



THANISSARO BHIKKHU
MOC PYTAŃ

ṬHĀNISSARO BHIKKHU
MOC PYTAŃ



2019

Karma of questions

© Ṭhānissaro Bhikkhu 2002

Moc pytań

© Fundacja „Theravada” 2019

Wydawca: Fundacja „Theravada”

Tłumaczenie:

Piotr Jagodziński, Betina Jasińska, Karolina Krawczyńska,
Paweł Łucjan, Wojciech Muła, Olga Niziołek, B.S., Moktak,
Monika Wieczorek

Redakcja:

Alicja Brylińska, Anna Hałada, Magdalena Mandecka,
Natalia Nikolska, Dorota Wojciechowska-Żuk

Skład i łamanie tekstu: Monika Zapisek

Ilustracja na okładce: Piotr „Dismas” Zdanowicz

Projekt okładki: Sławomir Szarkowicz

ISBN: 978-83-948459-3-3

SPIS TREŚCI

3	Wprowadzenie
5	Życie to nie tylko cierpienie
10	Otwieranie drzwi przed Dhammą
10	Szacunek w buddyjskiej myśli i praktyce
19	Pytania na temat umiejętności
25	Wolność od strachu
32	Saṃsāra
34	Saṃsāra dzielona przez zero
36	Aspekty uważności
40	Dekonstrukcja rozpoznawania
45	Ciężar gór
52	Pięć stosów cegieł
52	Khandhy jako obciążenie i Ścieżka
60	Wieczyste zagadnienia
70	Gdy samodzielnie dostrzegacie...
74	Bliskość z prawymi ludźmi
78	Słuchanie prawdziwej Dhammy
83	Odpowiednie kierowanie umysłu
86	Praktykowanie zgodnie z Dhammą
98	Słownik
99	Fundacja „Theravada”
101	Nakładem Fundacji „Theravada” ukazały się

WPROWADZENIE

Nie ma czegoś takiego, jak zupełnie bezzasadne pytanie. Za każdym pytaniem, nawet najbardziej trywialnym, stoi pewien zamysł: pragnienie uzyskania odpowiedzi pasującej do konkretnego sensu. Możesz przyjąć, że pytanie jest jak forma odlewnicza dla narzędzia. Jest pusta, a jej kształt wskazuje na pożądaną, ale brakującą wiedzę i wskazuje na to, jak ta wiedza zostanie wykorzystana. Większość ludzi, stykając się z pytaniem, skupia się na aspekcie niewypełnienia formy. Ale to właśnie kamma – moc tego, czego chcemy się dowiedzieć – kształtuje pytanie. Jeśli zapytasz: „Skąd wziął się wszechświat?”, odpowiedź nie może brzmieć: „Skakanie”. Każda odpowiedź, którą można zaakceptować, musi uwzględniać koncepcje związane z ontologią, przyczynowością i znaczeniami zawartymi w słowach „wszechświat”, „wziął się” oraz „skąd”. Niezależnie od stanowiska, jakie ta odpowiedź będzie prezentowała w związku z tymi koncepcjami, musi ona pasować do formy dostarczonej przez pytanie. Nawet jeśli miałyby zostać stwierdzone, że nie ma wszechświata lub że wszechświat nie pochodzi z jakiegoś miejsca, akt udzielania odpowiedzi potwierdziłby, że forma odlewnicza kształtuje użyteczne narzędzie: koncepcję na tyle istotną, że wartą rozmowy i ustosunkowania się do niej.

Niebezpieczeństwo jest takie, że jeśli twój aktualny problem wymaga śrubokręta, ale pytania, jakie zadajesz, mają na celu uformowanie młotka, to wszelkie odpowiedzi wypełniające formę odlewniczą mogą przynieść więcej szkody niż pożytku. Jeśli nie zrezygnujesz z formy, to nawet gdy dostaniesz śrubokręt, będziesz starał się przekształcić go w młotek, wpychając do formy i dodając różne metalowe skrawki.

To dlatego Buddha z wielką starannością zadawał pytania. Podzielił je na cztery kategorie: te, które zasługują na prostą odpowiedź; te, które potrzebują ponownego zdefiniowania terminów; te, które wymagają kontrpytania; a także te, które powinny zostać odłożone na bok. Innymi słowy, zauważył, że niektóre formy odlewnicze są użyteczne takimi, jakimi są w danej chwili, niektóre wymagają modyfikacji, innym odpowiadałby alternatywny kształt, a jeszcze inne powinny zostać odrzucone. Jego kryterium klasyfikowania pytań w taki, a nie inny sposób, służyło temu, by odpowiedzi były użyteczne w wyswobadzaniu się z cierpienia i krzywdy.

Jak zauważył, cierpienie prowadzi do dwóch reakcji: konsternacji („Dlaczego to mi się przytrafia?”) oraz poszukiwania („Czy jest ktoś, kto wie, jak położyć kres tej krzywdzie?”). Te dwie reakcje są silną kombinacją. Jeśli z konsternacją postąpi się nieumiejętnie, to może ona stać się ignorancją i zacząć poszukiwać [odpowiedzi] w pragnieniach – to pewny przepis na jeszcze większe cierpienie. Jeśli jednak zastosuje się do tych reakcji umiejętne strategie, polegające na zadawaniu jasnych i przemyślanych pytań, to będą mogły zaprowadzić do całkowitej wolności, poza starość i śmierć. Zatem Buddha celowo opatrzył swoje nauki klamrami odpowiedzi, które udzielane są tylko na właściwe pytania. Był wyjątkowo ostrożny i unikał pytań sprzyjających powstawaniu pragnienia lub ignorancji, które z kolei mogłyby opóźniać lub utrudniać zakończenie cierpienia.

Artykuły w tej książce są próbą podążania za przykładem Buddy w kwestii zadawania pytań, a także próbą odnalezienia tych, przez które ukształtowane zostały jego nauki – przy jednoczesnym odrzuceniu pokusy zadawania takich pytań, które spowodowałyby zmianę kształtu nauk. Zakładam, że śrubokręty Błogosławionego zostały tak dobrze zaprojektowane, że są odpowiednie na potrzeby dzisiejszych czasów i że powinniśmy strzec się zamieniania ich w młotki. Jeśli okaże się, że narzędzia oferowane w tej książce są użyteczne w wyzwaniu się z cierpienia, to udało mi się zrealizować moje zadanie.

Niektóre z tych artykułów, w ich wcześniejszych inkarnacjach, pojawiały się w takich czasopismach jak: „Tricycle”, „Buddhadharma”, „Inquiring Mind” czy „Insight Journal”. Ich tematy niekiedy się pokrywają, ponieważ pierwotnie były one przeznaczone dla różnorodnych odbiorców. Mam nadzieję, że nie będzie to nastroczać większych trudności.

ṬHĀNISSARO BHIKKHU, Metta Forest Monastery, 2002 r.

ŻYCIE TO NIE TYLKO CIERPIENIE

„Ukazał mi światłość tego świata” – w ten oto sposób mój nauczyciel Ajahn Fuang scharakteryzował pewnego razu dług, jaki miał wobec swego nauczyciela Ajahna Lee. Zaskoczyły mnie wtedy jego słowa. Właśnie przybyłem do niego po nauki, świeżo po szkole, w której uczono mnie, że poważni buddyści zajmują negatywne, wręcz pesymistyczne stanowisko wobec świata. A jednak wbrew temu pojawił się człowiek, który poświęcił swoje życie naukom Buddy i mówił jednocześnie o światłości świata.

Rzecz jasna, mówiąc o „światłości”, nie nawiązywał do radości związanej ze sztuką, jedzeniem, podróżami, sportem, życiem rodzinnym czy podobnymi aspektami ludzkiej egzystencji. Mówił o głębszym szczęściu, które pochodzi z wewnątrz. Ponieważ miałem okazję go poznać, mogłem się przekonać, jak głęboko szczęśliwym był człowiekiem. Bywał sceptyczny wobec wielu pozorów, jakie stwarzali ludzie, ale nigdy nie mógłbym powiedzieć, że jego postawa była negatywna czy pesymistyczna. Określenie „realistyczna” byłoby najbliższe prawdzie. Niemniej, nadal nie potrafiłem otrząsnąć się z wrażenia, że to paradoks: jak pesymizm, emanujący z buddyjskich tekstów, może znaleźć ucieleśnienie w tak całkowicie szczęśliwym człowieku?

Dopiero gdy zacząłem zaglądać bezpośrednio do wczesnych tekstów [buddyjskich], uzmysłowiłem sobie, że to, co uważałem za paradoks, było tak naprawdę ironią – ironiczne było, że buddyzm, przedstawiający tak pozytywną wizję ludzkiego potencjału, dzięki któremu możemy znaleźć prawdziwe szczęście, mógł się przyjąć na Zachodzie jako negatywny i pesymistyczny.

Zapewne słyszeliście pogłoskę, że słowa „życie jest cierpieniem” stanowią pierwszą zasadę buddyzmu, Pierwszą Szlachetną Prawdę Buddy. Plotka ta ma całkiem przekonujące uzasadnienia, jest stworzona i rozpowszechniona przez uznanych, szanowanych akademickich uczonych, jak również nauczycieli Dhammy. Niemniej jednak, nadal jest to tylko plotka, a rzeczywistość jest o wiele bardziej interesująca. Buddha nauczał Czterech Prawd – nie jednej – odnoszących się do życia: istnieje cierpienie, istnieje przyczyna cierpienia, istnieje ustanie cierpienia i istnieje droga, która prowadzi do ustania cierpienia. Gdy spojrzymy na te prawdy całościowo, zobaczymy, jak dalekie są od pesymizmu. Są praktyczne, nastawione na rozwiązywanie problemu w sposób, w jaki lekarz rozprawia się z chorobą czy w jaki mechanik usiłuje

zreperować zepsuty silnik. Rozpoznajesz problem i szukasz jego przyczyny. A pozbywasz się problemu dzięki eliminacji jego źródła.

Wyjątkowość podejścia Buddy polega na tym, że problem, który stara się on rozwiązać, to cierpienie całej ludzkości, a sposób, który oferuje, jest czymś, co ma w zasięgu ręki każda istota ludzka. Tak jak doktor z niezawodnym lekarstwem na odrę nie obawia się odry, tak Buddha nie obawia się żadnego aspektu ludzkiego cierpienia. Doświadczywszy całkowicie nieuwarunkowanego szczęścia, nie obawia się wskazać palcem na ból i cierpienie, które istnieją tam, gdzie większość z nas nie jest w stanie ich zobaczyć – obecne są one w uwarunkowanych przyjemnościach, do których łgniemy. Buddha naucza nas, abyśmy nie zaprzeczali, że istnieje krzywda, cierpienie, i nie uciekali od nich, ale przeciwnie – stanęli spokojnie i zmierzyl się z nimi, ostrożnie je zbadali. W ten sposób, przez zrozumienie problemu, możemy wytropić jego przyczynę i położyć kres cierpieniu. Całkowicie. Czy jest coś pewniejszego?

Wielu spośród tych, którzy komentowali nauki Buddy, wskazywało na tę podstawową pewność, jaką możemy mieć co do Czterech Szlachetnych Prawd, a mimo to pogłoska o pesymizmie buddyzmu nadal jest w obiegu. Zastanawiam się dlaczego? Jedynym możliwym wytłumaczeniem jest to, że kiedy przechodzimy na buddyzm, podświadomie oczekujemy, że będzie on rozwiązywał problemy, które mają długą historię w obrębie naszej własnej kultury. Wydaje nam się, że Buddha przez to, że rozpoczął od cierpienia jako Pierwszej Prawdy, zajął jakieś stanowisko wobec pytania, które posiada długą historię na Zachodzie: czy świat jest zły czy dobry?

Według Księgi Rodzaju było to pierwsze pytanie, które pojawiło się zaraz po tym, gdy Bóg zakończył swój akt tworzenia: czy to, co zrobił, było dobre? Spojrzał wtedy na świat i zobaczył, że było to dobre. Ludzie na Zachodzie od bardzo dawna podzieleni są na dwa obozy: tych, którzy są za stwierdzeniem Boga, i tych, którzy są przeciwko niemu, a przez to zdają się potwierdzać fakt, że warto w ogóle zaczynać od zadawania sobie takiego pytania. Gdy Azja została skolonizowana przez Europę, theravāda – jedyna forma buddyzmu będąca wtedy wyzwaniem dla chrześcijaństwa – szukała sposobów, aby przeciwdziałać temu, co postrzegano jako niebezpieczeństwo działalności misjonarskiej [Europejczyków]. Buddyści będący pod wpływem misjonarskiej edukacji, przyjęli, że pytanie stawiane przez chrześcijan było słuszne i Pierwsza Szlachetna Prawda zaczęła służyć do obalania chrześcijańskiego

Boga: spójrz, jak marne jest życie – mówili – trudno jest zgodzić się z werdyktem, jaki Bóg wydał w sprawie swojego dzieła.

Taka strategia, obrona przez buddystów, mogła w owym czasie przemawiać na ich korzyść i nietrudno jest znaleźć buddyjskiego apologetę, który – nadal tkwiąc w kolonialnej przeszłości – próbuje posłużyć się tą samą taktyką. Jednakże tym, co naprawdę zasługuje na rozpatrzenie, jest to, czy Buddha rzeczywiście zamierzał uczynić Pierwszą Szlachetną Prawdę odpowiedzią na pytanie Boga i – co ważniejsze – czy w pełni wykorzystujemy potencjał tej Prawdy, rozpatrując ją w ten właśnie sposób.

Cieężko jest sobie wyobrazić, co mógłbyś osiągnąć, powtarzając wciąż, że życie jest cierpieniem. Musiałbyś spędzić wiele czasu, kłócąc się z ludźmi, którzy widzą w życiu coś więcej, niż tylko cierpienie. Sam Buddha mówi o tym w jednej z *sutt*. Bramin o imieniu *Dīghanakha* przyszedł raz do Buddy i stwierdził, że w swoim życiu niczego nie uznaje, niczego nie pochwala. To byłby idealny moment dla Buddy, który, gdyby tylko chciał, mógłby ustosunkować się do tego stwierdzenia, posługując się Prawdą, że życie jest cierpieniem. Jednak zamiast tego, wzbrania się przed pomysłem przyjęcia jakiegokolwiek stanowiska za lub przeciw stwierdzeniu, że życie jest godne aprobaty. Powiedział, że istnieją trzy możliwe odpowiedzi na to pytanie: 1. nic nie jest warte aprobaty, 2. wszystko jest warte aprobaty, i 3. pewne rzeczy są warte, pewnie nie są. Jeśli przyjmiesz którykolwiek z trzech punktów widzenia, skończysz, kłócąc się z ludźmi, którzy wybiorą jedną z pozostałych dwóch odpowiedzi. I dokąd cię to zaprowadzi?

Buddha naucza wtedy *Dīghanakhę*, żeby spojrzeć na swoje ciało i odczucia jak na przykłady Pierwszej Szlachetnej Prawdy: są pełne cierpienia, nietrwałe i nie zasługują na utożsamianie się z nimi jako własnym „ja”. *Dīghanakha* podąża za wskazówkami Buddy i, dzięki zatrzymaniu przywiązania do ciała i odczuć, osiąga swój pierwszy wgląd w Bezśmiertelność, która jest całkowitym uwolnieniem od cierpienia.

A zatem opowieść ta pokazuje nam, że próba odpowiedzi na pytanie związane z osądem bożym jest stratą czasu. Proponuje także lepsze zrozumienie Pierwszej Szlachetnej Prawdy: patrzenie na rzeczy nie przez pryzmat terminów „świat” czy „życie”, ale przez pryzmat identyfikowania cierpienia – tak aby je zrozumieć, puścić i osiągnąć wolność. Pierwsza Szlachetna Prawda zachęca nas, żebyśmy dostrzegli przyczynę cierpienia i jasno zdawali sobie

z niej sprawę, oraz nakłania nas do rezygnacji z generalizującej oceny, która w efekcie uczyniłaby nas ślepyimi stronnikiemami.

Inne mowy nauczają, że ciało i odczucia, jako takie, nie są problemem. One same nie tworzą cierpienia. Przyczyną cierpienia jest przywiązanie do nich. W definicji Pierwszej Szlachetnej Prawdy Buddha podsumowuje wszystkie typy cierpienia wyrażeniem „pięć grup składowych przywiązania”: przywiązanie do formy fizycznej (również do ciała [rūpa]), odczuć [vedanā], rozpoznań [saññā], wytworzeń umysłowych [saṅkhāra] i świadomości [viññāṇa]. Jednak, kiedy pięć grup składowych jest wolnych od przywiązania, mówi nam Buddha, prowadzą wtedy do długotrwałego pożytku i szczęścia.

W związku z tym Pierwsza Szlachetna Prawda wyjaśnia po prostu, że przywiązanie jest cierpieniem. Właśnie przez przywiązanie fizyczny ból staje się bólem umysłowym. To właśnie przez przywiązanie starzenie się, choroba i śmierć powodują cierpienia mentalne. Paradoks polega na tym, że przywiązanie do rzeczy nie sprawi, że je schwytamy albo że uzyskamy nad nimi kontrolę. Zamiast tego sami dajemy się złapać w pułapkę. Gdy zdamy sobie sprawę z naszej niewoli, naturalnie zaczniemy szukać drogi prowadzącej do uwolnienia. I w tym właśnie momencie ważne się stanie to, żeby nie rozumieć Pierwszej Szlachetnej Prawdy przez pryzmat słów: życie jest cierpieniem. Gdyby życie było cierpieniem, gdzie moglibyśmy szukać końca cierpienia? Nie zostałoby nam nic oprócz śmierci i zagłady. Jeśli jednak dzięki tej Prawdzie, zrozumiemy, że przywiązanie jest cierpieniem, pozostanie nam tylko zlokalizować je i wyeliminować jego przyczyny.

Proces ten zajmuje dużo czasu, a to dlatego, że nie możemy tak po prostu powiedzieć umysłowi, żeby przestał się przywiązywać. To tak jak z nieposłusznym dzieckiem: jeśli pozwolisz mu iść tylko tam, gdzie będzie w zasięgu twojego wzroku, zacznie rozglądać się za pewnego rodzaju ślepym punktem, w którym już nie będziesz mógł go zobaczyć. W momencie, gdy dziecko znajdzie ten punkt, będzie do niego lgnęło. Najważniejszym ślepym punktem umysłu jest niewiedza – pierwotna przyczyna, która wzmacnia przywiązanie do innej, najbliższej jej przyczyny: pragnienia. Dlatego w Czwartej Szlachetnej Prawdzie Buddha proponuje praktykę, która prowadzi do wyzbycia się tego ślepego punktu. Na Szlachetną Ścieżkę składa się osiem czynników: Właściwy Pogląd, Właściwe Nastawienie, Właściwa Mowa, Właściwe Działanie, Właściwy Sposób Życia, Właściwy Wysilek, Właściwa Uwaga, Właściwe Skupienie. Buddha opisuje praktykę w skróconej

formie jako „wyrzeczenie i rozwój”: wyrzeczenie się aktywności mających za-
wężający wpływ na świadomość i rozwój wartości poszerzających ją, zwięks-
szających jej klarowność.

Wyrzeczenie, dzięki któremu powstrzymujemy się od niewłaściwych my-
śli, słów i uczynków, napędzanych przez pragnienie, jest oczywistym anti-
dotum na przywiązanie. Rozwój – choć odgrywa bardziej paradoksalną
rolę – ma sprawić, że zaczniemy przywiązywać się do zręcznych cech, takich
jak uważność, skupienie oraz wnikliwość, które mają dobry wpływ na świa-
domość do momentu, kiedy w pełni dojrzeją. Tylko wtedy możesz je pu-
ścić. To tak jak wspinanie się po drabinie, aby dotrzeć na dach: chwytamy
się wyższego szczebla po to, żeby puścić szczebel umieszczony niżej, potem
zaś chwytamy się szczebli umiejscowionych jeszcze wyżej. Jako że z każdym
wyżej położonym szczeblem oddalamy się od ziemi, zasięg naszego wzroku
staje się coraz większy i zobaczyć wtedy możemy, gdzie znajdują się miejsca,
do których przywiązuje się umysł. Wyostriamo przez to zmysł, za którego
pomocą potrafimy już określić, do której Szlachetnej Prawdy należą poszcze-
gólne części doświadczenia i co należy z nimi zrobić: części, które cierpią, po-
winny zostać zrozumiane; te, które powodują cierpienie, powinny zostać
odrzucone; części stanowiące drogę do końca cierpienia, winny być nadal
rozwijane; a w końcu te, które bezpośrednio wiążą się z ustaniem cierpienia,
powinny zostać zweryfikowane. Wszystko to pomaga nam wspinać się po
drabinie coraz to wyżej, aż do momentu, w którym bezpiecznie znajdziemy
się na dachu. To ta chwila, kiedy w końcu możemy puścić drabinę i być cał-
kowicie wolni.

Zatem prawdziwe pytanie, z którym musimy się zmierzyć, nie jest pyta-
niem Boga osądającego, jak umiejętnie stworzył wszelkie życie czy świat.
Pytaniem jest: czy umiejętnie radzimy sobie z trudnymi aspektami życia?
Czy przywiązujemy się w sposób, który powoduje jedynie kontynuację cyklu
cierpienia, czy może uczymy się utrzymywać w pewnym porządku wartości
eliminujące pragnienie i ignorancję, tak żebyśmy mogli rozwijać się bez przy-
wiązania. Jeśli żyjemy wspierani Czterema Szlachetnymi Prawdami, zdając
sobie sprawę, że życie to zarówno cierpienie, jak i jego koniec, istnieje dla
nas nadzieja. Jest to nadzieja na to, że nauczymy się weryfikować, które prze-
jawy życia można przypisać do jednej z Czterech Prawd, nadzieja, że pew-
nego dnia, w tym życiu, odkryjemy światłość i będziemy mogli zgodzić się
z Buddhą: „O, tak. To jest koniec krzywdy i cierpienia”.

OTWIERANIE DRZWI PRZED DHAMMA

SZACUNEK W BUDDYJSKIEJ MYŚLI I PRAKTYCE

Jeśli urodziłbyś się w rodzinie azjatyckich buddystów, pierwszą rzeczą, której nauczyłoby cię rodzice, byłby gest wyrażania szacunku: añjali, a nie filozoficzne dogmaty. Nauczyłoby cię, jak ułożyć dłonie i jak łączyć je nad sercem za każdym razem, gdy zobaczysz mnicha, mniszkę lub posąg Buddy. Oczywiście gest ten na początku wykonywany byłby dość sztucznie. Z czasem jednak przyswoiłbyś sobie, że stoi za nim wyraz szacunku. Jeśli nauka poszłaby ci szybko, rodzice odebraliby to za przejaw twojej inteligencji, ponieważ szacunek jest fundamentem procesu uczenia się.

Następnie, gdy byłbyś już nieco starszy, nauczyłoby cię symboliki tego gestu: wytłumaczyliby, że twoje dłonie odwzorowują kształt pąka lotosu i reprezentują twoje serce, które oferujesz, żeby wytrenować je w mądrości. Wreszcie, gdy byłbyś już bardziej zaznajomiony z owocami buddyjskiej praktyki, twoi rodzice mieliby nadzieję, że gest ten przerodzi się w cześć i oddanie. To jest właśnie natychmiastowa odpowiedź na odwieczne pytanie ludzi Zachodu: który aspekt buddyzmu jest ważniejszy – filozoficzny czy religijny? W oczach ludzi ze Wschodu religijna postawa szacunku jest niezbędną, by zrozumieć jakiejkolwiek koncepcje filozoficzne. Z ich punktu widzenia nie ma żadnej sprzeczności między tymi dwoma ujęciami. Tak naprawdę wzajemnie się one wzmacniają.

Postawa ta jest wyraźnie odmienna od typowego zachodniego podejścia, które bardzo mocno różnicuje religijne i filozoficzne oblicze buddyzmu. Filozofia wydaje się niezwykle racjonalna, gdyż kładzie duży nacisk na samodzielność. Wgląd Buddy dotyczący zasady przyczynowości, która stanowi sedno jego Przebudzenia, jest niezwykle abstrakcyjny. Nie ma zatem żadnego powodu, dla którego filozofia o takich początkach, miałaby wykształcić gorliwość religijną wystarczająco silną, by rywalizować z wyznaniem teistycznymi.

W kanonie pālijskim gorliwość religijna opisywana jest takimi terminami jak poszanowanie, poważanie, cześć, hołd czy oddanie. Gdy zgłębimy jej znaczenie, odkryjemy, że szacunek jest niezbędny, żeby uczyć się i osiągnąć pełnię zrozumienia zasady przyczynowości i że idea szacunku jest głęboko

zakorzeniona w podstawowym wglądzie Buddy – czyli w zasadzie współzależności „wraz z tym, tamto powstaje” (idappaccayatā).

Na pierwszy rzut oka może wydać się dziwne łączenie teorii przyczynowości z kwestią szacunku, ale są one ze sobą mocno związane. Szacunek jest postawą, którą rozwijasz w stosunku do tego, co ma znaczenie w twoim życiu. Teoria przyczynowości odpowiada na pytanie: „Czy cokolwiek ma znaczenie?”, a jeżeli ma, odpowie też na pytanie „czym” to jest i „jakie” ma znaczenie. Jeżeli wierzysz, że jakiś nadrzędny byt zagwarantuje ci szczęście, naturalnie będziesz okazywał mu szacunek i oddawał cześć. Jeżeli wierzysz, że twoje szczęście zależy wyłącznie od twojego umysłu, będziesz żywił najgłębszy szacunek dla swojej własnej woli. Jeżeli chodzi o „jakość” znaczenia, to gdy uważasz, że osiągnięcie prawdziwego szczęścia jest całkowicie niemożliwe bądź w pełni ustalone z góry lub zupełnie przypadkowe, wtedy przejawy szacunku są zbędne, bo nie mają żadnego wpływu na rezultaty w życiu. Natomiast jeśli uważasz, że można osiągnąć szczęście, ale jego przyczyny są nietrwałe, uwarunkowane i zależne od twojego nastawienia, naturalnie będziesz o nie dbał z szacunkiem niezbędnym do utrzymania ich w zdrowiu i sile.

Jest to odzwierciedlone w sposobie, w jaki kanon podchodzi do kwestii szacunku. Są w nim wyszczególnione różne sposoby, w jakie ludzie świeccy, żyjący w czasach Buddy, oddawali szacunek Jemu i monastycznej Saṅdze, zawiera także kodyfikację sposobów, w jakie członkowie Saṅghi oddawali szacunek Przebudzonemu i sobie nawzajem. Najbardziej interesujące są konwencje okazywania szacunku dla Dhammy. Mnisi i mniszki mają zakaz nauczania Dhammy kogokolwiek, w kim mogliby zauważyć symptomy braku szacunku. Sam Buddha powiedział, że odmówił wygłoszenia swojej pierwszej mowy pięciu współbraciom ascetom, ponieważ traktowali go jak równego sobie. Tego rodzaju konwenans mógł być oczywiście zwyczajem kulturowym, czymś, co społeczeństwo z czasów Buddy chcąc nie chcąc zaadaptowało, ale są ustępy w kanonie, które sugerują, że było inaczej. Buddyzm w starożytnych Indiach był jednym z ruchów samaṇów (ascetów), którzy wolili podążać raczej za prawami natury, niż za ogólnie przyjętymi normami społecznymi. Członkowie takich grup mieli pełną swobodę wybierania ogólnie przyjętych zwyczajów, które chcieli przyjąć. Buddyjskie opisy pozostałych grup samaṇów często przedstawiają je dość krytycznie właśnie ze względu na brak szacunku, nie tylko dla ludzi z zewnątrz, ale także dla siebie nawzajem. Uczniowie tych

grup są przedstawiani jako pozbawieni szacunku dla swoich nauczycieli – głośni, wrzaskliwi, zupełnie nieujarzmieni. Wszystko to kontrastuje ze sposobem, w jaki buddyści prowadzili swoje spotkania, ponieważ były one oparte na wzajemnej uprzejmości i szacunku. To wskazuje, że mieli wolną rękę w odrzucaniu powszechnie przyjętych zwyczajów okazywania szacunku, jednak świadomie wybrali utrzymanie ich.

Wybór ten wynikał z postrzegania przez nich szacunku jako wstępnego warunku potrzebnego do rozpoczęcia nauki. Łatwiej się uczyć od kogoś, kogo szanujemy, niż od kogoś, kto nie cieszy się naszym poważaniem. Szacunek otwiera umysł i poszerza horyzonty, dzięki czemu robi się nieco miejsca dla nowej wiedzy i umiejętności. Jednocześnie ludzie, którzy cenią swoją wiedzę, są bardziej skłonni, by podzielić się nią z kimś, kto okazuje im szacunek, niż z kimś, kto tego nie robi.

Jednakże sposób nauki, na jaki kładzie nacisk Buddha, nie polega na zwykłym gromadzeniu informacji. Chodzi o zdobywanie umiejętności prowadzących do całkowitego uwolnienia od cierpienia i stresu. I tu właśnie kwestia szacunku łączy się z przyczynowością, gdyż dla buddystów teoria przyczynowości opiera się na pytaniu: w jaki sposób osiągnąć te umiejętności?

Teorie z dziedziny cybernetyki głoszą, że jakiegokolwiek uczenie się możliwe jest tylko wtedy, gdy otrzymujemy informacje zwrotne. Zdobywanie umiejętności wymaga dodatkowej zdolności obserwowania tych informacji i decydowania, jak ich użyć, żeby zmienić swoje zachowanie. Odkrycia Buddy związane z zasadą przyczynowości wyjaśniają „jakość” tych czynników oraz „co” ma na nie wpływ. „Jakość” jest wyrażona zasadą przyczynowości, „co” – to analiza naszych działań, a mianowicie czynników, które je kształtują, wraz z rezultatami, które mogą dać.

Zasada przyczynowości, najprościej rzecz ujmując, zakłada, że każdy moment składa się z trzech elementów: rezultatów naszych działań z przeszłości, z teraźniejszości oraz z natychmiastowych skutków naszych teraźniejszych działań. Mimo że zasada ta wydaje się prosta, to jej skutki są bardzo skomplikowane. Każde twoje działanie ma następstwa w chwili obecnej, które jednocześnie rozciągają się na przyszłość. Zależnie od intensywności działania, jego następstwa mogą trwać bardzo krótko lub bardzo długo. Tak więc każde uwarunkowane doświadczenie jest kombinacją efektów przeszłych działań z bardzo długiego okresu i efektów działań podjętych w teraźniejszości.

Zasada przyczynowości sprawia, że w miarę upływu czasu pojawiają się pewne ograniczenia dla danego momentu. Teraźniejszość nie jest białą tablicą, ponieważ jest częściowo ukształtowana przez wpływy z przeszłości. Przyczynowość ujawniająca się natychmiastowo w teraźniejszości tworzy miejsce na wolną wolę. Nie wszystko jest determinowane przeszłością. W każdej chwili możesz dodać do procesu nowy wkład i popchnąć swoje życie w innym kierunku. Wciąż jednak nie ma aż tyle miejsca dla wolnej woli, żeby zasadę przyczynowości zastąpiła przypadkowość. Każde „to” wprowadzone do systemu tworzy określony rodzaj „tamtego”. Wydarzenia układają się w dostrzegalne wzory, które można opanować.

Tym „czymś”, co utrzymuje proces w ruchu, jest czynnik uwzględniający informacje zwrotne oraz umożliwiający obserwowanie ich. W „co” głównym elementem jest nasza intencja, którą Buddha zaklasyfikował jako esencję naszych działań lub kammę. Intencja z kolei jest ukształtowana przez działanie uważności, która podaje w wątpliwość rozpoznawanie i na podstawie pytań tworzy poglądy. Odczuwasz skutki swoich intencji, ponieważ istnieje wewnętrzna pętla informacji zwrotnej, która umożliwia ci naukę. Możesz obserwować tę informację i decydować, jak najlepiej ją wykorzystać dzięki temu, że uważność może zadawać pytania. A ponieważ twoje intencje – kierowane przez poglądy i oferujące nowy wkład w teraźniejszość – mogą przekształcać doświadczenie, to twoja zdolność do nauki ma znaczenie, gdyż możesz zmienić swoje zachowanie i zebrać żniwo w postaci większego szczęścia, które będzie rezultatem ulepszonych umiejętności.

