



AJAHN SUMEDHO

CZTERY  
SZLACHETNE  
PRAWDY

AJAHN SUMEDHO

CZTERY  
SZLACHETNE  
PRAWDY



2018

Tytuł oryginału:

*The Four Noble Truths*

© Amaravati Publications

© do wydania polskiego Fundacja „Theravada”

Wydawca:

Fundacja „Theravada”

Tłumaczenie:

Eva Angela, Robert Józwiak, Magdalena Kamińska, Mikołaj Peplowski, Piotr Sokołowski

Redakcja:

Dorota Wojciechowska-Żuk

Skład i łamanie tekstu:

Sławomir Szarkowicz

Projekt okładki:

Sławomir Szarkowicz

Zdjęcie na okładce:

Pekka Nikrus

**ISBN 978-83-939377-8-3**

## SPIS TREŚCI

<b>Garść liści</b> .....	<b>5</b>
<b>Przedmowa</b> .....	<b>6</b>
<b>Wstęp</b> .....	<b>7</b>
<b>Pierwsza Szlachetna Prawda</b> .....	<b>10</b>
Cierpienie i wgląd .....	11
Zaprzeczanie cierpieniu.....	11
Moralność i współczucie.....	12
Badanie cierpienia.....	12
Przyjemność i przykrość .....	13
Wgląd w stan rzeczy .....	14
<b>Druga Szlachetna Prawda</b> .....	<b>17</b>
Trzy rodzaje pragnień.....	17
Chwytywanie pragnienia jest cierpieniem .....	18
Puszczanie .....	19
Realizacja .....	20
<b>Trzecia Szlachetna Prawda</b> .....	<b>21</b>
Prawda o nietrwałości .....	22
Śmiertelność i odcinanie .....	22
Pozwolić rzeczom powstawać.....	23
Urzeczywistnienie .....	25
<b>Czwarta Szlachetna Prawda</b> .....	<b>27</b>
Właściwy Pogląd.....	27
Właściwa Aspiracja.....	29
Właściwa Mowa, Właściwe Działanie, Właściwy Sposób Życia .....	31
Właściwy Wysilek, Właściwa Uważność, Właściwe Skupienie.....	32
Aspekty medytacji.....	32
Rozsądek a emocje.....	33
Rzeczy takie, jakie są .....	34
Harmonia.....	35
Ośmioraka Ścieżka jako nauka refleksji .....	35
<b>Terminologia</b> .....	<b>37</b>
<b>O Autorze</b> .....	<b>38</b>
<b>Fundacja Theravada</b> .....	<b>39</b>

## GARŚĆ LIŚCI

Pewnego razu Błogosławiony przebywał w Kosambi, w lesie drzew sīsapā. Wziąwszy wtedy do ręki kilka liści sīsapā, zapytał mnichów: „Jak mniemacie, mnisi, czego jest więcej – tych liści sīsapā, które trzymam w dłoni, czy tych w całym lesie drzew sīsapā”.

Mnisi odpowiedzieli: „Odrobiną jest nieco liści sīsapā w dłoni Błogosławionego, a liści w całym lesie drzew sīsapā jest więcej”.

„Podobnie, o mnisi, jest wiele nieujawnionego przeze mnie z wyższego poznania. Dlaczego jest tyle nieujawnionego przeze mnie? Nie ma to związku z celem, nie wiedzie do świętego żywota, do wycofania, do braku pragnień, do ustania, do uspokajania, do wyższego poznania, do samo-przebudzania, do Nieuwiązania [Nibbāny] – dlatego jest tyle nieujawnionego przeze mnie.

Co jest zatem, mnisi, ujawnione przeze mnie? 'Oto cierpienie', mnisi, jest ujawnione przeze mnie; 'oto przyczyna cierpienia', jest ujawnione przeze mnie; 'oto ustanie cierpienia', jest ujawnione przeze mnie; 'oto ścieżka prowadząca do ustania cierpienia', jest ujawnione przeze mnie.

Dlaczego jest tyle ujawnionego przeze mnie? Ma to związek z celem, wiedzie do świętego żywota, do wycofania, do braku pragnień, do ustania, do uspokajania, do wyższego poznania, do samo-przebudzania, do Nieuwiązania [Nibbāny] – dlatego jest tyle ujawnionego przeze mnie.

Dlatego, mnisi, powinno się pojąć: 'oto cierpienie', 'oto przyczyna cierpienia', 'oto ustanie cierpienia', 'oto ścieżka prowadząca do ustania cierpienia'.”

**Sīsapāvana Sutta (SN.56.031 – Mowa w lesie drzew sīsapā)**

## PRZEDMOWA

Książka ta została przygotowana, opracowana i wydana na podstawie mów wygłoszonych przez Czcigodnego Ajahna Sumedho, dotyczących podstawowych Nauk Buddy – Czterech Szlachetnych Prawd – mówiących o tym, że nieszczęścia ludzkości mogą zostać przezwyciężone dzięki duchowym środkom.

Cztery Szlachetne Prawdy Buddy wyjaśnione zostały po raz pierwszy w 528 r. p.n.e. w Jelenim Parku w Sarnath [Isipatana], niedaleko Bārāṇasī, i pozostają aktualne w buddyjskim świecie aż do dziś.

Czcigodny Ajahn Sumedho jest bhikkhu (mnichem reguły żebraczej) buddyjskiej tradycji Theravāda. Został wyświęcony w Tajlandii w 1966 r., tam praktykował przez dziesięć lat. Obecnie jest opatem buddyjskiego klasztoru Amaravati oraz nauczycielem i duchowym przewodnikiem wielu buddyjskich mnichów, mniszek i świeckich praktykujących.

Książka ta jest dostępna dzięki staraniom wielu ludzi, którzy pragną, by nauki Buddy przyniosły pożytek innym.

Pierwsze wygłoszenie Czterech Szlachetnych Prawd to mowa (sutta) Buddy Sakyamuniego zwana Dhammacakkappavattana Sutta, co znaczy: „Mowa o wprawieniu w ruch koła Dhammy\*”. Jej fragmenty rozpoczynają każdy rozdział opisujący Cztery Szlachetne Prawdy. Adnotacje pod poszczególnymi rozdziałami odsyłają do odpowiednich części ksiąg i zapisów, z których pochodzi dany cytat. Oprócz tych odniesień, temat Czterech Szlachetnych Prawd powtarza się wielokrotnie, na przykład w cytacie, który znajduje się na wstępie.

## WSTĘP

Krażymy w pogoni po saṃsārze\* przez tak długi czas, ponieważ nie odkryliśmy i nie przeniknęliśmy Czterech Szlachetnych Prawd. Co to za Cztery Prawdy? To Szlachetna Prawda o cierpieniu, Szlachetna Prawda o przyczynie cierpienia, Szlachetna Prawda o ustaniu cierpienia i Szlachetna Prawda o Ścieżce prowadzącej do ustania cierpienia.

### **Mahāparinibbāna Sutta (DN.16 – Dłuższa mowa o ostatecznej Nibbānie)**

Przez wiele lat Dhammacakkappavattana Sutta była najczęściej wspominanym nauczaniem Buddy traktującym o Czterech Szlachetnych Prawdach. Praktykowaliśmy według tej nauki w naszym klasztorze w Tajlandii. W szkole Theravādy\* ten wykład uważa się za kwintesencję całego nauczania Buddy. Ta pojedyncza sutta zawiera wszystko, co potrzebne jest do zrozumienia Dhammy i osiągnięcia Przebudzenia.

Chociaż Dhammacakkappavattana Sutta jest uważana za pierwszą mowę wygłoszoną przez Buddę po Przebudzeniu, czasem przychylam się do zdania, że swoją pierwszą mowę Błogosławiony wygłosił, spotykając ascetę na drodze do Bārāṇasī. Po osiągnięciu oświecenia w Bodh Gaya Buddha pomyślał: „To bardzo subtelne nauczanie. Nie jestem w stanie oddać słowami tego, co odkryłem, więc nie będę nauczał. Spędzę resztę mojego życia, siedząc pod drzewem Bodhi”.

Według mnie, idea życia w samotności, z dala od problemów społecznych jest bardzo pociągająca. Jednak, gdy Buddha tak pomyślał, przyszedł do niego Brahma Sahampati – hinduistyczny stwórca świata – i przekonał go, że powinien rozpocząć nauczanie. Brahma Sahampati zapewniał Buddę, że są istoty, które mają jedynie przysłowiową, cienką warstwę kurzu na oczach i będą w stanie pojąć tę naukę. Nauczanie Buddy było początkowo skierowane tylko do tych, których oczy nie były nazbyt przesłonięte kurzem. Jestem pewny, że Przebudzony nie przypuszczał, że będzie założycielem masowego, popularnego ruchu duchowego.

Po wizycie Brahmy Sahampatiego, w drodze z Bodh Gaya do Bārāṇasī, Buddha spotkał ascetę, który był pod ogromnym wrażeniem przejrzystego usposobienia Przebudzonego. Asceta zapytał: „Co takiego odkryłeś?”, a Buddha odparł: „Jestem doskonale samo-przebudzonym, arahantem, Buddhą”.

Lubię uważać to nauczanie za pierwsze. Nie zakończyło się ono powodzeniem, ponieważ jego adresat pomyślał, że Buddha praktykował zbyt zawzięcie i w efekcie przecenił samego siebie. Gdyby ktoś powiedział wam coś takiego, jestem pewien, że zareagowalibyście podobnie. Co zrobilibyście, gdybym powiedział wam, że jestem doskonale oświecony?

