta to nie to samo co dobrze samopoczucie. Odczuwając metę, czujemy się ogólnie bardziej radosni i szczęśliwi, ale można odczuwać dobre samopoczucie i nie znajdować się w stanie metty. Możemy na przykład czuć się dobrze, będąc jednocześnie samolubni i nie zważając na potrzeby innych. Metta to postawa aktywnej troski o innych.
- Metta to nie czarno-biały krajobraz. Podobnie jak gniew przybierać może różną intensywność, od lekkiej irytacji po furję, tak metta objawia się na szerokiej skali od grzecznego zachowania po żarliwą miłość do wszystkich istot żywych.
- Metta nie jest dla nas niczym nowym i nieznanym. Wszyscy jej doświadczamy. Ilekroć odczuwamy przyjemność widząc, że komuś dobrze idzie, albo cierpliwość wobec kogoś trudnego w obyciu, tylekroć doświadczamy metty. W przypadku metta bhawany pielęgnujemy coś już istniejącego.

- Metta to nie zaprzeczenie naszego doświadczenia. Praktykowanie metty nie oznacza zafałszowanego „bycia miłym”. Nawet jeśli kogoś nie lubimy i nie pochwalamy jego zachowań, to jego dobro wciąż może leżeć nam na sercu. To jeden z największych cudów świata, wyzwala nas bowiem z beznadziejnego kręgu przemocy i zemsty, czy to w perspektywie globalnej, czy osobistej.

Emocje są jak rzeka

Rzeki zlobią doliny. Woda tworzy kanały pogłębiające się z każdym rokiem, i owe kanały wyznaczają potem bieg rzeki. Rzeka tworzy brzegi, a brzegi tworzą rzekę. Nasze emocje także płyną szlakami. Dają początek myślom, które z kolei wzmacniają emocje. Na przykład w czasie poirytowania nasze myśli są skłonne szukać winnych. Dostrzegamy cechy, jakich nie lubimy w sobie, w innych, w świecie jako takim. Przeoczamy to, co dobre i pozytywne nawet, jeśli patrzy nam prosto w oczy. To poczucie bycia otoczonym przez błędy i przewinienia wzmacnia nasze poirytowanie, i w ten sposób emocje kształtują myśli (brzeg rzeki), zaś myśli wpływają na emocje (rzekę). Dynamika błędnego koła zatruwającego nam życie!

Jak mamy uciec od nastroju, który już nas opanował? A może lepiej trzymać się jednego określonego nastroju i go nie zmieniać? Na szczęście istnieją inne uwarunkowania naszych uczuć, które mogą przerwać wzorzec błędnego koła zarysowany powyżej. Przyjrzyjmy się po kolei pięciu z nich: otoczeniu, ciału, woli, myślom oraz porozumiewaniu się.

Emocje a nasze otoczenie

Jeśli chce się zmienić swoje samopoczucie, można przemienić swoje otoczenie. Można przekształcić je w czynnik sprzyjający wysiłkom rozwijania metty poprzez stworzenie pięknej przestrzeni do medytacji. Tworzymy kapliczkę przywołującą nasze ideały. Świece, kadzidełka, kwiaty i obrazy dla nas istotne mogą pomagać w poprawie nastroju. Utrzymywanie miejsca w czystości sprzyja rozwijaniu lepszych stanów mentalnych a także utrwalaniu pozytywnych stanów już rozwiniętych. To, co widzimy, otwarłszy oczy po zakończeniu medytacji, może mieć silny efekt – często po medytacji bywamy bardziej wrażliwi na bodźce, niż nam się wydaje.

Emocje a nasze ciało

Postura naszego ciała ma duży wpływ na nasze samopoczucie; toteż ustawienie postawy do medytacji nie jest tylko kwestią komfortu – pracujemy nad emocjami za pomocą ciała. Ważne, by być świadomym swego ciała także poza medytacją, oraz by upewnić się, że warunki fizyczne wspierają pozytywne stany emocjonalne.

Emocje a wola

W każdym momencie egzystencji mamy jakiś wpływ na to, co odczuwamy. Niezależnie od tego, czy zdajemy sobie z tego sprawę, możemy porzucać emocje negatywne i odkrywać bardziej pozytywne reakcje. Czasem wyładowanie swoich emocji widzimy jako jedyną alternatywę dla ich zakorkowania. Jest jednak inna możliwość – pełnego doświadczania własnych emocji i uczenia się pracy nad nimi; świadomego ich przekształcania oraz zręczniejszego wyrażania we właściwym momencie.

Emocje a nasze myśli

Myśli i uczucia są głęboko powiązane. To, co myślimy, ma zawsze jakiś wpływ na to, co czujemy. Kluczowe zatem jest uczenie się pielęgnowania uważności, która umożliwi nam decydowanie, które myśli wspierać, a które odrzucać. Tysiące takich małych zmian wywoła z czasem znaczącą przemianę w naszym życiu emocjonalnym. Wsluchujmy się w historie opowiadane sobie i pytajmy się, czy są nam pomocne. Jeśli nie, zmieniamy je.

W metta bhawanie wspieramy świadomy rozwój myśli sprzyjających emocjom pozytywnym, unikamy zaś myśli sprzyjających emocjom negatywnym. Najczęściej stosowaną w praktyce metta bhawany myślą jest: „Niech mi się dobrze wiedzie, obym był szczęśliwy, obym był wolny od cierpienia”. Myśli przywoływane przy kultuwowaniu metty nie zawsze są werbalne. Możemy także użyć wyobraźni, wizualizując np. światło promieniujące z naszego serca. Można też połączyć słowa i obrazy.

Emocje a nasze porozumiewanie się

Komunikacja ma potężny wpływ na emocje. Sposobem na zmianę nastroju jest rozmowa. Jeśli wyrażane emocje są pozytywne, zakomunikowanie ich czyni je silniejszymi. Dzięki porozumiewaniu się wchodzimy często w lepszy kontakt z własnymi emocjami. Komunikacja nie musi być jedynie werbalna. Niewerbalna komunikacja – dotyk czy uścisk – może mieć niebywale znaczenie dla naszego samopoczucia.

W metta bhawanie wyobrażamy sobie, że porozumiewamy się z innymi, i dzięki temu porozumiewamy się ze sobą. Przywołujemy do umysłu innych i życzymy im dobrze. Możemy wyobrazić sobie przekazywanie gestów uznania przyjacielowi. Możemy pomyśleć o osobie, z którą jesteśmy skonfliktowani, i wyobrazić sobie przeproszenie jej. Możemy wyobrazić sobie komunikację niewerbalną.

Podlewanie nasion emocji

Wszyscy doświadczamy metty. Praktyka ta skupia się na nasionach metty i je podlewa, by

rosły i zapuszczały korzenie w głębsze rejony naszej istoty. Dla wzrostu tych nasion potrzebujemy gleby i wody. Gleba to nasza świadomość. Deszcz to różnorodność metod, z których możemy skorzystać przy rozwijaniu nasion metty. Są cztery główne metody, które uważam za użyteczne: użycie słów, wspomnień, twórczej wyobraźni oraz pamięci ciała. Część z nich u was zadziała, a część być może nie. Najlepiej wypróbować kilka metod i stwierdzić, które wam odpowiadają, poświęcając każdej metodzie dostatecznie dużo czasu. Podobnie jak nasiona kiełkujące pod wpływem wody, wasze emocje mogą potrzebować czasu, by rozwinąć się w odpowiedzi na wybraną metodę.

Słowa w służbie metty

Powtarzanie zwrotów to klasyczny sposób praktykowania metta bhawany, i stosuję tę metodę częściej niż jakąkolwiek inną. Tradycyjny zwrot w pierwszym etapie brzmi: „Niech mi się dobrze wiedzie, obym był szczęśliwy, obym był wolny od cierpienia”. Musimy wypowiedzieć to zdanie do siebie z pełnym przekonaniem. Musimy też pamiętać o utrzymywaniu koncentracji na emocjach; bezustannie powtarzać zdanie, obserwując jego wpływ na nasze odczucia. Powtórzenia powinny następować w pewnych odstępach czasu, by ich efekty mogły się utrwalić. Ja sam staram się dopasować to zdanie do rytmu mojego oddechu i mówię „Niech mi się dobrze wiedzie” na wydechu, i na następny wdech, wydech i kolejny wdech dostrajam się do swojego serca i patrzę, jaki skutek to wywarło. Przy kolejnym wydechu mówię „Obym był szczęśliwy”; a dwa wydechy później „Obym wolny był od cierpienia”.

Kiedy myślimy te słowa, jesteśmy aktywni. Kiedy zaś wsłuchujemy się w ich efekt, jesteśmy nastawieni na odbiór. Ta praktyka wymaga od nas bycia zarówno aktywnymi, jak i receptywnymi. Aktywnie pracujemy z własnymi emocjami i jesteśmy receptywnie świadomi skutków własnych działań. Jedno i drugie jest tak samo ważne. Bez aktywnej pielęgnacji nasz umysł błądzi bez celu, a emocje podążają szlakami starych nawyków.

Nie zaszkodzi też spróbować wypowiadania do siebie zwrotów na wdechu zamiast na wydechu. Wywołuje to całkiem inny efekt. Wypróbujmy obie metody i sprawdźmy, która lepiej na nas działa.

Tradycyjne zwroty są dobre, ponieważ elegancko streszczają istotę medytacji metta bhawany, można jednak, jeśli chcemy, powtarzać po prostu słowa „miłość”, „życzliwość” lub „cierpliwość”. Albo stosować serię takich słów. Można też ewentualnie wymyślić swoje własne afirmujące zdanie. Najlepiej jednak stosować prawdziwe afirmacje. Jeśli mówisz: „Jestem szczęśliwy i zadowolony”, podczas gdy w oczywisty sposób nie jesteś, ciężko będzie się w to zaangażować całym sercem. Z drugiej strony, jeśli użyjesz zdania wyrażającego życzenie, na przykład: „Obym był szczęśliwy i zadowolony”, będą większe szanse, że to zadziała.

Przywoływanie wspomnień

Wszyscy wiemy, jak potężne emocje potrafi wywołać pamięć. Wspominamy skierowane do nas słowa i czujemy przyływ ciepła i miłości. Z rumieńcem wstydu przypominamy sobie nasze głupie zachowania. Potęga pamięci jest taka, że wspomnienie zdarzenia może wywołać silniejszą reakcję niż samo zdarzenie.

Możemy w pełni świadomie wyzyskać sugestywną moc pamięci w służbie metty. Weźmy teraz pod uwagę rozwijanie metty wobec samego siebie. Możemy wówczas przypominać sobie sytuacje, gdy czuliśmy zadowolenie z własnej postawy; gdy byliśmy w doskonałym nastroju i czuliśmy się ze sobą na luzie; gdy byliśmy na wsi i mieliśmy silne poczucie harmonii i spokoju; albo gdy dokonaliśmy czegoś znaczącego w życiu.

Przypomnijmy sobie każdy szczegół takiego momentu – jakie ubranie mieliśmy na sobie, co widzieliśmy, jaką postawę przyjęło nasze ciało, jakich zapachów byliśmy świadomi, co mówili ludzie wokół. Przywołajmy detale: rodzaj ubioru, jasność barw, akcenty głosu. Im żywiej przypomnimy sobie to doświadczenie, tym łatwiej będzie ponownie doświadczyć takich emocji. Im więcej zmysłów włączymy, tym bardziej wyraźne i sugestywne będzie wspomnienie, więc spróbujmy zaangażować tak wzrok, jak słuch, dotyk i węch.

Wykorzystywanie twórczej wyobraźni

Raz jeszcze weźmy pod uwagę rozwijanie metty wobec samego siebie. Pomyślmy o doświadczeniu, dzięki któremu poczulibyśmy się dobrze i szczęśliwie. Czasem wyobrażam sobie nurkowanie na australijskiej Wielkiej Rafie Koralowej. Nigdy nie nurkowałem, ale kiedy myślę o uczuciu dryfowania, ciepłych prądach wody pieszczących moją skórę, grze światła na pięknych koralach i ławicach wściekle kolorowych ryb przepływających obok, mam poczucie szczęścia.

Na dalszych etapach medytacji możemy zaprosić innych, by do nas dołączyli. Hojnie proponujemy im korzyści środowiska, jakie dla nich stworzyliśmy. Nie chodzi tu po prostu o przyjemne doświadczenie. Pamiętajmy, że metta to życzenie szczęścia, a nie tylko przyjemne uczucie. Życzymy sobie dobrze, po czym życzymy dobrze innym, dzieląc w wyobraźni nasz wewnętrzny świat z nimi.

Wyobrażając sobie, że mamy się dobrze, jesteśmy szczęśliwi i wolni od cierpienia, w istocie życzymy sobie tych stanów. Nasze wyobrażenia przyczyniają się do realnych zmian w stanie naszego umysłu. Robimy to cały czas – za każdym razem, gdy śnimy na jawie, kultywujemy daną emocję bądź inną. Czasem są one twórcze i pomocne, a czasem destrukcyjne i podminowujące. Istotą metta bhawany jest świadome przywoływanie pożytecznych uczuć miłości, szacunku, cierpliwości i tak dalej.

Wykorzystywanie własnego ciała

Wspomniałem już, że postawa ciała ma duży wpływ na doświadczane emocje. Możemy wykorzystać tę regułę podczas metta bhawany; wykorzystać pozycję ciała dla pielęgnowania metty, poprzez unikanie napięcia oraz pochylania się. To niemal tak, jakby nasze ciała miały wspomnienia. Gdy siedzimy w pozycji medytacyjnej, przypomnijmy sobie, jak to jest czuć pewność siebie, radość i energię. Niech ciało pomoże nam dotrzeć do tych stanów, relaksując się i utrzymując wyprostowany kręgosłup i otwartą klatkę piersiową. Wyobrażajmy sobie, że nasze ciało pełne jest energii.

Lekki uśmiech również ułatwia praktykę metty. Jeśli wymuszony uśmiech wydaje nam się fałszywy, po prostu rozluźniamy mięśnie twarzy. A gdy tylko praktyka metty zaczyna skutkować namacalnymi, pozytywnymi zmianami naszych stanów emocjonalnych, zaczniemy najpewniej uśmiechać się spontanicznie.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. Jak wyglądają twoje postępy w praktyce metta bhawany? Jeśli masz z nią trudności, na czym one polegają?
2. *„Czy emocje po prostu się nie przytrafiają? Z buddyjskiej perspektywy tak nie jest. Emocje to aktywnie tworzone nawyki”*. Zgadzasz się z tym?
3. *„Możemy działać w oparciu o postawę metty, jeśli sami nie czujemy się szczęśliwi, a nawet jeśli subiektywnie nie odczuwamy miłującej życzliwości”*. Doświadczyłeś tego kiedyś?
4. Czy ktoś musiał ci kiedykolwiek przypominać o czymś, o czym Bodhipaksa mówi, że mettą nie jest?
5. Bodhipaksa sugeruje cztery metody rozwijania załączków metty: słowa, wspomnienia, twórczą wyobraźnię oraz ciało. Które z nich wypróbowałeś; które działają na ciebie najlepiej?
6. Czy używasz tradycyjnych zdań sprzyjających tej praktyce? Jaki dają efekt? Wprowadziłeś kiedyś swoje własne słowa lub zdania?
7. Spróbuj w tym tygodniu zharmonizować zdania z oddechem, jak sugeruje Bodhipaksa. Obserwuj efekty i podziel się wrażeniami.
8. Czy wykorzystujesz wspomnienia i twórczą wyobraźnię w swojej praktyce? Jeśli tak, opowiedz o tym w grupie. Jeśli nie – spróbuj!
9. Czy masz jakieś doświadczenia z angażowaniem ciała, by zyskać dostęp do emocji, czy to w kontekście metta bhawany, czy jakimkolwiek innym? Jeśli tak,

pozwól sobie w najbliższych dniach na eksperymenty w tym zakresie i opowiedz o tym grupie.

1.4. Praktyka buddyjska. Mądrość.

- 1. Droga do mądrości**
- 2. Warunkowość, karma, odrodzenie**
- 3. Koło życia**
- 4. Duchowy wzrost a kreatywna warunkowość**
- 5. Uwarunkowane i Nieuwarunkowane**
- 6. Bodhićitta**

1.4.1. Droga do mądrości

Tekst napisany przez Wadanję dla potrzeb książki

Znaczenie wyobrażeń a ta część kursu

Wszyscy mamy w głowach jakiś model świata. Możemy być tego świadomi bądź nie, ale zawsze mamy w głowie zbiór idei, pojęć, wyobrażeń, analogii i metafor, które wnoszą sens w nasz świat i kierują naszymi działaniami. Każdy z nas ma jak gdyby mapę rzeczywistości i w oparciu o nią wybiera swoje drogi. Mapa ta jest skrajnie uproszczona, ponieważ rzeczywistość nazbyt jest złożona, by wtłoczyć ją do głowy. Nasza mapa ma analogiczny związek z rzeczywistością, jaki, powiedzmy, mapa Francji ma do realnego kraju. Jeśli jest dokładna, przydaje się do odnajdywania drogi, ale pomija niemal całe bogactwo, piękno, złożoność, tajemnicę i wspaniałość rzeczywistości. Jeśli jest niedokładna, jest gorzej niż bezużyteczna, i zaprowadzi nas w szereg ślepych zaułków, poszukiwań wiatru w polu i innych nieprzyjemnych doświadczeń. Toteż nasza mapa jest żywotnie ważna, nawet jeśli jest jedynie mizernym przybliżeniem rzeczywistości. Nasze przekonania i wyobrażenia o naturze rzeczywistości mają duży wpływ na to, co czujemy i jak przeżywamy swoje życie. Przekonania mogą nas wyzwolić albo przyczyniać się do tkwienia w martwym punkcie czy wręcz uwięzić nas w spirali negatywności skierowanej w dół.

Powinniśmy więc przyjrzeć się naszym przekonaniom i wyobrażeniom o świecie, by czynić duchowe postępy, a chociażby żyć emocjonalnie zdrowym i produktywnym życiem. Z tego powodu analizowanie i doskonalenie sposobu, w jaki myślimy o świecie, jest ważną częścią praktyki buddyjskiej – dokładnie tak samo ważną, jak praktykowanie etyki i medytacji. Doskonalenie naszych wyobrażeń o rzeczywistości to istotny aspekt trzeciej części Trojakiej Ścieżki, czyli mądrości, i na niej będziemy się skupiać w tej części kursu.

Mądrość a „właściwy pogląd”

Słowo „mądrość” często odnosi się w buddyzmie do bezpośredniego wglądu w naturę rzeczywistości, poza wszelkimi słowami i pojęciami. Jest to aspekt ostatecznego celu buddyzmu, ale dla większości z nas wciąż daleka do tego droga. Bez wątplenia większość z nas w miarę rozwoju własnej praktyki ma częściowe przebliski czegoś przypominającego ten bezpośredni wgląd, i potrzebujemy je cenić i pielęgnować. Ale na chwilę obecną potrzebujemy także skupić się na rozwijaniu tego, co zwie się „właściwym poglądem”. Oznacza to upewnianie się, że nasze pojęcia i wyobrażenia o świecie pasują do rzeczywistości i pozwalają nam wieść sensowne życie, w którym duchowy postęp jest możliwy. Powinniśmy się upewnić, że używane przez nas mapy są dostatecznie dokładne, by doprowadzić nas tam, dokąd chcemy.

„Właściwy pogląd” brzmi być może dosyć sztywno i dogmatycznie. Lecz praca nad właściwym poglądem nie oznacza podpisania się pod wyznaniem wiary, brania jakiegoś zbioru przekonań na ślepa wiarę ani sztywnego trzymania się zestawu dogmatów. (Buddyzm w najlepszym wydaniu zachęca do traktowania wszystkich swoich idei ze szczyptą rezerwy, przyznając, że dopóki nie jesteśmy oświeceni, każde pojęcie wykorzystywane do wyjaśniania niepojętej i tajemniczej rzeczywistości będzie w najlepszym razie prawdziwe jedynie częściowo). Praca nad właściwym poglądem znaczy w istocie uczciwe spojrzenie na sposób, w jaki uwarunkowano nasze myślenie o świecie, przyznawanie się, w którym miejscu nasze obecne przekonania nas blokują i nie odpowiadają rzeczywistości, oraz poświęcanie otwartego, obiektywnego namysłu pewnym wypróbowanym przez czas ideom, które na pierwszy rzut oka mogą wydać się nazbyt radykalne i rewolucyjne, by wpasować się w przekonania przekazane nam przez społeczeństwo operujące w zupełnie innym światopoglądzie i zestawie wartości. Wreszcie może to także znaczyć chęć wypróbowania tych nowych sposobów myślenia – zastosowania ich na jakiś czas jako „hipotez roboczych”, by sprawdzić, czy faktycznie otwierają one drzwi do nowych poziomów doświadczenia, przed którymi wcześniej się zamykaliśmy.

„Wszyscy ludzie pogrążeni w świecie⁷ są szaleni!”

Większość z nas instynktownie sądzi, że nasze obecne mapy rzeczywistości są w dużej mierze właściwe. Nieświadomie myślimy, że być może wystarczyłoby im nieco więcej detali i nieco więcej dokładności w pewnych miejscach, ale ogólnie nie są zbyt odległe od prawdy. Lecz pogląd buddyjski jest bardziej radykalny. Wedle Buddy jeśli postrzegamy świat zgodnie ze wzorcami „normalnego” zdrowego rozsądku, co czyni większość ludzi, wówczas nasze mapy są całkowicie błędne pod pewnymi ważnymi względami. I w efekcie nieomal cały pochod ludzki jest zagubiony, porusza się niezdarnie, szuka szczęścia zupełnie nie tam, gdzie trzeba, pakuje się w coraz gorszy bałagan, doświadcza coraz więcej cierpienia.

Budda powiedział raz, że „wszyscy ludzie pogrążeni w świecie są szaleni”. „Pogrążeni w świecie” nie oznacza tu mieszkańców planety Ziemi, lecz osoby starające się uzyskać szczęście z przelotnych zjawisk tego przemijającego świata, a nie w oparciu o rozwój duchowy. Innymi słowy oznacza to „normalnych” ludzi, w tym, do pewnego przynajmniej stopnia, ciebie i mnie, a także znaczną większość innych buddystów. (W tradycji stan „niepogrążenia w świecie” i „szlachetność” są widziane jako bardzo wybitne osiągnięcia duchowe).

Cytując Sangharakszitę:

Tak stwierdził Budda. Każdy, kto nie jest duchowo oświecony albo bardzo bliski tego, jest szalony. I nie jest to żadna przesada ze strony Buddy. Kiedy się rozejrzymy,

7 Ang. "worldling" – osoba oddana troskom i przyjemnościom tego świata [przyp. tłum.].

zobaczymy, że żyjemy pośrodku wielkiego szpitala, wszyscy bowiem są chorzy. Żyjemy pośrodku ogromnego azylu dla obłąkanych, wszyscy bowiem są szaleni. I można powiedzieć, że wszystko, co każdy z nas robi na tym świecie, to czyni szaleńca. I tylko gdzieś tam widzimy pewne poblaski, pewne przebliski zdrowia⁸.

Budda powiedział, że jesteśmy szaleni, ponieważ nasz światowy sposób widzenia rzeczy jest „na wspak” – do góry nogami – i przeszedł do opisanie kilku przejawów tego, że to „normalne” postrzeganie rzeczy stało w zupełnym przeciwieństwie tego, jak się rzeczy mają. Nie chodzi o to, czy możemy dokonać pewnych poprawek, lecz o to, czy w ogóle idziemy w dobrym kierunku. Jeśli idzie o sprawy naprawdę ważne, błądzimy w ciemnościach. Ciężko to przyjąć do wiadomości – w istocie akceptacja tego wymaga już od nas pewnego zasobu mądrości!

Jako że w pewnych istotnych obszarach „normalne” sposoby postrzegania świata są odwrócone całkowicie do góry nogami, zaś buddyjskie sposoby postrzegania rzeczy stanowią dokładne przeciwieństwo tamtych, idee buddyjskie są rewolucyjne. Stawiają nasz stojący na głowie pogląd na świat z powrotem na nogi. Jeśli prawdziwie uczynimy te idee częścią siebie, zrewolucjonizują one całą naszą istotę i nasze życie – kompletnie przemienią nasze cele, sposób myślenia i odczuwania, sposób mówienia i działania. Nie stanie się to od razu po przeczytaniu książki o Dharma ani usłyszeniu mowy Dharmy, ponieważ proces uczynienia idei częścią siebie jest zazwyczaj długi, nawet jeśli rozumiemy ją intelektualnie i zgadzamy się, że jest prawdziwa. Istnieje potężna różnica między zrozumieniem wyrażonej słowami idei a trwałym zespoleniem prawdy stojącej za nią z naszym postrzeganiem świata, odczuwaniem świata i reagowaniem na świat.

Praca nad mądrością

Proces zespalania idei dharmicznych z samym sobą tak blisko, że mogą one radykalnie przekształcić życie i podejście do świata, jest podsumowany w nauce o trzech poziomach mądrości. Omawialiśmy to już na pierwszej sesji tego kursu, ale jest to na tyle kluczowe dla wymiaru mądrości w Trojkiej Ścieżce (który będziemy rozwijać w ciągu najbliższych kilku sesji), że warto spojrzeć na to z nieco innej perspektywy, jako fundamentu tego, co nastąpi dalej.

Trzy poziomy mądrości wedle tradycji sarwastiwady to:

1. Słuchanie (bądź czytanie) – Śruta maji pradźnia.
2. Myślenie lub refleksja – Cinta maji pradźnia.
3. Medytacja – Bhawana maji pradźnia.

By użyć metafory, proces opisany przez „trzy mądrości” bardzo przypomina to, co dzieje się, kiedy

⁸ *Zen a proces psychoterapeutyczny*, Sangharakszita.

jemy: najpierw bierzemy jedzenie do ust i smakujemy, potem je żujemy i trawimy, przetwarzając na wiele sposobów, by zmienić jego postać na użyteczną, a wreszcie czynimy jedzenie częścią siebie – ono staje się nami, my stajemy się nim.

Etap 1.: słuchanie i czytanie

Może wydawać się oczywiste, że pierwszym krokiem do utożsamienia się z buddyjskim nauczaniem jest słuchanie i czytanie słów, w których jest ono wyrażone. Ale na tym etapie chodzi o znacznie więcej, i musimy bardzo uważnie podchodzić do niego, obserwując własną postawę wobec nauk i własne reakcje na nie.

Wedle słownika palijskiego słowo „suta” będące odpowiednikiem śruty w śruta mają pradžnia znaczy „posłyszane w specjalnym sensie, odebrane dzięki natchnieniu bądź objawieniu, słyszane, nauczone”. Na tej podstawie Ratnaguna⁹ opisał ten etap jako sposób „odbioru przekazu Oświeconego umysłu za pośrednictwem pojęć”. Niekiedy Oświecony umysł zdaje się używać dziwnego środka przekazywania swoich pojęć – nie najlepiej napisaną książkę lub nauczyciela Dharmy wydającego się zwykłym człowiekiem – ale często nasza reakcja na posłyszenie Dharmy z tych na pierwszy rzut oka niezbyt imponujących źródeł może mieć tę specjalną właściwość, właściwość natchnienia lub objawienia. Czasem ludzie mówią, że ich pierwszą reakcją na posłyszenie pewnych nauk Dharmy było natychmiastowe poczucie, że „jest to ważne” i „jest to słuszne”, być może obok poczucia, że w jakiś sposób zawsze to wiedzieli, albo podskoku radości i poczucia oczekiwania, uczucia, że są to drzwi otwierające coś ważnego. Możemy przejawiać tego typu reakcje nawet wówczas, gdy nie pojęliśmy jeszcze danej nauki – często ma się silne poczucie, że, na przykład, Sutra Serca mówi coś potężnego i ważnego, bez zrozumienia żadnego jej szczegółu.

Śraddha

Taka reakcja to aspekt właściwości, do której odnosimy się sanskryckim określeniem „śraddha”, często tłumaczonym jako „wiara”, co bywa raczej mylące. Śraddha to zdecydowanie nie wiara w sensie ślepej wiary w coś, co nie ma sensu. Można opisać śraddhę jako rodzaj wiedzy w sercu, pochodzącej z jedności myślenia i uczucia. Przejawia się ona często jako intuicyjne poczucie słuszności i wagi połączone z bardziej rzeczową pewnością, że dane nauki mają sens intelektualnie. Jeśli mamy nawet delikatne uczucie takiej odpowiedzi na słuchanie lub czytanie Dharmy, powinniśmy zwrócić na to uwagę i dbać o to, gdyż jest to istotne. Dharma to nie tylko zwyczajne nauczanie, to „przekaz Oświeconego umysłu za pośrednictwem pojęć”. Nasze poczucie słuszności i wyjątkowości nauk to nasz łącznik z Oświeconym umysłem. To nasz łącznik z własnym

9 Rozum i refleksja w duchowym życiu, Ratnaguna.

potencjałem. Wyrażając się poetycznie można powiedzieć, że jest to nasze wyższe ja lub przyszłe ja, którym możemy się stać, przemawiające do nas, mówiące nam, że to, co słyszymy, jest żywotnie ważne dla naszego przyszłego spełnienia. A połączenie z Oświeconym umysłem czy z naszym wyższym ja nie jest drobną sprawą. Aby trwać w dobrej kondycji, powinniśmy poświęcać temu uwagę i to szanować. Aż nazbyt łatwo znudzić się Dharumą po pewnym czasie, traktując ją jako kolejną porcję zestawu idei, z którymi się zetknęliśmy, będącą na tym samym poziomie, co inne opinie, zachwyty i informacje. W tej sytuacji nasze połączenie z Oświeconym umysłem będzie się stawało coraz słabsze. By temu przeciwdziałać, musimy pamiętać naszą reakcję śraddhy i do niej powracać, by była żywa i świeża, i pielęgnować ją tak, by wyrosła w coś o trwałym i silnym wpływie na nasze życie. Jak mówią słowa jednego z najwcześniejszych i najbardziej wpływowych tekstów mahajany, Sutry Białego Lotosu: „Jeśli słucha [Dharmy] nawet przez moment, niech sobie radośnie powinszuje, [mówiąc] "Oto uzyskałem wielką korzyść!"”.

Receptywność

Czasami jednakże nasza początkowa odpowiedź na niektóre nauki Dharmy zupełnie nie przypomina śraddhy – czasami jest to sceptycyzm bądź nawet niechęć. Bez wątplenia powinniśmy zastanawiać się krytycznie nad naukami, by przekonać się, że mają one sens. Lecz myślenie krytyczne to nie to samo, co zamknięcie się na nowe idee z powodu przekonania, że znamy już prawdę. Istnieje pewna często cytowana anegdota o profesorze, który idzie z wizytą do mistrza zen. Profesor jest przepełniony swymi własnymi teoriami i swoim obecnym rozumieniem, ale z jakiegoś powodu dalej pociąga go wizyta u kogoś, o kim wie, że posiada rodzaj wiedzy, której mu brakuje. W trakcie rozmowy mistrz zen zaczyna nalewać herbatę. Napenia filiżankę profesora i leje dalej. Herbata rozlewa się wszędzie, ale on po prostu dalej nalewa, aż profesor wykrzykuje z niedowierzaniem: „Stój! Nie widzisz, że filiżanka jest pełna?”. W tym momencie mistrz zen mówi: „Przypominasz właśnie tę filiżankę. Jesteś już pełen swoich własnych opinii i nie ma miejsca na nic świeżego. Po co się trudziłeś, przychodząc tutaj?”.

Czasami wszyscy przypominamy tego profesora. Na pewnym poziomie wiemy, że jest coś nieadekwatnego w naszym obecnym rozumieniu życia, inaczej nie szukalibyśmy w Dharmie tego, czego nam brakuje. Ale na innym poziomie wydaje nam się, że wszystko wiemy. Mamy światopogląd przejęty od rodziców, społeczeństwa, kraju, w którym żyjemy, przyjaciół, systemu edukacji, mediów i tak dalej. I często nie będąc nawet tego świadomymi dyskwalifikujemy idee niepasujące do odziedziczonego obrazu świata. Choćby za daną ideą opowiadało się przez długi czas wielu ludzi bez wątplenia mądrzejszych i inteligentniejszych od nas, aż nazbyt łatwo odrzucamy ją od ręki, o ile nie zgadza się z założeniami, w jakich nas uwarunkowało. (Reakcje wielu ludzi Zachodu na idee buddyjskie, które nie pasują do tak zwanego „naukowego”

materializmu, są często przykładem tego fenomenu).

By zrobić miejsce na coś nowego i świeżego, powinniśmy pamiętać, że wedle Buddy wiele naszych „normalnych” sposobów postrzegania świata jest odwróconych do góry nogami. Potrzebujemy pamiętać, że poszukujemy czegoś leżącego poza naszym obecnym rozumieniem rzeczywistości – w przeciwnym razie nie musielibyśmy tego szukać. Musimy wygospodarować nieco miejsca w filizance, aby stać się otwartymi i receptywnymi. Wedle słów Sangharakszity:

Receptywność to pierwszy wymóg wobec adepta, a w istocie wobec każdego, kto chce się nauczyć czegokolwiek. Cała reszta jest dopuszczalna: możemy być podli, głupi, pełni przewinień, możemy się sprzeniewierzać... W pewnym sensie nie ma to znaczenia. Ale musimy być duchowo receptywni, musimy być gotowi się uczyć. Kiedy wiemy, że nie wiemy, wszystko jest możliwe.¹⁰

Pierwszym etapem pierwszego etapu mądrości jest wiedzieć, że się nie wie.

Etap 2.: myślenie i refleksja

Usłyszenie i zrozumienie pewnego aspektu Dharmy, a nawet radosne jego powitanie i akceptacja, to dopiero początek dłuższego procesu. Wszyscy zapewne spotkaliśmy się z pomysłami, które wydawały się użyteczne i ważne, byliśmy przekonani, że wprowadzimy je w praktyce, by w końcu szybko o nich zapomnieć. (Doskonałym przykładem są pracownicze kursy treningowe – po weekendowym kursie możemy kipieć od pomysłów, jak zrewolucjonizować nasze zarządzanie czasem, ale do poniedziałkowego popołudnia osuwamy się znowu w stare nawyki, zaś do następnego tygodnia kompletnie zapominamy o treningu). Ludzki umysł jest jak sito, fakt potwierdzony w buddyjskim przysłowiu: „Brak powtarzania jest rakiem życia duchowego”. O ile nie będziemy bezustannie powtarzać tego, co usłyszeliśmy i przeczytaliśmy, zapewne nie będziemy w stanie o tym pamiętać pośród szamotaniny codziennego życia, a z czasem prawdopodobnie zniknie to całkowicie z horyzontu naszej świadomości.

Sutra Białego Lotosu, do której się już odnosiliśmy, wymaga od nas „odbierania i utrzymywania, odczytywania i recytowania, objaśniania i kopiowania”. „Odbieramy i utrzymujemy” nauki poprzez akceptowanie ich jako własnych, branie ich sobie do serca i utrzymywanie ich blisko serca. Następnie „odczytujemy” nauki, nie tylko raz, ale konfrontując się z nimi wielokrotnie. Tradycyjnie także „recytuje-my” – uczenie się i intonowanie nauk często postrzegano jako istotną praktykę. Uczenie się na pamięć to świetny sposób wpajania sobie nauk i rozumienia ich, pozwalający nosić ze sobą Dhammę, zastanawiać się nad nią w chwilach beczynności i pamiętać o niej także w trudnych sytuacjach. Zaś po zrozumieniu nauk i zatopieniu

¹⁰ *Mądrość ponad słowami*, Sangharakszita.

się w nich przez pewien czas możemy także „objaśniać”. Kiedy dysponujemy pewnym stopniem zrozumienia, przekazywanie Dharmy innym to doskonały sposób na wyrycie jej w swoim umyśle, odniesienie jej do doświadczenia własnego i bliźnich oraz pogłębienie jej pojmowania; jest to także praktyka hojności ważna sama w sobie. Wreszcie, w czasie spisania Sutry Białego Lotosu „kopiowanie” było istotną praktyką służącą rozpowszechnianiu wiedzy o Dharmie. Mimo że nie potrzebujemy już ręcznie kopiować książek, by je udostępnić, akt przepisywania to wciąż dobry sposób na lepsze uchwycenie tekstu i głębokie zatopienie się w nim.

W tradycyjnych tekstach, jak Sutra Białego Lotosu i wiele innych, widzimy, że etap „myślenia i refleksji” od zawsze był ważną praktyką dla buddystów. Nie musimy do tego podchodzić w dokładnie ten sam sposób, jaki sugeruje Sutra Lotosu, lecz zasady są te same: musimy dogłębnie pogрузić się w Dharmie, by stopniowo nią przesiąknąć. W trakcie naszego zaangażowania w Dhamę raz za razem będziemy się zapewne spotykać z ważnymi ideami buddyzmu z nieco odmiennej perspektywy i w nieco innych słowach. Przeczytamy być może szereg książek, usłyszymy wiele mów, weźmiemy udział w wielu grupowych studiach i dyskusjach, w wielu sytuacjach na różne sposoby podejmiemy refleksję, spotkamy się z wieloma symbolami, mitami i opowieściami, i wszystko to uzupełni i pogłębi nasze rozumienie. Potem będziemy także mogli przekazywać Dhamę innym, formalnie bądź nieformalnie, obszernie bądź skrótowo. Podobnie jak po wyjściu na spacer w gęstej mgle stajemy się nią przeniknięci bez zdawania sobie z tego sprawy, tak idee te wsiąkną w naszą istotę i być może nawet nie zauważymy, że dzieje się coś dramatycznego. Ale kiedy spojrzymy wstecz, zauważymy, że nasze podejście do życia radykalnie się zmieniło i żyjemy w bardziej otwartym świecie ze znacznie większą liczbą możliwości.

Etap 3.: Medytowanie

Sanskryckie słowo „bhawana” w określeniu bhawana-maji-pradźnia oznacza medytację: na tym poziomie mądrości dzięki głębokiej medytacji mamy w pewnym sensie bezpośrednio doświadczenie pozasłownych prawd wskazywanych przez pojęcia Dharmy.

Dochodzimy do tego poprzez głęboką refleksję w wyższym stanie medytacyjnym – tradycyjnie pierwszej dhjanie, a przynajmniej koncentracji dostępu. W owym stanie spokojnej, skupionej czujności, zintegrowanej energii i pozytywnych emocji zaczynamy widzieć ponad słowami czy symbolami, w których wyrażona jest Dharma, docierając do doświadczeń wykraczających poza te słowa. Zaczynamy mieć bezpośrednią, pozasłowną percepcję prawdy, którą nazywamy wglądem. Taki wgląd jest zupełnie inny od rozumienia pojęciowego – nie jest to już idea, ale sposób patrzenia na świat. Możemy sobie na przykład wyobrazić, że intelektualne zdawanie sobie sprawy z jakiegoś powiązania wszystkich istot (co większość z nas zapewne akceptuje na pewnym poziomie) miałoby znacznie mniejszy wpływ od życia w bezpośrednim

doświadczeniu powiązania jako konkretnej rzeczywistości, w której nie moglibyśmy dłużej brać na poważnie naszego poczucia odrębności i nie czulibyśmy nigdy żadnej pokusy działania wyłącznie na własną korzyść.

Możemy być skłonni przyjmować, że taki wgląd jest doświadczeniem typu wszystko albo nic, raz-na-zawsze, i mówi nam się, że na najwyższym jego poziomie tak właśnie jest. Ale wszyscy możemy mieć przebłycki wglądu, jeśli medytujemy całym sercem, gdy stykamy się z buddyjskimi ideami – mogą one mieć silny efekt kumulatywny. Takie przebłycki zza kurtyny mogą być intensywne, ale dopóki nie jesteśmy daleko posunięci na ścieżce, zdają się być raczej nietrwałe. By na nich budować, musimy do nich powracać, a osiągnąć to można dzięki nadaniu im formy, którą da się zapamiętać i nad którą można się zastanawiać. Oznacza to prawdopodobnie ubranie ich w słowa, chociaż niektórzy ludzie preferują obrazy i inne symbole. Możemy następnie potraktować te przebłycki rzeczywistości jako kolejną postać „słyszenia”, nad którą znowu potrzebujemy się zastanowić, aby przysłużyło się to w dalszym cyklu medytacji i stawania się.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. *„Wszyscy ludzie pogrążeni w świecie są szaleni”* – Budda.
„[...] zdrowy rozsądek: dziedziczna głupota rasy” – Oscar Wilde.
Jaka jest twoja reakcja na te stwierdzenia?
2. Jaka była twoja emocjonalna reakcja, kiedy pierwszy raz zetknąłeś się z Dharumą?
Jak zmieniło się twoje nastawienie teraz, kiedy Dharma jest ci lepiej znana?
3. Które aspekty Dharmy dały ci nasilniejsze poczucie śraddhy?
4. Czy spotkałeś się z jakimiś aspektami Dharmy, które masz skłonność odrzucić? Czy twoja reakcja jest „chłodnym” intelektualnym kwestionowaniem, czy też ma „ciepły” emocjonalny posmak – a jeśli tak, jakiego rodzaju emocji doświadczasz w odpowiedzi na nauczanie?
5. Czy kiedykolwiek zmieniłeś radykalnie swoją opinię na dany temat? Czy potrafisz sobie wyobrazić, że twój obecny światopogląd może być w pewnych aspektach błędny?
6. *„Brak powtarzania jest rakiem życia duchowego”*.
Czy zadowala cię ciągle powtarzanie i zastanawianie się nad tymi samymi naukami dharmicznymi, czy wolałbyś raczej coś nowego?

1.4.2. Warunkowość, karma i odrodzenie.

(Tekst napisany przez Wadanę)

Uwarunkowane współwytwarzanie

Centralne pojęcie używane przez Buddę do przybliżenia jego Wglądu oddaje się często jako „uwarunkowane współwytwarzanie”. Jest to jedno z kilku tłumaczeń sanskryckiego *pratitja samutpada* (palijskie *patiṭṭā samuppada*) – inne to np. „współzależne powstawanie” czy „współzależne pochodzenie”. *Pratitja samutpada* można by przetłumaczyć jako coś w rodzaju „istniejące z racji wspólnego powsta-wania”. Wpływowy komentator z V w.n.e. Buddhagosa mówi, że opisuje ono, jak doświadczany przez nas świat „powstaje jako powiązanie¹¹, będąc przez to współpowstawaniem [...]. Suma przyczyn jest warunkiem sumy stanów wytworzonej w tej warunkowości”¹². Nie można przecenić wagi tej idei w buddyzmie.

Zachodnie podejścia do *pratitja samutpady*

W kanonie palijskim Budda daje szereg różnych przykładów, jak uwarunkowa-ne współwytwarzanie może działać w naszym życiu duchowym. Historycznie najważniejszym z nich jest dwanaście *nidan*, czyli ogniów reaktywnego procesu warunkowości, który więzi nas w *samsarze* ukazanej przez Koło Życia. (Będzie to omawiane dalej w tej części). Dla celów naszej codziennej praktyki buddyjskiej to nauczanie, obok odpowiadających mu dwunastu pozytywnych ogniów na spiralnej ścieżce prowadzącej do Oświecenia, stanowi aspekt uwarunkowanego współpowsta-wania, na którym powinniśmy się skupić.

Istnieje wszelako na Zachodzie duże zainteresowanie bardziej ogólnym wpływem *pratitja samutpady* na to, jak widzimy świat. Na poziomie ogólnym myśl ta zwraca uwagę, że wszystkie rzeczy i zdarzenia pojawiają się z uwagi na warunki, i istnieją dopóty, dopóki te warunki utrzymują je w istnieniu. Wszystkie zjawiska bezustannie warunkują i wchodzą w interakcje z ogromem innych zjawisk, przez co nic nie istnieje niezależnie, jako rzecz sama w sobie, w oddzieleniu od wszystkiego innego.

Na Zachodzie często tłumaczy się to w kategoriach rzeczy i procesów materialnych, i wskazuje się na przykład, że istnienie nas samych zależy od niewyob-rażalnej liczby warunków – atmosfery, słońca, wody w morzach, całego ekosystemu, którego częścią jesteśmy, wszystkich ludzi uprawiających rolę i zaopatrujących nas w jedzenie i inne konieczne dobra i usługi, i tak dalej. Moglibyśmy nigdy nie kończyć listy. Myśląc w ten sposób, możemy zacząć nabierać wyobrażenia, jak mocno jesteśmy powiązani z innymi zjawiskami i od nich współzależni.

11 Ang. "togetherness", dosł. "bycie razem" [przyp.tłum.].

12 *Droga oczyszczenia (Wisuddhimagga)*, Buddhagosa.

To poprawne rozumienie, ale chodzi tu też o coś więcej. Powinniśmy wystrzegać się myślenia, że całkowicie pojęliśmy wgląd Buddy. Opisał on tę naukę jako:

Głęboką, trudną do postrzeżenia, trudną do zrozumienia [...] wykraczającą poza logikę, subtelną, pojmowalną jedynie dla mądrych¹³.

Pojęcie pratitja samutpady wskazuje na wizję rzeczywistości głębszą i sięgającą dalej, niż obecnie możemy to sobie wyobrazić. Tak więc uwarunkowane współwytwarzanie to nie tylko przyczynowość i nie tylko fakt, że zjawiska w świecie materialnym rządzone są złożoną siecią interakcji, przez co wszystko wpływa na wszystko inne. Nie wykracza to „poza logikę” i dosyć łatwo można to zrozumieć, nie zaliczając się przy tym do „mądrych”.

My, ludzie Zachodu, mamy skłonność widzieć nauki buddyjskie przez okulary naszego materialistycznego warunkowania i interpretować buddyjskie idee, jakby były to naukowe teorie o świecie materialnym, nie zaś próby przekazania wizji rzeczywistości przekraczającej nasze obecne materialistyczne rozumienie. Uwarunkowane współwytwarzanie nie dotyczy jedynie rzeczy materialnych, lecz także tego, jak nasz umysł i doświadczany przez nas świat wzajemnie się warunkują i wspólnie ewoluują. Cytując współczesnego autora:

Przekonanie, że założenia i predyspozycje umysłu same w sobie kształtują postrzeganą rzeczywistość, jest integralne dla pojęcia współzależnego powstawania. Idzie to w poprzek zdroworozsądkowych pojęć o świecie zewnętrznym różnym i niezależnym od postrzegającego ja. Prawdziwe zrozumienie wzajemnej przyczynowości wymaga wykroczenia poza konwencjonalne dychotomie pomiędzy jaźnią a światem [...] co sprowadza się do zrewidowania jednego z najgłębiej zakorzenionych założeń¹⁴.

Pięć nijam

Późniejsi komentatorzy nauk Buddy wyróżnili pięć wątków w obrębie pratitja samutpady, zwanych nijamami, pięcioma typami procesów działających w obrębie całościowego przepływu uwarunkowanego współwytwarzania. W ostatnich refleksjach Sangharakszity owe pięć nijam zyskało nowe znaczenie jako sposób wyklarowania naszego obrazu życia duchowego. Pięć nijam w reinterpretacji Sangharakszity to:

1. Nieorganiczne procesy fizyczne (pali: utu-nijama).
2. Organiczne procesy fizyczne (pali: bija-nijama).
3. Poznawcze, percepcyjne, instynktowne i psychologiczne procesy (pali: mano-nijama).

13 Digha Nikaja II.

14 *Wzajemna przyczynowość w buddyzmie a ogólna teoria systemów*, Joanna Macy.

4. Procesy powstające w związku z etycznymi i nieetycznymi działaniami (pali: kamma-nijama, sanskryt: karma-nijama).
5. Progresywny porządek warunkowości, gdzie wyższe stany bycia rozwijają się spontanicznie, by wytworzyć jeszcze wyższe stany (pali: dhamma-nijama, sanskryt: dharma-nijama).

Pierwsze trzy z tych nijam nie muszą nas tu zajmować, ale pewne zrozumienie procesów karma-nijamy i dharma-nijamy oraz wiara w nie są niezbędne w buddyjskim życiu duchowym. Jakkolwiek zajmujące może nam się wydać uwarunkowane współwytwarzanie z filozoficznego punktu widzenia, celem nauczania Buddy w mniejszym stopniu była chęć słownego wyjaśnienia natury rzeczywistości niż pomoc w podążaniu ścieżką wzrostu i rozwoju, która pozwoliłaby nam bezpośrednio zobaczyć naturę rzeczywistości dla siebie. We wczesnych pismach buddyjskich pratitja samutpadę widziano głównie jako opis naszej ewolucji jako istot duchowych, zaś aspektem uwarunkowanego współwytwarzania, na którym skupiał się Budda, było prawo karmy. Karma oznacza działanie. Zasadniczo prawo karmy mówi nam, że sposób, w jaki decydujemy się działać, mówić i myśleć ma silny wpływ na to, jakim rodzajem osoby staniemy się w przyszłości, a przez to na doświadczenie świata wokół. Wzrastanie ku Oświeceniu wymaga świadomego użycia prawa karmy, by wzrastać ku wyższym stanom, otwierając się jednocześnie na procesy dharmy nijamy, które mogą wydać nam się wpływem „transcendencji”.