Jak daleko sięga to szczęście? W trakcie swojego Przebudzenia Buddha odkrył, że w dążeniu do umiejętnego działania można sięgnąć poza czas i przestrzeń, poza uwarunkowaną rzeczywistość i kołowrót ponownych wcieleń. Dzięki temu rozpoznał, że istnieją cztery rodzaje kammy: pierwsze trzy dają przyjemne, bolesne lub mieszane rezultaty w kołowrocie ponownych wcieleń, a czwarty prowadzi poza wszelką kammę, aż po kres ponownych narodzin. Innymi słowy, zasada przyczynowości działa tak, że nasze działania mogą wspierać ten cykl lub go zakończyć. Ponieważ nawet największe przyjemności są niestałe i niewarte zaufania, Błogosławiony uznał, że najbardziej wartościowym działaniem jest czwarty rodzaj kammy – taki, który prowadzi do Przebudzenia i kładzie kres kammie raz na zawsze.

Umiejętności niezbędne do tworzenia tego rodzaju kammy pochodzą ze skoordynowania czynników uważności i intencji, tak by najpierw prowadziły do przyjemnych skutków w cyklu ponownych narodzin, następnie zaś – na poziomie transcendentálním – do całkowitego uwolnienia od cierpienia i krzywdy. To z kolei wymaga odpowiedniej postawy wobec zasady przyczynowości działającej w ludzkim życiu. I tu pojawia się kwestia szacunku, która jest zasadnicza, ponieważ bez szacunku dla samego siebie, dla zasady przyczynowości działającej w twoim życiu oraz dla wglądu innych ludzi w tę zasadę, nie będziesz w stanie wprowadzić rozwiązań koniecznych do opanowania jej ani do sprawdzenia, jak bardzo może się rozwinąć potencjał twoich umiejętności.

Szacunek dla samego siebie, w kontekście współzależności wyrażonej określeniem „wraz z tym, tamto powstaje”, oznacza dwie rzeczy:

1. ponieważ istnieje czwarty rodzaj kammy, możesz szanować swoje pragnienie bezwarunkowego szczęścia i nie musisz uważać, że to nierealistyczny ideał,
2. ze względu na znaczenie uważności i intencji w kształtowaniu doświadczenia możesz szanować swoją umiejętność rozwoju zdolności potrzebnych, żeby rozumieć i opanować przyczynową rzeczywistość, aż do momentu osiągnięcia prawdziwego szczęścia.

Lecz szacunek dla samego siebie sięga dużo dalej. Nie tyle możesz szanować swoje pragnienie prawdziwego szczęścia i swoje zdolności do osiągnięcia go, co musisz szanować te rzeczy. Inaczej możesz znaleźć się pod wpływem różnych religijnych i świeckich sił, znajdujących się w społeczeństwie i w tobie samym, które będą ciągnąć cię w różnych kierunkach.

Większość tradycji religijnych zakłada, że prawdziwe szczęście jest możliwe, jednak nie dostrzega ludzkich umiejętności, dzięki którym można to osiągnąć. Ogólnie mówiąc, nadzieję na szczęście pokładają w siłach wyższych. Jeśli chodzi o świeckie tradycje – te w ogóle nie wierzą w istnienie bezwarunkowego szczęścia. Uczą nas, by starać się osiągnąć szczęście zależne od warunków i przymknąć oko na ograniczenia, które towarzyszą szczęściu pochodzącemu z posiadania pieniędzy, władzy, związków, majątku czy z sentymentalnego poczucia wspólnoty. Ich zwolennicy często sztydzą z wyższych wartości i cieszą ich słabości duchownych czy upadek autorytetów religijnych.

Świeckie podejście wzmacnia nasze nieumiejętne cechy, nasze pragnienia chwytania przyjemności, które łatwo przychodzą, oraz nasze zniecierpliwienie wobec każdego, kto twierdzi, że mamy możliwości osiągnięcia czegoś lepszego i większego. Ale zarówno świeckie podejście, jak i powszechne podejście religijne uczą lekceważenia potęgi naszych umiejętności cech umysłu. Gdy takie zdolności jak uważność i skupienie zaczynają powstawać w umyśle, wydają się niezauważalne – małe i wrażliwe jak sadzonki drzew wyrastające wśród chwastów. Jeśli nie będziemy ich doglądać z szacunkiem, oplotą je chwasty albo sami je zadepczemy. W rezultacie nigdy się nie dowiemy, jak wiele cienia mogły dać.

Jednak jeśli rozwiniemy silny szacunek dla zdolności osiągnięcia prawdziwego szczęścia, to dwie ważne cechy moralne przejmą kontrolę nad naszym umysłem i będą pilnować naszych wartości. Chodzi o wzgląd na cierpienie, którego będziemy doświadczać, gdy nie spróbujemy rozwinąć naszych umiejętności działań, oraz o wstyd pojawiający się na samą myśl o osiągnięciu szczęścia niższego, niż to możliwe. Wstyd może wydawać się dziwnym dodatkiem do szacunku, ale gdy jest zdrowy, to mogą iść w parze. Dzięki szacunkowi do samego siebie możesz rozpoznać, że cel, który sobie obrałeś, jest poniżej twoich możliwości, a podążanie w jego kierunku napełniłoby cię wstydem. Wstyd jest potrzebny również po to, by szacunek do samego siebie nie przekształcił się w upartą dumę.

I tu natrafiamy na drugi przejaw szacunku – szacunek dla zasady przyczynowości. Współzależność wyrażona określeniem „wraz z tym, tamto powstaje” nie jest procesem przybierającym dowolną formę. Każde nieumiejętne „z tym” jest połączone z nieprzyjemnym „tamty”. Nie możesz obrócić tego połączenia tak, by prowadziło do przyjemnych skutków, lub dopasować go do swoich preferencji, by utworzyć zindywidualizowaną ścieżkę wiodącą do uwolnienia z przyczynowości. W szacunku dla siebie zawiera się również szacunek dla sposobu postępowania, który faktycznie daje efekty. Tradycyjnie przejawia się on w jakości, którą Buddha podkreślał w swoich ostatnich słowach: w uważności. Bycie uważnym oznacza silną świadomość, że gdy będziesz nieostrożny, jeśli chodzi o intencje, to będziesz cierpiał. Jeżeli naprawdę kochasz siebie, musisz zwrócić szczególną uwagę na to, w jaki sposób działa rzeczywistość i zachowywać się w zgodzie z nią. Nie wszystko, o czym myślisz bądź co czujesz, zasługuje na szacunek. Nawet sam Buddha nie wymyślił buddyzmu ani zasady współzależności „wraz z tym, tamto

powstaje”. On je odkrył. Zamiast postrzegać rzeczywistość zgodnie z własnymi upodobaniami, przeorganizował je tak, żeby, dzięki szczególnej uważności i trosce, nauczyć się jak najwięcej z obserwowania swoich działań oraz ich skutków.

Ta kwestia odzwierciedlona jest w jego mowie do Kālāmów (AN.03.065). Chociaż mowa ta często jest przywoływana jako dowód na to, że Buddha dał nam wolną rękę w rozróżnianiu tego, co jest dobre, a co złe, to tak naprawdę dotyczy czegoś zupełnie innego: nie podążaj bez zastanowienia za swoją tradycją, ale też nie podążaj bez zastanowienia za swoimi zachciankami. Jeżeli obserwujesz swoje działania i widzisz, że w ich wyniku podąża za tobą konkretny stan umysłu, powodujący ból i cierpienie, to powinieneś porzucić te działania i postanowić już nigdy do nich nie wracać. W tym bardzo rygorystycznym podejściu miejsce Dhammy jest przed upodobaniami. A dostrzeżenie skłonności do odwrócenia tej sytuacji, i postawienia na pierwszym miejscu naszych potrzeb, wymaga wielkiej ostrożności.

Innymi słowy, nie możemy po prostu zatopić się w przyjemnościach albo odrzucać cierpienia wynikającego z naszych działań. Musimy uczyć się zarówno z doświadczeń przyjemnych, jak i z bolesnych, by dostrzec, co mają nam do powiedzenia oraz okazać im szacunek jako zdarzeniom w codziennym łańcuchu przyczyn. To właśnie dlatego Buddha nazwał dukkhę – ból, napięcie i cierpienie – Szlachetną Prawdą. I dlatego terminem Szlachetnej Prawdy określił także przyjemność, jaką daje skupienie umysłu. Te aspekty bezpośredniego doświadczenia są lekcjami, które mogą prowadzić umysł do szlachetnych osiągnięć.

Jednakże przekaz do Kālāmów nie dotyczy tylko bezpośrednich doświadczeń. Jest w nim również stwierdzenie, że gdy obserwujemy proces powstawania przyczyny i skutku, powinniśmy potwierdzać swoje obserwacje w naukach mędrców. Trzeci aspekt szacunku – szacunek dla wglądu innych – także jest oparty na schemacie współzależności „wraz z tym, tamto powstaje”. Ponieważ często pomiędzy zaistnieniem przyczyny a pojawieniem się skutku upływa bardzo długi czas, łatwo jest stracić z pola widzenia istotne połączenia. Jednocześnie ułuda – główna przeszkoda wnikliwości – jest cechą umysłu, którą najtrudniej u siebie zauważyć. Kiedy jesteś omamiony, nie wiesz o tym. Mądrym podejściem jest okazać szacunek wglądowi innych na wypadek, gdyby ich przemyślenia mogły pomóc ci przejrzeć własną niewiedzę. Ostatecznie intencja i uważność są bezpośrednio dostępne także dla ich

świadomości. Ich wglądy mogą być dokładnie tym, czego potrzebujesz, żeby pokonać przeszkody, które stworzyłeś nieświadomymi działaniami.

Buddyjskie nauki na temat szacunku dla innych wskazują dwa kierunki. Pierwszy jest oczywisty: szacunek dla tych, którzy są przed tobą na Ścieżce. Jak powiedział Buddha, przyjaźń z ludźmi godnymi szacunku jest kwintesencją świętego życia, ponieważ ich słowa i przykład, jaki dają, pomogą ci wejść na Ścieżkę prowadzącą do wolności. To oczywiście nie oznacza, że musisz stosować ich nauki lub je bezmyślnie akceptować. Po prostu jesteś to sobie winien, żeby ich wysłuchać z szacunkiem, a ich naukom dać uczciwą szansę. Nawet – lub zwłaszcza wtedy – gdy ich rady są nieprzyjemne, powinieneś traktować je z szacunkiem:

Gdy spotka się człowieka, który wskazuje błędy i gani, trzeba podążać za taką mądrą i rozumną osobą jak za drogowskazem ku ukrytemu skarbowi. Zawsze lepiej jest podtrzymywać taki związek, nigdy gorzej.

Dhammapada (Dhp.o67, *Podstawy Dhammy*)

Tym samym, okazując szacunek tym, którzy osiągnęli mistrzostwo na Ścieżce, okazujesz szacunek także cechom, które chciałbyś rozwinąć u siebie. A gdy ci ludzie widzą, że szanujesz dobre cechy zarówno u nich, jak i u siebie, czują się bardziej zobowiązani, by dzielić się z tobą swoją mądrością. Również bardziej dbają o to, by dzielić się tylko tym, co najlepsze. To właśnie dlatego buddyjska tradycja kładzie tak duży nacisk nie tylko na to, by czuć szacunek, ale także na to, by go okazywać. Jeśli nie potrafisz się zmusić do okazywania innym szacunku w taki sposób, żeby to zauważyli, oznacza to, że istnieje w twoim umyśle jakiś opór. Oni w odpowiedzi zakwestionują twoje pragnienie nauki. To właśnie dlatego dyscyplina klasztorna kładzie duży nacisk na okazywanie szacunku nauczycielom i starszyźnie monastycznej.

Nauki o szacunku idą także w innym kierunku. Buddyjskim mnichom i mniszkom nie wolno okazać braku szacunku nikomu, kto zwraca im uwagę, bez względu na to, czy ta osoba jest Przebudzona i bez względu na to, czy krytyka jest uzasadniona. Osoby, które krytykują, być może nie zasługują na taki szacunek, jaki okazuje się nauczycielom, ale z całą pewnością zasługują na codzienną uprzejmość. Nawet nieprzebudzeni ludzie mogą zauważyć istotny fragment prawdy. Jeśli otworzysz się na krytykę, możesz usłyszeć

cenne spostrzeżenia, które inaczej zostałyby zatrzymane przez ściany zbudowane z braku szacunku. Buddyjska literatura – od najdawniejszej aż po najnowsza – obfituje w historie ludzi, którzy osiągnęli Przebudzenie po tym, jak usłyszeli przypadkowe słowo lub pieśń z mało wiarygodnego źródła. Osoba z właściwym nastawieniem do kwestii szacunku może uczyć się z jakiegokolwiek źródła. A zdolność czerpania korzyści z czegokolwiek jest źródłem prawdziwej wnikliwości.

Umiejętność zachowania równowagi pomiędzy wszystkimi trzema aspektami szacunku: do samego siebie, do prawdy o przyczynowości oraz do wglądu innych, jest prawdopodobnie najbardziej wysublimowaną zdolnością, jakiej można się nauczyć. Ta równowaga jest niezbędna w przypadku każdej umiejętności. Na przykład, jeśli chcesz zostać garncarzem, musisz się uczyć nie tylko od swojego nauczyciela, ale także dzięki obserwowaniu własnych działań, a nawet możesz się uczyć od samej gliny. Następnie musisz zharmonizować wszystkie te czynniki w taki sposób, żeby osiągnąć mistrzostwo. Jeśli, w trakcie podążania buddyjską Ścieżką, twój szacunek do samego siebie przewyższy twój szacunek do prawdy o przyczynowości oraz do wglądu innych, będzie ci bardzo ciężko przyjąć krytykę lub śmiać się ze swojej głupoty. To uniemożliwi ci naukę. Z drugiej strony, jeśli twój szacunek dla nauczyciela przewyższy szacunek, jaki masz dla prawdy, otworzysz się na szarlatanów i zamkniesz na prawdę, która zgodnie z kanonem: „[...] może być zrealizowana i doświadczona przez każdego wnikliwego człowieka”.

Ze względu na podobieństwo między szacunkiem w buddyjskiej praktyce a zajęciami manualnymi, tak wielu buddyjskich nauczycieli wymaga od swoich uczniów opanowania zdolności manualnych jako warunku wstępnego lub stosowania ich jako elementu medytacji. Osoba bez doświadczenia w pracach manualnych nie będzie w intuicyjny sposób rozumiała, jak równoważyć szacunek. Jednakże to, co odróżnia inne zdolności od tych, jakich uczył Buddha, to to, że dzięki nim pojawia się całkowita wolność. Różnica pomiędzy tą wolnością, a jej alternatywą – nieskończonym kołowrotem narodzin i śmierci tworzącym cierpienie – jest tak krańcowa, że z łatwością możemy zrozumieć, dlaczego ludzie, którzy poświęcili się podążaniu za taką wolnością, okazują jej krańcowy poziom szacunku. Jeszcze bardziej zrozumiałą jest absolutny poziom szacunku okazywany przez ludzi, którzy ją osiągnęli. Kłaniają się swoim wewnętrznym i zewnętrznym nauczycielom ze szczerą wdzięcznością, płynącą prosto z serca. Widok kłaniających się

w ten sposób ludzi jest niezwykle inspirujący. Tak więc, gdy buddyjscy rodzice uczą swoje dzieci okazywać szacunek Buddzie, Dhammie i Saṅdze, nie uczą ich nawyku, którego później się można oduczyć. Oczywiście dziecko będzie musiało odkryć, jak najlepiej rozumieć szacunek i go stosować, ale rodzice przynajmniej otworzyli mu drzwi do korzystania z potęgi obserwacji, do uczenia się z prawdy i z wglądu innych ludzi. A kiedy te drzwi – umysł – są otwarte na to, co naprawdę zasługuje na szacunek, wchodzi przez nie wszystko, co szlachetne i dobre.

PYTANIA NA TEMAT UMIEJĘTNOŚCI

Buddha nie był typem nauczyciela, który zwyczajnie odpowiadał na pytania. Uczyl także, jakie pytania zadawać. Rozumiał, jaką pytania mają moc: że nadają one kształt lukom w wiedzy pytającego i narzucają ten kształt – słuszny lub nie – odpowiedziom, które miałyby wypełnić luki. Właściwa informacja może przybrać niewłaściwy kształt, jeśli zostanie użyta do odpowiedzi na niewłaściwe pytanie. Jeśli następnie użyjesz tej odpowiedzi jako narzędzia, to z pewnością zastosujesz ją w niewłaściwych sytuacjach i uzyskasz niewłaściwe wyniki.

Dlatego Buddha starannie przekazał naukę dotyczącą pytań. Określił, które pytania – i w jakiej kolejności zadane – prowadzą do wolności, a które nie. Jednocześnie wygłaszał swoje mowy w formie pytanie – odpowiedź, dzięki czemu miał całkowitą pewność, jakiego rodzaju pytania będą przez niego wyjaśniane.

Jeśli więc szukasz w naukach Buddy odpowiedzi, to żeby z nich odnieść jak największą korzyść, powinieneś mieć jasność, jakie pytania chcesz zadać oraz sprawdzić, czy są one zgodne z pytaniami, na jakie nauki te miały pierwotnie odpowiadać. Dzięki temu odpowiedzi nie zwiodą cię.

Dobrym przykładem jest nauka o braku istoty [anattā]. Wielu uczniów interpretuje ją jako odpowiedź Buddy na dwa pytania, które w historii poważnych rozważań zadawano najczęściej: „Kim jestem?” i „Czy posiadam prawdziwe »ja«?”. W świetle tych pytań wydaje się, że nauka Buddy jest nauką o nieistnieniu „ja”, bo odpowiada na oba pytania albo „bezwąrunkowo nie”: „ja” nie istnieje, albo „warunkowo nie”: nie istnieje odseparowane „ja”. Jednak pewnego razu spytano Buddę wprost, czy istnieje „ja”,

odmówił odpowiedzi, tłumacząc, że powiedzenie „tak” lub „nie” prowadziłyby w tym wypadku do stworzenia skrajnych form błędnego poglądu, blokujących drogę do Przebudzenia. Odpowiedzi „tak” lub warunkowe „nie” prowadziłyby do stworzenia przywiązania: nadal Ignąłbyś do takiego poczucia „ja”, jakie zdefiniowałeś. Bezwarunkowe „nie” skutkowałoby zdziwieniem i zraziłoby cię, ponieważ czułbyś, że zaprzeczono twojemu poczuciu najgłębszej wewnętrznej wartości.

Pytanie „kim jestem?” trafiło na listę pytań, na które nie ma dobrej odpowiedzi. Prowadzą one do stanu, który:

[...] jest zagłębianiem się w poglądy, nieprzepastne poglądy, nieprzeniknione poglądy, bycie targanym przez poglądy, opłataniem się poglądami, jarzmem poglądów. Przez to jarzmo poglądów, o mnisi, niepouczony, pospolity człowiek nie jest wyzwolony od narodzin, starości, śmierci, żalów, lamentów, krzywd, smutków i rozpacz.

Sabbāsava Sutta (MN.002–*Mowa o wszystkich skazach*)

Innymi słowy, każda próba udzielenia odpowiedzi na te pytania jest nieumiejętną kammą, blokującą drogę do prawdziwej wolności.

Skoro celem nauki o braku istoty nie jest udzielenie odpowiedzi na tego rodzaju pytania, to na jakie pytania ona odpowiada? Na podstawowe: „Co jest umiejętnie?” Tak naprawdę wszystkie nauki Buddy są bezpośrednią lub pośrednią odpowiedzią na to pytanie. Jego wielkim odkryciem było to, że cała nasza wiedza i niewiedza, odczuwane przez nas przyjemność i ból, pochodzą z naszych działań, naszej kammy. Tak więc poszukiwanie prawdziwej wiedzy i prawdziwego szczęścia sprowadza się do tego, czy nasze czyny są umiejętnie. W tym wypadku precyzyjne pytanie brzmi: „Czy identyfikowanie się z »ja« jest umiejętnym działaniem?”. A odpowiedź brzmi: „Tylko do pewnego stopnia”. Istnieją obszary, w których potrzebujesz zdrowego poczucia „ja”, żeby umiejętnie działać. Mądrze jest utrzymać w nich poczucie „ja”. Ale stopniowo, w miarę jak umiejętnie zachowanie będzie się stawać twoją drugą naturą, a twoja wrażliwość będzie się rozwijać, zaczniesz zauważać, że nawet najdelikatniejsza identyfikacja z „ja” jest szkodliwa i krzywdząca. Dlatego musisz ją puścić.

Tak jak w przypadku zdobywania każdej innej umiejętności, tak i tu, na drodze do mistrzostwa trzeba pokonać kolejne stopnie. A ponieważ zadawanie pytań jest pewnym rodzajem działania, to pytania te powinny nie tylko rozpoczynać się od poruszenia kwestii umiejętności, ale też powinny być umiejętnie same w sobie – tak aby podejście do danej kwestii było umiejętne. Każdy stopień umiejętnego działania został więc zdefiniowany przez Buddhę zestawem pytań, które w strategiczny sposób kierują twoją uwagę i kształtują myślenie. Właściwie pytania zalecane przez Buddhę można uznać za mapę praktyki: rozpoczynasz od pytań, które zakładają istnienie „ja” i korzystasz z tego założenia, żeby zmotywować się do coraz bardziej zręcznego działania. Dopiero po tym, gdy osiągniesz odpowiedni poziom umiejętności, pytania zaczną dekonstruować twoje poczucie „ja” przez wskazywanie rzeczy, jakie uznajesz za „ja” i ujawnianie, że tak naprawdę one nie są tobą. Kiedy zabraknie innych możliwości, proces identyfikacji z „ja” nagle się zatrzyma – a umysł otworzy się na wolność. Jeśli więc umiejscowisz naukę o braku istoty we właściwym dla niej kontekście – konkretnym schemacie pytań – zauważysz, że nie jest ona niewłaściwą odpowiedzią wynikającą z niewłaściwie postawionego pytania. Jest ona raczej wspaniałym narzędziem prowadzącym do wyzwolenia.

Buddha zaleca, aby rozpocząć od zadania nauczycielowi poniższych pytań: „Co jest umiejętne? Co jest nieumiejtne? Które działanie, podjęte przeze mnie, spowoduje na dłuższą metę moją krzywdę i cierpienie? A które – dobrobyt i szczęście?”. Mimo że dwa ostatnie pytania wprowadzają pojęcia „ja” i „mój”, to nie ma na nie nacisku. Został on położony na działanie, na rozwijanie umiejętności, na wykorzystywanie zainteresowania „mną” i „mojego dobrobytu” do skierowania działań w stronę osiągnięcia prawdziwego szczęścia.

Odpowiedzi Buddy na te wstępne pytania przypominają kurs przetrwania w dziczy. Najpierw pojawiają się nakazy i zakazy. Instruktor powiedziałby: „Jeśli zaczniesz na ciebie szarżować łoś, uciekaj. Jeśli niedźwiedź, nie”. Odpowiadające temu nakazy i zakazy Buddy to dziesięć wskazówek dotyczących ciała, mowy i umysłu. Wskazówki dotyczące ciała to: nie zabijaj, nie kradnij, nie prowadź niewłaściwego życia seksualnego. Wskazówki dotyczące mowy: nie kłam, nie obgaduj, nie obrażaj, nie zajmuj się bezmyślną paplaniną. Dla umysłu: porzuć chciwość, porzuć niechęć, kultywuj właściwe poglądy. To są podstawowe zasady Buddy pozwalające przetrwać twojemu szczęściu. Wiele z jego nauk jest po prostu rozwinięciem tych dziesięciu punktów.

Ale, jak powiedziałby ci każdy instruktor, do przetrwania trzeba czegoś więcej, niż tylko podstawowych zasad. Musisz uważać na to, co nie zostało opisane w zasadach. Musisz nauczyć się wykorzystywać swoją siłę, spostrzegawczość, wyobraźnię i pomysłowość, żeby pozbyć się nieumiejętnych nawyków i stworzyć nowe, które wypełnią powstałe puste miejsca. Dzięki temu będziesz mógł wygodnie żyć w dziczy, szanując niedźwiedzie, łosie i inne otaczające cię niebezpieczeństwa, bez poczucia, że jesteś przez nie przytłoczony.

To samo dotyczy umiejętności, o których mówił Buddha: oprócz przestrzegania nakazów i zakazów musisz nauczyć się, jak wykorzenić przyczyny nieumiejętnego zachowania, tak abyś mógł osiągnąć biegłość we wszystkich dziedzinach życia, nawet tych, do których nie odnoszą się nakazy i zakazy. Istnieją trzy przyczyny nieumiejętnego zachowania: chciwość, niechęć i ułuda. Złudzenie jest najbardziej podstępne, ponieważ nie pozwala ci dostrzec, że istnieje. Jedynym sposobem, aby to przezwyciężyć, jest nieugięte obserwowanie, przyglądanie się swoim działaniom w kategoriach przyczyny i skutku, ocenianie ich krótko- i długoterminowych skutków dotyczących ciebie i innych.

A to wymaga nauczania się zadawania właściwych pytań. Za każdym razem, gdy chcesz podjąć działanie, zapytaj siebie: „Czy działanie, które chcę podjąć, prowadziłoby do mojej krzywdy, czyjejś krzywdy, czy do jednego i drugiego? Czy jest to działanie nieumiejętne, z przykrymi skutkami, z przykrymi wynikami?”. Jeśli przewidujesz wyrządzenie krzywdy, nie podejmuj działania. Jeśli nie – kontynuuj i działaj. Podczas działania zapytaj siebie, czy nie ma ono żadnych nieprzewidzianych złych konsekwencji. Jeśli takie konsekwencje są, zatrzymaj się. Jeśli ich nie ma, kontynuuj działanie. Po zakończeniu działania przyjrzyj się jego faktycznym krótko- i długoterminowym skutkom. Jeśli krzywdę spowodowały słowa lub czyny, opowiedz o tym praktykującemu doświadczonemu przyjacielowi, który podąża Ścieżką (po to Buddha założył Saṅghę) i wysłuchaj rady tej osoby. Jeśli błędne działanie było wyłącznie aktem umysłu, postaraj się rozwinąć niechęć do takiego sposobu myślenia. W obu wypadkach postanów, że nigdy nie powtórzysz tego samego błędu i wykorzystaj swoją pomysłowość, żeby trzymać się tego postanowienia. Jeśli jednak długoterminowe skutki pierwotnego działania nie przyniosły cierpienia, czerp radość i satysfakcję z podążania właściwą ścieżką i kontynuuj swój trening.

Trzymanie się tego sposobu zadawania pytań sprzyja pojawieniu się dwóch istotnych rezultatów. Po pierwsze staniesz się bardziej wrażliwy na swoje działania i będziesz miał większy szacunek dla ich skutków, zarówno teraźniejszych, jak i późniejszych. W odróżnieniu od dziecka, które mówi: „To już było złamane, kiedy na to nadepnałem”, ty zdajesz sobie sprawę, kiedy psujesz jakieś obiekty – fizyczne lub umysłowe – a kiedy nie. Jednocześnie zyskujesz władzę nad wzorcami działania i skutku. Stajesz się coraz lepszy w radzeniu sobie z różnymi sprawami bez psucia ich, a to z kolei sprzyja zdrowemu poczuciu „ja”, opartemu na kompetencjach i umiejętnościach. Twoje poczucie „ja” staje się wystarczająco mocne, żeby swobodnie przyznawać się do błędów, wystarczająco dojrzałe, żeby się z nich uczyć, wystarczająco szybkie, żeby zauważać natychmiastowe skutki swoich działań, a jednocześnie wystarczająco cierpliwe, by dążyć do osiągnięcia długoterminowych celów. To „ja” ufa sile swojej spostrzegawczości, posiada również skromność niezbędną do uczenia się z doświadczeń i porad innych.

Powyższe dwa rezultaty – wrażliwość na efekty swoich działań i właściwe poczucie „ja” – umożliwią ci osiągnięcie takiego poziomu skupienia umysłowego, które będzie solidne i wartościowe. Przewyciężysz przeszkodę, jaką jest niepewność co do tego, czy coś jest umiejętnie czy nieumiejętne. Będziesz też w stanie rozwinąć umiejętnie cechy niezbędne do osiągnięcia skupienia umysłu. Gdy rozwija się ześrodkowana uwaga, dzieje się ciekawa rzecz: twoja wrażliwość na działania i poczucie „ja” stykają się ze sobą. Zaczynasz postrzegać swoje „ja” nie jako obiekt, ale jako czynność, proces tworzenia „ja” i tworzenia „mojego”, podczas którego wciąż na nowo kształtujesz poczucie tożsamości. Zaczynasz też zauważać, że to kreowanie „ja” – nawet jeśli owocuje najbardziej umiejętnym „ja”, jakie mogło powstać – nieuchronnie prowadzi do cierpienia.

Dlaczego? Ponieważ każde poczucie „ja” lub „moje” związane jest z przywiązaniem – nawet wtedy, gdy twoje skupienie jest dostrojone do poczucia nieskończonej świadomości. A każde przywiązanie jest krzywdzące. Musisz więc pozbyć się nawyku tworzenia „ja” i „moje”, by w najwyższym stopniu rozwinąć umiejętnie działanie. Jednak żeby to zrobić, potrzebny jest kolejny zestaw pytań.

Są to pytania, które wprowadzają strategię braku istoty. Buddha zaleca skoncentrowanie się na jakimkolwiek zjawisku, wokół którego możesz wy-czuć „ja” lub „moje”, i zadanie serii pytań, zaczynając od: „Czy to jest stałe czy

niestałe?”. Jeśli identyfikujesz się ze swoim ciałem, spójrz na nie. Zobaczysz, że odczuwa ono głód i pragnienie, że się starzeje, a jego przeznaczeniem jest choroba i śmierć. „A czy coś niestałego przynosi spokój czy powoduje cierpienie?”. Przyjrzyj się staraniom znalezienia stałego szczęścia wynikającego z posiadania ciała, a zobaczysz, jak bardzo jest to stresujące. „Czy trafne jest więc postrzeganie tego, co jest niestałe, krzywdzące, podlegające zmianom jako: »To moje. To moje `ja. To jest to, czym jestem«?”.

Kontynuuj ten sposób badania, kierując się do wewnątrz, poprzez kolejne warstwy zdarzeń fizycznych i umysłowych, aż do momentu, kiedy będziesz mógł zająć się sztabem głównym, czyli tym „ja”, które zarządza nie tylko stabilnością skupienia, ale także wewnętrznym dialogiem składającym się z pytań i odpowiedzi. Umocniony stabilnością i spokojem, wynikającymi z silnego skupienia, możesz teraz rozpocząć dekonstrukcję „ja” bez obaw o to, co się stanie, kiedy już go nie będzie. A kiedy dekonstrukcji ulegną intencje składające się na „ja”, stanie się coś dziwnego. Wygląda to tak, jak gdybyś wyciągnął najważniejszą nić spajającą tkaninę i wszystko zaczynało rozwiązywać się samo. Opada wszystko, do czego można by się przywiązać. Pozostaje całkowita, absolutna wolność – wyzwolenie od czasu i przestrzeni, od „ja” i „nie-ja”, bo „ja” oraz „brak ja” są jedynie rodzajami rozpoznania, które ta wolność przekracza.

Jeśli doświadczyłeś takiej wolności choćby przez jeden pouczający moment, to docenisz zręczność, z jaką nauka o braku istoty odpowiada na pytanie: „Co jest umiejętne?”, i zrozumiesz, dlaczego Buddha zalecał pominięcie pytania: „Kim jestem?”. Po pierwsze nie doprowadziłoby cię ono do wolności, a nawet mogłoby jej zaszkodzić. Twoje „ja” jest bowiem czynnością i każda próba zdefiniowania go przed poznaniem procesów związanych z czynnościami, doprowadziłaby do tego, że goniłbyś cienie, nie koncentrując się na prawdziwej pracy. Jakakolwiek próba dekonstrukcji twojego „ja”, zanim stanie się ono zdrowe i dojrzałe, doprowadziłaby do uwolnienia neurotyczności i niepewności: po prostu uciekałbyś od nieuporządkowanych, źle zarządzanych części twojego życia. Dodatkowo jakakolwiek odpowiedź na pytanie: „Kim jestem?”, zupełnie nie nadawałaby się do opisu wolności, którą właśnie odnalazłeś, ponieważ stanowi ona osobny wymiar, w którym nie obowiązują pojęcia „ja”, „nie-ja”, „jestem”, „nie jestem”.

Jedyne pytanie, jakie cię jeszcze zajmuje, to pytanie o sposób usunięcia nadal istniejących i ukrytych w umyśle przyczyn nieumiejętnego działania. Jak obiecuje Buddha, kiedy tylko je wykorzenisz, nic nie będzie już stało na drodze do pełnej i ostatecznej wolności. W takiej wolności umysłowi nie brakuje niczego i nie ma on niczego w nadmiarze. Nie istnieją złudzenia, które mogłyby ukształtować palące pytanie. Nie istnieje też chciwość ani niechęć, które wyposażyłyby je w kły. Pozostają tylko pytania bonusowe: w jaki sposób możesz najlepiej wykorzystać umiejętności, które rozwinąłeś, i jak posługiwać się nimi dla pożytku świata?

