



BYĆ ALBO NIE BYĆ... MITRĄ W TRIRATNIE

Poradnik o tym, jak zostać mitrą we Wspólnocie Buddyjskiej Triratna

Wstęp

Jeśli myślisz o zostaniu mitrą we Wspólnocie Buddyjskiej Triratna teraz lub kiedyś w przyszłości, ta broszura jest dla ciebie.

Ma ona za zadanie:

- przybliżyć ci, co oznacza i jakie znaczenie ma stanie się mitrą;
- pomóc ci w decyzji, czy chcesz to zrobić;
- wyjaśnić, co należy robić, aby stać się mitrą, jeśli podejmiesz taką decyzję.

Kim jest mitra?

W sanskrycie słowo mitra oznacza po prostu „przyjaciół”. Stanie się mitrą jest pogłębieniem relacji ze wspólnotą osób ordynowanych we Wspólnocie Buddyjskiej Triratna. [Tj. osób w pełni zaangażowanych w praktykę we Wspólnocie. – przyp. red] Następuje to, kiedy zaangażowanie danej osoby w ideały, wartości i praktyki Wspólnoty osiągnie odpowiedni poziom. Mitrowie to osoby, które podjęły tzw. „tymczasowe” zobowiązanie do praktyki Dharmy w naszej wspólnocie duchowej. To obejmuje przyjęcie buddyzmu, praktykowanie buddyjskiej ścieżki tak, jak naucza się jej w naszej tradycji, oraz przyjęcie Wspólnoty Buddyjskiej Triratna jako głównego kontekstu swojej praktyki.

Nazywamy ten poziom zaangażowania „tymczasowym”, ponieważ jest to zaangażowanie na „dającą się przewidzieć przyszłość”, a nie na zawsze, jakie deklarują ordynowani członkowie Triratny. Jesteś gotowy¹, by stać się mitrą, kiedy zdecydujesz, że na ile to do przewidzenia na ten moment, chcesz praktykować tę właśnie ścieżkę, razem z tą właśnie wspólnotą duchową. Oświadczasz więc, że z twojego punktu widzenia wygląda to na odpowiednią ścieżkę dla ciebie, i jesteś gotowa wypróbować ją z pełnym zaangażowaniem.

Zostanie mitrą to ważny krok w życiu duchowym, więc towarzyszy mu doniosła publiczna ceremonia, którą organizuje się specjalnie z tej okazji w lokalnym ośrodku buddyjskim, i na którą wielu nowych mitrów zaprasza przyjaciół i rodzinę.

Po co zostawać mitrą?

W życiu duchowym to, ile z niego wyniesiemy, zależy od tego, ile wysiłku w nie wkładamy. Prawdopodobnie zauważyliście to już praktykując medytację, aczkolwiek to tylko jeden z przykładów. Jeśli usiądziemy do medytacji bez pełnego zaangażowania w praktykę, pewnie odpłyniemy gdzieś umysłem albo zaczniemy śnić na jawie. A jeśli siadamy do medytacji ze zdecydowaniem i pewnością, stwarzamy warunki, które pozwolą na rozwinięcie się czegoś pozytywnego.

To samo sprawdza się w odniesieniu do życia duchowego w ogólności. Aby zyskać pełne korzyści z nauk Dharmy, powinno się je praktykować z pełnym zaangażowaniem, a pełne zaangażowanie może zrodzić się tylko ze zdecydowania i pewności. Dlatego podjęcie zdecydowanego zobowiązania jest wymagane, aby zostać mitrą, jako ważny krok w naszym rozwoju duchowym, który pomaga wynieść praktykę na nowy poziom. A fakt, że dokonujemy tego publicznie, jeszcze bardziej to dla nas urealnia, a co za tym idzie, nadaje większą moc.

Kiedy dokonujemy tego kroku, otwierają się przed nami nowe możliwości. Najbardziej oczywista z nich to możliwość wzięcia udziału w Kursie Dharmy dla mitrów, ale

¹ W tłumaczeniu tego tekstu stosujemy naprzemiennie rodzaj żeński i męski, aby uniknąć konstrukcji typu „jesteś gotowy/a” [z przyp. tłum.].

jest też wiele innych spotkań i retritów (odosobnień) dla mitrów w ośrodkach Wspólnoty Buddyjskiej Triratna. Kiedy ludzie na pewnym poziomie doświadczenia i zaangażowania zbierają się razem, mogą zejść dalej, niż jest to możliwe na spotkaniach, które są dostępne dla wszystkich, ponieważ można założyć, że mają już solidne fundamenty w praktyce. Mogą też inspirować siebie nawzajem, jak żarzące się kawałki drewna, które zebrane razem wybuchają większym ogniem niż każdy z nich osobno. Z tych powodów spotkania dla mitrów, takie jak „Kurs Dharmy dla mitrów”, pozwalają nam wkroczyć na nowy i głębszy etap naszego rozwoju duchowego.