Karma-nijama albo prawo karmy

W tradycji mówi się, że wiara w prawo karmy jest „właściwym poglądem” absolutnie niezbędnym dla postępu duchowego, natomiast niewiara w efekty karmy to błędny pogląd, który całkowicie powstrzymuje nas od podążania buddyjską ścieżką. Są tego dobre powody. Buddyjska ścieżka opiera się na procesach karma-nijamy. Wykorzystuje fakt, że nasze działania, mowa i użytek z naszego umysłu pomagają nam w każdym momencie egzystencji tworzyć osobę, jaką staniemy się w przyszłości. Zaleca nam więc te typy działań, mowy i myśli, które są „zręczne” – co znaczy, że pomagają nam ewoluować w pozytywnym kierunku, w kierunku bardziej zintegrowanych i pozytywnych stanów serca i umysłu, w kierunku lepszego zrozumienia i w kierunku stanów otwierających nas na procesy dharmy-nijamy, które pozwalają wyjść poza ograniczone ja ku całkowitemu wyzwoleniu w stanie buddy.

Skoro prawo karmy stanowi mechanizm, na którym opiera się buddyjska ścieżka, to bez wiary w to prawo nie pojmimy natury ścieżki i nie będziemy nią podążali skutecznie. Możemy wtedy nie widzieć powodów do zręcznego działania, i małe będą szanse, że będziemy praktykować pierwszy etap ścieżki – etykę – z jakimkolwiek przekonaniem czy energią. Nie rozumiemy, że

ścieżka funkcjonuje na zasadzie progresywnego procesu w naszym wnętrzu podobnego do wzrostu rośliny dokonującego się w regularnych krokach – zapewne więc będziemy próbować przeskoczyć na sam koniec, ignorując fakt, że ciągle jesteśmy blisko samego początku. Być buddystą niewierzącym w prawo karmy to jak być architektem niewierzącym w podstawowe prawa fizyki – zignorujemy ramy podtrzymujące naszą strukturę, usiłując budować wieże i dachy bez czegoś, co mogłoby je podtrzymać.

Dharma-nijama

Mówiąc najprościej, procesy dharma-nijamy mają miejsce w duchowym życiu wtedy, gdy jedna dobra rzecz prowadzi do czegoś lepszego, a to do czegoś jeszcze lepszego w progresywnym, pozytywnym procesie. Procesy dharma-nijamy równają się mniej więcej twórczej warunkowości opisanej w tygodniu 3., zaś spiralna ścieżka opisana w tygodniu 4. jest tego przykładem. W przeciwieństwie do procesów karma-nijamy, procesy dharma-nijamy nie są zależne od woli jednostki, przez co skutki mogą być doświadczane jako wpływ z zewnątrz, wpływ czegoś wyższego, na co możemy się otworzyć, ale czego nie możemy kontrolować. Ów aspekt jest blisko związany z bodhićittą omawianą w ostatnim tygodniu tej części kursu.

Karma a odrodzenie

Tradycyjnie idea karmy wiąże się blisko z ideą odrodzenia; zręczne życie prowadzi do odrodzenia się w pięknych, szczęśliwych stanach egzystencji, natomiast życie niezręczne prowadzi do odrodzenia się w bolesnych stanach cierpienia. Nie dzieje się to jako kara lub nagroda, lecz po prostu dlatego, że świat przez nas doświadczany jest odbiciem naszego stanu ducha. Jeśli uczynimy się istotą niebiańską poprzez działania sprzyjające ewolucji w tym kierunku, doświadczymy niebiańskiego stanu. Jeśli zaś uczynimy się istotą piekielną poprzez niezręczne działania i myśli, naszym doświadczeniem będzie piekło. Obrazuje się to często za pomocą Koła Życia, które przybliżymy w przyszłym tygodniu. Koło Życia ukazuje sześć dziedzin egzystencji, w których możemy się odrodzić; niektóre są bardzo przyjemne, niektóre mieszane, a niektóre pełne cierpienia. Każda dziedzina to nie tylko świat zewnętrzny, to także manifestacja stanu wewnętrznego – w ostatecznym rachunku aspekty wewnętrzne i zewnętrzne nie mogą być rozdzielone.

Jako że prawo karmy i idea odrodzenia są często nader blisko powiązane w umysłach ludzkich, łatwo je ze sobą pomieszać. Niektórzy zachodni buddyści mają trudności z pełną wiarą w odrodzenie, która tak bardzo przeciwstawia się naszym uwarunkowaniom. (Omówimy to później w tym tekście). Dla tych przekonanych o jego realności jest ważne, by zrozumieć, że prawo karmy nie zależy od doktryny o odradzaniu się. Prawo karmy działa zarówno w tym życiu, jak i w życiach przyszłych. Nawet w tym jednym życiu nasze obecne działania mają wielki wpływ na świat,

jakiego doświadczymy w przyszłości.

Wszyscy doświadczamy mieszanki zręcznych i niezręcznych motywacji i stanów mentalnych. Jeśli postanowimy dbać o pozytywne aspekty naszej istoty, działając i mówiąc zręcznie oraz pielęgnując zręczne stany w medytacji, wówczas pozytywne aspekty naszej istoty staną się mocniejsze, zaś negatywne prądy ulegną osłabieniu. Z czasem staniemy się bardziej świadomi, bardziej zintegrowani, głębiej połączeni z innymi istotami i ze światem dookoła i mniej umęczeni przez pożądania i złą wolę. Nasze przeżywanie siebie i życia stanie się bardziej pozytywne, a ponieważ widzimy świat przez okulary stanów naszego umysłu, doświadczymy życia w lepszym, piękniejszym świecie. Także okoliczności, w jakich się znajdziemy, mogą na wiele sposobów zmienić się na lepsze – na przykład ludzie zaczną nas bardziej lubić, doceniać i ufać nam, będą więc bardziej życzliwi, nasze relacje się poprawią i otworzą się nowe możliwości, których mogliśmy sobie nie wyobrażać w poprzednim, mniej pozytywnym stanie umysłu.

Oczywiście wchodzi tu w grę także coś przeciwnego. Jeśli działamy, mówimy i myślimy niezręcznie, wzmacniamy negatywne strony naszej istoty. Patrząc przez okulary ciemniejszych i bardziej negatywnych stanów umysłu, zaczynamy widzieć świat w coraz ciemniejszych barwach. Inni ludzie stają się nam bardziej wrodozy, aż wreszcie dochodzimy do poczucia zupełnej samotności, odcięcia od innych i świata, doświadczając własnej małej wersji jednej z mniej przyjemnych sfer na Kole Życia. Ten proces upadku jest przerażająco scharakteryzowany w powieści Oscara Wilde'a „Portret Doriana Graya”. W powieści tej główna postać jako młody mężczyzna zamawia swój portret, szeroko podziwiany. Bohater zaczyna zachowywać się coraz bardziej pożądliwie i nieuczciwie. Proces ten zaczyna się od drobnych niezręcznych czynów, ale prowadzi go w dół po spirali, z której ostatecznie nie może już uciec. We wczesnych etapach procesu zdaje się on dostrzegać drobne zmiany na portrecie dotykające jego twarzy, która wydaje się stawać delikatnie mniej atrakcyjna i otwarta – choć nie jest tego pewien. Lecz z upływem czasu, kiedy nie może już umknąć spirali wiodącej w dół, zmiany na portrecie stają się tak oczywiste, że są dla niego nieustającą naganą, przez co ukrywa portret przed światem jako prywatną tajemnicę własnej winy. W czasie jego śmierci portret ukazuje odstręczającą postać ordynarne-go, zdegenerowanego człowieka.

Szczęśliwie czy nie, większość z nas przez większość czasu raczej nie obiera żadnego z tych dwu skrajnych kursów – ku Oświeceniu bądź w kierunku obranym przez Doriana Graya. Niekiedy jesteśmy umiarkowanie zręczni, niekiedy umiarkowa-nie niezręczni. Toteż zmiany w naszym charakterze następują powoli i może się wydawać, że przez dłuższe okresy pozostajemy w zasadzie tacy sami. Ale w świecie nieustającej zmiany nic nigdy nie może pozostawać naprawdę takie samo. Wszyscy zmierzamy do przodu bądź do tyłu, ulegamy ewolucji bądź dewolucji, a wybór jest w naszych rękach. Konsekwencje pójścia w pierwszym kierunku są inspirujące, a rezultaty pójścia w

drugim mogą być szczególnie straszne.

Nieporozumienia wokół karmy

Buddyjskie prawo karmy bywa często źle rozumiane. W szczególności myli się je z hinduistycznym rozumieniem karmy, które różni się w kilku ważnych punktach. Przy paru okazjach Budda podkreślił, że te nieporozumienia mogą być szkodliwe dla naszego rozwoju duchowego.

Hindusi, obok wielu buddystów tybetańskich, przyjmują na przykład pogląd, że wszystkie nasze dobre i złe doświadczenia są skutkiem naszej przeszłej karmy. (Buddyzm przybył do Tybetu późno, kiedy to znajdował się już pod silnym wpływem idei hinduistycznych). Ten pogląd na prawo karmy może prowadzić do wniosku, że każdy człowiek cierpiący w jakikolwiek sposób – z powodu niesprawiedliwości społecznej, wyzysku, katastrof, chorób czy czegokolwiek innego – sprowadził to na siebie skutek swoich dawnych działań. Może to prowadzić do braku współczucia i braku zdolności do naprawiania społecznych niesprawiedliwości, jak choćby koszmaru niedotykalnych, ludzi skazanych przez całe życie na biedę i wyzysk z powodu przynależności do swojej kasty, którą traktuje się jako zasłużony rezultat przeszłej karmy. Może to także prowadzić do fatalizmu i apatii – nie podejmujemy żadnych działań na rzecz poprawy własnej sytuacji, skoro jesteśmy przekonani, że na to zasłużyliśmy, bo to „nasza karma”.

Budda odrzucał ideę, że wszystkie nasze doświadczenia stanowią rezultat przeszłej karmy, co utorowało drogę dla nauki o pięciu nijamach. Dla przykładu w *Sutcie Molijasiwaka* kategorycznie twierdzi, że błędny jest pogląd, jakoby każde cierpienie i przyjemność były rezultatem przeszłej karmy, i wylicza pewne inne przyczyny, jak choćby choroba czy wpływ środowiska. To samo postawienie sprawy znajduje się w *Pytaniach Króla Milindy*:

Ktokolwiek powiada: „Jedynie kamma uciska istoty”, myli się [...]. Ignoranci idą zbyt daleko, mówiąc, że wszelakie doświadczenie powstaje jako owoc kammy.

Pewien nauczyciel zasugerował, że kiedy coś złego przydarza się komuś innemu, nigdy nie powinniśmy zakładać, że dzieje się tak z powodu jego karmy, zaś kiedy to nam przydarza się coś złego, powinniśmy zawsze myśleć, że jest tak z powodu naszych przeszłych działań – dzięki temu unikniemy braku współczucia z jednej strony, a narzekania, złej woli i obwiniania innych z drugiej.

Odrodzenie

Mimo że łatwo jest postrzegać prawo karmy jako działające jedynie na przestrzeni jednego życia, w tradycyjnym buddyzmie wiąże się ono blisko z ideą odrodzenia. A skoro nasze działania dotyczą nas nie tylko w tym życiu, lecz także w potencjalnie nieskończonym szeregu innych egzystencji przeżywanych nie tylko w środowisku znanym nam z tego życia, lecz także w innych

systemach światów i płaszczyznach egzystencji, wówczas możliwości kreowania przez karmę zmian wewnątrz samej naszej natury stają się nieporównanie większe – i nieporównanie bardziej inspirujące bądź przerażające, zależnie od przypadku.

Kanon palijski wydaje się nie budzić wątpliwości, że Budda nauczał o odrodzeniu, i wszystkie tradycyjne szkoły buddyjskie zdają się traktować odrodzenie jako fakt. Buddyjska idea odrodzenia jest subtelna, znajduje się w zgodzie z prawdą, że istoty nie mają trwałej i niezależnej natury, czyli jaźni. Jest to coś innego niż hinduistyczna idea reinkarnacji, z którą często się ją myli. Idea hinduistyczna mówi, że trwała i niezmienna dusza (atman) przyjmuje postać różnych ciał w wyniku nagrody za dobre bądź kary za złe czyny. Wedle idei buddyjskiej ustawicznie zmieniający się strumień energii psychofizycznej jest kształtowany i przekształcany przez doświadczane życia i podejmowane czyny, i w kolejnych odrodzeniach objawia się w odpowiadających temu formach i światach doświadczeń. (Na publicznym wykładzie pewna kobieta spytała kiedyś Sangharakszitę: „Czy chce mi pan powiedzieć, że mogę się odrodzić jako kurczak?” Odparł on: „Nie, łaskawa pani, jedynie wówczas, gdy myśli pani jak kurczak”. Odpowiedź ilustruje istotę sprawy: kobieta nie mogła odrodzić się jako kurczak – najpierw musiałaby w swoim wewnętrznym byciu stać się kurczakiem, a do tego czasu już dawno przestałaby być kobietą, która zadała to pytanie).

W buddyjskiej idei odrodzenia nie ma zatem niezmiennej duszy przechodzącej z życia w życie. Po śmierci trwają nasze karmiczne tendencje, formacje karmy (samskary) zmarłej istoty. Jest to głęboka wolicjonalna energia wiodąca nas ku życiu w formie istoty pewnego określonego rodzaju, w pewnym określonym ciele i w świecie określonej kategorii. Odrodzona osoba nie jest ani tożsama, ani całkowicie odmienna od osoby, która zmarła. Tradycyjnie porównuje się ten proces do zapalenia nowej świecy od tej, która się wypala. Nowy płomień nie jest tym samym płomieniem, co stary, nie jest też inny. Stanowi kontynuację pewnego procesu.

Z jednej strony nie istnieje ja, które przenosi się z życia w życie. Z drugiej strony Budda potrafił przypominać sobie dawne życia i ostrzegał uczniów, że zbiorą owoce swoich działań w przyszłych życiach, jak gdyby osoba mająca się odrodzić była tą samą, do której przemawiał. Nie jest to być może taki paradoks, na jaki wygląda – w świecie będącym jednym ogromnym procesem przemiany nikt z nas nie jest dokładnie tą samą osobą, jaką był w ostatnim tygodniu czy roku; nie sprawia nam jednak trudności myślenie o sobie w świetle przyszłych korzyści z działań, jakie podejmujemy obecnie.

Odrodzenie a zachodni buddyzm

Wielu buddystów na Zachodzie ma intuicyjne poczucie słuszności doktryny odrodzenia, lub też ją akceptuje, ponieważ stanowi część tradycji, o której wiedzą z doświadczenia, że jest przejawem mądrości głębszej niż ich własna. Inni postrzegają odrodzenie jako metaforę, wskazując

na fakt, że w naszym pełnym powiązań świecie efekty działań rozprzestrzeniają się we wszystkich kierunkach i trwają praktycznie do końca czasu. Inni jednak widzą odrodzenie jako metaforę w głębszym sensie, jako możliwą do zrozumienia naukę sygnalizującą rzeczywistość, której nie sięga ludzkie pojmowanie i wyobrażenia, ograniczone przez myślenie w kategoriach przestrzeni i czasu, za pośrednictwem języka i innych systemów symboli. Nauka o odrodzeniu jest dla nich tak bliska prawdy, jak tylko nasze ograniczone rozumienie na to pozwala, i jeśli ją przyjmujemy i żyjemy tak, jakby to była dosłowna prawda, zachowujemy się najmądrzej, jak możemy, i przyniesie nam to znaczącą korzyść. (Analogią może być dobrze znana mapa Londyńskiego metra, która jest uproszczoną i zniekształconą reprezentacją rzeczywistości. Jeśli zrezygnujemy z jej użytkowania, ponieważ skala i geometria nie do końca się zgadzają, będziemy mieli trudności ze znalezieniem swojej drogi przez Londyn. Buddyjskie idee mają na celu pomóc nam w odnalezieniu drogi z miejsca, gdzie się teraz znajdujemy, do Oświecenia, a nie dokładnie opisywać rzeczywistość, która w danym momencie jest dla nas nie do pojęcia).

Lecz wielu ludzi Zachodu doświadcza odruchowej reakcji niewiary w ideę odrodzenia, gdyż nie pasuje ona do dominującego światopoglądu naszych czasów, niekiedy zwanego „naukowym materializmem” – mimo że w obliczu pewnych odkryć dwudziestowiecznej fizyki jego tak zwana „naukowa” podstawa stała się już bardzo nieaktualna. Według tego materialistycznego poglądu to materia jest „realna”, a świadomość to jedynie produkt uboczny, który powstaje, gdy materia zorganizowana jest w pewien określony złożony sposób. Nasza świadomość jest wytwarzana przez funkcjonowanie organów naszego ciała, a kiedy ciało przestanie funkcjonować, świadomość zniknie na zawsze. Nasza edukacja silnie wpoila wielu z nas widzenie tego tak zwanego „naukowego” materializmu jako jedyne rozsądne poglądu na świat, i mamy skłonność postrzegać wszystko, co nie pasuje do tego poglądu, jako niemożliwe – niezależnie od dowodów.

I rzecz jasna wedle tego poglądu odrodzenie jest jedną z rzeczy po prostu niemożliwych. Nie istnieje żaden oczywisty mechanizm materialistyczny, w oparciu o który mogłaby funkcjonować, a więc musi być nieprawdą. Ale żaden umysłowy model działania świata (a tym jest materializm) nie ma szans sprawiedliwie oddać złożoności cudownych zjawisk, których jesteśmy częścią, a które nazywamy wszechświatem. Nasz racjonalny intelekt – który nie potrafi nawet pokonać w szachy małego komputera – nie jest w stanie pojąć tej rzeczywistości. Jedyne, na co może się zdobyć, to konstruowanie znacznie uproszczonych jej modeli działających w konkretnych celach. Model materialistyczny działa doskonale w pewnych praktycznych celach, ale jeśli sądzimy, że równa się to podsumowaniu natury rzeczywistości, to kurczymy wizję niezwykłego cudu wszechświata do rozmiarów intelektu, i w efekcie będziemy wieść mniejsze i bardziej szare życie.

Toteż jeśli naszą odruchową reakcją na ideę odrodzenia jest niewiara, możemy zapytać

siebie, czy mówi to więcej o naszym uwarunkowaniu, czy o naturze rzeczywistości. Krokiem naprzód w mądrości, zamiast myślenia „Nie wierzę w odrodzenie”, mogłaby być bardziej adekwatna myśl: „Zostałem uwarunkowany, by nie wierzyć w odrodzenie, ale przyjmuję, że rzeczywistość jest bardziej złożona i tajemnicza, niż moje pojmowanie, więc utrzymam otwarty umysł”.

Oczywiście nie jest możliwe udowodnienie realności odrodzenia, ale istnieje wiele faktów dających do myślenia. Istnieją cudowne dzieci, jak Mozart i wiele innych, które już jako małe dzieci dysponują talentami i umiejętnościami spoza zasięgu większości dorosłych. Jest faktem oczywistym dla większości rodziców, że małe dzieci w obrębie tej samej rodziny poczynawszy od samej kołyski mają dobrze określone i wyróżniające się charaktery i osobowości. Istnieją przykłady ludzi, którzy zdają się pamiętać przeszłe życia, i (o ile ufamy ludziom, którzy o nich piszą) mają wiedzę o ludziach i miejscach, której zdobycie trudno wyjaśnić inaczej niż uznając, że przeżyli oni życie ich zdaniem przez nich pamiętane. Faktem jest, że tak wielu tybetańskich „tulku”, jak Dalajlama, o których sądzi się, że są odrodzonymi zaawansowanymi mistrzami, istotnie okazuje się być godnymi podziwu ludźmi – chociaż z niektórymi tak nie jest, i rzecz jasna wszyscy oni odbierają bardzo staranną edukację. Faktem jest, że wiele różnych ludów przez wieki w różnych miejscach świata wierzyło w jakąś postać odrodzenia – choćby wielu starożytnych Hindusów, Egipcjan, Greków i Celtów, podobnie jak wiele plemion afrykańskich, co może wskazywać na szeroko rozpowszechnione intuicyjne poczucie prawdziwości odrodzenia. Istniało wielu wielkich myślicieli wierzących w odrodzenie, poczynawszy od Pitagorasa. Wielu z nas jako dzieci miało intuicyjne poczucie, że nie znalazło się tutaj pierwszy raz, i w głębi duszy wierzyło w odrodzenie, zanim jeszcze poznało to słowo.

I oczywiście faktem jest, że Budda i wielkie postaci tradycji buddyjskiej nauczali o odrodzeniu – jeśli uważamy, że mamy lepsze zrozumienie rzeczywistości od nich, dlaczego właściwie mielibyśmy chcieć być buddystami?! W perspektywie tych faktów i mimo tego, że jest bez wątpienia możliwe bycie buddystą i skuteczne praktykowanie Dharmy bez wiary w odrodzenie, dobrze by było utrzymywać przynajmniej otwarty umysł.

Typy karmy

Tradycyjnie mówi się o czterech typach karmy określających, jak się odrodzi-my. Wymienia się je w malejącym porządku ważności.

Pierwszym i najważniejszym z nich jest ciężka karma. Pochodzi ona z „ciężkich” działań mających znaczny wpływ na nas i innych oraz związanych z silnymi emocjami. Takie działania mają silny i trwały wpływ na umysł osoby, która je podejmuje. Jednym z przykładów ciężkiej karmy jest morderstwo – bez wątpienia taki czyn miałby przemożny wpływ na nasze emocje i stany

mentalne, który utrzymywałby się przez bardzo długi czas. Po pozytywnej stronie inną ciężką karmą jest medytacja – skuteczna praktyka medytacji daje początek silnym pozytywnym prądom w umyśle i będzie miała znaczny wpływ na nasze przyszłe doświadczenia.

Drugim typem karmy jest karma sąsiedztwa śmierci. „Sąsiedztwo śmierci” znaczy „bliskość śmierci” i odnosi się do czynów ciała, mowy i umysłu podejmowanych, kiedy śmierć jest bliska. Jako że te działania ciągle będą pobrzmiewać w naszym umyśle w czasie przejścia z jednego życia do drugiego, uważa się, że mają one poważny wpływ na nasze odrodzenie.

Nawykowa karma tworzy się, gdy regularnie coś powtarzamy, wskutek czego zostawia to głębokie wyżłobienia w naszej istocie. Nawet stosunkowo drobne zręczne i niezręczne czyny mogą mieć silny wpływ, jeśli są nawykowe. Drobne uzależnienia, drobne kłamstwa, drobne nerwowe myśli, a z drugiej strony drobne akty hojności mają wpływ przyrównywany niekiedy do kapiącej wody. Każde kapnięcie jest nieznaczące, ale z czasem nagromadzony wpływ napętnia duży, ciężki pojemnik karmy.

Ostatnim i najmniej ważnym rodzajem karmy jest karma szczątkowa, czyli wszystko, co nie pasuje do pierwszych trzech kategorii. Karma szczątkowa ma niewielki wpływ na odrodzenie i staje się znacząca jedynie wobec braku pozostałych trzech typów.

Jeśli interesują nas głównie skutki karmy w tym życiu, możemy w dalszym ciągu wyciągnąć z tej klasyfikacji pewne wnioski: najsilniejsze efekty karmiczne wywołają czyny, słowa i myśli, które mają ważne konsekwencje, które angażują silne emocje, które są wciąż regularnie powtarzane, przez co stają się częścią struktury naszego życia.

Czy skutki karmy są nieuniknione?

Niektóre szkoły i nauczyciele buddyjscy ostrzegają, że w nieunikniony sposób zbierzemy rezultaty naszej karmy; ale wydaje się, że sam Budda tego nie nauczał. Na przykład w Suttie Sankha Budda mówi, że nie musimy koniecznie doświadczać skutków przeszłych działań, i pokazuje, jak wymazać negatywną karmę – przynajmniej taką, która nie jest nazbyt ciężka. Mówi, że żal i wyrzuty sumienia są bezużyteczne, i że nikt inny nie może pozbyć się za nas naszej karmy. Lecz jeśli stanowczo postanowimy nie działać w przyszłości niezręcznie i wypełnimy swoje serce mettą, współczuciem i innymi pozytywnymi uczuciami, śląc miłość i dobrą wolę ku wszystkim istotom i we wszystkich kierunkach, jeśli praktykujemy ostatni etap metty bhawany zawsze i wszędzie, wówczas „każdy czyn podjęty w ograniczonym zakresie nie pozostaje dłużej”.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. Jak opisałbyś ideę uwarunkowanego współwytwarzania?
2. Rozważ następujący ciąg wydarzeń: meteoryt spada na samochód Freda. By kupić

inny samochód, potrzebuje podjąć wysokopłatną, ale stresującą pracę. Z powodu stresu jego odporność spada i przeziębia się. W czasie choroby przestaje medytować i wychodzi z nawyku. Powraca jego stara nerwowość i ma kłótnię z partnerką. W złym nastroju po kłótni wychodzi przez niskie drzwi i uderza się. Na zewnątrz, przeziębiony, ma wizję Awalokiteśwary ukazującego, jak bardzo jest głupi. Przeprasza partnerkę i ponownie zaczyna medytować. Które nijamy mogłyby być zaangażowane w tę sekwencję i kiedy?

3. Czy wierzysz w prawo karmy, tj. w fakt, że nasza mowa, czyny i myśli mają w każdym momencie znaczny wpływ na doświadczanie przez nas w przyszłości szczęścia lub cierpienia? Czy twoje czyny ciała, mowy i umysłu zawsze odzwierciedlają to przekonanie?
4. Opisz, w jaki sposób karma kształtowała charakter i życie twoich rodziców.
5. *„To banał, że cnota stanowi sama dla siebie nagrodę, tym niemniej to prawda”*. Czy zgadzasz się z tym? Uzasadnij.
6. *„W pewnym istotnym sensie nasz świat to kreacja naszego umysłu”*. Czy zgadzasz się z tym? Czy twoje doświadczanie świata kiedykolwiek zmieniło się w odpowiedzi na stany umysłu? Czy potrafisz wyobrazić sobie ludzi zamieszkujących całkiem inne światy od twojego?
7. Jaka jest twoja reakcja na ideę odrodzenia? Jak sądzisz, do jakiego stopnia ta reakcja jest uwarunkowana na przykład przez społeczeństwo, w którym zostałeś wychowany?
8. Czy myślisz, że powinieneś wierzyć w odrodzenie, aby być buddystą?

1.4.3. Koło życia

(Tekst napisany przez Wadanję)

Wprowadzenie – reaktywna i kreatywna warunkowość

W czasie ostatniej sesji zobaczyliśmy, że warunkowość stanowi centralne pojęcie używane przez Buddę do przekazania swojej wizji rzeczywistości. Warunkowość może działać na dwa sposoby, które Sangharakszita nazwał reaktywnym i kreatywnym trybem. W trybie reaktywnym sprawy poruszają się w koło i nic nowego nigdy się nie wydarza. Odwrotnie w trybie kreatywnym, gdzie każde zdarzenie nabudowuje się na poprzednim, roztaczając coraz to nowe możliwości.

Tryb reaktywny

W trybie reaktywnym zachowujemy się jak maszyny, działając po linii zaprogramowanej przez nasze przeszłe warunkowanie. Widzimy ciasto i sięgamy po nie. Złości nas komentarz i warczymy. Nudzimy się i włączamy TV. Świat naciska jeden z naszych guzików, a my odpowiadamy w nasz zwykły sposób, jak maszyny. Za każdym razem, gdy reagujemy automatycznie, wzmacniamy stare wzorce. Przy następnym naciśnięciu guzika z nieco większym prawdopodobieństwem zrobimy tę samą, starą rzecz, a zrobienie czegokolwiek innego przyjdzie nam z nieco większą trudnością. Klasycznym przykładem jest tutaj uzależniający wzorzec w rodzaju palenia, ale to samo jest prawdą w przypadku każdego zachowania ciała, mowy i umysłu.

W trybie reaktywnym poruszamy się zatem w kółko, pogłębiając stare koleiny. Koło, w którym się obracamy, może być proste, jak niekończący się krąg pragnienia i palenia u palacza. Może też być znacznie bardziej skomplikowane i angażować innych ludzi i świat wokół. Relacje mogą poruszać się po kole – jedna osoba reaguje na drugą, która odpowiada, a obie zachowują się w swój zwykły sposób. Życie może poruszać się po kole, gdy nasze zwykłe reakcje na ludzi i zdarzenia przynoszą zwykłe rezultaty w świecie, co wywołuje u nas zwykłe odpowiedzi – i tak dalej, być może przez całe życie, mimo że rezultaty mogą być bolesne, daremne czy po prostu głębo-ko nudne.

Tryb kreatywny

W tryb kreatywny przechodzimy, gdy nie podejmujemy zwykłych zachowań, lecz świadome wybory tego, co zręczne i co otwiera nowe możliwości. Toteż na przykład nie sięgamy po czekoladę, piwo czy pilota, a medytujemy lub idziemy na spacer. Albo przepraszamy „trudną” osobę w pracy za własne zachowania w relacji pomiędzy nami i zapraszamy ją do siebie na obiad. Albo przestajemy poświęcać energię myślom pełnym narzekania i zamiast tego zaczynamy przyglądać się, jak przyczyniamy się do sytuacji, na którą narzekamy. Kiedy robimy coś nowego,

nowe rzeczy zaczynają się dziać. Stare koło staje się słabsze, my stajemy się nieco bardziej swobodni i nowe możliwości się otwierają. Po początkowym dyskomforcie zrobienia czegoś nowego zaczynamy doświadczać bardziej pozytywnych stanów umysłu, i jeśli w tym wytrwamy, przekształcą się one w stany jeszcze bardziej pozytywne – i tak dalej, ku przyszłości, jakiej nie potrafimy sobie wyobrazić.

Koło i spirala

Koło Życia to potężny symbol reaktywnego typu warunkowości. W społeczności buddyjskiej Triratna zwykliśmy używać wyobrażenia spiralnej ścieżki jako symbolu trybu kreatywnego. W trakcie tej sesji oraz następnej przyjrzymy się bardziej szczegółowo kołu, spirali a także przejściu, które prowadzi od jednego do drugiego.

Koło życia

Koło Życia to wizualne przedstawienie procesu reaktywnej warunkowości. To rodzaj mapy połączonej z instrukcją użytkownika samsary. Opisany przez nie świat przypomina grę komputerową, w której jesteśmy uwięzieni w zamku. Wewnątrz zamku możemy się znaleźć w komnatach różnego rodzaju, gdzie może się wydarzyć wiele pozornie interesujących rzeczy i gdzie wydaje nam się, że możemy zdobyć wiele punktów albo zgromadzić liczne skarby. Ale nie to jest celem gry – celem jest ucieczka z zamku. Koło Życia mówi nam, jak działa ta gra, pokazuje, jak dostać się z jednej komnaty do drugiej, opisuje możliwe źródła rozproszenia w różnych komnatach – a co najważniejsze, mówi, jak znaleźć drzwi prowadzące na zewnątrz zamku, na wolność.

Wewnętrzny krąg: to, co napędza Koło

Koło Życia składa się z czterech koncentrycznych okręgów. W centrum znajdują się siły napędzające koło w jego niekończących się cyklach, i napędzające nas, kiedy tkwimy w trybie reaktywnym. Siły te nazywane są zazwyczaj złudzeniem, chciwością i nienawiścią, i przedstawia się je jako świnię, koguta i węża. Złudzenie oznacza naszą podstawową nieświadomość i ignorancję co do natury rzeczywistości. W otumanionym stanie złudzenia staramy się z jednej strony uciec przed egzystencjalnym dyskomfortem poprzez chwytnie i kurczowe trzymanie się wszystkiego, co daje przyjemność – tu nazywa się to chciwością. Z drugiej strony staramy się odepchnąć od siebie wszystko, co niesie nieprzyjemne uczucia – nasze reakcje niechęci, złości, niepokoju i strachu podsumowane są w słowie „nienawiść”. Słowa „chciwość” i „nienawiść” są być może zbyt mocne na określenie tego, co normalnie odczuwamy – „przyciąganie” i „odpychanie” mogłyby być bardziej adekwatne, ale niezależnie od nazwy kierują one nami na Kole.

Drugi krąg: kierowanie się w górę i w dół

Działając na zewnątrz, następny krąg Koła podzielony jest na dwie połowy, jedną jasną i jedną ciemną. Jasna połowa ukazuje istoty idące w górę z wyrazem radości na twarzy. Ciemna połowa ukazuje istoty upadające z wyrazem lęku i smutku na twarzy. Wskazuje to, że możemy dostać się gdzieś w obręb Koła, ale koniec końców jest to mylące. Jeśli nie znajdziemy swojej drogi na zewnątrz do wolności, zawsze będziemy się cofać, i każdy domniemany zysk będzie stratą.

Trzeci krąg: sześć sfer egzystencji

Trzeci okrąg Koła dzieli się na sześć segmentów reprezentujących różne „sfery” egzystencji, w których możemy spędzić pewien czas w trakcie naszego pobytu w Kole. Tradycyjnie widzi się je jako sześć światów, w których można się odrodzić, lecz każda jest również wyrażeniem stanu umysłu, zatem sześć sfer reprezentuje stany psychologiczne doświadczane tu i teraz, w tym życiu.

Sfera bogów (dewów)

Na szczycie trzeciego kręgu Koła znajduje się sfera bogów. Często pokazuje się ją jako idylliczny park usiany pałacami, a zamieszkujące go istoty cieszą się życiem pełnym radości i rozkoszy bez konieczności podejmowania wysiłku i bez cierpienia. Na niższych poziomach tej sfery doznaje się przyjemności zmysłowych, chociaż bardziej wyrafinowanego rodzaju. Na wyższych poziomach doświadczą się czysto estetycznej rozkoszy lub też błogości stanów medytacyjnych. Ten świat przypomina pewne wyobrażenia nieba, z jedną wszelako różnicą – nie jest trwały. Bogowie w końcu zużywają pozytywną karmę, dzięki której znaleźli się w tej sferze, i spadają do niższego, mniej subtelного poziomu egzystencji.

W naszym świecie być może niektórzy celebryci spędzają czas w sferze bogów, obok ludzi bogatych oddających się przyjemnościom w miarę zdrowo, na przykład dzieląc swój czas między jachty i ośrodki narciarskie. Niektórzy ludzie spędzają nawet czas w dosyć wysokich rejonach sfery bogów, zapewniając sobie rozkosze piękna lub radując się błogością stanów medytacyjnych. Jeśli jesteśmy zdrowi, mamy szczęście i postawimy to sobie za cel, dla wielu z nas jest możliwe spędzanie przynajmniej części czasu w sferze bogów. Sęk w tym, że te stany nie trwają wiecznie. A kiedy się kończą, bogowie doświadczają cierpienia. Bez praktyki w radzeniu sobie z małym choćby dyskomfortem, nie mogą znieść przeżyć, które nie byłyby nawet odczuwane jako nieprzyjemne przez mieszkańców innych sfer.

Sfera tytanów lub asurów

Idąc zgodnie ze wskazówkami zegara, ze sfery bogów przechodzimy do sfery tytanów bądź asurów. Asurowie są duzi, gwałtowni i brzydcy, a ich życie to bezustanna walka o władzę. Ich

sfera to wielkie ego, konkurencja, zazdrość i agresja. Wielu jest asurów w biznesie i polityce, czy w każdej sytuacji zdominowanej przez silnych, bezkrytycznych w stosunku do siebie ludzi lubiących władzę i żerujących na konfliktach.

Dziedzina asurów (przynajmniej w naszym świecie) jest dokładnie tak samo nietrwała, jak dziedzina bogów. By być pełnowartościowym asurą, trzeba ciągle wygrywać, a nie jest to możliwe zbyt długo. W końcu każdy asura przegrywa wybory, jest zmuszony do odejścia, kończy w sądzie lub następuje coś innego, co strąca go z piedestału. Staje się więc bezradny i spada do innego stanu egzystencji. A znalazłszy się w skromnym stanie, gdzie nie cieszy się szczególnym szacunkiem, silnie cierpi z powodu wielkiego ego.

Dziedzina głodnych duchów lub pretów

Pretowie, bądź głodne duchy, są przez tradycję ukazywani jako mający ogromne brzuchy i małe usta, co ma symbolizować fakt, że mają potężny apetyt i pragnienie, ale nigdy nie mogą ich zaspokoić. Żyją na pustyni, gdzie mało jest wody i jedzenia, a gdy wreszcie znajdą wodę, zamienia się ona w ogień, zaś znalezione przez nich pożywienie zamienia się w ich żołądkach w noże. To, czego tak bardzo pożądają, zamiast zaspokojenia powoduje ich cierpienie. Pretowie to istoty zdominowane przez neurotyczne pragnienie – pragnienie rzeczy nieprzynoszących realnego zaspokojenia, lecz powodujących szkodę i zwiększających niezaspokojenie. Pretowie mają poczucie wewnętrznej pustki i starają się wypełnić to uczucie braku (symbolizowane przez ich wielkie brzuchy), konsumując przez swoje małe usta. W naszym świecie pretowie usiłują zapełnić swoją wewnętrzną pustkę konsumowaniem słodyczy, papierosów, alkoholu, śmieciowego jedzenia, seksu, rozrywki, pornografii i innych zabawek społeczeństwa konsumpcyjnego.

Istnieje wielu pretów w naszym obecnym świecie, istnieje nawet gałąź gospodarki poświęcona ich tworzeniu, mianowicie usługi reklamowe. Najbardziej skrajnym przykładem sfery pretów w naszym świecie są ludzie uzależnieni od narkotyków w rodzaju heroiny, lecz większość z nas ma swoje drobne uzależnienia. A wielu ludzi wiodących życie, które jest uznawane za „normalne”, w istocie jest owładniętych konsumpcją, i nawet zdają się być całkiem zadowoleni z etykiety „konsument”.

Sfera piekielna

Na dnie trzeciego kręgu widzimy sferę cierpienia, piekło. Nie jest to piekło, na które dane istoty zostały skazane przez jakiegoś boga, jest to proste odzwierciedlenie faktu, że pewne sposoby istnienia są same w sobie stanami intensywnego cierpienia. Sfera piekła to miejsce silnych negatywnych emocji, chorób psychicznych oraz intensywnych negatywnych stanów umysłu. Wielu z nas spędziło przynajmniej pewien czas na przedpolach sfery piekła.

Sfera zwierząt

Świat zwierząt jest często ukazywany jako naturalny krajobraz pełen stad dzikich zwierząt wędrujących w pięknej scenerii. Na pierwszy rzut oka może to wyglądać sielankowo, ale rzeczywistość nie jest tak przyjemna. Zwierzętom brakuje zdolności przewidywania, języka, wiedzy i kultury, przez co są na łasce środowiska, ludzi oraz własnych instynktownych popędów. W efekcie cierpią. Żyjemy w sferze zwierzęcej, kiedy funkcjonujemy na poziomie naszych biologicznych popędów i naturalnych instynktów. Może to przez pewien czas przynosić radość, lecz jako stan długoterminowy jest bardzo ograniczające i w nieunikniony sposób prowadzi do cierpienia. Znajdując się w sferze zwierzęcej, jesteśmy niemal całkowicie uwięzieni w trybie reaktywnym z niewielką zdolnością do dokonywania wyborów świadomych i kreatywnych.

Sfera ludzi

Sfera ludzka to świat, w którym funkcjonujemy, kiedy żyjemy jako odpowiednio dojrzałe, odpowiedzialne i emocjonalnie zdrowe istoty ludzkie. Tradycyjnie postrzega się ją jako najpomyślniejszą sferę, gdzie najłatwiej czynić duchowe postępy i odnaleźć drzwi prowadzące poza Koło Życia, do wolności. W sferze ludzkiej nie doświadczamy przytłaczającego cierpienia pretów czy mieszkańców piekła, a z drugiej strony nie bujają nas do snu przyjemności bogów, które wydają się nieskończone. Zamiast tego doświadczamy pożytecznej mieszanki przyjemności i dyskomfortu. Nie jesteśmy kompletnie odcięci od innych jak asurowie – możemy nawiązywać relacje bez ciągłej konieczności bycia samcem alfa. I nie jesteśmy, jak zwierzęta, uwięzieni w świecie naszych ciał i instynktów, lecz mamy dostęp do świata intelektu, muzyki i innych sztuk.

Możliwe jest osiągnięcie wyzwolenia w każdej z sześciu sfer, ale dla celów praktycznych większość z nas powinna dążyć do stabilnego osadzenia się w kondycji ludzkiej. Co może zaskakiwać, sfera bogów nie jest miejscem, do którego należy dążyć. Jeśli zamieniamy nasze duchowe życie w poszukiwanie bezwysiłkowej przyjemności, czyni nas to słabymi, podatnymi na lęki, i potęguje nasz egotyzm zamiast go osłabiać. Stanowczo potrzebujemy w naszym życiu wygospodarować przestrzeń na samotność, medytację, delektowanie się pięknem i po prostu na nicnierobienie, jednakże potrzebujemy też podejmować wyzwania i odpowiedzialność, o ile zależy nam na wzrastaniu. Jeśli dobrze opanujemy tę równowagę, jest to znak, że znajdujemy się w sferze ludzkiej.

Buddowie sześciu sfer

Każda z sześciu sfer ma swojego własnego buddę, który oferuje znajdującym się tam istotom to, czego potrzebują do samorozwoju. Zależnie od stopnia naszej podległości danym sferom

buddowie ci powiedzą nam także, czego potrzebujemy, by czynić postępy w swoim obecnym stanie.

W sferze bogów budda gra na instrumencie muzycznym, tworząc muzykę nietrwałości. Bogowie słuchają jedynie tego, co piękne – odwrócą się od wszystkie-go, co szorstkie – lecz ta muzyka niesie ze sobą również przesłanie przypominające im, że ich obecny stan nie będzie trwał wiecznie i oni także powinni szukać drogi wyjścia z Koła. W sferze asurów budda dzierży miecz – przemawia do asurów ich własnym językiem. Ale ten miecz to także miecz mądrości przecinający iluzoryczne, niechlujne myślenie. Istnieje związek między skłonnością asurów do zajadłej rywalizacji a ostrym, bezpośrednim intelektem, toteż na asurach mogą robić wrażenie nauki o mądrości, podczas gdy niewielkie są szanse, że zareagują oni na wezwania do miłości i współczucia. W świecie pretów budda oferuje jedzenie i picie, które naprawdę zaspokajają, za czym kryje się realne wypełnienie uczucia wewnętrznej pustki pretów; oznacza to także nauczanie i wsparcie, które pomoże im odzyskać poczucie wewnętrznego bogactwa i szacunku do siebie. W sferze piekła budda oferuje kojący balsam – istoty w piekle potrzebują po prostu ucieczki od cierpienia choćby na chwilę, dzięki czemu nie są już przez nie przytłoczone. W sferze zwierząt budda trzyma książkę symbolizującą uczoność i kulturę. Istoty sfery zwierzęcej potrzebują czegoś, co wyniesie je ponad ich skupienie na popędach cielesnych i bezpośrednim fizycznym doświadczeniu.

Zewnętrzny krąg: proces stawania się

Najbardziej zewnętrzny krąg Koła podzielony jest na dwanaście części ilustrujących najpowszechniejszy opis procesu uwarunkowanego współwytwarzania w trybie reaktywnym – łańcuch dwunastu nidan bądź ogniów. (Istnieje inny zestaw dwunastu nidan charakteryzujący spiralną ścieżkę).

Dwanaście nidan pokazuje, w jaki sposób świat zewnętrzny i nasz świat wewnętrzny wpływają wzajemnie na siebie, tworząc razem rzeczywistość doświadczaną przez nas w miarę ich wspólnej ewolucji w czasie. Uznaje się zazwyczaj, że dwanaście opisywanych tu kroków zachodzi w trakcie trzech żywotów – osoba, jaką byliśmy w ostatnim życiu, warunkowała to, czego doświadczamy teraz, co z kolei warunkuje to, kim staniemy się w przyszłym życiu. Niektórzy uczeni sugerowali, że dwanaście nidan było początkowo opisem procesu „stawania się”, który zachodzi cały czas, i nie był on jednoznacznie postrzegany jako zachodzący w przeciągu trzech żywotów. Więc niezależnie od tego, czy wierzymy w odrodzenie, możemy widzieć nidany jako opis tego, jak nasza przeszłość tworzy teraźniejszość, co z kolei tworzy naszą przyszłość, która staje się przeszłością – i tak dalej w obrotach Koła.

Na tym etapie ważna jest zasada stojąca za nidanami, a nie wszystkie ich detale. Istnieje

wszakże jeden fragment sformułowania dwunastu nidan szczególnie dla nas ważny, wyjaśnia bowiem, gdzie możemy odnaleźć drzwi prowadzące nas poza Koło ku spiralnej ścieżce.

Od kontaktu do stawania się

Kontakt (sanskryt: sparśa)

Pierwszym ogniwem tej szczególnie istotnej części łańcucha nidan jest kontakt pomiędzy jednym z naszych organów zmysłowych a bodźcem (ukazywany przez mężczyznę i kobietę w objęciach). Nasze oczy widzą obiekt, nasz język czuje smak, nasz umysł przetwarza myśl. (W buddyzmie umysł postrzega się jako jeden z organów zmysłowych, zatem kontakt dotyczy również pamięci przeszłego zdarzenia i wyobrażania sobie czegoś, co mogłoby się wydarzyć). Kontakt przydarza nam się cały czas – doświadczamy ciągłego następstwa bodźców ze świata wokół, od innych ludzi i z naszego własnego umysłu.

Uczucie (sanskryt: wedana)

Uwarunkowani przez strumień bodźców rejestrowanych przez zmysły i pojawiających się w umyśle, doświadczamy bezustannego przepływu reakcji czy też uczuć. Jest to obrazowane przez postać człowieka ze strzałą w oku, by oznajmić przegniatającą siłę reakcji, jakie możemy przeżywać. Wedanę tłumaczy się jako uczucie, ale nie oznacza ona emocji – to po prostu nasza reakcja przyjemności bądź przykrości (albo żadnej z nich).

Pragnienie (sanskryt: trsna)

Uwarunkowani przez uczucia przyjemności i przykrości, Igniemy do rzeczy, zdarzeń i myśli, starając się je przedłużyć i przywłaszczyć, albo też je odpychamy, usiłując je zastopować. Poglądowy termin „pragnienie” dotyczy obu tych rodzajów reakcji; ilustruje go obraz kobiety dającej mężczyźnie pić. Tak więc widok czekolady dostarcza nam przyjemnego uczucia i chcemy ją zjeść, a potem jeść dalej – mimo że więcej kalorii to ostatnia rzecz, jakiej potrzebujemy. Albo paskudny dźwięk głosu „trudnej” osoby daje w efekcie przykre uczucia i reagujemy irytacją, starając się wyrzucić to z własnego doświadczenia – mimo że właśnie taka nasza reakcja sprawia, że mówi ona do nas tonem, jakiego nie lubimy.

Przywiązanie (sanskryt: upadana)

Uwarunkowani przez własne wzorce Igniecia i odpychania rozwijamy przywiązanie, zilustrowane przez obraz kogoś sięgającego po owoc z drzewa. Rozwijają się w nas sympatie i antypatie, które zmieniają się także w poglądy i opinie. Jedna osoba lubi Freda, podczas gdy inna go nie cierpi. Jedna osoba lubi na przykład masło orzechowe, deszczową pogodę czy zakupy,

podczas gdy inna ich nie cierpi. Jedna osoba zajmuje dane stanowisko, podczas gdy inna równie inteligentna i dobrze poinformowana zajmuje przeciwne. Skoro ludzkie odpowiedzi są tak różne, w oczywisty sposób za naszymi przywiązaniami nie stoi zazwyczaj absolutna, obiektywna prawda – ale to nie powstrzymuje nas przed braniem ich całkowicie serio.

Stawanie się (sanskryt: bhawa)

Uwarunkowani przez własne sympatie, antypatie i opinie zachowujemy się w pewien utarty sposób i stajemy się pewną określoną osobą. Jest to ukazane przez wyobrażenie ciężarnej kobiety – w kolejnej części Koła ma ona urodzić nasze przyszłe ja, osobę, w jaką zmieniły nas nasze uwarunkowane reakcje.

Punkt wolności

Opisany właśnie proces zachodzi automatycznie, i przeważnie nie możemy z nim nic zrobić. Istnieje jednakże w tej sekwencji jedno miejsce, gdzie możemy dokonywać wyborów i zatrzymać proces w jego biegu. Jest to tak zwana „luka” pomiędzy uczuciem a pragnieniem – „punkt wolności”. Oto moment, gdzie możemy znaleźć drzwi wyjściowe z Koła na spiralną ścieżkę.

By otworzyć te drzwi, musimy poświęcać dużo uwagi temu, jak odpowiadamy na uczucia, wedany wywoływane w nas przez różne bodźce. Nie mamy wyboru co do wedan wywoływanych przez nasze doświadczenia – to spuścizna przeszłości. Lecz mamy istotny wybór co do tego, jak odpowiadamy na te uczucia, i wybór ów stanowi rozwidlenie dróg pomiędzy Kołem a Spiralą. Jeśli odpowiadamy półautomatycznie na przyjemne i nieprzyjemne wedany, chwytając to, co lubimy, i odpychając to, czego nie lubimy, wówczas przechodzimy do pragnienia i zataczamy kolejny obrót w Kole. Jeśli natomiast stanimy twarzą w twarz z własnym dyskomfortem, doświadczymy własnych uczuć i zdecydujemy się na coś zręcznego i kreatywnego niezależnie od tego, do czego popychają nasze wedany, wówczas otwieramy drzwi i wkraczamy na spiralną ścieżkę.