O co jeszcze mógłbyś zapytać?

WOLNOŚĆ OD STRACHU

Pewien antropolog spytał szamana z Alaski o wierzenia jego ludu. Po chwili zastanowienia szaman odpowiedział: „Słuchaj, my nie wierzymy. My się boimy”.

Te słowa mnie zaintrygowały. Jednak bardziej zadziwiły mnie reakcje moich znajomych. Niektórzy mówili, że szaman nieświadomie podzielił religię na prymitywną i cywilizowaną. Religia prymitywna opiera się na dziecięcym strachu, cywilizowana – na miłości, zaufaniu i radości. Inni uznali, że szaman pozbawiony pretensjonalnych, zakłamanych aspiracji właściwych religii cywilizowanej, wskazał na prawdziwe źródło wszystkich systemów religijnych.

Jeśli wnिकniesz w sens tych dwóch opinii, zauważysz, że podstawą pierwszej z nich jest przekonanie, że strach jest naszą największą słabością. Kiedy go przezwyciężymy, staniemy się silni. Podstawą drugiej jest postrzeganie strachu jako najszczerzej odpowiedzi na nasze główne słabości, którymi są starość, choroby i śmierć – słabości, których nie da się pokonać zmianą nastawienia. Jeśli jednak nie poznamy naszych najgłębszych lęków, nie będziemy umieli się ochronić przed realnymi niebezpieczeństwami.

Która z tych postaw wobec strachu jest dziecinna, a która dojrzała? Czy obie zawierają elementy prawdy? Jeśli tak, to jak je połączyć? Trzeba przeformułować te pytania, żeby uzyskać najpełniejszą odpowiedź: w jakim stopniu strach jest użyteczną emocją, a w jakim nie? Czy odgrywa jakąś rolę w procesie pozbywania się lęku?

Buddyjska odpowiedź jest nieco bardziej skomplikowana, co wynika zarówno z tego, że buddyzm ma dwa źródła – cywilizowaną i naturalną tradycję religijną – jak i ze złożonej natury strachu, którą widać nawet w jego najbardziej pierwotnych przejawach.

Wyobraź sobie jelenia w nocy niespodziewanie oświeconego przez myśliwych. Rogacz jest skonsternowany. Rozzłoszczony. Wyczuwa niebezpieczeństwo oraz własną słabość wobec zagrożenia. Chce uciec. Tych pięć elementów: pomieszanie, niechęć, poczucie zagrożenia i słabości, chęć ucieczki, jest obecnych, mniej lub bardziej, w każdym doznaniu strachu. Pomieszanie i niechęć to nieprawidłowe elementy, ponieważ mogą przesłonić jeleniowi możliwości ucieczki, nawet jeśli ma ich kilka. Podobnie jest z ludźmi. Błędy i podłości, jakie popełniamy pod wpływem strachu, wynikają z pomieszania i niechęci.

Istnieją także podłości, których się dopuszczamy w samozadowoleniu, nieświadomi zagrożeń. Zachowujemy się w sposób pozbawiony wrażliwości, przekonani, że ujdzie nam to na sucho. Ostatnie trzy elementy strachu – poczucie słabości, zagrożenia i pragnienie uniknięcia niebezpieczeństwa – są potrzebne do ochrony przed złem, jakie rodzi zbytńia pewność siebie. Bez pomieszania i niechęci te trzy elementy stają się pozytywną właściwością – uważnością – czymś tak istotnym w praktyce medytacyjnej, że Buddha poświęcił temu swoje ostatnie słowa. Niebezpieczeństwa tego świata są prawdziwe. Twoje słabości są prawdziwe. Dopóki ich sobie wyraźnie nie uświadomsz ani nie poszukasz rozwiązania, dopóty nie pozbędziesz się strachu ani jego przyczyn. To tak jak z jeleniem: jeśli ufnie patrzy na światła zabójcy, skończy przywiązany do zderzaka.

Aby całkowicie wyzwolić umysł ze strachu, nie możesz zaprzeczać, że nie ma żadnego powodu, żeby się bać. Musisz przezwyciężyć przyczynę lęku: słabość umysłu wobec realnych niebezpieczeństw. Subtelność podejścia Buddy do tej sprawy widać w jego naukach o procesie pomieszania lub raczej – zgodnie z buddyjską terminologią – procesie ułudy, który zmienia strach w coś niewłaściwego. W całej złożoności lęku złudzenie jest tym czynnikiem, który sam w sobie stanowi największą słabość umysłu i jednocześnie jest dla niego największym zagrożeniem. Dlatego Buddha, rozważając problem strachu, skupia się na złudzeniach i atakuje je na dwa sposoby. Nie tylko uświadamia ci, jak ważną rolę odgrywają one w przekształcaniu strachu w szkodliwe emocje, lecz także pomaga zbudować wewnętrzną siłę prowadzącą do wglądów, dzięki którym wyzwolisz umysł z iluzji. W ten sposób

znika czynnik sprawiający, że strach jest nieumiejętny, a tym samym twój umysł już go nie odczuwa.

Można zauważyć, że iluzje na dwa sposoby zatruwają strach i podlegają do robienia niewłaściwych rzeczy. Po pierwsze złudzenia oplatające strach mogą przyczynić się do błędnej oceny niebezpieczeństw, jakie napotykasz – widzisz je tam, gdzie ich nie ma, oraz nie dostrzegasz tam, gdzie są. Jeśli zafiksujesz się na nieistniejących lub błahych zagrożeniach, zmarnujesz czas i energię na obronę przed nimi, co odwróci twoją uwagę od rzeczywistych niebezpieczeństw. Z drugiej strony, jeśli wyrzucisz z głowy poważne zagadnienia, takie jak starość, choroba i śmierć, zaczniesz popadać w samouwielbienie oraz lgnąć do rzeczy – do ciała, twoich bliskich, dobytku, poglądów – co w efekcie skaze cię na starość, chorobę, rozłąkę i śmierć. Pozwolisz pragnieniom zawładnąć umysłem. Z tej bezkarności powstaje wiele zła, gdyż tkwisz w przekonaniu, że jesteś poza zasięgiem konsekwencji złych czynów – że one nigdy nie wrócą, by cię zranić.

Im silniejsze jest twoje przekonanie o bezkarności oraz uczucie samozadowolenia, tym bardziej jesteś zszokowany i zdziwiony, gdy znajdziesz się w prawdziwym niebezpieczeństwie. To prowadzi do powstania drugiego sposobu, w jaki iluzje, które otaczają twoje lęki, pobudzają niewłaściwe czyny: reagujesz na rzeczywiste groźby tak, że zamiast je niwelować – tworzysz nowe. Gromadzisz majątek, żeby czuć się bezpiecznie, lecz tylko wzbudzasz zazdrość u innych. Budujesz mury, żeby się chronić przed niebezpiecznymi ludźmi, ale te mury stają się twoim więzieniem. W ten właśnie sposób gromadzisz broń, której z łatwością można użyć przeciwko tobie.

Gdy dostrzegasz zagrożenie dla życia lub dorobku, zaczynasz wierzyć, że zyskasz siłę i bezpieczeństwo dzięki zabijaniu innych bądź niszczeniu ich własności – to najgorsza reakcja na strach. Złudzenie, dominujące w strachu, powoduje utratę perspektywy. Gdyby inni postępowali tak samo, wiedziałbyś, że to błąd. Natomiast, kiedy to ty czujesz się zagrożony, twoje standardy się zmieniają, zaś perspektywa kurczy, i to, co niewłaściwe, staje się słuszne dopóty, dopóki wyrządzasz krzywdę innym.

Prawdopodobnie najbardziej kłopotliwą ludzką słabością jest niezdolność do zaufania sobie po to, by robić tylko to, co właściwe – nawet gdy wszystko wokół się wali. Jeśli normy dotyczące tego, co słuszne i niesłuszne, mają znaczenie tylko wtedy, gdy jest to dla ciebie wygodne, w rzeczywistości nie mają żadnego znaczenia.

Na szczęście ta sfera życia, która stwarza najwięcej niebezpieczeństw i wywołuje niepewność, jest sferą, w której – dzięki treningowi – możesz najwięcej zmienić i wypracować najlepszą kontrolę. I chociaż starość, choroba i śmierć nieubłaganie zagrażają ci już od chwili narodzin, to jednak złudzenia nie muszą. Iluzji można się pozbyć. Jeśli przemyślenia i kontemplacje powodują, że stajesz się uważny w rozpoznawaniu niebezpieczeństw, możesz być odpowiednio zmotywowany do pokonania ich. Jednakże wglądy wynikające z przemyśleń i kontemplacji nie wystarczą do pełnego zrozumienia i odrzucenia ułudy. Tak samo jest z każdą rewolucją: nieważne, jak intensywnie myślisz o sprawie, dopóki sam nie zgromadzisz wojsk i nie zaczniesz walczyć z przeciwnikiem, dopóty nie poznasz jego sztuczek i siły. Twoje oddziały zaczną wygrywać, dopiero gdy same nauczą się forteli i staną się silniejsze. Identycznie jest z ułudą: gdy wzmocnisz umysł, będziesz mógł przejrzeć na wskroś iluzje, które są pożywieniem lęku. Ponadto ta siła może sprawić, że już nigdy nie będziesz narażony na niebezpieczeństwa.

Kanon wymienia pięć takich sił: przekonanie, wytrwałość, uważność, skupienie i wnikliwość. Podkreśla też rolę uważności, która rozwija pozostałe, ponieważ dzięki niej konkretne iluzje są niszczone przez poszczególne siły, a także neutralizowana jest słabość umysłu, gdy ten ma do czynienia ze strachem. Oznacza to, że żadna z tych sił nie działa brutalnie, każda bowiem zawiera element mądrości i wnikliwości.

Przekonanie – jedna z pięciu sił – wymaga dłuższego wyjaśnienia zarówno dlatego, że należy do najbardziej niezrozumianych oraz niedocenianych czynników na Ścieżce buddyjskiej, jak i ze względu na sporą liczbę złudzeń, którym się przeciwstawia.

Chodzi tu o przekonanie związane z zasadą kammy. O wiarę w to, że przyjemność oraz ból, które odczuwasz, zależą od intencji kierujących czynami. To przekonanie przeciwdziała następującej iluzji: „Trzymanie się zasad moralnych w obliczu zagrożenia nie leży w moim interesie”. I atakuje ją na trzy sposoby.

Po pierwsze podtrzymuje kammiczną zasadę przyczyny i skutku, zwaną czasami efektem bumerangu lub pluciem pod wiatr. Jeśli masz nieczyste intencje, to – niezależnie od sytuacji – zło do ciebie wróci. Nawet jeśli szkodliwe czyny, takie jak zabijanie, kradzież czy kłamstwo, przyniosą tymczasowe korzyści, to w ostatecznym rozrachunku niekorzystne skutki dotkną właśnie ciebie.

I na odwrót, ta sama zasada może sprawić, że będziesz odważny w czynieniu dobra. Jeśli jesteś przekonany, że skutki umiejętnych intencji wrócą do ciebie, nawet pomimo śmierci, to łatwiej ci będzie o poświęcenia potrzebne w długotrwałych wysiłkach zapewniających dobro tobie oraz innym. Bez względu na to, czy w tym życiu zobaczysz rezultaty właściwego postępowania czy nie, będziesz przekonany, że dobro, które uczyniłeś, nie przepadnie. W ten sposób wykształcisz odwagę do stworzenia zapasów umiejętnych czynów – hojnych i szlachetnych – które wytyczają pierwszą linię obrony przed zagrożeniem i strachem.

Po drugie dzięki silnemu przekonaniu dajesz pierwszeństwo odpowiedniemu stanowi umysłu, który kształtuje twoje zamiary. Taka postawa przeciwdziała wnioskowi wynikającemu z pierwszego rodzaju złudzenia: „A co, jeśli trzymanie się moich zasad, ułatwi innym zranienie mnie?”. Wynikają one z iluzji, że życie jest najcenniejszą własnością. Gdyby uznać powyższe twierdzenie za prawdziwe, okazałoby się, że twoja własność jest dość nędzna, bo śmierć nieubłaganie ci ją odbierze. Silne przekonanie postrzega twoje życie jako drogie tylko w tym stopniu, w jakim jest użyteczne do rozwijania umysłu, ponieważ umysł – rozwijany – jest czymś, czemu nic i nikt, nawet śmierć, nie może wyrządzić krzywdy. Jakość życia jest mierzona rodzajem intencji, pod których wpływem działasz, tak jak cennym czasem jest czas poświęcony praktyce lub, jak mawiał Buddha:

Od tego, kto by sto lat
prowadził niemoralny żywot,
nie wykształcając umysłu stabilnego,
lepsze byłoby spędzenie dnia jednego,
przeżyte przez człeka pocziwego
w jhānie zanurzonego.

Dhammapada (Dhp.110 – *Podstawy Dhammy*)

Po trzecie silne przekonanie wymaga bezwarunkowej szczerości [w sferze etycznej]. Nawet gdy inni odrzucają swój najcenniejszy atrybut – własną uczciwość – nie oznacza to, że ty także masz to zrobić. Zasada kammy działa nie tylko w godzinach szczytu lub w pewnych okresach dnia lub tygodnia. Prawo kammy działa na okrągło, bez przerwy, we wszystkich zakątkach kosmosu i w każdym momencie.

Niektórzy uważali, że po odkryciu zasady współzależności Buddha uznał również, że moralność podlega pewnym zależnościom. To zasadnicze nieporozumienie. Współzależność wcale nie oznacza, że wszystko jest wymienne i przypadkowe. To tak jak z teorią względności. Względność nie oznacza, że wszystkie rzeczy są relatywne. Zamienia tylko czas i masę – długo uważane za stałe – na inną, nieoczekiwaną stałą: prędkość światła. Masa i czas mogą być relatywne w stosunku do specyficznego inercyjnego układu odniesienia, którym jest prędkość światła, jednak prawa fizyczne są stałe we wszystkich inercyjnych układach bez względu na przyspieszenie. Prędkość światła jest zawsze taka sama.

Rozumując analogicznie, współzależność oznacza, że istnieją pewne niezmiennie prawidłowości w stosunku do przypadkowości i zmienności – jedną z takich prawidłowości jest ta, że niewłaściwe intencje, bazujące na pożądaniu i złudzeniach, zawsze są przyczyną przykrych rezultatów.

Jeśli przyjmiesz tę prawidłowość za pewnik, ważniejszy niż odczucia i opinie, zaczniesz działać bardziej pomysłowo w chwilach zagrożenia. Zamiast reagować niewłaściwie i odruchowo, znajdziesz rozwiązania wykraczające poza utarte schematy i zapobiegające wszelkim zagrożeniom oraz nabierzesz lekkości i precyzji w działaniu.

Musisz także pamiętać, że Buddha uczył zasady współzależności nie dlatego, żeby skłonić nas do akceptacji nieuchronności zmian, ale dlatego, żeby pokazać, w jaki sposób można opanować prawidłowości będące podstawą zmian, żeby wykroczyć poza współzależność i wszelkie zmiany. Jeśli chcesz dotrzeć do nieuwarunkowanego – czyli najprawdziwszego bezpieczeństwa – twoja uczciwość musi być nieuwarunkowana, musi być darem tymczasowego bezpieczeństwa nie tylko dla tych, którzy dobrze cię traktują, lecz dla wszystkich, bez wyjątku. Jak wspominają teksty, jeśli powstrzymasz się od wyrządzania krzywdy innym, przekazesz wielki dar – wolność od niebezpieczeństwa – nieskończonej liczbie istnień oraz zapewnisz sobie nieograniczoną wolność.

Tego rodzaju przekonanie i uczciwość wymagają dużego wysiłku. Będą niestabilne, dopóki nie poczujesz smaku nieuwarunkowanego. Dlatego właśnie muszą być wzmocnione dodatkowymi siłami. Trzy środkowe – wytrwałość, uważność i skupienie – działają wspólnie. Przekonanie, w formie Właściwego Wysiłku, neutralizuje złudzenia o tobie jako o słabej istocie, niemającej szans w pojedynku ze strachem, któremu musisz ulec za każdym

razem, gdy się pojawi. Właściwy Wysilek uczy, jak eliminować łagodniejsze, nieodpowiednie cechy, a potem zastępować je właściwymi. Kiedy niekorzystne cechy przybiorą na sile, będziesz mógł odeprzeć je za pomocą tych właściwych – twoich sojuszników. Siła uważności pomaga w tym dwójako: przypomina o niebezpieczeństwie ulegania strachowi oraz instruuje, by nie skupiać uwagi na obiekcie strachu, lecz na strachu jako zdarzeniu mentalnym, które można obserwować z zewnątrz, bez przyłączania się do zabawy. Siła skupienia prowadzi umysł do stałego, dobrego punktu oparcia, dzięki czemu nie jesteś zmuszony do identyfikowania się z lękiem, a wewnętrzne i zewnętrzne niebezpieczeństwa stają się mniej groźne.

Zanim to nastąpi, umysł nie może doświadczyć uniwersalnej stałości, najpierw musi wyrwać z korzeniami przyczyny dotychczasowego pojawiania się i znikania. Pomaga mu w tym wnikliwość, która wzmacnia cztery wcześniejsze siły. To dzięki wnikliwości umysł dostrzega przyczyny ciągłych nawrotów „ja” i „moje” w twoim odczuwaniu oraz uświadamia ci, że nie są one wbudowane w to doświadczenie. Stanowią bowiem powtarzalne procesy tworzenia „ja” i „moje”, w których rzutujesz te pojęcia na własne doświadczenia i identyfikujesz się z obiektami ulegającymi starości, chorobie i śmierci. Również dzięki wnikliwości umysł dostrzega wewnętrznych zdrajców: Ignięcie, odpowiedzialne za powstawanie „ja” i „moje”, oraz iluzję, zmuszające cię do wiary w nie, w momencie, gdy się akurat pojawiają. Dowiadujesz się, że to właśnie z tego poziomu złudzeń, starość, choroba i śmierć jawią się jako niebezpieczne. Jeśli przestaniesz się identyfikować z obiektami podlegającymi tym zagrożeniom, przestaniesz się bać tych zjawisk. A wtedy umysł nie będzie miał powodu, by kiedykolwiek zrobić coś niewłaściwego.

Kiedy ten poziom wnikliwości dojrzewa i wydaje owoc wyzwolenia, twoja największa niepewność – niezdolność do zaufania sobie – znika. Wolny od „ja” i „moje” zauważasz, że czynniki tworzące strach – zarówno te umiętne, jak i nieumiejtne – także zniknęły. Nie ma już pomieszania ani niechęci: umysł jest silny w obliczu niebezpieczeństwa, nie ma niczego, przed czym musiałbyś uciekać.

W ten właśnie sposób zadane na nowo pytania, związane ze spostrzeżeniami szamana, znalazły swoje odpowiedzi. Boisz się, ponieważ wierzysz w „ja”. Wierzysz w „ja” przez złudzenia związane ze strachem. Paradoksalnie, tylko jeśli kochasz siebie wystarczająco mocno, żeby bać się cierpienia pochodzącego z przywiązania i niewłaściwych działań, zaczniesz szukać drogi

wyjścia i wykształcisz siły potrzebne do walki z żądzą, ułudą i przywiązaniem. Dlatego cały ten zestaw powiązań – „ja”, strach, urojenia i przywiązania – rozpuszcza się. Zostaje wolność, jedyne prawdziwe bezpieczeństwo.

Ta nauka może być nikłą pociechą dla tych, którzy pragną niemożliwego: bezpieczeństwa dla swoich przywiązań.

Gdy zamieni się niemożliwe do osiągnięcia bezpieczeństwo na nadzieję, zyskuje się szczęście, całkowicie niezależne i wolne od wszelkich uwarunkowań. Kiedy to zrobisz, zrozumiesz, że to się opłaca. Jak wyznał jeden z uczniów Buddy: „Przedtem, kiedy byłem głową rodziny, odczuwałem błogość majestatu, miałem strażników wewnątrz i na zewnątrz królewskich komnat, w środku i na obrzeżach miasta, w kraju i na jego granicach. Ale nawet tak dobrze strzeżony i ochraniający tkwiłem w strachu, panice, niepewności i bojaźni. Teraz, kiedy spaceruję sam w lesie, pod drzewami lub w pustym pomieszczeniu, jestem wolny od strachu, paniki, bojaźni, trosk, niepokoju... pewny, z zaspokojonymi potrzebami i umysłem jak u dzikiego jelenia. Oto jedyna myśl, którą powtarzam: »Jakaż błogość! Jakaż błogość!«”.

Jeleń, o którym mówił, z pewnością nie stoi w oślepiającym świetle reflektorów. To jeleń bezpieczny, swobodnie kroczący w dziczy. Wolność od przywiązań, zwana „świadomością bez podstawy”, czyni go czymś więcej niż jeleniem. Światło przenika na wskroś ciało zwierzęcia. Myśliwy nie może strzelać, bo nic nie widać.

SAMŚĀRA

Saṃsāra dosłownie oznacza „wędrowkę”. Wielu ludzi uważa, że to słowo jest nazwą miejsca, w którym obecnie żyjemy – miejsca, które opuszczamy, wchodząc w Nibbāṇę. Ale we wczesnych tekstach buddyjskich saṃsāry dotyczyło pytanie „co robimy?”, a nie „gdzie jesteśmy?”. Tak więc nie chodzi o miejsce, tylko o proces, o ciągłe tworzenie światów i zamieszkiwanie ich. Gdy jeden świat upada, znika, tworzysz inny i zostajesz w nim. W tym samym czasie spotykasz ludzi, którzy również stworzyli swoje światy.

Zabawa oraz kreatywność mogą być czasem przyjemne i całkiem nieszkodliwe, o ile nie powodują zbyt wiele cierpienia. Światy, które tworzymy, wciąż zapadają się i zabijają nas. Wejście w nowy świat wymaga wysiłku: to nie tylko ból i ryzyko, związane z ponownymi narodzinami, ale również

mocne ciosy – umysłowe oraz fizyczne – które nieustannie na nas spadają, od wieku dziecięcego po dojrzałość. Buddha spytał kiedyś mnichów: „Jak myślicie, czego jest więcej: wody w oceanach czy łez, które wylaliście podczas wędrówki [przez światy]?”. I odpowiedział: „Łez”. Pomyśl o tym, gdy następnym razem będziesz obserwował ocean lub bawił się w jego falach.

Zadajemy cierpień nie tylko sobie – tworzone przez nas światy oddziałują ze światami innych. W niektórych przypadkach to oddziaływanie może przynosić obu stronom zadowolenie i korzyści, ale nawet wówczas taka relacja nie trwa wiecznie. Zwykle jednak kontakty z innymi przynoszą cierpienie przynajmniej jednej ze stron, a bardzo często – obu stronom. Utrzymanie jednej osoby, tj. dostarczenie jej ubrania, pożywienia, schronienia oraz dbanie o jej zdrowie, jest źródłem cierpienia zarówno dla tej osoby, jak i tych, którzy muszą pracować lub umrzeć, by potrzeby te zaspokoić. Gdy pomyślisz o całym tym cierpieniu, uświadomisz sobie, że proces tworzenia świata wiąże się z wyzyskiem innych, że w istocie jest bardzo prymitywny.

To właśnie dlatego Buddha poszukiwał drogi pozwalającej zakończyć tę wędrówkę. Gdy ją odnalazł, namawiał innych, by również nią kroczyli. Ponieważ wędrówka [saṃsāra] jest doświadczeniem każdego z nas, to każdy może ją zakończyć samodzielnie, niezależnie od innych. Takie postępowanie byłoby egoistyczne, gdyby saṃsāra była miejscem – jedna osoba szukałaby wyjścia, bez oglądania się na innych. Ale gdy zrozumiesz, że jest procesem, nie dostrzeżesz w takim działaniu cienia egoizmu, to tak jakbyś porzucił nałóg lub pozbył się toksycznego przyzwyczajenia. Gdy poznasz sposoby na zakończenie tworzenia własnych światów, będziesz mógł nauczyć innych, jak to zrobić. I już nigdy nie będziesz wyzyskiwać światów innych ludzi, co w efekcie zmniejszy cierpienia wszystkich.

To prawda, że Buddha porównał zatrzymanie saṃsāry do przechodzenia z jednego miejsca do drugiego, konkretnie – do przepłynięcia z jednego brzegu rzeki na drugi. Tego rodzaju porównanie często kończyło się paradoksalnie: ów drugi brzeg nie miał cech takich jak „tutaj”, „tam” czy „pomiedzy”. Mając taką perspektywę, możesz wyraźnie dostrzec, że saṃsāryczne parametry czasu i przestrzeni nie musiały istnieć przed rozpoczęciem twojej wędrówki. Były rezultatem wędrowania.

Dla ludzi przywiązanych do tworzenia światów brak tych dobrze znanych cech jest niepokojący. Ale jeśli jesteś zmęczony nieustannym tworzeniem i niepotrzebnym cierpieniem, możesz to zaakceptować i spróbować się

uwolnić. Zawsze możesz wrócić do budowania, jeśli brak „tutaj” czy „tam” stanie się nie do zniesienia, ale gdy dowiesz się, jak przerwać ten nawyk [tworzenia światów], nigdy więcej nie dasz się skusić saṃsāre.

SAMŚĀRA DZIELONA PRZEZ ZERO

Przyjęto, że Nibbāna – cel praktyki buddyjskiej – nie podlega żadnym przyczynom. Stwierdzenie to wydaje się paradoksalne. Skoro cel nie ma przyczyny, to w takim razie, jak może doprowadzać do niego praktyka z natury przecież podległa przyczynowości? To pytanie zadawano sobie już w starożytności. Stworzona na początku naszej ery Milinda-pañha [część kanonu pālijskiego wg piątego soboru buddyjskiego – przyp. red.], napisana w formie dialogu Króla Milindy z mnichem Nāgaseną, odpowiada właśnie na to pytanie. Nāgasena, odpowiadając, posługuje się analogią. Mówi, że Nibbāna nie podlega przyczynie, jaką jest Ścieżka, która jedynie nas dokądś kieruje. Tak jak droga na szczyt góry nie spowoduje pojawienia się góry – ona tylko tam prowadzi.

Odpowiedź Nāgaseny, pomimo że trafna, nie wyjaśniła tak naprawdę tego problemu w buddyjskiej tradycji. Przez lata wiele szkół medytacyjnych twierdziło, że wytworzenia umysłowe są jedynie przeszkodą na drodze do tego, co nie podlega przyczynom ani wymysłom. I że tylko poprzez nierobienie niczego, a więc bez żadnych wytworzeń umysłu, wyjaśni się to, co nie podlega wytworzeniom.

Pogląd ten był dość uproszczonym rozumowaniem dotyczącym wytworzonej rzeczywistości. Przyczynowości przypisywano charakter liniowy i dopatrywano się w niej absolutnej przewidywalności: x powoduje y, które powoduje z, i tak dalej. Nie było możliwości zmiany uwarunkowań tych przyczyn ani żadnej metody, by, używając przyczynowości, uciec z układu przyczynowego. Jedną z rzeczy odkrytych przez Buddhę dzięki Przebudzeniu był nieliniowy charakter przyczynowości. Aktualne doświadczenia kształtowane są zarówno przez działania w chwili obecnej, jak i czyny z przeszłości. To, co robimy teraz, wpływa na teraźniejszość oraz na przyszłość. Rezultaty przeszłych i teraźniejszych działań nieustannie na siebie oddziałują. Dlatego zawsze jest przestrzeń na dodawanie czegoś nowego do systemu, czegoś, co staje się polem do działania wolnej woli. Jest także miejsce na sprzężenia zwrotne, powodujące, że zdarzenia stają się

bardziej skomplikowane – co zajmująco opisuje teoria chaosu. Rzeczywistość nie przypomina zwykłej linii ani okręgu. Wygląda raczej jak osobliwe trajektorie dziwnych atraktorów lub zbioru Mandelbrot.

Istnieją liczne podobieństwa między teorią chaosu i buddyjskimi wyjaśnieniami przyczynowości. Dlatego warto zbadać te wspólne cechy, by dociec, jak teoria chaosu odpowiada na założenie mówiące, że Ścieżka podlegająca przyczynom może prowadzić do celu niepodlegającego przyczynom. To nie jest próba udowodnienia, że buddyzm jest tym samym, co teoria chaosu, ani tworzenie czegoś w rodzaju pseudonauki. To jedynie szukanie podobieństw wyjaśniających pozorną sprzeczność w naukach Buddy.

Tak się składa, że jedno z odkryć matematyki nieliniowej – będące zarazem podstawą teorii chaosu – wyjaśnia nam tę kwestię. W XIX wieku francuski matematyk Jules Henri Poincaré odkrył, że w każdym fizycznym układzie dynamicznym znajduje się punkt rezonansu. Siły rządzące danym systemem można opisać równaniami matematycznymi, a rezonanse są punktami, w których równania przecinają się w taki sposób, że jedno z nich dzieli się przez zero. Dlatego wynik jest nieokreślony. Oznacza to, że jeśli obiekt należący do układu zabłąka się i trafi w rezonans, to jego zachowanie nie będzie już dłużej determinowane przez siatkę przyczynowo-skutkową definiującą układ. Taki obiekt stanie się wolny.

W praktyce niesłychanie rzadko obiekty wpadają w punkt rezonansu. Równania opisujące bezpośrednie sąsiedztwa rezonansów odchylają trajektorie ciał, które dostają się w te rejony. Ciało wpada w punkt rezonansu jedynie wówczas, gdy jego trajektoria prowadzi bezpośrednio do środka [takiego rezonansu]. Z drugiej strony nie potrzeba skomplikowanych warunków, by powstał rezonans – Poincaré odkrył je, wyliczając powiązania grawitacyjne między trzema ciałami: Ziemią, Słońcem i Księżycem. Im bardziej złożony system, tym większa liczba rezonansów oraz większe prawdopodobieństwo, że obiekty w nie wpadną. Nic więc dziwnego, że meteoryty, w makroskali, oraz elektrony, w mikroskali, czasami wpadają w punkty rezonansu pola grawitacyjnego bądź elektromagnetycznego, gdzie całkowicie uwalniają się od uwarunkowań przyczynowych. Dlatego meteoryty czasem wydostają się poza Układ Słoneczny, a twój komputer czasem zawiesza się bez powodu. Również dlatego któregoś dnia może stać się coś dziwnego z pracą twojego mięśnia sercowego.

Rozumując analogicznie, saṃsāra to system, w którym się znajdujemy – kołowrót wcieleń. A punktami rezonansu są stany „niepodlegające rozróżnieniu”, otwierające się na to, co jest ponad przyczynowością, czyli Nibbāṇ. Siły okalające punkty rezonansu związane są z bólem, cierpieniem i przywiązaniem. Jeśli odepchnięcie spowodowane zostało cierpieniem, a przywiązanie było przyczyną zawrócenia [ze Ścieżki buddyjskiej] – nawet gdy czynniki te były bardzo subtelne – przypominać to może zbliżanie się do punktu rezonansu, by nagle zmienić kurs i podążyć w stronę innej części systemu. Natomiast dogłębna analiza cierpienia i przywiązania, włącznie z rozłożeniem na czynniki pierwsze przyczyn ich powstawania, będzie niczym podążanie nieodwracalną trajektorią wprost w środek rezonansu i doświadczenie całkowitej, niezdefiniowanej wolności.

Rzecz jasna, jest to jedynie analogia, ale dobitnie pokazuje, że nie ma niczego nielogicznego w działaniu prowadzącym do uwolnienia się od wytworzeń umysłowych i przyczynowości. Pokazuje jednocześnie, dlaczego całkowity brak aktywności nie uwolni cię od wytworzeń. Jeśli nic nie robisz, będąc w systemie przyczynowości, nie zdołasz nawet zbliżyć się do rezonansów, w których nie ma rozróżniania. Będziesz porywany przez fale saṃsāry. Jeśli jednak twoim celem będzie dekompozycja cierpienia i lgnięcia, to przebijesz się do punktu, w którym umysł będzie dzielił teraźniejszość przez zero.