W rzeczywistości, stwierdzenie Buddy było bardzo trafnym i precyzyjnym nauczaniem. To doskonałe nauczanie, ale większość ludzi nie potrafi go zrozumieć, gdyż wychodzi na jaw nasza tendencja do niewłaściwego rozumienia takich słów. Mamy skłonność podejrzewać, że tego typu słowa pochodzą z rozdętego ego, ponieważ sami mamy skłonność do nadinterpretacji tego, co słyszymy, według własnego ego. Stwierdzenie: „Jestem doskonale samo-przebudzony” może brzmieć jak przejaw egotyzmu, lecz czy w rzeczywistości nie jest ono całkowicie transcendentne? Warto właściwie zrozumieć powiedzenie: „Jestem Buddhą, doskonale samo-przebudzonym”, gdyż łączy ono frazę „ja jestem” z najwyższymi osiągnięciami czy urzeczywistnieniem. Niezależnie od wszystkiego, rezultatem pierwszego nauczania Buddy było to, że słuchacz nie zrozumiał i odszedł.

Następnie Buddha spotkał pięciu dawnych towarzyszy w Jelenim Parku w Bārāṇasī. Każdy z nich był szczerze oddany praktykom surowej ascezy. Zawiedli się wcześniej na Buddzie, gdyż stwierdzili, że nie praktykował uczciwie. Uważali tak, ponieważ Buddha przed swoim Przebudzeniem zaczął uświadamiać sobie, że surowa asceza nie jest metodą prowadzącą do wyzwolenia i zaprzestał takiej praktyki. Asceci zwątpili w szczerść jego oddania, być może gdy zobaczyli, że je ryż z mlekiem, co byłoby porównywalne z dzisiejszym jedzeniem lodów. Jeśli jesteś ascetą i widzisz mnicha jedzącego lody, możesz stracić wiarę w niego, bo uważasz, że mnisi powinni żywić się wyłącznie zupą z pokrzyw. Jeśli uwielbiałbyś ascezę i zobaczyłbyś, że jem miskę lodów, nie ufałbyś dłużej Ajahnowi Sumedho. Tak właśnie działa ludzki umysł; mamy tendencję do zachwyty nad imponującymi osiągnięciami w torturowaniu się i abnegacji. Kiedy pięciu przyjaciół i uczniów Buddy straciło wiarę w niego, odeszli, a to pozwoliło Buddzie usiąść pod drzewem Bodhi i stać się Przebudzonym.

Gdy ponownie spotkali Buddhę w Jelenim Parku w Bārāṇasī, najpierw pomyśleli: „Wiemy, jaki on jest, nie zwracamy na niego uwagi.” Kiedy jednak podszedł bliżej, wszyscy zauważyli, że było w nim coś niezwykłego. Wtedy wstali i zrobili mu miejsce, by mógł usiąść i wygłosić swoją pierwszą mowę. Mowę o Czterech Szlachetnych Prawdach.

Tym razem, zamiast mówić: „Jestem oświecony”, rzekł: „Istnieje cierpienie. Istnieje przyczyna cierpienia. Istnieje ustanie cierpienia. Istnieje Ścieżka prowadząca do ustania cierpienia”. Tak wykładane nauczanie nie wymaga naszej akceptacji ani zaprzeczenia. Gdyby powiedział: „Jestem w pełni samo-przebudzony”, bylibyśmy zmuszeni zgodzić się z tym, zaprzeczyć albo pozostać zdeorientowanymi. Nie wiedzielibyśmy, co o tym sądzić... Jednak mówiąc: „Istnieje cierpienie. Istnieje przyczyna cierpienia. Istnieje ustanie cierpienia. Istnieje Ścieżka prowadząca do ustania cierpienia”, dał nam szansę na refleksję: „Co masz na myśli? Co oznacza cierpienie, jego przyczyna i jego ustanie i Ścieżka prowadząca do jego ustania?”

Kontemplujemy więc i zastanawiamy się nad tą nauką. Ze stwierdzeniem „jestem oświecony” możemy polemizować. „Czy naprawdę jest oświecony?”, „Wydaje mi się, że nie...”. Wahalibyśmy się, nie będąc gotowi na tak bezpośrednie nauczanie. Oczywiście pierwsza mowa Buddy skierowana była do człowieka mającego oczy przysłonięte grubą warstwą kurzu, więc nie została zrozumiana. Przy kolejnej okazji wygłosił więc mowę o Czterech Szlachetnych Prawdach.

Tak więc, Cztery Szlachetne Prawdy to: istnienie cierpienia, istnienie przyczyny lub pochodzenie cierpienia, istnienie końca cierpienia oraz istnienie metody prowadzącej do zakończenia odczuwania cierpienia, którą jest Ośmioraka Ścieżka. Każda z tych prawd posiada trzy aspekty, co łącznie daje dwanaście poziomów wglądu. W szkole Theravādy, arahant, czyli ten, który osiągnął doskonałość, to człowiek, który zrozumiał całkowicie Cztery Szlachetne Prawdy wraz z ich trzema aspektami i dwunastoma poziomami wglądu. Słowo „arahant” znaczy – istota ludzka, która zrozumiała prawdę; odnosi się to głównie do Czterech Szlachetnych Prawd.

Pierwszej Szlachetnej Prawdzie towarzyszy pierwszy poziom wglądu: „Istnieje cierpienie”. Na czym to polega? Na niczym nadzwyczajnym, to proste spostrzeżenie, że „istnieje cierpienie”. To podstawowy poziom. Ktoś, kto pozostaje w ignorancji, mówi: „Cierpię. Nie chcę cierpieć. Medytuję i bywam na odosobnieniach, aby się uwolnić od cierpienia, a mimo to cierpię, a przecież nie chcę cierpieć... Jak pozbyć się cierpienia? Co mogę zrobić, aby od niego uciec?”. Jednak Pierwsza Szlachetna Prawda nie brzmi: „Ja cierpię i chcę to zakończyć”, ona brzmi: „Istnieje cierpienie”.

Przeżywanemu bólowi i udręce nie towarzyszy myślenie: „To jest moje”, lecz refleksja: „Istnieje właśnie takie cierpienie, właśnie taka dukkha”. To refleksyjna postawa „Buddy, który widzi Dhammę”. Wgląd to zwyczajna akceptacja faktu istnienia cierpienia, bez przypisywania go sobie. Powinniście rozumieć to we właściwy sposób: zrównoważone spoglądanie na psychiczne cierpienie lub fizyczny ból i postrzeganie ich jako dukkhi, a nie osobistej niedoli. Chodzi tu o zwykłe zrozumienie istnienia dukkhi i niereagowanie na nią w nawykowy sposób.

Drugi poziom wglądu odnoszący się do Pierwszej Szlachetnej Prawdy brzmi: „Cierpienie powinno być rozumiane”. Drugi poziom wglądu lub aspekt każdej ze Szlachetnych Prawd rozpoczyna słowo „powinno”. Drugi poziom wglądu mówi o tym, że dukkha jest czymś do zrozumienia. Człowiek powinien starać się ją zrozumieć, a nie jedynie próbować się jej pozbyć.

Słowo zrozumienie (ang.: understanding) można także tłumaczyć jako: „stać pod czymś” (ang.: standing under – przyp. tłum.). W języku Pāli, słowo „rozumieć” oznacza w pełni akceptować cierpienie lub ogarnąć je, nie reagując w nawykowy sposób. Zwykle reagujemy na każdą formę cierpienia – fizyczną lub psychiczną – lecz poprzez zrozumienie możemy szczerze spojrzeć na cierpienie, prawdziwie je zaakceptować, pojąć i przyswoić. To jest więc drugi aspekt: „Powinniśmy zrozumieć cierpienie”.

Trzeci aspekt Pierwszej Szlachetnej Prawdy brzmi: „Cierpienie zostało rozumiane”. Kiedy praktykujesz z cierpieniem – spoglądasz na nie, akceptując je, znając i pozwalając mu być takim, jakim jest – powstaje trzeci poziom wglądu: „cierpienie zostało rozumiane” lub „dukkha została zrozumiana”. Tak właśnie brzmią trzy aspekty Pierwszej Szlachetnej Prawdy: „Istnieje cierpienie; powinno ono zostać rozumiane; zostało ono rozumiane”.

Dla każdej z Czterech Szlachetnych Prawd wzór poziomów wglądu jest podobny i składa się ze stwierdzenia, zalecenia oraz aspektu praktyki. Można to opisać pālijskimi słowami: pariyatti, paṭipatti, paṭivedha. Pariyatti oznacza teorię lub stwierdzenie, np.: „Istnieje cierpienie”. Paṭipatti to praktyka – dokładniej, praktykowanie z nim; a paṭivedha to rezultat tej praktyki. Nazywamy

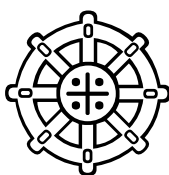


to wzorem refleksji, dzięki któremu można rozwinąć swój umysł w bardziej świadomy sposób. Umysł Buddy jest refleksyjny, widzący rzeczy takimi, jakimi są.

Aby móc się rozwijać używamy Czterech Szlachetnych Prawd. Stosujemy je w zwykłych sprawach w naszym życiu, przy codziennych przyzwyczajeniach i zabłąkaniach umysłu. Z ich pomocą badamy nasze przyzwyczajenia i zdobywamy w nie wgląd. Dzięki Trzeciej Szlachetnej Prawdzie, możemy zrealizować wygaśnięcie, koniec cierpienia i praktykować Ośmioraką Ścieżkę, aż do nadejścia zrozumienia. Gdy całkowicie urzeczywistnimy Ośmioraką Ścieżkę, stajemy się arahantem, czyli tym, który zrobił to, co było do zrobienia. Mimo iż wydaje się to być skomplikowane – cztery prawdy, trzy aspekty, dwanaście wglądów – jest stosunkowo proste. Ta nauka jest naszym narzędziem pozwalającym zrozumieć cierpienie i osiągnąć jego kres.