Pierwszym naszym doznaniem przy tym będzie prawdopodobnie dyskomfort albo jeszcze gorzej. Działanie, mówienie i myślenie na nowe sposoby może być nader niekomfortowe. Usiłowanie uniknięcia dyskomfortu utrzymuje nas na Kole. Nie jest więc zaskakujące, że pierwszym krokiem na spiralnej ścieżce jest dukkha – cierpienie, niezadowolenie czy też dyskomfort. Ale kiedy konfrontujemy się z naszym dyskomfortem, zamiast od niego uciekać poprzez lgnięcie i odpychanie, zaczynamy sobie z nim radzić. A kiedy zaczynamy działać zręcznie i kreatywnie, tworzymy warunki oznaczające, że w przyszłości doznamy znacznie więcej przyjemnych uczuć i mniej dukkhi, o czym przekonamy się w trakcie następnej sesji.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. Czy bardziej motywuje cię przyciąganie, czy raczej odpychanie? W jaki sposób każde z nich może przyczyniać się do powstania różnych podejść do życia na Kole?
2. W której z sześciu sfer spędzałeś czas w przeszłości? W której spędzasz czas obecnie? Czy budda tej sfery, w której spędzałeś najwięcej czasu (nie licząc sfery ludzkiej) ma ci coś do powiedzenia o tym, jak powinienes praktykować?
3. Jakie fascynujące aspekty życia na Kole najmocniej odciągały cię od poszukiwania drzwi do wolności?
4. Czy masz skłonność postrzegać duchowe życie jako poszukiwanie sfery bogów? Czy sądzisz, że w twoim przypadku to szkodliwe, czy też pomocne?
5. Czy uważasz, że człowiek ze strzałą w oku to zbyt mocne przedstawienie naszych wedan bądź odpowiedzi na bodźce? Jaki bodziec ze świata, od innych ludzi lub z własnego umysłu tworzy w tobie najsilniejsze wedany, i jak na nie reagujesz?
6. Przypomnij sobie jakąś okazję, kiedy przeskoczyłeś z trybu reaktywnego do kreatywnego dzięki byciu „w luce”. Jak się wtedy czuleś i jakie skutki to przyniosło?

1.4.4. Duchowy wzrost a kreatywna warunkowość

Wprowadzenie: reaktywna i kreatywna warunkowość

Na ostatniej sesji dowiedzieliśmy się, że reaktywne i kreatywne sposoby radzenia sobie z życiem mogą być symbolizowane przez Koło Życia z jednej i spiralną ścieżkę z drugiej strony. Zobaczyliśmy też, że „luka” czy też „punkt wolności” pomiędzy uczuciem a pragnieniem na najbardziej zewnętrznym kręgu Koła to moment, gdy możemy zatrzymać reaktywne cykle i zacząć budować pozytywny ciąg zdarzeń symbolizowany przez spiralę. Koło i spiralę można wizualnie przedstawić jako okrąg leżący na poziomej płaszczyźnie z przytwierdzoną doń spiralą, która nie kręci się nieskończenie w koło na tym samym poziomie, lecz prowadzi w górę na coraz większe wysokości.

W poniższym tekście Sangharakszita pochyła się nad procesem kreatywnej warunkowości, którą nazywa „progresywną”. W tym celu wykorzystuje formułę dwunastu pozytywnych nidan, kontrastując je z dwunastoma reaktywnymi nidanami Koła Życia. Nauka o dwunastu pozytywnych nidanach to istotna część podejścia do Dharma reprezentowanego przez Triratnę; Sangharakszita uwypukla tę naukę, ponieważ pokazuje ona ścieżkę jako pozytywny proces wzrostu, nie zaś negatywny proces tłumienia niezręcznych stanów, a takie właśnie wrażenie mogą nieść pewne interpretacje kanonu palijskiego.

Spiralna ścieżka

Wyjtki z tekstu Czym jest Dharma? Sangharakszity, roz. 7

Jak widzieliśmy, prawo warunkowości działa na dwa sposoby, jeden „cykliczny”, drugi zaś „progresywny”. Duchowy rozwój zachodzi w progresywnym trybie warunkowości. Podobnie jak z pąka wyrasta kwiat, a z kwiatu owoc, tak z jednego duchowego doświadczenia wyrasta inne, a z tego jeszcze inne, i każde z nich jest wyższe, subtelniejsze, piękniejsze, odrobinę bliższe nirwany. Wszystkie wersje buddyjskiej ścieżki – szlachetna ośmioraka ścieżka, sześć paramit itd. - są ścieżkami spiralnymi, wszystkie bowiem opierają się na progresywnym typie warunkowości. Praktyka buddyjska dąży do przerywania nieskończonego cyklu akcji i reakcji ilustrowanego przez proces uwarunkowanego współwytwarzania na Kole Życia oraz do wprowadzenia w ruch procesu progresywnej warunkowości. Gdzie jednak zaczyna się owa spiralna ścieżka? Zaczyna się ona w kluczowym punkcie naszego doświadczenia wedany, w uczuciach przytrafiających się nam w trakcie życia.

ETAPY SPIRALNEJ ŚCIEŻKI

Niezaspokojenie

Pewne przeżywane przez nas uczucia są przyjemne, inne nieprzyjemne, a jeszcze inne po prostu neutralne. I nasze reakcje są zazwyczaj raczej automatyczne. Chcemy chwycić przyjemne przeżycia i unikać nieprzyjemnych. Nie możemy przywrzeć na wieczność do jakiegoś przyjemnego doświadczenia, zawsze się ono skończy i zwykle wywołuje to w nas przykrość. Oscylujemy zatem między przyjem-nością a przykrością, i w ten oto sposób Koło Życia bezustannie się kręci. Jest to z gruntu niesatysfakcjonujące. Owszem, istnieją przyjemne doświadczenia. Nie ma jednak niczego, co byłoby głęboko i trwale satysfakcjonujące. W tym właśnie sensie buddyzm powiada, że życie jest „cierpieniem”. Sanskryckie słowo tłumaczone jako „cierpienie” to dukkha, „niedopasowanie”: rodzaj dyskomfortu powstającego, gdy sprawy nie układają się po myśli lub coś nie pasuje do siebie nawzajem, cecha będąca pewnym zgrzytem, którego doświadczamy w naszej codzienności na tym świecie.

Wszyscy wiemy, że sprawy nigdy nie idą w stu procentach pomyślnie. Zawsze znajdzie się coś, co jest nie tak. Nic nie dorasta w pełni do naszych oczekiwań – a przynajmniej nie na długo. I to właśnie znaczy dukkha, niezaspokojenie lub cierpienie. Uświadomiwszy to sobie w dostatecznym stopniu, człowiek zaczyna odczuwać brak satysfakcji. Można wypróbować wszelkiego rodzaju rzeczy: można poszukiwać świeckiego sukcesu, przyjemności, komfortu i luksusu albo uczoności. Ale koniec końców wszystko to jest niesatysfakcjonujące. Nie chodzi o to, że doświadcza się cały czas przykrości, lecz o to, że nie jest się naprawdę szczęśliwym. Czujemy nieokreślony dyskomfort: nie możemy się uspokoić, nie mamy poczucia przynależności. To powszechne doświadczenie, że „nie mamy tutaj trwałego miasta”¹⁵, jak mówi Biblia. Jak gdyby w samym środku serca była okropna pusta przestrzeń.

Analiza problemu cierpienia generuje dwa mocno rozbieżne poglądy. Większość z nas świadomie czy nieświadomie przyjmuje postawę, że szczęście musi polegać na pełnym zaspokojeniu naszych pragnień, a cierpienie to coś przeciwnego. Budda doszedł jednak do innego wniosku. To, czym się cieszymy, nie może być trwałe. Nie można zatem uniknąć cierpienia poprzez zaspokajanie pragnień. Takie rozwiązanie problemu nie jest żadnym rozwiązaniem. Wielu z nas nawiedza prędkiej czy później takie przeczucie. Oczywiście z całych sił staramy się je ignorować. Próbuje przekonać samych siebie, że musimy być szczęśliwi, skoro mamy wszystko, co w powszechnym mniemaniu powinno zapewnić szczęście. Ale szept z głębi naszego serca ciągle mówi: „Przecież nie jesteś naprawdę szczęśliwy”. Zatykamy uszy palcami i wikłamy się w topienie trosk w taki czy inny sposób, tłamsząc to dokuczliwe uczucie. Ale ono tkwi dalej wewnątrz i się

15 Hbr 13,14.

nawarstwia. Usiłując je zdusić, pogarszamy je tylko. Właściwie powinniśmy raczej celebrować własne niezadowolenie, ponieważ to ono skłania nas do poszukiwania czegoś wyższego, bardziej satysfakcjonującego, do poszukiwania pełniejszej formy szczęścia.

Na początku nie wiemy rzecz jasna, czego szukamy. Trapi nas tylko ów niejasny niepokój, błądzenie po omacku we wszystkich kierunkach, nie wiadomo, za czym. Aż wreszcie, o ile szukamy dostatecznie długo, wchodzimy w kontakt z czymś, co z braku lepszego terminu może zostać nazwane duchowym. Wchodzimy w kontakt z przeblyskiem czegoś wyższego, czegoś nie z tego świata. Może to być symbol, echo, odbicie: książka przemawiająca do nas, obraz, osoba. A kiedy wchodzimy w tego rodzaju kontakt, to niezależnie od okoliczności odpowiadamy. W głębi serca czujemy, a przynajmniej przeczuwamy, że to jest to, czego szukaliśmy cały ten czas, mimo że tego nie wiedzieliśmy.

Wiara

W tradycji buddyjskiej ta odpowiedź nazywa się śraddha. Jest to następny krok na spiralnej ścieżce: na bazie niezaspokojenia powstaje śraddha. Tłumaczy się śraddhę jako „wiarę”, lecz nie chodzi o wiarę w sensie wierzenia w coś, co nie może zostać racjonalnie dowiedzione. Można również tłumaczyć śraddhę jako pewność lub oddanie, i odnosi się ona do całej emocjonalnej strony życia duchowego. Słowo to wywodzi się od czasownika oznaczającego „umieszczać gdzieś serce”. Wiara w sensie buddyjskim znaczy więc umieszczenie serca w Nieuwarunkowanym, w Absolucie, nie zaś w uwarunkowanym. Oznacza to przekierowanie całego życia emocjonalnego. Innymi słowy jest to etycznie zdrowy odpowiednik trsny, pragnienia. Na bazie uczucia (w tym wypadku poczucia niezaspokojenia światem) powstaje nie pragnienie, a wiara – wiara w coś ponad i poza światem, wrażliwość na wyższy wymiar prawdy i rzeczywistości.

Być może najlepsza definicja wiary brzmi, że jest to odpowiedź tego, co najlepsze i ostateczne w nas, na to, co najlepsze i ostateczne we wszechświecie. Wiara, owa intuicyjna, emocjonalna czy wręcz mistyczna odpowiedź na coś wyższego, ostatecznego, o najwyższej wartości, to sam początek duchowego życia.

Dalej na bazie wiary powstaje radość. Tak wygląda następny krok. Odnależliś-my obiekt naszych poszukiwań. Może nie byliśmy w stanie go uchwycić, ale przynajmniej mieliśmy jego przeblyski, jakby słońce wyglądało zza chmur. Toteż w naturalny sposób po długim być może okresie poszukiwań jesteśmy zadowoleni. Co więcej, ten kontakt z wyższymi wartościami zaczął przekształcać nasze życie. Nie jest to tylko sprawa teorii. Nasze serce istotnie się podniosło; właśnie to dosłownie znaczy słowo śraddha: podniesienie się serca. Podnieśliśmy się ku czemuś wyższemu, dotknęliśmy czegoś wyższego, doświadczyliśmy czegoś wyższego choćby przez chwilę. I w oparciu o ten kontakt zaczyna zachodzić zmiana. Czujemy, że mamy teraz określony cel w życiu:

rozwijanie kontaktu z wyższym wymiarem, na który staliśmy się uwrażliwieni. Oczywiście nie wszystko idzie jak po maśle. Wiara może się pojawić, ale może także się zapaść. Po początkowym przypływie entuzjazmu dla życia duchowego, fазie czytania wszystkiego, co tylko możemy dostać w swoje ręce, i chodzenia na zajęcia medytacji, możemy nagle stracić zainteresowanie. Może nasze zainteresowanie przeszło na coś innego, a może mamy dość wysiłków mających na celu „uduchawianie się” i przychodzi nam ochota nieco poużywać życia. Wahadło może szybować wte i wewte sporo czasu, w miarę jego upływu porusza się coraz mniej gwałtownie, dopóki wreszcie nie spocznie w miejscu.

W miarę wzmocnienia wiary stajemy się stopniowo nieco mniej skoncentrowani na sobie. Egoizm zostaje osłabiony i w efekcie stajemy się trochę bardziej szczodrzy, trochę bardziej otwarci. Zanika skłonność do sztywnego trzymania się rzeczy materialnych. To, co można opisać jako niższą część ludzkiej natury, część zajętą głównie jedzeniem, snem i seksem, zaczyna podlegać świadomej kontroli wyższej części natury. Zaczynamy żyć prościej i mniej szkodliwie, co czyni nas szczęśliwsi i bardziej zadowolonymi. Kiedy jest się ze sobą bardziej na luzie, nie jest się tak mocno zależnym od rzeczy zewnętrznych. Nie przejmujemy się, że nie mamy pięknego domu, błyszczącego samochodu i całej reszty. Nie zważając na wszystkie te rzeczy, będąc swobodniejszym i mniej przywiązany niż dawniej, osiągamy wewnętrzny spokój. Być może nie przeniknęliśmy w pełni tego, co odkryliśmy, ale nawiązaliśmy z tym kontakt, i ów kontakt zaczął przekształcać nasze życie. W naturalny sposób zaczynamy wieść życie bardziej etyczne, przestrzegając Pięciu Wskazań. Nasze sumienie nie jest obciążone większym poczuciem winy. Czujemy się więc radośnie. Radość to kolejny etap spiralnej ścieżki.

Radość

Zgodnie z postawą buddyjską, jeśli wiesz duchowe życie, powinieneś być szczęśliwy, otwarty i beztroski. Skoro znalazło się drogocenną rzecz, której się szukało, i skoro zaczęła ona naprawdę przekształcać życie, czemu nie odczuwać szczęścia? Jeśli nie jesteśmy szczęśliwsi od ludzi, którzy nie odkryli tego źródła inspiracji, jaki jest pożytek z bycia buddystą? Radość to charakterystyczna cecha prawdziwego buddysty. Buddyzm przywiązuje wielką wagę do etapu odczuwania szczęścia, beztroski i wewnętrznego spokoju, do czystego sumienia i zdolności do chodzenia z pieśnią na ustach.

Zachwyć

Na bazie radości powstaje zachwyć; jest to następny etap ścieżki. „Zachwyć” jest tłumaczeniem najbliższym sanskryckiemu słowu priti. Priti to intensywna, elektryzująca, ekstatyczna radość tak potężna, że czujemy ją zarówno w ciele, jak i w umyśle. Kiedy słuchamy

pięknej symfonii, oglądamy zachód słońca albo prowadzi-my kojący serce dialog z przyjacielem, jesteśmy czasem tak głęboko poruszeni, że doświadczamy nie tylko emocji, lecz także fizycznej reakcji. Doznanie może być tak mocne, że mamy gęsią skórę albo ronimy łzy. To właśnie jest priti.

Można powiedzieć, że priti pojawia się w efekcie wyzwolenia zablokowanej energii – energii uwięzionej, popadającej w krótkie spięcia. W trakcie życia duchowego, szczególnie w medytacji, blokady te ulegają zanikowi. Odkrywa się w sobie głębie, drobne kompleksy odchodzą w niebyt, przez co energia w nich zaknięta uwalnia się i wzbiera. Z powodu tego wezbrania energii odczuwanego w systemie nerwowym doznaje się priti.

Spokój

Potem na bazie zachwyty powstaje spokój. Sanskryckie słowo praśrabdhi oznacza „spokój, uspokojenie”, i chodzi o wyciszenie fizycznych efektów ubocznych zachwyty, dzięki czemu pozostaje czysto umysłowe i emocjonalne doznanie.

Błogość

Na bazie spokoju powstaje błogość, sukha. Sukha może mieć różne znaczenia. Tutaj znaczy to uczucie intensywnego szczęścia, które wzbiera w nas w wyniku całkowitego ujednolicenia energii emocjonalnych. Nasze energie przestają być podzielone, wszystkie płyną mocno i przejmująco w jednym kierunku, jak wielka rzeka. Jakakolwiek energia włożona w negatywne emocje płynie teraz pozytywnie w postaci błogości.

Samadhi

Następnie na bazie tego intensywnego szczęścia powstaje samadhi. Słowo to ma kilka znaczeń, ale tutaj oznacza koncentrację – nie usilne skupienie umysłu na pojedynczym przedmiocie, lecz koncentrację pojawiającą się naturalnie, kiedy w owym stanie intensywnego szczęścia wszystkie energie emocjonalne płyną w jednym kierunku. Kiedy jesteśmy całkowicie szczęśliwi, kiedy wszystkie nasze emocjonalne energie są zjednoczone, stajemy się skoncentrowani w prawdziwym sensie. Osoba skupiona to osoba szczęśliwa, zaś osoba szczęśliwa to osoba skupiona. Im bardziej szczęśliwi jesteśmy, tym dłużej będziemy w stanie zachować koncentrację; i odwrotnie, jeśli utrzymanie koncentracji przez dłuższy czas przychodzi nam z trudem, powodem tego jest fakt, że nie jesteśmy zadowoleni z naszego obecnego stanu. Gdybyśmy byli naprawdę szczęśliwi, nie potrzebowalibyśmy robić nic innego – moglibyśmy po prostu być tak, jak jesteśmy. Ale jesteśmy nieszczęśliwi, niezadowoleni, popadamy więc w niepokój i szukamy tego czy owego, oglądając się za jakąś odmianą, odwróceniem uwagi.

Co istotne, koncentracja w sensie samadhi pojawia się w połowie drogi na ścieżce. Dopiero wówczas możemy naprawdę zacząć się koncentrować, nasze energie stały się bowiem ujednolicone, i jesteśmy teraz szczęśliwi, być może pierwszy raz w życiu. Całe życie powinno być przygotowaniem do medytacji. Ale niezależnie od tego, jak wysublimowana jest nasza praktyka medytacyjna, ciągle znajdujemy się na poziomie tego, co światowe. Jesteśmy na spirali, lecz ciągle podlegamy grawitacyjnemu przyciąganiu koła. Jednakże wraz z przyjściem następnego z kolei etapu dochodzimy do drugiej części spirali, na którym nie ma już możliwości regresu.

Wiedza i wizja rzeczy w ich prawdziwej postaci

Na bazie samadhi powstaje jathabutha-džnjanadaršana: „wiedza i wizja rzeczy w ich prawdziwej postaci”. Skoncentrowany umysł widzi rzeczy takimi, jakie są naprawdę. Kiedy umysł pełen jest myśli, kiedy nie jest spokojny i zestrojony, lecz miota się wte i wewte, nie może widzieć rzeczy w ich właściwej postaci. Nieruchome wody jeziora mogą bez zniekształceń odbijać tarczę księżyca. Kiedy zaś wiatr zawieje, tworząc zmarszczki i fale, odbicie księżyca staje się załamane i zniekształcone. Na tym polega zwyczajny sposób widzenia rzeczy – wszystko w częściach i kawałkach, załamane, pokręcone.

Ten etap ma największe znaczenie, ponieważ wyznacza przejście od medytacji do mądrości. Osiągnąwszy ten etap, nie możemy się cofnąć – osiągnięcie Oświecenia jest już zapewnione. Można to ująć tak, że ta „wiedza i wizja” to wgląd w „trzy właściwości uwarunkowanej egzystencji”. Widzi się, że wszystkie uwarunkowane rzeczy są nietrwałe, niesatysfakcjonujące – nie mogą dać trwałego i absolutnego szczęścia – oraz pozbawione istoty, czyli ostatecznie nierealne.

Ten etap reprezentuje bezpośrednią percepcję: potrafimy naprawdę przejrzeć przez uwarunkowane ku Nieuwarunkowanemu. Przebijając się przez nietrwałość uwarunkowanego, widzimy trwałość Nieuwarunkowanego; przebijając się przez brak satysfakcji z uwarunkowanego, widzimy idealnie satysfakcjonującą naturę Nieuwarunkowanego; przebijając się przez to, co pozbawione istoty, nierealne, widzimy to, co wiecznie i niezmiennie realne. Kiedy zaczyna się widzieć rzeczy w ten sposób, cały ogląd rzeczywistości zmienia się radykalnie. Nie jest się tą samą osobą, co przedtem. Ujrawszy coś spoza świata, przejrawszy na wskroś ulotny spektakl codzienności, doznawszy przeblysków wyższego wymiaru (nazywajmy to, jak chcemy: wyższą rzeczywistość, absolut, nawet Bóg, jeśli bardzo nam zależy) – po takich przeblyskach, nie tylko idei, pojęciu, nie tylko spekulacji, ale po prawdziwych przeblyskach, prawdziwym kontakcie, prawdziwej komunikacji, nie będziemy już nigdy tymi samymi osobami. W naszym życiu zachodzi trwała zmiana. Nastąpił „przewrót w najgłębszej siedzibie świadomości”.

Wycofanie

Na bazie wiedzy i wizji rzeczy w ich prawdziwej postaci powstaje nirweda. Czasami tłumaczy się to jako „wstręt” lub „obrzydzenie”, ale to zbyt mocne, zbyt psychologiczne; na tym poziomie jesteśmy wysoko ponad psychologią w zwyczajnym sensie, jako że jesteśmy ponad umysłem w jakimkolwiek zwyczajnym sensie. Etap ten reprezentuje czyste i spokojne wycofanie się z zaangażowania w uwarunkowane rzeczy. Przypomina to widzenie fatamorgany na pustyni. Na początku, widząc oazę, przyspieszamy w jej kierunku. Ale kiedy widzimy, że to fatamorgana, zatrzymujemy się. Nie ma sensu zmierzać w kierunku czegoś, czego naprawdę nie ma. Podobnie kiedy na podstawie doświadczenia samadhi widzimy, że uwarunkowane rzeczy, wszystkie obiekty codziennego doświadczenia, są niesatysfakcjonujące, że przemijają i nie ma w nich prawdziwej rzeczywistości, stajemy się do nich coraz mniej przywiązani.

Etap wycofania to rodzaj rozluźnienia więzów z życiem. Ciągłe gramy w gry uprawiane przez innych ludzi (czy też przez niektórych z nich), ale wiemy, że to tylko gry. Dziecko traktuje swoją grę bardzo poważnie, ponieważ dla niego jest ona prawdziwa, zaś dorosły może się dołączyć ze świadomością, że to gra. Jeśli dziecko wygra, dorosły się nie złości. W podobny sposób po przejrzeniu ludzkich gier można dalej w nie grać, ale wie się, że to tylko gry i można się z nich wycofać, przynajmniej wewnętrznie. Można wykonywać to, co obiektywnie konieczne, jednak subiektywnie nie być przez to więzionym.

Beznamiętność

Na bazie wycofania powstaje wajragja, co można przetłumaczyć jako beznamiętność. Ten etap różni się od poprzedniego tym, że wycofanie jest ruchem odrywania się od uwarunkowanej egzystencji, natomiast beznamiętność to stan faktycznego oderwania. W tym stanie żadne wydarzenie tego świata nie może nas poruszyć, dotknąć ani nami wstrząsnąć. Nie jest to surowość ani nieczułość, lecz stan pogodnej niewzruszoności.

Wolność

Na bazie beznamiętności powstaje duchowa wolność, wimukti. Buddyjska koncepcja wolności w najwcześniejszym nauczaniu jest dwójakiego rodzaju. Po pierwsze jest ceto-wimukti, wolność umysłu, co znaczy całkowitą wolność od wszelkiej subiektywnej, emocjonalnej i psychologicznej tendencyjności, od wszelkiego psychologicznego warunkowania. Po drugie jest pradžnia-wimukti, „wolność mądrości”, co znaczy wolność od wszelkich błędnych poglądów, ignorancji, fałszywej filozofii, od wszelkich opinii. Taka zupełna wolność serca i umysłu na najwyższym możliwym poziomie stanowi przedmiot i cel buddyjskiego życia i praktyki.

Wiedza o zniszczeniu asrawów

Jednakże ta wolność nie jest właściwie kulminacją spiralnej ścieżki. Na bazie wolności powstaje „wiedza o zniszczeniu asrawów” (czyli „mentalnych trucizn”). Nie wystarczy być wolnym. Kolejnym etapem jest wiedzieć, że jest się wolnym. A wiemy to wraz z nadejściem świadomości, że mentalne trucizny zostały zniszczone. Gdy te trucizny wygasną, i zdamy sobie sprawę z tego, że wygasły, wówczas zostaje wreszcie zniszczone pragnienie, emocjonalny odpowiednik ignorancji. Na bazie uczucia nie powstaje już żadne pragnienie. I na tym etapie osiągnęło się koniec spiralnej ścieżki, osiągnęło się stan buddy.

Naturalny proces wzrostu

Spiralna ścieżka demonstruje nam, że życie duchowe to naturalny proces wzrostu, gdzie każdy etap następuje dzięki dopełnieniu się poprzedniego etapu. Kiedy tylko jeden etap osiąga swoją pełnię, w nieunikniony sposób przechodzi w następny. Całkiem użyteczne jest mieć teoretyczne wyobrażenie, co jeszcze na nas czeka, ale nie warto zanadto się tym przejmować. Kiedy dany etap jest w pełni rozwinięty, automatycznie przechodzi w kolejny.

Zasada warunkowości to nie tylko teoria. Uświadomienie sobie, że tak właśnie działa życie, może mieć transformujący wpływ na każdy aspekt naszego życia. Kiedy spotyka nas dowolne wydarzenie: ktoś coś do nas mówi, czytamy coś, doświadczamy czegoś za pośrednictwem zmysłów – zawsze możemy zadać sobie pytanie, czy nasza reakcja jest cykliczna, czy progresywna. Jeśli jest to reakcja cykliczna, powiedzmy przejście od przyjemności do pragnienia, kręcimy się w kółko na Kole Życia. Ale jeśli odpowiedź jest progresywna, choćby w ledwo widoczny sposób, powiedzmy z doznania braku satysfakcji z życia ku przecuciu czegoś wyższego, wówczas w tym szczególnym momencie stawiamy stopę, być może z wahaniem, na pierwszym stopniu ścieżki ku Oświeceniu.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. *„... szept z głębi naszego serca ciągle mówi: 'Przecież nie jesteś naprawdę szczęśliwy'. Zatykamy uszy palcami i wikłamy się w topienie trosk w taki czy inny sposób, tłamsząc to dokuczliwe uczucie”.*

Czy doświadczyłeś tego szeptu? Jeśli tak, to kiedy po raz pierwszy go sobie uświadomiłeś, i jak się rozwijał? Jeśli nie, to czemu studiujesz buddyzm?

2. *„Wchodzimy w kontakt z przebłysem czegoś wyższego [...]. Może to być symbol, echo, odbicie: książka [...], obraz, osoba. A kiedy wchodzi-my w tego rodzaju kontakt [...] w głębi serca czujemy, a przynajmniej przeczuwamy, że to jest to, czego szukaliśmy cały ten czas”.*

Dzięki czemu po raz pierwszy doświadczyłeś reakcji śraddhy? Jak twoja śraddha zmieniała się i rozwijała w czasie?

3. Jakie okoliczności i aktywności sprzyjają wzmocnieniu twojej śraddhy? Jak mógłbyś zwiększać ich częstotliwość, jakiegokolwiek by nie były? Czy sądzisz w oparciu o własne doświadczenie, że masz większą szansę doznawania śraddhy, kiedy jesteś w pozytywnych, czy w negatywnych stanach umysłu?
4. *„Radość to charakterystyczna cecha prawdziwego buddysty”*.
Czy stałeś się szczęśliwszy i radośniejszy, odkąd zacząłeś praktykować Dharmę? Jeśli tak, na czym to polega? Jeśli nie, jak to tłumaczysz?
5. *„Doznanie może być tak mocne, że mamy gęsią skórę albo ronimy łzy. To właśnie jest priti”*.
Czy kiedykolwiek doznałeś czegoś podobnego? Kiedy? Czy sądzisz, że może to być jedynie krótkotrwałe doświadczenie, czy też byłoby możliwe doznawanie tego w postaci ciągłego stanu?
6. Czy stałeś się choćby odrobinę spokojniejszy, bardziej skoncentrowany, klarowniej widzący i bardziej zdystansowany wobec „ludzkich gier”, odkąd zacząłeś praktykować Dharmę? Na jakie sposoby? Czy dało ci to pewność, że spiralna ścieżka charakteryzuje realny proces?
7. W jaki sposób pozytywne nidany mogłyby wpasować się w poszczególne etapy trojkiej ścieżki etyki, medytacji i mądrości?

1.4.5. Uwarunkowane i Nieuwarunkowane

Wprowadzenie

W trakcie ostatnich kilku sesji podkreślaliśmy, że warunkowość i uwarunkowane współwytwarzanie leżą w samym sercu buddyjskiej wizji rzeczywistości. Ale na ostatniej sesji Sangharakszita odnosił się także do Nieuwarunkowanego – tajemniczego „poza”, o którym nie możemy prawie nic powiedzieć. W poniższym tekście Sangharakszita bardziej szczegółowo rozważa związek pomiędzy uwarunkowanym i Nieuwarunkowanym, przyglądając się tradycyjnym „oznakom” lub cechom uwarunkowanej egzystencji i wyjaśniając, w jaki sposób stanowią one wrota do Nieuwarunkowanego – co tak czy siak może być tą samą rzeczą, co uwarunkowana egzystencja!

Dwie rzeczywistości

Wyjątki z tekstu Czym jest Dharma? Sangharakszity, roz. 3, z niewielkimi dodatkami materiału z roz. 5 oraz z Mądrości ponad słowami Sangharakszity, ss. 128-131.

Rzeczywistość w buddyzmie często dzieli się na dwa rodzaje: uwarunkowaną rzeczywistość i Nieuwarunkowaną rzeczywistość, czy też prościej na uwarunkowane i Nieuwarunkowane. „Nieuwarunkowane” to najczęstsze tłumaczenie sanskryckiej asamskrty. „Sam” oznacza „razem”, „krta” to „utworzone” lub „umieszczone”, zaś „a-” to negatywny przedrostek, tak więc asamskrta dosłownie znaczy „niezestawione razem” lub „niezłożone”. „Uwarunkowane” to zatem samskrta: „zestawione razem” lub „złożone”. Na tej podstawie rozwinęła się również idea, że uwarunkowane to także sztuczne, podczas gdy Nieuwarunkowane to naturalne, proste, takie, które nie zostało wcześniej sztucznie zestawione razem. Rozróżnienie na to, co uwarunkowane i Nieuwarunkowane jest fundamentalne dla myśli buddyjskiej.

W palijskiej sutce Arijaparijesana Budda opowiada, jak zdecydował się porzucić dom i zostać wędrującym ascetą. Opisuje swoją refleksję: „Czym jestem? Co robię ze swoim życiem? Jestem śmiertelny, podlegam starzeniu się, chorobie i śmierci. A jednak, samemu podlegając starzeniu się, gonię za tym, co tak samo się zestarzeje. Samemu podlegając rozkładowi, gonię za tym, co także rozkładowi podlega. I samemu podlegając śmierci, gonię za tym, co także musi umrzeć. A gdybym miał wyruszyć na poszukiwanie tego, co niezmiennie? Gdybym miał wyruszyć na poszukiwanie tego, czego doskonałość nie podlega umniejszeniu? Gdybym miał wyruszyć na poszukiwanie nieśmiertelnego, wiecznego?”.

Siddharta zdał sobie sprawę, że jest uwarunkowaną istotą i poświęca całą energię i czas w pogoni za uwarunkowanymi rzeczami, czyli w anarijaparijesanie, „nieszlachetnym poszukiwaniu”. Zdał sobie sprawę, że związał się z nieskończonym cyklem egzystencji, z kołem życia. Zdecydował

się więc wykonać całkowity obrót i pójść na poszukiwanie Nieuwarunkowanego, podjąć arijaarijesanę, „szlachetne poszukiwanie”. Ten prosty opis pierwszego wielkiego wglądu przyszłego Buddy zawiera istotę duchowego życia. Dotykamy tu sprężyny działania całego mechanizmu. Tą sprężyną jest uwarunkowane w poszukiwaniu Nieuwarunkowanego, śmiertelne poszukiwanie, ale nie nieśmiertelności ja, lecz nieśmiertelności wykracza-jącej poza ja.

Nieuwarunkowane

To, co Nieuwarunkowane, jest także tym, co „transcendentalne”. Nie jest to najlepsze określenie, ale mniej czy bardziej adekwatnie oddaje ono sanskryckie i palijskie słowo „lokuttara”. „Loka” znaczy „świat”, zaś „uttara” to „wyższy” lub „poza”, toteż transcendentalne jest powyżej świata lub poza nim. Nie jest powyżej czy ponad w sensie przestrzennym, a w sensie niebycia uwarunkowanym. Jest ponad wszelkim cierpieniem, ponad przemijalnością, ponad poczuciem ja. Jest ponad i poza wszystkim, o czym możemy pomyśleć, wyobrazić sobie lub zacząć pojmować. Kontemplując to, umysł zastyga w bezruchu i zawodzi. Wydaje się niemal, jak gdyby przed nami była tylko wielka pustka, nieograniczona i niepojęta obfitość. Jest to Nieuwarunkowane, transcendentalna rzeczywistość, cel życia duchowego, cel arijaarijesany, „szlachetnego poszukiwania”.

Trzy lakszany (bądź oznaki) uwarunkowanej egzystencji

Co dokładnie rozumiemy przez uwarunkowane? Wedle tradycji buddyjskiej to, co uwarunkowane, nosi trzy charakterystyczne cechy, za pomocą których można to rozpoznawać. Trzy cechy uwarunkowanej egzystencji mówią o tym, jakie są wszystkie uwarunkowane „rzeczy” bądź „istoty”:

1. Niesatysfakcjonujące.
2. Nietrwałe.
3. Pozbawione ja.

Dukkha: „brak satysfakcji”

Zwykłym tłumaczeniem sanskryckiego słowa dukkha jest „cierpienie”, ale lepszym, choć nieco nieporęcznym, jest „brak satysfakcji”. „Duh-” jako prefiks oznacza wszystko, co złe, chore, błędne lub nie na miejscu, zaś „kha” przypuszczalnie wiąże się z sanskrycką chakrą, czyli „kołem”. Tak więc dukkha miała pierwotnie znaczyć koło niedopasowane do rydwana, przywołując na myśl wyboistą, pełną wstrząsów podróż, w czasie której nigdy nie można było czuć się wygodnie i spokojnie.

To tyle, jeśli chodzi o ogólny obraz dukkhi. Ale niepokój lub cierpienie przychodzą w wielu

różnych postaciach – Budda zazwyczaj mówi o siedmiu. Po pierwsze, powiada, poród jest cierpieniem: to bardzo nieprzyjemne być wypartym z harmonii łona na zimny, dziwny świat. Po drugie, starość jest cierpieniem, wiąże się bowiem z fizyczną słabością, zależnością od innych, utratą pamięci i giętkości intelektualnej. Po trzecie, choroba jest cierpieniem. Czy chodzi o ból zębów, czy o nieuleczalną chorobę w rodzaju raka, żadna choroba nie jest przyjemna, i wydaje się, że gdy tylko pozbędziemy się jednej choroby, zaraz przychodzi następna. Po czwarte, śmierć jest cierpieniem. Cierpimy, kiedy umierają ludzie nam drodzy i cierpimy z powodu świadomości naszego własnego nieuchronnego zejścia. Śmierć to przerażająca perspektywa dla wielu ludzi, robiących wszystko, by o niej nie myśleć. Po piąte, cierpieniem jest kontakt z tym, czego się nie lubi. Wystarczy żyć z ludźmi, miejscami, rzeczami i warunkami, które nie do końca się lubi. Po szóste, cierpieniem jest oddzielenie od tego, co się lubi. Może to być straszna męka, zwłaszcza gdy przybiera formę bolesnej straty – trwałego oddzielenia od tych, których kochamy. Niektórzy ludzie nigdy nie podnoszą się z takiego cierpienia, rozpamiętując swoją stratę do końca życia. Po siódme, cierpieniem jest nieotrzymanie tego, czego się chce. Pewni ludzie doświadczają życia pełnego rozczarowań, frustracji i zgorzknienia, jeśli czują, że życie w jakiś sposób ich wyrolowało. Ale w drobnej mierze doznajemy tego codziennie wszyscy.

Jednak większość ludzi stwierdziłaby, że idzie to zbyt daleko. Przyznaliby, że narodziny, choroba, starość i śmierć są bolesne. Owszem, istnieje pewna ilość cierpienia na świecie, ale ogólnie rzecz biorąc nie jest to takie złe miejsce. Po co być tak negatywnym? I oczywiście obok bolesnych mamy również przyjemne doświadczenia. Lecz buddyjski punkt widzenia mówi, że nawet przyjemne doświadczenia to jedynie cierpienie ukryte, zatuszowane, odroczone – dodawanie sobie odwagi w ciemności. Zakres, w jakim to widzimy, zależy od naszej dojrzałości duchowej, ponieważ wiele cierpienia jest przed nami ukryte, o ile nie jesteśmy bardzo świadomi.

Edward Conze zidentyfikował cztery aspekty ukrytego cierpienia. Po pierwsze, coś przyjemnego dla jednej osoby może oznaczać cierpienie innych osób. Oczywiście nie jesteśmy skłonni brać tego pod uwagę. Najpowszechniejszym przykładem jest niefrasobliwość, z jaką ludzie jedzą mięso zarżniętych zwierząt. Beztrosko operują nożem i widelcem, nie zastanawiając się nad cierpieniem zwierząt. Jednakże niełatwo oszukać nieświadomy umysł. Ten nieprzyjemny fakt może nigdy nie pojawić się wprost w naszej świadomości, ale będzie wywierać wpływ na stan naszego umysłu, tym silniejszy, że niezauważony. W ten sposób rozwija się w nas „irracjonalne” poczucie winy, ponieważ gdzieś głęboko wiemy, że nasza własna przyjemność została kupiona kosztem cierpienia innych żywych istot. Ta wina stanowi źródło znacznego niepokoju i rozdrażnienia.

Drugi rodzaj ukrytego cierpienia wymieniony przez Conze'a to przyjemne doświadczenie o posmaku lęku, jako że boimy się je stracić. Tradycyjną buddyjską ilustracją jest tutaj jastrząb odlatujący z porcją mięsa w szponach i z wiedzą, że mnóstwo innych jastrzębi zleci się, by

spróbować przechwycić mięso dla siebie. Wszelka przyjemność wiążąca się z elementem siły i statusu jest zakłócona przez obawę z uwagi na to, że inni chętnie zastąpiliby nas na szczycie gnojowiska.

Trzecim ukrytym cierpieniem wskazanym przez dra Conze'a jest coś przyjemnego, co wiąże nas do czegoś sprowadzającego cierpienie. Przykładem, jaki podaje, jest ludzkie ciało. Za jego pośrednictwem doświadczamy wszelkiego rodzaju przyjemnych doznań, które sprawiają, że stajemy się do niego bardzo przywiązani; ale poprzez ciało doświadczamy również wszelkiego rodzaju nieprzyjemnych doznań. Zatem nasze przywiązanie do tego, co zapewnia nam przyjemne doznania, przykuwa nas także do doznań nieprzyjemnych. Nie możemy mieć jednego bez drugiego.

Wreszcie, Conze sugeruje, że ukryte cierpienie zawiera się w fakcie, że przyjemności uzyskane z doświadczania rzeczy uwarunkowanych nie mogą zaspoko-ić najgłębszych tęsknot serca. W każdym z nas jest coś Nieuwarunkowanego, coś nie z tego świata, coś transcendentalnego o naturze buddy – nazywajmy to, jak chcemy. Niezależnie od nazwy można to rozpoznać w ten sposób, że nie może to być zaspokojone przez nic uwarunkowanego. Może to być zaspokojone jedynie przez Nieuwarunkowane. Jakimikolwiek więc uwarunkowanymi rzeczami byśmy się nie cieszyli, zawsze pozostanie pewien brak, pustka, którą wypełnić może jedynie to, co Nieuwarunkowane. Z tego ostatecznie powodu wszystkie uwarunkowane rzeczy są niesatysfakcjonujące. To w świetle Nieuwarunkowanego widzi się jasno dukkhe jako cechę charakteryzującą wszystkie formy uwarunkowanej egzystencji.

Anitya: nietrwałość

Druga fundamentalna cecha uwarunkowanej egzystencji, anitja, jest całkiem łatwa do przetłumaczenia. Nitya to „trwały”, „wieczny”, toteż z dodatkiem negatywnego przedrostka mamy „nietrwały”. Jest też całkiem łatwa do zrozumienia – przynajmniej intelektualnie. Praktycznie nie da się zaprzeczyć, że wszystkie rzeczy uwarunkowane, złożone, bezustannie się zmieniają. A to, co złożone, może ponownie być sprowadzone do swoich części, co dzieje się oczywiście cały czas.

Lakszana anitji wskazuje na fakt, że cały wszechświat od góry do dołu, w całej swojej wspaniałości i bezbrzeżności, to jedno przeogromne skupisko różnego rodzaju procesów mających miejsce na różnych poziomach, wszystkich ze sobą powiąza-nych. Nic nie stoi w miejscu, nawet na ułamek sekundy. Wszelako nie widzimy tego. Kiedy podnosimy wzrok, widzimy wiecznotrwałe wzgórza. Domy stoją poprzez generacje. Nawet nasze własne ciała wydają się takie same z roku na rok. Dopiero, kiedy zmiany nagromadzą się w coś wyrazistego, kiedy dom się spali albo my zlegniemy na łożu śmierci, dociera do nas prawda nietrwałości – tego, że wszystkie uwarunkowane rzeczy, od nadrobniejszej cząsteczki po najmasywniejsze gwiazdy, zaczynają się, trwają, i się kończą.

Anatman: pustka ja

Trzecia lakszana, anatman, zawiera prawdę, że wszystkie uwarunkowane rzeczy są pozbawione trwałego, niezmiennego ja. Cóż więc to znaczy? Zaprzeczając realności idei atmana, czemu właściwie Budda zaprzeczył? Najbardziej rozpowszechniony pogląd w czasach Buddy, który wydawał się go najmocniej zajmować, orzekał, że atman jest jednostkowy, niematerialny, świadomy, niezmienny, błogi i niepodległy w sensie posiadania całkowitej kontroli nad własnym przeznaczeniem. Budda utrzymywał, że nic takiego nie istnieje, i czynił tak na podstawie odwoływania się do doświadczenia. Stwierdził, że patrząc wewnątrz, na własne życie mentalne, można wyliczyć wszystko, co się obserwuje, za pomocą pięciu kategorii: formy, uczucia, percepcji, aktów woli i aktów świadomości. Nic z tych kategorii nie może zostać zakwalifikowane jako trwałe. Nie ma pośród nich nic niepodległego ani bezwarunkowo błogiego. Wszystko powstaje w oparciu o dane warunki.

Stosownie jest jednak w tym miejscu przypomnieć ostrzeżenie Kandrakirtiego: lepiej wierzyć w ja aż do wysokości góry Meru, zamiast żywić fałszywy pogląd o pustce ja. Mówi, że lepiej wierzyć w absolutne ja, niż sądzić, że jest się iluzją. Możemy świetnie się bawić jako buddyści, obalając ostateczne prawdy innych religii, mówiąc „nie ma Boga” i „nie ma duszy”, ale te jestestwa przynajmniej symbolizują coś ponad i poza materią. Musimy uważać, by nigdy nie pozwolić na redukcję buddyzmu do jakiejś postaci materializmu czy nihilizmu wskutek niezrozumienia pustki ja.

Atman odrzucany przez tę doktrynę to nasza obecna egzystencja postrzegana jako coś ostatecznego, czego nigdy nie przekroczymy. Doktryna ta zmierza do pokazania, że ponad naszym obecnym trybem egzystencji istnieją inne wymiary istnienia, ku którym możemy wzrastać, a które są niepojęte z perspektywy naszego obecnego poczucia indywidualności. Zaprzeczając duszy, doktryna anatmana nie zaprzecza czemuś głębszemu. Mówi, że odcinamy się od czegokolwiek głębszego, twierdząc: „nie, to jestem ja”.

Prawo anatmana można ująć w taki sposób: ja jest iluzoryczne w tym stopniu, w jakim rości sobie prawo do bycia absolutnym i oczekuje od wszechświata, by kręcił się wokół niego, co powoduje neurotyczne pragnienie i nienawiść. To tego rodzaju ja należy uważać za iluzoryczne. Próby zniszczenia empirycznego ja nie są ani pożyteczne, ani zdrowe. Lepszy model dla naszej praktyki orientuje się na wysubtelnianie empirycznego ja, dopóki ono (jak gdyby) nie wyparuje w jakimś wyższym wymiarze. Znajdujemy się ogólnie na bezpieczniejszym gruncie, wyrażając się nie w kategoriach klasycznej doktryny anatmana, lecz w kategoriach wzrostu. Możemy nawet mówić o „czymś”, co wzrasta, i dopiero potem doprowadzić do ładu metafizykę stojącą za tym „czymś”. W odpowiednim czasie docenimy, że rozwój świadomości oznacza wykraczanie poza naszą obecną

indywidualność i stawanie się częścią czegoś znacznie większego.

Wgląd

Widzenie uwarunkowanej egzystencji jako podległej cierpieniu, nietrwałości i pustce ją nazywa się wipaśjaną (sanskryt) lub wipassaną (pali), co tłumaczy się na polski jako „wgląd”. Wgląd to nie tylko intelektualne pojmowanie. Można go rozwinąć jedynie na podstawie kontrolowanego, oczyszczonego, subtelного, skoncentrowanego i zintegrowanego umysłu – innymi słowy w praktyce medytacyjnej. Wgląd to bezpośrednia intuicyjna percepcja zachodząca w głębiach medytacji. Wstępne intelektualne zrozumienie tych trzech właściwości jest bez wątpienia pomocne, ale w ostatecznym rachunku wgląd jest czymś, co przekracza intelektualne dociekania umysłu.

Trzy wyzwolenia

W tym momencie musimy strzec się przed nieporozumieniem. Uwarunkowane i Nieuwarunkowane to nie są dwie odrębne istności. To nie tak. Przypominają one raczej dwa różne bieguny. Pewne szkoły buddyjskie mówią nawet, że Nieuwarunkowane to uwarunkowane widziane z ostatecznej głębi, z nowego, wyższego wymiaru. Nieuwarunkowane osiąga się dzięki dostatecznie głębokiej znajomości uwarunkowanego, dzięki dotarciu do sedna uwarunkowanego i wyjścia po drugiej stronie. Uwarunkowane i Nieuwarunkowane to dwie strony tej samej monety. Ta istotna perspektywa jest ukazana dokładniej w świetle nauki o trzech wimokszach, czyli „wyzwoleniach”, nazywanych także niekiedy trzema samadhi lub trzema wrotami, które zbliżają nas do Oświecenia.

Nietendencyjność

Pierwszym z tych wyzwoleń jest apranihita, „niezmierzające” lub „pozbawione tendencji”. Jest to stan umysłu bez sympatii i antypatii, doskonale wyciszony, doskonale opanowany. Jest to podejście do Nieuwarunkowanego poprzez nieskłania-nie się w żadnym konkretnym kierunku. Chcemy zmierzać w określonym kierunku tylko, jeśli mamy jakieś pragnienie. Kiedy brak jest konkretnego kierunku, w jakim chcielibyśmy zmierzać, pozostajemy w stanie spoczynku. Można to porównać z doskonale okrągłą kulą na doskonale płaskiej płaszczyźnie. Jako że płaszczyzna jest idealnie pozioma, kula nie kręci się w żadnym kierunku. „Pozbawiona skłonności” lub „bezzyczeniowa” wimoksha jest właśnie taka. Jest to stan absolutnej równowagi, gdzie nie ma żadnych egoistycznych motywów dla zrobienia bądź niezrobienia czegokolwiek. Jest to więc podejście do rzeczywistości stanowiące szeroki gościniec ku Oświeceniu.

Bezoznakowe

Drugim wyzwoleniem, drugimi drzwiami do Nieuwarunkowanego, jest animitta, „bezoznakowe”. Nimitta dosłownie oznacza „znak”, ale może także znaczyć słowo lub pojęcie; animitta to zatem podejście do Nieuwarunkowanego poprzez ominięcie wszelkich słów i wszelkich myśli. Mając to doświadczenie, zdajemy sobie sprawę, że wszystkie słowa, wszystkie pojęcia, są kompletnie nieadekwatne. Nie chodzi o to, że nie są szczególnie adekwatne, ale o to, że w ogóle nic nie znaczą. Tak wyglądają następne wrota przybliżające do Nieuwarunkowanego, wimoksha lub samadhi bezoznakowości.

Pustka

Trzecim wyzwoleniem jest śunjata, czyli pustka. W tym stanie widzi się, że wszystko jest jak gdyby przezroczyste. Nic nie posiada samodzielnego bytu, nic nie posiada tożsamości ja. Śunjata to głęboka tajemnica nie dlatego, że jest zawiłą i niepojętą teorią, ale dlatego, że wcale nie jest teorią ani filozofią. Śunjata to słowo używane jako etykieta dla duchowego doświadczenia, którego nie sposób opisać. To tajemnica, ponieważ jest niekomunikowalna. Czegokolwiek byśmy się nie nauczyli o buddyzmie, a w szczególności o filozofii śunjaty, zawsze będzie to tajemnica do doświadczenia.