Trzy deklaracje

Aby pomóc ci (i nam – ordynowanym) przemyśleć jasno, czy jesteś gotowa zostać mitrą, prosimy, abys zastanowiła się, czy możesz uczciwie złożyć trzy „deklaracje”.

Słowo „deklaracja” pochodzi z łaciny i ma związek z „czynieniem czegoś jasnym”. Decyzja, czy możesz (lub nie możesz) złożyć te trzy deklaracje, uczyni jasnym, w jakim miejscu jesteś, zarówno dla ciebie samego, jak i dla innych.

Trzy deklaracje to:

1. „Czuję się buddyst(k)ą”.
2. „Staram się praktykować Pięć Wskazówek etycznych”.
3. „Uważam Wspólnotę Buddyjską Triratna za główny kontekst dla pogłębiania swojej praktyki”.

Prosimy także, abys przed podjęciem rozważań o zostaniu mitrą uczęszczała regularnie na spotkania buddyjskie co najmniej przez sześć miesięcy. (Zazwyczaj nie zalicza się do tego spotkań, które obejmują samą medytację, nie zawierających nauk buddyjskich.). Jeśli nie przychodziłaś na spotkania z naukami Dharmy przez odpowiedni czas, możesz nie wiedzieć o naszej tradycji wystarczająco dużo, żeby się w nią zaangażować.

W następnych rozdziałach przedstawimy bardziej szczegółowo, co wynika z tych trzech deklaracji.

„Czuję się buddyst(k)ą”

Ta deklaracja oznacza, że zacząłeś się identyfikować z buddyjską tradycją; w praktyce może to znaczyć, że na formularzu, który pyta o twoją religię, wpisałybyś „buddysta”.

Poczucie identyfikacji objawia się w różny sposób u różnych ludzi. Niektórzy silnie odczuwają, że Budda to ich duchowy ideał. Innym nauki Dharmy wydają się w sposób oczywisty prawdziwe – ta nauka ma dla nich sens, a praktyka działa. Jeszcze inni czują łączność z nieuchwytną „atmosferą” buddyzmu. A niektórzy po prostu wiedzą, że buddyzm jest dla nich właściwą ścieżką, i jest to wiedza, która pochodzi z serca, bez potrzeby jasnego wykładania powodów. Czasem ludzie reagują też silnie na wizerunki buddyjskie, buddów lub bodhisattwów, co również wskazuje na tego rodzaju intuicyjną łączność.

Jakkolwiek objawia się u twoja więź z buddyzmem, jeśli „myślisz o sobie jako o buddyście/buddystce”, zaczynasz patrzeć na życie z buddyjskiej perspektywy. Może to obejmować zrozumienie, że twój dobrostan zależy bardziej od pozytywnych stanów umysłu, poczucia sensu życia i zaangażowania w sanghę niż od dóbr materialnych i konsumpcji.

Buddyzm różni się od większości „-izmów” tym, że jest nie tyle zestawem teorii i przekonań, co ścieżką praktyki oraz tradycją, która przekazuje tę ścieżkę i umożliwia podążanie nią. Zatem „być buddystą” nie oznacza, że mamy przyjąć jakiś zestaw wierzeń; oznacza, że pracujemy nad tym, aby wzrastać i rozwijać się, korzystając z narzędzi przekazanych przez tradycję buddyjską – i tu przechodzimy do drugiej deklaracji.