Wśród dzisiejszych buddystów niewielu praktykuje Cztery Szlachetne Prawdy. Ludzie mówią: „Cztery Szlachetne Prawdy – to coś dla początkujących”. Być może praktykują oni wszystkie techniki vipassany\* i wariują na punkcie poszczególnych etapów, zanim dotrą do Czterech Szlachetnych Prawd. Martwi mnie to, że w buddyjskim świecie tak cenne nauczanie jak Cztery Szlachetne Prawdy zostało zatraczone i odrzucone jako początkowy buddyzm: „To dla małych dzieci, początkujących. Zaawansowani zajmują się...”. Wtedy ludzie wymieniają różne skomplikowane teorie i idee, zapominając jednocześnie o najważniejszym nauczaniu.

Cztery Szlachetne Prawdy to refleksja na całe życie. Nie chodzi o realizację Czterech Szlachetnych Prawd, trzech aspektów i dwunastu poziomów, czy stania się arahantem w ciągu jednego odosobnienia. Nie chodzi o poznanie tej nauki i stanie się „bardziej zaawansowanym”. Cztery Szlachetne Prawdy nie są tak proste, jak by się nam zdawało, wymagają od nas postawy nieustannej uważności i oferują kontekst do przeprowadzania badań przez resztę życia.



## PIERWSZA SZLACHETNA PRAWDA

Jaka jest Szlachetna Prawda o cierpieniu? Narodziny są cierpieniem, starzenie się jest cierpieniem i śmierć jest cierpieniem. Oddzielenie od lubianego jest cierpieniem, nieotrzymanie upragnionego jest cierpieniem; krótko mówiąc, pięć składowych przywiązania jest cierpieniem.

Oto jest Szlachetna Prawda o cierpieniu – zrodziła się wizja, wgląd i mądrość, zrodziła się we mnie wiedza i jasność dotyczące rzeczy dotąd niesłyszanych.

Ta Szlachetna Prawda musi być przeniknięta przez całkowite zrozumienie przyczyny cierpienia – zrodziła się wizja, wgląd i mądrość, zrodziła się we mnie wiedza i jasność dotycząca rzeczy dotąd niesłyszanych.

Ta Szlachetna Prawda została przeniknięta poprzez całkowite zrozumienie przyczyny cierpienia – zrodziła się wizja, wgląd i mądrość, zrodziła się we mnie wiedza i jasność dotycząca rzeczy dotąd niesłyszanych.

### **Dhammacakkappavattana Sutta (SN.56.011 – Mowa o wprawieniu w ruch koła Dhammy)**

Pierwsza Szlachetna Prawda, z jej trzema aspektami, brzmi: „Istnieje cierpienie – dukkha. Dukkha powinna być rozumiana. Dukkha została rozumiana”.

Jest to bardzo trafne nauczanie, ponieważ sformułowane jest w bardzo jasny sposób, co sprawia, że łatwo je zapamiętać. Nauka ta dotyczy wszystkiego, czego można doświadczyć, co można uczynić lub pomyśleć w przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.

Cierpienie lub dukkha to więź, wspólna dla nas wszystkich. Wszyscy ludzie cierpią. Ludzkie istoty cierpiały w przeszłości, w starożytnych Indiach; cierpią w nowoczesnej Anglii, będą cierpieć również w przyszłości... Co łączy nas z królową Elżbietą? – cierpienie. Co mamy wspólnego z bezdomnym z Marszałkowskiej? – cierpienie. Dotyka ono każdej klasy społecznej: od najbardziej uprzywilejowanych do tych żyjących w największej beznadziei i bez przywilejów. Jest to więź, która łączy nas z innymi, wynikająca z czegoś, co wszyscy znamy.

Kiedy mówimy o wspólnym dla wszystkich ludzi cierpieniu, budzi się w nas zdolność współczucia. Gdy jednak rozmawiamy o naszych poglądach, wymieniamy opinie o politykach czy religiach, budzi się w nas agresja i skłonność do walki. Pamiętam, jak około dziesięciu lat temu widziałem w Londynie pewien film, który był próbą przedstawienia Rosjan w sposób inny niż zazwyczaj. Pokazywał ich jako zwykłych ludzi – przedstawiał kobietę z dziećmi oraz mężczyznę, który zabierał rodzinę na pikniki. Wtedy było to czymś wyjątkowym, ponieważ większość zachodnich filmów propagandowych przedstawiała Rosjan jako tytaniczne potwory lub jaszczury o zimnych sercach – tak by nikt nie pomyślał, że to zwyczajni ludzie, tacy sami jak wszyscy. Jeśli miałbyś zabić ludzi, musisz postrzegać ich w taki sposób – nie będziesz mógł przecież zabić człowieka, jeśli wiesz, że cierpi tak samo jak ty. Chcąc zabić kogoś, musisz myśleć, że jest on niemoralny, bezwartościowy, zły, ma zimne serce i że najlepiej byłoby się go pozbyć. Musisz myśleć, że jest zły, a pozbycie się zła jest przecież czymś dobrym. Z takim nastawieniem, możesz czuć się usprawiedliwiony, jeśli zabijasz z broni maszynowej i bombardujesz czyjeś domy. Natomiast jeśli jesteś świadomy wspólnych więzów cierpienia, nie będziesz zdolny do zrobienia czegoś takiego.

Pierwsza Szlachetna Prawda nie jest ponurym metafizycznym stwierdzeniem, mówiącym, że wszystko jest cierpieniem. Zwróćcie uwagę na różnicę pomiędzy metafizyczną doktryną, w której tworzy się twierdzenie o Absolucie, a Szlachetną Prawdą, która jest refleksją. Szlachetna Prawda jest prawdą, służącą refleksji, nie jest prawdą absolutną ani Absolutem. Ludzie Zachodu gubią się właśnie w tym punkcie, ponieważ interpretują tę Szlachetną Prawdę jako rodzaj buddyjskiego metafizycznego aksjomatu – co odbiega od prawdziwego stanu rzeczy.

Należy zauważyć, iż Pierwsza Szlachetna Prawda nie jest bezdyskusyjnym i absolutnym twierdzeniem, ponieważ istnieje Czwarta Szlachetna Prawda, która jest drogą prowadzącą do kresu cierpienia. Nie może przecież istnieć absolutne, niezaprzeczone cierpienie i jednocześnie droga wyjścia z tegoż? Byłoby to pozbawione sensu. Jednak zawsze znajdują się ludzie, którzy spotykając się z Pierwszą Szlachetną Prawdą, stwierdzą, że Buddha nauczał, iż wszystko jest cierpieniem.

Pālijskie słowo dukkha oznacza „niezdolne do usatysfakcjonowania” lub „niezdolne do znoszenia bądź wytrzymania czegoś”, jak również nieustającą zmienność, niemożność trwałego zaspokojenia lub osiągnięcia szczęścia. Taki właśnie jest świat zmysłowy, jego naturalny puls. Gdyby jednak udało nam się znaleźć satysfakcję w zmysłowym świecie, byłoby to naprawdę coś koszmarnego, gdyż wtedy

nie szukalibyśmy niczego poza tą zmysłowością, wiążąc się z nią coraz mocniej. Kiedy jednak przebudzimy się do tej dukkhi, zaczniemy szukać z niej wyjścia, by nie dawać się więcej złapać w pułapkę zmysłowej świadomości.

## CIERPIENIE I WGLĄD

Powinniśmy rozmyślać nad znaczeniem Pierwszej Szlachetnej Prawdy. Jest ona sformułowana w bardzo jasny sposób. Ta prawda brzmi: „Istnieje cierpienie”, a nie: „Ja cierpię”. Taki sposób ujęcia tematu jest ze względów psychologicznych zdecydowanie bardziej trafny. Mamy tendencję do widzenia naszego cierpienia w następujący sposób: „Ja naprawdę cierpię. Cierpię bardzo mocno – a nie chcę cierpieć”. Tak właśnie uwarunkowany jest nasz umysł.

Stwierdzenie: „Ja cierpię” zawsze oznacza: „Ja jestem kimś, kto bardzo cierpi”, „To cierpienie jest moje”, „W moim życiu jest wiele cierpienia”. Kiedy myślimy w ten sposób, utożsamiamy się ze swoją pamięcią i tym, co uważamy za swoje „ja”. Przypominamy sobie wydarzenia z dzieciństwa... i tak dalej.

Zauważmy, że Pierwsza Szlachetna Prawda nie mówi o tym, że jest ktoś, kto cierpi. Cierpienie przestaje być osobiste, jeśli postrzegamy je jako stwierdzenie: „Istnieje cierpienie”. Różni się to od rozumowania: „O nie, dlaczego muszę tyle cierpieć? Czym sobie na to zasłużyłem? Dlaczego muszę się zestarzeć? Dlaczego muszę doświadczać bólu, cierpienia, żalu i łez? To jest niesprawiedliwe. Nie chcę tego. Pragnę jedynie szczęścia i poczucia bezpieczeństwa”. Taki rodzaj myślenia pochodzi z ignorancji, która komplikuje wiele rzeczy i stwarza osobiste problemy.

Aby pozwolić odejść cierpieniu, musimy dopuścić je do świadomości. W medytacji buddyjskiej nie dokonuje się tego z pozycji: „Ja cierpię”, lecz przyjmując, że „cierpienie jest obecne”. Nie identyfikujemy się wtedy z bólem, ale po prostu akceptujemy jego istnienie. Nie powinno się myśleć w kategoriach: „Jestem gniewną osobą, łatwo się denerwuję, jak mam się tego pozbyć?”, ponieważ umacnia to jedynie wszystkie nasze wyrobione sądy na swój temat i utrudnia spojrzenie na siebie z dystansu. Wszystko staje się wtedy bardziej zagmatwane, ponieważ mamy tendencję do tłumienia, osądzania lub poddawania krytyce wszelkich odczuwanych problemów, a także myśli, uznawanych za „moje”. Skłaniamy się wtedy raczej ku identyfikowaniu się, aniżeli ku obserwacji, byciu świadkiem i rozumieniu rzeczy takimi, jakimi są. Jednak kiedy tylko przyznamy, że istnieje pomieszanie, gniew lub złość, to uczciwa refleksja nad prawdziwym stanem rzeczy powoduje, że utarte przypuszczenia zanikają lub przynajmniej przestajemy brać je pod uwagę.