Lakszany jako wrota do Nieuwarunkowanego

Trzy wyzwolenia reprezentują trzy różne aspekty Nieuwarunkowanego. Ukazują Nieuwarunkowane z różnych punktów widzenia, które są także różnymi sposobami zrealizowania go. Można przeniknąć Nieuwarunkowane poprzez nietendencyjność, poprzez bezoznakowość oraz poprzez pustkę. Ale, jak już powiedzieliśmy, Nieuwarunkowane osiąga się dzięki znajomości uwarunkowanego w całej jego głębi. Trzy wyzwolenia przenika się poprzez pamiętanie o trzech lakszanach. W ten sposób same trzy lakszany stanowią wrota do wyzwolenia.

Jeśli dostatecznie głęboko patrzymy na niesatysfakcjonującą w istocie naturę uwarunkowanej egzystencji, zrealizujemy Nieuwarunkowane jako istnienie bez tendencji. Stracimy zainteresowanie celami i zamierzeniami uwarunkowanej egzystencji. Będziemy całkiem spokojni i opanowani, pozbawieni skłonności ku temu czy owemu, pozbawieni jakichkolwiek pragnień. Zatem jeśli wnikamy w uwarunkowane przez aspekt cierpienia, wnikamy w Nieuwarunkowane przez aspekt nietendencyjności.

Podobnie jeśli koncentrujemy się na uwarunkowanym jako nietrwałym, ulotnym, bez stałej tożsamości, wówczas, zgłębiając to aż do dna (i wychodząc po drugiej stronie), realizujemy Nieuwarunkowane jako bezoznakowe. Zdajemy sobie sprawę z pustki wszelkich pojęć, wykraczamy poza wszelkie myśli; zdajemy sobie niejako sprawę z tego, co „wieczne” – chociaż nie

wieczne jako nieskończone w czasie, ale wieczne wykraczające poza czas.

I po trzecie, jeśli koncentrujemy się na uwarunkowanym jako pozbawionym ja, pozbawionym indywidualności, pozbawionym mnie, ciebie, mojego, twojego, wówczas docieramy do Nieuwarunkowanego od strony śunjały, od strony pustki.

Trzy lakszany, trzy wyznaczniki uwarunkowanej egzystencji, mają centralne znaczenie w buddyjskim życiu duchowym. Wedle Buddy właściwie nie widzimy uwarunkowanej egzystencji, dopóki nie zobaczymy jej w tych kategoriach. Kiedy widzimy cokolwiek innego, jest to jedynie iluzja, projekcja. A skoro tylko zaczniemy widzieć uwarunkowane jako zasadniczo niesatysfakcjonujące, nietrwałe i pozbawione ja, wtedy zaczniemy mieć przebłyki Nieuwarunkowanego – przebłyki będące naszym podstawowym przewodnikiem na buddyjskiej ścieżce.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. Co Sangharakszita opisuje jako „nieograniczoną i niepojętą obfitość”? Co znaczą te słowa?
2. Pomyśl o jakichś przykładach, najlepiej z własnego doświadczenia, pierwszych trzech typów ukrytego cierpienia według Conze'a: a) kiedy przyjemność powoduje cierpienie u innych istot; b) kiedy przyjemność jest obciążona obawą, gdyż może się skończyć lub zostać odebrana; c) kiedy przyjemność czyni nas przywiązanymi do czegoś, co wywołuje w nas także cierpienie.
3. *„Jakimikolwiek uwarunkowanymi rzeczami byśmy się nie cieszyli, zawsze pozostanie pewien brak, pustka, którą wypełnić może jedynie to, co Nieuwarunkowane”*. Czy zgadzasz się z tym?
4. Czy uważasz, że skonfrontowanie się z faktem, że życie zawiera niezbywalny element cierpienia, czyni nas szczęśliwszymi, czy bardziej nieszczęśliwymi? Czemu? Czy twoim zdaniem dostrzeżenie, że uwarunkowane rzeczy nie mogą przynieść prawdziwego zaspokojenia, czyni nas szczęśliwszymi, czy bardziej nieszczęśliwymi? Czemu?
5. Czy istnieje pozytywna strona nietrwałości? Jaki byłby świat, gdyby wszystko było trwałe i niezmiennie?
6. Czy istnieje pozytywna strona anatmana, pustki natury ja? Jakie konsekwencje może mieć ta idea dla naszego sposobu życia i działania?
7. Jeśli doświadczyło się „beztendencyjnego” wyzwolenia (zwanego też niekiedy „bezzyczeniowym”), czy podjęłoby się jakiekolwiek działanie? Czemu Budda po

prostu nie siedział spokojnie pod drzewem po swoim oświeceniu?

1.4.6. Bodhicitta

Wprowadzenie

W czasie ostatnich kilku sesji omawialiśmy buddyjską wizję warunkowości wszystkich zjawisk, zaś na ostatniej sesji Sangharakszita wprowadził pojęcie tajemniczego Nieuwarunkowanego, czyli nirwany. Widzieliśmy również, że warunkowość może działać na dwa sposoby – może być reaktywna i kreatywna.

Idea, że wszystkie fizyczne, psychiczne i duchowe zjawiska ewoluują w procesie warunkowości na bazie wcześniejszych zjawisk, tworzy jednakże trudną kwestię. Skoro wszystko, co robimy, mówimy, czujemy i myślimy jest uwarunkowane przez to, co zaszło wcześniej, w jaki właściwie sposób możemy zacząć się wyzwalać? Jak możemy robić cokolwiek innego oprócz życia, do jakiego ukształtowała nas przeszłość?

W niniejszym tekście Sangharakszita wprowadza centralne pojęcie buddyzmu mahajany – bodhicittę, czyli „wolę Oświecenia”; rzuca to nieco światła na tę kwestię. „Relatywna” bodhicitta to Nieuwarunkowane oddziałujące na uwarunkowane – w słowach Sangharakszity jest to „przejaw, czy wręcz erupcja, czegoś transcendentnego w nas”. Potrzeba otwarcia się na działanie bodhicitty to ważna część podejścia do Dharma obecnego w Triratnie, i w poniższym tekście Sangharakszita nie tylko zgłębia naturę bodhicitty, lecz udziela także pewnych rad odnośnie tego, jak prowadzić duchowe życie, by pozwolić bodhicicie się objawić.

Powstanie bodhicitty

Tekst pochodzący z A Guide to the Buddhist path Sangharakszity, ss.186-193 z dodatkowymi fragmentami z Ritual and Devotion, Sangharakszita, ss. 106-108.

Bodhisattwa i bodhicitta

Bodhisattwa to ktoś, kogo całe życie nakierowane jest na Oświecenie, nie tylko ze względu na niego samego, ale ze względu na wszystkie czujące istoty. Powstaje przy tym najważniejsze pytanie praktyczne: jak ktoś zostaje bodhisattwą? Jak rozpoczyna realizację tego subtelного ideału duchowego? Tradycyjna odpowiedź na to pytanie jest dosyć krótka i prostolinijna, wymaga jednak specjalnego wyjaśnienia. Otóż można zostać bodhisattwą po pojawieniu się bodhicitty.

Powróćmy na chwilę do pierwotnego terminu w saknskrycie, który brzmi „bodhicitta-utpada”. Bodhi znaczy „duchowe Oświecenie” bądź „duchowe Przebudzenie” i polega na widzeniu rzeczywistości twarzą w twarz. Ćitta znaczy „umysł”, „myśl”, „świadomość” lub „serce”. Utpada znaczy po prostu „powstanie”, czy, bardziej poetycko, „przebudzenie”.

Natura bodhićitty

Bodhićitta-utpada to jeden z najważniejszych terminów całego buddyzmu, a na pewno buddyzmu mahajany. Zwykle tłumaczy się to jako „powstanie myśli o Oświeceniu”, ale powiedzmy sobie wreszcie, że właśnie tym to nie jest. Trudno o gorsze tłumaczenie. Wcale nie jest to „myśl” o Oświeceniu. Myśl o Oświeceniu bez wątpienia pojawiła się w naszych głowach, kiedy tu siedzimy, jednakże bodhićitta się nie pojawiła – nie ulegliśmy przemianie w bodhisattwów. Bodhićitta to coś o wiele, wiele więcej niż myśl o Oświeceniu. Guenther tłumaczy to jako „oświecona posta-wa”. Osobiście tłumaczę to czasem jako „wola Oświecenia” lub „serce bodhi”. Mimo że te alternatywne tłumaczenia są znacznie lepsze od „myśli o Oświeceniu”, żadne z nich nie jest tak naprawdę zadowalające. Nie jest to w całości wina języka polskiego. Jest to być może wina języka jako takiego. Można powiedzieć, że „bodhićitta” to bardzo niezadowalające określenie bodhićitty.

Bodhićitta w istocie wcale nie jest stanem umysłu (ani aktywnością umysłu, ani jego funkcją). Na pewno nie jest to myśl, którą ja czy ty moglibyśmy rozważać. Nie jest to nawet „akt woli”, jeśli przez to rozumieć czyjąś osobistą wolę. Bodhićitta nie jest niczym takim.

Zasadniczo bodhićitta reprezentuje przejaw, czy wręcz erupcję, czegoś transcendentalnego w nas. W tradycyjnych kategoriach (myślę tu o wyłożeniu bodhićitty przez Nagardżunę w jego krótkiej, acz głębokiej pracy na ten temat) bodhićitta nie zalicza się do pięciu skandh. Jest to doprawdy bardzo znaczące stwierdzenie. Orzeczenie Nagardżuny, reprezentujące najlepsze tradycje mahajany, wymaga szerokiego namysłu.

Pięć skandh uwarunkowanej egzystencji

Skandha to kolejny nieprzetłumaczalny termin. Zazwyczaj tłumaczy się to jako „nagromadzenie” lub coś równie niezadowalającego. Dosłownie znaczy to „konar drzewa”, ale to nie zaprowadzi nas daleko. Dr Conze lubuje się w określaniu pięciu skandh „pięcioma stertami”, co znowu nieszczególnie nam pomaga. W każdym razie pięć skandh to jedna z podstawowych kategorii doktrynalnych w buddyzmie.

Pierwszą z pięciu skandh jest rupa. Rupa znaczy „cielesna forma”. Następnie jest wedana, co znaczy „emocja” bądź „uczucie” – pozytywne lub negatywne. Po trzecie, jest samdźnia, czyli, w wielkim przybliżeniu, „percepcja”. Samdźnia to rozpoznanie czegoś jako „tej konkretnej rzeczy”. Kiedy mówisz „to zegarek”, jest to samdźnia. Zidentyfikowałeś go, przydzieliłeś etykietę. Po czwarte są samskary. Pewien niemiecki uczony przetłumaczył ten termin jako „siły nakierowujące”. Możemy to bardzo ogólnie przełożyć jako „czynności wolicjonalne”, czyli akty woli. Po piąte jest widźniana, czyli „świadomość”. Oto zatem pięć skandh: rupa (forma materialna), wedana (uczucie lub emocje), samdźnia (percepcja), samskary (czynności woli) oraz widźniana (świadomość). Jeśli chcemy cokolwiek wynieść z metafizyki i filozofii buddyjskiej, musimy znać pięć skandh na wylot.

„Coś transcendentalnego”

W buddyjskiej myśli uważa się, że pięć skandh wyczerpuje całość naszej psychologicznej egzystencji. W całym zakresie naszej psychofizycznej egzystencji nie ma nic, co nie wliczałoby się do pięciu skandh – żadnej myśli, żadnego uczucia, żadnego aspektu naszej fizycznej egzystencji. Oto dlaczego na początku Sutry Serca tekst mówi, że bodhisattwa Awalokiteśwara, studiując głębokie Doskonalenie Mądrości, spojrział w dół na świat (na uwarunkowaną egzystencję) i ujrzał pięć skandh. Zobaczył, że całość psychofizycznej uwarunkowanej egzystencji składa się z samych tych pięciu rzeczy; nie istnieje nic na uwarunkowanej płaszczyźnie egzystencji, czego nie można przyporządkować tej czy innej z pięciu skandh. Ale bodhićitta nie zalicza się do pięciu skandh. Jako że pięć skandh obejmuje wszystko, co jest z tego świata, zaś bodhićitta nie zalicza się do pięciu skandh, oznacza to, że bodhićitta to coś całkowicie spoza tego świata, coś transcendentalnego. Nie jest to ani myśl, ani akt woli, ani idea, ani pojęcie, lecz głębokie, duchowe czy transcendentalne doświadczenie, doświadczenie przekierowujące całe nasze istnienie.

Ilustracja

Być może mogę uczynić tę kwestię jaśniejszą za pomocą porównania – to jedynie porównanie – z tradycją chrześcijańską. Można wyobrazić sobie w chrześcijańskim kontekście kogoś mówiącego o „myślach o Bogu”. Można by myśleć o Bogu jako pięknym starszym mężczyźnie siedzącym na chmurach lub jako Czystej Istocie, ale „myślenie o Bogu” pozostaje jedynie myśleniem o Bogu. Nie opisujemy tego jako głębokiego doświadczenia. Załóżmy jednak, że chodziłoby o „zstąpienie Ducha Świętego” – byłaby to zupełnie inna sprawa. Myślenie o Bogu to jedno, natomiast zstąpienie Ducha Świętego na nas i w nas, dzięki czemu stajemy się przepełnieni Duchem Świętym, to zupełnie inna sprawa. Jeśli myśl o Oświeceniu jest analogiczna do myśli o Bogu, powstanie bodhićitty jest analogiczne do zstąpienia Ducha Świętego z pełną mocą. To porównanie służy jednak jedynie celom ilustracyjnym. Zrównywanie tych dwóch różnych zestawów pojęć doktrynalnych i duchowych nie wchodzi w grę. Powoduje mną jedynie chęć wyjaśnienia natury różnicy pomiędzy myśleniem o Oświeceniu a powstaniem bodhićitty. Bodhićitta to nie tylko myśl o Oświeceniu, lecz głębokie duchowe doświadczenie, czy wręcz głęboki, duchowy, transcendentalny „byt”.

Coś ponadosobowego

Bodhićitta jest nie tylko transcendentalna, ale też nie jest indywidualna. Na to także zwraca uwagę Nagardżuna. Mówimy o bodhićittie jako powstającej w tej czy tamtej osobie, i ktoś mógłby stąd wnosić, że istnieje wiele bodhićitt powstających w różnych ludziach, czyniąc z nich wszystkich

bodhisattwów. W istocie wcale tak nie jest. Bodhićitta nie należy indywidualnie do nikogo, nie istnieje więc mnogość bodhićitt powstających u różnych ludzi. Twoja myśl o Oświeceniu to twoja myśl o Oświeceniu, moja myśl o Oświeceniu jest moja; istnieje wiele myśli. Ale twoja bodhićitta to moja bodhićitta, a moja bodhićitta to twoja bodhićitta; istnieje tylko jedna bodhićitta.

Bodhićitta jest tylko jedna, i osoby, w których bodhićitta powstała, uczestniczą w tej jednej bodhićicie, czy też manifestują tę jedną bodhićittę w różnym stopniu. Autorzy mahajany przyrównali bodhićittę do księżyca. Bodhićitta jest odbijana przez różnych ludzi, podobnie jak księżyc jest różnorako odbijany w różnych akwenach. Istnieje wiele odbić, ale tylko jeden księżyc; na tej samej zasadzie istnieje wiele manifestacji, ale jedna bodhićitta.

To, co znane jest w tradycji mahajanistycznej jako „absolutna bodhićitta” – bodhićitta poza czasem i przestrzenią – jest tożsame z samą Rzeczywistością. Jako tożsama z Rzeczywistością bodhićitta jest ponad zmianą, czy też jest ponad rozróżnieniem na zmianę i brak zmiany. Ale nie należy tego utożsamiać z tym, co w tradycji znane jest jako „relatywna bodhićitta”. Relatywna bodhićitta to aktywna siła w działaniu. Dlatego właśnie preferuję tłumaczenie bodhićitty jako „woli Oświecenia” (pamiętając, że mówi się tu o relatywnej bodhićicie w odróżnieniu od absolutnej). Wola Oświecenia nie stanowi jednakże aktu woli żadnej jednostki. Bodhićitta jest nie bardziej aktem czyjejś indywidualnej woli niż aktem czyjejś indywidualnej myśli. Moglibyśmy w istocie myśleć o bodhićicie jako swego rodzaju kosmicznej woli działającej we wszechświecie w kierunku tego, co możemy określić jedynie jako uniwersalne odkupienie: wyzwolenie, Oświecenie wszystkich ostatecznie istot czujących.

Możemy nawet myśleć o bodhićicie jako swego rodzaju „duchu Oświecenia”, immanentnie połączanego ze światem i prowadzącego jednostki do coraz wyższych poziomów duchowej doskonałości. Skoro tak, to jest jasne, że pojedyncze osoby nie posiadają bodhićitty. Jeśli ją posiadamy, nie jest to bodhićitta, lecz coś innego – być może nasza własna myśl lub wyobrażenie. Transcendentalnej, nie-indywidualnej, kosmicznej bodhićitty nam brakuje. Jednostki nie posiadają bodhićitty. Można powiedzieć, że to bodhićitta posiada jednostki. Ci, których bodhićitta „bierze w posiadanie” (w których bodhićitta powstaje), stają się bodhisattwami. Żyją oni ze względu na Oświecenie; starają się ku ogólnemu pożytkowi zrealizować najwyższe potencjalności, jakie niesie ze sobą wszechświat.

Bodhićitta, społeczność duchowa i pomaganie innym

Bodhićitta jest czymś, co wyłania się z indywidualnego wysiłku duchowego, gdy ten osiąga bardzo wysoki poziom czystości, pozytywności i otwartości. Poddajemy się jej, otwieramy się na nią, stajemy się jej przekąźnikiem. Nie jesteśmy już „sobą” w wąskim egotycznym sensie. Coś wyższego działa w nas. To ciągle wyrażnie my w sensie jednostek funkcjonujących w świecie, ale

to nie tylko my funkcjonujemy – to bodhićitta poruszająca się w kierunku Oświecenia wszystkich istot.

Dlatego powtarzałem niekiedy, że bodhićitta przejawia się w kontekście duchowej społeczności. Duchowa społeczność to ucieleśnienie bodhićitty, szczegól-nie w tym stopniu, w jakim jest ona społecznością transcendentalną. Członkowie duchowej społeczności mogą działać w duchu bodhisattwy w takim zakresie, w jakim są do tego zdolni. Podobnie jak bodhisattwa stawia sobie za cel dawanie wszelkiego możliwego wsparcia istotom całego kosmosu, tak i u nas, jeśli staramy się praktykować ideał bodhisattwy na swoim własnym poziomie, powinno to w natural-ny sposób wiązać się z dawaniem wszelkiego możliwego wsparcia w obrębie naszego bezpośredniego środowiska, naszej społeczności duchowej. Jeżeli uważamy duchową społeczność jedynie za udogodnienie dla naszego rozwoju duchowego, żyjemy wedle bardzo wąskiego ideału duchowego. Ten wąski ideał staje się sprzeczny wewnętrznie, ponieważ nie można naprawdę pomóc sobie bez pomagania innym. Myśląc w kategoriach pomocy sobie z wyłączeniem pomocy innym, mamy bardzo sztywne wyobrażenie siebie i innych, i dopóki ów ustalony ogląd się nie zmieni, nie można osiągnąć Oświecenia także dla siebie.

Jak powstaje bodhićitta

Mówi się, że bodhićitta powstaje jako efekt połączenia dwóch tendencji w doświadczeniu ogólnie uznawanych za sprzeczne. Można je określić jako tendencję do wycofania się i tendencję do zaangażowania się.

Tendencja do wycofania się i wyrzeczenia

Pierwsza tendencja reprezentuje ruch wycofania ze światowych spraw, czyli wyrzeczenia. Człowiek wycofuje się z działalności, myśli i związków ze światem. Ów prąd wycofania wspierany jest przez konkretną praktykę zwaną „refleksja o wadach uwarunkowanej egzystencji”. Podejmujemy refleksję, że uwarunkowana egzystencja, życie wewnątrz koła egzystencji, jest głęboko niesatysfakcjonujące. Wiąże się to z najróżniejszymi doświadczeniami nieprzyjemnej natury: z obiektami pożądania, których nie można dostać, ludźmi lubianymi, od których jest się oddzielonym, rzeczami, których się nie chce, a które trzeba robić. Jest ta przeklęta konieczność zarobienia na utrzymanie. Jest pielęgnacja fizycznego ciała – karmienie go, leczenie w razie choroby. Jest opiekowanie się swoją rodziną – mężem, żoną, dziećmi, relacjami. Czujemy, że wszystko to za dużo i musimy od tego uciec, wyswo-bodzić się. Pragniemy wymknąć się z koła egzystencji ku nirwanie. Chcemy uciec od fluktuacji i zmiennych kolei świeckiego życia ku pokojowi i spoczynkowi tego, co wieczne.

Tendencja do zaangażowania się

Druga tendencja, tendencja do angażowania się, reprezentuje troskę o żywe istoty. Myśli się: „Owszem, chciałbym się wydostać. Ale co z innymi ludźmi? Co stanie się z nimi? Wielu znosi to gorzej nawet niż ja. Jeżeli ich porzucę, jak się wydobęda?” Tendencję tę wspiera praktyka zwana „refleksją o cierpieniach istot czujących”. W przypadku prądu wycofania rozważamy wady uwarunkowanej egzys-tencji pod kątem tego, jak dotyczą nas samych, tu zaś rozważamy je pod kątem tego, jak dotyczą innych żywych istot.

Wystarczy przyglądać się znanym nam ludziom i zastanawiać się nad ich problemami. Może wśród nich być ktoś, kto stracił pracę i nie wie, co dalej. U kogoś innego rozpadło się małżeństwo. Inna osoba miała na przykład załamanie nerwowe. Ktoś został osierocony, stracił męża, żonę lub dziecko. Zastanawiając się, zdamy sobie sprawę, że nie ma choćby jednej osoby, która nie cierpiałaby w ten czy inny sposób. Nawet jeśli pośród naszych znajomych zdarzają się ludzie szczęśliwi w zwykłym sensie, ciągle borykają się z pewnymi uciążliwymi rzeczami: czasowym oddzieleniem od bliskich, chorobą, słabością i przemęczeniem zaawansowanego wieku, a wreszcie ze śmiercią, której na pewno nie chcą.

Jeśli roztoczymy szersze spojrzenie, możemy przemyśleć to, jak wiele cierpienia istnieje w różnych częściach świata. Są wojny. Są różnego rodzaju katastrofy, jak powodzie i głód. Ludzie umierają na przeróżne okropne sposoby. Można roztoczyć jeszcze szersze spojrzenie i pomyśleć o zwierzętach: jakie cierpienie zadają im nie tylko inne zwierzęta, lecz także ludzie. Tak oto można zobaczyć, że cały świat istot żywych jest uwikłany w cierpienie – jakże go wiele! Kiedy zastanawiamy się w ten sposób nad cierpieniami wszystkich istot czujących, myślimy: „Jak mogę myśleć jedynie w kategoriach wydostania się? Jak mogę myśleć o wydostaniu się do jakiejś prywatnej nirwany, która może i byłaby bardzo zadowalająca dla mnie osobiście, ale która by im nie pomogła?”.

Przełamywanie konfliktu

Doświadczamy tedy swego rodzaju konfliktu – jeśli nasza natura jest dostatecznie obszerna, by objąć możliwości takiego konfliktu. Z jednej strony chcemy się wydostać; z drugiej strony chcemy tu zostać. Tendencja do wycofania się jest aktywna; tendencja do zaangażowania się jest aktywna. Łatwo jest wybrać jedną z tych alternatyw: łatwo jest albo się wycofać w duchowy indywidualizm, albo pozostać zaangażowanym w świecki sposób. Wielu ludzi w istocie decyduje się na takie łatwe rozwiązanie. Jedni wybierają ucieczkę w duchowy indywidualizm, w prywatne duchowe doświadczenia. Inni pozostają w świecie, lecz w sensie czysto sekularnym, bez szczególnie duchowego światopoglądu.

Mimo że sprzeczne, obie tendencje – do wycofania i do zaangażowania – muszą być

rozwijane w życiu duchowym. Można powiedzieć, że prąd wycofania ucieleśnia w życiu duchowym aspekt mądrości, natomiast prąd zaangażowania ucieleśnia w nim aspekt współczucia. Jedno i drugie winno być rozwijane. Ten połączony rozwój jest wspierany przez praktykę znaną jako „rozpamiętywanie Buddy”. Polega ona na bezustannym utrzymywaniu w umyśle ideału Doskonałego Oświecenia, Oświecenia dla pożytku wszystkich istot czujących, którego najdoskonalszym przykładem jest Budda Gautama.

Nie wolno pozwolić, by napięcie między tymi dwoma tendencjami rozluźniło się. Kiedy się na to pozwoli, w pewnym sensie jest się zgubionym. Mimo że są one sprzeczne, trzeba do nich obu dążyć jednocześnie. Trzeba się wydostawać i pozostawać, widzieć wady uwarunkowanej egzystencji i w tym samym czasie odczuwać cierpienia istot czujących, rozwijać zarówno mądrość, jak i współczucie. Kiedy podtrzymuje się obie te tendencje jednocześnie, napięcie ciągle rośnie (oczywiście nie jest to psychologiczne napięcie, jest to napięcie duchowe). Rośnie aż do momentu, kiedy dochodzi się do ściany. Kiedy osiąga się ten punkt, coś się wydarza. Można to określić jako eksplozję. W efekcie napięcia wytworzonego przez jednoczesne podążanie za tymi dwoma sprzecznymi tendencjami następuje przełom ku wyższemu wymiarowi duchowej świadomości, gdzie tendencje do wycofania się i zaangażowania nie są już dłużej dwoma różnymi tendencjami, nie dlatego, że zostały sztucznie stopnione w jedno, ale dlatego, że przekroczona została płaszczyzna, na której były one postrzegane jako dwie różne sprawy.

Kiedy następuje przełamanie, mamy doświadczenie bycia jednocześnie wycofanym i zaangażowanym, na zewnątrz i wewnątrz w tym samym czasie. Mądrość i współczucie stały się niedualne. Kiedy przychodzi ta eksplozja, kiedy po raz pierwszy jest się zarówno wycofanym, jak zaangażowanym, mając zarówno mądrość, jak współczucie nie jako dwie rzeczy, lecz jako „jedną” rzecz, wówczas można powiedzieć, że pojawiła się bodhićitta.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. *„Zasadniczo bodhićitta reprezentuje przejaw, czy wręcz erupcję, czegoś transcendentalnego w nas”*. Czy podoba ci się ta idea, czy raczej nie? Jak dalece twoja odpowiedź mogłaby być zdeterminowana przez twoje przeszłe warunkowanie?
2. Czy kiedykolwiek czułeś, że w twoim duchowym życiu wspomagało cię czy ponaglało w konkretnym kierunku „coś”, co wydawało się pochodzić spoza twojego normalnego ja? Jeśli tak, czy uważasz, że mogło się to w jakiś sposób wiązać z tym, co Sangharakszita opisuje jako „rodzaj ducha Oświecenia [...] prowadzącego jednostki do coraz wyższych poziomów duchowej doskonałości”?
3. Jak opis bodhićitty Sangharakszity różni się od Boga chrześcijaństwa i innych religii teistycznych?

4. Jacy mogliby być „najbliżsi wrogowie” wycofania i zaangażowania?
5. Jaką formę przybrałoby w twoim przypadku pragnienie wycofania się i osobistego wyzwolenia? Innymi słowy, gdybyś był zajęty tylko sobą, jak wyglądałby twój idealny duchowy styl życia, twój duchowy sen na jawie?
6. Masz większą skłonność do bycia zbyt „u duchowionym” i wycofanym ze „światowych” aktywności, czy zbyt światowym i zaangażowanym? O co więc musisz bardziej zadbać, o wycofanie czy o zaangażowanie, aby stworzyć zrównoważone napięcie zalecane przez Sangharakszitę? Jak mógłbyś to w praktyce zaaranżować?

1.5. Buddyzm i Triratna. Rytuał i oddanie.

- 1. Przegląd buddyjskiej tradycji**
- 2. Triratna a jedność buddyzmu**
- 3. Wyróżniające aspekty Triratny**
- 4. Rytuał i oddanie: Znaczenie rytuału**
- 5. Rytuał i oddanie: Pewne praktyki dewocyjne wykorzystywane w Triratnie**
- 6. Rytuał i oddanie: Tiratana Wandana**
- 7. Rytuał i oddanie: Siedmioczęściowa Pudża**

1.5.1. Przegląd buddyjskiej tradycji

Wprowadzenie do części piątej kursu

Stając się mitrami uznajemy, że Społeczność Buddyjska Triratna jest kontekstem, w jakim chcemy praktykować Dhamę, przynajmniej w dającej się przewidzieć przyszłości. W trakcie pierwszych trzech sesji Części 5. kursu rozważymy, co to znaczy, przyglądając się temu, jak Triratna lokuje się w szerszym kontekście buddyjskiej historii i buddyjskich szkół, przyglądając się stylowi praktyki w Triratnie (a także czemu jest, jaka jest) oraz pewnym wyróżniającym cechom Triratny, które odróżniają ją od innych szkół, z jakimi mogliście się spotkać.

Ostatnie cztery sesje Części 5. skupiają się na rytuale i praktyce dewocyjnej. Przyjrzymy się celom rytuału i przeanalizujemy ze szczegółami główne praktyki dewocyjne stosowane w Triratnie.

W pierwszej sesji części 5. zaprezentujemy krótką historię różnych szkół i stylów buddyzmu, by łatwiej nam było widzieć społeczność buddyjską Triratna w jej szerszym kontekście.

Różnorodność buddyzmu

Tekst napisany przez Wadanję

Buddyzm ma starożytną tradycję i nawet przed swoim rozpowszechnieniem się ostatnimi czasy na Zachodzie zapuszczał on korzenie na ogromnym obszarze powierzchni Ziemi, od Iranu na Zachodzie po Japonię na Wschodzie, od zimnych i suchych równin Mongolii na północy po bujnie tropikalną wyspę Jawa na południu (znajduje się ona na podobnej szerokości geograficznej, co północna Australia). W rezultacie buddyzm istnieje obecnie w licznych postaciach, i na każdą z nich silny wpływ miała konkretna kultura, w której się ukształtowały. Na pierwszy rzut oka szkoły te mogą wyglądać zupełnie inaczej, wydają się wręcz proponować odmienne ścieżki. Może to wywołać zamieszanie u człowieka Zachodu chcącego uzyskać szerszy ogląd buddyzmu zamiast po prostu przyjąć na wiarę jedną z tych szkół jako „prawdziwy” buddyzm. Na tej sesji spróbujemy dać podstawy szerszego oglądu poprzez krótkie podsumowanie historii buddyzmu i wskazanie, gdzie lokują się niektóre z głównych szkół obecnych na Zachodzie.

„Pierwotny” buddyzm

Budda urodził się w pobliżu współczesnej granicy Indii i Nepalu, prawdopodobnie pomiędzy rokiem 560 a 480 p.n.e. Umarł 80 lat później. Po jego śmierci jego nauki przekazywano zarówno jako tradycję ustną, jak i tradycję własnego przykładu i praktyki. Wydaje się, że nic nie zostało zapisane przynajmniej trzysta lat po śmierci Buddy; do tego czasu rozwinęły się już różne podejścia do praktyki, toteż nie możemy być całkowicie pewni, jak wyglądał „pierwotny buddyzm”.

Możemy być jednak właściwie niemal pewni kilku rzeczy. Możemy być właściwie pewni, że Budda zalecał radykalne wycofanie się ze „świeckich” trosk, porzucenie wszelkiej własności i więzi rodzinnych jako styl życia najbardziej pomocny w osiągnięciu duchowego wyzwolenia. Stąd też wielu wczesnych uczniów Buddy żyło jako bezdomni żebracy, śpiąc i medytując pod drzewami i jedząc to, co im dano. Możemy także być pewni, że Budda nauczał innych stylów praktyki właścicieli domów, którym obowiązki nie pozwalały na życie w ten sposób, i wczesne pisma wspominają, że niektórzy z tych „świeckich” uczniów istotnie uzyskało wgląd.

Na podstawie przykładu Buddy i jego najbardziej zaawansowanych uczniów, oraz na podstawie najstarszych części najstarszych zapisów można być całkiem pewnym, że Budda nauczał, iż duchowe życie należy wieść „dla dobra wielu” – w słowach mających nawoływać jego zwolenników. Innymi słowy nauczał, że w duchowym życiu nie chodzi tylko o poszukiwanie indywidualnego wyzwolenia, chodzi także o przyczynianie się do duchowej ewolucji gatunku ludzkiego. Zatem on i jego wcześnie uczniowie postrzegali szerzenie Dharma i tworzenie Sanghi jako integralną część swojej praktyki. Możemy również być pewni jego nauczania, że musimy ciężko pracować nad własnym wyzwoleniem, jeśli chcemy być użyteczni dla innych – dopóki nie przestaniemy być częścią problemu, nie możemy być częścią rozwiązania. W najwcześniejszych pismach zdaje się on zalecać szereg praktyk pomagających urzeczywistnić to wyzwolenie i dostosowanych do potrzeb i temperamentu jednostek i grup, do których się zwracał.

Jako minimalną podstawę zalecał nieszkodzące nikomu, hojne i rzetelnie etyczne życie. Radził ludziom rozwijać ciepłe, kochające serce w stosunku do innych. Polecał duchową przyjaźń jako zasadniczy fundament duchowego wzrostu. Nauczał, że kształtowanie jasnej uważności ciała, myśli i uczuć to nieodzowny element wzrostu duchowego. Nauczał, że musimy opanować koncentrację umysłu w medytacji, by zacząć widzieć rzeczy takimi, jakimi naprawdę są. Buddyści Triratny rozpoznaliby zapewne wiele praktyk nauczanych we wczesnej Sandze – rozpoznali-byśmy na przykład zapewne Pięć Wskazań, uważność oddechu i metta bhawanę.

Wczesna Sangha

W czasie życia Buddy i przez wiele lat po jego śmierci trzon jego uczniów żył jako „leśni eremici”, śpiąc przez większość roku na wolnym powietrzu, medytując pod drzewami, żebrząc o jedzenie i odrzucając wszelką własność poza drobnymi wyjątkami. Podczas okresu monsunowego owi leśni eremici osiadali w jednym miejscu na czas pory deszczowej, zbierając się w chatkach czy innych schronieniach, by medytować i wspólnie studiować Dhamę. W miarę upływu czasu coraz więcej eremitów decydowało się przedłużyć ów stosunkowo wygodny osiadły tryb życia, aż wielu z nich zaczęło żyć przez cały rok w budynkach ofiarowanych przez świeckich uczniów, być może w pobliżu pałaców bogatych patronów, gdzie łatwiej było o jedzenie, szaty i lekarstwa. W taki oto

sposób stopniowo kształtowało się (niemal na pewno długo po śmierci Buddy) osiadłe życie monastyczne, które stanowi tak widoczną cechę wielu dzisiejszych szkół buddyzmu.

Tak właśnie rozwijały się we wczesnej Sandze trzy prądy. Byli leśni eremici – bezkompromisowi, luźno zorganizowani, może nieco dzicy, nieco magiczni. Obok nich byli osiadli mnichowie, potrzebujący zorganizowania na wyższym poziomie, bardziej zdolni do szerzenia Dharmy pośród większej społeczności, ale też bardziej zależni od wsparcia bogatych darczyńców i bardziej narażeni na zgnuśnienie i spoczęcie na laurach estymy, a przez to na utratę duchowej ostrości widzenia. I wreszcie byli „ludzie świeccy”, łączący duchową praktykę z pożerającym czas zabieganiem o wychowanie rodziny i zarobienie na życie. Wszystkie trzy były koniecznymi elementami wspólnego przedsięwzięcia poświęconego podnoszeniu duchowego poziomu ludzkości.

"Hinajana" i mahajana

Podczas pierwszych wieków naszej ery pojawił się w nowym buddyzmie nowy ruch określający się mianem mahajany – „wielkiego wozu” lub „wielkiej drogi”. Początki mahajany są złożone i niejasne, ale do czasu spisania wielkich sutr mahajany, takich jak Wimalakirti Nirdeśa i Sutra Białego Lotosu (przetłumaczono je po raz pierwszy na chiński odpowiednio w drugim i trzecim wieku n.e., istniały więc w Indiach wcześniej), pojawił się bez wątpienia samoświadomy ruch, krytyczny wobec tego, co jego zwolennicy uważali za degenerację obecną w bardziej tradycyjnych szkołach nazywanych przez nich hinajaną, „mniejszym wozem”. Większość szkół buddyzmu obecnych dzisiaj na świecie przynależy do mahajany bądź jej odłamu, wadżrajany. Jedynym wyjątkiem jest szkoła therawady z południowo-wschodniej Azji.

Sutry mahajany w rodzaju Sutry Białego Lotosu czy Wimalakirti Nirdeśy krytkowały zwolenników tak zwanej hinajany za postrzeganie życia duchowego jako skupionego na sobie poszukiwania osobistego zbawienia, bez przyczyniania się do całościowej duchowej ewolucji wszystkich istot. Karykaturowały to, co w ich oczach było małostkową obsesją klasztornych reguł. I portretowały tak zwanych hinajanistów jako przywiązujących się do drobnych szczegółów praktyki i tracących przez to z pola widzenia zasadniczy cel, jakiemu miały te praktyki służyć – mylących środki z celami.

Ideal bodhisattwy

Owe sutry mahajany ponownie podkreśliły wagę pielęgnowania ciepłej, pełnej współczucia postawy wobec innych istot żywych. Położyły wyraźniejszy nacisk na bezinteresowne działania dla innych. I ukazały nową wersję buddyjskiego ideału duchowego, różniącą się od starszego ideału arhata lub arahanta (dosłownie „wartościowego”), który w umysłach wielu ludzi zaczął oznaczać chłodne, negatywne wyrzeczenie. Duchowym ideałem buddyzmu mahajany nie jest ktoś

wyzwolony z tego świata i żyjący w stanie błogości, jest nim ktoś, kto przejrzał świat w znanej nam postaci, lecz ciągle decyduje się na pracę w świecie i dla dobra świata z głębokiego poczucia solidarności z innymi żywymi istotami.

Ten duchowy ideał nazywał się w sanskrycie bodhisattwa. Ideał bodhisattwy dla buddystów mahajany służył dwojakemu celowi, ponieważ podkreślał zarówno bezinteresowny, współczujący aspekt Oświecenia, który w ich odczuciu został zagubiony przez buddystów hinajany, i ponieważ stanowił cel dostępny dla wszystkich buddystów, niezależnie od tego, czy prowadzili klasztorne życie, przez co udostępnił szerszej grupie ludzi możliwość prowadzenia zaangażowanego duchowo życia.

Kosmiczna wizja

Wiele sutr mahajany portretuje Buddę nie tyle jako ograniczoną postać historyczną, ile bardziej jako archetyp Oświecenia (czy nawet jako siłę we wszechświecie), z którym można wejść w kontakt podczas medytacji. Niektóre poszerzają to archetypowe podejście, włączając szereg postaci różnych buddów i bodhisattwów powiązanych z różnymi aspektami Oświeconego Umysłu. Jeszcze inne prezentują nam ogromną wizję magicznego, wielowymiarowego wszechświata, w którym możemy sprzymierzyć się z kosmicznymi siłami działającymi na rzecz Oświecenia wszystkich istot. Takie sutry można czytać jak wspaniałe duchowe science-fiction – coś jakże odległego od zazwyczaj dosyć rzeczowych sudd kanonu palijskiego.

Zręczne środki

Sutry mahajany takie jak Sutra Białego Lotosu stawiają sobie za cel pokazanie nam, że wszystkie nauki i praktyki buddyzmu są „zręcznymi środkami” pomagającymi ludziom o różnych typach i poziomach duchowych rozwijać się w kierunku Oświecenia, którego w danym momencie nie mogliby pojąć ani sobie wyobrazić. Przypuszczalnie dlatego, że postrzegali wszystkie nauki jako zręczne środki, buddyści mahajany często zdawali się nie widzieć niczego złego w rozwijaniu nowych nauk i praktyk, by dopasować je do odmiennych temperamentów, stylów życia i kultur, dopóki czuli, że odpowiadało to duchowi nauczania Buddy, nawet jeśli nie odpowiadało to dosłownie jego literze. Pozwalało im to na większą giętkość w dopasowywaniu się do zmiennych warunków historycznych oraz na kształtowanie form i praktyk odpowiadających znacznie szerszej grupie ludzi.

Tej innowacyjnej tendencji w buddyzmie mahajany należy przypisać oszałamiający wybór wszelakich szkół, filozofii i praktyk obecnych w dzisiejszym buddyzmie. Zależnie od własnego temperamentu możemy oceniać tę różnorodność jako dobrą lub złą, ale prawdą jest zapewne jedno i drugie. Z jednej strony buddyzm mahajany prawdopodobnie pomógł znacznie większej liczbie ludzi

wzrastać ku Oświeceniu niż byłoby to możliwe, gdyby trzymano się ściśle praktyk, obyczajów i postaw charakterystycznych dla tak zwanej hinajany. Z drugiej strony pewne formy buddyzmu mahajany jedynie blado przypominają buddyzm i obecne w nich praktyki niewiele już mają wspólnego z tymi nauczanymi przez historycznego Buddę.

Wadžrajana

Począwszy od ok. 500r. n.e. z mahajany w Indiach zaczął się rozwijać trzeci wielki odłam buddyzmu. Była to wadžrajana, „diamentowy wóz”, zwany niekiedy buddyzmem tantrycznym. Wadžrajana wykorzystuje szeroką paletę symboli i rytów, by uzyskać kontakt z pełnią podświadomych energii jednostki i je uruchomić. Tantryczny buddyzm to tradycja „ezoteryczna”, w sensie, że tradycyjnie opiera się na bezpośredniej inicjacji i bliskim związku ucznia z guru.

W buddyzmie tybetańskim zawsze podkreślano, przynajmniej w przeszłości, że wadžrajana to zaawansowana forma praktyki dostępna dla tych, którzy osiągnęli już wysoki stopień wyrzeczenia i wykształcili w swojej praktyce pełną współczucia, altruistyczną motywację. Dla innych metody wadžrajany miały być bezużyteczne czy wręcz niebezpieczne. W praktyce zachodni zwolennicy tantry narażają się często na ryzyko pominięcia głębokich i ważnych etapów tej duchowej ścieżki, aby przejść do „potężnych” jakoby wizualizacji i praktyk rytualnych.

Literatura wadžrajany jest przepastna. Składa się ona w większości z instrukcji do skomplikowanych rytuałów i medytacji. Ów ogromny wybór różnych praktyk tantrycznych wzrósł, jak się wydaje, w sposób organiczny i nieuporządkowany, lecz zostało to później w Tybecie usystematyzowane w przeróżne „klasy” tantr, w teorii postrzegane jako reprezentujące coraz bardziej zaawansowane etapy praktyki, przez które uczeń powinien przejść.

Oprócz buddyzmu tybetańskiego, posiadającego bardzo silny element wadžra-jany, główną szkołą tantryczną, która przetrwała do naszych czasów, jest szkoła szingon z Japonii.

Regres i rozpowszechnianie się

Do ok. 1300r. n.e. buddyzm właściwie wymarł w kraju swoich narodzin, częściowo za sprawą serii muzułmańskich inwazji, podczas których zniszczono klasztory i uniwersytety, zaś wielu mnichów zostało wymordowanych. Jednak na długo przed zniknięciem buddyzmu z Indii rozpowszechnił się on we wszystkich kierunkach daleko poza subkontynent indyjski. To właśnie szkoły, które przetrwały poza Indiami, tworzą obecnie różnorodną tradycję nazywaną przez nas buddyzmem.

Niektóre szkoły

Therawada

Szkoła therawadyjska z południowo-wschodniej Azji – jedyna istniejąca, której początki sięgają czasów Sthawirów, czyli „nestorów” – to tradycja dominująca w Sri Lance, Tajlandii, Birmie, Kambodży i Laosie. Obraz spokojnego, dostojnego, odzianego w szafranowe szaty therawadina stanowi ważną część wyobrażenia o buddyzmie dla wielu ludzi.

Therawadini opierają swoje nauczanie w znacznej mierze na kanonie palijskim, zbiorze pism w języku pali spisanych mniej więcej około I w. p.n.e. Do tego czasu nauki były już od kilku setek lat przekazywane jako tradycja ustna i bez wątpienia zostały na wiele sposobów zniekształcone. Tym niemniej fragmenty kanonu palijskiego są prawdopodobnie najdokładniejszym dostępnym nam przybliżeniem prawdziwych słów historycznego Buddy. Pewna znajomość najważniejszych sutt (bądź dysput) kanonu palijskiego jest niezbędna dla każdego, kto chce uzyskać ogólny obraz tradycji buddyjskiej.

Therawada to tradycja konserwatywna – nazwa „therawada” oznacza „droga starszych”. Buddyści therawadyjscy kładą wielki nacisk na historyczną autentyczność swoich nauk. Mają skłonność odrzucać pisma mahajany jako nieoparte na słowach historycznego Buddy i krzywić się na wszelkie innowacje. Buddyzm therawady kręci się wokół życia monastycznego – w tradycji therawady słowo „Sangha” odnosi się jedynie do mnichów.

Dla ludzi zdolnych wieść klasztorne życie therawada oferuje jasną, racjonalną, rzeczową ścieżkę praktyki, z silnym naciskiem na uważność, wyrzeczenie, zdystansowanie się od ziemskich trosk oraz na wgląd w ulotną i niesatysfakcjonującą naturę wszystkich ziemskich przyjemności. Wiele podstawowych praktyk i nauk wykorzystywanych w Triratnie wywodzi się z therawady, co nie jest zaskakujące, jako że Sangharakszita, założyciel ruchu, sam przez wiele lat był therawadyjskim mnichem.

Tradycja therawadyjska była jednakże krytykowana przez Sangharakszitę i innych autorów za podkreślanie ścisłego trzymania się litery nauczania kosztem ducha stojącego za przekazem Buddy, za widzenie celu samego w sobie w drobnych regułach klasztornych, oraz za niedoceniać w życiu duchowym ciepłych, pozytywnych emocji i postrzeganie pewnej formy zimnego, analitycznego wglądu jako celu. Wskazywano, że Budda w kanonie palijskim często podkreślał wagę metty, współczucia, współodczuwającej radości, jednak podejście therawadyjskie może ignorować te aspekty swego własnego kanonu albo bagatelizować je jako istotne tylko dla „niższej” ścieżki osób świeckich.

Szkoły mahajany: cza'an i zen

Buddyzm cza'an lub zen pojawił się jako odrębna szkoła po raz pierwszy w Chinach i może zawdzięczać swoją pierwotną popularność pragnieniom powrotu do fundamentów w okresie, gdy pewne formy buddyzmu mahajany pogrążały się w wielomównej metafizycznej spekulacji lub nierealistycznych wytworach fantazji na temat duchowego życia. „Cza'an” po chińsku i „zen” po japońsku to zniekształcenia sanskryckiego słowa „dhjana” oznaczającego medytację lub stany medytacyjne. Toteż buddyzm zen oznacza buddyzm podkreślający ważność medytacji.

W swojej tradycyjnej postaci cza'an/zen łączyło długie godziny medytacji z wymagającym reżimem klasztornym opartym na codziennej pracy, braku komfortu, braku przestrzeni osobistej, bardzo niewyszukanym jedzeniu oraz na surowym i zasadniczym stylu nauczania. Praktyka cza'an i zen wiąże się także ze śpiewną recytacją, rytuałami, praktyką dewocyjną oraz mowami Dharmy. Wzięty razem zestaw ów generuje frontalny atak na próby ego, by żyć zgodnie ze swoimi zachciankami, zmuszając praktykujących do porzucenia własnej obsesji na punkcie ego – lub też być bardzo nieszczęśliwym.

Wykształciły się dwie odrębne formy buddyzmu zen, zwane w Japonii „rinzai” i „soto”. W rinzai zen praktykujący medytuje nad nierozwiązywalnymi zagadkami zwanymi koanami, aby wytworzyć w sobie długotrwałe i intensywne poczucie kwestionowania, które w końcu może doprowadzić do przełomu w postaci wglądu. Niektóre z tych koanów stały się słynne w kręgach zachodnich buddystów – jak na przykład „jaki jest dźwięk jednej klaszczącej dłoni?”.

Soto zen kładzie nacisk na to, co zwykle opisuje się jako bezforemną medytację „just sitting”. Wszelako nowy medytujący zwykle zaczyna od liczenia oddechu, i nawet doświadczeni medytujący zen używają oddechu i ciała, by zakotwiczyć praktykę w bezpośrednim doświadczeniu fizycznej rzeczywistości; tak więc bezforemna jakoby medytacja soto zen ma w istocie wiele wspólnego z tym, jak praktykujący w Triratnie mógłby wykorzystywać uważność oddychania w trakcie rexitu medytacyjnego, kiedy ściśle wykorzystanie czterech etapów nie byłoby już konieczne.

Japoński zen był pierwszą szkołą mahajany, która stała się popularna na Zachodzie. Wielu ludzi Zachodu było zachwyconych sztuką i poezją inspirowaną przez tradycję zen, która może promieniować głębokim spokojem medytacji i głębokim szacunkiem dla naturalnego piękna przez nią inspirowanym. Na fali entuzjazmu zen w latach '60 i późniejszych wielu zachodnich intelektualistów, którym nigdy nie przyszłoby na myśl podporządkować się rygorystycznej dyscyplinie klasztoru zen, zdecydowało się napisać książki o zen, przez co rozpowszechniała się idea zen oparta bardziej na projekcji niż na faktach. Ale czasy się zmieniały, popularny entuzjazm dla zen wygasał, natomiast liczba zachodnich buddystów praktykujących zen rosła. Japoński zen ma teraz należne miejsce wśród kilku azjatyckich postaci buddyzmu mahajany obecnych na

Zachodzie.