„Staram się praktykować Pięć Wskazówek etycznych”

Ponieważ buddyzm jest bardziej ścieżką praktyki niż wiarą, nie ma sensu tylko myśleć o sobie jako o buddystę, jeśli nie wprowadzimy Dharmy w praktykę w naszym życiu. Na najbardziej istotnym i fundamentalnym poziomie oznacza to praktykowanie Pięciu Wskazówek etycznych. Pięć Wskazówek reprezentuje fundamentalne zasady życia buddysty – życia w życzliwości, szczodrości, prostocie, uczciwości i uważności. Zatem najbardziej podstawowy test tego, czy twoje zaangażowanie w buddyzm jest prawdziwe, sprowadza się do tego, czy starasz się praktykować Pięć Wskazówek. To oznacza, że wkładasz wysiłek i idziesz w kierunku wytyczonym przez Pięć Wskazówek, a nie że już je praktykujesz doskonale – tylko istota oświecona jest w stanie to uczynić.

Jeśli przychodziłaś na spotkania poświęcone naukom Dharmy w ośrodku regularnie przez co najmniej sześć miesięcy, zapewne znasz już Pięć Wskazówek, ale dla tych, którzy potrzebują przypomnienia, podsumujmy „negatywne” i „pozytywne”² aspekty Pięciu Wskazówek następująco:

1. Nie krzywdzić istot czujących, i aktywnie praktykować życzliwość.
2. Nie brać tego, czego ktoś mi nie dał, i aktywnie praktykować szczodrość.
3. Nie pobłażać swoim seksualnym (lub innym) pożądaniam w sposób, który przynosi szkodę innym lub nam samym, i aktywnie kultywować we wszystkich obszarach życia prostotę, spokój i zadowolenie.
4. Nie mówić nieprawdy, i podjąć zdecydowaną praktykę uczciwości i szczerości.
5. Nie mącić umysłu alkoholem lub narkotykami, i aktywnie kultywować uważność i świadomość.

Wskazówki nie są przykazaniami – często określa się je jako „zasady treningu” – i nie musisz praktykować ich w sposób doskonały, żeby zostać mitrą. Niemniej jednak wyrażają one podstawowe zasady życia buddyjskiego, więc ważne jest, abyś przed zostaniem mitrą:

- *zaakceptował* je jako swoje wskazówki co do zręcznego [tj. etycznego] sposobu życia;
- *aspirowała* do ich wyrażania w coraz doskonalszy sposób;
- *podjął wysiłek*, by wprowadzić tę aspirację w praktykę – nawet jeśli twoje postępy na tej drodze zdają ci się nieznaczące i niedoskonałe.

² Wskazówki negatywne dotyczą tego co staramy się przestać robić, a wskazówki pozytywne – tego co rozwijamy [przyp. red.]

- *podjęła decyzję o niejedzeniu mięsa*, wprowadzając ją w swoje codzienne życie, jako część praktykowania pierwszej wskazówki etycznej i najważniejszej zasady buddyjskiej o niewyrządzaniu krzywdy i nieodbieraniu życia istotom czującym.

Większość mitrów stara się też codziennie praktykować medytację. Jednak, podobnie jak w odniesieniu do większości aspektów bycia mitrą, nie ma co do tego sztywnych i rygorystycznych zasad. Wszystko zależy od okoliczności, a dla niektórych ludzi utrzymanie regularnej praktyki jest trudniejsze niż dla innych. Podobnie jak przy praktykowaniu Pięciu Wskazówek, ważne jest to, abyś uczciwie starała się dążyć w kierunku praktykowania Dharmy w sposób coraz pełniejszy.

„Uważam Wspólnotę Buddyjską Triratna za główny kontekst dla pogłębiania swojej praktyki”.

Wszyscy potrzebujemy konkretnego, żywego kontekstu dla praktyki Dharmy – nikt nie da rady tego robić w pojedynkę. Wszyscy potrzebujemy przyjaźni, motywowania, wsparcia i inspiracji, które otrzymujemy od ludzi o podobnym nastawieniu. Wszyscy potrzebujemy porad od osób dłużej praktykujących. A jeśli naprawdę chcemy coś osiągnąć w praktyce, trzeba się zdecydować na jedną konkretną wersję ścieżki, aby szczerze i gruntownie ją wypróbować, a nie praktykować sobie trochę z tą szkołą, a trochę z tamtą. (Istnieje tradycyjna analogia przedstawiająca ten ogólnie znany fakt życia duchowego: jeśli chcemy zbudować studnię, musimy wykopać głęboką dziurę w jednym miejscu, a nie kilka płytkich dziur w kilku miejscach – nawet jeśli do wody można się dokopać w każdym z tych miejsc).