ASPEKTY UWAŻNOŚCI

W języku pālijskim medytację określa się terminem: bhāvanā, co dosłownie oznacza „rozwój”. W ten sposób skrótowo określa się rozwój korzystnych właściwości umysłu. Bhāvanā rozumiana jest jako specyficzny rodzaj kammy, czyli intencjonalne działanie prowadzące do jej zakończenia, ciągle jednak kammą pozostające. Znaczenie to dodatkowo uwydatnia inny pālijski termin: kammaṭṭhāna, który określa medytację jako „dostępne działanie”, oraz tajski idiom „czynić starania”. Warto zapamiętać te określenia, ponieważ stanowią przeciwwagę do powszechnego pojmowania medytacji jako ćwiczenia bezczynności, pasywności czy ogarniającej wszystko akceptacji. Pālijskie teksty opisują medytację jako bardzo aktywny proces – taki, który ma swój program wymagający czynnej realizacji. Można o tym przeczytać w tekście opisującym, w jaki sposób Właściwa Uważność wspierana jest przez satipaṭṭhāṇe.

Termin satipaṭṭhāna często tłumaczony jest jako „podstawa uważności”, co sprawia wrażenie, że chodzi o obiekt medytacji. Wrażenie to potęguje się jeszcze bardziej, gdy zapoznamy się z czterema opisywanymi typami satipaṭṭhāny: ciałem, odczuciami, umysłem oraz właściwościami umysłu [naturą zjawisk – przyp. red.]. Po dokładnym prześledzeniu tekstów zobaczymy, że satipaṭṭhāna jest rozumiana i nauczana jako proces – droga ustanawiania (upaṭṭhāna) uważności (sati) – a dwuczłonowa nazwa jest skutkiem tego rozumowania. W tekstach definiujących złożoność nazwy nie wymienia się listy obiektów, lecz cztery formuły opisujące działanie.

Oto pierwsza formuła:

Medytujący pozostaje skupiony na ciele jako ciele – gorliwy,
czujny i uważny, odsuwając na bok pragnienia i zmartwienia
związane ze światem.

Każde wyrażenie w tej formule jest istotne. „Pozostaje skupiony” można również tłumaczyć jako „śledzący bieg wydarzeń”. Dotyczy pewnego elementu skupienia w praktyce, kiedy wybieramy jeden konkretny motyw lub punkt odniesienia spośród wielu konkurujących ze sobą doświadczeń. „Gorliwy” określa wysiłek, jaki należy włożyć w to, by porzucić niekorzystne stany umysłu i zamiast nich rozwijać korzystne cechy, cały czas próbując dostrzec różnicę między nimi. „Czujny” oznacza świadomość tego, co się dzieje w danej chwili. „Uważny” – zdolność do pamiętania lub przywoływania czegoś na myśl. Wprawdzie uważność często przekładana jest jako świadomość niereagująca, niemająca programu, a tylko obecna w tym, co się pojawia, jednak formuła satipaṭṭhāny nie wskazuje na prawidłowość takiego tłumaczenia. Świadomość niereagująca jest właściwie częścią zrównoważenia, jedną z wielu właściwości wykształcanych dzięki satipaṭṭhānie, ale gorliwość zaangażowana w praktykę satipaṭṭhāny ma jasno określony program, zadanie do wykonania, a uważność stale przypomina o tym zadaniu.

Zadanie jest dwojakie: należy jednocześnie pozostawać skupionym na danym punkcie odniesienia oraz odsuwać wszelkie żądze i zmartwienia, które mogą skierować uwagę na świat zewnętrzny. Takie jest znaczenie skupiania się „na ciele jako ciele”. Innymi słowy, chodzi tu o pozostanie z doświadczaniem ciała, tak jak jest ono odczuwane, bez ustosunkowywania się do komentujących myśli i opinii składających się na postrzeganie świata. Powinieneś

zdystansować się od tego, jak odnosiłeś się do swojego ciała w przeszłości oraz jak chciałbyś się do niego odnosić w przyszłości. Trzeba porzucić wszelkie troski o to, jak – w kategoriach piękna, przebojowości i siły – prezentuje się ciało. Po prostu dostrajasz się do ciała na jego warunkach – bezpośrednio doświadczasz oddychania, ruchów, postury, podstawowych właściwości oraz nieuchronnego rozpadu. Postępując w ten sposób, możesz odrzucić wiele założeń na temat tego, czym jest i czym nie jest doświadczanie ciała. Dzięki temu pogłębisz także praktykę odnoszenia wszystkiego do doświadczenia samego w sobie.

Identyczne podejście zastosowano do pozostałych typów satipaṭṭhāny: skupienia się na odczuciach, stanach umysłu i właściwościach umysłu jako takich. Na pierwszy rzut oka te ćwiczenia medytacyjne wyglądają na nowe i różne od siebie, jednak Buddha jasno określa, że wszystkie można stosować w jednej praktyce utrzymywania oddechu w umyśle. Gdy umysł skupia się na oddechu, wszystkie cztery podstawy uważności także są obecne. Różnica polega jedynie na subtelności skupienia. Jeśli rozwijasz umiejętności poprzez praktykowanie pierwszego, najbardziej wyrazistego typu satipaṭṭhāny, bez trudu skupisz się na pozostałych, subtelniejszych. Po prostu pozostań z oddechem i przenieś uwagę na uczucia oraz myśli, pojawiające się dzięki temu, że jesteś świadomy oddechu i stanów umysłowych, które mogą przeszkadzać w skupieniu albo je wzmacniać. Gdy wybierzesz którąś z podstaw uważności, traktuj ją tak samo jak ciało – podstawa uważności jest tylko podstawą uważności i nie odnosi się do osobistych historii ani wiedzy o świecie. Oddzielasz odczucia – przyjemności, bólu oraz ani przyjemności, ani bólu – od opinii, które zwykle na ich temat tworzysz. Oddzielasz chciwość, złość oraz złudzenia od ich źródła w świecie i dzięki temu widzisz je takimi, jakimi są naprawdę.

W dalszym ciągu jeden z twoich programów opiera się na pragnieniu osiągnięcia Przebudzenia – pragnieniu, które Buddha określa nie jako przyczynę cierpienia, lecz jako część drogi prowadzącej ku jego zakończeniu. Staje się to najwyrazistsze w trakcie ustanawiania uważności, w skupianiu się na właściwościach umysłu samych w sobie. Ta podstawa uważności polega na rozpoznaniu niekorzystnych, osłabiających skupienie właściwości: pożądania zmysłowego, złej woli i wzburzenia – nie tylko poprzez ich doświadczenie, ale także zrozumienie sposobu, w jaki można się ich pozbyć. Podobnie

możesz rozpoznać korzystne właściwości, zwiększając przenikliwość umysłu, i dzięki temu rozwijać je, aż do całkowitego uwolnienia.

Korzystne właściwości nazywane są w pismach siedmioma czynnikami Przebudzenia, które praktyka satipaṭṭhāny rozwija w określonej kolejności. Pierwszym czynnikiem jest uważność. Drugim – „badanie właściwości”, czyli zdolność do odróżniania właściwości umysłu korzystnych i niekorzystnych, dostrzegania, co należy zmienić, a co zaakceptować. Trzecim – wytrwałość w wyplenianiu niekorzystnych właściwości i zastępowaniu ich korzystnymi. Teksty opisują wiele metod, które ostatecznie dzielą się na dwie grupy. U niektórych osób niekorzystne właściwości zanikają dzięki zrównoważonej obserwacji. Zdarza się jednak, że trzeba podjąć duży wysiłek i aktywnie przeciwdziałać niekorzystnym właściwościom, by zastąpić je korzystnymi.

Kiedy umocnisz korzystne właściwości, spostrzeżesz, że choć korzystne myślenie prowadzi do działań, które nie są szkodliwe, po dłuższym czasie może się to okazać męczące dla umysłu. Uspokajaj więc myśli, to pomoże ci rozwinąć kolejne czynniki Przebudzenia: radosne uniesienie, uspokojenie i skupienie, które zapewniają umysłowi dobre samopoczucie.

Ostatnim czynnikiem jest zrównoważenie, które ma szczególną pozycję na tej liście. Jego brak reagowania jest właściwy tylko wtedy, gdy bardziej aktywne czynniki wyczerpały wszystkie możliwości. Tak samo jest we wszystkich sytuacjach związanych z równowagą – wyłącznie ona nie wystarcza do osiągnięcia Przebudzenia. Równowaga pojawia się zawsze ostatnia, po innych aktywnych czynnikach. Nie oznacza to, że zajmuje ich miejsce, tylko że współdziała z nimi. Równowagę je, umożliwia zrobienie kroku w tył, by doświadczyć subtelnych doznań napięcia czy pragnienia, które wcześniej były zasłonięte przez bardziej aktywne czynniki. Równowaga ustępuje im miejsca, żeby mogły działać na nowo odkrytych poziomach. Dopiero gdy znikną wszystkie poziomy napięcia i pragnienia, skończy się zadanie zarówno aktywnej, jak i niereagującej strony medytacji, a umysł zostanie uwolniony od jakichkolwiek programów.

Podobnie dzieje się na przykład podczas nauki gry na pianinie. Im bardziej angażujemy się w to, by lepiej grać, tym bardziej zwiększa się nasza zdolność do niereagującego słuchania, co umożliwia odkrywanie coraz subtelniejszych poziomów muzyki i zwiększa nasze umiejętności.

W ten sam sposób, gdy osiągniemy wprawę w utrzymywaniu uwagi na wybranym punkcie odniesienia, zyskamy jeszcze większą wrażliwość w usuwaniu coraz subtelniejszych warstw chwili obecnej, dopóki nie znikną przeszkody na drodze do pełnego wyzwolenia.

DEKONSTRUKCJA ROZPOZNAWANIA

Medytacja ukazuje, jaką moc ma zdolność rozpoznawania [saññā – przyp. red.]. Zaczynamy rozumieć, jak ogromny wpływ na to, co postrzegamy, ma etykietowanie rzeczy, czyli tworzenie obrazów, dzięki którym przedstawiamy sobie rzeczywistość, oraz w jaki sposób może to spowodować dodatkowe cierpienia i krzywdy. W miarę rozwoju medytacji tworzymy skuteczne narzędzia do wyzwolenia się spod tego wpływu.

Kiedy pierwszy raz zdasz sobie sprawę, jakie możliwości kryją się w rozpoznawaniu, możesz poczuć się przytłoczony jego wszechogarniającym zasięgiem. Przypuśćmy, że skupisz się na oddechu. Prędzej czy później nadejdzie moment, w którym zaczniesz się zastanawiać, czy to jest skupienie na samym oddechu czy być może na wyobrażeniu o nim. Kiedy pojawi się ta wątpliwość, naturalną reakcją będzie próba rozwiania owego wyobrażenia i dotarcia do kryjącego się za nim czystego doznania. Jeśli jednak w trakcie tej próby będziesz naprawdę wyczulony, zauważysz, że zaczynasz zastępować jedną karykaturę oddechu – inną, bardziej subtelną. Nawet najczystsze doznanie oddychania kształtowane jest przez sposób, w jaki ujmujesz je w pojęcia. Mimo że będziesz próbował doznać czystego, niezmodyfikowanego oddechu, za każdym razem odkryjesz, że to odczucie jest kształtowane przez skojarzenia na temat tego, czym oddech jest. Im bardziej gonisz za rzeczywistością oddechu, tym bardziej się ona oddala, niczym fatamorgana.

Sztuka polega na tym, by obrócić powyższy fakt na swoją korzyść. Celem medytacji nie jest przecież dotarcie do oddechu jako takiego. Medytujesz, żeby zrozumieć procesy wywołujące cierpienie i położyć im kres. Twój stosunek do rozpoznawania jest częścią tych procesów, dlatego właśnie te relacje powinny być obiektem dociekań. Odczuwanie oddechu nie jest celem samym w sobie, tylko środkiem do zrozumienia roli procesu rozpoznawania w tworzeniu cierpienia i krzywdy.

Dokonasz tego dzięki dekonstrukcji rozpoznawania, która polega na podawaniu w wątpliwość przypuszczeń dotyczących oddychania, świadomym ich przekształcaniu oraz obserwowaniu rezultatów. Musisz jednak uważać, bo bez odpowiedniego kontekstu tego rodzaju dekonstrukcja łatwo może utknąć w przypadkowych abstrakcjach. Dlatego podstawową intencją praktyki jest skupienie, wyznaczające przede wszystkim kierunek rozwoju procesu dekonstrukcji rozpoznawania, ale także ukazujące poszczególne zadania, które oddziałują z aktywnymi założeniami kształtującymi twoje doświadczanie chwili obecnej.

Główne dążenie to próby sprowadzenia umysłu na głębsze i trwalsze poziomy spokoju, żeby dzięki temu usuwać coraz bardziej subtelne poziomy krzywdy. Nie starasz się odkryć, które sposoby rozpoznawania oddechu najlepiej go określają, lecz które z nich najskuteczniej usuwają krzywdę w konkretnych sytuacjach. Obiektywność, której szukasz, nie dotyczy oddechu, lecz przyczyny i skutku.

Szczególne zadania, będące częścią tej nauki, rozpoczynają się od próby wprowadzenia umysłu w stan wygodnego skupienia na oddechu, w stan, w którym może pozostać przez długi czas. Wtedy mogą pojawić się dwa aktywne założenia [odpowiadające na pytania]: co to znaczy oddychać? I co to znaczy być skupionym?

Zazwyczaj myśli się o oddechu jako o strumieniu powietrza wdychanym i wydychanym przez nos, co na początku może ułatwić rozpoznawanie. Wykorzystaj wszelkie wyraziste doznania, towarzyszące temu rozpoznawaniu, by móc rozwijać uważność, czujność oraz wyciszenie umysłu. Kiedy uwaga stanie się bardziej subtelna, możesz zaobserwować, że oddech stał się tak delikatny, że aż niewyczuwalny. Postaraj się pomyśleć o nim jako o energii płynącej przez ciało, procesie obejmującym całe ciało.

Podczas tego doświadczenia poczuj się najwygodniej, jak tylko zdołasz. Jeśli pojawi się jakakolwiek blokada, przeszkoda w oddychaniu lub inne nieprzyjemne doznania, sprawdź, co możesz zrobić, by zniknęły. Czy robisz coś, co powoduje, że je wytwarzasz? Jeśli potrafisz przylapać się na tym, wówczas łatwo będzie pozwolić im się rozpuścić. Cóż bowiem innego zmusza cię do ich stwarzania, jeśli nie tendencyjne wyobrażenia dotyczące tego, jak powinna realizować się mechanika oddychania? Zbadaj więc te wyobrażenia: którędy powietrze dostaje się do ciała? Czy tylko przez nos i usta? Czy ciało musi wciągać powietrze? Jeśli tak, to które doznania składają się na

wciąganie? Które są przez wciąganie tworzone? Gdzie wciąganie się zaczyna? I skąd powietrze jest wciągane? Które części ciała czują oddech, a które nie? Jeśli odczuwasz jakąś blokadę, to po której stronie tego doznania jesteś?

Powyższe pytania zapewne brzmią dziwnie, jednak wiele twoich nieświadomych przypuszczeń dotyczących ciała jest równie osobliwych. Dopiero po konfrontacji z tymi dziwnymi pytaniami, będziesz mógł wydobyć różne założenia na światło dzienne. A gdy wyraźnie dostrzeżesz te kwestie, będziesz mógł zastąpić je alternatywnymi koncepcjami.

Zatem jeśli okaże się, że przez wcześniej przyjęte założenie oddycha ci się niewygodnie, to odwróć sytuację, żeby zbadać, jakie doznania przeważą po przyjęciu nowego założenia. Staraj się pobyc z nimi jak najdłużej po to, by je przetestować. Jeśli z nowymi odczuciami związanymi z oddechem łatwiej pozostać oraz jeśli zapewniają solidniejszą i bardziej rozległą podstawę skupienia, to znaczy, że nowe założenie, które przyciągnęło do nich twoją uwagę, będzie użyteczniejszym narzędziem medytacji. Jeśli zaś nowe doznania nie okażą się przydatne, możesz śmiało odrzucić to założenie.

Jeśli na przykład poczujesz, że znajdujesz się po jednej stronie blokady, spróbuj wyobrazić sobie, że jesteś po przeciwnej. Bądź jednocześnie po obu stronach. Wyobraź sobie, że oddychasz nie tylko przez nos i usta, lecz także przez środek klatki piersiowej, kark, pory skóry, słowem – przez wszystkie miejsca, dzięki którym ograniczasz odczuwaną potrzebę przyciągania i odpychania.

Można w ogóle zakwestionować potrzebę przyciągania i odpychania. Czy bezpośrednie doświadczanie ciała odnosi się do jego materialnych części kierujących procesem oddychania, który jest drugorzędny? Co się stanie, gdy zaczniesz odbierać ciało zupełnie inaczej: jako obszar pierwotnej energii oddechu, a materialność ciała jako umowną etykietę dołączoną do pewnych aspektów oddechu? Czegokolwiek doświadczasz jako pierwotnego doznania cielesnego – pomyśl o tym jak o oddechu, bez zmuszania się do czego ponad to. Jak to wpłynie na poziom stresu i napięcia podczas samego oddychania?

A co z samym skupieniem? Jak je sobie wyobrażasz? Czy jest za oddechem? Czy jest otoczone przez oddech? Do jakiego stopnia mentalny obraz skupienia pomaga lub przeszkadza w utrzymaniu łatwej i stabilnej koncentracji? Na przykład możesz dojść do wniosku, że umysł znajduje się w jednej części ciała, w innych zaś nie. Co się stanie, gdy skierujesz uwagę na pominiętą

część? Czy umysł opuści swoje naturalne siedlisko – dajmy na to głowę – i podąży do tamtej części, czy też może ta inna część musi zostać sprowadzona do głowy? Jaki rodzaj napięcia się wówczas wytworzy? Co będzie, jeśli pomyślisz o świadomości już umiejscowionej w tej innej części? Co się stanie, gdy odwrócisz sytuację: zamiast myśleć, że umysł jest umiejscowiony w ciele, wyobraź sobie, że ciało jest zanurzone w pierwotnym obszarze świadomości – ile napięcia dzięki temu zniknie?

Kiedy zadasz tego rodzaju pytania i uzyskasz dobre wyniki, umysł może się znaleźć na głębszych poziomach stabilności. Usuwamy ze swojego skupienia bezużyteczne napięcie i presję, a zarazem odnajdujemy nowe sposoby zrozumienia siebie, odczuwania ulgi i doświadczania bycia obecnym.

Umysł potrzebuje czasu do zadomowienia się w nowym miejscu, nie przynaglaj go zbyt skwapliwie do dalszej drogi. Na tym etapie stawiasz następujące pytania: na których częściach procesu należało się skupić? Które możesz puścić, a których nie? Które umożliwiają długotrwałe skupienie? Dostrajanie się do właściwego poziomu świadomości to jeden proces, natomiast utrzymanie go – zupełnie inny. Kiedy nauczysz się osiągać spokój, spróbuj zachować go we wszystkich sytuacjach. Co w tym przeszkadza? Czy to twoja własna niechęć przed zakłóceniami? Czy możesz uczynić spokój na tyle przepuszczalnym, że niepokoje przepłyną przez niego bez żadnych oporów i jednocześnie nie wytrącą cię z równowagi?

Z czasem coraz bardziej pochłonie cię badanie tych zagadnień, jednak skupienie w mniejszym stopniu będzie wtedy walką z zakłóceniami, a w większym – okazją do wewnętrznych poszukiwań. Bez wyraźnych intencji zaczniesz rozwijać cztery podstawy sukcesu [iddhipādā]: dążenie do zrozumienia natury rzeczywistości [chanda], wytrwałość w dalszych badaniach [virīya], uważność w postrzeganiu przyczyny i skutku [citta] oraz pomysłowość w formułowaniu pytań [vīmaṃsā]. Wszystkie te właściwości wspomagają skupienie – pomagają mu osiąść, utrwalić się, oczyścić.

Jednocześnie cechy te wspierają wnikliwość. Buddha kiedyś powiedział, że sprawdzianem docieklivosti jest sposób, w jaki formułujemy pytania i odpowiadamy na nie. Tak więc, aby snuć mądre rozważania, nie możesz przyłgnąć do wcześniej przyjętych wskazówek dotyczących medytacji. Musisz w pełni oddać się praktyce stawiania pytań oraz sprawdzania, jaka jest kamma, jaka jest moc tych pytań – poprzez poszukiwanie ich skutków.

Ostatecznie, gdy rozpoznawanie oddechu się ugruntuje – co ustabilizuje wdechy i wydechy – możesz zacząć kwestionować subtelniejsze rozpoznania ciała. Przypomina to dostrajanie radia. W odbiorniku niedostrojonym do częstotliwości sygnału zakłócenia atmosferyczne uniemożliwiają dobry odbiór, natomiast w dostrojonym odbierany jest każdy niuans. To samo dotyczy odczuwania ciała: po uspokojeniu oddychania ujawnia się subtelności związane z tym, jak zdolność rozpoznawania oddziałuje z doznaniem cielesnymi. Ciało wydaje się mgłą maleńkich wrażeń, z którymi to rozpoznanie oddziałuje. Do jakiego stopnia kształt ciała przynależy do tej mgły? Do jakiego stopnia jest częścią intencji, jako coś dodanego? Co się stanie, kiedy porzucisz zamiar tworzenia kształtu? Czy potrafisz skupić się na przestrzeni pomiędzy kroplami we mgle? Co się dzieje potem? Czy możesz tam pozostać? Co się stanie, gdy porzucisz postrzeganie przestrzeni i skierujesz uwagę na poznanie? Czy możesz tam pozostać? Co się stanie, gdy puścisz jednię poznania? Czy możesz tam pozostać? Co się stanie, gdy spróbujesz przerwać etykietowanie czegokolwiek?

Gdy poczujesz się pewniej w tych bardziej bezkształtnych stanach, ważne jest, żebyś w czasie dostrajania się do nich pamiętał, dlaczego to robisz. Chcesz zrozumieć cierpienie, a nie nadinterpretować to, czego doświadczasz. Na przykład, kiedy się osadzasz w odczuciu otaczającej cię przestrzeni lub świadomości, łatwo możesz uznać, że osiągnąłeś pierwotną świadomość, podstawę istnienia, z której wyłaniają się i do której powracają wszystkie rzeczy – nietkniętą przez proces wyłaniania się i powracania. Prawdopodobnie przypomnisz sobie także opisy Nieuwarunkowanego i odniesiesz je do tego, czego doświadczasz. Jeśli trwasz w stanie ani rozpoznawania, ani nierozpoznawania, łatwo może ci się wydać, że jest on wolny od więzów, pozbawiony rozróżnienia między rozpoznającym a rozpoznawanym, bo jest tak nikły, że niemal niedostrzegalny. Bezwyśilkowość tego stanu może sprawiać wrażenie, że oto przekroczyłeś pragnienie, niechęć i ułudę, zwyczajnie uznając je za nierzeczywiste. Jeśli na tym poprzestaniesz, szybko dojdiesz do wniosku, że dotarłeś do końca Ścieżki, choć w rzeczywistości praca nie została ukończona.

Jedyną ochroną przed takim biegiem zdarzeń jest potraktowanie tych założeń jako form rozpoznawania, przy jednoczesnym rozłożeniu ich na czynniki pierwsze. I tutaj właśnie przydadzą ci się Cztery Szlachetne Prawdy jako bardzo wartościowe narzędzia mogące zdemontować każde założenie

i odsłonić kryjące się w nim cierpienie. Sprawdź, czy w twoim skupieniu istnieje jakieś subtelne napięcie. Co mu towarzyszy? Jakie poruszenia w umyśle, błędzące czy natrętne, tworzą to cierpienie? Szukaj obu rodzajów poruszeń.

Tym sposobem staniesz twarzą w twarz z różnymi rodzajami rozpoznawania, które mogą utrzymać nawet najbardziej subtelne stany skupienia, i zobaczysz, że one także powodują napięcie. Zastępując je innymi rodzajami rozpoznania, zamieniasz tylko jeden rodzaj cierpienia na inny. Można to porównać do sytuacji, w której kolejne poziomy skupienia wynoszą nas na szczyt masztu. Spoglądasz w dół i widzisz, że gonią cię starość, choroba i śmierć, wdrapując się na maszt. Wyczerpałeś wszystkie możliwości, jakie może zaoferować rozpoznawanie, co zatem robić? Nie można po prostu pozostać tam, gdzie się jest. Jedyna możliwość, to rozluźnić uchwyt. A jeśli puścisz całkowicie, porzucisz również grawitację.

CIEŻAR GÓR

Czy góra jest ciężka?

Może być – sama w sobie. Jednak dopóki nie spróbujemy jej podnieść, dopóty nie pocujemy jej ciężaru.

To metafora, którą często posługiwał się jeden z moich nauczycieli Ajahn Suwat, gdy tłumaczył, jak powstrzymać cierpienie wynikające z życiowych problemów. Nie należy zaprzeczać ich istnieniu – gdyż góry są ciężkie – i nie należy od nich uciekać. Wyjaśniał, że z problemami radzimy sobie wtedy, gdy musimy, a rozwiązujemy je, gdy jest to wykonalne. Po prostu uczymy się ich nie dźwigać. Na tym polega sztuka, gdy się praktykuje: żyć z prawdziwymi problemami, nie pozwalając im obciążać serca.

Na początku doskonalenia tej sztuki warto poznać źródło metafory – naukę Buddy o dukkha – co pozwala uświadomić sobie, jak szeroki jest jej zakres.

Dukkha to słowo wyjątkowo trudne do przetłumaczenia. W kanonie pālijskim oznacza cierpienie zarówno fizyczne, jak i mentalne, a także choroby, począwszy od silnej udręki, a skończywszy na najbardziej subtelnych odczuciach ucisku czy niewygody. Komentarze pālijskie opisują dukkhę jako „to, co jest trudne do zniesienia”. Ajahn Maha Boowa [wym. adziaan maha buła], jeden z nauczycieli tajskiej tradycji leśnej, tłumaczył, że znaczenie tego terminu to: „cokolwiek, co uciska serce”. Mimo że żadne angielskie

słowo nie oddaje w pełni jego znaczenia, określenie „napięcie” [duś – sanskr. prefiks oznaczający coś złego, zepsutego, krzywego], jako dyskomfort w ciele lub umyśle, wydaje się najbliższe pālijskiemu terminowi. Gdy określenie „napięcie” jest zbyt łagodne, zastępuje się je słowem „cierpienie” lub „krzywda”.

Buddha w swoim nauczaniu skoncentrował się na problemie krzywdy, ponieważ znalazł sposób na wykroczenie poza nią. Aby zrozumieć tę metodę, musisz sprawdzić, które elementy doświadczenia naznaczone są napięciem. Z punktu widzenia Buddy doświadczenie dzieli się na dwie ogólne kategorie: złożone (saṅkhata), czyli połączenie sił i procesów podlegających przyczynowości, i niezłożone (asaṅkhata). Każde codzienne doświadczenie jest złożone. Nawet tak prosta czynność jak patrzenie na kwiat jest złożona, ponieważ zależy od fizycznych warunków podtrzymujących istnienie rośliny oraz od wszystkich skomplikowanych fizycznych i mentalnych procesów zaangażowanych w akt widzenia. Jedyne doświadczenie, które nie jest złożone, to Nibbāna – jest wyjątkiem, ponieważ nie zależy od żadnego typu czynników podlegających przyczynowości.

W doświadczeniu niezłożonym w ogóle nie ma cierpienia, ale jego związek z doświadczeniem złożonym jest dość skomplikowany. Kiedy Buddha wyjaśniał dukkhę w kontekście trzech uniwersalnych cech istnienia – nietrwałości, cierpienia i braku trwałej istoty – mówił, że krzywda jest nieodłącznie związana z każdym złożonym doświadczeniem. Z tego punktu widzenia nawet przyglądanie się kwiatu jest pełne cierpienia – mimo oczywiście przyjemności płynącej z patrzenia – gdyż polega na delikatnym napięciu istniejącym pomiędzy złożonymi czynnikami tworzącymi moment doświadczenia.

Zatem jeśli chcesz uwolnić się od krzywdy, musisz przekroczyć złożone doświadczenie. Tu jednak pojawia się problem: czym się posłużyć, aby osiągnąć niezłożoność? Nie możesz skorzystać z niezłożonego doświadczenia, ponieważ z definicji nie ma ono wpływu na żaden uwarunkowany proces, więc nie może być narzędziem. Musisz w odpowiedni sposób skorzystać ze złożonego doświadczenia, żeby wykroczyć poza nie.

Dlatego właśnie Buddha wyjaśniał dukkhę w kategorii Czterech Szlachetnych Prawd. Ze względów strategicznych podzielił złożone doświadczenie na trzy prawdy: krzywdę, jej przyczynę (pragnienie) i Ścieżkę prowadzącą do jego wygaśnięcia (Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę). Niezłożone doświadczenie Buddha objął jako ostatnią prawdę: wygaśnięcie cierpienia. Definiując Pierwszą Prawdę, stwierdził, że złożone doświadczenia są pełne

krzywdy tylko wtedy, gdy towarzyszy im lgnięcie. Przyglądanie się kwiatu nie będzie więc cierpieniem, jeśli nie ma w tym doświadczeniu przywiązania i nie starasz się budować na nim szczęścia.

Jest więc oczywiste, że w zależności od kontekstu, Buddha mówił o dukksze w dwóch znaczeniach. Ajahn Suwat poprzez metaforę góry wyjaśnia, jak te znaczenia są ze sobą powiązane. Ciężar góry oznacza dukkhę rozumianą jako powszechna zasada – napięcie, które jest obecne w każdym uwarunkowanym doświadczeniu. Stwierdzenie, że góra jest ciężka tylko dla tych, którzy próbują ją unieść, to metafora dukkhi wyjaśniona w Szlachetnej Prawdzie – napięcie, które powodowane jest wyłącznie przez lgnięcie. Zmienia ono fizyczny ból w psychiczne cierpienie oraz przemienia starość, chorobę i śmierć w mentalną udrękę.

Buddha nauczał, że dukkha jest powszechną zasadą, by skłonić cię do refleksji nad obiektami lgnięcia: czy naprawdę są tego warte? A jeżeli nie, to dlaczego się do nich przywiązujesz? Jeśli w rzeczywistości nie istnieje większa przyjemność, niż ta płynąca z lgnięcia, to podkreślanie przez Buddhę faktu, że każda czynność, nawet patrzenie na kwiat, jest bolesna, może się wydawać zrzędlive i negatywne. Jednak jego zamiarem było to, żebyś dzięki refleksji nad ciemną stroną powszechnych przyjemności otworzył serce na coś bardzo pozytywnego: na wyższą formę szczęścia, w której nie ma żadnego cierpienia czy krzywdy, i która pojawia się tylko wtedy, gdy wszystko odpuszczisz. Dlatego nauczał o dukksze jako Szlachetnej Prawdzie. Chciał zwrócić uwagę na istotę problemu, która nie leży w krzywdzie wynikającej z doświadczeń, lecz w twojej niewiedzy, w myśleniu, że musisz do nich lgnąć. Dobrze, że właśnie to jest istotą problemu. Dopóki góry istnieją, niewiele możesz zrobić z ich ciężarem, ale możesz wyzbyć się nawyku podnoszenia ich i dźwigania. Możesz oduczyć się lgnięcia do nich. To położy kres cierpieniu.

Żeby zrozumieć pojęcie odpuszczenia, warto jest poznać również drugie znaczenie pālijskiego słowa upādāna (lgnięcie, przywiązanie) – to dokarmianie. Tak jak wtedy, gdy roślina pobiera substancje odżywcze z ziemi bądź gdy ogień trawi drewno. To drugie znaczenie [dokarmianie] odnosi się także do umysłu. Gdy umysł lgnie do obiektu, to żywi się nim. Próbuje przyswajając substancje odżywcze ze zmysłowych przyjemności: z posiadania, ze związków, z rozpoznawania, ze statusu społecznego lub czegokolwiek innego, by tylko zmniejszyć odczuwane wewnątrz poczucie pustki. Niestety mentalne pożywienie zaspokaja na chwilę, dlatego czujesz ciągły niedosyt. Nie ma

większego znaczenia, jak bardzo umysł będzie starał się zabezpieczyć i kontrolować źródła pożywienia – one i tak zostaną zniszczone. Dlatego jest ciągle zajęty szukaniem nowych miejsc żerowania.

Tak więc problem cierpienia można sprowadzić do nawyków żywieniowych umysłu. Gdyby umysł nie potrzebował dokarmiania, nie podlegałby krzywdzie. Nie stwarzałby innym ludziom kłopotów swoją konsumpcją, swoją chęcią posiadania i kontroli nad pożywieniem. Jeśli chcesz zakończyć swoje cierpienie i jednocześnie zaoszczędzić trudności innym, musisz wzmocnić umysł tak, by nie potrzebował już pokarmu, a następnie rozwinąć wnikliwość, by nie chciał nigdy więcej żerować. Gdy umysł już nie potrzebuje ani nie pragnie pożywienia, sam zaczyna odpuszczać i nie trzeba go do tego nakłaniać.