Szkoły Czystej Krainy

Podobnie jak zen, buddyzm Czystej Krainy powstał jako osobne podejście najpewniej w Chinach, a następnie osiągnął pełny rozkwit w Japonii, gdzie stanowi zdecydowanie najpopularniejszą formę buddyzmu. Jak się wydaje, buddyzm Czystej Krainy zaczął się od podkreślania wagi oddania jednemu archetypowemu buddzie, skupiania się na jego postaci i medytacji nad nim. Różnił się więc od innych form mahajany, które często stosują takie praktyki, tylko stopniem nacisku na nie. Jednakże aspiracją w buddyzmie Czystej Krainy stało się odrodzenie w „Czystej Krainie” jednego z buddów – najczęściej Amitabhy. Owe Czyste Krainy brano czasem zupełnie dosłownie, jako niebiańskie dziedziny, gdzie można się odrodzić. Lecz wielu praktykujących miało bardziej wyrafinowane rozumienie Czystej Krainy, widząc ją jako metaforę stanu Oświecenia czy nawet metaforę wspaniałej rzeczywistości stojącej za naszym obecnym doświadczeniem, która normalnie jest przed nami ukryta przez nasze mentalne zaciemnienia.

Buddyzm Czystej Krainy kładzie nacisk na wiarę jako główną siłę napędzającą postęp duchowy. Nacisk na wiarę osiągnął najbardziej skrajną postać w japońskiej szkole „Prawdziwie Czystej Krainy”. W szkole tej zachęca się uczniów do całkowitego zawierzenia Amidzie, Buddzie Nieskończonego Światła, dla utwierdzenia się w pewności, że są już „nieodwracalnie pochwyceni” przez współczucie absolutu. Jedyną formalną praktyką tej szkoły jest inkantacja „Cześć dla Buddy Amidy” (po japońsku „namu amida butsu”), nie w celu utrzymywania uważności buddy ani przywoływania jego właściwości, lecz po prostu w celu wyrażenia wdzięczności za jego łaskę i za to, że jesteśmy już teraz przeznaczeni do Oświecenia.

Buddyzm Czystej Krainy nie zdobył na razie szczególnej popularności na Zachodzie, z wyjątkiem środowiska azjatyckich emigrantów. Wiara nie jest raczej najmocniejszym punktem dla większości z nas, i ci o nastawieniu bardziej intelektualnym ulegają pokusie odrzucenia od ręki podejścia opartego na wierze. Może to być wszakże błąd. Sangharakszita wskazywał, że „bezwarunkowe zawierzenie” szczerego zwolennika „Prawdziwie Czystej Krainy” jest odpowiednikiem czystego wyzbycia się ego, oraz że taka wiara może stanowić formę mądrości. Na swoim najwyższym poziomie doktryna Czystej Krainy jest subtelna i duchowo wyrafinowana.

Buddyzm nicziren

Buddyzm nicziren to dzieło trzynastowiecznego japońskiego nauczyciela Niczirena; stał się on jedną z najbardziej rozpowszechnionych na Zachodzie form buddyzmu. Podobnie jak niektóre inne formy japońskiego buddyzmu proponuje on wysoce uproszczony styl praktyki, co może częściowo tłumaczyć jego atrakcyjność. Jego główną praktyką jest dewocyjna recytacja frazy

„Cześć dla Sutry Białego Lotosu”. Nicziren czcił Sutrę Białego Lotosu jako ostateczną prawdę buddyzmu, i w jego szkole ów tekst jest czczony, jak gdyby był samą Prawdą. Buddyzm nicziren był krytykowany, ponieważ może się wydawać, że zawiera mało treści etycznych, i praktykujący mogą być zachęceni do recytacji jako formy modlitwy o całkowicie ziemskie, materialne sprawy – co karykaturowano jako „recytację na porsche”. Być może jest to przykład mahajanistycznych „zręcznych środków”, lecz sprowokowało to niektórych pisarzy do postawienia pytania, czy buddyzm nicziren jest w ogóle buddyzmem.

Buddyzm tybetański

Tybetański buddyzm to bogata mieszanka klasycznej mahajany i wadźrajany wespół z elementami rodzimego szamanizmu. W swojej najlepszej postaci zachowuje on w najczystszej dostępnej dziś formie styl buddyzmu mahajany praktykowanego w Indiach, zanim wielkie klasztorne uniwersytety zostały zniszczone przez najazdy muzułmanów. W najgorszej postaci degeneruje się w przesadę i czarną magię. Buddyzm tybetański przechowuje ogromną paletę nauk i praktyk, jakie powstawały w Indiach przez ponad 1500 lat, i w rezultacie jest tak bogaty, różnorodny i także zawikłany, że nie jest możliwe przyzwoite podsumowanie go w kilku akapitach.

Wielu tybetańskich lamów opisuje swój buddyzm jako zawierający wszystkie trzy „jany”, tak zwane hinajanę, mahajanę i wadźrajanę w postępowej sekwencji rozwoju duchowego. Wedle tego idealnego schematu uczeń najpierw idzie po Schronienie do Trzech Klejnotów, następnie kształtuje w sobie brak złudzeń co do samsary i praktykuje wyrzeczenie – co równa się celowi „hinajany”. Potem uczeń rozwija współczującą postawę wobec wszystkich istot, doświadcza pojawienia się bodhićitty i rozwija doświadczenie śunjaty, czyli „pustki” – co postrzega się jako obejmujące mahajanę. Na podstawie schronienia, wyrzeczenia, bodhićitty i doświadczenia śunjaty uczeń zaczyna praktykę wadźrajanę pod przewodnictwem guru, używając wizualizacji i mantr, by połączyć się z formami archetypicznymi. Następnie uczeń pracuje nad progresywną sekwencją coraz bardziej podobno zaawansowanych form praktyki tantrycznej – szkoła njingma wymienia siedem, co czyni w sumie dziewięć „jan”, które uczeń musi przebyć.

Problem z tym idealnym schematem polega na tym, że wsześniejsze etapy są w praktyce traktowane pobieżnie, mimo że reprezentują bardzo głębokie osiągnięcia duchowe. (Można by spytać, po co po powstaniu bodhićitty i osiągnięciu doświadczenia śunjaty – nagiej rzeczywistości za wszystkimi zjawiskami – przejmować się zaczynaniem pracy nad mantrami i praktykami wizualizacji). W istocie oczywiście ten idealny schemat jest nie tyle realistyczną ścieżką, ile próbą uporządkowania wszystkich historycznych nurtów buddyzmu odziedziczonych przez Tybetańczyków w postaci szeregu coraz bardziej zaawansowanych etapów praktyki.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. Kim najbardziej chciałbyś być: leśnym eremita, osiadłym mnichem czy świeckim praktykującym? Jakie mogłyby być mocne strony i niebezpieczeństwa każdego z tych stylów życia?
2. Która „jana” przemawia najsilniej do twojego temperamentu? Która szkoła czy styl buddyzmu przyciąga cię najbardziej, a która najmniej?
3. Z jak wieloma typami buddyzmu spotkałeś się w swoich lekturach? Czy miałeś jakieś trudności z zaobserwowaniem, jak te różne typy się do siebie mają?
4. Czy miałeś jakieś bezpośrednie doświadczenie tradycyjnych azjatyckich stylów buddyzmu? Jeśli tak, opowiedz o tym grupie.
5. Jakie mogą być niebezpieczeństwa myślenia, że wszystkie nauki to „zręczne środki”? Jakie jest ryzyko widzenia w danej nauce absolutnej prawdy?
6. Czy uważasz, że trzy „jany” reprezentują coraz bardziej zaawansowane etapy praktyki? Czemu tak sądzisz?

1.5.2. Triratna a jedność buddyzmu

Wprowadzenie

Podczas ostatniej sesji pokazana została różnorodność tradycji buddyjskiej, zwłaszcza trzech „jan”: „dróg” bądź „wozów”, na które ta tradycja się podzieliła. Na tej sesji przyjrzymy się jedności stojącej za tymi różnymi przejawami Dharmy. Rozważymy w szczególności wizję jedności buddyzmu, która motywowała Sangharakszitę, założyciela Triratny, do zainicjowania nowego, niebędącego sektą, ruchu buddyjskiego dla nowoczesnego świata.

Jedność buddyzmu

Fragmentsy książki Sangharakszita, nowy głos w tradycji buddyjskiej, Subhuti, roz. 2. Wszystkie cytaty pochodzą od Sangharakszity, chyba że zaznaczono inaczej.

Sangharakszita a jedność buddyzmu

Pierwsza opublikowana praca Sangharakszity o buddyzmie, napisana w wieku osiemnastu lat, była artykułem o „Jedności buddyzmu”; opublikowano ją w czerwcu 1944 roku w gazecie Londyńskiego Towarzystwa Buddyjskiego (obecnie Droga Środka). Zrozumienie tej pewności może wydawać się fundamentalne, ale nie zawsze było podzielane przez wszystkich buddystów. Nie jest to zaskakujące. Opracowywanie oryginalnych nauk Buddy przez różne szkoły przyniosło nauki i praktyki zróżnicowane, a nawet sprzeczne. Te rozbieżności spotęgowały się jeszcze wskutek odbioru tych nauk przez różne kultury Azji. Nie było łatwo dostrzec, że wszystkie tak liczne przejawy buddyzmu dążą do tego samego transcendentnego celu. Dlatego buddyści często identyfikowali Dhamę ze swoim własnym szczególnym odłamem.

Od samego początku swojej przygody jako buddysty Sangharakszita nie utożsamiał się z żadną szkołą ani nie postrzegał buddyzmu w kategoriach którejś z jego wielu form kulturowych. Taka perspektywa zapewniła mu swobodę wobec całej tradycji buddyjskiej. Mógł czerpać inspirację i pokarm duchowy z dowolnego dostępnego dlań źródła, zgodnie z jego rozwijającymi się potrzebami duchowymi.

Dopóki nie osiedlił się w Kalimpong, prawie wszyscy spotykani przezeń buddyści byli therawadinami. Kiedy zaczął szukać ordynacji, spojrzał w kierunku therawady bez szczególnego rozważenia sprawy. Ordynacja reprezentowała dla niego całkowite poświęcenie się buddyjskiej ścieżce i bycie zaakceptowanym przez buddyjską społeczność jako całość. Jednakże od przybycia na Wschód zaczął formułować zastrzeżenia wobec szkoły therawadyjskiej. Żywił wielką miłość i szacunek dla kanonu palijskiego, lecz widział, że współcześni therawadini, z kilkoma wybitnymi wyjątkami, okazywali mało duchowej żywotności. Buddyzm w Śri Lance wydawał się „martwy, a

przynajmniej uśpiony”.

W Kalimpong Sangharakszita nosił żółte szaty i utrzymywał przyjacielski kontakt z wieloma mnichami therawadyjskimi z różnych krajów. Był jednak zmuszony odwoływać się do innych źródeł w poszukiwaniu duchowej inspiracji. Jego pierwsze samodzielne lata „w pracy dla dobra buddyzmu” były szczególnie trudne. Nie znajdował wsparcia u wspólnoty, do której należał. Przewodnictwo i wsparcie czerpał już nie z żadnej ziemskiej placówki i pośrednictwa, lecz z subtelne-go ideału bodhisattwy, który stanowi samo serce buddyzmu mahajany. Od momentu odkrycia, że jest buddystą, ideał ten inspirował go. W jego ówczesnej duchowej izolacji zaczął mieć na niego głębszy i silniejszy wpływ. W roku 1962 przyjął od Dhardo Rimpocze 64 śluby bodhisattwy, które konstituują ordynację bodhisattwy. „Inkarnowany lama” z tradycji gelugpa stał się jego bliskim przyjacielem i nauczycielem, zaś Sangharakszita zaczął czcić go jako żyjącego bodhisattwę.

Podczas pobytu w Kalimpong Sangharakszita mógł poznać wielu tybetańskich nauczycieli i studiować buddyzm tybetański z pierwszej ręki. Mocno pociągał go bogaty tybetański świat symboli. Począwszy od 1956r. odebrał kilka tantrycznych inicjacji od czołowych tybetańskich lamów i praktykował medytacje wadżrajany, szeroko ją także studiując. Pobierał również nauki u chińskiego pustelnika żyjącego w Kalimpong i dobrze obeznanego z tradycją cza'an, co dało Sangharakszicie wiedzę z pierwszej ręki na temat tej ważnej tradycji.

Po powrocie do Anglii w 1964r. Sangharakszita robił, co mógł, by rozpowszechnić zrozumienie całej tradycji, dając serię wykładów o buddyzmie tybetańskim i zen. Dorobił się jednak opozycji wśród członków zarządu Hampsteadzkiej Wihary Buddyjskiej, która stanowiła jego bazę. Byli oni skłonni popierać szczególnie wąską i purytańską gałąź buddyzmu therawady. On zaś nauczał całej tradycji buddyjskiej, a nie wyłącznie therawady. Zabronił medytacji w pewnej postaci drogiej jednemu z czołowych członków zarządu, gdy dostrzegł, że powoduje ona u niektórych ludzi poważne perturbacje umysłowe. Nie trzymał się ascetycznie na uboczu, ceniąc sobie przyjaźń i intymność. Kilkakrotnie poszedł do teatru i opery. Nie golił często włosów na głowie, lecz pozwalał im urosnąć na 2-3 centymetry na modłę tybetańskich mni-chów. Nie zawsze zakładał swoje szaty! Jego niechęć do działania w wąskich ramach tego, co zdaniem niektórych członków zarządu therawadyjski mnich powinien robić i czego powinien nauczać, doprowadziła do jego wykluczenia z wihary w roku 1967.

W pewien sposób to wykluczenie było ulgą: miał teraz swobodę, by zacząć od nowa. Teraz można było zacząć nowy ruch, który był po prostu buddyjski, oparty na fundamentalnych zasadach Dharmy i czerpiący z całej tradycji buddyjskiej. W tej nowej fazie jego pracy, najważniejszej w całym życiu, Sangharakszita nie musiał już podążać za przebrzmiałymi wzorcami kulturowymi. Zainicjowany przezeń ruch okazał się bezpośrednim wyrazem jego pojmowania kluczowych zasad

buddyzmu. Jedną z najważniejszych pośród owych zasad jest jedność buddyzmu.

Jak definiować Dharwę

Buddyzm opiera się na doświadczeniu Oświecenia przez Buddę, na jego bezpośrednim zrozumieniu prawdziwej natury rzeczy. Mimo jedności wszystkich szkół co do swego ostatecznego źródła i celu, ich doktryny i metody różnią się znacząco. Tworzy to ogromny problem. Jak rozstrzygnąć, która z nich jest rzetelnie buddyjska, a która nie jest? By rozwiązać ten problem, Sankharakszita odwołuje się do słów samego Buddy. W najwcześniejszych pismach Budda definiuje Dharwę w kategoriach czysto pragmatycznych:

Ktorekolwiek nauki sprzyjają [...] zdystansowaniu, nie zaś przywiązaniu, skromności, nie zaś pożądlivosti [...], zadowoleniu, nie zaś rozczarowaniu [...], energii, nie zaś ociężałości, radowaniu się dobrem, nie zaś radowaniu się złem [...]. Tym jest Dharma. Oto przekaz Mistrza.

Dharma to środek do celu. To, czy szkoła lub nauczanie są rzeczywiście buddyjskie, nie zależy od faktu, czy zawierają pewien konkretny zestaw słów, praktyk, obyczajów lub instytucji, ale od tego, czy pomagają jednostkom poruszać się w kierunku Oświecenia.

Jak podchodzić do tej różnorodności?

Chociaż znamy ogólne kryterium pozwalające sprawdzić buddyjskość danego nauczania, w praktyce niezbyt łatwo jest rozplątać bezmierną i czasami trudną do uzgodnienia różnorodność szkół buddyjskich. Nowocześni buddyści konfrontują się ze znaczną mnogością tradycji buddyjskich. Jak je oceniać? Jak je wykorzystywać?

Nie otrzymują pod tym względem zbyt wiele pomocy od buddystów z przeszłości. Co bardziej sekciarscy spośród starożytnych i współczesnych buddystów wierzyli, że wszystkie szkoły poza ich własną są wypaczeniem nauk Buddy. Bardziej wyrafinowane (i życzliwe) podejście postrzegało wszystkie szkoły jako wywodzące się bezpośrednio od samego Buddy. Wedle tych systemów każda szkoła otacza wciąż albo poszczególną fazę nauczania Buddy, albo jego przesłanie dla ludzi znajdujących się na różnych poziomach duchowych. Przykładem takiego podejścia są wcześnie buddyści chińscy, przed którymi stał problem pogodzenia różnorodnych nauk z całego szerokiego zakresu buddyzmu indyjskiego. Usystematyzowali zatem etapy ścieżki wedle porządku, w którym ich zdaniem Budda ujawniał różne pisma. Także Tybetańczycy odziedziczyli ogromną mnogość indyjskich nauk buddyjskich. Uważali oni, że Budda nauczał trzech wielkich faz indyjskiego buddyzmu: hinajany, mahajany i wadźrajany, przeznaczając te nauki odpowiednio dla istot o zdolnościach niższych, średnich i wyższych. Perspektywy chińska i tybetańska prowadzają

się w istocie do tego samego: do tego, że różne tradycje uosabiają różne aspekty faktycznego, historycznego nauczania Buddy, przy czym wyższe nauki ujawniane są uczniom na najwyższych poziomach ścieżki duchowej.

Współczesna wszechstronna wiedza skłoniła Sangharakszitę do przyjęcia nowego oglądu tradycji buddyjskiej. Przyjmuje on, że wiele nauk przypisywanych Buddzie prawdopodobnie nie było jego dziełem. W miarę wielowiekowego rozwoju doktryn różnych szkół ojcostwo nowych pomysłów doktrynalnych przypisywano Buddzie, aby nadać im autorytet jego imienia. Tym niemniej fakt, że nauki te nie były nauczane przez Buddę, nie umniejsza ich możliwej wartości jako środków sprzyjających Oświeceniu – zgodnie z kryterium samego Buddy mogą one być „przekazem Mistrza”.

„Podstawowy buddyzm” a ewolucja jan

Mimo wszystko pewien rdzeń wspólnego materiału można odnaleźć w pismach wszystkich szkół, co oznacza, że poprzedza on ich rozdzielenie się. Ten wspólny rdzeń zawiera to, co Sangharakszita nazywa „podstawowym buddyzmem”: wszystkie klasyczne formuły doktryny buddyjskiej, takie jak uwarunkowane współwytwarzanie, cztery szlachetne prawdy, ośmioraka ścieżka oraz trzy charakterystyki. Są to podstawowe nauki buddyzmu zawarte w najstarszych tekstach wszystkich szkół i akceptowane przez wszystkich buddystów.

W podstawowym buddyzmie zbliżamy się do pierwotnego nauczania Buddy najbardziej, jak to tylko możliwe. Jednakże nawet w najwcześniejszych pismach można dopatrzeć się pewnej ewolucji. Analiza tekstu ujawnia, że pewne fragmenty są wcześniejsze od innych, a za nimi możemy wyczuć to, co Sangharakszita określił jako „przedbuddyjski buddyzm”: buddyzm w okresie bezpośrednio po Oświeceniu Buddy, przed rozwinięciem przez niego doktryn i instytucji zdefiniowanych potem jako buddyzm. W tych tekstach kryją się drobne prześliski Buddy nie jako ogłado-nego kaznodziei dającego uczone mowy, lecz bardziej jako dzikiego szamana w ogromnej i samotnej dżungli, dysponującego wciąż niewielkim zasobem słów do przekazania swej nowej i żywotnej wiedzy.

Jednakże Budda stopniowo kształtował nauki podstawowego buddyzmu; stopniowo rozwijał korpus nauk i duchową społeczność, które bezpośrednio wyrażały jego oświecone doświadczenie. Ów buddyzm jest w najwyższym stopniu zjednoczony i harmonijny. Niezależnie od swoich temperamentów i osobistych inklinacji, wszyscy uczniowie pod wpływem Buddy poczuli się do bycia członkami jednej społeczności duchowej podążającej jedną ścieżką do jednego celu. Sangharakszita nazywa ten trwający przez około 100 lat okres harmonii „archaicznym buddyzmem”.

W czasie tej epoki bezpośredniego osobistego wpływu Buddy rozpoznawalne są już

elementy całego dalszego rozwoju buddyzmu. Z tendencji obecnych w nauczaniu samego Buddy wyrosły nowe nauki i praktyki. Jak dowodzi Sangharakszita, jest to zjawisko zdrowe i naturalne. Życie duchowe jest bogate i wielopostaciowe i nie da się wyczerpać każdego jego wymiaru i aspektu. Różni uczniowie i grupy uczniów rozwijały różne tendencje ukryte w pierwotnym nauczaniu, opracowując je pełniej i pracując nad ich konsekwencjami.

Tak właśnie różnorodność rosła, by odpowiedzieć na duchowe potrzeby odmiennych ludzi. Buddyzm szerzył się także w nowych rejonach geograficznych i warunki ustawicznie się zmieniały. Dharma musiała być przekazywana odpowiednio do nowych okoliczności kulturowych i historycznych, nie jest to bowiem statyczny zestaw słów ustalony raz na zawsze; jest to żywa komunikacja między Oświeconym a nieoświeconymi, która powinna ciągle być odnawiana i odnoszona do ludzi, do jakich jest kierowana, co Budda doskonale wiedział.

Ale wskutek opracowywania poszczególnych aspektów Dharmy często tracono poczucie integralności nauczania i rozwijała się jednostronność. Ludzie preferujący różne trendy pierwotnych nauk zaczęli się od siebie coraz bardziej różnić, co stopniowo utrwalalo się w postaci odmiennych szkół. W miarę upływu czasu narastały kontrowersje i debaty pomiędzy poszczególnymi szkołami.

Hinajana, mahajana i wadźrajana stanowiły trzy główne trendy w trakcie rozwijania się tendencji potencjalnie obecnych w archaicznym buddyzmie, i każdy z nich cieszył się okresem ok. 500-letniej dominacji. Hinajana rozwinęła etyczny wymiar nauczania Buddy poprzez nacisk na życie klasztorne. Mahajana, powstająca w oparciu o tradycje biorące początek od Buddy, wydobywała dewocyjną stronę życia duchowego za pomocą medytacji archetypicznych buddów i bodhisattwów. Od strony doktrynalnej opracowała ona metafizyczne implikacje Dharmy; wreszcie wadźrajana podjęła wyobrazeniowe i mityczne aspekty pierwotnego nauczania i, opierając się na metafizyce mahajany, wykształciła język rytuałów i symboli.

Rzecz jasna, proces rozwoju nie był tak uporządkowany i samoświadomy jak sugeruje ten opis. Wszystkie tendencje były obecne od początku. Nie można całkowicie oddzielić od siebie poszczególnych jan. Chociaż jedna była dominująca, pozostałe też były obecne. Duch tych ukrytych w pierwotnym nauczaniu tendencji był animowany w grupach uczniów i ich następców. W pewnych okolicznościach owe tendencje stopniowo ujawniały się w tekstach, doktrynach i praktykach, do których później przypisano terminy „mahajana” i „wadźrajana”. Ale we wczesnych fazach ewolucji nie postrzegano ich jako całkowicie odrębnych.

Buddyzm wygasł w Indiach do czternastego wieku. Jednakże do tego czasu rozprzestrzenił się po całej Azji. Formy buddyzmu, które przetrwały do naszych czasów, opierają się na jednym lub więcej aspekcie indyjskiego buddyzmu, w dalszym ciągu rozwijanym w nowych warunkach. Z historycznych form, które przetrwały, wykształciły się trzy duże geograficzne odgałęzienia

buddyzmu. Są to: południowo-wschodni buddyzm azjatycki, obecny w Śri Lance, Birmie, Tajlandii, Kambodży i Laosie, przynależący do hinajany; chińsko-japoński buddyzm istniejący w Chinach, Japonii, Korei i Wietnamie, będący mieszkanką hinajany i mahajany z dominującymi elementami tej drugiej, szczególnie w Japonii; oraz buddyzm tybetański, który rozpowszechnił się w Mongolii, Sikkimie, Bhutanie, Ladaku i łączy hinajanę, mahajanę i wadżrajanę.

Jany jako terminy polemiczne

Historyczne użycie terminu "jana" jest neutralne, niewartościujące. Definiuje jedynie trzy trendy pojawiające się w dziejach buddyzmu. Jany mogą jednakże być również używane jako sądy wartościujące. Sangharakszita uważa, że polemiczne użycie jan trzeba starannie oddzielić od historycznego. Nie chodzi o to, że nie było prawdy w krytykowaniu historycznej hinajany przez historyczną mahajanę: dowodzi on, że w czasie powstawania mahajany szkoły hinajany stały się konserwatywne, przyziemne, scholastyczne, miały negatywną koncepcję nirwany i Drogi, były nadmiernie przywiązane do czysto formalnych aspektów monastycyzmu oraz duchowo indywidualistyczne w sensie braku troski o duchowe dobro innych. Są to wszakże nie cechy hinajany jako takiej, lecz cechy szkół hinajany w konkretnym stadium rozwoju – czy też raczej zepsucia. Podobna krytyka może być skierowana również pod adresem różnych mahajanistów i wadżrajanistów w poszczególnych okresach ich dziejów.

Mahajana i wadżrajana wykształciły na przykład własny scholastycyzm, pewne współczesne książki o wadżrajanie ze źródeł tybetańskich są wysoce scholastyczne i nie oddają ducha wadżrajan. W podobny sposób poszczególni therawadini, choć przynależą do szkoły spod znaku hinajany, mogą piastować w swojej praktyce silny element altruistyczny, podczas gdy poszczególni praktykujący z danej szkoły mahajany mogą praktykować głównie dla indywidualnego wyzwolenia.

Jany jako „krystalizacje” dharmy

By zobaczyć właściwe znaczenie następstwa poszczególnych jan, musimy zdać sobie sprawę z różnicy między Dharumą a buddyzmem:

Zazwyczaj dzieje się tak, że Dharma jako czysto duchowy fenomen krystalizuje się w system metod i nauk, który nazywamy „buddyzmem”.

Ta Krystalizacja jest oczywiście niezbędna, jeśli Dharma ma być przekazywana innym. W ewolucji każdej szkoły buddyjskiej można wyróżnić trzy różne fazy procesu krystalizacji. Po pierwsze jest bezpośrednia i spontaniczna afirmacja Dharmy. Następnie jest faza porządkowania poprzez filozoficzną systematyzację. Wreszcie przychodzi scholastycyzm. Wokół nauk gromadzą się

wzorce zachowania, instytucje, artystyczna ekspresja – ostatecznie cała kultura. Fakt, że buddyzm skryształizował się w dany sposób, odpowiedni dla danych czasów i ludzi, zwykle zapobiega innemu rodzaju krystalizacji w przyszłości. Dostępne opcje zostają niejako ograniczone przez pierwotną krystalizację. Buddyzm w końcu staje się tak przytłoczony przez własne formy kulturowe, że nawet najbardziej uzdolnieni nauczyciele nie mogą dokonać postępu na rzecz Dharmy przeciw temu, co uchodzi za buddyzm. Koniec końców istniejąca krystalizacja musi zostać zniszczona, by nowy i duchowo dynamiczniejszy wzorzec mógł zostać utworzony.

Jany jako etapy duchowej ścieżki

Postrzeganie modelu jan w takiej perspektywie, że jany widzi się jako etapy duchowej ścieżki, sprawia najwięcej problemów czytelnikom pism Sangharakszity. Jego późniejsza myśl stoi tutaj stanowczo w sprzeczności z wcześniejszą. Spotkawszy się z tybetańskim buddyzmem trijany, przyjął jego perspektywę. Bądź co bądź, był znacznie bardziej tolerancyjny od therawadyjskiego postrzegania wszystkich szkół jako zdegenerowanych. Tybetański buddyzm widzi trzy jany jako reprezentację trzech zasadniczych etapów duchowej ścieżki. W ramach tych kategorii zyskały sens wszystkie trzy fazy historycznego rozwoju indyjskiego buddyzmu. Sangharakszita charakteryzuje jany z tej perspektywy w taki oto sposób:

Można powiedzieć, że motywem przewodnim hinajany jest wyrzeczenie, mahajany – altruizm, a wadźrajany – transformacja. Wyrzeczenie w sensie porzucenia świata i grupy. Altruizm, ponieważ rozróżnienie na ja i innych traci przynajmniej część ze swojego znaczenia. I wreszcie transformacja, ponieważ widzi się, że życie duchowe nie wymaga porzucania niczego ani oddzielania się od niczego, lecz jedynie przekształcania swoich naturalnych energii ciała, mowy i umysłu w coraz subtelniejsze postaci.

Zgodnie z tym poglądem w trakcie kariery duchowej, trwającej przez wiele żywotów, należy pokonać wszystkie te trzy etapy. Od tamtego czasu doszedł on jednak do wniosku, że nie można postrzegać trzech jan jako sekwencji duchowej. Bez wątplenia na ścieżce duchowej są coraz głębsze poziomy; ale nie możemy utożsamiać ich z hinajaną, mahajaną i wadźrajaną w tradycyjnym tybetańskim sensie. Sangharakszita wszystkie trzy historyczne jany ceni w tym samym stopniu. Każda jest opracowaniem aspektów pierwotnego nauczania i każda rozkłada na nie nacisk we właściwy sobie sposób. Nauki odnoszące się do najgłębszych poziomów ścieżki można znaleźć w każdej z trzech jan.

Jak widzieliśmy, pierwotna duchowa żywotność danego przejawu Dharmy bywa zagubiona, kiedy jej krystalizacja się utrwała. Lecz dla tybetańskich buddystów wszystkie te krystalizacje były naukami Buddy. Nie mając pojęcia o rozwoju historycznym, nie mogli ich odrzucić ani ich

poprawić, stworzyli więc coś, co sprowadza się do mitu. Przyjmowali, że Budda nauczał wszystkiego, co do nich dotarło, dla dobra istot na różnym poziomie rozwoju.

W buddyjskich szkołach tybetańskich ścieżka trzech jan ulega nawet dalszemu podziałowi, różniącemu się zależnie od szkoły. Niektórzy chińscy i japońscy mistrzowie podobnie ułożyli nauki w złożone sekwencje. Sangharakszita używa terminu „ultraizm”, by opisać zjawisko ciągłego dodawania nowych etapów:

Do ostatecznego etapu stosuje się określoną nazwę. Ale po pewnym czasie ten termin bierze się raczej dosłownie, przez co zaczyna znaczyć coś mniejszego niż znaczył na początku. Trzeba więc znowu wykroczyć poza niego za pomocą innego terminu, który wskazuje na to, co znaczył pierwszy termin, zanim jego znaczenie stało się przeinaczone. Widać to na przykładzie słowa „arahant”. W tekstach palijskich [należących do najwcześniejszej, hinajanianistycznej fazy] „arahant” odnosi się do kogoś, kto zrealizował najwyższą prawdę, podążając za naukami Buddy. Ale w sutrach mahajany, jako że całe pojęcie arahanta uległo raczej zdeprecjonowaniu, potrzeba było czegoś, co wykroczy ponad to. W ten sposób powstało mahajanistyczne pojęcie „bodhisattwy”.

Sangharakszita uznaje, że zachodni buddyści nie mogą zaakceptować owych tradycyjnych schematyzacji nauczania. Po pierwsze nie mają umocowania w historii, wiemy bowiem, że Budda literalnie nie nauczał wielu z przypisywanych mu późnych doktryn. Możemy także dostrzec, że różne szkoły nie pasują do tego schematu klasyfikacyjnego. W kanonie palijskim istnieją na przykład nauki przynależne rzekomo do hinajany, a skierowane ewidentnie do jednostek na bardzo wysokim poziomie osiągnięć duchowych. Jednocześnie pewne nauki obecne w „wyższych” janach systemów tybetańskich są w istocie dosyć elementarne. Sangharakszita sądzi na przykład, że pewne praktyki anujogi-tantry w tybetańskiej szkole njingmapy to po prostu indyjskie ćwiczenia hatha joga. Powiada on też o dzongczen, stanowiącego dla njingmapy najwyższy etap duchowej praktyki, że sprowadza się właściwie do dosyć prostej praktyki uważności. Jego zdaniem niektóre nauki anuttarajogi-tantry, szczyt pewnych systemów tybetańskich, wcale nie są buddyzmem, lecz słabo zasymilowanym hinduizmem.

W końcu, schematy te rozliczają jedynie szkoły i nauki znane tym, którzy je stworzyli. Współcześni buddyści stykają się z szerokim wachlarzem szkół buddyjskich, starożytnych i nowoczesnych. Jako że różne szkoły mają swoje własne systemy klasyfikacyjne – nie tylko buddyzm tybetański, ale też chiński i japoński – istnieje problem pogodzenia tych systemów. Byłoby to skrajnie złożone, być może niemożliwe, i miałoby wątpliwą wartość duchową.

Z powrotem do podstaw buddyzmu

Jak mówi Sangharakszita, lepiej jest odstawić wszystkie te systemy i powrócić do pierwotnych nauk, na których spiętrzyły się nauki późniejsze.

Myślę, że spiętrzenie osiągnęło takie rozmiary, że po prostu musimy się cofnąć. W przeciwnym razie mamy piętro po piętrze praktyki, które wzajemnie się wypierały. Można by więc równie dobrze porzucić wszystkie meandry późniejszego rozwoju i powrócić do pierwocin bliższych czasom Buddy i samemu Buddzie. Możemy tak zrobić w oparciu o własną perspektywę historyczną, podczas gdy dawni buddyści nie mogli.

Jednym z ważnych powodów powrotu do podstaw jest unikanie niebezpieczeństw kryjących się w hierarchicznym układzie nauk. Ludzie w nieunikniony sposób chcą przejść do najwyższego etapu z pominięciem etapów niższych. Sangharakszita nazywa to „duchowym snobizmem” i mówi, że było to równie powszechne pośród Tybetańczyków, jak teraz jest pośród zachodnich buddystów w Europie i Ameryce.

W tybetańskim buddyzmie stoisz przed zadaniem przejścia przez wszystkie jany – adepci njingmapy mają ich dziewięć! W efekcie przez pierwsze kilka jan przechodzi się bardzo szybko, właściwie „praktykując” jedynie ostatnią!

Branie na poważnie systemu trijany prowadzi do poważnych zniekształceń życia duchowego. Sangharakszita uznaje za bezpieczniejszy i duchowo skuteczniejszy powrót do esencjalnych zasad życia duchowego wyrażonych w podstawowym nauczaniu. Nie potrzeba żadnych wyższych nauk ponad to. Potrzeba po prostu rozumieć je coraz głębiej i stosować je coraz pełniej we własnym życiu.

Nie oznacza to pozbycia się nauk rozwiniętych później. Oznacza to widzenie ich w kontekście wcześniejszych nauk. Sangharakszita postrzega całą późniejszą tradycję jako dopełnienie, wzmocnienie i opracowanie pierwotnych nauk Buddy – a nie jako detronizowanie ich lub dodawanie wyższych etapów.

Sprawdzanie nauk

Buddyzm przeszedł przez wiele meandrów w trakcie swojej 2.500-letniej historii. Obok błyskotliwych i duchowo skutecznych nowych opracowań powstało także wiele degeneracji i zniekształceń. Musimy sprawdzać poszczególne nauki, by przekonać się, czy istotnie sprzyjają osiągnięciu Oświecenia. To kryterium ma jednak swoje ograniczenia: koniec końców jedynie Oświeceni mogą wiedzieć, co sprzyja Oświeceniu. Kryterium pragmatyczne można zaś wykorzystać do usprawiedliwiania heterodoksji i pobłażliwości. Pewne trendy w historii

buddyjskiej były skłonne faworyzować bardziej plastyczność niż wierność tradycji, co prowadziło do degeneracji.

W mahajanie liberalizm został w końcu doprowadzony do skrajności i wyniósł ducha ponad literę nauk do tego stopnia, że to drugie niemal znikło z pola widzenia, co pozbawiło Dhamę jej szczególnej indywidualności, przynajmniej na płaszczyźnie ziemskiej. Potrzebę ciągłego poszukiwania nowych sposobów przekazu Dharmy w nowych kontekstach trzeba zrównoważyć z troską o istotę Dharmy. Nauki i praktyki należy oceniać w świetle doświadczeń ludzi Oświeconych.

Swego rodzaju przewodnik można znaleźć w pismach, które dostarczają ważnej tarczy chroniącej przed nadmiernym liberalizmem. Istnieje wspólny rdzeń materiałów ze wszystkich kanonów, poprzedzający podzielenie się szkół, nazwany tu przez nas terminem „podstawowy buddyzm”. Nawet części późniejsze, a przez to z mniejszym prawdopodobieństwem pochodzące bezpośrednio od Buddy, są przeważnie całkowicie w duchu tych wcześniejszych nauk. Są to ich prawdziwe opracowania badające wątki otwarte w pierwotnym nauczaniu i pełniej rozwijające jakiś aspekt Dharmy.

Pisma stanowią probierz akceptowalności danego nauczania. Powinno być możliwe sprawdzenie, czy jest ono w duchu podstawowych nauk buddyzmu wyrażonych w pismach. Za akceptowalne można uznać nauczanie zgodne z pismami podzielanymi przez wszystkie szkoły, zwłaszcza z głównymi formułami, takimi jak Cztery Szlachetne Prawdy i trzy charakterystyki; powinno ono być także spójne z podstawowymi buddyjskimi definicjami Właściwego Poglądu, nie skłaniając na przykład do skrajnych poglądów w postaci eternalizmu lub nihilizmu.

Te kryteria dają pewność, że pragmatyczna definicja Dharmy jako tego, co przyczynia się do Oświecenia, nie będzie wykorzystywana do uprawomocnienia pobłażliwości i własnego widzimisię. Pisma oraz podstawowe sformułowania doktrynalne emanujące z oświeconego umysłu dają pewne środki upewnienia się, czy nowe nauczanie istotnie stanowi „przekaz Mistrza”.

Zasady nowego ruchu buddyjskiego

Rozumienie jedności buddyzmu reprezentowane przez Sangharakszitę znalazło praktyczne zastosowanie, kiedy założył on w 1967r. FWBO. Zasady jego formowania były już do tego czasu dlań jasne. Pierwszą i najbardziej podstawową zasadą było to, że nowy ruch winien pomagać adeptom wzrastać ku Oświeceniu. Nauki i praktyki były podejmowane, ponieważ działały. Zwyczajna bezrefleksyjna kontynuacja jakiejś szkoły czy tradycji w ich istniejącej formie nie wchodziła w grę. Używając pragmatycznych kryteriów Buddy dla rozpoznania „przekazu Mistrza”, Sangharak-szita stworzył nowy korpus nauk i praktyk (ciągle rosnący i zmieniający się), który odpowiadał duchowym potrzebom jego uczniów. Jako że postrzegał całą tradycję buddyjską jako mogącą zawierać środki służące Oświeceniu, mógł czerpać z każdej jej części stosownie do

aktualnych potrzeb. Nie był to jedynie eklektyzm ani kwestia zwykłego kaprysu czy osobistych preferencji. Poszczególne nauki i praktyki były włączane, bowiem odpowiadały określonym duchowym potrzebom jego uczniów.

Stanowczo nie było możliwe podejmowanie każdej nauki z każdej szkoły buddyzmu. Nawet w obrębie jednej szkoły żadna osoba nie byłaby w stanie pożytecznie skorzystać z całego dostępnego w niej materiału. Musi istnieć selekcja oparta na realnych potrzebach duchowych. Jak wskazał Sangharakszita, Triratna nie robi zasadniczo nic więcej niż robią wschodni buddyści wobec swojej własnej konkretnej tradycji. Na przykład mnich therawadyjski nie będzie się zapoznawać ze wszystkimi doktrynami therawady ani ćwiczyć wszystkich metod medytacji opisanych w Wisuddhimagdze.

Istniał jednak jasny punkt startowy. Sangharakszita postrzegał tradycję buddyjską jako złożoną z opracowań i objaśnień elementarnych zasad obecnych w pierwotnym nauczaniu Buddy. Swój główny korpus materiału zaczerpnął zatem z „podstawowego buddyzmu”. Uważał, że duchowe potrzeby większości jego uczniów mogą zostać zaspokojone poprzez coraz głębsze praktykowanie tych fundamentalnych nauk. Zalecał swoim uczniom maksymę „coraz więcej to coraz mniej”, zamiast usiłować śpiesznie przerabiać nauki rzekomo bardziej zaawansowane.

Nacisk na podstawowe nauki zapewniał także „ortodoksję” nowego ruchu. Każda innowacja i import z innych źródeł mogły zostać sprawdzone w obliczu nauk stanowiących wyrażenie Dharma przez Buddę. Dzięki temu, mimo że FWBO nie było odnogą żadnej tradycyjnej szkoły buddyzmu, Sangharakszita zapewniał, że było w zupełności tradycyjne. Opierało się na własnym oświeconym doświadczeniu Buddy i przestrzegało ducha jego nauk najpełniej, jak mogło. Stworzony przez Sangharakszitę ruch był żywym świadectwem jedności buddyzmu.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. Czy różnorodność nauk buddyjskich przyprawiaał cię kiedyś o zawrót głowy? Czy lektura tego tekstu rozjaśniła parę spraw? W jaki sposób?
2. Jaka jest różnica pomiędzy Dharumą a buddyzmem?
3. *„Którekolwiek nauki sprzyjają [...] zdystansowaniu, nie zaś przywiązaniu, skromności, nie zaś pożądlivosti [...], zadowoleniu, nie zaś rozczarowaniu [...], energii, nie zaś ociężałości, radowaniu się dobrem, nie zaś radowaniu się złem [...]. Tym jest Dharma. Oto przekaz Mistrza.”*
Czy kryteria te wskazują, że buddyzm ma monopol na Dharumą? Jeśli nie, to czemu myślisz o sobie jako buddyście, a nie podążasz za innymi naukami, które zdają się spełniać te kryteria?
4. Czy sądzisz, że jeśli dane nauczanie buddyjskie nie pochodzi od historycznego

Buddy, czyni je to mniej słusznym? Jak mógłbyś postarać się o rozstrzygnięcie, czy możesz zaufać takiemu nauczaniu?

5. Czy widzisz na podstawie twoich dotychczasowych lektur i studiów jakieś przykłady tendencji rozwijanych i realizowanych przez buddyzm mahajany i wadźrajany, a obecnych już w buddyzmie opisanym w kanonie palijskim?

1.5.3. Wyróżniające aspekty Triratny

(Tekst napisany przez Wadanję)

Wspólne zaplecze

Spółeczność Buddyjska Triratna jest radykalna w tym sensie, że stara się wrócić do tego, co uniwersalne w buddyjskiej tradycji: tego, co przelatuje przez stulecia i kultury, przemawiając do nas bezpośrednio tu i teraz. Lecz Triratna to w dalszym ciągu ruch jednoznacznie buddyjski, który dzieli szerokie wspólne zaplecze z innymi szkołami buddyjskimi. Nie ma w tym nic zaskakującego, skoro opiera ona swe podejście na rdzennych naukach i praktykach, które są podstawą wszystkich szkół.

Tym niemniej Triratna to twórcza odpowiedź na współczesne warunki na Zachodzie. Różnią się one dalece od warunków panujących w Indiach z roku 500 p.n.e., w Chinach pierwszego tysiąclecia po Chrystusie czy też w średniowiecznym Tybecie i Japonii. Nie dziwi więc, że pewne sprawy stanowią wyróżnik Triratny.

1. Podejście „ekumeniczne”

Pierwszą wyróżniającą cechą Triratny jest to, że mamy podejście „ekumeniczne”. Słowo „ekumeniczny” wywodzi się z tradycji chrześcijańskiej, gdzie znaczy ono wykraczanie poza różnice między odmiennymi sektami lub Kościołami. Jak widzieliśmy podczas ostatniej sesji, podstawowa jedność buddyzmu to ważna zasada w Triratnie. Nie utożsamiamy się z jedną wyłącznie sektą czy tradycją ani z żadnym specyficznym kulturowo przejawem buddyzmu. Nie zrównujemy buddyzmu z żadną jego historyczną szkołą ani z żadną spośród licznych kultur narodowych, w których zakorzenione są wschodnie szkoły. Zamiast tego staramy się widzieć to, co różne szkoły mają wspólnego, szukając prawd ogólnych za poszczególnymi formami kulturowymi buddyzmu, czerpiąc jednocześnie inspiracje i praktyki z całej tradycji buddyjskiej.

W wiekach i tysiącletniach po śmierci Buddy przekaz buddyzmu wydostał się poza Indie do licznych nowych kultur i warunków. Rozpowszechniony na ogromnej przestrzeni, w czasie, kiedy podróże były powolne i niebezpieczne, a inne formy komunikacji długodystansowej nie istniały, buddyzm wykształcił szereg różnych szkół w znacznej mierze od siebie odizolowanych. Członkowie tych szkół często mieli szczątkową wiedzę o sobie nawzajem i brakowało im dostępu do historycznej wiedzy o tradycji buddyjskiej. Byli przez to skłonni postrzegać siebie jako prawdziwych reprezentantów buddyjskiej tradycji w jej najlepszej postaci.

Lecz obecnie po raz pierwszy w dziejach wszystkie szkoły buddyjskie mogą być sobie nawzajem świadome, i można zobaczyć proces historyczny, dzięki któremu każda się wykształciła. Nie jest już możliwe uznawanie żadnej sekty za „prawdziwy” buddyzm, chyba że ignoruje się

fakty. Jednakże to właśnie stara się ciągle robić wiele tradycyjnych szkół, nawet tych przeszczepionych na Zachód. W dalszym ciągu w takich przeszczepionych szkołach do normalności należy wykładanie swoich nauk w trakcie publicznych zajęć jako „buddyzmu”, bez wspomniania o naukach i praktykach jakiegokolwiek innej szkoły.

By buddyzm zapuścił korzenie na Zachodzie, musi wyrosnąć ponad to kulturowe sekciarstwo. Powinniśmy przyglądać się różnym szkołom, dostrzegać ich punkty wspólne, doceniać je, czerpać z nich inspirację i uczyć się od nich. Musimy powrócić do fundamentalnych prawd buddyzmu leżących u podstaw wszystkich szkół, i z całego zakresu tradycji wykorzystywać to, co użyteczne w obecnych okolicznościach. Musimy też unikać prostego nastawienia sroki, która z różnych szkół wybiera błyszczące części przyciągające oko, ignorując nauki i praktyki nudniejsze i bardziej wymagające na pierwszy rzut oka, które jednak mogą być tym, czego nam naprawdę potrzeba do przeobrażania się. Triratna stara się to wszystko uwzględnić, chociaż jesteśmy wciąż na wczesnym etapie.

Może się to wydawać oczywiste. W Triratnie mamy skłonność traktować docenianie całej tradycji jako oczywistość, ale jest to podejście bardzo niezwykłe. Jest to jednak prawdopodobnie jedyne podejście, jakie pozwoli buddyzmowi uzyskać pełen wpływ na świat zachodni, na który buddyzm w zupełności zasługuje i którego świat zachodni tak mocno potrzebuje. (Notabene nie chcę przez to powiedzieć, że współcześni zachodni buddyści nie mogą czynić postępów duchowych w ramach jednej z tradycyjnych szkół).

2. Centralna pozycja Pójścia po Schronienie

Drugim wyróżniającym akcentem Triratny jest to, że widzimy Pójście po Schronienie jako pierwotne w duchowym życiu, natomiast poszczególne style życia i praktyki jako drugorzędne. Można to sparafrazować tak, że najważniejsze jest nasze zaangażowanie w duchowy wzrost, zaś sposób, w jaki przekładamy na praktykę to zaangażowanie, może różnić się zależnie od osoby i czasu.

Ważne jest nasze zaangażowanie dla Trzech Klejnotów. Po pierwsze znaczy to zaangażowanie, by być bardziej jak Budda, ideał Oświecenia. Po drugie znaczy to zaangażowanie w zrozumienie i praktykowanie Dharmy. Po trzecie znaczy to docieranie do coraz większej harmonii i porozumienia z towarzyszami naszej praktyki, dzięki czemu tworzymy między sobą Sanghę. Głównie od poziomu i stałości tego zaangażowania będzie zależeć, czy robimy jakieś postępy. Bez takiego zaangażowania najkorzystniejszy styl życia i najbardziej jakoby „zaawansowane” praktyki będą bezużyteczne. Dzięki zaangażowaniu będziemy zaś widzieć trudności jako okazję do wzrostu, a najprostsze praktyki odkryją przed nami głębie niewyobrażalne dla słabo zaangażowanych.

W przeciwieństwie do podejścia Triratny wiele tradycyjnych szkół widzi w danym stylu życia czy w danej praktyce wyznacznik bycia „prawdziwym” buddystą. Toteż w niektórych szkołach „prawdziwym” buddystą jest ten, kto prowadzi życie klasztorne. W innych szkołach jest to konkretna praktyka bądź zestaw praktyk – medytacja „just sitting” w zen, szczególny śpiew w nicziren i w buddyźmie „prawdziwie Czystej Krainy”, a także specyficzna sekwencja medytacji prowadząca do inicjacji tantrycznej w niektórych szkołach tybetańskich. Ale w istocie poszczególne style życia lub praktyki są jedynie środkiem do celu. Nie są one kluczowe dla bycia „prawdziwym” buddystą. Kluczowe jest Pójście po Schronienie.