Nie starajcie się więc chwytać tych rzeczy jakby były osobistymi wadami, lecz kontemplujcie te uwarunkowania jako nietrwale, niedające satysfakcji i pozbawione istoty. Ponawiajcie refleksje nad nimi takimi, jakimi są. Mamy tendencje, by widzieć życie z perspektywy własnych problemów i zazwyczaj jesteśmy nad wyraz szczerzy i uczciwi w przyznawaniu temu racji. Nasze życie zdaje się to potwierdzać, gdyż nieustannie posługujemy się tym mylnym poglądem. Taki punkt widzenia jest jednak nietrwący, niedający satysfakcji i pozbawiony istoty.

„Istnieje cierpienie” – to bardzo jasne, precyzyjne stwierdzenie faktu istnienia poczucia nieszczęścia w danym momencie. Może to oznaczać udrękę i rozpacz albo lekką irytację. Słowo dukkha nie musi koniecznie oznaczać dotkliwego cierpienia. Wcale nie musisz zostać brutalnie potraktowany przez życie, nie trzeba doświadczyć Auschwitz lub Belsen, aby stwierdzić, że istnieje cierpienie. Nawet królowa Elżbieta może powiedzieć: „Istnieje cierpienie”. Jestem przekonany, że przeżywa chwile wielkiego bólu, smutku lub przynajmniej chwile irytacji.

Doświadczamy świata zmysłowego z wrażliwością, jesteśmy nieustannie wystawiani na przyjemne i bolesne doświadczenia oraz dualizm saṃsāry. Z zewnątrz jesteśmy bardzo podatni na zranienia, a jednocześnie odczuwamy wszystko, co pojawia się w kontakcie z ciałem i zmysłami. Tak właśnie jest. Taki jest rezultat narodzin.

## ZAPRZECZANIE CIERPIENIU

Cierpienie jest zjawiskiem, którego zazwyczaj nie chcemy doświadczać, pragniemy po prostu pozbyć się go. Jeśli tylko pojawia się jakaś niedogodność lub problem, ludzie mają tendencje do pozbywania się ich lub tłumienia. Nowoczesne społeczeństwo jest ukierunkowane na poszukiwanie przyjemności i ekscytuje się tym, co nowe, zachwycające czy romantyczne. Pragniemy podkreślać piękno, przyjemność i młodość, a jednocześnie odpychamy to, co uznajemy za gorszą stronę życia –

starość, chorobę, śmierć, nudę, żal i depresję. Gdy stykamy się z czymś, czego nie lubimy, próbujemy uciec do tego, co lubimy. Kiedy się nudzimy, szukamy rozrywki, gdy coś nas przestraszy, próbujemy odnaleźć poczucie bezpieczeństwa. Jest to całkowicie naturalne. Jesteśmy jednym z zasadą przyjemności lub bólu, bycia przyciąganym lub odpychanym. Kiedy umysł nie jest dojrzały i rozumiejący, staje się selektywny: wybiera to, co lubi, i dąży do stłumienia tego, czego nie lubi. Większość naszego doświadczenia jest zatem tłumiona, gdyż wiele rzeczy, które napotykamy, są dla nas w pewien sposób nieprzyjemne.

Jeśli dzieje się coś nieprzyjemnego, myślimy: „Uciekać!” Jeśli ktoś wchodzi nam w drogę, myślimy: „Zabić go!”. Ta skłonność jest dobrze widoczna w działaniu wielu rządów [państw]... Myślenie o tym, kto rządzi naszymi krajami, może być przerażające, ponieważ często są to nieoświeceni ludzie, pozostający w wielkiej ignorancji. Umysł pełen ułudy myśli o eksterminacji: „Tu jest komar; zabić go!”, „Mrówki rochodzą się po pokoju, trzeba popsukać je sprayem na mrówki!”. W Wielkiej Brytanii działa firma Rent-o-Kill. Brzmi to jak nazwa angielskiej mafii, a to firma specjalizująca się w zabijaniu szkodników. Cokolwiek w tym wypadku oznacza słowo „szkodnik”...

## MORALNOŚĆ I WSPÓŁCZUCIE

Dlatego właśnie istnieją takie wskazania jak: „Powstrzymam się od umyślnego zabijania”, gdyż zabijanie jest naszym naturalnym instynktem. Jest to wyraźnie widoczne w królestwie zwierząt, jeśli coś staje na drodze, trzeba to zabić... My, ludzie, jesteśmy dość drapieżni; myślimy, że jesteśmy cywilizowani, jednak nasza historia jest bardzo krwawa... Jest pełna niezliczonych rzezi i usprawiedliwień dla różnych rodzajów podłości wyrządzonych innym ludziom, nie wspominając o zwierzętach. To wszystko jest efektem pierwotnej ignorancji, nieświadomego ludzkiego umysłu, który nawołuje do niszczenia wszystkiego, co pojawia się nam na drodze.

Dzięki świadomości możemy to zmienić, możemy przekroczyć ten pierwotny, instynktowny, zwierzęcy wzór. Przystajemy być tylko marionetkami społeczeństwa, ślepo przestrzegającymi prawa jedynie z lęku przed karą. Wtedy stajemy się prawdziwie odpowiedzialni i pełni szacunku dla życia innych istot, nawet tych, których nie lubimy. Raczej nie polubimy komarów i mrówek, ale możemy zrozumieć to, że one także mają prawo do życia. Wtedy staje się to swego rodzaju refleksją umysłu. Nie jest to tylko nawykowa reakcja: „Gdzie jest spray przeciwko insektom?” *Ja* także nie lubię mrówek chodzących po *mojej* podłodze i moją pierwszą reakcją jest: „Gdzie jest spray przeciwko insektom?”. Po chwili jednak przyglądający się sobie umysł pokazuje mi, że chociaż te stworzenia mnie denerwują i wołałbym, aby ich nie było, to mają one prawo do istnienia. Na tym polega refleksyjność ludzkiego umysłu.

Podobnie jest ze stanami umysłu, które odczuwamy jako nieprzyjemne. Gdy doświadczamy gniewu, częściej mówimy: „Znowu to samo – jestem zły”, zamiast stwierdzić: „Istnieje gniew”. Tak samo dzieje się ze strachem: jeśli zaczniesz widzieć go jako strach swojej matki, strach swojego ojca, psa lub własny strach, to złapiesz się w lepką sieć relacji pomiędzy różnymi, powiązаныmi ze sobą lub całkiem odrębnymi istotami. W takiej sytuacji trudno o prawdziwe zrozumienie tego, co się dzieje.

Jednak strach we mnie i strach starego psa jest tym samym. „Istnieje strach” i to wszystko. Lęk, którego doświadczam, nie różni się od lęku innych, pojawia się więc współczucie nawet dla starych, brudnych psów. Rozumiemy, że strach jest tak samo okropny dla nas i dla nich. Gdy ktoś kopnie psa ciężkim butem i kopnie ciebie ciężkim butem, ból jest taki sam. Ból to po prostu ból, zimno to zimno, gniew to gniew. To nie jest mój ból, raczej: „Istnieje ból”. Ten sposób myślenia jest umiejętny, bo pomaga nam dostrzegać wyraźniej wszelkie rzeczy, zamiast tworzyć osobisty pogląd. Efektem rozpoznawania cierpienia jako stanu – jako istnienia cierpienia – jest pojawienie się drugiego poziomu wglądu w Pierwszą Szlachetną Prawdę: „Powinno być zrozumiane”. To cierpienie musi być zbadane.

## BADANIE CIERPIENIA

Zachęcam was, byście próbowali zrozumieć dukkę: szczerze spojrzeli, pojęli i zaakceptowali swoje cierpienie. Próbujcie je zrozumieć, gdy doświadczacie fizycznego bólu, żalu, płaczu, choroby lub gniewu i frustracji, niezależnie od tego, jaką formę przyjmie i jaką ma jakość, nieważne, czy jest olbrzymie, czy subtelne. To nauczanie nie mówi jednak, że aby stać się oświeconym, trzeba być całkowicie nieszczęśliwym. Nie musisz tracić wszystkiego, co masz, ani znosić tortur na madejowym

łozu. Powinieneś natomiast umieć patrzeć na cierpienie, nawet jeśli jest to lekkie poczucie niezadowolenia, i zrozumieć jego naturę.

Łatwo jest znaleźć kozła ofiarnego usprawiedliwiającego istnienie naszych problemów. „Gdyby moja matka naprawdę mnie kochała, gdyby ludzie dookoła mnie byli naprawdę mądrzy i próbowali stworzyć mi doskonale warunki, to nie miałbym teraz takich emocjonalnych problemów”. Chociaż to jest naprawdę niemądre, jednak niektórzy ludzie właśnie tak patrzą na świat, myśląc, że powodem ich nieszczęścia i zagubienia był zły start. Zgodnie z Pierwszą Szlachetną Prawdą, nawet jeśli mamy bardzo nieszczęśliwe życie, to nie przyglądamy się cierpieniu pochodzącemu z zewnątrz, ale temu, które tworzymy w swoich umysłach i dookoła nich. To właśnie jest przebudzeniem człowieka – przebudzeniem ku Prawdzie o Cierpieniu. Ta prawda jest Szlachetną Prawdą, bo nie obwiniamy innych o cierpienie, którego doświadczamy. Na tym polega unikalność buddyjskiego podejścia, w odróżnieniu od innych religii, gdyż skupia się na wyjściu z cierpienia poprzez mądrość i wolność od iluzji, a nie na osiągnięciu błogostanu lub stanu zjednoczenia z Absolutnym.