Praktyka, której celem jest zakończenie dukkhi, byłaby krótka i łatwa, gdybyś po prostu nauczył się wnikliwości, która kładzie kres lgnięciu. Metafora dokarmiania pomaga zrozumieć, dlaczego samo dostrzeżenie wad przywiązania nie jest wystarczające do odpuszczenia. Jeśli nie jesteś dość silny, by istnieć bez pożywienia, umysł będzie znajdował nowe sposoby sycenia się i lgnięcia. Musisz więc najpierw wypracować zdrowe nawyki żywieniowe, które wzmocnią umysł – tylko wtedy będzie mógł osiągnąć stan, w którym pokarm nie będzie mu dłużej potrzebny.

W jaki sposób umysł się odżywia i lgnie? Kanon pālijski wymienia cztery drogi:

1. Lgnięcie do zmysłowych pragnień związanych z widokami, dźwiękami, zapachami, smakami i doznaniem cielesnymi.
2. Lgnięcie do poglądów o świecie i opisów własnego życia.
3. Lgnięcie do wskazań i praktyk, czyli ustalonego sposobu wykonywania pewnych działań.
4. Lgnięcie do doktryn o istocie, czyli idei o naszej prawdziwej naturze: istnieje czy nie, a jeśli tak, to jaka jest?

Rzadko zdarzają się chwile, kiedy umysł nie używa któregoś z tych sposobów. Nawet jeśli porzucasz jedną z tych form przywiązania, to zazwyczaj natychmiast zastępujesz ją inną. Możesz zaniechać purytańskiego podejścia, gdy koliduje ono z twoją chęcią odczuwania zmysłowych przyjemności, lub porzucić zmysłowe przyjemności, gdy przeszkadzają w tym, co twoim zdaniem czyni cię zdrowym i sprawnym. Pogląd na to, kim jesteś, może zależeć

od jednego z wielu „ja” – poczynawszy od tego, które jest najbardziej dotknięte bólem, poprzez takie, które osiąga kosmiczną jedność, kiedy czuje się ograniczone cielesno-umysłową małością, a skończywszy na „ja”, które chowa się do małej skorupy, gdy czujesz się zraniony, identyfikując się z kosmosem, przepelnionym okrucieństwem i zniszczeniem. Kiedy znikomość ograniczonego „ja” ponownie stanie się dokuczliwa, możesz przyjąć pogląd, że nie masz żadnego „ja”, ale to z kolei znów będzie dręczące.

Zatem twój umysł skacze od lgnięcia do lgnięcia, jak ptak zamknięty w klatce. Kiedy uświadamiasz sobie, że jesteś uwięziony, naturalnie zaczynasz szukać możliwości ucieczki, jednak wszystko dookoła okazuje się jedynie częścią klatki. Możesz zacząć się zastanawiać, czy w ogóle jest jakieś wyjście, czy może pomysł całkowitego wyzwolenia jest tylko archetypowym ideałem nie mającym nic wspólnego z ludzką rzeczywistością? Buddha jednak był wielkim strategiem: uświadomił sobie, że jedna ze ścian klatki to drzwi i jeśli w odpowiedni sposób przekręci się klamkę, otworzą się na oścież. Innymi słowy, zauważył, że sposobem wyjścia poza przywiązanie jest przemiana czterech form lgnięcia w ścieżkę prowadzącą do ich porzucenia. Nadal będziesz potrzebował trochę przyjemności zmysłowych – niezbędnego pożywienia, ubioru i schronienia – aby mieć siłę do porzucenia zmysłowych pragnień. Będzie ci potrzebny Właściwy Pogląd – czyli postrzeganie wszystkich rzeczy, w tym opinii i osądów, w kontekście Czterech Szlachetnych Prawd – żeby osłabić lgnięcie do przekonań. A także dyscyplina składająca się z pięciu wskazań moralnych i praktyki medytacji, aby ustabilizowany umysł mógł porzucić przywiązanie do nawyków i rutyny. A jako podstawy tego wszystkiego będziesz potrzebował zdrowej miłości do siebie, odpowiedzialności oraz samodyscypliny, by osiągnąć mistrzostwo w praktykach wiodących do wglądu przecinającego lgnięcie do koncepcji „ja”.

Wkraczasz więc na Ścieżkę wiodącą do końca cierpienia, ale nie próbujesz nagle porzucić przywiązania, lecz uczysz się, jak lgnąć w bardziej strategiczny sposób. Nawiązując do metafory dokarmiania: nie głodzisz umysłu, zmieniasz jedynie jego dietę – śmieciowe jedzenie na zdrową żywność – oraz rozwijasz wewnętrzne właściwości, które uczynią go tak silnym, że jedzenie nigdy więcej nie będzie mu już potrzebne.

Kanon wylicza pięć takich właściwości:

1. Przekonanie o zasadzie kammy – nasze szczęście zależy od naszych działań [saddhā].

2. Dążenie do porzucenia niekorzystnych właściwości i rozwinięcia korzystnych [viriya].
3. Uwaga [sati].
4. Skupienie [samādhi].
5. Wnikliwość [pañña].

W tradycji buddyjskiej siłą porównywaną do dobrego, zdrowego jedzenia jest skupienie – na poziomie jhāny, czyli medytacyjnego wchłonięcia. Sutta z Aṅguttara Nikāyi (07.63) porównuje cztery poziomy jhāny do prowiantu, w który zaopatrywana jest przygraniczna forteca. Ajahn Lee, jeden z mistrzów tajskiej tradycji leśnej, porównuje je do prowiantu potrzebnego do podróży przez pusty, odludny las. Tak też przedstawione są jhāny w Dhammapadzie (Dhp. 200):

Doprawdy szczęśliwie żyjemy,
my, którzy żadnego dobytku nie chcemy.
Będziemy się żywić radosnym uniesieniem,
tak jak devy, z których blask promienieje.
Dhammapada (Dhp.200 – *Podstawy Dhammy*)

Co do wnikliwości: gdy umysł jest wzmocniony pożywieniem dobrego skupienia, może zacząć dostrzegać wady przymusu żywienia. To jest ta część nauki Buddy, która wielu z nas wydaje się przeciwna naturze, ponieważ żywienie, w każdym znaczeniu tego słowa, jest naszym sposobem korzystania z życia i podstawowym związkiem ze światem. Najbardziej cenimy poczucie łączności ze światem – co niektórzy nazywają współlistnieniem – które na podstawowym poziomie jest współżerowaniem.

Żerujemy na innych, a oni żerują na nas. Czasem związki te są pożywne dla obu stron, czasami nie, jednak trudno wyobrazić sobie jakkolwiek trwałą związek, w którym nie dochodziłoby do pewnego rodzaju konsumpcji w formie fizycznej lub mentalnej. Dokarmianie się jest uważane przez nas za czynność, dzięki której doświadczamy najbardziej intymnej części naszego istnienia. Definiujemy się poprzez przyjemności, ludzi, idee i inne dziedziny, do których wracamy, by się pożywić.

Zatem trudno jest nam wyobrazić sobie świat, bądź jakąkolwiek możliwość znajdowania przyjemności – nawet w nas samych – podczas której nie dochodziłoby do współżerowania. Nie chcemy przyswoić sobie nauki o zaprzestaniu dokarmiania się – jednej z najbardziej niezwykłych i radykalnych nauk Buddy – z powodu naszej ograniczonej wyobraźni. Trudno nam pojąć, co Buddha próbował przekazać, dlatego przepisał nam silny lek, żeby pobudzić nasze umysły do spojrzenia na to z innej perspektywy.

Tutaj przydadzą się jego nauki o dukksze – krzywdzie. Kiedy umysł jest silny i dobrze odżywiony, może zacząć obiektywnie widzieć napięcie związane z koniecznością dokarmiania samego siebie. Nauki o dukksze, jako powszechnej zasadzie, skupiają się na wadach tego, co umysł traktuje jako pożywienie. Czasami całkowicie zakleszcza się w cierpieniu. Lgnie do ciała dręczonego bólem oraz jest przywiązany do upodobań i związków, nawet gdy przynoszą żal, smutek i rozgoryczenie. Czasami umysł chwytą się przyjemności i uciech, ale one też stają się stresujące, gdy ulegają zmianom i rozpadowi. W każdym wypadku wszystko, w czym pogrąża się umysł, ma złożoną naturę, a podtrzymywanie tej złożoności zawsze wiąże się z jakimś, nawet subtelnym, poziomem stresu. Dotyczy to nie tylko ogólnych, zewnętrznych warunków, ale również najsztudniejszych poziomów skupienia umysłu.

Kiedy dostrzegasz, że cierpienie jest cechą wspólną wszystkich [złożonych] rzeczy, do których lgniesz, możesz rozproszyć ich złudną naturę. Przyjemności zaczną ci się wydawać puste i fałszywe. Nawet cierpienia – które często romantyzujesz z perwersyjną dumą – zaczną tracić znaczenie, gdy sprowadzisz je do powszechnej właściwości napięcia. To pomoże je unormować.

Oczywiście niektórzy ludzie przeciwstawiają się pomysłowi rozważania dukkhi jako nieodłącznego składnika pokarmu dla umysłu, ponieważ sądzą, że takie rozumowanie jest nieobiektywne – pomija wiele przyjemności i satysfakcję z życia. Buddha jednak nigdy nie zaprzeczał istnieniu przyjemności, tylko wskazywał, że jeśli skupisz się na uroku jedzenia, to nigdy nie przezwyciężysz nawyków żywieniowych. Przypominałoby to namawianie alkohola do rozkoszowania się wyśmienitym smakiem szkockiej czy wina.

Dukkha jest nieodłączną właściwością nie tylko pokarmu, lecz także samego aktu spożywania. Jest to najważniejszy punkt nauk Buddy zawarty w Szlachetnych Prawdach. Jeśli musisz się żywić, jesteś niewolnikiem swojego apetytu. Czy możesz więc wierzyć sobie, że będziesz zachowywać się honorowo, gdy żądania gnębieli pozostaną niespełnione? Współżerowanie

nie zawsze jest ładnym widokiem. Tak długo jak musisz się żywić, możesz paść ofiarą czegoś nieznanego w źródle pożywienia albo być zdanym na łaskę osób, które mają nad nim władzę. Jeśli nie możesz się bez tego obejść, stajesz się uwiązany. Umysł nie może wtedy udać się tam, gdzie nie ma żadnego pożywienia. Jednak Buddha zapewnia, że istnieją miejsca najwyższego szczęścia – pozostające poza twoim mentalnym horyzontem.

Celem tych rozważań nad dukkhą – jako krzywdą obecną zarówno w umysłowym pożywieniu, jak i w sposobie pożywiania się umysłu – jest wyczulenie cię na ograniczenia, które zawsze akceptujesz ślepo i bezmyślnie, a czasem nawet z beztroską. Jeśli z całą wyrazistością zrozumiesz, że ten pokarm nie jest wart swojej ceny, zniknie zauroczenie nim i pragnienie żywienia. W przeciwieństwie do ciała umysł posiada moc niezbędną do zaprzestania lgnięcia oraz uzyskiwania pokarmu – nawet z praktyki medytacyjnej. Silne przekonanie, wytrwałość, uważność, skupienie i wnikliwość mogą otworzyć go na wymiar istniejący ponad śmiertelnością, w którym nie ma pożywiania ani dokarmiania. Wówczas pojęcie „żywiciela” straci rację bytu i wygaśnie cierpienie związane z jedzeniem. Innymi słowy, z chwilą przeniknięcia poza śmiertelność dukkha jako powszechna zasada przestaje istnieć, dukkha jako Szlachetna Prawda przestaje istnieć.

Odkrywasz wtedy coś niespodziewanego: góry, które próbowałeś podnosić, okazują się jedynie wtórnym produktem żywienia. Kiedy przestajesz się karmić, nowe góry nie powstają. Chociaż wciąż dużo gór kammy może znajdować się dookoła, to gdy się rozpadną, na ich miejscu nie powstaną nowe. Zniknie również problem ich ciężaru, bo kiedy ostatecznie zrezygnujesz z podnoszenia ich, nic nie będzie w stanie cię obciążać.

PIĘĆ STOSÓW CEGIEŁ

KHANDHY JAKO OBCIĄŻENIE I ŚCIEŻKA

Przebudzenie dało Buddzie, między innymi, nowe spojrzenie na możliwości posługiwania się słowami oraz na ograniczenia z tym związane. Odkrył pewną rzeczywistość – Bezśmiertelność – której nie sposób opisać. Jednocześnie zrozumiał, że można scharakteryzować Ścieżkę wiodącą do Przebudzenia, choć wiąże się to z koniecznością wypracowania nowego

sposobu rozumienia i określenia kwestii cierpienia i krzywdy. Ponieważ potoczne pojęcia nie były dobrymi narzędziami do nauczania Ścieżki, musiał stworzyć nowe, a także rozszerzyć zakres znaczeniowy istniejących słów w taki sposób, by objąć nim dodatkowe koncepcje – dzięki czemu inni także mogli zaznać Przebudzenia.

Jednym z nowych i najbardziej fundamentalnych dla jego nauczania pojęć była „khandha”, najczęściej tłumaczona jako „grupa składowa”. Zanim Buddha rozpoczął nauczanie, pālijskie słowo khandha miało bardzo przyziemne znaczenie: stos, zbiorowisko, sterta, nagromadzenie. Mogło także oznaczać pień drzewa. Podczas swojej pierwszej mowy Buddha nadał mu nowe, psychologiczne znaczenie, wprowadzając termin „grup składowych przywiązania” [upādānakkhandhā], którym podsumował swoją analizę prawdy o krzywdzie i cierpieniu. Przez cały okres nauczania wielokrotnie powracał do tych psychologicznych khandh. Dlatego właśnie dla każdego kolejnego pokolenia buddystów oczywiste było, że są bardzo znaczące w jego naukach. Jednakże mniej zrozumiała była kwestia, na czym polega to znaczenie: w jaki sposób medytujący powinien wykorzystać koncepcję psychologicznych khandh? Na jakie pytania powinny one odpowiadać?

Najbardziej rozpowszechnione wyjaśnienia tych wątpliwości zostały najtrafniej zobrazowane w dwóch ostatnio wydanych książkach akademickich poświęconych temu tematowi. W obu khandhy traktowane są jako odpowiedź Buddy na pytanie: „Czym jest osoba?”. Oto cytat z okładki pierwszej z nich:

Jeśli buddyzm neguje istnienie trwałego „ja”, to jak w takim razie postrzega tożsamość? [...] to, co potocznie postrzegane jest jako „osoba”, może być także rozumiane w kategoriach pięciu grup składowych, których ogółu nie należy interpretować jako trwałego bytu, gdyż istoty nie są niczym więcej niż amalgamatem podlegających ciągłej zmianie zjawisk. [...] bez dogłębnego zrozumienia pięciu grup składowych nie uda nam się uchwycić procesu wyzwolenia przebiegającego w jednostce, która finalnie jest jedynie kombinacją pięciu grup składowych.

Fragment wprowadzenia do drugiej:

Trzecia kluczowa nauka udzielana jest przez Buddhę, gdy zapytany zostaje o tożsamość jednostki: gdy ludzie chcą wiedzieć „czym jestem?”, „co jest moim prawdziwym »ja«?”. Buddha mówi, że indywidualność należy rozumieć w kategoriach kombinacji zjawisk, które pojawiwszy się, tworzą fizyczne i umysłowe kontinuum życia jednostki. W tym kontekście ludzkie istnienie analizowane jest poprzez pryzmat pięciu grup składowych – pañcakkhandha.

Takie postrzeganie khandh nie jest domeną wyłącznie akademików. Prawie każdy współczesny nauczyciel medytacji buddyjskiej wyjaśniłby je w podobny sposób. I nie jest to współczesna innowacja. Taka interpretacja została bowiem zaproponowana już na początku naszej ery w komentarzach do wczesnych kanonów buddyjskich – zarówno theravādy, jak i sarvāstivādy – które posłużyły za podstawę mahāyāny.

I choć komentarze wykorzystały pojęcie khandh do objaśnienia, czym jest osoba, to wywołały też wiele kontrowersji, które do dzisiaj są obecne w myśli buddyjskiej. „Jeśli osoba jest wyłącznie khandhami, to co podlega odrodzeniu?”. „Jeśli osoba to wyłącznie khandhy, zaś khandhy zostają unicestwione po osiągnięciu całkowitej Nibbāny, to czy całkowita Nibbāna nie jest unicestwieniem osoby?”. „Jeśli osoba jest khandhami, zaś khandhy są powiązane z innymi khandhami, to jak jedna osoba może wejść w stan Nibbāny i nie pociągnąć za sobą wszystkich pozostałych?”.

Duża część historii myśli buddyjskiej to opowieść o genialnych, ale nieskutecznych próbach odpowiedzi na te pytania. Pouczający jest jednak fakt, że kanon pālijski nie odnotowuje, aby Buddha kiedykolwiek próbował takich odpowiedzi udzielić. W rzeczywistości nie odnotowuje nawet jego prób zdefiniowania osoby. Cytuje za to Buddhę głoszącego, że określanie samego siebie, w jakikolwiek sposób, jest ograniczaniem siebie i że pytanie: „Kim jestem?” najlepiej ignorować. Sugeruje to, że sformułował pojęcie khandh, aby odpowiedzieć na pytania związane z innymi zagadnieniami. Jeśli, jako medytujący, chcesz zrobić dobry użytek z tego pojęcia, powinienesz przyrzeć się początkowym pytaniom i zastanowić, w jaki sposób można wykorzystać je w praktyce.

Kanon przedstawia Buddhę głoszącego, że rozmyśla tylko nad dwoma zagadnieniami: cierpieniem i kresem cierpienia [Anurādha Sutta (SN.22.086)]. Przegląd mów pālijskich ukazuje, że posługiwał się pojęciem khandh, by odpowiedzieć na podstawowe pytania dotyczące poniższych zagadnień: czym jest cierpienie? Jak jest wywoływane? Co można zrobić, żeby położyć kres jego przyczynom?

Buddha wprowadził pojęcie khandh w swojej pierwszej mowie i była to odpowiedź na pierwsze z tych pytań. Podana przez niego krótka definicja cierpienia brzmiała: „pięć grup składowych przywiązania” [pañcupādānakhandhā]. Tę dość enigmatyczną frazę można wytłumaczyć, opierając się na innych wersach kanonu.

Pięć khandh to grupy składowe lub nagromadzenia: formy [rūpā], odczucia [vedanā], rozpoznań [saññā], wytworzeń umysłowych [saṅkhārā] i świadomości [viññāṇā]. Żaden z tekstów nie wyjaśnia, dlaczego Buddha posłużył się słowem khandha do opisu tych zjawisk. Znaczenie „pień drzewa” może mieć związek z wszechobecnym w kanonie symbolem ognia – Nibbāna jest tutaj wygaszeniem ognia pragnień, niechęci oraz niewiedzy – jednak w żadnym z tekstów nie ujęto wprost takiego powiązania. Khandhy często i wyraźnie obrazowane są jako przysgniatające [Bhāra Sutta (SN.22.022)]. Możesz wyobrazić je sobie jako stos cegieł, który dźwigasz na barkach. Jednak, żeby najlepiej zrozumieć to zagadnienie, trzeba khandhy rozpatrywać nie jako obiekty, tylko jako aktywność. Przemawia za tym ważny fragment [Khajjanīya Sutta (SN.22.079)] definiujący je poprzez funkcje. Forma – która obejmuje zjawiska fizyczne wszelkiego rodzaju, zarówno wewnątrz ciała, jak i poza nim – zużywa się lub „deformuje”. Odczucia są doznawaniem przyjemności, bólu oraz tego, co nie jest ani przyjemnością, ani bólem. Rozpoznania są identyfikowaniem lub nadawaniem etykiet obiektom. Świadomość to poznanie sześciu zmysłów (intelekt jest szóstym zmysłem) wraz z ich obiektami. Spośród wszystkich pięciu khandh wytworzenia umysłowe są najbardziej złożone. Teksty kanonu definiują je jako intencje, chociaż ich zakres jest szerszy i obejmuje takie aktywności jak uwaga, dochodzenie [vicāra] oraz wszystkie aktywne procesy umysłu. Jest to także khandha najbardziej podstawowa, ponieważ jej główną czynnością jest zamiana potencjału doświadczenia formy, odczuć itd. – które to pochodzą z przeszłych działań – w rzeczywiste doświadczenie w chwili obecnej.

Dlatego intencja stanowi integralną część doświadczania wszystkich khandh – to ważne, ponieważ oznacza, że w każdym rodzaju cierpienia obecny jest element intencji. Dzięki temu pojawia się możliwość stwierdzenia, że cierpieniu można położyć kres poprzez zmianę intencji – lub przez całkowite ich porzucenie – co jest właśnie sednem nauk Buddy.

Aby zrozumieć, jak to się dzieje, musisz przyrzeć się uważniej temu, jak powstaje cierpienie lub, innymi słowy, jak khandhy [grupy składowe] stają się składowymi przywiązania.

Kiedy doświadcza się khandh, proces wytwarzania umysłowego zazwyczaj nie zatrzymuje się po prostu na tym etapie. Jeśli uwaga skupi się na atrakcyjnych właściwościach khandh – pięknej formie, przyjemnych odczuciach itp. – w rezultacie powstaje zachwyt i pożądanie [nandīrāga]. Zachwyt i pożądanie mogą przyjąć różne formy, ale najtrwalszą jest nawykowy akt wytwarzania poczucia własnego „ja” lub własności „ja” [moje], identyfikacji z konkretnym rodzajem khandhy (lub wielu khandh) albo roszczenie sobie pretensji do jej posiadania.

To poczucie „ja” czy „moje” rzadko jest niezmiennie. Przemieszcza się niczym ameba, która zmienia kształt wraz ze zmianą położenia. Raz rozległe, innym razem skurczone, może postrzegać samo siebie jako identyczne z khandhą, posiadające khandhę, istniejące w obrębie khandhy lub jako zawierające khandhę w sobie [Yamaka Sutta (SN.22.085)]. Czasem skończone, kiedy indziej nieskończone, niezależnie od kształtu, jaki przybiera, zawsze jest niestabilne i niepewne, ponieważ khandhy dostarczające mu pożywienia są tylko przejawami aktywności i funkcjami, niestałymi i niematerialnymi. Ujmując rzecz słowami kanonu, khandhy są jak piana, jak miraż, jak bąbelki na powierzchni wody, na którą spadają krople deszczu [Phenapiṇḍūpama Sutta (SN.22.095)]. Są ciężkie tylko dlatego, że próby objęcia ich żelaznym uściskiem lgnięcia są uciążliwe.

Dopóki jesteś uzależniony od zachwyty i pożądania, mających związek z tą aktywnością, czyli dopóki do nich lgniesz, dopóty jesteś skazany na cierpienie.

Buddyjskie podejście do kwestii przerwania lgnięcia nie polega jedynie na porzuceniu go. Tak jak w przypadku każdego uzależnienia, umysł musi być odzwyczajany stopniowo. Zanim będziesz w stanie całkiem uwolnić się od intencji, a co za tym idzie od wytwarzania khandh, najpierw musisz zmienić intencje wobec khandh, tak aby przekształcić ich funkcje. Zamiast używać ich do konstruowania „ja”, wykorzystujesz je do wytworzenia Ścieżki

prowadzącej do zakończenia cierpienia. Zamiast nieść stos cegieł na barkach, układasz z nich chodnik.

Pierwszym etapem tego procesu jest użycie khandh do wytworzenia czynników Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, na przykład Właściwego Skupienia: utrzymujesz niewzruszone rozpoznawanie, skupione na jakimś aspekcie formy, powiedzmy na oddechu, i stosując rozpatrywanie [vitakka] i dochodzenie [vicāra] – które zaliczają się do wytworów umysłowych [saṅkhāra] – wytwarzasz odczucia przyjemności i odświeżenia, obejmujące stopniowo całe ciało. Wówczas zupełnie normalne jest doświadczanie zachwyty takimi odczuciami i pożądanie ich, normalne jest też to, że świadomość podąża za nimi. Jednak to ci pomaga zaangażować się w szlifowanie umiejętności skupienia.

Kiedy, dzięki doskonaleniu umiejętności, zyskasz siłę i dobre samopoczucie, możesz przejść do drugiego etapu: zajęcia się wadami nawet wysublimowanych khandh, których doświadczysz w stanie skupienia. Trzeba odciąć namiętność i przyjemność, które za ich sprawą czujesz:

Tak jak, o mnisi, łucznik lub uczeń łucznika, ćwiczyłby na kukle ze słomy lub glinianym kopcu, tak by po jakimś czasie szybko strzelać, z daleka przebijając grube obiekty, w ten sam sposób mnich, oddzielony od przyjemności zmysłowych, oddzielony od niepożytecznych stanów, wraz z rozpatrywaniem, jak też z dochodzeniem oraz z radosnym uniesieniem i błogością, zrodzonymi z odosobnienia, osiąga pierwszą jhānę i przebywa w niej. Wszelkie zjawiska odnoszące się do form, odczuć, rozpoznań, wytworzeń i świadomości uznaje za nietrwałe, krzywdzące, będące chorobą, obrzękiem, strzałą, cierpieniem, utrapieniem, wyobcowaniem, rozpadem, pustką, brakiem istoty. [podobnie z kolejnymi poziomami jhān]

Jhāna Sutta (AN.09.036 – *Mowa o jhānach*)

Różne metody podtrzymujące beznamiętność to także khandhy: grupy składowe rozpoznawania. Podstawowa lista zawiera następujące: rozpoznawanie niestałości, rozpoznawanie braku istoty, rozpoznawanie nieatrakcyjności, rozpoznawanie wad (chorób, na które narażone jest ciało), rozpoznawanie porzucenia, rozpoznawanie zniechęcenia każdym ze światów, rozpoznawanie niecelowości wszystkich wytworzeń [Girimānanda Sutta (AN.10.060)].

Jednym z najważniejszych wymienionych rozpoznań jest dostrzeżenie braku istoty. Gdy Buddha w swojej drugiej mowie [Anattalakkhaṇa Sutta (SN.22.059)] przedstawił pierwszy raz koncepcję braku istoty, nakreślił także sposób wzmacniania jego wpływu za pomocą serii pytań opartych na zagadnieniach związanych z khandhami. Zadawał pytania odnoszące się po kolei do każdej khandhy: „– Czy jest trwała czy nietrwała? – Nietrwała. – A czy to, co nietrwałe, wywołuje cierpienie czy daje przyjemność? – Cierpienie. – A czy zasadne jest określanie tego, co nietrwałe, przysparzające cierpienia i podlegające zmianom, w następujący sposób: »To jest moje. To jestem ja. To jest to, czym jestem«? – Nie”.

Pytania te ukazują skomplikowaną rolę, jaką khandhy odgrywają na drugim etapie Ścieżki. Pytania same w sobie są khandhami – wytworzeniami umysłowymi – i wykorzystują koncepcję khandh do dekonstrukcji wszelkiego zachwyty i pożądania, które mogłyby skupić się na khandhach i przysparzać cierpienia. Zatem na tym etapie stosujesz khandhy do rozpoznania wad samych khandh.

Jednak przy niewłaściwym zastosowaniu te rozpoznania i wytworzenia mogą z łatwością doprowadzić do zastąpienia pragnienia jego lustrzanym odbiciem – niechęcią. Dlatego właśnie ich podstawą musi być pierwszy etap – dobre samopoczucie wytworzone w stanie wchłonięcia [jhāna] – i być sprzężone z etapem trzecim, czyli rozpoznawaniem beznamiętności i ustania, które skłaniają umysł ku Bezśmiertelności: „Tym jest uspokojenie, tym jest doskonałość – wszelkich wytworzeń uśmierzeniem, poniechaniem, pragnienia zniszczeniem, żądzę wyczerpaniem, zanikaniem, Nieuwiązaniem” [Jhāna Sutta (AN.09.036)]. W rezultacie grupy składowe rozpoznań kierują umysł poza wszelkie khandhy.

Pisma mówią, że ten trójetapowy proces może prowadzić do jednego z dwóch rezultatów. Jeśli, po odcięciu zachwyty i pożądania do khandh, w umyśle pozostaje jeszcze namiętność wobec rozpoznań Bezśmiertelności, osiągnie on trzeci poziom Przebudzenia, zwany stanem Niepowracającego. Jeśli jednak zachwyty i pożądanie zostały zupełnie wyrugowane, to wszelkie lgnięcie zostało porzucone, intencje wytwarzające khandhy ustały, a umysł został całkowicie uwolniony. Ceglany chodnik zamienił się w pas startowy, a umysł wystartował.

Dokąd? Autorzy mów zdają się niechętnie to zdradzać, uciekając się do opisu tego stanu jako ani egzystencji, ani braku egzystencji, ani żadnego z nich, ani też obu. Jedna z mów zawiera stwierdzenie, że wolność istniejąca poza khandhami znajduje się w obszarze, w którym język nie znajduje zastosowania [DN.15; także: AN.04.174]. Istnieje również bardzo realny problem praktyczny, polegający na tym, że dowolne wyobrażenie takiej wolności – jeśli przylgnie się do niej jako do grupy składowej rozpoznawania – może z łatwością stać się przeszkodą w jej osiągnięciu. Wciąż jednak istnieje możliwość posłużenia się khandhą rozpoznawania jako narzędziem pomocniczym na Ścieżce, pod warunkiem prawidłowego jej zastosowania. Mowy podają wskazówki ujęte w formie porównania, określając całkowitą wolność w następujący sposób:

Niewytworzone, bez końca,
bez skaz, prawdziwe, przekraczające,
subtelne, niełatwe do zobaczenia,
ponad starością, trwałe, podziwiane,
niewyraźalne, niepodlegające namnażaniu, stałe,
bezsmiertelne, doskonałe, pełne szczęścia, bezpieczne,
zniszczenie lgnięcia, wspaniałe, znakomite,
wolne od udręk, mające niezagrożoną naturę,
nieuwiązane, jak uczył Błogosławiony,
wolne od okrucieństwa, bez pragnień, czyste,
wyswobodzone, nieposiadające przywiązań,
wyspa, ostoja, przystań, schronienie,
ostateczny cel.

SN.43.I-44

Inne ustępy wspominają o świadomości obecnej w tejże wolności – „nieostrzegalnej, bez końca, roztaczającej blask wszędzie wkoło [viññāṇaṃ anidassanaṃ, anantaṃ sabbatapabbhaṃ]” – poza czasem i przestrzenią, doświadczonej, gdy sześć zmysłów przestaje funkcjonować [MN.049]. W tym zakresie różni się ona od khandhy świadomości, która zależna jest od sfer sześciu zmysłów i do opisu której można zastosować takie określenia jak bliiski lub daleki, przeszły, obecny czy przyszły. Świadomość pozbawiona cech charakterystycznych jest zatem uświadomieniem sobie Przebudzenia. Zaś

wolność płynąca z tego uświadomienia trwa nawet po tym, jak Przebudzona osoba powróci do stanu zwyczajnej świadomości. Zgodnie ze słowami samego Buddy:

Uwolniony, nieograniczony jarzmem, wyswobodzony z formy,
Tathāgata przebywa z nieograniczonym umysłem. Uwolniony,
nieograniczony jarzmem, wyswobodzony z odczuć [...],
rozpoznań [...], wytworzeń [...], świadomości [...], ponownych
narodzin [...], starości [...], śmierci [...], krzywdy [...], splamień,
Tathāgata przebywa z nieograniczonym umysłem.

Bāhuna Sutta (AN.10.081 – *Mowa do Bāhuny*)

Tu znowu ujawnia się rola zadawania właściwych pytań związanych z naukami o khandhach. Jeśli używasz ich po to, by określić, kim jesteś jako osoba, bezcelowo ograniczasz samego siebie. W dodatku pytania nie przestają się nawarstwiać. Jeśli jednak wykorzystasz je, by położyć kres cierpieniu, pytania rozwieją się i staniesz się wolny. Nie będziesz już nigdy lgnął do khandh i nie będziesz musiał ich więcej wykorzystywać, aby zakończyć cierpienie, które sam wytworzyłeś. Dopóki żyjesz, możesz wykorzystać khandhy w dowolny, zręczny sposób, uznany przez siebie za pomocny. Potem będziesz wyzwolony od ich zastosowań, czy też potrzeb wszelkiego typu, w tym potrzeby znajdowania słów mogących opisać tę wolność na użytek własny czy kogokolwiek innego.