Jeśli więc chcemy na poważnie zabrać się do poszukiwania „wody” życia duchowego, potrzebujemy opowiedzieć się za jednym konkretnym kontekstem, jedną konkretną wspólnotą duchową i jedną konkretną wersją ścieżki, przynajmniej na dającą się przewidzieć przyszłość. Jesteś gotów, aby zostać mitrą, kiedy zdecydowałeś, że to jest wspólnota duchowa dla ciebie i że to jest ścieżka dla ciebie. Niekoniecznie oznacza to, że uważasz ją za jedyną prawdziwą ścieżkę, ani nawet za najlepszą ścieżkę dla wszystkich. Oznacza to tylko, że uważasz ją za najlepszą ścieżkę dla ciebie i najlepszą sanghę dla ciebie, na ile jesteś w stanie ocenić.

W ocenie, czy jest to sangha dla ciebie, pomoże wskazanie kilku cech, które odróżniają nas od innych grup buddyjskich, na które mogłaś się natknąć. Wspólnota Buddyjska Triratna jest odrębną, samodzielną tradycją, z własną odrębną wersją ścieżki, która ewoluowała, by odpowiedzieć na potrzeby ludzi żyjących we współczesnym świecie, i która bierze pod uwagę naszą kulturę, uwarunkowania i potrzeby. Warto, żebyś wiedział, na co kładziemy nacisk, kiedy zastanawiasz się, dlaczego miałbyś być buddystą w Triratnie, a nie w jednej z wielu innych grup buddyjskich obecnych w niemal każdym dużym mieście.

Wybrane cechy Wspólnoty Buddyjskiej Triratna

„Ekumeniczna” tradycja

Słowo „ekumeniczny” w kontekście duchowym akcentowanie jedności pomiędzy różnymi tradycjami i szkołami. Wspólnota Buddyjska Triratna jest ekumeniczna w tym znaczeniu, że staramy się dostrzec poza wieloma różnymi tradycyjnymi formami Dharmy podstawowe prawdy, które leżą u fundamentów poszczególnych szkół buddyjskich. Staramy się więc nie identyfikować Dharmy wyłącznie z którąś z nich czy z którąś z wielu kultur krajów azjatyckich. Nie jesteśmy buddystami tybetańskimi ani buddystami zen, ani buddystami „czystej krainy”, ani buddystami therawady – staramy się przyjąć podstawową

Dharmę, która leży poza tymi wszystkimi tradycjami i praktykować ją w sposób, który działa dla nas, tu i teraz. Nasze rozumienie tej „podstawowej Dharmy” jest oparte na doświadczeniu i wglądzie naszego założyciela, Sangharakshity, Anglika, który spędził wiele lat jako mnich w szkole therawady w południowo-wschodniej Azji, a także miał nauczycieli z tradycji tybetańskiej i chińskiej.

Ekumenizm w tym sensie oznacza, że możemy czerpać inspirację z całej buddyjskiej tradycji i korzystać z wielu nauk i praktyk różnych szkół. Nie czynimy tego jednak w duchu konsumpcjonizmu duchowego, gdzie każdy wybiera z różnych tradycji to, co mu pasuje. Wykształciliśmy swoją własną, odrębną, spójną ścieżkę, która bierze pod uwagę potrzeby ludzi żyjących we współczesnym świecie.

Znaczenie przyjaźni i sanghi

Jedną z wyróżniających cech Wspólnoty Triratna jest duże znaczenie, jakie przywiązujemy do duchowych przyjaźni, a w szczególności do tego, co nazywamy „poziomą” przyjaźnią – to znaczy przyjaźnią z ludźmi, którzy są mniej więcej na tym samym poziomie praktyki co my. Wiele wschodnich szkół kładzie nacisk na „pionową” relację z nauczycielem, ale na ogół nie podkreśla się przyjaźni „poziomych”, być może dlatego, że w tradycyjnych społeczeństwach³ zakłada się, że są one czymś oczywistym. Jednak we współczesnym społeczeństwie, z jego tendencją do izolacji i indywidualizmu, należy podkreślać kluczową rolę przyjaźni w życiu duchowym. Przyjaźń jest istotną częścią procesu wzrastania. Pomaga nam przekroczyć egoizm, otwierając nas na szerszy świat solidarności z innymi. Duchowe przyjaźnie pomagają nam pozbyć się barier samoobrony i samooszukiwania się, jakie umieszczamy wokół idei naszego Ja, i pozwalają nam widzieć samych siebie wyraźniej. Ostatecznie celem buddyjskiej ścieżki jest wyjść poza naszą ograniczoną egocentryczność i stać się przyjacielem całego świata – co możemy zrobić tylko wtedy, jeśli najpierw zaprzyjaźnimy się z przynajmniej kilkoma żywymi osobami w naszym otoczeniu.