Jako że Pójście po Schronienie jest pierwotne, zaś styl życia – drugorzędny, Wspólnota Buddyjska Triratna nie jest „ani klasztorna, ani świecka”. Niektórzy członkowie Wspólnoty prowadzą życie praktycznie monastyczne. Niektórzy żyją życiem „świeckim”, dbając o rodzinę i zarabiając potrzebne do tego pieniądze. Inni łączą elementy obu tych stylów życia, żyjąc choćby w społeczności na poły klasztornej bez zachowywania celibatu albo przeplatając okresy medytacyjnego mniszego życia „na retriście” z okresami aktywności „w świecie”. Ścisły podział między mnichem a osobą świecką był wszak wytworem tradycyjnych społeczeństw, gdzie nie dopuszczano innej możliwości, natomiast w nowoczesnym świecie nie musimy być tak sztywni. Członków Wspólnoty jednoczy nie styl życia, ale uznanie ich „faktycznego” Pójścia po Schronienie, co znaczy, że ich zaangażowanie uznano za na tyle silne, spójne i centralne w ich życiu, by miało to zauważalny wpływ przez dłuższy czas.

Skoro Pójście po Schronienie jest pierwotne, to członkowie Wspólnoty Buddyjskiej Triratna (a w mniejszym zakresie przyjaciele i mitrowie) mogą się angażować w szereg praktyk dostosowanych do ich temperamentu i okoliczności. Na wcześniejszych etapach praktyki ważne jest ustanowienie solidnego podłoża. Zatem przez pierwszych kilka lat naszej praktyki większość z nas powinna skupić się głównie na pięciu wskazaniach, uważności oddechu i metta bhawanie. Jednak nawet na tych wczesnych etapach Triratna proponuje różne podejścia, z ludźmi podkreślającymi różne aspekty praktyki i czerpiącymi inspirację z różnych źródeł. Jeśli praktykujemy od dłuższego czasu, Pójście po Schronienie może się przejawiać w jeszcze bardziej zróżnicowane sposoby. Konsultując to ze swoimi nauczycielami, nowi członkowie Wspólnoty podejmują szereg medytacji i rozwijają własny rytm praktyki dopasowany do ich temperamentu i okoliczności. Raz jeszcze podkreślam: Wspólnota Buddyjska Triratna może z radością obejmować taki zakres różnorodności, ponieważ Pójście po Schronienie jest pierwotne, zaś poszczególne praktyki podejmowane przez nas dla wyrażenia i pogłębienia naszego Pójścia po Schronienie mogą się różnić zależnie od potrzeb i okoliczności.

Jednym z przejawów centralnej pozycji Pójścia po Schronienie w Triratnie jest to, że ludzie, którzy kierują i prowadzą instytucje ruchu, to ci, którzy wykazali swoje rzeczywiste pójście po

schronienie przez znaczący czas – innymi słowy członkowie Wspólnoty Buddyjskiej Triratna. Zanim założył FWBO, Sangharakszita zaobserwował, że wiele współczesnych organizacji buddyjskich było kontrolowanych przez ludzi, którzy sami nie byli zaangażowanymi buddystami. Nie jest to oczywiście przepis na skuteczny, wyzwalający duchowo ruch, i Sangharakszita stanowczo dążył do tego, by Triratna była kierowana przez ludzi duchowo zaangażowanych. W efekcie większość organizacji charytatywnych zarządzających ośrodkami w ramach Triratny i inne inicjatywy Triratny są prowadzone głównie przez członków Wspólnoty – ludzi, których uznano za faktycznie idących po schronienie. W dalszym ciągu postrzega się to jako ważną zasadę Triratny, częściowo odpowiedzialną za jej sukces. Pewnym ludziom, którzy chcą stosować w życiu duchowym egalitarne reguły wywiedzione z polityki, może się jednak wydawać dziwne, że ważne decyzje w ośrodku są zazwyczaj podejmowane przez członków Wspólnoty, a nie za pomocą głosowania ludzi doń uczęszczających.

3. Zjednoczona Wspólnota

Społeczność Buddyjska Triratna i Wspólnota Buddyjska Triratna są otwarte dla wszystkich bez względu na płeć, rasę, narodowość, klasę, kastę, wiek ani orientację seksualną. Jedną z konsekwencji tego jest ordynowanie mężczyzn i kobiet na równych prawach i zasadach. Wyraźnie kontrastuje to z sytuacją w większości tradycyjnych wschodnich szkół buddyzmu oraz ich odgałęzień na Zachodzie, gdzie kobietom pozwala się jedynie na „niższą” ordynację, przez co mniszki są w pewnym sensie zawsze w pozycji służebnej w stosunku do mnichów. (Jest tak na przykład zarówno w therawadzie, jak i w głównych tradycjach tybetańskich). We Wspólnocie Buddyjskiej Triratna nie czyni się rozróżnień w oparciu o płeć ani jakąkolwiek inną kategorię wspomnianą powyżej. Co więcej we Wspólnocie Buddyjskiej Triratna nie istnieje jaskrawa różnica statusu pomiędzy tymi, którzy wiodą życie monastyczne, a tymi, którzy wiodą życie świeckie. Różnica taka jest ważnym aspektem wielu tradycyjnych szkół buddyzmu. Jak mówiliśmy, członkowie Wspólnoty nie są „ani mnichami, ani ludźmi świeckimi”, i to głębokość Pójścia po Schronienie, a nie styl życia, wyznacza u danej osoby gotowość dołączenia do Wspólnoty – a także poziom szacunku, jakim zapewne będą się w niej cieszyć.

4. Znaczenie przyjaźni

Podkreślanie „horyzontalnej” przyjaźni to być może unikalny aspekt Triratny. Wiele szkół zaleca oddanie dla nauczyciela, mistrza, guru, ale niewiele kładzie nacisk na przyjaźń między ludźmi będącymi na podobnym etapie ścieżki („horyzontalne” przyjaźnie), zapewne dlatego, że bliskie i ciepłe przyjaźnie brano w tradycyjnych społeczeństwach za oczywistość. Jednakże w Triratnie widzi się przyjaźń jako ważny element duchowej ścieżki, ważny na dwa sposoby: po

pierwsze jako sposób przezwyciężenia iluzorycznego oglądu i obsesji na punkcie własnego ja, po drugie jako aspekt dążenia do Oświecenia.

Budda powtarzał przy wielu okazjach, że duchowa przyjaźń to kluczowy element życia duchowego. Jako że wielu ludziom Zachodu nie przychodzi ona z łatwością, utrudniana przez uwarunkowania kulturowe faworyzujące indywidualizm, konkurencyjność i mobilność, przyjaźń stanowi aspekt, który szczególnie warto podkreślać.

Rozwijanie przyjaźni to część naszego wzrastania. Przekraczamy swój egotyzm i dzięki otwartej i głębokiej komunikacji, rozwijaniu empatii, rosnącej trosce o innych oraz dzięki kształtowaniu takich cech, jak lojalność i wdzięczność, wychodzimy z klatki zajmowania się sobą. Potrzebujemy przyjaźni, by rozwijać metę, współczucie i współodczuwającą radość – zmierzamy ostatecznie do odczuwania tego wobec wszystkich istot, ale musimy zacząć od przyjaciół, którzy nie są z nami powiązani nicmi pokrewieństwa czy interesu, ale dla których czujemy ciepłe oddanie.

Duchowi przyjaciele pomagają nam też widzieć siebie wyraźniej – co jest niezbędne przy wzrastaniu. W nas wszystkich tkwią rzeczy, które przed sobą ukrywamy, co szalenie utrudnia pracę nad nimi. Uczenie się otwartości i szczerości wobec innych, zdejmowanie przed nimi masek, pomaga te ukryte aspekty zostawić za sobą i posuwać się dalej. Wszyscy mamy też „ślepe plamki” – aspekty siebie, o których sami nie wiemy, które ukrywamy nawet przed sobą. Duchowi przyjaciele – biorący wszak sobie do serca nasz dobrostan, a nie szukający sobie z nami łatwego życia – pomogą nam zobaczyć te ślepe plamki. O ile nie otworzymy się na postrzeganie siebie tak, jak widzą nas inni, prawdopodobnie nigdy nie posuniemy się naprzód, ponieważ nie dowiemy się, jacy naprawdę jesteśmy.

Ta ostatnia konstatacja uwydatnia też fakt, że duchowy wzrost wymaga swego rodzaju „wertykalnej” przyjaźni – kontaktu z ludźmi bardziej doświadczonymi od nas w duchowym życiu. W większości tradycyjnych szkół ów związek jest ściśle sformalizowany jako związek nauczyciel-uczeń lub guru-adept. Sangharakszita pokazał jednak, że relacja guru-adept wiąże się z pewnym niebezpieczeństwem, zwłaszcza dla ludzi Zachodu, oraz że zazwyczaj nie potrzebujemy „wielkiego guru”, nawet jeśli znaleźlibyśmy takiego, który by nas przyjął. Potrzebujemy jedynie kontaktu z ludźmi mocniej od nas odczuwającymi duchową wizję i posiadającymi większe doświadczenie na duchowej ścieżce. Powiedziano, że „duchowe życie można przeżyć, a nie się go nauczyć”. A zatem kontakt z ludźmi praktykującymi dłużej to istotna część naszej praktyki w Triratnie.

Dotychczas mówiliśmy o przyjaźni jako środka do celu. Ale przyjaźń to także cel sam w sobie. Przyjaźń to nieodzowna część szczęśliwego, ludzkiego życia – i coś, za czym umiera z tęsknoty wielu ludzi na współczesnym Zachodzie. Na wyższym poziomie przyjaźń można postrzegać jako ważny aspekt duchowego celu. Oświecenie to stan, w którym wykraczamy poza naszą wąską, samozwrotną ramę odniesienia i stajemy się przyjaciółmi świata. W efekcie nasza

świecka, ludzka przyjacielskość wznosi się na nowy poziom, na którym jednoczymy się w przyjaźni wobec wszystkich ludzi, wobec wszystkich istot i wobec samego wszechświata. Nie możemy mieć nadziei na rozwinięcie tej uniwersalnej przyjaźni, jeśli nie zaczniemy zachowywać się po przyjacielsku przynajmniej wobec kilku ludzi.

Z powodu podkreślania wagi przyjaźni wielu buddystów w Triratnie wybiera życie w społecznościach mieszkalnych. By rzeczywiście poznać ludzi i wykształcić do nich głęboką przyjaźń, potrzebujemy spędzać z nimi czas, i to nie tylko wtedy, gdy zachowujemy się wzorowo. Nie każdy może sobie pozwolić na życie w takiej społeczności, ale dla tych, którzy mogą, będzie to ważny czynnik wspomagający duchową praktykę, pozwalający głębiej zatopić się w życiu duchowym, rozbrajający nasz indywidualizm i obsesję ja, pomagający zobaczyć siebie wyraźniej, oraz – *last but not least* – sprzyjający budowaniu głębszych przyjaźni.

5. Znaczenie pracy

Społeczność buddyjska Triratna proponuje zrównoważone podejście do życia duchowego. Istotną częścią tej równowagi jest potrzeba zrównoważenia medytacji z jednej strony z energią i aktywnością z drugiej. Energia to jedna z właściwości Oświecenia. Mamy jednak skłonność kojarzyć życie duchowe z byciem po prostu spokojnym, nieaktywnym i subtelnym. Jeśli położymy jednostronny nacisk na spokojną nieaktywność, nasza energia zostanie stłumiona, co doprowadzi do stagnacji lub obróci się przeciwko nam. Może to stanowić problem w pewnych wschodnich tradycyjnych warunkach klasztornych. Jak mówi Sangharakszita:

[...] praca jest bardzo ważna, bo kiedy pracujemy [...] wkładamy w coś energię, dzięki czemu energia nie tkwi w martwym punkcie. Jeśli istnieje jakieś przekleństwo systemu klasztornego na Wschodzie, realne przekleństwo, jest to po prostu stagnacja i beczynność.

Z tej diagnozy znacząco wyłamuje się tradycja zen, gdzie codzienna fizyczna praca stanowi integralną część życia klasztoru.

Nacisk na pracę w Triratnie może wydawać się dziwny niektórym ludziom Zachodu, ponieważ dla wielu z nas „świeckie” kariery, podejmowane z uwagi na status i pieniądze, mogą utrudniać znalezienie czasu i energii na praktykę duchową. Stąd też wielu buddystom pomaga redukcja czasu spędzanego na pracy i branie wolnego, kiedy można poznawać różne aspekty własnej istoty. Takie okresy „beczynności” są prawdopodobnie niezbędne dla wielu z nas i mogą być szczególnie ważne, jeśli nasze dotychczasowe życie było zdominowane przez pracę i karierę. Problem powstaje, gdy widzimy beczynność jako długoterminowy styl życia – dysponujemy energią i powinniśmy wykorzystywać ją do wywierania pozytywnego wpływu na świat, zarówno

przez wzgląd na nas samych, jak i na inne istoty.

Użyteczność pracy jako części duchowego życia zależy od naszej motywacji. Jeśli pracujemy jedynie w celu zarobienia na życie, wówczas dobrym zapewne pomysłem jest robić jak najmniej i odpowiednio do tego uprościć swoje życie. Pojawi się wtedy potrzeba odkrycia bardziej pożytecznych sposobów wykorzystania własnej energii. Sangharakszita zaleca typ pracy, która jako część duchowego życia jest motywowana altruistycznie i duchowo, gdyż pomaga ona szerzyć Dharmę, pracować nad sobą, kształtować duchową przyjaźń oraz działać na rzecz innych.

Zespołowe przedsiębiorstwa Właściwego Sposobu Utrzymania

Jedną z bardzo odrębnych cech Triratny są nasze zespołowe przedsiębiorstwa. Projekty te nie tylko umożliwiają zarabianie na życie w sposób etyczny w środowisku sprzyjającym praktyce duchowej – stawiają sobie także za cel pomoc buddystom w aktywowaniu i zaangażowaniu ich energii, i zapewniają kontekst, w którym praca bezpośrednio stanowi praktykę duchową.

Sangharakszita stwierdził, że „praca to tantryczny guru”. W tradycji tantrycznej jedną z ról guru jest konfrontowanie ucznia z jego brakami i prawdziwą naturą rzeczy. W podobny sposób praca zmusza nas do konfrontacji z samym sobą, i, o ile jesteśmy uczciwi, zmusza nas do zmian. Praca zapewnia nam obiektywne spojrzenie na siebie. Jeśli wynik naszej pracy jest nieskuteczny lub jeśli nie znajdujemy wspólnego języka z kolegami, wówczas jesteśmy zmuszeni przyjrzeć się tym aspektom siebie, które się do tego przyczyniły i które musimy zmienić. A więc praca w zespołowym przedsiębiorstwie może być wymagającą i silną praktyką duchową, która pomaga nam wzrastać i zmieniać się dużo szybciej, niż byłoby to możliwe w mniej intensywnej sytuacji.

Praca dla innych

Gdy nasza praca pomaga innym – zwłaszcza gdy pomaga im duchowo – staje się w pełni zgodna z naszymi ideałami duchowymi i możemy się jej poświęcić całym sercem. Budując ośrodki buddyjskie, zdobywając pieniądze na szerzenie Dharma albo publikując książki jej poświęcone, doświadczymy naszej pracy nie tylko jako pracy, ale też jako powołania. Praca, która naprawdę uśmierza ludzkie psychologiczne lub fizyczne cierpienie będzie miała ten sam efekt. Z tego powodu Triratna założyła towarzystwo dobroczynne o nazwie Fundacja Karuna, umożliwiające buddystom na bogatym Zachodzie wykorzystanie swojej energii na pracę dla innych, mniej szczęśliwych materialnie. Praca dla innych jest głęboko satysfakcjonująca i ma daleko idące konsekwencje duchowe. W stopniu, w jakim pracujemy dla innych, wykraczamy poza siebie, przełamując swoje sztywne utożsamienie z ja, co jest celem duchowego życia. Kiedy praca dla innych jest częścią zrównoważonej praktyki, wspólnie ze społecznością duchową, medytacją i oddaniem duchowej sprawie potrafi być potężnym składnikiem docierania do wglądu.

6. Znaczenie sztuki

W przeciwieństwie do większości wschodnich kultur (z wyjątkiem Chin) Zachód miał w momencie pierwszego zetknięcia się z buddyzmem doskonale ukształtowaną tradycję kulturalną i artystyczną. W swojej najlepszej postaci tradycja ta przekazuje wartości duchowe i duchową wizję, a jako że jest kulturowo nam bliższa od wschodnich form Dharmy, może stanowić wartościowy pomost dla bardziej uduchowionego poglądu na życie. A ponieważ wielu z nas żyje w miastach, które w niczym nie przypominają pięknych naturalnych warunków, w jakich praktykowali buddyści przeszłości, potrzebujemy metod kontaktu z poczuciem piękna i cudu doświadczanym dzięki życiu na łonie natury. Kontakt ze sztuką może nam to dać, pomagając wzrastać duchowo na następujące sposoby.

Sztuka pozwala poszerzyć doświadczenia i zainteresowania

Sztuki pozwalają żyć doświadczeniami, jakie nigdy nie przydarzyły się nam w „realnym” życiu, wzrastać za ich pomocą i uczyć się z nich niemal tak, jakby były naszymi własnymi. Poprzez sztukę sceniczną, powieść czy wiersz możemy wejść w świat, myśli i uczucia innej osoby. Możemy dowiedzieć się, jak to jest nią być, i rozwinąć dla niej sympatię. Sztuki wizualne mogą wywoływać ten sam efekt – uważne przyglądanie się serii autoportretów Rembrandta pozwala nam doświadczyć, jak to było być tym mężczyzną na różnych etapach życiowych, zarówno tych tragicznych, jak i tych dających pełnię. Muzyka może tak samo bezpośrednio komunikować uczucia odczuwane przez inną osobę. Sztuka pozwala nam poznać, jak to jest być inną osobą, w zupełnie innym wieku, zupełnie innej narodowości, rasy, kultury, płci, i temperamentu. Takie poszerzenie naszego doświadczenia i naszej zdolności utożsamiania się z innymi umożliwia realną ekspansję naszej istoty. Daje duchowy wzrost.

Sztuka poszerza wyobraźnię

Oddzielenie od natury i nacisk na suche fakty obecny w naszej kulturze może spowodować zanik wyobraźni. Musimy temu przeciwdziałać, wyobraźnia to bowiem ważna władza w życiu duchowym. Pozwala być w kontakcie z możliwymi sposobami bycia, które w danej chwili pozostają kompletnie poza naszym zasięgiem. Wyobraźnia otwiera również bramy wizyjnego świata, jaki możemy przeżywać w trakcie medytacji – jeśli nasza wyobraźnia jest zubożona, nasza medytacja zapewne też taka będzie. Angażowanie się w sztukę, czy to tworząc ją, czy podziwiając, wzmacnia wyobraźnię, dokładnie tak, jak mięsień wzmacnia się dzięki ćwiczeniom fizycznym.

Sztuka wysubtelnia i przekierowuje emocje

Zazwyczaj nasze emocje funkcjonują na dosyć niewyszukanym, podstawowym poziomie. Pobudzają je przede wszystkim takie sprawy, jak seks, przyjemność fizyczna, pieniądze, własność, bezpieczeństwo i własne znaczenie – rzeczy te wywodzą się z naszej zwierzęcej natury. Emocje są tym, co nas napędza, i dopóki większość naszej energii emocjonalnej tkwi na tym poziomie, będziemy mieć niewielką motywację, by dokonywać postępów duchowych. Powinniśmy więc stopniowo wysubtelniać i podnosić poziom naszych emocji tak, by zyskiwać coraz więcej satysfakcji na płaszczyźnie duchowej oraz by emocje były z tą płaszczyzną powiązane. Sztuka, podobnie jak każde doświadczenie piękna, wysubtelnia emocje. Gdy zachwycamy się pięknem utworu muzycznego, obrazu, budynku czy drzewa, nasze emocje uruchamiają się w sposób niezwiązany ze zwierzęcym ego. Delektowanie się sonetem czy zachodem słońca nie wiąże się z chęcią posiadania go, zjedzenia ani uprawiania z nim seksu. Im mocniejsze przeżywamy emocje w czasie tego rodzaju estetycznego zachwyty, tym więcej emocjonalnej energii będziemy w stanie wykrzesać dla praktyki medytacyjnej, i tym dalej będziemy mogli przesunąć swoją motywację na poziom duchowości i transcendencji.

Sztuka może przekazywać wartości duchowe

Największa sztuka pochodzi z tych samych rejonów, co Dharma – twórcy największej sztuki mówią o czymś promieniującym z nich, o czymś wykraczającym poza wszystko, z czym zwykle mają kontakt w swojej świeckiej, niekreatywnej egzystencji. W istocie największą sztuką jest Dharma w jej najszerszym rozumieniu. Wywodzi się z duchowej wizji i przekazuje duchowe wartości. Nie musi się to dziać za pomocą jakiegoś „religijnego” sformułowania Dharmy, chociaż taka sztuka może być silnie zabarwiona konkretną religią, jeśli dany artysta ją praktykował. Wielka sztuka to Dharma wyrażana w nader atrakcyjny sposób, wywołujący w nas chęć przemiany siebie. Prawda przekazywana w piękny sposób jest wyjątkowo potężna.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. Czy któryś z „wyróżniających aspektów” opisanych w tekście był dla ciebie ważny przy podejmowaniu decyzji praktykowania w Triratnie zamiast w którejś z tradycyjnych szkół azjatyckich? Czy któryś z tych aspektów nie miał na ciebie wpływu?
2. Jakie mogą być wady i zalety „ekumenicznego” podejścia do buddyzmu? Jak możemy wystrzegać się niebezpieczeństw z tym związanych?
3. Podkreślanie Pójścia po Schronienie w społeczności buddyjskiej Triratna wydaje się dawać pierwszeństwo zaangażowaniu jako duchowej jakości. Jak twoim zdaniem zaangażowanie wiąże się z innymi aspektami duchowego postępu, takimi jak

prostota życia, śraddha, wgląd i troska o innych? W jaki sposób zaangażowanie może do nich prowadzić, i w jaki sposób one mogą prowadzić do zaangażowania?

4. Czy jakość twoich przyjaźni zmieniła się po dołączeniu do Triratny? W jaki sposób?
5. Co jest dla ciebie istotniejsze w życiu duchowym: spokój czy energia? Jakie są zalety i niebezpieczeństwa obu punktów widzenia?
6. Czy w twoim przekonaniu powinieneś podejmować więcej pracy, czy mniej? Czy odpowiedź byłaby inna, gdybyś zaangażował się w inną pracę? Czy kiedykolwiek doświadczałeś pracy jako „tantrycznego guru”?
7. Jaka jest różnica między sztuką pomagającą rozwijać się duchowo a zwykłą rozrywką służącą do rozpraszania się?

1.5.4. Rytuał i oddanie: znaczenie rytuału

(Tekst napisany przez Wadanję)

Wprowadzenie

Spółeczność Buddyjska Triratna zaczęła swój żywót jako Przyjaciele Zachodniej Wspólnoty Buddyzmu, co, jak sama nazwa wskazuje, było próbą stworzenia postaci buddyzmu odpowiedniej dla ludzi żyjących we współczesnych kulturach Zachodu. Gdy po raz pierwszy zetknęliśmy się z Triratną, wielu z nas z „zachodnim” zapleczem kulturowym zakładało, że tworzenie zachodniego buddyzmu będzie oznaczać odarcie Dharmy z jej „irracjonalnych” elementów, z praktyką dewocyjną na czele. Potem bywamy zaskoczeni, a nawet zawiedzeni, gdy odkrywamy, że praktyka dewocyjna odgrywa ważną rolę w podejściu Triratny.

Ale istnieją dobre powody ku temu, że rytuał i praktyka dewocyjna – które często nazywamy sankryckim słowem pudża – grają taką rolę w Triratnie. W słowach Sangharakszity:

Rytuał stanowi integralną część buddyzmu, integralną część każdej szkoły buddyzmu, czy to tybetańskiej, zen czy therawady. Nie możemy uciec od rytuału w buddyzmie, nie powinniśmy też próbować. Przeciwnie, powinniśmy dążyć do zrozumienia rytuału i jego celu.

W trakcie tej sesji zajmujemy się właśnie tym – postaramy się zrozumieć cele rytuału i pojąć, jak podejmowanie rytuałów może przyczyniać się do duchowych postępów.

„Racjonalny rytuał”

Nasze zaplecze kulturowe utwierdziło wielu z nas w myśleniu, że każdy rytuał jest w pewien sposób irracjonalny. Rytuał bez wątpienia może stać się pusty i pozbawiony znaczenia, ale, jak pokazał psycholog Erich Fromm, istnieje coś takiego jak „racjonalny rytuał” – rytuał służący określonymu celowi i stanowiący skuteczną metodę osiągnięcia tego celu. Fromm scharakteryzował taki rytuał jako „wspólne działanie, uwydatniające powszechne usiłowania i zakorzenione we wspólnych wartościach”. Ów opis wydobywa kilka ważnych aspektów rytuału. Rytuał „uwydatnia” – stanowi sposób wyrażenia najgłębszych aspiracji i wartości, a w efekcie pełniejszego uświadczenia ich sobie i wzmocnienia ich potencjału kierowania naszym życiem i działaniem. Rytuał często bywa także „wspólny” (choć możemy samodzielnie spełniać rytuały i może to mieć bardzo pozytywny wpływ). Ale kiedy rytuał jest wspólny i liczni ludzie zbierają się, by w nim uczestniczyć, ma to inny istotny wymiar – staje się to sposób wyrażenia i wzmocnienia naszego pocucia wspólnoty z ludźmi, którzy dzielą z nami ten sam cel. Staje się to sposób tworzenia Sanghi, duchowej społeczności.

Jeśli podejmujemy go we właściwym duchu, rytuał może pomóc:

- odkryć i uświadomić sobie;
- wyrazić;
- umocnić;

oraz przypomina nam o:

- podziwie i szacunku dla tego, co wyższe od nas;
- aspiracji, by czynić postępy;
- zaangażowaniu w praktykę;
- solidarności i braterstwie z innymi zaangażowanymi w ten sam projekt.

Śraddha

Podziw, aspiracja i zaangażowanie to aspekty śraddhy – nieprzekładalnego sanskryckiego słowa, które określa wewnętrzny stan obejmujący wszystkie te trzy elementy oraz pewność siebie i intuicyjne poczucie kierunku w życiu. Wedle Sangharakszity słowo „śraddha” pochodzi z rdzenia oznaczającego „umieścić w czymś serce”. Śraddhę czujemy wobec tego, w czym umieszczamy swoje serce, wobec tego, co ma dla nas najgłębsze znaczenie emocjonalne. Ale to nie tylko uczucie – to cecha wiążąca nas z najgłębszymi ideałami i wartościami.

Oczywiście nie wszystkie ideały, na jakich możemy oprzeć swoje życie, są tej samej wartości. Można „umieścić swoje serce” w światowej ambicji, komforcie i bezpieczeństwie albo w przyjemności zmysłowej, czyniąc z nich wartości wiodące w życiu. Nie byłaby to śraddha. Śraddha to nasza odpowiedź na ideały i wartości wyższe, głębsze i bardziej uniwersalne od małych trosk związanych z naszym ja w obecnej chwili. Jak ujął to Sangharakszita:

[Śraddha to] uniesienie serca [...] wznieśliśmy się do czegoś wyższego i dotknęliśmy, doświadczyliśmy tego choćby na moment.

Wiara, śraddha to [...] realna, żywa odpowiedź całej istoty [...] na coś; możemy nie mieć zbyt dużego pojęcia o tym w sensie intelektualnym, ale jest to coś intuicyjnie postrzeganego lub odczuwanego jako doskonalsze, wyższe, szlachetniejsze, subtelniejsze, wartościowsze i bardziej godne starań od nas samych w obecnej naszej postaci. Coś, czemu powinniśmy niejako się oddać, czy też, jeśli wolicie, poddać się. Coś, ze względu na co powinniśmy żyć czy wręcz czemu powinniśmy siebie poświęcić.

Mimo że śraddhę często tłumaczy się jako „wiarę”, w oczywisty sposób nie wiąże się ona jedynie z wiarą w prawdziwość pewnych dogmatów i na pewno nie jest to „ślepa wiara”. O śraddzie często powiada się, że spoczywa na trzech fundamen-tach: intuicji, rozumie i doświadczeniu. Intuicyjne poczucie kierunku życia należy sprawdzać rozumowo, pytając, czy ma

ono sens. Nasz głęboki pociąg do ideału powinniśmy konfrontować z doświadczeniem, pytając, czy to, co widzieliśmy na własne oczy, potwierdza pozytywny wpływ tego, co nas przyciąga? Ale ostatecznie śraddha wykracza poza rozum i idzie dalej niż to, co da się potwierdzić za pomocą zmysłów. Możemy ją niekiedy przeżywać niemal fizycznie, jako poczucie słuszności, jasności i pewności zbyt głębokie, by wyrazić je słowami. Cytując znowu Sangharakszitę, śraddha jest „odповідzią tego, co najlepsze i ostateczne w nas, na to, co najlepsze i ostateczne we wszechświecie”.

W pewnych tradycyjnych komentarzach wyróżnione są trzy aspekty śraddhy: podziw dla ideału, pragnienie ideału oraz przekonanie, że możemy poruszać się w kierunku ideału. Śraddha ma przynosić wiele pozytywnych właściwości, jak choćby jasność umysłu i radosny spokój. Jest to część każdego pozytywnego stanu umysłu i cecha niezbędna dla naszych postępów na ścieżce.

Wszyscy posiadamy załączki śraddhy, inaczej nigdy nie bylibyśmy w stanie zaangażować się w pozytywny przebieg działania ani doprowadzić go do końca. Śraddha jest cechą, którą można rozwijać i wzmacniać dzięki ćwiczeniom, i rozwijanie tej cechy to istotna część życia duchowego.

Odkrycie śraddhy

Śraddha nie jest szczególnie ceniona, nie cieszy się wielkim uznaniem w naszej kulturze, i kiedy zaczynamy swoją praktykę Dharma, często bywa nam obca. Nierzadko musimy zaczynać od odkrycia naszej śraddhy – poczynając od podziwu i szacunku dla czegoś wyższego od nas. Gdy zaczynamy brać udział w rytuałach buddyjskich, możemy zacząć doświadczać uczuć, jakich byliśmy jedynie mgliście świadomi, nie są bowiem cenione przez nasze społeczeństwo ani wpajane przez wychowanie. Ludzie odczuwający początkowo pewien opór wobec rytuału stwierdzają często, że jeśli biorą w nim udział z otwartym umysłem, czują rzeczy, których zupełnie się nie spodziewali. Dzięki powtarzaniu pewnych wersów, kłanianiu się, składaniu darów przy kapliczce możemy odkryć, że działania te sięgają do głębi i wyzwalają uczucia, których jesteśmy kompletnie nieświadomi, które wręcz wypiera-my, kiedy po prostu siedzimy i myślimy. Poprzez zastąpienie myślenia działaniem, zaangażowanie całej istoty, a nie jedynie intelektu, zaczynamy przeciwstawiać się wewnętrznemu cenzorowi i odkrywać nieznane nam dotychczas części siebie.

A tych części siebie potrzebujemy, jeśli ma się nam powieść w duchowym życiu. Bez śraddhy nigdzie nie dojdziemy. Integralnym elementem śraddhy jest podziw i pragnienie ideału, do którego aspirujemy, ludzi ucieleśniających go, wszystkich tych pięknych i szlachetnych właściwości, a także pragnienie czegoś nienazwanego, co w jakiś sposób stoi za tym wszystkim. Jeśli nie podziwiamy i nie pragniemy tych rzeczy, zabraknie nam motywacji, by poruszać się w ich kierunku. Wedle słów therawadyjskiego mnicha Njaponiki Thery:

Ktoś niezdolny do postawy pełnej szacunku będzie także niezdolny do duchowego

postępu wykraczającego poza wąskie granice jego obecnego stanu umysłu. Ktoś na tyle ślepy, by nie widzieć i nie rozpoznawać czegoś wyższego i lepszego od małego i grząskiego poletka swojego ja [...], przez długi czas będzie cierpiał na spowolniony wzrost. A ktoś, kto gardzi postawą szacunku w sobie i innych, pozostanie uwięziony w swoim zarozumiałstwie – najgroźniejszej przeszkodzie dla duchowego wzrostu i dla prawdziwej dojrzałości charakteru. Jedynie poprzez uznanie i uszanowanie czegoś lub kogoś wyższego od nas można szanować i umacniać własny wewnętrzny potencjał.

Stawia to sprawę mocniej, niż większość z nas w Triratnie by ją zapewne ujęło, i nie powinniśmy tego widzieć tak, że jeśli nie radujemy się pudżą, jesteśmy duchowo straceni. Bywa, że pudża nie pociąga nawet oddanych praktykujących, i wyrażają oni śraddhę w inny sposób. Sangharakszita napisał:

Jeśli kształtuje się w nas zainteresowanie buddyzmem, lecz pudża nas nie pociąga nawet po spróbowaniu jej szereg razy, nie zależy się tym martwić. Można praktykować medytację albo angażować się w studia. Nie wszystkich przyciągają te same formy praktyki. Dlatego właśnie w Triratnie nie zalecamy jednej konkretnej formy praktyki, jak dzieje się to w niektórych szkołach buddyjskich. Udostępniamy cały szereg działalności buddyjskich, wszystko co może pomóc przynajmniej części ludzi wzrastać i rozwijać się. Szczególnie na wczesnych etapach podążania ścieżką buddyjską ważne jest, by zaczepić się o taką formę praktyki, która wydaje się nam najbardziej inspirująca i pomocna. Inne aspekty rozwiną się później.

Istotna jest śraddha, a nie sam rytuał. Ale dla większości ludzi to kluczowa metoda kształtowania śraddhy, podobnie jak radosny element praktyki sam w sobie, i z tego powodu należy dać mu uczciwą szansę.

Poprzez ekspresję ku aspiracji i zaangażowaniu

Za pomocą pudż zaczynamy więc często odkrywać w sobie zdolność do podziwu i czci. Gdy zaczynamy silniej doświadczać tych emocji, całkiem naturalnie powinniśmy chcieć je wyrazić i pudża często stanowi główny tego sposób. (Jeśli kochamy i szanujemy daną osobę, chcemy to oczywiście wyrazić. Tak samo jest w przypadku miłości i szacunku do Trzech Klejnotów). Wyrażanie aspiracji przyczynia się do jej wzrostu. Im chętniej wyrażamy swoje uczucia, tym bardziej przechodzą ze sfery sekretnego, prywatnego świata w zewnętrzną sferę publicznej rzeczywistości. Stają się bardziej realne.

Kiedy podziw staje się silniejszy i bardziej realny, w naturalny sposób powinien zamieniać

się w aspirację zmierzania w kierunku ideału, zrealizowania go w sobie i służenia mu, jeśli możemy. Aspiracja z kolei naturalnie rozwija się w zaangażowanie, determinację do działań koniecznych, by aspiracja miała wpływ na nasze czyny i życie. Wszystko to jest częścią procesu wydobywania najgłębszych ideałów z wewnętrznego świata na świat zewnętrzny, który przemienia je z mglistego, jasnego poletka obecnego w naszej psychice w potężną siłę kierującą naszym życiem.

Pudża może stanowić wielką pomoc na każdym kroku tego procesu. W miarę wyrażania podziwu staje się on bardziej świadomy, silniejszy i realniejszy. Rozwija się z niego aspiracja. W miarę wyrażania aspiracji staje się ona bardziej świadoma, silniejsza i realniejsza. Rozwija się z niej zaangażowanie. W miarę wyrażania naszego zaangażowania – a szczególnie w miarę jego uzewnętrzniania – zyskuje ono większą siłę w naszym życiu. Staje się ono wyznacznikiem naszego życia i tożsamości, zarówno publicznie, jak i w intymności własnego umysłu. (Każdy, kto dokonał publicznej, rytualnej deklaracji zaangażowania w cokolwiek, poświadczy, że może to mieć potężny wpływ – mogliście to zauważyć przy deklaracji zaangażowania podjętej przez was na ceremonii mitry).

Inny skutek pudży polega po prostu na przypominaniu o naszych ideałach i zaangażowaniu w nie. My ludzie możemy czuć się naprawdę czemuś oddani w naszych najlepszych momentach, kiedy jesteśmy w kontakcie z tym, co w nas najlepsze, zaś zupełnie o tym zapominamy, kiedy rozpraszają nas wzloty i upadki codziennego życia. Jeśli chcemy uczynić z tego, co dla nas ważne, skuteczną siłę działającą w życiu, potrzebujemy bezustannie sobie o tym przypominać, pracować umacniać więzy. Regularna, codzienna praktyka złożona choćby z prostych rytuałów, jak składanie ukłonów przed naszą kapliczką oraz intonowanie schronień i wskazań przed rozpoczęciem medytacji pomaga nam przypomnieć sobie o własnych wartościach i zaangażowaniu w nie, dzięki czemu nie tracimy ich z oczu przez cały dzień.

Tak właśnie praktyka rytuału pomaga przemienić coś, co zaczęło się jako mgliste przecucie własnego potencjału, w nadrzędną zasadę naszych działań i życia. W dalszej perspektywie może to nam dać wszelkie korzyści płynące z rozwiniętej śraddhy – spokój, jasność, ciągłość celu, siłę w obliczu przeciwności losu, szeroką perspektywę, dojrzałość, indywidualność i spokój umysłu.

Jak podchodzić do rytuału

Rytuał wnosi w nasze duchowe życie elementy muzyki, poezji, barwności i teatru. Ma przynosić radość i ważne jest, byśmy przystępowali doń w takim właśnie duchu. Rytuał buddyjski nie powinien być ciężki i patetyczny ani mroczny i poważny, powinien być radosny, a nawet od czasu do czasu humorystyczny. Cieszymy się więc pudzą. Cieszymy się dźwiękiem mantr i rytmem zaśpiewów, łączeniem się i stapianiem wszystkich głosów dającym w efekcie harmonijny dźwięk. Cieszymy się uczestnictwem w rytualnych czynnościach z całą uważnością i wdziękiem, jakie

możemy z siebie wydobyć. Cieszymy się obrazami zawartymi w słowach, wyobraźnią wyczarowującą wizje i uczucia w słowach opisane.

Biorąc udział w pudży, nie podpisujemy się pod żadnym artykułem wiary. Często możemy powracać do postaw i stanów mentalnych, do jakich aspirujemy, ale niekiedy będzie to poza naszym zasięgiem, toteż nie powinniśmy się przejmować, że wypowiedane przez nas słowa nie zawsze pasują do naszego aktualnego stanu. Branie udziału w pudży jest jak pójście do teatru. Gdy widzimy sztukę, nie musimy wierzyć, że literalną prawdą jest to, co widzimy na scenie, aby się w to wczuć i aby pozwolić sztuce na przekształcanie naszych emocji. Bierzymy powątpiewanie w nawias, cieszymy się przeżyciem i pozwalamy sztuce wywierać na nas wpływ. W pudzę powinniśmy wczuwać się w podobnym nieco duchu – zawieszamy powątpiewanie, angażujemy uwagę i wyobraźnię w pełni, cieszymy się przeżyciem i pozwalamy rytuałowi wywierać swój wpływ.

Wyrażanie wspólnego celu

Pudża może także przynosić radość jako sposób wyrażania i doświadczania poczucia solidarności i braterstwa z innymi ludźmi na ścieżce. Możemy świadomie dbać o ten aspekt rytuału na kilka sposobów.

Kiedy powtarzamy wersy lub intonujemy mantry, możemy uniknąć podejścia indywidualistycznego, nie dążąc do bycia zauważonym, ale starając się mieć swój wkład jako harmonijna część większej całości. Przysłuchujemy się więc uważnie głosom wokół nas, dostrajamy się do nich, dobieramy ton, tempo i rytm, czyniąc swój głos częścią zsynchronizowanej całości o większym bogactwie i sile. Zaangażowanie w działania rytualne stanowi sposobność do wyrażania i pielęgnowania bezsłownego porozumienia z innymi. Na przykład w czasie składania darów wielu ludzi praktykuje bycie świadomym osoby obok, i łagodne dostrajanie w miarę możliwości swoich działań do działań sąsiada, wspólnie się schylając, wspólnie klękając i wspólnie się podnosząc. Gdy dwoje ludzi razem składa dary z takim podejściem, staje się to wspólne ćwiczenie się w uważności i wzajemnym pamiętaniu o sobie, co może wytworzyć głębokie poczucie bezsłownego porozumienia z innym praktykującym – także z kimś, z kim ogólnie mało rozmawia-my.

Kłopoty z pudżą

Jak mówiliśmy, praktyka pudży powinna być radosna i może przynieść wielkie korzyści. Warto być wytrwałym, nawet jeśli na początku wydaje się ona dziwna, nudna czy wręcz niesmaczna. (Oczywiście wielu z nas nie podziela tych odczuć i od początku czerpie radość z tej praktyki i zbiera jej owoce – jeśli dotyczy to Ciebie, możesz spokojnie pominąć te akapity).

Dla tych, do których na początku praktyka rytualna nie trafia, polubienie jej to po prostu kwestia przyzwyczajenia, przywyknięcia do dziwności i znalezienia drogi do emocji stojących za sformułowaniami, które mogą nie odpowiadać naszemu gustowi literackiemu. Wymaga to czasu, powtarzalności i głębokiego rozumienia znaczenia praktyk rytualnych używanych w naszej tradycji. Najpierw może nas hamować zakłopotanie wobec innych przy wyrażaniu niemodnych emocji, takich jak dewocyjne oddanie. Obawiamy się, że będziemy wyglądać głupio, i własna rezerwa i duma mogą nam przeszkadzać. Ale zazwyczaj dosyć szybko sobie z tym radzimy, widząc, że inni ludzie bez wątplenia silni i zdrowi psychicznie – wręcz godni podziwu – z radością wyrażają siebie w ten sposób.

Ale niektórzy z nas przeżywają negatywne reakcje wobec rytuału idące głębiej, niż zwykła ostrożność wobec wszystkiego, co nowe i niezwykłe. Takie reakcje mogą mieć silny posmak emocjonalny, co pokazuje, że nie jest to tylko kwestia braku pociągu do pudży, ma to bowiem głębsze korzenie w psychologii i przeszłym doświadczeniu. Oto niektóre najpowszechniejsze powody takich reakcji:

- Kojarzymy rytual z poprzednią religią, w którą byliśmy głęboko zaangażowani i którą odrzuciliśmy.
- Obawiamy się emocji wywoływanych przez pudżę bądź je odrzucamy.
- Uczestnictwo w pudży uruchamia nasze reakcje wobec grupy i przynależności.

Skojarzenia z innymi religiami

Pierwsze i drugie często idą tu w parze, szczególnie, gdy przeżywaliliśmy silne religijne uczucia w kontekście innej tradycji duchowej, którą następnie odrzuciliśmy z powodów racjonalnych, bo brak w niej sensu. Możemy potem się obawiać, że uczucia dewocyjnego oddania cofną nas do wcześniejszego, mniej dojrzałego stanu, kiedy łatwiej było nami manipulować. Lecz niegdysiejsze wyrażanie naszej śraddhy poprzez medium tego niewarte nie dyskwalifikuje poczucia czci i szacunku dla czegoś wyższego od nas w obecnym naszym stanie. Potrzebujemy wysubtelnić własną śraddhę i uzbroić ją w wiedzę, poddawać kontroli rozumu i doświadczenia, a nie odrzucać jej całkowicie.

Mimo wszystko w przypadku garstki ludzi, których zaangażowanie w inną tradycję było intensywne, mieszane uczucia wywoływane przez uczestnictwo w pudży mogą być szczególnie silne. Jeśli dotyczy to ciebie, byłoby lepiej unikać pudży przez jakiś czas albo praktykować ją jedynie w małych, próbnych dawkach, być może w samotności, dopóki nie zyskasz dystansu wobec uczuć, jakie ona wywołuje.

Reakcje na grupy

Powszechniejszym zapewne powodem negatywnych reakcji na pudżę jest to, że wywołuje ona uczucia związane z grupą i przynależnością. Wielu z nas od czasu do czasu odczuwa, że przyłączenie się do grupy innych ludzi zagraża naszemu poczuciu indywidualności. Stanowi to konieczny i zdrowy element bycia jednostką w sytuacji, kiedy grupa zachowuje się niezręcznie, ale możemy to odczuwać również, gdy zachowania innych są neutralne bądź zręczne. Czujemy potrzebę określenia się w odrębności od grupy, by ustanowić i chronić nasze poczucie siebie jako istot samostanowiących o sobie. Dla wielu z nas to niezbędna faza na drodze stawania się jednostką, ale nie jest to ostatnie słowo. Kiedy nasze poczucie indywidualności jest dostatecznie silne, możemy przyłączać się do innych, pozostając ciągle sobą, podobnie jak muzyk radośnie grający z innymi, ale nie gubiący swojej linii melodycznej.

Ale tymczasem możemy stwierdzić, że branie z innymi udziału w pudży sprawia, że czujemy się jak outsiderzy, zamiast wzmacniać nasze poczucie solidarności z nimi. Wszyscy wokół nas biorą udział w czymś raczej dziwnym, czego być może do końca nie rozumiemy, i odczuwamy presję towarzyszenia im, co wydaje się zagrażać naszej indywidualności. Czujemy się wyobcowani, osamotnieni, być może jest w nas bunt lub poczucie wyższości.

W takim wypadku pudża staje się doskonałą okazją do praktykowania świadomości, by dotarło do nas, nad jakimi tendencjami warto popracować, nie tylko przy pudży, ale w życiu jako całości. Praktykując rytuał, mamy szansę uświadomić sobie i zintegrować uczucia i reakcje wobec grupy, które niemal na pewno wpływają na niezliczone sposoby na nasze życie i relacje. Możemy zyskać większy wpływ na te reakcje, kiedy zdamy sobie sprawę, że nikogo innego nie zajmuje to, czy włączamy się w rytuał, czy nie – presja, by się dostosować, jest w naszym umyśle. Możemy się spytać, czy inni uczestnicy są faktycznie takimi konformistami – niektórzy z nich wydają się pewnie bardzo silnymi indywidualnościami na wiele innych sposobów. Możemy się spytać, czy czuliśmy kiedykolwiek coś podobnego w innych okolicznościach, albo czy generalnie unikamy przyłączania się do innych, czy często robimy z siebie samotników bądź outsiderów.

Oczywiście nie jest to główny cel pudży, ale wartościowym produktem ubocznym uczestnictwa w rytuale może być pomoc w uświadamianiu sobie i zwalczaniu reakcji na grupę, które mogą poważnie nas ograniczać, uniemożliwiając połączenie sił z innymi, by zmieniać świat w pozytywnym kierunku, i odcinając od poczucia wspólnego celu, od głębokiej przyjaźni.

Pudża to działanie

Pudża jest czymś do zrobienia, nie czymś, o czym się myśli i mówi. Jedynym sposobem oceny jej skutków jest brać w niej udział dostatecznie często, by pokonać początkową nieswojość i porzucić w miarę możliwości własne uprzedzenia i przedsady, dzięki czemu można doświadczyć jej wpływu bezpośrednio na samych sobie.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. Jaka była twoja pierwsza reakcja na pomysł uczestniczenia w rytuale buddyjskim?
Czy jakieś aspekty przeszłego warunkowania wpłynęły na twoje podejście?
2. W jakich okolicznościach zdarzało ci się dawniej odczuwać respekt i cześć lub poczucie czegoś wyższego od osoby, jaką w danym momencie jesteś? Czy zauważasz coś pouczającego w przeszłym doświadczeniu, co mogłoby ci pomóc zadbać o ten aspekt śraddhy w przyszłości?
3. Spróbuj opisać, co przyciąga cię do:
 - a. Buddhy;
 - b. Dharmy;
 - c. Sanghi.
4. Co najpierw pociągało cię w każdej z tych rzeczy, a co pociąga cię teraz? Jak wiele z tego pociągu opiera się na rozumie i doświadczeniu, a jak wiele wydaje się „zbyt głębokie, by to opisać”?
5. Jakich doświadczasz przeżyć (pozytywnych i negatywnych), kiedy bierzesz udział w praktyce dewocyjnej? Czy uczestnictwo w rytuale wpływa na twój stan umysłu, a jeśli tak, to w jaki sposób?
6. Czy sądzisz, że mógłbyś skorzystać na wprowadzeniu w praktykę regularniejszych rytuałów? Jeśli tak, jak mógłbyś to zrobić?

1.5.5. Rytuał i oddanie:

Pewne praktyki dewocyjne wykorzystywane w Triratnie

(Tekst napisany przez Wadanję)

W trakcie następnych trzech sesji przyjrzymy się głównym praktykom dewocyjnym, po pierwsze, by zyskać jasny obraz celów każdej z nich, po drugie, by znaleźć sposoby głębszego zaangażowania się w te praktyki. W tym tygodniu pochylimy się nad Schronieniami i Wskazaniami, Trzyczęściową Pudżą oraz ceremonią poświęcenia się. W następnej sesji będziemy dociekać znaczenia Tiratany Wandany, zaś ostatnią sesję tej serii dotyczącej praktyki dewocyjnej poświęcimy rozważaniu Siedmioczęściowej Pudży.

Schronienia i Wskazania

Trzy Schronienia i „negatywna” postać Pięciu Wskazań wygłaszana w pali, po której następują „pozytywne” wskazania po polsku, stanowią zapewne najbardziej podstawową i kluczową praktykę dewocyjną wykorzystywaną w Triratnie. Schronienia wyrażają nasze pochodzące z głębi serca zaangażowanie w ideały Buddy, Dharmy i Sanghi – nasze Pójście po Schronienie, które czyni z nas buddys-tów. Sangharakszita uważa Pójście po Schronienie za centralne przeżycie duchowe, przeżycie pojawiające się na coraz głębszych poziomach. Jest to też przeżycie, które ma wiele aspektów, łącznie z wglądem, powstaniem wiary oraz altruistycznym pragnieniem, by wprowadzić pozytywne odmiany w życie innych. Pięć Wskazań (lub Dziesięć Wskazań podejmowanych przez członków Wspólnoty) w naturalny sposób podąża za Pójściem po Schronienie. Praktykowanie wskazań to najbardziej oczywista i praktyczna droga wprowadzania w codzienne życie naszego oddania Trzem Klejnotom.