WIECZYSTE ZAGADNIENIA

Pod koniec II wojny światowej Aldous Huxley opublikował antologię pt. „Filozofia wieczysta”, w której zaproponował istnienie wspólnego rdzenia prawd we wszystkich wielkich religiach świata. Prawdy te skupiają się wokół trzech podstawowych zasad: 1. „ja” ma boską naturę, 2. natura ta jest identyczna z boską Podstawą Istnienia, 3. idealne życie to takie, które poświęcone jest dążeniu do urzeczywistnienia niedualnej prawdy.

Po publikacji antologii Huxleya idea filozofii wieczystej zaczęła mocno oddziaływać na filozofię zachodnią. W szczególności otworzyła umysły wielu ludzi na taką możliwość, że religie Wschodu, na przykład buddyzm,

mają do zaoferowania coś wartościowego i że przedkładanie jednej religii nad inne może być po prostu kwestią gustu. Osoby przychylnie tradycji judeo-chrześcijańskiej mogły bezkonfliktowo przyjąć buddyjskie nauki i praktyki, natomiast osoby nieakceptujące tej tradycji mogły znaleźć w buddyzmie duchowe ukojenie, wolne od wymogów wiary stawianych przez synagogi czy kościoły. W ten sposób filozofia wieczysta ułatwiła wielu ludziom z Zachodu przyjęcie buddyjskich prawd i praktyk. Do dziś jej zasady – nakreślone przez Huxleya i filozofów, którzy podążali jego śladem – są podstawą przekazu buddyzmu na Zachodzie. Gdy w trakcie mowy Dhammy cytowany jest Rumi, wiadomo, że stoi za tym filozofia wieczysta.

Mimo że idea ta zapewniła dostęp do Dhammy, pojawiają się wątpliwości: czy jest ona wiarygodna, czy nie zniekształciła Dhammy? Dobrym sposobem, aby odpowiedzieć na te pytania, jest przyjrzenie się założeniom filozofii wieczystej i poddanie ich dokładnemu badaniu, by zobaczyć, jak wytrzymują krytykę, przy jednoczesnym porównaniu ich z tym, czego nauczał Buddha.

Filozofowie wieczystości opierają swoje przemyślenia na dwóch założeniach. Pierwsze odnosi się do faktu, że wszystkie wielkie tradycje religijne świata mają wspólny rdzeń przekonań. Drugie związane jest z wartościami: wspólność tych przekonań jest dowodem na to, że są one prawdziwe.

Tego rodzaju założenia są atrakcyjne. Umożliwiają docieranie do prawd religijnych w sposób uniwersalny i obiektywny, a nie uwarunkowany kulturowo. Oferują religiom wspólną płaszczyznę, dzięki której mogą one żyć w harmonii i pokoju, zamiast walczyć ze sobą z powodu różnic poglądowych. Co więcej, niektórzy filozofowie wieczystości utrzymują, że ponieważ obiektywność ich idei może być uznana z naukowego punktu widzenia, to może ona stanowić ramy, w których wszelka ludzka wiedza – akademicka i duchowa – będzie zebrana w nadrzędną teorię, przydzielającą każdej dziedzinie jej prawidłową funkcję i miejsce.

Jednak istnieją pewne problemy związane z oboma założeniami, na których opiera się filozofia wieczysta. Są to niejasności, które podważają zasadność projektu tych filozofów i odwracają ich uwagę od ważniejszych kwestii, którymi powinien się zająć każdy poszukiwacz duchowego obiektywizmu. Kłopoty związane z założeniami odnoszącymi się do faktów wynikają z metodologii zastosowanej do ustalenia wspólnego rdzenia wszystkich wielkich tradycji. Podstawowe pytanie, z jakim mierzy się filozofia wieczysta, wiąże się

z naszą prawdziwą tożsamością – „Czym jest moje prawdziwe »ja«?” – a odpowiedzią na nie jest to, że nasze prawdziwe „ja” jest identyczne z Bytem jako całością. Wszyscy jesteśmy Jednym, a nasza wspólna tożsamość rozciąga się na podstawę i źródło wszystkich rzeczy. Żeby dojść do tej odpowiedzi, filozofowie wieczyści musieli odrzucić wiele nauk głównych religii świata – takich, które postulowały odrębną tożsamość każdej osoby, a stwórcę wszechświata przedstawiały jako oddzielnego od swej kreacji.

Aby poradzić sobie z tymi trudnościami, starali się oni ograniczyć zakres tego, co rozumiemy przez „wielkie tradycje religijne”. Stworzyli dwojakie ograniczenia co do tej koncepcji. Pierwszym jest podział, odziedziczony po romantykach, na konwencjonalne doktryny religijne i na wglądy bezpośredniego doświadczenia religijnego lub mistycznego. Doświadczenie mistyczne jest bezpośrednim ujęciem wewnętrznej prawdy. Doktryny konwencjonalne niszczą te prawdy, bo zostały sformułowane przez ludzi o niższym poziomie natchnienia religijnego i pozostają pod wpływem czynników społecznych, kulturowych oraz politycznych. Tym sposobem filozofowie wieczyści stwierdzają, że ignorowanie przez nich tradycyjnych doktryn jest w pełni uzasadnione, a ponadto czerpią swoje informacje wyłącznie z przekazów opisujących doświadczenia mistyczne, ponieważ to one są najbliższe prawd bezpośredniego doświadczenia.

Problemem jest to, że niektóre przekazy bezpośredniego doświadczenia religijnego nie potwierdzają założeń filozofii wieczystej. Przykładem może być Przebudzenie Buddy. Kwalifikuje się ono oczywiście jako bezpośrednie doświadczenie religijne, a jednak relacje znajdujące się w najwcześniejszych zapisach, w kanonie pālijskim, nie zawierają niczego, co potwierdzałoby odpowiedzi filozofii wieczystej związane z kwestią tożsamości. Teksty kanonu nawet nie zajmują się tym pytaniem. Co więcej, istnieją fragmenty w kanonie, w których Buddha gani zadawanie pytań o tożsamość i byt: „Czy istnieje? Czy nie istnieje? Kim jestem? Jaki jestem?” [Sabbāsava Sutta (MN.002 – *Mowa o wszystkich skazach*)] – jako nieodpowiednie uwikłania blokujące Ścieżkę do Przebudzenia.

Filozofowie wieczyści stosowali dwie taktyki w obojętności tej trudności. Jedną z nich było powoływanie się na teksty pālijskie, ale z ich równoczesną reinterpretacją. Na przykład nauczanie o braku istoty, jak mówili, jest po prostu okrężną drogą do przybliżenia podstawowej zasady filozofii wieczystej: jeśli ktoś porzuca identyfikowanie się ze składowymi małego „ja”, to

budzi się do utożsamienia z większym „ja” – Jednią Wszystkiego. Mimo że opis Przebudzenia nie wspomina o większym „ja” lub jakimkolwiek poczuciu jedności, filozofowie wieczyści zakładają – dzięki wnioskowaniu na podstawie relacji w innych tradycjach – że musiały one zaistnieć w doświadczeniu Buddy i że albo nie wspomniał o tym przez niedopatrzenie, albo jego uczniowie celowo pominęli te fakty. Problem polega na tym, że kanon pālijski przypisuje poczucie jedności i niedualności przyziemnym poziomom skupienia, a nie transcendentnym (AN.10.029). Teksty uznają, że pojęcia nieskończonego oraz skończonego „ja” są jednakowo niemożliwe do obronienia (DN.15). Co więcej MN.022 odrzuca pojęcie wiecznej jaźni, będącej jednym z kosmosem, jako „nauczanie kompletnego głupca”. I choć kanon pālijski przyznaje, że opis Przebudzenia Buddy jest niekompletny (SN.56.031), to nie ma powodu sądzić, że niewyrażone sedno jego Przebudzenia można by wyrazić założeniem, które – jak sam twierdził – powinno zostać odrzucone.

Trudność ta doprowadziła do powstania drugiej taktyki radzenia sobie z problemem kanonu pālijskiego. Polegała ona na całkowitym odrzuceniu go na rzecz tekstów mahāyāny, które znacznie lepiej pasują do założeń filozofii wieczystej. Zamiast uznać buddyzm theravādy za kompletną i integralną tradycję, filozofowie wieczyści przyjęli polemiczne stanowisko mahāyāny, zgodnie z którym theravāda jest po prostu niekompletna – Huxley nazywał ją „prymitywną” – jest częścią tradycji, która znajduje wyrażne zwieńczenie tylko w naukach mahāyāny.

Powody, dla których filozofowie wieczyści przyjęli takie stanowisko, wiążą się z drugim sposobem ograniczania zakresu tego, co rozumiemy przez „wielkie tradycje religijne”. Z założenia odnoszącego się do wartości wynika, że niedualizm jest nadrzędny w stosunku do dualizmu czy pluralizmu. Wyższość ta, jak mówią, jest zarówno conceptualna, jak i etyczna. Conceptualnie niedualizm jest bardziej otwarty, obejmuje większy zakres pojęciowy. Eliminowanie rozróżnień jest przecież lepsze od ich tworzenia. Z etycznego punktu widzenia niedualizm prowadzi do aktów dobroci i współczucia. Kiedy ludzie czują, że są częścią jedności, jest bardziej prawdopodobne, że będą traktować innych tak samo troskliwie jak siebie. Tak więc wielkie tradycje religijne z definicji muszą być niedualistyczne.

Jednakże argumenty te można zakwestionować. Jeśli chodzi o system koncepcyjny, to nie ma dowodów na to, że pogląd niedualistyczny z założenia obejmuje większy zakres pojęciowy od dualistycznego lub pluralistycznego.

Osoba, która miała bezpośrednie doświadczenie dualizmu, mogła dotknąć czegoś, co leży poza Jednią pojętą przez niedualistów. Interpretacja Nibbāny w tekstach pālijskich może posłużyć za przykład: znajduje się ona poza „Jednią” związaną z jhānā, a nawet poza „Wszeczhreczą Wszystkiego” – poza sześcioma zmysłami (łącznie z umysłem) i ich obiektami (SN.35.023; MN.049). Nibbāna nie jest ich podstawą, nie obejmuje ich ani nie jest ich źródłem (MN.001). Jednocześnie istnieje wiele dziedzin życia, w których rozróżnianie jest wyraźnie korzystniejsze od jego braku. Gdy wymagana jest operacja mózgu, potrzebny jest lekarz, dla którego oczywista jest różnica pomiędzy metodami korzystnymi i niekorzystnymi. Osoba, która dostrzega różnice może wykryć subtelności, których niedualista najzwyczajniej nie zauważy.

Jeszcze trudniejsza do udowodnienia jest etyczna wyższość niedualizmu. Po pierwsze pojęcie etycznej wyższości już samo w sobie jest dualistyczne: jeśli współczucie jest lepsze od okrucieństwa, musi być jakaś różnica między nimi. Po drugie pojawia się problem teodycei, wyjaśnienia źródła zła w sprawiedliwym wszechświecie. Jeśli wszystko pochodzi z jednego źródła, to skąd pochodzi zło? Jedną z powszechnie znanych odpowiedzi niedualistów jest to, że pochodzi ono z niewiedzy o byciu częścią jedności, ale tego rodzaju stwierdzenie prowadzi do kolejnego pytania: skąd pochodzi niewiedza, jeśli nie z tego Jednego Źródła? Jak Źródło Jedni może nie mieć wiedzy o sobie? Czy zatem jest niekompetentne? Czy jest to jakaś nieludzka zabawa w chowanego?

O problem teodycei spierano się wielokrotnie przez wieki w każdej tradycji, która zakładała istnienie pojedynczego źródła kosmosu. Ostatecznie niedualistyczne odpowiedzi sprowadzają się do trzech: zło jest albo iluzoryczne, albo konieczne lub jednocześnie takie i takie. Jeśli mówisz, że zło nie jest realne, to najwyraźniej nigdy nie byłeś jego ofiarą. Jeśli twierdzisz, że zło jest konieczne, to jak będziesz zachęcał ludzi, aby go nie czynili? Ci, którzy chcą dokonywać złych czynów, mogą po prostu powiedzieć, że pełnią niezbędną funkcję w świecie. Tę kwestię przedstawia indyjska bajka o mordercy, który spotkał niedualistycznego filozofa i rzucił mu wyzwanie: filozof miał podać jeden powód, zgodny z jego przekonaniami, dla którego nie powinien pozwolić się zadźgać nożem. Niedualista nie był w stanie tego zrobić, i spotkała go śmierć.

Wyraźnie widać, że założenia filozofów wieczystych, odnoszące się do faktów – jakoby oddające głos podstawowym przekazom wszystkich wielkich religii świata – zależą od bardzo ograniczonej definicji terminu „wszystkie”. Wielkie tradycje religijne to z definicji te, które zgadzają się z zasadami ich filozofii. Inne, które się nie zgadzają, są pomniejszych tradycjami i dzięki temu nie trzeba ich uwzględniać. Oznacza to, że komentarze filozofów wieczystych dotyczące „wszystkich wielkich religii” nie są zwykłymi obserwacjami pewnego zakresu zjawisk, którego granice są powszechnie akceptowane. Zamiast tego próbują przededefiniować te granice – i to w bardzo wykluczający sposób. Nie ma mowy, żeby tak ograniczona wizja tradycji religijnych mogła być punktem zbornym, w którym zjednoczyłyby się one w pokoju i harmonii. Jest to raczej kolejny dzielący głos w całym tym zgiełku.

Nawet gdyby założenia filozofów wieczystych dotyczące faktów miały lepsze podstawy, nadal byłyby powody, by kwestionować założenia odnoszące się do wartości: mianowicie to, że zgodność jest dowodem na prawdziwość. Nawet gdyby wielkie tradycje miały wspólny rdzeń przekonań, to nie byłoby to gwarancją ich autentyczności. W żadnej dziedzinie wiedzy nie uznaje się zwykłego konsensusu za dowód na prawdziwość tezy. Historia nauki pełna jest prawd, które kiedyś były powszechnie akceptowane, a dziś już nie są uznawane. Jest także mnóstwo opowieści o pomysłach, które zostały pierwotnie odrzucone, ponieważ kwestionowały aktualny stan wiedzy, a później uznano je za prawdę. To pokazuje nam, że konsensus nie jest dowodem. Coś staje się obowiązujące jedynie wtedy, gdy bazuje na dowodach. Według standardów naukowych, za dowód uznajemy prawdę, która obala inną. Zazwyczaj, jak wiemy z historii, dzieje się tak, ponieważ nowa prawda jest lepsza na jeden z dwóch sposobów: albo ze względu na metodę użytą w celu dojścia do danej konkluzji, albo ze względu na zakres jej zastosowania – chodzi o korzystne działania, których była przyczyną. Teorie Galileusza związane z materią i przyspieszeniem zostały zaakceptowane, i zastąpiły arystotelesowskie, ponieważ opierały się na bardziej precyzyjnych doświadczeniach. To mechanika Newtona, a nie Arystotelesa, jest nadal używana przez NASA, ponieważ okazała się bardziej przydatna w wysyłaniu rakiet na Marsa.

Ten historyczny fakt sugeruje, że prawdy potwierdzane są nie przez osiągnięcie konsensusu, ale dzięki działaniom ludzi: za pomocą czynności, które prowadzą do odkrycia prawd oraz tych, które wynikają z ich akceptacji. A gdyby pojawiły się wątpliwości, czego powinny dotyczyć badania naukowe religii – ich

tematem powinno stać się to, w jaki sposób najlepiej pojąć związek między prawdą a aktywnością i jak go zastosować, by przynosił największe korzyści. Jeśli nie będzie prób rozwiązania tego problemu, to jak dowiemy się, co robić, aby odnaleźć prawdę albo co z nią zrobić, gdy już ją odnajdziemy?

Jak dotąd jednak, filozofowie wieczyści nie mieli nic do powiedzenia na ten temat. Za to stwierdzają wielokrotnie, że pytanie o metody, za których pomocą wielkie religie osiągnęły konsensus, jest nieistotne. Ważne jest to, że się zgadzają. Ale co, jeśli wszystkie te metody były wątpliwej jakości? Co, jeśli ich zgodność raczej stwarza problemy, niż je rozwiązuje? Jak już wspominałem, niedualistyczne stanowisko filozofów wiezystych, jeśli poddać je starannym badaniom, nie tłumaczy realności zła i nie zniechęca do czynienia zła. W ten sposób jego zwolennicy nie zdają obu testów weryfikujących prawdę: nie są zainteresowani tym, jakie działania potrzebne są, aby poznać prawdy duchowe i nieświadomie otwierają furtkę dopuszczającą niezdrowe działania, które mogłyby zaistnieć w efekcie zaakceptowania ich postulatów.

Czy to oznacza, że ze względu na słabe strony założeń odnoszących się do faktów i do wartości, na których oparta jest filozofia wiezysta, poszukiwanie obiektywnych prawd duchowych skazane jest na niepowodzenie? Niekoniecznie. Może być po prostu tak, że filozofowie wieczyści zadawali niewłaściwe pytania i stosowali wadliwą metodologię, by na nie odpowiedzieć. Bardziej produktywnie byłoby skupienie się na duchowych implikacjach pytania zadanego już wcześniej: w jaki sposób najlepiej pojąć związek między prawdą a aktywnością, i jak go zastosować, żeby przynosił największe korzyści? To pytanie leży u podstaw metody naukowej, więc każde naukowe opisywanie religii musiałoby zacząć się właśnie od niego. Badanie to można rozpocząć od znalezienia w obecnych na świecie tradycjach religijnych, nie ich twierdzeń, ale postulatów na temat tego, jakie działania są niezbędne, żeby sprawdzić fakty. Założenia te mogłyby być następnie porównane i poddane próbie.

To właśnie obszar, w którym kanon pālijski ma wiele do zaoferowania. Znajdujące się w nim opisy Przebudzenia Buddy – skupiające się na prawie kammy, przyczynowości i Czterech Szlachetnych Prawdach – bezpośrednio odpowiadają na pytanie: w jaki sposób powiązane są ze sobą prawda i aktywność? Urzeczywistnienia Buddy dotyczące kammy i przyczynowości kładą nacisk na sposób, w jaki wpływają na siebie przekonania i działania. Jego wgląd w Cztery Szlachetne Prawdy koncentruje się na tym, w jaki sposób

kamma i przyczynowość mogą być najlepiej wykorzystane, aby położyć kres cierpieniu. Jego Przebudzenie dostarczyło odpowiedzi na pytania: 1. Czym jest działanie? 2. Na czym polega najwyższe szczęście powstające z działania? 3. Które przekonania prowadzą do najbardziej umiejętnych działań? 4. Jakie działania mogą być odpowiednim testem dla tych przekonań?

Ponadto kanon pālijski zawiera wyraźne instrukcje, jak należy testować nauki Buddy. Słynnych instrukcji udzielił Buddha Kālāmom. Pouchał w nich, że powinni postrzegać samodzielnie, stosując szczegółowe standardy. Niestety procedury, jakie należy stosować, gdy się „samodzielnie postrzega”, są znacznie mniej znane.

Kālāmowie, nie podążajcie za tym, co mówią inni ani za tradycją, nie podążajcie za pogłoskami ani świętymi tekstami, nie podążajcie za logicznymi wywodami ani przekonującymi wnioskowaniami, nie podążajcie za pozornymi analogiami ani za czymś, co jest zgodne z waszymi poglądami, nie podążajcie za czymś tylko dlatego, że jest prawdopodobne, ani przez wzgląd na autorytet nauczycieli. Lecz gdy samodzielnie dostrzegacie: „Dhammy te nie są korzystne [akusalā], dhammy te przynoszą wstyd, dhammy te nie są chwalone przez mądrych ludzi, a obserwowanie i praktykowanie tych dhamm wiedzie do niepomysłności i cierpienia” – wtedy, Kālāmowie, porzućcie je.

Kālāmowie, nie podążajcie za tym, co mówią inni ani za tradycją, nie podążajcie za pogłoskami ani świętymi tekstami, nie podążajcie za logicznymi wywodami ani przekonującymi wnioskowaniami, nie podążajcie za pozornymi analogiami ani za czymś, co jest zgodne z waszymi poglądami, nie podążajcie za czymś tylko dlatego, że jest prawdopodobne, ani przez wzgląd na autorytet nauczycieli. Lecz gdy samodzielnie dostrzegacie: „Dhammy te są korzystne [kusala], dhammy te nie przynoszą wstydu, dhammy te chwalone są przez mądrych ludzi, a obserwowanie i praktykowanie tych dhamm wiedzie do pomysłności i szczęścia” – wtedy, Kālāmowie, śmiało podążajcie za nimi. [...]

Kesamutti Sutta (AN.03.066 – *Mowa w Kesamutti*)

Kanon zawiera również precyzyjne instrukcje dotyczące tego, w jaki sposób oceniać wyniki swoich działań i jak uczyć się na własnych błędach.

Rāhulo, kiedy chcesz wykonać działanie ciałem, powinieneś rozmyślać nad tymże działaniem ciałem w taki sposób: „Czy to działanie, które chcę wykonać ciałem, prowadzi do mojego zmartwienia czy do zmartwienia innych, czy do zmartwienia obu? Czy byłoby to niekorzystne cielesne działanie z bolesnymi konsekwencjami?”. Kiedy tak rozmyślając, pojmujesz: „To działanie doprowadziłoby do mojego zmartwienia albo do zmartwienia innych, albo do zmartwienia obu, byłoby to niekorzystne cielesne działanie z bolesnymi konsekwencjami”, wtedy definitywnie nie powinieneś wykonywać takiego działania. Ale kiedy rozmyślając, pojmujesz: „To działanie, które chcę wykonać ciałem, nie prowadzi do mojego zmartwienia albo do zmartwienia innych, albo do zmartwienia obu, byłoby to korzystne cielesne działanie z przyjemnymi konsekwencjami”, wtedy możesz wykonać takie działanie.

Również, Rāhulo, kiedy wykonujesz działanie ciałem, powinieneś rozmyślać nad tymże działaniem ciałem w taki sposób: „Czy to działanie, które wykonuję ciałem, prowadzi do mojego zmartwienia, czy do zmartwienia innych czy do zmartwienia obu? Czy jest to niekorzystne cielesne działanie z bolesnymi konsekwencjami?”. Kiedy tak rozmyślając, pojmujesz: „To działanie prowadzi do mojego zmartwienia albo do zmartwienia innych, albo do zmartwienia obu, jest to niekorzystne cielesne działanie z bolesnymi konsekwencjami”, wtedy powinieneś wstrzymać takie działanie. Ale kiedy tak rozmyślając, pojmujesz: „To działanie, które wykonuję ciałem, nie prowadzi do mojego zmartwienia albo do zmartwienia innych, albo do zmartwienia obu, jest to korzystne cielesne

działanie z przyjemnymi konsekwencjami”, wtedy możesz kontynuować takie działanie.

Również, Rāhulo, kiedy wykonałeś działanie ciałem, powinieneś rozmyślać nad tymże działaniem ciałem w taki sposób: „Czy to działanie, które wykonałem ciałem, doprowadziło do mojego zmartwienia czy do zmartwienia innych, czy do zmartwienia obu? Czy było to niekorzystne cielesne działanie z bolesnymi konsekwencjami?”. Kiedy tak rozmyślając, pojmujesz: „To działanie, które wykonałem ciałem, doprowadziło do mojego zmartwienia albo do zmartwienia innych, albo do zmartwienia obu, było to niekorzystne cielesne działanie z bolesnymi konsekwencjami”, wtedy powinieneś wyznaczyć takie cielesne działanie, odsłonić je i ukazać Nauczycielowi lub mędrcom, lub towarzyszom w świętym życiu. Wyznawszy, odsłoniwszy, ukazawszy, powinieneś powstrzymać się od niego w przyszłości. Ale kiedy tak rozmyślając, pojmujesz: „To działanie, które wykonałem ciałem, nie doprowadziło do mojego zmartwienia albo do zmartwienia innych, albo do zmartwienia obu, było to korzystne cielesne działanie z przyjemnymi konsekwencjami”, wtedy możesz pozostać w radosnym uniesieniu i zadowoleniu, trenując się w dzień i w noc w korzystnych stanach.

Podobnie z czynnościami mowy i umysłu, mimo że w ostatnim akapicie o działaniach umysłu stwierdzono:

Również, Rāhulo, kiedy wykonałeś działanie umysłem, powinieneś rozmyślać nad tymże działaniem umysłem w taki sposób: „Czy to działanie, które wykonałem umysłem, doprowadziło do mojego zmartwienia czy do zmartwienia innych, czy do zmartwienia obu? Czy było to niekorzystne umysłowe działanie z bolesnymi konsekwencjami?”. Jeżeli tak rozmyślając, pojmujesz: „To działanie, które wykonałem umysłem, doprowadziło do mojego zmartwienia albo do zmartwienia innych, albo do zmartwienia obu, było to

niekorzystne umysłowe działanie z bolesnymi konsekwencjami”, wtedy powinienes uznać takie umysłowe działanie za kłopotliwe, wstydlive, odrażające. Gdy odczujesz zakłopotanie, zawstydzenie, odrazę, powinienes powstrzymywać się od niego w przyszłości. Ale kiedy rozmyślając, pojmujesz: „To działanie, które wykonałem umysłem, nie doprowadziło do mojego zmartwienia albo do zmartwienia innych, albo do zmartwienia obu, było to korzystne umysłowe działanie z przyjemnymi konsekwencjami”, wtedy możesz pozostać w radosnym uniesieniu i zadowoleniu, trenując się w dzień i w nocy w korzystnych stanach.

Ambalaṭṭhikarāhulovāda

(MN.061 – *Rady dane Rāhuli w Ambalaṭṭhika*)

To, czy instrukcje kanonu pālijskiego o testowaniu nauk religijnych są wystarczające i przekonujące, może być przedmiotem dyskusji. Na pewno zapewniają punkt wyjścia do badań nad kwestią, co zrobić z założeniami odnoszącymi się do faktów i założeniami odnoszącymi się do wartości – podstawowymi zagadnieniami, którymi każdy poszukiwacz duchowych prawd powinien się zająć.

GDY SAMODZIELNIE DOSTRZEGACIE...

Tradycja theravādy, która istnieje głównie na Sri Lance, w Birmie i Tajlandii, uznaje sutty pālijskie za autentyczny i wiarygodny zapis słów samego Buddy. Gdy zachodni uczeni – dociekliwi w kwestii autorytetów i autentyczności – dowiedzieli się w XIX wieku o tych twierdzeniach, użyli metodologii historycznej, by móc je sprawdzić. Mimo że zbadany został niemal każdy możliwy skrawek literackich lub archeologicznych dokumentów, nie pojawił się żaden ścisły, historyczny dowód potwierdzający te tezy ani tym bardziej unieważniający je. To, co się wyłoniło, to masa drobnych faktów i prawdopodobieństw ukazujących, że przypuszczalnie kanon pālijski jest najbliższy szczegółowym zapisom nauk Buddy, ale nic ponad to. Dowody archeologiczne wskazują na to, że pālijski raczej nie był ojczystym językiem Buddy, ale czy jest to dowód na to, że nie używał pālijskiego podczas rozmów

z rodowitymi użytkownikami tego języka? Kanon jest nieregularny gramatycznie, ale czy są to oznaki pierwotności języka, który został w późniejszym czasie ustandaryzowany, czy może jest to przejaw późniejszego stadium deformacji? I w trakcie którego etapu rozwoju języka żył Buddha? Znalezione zostały fragmenty innych wczesnych kanonów buddyjskich, z niewielkimi odchyleniami od kanonu pālijskiego, jeśli chodzi o słowa, ale podstawy doktrynalne były takie same. Czy ta zgodność doktrynalna to znak, że wszystkie one pochodzą od samego Buddy, czy może był to produkt późniejszego spisku mającego na celu przemodelować i ujednolicić doktrynę zgodnie z nowymi przekonaniami i gustami? Badacze zajmowali różne stanowiska w tej sprawie, ale nieuniknione wykorzystywanie przez nich wniosków, domysłów i prawdopodobieństw w argumentacjach zaważyło na atmosferze niepewności co do całego procesu.

Wielu uznało tę niepewność za oznakę, że theravādyjskie twierdzenia o autentyczności są niewystarczające. Ale odrzucenie z tego powodu nauk zawartych w suttach skutkowałoby pozbawieniem się możliwości przetestowania ich najbardziej niezwykłego twierdzenia: że właściwie skierowany ludzki wysiłek może położyć kres wszelkiemu cierpieniu i krzywdzie. Być może zamiast tego powinniśmy zakwestionować metody historyków i zinterpretować niepewność ich konkluzji jako niedoskonałość metodologii historycznej, która próbuje stwierdzić, co jest Dhammą, a co nie jest. Suttys odnoszą się do tego bezpośrednio, podając zalecenia pomagające ustalić autentyczność i autorytet Dhammy. Oto słynny fragment przytaczający słowa Buddy:

Kālāmowie, nie podążajcie za tym, co mówią inni ani za tradycją, nie podążajcie za pogłoskami ani świętymi tekstami, nie podążajcie za logicznymi wywodami ani przekonującymi wnioskowaniami, nie podążajcie za pozornymi analogiami ani za czymś, co jest zgodne z waszymi poglądami, nie podążajcie za czymś tylko dlatego, że jest prawdopodobne, ani przez wzgląd na autorytet nauczycieli. Lecz gdy samodzielnie dostrzegacie: „Dhammy te nie są korzystne [akusalā], dhammy te przynoszą wstyd, dhammy te nie są chwalone przez mądrych ludzi, a obserwowanie i praktykowanie tych dhamm wiedzie do niepomyślności i cierpienia” – wtedy, Kālāmowie, porzućcie je. [...] Lecz gdy samodzielnie dostrzegacie: „Dhammy te

są korzystne [kusalā], dhammy te nie przynoszą wstydu,
dhammy te chwalone są przez mądrych ludzi, a obserwowanie
i praktykowanie tych dhamm wiedzie do pomyślności
i szczęścia” – wtedy, Kālāmowie, śmiało podążajcie za nimi. [...]
Kesamutti Sutta (AN.03.066 – *Mowa w Kesamutti*)

Ponieważ fragment ten jest częścią kanonu pism religijnych, stwierdzenia najbardziej przyciągające uwagę dotyczą odrzucenia autorytetu nauczycieli religijnych, podań, tradycji i świętych tekstów, przy jednoczesnym podkreślaniu doniosłości samowiedzy. Te niezwykle antydogmatyczne stwierdzenia – czasem nazywane Buddyjską Kartą Praw Nieograniczonego Dociekania – często odwracają uwagę od ważnego przesłania, które powyższy cytat nakłada na wyrażenie „samodzielne dostrzeganie”. Przez kwestionowanie wiarygodności przekazów, [„tego, co mówią inni”], odrzuca się podstawowe materiały, na których opiera się metoda historyczna. Przez kwestionowanie wiarygodności wnioskowań i prawdopodobieństw, odrzucane są niektóre z podstawowych technik tej metody. Przez kwestionowanie logicznych wywodów, analogii i tego, co jest zgodne z przemyślanymi poglądami, odrzucane są metody racjonalizmu i wolnomyślicielstwa jako takiego.

Pozostają tylko dwie metody sprawdzenia Dhammy. Obie są związane z pytaniem zadany w tym fragmencie i kluczowe, jeśli chodzi o pozostałe nauki w kanonie: co jest korzystne, a co jest niekorzystne? W rozwoju każdej umiejętności należy po pierwsze zwrócić uwagę na wyniki swoich działań, a po drugie słuchać tych, którzy już opanowali tę umiejętność. Podobnie w sprawdzeniu Dhammy należy po pierwsze analizować wyniki, które pochodzą z testowania konkretnego nauczania w praktyce, oraz po drugie zestawić te wyniki z opiniami mądrych.

Istnieją jednakże dwa aspekty Dhammy, które sprawiają, że jest ona odrębną umiejętnością. Pierwszy znajduje odzwierciedlenie w tym, że słowo Dhamma oznacza nie tylko naukę, lecz także jakość umysłu. Zatem powyższy fragment mógłby być również przetłumaczony następująco:

Lecz gdy samodzielnie dostrzegacie: „Właściwości te nie
są korzystne, właściwości te przynoszą wstyd, właściwości
te nie są chwalone przez mądrych ludzi, a obserwowanie
i praktykowanie tych właściwości wiedzie do niepomyślności

i cierpienia” – wtedy porzućcie je. [...] Lecz gdy samodzielnie dostrzegacie: „Właściwości te są korzystne, właściwości te nie przynoszą wstydu, właściwości te są chwalone przez mądrych ludzi, a obserwowanie i praktykowanie tych właściwości wiedzie do pomyślności i szczęścia” – wtedy śmiało podążajcie za nimi.