Podkreślamy także znaczenie duchowej wspólnoty i potrzebę budowania więzi międzyludzkich w celu stworzenia skutecznej i pomocnej sanghi. Aby robić postępy, potrzebujemy pracować nad sobą, ale warto też połączyć wysiłki, by stworzyć taki rodzaj otoczenia, który czyni rozwój możliwym – bez tego nikomu z nas się nie uda. Powinniśmy więc postrzegać Oświecenie nie tylko jako coś, co zyskujemy dla samych siebie, ale także jako coś, co tworzymy razem.

Centralne miejsce „Pójścia po Schronienie”

Wspólnota Buddyjska Triratna różni się od wielu tradycyjnych wschodnich szkół w tym, co uznajemy za sedno bycia buddystą. Wiele tradycyjnych szkół postrzega pewien szczególny styl życia lub praktykę jako sedno – na przykład zostanie mnichem, określoną praktykę medytacyjną lub mantrę. Jednak w Triratnie centralne miejsce zajmuje zaangażowanie we wzrost i rozwój – czyli według tradycyjnego sformułowania „Pójście po Schronienie” – a nie konkretny sposób życia czy konkretna praktyka. Dlatego członkowie Triratny mogą prowadzić życie na rozmaite sposoby i praktykować w rozmaity sposób, stosownie do ich potrzeb, temperamentów i okoliczności – tym, co ich jednoczy, jest oddanie ideałom buddyzmu, ścieżce i wspólnoty duchowej.

3 Czyli takich, w jakich przez większość czasu rozwijał się buddyzm [przyp. red.]

Inne cechy

Kolejną cechą wyróżniającą Wspólnotę Buddyjską Triratna jest nacisk, jaki kładziemy na sztukę jako środek rozwoju duchowego. Przywiązujemy także dużą wagę do tworzenia w realnym świecie miejsc, w których buddyści mogą żyć i pracować razem, na przykład w komunach mieszkalnych i firmach opartych na pracy zespołowej (*team-based businesses*). Hołdujemy ideałowi tworzenia „nowego społeczeństwa” („New Society”), w którym wszystkie aspekty życia dostarczają nam inspiracji i pomagają w rozwoju.

Należy wreszcie wspomnieć o tym, jaką wartość widzi Triratna w zapewnianiu oddzielnej przestrzeni do praktyki dla kobiet i mężczyzn, oraz że z tego powodu wiele wydarzeń organizowanych dla mitrów jest niekoedukacyjna. Spotkania mitrów takie jak „Kurs Dharmy dla mitrów” są nie tylko okazją do nauki Dharmy w sposób intelektualny, lecz także okazją do praktykowania jej – co obejmuje pogłębianie naszej wymiany myśli, rozwijanie duchowych przyjaźni i tworzenie duchowej wspólnoty. Z tym łączy się otwieranie się na innych w sposób, który jest często łatwiejszy w sytuacjach, gdzie kobiety praktykują z kobietami, a mężczyźni z mężczyznami.

Doświadczenie mówi nam, że chociaż niektórzy postrzegają pomysł spotkań niekoedukacyjnych jako dziwny, a nawet z początku zagrażający, niemal każdy, kto zostaje mitrą, w końcu zaczyna doceniać sytuacje niekoedukacyjne i decyduje się na nie, jeśli ma taki wybór. Podobnie jak z każdą praktyką duchową, rezultaty są najlepszym dowodem i dopóki sami tego nie spróbujemy, nie możemy ferować wyroków – zachowaj więc otwarty umysł i wypróbuj to sam/a.

Jak zostać mitrą?

Jeśli uważasz, że możesz uczciwie złożyć Trzy Deklaracje, następnym krokiem jest rozmowa z lokalnym koordynatorem mitrów (*Mitra Convenor*) przy twoim ośrodku. Koordynator/ka mitrów to ordynowany lub ordynowana w Triratnie, odpowiedzialni za dogłębne potrzeby mitrów w danym ośrodku i za wspieranie rozwoju sanghi mitrów. Większość ośrodków ma co najmniej dwóch koordynatorów, jednego dla mężczyzn i jednego dla kobiet. Jeśli nie wiesz, kto jest u ciebie koordynatorem mitrów, spytaj którąkolwiek z osób ordynowanych. W ośrodkach, gdzie nie ma takiego koordynatora, funkcję tę pełni kierujący ośrodkiem, porozmawiaj więc z nim lub z nią lub z kimś, kogo do tej roli wyznaczył.