Nie twierdzę, że inni nigdy nie są przyczyną naszej frustracji i irytacji, lecz to nauczanie kładzie nacisk na naszą własną reakcję na wydarzenia. Jeśli ktoś jest dla ciebie niemiły lub umyślnie i ze złą wolą chce przysporzyć ci cierpienia, a ty myślisz, że to właśnie ta osoba jest sprawcą twojego cierpienia, nie rozumiałeś jeszcze Pierwszej Szlachetnej Prawdy. Nawet jeśli ta osoba wyrywa Ci paznokcie lub robi inne straszne rzeczy – dopóki myślisz, że to właśnie ta osoba jest sprawcą twojego cierpienia, nie rozumiałeś jeszcze Pierwszej Szlachetnej Prawdy. Rozumieć cierpienie, to widzieć wyraźnie, że jest ono naszą reakcją na osobę, która wyrywa nam paznokcie. Należy zdać sobie sprawę, że myśl: „nienawidzę cię” jest właśnie cierpieniem. Wyrywanie paznokci jest bolesne, lecz cierpienie wiąże się z „nienawidzę cię”, „jak możesz mi to robić” i „nigdy ci nie wybaczę”.

Jednak nie czekaj, aż ktoś będzie Ci wyrywał paznokcie, by móc praktykować Pierwszą Szlachetną Prawdę. Próbuje robić małe kroki, na przykład gdy ktoś jest niewrażliwy, niemiły lub cię ignoruje. Jeśli cierpisz, bo ktoś cię ignoruje lub obraził cię, możesz z tym praktykować. W codziennym życiu często czujemy się obrażeni lub zdenerwowani, zdarza nam się być zdenerwowanym lub poirytowanym tylko z powodu czyjegoś wyglądu lub sposobu poruszania się – przynajmniej mnie się to zdarza. Czasami nie podoba nam się czyjś sposób chodzenia albo to, że ktoś nie robi czegoś, co powinien – z takich powodów można się mocno zdenerwować. Chociaż ta osoba nie zrobiła ci krzywdy, nie wyrywa ci paznokci, ty jednak cierpisz. Jeśli nie potrafisz badać cierpienia w tak prostych przypadkach, nigdy nie będziesz miał na tyle odwagi, by móc to robić, gdy ktoś naprawdę będzie ci wyrywał paznokcie!

Pracujemy z takimi błahymi sytuacjami w naszym codziennym życiu. Obserwujemy, w jaki sposób krzywdzą, obrażają lub irytują nas sąsiedzi, ludzie, z którymi żyjemy, politycy; to, jak toczą się sprawy lub jak my sami irytujemy się na siebie. Wiemy, że powinniśmy zrozumieć to cierpienie. Praktykujemy poprzez szczerą spoglądanie na cierpienie jak na obiekt, rozumiemy, że „istnieje cierpienie” i zdobywamy przenikliwe zrozumienie tego cierpienia.

## PRZYJEMNOŚĆ I PRZYKROŚĆ

Zastanówmy się: do czego w gruncie rzeczy doprowadziło nas hedonistyczne poszukiwanie przyjemności? Trwa to już dość długo, ale czy ludzkość stała się przez to szczęśliwsza? Wygląda na to, że w dzisiejszych czasach mamy prawo i wolność do robienia wszystkiego, co zechcemy. Dostępne są narkotyki, seks, podróże i tak dalej – wszystko ujdzie, wszystko jest dozwolone, nic nie jest zabronione. Musisz zrobić coś *naprawdę* okropnego, *naprawdę* brutalnego, by spotkał cię ostracyzm. Jednak czy możliwość zaspokajania wszystkich impulsów uczyniła nas szczęśliwszymi, bardziej zrelaksowanymi i spokojnymi? Tak naprawdę staliśmy się bardziej samolubni, nie myślimy o tym, jak nasze działania wpływają na innych. Mamy tendencje do myślenia tylko o sobie: ja i moje szczęście, moja wolność i moje prawa. Dla naszego otoczenia stajemy się więc wielkim problemem, źródłem frustracji, zdenerwowania i niezadowolenia. Jeśli uważam, że mogę zrobić wszystko, na co mam ochotę, albo powiedzieć to, co mi akurat przychodzi do głowy, nie zwracając uwagi na innych, staję się osobą, która dla innych jest wyłącznie kłopotem.

Gdy pojawia się w nas poczucie: „czego chcę”, „co według mnie powinno, a czego nie powinno być” i pragnienie doznawania wszystkich przyjemności życia, nieuchronnie pojawia się też gniew, ponieważ nasze życie jawi się nam jako beznadziejnie i mamy wrażenie, że nic nam nie wychodzi. Życie po prostu

nas pochłania i wciąż balansujemy między stanami niepokoju i pragnienia. Nawet jeśli zdobędziemy wszystko, czego pragniemy w danej chwili, nadal będziemy myśleć, że czegoś nam brakuje. Gdy wszystko układa się nam jak najlepiej, ciągle pozostaje pewne poczucie cierpienia – nadal mamy coś do osiągnięcia, nadal trapi nas pewien rodzaj wątpliwości lub niepokoju.

Posłużę się tu przykładem. Zawsze lubiłem piękne krajobrazy. Pewnego razu, podczas odosobnienia w Szwajcarii, pojechałem w piękne góry i zauważyłem, że w moim umyśle zaistniał pewien rodzaj niezadowolenia. Było tam wiele wspaniałych krajobrazów i nieustanny dopływ pięknych widoków, więc poczułem, że chcę to wszystko uchwycić. Musiałem mieć się cały czas na baczności, aby pochłaniać to za pomocą oczu. To było naprawdę męczące! Jaskrawy przykład dukkhi, nieprawdaż?

Spostrzegłem, że gdy postępuję nieuważnie, nawet jeśli to, co robię, nie krzywdzi nikogo, jak spoglądanie na piękne góry, jeśli po prostu angażuję się i próbuję coś zatrzymać, to zawsze przynosi to nieprzyjemne uczucie. Jak można zatrzymać Jungfrau lub Eiger [nazwy szczytów – przyp. tłum.]? Można najwyżej zrobić im zdjęcie i próbować uchwycić to wrażenie na kawałku papieru. To właśnie jest dukkha; jeśli pragniesz zatrzymać coś, co jest piękne, bo nie chcesz być od tego oddzielony – to jest właśnie cierpienie.

Konieczność doświadczenia nie lubianych sytuacji również jest cierpieniem. Nigdy nie lubiłem jeździć londyńskim metrem i narzekałem na to: „Nie chcę jeździć metrem. Są tam obrzydliwe plakaty i obskurne stacje. Nie chcę wciskać się w te małe, podziemne wagoniki”. Było to dla mnie bardzo nieprzyjemne doświadczenie, ale wsłuchiwałem się w swój narzekający, jęczący głos, który był wyrazem cierpienia niechęci bycia połączonym z czymś nieprzyjemnym. Następnie uświadomiwszy to sobie, przestałem tworzyć na ten temat jakichkolwiek osądów, tak aby móc obcować z brzydotą i własną przykrością, nie generując przy tym cierpienia. Zrozumiałem, że wszystko jest po prostu takie, jakie jest, i że jest to w porządku. Nie musimy tworzyć problemów, ani tych związanych z byciem na obskurnej stacji metra, ani z obserwowaniem przyjemnych widoków. Rzeczy są takie, jakie są, możemy więc rozpoznawać je i cieszyć się nimi, w ich zmieniających się formach i bez chwytania ich. Chwytanie to chęć zatrzymania tego, co lubimy, chęć pozbycia się czegoś, czego nie lubimy, lub chęć zdobycia czegoś, czego nie mamy.

Możemy także cierpieć z powodu innych ludzi. Pamiętam, że w Tajlandii miałem dość negatywne myśli dotyczące jednego z mnichów. Gdy on coś zrobił, to myślałem: „Nie powinien był tego robić!”, a gdy powiedział coś – „Nie powinien był tego mówić!”. Mój umysł był tak zajęty myśleniem o tym mnichu, że nawet, gdy był nieobecny, myślałem o nim, czułem jego obecność przez cały czas i ciągle odnajdywałem w sobie te same reakcje: „Pamiętasz, kiedy powiedział to i kiedy zrobił tamto?” i „Nie powinien był tego zrobić, ani tego powiedzieć”.

Znalazłszy takiego nauczyciela jak Ajahn Chah, pamiętam, że oczekiwałem, iż będzie on doskonały. Myślałem: „Och, on jest fenomenalnym nauczycielem – fenomenalnym!”. Kiedy jednak robił coś, co mnie denerwowało, to myślałem: „Nie chcę, aby robił on coś, co mnie złości, bo chcę myśleć o nim jako o doskonałym”. To było niczym myślenie: „Ajahnie Chahu, bądź cudowny dla mnie przez cały czas. Nigdy nie czyn nic, co stworzy jakąkolwiek negatywną myśl w moim umyśle”. Nawet jeśli znajdziesz kogoś, kogo naprawdę kochasz i szanujesz, nadal pozostaje cierpienie przywiązania. Ten ktoś z pewnością zrobi lub powie coś, co nie będzie ci się podobać lub czego nie będziesz pochwałać, co spowoduje powstanie pewnego rodzaju wątpliwości – i będziesz cierpieć.

Pewnego razu paru amerykańskich mnichów przyszło do Wat Pah Pong, naszego klasztoru w północno-wschodniej Tajlandii. Byli oni bardzo krytyczni i sprawiali wrażenie dostrzegających jedynie złe strony tego klasztoru. Nie uważali Ajahna Chaha za wspaniałego nauczyciela i nie podobał im się klasztor. Czułem wielki gniew i nienawiść, gdyż krytykowali oni coś, co było mi bardzo drogie. Czułem się oburzony i myślałem: „Jeśli wam się tu nie podoba, to idźcie sobie. Jest najlepszym nauczycielem na świecie i jeśli tego nie dostrzegacie, to po prostu IDŹCIE STĄD!”. Ten typ przywiązania, bycie zakochanym lub zapatrzonym, jest cierpieniem, ponieważ jeśli coś lub ktoś, kogo kochasz, jest krytykowany, to czujesz się zdenerwowany i oburzony.