W rzeczywistości może być to bardziej prawidłowe tłumaczenie, ponieważ dyskusja następująca po tym fragmencie, skupia się na wynikach działania odpowiadających właściwościom umysłu: chciwości, niechęci i ułudzie – w zestawie niekorzystnych oraz na braku chciwości, niechęci i ułudy – w zestawie korzystnych. To wskazuje, że praktyka Dhammy jest przede wszystkim umiejętnością umysłu.

Drugi aspekt, który sprawia, że Dhamma jest odrębną umiejętnością, to jej cel: nic prócz całkowitego zakończenia cierpienia. Ten drugi aspekt powoduje również, że Dhamma jest umiejętnością, którą warto szlifować, ale jeśli chodzi o pierwszą, trudno ustalić, kto ją opanował na tyle, żeby kompetentnie o niej mówić. Nie potrafimy przecież zaglądać w umysły innych ludzi, by sprawdzić, czy tego rodzaju cechy w ogóle się pojawiły i jakie są wewnętrzne rezultaty praktyki. W najlepszym wypadku możemy wykryć ślady tych właściwości we własnych działaniach, ale nic poza tym. Tak więc, jeżeli przyjmiemy, że to inni mają ostatnie słowo, jeśli chodzi o Dhammę, to będziemy w ciągłej niepewności. Zatem jedynym sposobem na przezwycięzenie wątpliwości jest praktykowanie Dhammy, żeby sprawdzić, czy faktycznie powoduje ustanie cierpienia w naszych umysłach.

Tradycyjnie teksty stwierdzają, że niepewność co do Dhammy kończy się wraz z osiągnięciem poziomu Wchodzącego w Strumień, czyli pierwszego z czterech etapów Przebudzenia. Mimo że osoba, która osiągnęła ten poziom, nie jest jeszcze w pełni zanurzona w ustaniu krzywdy, to dostrzegła na tyle wyraźnie koniec cierpienia, by bez jakichkolwiek wątpliwości wiedzieć, że to właśnie tam prowadzi praktyka Dhammy. Nic więc dziwnego, że cztery czynniki, które sutty określają jako doprowadzające do Wejścia w Strumień, są również zalecane jako cztery metody stwierdzania, czy same sutty są prawdziwie wiarygodnymi i autentycznymi przewodnikami prowadzącymi do końca cierpienia.

Czynniki te, wymienione w Dutiyasāriputta Sutta (SN.55.05 – *Druga mowa do Sāriputty*), są następujące:

1. Bliskość z prawymi ludźmi [sappurisasamsevo].
2. Słuchanie prawdziwej Dhammy [saddhammassavanaṃ].
3. Odpowiednie kierowanie umysłu [yonisomanasikāro].
4. Praktykowanie zgodnie z Dhammą [dhammānudhammappaṭṭipatti].

Fragmenty sudd dotyczące każdego z tych czynników pomagają zrozumieć, w jaki sposób dwa źródła umiejętności – rady osób mądrzejszych i uczenie się przez obserwowanie wyników własnych działań – mogą być odpowiednio wyważone i przyswojone, tak aby ustalić, czym jest prawdziwa Dhamma. A ponieważ w obecnych czasach słuchanie prawdziwej Dhammy obejmuje również czytanie, znajomość tych czynników oraz ich wzajemnych powiązań dostarcza wskazówek, w jaki sposób czytać sutty. Czynniki te pokazują zwłaszcza, że same sutty instruują nas, jak je należy czytać oraz w jaki sposób inne działania zapewniają odpowiednią otoczkę dla uzyskania znaczących korzyści z ich czytania.

Gdy zaczniemy badać wyjaśnienia tych czynników, zauważymy, że przedstawienie ich w formie krótkiej listy daje złudzenie prostoty, jednakże każdy czynnik zawiera elementy innych czynników. Na przykład obcowanie z prawymi ludźmi jest bardzo pomocne w praktykowaniu Dhammy, ale żeby rozpoznać ludzi charakteryzujących się prawdziwą uczciwością trzeba wcześniej mieć doświadczenie w praktykowaniu Dhammy. Tak więc, chociaż forma listy sugeruje prosty liniowy postęp, poszczególne jej czynniki są ze sobą związane w skomplikowany sposób. W praktyce oznacza to, że ustalanie, czym jest prawdziwa Dhamma to złożony proces, wymagający wrażliwości oraz wnikliwości, jeśli chodzi o odpowiednie równoważenie i przyswajanie tych czynników.

BLISKOŚĆ Z PRAWYMI LUDŹMI

Ponieważ Dhamma składa się głównie z właściwości umysłowych, jakiegokolwiek pisemne przekazy dotyczące Dhammy będą tylko jej bladym cieniem. Dlatego, aby poznać pełny wymiar Dhammy, trzeba znaleźć ludzi, którzy uosabiają ją w swych myślach, słowach oraz czynach, i być z nimi blisko, żeby przyswoić tyle Dhammy, ile to możliwe. Fragmenty wyjaśniające ten

czynnik zawierają porady w dwóch obszarach: jak rozpoznać prawych ludzi i jak się do nich zbliżyć, kiedy już ich znajdziemy.

Bezpośrednim przejawem uczciwości jest wdzięczność:

Prawy, o mnisi, to ten, który jest wdzięczny i szanuje to,
co zostało dla niego zrobione.

Wdzięczność i szacunek to rzecz znana wśród prawych ludzi.

Wdzięczność i szacunek to sfera prawych ludzi.

Samacitta Vagga

(AN.02.033 - AN.02.042 – *Rozdział o zgodnym umyśle*)

Wdzięczność jest nieuniknionym objawem uczciwości, ponieważ ci, którzy nie rozpoznają i nie cenią dobroci oraz uczciwości u innych, zwykle nie podejmują wysiłków, żeby rozwinąć swoją uczciwość. Jednakże sama wdzięczność nie oznacza jeszcze prawości. Istotą uczciwości są trzy cechy: prawda, nieszkodzenie innym istotom oraz wnikliwość.

Mnich może być zależny od pewnej wioski czy miasta. Wtedy gospodarz lub syn gospodarza, zbliżywszy się do niego, bada jego trzy właściwości umysłowe: właściwości bazujące na chciwości, właściwości bazujące na niechęci, właściwości bazujące na ułudzie. „Czy są u tego czcigodnego jakieś właściwości bazujące na chciwości [...], niechęci [...], ułudzie, takie, że gdy jego umysł podlega tym właściwościom, to kiedy nie wie, mówi »wiem«, kiedy nie widzi, mówi »widzę«, lub zachęca innych do działania w sposób, który mógłby doprowadzić do ich długotrwałej krzywdy i cierpienia?”. Podczas gdy bada go w ten sposób, pojmuje: „Nie ma u tego czcigodnego takich właściwości, bazujących na chciwości [...], niechęci [...], ułudzie [...]. Czyny fizyczne tego czcigodnego i mowa nie są pełne chciwości [...], niechęci [...], ułudy. Dhamma, której naucza ten czcigodny, jest głęboka, trudna do dostrzeżenia, trudna do zrozumienia, spokojna, wzniosła, nieosiągalna przez zwykłe rozumowanie, subtelna, i tylko mądrzy jej doświadczą.

Caṅkī Sutta (MN.095 – *Mowa do Caṅkī*)

Jak pokazuje powyższy fragment, rozpoznanie czyjejs prawdziwości wymaga od nas, żebyśmy byli na tyle spostrzegawczy, by z jego lub jej zachowania wywnioskować, jaka jest jakość jego lub jej umysłu. Do osiągnięcia takiego poziomu pewności wymagana jest nie tylko spostrzegawczość, lecz także wnikliwość i nieco czasu, ponieważ, jak wskazuje kolejny fragment, łatwo jest upozorować duchowe urzeczywistnienie.

Oto com usłyszał – pewnego razu Błogosławiony przebywał niedaleko miasta Sāvattthi we Wschodnim Parku, w rezydencji Matki Migāry. W tym też czasie Błogosławiony wyszedł wieczorem z odosobnienia i usiadł w zewnętrznym ganku bramy. Wtedy to król Pasenadi z Kosala przybył do Błogosławionego.

Przybliżywszy się do Błogosławionego, złożył mu pokłon i usiadł obok. W tym też czasie nieopodal Błogosławionego przeszło siedmiu ascetów z dredami, siedmiu nigaṇṭhów, siedmiu nagich ascetów, siedmiu ascetów o jednym ubraniu i siedmiu paribbājaków z przerośniętymi paznokciami i włosami, niosących swe tobołki.

Król Pasenadi z Kosala zobaczył tych siedmiu ascetów z dredami, siedmiu nigaṇṭhów, siedmiu nagich ascetów, siedmiu ascetów o jednym ubraniu i siedmiu paribbājaków z przerośniętymi paznokciami i włosami, niosących swe tobołki i przechodzących nieopodal Błogosławionego. Widząc ich, wstał z miejsca, ułożył swą szatę na jednym ramieniu, uklęknął prawym kolaniem na ziemi i po wzniesieniu do nich rąk złączonych w añjali, wypowiedział swe imię trzy razy: „Czcigodni, jestem królem Pasenadi z Kosala, czcigodni, jestem królem Pasenadi z Kosala, czcigodni, jestem królem Pasenadi z Kosala”. Wtedy, zaraz po odejściu tych siedmiu ascetów z dredami, siedmiu nigaṇṭhów, siedmiu nagich ascetów, siedmiu ascetów o jednym ubraniu

i siedmiu paribbājaków, król Pasenadi z Kosala podszedł do Błogosławionego.

Przybliżywszy się, złożył mu pokłon i usiadł obok. Usiadłszy obok, król Pasenadi z Kosala zwrócił się do Błogosławionego: „Czcigodny, czy z tych, którzy wstąpili na ścieżkę prowadzącą do stanu arahanta bądź już są arahantami na świecie, możliwe jest, by był to któryś z tych?”.

„Wielki królu, będąc świeckim, cieszącym się zmysłowymi przyjemnościami, żyjącym w domu, obciążony dziećmi, używającym drzewa sandałowego z Kasi, zdobiącym ciało girlandami, używającym perfum i kosmetyków, akceptującym złoto i srebro, trudno jest ci pojąć, czy są oni arahantami, bądź czy wstąpili na ścieżkę prowadzącą do stanu arahanta.

[1] Tylko przez wspólne przebywanie z osobą, jej moralność jest do poznania, wielki królu, i tylko po długim czasie, nie po krótkim, i tylko przez spostrzegawczego, nie przez niespostrzegawczego, i tylko przez mądrego, nie przez głupiego.

[2] Tylko przez wspólne przedsięwzięcia z osobą, jej czystość jest do poznania [...].

[3] Tylko w biedzie twardość osoby jest do poznania [...].

[4] Tylko przez dyskusję z osobą jej mądrość jest do poznania, wielki królu, i tylko po długim czasie, nie po krótkim, i tylko przez spostrzegawczego, nie przez niespostrzegawczego, i tylko przez mądrego, nie przez głupiego”.

„To cudowne, czcigodny! To niebywałe, czcigodny! Jak dobrze zostało to powiedziane przez Błogosławionego [...].

Ci mężczyźni to moi ludzie szpiegujący złodziejaszków, wracają z przeszpiewgów w kraju. Najpierw składają raport, który później sam sprawdzam. A teraz, czcigodny, gdy tylko obmyją się z pyłu i błota, dobrze wykąpani i wyperfumowani, z uczesaniem

włosami i brodami, ubrani w białe szaty zapewnią sobie pięć rodzajów zmysłowych przyjemności i się im oddadzą”.

Sattajaṭṭa Sutta

(Uda.52 – *Mowa o siedmiu ascetach z dredami*)

AN.04.192 rozpatruje te punkty znacznie szerzej, ukazując, że zdolność do rozpoznania prawej osoby wymaga od nas mocnego osadzenia we własnej uczciwości. Co więcej, MN.110 podkreśla, że jeśli chce się rozpoznać prawość u innych, powinno się być osobą uczciwą we własnych działaniach, poglądach i przyjaźniach.

SŁUCHANIE PRAWDZIWEJ DHAMMY

Kiedy ustalimy, w miarę możliwości, które osoby są ucieleśnieniem uczciwości, należy – według zaleceń sutt – słuchać wygłaszanej przez nich Dhammy. Zarówno po to, żeby więcej się o nich dowiedzieć – w celu dalszego sprawdzania ich uczciwości – jak i po to, by się od nich uczyć i badać, czym może być Dhamma. I ponownie sutty radzą, jak słuchać Dhammy, oraz jak rozpoznawać prawdziwą Dhammę, gdy się ją słyszy.

MN.095 radzi, byśmy spędzali czas w pobliżu ludzi uczciwych, żebyśmy uczyli się, jak darzyć ich szacunkiem, i zwracali szczególną uwagę na ich Dhammę [ich nauczanie].

SN.06.002 i AN.08.002 wyjaśniają, w jakim celu darzymy kogoś szacunkiem: jest to warunek nauczania się czegoś. Żaden z fragmentów nie porusza tej kwestii wprost, ale prawdziwość tego stwierdzenia jest dość oczywista. Znacznie łatwiej uczyć się od kogoś, kogo szanujemy, niż od kogoś, kogo nie uznajemy za autorytet. Szacunek otwiera umysł i uwalnia od utrwalonych opinii, aby stworzyć przestrzeń dla nowej wiedzy i umiejętności. Jednocześnie ktoś posiadający cenną wiedzę będzie bardziej skłonny do uczenia osoby, która okazuje szacunek, niż takiej, która nie uznaje autorytetu nauczyciela. Jednak szacunek nie oznacza, że koniecznie trzeba w pełni zaaprobować nauczanie. Ostatecznie, celem słuchania Dhammy powinno być sprawdzenie, czy poglądy nauczyciela bądź nauczycielki są autentyczne. Pełna akceptacja może przyjść tylko wtedy, gdy przetestowaliśmy naukę w praktyce i posmakowaliśmy jej wyników. To dlatego Vinaya, mnisia reguła, nie wymaga, aby uczeń ślubował posłuszeństwo nauczycielowi. Szacunek

w tym wypadku oznacza brak upartości (w strofach Snp.2.9). Albo, mówiąc słowami AN.6.088, to „cierpliwość w stosowaniu się do nauczania”, czyli gotowość do słuchania z otwartym umysłem lub też poświęcenie czasu i wysiłku potrzebnego, by dać realną szansę wszelkim naukom, które wydają się rozsądne.

Sensowność nauczania można zweryfikować dzięki najważniejszej zasadzie oceniania prawości, jak wyjaśniono powyżej w MN 110. Zasadą tą jest wiara w kammę, czyli przekonanie o skuteczności ludzkiego działania: 1. ludzie są odpowiedzialni za swoje działania, 2. jakość działań jest uzależniona od intencji – korzystnych lub niekorzystnych 3. działania dają rezultaty, 4. jakość rezultatów jest uzależniona od jakości działań. Osobie, która nie wierzy w te zasady, nie powinno się ufać.

Skoro rozróżnienie między tym, co korzystne i niekorzystne, jest kluczem do zasady kammy – jak i do całego projektu zakończenia krzywdy i cierpienia – MN.135 zaleca zwrócić się do potencjalnych nauczycieli z pytaniami:

Co jest umiejętne? Co jest nieumiejtne? Co jest naganne?
Co jest nienaganne? Za czym powinno się podążać? Za czym
nie powinno się podążać? Które z moich czynów spowodują
długotrwałą krzywdę i cierpienie? Które z moich czynów
spowodują długotrwałą korzyść i szczęście?

Teksty podają kilka przykładów tego, co można by nazwać najmniejszym wspólnym mianownikiem oceny, czy uzyskane odpowiedzi są wyrazem uczciwości. W zasadzie nauki te podają „co się sprawdza” w usuwaniu skrajnych poziomów cierpienia i stresu w życiu.

A co jest niekorzystne? Zabijanie żywych istot jest niekorzystne.
Branie tego, co nie zostało dane [...], niewłaściwe zachowania
seksualne [...], fałszywa mowa [...], dzieląca mowa [...], szorstka
mowa [...], czcza paplanina jest niekorzystna. Pożądliwość [...],

zła wola [...]. Błędny pogląd jest niekorzystny. Oto co nazywane jest niekorzystnym.

A co jest korzeniem niekorzystnego? Chciwość jest korzeniem niekorzystnego, niechęć jest korzeniem niekorzystnego, ułuda jest korzeniem niekorzystnego. Oto co nazywane jest, o mnisi, korzeniem niekorzystnego.

A co jest korzystne? Powstrzymywanie się od zabijania żywych istot jest korzystne, [...] od brania tego, co nie zostało dane, [...] od niewłaściwego zachowania seksualnego, [...] od fałszywej mowy, [...] od dzielącej mowy, [...] od szorstkiej mowy. Powstrzymywanie się od czzczej paplaniny jest korzystne. Brak pożądlności [...], brak złej woli [...], brak błędnego poglądu jest korzystny. Oto co nazwane jest korzystnym.

A co jest korzeniem korzystnego? Brak chciwości jest korzeniem korzystnego, brak niechęci jest korzeniem korzystnego, brak ułudy jest korzeniem korzystnego. Oto co nazywane jest, o mnisi, korzeniem korzystnego.

Sammāditṭhi Sutta

(MN.009 – *Mowa o właściwym poglądzie*)

Te trzy, o mnisi, zostały zdefiniowane przez mędrców, zdefiniowane przez prawych. Które trzy? Szczodrość [...]. Wywędrowanie [z domu w bezdomność] [...]. Bycie pomocnym dla matki i ojca, o mnisi, zostało zdefiniowane przez mędrców, zdefiniowane przez prawych. Te trzy, o mnisi, zostały zdefiniowane przez mędrców, zdefiniowane przez prawych.

Paṇḍita Sutta (AN.03.045 – *Mowa o mędrcach*)

Mimo to wymiar prawdziwej Dhammy znacznie wykracza poza najmniej-
szy wspólny mianownik. Aby przytoczyć słowa z MN.095: „[...] jest głęboka,
trudna do dostrzeżenia, trudna do zrozumienia, spokojna, wzniosła, nieosią-
galna przez zwykłe rozumowanie, subtelna, i tylko mądrzy jej doświadczą”.
Zasada umiejętnego działania – przyczyny i skutku, które można zbadać we

własnych czynach – nadal obowiązuje w tym wymiarze, ale normy dla tego „co działa” na tym poziomie są odpowiednio bardziej subtelne i wyrafinowane. Dwa słynne fragmenty wskazują, które to normy:

Gotami, dhammy, które możesz znać jako „dhammy, które wiedą do pragnienia, nie do braku pragnienia, wiedą do zniewolenia, nie do braku zniewolenia, wiedą do gromadzenia, nie do braku gromadzenia, wiedą do zachłanności, nie do braku zachłanności, wiedą do braku satysfakcji, nie do satysfakcji, wiedą do związków społecznych, nie do odosobnienia, wiedą do bierności, nie do wzbudzania energii, wiedą do obarczenia, nie do braku obarczenia”, możesz, Gotami, jednoznacznie utrzymywać, że: „To nie jest Dhamma, to nie jest Vinaya, to nie jest Sāsana Nauczyciela”.

A te dhammy, Gotami, które możesz znać jako „dhammy, które wiedą do braku pragnienia, nie do pragnienia, wiedą do braku zniewolenia, nie do zniewolenia, wiedą do braku gromadzenia, nie do gromadzenia, wiedą do braku zachłanności, nie do zachłanności, wiedą do satysfakcji, nie do braku satysfakcji, wiedą do odosobnienia, nie do związków społecznych, wiedą do wzbudzania energii, nie do bierności, wiedą do braku obarczenia, nie do obarczenia”, możesz, Gotami, jednoznacznie utrzymywać, że: „To jest Dhamma, to jest Vinaya, to jest Sāsana Nauczyciela”.

Samkhitta Sutta (AN.08.053 – Krótka mowa)

Upāli, dhammy, które możesz znać jako „dhammy, które nie wiedą do całkowitego wycofania, do braku pragnień, do ustania, do uspokojenia, do wyższego poznania, do samoprzebudzenia, do Nieuwiązania [Nibbāny]”, możesz, Upāli, jednoznacznie utrzymywać, że: „To nie jest Dhamma, to nie jest Vinaya, to nie jest Sāsana Nauczyciela”.

A te dhammy, Upāli, które możesz znać jako „dhammy, które wiedą do całkowitego wycofania, do braku pragnień, do ustania, do uspokojenia, do wyższego poznania, do samoprzebudzenia,

do Nieuwiązania [Nibbāny]”, możesz, Upāli, jednoznacznie utrzymać, że: „To jest Dhamma, to jest Vinaya, to jest Sāsana Nauczyciela”.

Satthusāsana Sutta

(AN.07.083 – *Mowa o Sāsanie Nauczyciela*)

Zasady wymienione w pierwszym z tych dwóch fragmentów rozpatrywane są znacznie szerzej w AN.08.030. Ale tutaj skupimy się wyłącznie na punktach, w których te dwa fragmenty są zgodne – na tym, że Dhamma powinna prowadzić do beznamiętności i do bycia nieuwiązanym. Standardowym testem na to, czy doświadczenie Przebudzenia jest prawdziwe jest to, że powstaje z beznamiętności i przecina więzy.

Istnieje tych dziesięć zniewoleń [saṃyojana][...]:

1. pogląd o istnieniu trwałej osobowości [sakkāyadiṭṭhi],
 2. wątpliwości dotyczące Doktryny [vicikicchā],
 3. wiara w wyzwolenie poprzez rytuały i ceremonie [sīlabbataparāmāso],
 4. pragnienie przyjemności zmysłowej [kāmacchando],
 5. gniew [vyāpādo],
- to jest pięć niższych zniewoleń.

A które to pięć wyższych zniewoleń? [To:]

6. pragnienie świata subtelnej materii [rūparāgo],
7. pragnienie świata niematerialnego [arūparāgo],
8. mierzenie się z innymi [māno],
9. niezrównoważenie [uddhacca],
10. niewiedza [avijjā].

Saṃyojana Sutta (AN.10.013 – *Mowa o zniewoleniach*)

Jak wyjaśnia MN.118, Wchodzący w Strumień [sotāpanna] odcina pierwsze trzy zniewolenia; Razpowracający [sakadāgāmi], będący na drugim poziomie Przebudzenia, osłabia pragnienie, gniew i ułudę; Niepowracający [anāgāmi], który jest na trzecim poziomie, całkowicie przecina więzy zmysłowego pragnienia i złej woli; natomiast arahant [Godny], jako ostateczny poziom Przebudzenia, przecina pozostałe pięć zniewoleń.

W ostatecznym rozrachunku jedynym dowodem na to, że nauczanie prowadzi we właściwym kierunku, będzie oczywiście moment, gdy po wdrożeniu nauk w życie faktycznie zaczniemy przecinać zniewolenia w umyśle. Natomiast w trakcie wstępnej praktyki można rozmyślać nad naukami, by je zrozumieć i sprawdzić, czy istnieją powody, aby sądzić, że Dhamma prowadzi w dobrym kierunku.

Usłyszawszy Dhammę, utrzymuje ją w pamięci, utrzymując ją w pamięci, dostrzega znaczenie Dhammy, dostrzegłszy znaczenie Dhammy, zgadza się z nią po zastanowieniu, zgodziwszy się z Dhammą po zastanowieniu, powstaje w nim zachwyt, zachwyciwszy się, jest ochoczy, rozochociwszy się, rozważa ją [dosł. waży, porównuje].

Caṅkī Sutta (MN.095 – *Mowa do Caṅkī*)

Proces zastanawiania się, rozważania i porównywania nauk opiera się na przyjęciu właściwego nastawienia i zadawaniu właściwych pytań. Jak wskazuje AN.02.025, niektóre nauki powinny być wywiedzione z przekazu, podczas gdy inne brane dosłownie. Nieuchwycenie, do której z tych dwóch klas należy konkretne nauczanie, jest poważnym błędem. To właśnie wtedy kolejnym czynnikiem Wejścia w Strumień odgrywa znaczącą rolę.

ODPOWIEDNIE KIEROWANIE UMYŚŁU

Na podstawie pytań, które nam się pojawiają podczas rozważania Dhammy, MN.002 rozgranicza odpowiednie i nieodpowiednie kierowanie umysłu.

Zdarza się, mnisi, że niepouczony, pospolity człowiek [...] nie ma pojęcia, na jakie zjawiska należy kierować umysł, a na jakie zjawiska nie należy kierować umysłu. [...] Można nieodpowiednio kierować umysł w następujący sposób:

Czy istniałem w przeszłości?
Czy nie istniałem w przeszłości?
Kim byłem w przeszłości?
Jaki byłem w przeszłości?

Kim byłem w przeszłości, gdy poprzednio kimś byłem?
Czy będę istniał w przyszłości?
Czy nie będę istniał w przeszłości?
Kim będę w przyszłości?
Jaki będę w przeszłości?
Kim będę w przyszłości, gdy poprzednio kimś byłem?

Odnosnie do własnego istnienia w teraźniejszości, mogą pojawić się tego rodzaju niepewności:

Czy istnieję?
Czy nie istnieję?
Kim jestem?
Jaki jestem?
Skąd to istnienie przyszło?
Dokąd będzie prowadzić?

Takie nieodpowiednie kierowanie umysłu powoduje powstanie jednego z sześciu poglądów:

Ja jako istota istnieję.
Ja jako istota nie istnieję.
Ja jako istota mogę poznać swoją prawdziwą istotę.
Ja jako istota nie mogę poznać swojej prawdziwej istoty.
Poprzez brak własnej istoty mogę poznać swoją prawdziwą istotę.
Ja jako istota uznaję, rozumiem i odczuwam dobre i złe rezultaty kammy.
Co więcej, mając taką samą naturę jak wszystko inne, moja istota jest stała, wieczna i nie podlega zmianie.

Powiadam wam, mnisi, to jest zagłębianie się w poglądy, przepastne poglądy, nieprzeniknione poglądy, to bycie targanym przez poglądy, opłatanie się poglądami, bycie w jarzmie poglądów. Przez to jarzmo poglądów, o mnisi, niepouczony, pospolity człowiek nie jest wyzwolony od narodzin, starości,

śmierci, żalów, lamentów, krzywd, smutków i rozpacz.
Powiedam wam: nie jest wyzwolony od krzywdy.

Pouczony człowiek, o mnisi, uczeń Szlachetnych [...] ma pojęcie, na jakie zjawiska należy kierować umysł, a na jakie zjawiska nie należy kierować umysłu. [...]

„Oto krzywda”, w taki sposób odpowiednio kieruje umysł. „Oto przyczyna krzywdy”, w taki sposób odpowiednio kieruje umysł. „Oto ustanie krzywdy”, w taki sposób odpowiednio kieruje umysł. „Oto ścieżka prowadząca do ustania krzywdy”, w taki sposób odpowiednio kieruje umysł. Odpowiednie kierowanie umysłu prowadzi do zaniku trzech zniewoleń: poglądu o istnieniu trwałej osobowości, wątpliwości dotyczących Doktryny oraz wiary w wyzwolenie poprzez rytuały i ceremonie.
Sabbāsava Sutta (MN.002 – *Mowa o wszystkich skazach*)

Kilka najbardziej bezowocnych sporów w historii myśli buddyjskiej powstało z ignorowania nauki o tym, co jest, a co nie jest odpowiednim obiektem uwagi. Buddyści od wieków bezskutecznie debatowali i do dziś dyskutują o tym, w jaki sposób zdefiniować tożsamość osoby, żeby odpowiedzieć na pytanie: „Jaki jestem?”, oraz czy istoty posiadają czy nie posiadają własnego „ja” – co miałoby być odpowiedzią na pytania: „Czy istnieję? Czy nie istnieję?”. Bezowocność tych kłótni została wielokrotnie udowodniona w cytowanej mowie: każda odpowiedź na te pytania prowadzi do uwikłania się w zniewolenia, które Dhamma ma za zadanie przeciąć.

Aby uniknąć tych kontrowersji, powyższy fragment sutty zaleca skupienie się na Czterech Prawdach, które skierowują na odpowiednie obiekty uwagi: krzywdę, jej przyczynę, jej ustanie oraz drogę prowadzącą do jej ustania. Prawdy te są bezpośrednio związane z kwestią tego, co korzystne, i dzielą rzeczywistość na dwa zestawy zmiennych: przyczyny i skutku, oraz tego, co korzystne i niekorzystne. Powstanie krzywdy jest niekorzystną przyczyną, a krzywda jej skutkiem. Droga prowadząca do ustania krzywdy jest korzystną przyczyną, a ustanie krzywdy jej skutkiem. Aby postrzegać doświadczenia w tych kategoriach, trzeba w odpowiedni sposób kierować umysł, tak by można było przeciąć więzy będące podstawą niekorzystnych stanów umysłu.

Na przykład SN.56.011 prawdę o cierpieniu określa jako pięć grup składowych przywiązania: lgnięcie do form materialnych [rūpa], lgnięcie do odczuć [vedanā], rozpoznań [saññā], wytworzeń umysłowych [saṅkhāra] i świadomości [viññāṇa], i stwierdza, że ta prawda powinna być rozumiana w taki sposób, aby doprowadziła do końca pragnień związanych z lgnięciem. To także funkcja odpowiedniego kierowania umysłu.

Moralny mnich, Koṭṭhiko, odpowiednio kieruje umysł, uznając pięć grup składowych przywiązania za nietrwałe, krzywdzące, będące chorobą, obrzękiem, strzałą, cierpieniem, utrapieniem, wyobcowaniem, rozpadem, pustką, brakiem istoty. Których pięć? Przywiązanie do grupy składowej form materialnych [rūpupādānakkhandho], przywiązanie do grupy składowej odczuć [vedanupādānakkhandho], przywiązanie do grupy składowej rozpoznań [saññupādānakkhandho], przywiązanie do grupy składowej wytworzeń umysłowych [saṅkhārupādānakkhandho], przywiązanie do grupy składowej świadomości [viññāṇupādānakkhandho] [...]. Możliwym jest, że ten moralny mnich odpowiednio kieruje umysł, uznając pięć grup składowych przywiązania za nietrwałe, krzywdzące, będące chorobą, obrzękiem, strzałą, cierpieniem, utrapieniem, wyobcowaniem, rozpadem, pustką, brakiem istoty, będzie w stanie urzeczywistnić w sobie owoc Wchodzącego w Strumień.

Sīlavanta Sutta (SN.22.122 – *Mowa o moralnym*)

Zatem odpowiednie kierowanie umysłu wiąże się z odbieraniem przez nas Dhammy, ale nie chodzi tylko o sposób jej przedstawienia w nauczaniu, lecz także o bezpośrednie doświadczenie w umyśle.

PRAKTYKOWANIE ZGODNIE Z DHAMMĄ

Gdy pojmiesz znaczenie Dhammy dzięki odpowiedniemu kierowaniu umysłu, kolejnym krokiem będzie praktykowanie zgodnie z nią. Podobnie jak w przypadku dwóch pierwszych czynników Wejścia w Strumień, proces ten jest dwojaki: dostosowywanie swoich działań, by były zgodne z Dhammą (zamiast prób dopasowania jej do własnych upodobań) i doskonalenie

zrozumienia Dhammy przez wypróbowywanie jej w doświadczeniu. MN.061 podaje dokładne instrukcje, jak to robić.

„Jak mniemasz, Rāhulo, po co jest zwierciadło?”

„Istnieje po to, by się w nim przeglądać”.

„Tak samo, Rāhulo, jakiegokolwiek działanie ciałem, [...] mową, [...] umysłem powinno być dokonane po wielokrotnym rozważeniu.

Rāhulo, kiedy chcesz wykonać działanie ciałem, powinieneś rozmyślać nad tymże działaniem ciałem w taki sposób: »Czy to działanie, które chcę wykonać ciałem, prowadzi do mojego zmartwienia czy do zmartwienia innych, czy do zmartwienia obu? Czy byłoby to niekorzystne cielesne działanie z bolesnymi konsekwencjami?«. Kiedy tak rozmyślając, pojmujesz: »To działanie doprowadziłoby do mojego zmartwienia albo do zmartwienia innych, albo do zmartwienia obu, byłoby to niekorzystne cielesne działanie z bolesnymi konsekwencjami«, wtedy definitywnie nie powinieneś wykonywać takiego działania. Ale kiedy rozmyślając, pojmujesz: »To działanie, które chcę wykonać ciałem, nie prowadzi do mojego zmartwienia albo do zmartwienia innych, albo do zmartwienia obu, byłoby to korzystne cielesne działanie z przyjemnymi konsekwencjami«, wtedy możesz wykonać takie działanie.