Koordynator mitrów będzie chciał spotkać się z tobą, żeby odpowiedzieć na twoje pytania i porozmawiać na temat wszystkich wątpliwości. Będzie też chciał się upewnić, czy rozumiesz znaczenie bycia mitrą i Trzech Deklaracji. Kiedy będziesz już pewna, że chcesz zostać mitrą, a ordynowani będą pewni, że rozumiesz i możesz złożyć Trzy Deklaracje, przygotowują ceremonię mitry.

Ceremonia mitry

Mitrą zostaje się podczas publicznej ceremonii – jej forma bywa różnaita o ośrodku do ośrodka. Czasem mitrami zostaje kilka osób jednocześnie. Ceremonia mitry jest ważnym wydarzeniem w życiu ośrodka. Przyjaciele [tj. sympatycy] ośrodka, obecni mitrowie i ordynowani członkowie Triratny przywitają cię w sandze mitrów. Wielu nowych mitrów zaprasza także przyjaciół i rodzinę, aby w ich obecności uczynić ten krok, więc spotkanie będzie dostępne również dla niebuddystów, o ile to możliwe.

Zazwyczaj jedyne, co musi zrobić nowy mitra podczas rytualnej części ceremonii, to złożenie trzech darów przed Buddą – kadzidła, kwiatu i świeczki. Trzy dary mają tradycyjne

znaczenie: kwiat symbolizuje piękno i nietrwałość, świeczka – światło mądrości, a kadzidło – skutki etycznego życia, które wywierają wpływ także na ludzi wokół i na cały świat.

Koordinator mitrów lub osoba do tego wyznaczona objaśni ci szczegóły ceremonii praktykowanej w waszym ośrodku. Będzie także kontaktował się z tobą co do daty ceremonii, koniecznych przygotowań i ewentualnie innych kwestii. Zanim odbędzie się ceremonia, może minąć kilka miesięcy, jako że w większości ośrodków odbywa się tylko kilka takich ceremonii każdego roku, tak aby zawsze były one szczególnym świętem.

Możliwe, że zaskoczy cię to, jak podziela na ciebie ceremonia. Współcześnie zatraciliśmy ten zwyczaj, ale od zarania dziejów ludzie świętowali ważne „rytuały przejścia” w publicznej ceremonii takiej jak ta, z tego prostego powodu, że mają one potężne oddziaływanie, utrwalając i wzmacniając wewnętrzną przemianę, którą świętują. Rytuały przemawiają do podświadomych głębi w nas, wskazując, że zaszło coś ważnego, i skłaniają je do podążenia za tą wewnętrzną przemianą, która właśnie zaszła. Rytuały przemawiają też do innych ludzi i również skłaniają ich do wspierania nas. Nasza decyzja zostania buddystą staje się częścią wspólnej rzeczywistości, którą dzielimy z innymi, i nabiera nowej głębi i wagi. Ceremonia mitry jest wreszcie ważna dla całej sanghi. Bierzesz w niej udział nie tylko dla własnego dobra, ale żeby zaznaczyć fakt, że postanowiłeś stać się częścią projektu większego niż ty sam. Po twojej ceremonii będziesz witana i uznawana jako mitra w każdym ośrodku Triratny na świecie.

Co dalej?

Kiedy staniesz się mitrą, jeśli będzie to możliwe, zostaniesz zaproszona do wzięcia udziału w „Kursie Dharmy dla mitrów”. Kurs ten zazwyczaj trwa cztery lata i zapewnia mocne podstawy co do idei i praktyki Dharmy. Jako mitra nie musisz brać udziału w tym kursie, ale większość mitrów decyduje się na to, jeśli mają taką okazję. Jeśli chcesz rozpocząć kurs, koordinator mitrów lub osoba do tego wyznaczona postara się znaleźć dla ciebie miejsce w grupie mitrów tak szybko, jak będzie w stanie. Nie zawsze będzie to możliwe od razu, a w mniejszych ośrodkach ordynowani członkowie Triratny będą musieli szukać rozwiązania dysponując ograniczonymi zasobami. Jeśli nie możesz dołączyć do grupy mitrów, być może da się przerabiać materiał korespondencyjnie lub w Internecie, jednak spotykanie się z innymi mitrami jest bardzo ważnym aspektem przerabiania kursu, więc jeśli to możliwe, raczej dołącz do grupy zamiast studiować samotnie.