Z tych powodów regularne intonowanie Schronień i Wskazań stanowi prostą i potężną metodę powracania do tego, o co chodzi w naszym życiu, i przypominania sobie, jakie ma to konsekwencje dla codziennego zachowania. Praktyka ta daje możliwość regularnego przeżywania własnego zaangażowania, i przypominania sobie, by żyć w zgodzie z nim. Nasze zaangażowanie może stawać się często zagubione w rozgardiaszu codziennego życia w świecie, jeśli brakuje tego stałego powracania i przypominania sobie.

Po co recytować w pali?

Może wydawać się dziwne, że recytujemy Schronienia i Wskazania głównie w pali, mimo że znaczenie wypowiedzianych słów wyłoniłoby się w naszych umysłach pełniej, gdybyśmy recytowali w naszym własnym języku. Istnieją jednak dobre powody recytacji palijskiej. Chociaż

palijski niemal na pewno nie był językiem używanym przez Buddę, jest on prawdopodobnie najlepszym dostępnym nam przybliżeniem języka Buddy, a jako że jest to język kanonu palijskiego, stanowi on łącznik z historycznym Buddą i jego zwolennikami, których życie i nauczanie tak plastycznie są zarejestrowane w tych pismach. Wersy palijskie łączą nas również z innymi buddystami recytującymi na całym świecie Schronienia w tym języku. A zatem poprzez intonowanie Schronień i „negatywnych” wskazań w palijskim przypominamy sobie nasz związek ze wszystkimi innymi buddystami z różnych krajów na całym świecie i cofamy się w czasie do historycznego Buddy i jego uczniów. Gdybyśmy, przeciwnie, recytowali Schronienia w naszym własnym współczesnym języku, wówczas nawet w obrębie Triratny wypowiadalibyśmy inne słowa od tych powtarzanych przez innych członków Sanghi w różnych krajach, i stracilibyśmy ważną sposobność do wzniesienia się ponad ograniczoną identyfikację z własną kulturą i doświadczenia solidarności ze wszystkimi, którzy należą do „rodziny Buddy”.

Włączanie ciała

Schronienia i Wskazania zaczynają się od formuły „Namo tassa bhagavato arahato sammasambuddhassa”, co tłumaczymy w Księżce Pudży Triratny jako „Cześć niech Mu będzie, Błogosławionemu, Drogocennemu, Doskonale Oświecone-mu”. Palijskie słowo „namo” oznacza pozdrowienie z użyciem fizycznego gestu szacunku, z rękoma trzymanymi razem na znak czci. Zazwyczaj wykonujemy ten gest podczas intonacji Schronień i Wskazań – jest to tak zwana mudra andżali, tradycyjna oznaka szacunku w kulturze buddyjskiej. Składanie rąk razem w tym geście może znacznie spotęgować emocjonalną zawartość wypowiadanych słów – jest coś realnego i bezpośredniego w fizycznym geście przemawiającym prosto do serca. W praktyce rytualnej wyrażamy siebie całą istotą, za pomocą ciała, mowy i umysłu, i jest to jeden z powodów skuteczności tej praktyki. Jeśli czujemy opór przed wykonaniem tego gestu, dzieje się tak dlatego, że stanowi to tak silny sposób wyrażania i wywoływania czci.

Wartość powtarzania

Po wstępnych wersach czci dla Buddy recytujemy trzy Schronienia po trzy razy. To powtórzenie daje nam dodatkową okazję pełnego uświadomienia sobie, jakie jest znaczenie wypowiadanych przez nas słów. Czasem będziemy potrzebować jednego wypowiedzenia Schronień (lub więcej), zanim przypomnimy sobie, co w ogóle robimy. Trzykrotna intonacja pozwala też przywołać do umysłu różne aspekty naszego oddania Trzem Klejnotom. Na przykład przy pierwszej recytacji Schronienia w Sandze możemy przywołać do umysłu Arja Sanghę – wszystkich tych na przestrzeni wieków, którzy przebili się do wyższego poziomu świadomości, i wszystkie wielkie postaci tradycji buddyjskiej, które szczególnie podziwiamy. Przy drugiej recytacji możemy

pomyśleć o naszym zaangażowaniu w Triratnę i naszej wdzięczności dla ludzi, którzy poświęcili swoje życie, by zapewnić nam dobrze prosperujący Ruch, jaki mamy dzisiaj. Przy trzeciej recytacji możemy przywołać do umysłu nasze dążenie do wykonywania pozytywnej pracy w naszej lokalnej Sandze, co zapewne jest głównym sposobem przejawiania się w codziennym życiu Schronienia w Sandze. Oczywiście ta sama zasada stosuje się do pozostałych Schronień, i sami bez wątpienia dojdziemy do tych aspektów Schronień, które mają dla nas szczególne znaczenie.

Ponowne zobowiązanie się do przestrzegania wskazań

Przypomniawszy sobie poprzez recytację Schronień o oddaniu dla Buddy, Dharmy i Sanghi, przechodzimy do recytacji Pięciu Wskazań, które stanowią najbar-dziej podstawowy wyraz naszego Pójścia po Schronienie w codziennym życiu.

Recytując tradycyjną „negatywną” postać wskazań, możemy stać się boleśnie świadomi uchybień w praktyce jednego lub więcej wskazań, a to może przyczynić się do podkopania naszego poczucia zaangażowania. Być może pamiętamy odrobinę za wiele piwa, które wypiliśmy w zeszłym tygodniu na przyjęciu, i nasze zachowania z tym związane, albo odruchowe kłamstwo powiedziane wczoraj, by uwolnić się od podejrzeń, albo niemiłe słowa do kogoś, kto nas rozzłościł. Być może półświadomie myślimy: „Zrobiłem te rzeczy po ostatniej recytacji wskazań i na pewno tym razem też nie sprostam swoim zobowiązaniom”. Recytujemy więc z poczuciem, że zachowujemy jedynie pozory, ale bez prawdziwego zaangażowania.

Jeśli recytacja wskazań uświadamia nam, w jaki sposób ich nie przestrzegamy, jest to wartościowa i konieczna część praktyki – nawet kiedy świadomość ta jest bolesna. Takie wyrzuty sumienia i rozczarowanie sobą to wysoce pozytywne stany umysłu (mimo że raczej nieprzyjemne), które dają nam silną motywację, by bardziej zbliżyć własne życie do swoich ideałów i wartości. Ale jeśli niezdolność do idealnego przestrzegania wskazań w przeszłości podkopuje nasze poczucie bycia zdolnym do zachowywania ich w przyszłości, albo jeśli czujemy, że niemożność idealnego przestrzegania wskazań czyni bezsensownym dalsze ich praktykowanie, wówczas powinniśmy przypomnieć sobie ducha stojącego za słowami, jakie recytujemy. Mimo że słowa Wskazań głoszą po prostu „podjęcie powstrzymania się” od odbierania życia, zabierania tego, co nie dane itd., Sangharakszita często tłumaczył to jako „podejmuję ćwiczenie się w unikaniu” tego czy innego działania. Wskazania to ćwiczebne zasady, które podejmujemy jako praktykę – nie są to nakazy, do których musimy stosować się nieskazitelnie. Żaden nieoświecony człowiek nie przestrzega wskazań perfekcyjnie. (Każdy, kto uważa inaczej, niemal na pewno ma zbyt uproszczone rozumienie wskazań. Na przykład dosyć łatwo można powstrzymać się od intencjonalnego zabijania innej istoty własnymi rękoma, ale zupełnie inną sprawą jest całkowite unikanie szkodenia innym istotom i przyczyniania się do tego, że inni to robią).

Ponieważ we wskazaniach chodzi o ćwiczenie się, istotne jest nie tyle perfekcyjne ich przestrzeganie, ile poruszanie się we właściwym kierunku. Jeśli oddajemy się treningom biegania po kilka kilometrów dziennie lub regularnej praktyce jogi, nie czujemy, że to bez sensu, bo nie przebiegniemy maratonu albo nie wykonamy najtrudniejszych asan dokładnie i perfekcyjnie. Rozciągamy się dalej, przesuwamy coraz dalej wyznaczone cele, i temu właśnie się poświęcamy, a nie jakiejś idei doskonałości. Nasze zaangażowanie w zachowywanie wskazań jest takie samo. Angażujemy się, by czynić postępy w kierunku życia coraz bliższego wartościom buddyjskim, i nie powinniśmy pozwolić, by niedoskonałość, jaką obarczone jest praktykowanie wskazań, podkopała naszą determinację trwania przy nich.

Celebrowanie Pójścia po Schronienie

Na zakończenie „negatywnych” Wskazań w palijskim intonujemy trzykrotnie sadhu. Jak zapewne wiecie, sadhu to wyraz radości i celebracji. W kanonie palijskim, kiedy mężczyzna lub kobieta byli poruszeni nauczaniem Buddy i poszli doń po Schronienie, towarzyszył temu zwykle serdeczny wybuch radości. Z nami powinno być tak samo, kiedy prawdziwie idziemy po Schronienie. Idąc po Schronienie we właściwym duchu, czujemy radość, że znaleźliśmy prawdziwy sens życia. Możemy czuć, że zostaliśmy uwolnieni od szarej egzystencji pełnej niezdecydowania, braku kierunku, trywialnych zmartwień, i że wkroczyliśmy w bardziej barwny i żywy świat, gdzie życie ma realne znaczenie, a nawet element magii. Podejmując się przestrzegania wskazań, możemy czuć zachwyt, że wyzwoliliśmy się z więzienia banalnych, głupich przyjemności i antypatii, i zaczęliśmy żyć w sposób, który nie umniejsza nas ani nie tłumi. Radość to zatem naturalny towarzysz Pójścia po Schronienie, i wyrażamy ją poprzez trzykrotne sadhu.

„Pozytywne” wskazania

Po tradycyjnej „negatywnej” postaci Wskazań recytujemy je w ich formie „pozytywnej”, tym razem we własnym języku, w słowach ułożonych przez Sangharakszitę. Recytacja pozytywnej postaci Wskazań przypomina, że w ich praktyce nie chodzi o literalne stosowanie się do zestawu reguł. Praktykowanie Wskazań nie oznacza kultywowania reguł dla nich samych, oznacza stosowanie zasad uprzejmości, hojności, zadowolenia, szczerości i świadomości w naszym codziennym życiu. Oznacza życie w oparciu o główne, nadrzędne zasady duchowe, które podsumowują buddyjskie podejście do życia. Pozytywna postać pokazuje też jasno, że nigdy nie możemy idealnie praktykować Wskazań, dopóki nie osiągniemy Oświecenia, oraz że nasze próby etycznego życia to zawsze dom w budowie – wyobraźmy sobie, co by znaczyło na przykład bycie doskonale hojnym, doskonale zadowolonym z prostego życia, doskonale świadomym.

Wartość powtarzania – raz jeszcze

Jak przy każdej innej praktyce, praktyki dewocyjne mają znaczący wpływ jedynie wówczas, gdy są wielokrotnie powtarzane; a jako że recytacja Schronień i Wskazań to krótka praktyka, która jest fundamentem bycia buddystą, możemy i powinniśmy wykonywać ją często i regularnie. Jeśli jeszcze tego nie robisz, możesz spróbować recytacji Schronień i Wskazań przed lub po swojej porannej medytacji, a następnie na przykład złożyć ofiarę kadzidelka na swojej kapliczce. Rób tak przynajmniej przez tydzień, starając się naprawdę zaangażować w wypowiadane słowa i zobaczyć, jak to wpłynie na pozostałą część dnia. A jeśli nie medytujesz rano, postaraj się poświęcić kilka minut na krótki poranny rytuał recytacji Schronień, by przypominać sobie o tym, jak chcesz nastawić się na nadchodzący dzień.

Trzyczęściowa Pudża

Trzyczęściowa Pudża została napisana przez Sangharakshitę jako krótsza i prostsza alternatywa dla bardziej złożonej Siedmioczęściowej Pudży, ale jest to praktyka istotna sama w sobie. Krótka pudża to zasadniczo środek pielęgnowania czci oraz nawiązywania więzi z Trzema Klejnotami, ze szczególnym podkreśleniem Buddy. „Wstępne oddanie czci” to proste przypomnienie naszego szacunku dla Buddy, Dharma i Sanghi. Druga część, „Oddanie czci Trzem Klejnotom”, rozwija ten wątek, przypominając nam, że my także możemy osiągnąć to, co osiągnął Budda; przypominając, że Pójście po Schronienie do Dharma znaczy realne zaangażowanie w „studia, praktykę i realizację” nauk; i wreszcie ukazując nam obraz Sanghi jako „bezustannie poszerzającego się koła” – koła, któremu pomagamy wzrastać.

W ostatniej części pudży składamy trzy tradycyjne dary: kwiaty, lampkę i kadzidło – czy to w wyobraźni, czy w rzeczywistości. Wersy pudży wiążą te dary z trzema krótkimi refleksjami dharmicznymi: kwiaty przypominają o nietrwałości, lampka – o świetlistej mądrości dharmy przekazanej nam przez Buddę i dostępnej dla nas do przekazania innym; przenikliwa właściwość zapachu kadzidła przypomina, że skutki praktyki duchowej nie kończą się na naszych własnych stanach umysłu, bowiem zręczne działanie promieniuje we wszystkich kierunkach, wpływając na ludzi wokół nas, którzy z kolei wpływają na innych, przez co sposób naszego życia ma zapewne wpływ o wiele większy i sięgający dalej, niż jesteśmy tego świadomi.

Te trzy dary w ostatniej części pudży są tymi samymi, które składa się w trakcie ceremonii mitry – co ma niebagatelne znaczenie dla wielu ludzi. Z tego powodu możliwe jest wykorzystanie Trzyczęściowej Pudży, by połączyć się znowu z uczuciami obecnymi podczas ceremonii mitry. Ważne jest, by znaleźć sposoby przypominania sobie punktów zwrotnych takich jak ten, ponownego łączenia się z poczuciem zdecydowania i zaangażowania przenikającym nas wówczas, i z poczuciem wsparcia ze strony innych w Sandze. Recytowanie wersów Trzyczęściowej Pudży

niesie przy okazji możliwość ponownego przeżycia w wyobraźni składania darów podczas ceremonii mitry i poczucia przyływu pogłębionego zaangażowania, który wtedy się pojawił.

Podobnie jak Schronienia i Wskazania, Trzyczęściowa Pudza to krótka praktyka, którą możemy recytować sami i zajmuje to zaledwie kilka minut. Z łatwością można ją włączyć w porządek dnia, jeśli tylko uznamy, że przynosi nam to korzyść.

Ceremonia poświęcenia

Ceremonia poświęcenia służy ściśle określonej celowi – poświęceniu miejsca, gdzie będziemy praktykować Dhammę, przeobrażeniu go w naszej wyobraźni w miejsce święte, chronioną mandalę, gdzie może nastąpić swego rodzaju alchemiczna transmutacja. W tej przekształconej i poświęconej przestrzeni bazowy metal naszego umysłu może stać się buddą, nasza myśl może stać się Dhammą, nasza komunikacja z innymi może stać się Sanghą. Idea poświęconej, a zatem chronionej mandali, w której może zajść transformacja, stanowi centralny obraz ceremonii poświęcenia.

Mandale występują w wielu formach i mają wiele symbolicznych asocjacji. Chodzi nam tu o mandalę reprezentującą uporządkowany, zamknięty i święty krąg, gdzie jesteśmy chronieni przed niesprzyjającymi wpływami z zewnątrz i dzięki temu może wydarzyć się coś specjalnego. Tradycyjnie takie mandale przedstawia się jako otoczone i chronione przez wewnętrzny krąg lotosów, niemożliwą do sforsowania ścianę wadźr i zewnętrzny krąg ognia – wszystko to jest nadmienione w trzeciej części ceremonii.

Niektórzy mieli obiekcje wobec tego wersu ceremonii poświęcenia, który zaczyna się od: „Choć w zewnętrznym świecie panują waśnie,/ Tutaj niech panuje pokój”, najwyraźniej sugerując się tym, że wyraża to uczucia triumfalistyczne, przedkładając życie w obrębie Triratny nade wszystko, co dzieje się poza nią. Sprzeciw ten opiera się jednak na nieporozumieniu. „Tutaj” obecne w tym wersie – gdzie jest pokój, miłość i radość porównane z waśniami, nienawiścią i zalem na zewnątrz – odnosi się do poświęconej i chronionej mandali stworzonej w naszej wyobraźni dzięki ceremonii dedykacji.

Obok poświęcenia miejsca ceremonia dedykacji często używana jest do poświęcenia danego czasu na praktykę Dhammy. Często te dwie sprawy idą w parze, kiedy np. poświęcamy zwykłą wynajętą salę na weekendowy retrit lub zwykły wynajęty domek na czas samotnej medytacji. Możemy też jednak wykorzystać ceremonię dedykacji, by poświęcić się pewnemu szczególnemu okresowi praktyki. W „miejskich retritach” wprowadzonych w niektórych ośrodkach, podczas których ludzie podnoszą poziom swojej praktyki na tydzień, wiodąc jednocześnie normalne życie, wielu zaczyna każdy dzień od recytowania ceremonii dedykacji, zamieniając słowa „poświęcamy to miejsce” na „poświęcam ten dzień”.

Przeciąganie własnych głębi na swoją stronę

Recytując wersy poświęcenia, zmieniając w wyobraźni zwyczajne miejsce w chronioną mandalę lub zmieniając niewyróżniający się okres własnego życia w nadzwyczajną okazję do transformacji, wysyłamy swojej nieświadomości ważną wiadomość, co może mieć silny wpływ na nasze przeżycia. Zwykle miejsca i koleiny codziennego życia sprzyjają raczej zwyczajnym stanom umysłu. Gdy sprawy dzieją się zwykłą koleją, całkiem łatwo i naturalnie osuwamy się w swoje zwykłe nawyki. Bo czemu nie? Bądź co bądź – myślimy sobie gdzieś głęboko – wszystko dzieje się jak zwykle, tak się zazwyczaj zachowuję, tak zazwyczaj myślę, tak zazwyczaj się czuję. Trzymamy się więc tego, co zwykle.

Ale rytuał może gruntownie wpłynąć na nasze nieświadome głębie. To jeden z ważnych celów praktyk rytualnych – mogą one przemawiać bezpośrednio do naszego nieświadomego umysłu, nie zaś tylko do racjonalnej, świadomej jego części – i skutki mogą być daleko potężniejsze, niż potrafimy zdać sobie z tego sprawę. Recytując ceremonię poświęcenia, zajmując swój umysł znaczeniem wypowiedzianych słów i jednocześnie wykorzystując ciało do wzmocnienia tego, co wyrażamy, mówimy nieświadomym głębiom, że dzieje się coś innego i specjalnego. Jeśli zaangażujemy się w tę praktykę na tyle mocno, by przekaz się przebił, pozostawienie starych nawyków i wzorców może nam przyjść z łatwością – na dany czas – i stwierdzimy, że staliśmy się znacznie bardziej otwarci na doświadczanie nowych i lepszych stanów umysłu. Wiemy już niejako w głębi serca, że jest to niezwykle czas i miejsce, nie kusi nas więc pograżanie się w dawnych, niezręcznych wzorcach działania. W pewien sposób przeszkody przechodzą w stan zawieszenia. Być może przez jakiś czas nawet nie myślimy o seksie ani żadnym innym pragnieniu. Zła wola nie podnosi brzydkiej głowy. Nie mamy żadnych problemów ze wstawaniem do medytacji, podczas gdy zazwyczaj wymaga to wysiłku. Wydaje się, że jakoś zostawiamy swoje zwyczajne lękliwe troski w domu. Czujemy się zdolni poświęcić się praktyce w sposób, jaki w normalnej sytuacji często wydaje się nieosiągalny. Nastąpiło to, ponieważ przekaz dotarł do naszego nieświadomego umysłu, który działa teraz po stronie dharmy – przynajmniej w tym szczególnym okresie i w tym szczególnym miejscu. Dzięki mocy rytuału przekonał się nieświadomy umysł, by pomagał nam w praktyce przynajmniej przez chwilę, zamiast ją podkopywać, jak to często czyni.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. Jeśli jeszcze tego nie robisz, spróbuj recytować Schronienia i Wskazania każdego ranka na początek dnia, jak jest to zasugerowane w tekście. Zauważ efekty, jakie ma to na twój umysł, i bądź gotów opowiedzieć o tym grupie.
2. Tekst sugeruje, że trzykrotna recytacja każdego Schronienia daje możliwość

przywołania do umysłu różnych aspektów Trzech Klejnotów czy też różnych aspektów naszego oddania dla nich. Pomyśl o pewnych aspektach Trzech Klejnotów, które mają dla ciebie szczególne znaczenie, i/lub pomyśl o pewnych aspektach swego oddania Buddzie, Dharmie i Sandze, i podziel się tym z grupą. Postaraj się przywołać do umysłu różne aspekty swego Pójścia po Schronienie w trakcie trzech powtórzeń każdego Schronienia, i zaobserwuj skutki.

3. Jaki jest twój stosunek do fizycznych gestów szacunku i czci, jak trzymanie rąk w pozycji mudry andżali lub kłanianie się przed kapliczką? Jakie uczucia wzbudzają w tobie takie gesty?
4. Poświęć trochę czasu na przypomnienie sobie swoich odczuć podczas własnej ceremonii mitry. Spróbuj ponownie doświadczyć tego, co czułeś w tamtym czasie i wyrazić to rytualnie za pomocą daru z kwiatów, świeczki i kadzidelka na kapliczce, na przykład w kontekście Trzyczęściowej Pudży.
5. Wyszukaj obrazy różnych mandali i przynieś je na zajęcia z mitrami. Bądź gotów przedyskutować, jak działają na ciebie obrazy mandali.
6. Czy doświadczyłeś niegdyś danego miejsca i czasu jako szczególnych okoliczności, kiedy stare nawyki ulegają zawieszeniu, a dostęp do pozytywnych stanów jest łatwiejszy, przynajmniej na jakiś czas? (Wydarza się to choćby wtedy, kiedy wybieramy się na retrit). Czy sądzisz, że ceremonia dedykacji może wzmocnić lub stworzyć taki efekt?

Praktyki, do których odnosi się tekst

Trzy Schronienia

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Thumaczenie

Kłaniam się Błogosławionemu, Czcigodnemu, Doskonale Oświeconemu!

Przyjmuję schronienie w Buddzie .

Przyjmuję schronienie w Dharmaie.

Przyjmuję schronienie w Sandze.

Po raz drugi w Buddzie przyjmuję schronienie.

Po raz drugi w Dharmaie przyjmuję schronienie.

Po raz drugi w Sandze przyjmuję schronienie.

Po raz trzeci w Buddzie przyjmuję schronienie.

Po raz trzeci w Dharmaie przyjmuję schronienie.

Po raz trzeci w Sandze przyjmuję schronienie.

Pięć Wskazań

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Kāmesu micchācāra veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Musāvāda veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Surāmeraya majja pamādatthānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Sādhū Sādhū Sādhū

Thumaczenie

Odstępuję od odbierania życia.

Odstępuję od brania tego, co nie dane.

Odstępuję od niewłaściwych zachowań seksualnych.

Odstępuję od fałszywej mowy.

Odstępuję od brania środków odurzających.

Pozytywne wskazania

Czyniąc dobro od serca, oczyszczam swoje ciało.

Dając szczodrze i mądrze, oczyszczam swoje ciało.

Żyjąc prosto, w spokoju, z radością, oczyszczam swoje ciało.

Mówiąc słowa prawdziwe, oczyszczam swoją mowę.

Praktykując uważność jasną i spontaniczną, oczyszczam swój umysł.

Trzyczęściowa pudża

1. Ukłon powitania

Uczcijmy Buddę, który jest Oświecony i który wskazuje drogę.

Uczcijmy Dharmę, naukę Buddy, która wyprowadza nas z ciemności ku światłu.

Uczcijmy Sanghę, bractwo uczniów Buddy, które udziela natchnienia i wsparcia.

2. Ukłon do Trzech Klejnotów

Z szacunkiem zwracamy się ku Buddzie i podążamy za nim.

Budda urodził się i my zrodzeni jesteśmy*.

Co Budda przezwyciężył i my zwyciężyć możemy.

Co Budda osiągnął i my osiągnąć możemy.

Z szacunkiem zwracamy się ku Dharmie i podążamy za nią.

Pragniemy zgłębiać prawdę i ćwiczyć się w niej,

Ciałem, mową i umysłem,

Aż ścieżka stanie przed nami otworem.

Z szacunkiem zwracamy się ku Sandze i podążamy za nią.

W braterstwie z tymi, którzy kroczą drogą,

Czynimy każdy z osobna obietnicę wytrwania w praktyce.

I tak – zataczając kręgi – wzrasta Sangha.

3. Dary dla Buddy

W darze dla Buddy składamy kwiaty.

Kwiatów tych barwne bukiety cieszą dzisiaj oczy.

Jutro ich płatki zwiędną i opadną.

Tak i nasze ciała przeminą jak te kwiaty.

W darze dla Buddy składamy świece.

Temu, który jest światłem, ofiarowujemy światło.

Niech jego jasno płonąca pochodnia,

Rozpali w naszych sercach pragnienie Oświecenia.

W darze dla Buddy składamy kadzidła.

Słodka woń tych kadzideł unosi się dokoła.

Nieporównanie słodsze jest życie doskonałe,

Co napęlnia przestrzenie aż po kraniec świata.

(* lub „Budda był człowiekiem i my ludźmi jesteśmy”)

Ceremonia poświęcenia

Poświęcamy to miejsce Trzem Klejnotom:

Buddzie – ideałowi Oświecenia, do którego aspirujemy,

Dharmie – ścieżce nauki, za którą podążamy,

Sandze – bractwu duchowemu, którym się radujemy.

Oby próżne słowa tutaj nie padły.

Oby niewczesne myśli nie zakłóciły umysłu.

Poświęcamy to miejsce

Przestrzeganiu Pięciu Wskazań.

Poświęcamy to miejsce

Praktyce medytacji.

Poświęcamy to miejsce

Rozwijaniu mądrości.

Poświęcamy to miejsce

Dostąpieniu Oświecenia.

Choć w zewnętrznym świecie panują waśnie,

Tutaj niech panuje pokój.

Choć w zewnętrznym świecie panuje nienawiść,
Tutaj niech będzie miłość.
Choć w zewnętrznym świecie jest żal,
Tutaj niech będzie radość.

Nie przez intonowanie świętych Pism,
Nie przez rozpylanie świętej wody,
Lecz przez własne wysiłki dla Oświecenia
Uświęcamy to miejsce.

Wokół tej mandali, tego świętego miejsca,
Niech otworzy się czystość pąków lotosu;
Wokół tej mandali, tego świętego miejsca,
Niech determinacja ścian wadźr urośnie;
Wokół tej mandali, tego świętego miejsca,
Niech powstaną płomienie zmieniające samsarę w nirwanę.

Za sprawą obecności tu i praktyki
Niech nasz umysł stanie się buddą,
Niech nasza myśl stanie się Dharma,
Niech nasz dialog z innymi stanie się Sanghą.

Dla szczęścia wszystkich istot,
Dla dobra wszystkich istot
Ciałem, mową i umysłem
Poświęcamy to miejsce.

1.5.6. Rytuał i oddanie: Tiratana Wandana

(Tekst napisany przez Wadanę)

Wprowadzenie

Tiratana Wandana to zbiór tradycyjnych palijskich wersów wyrażających pochwałę i szacunek dla Trzech Klejnotów. Tiratana znaczy „Trzy Klejnoty”, wandana znaczy „pozdrowienie, szacunek, hołd, cześć i kult”. W Księdze Pudży Triratny Tiratana Wandana jest tłumaczona jako „Pozdrowienie Trzech Klejnotów”, ale jeśli słowo „pozdrowienie” nie znaczy dla nas zbyt wiele, możemy to przełożyć równie dobrze jako „Chwała Trzem Klejnotom”, „Hołd dla Trzech Klejnotów”, czy nawet „Uwielbienie Trzech Klejnotów”.

Korzyści z recytacji

W społeczności buddyjskiej Triratna recytuje się często Tiratanę Wandanę przed poranną medytacją – chociaż można ją oczywiście wykonywać o każdej porze dnia i nocy. Być może większość ludzi doświadcza jej najpierw jako pięknej inkantacji w niezrozumiałym języku, która w tajemniczy sposób wydaje się pomagać uspokoić się do medytacji. Prosty akt recytacji z innymi może być doskonałym przygotowaniem do medytacji, nawet kiedy mamy bardzo mgliste pojęcie znaczenia słów. Wymaga to pilności i uwagi, zaś akt recytacji z innymi wydobywa nas z ciasnego skupienia na sobie, które może być poważną przeszkodą w medytacji. Rytm recytacji pomaga się zrelaksować, jej żywość nas orzeźwia, a jej piękno może nas otworzyć na pozytywne emocje i wyższe stany. Ale pełna korzyść z recytacji Tiratany Wandany jest możliwa jedynie przy znajomości znaczenia recytowanych słów, aby coś z tego znaczenia okadziło nasze umysły w trakcie recytacji, mimo że dzieje się to w palijskim.

Struktura

Tiratana Wandana dzieli się na trzy części – dotyczące Buddy, Dharmy i Sanghi – i każda z tych części zawiera dwie sekcje. Pierwsza sekcja o każdym z Klejnotów wymienia niektóre jego właściwości, pozwalając przywołać te właściwości do umysłu i raz jeszcze poczuć podziw dla nich. Gest przyzywania do umysłu i wysławiania pozytywnych właściwości to kluczowy warunek wstępny dla szacunku i zaangażowania – jeśli nie jesteśmy świadomi pozytywnych właściwości czegoś, nie mamy jak ich szanować i podziwiać. W drugiej sekcji dotyczącej każdego Klejnotu przechodzimy z wysławiania go do pragnienia pójścia doń po Schronienie. Druga sekcja jest taka sama dla każdego Schronienia, zmienia się tylko jedno słowo: Budda, Dharma i Sangha, przez co sekcja ta służy jako powtarzalny refren podczas recytacji. Przyjrzymy się najpierw trzem sekcjom sławiącym odpowiednio Buddę, Dhamę i Sanghę, a następnie pochylimy się nad znaczeniem

refrenu powtarzanego przy każdym Klejnocie.

Budda

Tiratana Wandana zaczyna się od tego samego wersu, co Schronienia i Wskazania: *Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*. Podobnie jak przy Schronieniach, pierwsze słowa – *Namo tassa bhagavato*, oznaczające „z szacunkiem pozdrawiam go” – przywodzą na myśl gest szacunku, przypominając nam o złożeniu rąk w mudrę andżali. *Bhagawato* często oddaje się po polsku jako „błogosławiony”, lecz Sangharakszita wskazywał, że słowo to ma mnóstwo konotacji w buddyzmie i kulturze indyjskiej. *Bhagavato* dotyczy kogoś wyróżniającego się pośród innych, posiadającego najwyższe zalety duchowe, wzbudzającego cześć, subtelny i dobrze wróżący. Budda to także *arahato* – wartościowy lub szlachetny, oraz *sammāsambuddhassa* – realnie i prawdziwie przebudzony.

Następny wers podkreśla prawdę tego, co zostało powiedziane: „Zaprawdę jest on taki” („iti'pi so”). Istotnie taki jest. Naprawdę jest przebudzony, podczas gdy my ciągle śpimy i śnimy; a ponieważ nie ściga kompulsywnie złudnych przyjemności ani nie ucieka przed złudnymi strachami, jest wolny, podczas gdy my pozostajemy uwięzieni w iluzorycznej rzeczywistości, jakiej doświadczamy. Jest „wyposażony w wiedzę (*widźdża*) i praktykę (*karana*)”. Innymi słowy jego wgląd nie jest jedynie intelektualnym rozumieniem – stoją za nim czyny i nie przypomina on niektórych intelektualistów, którzy rozplatają piękne sieci słów, lecz ich życia owładnięte są tymi samymi świeckimi, konwencjonalnymi troskami, co życia innych ludzi. Osiągnął prawdziwe szczęście (*sugato*), żyje bowiem w rzeczywistości, nie w złudzeniu. I jest „znawcą światów” (*loka-vidu*) – jego wizja wykracza poza wszystko, co możemy pojąć i co możemy sobie wyobrazić.

Z tych wszystkich powodów jest on „Niezrównanym Przewodnikiem tych, którzy są do obłaskawienia” – *anuttaro purisa-damma sarati*. Palijskie słowo *purisa-damma*, tłumaczone jako „ci, którzy są do obłaskawienia”, wedle Sangharakszity znaczy bardziej „ci, którzy pragną lepiej panować nad sobą”, czy nawet „ludzie Dharmy”. Zaliczamy się do ludzi, którzy chcą lepiej nad sobą panować, nie chcą popadać w niewolę chciwości, nienawiści i złudzenia: toteż on jest tym nauczycielem, za którym winniśmy podążać. Jest „niezrównany” lub przodujący (*anuttaro*), znacznie przewyższa innych nauczycieli, i dlatego znacznie ważniejszy dla nas niż jakikolwiek obecnie modny pisarz czy myśliciel.

Te słowa sławiące Buddę mogą dla nas coś znaczyć, bądź też mogą nie przynosić zbyt wiele pod względem emocjonalnej odpowiedzi. Musimy użyć wyobraźni, by powołać je do życia i powiązać z nimi własne emocje. Musimy podjąć imaginacyjny wysiłek, by stworzyć dla siebie obraz Buddy, który nie jest tylko zwyczajną istotą ludzką (nawet jeśli jest bardziej „wyjaśniony” psychologicznie i emocjonalnie od innych) – jest też istotą z innego porządku, która doświadcza

wyższej i prawdziwszej rzeczywistości i stara się uratować nas przed zbędnym cierpieniem, otwierając nam oczy na ten inny wymiar rzeczywistości. Budda jest poza naszym obecnym doświadczeniem, a wyobraźnia i wiara pozwalają przeżywać przynajmniej przeblyski jego natury. Jeśli potrafimy doświadczyć choćby takich przeblysków, wówczas szacunek i Schronienie przyjdą naturalnie. Jeśli nie potrafimy, nasze Schronienie w Buddzie będzie raczej połowiczne.

Dharma

Druga część Tiratany Wandany zaczyna się od hymnu na cześć dharmy („dhammy” w pali), w którym przywołujemy do umysłu pozytywne właściwości nauk oraz naszą wdzięczność, szacunek i cześć dla nich. Nauczanie jest przedstawione jako *bhagavata Dhammo* – Dharma Buddy, nauki „wysoce obdarowanego”. Nie jest to zwykłe nauczanie na równi z innymi systemami myśli. W słowach Sangharakszity:

Dhamma to słowny wyraz [...] ostatecznej rzeczywistości. Dhamma jako nauczanie Buddy [...] to Jego przekaz, Jego doświadczenie ostatecznej rzeczywistości. [Jest to] Dhamma, która wypłynęła z umysłu, z duchowej realizacji Buddy, doskonale oświeconego, nie zaś coś, co zostało wytworzone intelektualnie lub coś zestawionego w sposób eklektyczny z różnych źródeł.

Jest to nauczanie pochodzące z wyższego wymiaru egzystencji, nauczanie godne najwyższego szacunku, przed którym możemy z honorem pochylić głowę; i nie da się go porównać z żadnym innym nauczaniem, jakie możemy napotkać.

Dharma taka jest też „dobrze przekazana” (*svakkhato*), ujęta w przystępną formę zawierającą nie tylko racjonalny dyskurs, ale też przypowieści, metafory i poetyckie obrazy. Możemy odnosić ją do własnego doświadczenia, przypominając sobie sposób, w jaki Dharma przemawiała do nas, gdy po raz pierwszy na nią natrafiliśmy, i wspominając nauki, które szczególnie inspirują nas obecnie.

Nauczanie to jest też „natychmiast odczuwalne” – *sanditthiko*. Rodzi obserwowalne skutki, na które nie musimy czekać do przyszłego życia. Kiedy na przykład praktykujemy metta bhawanę, zauważymy jej wpływ na nasze emocje i relacje z innymi. Kiedy wybierzemy się na retrit, stan naszego umysłu ulegnie zmianie. To kwestia doświadczenia, nie spekulacji. Możemy w tym punkcie przywołać do umysłu zmiany, jakie Dharma w nas dokonała – ugruntuje to naszą wiarę w jeszcze lepsze jej skutki w przyszłości.

Dharma jest „nieprzemijająca”, *akaliko*, co znaczy bezczasowa, wolna od czasu lub poza czasem. Może to wskazywać, że na pewnym poziomie Dharma jest jak wiadomość z wyższego wymiaru rzeczywistości, wymiaru znajdującego się poza czasem. Na poziomie bardziej

przyjemnym znaczy to, że istota Dharmy jest aktualna w dowolnym okresie historycznym i w dowolnej kulturze, nawet jeśli jest w konflikcie z wartościami i poglądami, które akurat są modne w danej epoce. Cytując ponownie Sangharaksitę:

Dhamma jest więc wieczna w tym sensie, że jest prawdą, która pozostaje prawdziwa bez względu na konkretne warunki i okoliczności. Jest aktualna tak samo obecnie, jak w czasach Buddy. Istnieją pewne rzeczy, które historycznie mieszały się z dhammą, były aktualne i użyteczne wówczas, lecz obecnie nie są już aktualne ani użyteczne – to inna sprawa. Ale kluczowe, fundamentalne zasady pozostają wiecznie prawdziwie i wiecznie aktualne.

Dharma ma także „naturę osobistego zaproszenia” – *ehipassiko*. Palijskie *ehi* dosłownie znaczy „przybyć”, zaś *passiko* znaczy „zobaczyć”. Mówi to więc „chodź-i-zobacz Dhammę”. Nikt nie zmusza nas do jej praktykowania. Zaprasza się nas do jej wypróbowania, zobaczenia jej oddziaływania. Trzymamy się praktyki, ponieważ wiemy z doświadczenia, że działa na nas dobrze. Skorzystaliśmy z niej w przeszłości i mamy nadzieję skorzystać z niej w przyszłości.

Dharma jest też „postępowa” – *opanajiko*. *Opanajiko* znaczy „prowadząca naprzód”. Dharma prowadzi nas do przodu krok po kroku i etap po etapie, otwierając nam oczy stopniowo, w miarę rozwoju całej naszej istoty. Jest ścieżką organicznego wzrostu, postępowego i ewolucyjnego, nie wymaga zatem od nas podejmowania czegoś, na co nie jesteśmy gotowi; zawsze dostępne są praktyki, które pasują do naszego obecnego stanu.

Wreszcie Dharma jest „do indywidualnego rozumienia przez mądrych” – *paccatam veditabbo viññuhi'ti*. (*Paccatam* znaczy „osobiście”; *veditabbo* to „być znanym”; *viññuhi'ti* to „przez tych, którzy są mądrzy” lub „przez tych, którzy rozumieją”). Dharma nie jest dogmatem, który musimy przyjmować na ślepej wierze. Musimy dociekać jej znaczenia, rozumieć ją dla siebie i uczynić ją swoją własną.

Sangha

Podobnie jak w przypadku Buddy i dharmy, trzecia część Tiratany Wandany zaczyna się od szeregu określeń sławiących trzeci Klejnot – Sanghę. Sangha określa się jako *Bhagavato savakasangho* – duchową społeczność uczniów Buddy, którzy są otwarci na niego i jego nauczanie. Sangha „z radością idzie naprzód” – *supatipanno*. Członkowie tej społeczności posuwają się naprzód dobrze i radośnie, podążając pozytywną ścieżką, idąc naprzód na ścieżce praktyki i czyniąc to z radością. Są oni także „godziwie posuwający się naprzód” – *ujupatipanno*. *Uju* znaczy „prosto”, więc można by to rozumieć tak, że członkowie Sanghi są na prostej, bezpośredniej drodze do duchowych postępów; ale słowo „godziwie” użyte w tłumaczeniu wydaje się silnie wskazywać

na etyczną godziwość, wyrażając też fakt, że Sangha posuwa się naprzód etycznie, z prawością i uczciwością, ze szlachetną godnością, którą nadaje człowiekowi etyczne życie.

Sangha także „postępuje metodycznie” – *ñajapatipanno*. Praktykuje systematycznie wedle określonej metody, gdzie każdy etap nabudowuje się na poprzednim. Jak powiada Sangharakszita:

Sugeruje to regularne kroki lub systematyczność. Na przykład ludzie, którzy nie mają zbyt wiele do czynienia z medytacją, zakładają, że medytacja znaczy po prostu siedzenie w zadumie. Ale istnieje metoda koncentrowania się, nieomal systematyczna technika, jak liczenie oddechów lub podejmowanie metta bhawany w określonej sekwencji etapów. Jest tu określona metoda postępowania, a zatem sprawa jest praktyczna. Pewne rzeczy należy robić w określonym porządku. Nie jest tak, że to się po prostu wydarza. O to właśnie chodzi w słowie *ñaja*. Postępujemy metodycznie, systematycznie, praktycznie, nie w sposób rozmyty, ogólny, „senny”. Społeczność uczniów Buddy postępuje więc metodycznie, podejmuje pewne określone pozytywne kroki w sposób metodyczny i praktyczny, by zapewnić sobie rozwój. Nie medytują tak po prostu – robią uważność oddychania, praktykę wizualizacji czy też rozpamiętywanie żywiołów; nie ma takiej rzeczy jak „po prostu medytacja”, chyba że jest się bardzo zaawansowanym i można po prostu usiąść i wejść w wyższy stan świadomości. Chodzi więc o działanie metodyczne.

Ostatnim sposobem, w jaki Sangha idzie naprzód, jest *samicipatipanno*. W naszej Książce Pudży tłumaczy się to jako „poprawnie posuwać się naprzód”, ale w swoim seminarium na temat Tiratany Wandany Sangharakszita zaproponował bardziej inspirującą interpretację: „harmonijnie posuwać się naprzód, wspólnie i w harmonii iść naprzód”. Nie praktykujemy Dharma jedynie dla własnego postępu duchowego, praktykujemy ją, by stworzyć harmonijną społeczność, która jest kluczowa dla naszego rozwoju jako jednostek. Harmonia pośród członków to istotny element każdej adekwatnej definicji Sanghi.

Zbijać z tropu w tym tłumaczeniu może odniesienie do „czterech par jednostek, owych ośmiu osób” (*cattari purisajugani, attha purisa puggala*); chodzi tu o wszystkich tych, w których powstał element wglądu, poczynawszy od „tych, którzy weszli w strumień”, którzy przełamali pierwsze trzy kajdany z dziesięciu, jakie wedle tradycji nas wiążą, i teraz nieodwracalnie zmierzają ku Oświeceniu, aż po arahantów, którzy osiągnęli całkowite wyzwolenie. Ta *Arja Sangha* czy też Szlachetna Sangha tradycyjnie dzieli się na cztery poziomy rozwoju zależnie od liczby przełamanych kajdan, a jako że mamy mężczyzn i kobiety na każdym poziomie, mamy cztery pary typów członków *Arja Sanghi* lub osiem typów osób.

To bractwo uczniów Buddy jest godne czci (*ahunejjo*), godne ugoszczenia (*pahunejjo*),

godne darów (*dakkhinejo*) i godne pozdrowienia. Jest godne ukłonów z rękoma złożonymi w mudrę andżali (*aṇḍalikaranijo*). Powodem, dla którego ci ludzie są godni takiego szacunku, jest to, że są „niezrównanym źródłem dobra dla świata” – *anuttara puññakhettaṃ lokassā’ti*.

W tym momencie możemy przypomnieć sobie wszystkie wielkie postaci tradycji buddyjskiej oraz nieznanymi ludzi, którzy wnieśli swój wkład, włączając tu też współczesnych członków Sanghi, dla których mamy szczególny szacunek. Możemy powrócić do naszego poczucia wdzięczności za wielki dar otrzymany od tych ludzi i wyobrazić sobie siebie kłaniających się im ze złożonymi dłońmi. Można by się zastanawiać, jak wyglądałby świat, jak wyglądałoby życie, gdyby nikt nigdy nie rozwinął się ponad chaotyczny poziom ludzi zaabsorbowanych świeckimi celami i przyjemnościami, wiedzionych w ten czy inny sposób przez pragnienia, awersje i złudne poglądy? Jak wyglądałoby życie, gdyby nikt nie żył wyższą i głębszą wizją rzeczywistości lub nie przekazał jej innym? Jaki byłby świat, gdyby realizacja Buddy pogrzyżała się w zapomnieniu, bo nie byłoby nikogo, kto przekazałby ją przyszłym ludziom? Ludzie z doskonalszą wizją, ludzie, których egzystencja jest szersza i bardziej uniwersalna od przeciętności, ludzie przekazujący Dhammę przyszłym pokoleniom – tacy ludzie są zaiste „niezrównanym źródłem dobra dla świata”.

„Refren”

Po każdej części Tiratany Wandany sławiącej któryś z Trzech Klejnotów powtarza się jeden wers, z jedną tylko różnicą – słowem Budda, Dharma lub Sangha. W tym „refrenie” świadomość pozytywnych właściwości Trzech Klejnotów, z którymi łączymy się w poprzednich wersach, zamienia się w zaangażowanie – pragnienie Pójścia po Schronienie do Trzech Klejnotów.

Intonujemy „Całe życie udaję się po Schronienie” do Buddy, Dharmy i Sanghi – *dživata parijantam saranam gacchami*. Palijskie słowa *dživata parijantam* znaczą „do końca życia”, zaś *saranam gacchami* znaczy „idę po Schronienie”. Przywoław-szy do umysłu właściwości każdego z Trzech Klejnotów, tworzymy dobre warunki dla Pójścia po Schronienie. Wiemy, do czego idziemy po Schronienie. I wyrażamy tutaj nie tylko przejściowy entuzjazm, lecz podejmujemy konkretne zobowiązanie na tak długo, ile trwa życie. Jak wskazał Sangharakszita, nasze zobowiązanie ma w sobie cechę „raz-na-zawsze”:

[...] zobowiązanie, które nie jest na całe życie, ciężko nazwać zobowiązaniem. Jeśli więc naprawdę się poświęcamy, ma to swego rodzaju własność bycia czymś absolutnym. Nie widzimy dalej, niż nasze życie, toteż praktycznie rzecz biorąc znaczy to, że poświęcamy się na to życie.

Ale mimo tego raz-na-zawsze, Pójście po Schronienie jest też czymś, co robimy ciągle i ustawicznie. Potrzebujemy stale odnawiać nasze zobowiązanie, by animować je jako czynnik

kształtujący nasz sposób życia.

To zobowiązanie wykracza niejako poza czas – jest na całe życie i jest zobowiązaniem wobec czegoś, co samo w sobie jest bezczasowe: wobec wszystkich Przebudzonych z przeszłości, przyszłości i teraźniejszości, wobec wszystkich prawdziwych nauk oraz wobec wszystkich przejawów Sanghi w czasie. Wobec wszystkich przejawów Trzech Klejnotów z przeszłości (*atita ka*), mających nastąpić (*anagata*) oraz obecnych (*pakkupanna*), „moja cześć płynie nieprzerwanie” – *aham vandami sabbata*.

Nie istnieją inne godne zaufania schronienia, nie istnieje nic innego, co jest Schronieniem – *n'atthi me saranam annam*. Budda jest najwyższym, niezrównanym Schronieniem dla mnie – *Buddho me saranam varam* – i to samo dotyczy Dharmy i Sanghi. Nasze przekonanie do tej prawdy to potężna siła, która może mieć realny wpływ na nas i nasz świat, co jest źródłem radości. Toteż Tiratana Wandana zbliża się do końca, przywołując tę siłę – „na mocy tej prawdy” (*etena sakkavadđżena*), i zamyka się końcowym wybuchem radosnej życzliwości – *Džajamangalam* – „Niech łaska kwitnie i zwycięstwo”.

Pytania do refleksji i dyskusji

Twoja grupa lub nauczający mogą uznać za bardziej sensowne albo przedyskutowanie w pełni tych pytań, albo wspólne ćwiczenie recytacji Tiratana Wandany, by w pozostałym czasie przestudiować wybrane pytania. Tak czy siak, zastanów się proszę nad pytaniami przed sesją.

1. Czy myślisz o Buddzie jako twoim „niezrównanym przewodniku”, którego nauki pochodzą z wyższego i głębszego postrzegania prawdy niż u innych nauczycieli, pisarzów i myślicieli? (Bądź szczery!) Kto inny wpłynął na twój sposób myślenia?
2. Zastanów się, kiedy w twoim przypadku Dharma została „dobrze przekazana” (*svakkhato*) i ujęta w formę, która na ciebie wpłynęła. Które książki, mowy, nauki, opowieści, mity, rytuały czy obrazy przemówiły do ciebie szczególnie mocno?
3. Pomyśl o tym, kiedy skutki praktykowania Dharmy były „natychmiast odczuwalne” (*sandittiko*) w twoim doświadczeniu.
4. Tiratana Wandana określa dharmę jako „bezczasową” (*akaliko*). Gdy Dharma wydaje się być w konflikcie ze współczesnymi sposobami myślenia, jesteś skłonny:
 - a. zakładać, że powinno się zaktualizować Dharmę, by odzwierciedlała naszą doskonalszą współczesną wiedzę, czy
 - b. zakładać, że współczesny światopogląd jest w pewien sposób ograniczony, ponieważ nie jest oparty na wizji Buddy?
5. Czy widzisz jakieś przykłady, gdy wszystkie te konkluzje mogą być stosowne?