Również, Rāhulo, kiedy wykonujesz działanie ciałem, powinieneś rozmyślać nad tymże działaniem ciałem w taki sposób: »Czy to działanie, które wykonuję ciałem, prowadzi do mojego zmartwienia, czy do zmartwienia innych czy do zmartwienia obu? Czy jest to niekorzystne cielesne działanie z bolesnymi konsekwencjami?«. Kiedy tak rozmyślając, pojmujesz: »To działanie prowadzi do mojego zmartwienia albo do zmartwienia innych, albo do zmartwienia obu, jest to niekorzystne cielesne działanie z bolesnymi konsekwencjami«, wtedy powinieneś wstrzymać takie działanie. Ale kiedy tak

rozmyślając, pojmujesz: »To działanie, które wykonuję ciałem, nie prowadzi do mojego zmartwienia albo do zmartwienia innych, albo do zmartwienia obu, jest to korzystne cielesne działanie z przyjemnymi konsekwencjami«, wtedy możesz kontynuować takie działanie.

Również, Rāhulo, kiedy wykonałeś działanie ciałem, powinieneś rozmyślać nad tymże działaniem ciałem w taki sposób: »Czy to działanie, które wykonałem ciałem, doprowadziło do mojego zmartwienia czy do zmartwienia innych, czy do zmartwienia obu? Czy było to niekorzystne cielesne działanie z bolesnymi konsekwencjami?«. Kiedy tak rozmyślając, pojmujesz: »To działanie, które wykonałem ciałem, doprowadziło do mojego zmartwienia albo do zmartwienia innych, albo do zmartwienia obu, było to niekorzystne cielesne działanie z bolesnymi konsekwencjami«, wtedy powinieneś wyznaczyć takie cielesne działanie, odsłonić je i ukazać Nauczycielowi lub mędrcom, lub towarzyszom w świętym życiu. Wyznawszy, odsłoniwszy, ukazawszy, powinieneś powstrzymywać się od niego w przyszłości. Ale kiedy tak rozmyślając, pojmujesz: »To działanie, które wykonałem ciałem, nie doprowadziło do mojego zmartwienia albo do zmartwienia innych, albo do zmartwienia obu, było to korzystne cielesne działanie z przyjemnymi konsekwencjami«, wtedy możesz pozostać w radosnym uniesieniu i zadowoleniu, trenując się w dzień i w nocy w korzystnych stanach.

[Podobnie z działaniami mowy i umysłu, z wyjątkiem ostatniego akapitu dotyczącego działań umysłu]

Również, Rāhulo, kiedy wykonałeś działanie umysłem, powinieneś rozmyślać nad tymże działaniem umysłem w taki sposób: »Czy to działanie, które wykonałem umysłem, doprowadziło do mojego zmartwienia czy do zmartwienia innych, czy do zmartwienia obu? Czy było to niekorzystne umysłowe działanie z bolesnymi konsekwencjami?«. Jeżeli

tak rozmyślając, pojmujesz: »To działanie, które wykonałem umysłem, doprowadziło do mojego zmartwienia albo do zmartwienia innych, albo do zmartwienia obu, było to niekorzystne umysłowe działanie z bolesnymi konsekwencjami«, wtedy powinieneś uznać takie umysłowe działanie za kłopotliwe, wstydlive, odrażające. Gdy odczujesz zakłopotanie, zawstydzenie, odrazę, powinieneś powstrzymać się od niego w przyszłości. Ale kiedy rozmyślając, pojmujesz: »To działanie, które wykonałem umysłem, nie doprowadziło do mojego zmartwienia albo do zmartwienia innych, albo do zmartwienia obu, było to korzystne umysłowe działanie z przyjemnymi konsekwencjami«, wtedy możesz pozostać w radosnym uniesieniu i zadowoleniu, trenując się w dzień i w nocy w korzystnych stanach.

Ambalaṭṭhikarāhulovāda

(MN.061 – *Rady dane Rāhuli w Ambalaṭṭhika*)

Proces przyglądania się sobie, zalecany w tym fragmencie, obejmuje zasady omówione przy okazji opisu pierwszych trzech czynników Wejścia w Strumień. Powinno się odpowiednio kierować umysł, jeśli chodzi o intencje i działania, i skutki, jakie wywołują, żeby sprawdzić, czy kwalifikują się one jako korzystne albo niekorzystne. Jeśli zauważyłeś, że którekolwiek z działań wykonanych ciałem lub mową doprowadziło do szkodliwych następstw, powinieneś udać się do osoby prawej i wysłuchać jej/jego rad. W ten sposób można połączyć dwie zasady funkcjonujące wewnątrz, jak i na zewnątrz, które Iti.16 i 17 poleca jako najlepiej wspomagające Przebudzenie: zasadę odpowiedniego kierowania umysłu i zasadę przyjaźni z godnymi podziwu ludźmi. To nie przypadek, że właśnie te same dwie zasady opisane są w mowie do Kālāmów.

Tego rodzaju przyglądanie się sobie ma jeszcze jedną właściwość wspólną z pierwszym czynnikiem Wejścia w Strumień: potrzebę uczciwości. Twoja prawość jest warunkiem zarówno zdolności dostrzegania uczciwości u innych, jak i zdolności mierzenia się z prawdziwą naturą własnych zamiarów i skutków swoich działań. Często w tych dwóch obszarach doświadczeń ludzie są najmniej szczerzy wobec siebie. Jednak podczas praktykowania w zgodzie z Dhammą, należy oprzeć się wszelkim nawykowym skłonnościom do

mniejsej skrupulatności w tych obszarach. To dlatego we wstępie do powyższych rad sutta ukazuje Buddhę podkreślającego znaczenie prawdomówności jako najistotniejszej cechy każdego, kto kroczy Ścieżką.

Mimo że Rāhula usłyszał te rady, gdy był dzieckiem, w MN.019 znajduje się stwierdzenie, że wymienione zasady mogą prowadzić do pełnego Przebudzenia. Oznacza to oczywiście, że mogą pomagać w osiągnięciu pierwszego poziomu Przebudzenia, czyli Wejścia w Strumień.

Wejście w Strumień często jest nazywane pojawieniem się oka Dhammy. To, co Wchodzący w Strumień widzi, zawsze wyraża tymi samymi słowami: „Cokolwiek podlega powstawaniu, podlega zanikowi”. Fragment z Vinayi wyraźnie pokazuje, że wyrażenie „wszystko, co podlega powstawaniu” łączy się z ujrzeniem tego, co stoi w opozycji do „wszystkiego, co podlega powstawaniu”, innymi słowy, tego, co niewytworzone: Bezśmiertelności.

[Bezpośrednio po osiągnięciu stanu Wchodzącego w Strumień]
Paribbājaka Sāriputta zbliżył się do Paribbājaki Moggallāny.
Paribbājaka Moggallānā dostrzegł Paribbājakę Sāriputtę
przychodzącego z daleka, dostrzegłszy Paribbājakę Sāriputtę,
tak rzekł: „Przejrzyste jest twe usposobienie, bracie, jasne,
piękne i wyraźne. Czy może być tak, bracie, że znalazłeś
Bezśmiertelność?”.

„Tak, bracie, znalazłem Bezśmiertelność”.

Sutty opisują doświadczenie Bezśmiertelności wyłącznie w zarysach. A to, że jest niewiele opisów, ma uzmysłwić, że Bezśmiertelność leży poza większością kategorii językowych. Jednakże istnieje kilka wyszczególnień wskazujących, czym Bezśmiertelność nie jest.

Przed wszystkim nie może być opisana jako stan istnienia ani nieistnienia.

[Mahā Koṭṭhika:] Czy z całkowitym wygaszeniem i ustaniem sześciu podstaw zetknięcia [wzroku, słuchu, węchu, smaku, dotyku i umysłu] istnieje coś innego?

[Sāriputta:] Nie w ten sposób, bracie.

[Mahā Koṭṭhika:] Czy z całkowitym wygaszeniem i ustaniem sześciu podstaw zetknięcia nie istnieje nic innego?

[Sāriputta:] Nie w ten sposób, bracie.

[Mahā Koṭṭhika:] [...] zarówno istnieje, jak i nie istnieje nic innego?

[Sāriputta:] Nie w ten sposób, bracie.

[Mahā Koṭṭhika:] [...] ani istnieje, ani nie istnieje nic innego?

[Sāriputta:] Nie w ten sposób, bracie.

[Mahā Koṭṭhika:] Zapytany tak: „Czy z całkowitym wygaszeniem i ustaniem sześciu podstaw zetknięcia istnieje coś innego?”, odpowiadasz: „Nie w ten sposób, bracie”, zapytany tak: „[...] nie istnieje nic innego, [...] zarówno istnieje, jak i nie istnieje nic innego, [...] ani istnieje, ani nie istnieje nic innego?”, odpowiadasz: „Nie w ten sposób, bracie”. Jak powinno się, bracie, dostrzec znaczenie tego, co zostało powiedziane?

[Sāriputta:] Pytając: „Czy z całkowitym wygaszeniem i ustaniem sześciu podstaw zetknięcia istnieje coś innego, [...] nie istnieje nic innego, [...] zarówno istnieje, jak i nie istnieje nic innego, [...] ani istnieje, ani nie istnieje nic innego?”, ktoś taki konceptualizuje niekonceptualne [appapañcaṃ papañceti]. Ponieważ, bracie, tam, dokąd dociera sześć podstaw zetknięcia, dociera także konceptualizacja, a tam, dokąd dociera konceptualizacja, dociera także sześć podstaw zetknięcia. Z całkowitym wygaszeniem i ustaniem sześciu podstaw zetknięcia, konceptualizacja zanika i jest uspokojona.

Mahākoṭṭhika Sutta

(AN.04.173 – *Mowa do Mahā Koṭṭhiki*)

Dodatkowo wymiar Bezśmiertelności nie jest pozbawiony przytomności, choć przytomność ta musi tu z definicji być oddzielona od świadomości, będącej jedną z pięciu grup składowych wytworzonego doświadczenia.

Mnisi, ta podstawa powinna być poznana, gdzie niknie oko [widzenie] i rozmywa się rozpoznawanie [rejestrowanie w umyśle] kształtów. Ta podstawa powinna być poznana, gdzie niknie ucho i rozmywa się rozpoznawanie dźwięków [...], gdzie niknie nos i rozmywa się rozpoznawanie zapachów [...], gdzie niknie język i rozmywa się rozpoznawanie smaków [...], gdzie niknie ciało i rozmywa się rozpoznawanie dotyku [...], gdzie

niknie umysł i rozmywa się rozpoznawanie dhamm/zjawisk:
ta podstawa powinna być poznana.

Kāmaguṇa Sutta

(SN.35.100 – *Mowa o przyjemnościach zmysłowych*)

Mając bezpośredni wgląd w zakres terminologii i zakres obiektów terminologii, w zakres lingwistyki i zakres obiektów lingwistyki, w zakres desygnatów i zakres obiektów desygnatów, w zakres wnikliwości i zakres obiektów wnikliwości, w zakres kołowrotu i tego jak on się toczy, mając bezpośrednie tego poznanie, mnich jest wyzwolony. [Twierdzenie, że]:

„Wyzwolony mnich, bezpośrednio to poznawszy, nie widzi, nie wie”, byłoby błędem.

Mahānidāna Sutta

(DN.15 – *Mowa o wielkich przyczynach*)

Świadomość nieposiadająca wyrażenia,
bez końca, cała w blasku:
tutaj woda, ziemia, ogień, wiatr są bez namierzenia.
Tutaj długie, krótkie, drobne, ciężkie, piękne, brzydkie,
tutaj w pełni zanikły umysłu i materii zespolenia.
Z zanikiem [grupy składowej] świadomości, reszta zmierza
do zaniknięcia.

Kevaṭṭa Sutta (DN.11 – *Mowa do Kevaṭṭy*)

Świadomość nieposiadająca wyrażenia,
bez końca, cała w blasku:
która w twardości ziemi nie przebywa,
która w płynności wody nie przebywa (itd., wyliczając, aż do
różnych poziomów istot niebiańskich),

która we wszystkości wszystkiego (tj. w sześciu bazach zmysłowych) nie przebywa.

Brahmanimantanika Sutta

(MN.049 – *Mowa o zaproszeniu przez Brahme*)

Przy opisywaniu Tathāgaty, jakakolwiek forma materialna, [...] odczucie, [...] rozpoznanie, [...] wytworzenie umysłowe, [...] świadomość, przez którą Tathāgata mógłby być opisany, została zaniechana przez Tathāgatę, ucięta u korzenia, usunięta jak pień palmy, pozbawiona uwarunkowań do przyszłego pojawienia się. Uwolniony od bycia określanym przez formę materialną, [...] odczucie, [...] rozpoznanie, [...] wytworzenie umysłowe, [...] świadomość, Vaccho, Tathāgata jest głęboki, niezmierny, niezgłębiany jak ocean.

Aggivaccha Sutta (MN.072 – *Mowa do Vaccha o ogniu*)

Vāhano, Tathāgata, będąc z dziesięciu dhamm wyzwolony, oswobodzony, niezmierny, przebywa z nieograniczonym umysłem. Których to dziesięć? Wyzwolony, oswobodzony, niezmierny przez formę materialną, Tathāgata przebywa z nieograniczonym umysłem. Wyzwolony, oswobodzony, niezmierny przez odczucie, [...] rozpoznanie, [...] wytworzenie umysłowe, [...] świadomość, [...] zdradzanie się, [...] starzenie, [...] umieranie, [...] krzywdę, [...] zniewolenia, Tathāgata przebywa z nieograniczonym umysłem.

Tak jak, Vāhano, czerwone, niebieskie i białe kwiaty lotosu, zrodzone w wodzie, rosnące w wodzie, wznoszą się ponad nią i stoją nieprzeniknięte przez wodę, tak samo Tathāgata, będąc z dziesięciu dhamm wyzwolony, oswobodzony, niezmierny, przebywa z nieograniczonym umysłem.

Vāhana Sutta (AN.10.081 – *Mowa do Vāhany*)

Nie są to słowa osoby, która odkryła wyzwolenie w nieświadomości.

I w końcu, mimo że Bezśmiertelność jest czasami nazywana świadomością bez właściwości, nieposiadającą końca, to nie należy jej mylić z niematerialnym poziomem skupienia, zwanym wymiarem nieskończonej świadomości.

Jedną z głównych różnic między nimi jest to, że wymiar nieskończonej świadomości jest wytworzony i zamierzony (patrz: MN.140). Gdy się jest w tym wymiarze, potrzeba sporej dozy wnikliwości, by móc wytropić – na bardzo subtelnym poziomie – wyciszony element woli. Jednym ze sposobów, żeby to zrobić, jest zbadanie, czy istnieje jakiegokolwiek poczucie utożsamiania się z poznawaniem. Jeśli jest, wtedy nadal utrzymujemy koncepcje tworzące „ja” i „moje” dotyczące tego stanu. Innym testem jest zbadanie, czy istnieje jakiegokolwiek poczucie, że poznawanie ogarnia wszystkie rzeczy lub że jest ich źródłem. Jeśli tak się dzieje, nadal dochodzi do wytworzeń w tym stanie umysłu, ponieważ gdy Beźśmiertelność jest w pełni zrozumiana, poczucie nieograniczonej świadomości jako zawierającej inne rzeczy lub będącej ich źródłem jest postrzegana jako pogląd pełen niewiedzy.

Zdarza się, mnisi, że niepouczony, pospolity człowiek [...] Domyśla się Nieuwiązania z Nieuwiązania. Domyślając się Nieuwiązania z Nieuwiązania, ma mniemanie o Nieuwiązaniu, ma mniemanie [o sobie] w [odniesieniu do] Nieuwiązania, ma mniemanie [o sobie] jako z Nieuwiązania, ma mniemanie, że: »Nieuwiązanie jest mną«, zachwyca się Nieuwiązaniem. Dlaczego tak jest? Ponieważ, powiadam wam, nie zrozumiał go w pełni. [...]

Mnisi, mnich, który jest arahantem, od skaz uwolniony, którego święte życie zostało dopełnione, to, co należało zrobić, zostało zrobione, odłożył to, czym był obarczony, dobrobyt osiągnął, jarzmo dalszego stawania się zerwał, dzięki doskonałemu pojęciu wyzwolony, [...] bezpośrednio poznaje Nieuwiązanie z Nieuwiązania. Bezpośrednio poznając Nieuwiązanie z Nieuwiązania, nie ma mniemania o Nieuwiązaniu, nie ma mniemania [o sobie] w [odniesieniu do] Nieuwiązania, nie ma mniemania [o sobie] jako z Nieuwiązania, nie ma mniemania, że: »Nieuwiązanie jest mną«, nie zachwyca się Nieuwiązaniem. Dlaczego tak jest? Ponieważ, powiadam wam, zrozumiał je w pełni.

Mūlapariyāya Sutta

(MN.001 – *Mowa o porządku podstaw*)

Jednak zgodnie z instrukcjami danymi Gotami i Upāli, prawdziwym sprawdzianem doświadczenia Wejścia w Strumień nie jest jego opis, ale wynik, jaki daje. Teksty opisują to na dwa sposoby: za pomocą czterech czynników, charakteryzujących osobę, która weszła w strumień i za pomocą trzech zniewoleń, które Wchodzący w Strumień automatycznie odcina.

Cztery czynniki, według Bhaya Suttī (AN.10.092 – *Mowa o bojaźni*), to: niezachwiane przekonanie co do Buddy, niezachwiane przekonanie co do Dhammy, niezachwiane przekonanie co do Saṅghi i „zasady moralne, które są cenione przez Szlachetnych – nie dające się złamać, nie dające się przeciąć, niesplamione, niepodlegające skalaniu, wyzwalające, chwalone przez mądrych, niezsypnięte, prowadzące do skupienia”. Trzy zniewolenia to: pogląd o istnieniu trwałej osobowości, wątpliwości dotyczące Doktryny oraz wiara w wyzwolenie poprzez rytuały i ceremonie.

Te dwie listy wyliczeń mają część wspólną – wymieniają doświadczenia na Ścieżce prowadzącej do Wejścia w Strumień. Podczas gdy rezultatem podążania ścieżką – Szlachetną Ośmioraką Ścieżką – jest Wejście w Strumień, można zauważyć, że choć zwykle działanie może prowadzić do przyjemnych, nieprzyjemnych lub mieszanych wyników na poziomie wytwarzanego doświadczenia, to Szlachetna Ośmioraka Ścieżka jest formą działania, które nie wytwarza żadnego z tych wyników, lecz prowadzi do zakończenia wszelkiego działania (patrz AN.04.237). To doświadczenie przecina jakiegokolwiek wątpliwości co do prawdziwości Przebudzenia Buddy, zapewniając w ten sposób niezachwiane przekonanie dotyczące Buddy, Dhammy i Saṅghi. Widząc wyniki zwykłych działań na wytworzonym poziomie, nie jest się już w stanie przekroczyć pięciu wskazań, które uosabiają moralny sposób życia, tak ceniony przez Szlachetnych (patrz AN.08.039). Pomimo to – ponieważ Bezśmiertelność jest zakończeniem wszelkiego działania – nie ma też przywiązywania się do wskazań i praktyk jako celu samego w sobie. A ponieważ w doświadczeniu Bezśmiertelności wyraźnie dostrzegło się zanikanie każdej grupy składowej: formy materialnej, odczucia, rozpoznania, wytworzenia umysłowego i świadomości, nigdy na ich podstawie nie skonstruuje się już koncepcji tożsamości.

Chociaż tradycyjne wyliczenia rezultatów Wejścia w Strumień zapewniają rygorystyczne normy oceny własnego urzeczywistnienia, to zarówno teksty, jak i współcześnie istniejące tradycje buddyjskie podają wiele przykładów ludzi, którzy przecenili swoje osiągnięcia. Jeśli więc czujesz, że osiągnąłeś coś w tym rodzaju, powinieneś to dokładnie zbadać i przetestować swój umysł,

żeby sprawdzić, czy faktycznie odciąłeś trzy zniewolenia. A ponieważ to prawdziwe osiągnięcie samo w sobie dowodzi autorytetu i autentyczności tekstów lub je obala, jak również dowodzi uczciwości nauczycieli, ostatecznie zostaje ci tylko jedna gwarancja twojego urzeczywistnienia: uczciwość, która, masz nadzieję, została odpowiednio rozwinięta, gdy kroczyłeś Ścieżką. Zgodnie z zasadą, że Dhamma w ostatecznym rozrachunku jest jakością umysłu obejmującą całą osobowość, jedynym możliwym miernikiem prawdziwości Dhammy będzie własna uczciwość. Ponieważ osiągnięcie Wejścia w Strumień może spowodować ogromne przeobrażenia w twoim życiu, jest warte każdego grama uczciwości potrzebnego do urzeczywistnienia i ustalenia go.

Wtedy Błogosławiony zgarnąwszy czubkiem paznokcia nieco pyłu, zwrócił się do mnichów: „Jak myślicie, mnisi, czego jest więcej: pyłu zgarniętego przeze mnie czubkiem paznokcia czy [pyłu] pozostałego na wielkiej ziemi?”.

„Więcej jest, czcigodny, [pyłu] na wielkiej ziemi. Drobiazgiem jest pył zgarnięty przez Błogosławionego czubkiem paznokcia. W porównaniu z [pyłem] na wielkiej ziemi nie jest nawet setną częścią, nie jest tysięczną częścią, nie jest stutysięczną częścią trochę pyłu zgarniętego przez Błogosławionego czubkiem paznokcia”.

„Podobnie, mnisi, dla ucznia Szlachetnych, urzeczywistnionego w poglądzie, dla osoby, która przeniknęła [Wchodząc w Strumień], wypalonego, unicestwionego cierpienia jest więcej; drobiazgiem jest to, co pozostało – będzie [on], co najwyżej siedem razy [odrodzony]. W porównaniu z wcześniejszą ilością wyczerpanego, unicestwionego cierpienia nie jest nawet setną częścią, nie jest tysięczną częścią, nie jest stutysięczną częścią. Takie są wielkie korzyści, mnisi, dla tego, kto przeniknął Dhammę, takie są wielkie korzyści dla tego, kto osiągnął oko Dhammy”.

Nakhasikhā Sutta (SN.13.001 – *Mowa o czubku paznokcia*)

Dla osoby, która została wyzwolona z takiej ilości cierpienia, kwestia historyczności Buddy staje się nieistotna. Jeśli prawdziwa Bezśmiertelność nie jest osiągnięciem historycznego Buddy, to byłoby to coś, co osiągnąłby autentyczny Buddha. Dhamma prowadząca do tego dokonania nie może pochodzić od nikogo innego. Jak podaje SN.22.087, przytaczając słowa Buddy: „Ten, kto widzi Dhammę, widzi mnie”, czyli aspekt Buddy, który naprawdę się liczy, aspekt sygnalizujący, że całkowita wolność, całkowity koniec cierpienia jest osiągalnym celem.

Miej w swym władaniu całą ziemię,
idź do nieba najwyższego,
niech wszystkie światy będą ci podległe –
nie dorównasz plonom w Strumień Wchodzącego.
Dhammapada (Dhp.167-178 – *Podstawy Dhammy*)

Są to śmiałe twierdzenia i oczywiście, żeby je sprawdzić trzeba czegoś znacznie odważniejszego niż metoda historyczna. Jak wskazują sutty, potrzebna jest uczciwość charakteru rozwinięta dzięki starannemu treningowi i praktyce. Mając w pamięci to, że „Dhamma” oznacza zarówno nauczanie, jak i naturę zjawisk umysłowych, zrozumiałym jest, że wymagane jest poznanie prawdy o osobowości, by można było ustalić prawdę o przekazie. Tylko prawi ludzie mogą pojąć prawdę twierdzeń zapisanych w suttach. Teza ta może wydać się wykluczająca lub nazbyt elitarna, ale w rzeczywistości tak nie jest. Wykształcenie potrzebne do opanowania metody historycznej nie jest dostępne dla wszystkich, ale uczciwość tak – jeśli chcesz ją rozwijać, rzecz jasna. Sutty zapewniają, że najlepsze rzeczy w życiu są osiągalne dla tych, którzy są prawdziwi. Pytanie tylko, czy jesteś wystarczająco uczciwy, by chcieć się dowiedzieć, czy źródła te mają rację.

SŁOWNIK

ajahn [z tajskiego, wym. adziaan] nauczyciel, mentor; forma pālijska: Ācariya [wym. aacarija].

arahant [wym. arahant] godny lub nieskazitelny; osoba, której umysł jest wolny od skaz i która nie będzie się już więcej odradzała. Miano nadawane Buddzie oznaczające również najwyższy poziom [urzeczywistnienia – przyp. tłum.] jego szlachetnych uczniów.

deva [wym. deewa] świetlisty; mieszkaniec ziemskich lub niebiańskich krain, wyższych niż ludzkie.

dhamma [wym. dhamma] 1. wydarzenie, czynność, 2. zjawisko jako takie, 3. jakość umysłowa, 4. doktryna, nauczanie, 5. Nibbāna (choć są fragmenty opisujące Nibbānę jako porzucenie wszystkich dhamm). Forma sanskrycka: dharmā.

jhāna [wym. džhaana] wchłonięcie umysłowe; stan silnej koncentracji, skupienie na pojedynczym doznaniu lub koncepcji umysłowej. Określenie to pochodzi od czasownika jhāyati, który oznacza spalanie ze stałym, nieporuszonym płomieniem. Forma sanskrycka: dhyāna.

kamma [wym. kamma] zamierzone działanie. Forma sanskrycka: karma.

khandha [wym. khandha] grupa składowa, stos, nagromadzenie. Forma sanskrycka: skandha.

Nibbāna [wym. ni-baana] „nieuwiązanie” umysłu do pragnienia, niechęci i ułudy, do kołowrotu śmierci i odrodzeń. Termin ten oznacza także gaszenie ognia, niesie ze sobą znaczenie ostudzenia, chłodzenia i uspokojenia. „Całkowita Nibbāna” w pewnych kontekstach oznacza doświadczenie Przebudzenia, w innych, ostateczne przeminięcie arahanta. Forma sanskrycka: nirvāṇa.

samaṇa [wym. samana] pustelnik, asceta. Osoba, która porzuciła konwencjonalne obowiązki życia społecznego, żeby żyć w harmonii (sama) z naturą.

saṃsāra [wym. saṃsaara] nieustanne wcielanie się; proces wędrówki przez powtarzające się stany stawania się, wraz z towarzyszącą im śmiercią i odradzaniem.

Saṅgha [wym. saṅgha] na konwencjonalnym poziomie (sammati) termin ten oznacza wspólnoty mnichów i mniszek buddyjskich. Na wyższym poziomie (ariya) określenie osób świeckich lub wyświęconych, które osiągnęły, co najmniej, stopień wejścia w strumień.

sutta [wym. su-ta] mowa. Forma sanskrycka: sūtra.

Tathāgata [wym. tat^haagata] autentyczny [gr. „authentikós” = auto + hen-tēs – robiący] lub „ten, który naprawdę przeszedł” (tathā-gata); określenie używane w starożytnych Indiach do opisu osoby, która osiągnęła najwyższy cel duchowy. W buddyzmie zwykle oznacza Buddhę, choć czasami oznaczać może również jego przebudzonych uczniów.

vinaya [wym. winaja] dyscyplina monastyczna, której zasady i opisy tradycji składają się na sześć tomów tekstu.

FUNDACJA „THERAVADA”

Cele statutowe Fundacji „Theravada” to przede wszystkim propagowanie wiedzy z zakresu buddyzmu theravāda, ale także ochrona zdrowia i promocja zdrowego trybu życia dzięki upowszechnianiu technik medytacji i relaksacji umożliwiających zmniejszanie poziomu stresu oraz poprawę fizycznego i psychicznego samopoczucia. Fundacja promuje oryginalne metody medytacyjne, których źródłem jest kanon pālijski, co gwarantuje, że techniki te są kompleksowe i sprawdzone. Jest to również zapewnione dzięki rzetelności w przekazywaniu prawdziwego nauczania Buddy.

Słowo „theravāda” dosłownie znaczy „doktryna Starszych”. To konserwatywna szkoła buddyzmu, która opiera się na Tipiṭace, czyli kanonie pālijskim – najwcześniejszych zapiskach nauczania Buddy. Przez wiele stuleci theravāda była dominującą religią kontynentalnej części Azji Południowo-Wschodniej (Tajlandia, Birma, Kambodża, Laos) oraz Sri Lanki. Jednak Fundacja stawia na obiektywne, naukowe podejście do nauk Buddy, jak i do medytacji. Wybraliśmy formę fundacji, ponieważ w większym stopniu zainteresowani jesteśmy działaniami społecznymi, a w mniejszym religijnymi. Jesteśmy otwarci na dialog, nie importujemy bezmyślnie kultury azjatyckiej i krytycznie odnosimy się do niektórych, nieprzystających do współczesnego świata, rozwiązań i praktyk.

Nasze działania mają na celu pomoc innym. Dzięki edukacji, teoretycznej i praktycznej, Fundacja stara się redukować poziom stresu w społeczeństwie, poprawiając fizyczne i mentalne samopoczucie ludzi. Naszym celem jest dzielenie się z innymi tym, co pomogło nam samym. Zdajemy sobie sprawę, że nie musi to pomagać wszystkim, jednak motywacją Fundacji jest stworzenie wyboru osobom poszukującym lub chcącym pogłębić swoją praktykę.

Umożliwiamy osobom zainteresowanym wczesnym buddyzmem zapoznanie się z jak najmniej zmienionymi naukami Buddy. Staramy się przybliżyć innym tę wiedzę poprzez wydawanie książek zarówno w formie papierowej, jak i elektronicznej, publikowanie filmów i wykładów na kanale YouTube oraz umożliwianie podjęcia praktyki medytacyjnej pod opieką kompetentnych nauczycieli – mnichów i osób świeckich. Nie pobieramy za to żadnych opłat, ponieważ uważamy, że nauki duchowe są bezcenne, jesteśmy także przekonani, że komercjalizacja duchowości może być szkodliwa.

Najnowszym projektem Fundacji są tłumaczenia tekstów źródłowych kanonu pālijskiego, czyli mów Buddy. Książki będą dostępne za darmo zarówno w formie papierowej, jak i elektronicznej. Te 100-stronicowe publikacje będą opatrzone komentarzami i przypisami, które w sposób obiektywny i przystępny wyjaśnią teksty źródłowe buddyzmu. Na ten cel udało się nam uzyskać grant z Khyentse Foundation z USA, pokrywa on nieco mniej niż połowę wszystkich kosztów związanych z projektem tłumaczenia sutt, dlatego Fundacja utworzyła konto na platformie Patronite, żeby zebrać pozostałą część potrzebnych środków.

Chcielibyśmy, żeby z naszych działań mogli korzystać wszyscy Polacy, także ci, którzy mimo odmiennych poglądów na temat wiary, doceniają naszą pracę, potwierdzając i uznając mądrość płynącą z przedstawianych przez nas nauk – mądrość, która jest obiektywna, więc ponad podziałami.

Wersje elektroniczne książek dostępne są na:

www.sasana.pl

<http://theravada.pl>

NAKŁADEM FUNDACJI „THERAVADA” UKAZAŁY SIĘ

W ROKU 2014

Ajahn Brahm, *Podstawowa metoda medytacji.*

Shravasti Dhammika, *Dobre pytania – dobre odpowiedzi.*

Sayadaw U Silananda, *Paritta-Pāli (Wersy ochronne).*

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), *Z każdym oddechem.*

Wskazówki do medytacji.

W ROKU 2015

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), *Szlachetna strategia:
artykuły ścieżki buddyjskiej.*

Grzegorz Polak, *Droga do wyzwolenia w traktacie Visuddhimagga
Buddhaghosy (wersja elektroniczna).*

W ROKU 2016

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), *Szlachetna Strategia.*

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), *Czystość serca. Artykuły ścieżki
buddyjskiej.*

W ROKU 2017

Ajahn Sumedho, *Cztery Szlachetne Prawdy.*

Viradhammo Bhikkhu, *Spokój istnienia.*

W ROKU 2018

Sayadaw U Pandita, *Jeszcze w tym życiu.*

Książki dostępne są bezpłatnie.

Prośby o egzemplarz prosimy kierować na adres:

theravada.pl@gmail.com



THERAVĀDA
P O L S K A

KRS: 0000464215 NIP: 50030006901 REGON: 14675622

KONTO BANKOWE: 89 2030 0045 1110 0000 0270 1020

DHAMMA DĀNA - DAR DHAMMY

DO BEZPŁATNEJ DYSTRYBUCJI - NIE NA SPRZEDAŻ

WWW.THERAVADA.PL