Jako mitra będziesz zapewne chciał rozwijać swoje życie duchowe dalej i głębiej, a ordynowani członkowie w twoim ośrodku będą mogli bardziej ci w tym pomóc. Jedną z rzeczy, do których będą cię zachęcać, jest udział w retritach. Jeśli jeszcze na żadnym nie byłeś, najlepiej, żebyś jako mitra nabrał zwyczaju jeżdżenia na retritry. Możesz zacząć od rexitru weekendowego, potem stopniowo wybierając dłuższe. Retritry mogą zapewnić idealne warunki dla pogłębienia twojej praktyki i najlepiej, żebyś jako mitra korzystała z tej okazji tak często, jak tylko pozwalają ci okoliczności i obowiązki.

Kiedy stajesz się mitrą, stajesz się też częścią duchowej wspólnoty. To działa w obie strony – otrzymasz wiele korzyści od sanghi, ale twoja przynależność do sanghi będzie rzeczywista tylko na tyle, na ile sama weźmiesz udział w jej tworzeniu przez wnoszenie swojego wkładu. Wkład ten może przybrać formę pomocy w ośrodku, poprzez poświęcenie czasu, energii lub swoich umiejętności. Może też być wsparciem finansowym. Dla wszystkich mitrów wkład ten oznacza podjęcie starań, by być częścią życia lokalnego ośrodka, poprzez zwyczajne przychodzenie na zajęcia i specjalne wydarzenia, dla dobra innych i dla samego siebie. Podobnie jak w innych aspektach systemu mitry, nie ma tu sztywnych i

rygorystycznych zasad, ale jeśli ograniczysz się tylko do przerabiania kursu dla mitrów, stracisz kontakt z duchem sanghi, która jest ważną częścią ścieżki, i w rezultacie odniesiesz mniej korzyści.

Zazwyczaj podczas dorocznego święta Dnia Sanghi mitrowie mogą „ponownie potwierdzić” swoją deklarację. Podczas pudży zachęca się mitrów do ponownego złożenia trzech tradycyjnych darów z kwiatów, świeczek i kadzidła. Nie jest to żaden obowiązek. Jeśli nie jesteś w stanie tego zrobić, nie ma to wpływu na twoje miejsce w sandze mitrów. Triratna i sangha mitrów będą cię uważać za mitrę niezależnie do tego, czy potwierdzisz to w tradycyjny sposób w czasie święta, czy też nie.

FAQ (często zadawane pytania)

Praktykowałem od lat w innej buddyjskiej tradycji (albo: medytowałem od lat; przeczytałem wiele książek i dużo wiem o Dharmie). Dlaczego muszę przychodzić do ośrodka przez sześć miesięcy, zanim będę mógł zostać mitrą?

Wspólnota Buddyjska Triratna ma swoją własną, określoną wersję ścieżki, opracowaną tak, by zaspokoić potrzeby ludzi żyjących we współczesnym świecie. Jakkolwiek pozwala nam to na czerpanie inspiracji z wielu odłamów buddyzmu na całym świecie, jest to odrębna i samodzielna tradycja. Doświadcz jej bezpośrednio, zanim zdecydujesz, czy się dla ciebie nadaje.

Czy muszę wierzyć w odradzanie (lub cokolwiek innego), żeby stać się mitrą?

Buddyzm jest raczej systemem praktyki niż zestawem wierzeń, więc nie musisz wierzyć na przykład w odradzanie, żeby być buddystą. Istnieją jednak pewne przekonania tak istotne dla Dharmy, że nie miałyby sensu nazywanie siebie buddystą, gdybyś nie uważała ich za prawdziwe. Obejmują one przekonanie, że możemy się zmieniać, oraz przekonanie, że to, co robimy teraz, ma potężny wpływ na osobę, którą staniemy się w przyszłości – tak zwane „prawo karmy”. Jeśli nie podzielasz tych przekonań, praktyka buddyzmu nie ma wielkiego sensu.

Nadal biorę narkotyki i/lub piję alkohol. Czy to znaczy, że nie mogę zostać mitrą?