## WGLĄD W STAN RZECZY

Czasem wgląd w dany stan rzeczy pojawia się w najmniej oczekiwanym momencie. Coś takiego przytrafiło mi się, kiedy żyłem w Wat Pah Pong. Południowo-wschodnia część Tajlandii nie jest najpiękniejszym lub najbardziej wymarzonym miejscem na świecie z powodu karłowatych lasów

i płaskich równin. Podczas pory suchej jest tam również strasznie gorąco. Przed każdym dniem Uposathy\* wychodziliśmy na popołudniowy upał, zamiataliśmy liście ze ścieżek, a terenów do uporządkowania było tam sporo. Spędzaliśmy całe popołudnie w żarze słońca, tylko zamiatając i zamiatając liście w stopy – to był jeden z naszych obowiązków. Nie lubiłem tego robić i myślałem wtedy: „Nie chcę tego robić! Nie przybyłem tu, żeby zamiatać liście, jestem tu po to, by stać się oświeconym – a zamiast tego każą mi zamiatać liście. Do tego jest tu tak gorąco, a ja mam jasną cerę... mogę dostać raka skóry od przebywania na zewnątrz w takim klimacie”.

Pewnego popołudnia stałem na zewnątrz i czułem się naprawdę marnie, myśląc: „Co ja tu robię? Dlaczego się tu zjawiłem? Dlaczego ciągle tu jestem?”. Stałem tak z moją prostą, długą miotłą i całkowicie opadałem z sił, użalając się nad sobą i nienawidząc wszystkiego. Wtedy Ajahn Chah podszedł do mnie, uśmiechnął się i powiedział: „Wat Pah Pong to dużo cierpienia prawda?” i odszedł. Zastanowiłem się: „Dlaczego to powiedział?” i pomyślałem, że właściwie nie jest aż tak źle. Tym pytaniem zmusił mnie do refleksji: „Czy zamiatanie liści jest aż tak nieprzyjemne...?”, „Nie, nie jest. Jest to dość neutralna rzecz; zamiatasz liście, więc to nie to...”, „Czy pocenie się jest aż tak okropne? Czy to rzeczywiście jest przykre albo upokarzające doświadczenie? Czy faktycznie jest tak złe, jak mi się wydaje...? Nie, pocenie się jest w porządku, to całkowicie naturalna rzecz. Na dodatek nie mam raka skóry, a ludzie w Wat Pah Pong są bardzo mili. Nauczyciel jest bardzo miłym, mądrym człowiekiem. Mnisi traktują mnie dobrze. Świeccy ludzie przychodzą i dają mi jedzenie... Na co ja narzekam?”.

Zastanawiając się nad tamtą sytuacją, pomyślałem: „Wszystko jest w porządku. Ludzie mnie szanują, jestem dobrze traktowany. Jestem nauczany przez miłych ludzi w bardzo miłym kraju. Tak naprawdę nie ma tu niczego złego, poza *mną samym*, robię z tego problem, ponieważ nie chcę się pocić ani zamiatać liści”. W tym momencie doświadczyłem bardzo jasnego wglądu. Nagle spostrzegłem w sobie „coś”, co zawsze narzekało i krytykowało, i co powstrzymywało mnie przed poddawaniem się temu, co się wokół działo i podążaniem za tym.

Kolejnym doświadczeniem, z którego wyciągnąłem naukę, było to, czego doznawałem podczas kultywowania zwyczaju mycia nóg starszym mnichom, kiedy ci wracali ze zbierania jałmużny. Ich stopy były brudne po przejściu boso przez wioski i pola ryżowe. Na zewnątrz sali jadalnej znajdowały się miejsca do mycia stóp. Gdy przychodził Ajahn Chah, wszyscy mnisi – być może dwudziestu lub trzydziestu – wybiegali, aby umyć jego stopy. Kiedy zobaczyłem to po raz pierwszy, pomyślałem: „Co za *glupota* – trzydziestu mnichów myjących nogi jednemu człowiekowi. Nie mam zamiaru tego robić”. Z każdym dniem moja reakcja stawała się coraz bardziej gwałtowna... Trzydziestu mnichów pędziło, by umyć nogi Ajahna Chaha i... „To naprawdę mnie *denerwuje*, nie mogę tego dłużej znieść! Po prostu czuję, że to jest najgłupsza czynność, jaką kiedykolwiek widziałem – trzydziestu ludzi biegnie, aby umyć stopy jednemu człowiekowi! On pewnie myśli, że na to zasługuje, na pewno wzmacnia to jego ego. Prawdopodobnie ma olbrzymie ego, jeśli tylu ludzi codziennie myje mu stopy. Ja *nigdy* tego nie zrobię”.

Odczuwałem bardzo silne emocje, całkowicie przesadne. Siedziałem tam i czułem się naprawdę marnie, byłem zdenerwowany. Patrzyłem na mnichów i myślałem: „Oni wydają mi się głupi. Nie wiem nawet, co ja tu robię?”.

Nagle zacząłem wsłuchiwać się w siebie i pomyślałem: „To jest naprawdę nieprzyjemny schemat myślowy. Czy to faktycznie jest coś, co może powodować gniew? Nie zmusili *mnie*, bym to zrobił. To jest w porządku, nie ma nic złego w trzydziestce ludzi myjących stopy jednemu. Nie jest to niemoralne, czy złe zachowanie, może oni to lubią... Może chcą to robić, może to jest w porządku... Może *ja* też powinienem spróbować?”. W rezultacie następnego ranka trzydziestu *jeden* mnichów wybiegło i umyło stopy Ajahnowi Chahowi. Później nie miałem z tym już żadnego problemu. Czułem się naprawdę dobrze, a to wstrętne uczucie we mnie znikło.

Możemy zastanawiać się nad rzeczami, które wywołują w nas oburzenie i gniew: czy same w sobie są złe, czy to my tworzymy z nich dukkhę? Wtedy zaczniemy rozumieć problemy, które tworzymy w naszym życiu i w życiu innych ludzi.

Z uważnością dążymy do pogodzenia się ze wszystkimi aspektami życia: z ekscytacją i nudą, nadzieją i zwątpieniem, przyjemnością i bólem, fascynacją i znużeniem, początkiem i końcem, narodzinami i śmiercią. Raczej dążymy do akceptacji ich wszystkich w umyśle, niż do Ignięcia do przyjemności, a odpychania przykrości. Proces wglądu to wchodzenie w dukkhę, obserwacja dukkhi, akceptacja dukkhi, rozpoznawanie dukkhi we wszystkich jej formach. Po pewnym czasie przestajemy

reagować na nią w nawykowy sposób – oburzeniem lub odpychaniem. W efekcie godzimy się z cierpieniem i stajemy się bardziej cierpliwi wobec niego.

Te nauki nie leżą poza granicami naszego doświadczenia. Są one refleksją nad terazniejszym doświadczeniem, a nie skomplikowanymi, intelektualnymi zagadnieniami. Należy raczej wkładać wysiłek w rozwój, niż popadać w rutynę. Ile razy czułaś się winna z powodu aborcji lub błędów popełnionych w przeszłości? Czy musisz spędzać całe życie wyłącznie na przypominaniu sobie rzeczy, które przytrafiły ci się w przeszłości i wdawać się w nieskończone spekulacje i analizy? Niektórych ludzi wciągają takie komplikacje. Jeśli skupiasz się na swoich wspomnieniach, poglądach i opiniach, będziesz zawsze tkwił w tym świecie i nie będziesz w stanie wydostać się z niego.

Możesz spowodować, że to brzemień zniknie, jeśli umiejętnie skorzystasz z nauk. Powiedz sobie: „Nigdy więcej nie dam się temu schwytać, odmawiam udziału w tej grze. Nie zamierzam już wpadać w ten stan”. Zaczynaj utwierdzać się w przekonaniu: „Wiem, że to jest dukkha, istnieje dukkha”. Bardzo ważne, żeby to rozwiązać, dojść tam, gdzie jest cierpienie, a następnie przejść ponad nie. Tylko poprzez zrozumienie i skonfrontowanie się z cierpieniem, można zdobyć ten potężny wgląd: „To cierpienie zostało zrozumiane”.

To właśnie trzy aspekty Pierwszej Szlachetnej Prawdy. To formuła, którą powinniśmy stosować w refleksji w codziennym życiu. Kiedy czujesz, że cierpisz, rozpoznaj ten stan jako: „Istnieje cierpienie”, a następnie: „Powinno ono być zrozumiane” i na koniec: „Zostało zrozumiane”. Takie zrozumienie dukkhi jest wejściem w Pierwszą Szlachetną Prawdę.





## DRUGA SZLACHETNA PRAWDA

Jaka jest Szlachetna Prawda o przyczynie cierpienia? Pragnienie tworzące dalsze stawanie się, któremu towarzyszy namiętność i pożądanie, znajdujące rozkosz to tu, to tam – innymi słowy pragnienie zmysłowej przyjemności, pragnienie bycia, pragnienie niebytu.

Oto jest Szlachetna Prawda o przyczynie cierpienia – powstała wizja, wgląd i mądrość, powstała we mnie wiedza i jasność dotycząca rzeczy dotąd niesłyszanych.

Ta Szlachetna Prawda musi być przeniknięta przez całkowite puszczenie cierpienia – powstała wizja, wgląd i mądrość, powstała we mnie wiedza i jasność dotycząca rzeczy dotąd niesłyszanych.