6. Który z opisów Sanghi obecnych w Tiratanie Wandanie stosuje się do twojej lokalnej Sanghi? (Na przykład czy członkowie Wspólnoty i mitrowie z twojego ośrodka zdają się „szczęśliwie iść naprzód” i tak dalej?).
7. Pomyśl o tych członkach Sanghi (dawnych i obecnych z każdej tradycji), których podziwiasz i szanujesz. Zastanów się, czemu ich szanujesz i bądź gotów podzielić się tym z grupą.
8. W jaki sposób tacy ludzie są „niezrównanym źródłem dobra dla świata”?

Tiratana Wandana – tekst palijski i tłumaczenie

Buddha Wandana

Namo tassa bhagavato arahato sammāsaṃbuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammāsaṃbuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammāsaṃbuddhassa

Iti'pi so bhagava araham samma-sambuddho

vidḍḍa-karana sampanno sugato

loka-vidū, anuttaro purisa-damma-sarati

sattḥā deva-manussānam

buddho bhagava ti

Buddham dḍivita pariḍantam saranam gacchāmi

Je ka Buddha atitā ka

Je ka Buddha anagata

Pakkuppanna ka je Buddha

Aham vandami sabbada

N'atthi me saranam aññam

Buddho me saranam varam

Etena sakka-vadḍḍena

Hotu me dḍajamaṅgalam

Tłumaczenie

Uklon przed Buddą

Kłaniam się z podziwem przed nim, obdarzonym najdoskonalszymi cechami
Kłaniam się przed nim, który zerwał światowe więzy i uwolnił się od wszelkich ograniczeń
Kłaniam się przed nim, w pełni i najdoskonalej Przebudzonym

Taki właśnie jest on
obdarzony najdoskonalszymi cechami
wolny
w pełni i doskonale Przebudzony
biegły w wiedzy i praktyce
ten, który szczęśliwie dotarł do celu
znawca światów
niezrównany przewodnik ludzi, wskazujący, jak poskromić siebie
nauczyciel bogów i ludzi
Przebudzony i Najdoskonalej Obdarzony

Całe swoje życie idę po schronienie w Przebudzonym
we wszystkich Przebudzonych z przeszłości
wszystkich, którzy dopiero nadejdą
oraz we wszystkich, którzy teraz są -
- i nieprzerwanie im oddaję cześć.

Nie mam innego schronienia niż Przebudzony
on najlepszym jest schronieniem
Niechaj na mocy prawdy tej
darzy się i niech nadejdzie triumf!

Dharma Wandana

Svakkhato bhagavata Dhammo
sanditṭhiko akaliko ehipassiko opanayiko pakkatam
veditabbo viññuhī'ti
Dhamman dživita-parijantaṃ saranaṃ gacchāmi

Je ka Dhamma atitā ka
Je ka Dhamma anagata
Pakkuppanna ka je Dhamma
Aham vandami sabbada
N'atthi me saranaṃ aññaṃ
Buddho me saranaṃ varam
Etena sakka-vadḍḍena
Hotu me džajamaṅgalam

Tłumaczenie

Uklon przed Dhammą

Znakomicie przekazana jest nauka Najdoskonalej Obdarzonego
natychmiast oczywista
ponadczasowa
zapraszająca, by podejść i samemu ją wypróbować
pojąć ją może stopniowo
każdy indywidualnie
kto wykaże się mądrością.

Całe swoje życie idę po schronienie w Prawdzie
we wszystkich naukach Prawdy z przeszłości
wszystkich, które dopiero nadejdą
oraz we wszystkich, którzy teraz są -
- i nieprzerwanie im oddaję cześć.

Nie mam innego schronienia niżli Prawda
ona najlepszym jest schronieniem.
Niechaj na mocy prawdy tej
darzy się i niech nadejdzie triumf!

Sangha Wandana

Supatipanno bhagavato savakasaṅgho
ujupatipanno bhagavato savakasaṅgho
ñājapaṭipanno bhagavato savakasaṅgho
samicipaṭipanno bhagavato savakasaṅgho
jadidaṃ kattāri purisajugani
attha purisapuggala
Esa bhagavato sāvakasaṅgho
ahunejjo, pahunejjo, dakkhinejjo
aṇḍalikaraniyo anuttaram
puññakkhettam lokassā'ti
Sanghaṃ dživita-parijantam saranam gacchāmi

Je ka Sangha atitā ka
Je ka Sangha anagata
Pakkuppanna ka je Sangha
Aham vandami sabbada
N'atthi me saranam aññaṃ
Buddho me saranam varam
Etena sakka-vadḍḍena

Hotu me dżajamaṅgalam

Tłumaczenie

Ukłon przed Sanghą

Wspólnota słuchaczy Najdoskonalej Obdarzonego zmierza ku celowi
szczęśliwie
etycznie
metodycznie
właściwie.

Są wśród nich te cztery pary indywidualności, tych osiem osób.

Owa wspólnota słuchaczy Najdoskonalej Obdarzonego
warta jest czci
warta gościny
warta jest darów
warta ukłonu ze złożonymi na sercu dłońmi.

Jest ona niezrównanym źródłem dobra w świecie.

Całe swoje życie idę po schronienie we Wspólnocie
we wszystkich Wspólnotach z przeszłości
wszystkich, które dopiero nadejdą
oraz we wszystkich, którzy teraz są -
- i nieprzerwanie im oddaję cześć.

Nie mam innego schronienia niż Wspólnota
ona najlepszym jest schronieniem.
Niechaj na mocy prawdy tej
darzy się i niech nadejdzie triumf!

1.5.7. Rytuał i oddanie: Siedmioczęściowa Pudża

(Tekst napisany przez Wadanję)

Wprowadzenie

Siedmioczęściowa Pudża to najbardziej wymagająca spośród praktyk dewocyjnych zazwyczaj stosowanych w Triratnie, ale może też być najbardziej satysfakcjonująca. To zaawansowana praktyka wyrażająca stany umysłu będące niemal na pewno poza naszym zasięgiem w chwili obecnej. Siedmioczęściowa Pudża jest próbą roli, do której nie jesteśmy jeszcze gotowi; jej celem, jak każdej próby, jest przygotowanie nas na to, co ma nastąpić.

Pochodzenie pudży

Słowa zawarte w Siedmioczęściowej Pudży pochodzą z długiego poematu zwanego „Bodhikarjawatara” („Przewodnik na ścieżce Przebudzenia”), napisanego przez indyjskiego mnicha Śantidewę, który żył ok. 700r. n.e. Wydaje się jednak, że Siedmioczęściowa Pudża była ważną praktyką już kilkaset lat, zanim Śantidewa napisał swoją wersję. Używane przez nas wersy zostały wybrane przez Sangharakszi-tę z nieopublikowanego tłumaczenia Bodhikarjawatary, które (w przeciwieństwie do bardziej akademickich wersji wydanych) ma tę zaletę, że przeobraża sanskrycką poezję Śantidewy na angielski w sposób rytmiczny i przyjemny w recytacji.

Bodhikarjawatara to wyraźnie mahajanistyczny tekst, zaś Siedmioczęściowa Pudża ma wyraźnie mahajanistyczny posmak. Znaczy to, że podkreśla ideał bodhi-sattwy – praktyki duchowej na rzecz wszystkich istot; że przywołuje szereg buddów i bodhisattwów, którzy mogą nam pomóc, pozytywnie na nas wpływając; oraz że jej celem jest przybliżenie nas do powstania bodhićitty, transpersonalnej „woli Oświecenia”.

Praktyka bodhićitty

Omawialiśmy bodhićittę na ostatniej sesji części 4. tego kursu (pomocne może się okazać ponowne jej przeczytanie), ale ponieważ Siedmioczęściowa Pudża to zasadniczo praktyka bodhićitty, sensownie będzie powiedzieć tutaj o niej parę słów. Bodhićittę można postrzegać jako prąd duchowej energii, nurt pozytywnej woli obszerniejszy od jakiegokolwiek osoby, z którym jednak możemy jako osoby się sprzymierzyć, stać się nań uwrażliwieni, a wreszcie – wyrażać go i być jego częścią. Ów prąd pozytywnej woli motywuje buddów i bodhisattwów, ale może też działać poprzez nas na naszym niższym poziomie w tym zakresie, w jakim jesteśmy w stanie odsunąć na dalszy plan nasze małe, zajęte sobą ego. Ten sposób postrzegania życia duchowego oferuje inną perspektywę na buddyjską ścieżkę od tej, do jakiej zapewne przywykliśmy, gdzie postrzega się je jako poszukiwanie wglądu; ale cel jest ten sam. Wgląd oznacza patrzenie ponad własne złudzenie

odrębnej jaźni, widzenie znacznie szerszej perspektywy wzajemnych powiązań, i „odsuvanie na drugi plan małego, zajętego sobą ego” jest zarówno przygotowywaniem się na wgląd, jak i jego wyrazem.

Nie powinniśmy przedstawiać takiego spojrzenia na życie duchowe jako dogmatu religijnego albo teorii filozoficznej – jest to właściwie wizja poetycka, twórczy mit dający naszemu życiu duchowemu potężny obrazowy kontekst; daje ona także odpór pewnym zawsze czyhającym wrogom prawdziwej praktyki buddyjskiej, jak choćby potrzeganiu jej w kategoriach indywidualistycznego poszukiwania przyjemnych stanów umysłu. Fakt bycia poetyczną wizją nie oznacza, że nie jest ona „prawdziwa” – natura rzeczywistości jest niemal na pewno bliższa wizji czy mitowi niż intelektualnej teorii, która może zostać wyrażona słowami.

Jako że idea bodhićitty jest bardziej poetyczna czy mityczna niż intelektualna, najłatwiej ją zapewne wyrazić w obrazach. Jednym z jej dobrych przedstawień jest tysiácręki Awalokiteśwara, gdzie bodhisattwa współczucia pokazany jest w pojedynczym ciele z licznymi rękami, z których każda trzyma odmienne narzędzie oferujące coś innego, by pomóc istotom się rozwijać. Każda ręka Awalokiteśwary to odrębne indywiduum, lecz w innym sensie stanowią one jedność, co ma wyrażać powszechny cel bodhisattwy. Odwołując się do tego obrazu, możemy powiedzieć, że ostatecznym celem pudży jest wywołać w nas gotowość zaofiarowania się Awalo-kiteśwarze jako jedno z wielu jego ramion.

Próba

Siedmioczęściowa Pudża przeprowadza nas przez szereg refleksji i wizualizacji tworzących progresywną sekwencję duchowych nastrojów, z których każdy opiera się na poprzednim i logicznie zeń wynika. Sekwencja ta kulminuje w poświęceniu zasług i części dotyczącej samowyrzeczenia, w naszym oddaniu się bodhićiccie, poświęceniu się dla kosmicznego projektu buddów i bodhisattwów, ofiarowaniu wszystkim istotom naszego życia, talentów i własności.

Większość z nas na razie może to zrobić jedynie w wyobraźni. W ostatniej części pudży (a być może i wcześniej) są słowa, których większość z nas nie może wypowiedzieć z całego serca. Ale nie powinniśmy się tym zbytnio martwić. Siedmioczęściowa Pudża to próba. Powtarzamy rolę szkolącego się bodhisattwy, przywdziewając szaty o kilka numerów za duże. Nie ma w tym nic nieuczciwego. W dzieciństwie bawimy się różnymi aspektami bycia dorosłym, by przygotować się do podjęcia tej roli w dorosłości. Powtarzając emocje z ostatniego etapu pudży, przymierzamy się do wyrośnięcia do naszej pełnej postury. Ułatwi nam to pełną transformację w przyszłości, a może nawet obecnie w pewnym niewielkim zakresie. Jeśli wykażemy cierpliwość, będziemy w końcu mogli wypowiedzieć słowa ostatniej części pudży z całego serca. Wówczas wszystkie nasze problemy się skończą. Przywołując obraz Śántidewy, znajdziemy kamień filozoficzny

przemieniający ciężki ołów zwykłego życia w złoto.

Powitanie pełne czci

Kwiat mandarawy, błękitny lotos i jaśmin,
Mieniące się barwami i świeżo pachnące –
Zręcznie uplecione w girlandy
Składałam w naręczach przed Królami Mędrców
Bo któż bardziej godny ich niż oni?

Kadzidła przenikliwe i zmysłowo słodkie
Gęstymi obłokami przed nimi roztaczam.
Dla podniebienia najmiłsze potrawy i napoje
Wykładałam przed gośćmi najdostojniejszymi.

Niosę w darze lampy zdobne klejnotami
I przystrojone złocistym lotosem.
Na posadzkę zroszoną perfumami
Rozsypuję garście najpiękniejszych kwiatów.

By otworzyć się na wpływ buddów i bodhisattwów, musimy najpierw być ich świadomi, toteż na pierwszym etapie Siedmioczęściowej Pudży wystosowujemy do nich zaproszenie, prosząc bodhićittę i jej przejawy, by nas nawiedziły, by weszły w naszą świadomość. Wyobrażamy sobie siebie czyniących to zaproszenie poprzez złożenie siedmiu tradycyjnych indyjskich darów dla czcigodnego gościa: kwiatów, kadzidła, jedzenia, wody do picia, wody do mycia, światła lamp i perfum. Jak gdybyśmy witali w swoim domu słynną osobę, którą bardzo wysoko cenimy i o której wiemy, że będzie zmęczona, głodna, spragniona i zakurzona podczas podróży podjętej, by uczynić nam ten honor. Zaproszenie buddy czy bodhisattwy do naszego umysłu przypomina zaproszenie wielkiego króla czy królowej w swoje skromne progi – możemy przynajmniej zaofiarować im to, czego potrzebują, by czuć się komfortowo i by poczuć, że są mile widziani.

Mandarawa to wielkie jak koła wozu mityczne kwiaty błyszczące złotem jak słońce, których deszcz pada z nieba, ilekroć Budda daje szczególnie obiecującą przemowę. Zatem od pierwszego słowa pudży przenosimy się w dziedzinę poetycką, mityczną, opuszczając świat codziennej rzeczywistości. Od samego początku powinniśmy zaangażować się w pudżę w tym duchu, dać wolne naszemu zdroworozsądkowemu umysłowi, zawiesić niedowiarstwo i z chęcią wkroczyć w inny wymiar doświadczenia. Większość z nas jest w tym wyćwiczona – skoro potrafimy czerpać

przyjemność z literatury, opery czy filmów opisujących coś innego niż „zlewo-zmywakowy” świat codziennej rutyny, to wiemy, że nie musimy wierzyć w dosłowną prawdziwość tego, co przeżywamy, by zaangażować w to wyobraźnię i pozwolić na przekształcanie naszych emocji.

Pośród darów z kwiatów ofiarowujemy „zręcznie uplecione girlandy”. W Indiach ciągle bardzo żywa jest tradycja honorowania ludzi za pomocą girland splecionych z kolorowych pasm kwiatów, i ci, którzy tego doświadczyli, wiedzą, że jest to oczywisty i widzialny sposób okazywania szacunku tworzący radosną, świąteczną atmosferę.

Sangharakszita zwrócił uwagę na fakt, że obok wprowadzania nas w nastrój pełnego szacunku zaproszenia Powitanie pełne czci powinno także wzbudzać poczucie piękna. Doświadczenie piękna jest jednym ze sposobów nawiązywania kontaktu z czymś wyższym od naszego zwyczajnego, powszedniego umysłu; wysubtelnia świadomość i kieruje ją ku wyższej płaszczyźnie egzystencji, i z tej racji jest blisko powiązana ze śraddhą. Jeśli w wyobraźni doświadczamy poczucia piękna na początku pudży, czynimy krok naprzód w kierunku sfery buddów i bodhisattwów i będzie nam łatwiej zbliżyć swoje intencje do ich intencji. By przywołać to piękno, potrzebujemy wyobraźni wyczarowującej obrazy z wersów Śantidewy tak żywo, jak to możliwe. Zobaczmy mandarawę i inne kwiaty w wyobraźni z całą ich bujnością; poczućmy zapach kadzidła, które tak sugestywnie przywołuje piękne miejsca i wyższe stany umysłu; wyczarujmy obraz siebie rozrzucających kwiaty po mozaiko-wej posadzce wewnątrz pięknego, mitycznego pałacu, „gdzie baldachimy pobłyskują perłami ponad wspaniałymi filarami zdobnymi w szlachetne kamienie, wyrastającymi z posadzek z czystego kryształu”, cytując Bodhikarjawatarę.

Wszelako wyobrażenia piękna wykorzystywane w pudży pochodzą z kultury indyjskiej i nie zawsze silnie przemawiają do ludzi o innym zapleczu kulturowym. Śantidewa w swoim poemacie przywołuje także obrazy natury jako dary dla buddów i bodhisattwów, i może to być bardziej przystępny sposób dotarcia do tego poczucia piękna. Potrzebujemy kreatywności w swoim podejściu do pudży, toteż jeśli obrazy gór, lasów, gwieździstego nieba i zachodów słońca przemawiają do Ciebie mocniej, przywołaj je do umysłu na końcu Powitania i przedstaw sobie siebie ofiarowującego to buddom.

Po części Powitania zazwyczaj intonujemy mantrę Awalokiteśwary, podczas gdy chętni składają dary przy kapliczce. Przywołujemy na tym etapie Awalokiteśwarę jako głównego patrona pudży, ponieważ ze wszystkich bodhisattwów najjaśniej symbolizuje on bodhićittę.

Pokłon

Ile jest atomów w niezliczonych światach

tyle razy kłaniam się

Przed Buddami wszystkich epok,

Przed ich niedościgłą Dharma,
Przed Wspólnotą najprzedniejszą.

Hołd oddaję wszystkim świętym miejscom
I tym, w których byli Bodhisatwowie.
Niski ukłon składam swym Nauczycielom
Oraz wszystkim, co nań zasługują.

Uczcić także pragnę
Miejsca, gdzie przebywali
Budda oraz Bodhisatwowie.

Pokłon jest pełnym szacunku pozdrowieniem; w kontekście pudży oznacza to skłanianie się z rękoma złożonymi w geście szacunku czy nawet wykonanie pełnej prostracji. Zaprosiwszy buddów i bodhisattwów do naszego umysłu w części Powitania, przywołujemy obraz siebie kłaniających się im. Poprzez ukłon uznajemy, że bodhićitta jest większa od nas, a buddowie i bodhisattwowie stoją ponad nami. Jeśli zakładamy, że nasze małe indywidualne ja jest równie ważne, co bodhićitta, właściwie nie będziemy w stanie jej się oddać. Jeśli zakładamy, że znajdujemy się na tym samym poziomie, co buddowie i bodhisattwowie, nie możemy uwrażliwiać się na ich wpływ. Jeśli myślimy w ten sposób, tkwimy w obskuranckiej arogancji i szeroka ekspansywność tego, co jeden z nauczycieli buddyjskich nazwał Wielkim Umysłem, nie pasuje do naszej ciasnej przestrzeni. Aby więc się od tego uwolnić i zrobić miejsce dla wkroczenia w nasz umysł czegoś większego od nas, czynimy pokłon.

Wyobrażamy sobie siebie jako kłaniających się tyle razy, ile jest atomów „w niezliczonych światach”. Gdybyśmy mieli zrobić wszystkie te poklony jeden po drugim, ta część pudży zajęłaby raczej dużo czasu. Tradycyjne komentarze zalecają wyobrazić sobie podczas wypowiedzania tych wersów, że w każdym atomie wszechświata istnieje maleńka replika nas samych, i każda z nich jak jeden mąż składa pokłon. Wizualizujemy więc siebie jako wszechświat, a wszechświat jako siebie, i kłaniamy się najwyższym wartościom, jakie ten wszechświat zawiera. Przywołując ten obraz do umysłu, wykraczamy poza małostkowe utożsamienie z jedną drobną istotą ludzką i przynajmniej w wyobraźni utożsamiamy się z czymś większym.

Oczywiście dla nas to ciągle fikcja i nie możemy dać się zwieść przez tę abstrakcyjną ideę. Musimy bardziej ukonkretnić ten szacunek i powiązać go z naszym realnym doświadczeniem. Wersy pudży sprowadzają nas zatem stopniowo na ziemię, prosząc o kłanianie się coraz bardziej konkretnym i codziennym przejawom bodhićitty.

Najpierw wyobrażamy sobie kłanianie się każdemu z Trzech Klejnotów. („Buddowie wszystkich epok” to buddowie przeszłości, teraźniejszości i przyszłości; „Saddharma” znaczy prawdziwa, realna Dharma; i rzecz jasna „Wspólnota najprzed-niejsza” to Sangha). Następnie kłaniamy się „wszystkim świętym miejscom/ i tym, w których byli bodhisattwowie”; tutaj możemy wyobrazić sobie kłanianie się prawdziwym kaplicom i miejscom pielgrzymowania, o których słyszeliśmy. Potem wyobrażamy sobie pokłon „nauczycielom”, co oczywiście może dotyczyć wielkie postaci ruchu buddyjskiego z przeszłości, ale może też dotyczyć Sangharakszity i innych nauczycieli lub duchowych przyjaciół, którzy pomogli nam na naszej drodze. Wreszcie pozdrawiamy „wszystkich, co zasługują [na pokłon]”: wyrażamy szacunek dla wszystkich praktykujących Dhamę, szczególnie tych, których uznajemy za będących dalej od nas na ścieżce – co być może dotyczy ludzi stojących wokół nas właśnie podczas recytowania pudży.

Na początku części Pokłonu, podczas intonowania mantry, mamy szansę wyrazić naszą cześć dla ideałów przy pomocy ciała – kłaniając się przed kapliczką czy nawet wykonując pełne prostracje. Wybór tego, co stosowne, zależy od naszych odczuć i od kontekstu. Jak napisał Sangharakszita:

Niektórzy ludzie (zwłaszcza uczestniczący w pudży po raz pierwszy) reagują dosyć mocno na praktykę prostracji. Powinniśmy zatem [...] być nieco ostrożni, jeśli idzie o prostrację, i wziąć pod uwagę nie tylko nasze dewocyjne uczucia, lecz także wrażliwość innych obecnych. Tym niemniej jakaś postać fizycznego pozdrowienia jest istotna, jeśli mamy w pełni zaangażować emocje w tej części i przejść od etapu Powiatania.

Pójdźcie po Schronienie

Dziś jeszcze

Wyruszam po Schronienie

U niezwyciężonych Obrońców wszechświata.

Oddaję się pod ochronę tych Niepokonanych,

Co na zawsze położyli kres wszelkiemu cierpieniu.

Bez wahania

Chronię się w zgłębionej przez nich Dharmie,

Co jako jedyna ustrzec nas może

Przed obrotami Koła Życia.

Również w zastępach Bodhisattwów

Przyjmuję Schronienie.

Podziwianie nurtu pozytywnych intencji, czyli bodhićitty, nie ma wżyt wiele sensu, jeśli brak nam chęci życia w przymierzu z nią i jeśli wchodzimy z nią w konflikt. Nie ma zbył wiele sensu pełna szacunku cześć dla buddów i bodhisattwów, jeśli brak nam chęci podążania za ich przykładem. Toteż następnym etapem pudży jest Pójście po Schronienie – nasz podziw dla ideału prowadzi do zobowiązania się, by żyć i praktykować zgodnie z nim. Oddajemy się więc Trzem Klejnotom; angażuje-my się w taką praktykę, która pomoże nam zbliżyć się do podziwianego ideału.

Idziemy więc po Schronienie „dziś jeszcze” – jeśli naprawdę mamy to na myśli, będziemy chcieli wprowadzać to w życie od teraz, a nie odkładać na lepsze czasy. (Teraz to jedyny istniejący czas). W wersach Śāntidewy w pierwszym rzędzie idziemy po Schronienie do „niezwycięzonych Obrońców”, nie zaś tylko do historycznego Buddy Śākjamuniego. Odzwierciedla to sposób postrzegania Schronienia w Buddzie przez buddyzm mahajany, wedle którego Zasada Buddy przejawia się poprzez cały szereg różnych archetypicznych buddów i bodhisattwów.

W jakim jednak sensie ci buddowie są „Obrońcami”? W jakim sensie strzegą wszechświata? I jak można powiedzieć, że „na zawsze położyli kres wszelkiemu cierpieniu”, skoro wciąż jest ewidentnie dużo cierpienia na świecie? Wedle Sangharakszity:

[...]sens bycia przez buddów „Obrońcami” nie jest taki, że „strzegą wszech-świata” w sposób, [...] w jaki ma to robić Bóg, albo chronią nas przed ziemskimi katastrofami. Chodzi o to, że pilnują, by droga do Oświecenia była otwarta.

Z perspektywy buddysty jedynym sposobem, by wreszcie pokonać cierpienie, jest przebudzić się. Buddowie „na zawsze kładą kres wszelkiemu cierpieniu”, bowiem gdziekolwiek są, pomagają posuwać się ku Oświeceniu istotom otwartym na ich wpływ. Chronią tych, którzy praktykują wedle ich wskazówek, przed negatywnymi stanami i niższymi sferami egzystencji, ale nie przed ziemskimi nieszczęściami.

Obok Pójścia po Schronienie do buddów poświęcamy się też „zgiębionej przez nich Dharmie oraz Sandze” określonej jako „zastępy bodhisattwów”. Jest to wyraźnie mahajanistyczny sposób opisu Arja Sanghi, czyli „Szlachetnej Sanghi” widzianej jako społeczność tych, w których powstała bodhićitta. Jednakże, jak to często wskazywał Sangharakszita, różnica między Szlachetną Sanghą mahajany a „tymi, którzy weszli w strumień” i arahantami hinajany, czyli „mniejszego wozu”, jest fałszywa. Różnić bodhisattwów od arahantów ma rzekomo to, że jedni praktykują dla dobra wszystkich istot, zaś drudzy jedynie dla wyzwolenia się od cierpienia; lecz w istocie każdy, kto w dowolnym „wozie” buddyzmu osiągnął pewien stopień wglądu, będzie widział ponad rozróżnieniem na siebie i innych, i będzie motywowany tak samo troską o innych, jak pragnieniem

własnego dobrostanu.

Po części Pójścia po Schronienie pochodzącego z jednoznacznie mahajanisty-cznej Bodhikarjawatary recytujemy zazwyczaj Schronienia i Wskazania w pali, języku tak zwanej „hinajanistycznej” szkoły therawadyjskiej, podkreślając przez to fakt, że nie ma różnicy znaczenia Pójścia po Schronienie w obu tych wielkich nurtach buddyzmu. Wyrecytowanie wskazań szczególnie pasuje w tym punkcie, ponieważ dają nam one praktyczne, poręczne dyrektywy, jak zharmonizować swoje zachowanie z tym, co pozytywne, otwierając się tym samym na jego wpływ. Jeśli nasze życie nie będzie się stosować do wskazań, będziemy odcięci od prądu pozytywnych intencji objawiającego się wśród zaawansowanych adeptów Dharmy; toteż zobowiązanie się do zręcznego życia stanowi logiczny następny krok po zaproszeniu tych wzniosłych istot do naszego otoczenia i wyrażeniu naszego głębokiego szacunku do nich.

Wyznanie błędów

Wiele zła zgromadziłem

Poprzez niewiedzę i czystą bezmyślność.

Nie stosując się do wyższych nauk

ni w codziennym życiu do najprostszych zasad.

Dziś składając dłonie

Wszystko to wyznaję Opiekunom

I kłaniam się raz po raz.

Nie odwracam oczu,

Jednak z przerażeniem myślę

O tych ciemnych chmurach,

Które ściągnąłem na siebie.

Wy, którzy wiecie ludzkość ku Światłu

Przyjmijcie me słowa – tak niedoskonałe.

Tego, co złe, więcej czynić nie będę.

Zobowiązawszy się do przestrzegania Wskazań, możemy sobie boleśnie uświadomić, jak daleko nam do ich pełnego praktykowania. Możemy dostrzec nawyki, przez które tkwimy w wąskiej perspektywie, i wzorce zachowań uniemożliwiające nam stanie się ramieniem

Awalokiteśwary. Musimy to przed sobą przyznać i nie usiłować zamieść tego pod dywan. Musimy widzieć przeszkody stojące nam na drodze, inaczej nasza praktyka będzie się opierać na samooszukiwaniu się. Następnym etapem pudży jest więc wyznanie błędów: przyznajemy się do niezręcznych skłonności blokujących dostęp do wyższych stanów, wyrażamy żal za działania, które przyczyniały się do powstania tych skłonności, i decydujemy się na inne zachowanie w przyszłości.

Niestety same słowa „wyznanie błędów” budzą w niektórych ludziach reakcje negatywne, zazwyczaj z powodu skojarzeń z chrześcijaństwem. Ale nie jest to wyznanie w sensie chrześcijańskim: nie prosimy o przebaczenie za nieposłuszeństwo Bogu, potwierdzamy po prostu realność naszego obecnego stanu i motywujemy się, by coś z nim zrobić.

Użycie słowa „zło” może przywołać na myśl chrześcijaństwo, ale nie powinniśmy dać się temu zwieść – wszyscy zgromadziliśmy brzemień negatywnych skłonności wskutek naszych niezręcznych działań popełnionych „poprzez niewiedzę i czystą bezmyślność”. Działania te są złe w świecie codziennego doświadczenia, a złudne poglądy, które do nich doprowadziły, są złe z powodu niewłaściwego rozumienia. Przyznajemy to ze „złożonymi dłońmi”, widząc się w obecności buddów i bodhisattwów („Opiekunów”). Wyobrażanie sobie siebie wyznającego błędy przed buddami i bodhisattwami pomaga zobaczyć, jak moglibyśmy wyglądać w ich oczach. Z jednej strony pozwala to jaśniej zobaczyć własne uchybienia; z drugiej – może osłabić nienawiść do siebie i skłonność do surowego osądu, buddowie bowiem rozumieją, czemu jesteśmy, jacy jesteśmy, i ich reakcja oparta jest w pełni na współczuciu.

Następne wersy – „z przerażeniem myślę o tych ciemnych chmurach, które zgromadziłem nad sobą” – Sangharakszita komentuje tak:

Wielu ludzi czuje się nieswojo z wyrażeniem „ciemne chmury zgromadzone nad sobą” [...] być może przypomina im to kazania o ogniach piekielnych [...]. Jednakże cierpienie sprowadza na nas nie Budda, a nasze własne złe uczynki skrupiające się na nas poprzez prawo karmy. [...] Nie ma tu pojęcia sądu, odpłaty czy kary. Postawą Buddy wobec nas zawsze będzie metta i współ-czucie. [...] Przypominamy sobie po prostu, że nieetyczne działania mają nieprzyjemne konsekwencje [...]. Czasami ludzie mówili mi, że zwyczajnie nie obawiają się cierpienia. Jeśli faktycznie tak jest, należy to przypisać wyłącznie brakowi wyobraźni.

Prosimy „tych, którzy wiodą ludzkość ku Światłu”, by „przyjęli nasze słowa”, nie dlatego, że prosimy ich o wybaczenie, lecz dlatego, że jesteśmy tak niedoskonali: w oczach buddów każde nasze wyznanie będzie pełne nieświadomości i samooszukiwania się, ale możemy ufać, że spojrzą na to łaskawym okiem. Na końcu podejmujemy się nie powtarzać niezręcznych wzorców, aby móc czynić postępy.

Radość z zasług

Raduję się szczerze,
Widząc bezmiar dobra
Poczynionego przez tak wiele istot.
Zgromadzone zasługi z pewnością przyniosą im wolność.
Niech ci, których życie gnębiło, odnajdą teraz szczęście!

Raduję się szczerze,
Widząc jak pękają okowy
Wiążące dotąd istoty
W cierpieniach kołowrotu życia.

Raduję się szczerze,
Widząc naturę Buddy oraz Bodhisattwy,
Którzy chronią nas i kosmos.

Raduję się szczerze,
Widząc jak się rodzi Pragnienie Oświecenia
I jak rozkwita Dharma.

One są jak bezbrzeżne oceany:
Kto się w nich zanurzy
Znajdzie tam szczęście
I spełnienie pragnień.

Jeśli naprawdę postanowiliśmy pozostawić za sobą niezręczne działania, możemy poczuć ulgę i lekkość po części wyznania, ale w razie, gdybyśmy ciągle odczuwali ciężar na sercu z powodu ogromu pracy, jaka nas jeszcze czeka, następna część pudży podnosi nas na duchu, skupiając się bardziej na pozytywnych aspektach niż na tym, co trzeba zmienić. Niezręczne wzorce to tylko fragment obrazu. W świecie i w nas istnieje wiele dobra. Przywołujemy więc do umysłu pozytywne właściwości ludzi, a być może także nasze, i radujemy się nimi.

W wersach Pokłonu zaczęliśmy na najwyższym, najogólniejszym poziomie i schodziliśmy do konkretności; w części Radowania się przyjmujemy podejście odwrotne. Zaczynamy od przywołania na myśl wszystkich rozlicznych przejawów pozytywnych intencji, jakie widzimy

wokół siebie, „bezmiar dobra poczynionego przez tak wiele istot”, i świętujemy to, radujemy się tym. Konstatujemy też, że owe zręczne działania nie są szkodliwe dla ludzi, którzy się ich podjęli – w istocie są one źródłem ich jedynej prawdziwej radości. Poprzez takie działania kończymy stopniowo cierpienia różnych istot kręcących się na Kole Egzystencji wskutek chciwości, nienawiści i złudzenia, toteż radujemy się tym: „Raduję się szczerze, widząc jak pękają okowy wiążące dotąd istoty w cierpieniach kołowrotu życia”.

Z takich codziennych przejawów zręczności przechodzimy następnie do „natury bodhisattwy i/lub buddy” – możemy rozumieć to jako samą bodhićittę, która jest ich prawdziwą naturą i którą możemy sobie wyobrażać jako strumień energii stojący za wszystkimi pozytywnymi działaniami. Radujemy się „zrodzeniem Pragnienia Oświecenia”, erupcją bodhićitty w umysłowym strumieniu istot czują-cych. Radujemy się także „rozkwitem Dharmy”, wiedząc, że bodhićitta i Dharma są źródłem prawdziwego szczęścia; „są jak bezbrzeżne oceany: kto się w nich zanurzy, znajdzie szczęście i spełnienie pragnień”.

Podnosząc nas na duchu po lustracji własnego sumienia obecnej w części wyznania, radowanie się z zasług reprezentuje istotny etap w procesie otwierania się na bodhićittę. Ważnym aspektem utożsamienia się z czymś większym od nas jest radowanie się z jego sukcesów. Jeśli kibicujemy drużynie piłkarskiej i utożsamiamy się z nią, cieszymy się za każdym razem, gdy któryś jej zawodnik strzeli bramkę. Zaczynamy od zaliczenia siebie w poczet kibiców bodhićitty i radujemy się z jej sukcesów – ze wszystkich zręcznych działań, ktokolwiek je podejmuje, oraz ze wszystkich pozytywnych właściwości, ktokolwiek je posiada. Ale nie chcemy pozostać jedynie kibicem bodhićitty, chcemy grać po jej stronie. Grając w drużynie sportowej, cieszymy się nie tylko z gola strzelonego przez nas samych, cieszymy się z każdego gola po naszej stronie. Nawet jeśli jesteśmy w drużynie bodhićitty mniej znaczącym graczem, nie mamy na celu tylko własnego postępu duchowego, własnej medytacji i własnego wglądu. Mamy na celu i cieszymy się duchowym postępem, zasługami i wglądem wszystkich. Kiedy inni ludzie mają wglądy lub rozwijają pozytywne właściwości, jest to równie dobre, jak gdybyśmy dokonali tego sami – albo niemal tak samo dobre. Nie powstrzymuje nas to przed dążeniem do nich, nie bardziej, niż zaprzestanie wysiłków, ponieważ nie jesteśmy jedynym członkiem zespołu; liczy się jednak wspólny wysiłek, a nie osobisty sukces. Radując się więc ze wszystkich przejawów bodhićitty, zaczynamy utożsamiać się z nią najpierw jako zwolennik, a potem jako aktywna część „drużyny”. Nie podziwiamy już tylko buddów i bodhisattwów, zaczynamy identyfikować się z projektem, w jakim biorą udział, i chcemy odgrywać w nim swoją rolę.

Gorące prośby

Buddowie naszych stron

I Wy z krańców wszechświata -
Do Was zwracam się z ukłonem
I prośbą z głębi serca płynącą.

Wy, co stoicie na Nirwany progu,
Zostańcie tutaj nieskończenie długo.

Gdy Was zabraknie,
Kto lampę Dharma poniesie?
Kto sprawi, by nad życiem naszym
Nie zapadła ciemność?

W szóstej części wyobrażamy sobie siebie proszących buddów o pozostanie w naszej sferze, by nauczać Dharma i wywierać pozytywny wpływ. Prosimy ich o „poniesienie lampy Dharma”. Ta część odnosi się do opowieści, w której Budda miał mieć wybór pomiędzy ostateczną nirwaną a pozostaniem na ziemi i nauczaniem, i wybrał to pierwsze, ponieważ nie był proszony o pozostanie. Wiąże się to z ideą, że podążanie ścieżką bodhisattwy wymaga decyzji, by nie wkraczać w błogość nirwany, lecz odłożyć pełne Oświecenie, aby pomagać innym. Zasadniczo jest to poetycka metafora, której nie powinniśmy brać dosłownie. Wskazuje ona na fakt, że podążając ścieżką bodhisattwy, nie szukamy jedynie błogości dla siebie, lecz widzimy praktykę w znacznie szerszej perspektywie. Nie oznacza to jednak, że odkładamy w czasie Oświecenie; oznacza to, że nie chwytny się go z samolubnych powodów – dzięki czemu większe są szanse, że się pojawi.

Nie trzeba prosić buddów, by „zostali tutaj nieskończenie długo” – leży to w samej ich naturze. Celem tej części nie jest namówienie buddów do zrobienia czegoś, czego mogliby nie chcieć; celem jest wyrażenie i wzmocnienie naszej wrażliwości na nich. To, ile nauczymy się od buddów, zależy od nas. Nie mogą narzucić nam swego wpływu – musimy chcieć być nauczani. Prosząc ich o dar Dharma, dajemy temu wyraz dla przypomnienia sobie, nie zaś dla wpłynięcia na buddów.

Można by sądzić, że jako buddyści będziemy oczywiście chcieli, by buddowie nas nauczali i wywierali na nas wpływ. Na pewno będziemy na to wrażliwi. Niestety bywa inaczej. Nader często przychodzimy po Dharma z głowami pełnymi przyjętych z góry poglądów oraz osobistych sympatii i antypatii, i chcemy, by Dharma się w nie wpasowała. Chcemy dopasować bodhićittę do naszych uwarunkowań, a nie odwrotnie – wyzwolić się od uwarunkowań, aby otworzyć się na bodhićittę. Nauczanie buddów nie będzie wygodnie pasować do świeckiego światopoglądu żadnej epoki i kultury, nie wyłączając naszej. Bycie wrażliwym na buddów oznacza zatem umysł otwarty na idee,

które idą w poprzek tego, co mówią media, czego uczono nas w systemie edukacji oraz tego, co wszyscy nasi niebuddyjscy koledzy i przyjaciele wydają się brać za oczywiste. Prosząc buddów o nauczanie, sygnalizujemy chęć przedarcia się przez dżunglę odziedziczonych idei, by dotrzeć do radykalnej prostoty prawdy.

Zazwyczaj po części Gorących próśb następuje czytanie tekstu buddyjskiego – prosiliśmy jednak przed chwilą o naukę. To czytanie powinno być tym, co w sanskrycie zwie się buddhawaka („głos Buddy”), co oznacza, że powinno pochodzić z kanonicznego źródła. Po nim przychodzi zwykle Sutra Serca recytowana unisono; z punktu widzenia mahajany Sutra Serca zawiera najgłębszą esencję czy też „serce” Dharmy. Omówimy Sutrę Serca na dalszym etapie kursu dla mitrów – ale warto już teraz powiedzieć co nieco o mantrze, która kończy tę sutrę, Mantrze Doskonałej Mądrości, czyli Pradźniaparamicie. Można ją tłumaczyć: „Wyszedłem, wyszedłem, wyszedłem całkowicie poza, cóż za Przebudzenie! Cudowne!” (ostatnie słowo, *swaha*, wyraża radość i zdziwienie, które pewien amerykański autor przetłumaczył jako Wow!). Jeśli choćby odrobinę wykroczyliśmy poza nasz zwykły, wąski punkt widzenia, jesteśmy gotowi na część następną – Przeniesienie zasług, a potem poddanie się.

Przeniesienie zasług i poddanie się

Niech zgromadzone przeze mnie zasługi
Przejdą na innych,
Przysłużą się im
I ulżą w cierpieniu wszystkim istotom.

To, kim byłem, kim jestem i kim będę
Wszystko, co mam,
Wszystkie na trzy sposoby zebrane zasługi,
Oddaję nie myśląc o sobie
Na korzyść i pożytek
Wszystkim istotom.

Ziemia i inne żywioły,
Nie prosząc o nic w zamian,
Użyczają siebie
Niezliczonym stworzeniom
W bezbrzeżnym wszechświecie.

Tak i ja chcę się obrócić
W ten żywioł, co daje wsparcie
Wszystkiemu, co żyje.

I niech w nim trwam
Aż wszyscy
Osiągną pokój.

Dochodzimy tu do kulminacji Siedmioczęściowej pudży, kiedy, przynajmniej w wyobraźni, otwieramy się na bodhićittę, wyrażamy pragnienie dołączenia do buddów i bodhisattwów w ich zadaniu oświecania świata i poświęcamy się dla dobra wszystkich istot. Pudża zaczyna się od relatywnie drobnego aktu dawania, od ofiarowania darów, by, zatoczywszy pełne koło, zakończyć się na najwyższym akcie hojności: ofiarowaniu siebie.

Zaczyna się to od przekazania „zgromadzonych przeze mnie zasług” na uśmierzenie „cierpienia wszystkich istot”. Wymaga to pewnych objaśnień. „Zasluga” (sanskrycka *punja*) to metafora szeroko używana niemal wszędzie w buddyjskiej tradycji. Reprezentuje duchowy impet i pozytywne cechy charakteru będące nagrodą za zręczne działania i praktykę duchową. Niekiedy wydaje się być traktowana jako rodzaj waluty, niczym pieniądze, które możemy gromadzić na przyszłość, wydawać na siebie bądź rozdawać. Zasługi dają szczęście, sukces duchowy, a nawet świeckie powodzenie. Można więc podchodzić do życia duchowego w samolubnych kategoriach, jak do procesu gromadzenia zasług dla własnej korzyści. Buddyzm mahajany starał się przeciwdziałać tej możliwości, podkreślając, że nie powinniśmy gromadzić zasług ze względu na siebie, lecz je oddawać, poświęcać na rzecz postępu wszystkich istot. (Oczywiście poprzez wspaniałomyślne oddawanie zasług stworzymy ich jeszcze więcej niż w punkcie wyjścia!). „Poświęcenie zasług” ukazuje prosty fakt, że w idealnym układzie powinniśmy praktykować Dhamę nie tylko dla siebie; powinniśmy wykorzystywać niesione przez nią pozytywne właściwości dla korzyści innych obok korzyści własnej. Za sprawą uczestnictwa w pudży powstała pewna ilość zasługi, toteż w pierwszej fazie poświęcenia siebie dla innych oddajemy im wytworzone właśnie zasługi.

Oddajemy jednak nie tylko zasługi uzyskane przed chwilą, lecz wszystkie nasze zasługi – „na trzy sposoby zebrane zasługi” oznaczają zasługi wytworzone przez wszystkie zręczne działania ciała, mowy i umysłu. Oddajemy swoją własność, nie postrzegając już jej jako posiadanej dla siebie, lecz poświęcając ją dla sprawy buddów i bodhisattwów. I, co może najtrudniejsze ze wszystkiego, oddajemy swoją osobowość: „to, kim byłem, kim jestem i kim będę”. Porzucamy lgnięcie do względnego, uwarunkowanego ja, którym się staliśmy, z całym jego brzemieniem

nawyków, poglądów i arbitralnych sympatii i niechęci, porzucamy stare ja, by zrobić miejsce dla czegoś większego.

Odpuściwszy to, co stale więzi nas w ograniczonym wyobrażeniu siebie, w ostatniej części pudży wyrażamy nadzieję stania się jak pięć tradycyjnych żywiołów – ziemi, wody, ognia, powietrza i przestrzeni, które przenikają wszystko bez granic i „użyczają siebie niezliczonym stworzeniom w bezbrzeżnym wszechświecie”. Chcemy być częścią tego, „co daje wsparcie wszystkiemu, co żyje”, podobnie jak żywioły wspierają to, co żyje. Wyrażamy także determinację, by utrzymać to nastawienie tak długo, jak to potrzebne: „aż wszyscy osiągną pokój”.

Ostatnia część pudży to próba przed duchową śmiercią, która ma otworzyć drogę zwaną rodzeniem się bodhićitty, dotyczy więc przede wszystkim dwóch ostatnich etapów rozwoju duchowego w opisie Sangharakszity, mianowicie duchowej śmierci i duchowego odrodzenia. Większość z nas nie jest jednak na to gotowa. Najprawdopodobniej mamy jeszcze sporo do zrobienia na dwóch pierwszych etapach tego procesu: integracji i rozwijaniu pozytywnych emocji. Nie znaczy to jednak, że Siedmioczęściowa pudża jest dla nas nieistotna. Możemy pełniej angażować się we wcześniejsze fazy i przynajmniej zacząć otwierać się na emocje opisane przy etapie ostatnim. Jak mówi Sangharakszita:

[...ci, którzy nie są jeszcze gotowi] mogą mimo to doznać pewnego smaku bodhićitty, choć nie będą to jej pełne narodziny[...]. Mogą działać w duchu bodhisattwy w dostępnym dla nich zakresie. Podobnie jak bodhisattwa pragnie dawać wszelkie możliwe wsparcie istotom z całego kosmosu, tak na naszym poziomie chęć praktykowania ideału bodhisattwy powinna w naturalny sposób wiązać się z jak najlepszym wspieraniem osób z naszego bezpośredniego środowiska, naszej społeczności duchowej. Jeśli nie funkcjonujemy wspierająco, jeśli traktujemy społeczność duchową jako wygodne warunki własnego rozwoju duchowego, żyjemy bardziej w zgodzie z [...] najwęższą interpretacją ideału arahanta. W takiej wąskiej, skrajnej formie ideał ów staje się daremny, nie można bowiem pomóc sobie samemu bez pomagania innym. Jeśli myślimy w kategoriach pomocy sobie z wykluczeniem pomocy innym, mamy bardzo sztywny pojęcie ja i innych, a dopóki ten sztywny pogląd w nas pokutuje, dopóty nie osiągniemy Oświecenia nawet dla siebie.

Mantry końcowe

Pudża kończy się zazwyczaj mantrą Padmasambhawy recytowaną wspólnie, po czym następuje zestaw końcowych mantr recytowanych po trzy razy jako wezwanie i odpowiedź. Postaci przywoływane w tych mantrach zostaną scharakteryzowane w dalszej części kursu mitrów, ale

tymczasem możecie dowiedzieć się więcej o tych, które robią na was wrażenie. W każdym razie spróbujcie podczas recytacji zobaczyć je przed oczyma swojej duszy i poczuć ich obecność. Pudża zamyka się słowem *śanti* (w sanskrycie „pokój”) powtarzanym trzykrotnie. Częstokroć na końcu pudży istotnie pojawia się głębokie uczucie spokoju, jak gdyby obecne było coś potężnego i tajemniczego, co pozostawiło ślad w umysłach uczestników. Możemy uznać to za dobry czas do medytacji.

Pytania do refleksji i dyskusji

1. Jakie dary złożyłbyś buddom i bodhisattwom, by zaprosić ich do swojej świadomości, gdyby nie było praktycznych ograniczeń i mógłbyś dać to, co uważasz za najpiękniejsze?
2. Czy wykorzystujesz w trakcie pudży wyobraźnię wizualną, czy poruszają cię przede wszystkim same słowa, akt recytacji, a może nawet postawa ciała? (Nie ma na to pytanie poprawnej odpowiedzi: niektórzy ludzie są bardzo wizualni, inni reagują silniej na słowa, a na jeszcze innych wpływają doznania z ciała. W idealnym stanie rzeczy wszystkie te elementy spotykają się przy pudży).
3. Co odczuwasz, kiedy się kłaniasz i składasz dary przed kapliczką? Czy czujesz przed tym opór? Czy wpływa to na twoje emocje i stan umysłu?
4. Czy część Wyznania sprawia, że masz serce lżejsze, czy raczej cięższe? (A może nie ma ona wpływu?). Czy uważasz, że żal i wyrzuty sumienia z powodu dawnych niezręcznych działań to pomoc w duchowym postępie, czy przeszkoda dlań?
5. Rozejrzyj się w tym tygodniu za przykładami zręcznego zachowania i pozytywnych cech u napotkanych ludzi, którymi mógłbyś się cieszyć. Wybierz kilka z nich i podziel się z grupą.
6. Gdybyś spotkał dzisiaj historycznego Buddę, co przeszkadzałoby ci w pełnym odbiorze jego porad? Co musiałbyś puścić, by w pełni uwrażliwić się na jego nauki?
7. Czy z chęcią czekasz na Siedmioczęściową Pudżę, czy wolałbyś jej unikać? Czy cieszysz się pudżą, gdy bierzesz w niej udział? Jak się czujesz na końcu pudży?