Druga deklaracja oznacza, że staramy się praktykować Pięć Wskazówek, a nie, że już praktykujemy je w sposób doskonały, więc nie ma co do tego sztywnych zasad. Żeby zostać mitrą, powinieneś przynajmniej zaakceptować jako prawdę, że przyjmowanie mniejszej ilości środków odurzających byłoby korzystne dla twojej praktyki uważności, i powinieneś nastawić się na dążenie w tym kierunku z upływem czasu. W miarę jak twoja praktyka będzie się rozwijać, niemal z pewnością zauważysz, że czujesz się generalnie szczęśliwszy i bardziej rozluźniony, może też przestanie ci się podobać stępanie świadomości, tak że w naturalny sposób zaczniesz pić mniej alkoholu i/lub brać mniej narkotyków.

Nie jestem wegetarianinem. Czy to znaczy, że nie mogę zostać mitrą?

Żeby zostać mitrą, musisz zaakceptować fundamentalną buddyjską zasadę życia w życzliwości oraz starania się, by wyrządzać innym stworzeniom jak najmniej krzywdy. Jeśli zaakceptujesz tę zasadę, z czasem będziesz chciała dążyć w tym kierunku, by sprawiać mniej cierpienia czującym istotom, również poprzez to, co jesz. Aby zostać mitrą, sugerujemy abyś przemyślała decyzję o niejedzeniu mięsa, w tym także ryb i krewetek i wdrożyła ją w życiu.

Zachęcamy do rozmowy na ten temat z koordynatorem mitrów lub z osobą do tego wyznaczoną.

Czy mogę nadal odwiedzać innych nauczycieli i tradycje poza Triratną, jeśli jestem mitrą?

Trzecia deklaracja pyta nas, czy uważamy Triratnę za swoją główną sanghę – nie wymaga zerwania kontaktu ze wszystkimi innymi grupami. W praktyce ta deklaracja nie musi wykluczać chodzenia na spotkania czy wydarzenia organizowane przez inne grupy buddyjskie, ale prawdopodobnie wyklucza uczestniczenie w retritach innych tradycji. Większość mitrów z trudem znajduje czas na to, by wziąć udział w retritach w Triratnie, więc gdybyśmy poświęcali nasz ograniczony czas na retrit z inną organizacją, to prawdopodobnie oznaczałoby, że to tę organizację uważamy za swój główny kontekst, a nie Triratnę.

Nie chcę brać udziału w publicznej ceremonii. Czy mogę jednak zostać mitrą?

Nie ma co do tego sztywnych i rygorystycznych zasad, ale zapytaj sam siebie, dlaczego nie chcesz publicznej ceremonii. Czy to dlatego, że nie chcesz publicznie „ujawnić się” jako buddysta? W takim razie zastanów się, czy naprawdę jesteś gotów do złożenia Trzech Deklaracji. Rozważ też fakt, że ceremonia nie jest czymś, co robisz tylko dla siebie, ale jest ważna dla całej sanghi. Pomyśl również o tym, że bez publicznego „rytuału przejścia”, który jest jednym z aspektów ceremonii, zostanie mitrą prawdopodobnie nie będzie miało dla ciebie aż takiego znaczenia i nie przyniesie tak znaczących efektów w twojej praktyce. Koordynator mitrów przedyskutuje z tobą te kwestie i podejmie decyzję.

Kto decyduje o tym, czy mogę zostać mitrą – ja czy koordynator mitrów?

Kiedy zostajesz mitrą, dołączasz do ogólnoswiatowej wspólnoty, co działa w dwie strony – ty musisz chcieć dołączyć, a wspólnota musi cię zaakceptować. Koordynator mitrów lub osoba do tego wyznaczona są odpowiedzialni za decyzję, czy jesteś gotowa i zdolna dołączyć do sanghi mitrów. W praktyce oznacza to głównie upewnienie się, że rozumiesz znaczenie Trzech Deklaracji i że wiesz wystarczająco dużo o Wspólnocie Buddyjskiej Triratna, żeby zdecydować, że jest to ścieżka odpowiednia dla ciebie. Koordynator spróbuje odpowiedzieć na wszystkie twoje pytania.

*Tłumaczenie Bianka Dziadkiewicz (2020)
Redakcja Saddhajala & Nityabandhu*

Wersja zmieniona w 2026 r. (Nityabandhu)