Ta Szlachetna Prawda została przeniknięta poprzez całkowite puszczenie cierpienia – powstała wizja, wgląd i mądrość, powstała we mnie wiedza i jasność dotycząca rzeczy dotąd niesłyszanych.

### **Dhammacakkappavattana Sutta (SN.56.011 – Mowa o wprawieniu w ruch koła Dhammy)**

Druga Szlachetna Prawda, wraz ze swoimi trzema aspektami, brzmi: „Istnieje przyczyna cierpienia, którą jest przywiązanie do pragnień. Pragnienie powinno zostać puszczone. Pragnienie zostało puszczone”.

Druga Szlachetna Prawda i jej trzy aspekty mówią o tym, że istnieje przyczyna cierpienia, którą jest przywiązanie do jednego z trzech rodzajów pragnień: pragnienie zmysłowej przyjemności (kāma taṇhā), pragnienie bycia (bhava taṇhā) i pragnienie niebytu (vibhava taṇhā). Takie jest założenie Drugiej Szlachetnej Prawdy, tezy, pariyatti. To jest przedmiot waszej kontemplacji: przyczyną cierpienia jest przywiązanie do pragnień.

## TRZY RODZAJE PRAGNIĘĆ

Pragnienie – w języku Pāli: taṇhā – to coś bardzo ważnego do zrozumienia.

Czym jest pragnienie? Bardzo łatwo zrozumieć, czym jest kāma taṇhā (pragnienie zmysłowej przyjemności). Jest to pożądanie zmysłowych przyjemności poprzez ciało lub inne zmysły oraz ciągle poszukiwanie doznań zachwycających i sprawiających zmysłom przyjemność. Możemy zastanowić się: jak to jest – być pod wpływem pożądań zmysłowych? Na przykład, kiedy jemy, gdy jesteśmy głodni, a jedzenie smakuje wspaniale, możemy uświadomić sobie pragnienie wzięcia kolejnego kęsa. Zauważcie to uczucie, gdy rozsmakowujecie się w czymś przyjemnym, gdy chcecie coraz więcej. Nie poprzestawacie jedynie na wierze, że tak jest, po prostu to sprawdźcie. Nie sądźcie, że już to wiecie, bo już kiedyś tego doświadczyliście, tylko sprawdźcie to, kiedy jecie. Spróbujcie czegoś smacznego i sprawdźcie, co się stanie – zrodzi się pragnienie, by dostać tego więcej. To właśnie jest kāma taṇhā.

Możemy również zaobserwować pragnienie bycia kimś określonym. Pozostając w poczuciu ignorancji, nie poszukujemy smacznego jedzenia lub pięknej muzyki, ale łatwo dajemy się porwać pędowi ambicji i zdobywania – pragnieniu bycia kimś. Możemy zostać schwytni w pułapkę czynności, które mają być pomocne w naszym dążeniu do stania się szczęśliwym i bogatym; możemy również dążyć do tego, by poczuć się kimś ważnym, na przykład dzięki próbom naprawienia świata. Zwróćcie uwagę na pragnienie stania się kimś innym, niż teraz jesteście.

Zaobserwuj bhava taṇhę we własnym życiu: „Chcę praktykować medytację, aby uwolnić się od bólu. Chcę stać się oświeconym. Chcę być mnichem lub mniszką. Chcę zostać oświecony, będąc świeckim praktykującym. Chcę mieć żonę, dziecko i pracę. Chcę cieszyć się zmysłowym światem, bez konieczności wyrzekania się czegokolwiek i zostać arahantem”.

Gdy przestaniemy pragnąć stać się jakąś określoną osobą, pozostanie pragnienie pozbycia się czegoś. Uświadamiamy sobie więc vibhava taṇhę, pragnienie unicestwienia: „Chcę pozbyć się cierpienia. Chcę pozbyć się gniewu. Mam ten gniew i chcę się go pozbyć. Chcę pozbyć się zazdrości, strachu i zmartwień”. Zauważcie to, by uświadomić sobie vibhava taṇhę. Wnikliwie obserwujcie to coś, co pragnie pozbyć się czegoś i nie próbujcie pozbyć się vibhava taṇhy. Zamiast tego zauważcie: „To właśnie tak, tak odczuwam chęć pozbycia się czegoś”, „Muszę poskromić gniew. Muszę zabić demona i pozbyć się gniewu – wtedy stanę się...”. Na przykładzie tego ciągu myśli możemy zauważyć, że chęć bycia i niebytu są ze sobą blisko związane.

Powinniście zrozumieć, że te trzy rodzaje pragnienia: kāma taṇhā, bhava taṇhā i vibhava taṇhā, są jedynie dobrymi metodami obserwowania pragnienia – nie są one całkowicie rozdzielnymi formami pragnienia, lecz jego różnymi aspektami.

Drugi poziom rozumienia Drugiej Szlachetnej Prawdy brzmi: „Pragnienie powinno zostać puszczone”. W ten sposób w naszej praktyce pojawia się odpuszczanie. Doznajesz wglądu, że pragnienie powinno zostać puszczone, lecz wgląd ten nie jest pragnieniem pozbycia się czegokolwiek. Jeśli nie masz refleksyjnej natury i nawyku rozmyślenia, możesz mieć tendencję do podążania za myślami: „Chcę się tego pozbyć, chcę puścić wszystkie moje pragnienia” – lecz to jest jedynie kolejne pragnienie. Nad tym też możesz się zastanawiać, możesz zaobserwować pragnienie pozbycia się, pragnienie stawania się lub pragnienie doznań zmysłowych. Poprzez zrozumienie tych trzech typów pragnienia, możesz pozwolić im odejść.

Druga Szlachetna Prawda nie każe ci myśleć: „Mam wiele zmysłowych pragnień” albo „Jestem naprawdę ambitny”. „Jestem bardzo bhava taṇhā, bardzo, bardzo, bardzo!” czy „Jestem prawdziwym nihilistą. Chcę tylko końca. Jestem fanatykiem vibhava taṇhy. To właśnie ja”. To nie jest Druga Szlachetna Prawda. Nie polega ona na identyfikowaniu się z pragnieniem w żaden sposób, polega na rozpoznaniu pragnienia.

W przeszłości spędzałem sporo czasu, obserwując jak duża część mojej praktyki była chęcią stania się kimś. Przykładowo, wiele mojej mniszej praktyki poświęcałem chęci stania się lubianym, w związku z czym ogromna część moich relacji z innymi mnichami, mniszkami lub świeckimi ludźmi opierała się na pragnieniu bycia lubianym i akceptowanym. To właśnie jest bhava taṇhā – pragnienie sławy i sukcesu. Będąc mnichem, masz tę bhava taṇhā, chęć, aby ludzie rozumieli wszystko i lubili Dhammę. Nawet subtelne, niemal szlachetne pragnienia zawsze są bhava taṇhā.

Inna sprawa to bardzo samolubna vibhava taṇhā, która jest obecna w duchowym życiu i może brzmieć: „Chcę pozbyć się, zniszczyć i wykorzystać te skalania”. Szczerze słuchałem samego siebie myślącego: „Chcę pozbyć się pragnienia. Chcę pozbyć się gniewu. Nie chcę kolejny raz być przestraszony lub zazdrosny. Chcę być odważny. Chcę mieć radość i spokój w moim sercu”.

Taka praktyka Dhammy nie polega na nienawiści do samego siebie z powodu takiego, a nie innego sposobu myślenia, lecz na dostrzeganiu faktu, że są to jedynie nietrwałe uwarunkowania umysłu. Pragnienie nie jest nami, ale nawykową reakcją powstałą z ignorancji, gdy nie rozumiemy Czterech Szlachetnych Prawd w ich trzech aspektach. Podobnie reagujemy na wszystko, co nas spotyka. Są to normalne reakcje powstałe z ignorancji.

Jednak nie musimy ciągle cierpieć, nie jesteśmy bezsilnymi ofiarami pragnień. Możemy pozwolić pragnieniom, by były takie, jakie są, i zacząć je puszczać. Żądza ma nad nami władzę i zaślepia nas jedynie wtedy, gdy się jej chwytamy, wierzymy w nią i na nią reagujemy.

## CHWYTANIE PRAGNIENIA JEST CIERPIENIEM

Zwykle określamy cierpienie jako uczucie, lecz uczucie nie jest cierpieniem. To chwytanie się pragnienia jest cierpieniem. Pragnienie nie powoduje cierpienia, przyczyną cierpienia jest przywiązywanie się do pragnienia. Wniosek ten służy refleksji i kontemplacji nad własnym doświadczeniem.

Musisz wnikliwie badać pragnienia i zrozumieć do czego one prowadzą. Musisz zrozumieć, co jest naturalne i konieczne do przetrwania, a co nie jest niezbędne. Możemy być bardzo idealistyczni i myśleć, że nawet potrzeba jedzenia jest rodzajem pragnienia, którego nie powinniśmy mieć, niektórzy mogą to doprowadzić do absurdu. Jednak Buddha nie był idealistą ani moralistą i nie próbował potępiać czegokolwiek. Próbował jedynie przebudzić nas ku prawdzie, abyśmy mogli jasno wszystko dostrzec.

Gdy pojawia się jasność i słuszny ogląd, wtedy nie ma już cierpienia. Nadal możesz czuć głód, możesz ciągle potrzebować jedzenia, jednak nie stanie się to pragnieniem. Pożywienie to naturalna potrzeba ciała. Ciało nie jest mną, jednak potrzebuje pokarmu, inaczej stanie się bardzo słabe i umrze. Taka jest natura ciała i nie ma w tym nic złego. Jeśli będziemy podchodzić zbyt moralizatorsko i kategorycznie, wierząc jednocześnie, że istniejemy jako ciało, a głód jest naszym jedynym problemem i przestaniemy jeść – nie będzie to mądrość, a zwykła głupota.

Kiedy dostrzeżesz prawdziwą przyczynę cierpienia, uświadomisz sobie, że problemem jest chwytanie się cierpienia, a nie cierpienie samo w sobie. Chwytać – znaczy być omamionym przez coś, myśleć, że to naprawdę jest *ja* i *moje*: „Te pragnienia są mną, i jest coś ze mną nie tak, że je posiadam”, „Nie lubię tego, kim jestem. Muszę stać się kimś innym” albo „Muszę pozbyć się czegoś, żeby stać się tym, kim chcę być”. To wszystko są pragnienia. Słuchaj ich więc z dużą uwagą, nie myśląc o nich jako o dobrych albo złych, lecz zwyczajnie rozpoznając je takimi, jakimi są.

## PUSZCZANIE

Jeśli uświadamiamy sobie pragnienia i obserwujemy je, nie będziemy dłużej przywiązywać się do nich, po prostu pozwolimy im być takimi, jakimi są. Równocześnie pojawi się zrozumienie, że przyczyna cierpienia, czyli żądza, może być odłożona na bok i puszczona.

Jak pozwolić czemuś odejść? By tego dokonać, musisz zostawić rzeczy takimi, jakimi są; nie oznacza to więc, że je niszczysz lub odrzucasz. Bardziej przypomina to odłożenie czegoś na bok i pozwolenie na bycie takim, jakie jest. Poprzez praktykę puszczenia, uświadamiamy sobie, że istnieje przyczyna cierpienia, którą jest chwywanie się żądzy oraz że powinniśmy odłożyć na bok wszystkie trzy rodzaje pragnienia. Następnie rozumiemy, że musimy puścić te trzy rodzaje pragnienia i więcej się do nich nie przywiązujemy.

Kiedy zauważysz, że jesteś do czegoś przywiązany, pamiętaj, że „pozwalenie odejść” nie jest „pozbywaniem się” czy „wyrzucaniem”. Jeśli jestem przywiązany do tego zegarka, a ty mówisz: „Pozwól mu odejść”, nie oznacza to „wyrzuc go”. Mógłbym pomyśleć, że muszę się go pozbyć, ponieważ jestem do niego przywiązany, lecz byłoby to wyłącznie pragnieniem pozbycia się go. Czasem sądzimy, że pozbycie się obiektu pragnień jest sposobem, aby przestać tego pragnąć. Jeśli jednak obserwuję swoje przywiązanie i chwywanie się zegarka, rozumiem, że nie muszę się go pozbywać. To dobry zegarek, dobrze chodzi i jest bardzo lekki. To nie zegarek jest problemem, problemem jest przywiązanie do niego. Co więc mogę zrobić? Pozwalam mu odejść, delikatnie i bez cienia awersji odkładam go na bok. Potem mogę znów go wziąć i sprawdzić godzinę, a później znów odłożyć.

Możesz zastosować ten wgląd, aby „pozwolić odejść” pragnieniom zmysłowych przyjemności. Może chcesz się zabawić? Co stałoby się, gdybyś odłożył to pragnienie na bok bez odrobiny niechęci? Po prostu rozpoznaj pragnienie, bez osądzania go. Możesz obserwować chęć pozbycia się go, gdyż czujesz się winny, mając tak głupie pragnienia – jednak po prostu odłóż to pragnienie na bok. Gdy już zrozumiesz je takie, jakie jest i zobaczysz, że to tylko pragnienie, nie będziesz dłużej do niego przywiązany.

Ta metoda zawsze działa, w każdej chwili naszego życia. Kiedy czujesz się źle i jesteś przygnębiony, moment, w którym odmawiasz poddania się temu uczuciu jest przebudzającym doświadczeniem. Gdy to dostrzeżesz, nie musisz już topić się w morzu depresji i żalu. Możesz z tym skończyć, ucząc się, jak nie dodawać kolejnych przykrych przemyśleń do tych już istniejących.

Musisz zrozumieć to poprzez praktykę, abyś wiedział, jak puścić przyczynę cierpienia. Czy można puścić pragnienia, tylko poprzez taką chęć? Co tak naprawdę znaczy pozwolić czemuś odejść? Musisz obserwować doświadczenie puszczenia, szczerze je analizować i badać, dopóki nie pojawi się wgląd. Obserwuj, aż pojawi się zrozumienie: „Ach, pozwolić odejść, tak, teraz rozumiem. Pragnienie zostało puszczone”. Nie oznacza to, że będziesz musiał ciągle pozwalać pragnieniom odchodzić, ale że w danej chwili pozwoliłeś mu odejść i w pełni świadomie tego dokonałeś. Potem przychodzi wgląd. To właśnie nazywamy bezpośrednią wiedzą. W języku pałijskim określa się to słowem *ñānadassana*, co oznacza głębokie zrozumienie.

Pierwszego wglądu dotyczącego puszczenia rzeczy doświadczyłem podczas pierwszego roku medytacji. Intelktualnie rozumiałem, że muszę puścić wszystko, a wtedy pojawiła się następująca myśl: „W jaki sposób puścić wszystko?”. Dokonanie tego wydało mi się niemożliwe, więc rozmyślałem dalej: „Jak puścić wszystko?”. Odpowiedziałem sobie: „Puszczasz poprzez puszczenie”. „Więc puszczaj”. Potem pomyślałem: „Czy już puściłem?” i „Jak można puścić?”, „No po prostu puść!”. Moje rozmyślenia toczyły się dalej w ten sposób, a ja stawałem się coraz bardziej sfrustrowany. Jednak nagle rozumiałem, co tak naprawdę dzieje się we mnie. Jeśli próbujesz wnikliwie zrozumieć puszczenie, możesz zacząć bardzo to komplikować. Puszczenie rzeczy jest czymś, czego nie da się zrozumieć, wyrażając to słowami, lecz czymś, co należy zrobić. Tak więc puściłem na moment, tak po prostu.

To samo dotyczy osobistych problemów i obsesji, właśnie w ten sposób je puszczamy. Nie powinno się ich analizować i tworzyć z nich coraz większego problemu, ale praktykować pozostawianie spraw takimi, jakie są, i puszczać je. Na początku puszczamy coś, lecz po chwili znów to podnosimy, ponieważ nawyk chwywania jest bardzo silny. Jednak rozumiemy już, na czym polega puszczenie. Nawet wtedy, gdy doświadczyłem wglądu dotyczącego puszczenia i pozwoliłem rzeczom odejść na chwilę, to potem

znów przyczepiłem się do nich i pojawiły się myśli: „Nie potrafię, mam tyle złych nawyków”. Nie powinniście jednak ufać tego rodzaju narzekaniom czy ubliżaniu sobie. Zupełnie nie są warte zaufania. To wszystko jest kwestią praktyki puszczenia. Im lepiej rozumiesz, jak to zrobić, tym dłużej możesz pozostawać w stanie nieprzywiązywania się.

## REALIZACJA

Ważne jest, by zdawać sobie sprawę z chwili, gdy pozwoliło się odejść pragnieniu, zauważyć, że już go nie osądzasz ani nie próbujesz się go pozbyć, tylko zwyczajnie rozpoznajesz je takim, jakie w istocie jest. Kiedy jesteś naprawdę uspokojony, wręcz przepelniony spokojem, odkrywasz, że tak naprawdę nie ma przywiązania do czegokolwiek. Nie wpadasz w pogoń zdobywania lub próby pozbycia się czegoś. Odpowiedni sposób postępowania to rozpoznawanie rzeczy takich, jakimi są, bez odczuwania potrzeby wydawania sądów na ich temat.

Często powtarzamy: „Nie powinno tak być!”, „Powinno być inaczej!” lub „Nie powinieneś być taki i nie powinieneś tego robić!” i tak dalej. Jestem pewien, że mógłbym ci powiedzieć, jaki powinieneś być, a ty mógłbyś mi powiedzieć, jaki ja powinienem być. Powinniśmy być mili, kochający, hojni, mieć dobre serca, być pracowici i odważni. Wcale nie muszę cię znać, by móc ci to powiedzieć. Jednak aby cię poznać, powinienem raczej otworzyć się na ciebie takiego, jakim jesteś, niż poszukiwać ideału, którym ten mężczyzna lub ta kobieta powinni być, jaki powinien być buddysta, a jaki chrześcijanin. Nie jest jednak tak, że nie wiemy, jacy powinniśmy być.

Nasze cierpienie pochodzi od lgnięcia do ideałów i założonych koncepcji, które tworzymy odnośnie prawdziwego stanu rzeczy. Nigdy nie jesteśmy tacy, jak nasze ideały. Życie, inni ludzie, kraj, w którym żyjemy, świat – nigdy nie są takie, jakie według nas powinny być. Dlatego często jesteśmy bardzo krytyczni wobec wszystkiego, co nas otacza, i wobec samych siebie: „Wiem, że powinienem być bardziej cierpliwy, ale po prostu nie jestem w stanie!” Posłuchaj tych wszystkich „powinieneś” i „nie powinienem” oraz pragnień zmysłowych, stawiania się i pozbycia się nieprzyjemnego i bolesnego. Przypomina to słuchanie kogoś, kto zza ściany podszeptuje: „Chcę tego, a tamtego nie lubię. To powinno być takie, a to nie powinno”. Poświęć więcej uwagi słuchaniu narzekającego umysłu i uświadom sobie jego istnienie.

Kiedyś często stosowałem tę metodę, gdy czułem się niezadowolony lub krytyczny. Zamykałem wtedy oczy i myślałem: „Nie lubię tego i nie chcę tamtego”, „Ta osoba nie powinna być taka” i „Świat nie powinien być taki”. Słuchałem tego narzekającego demona, który mógłby przez cały czas krytykować mnie, ciebie i świat. Następnie myślałem: „Pragnę szczęścia i komfortu, chcę się czuć bezpieczny, chcę być kochany!”. Robiłem to z premedytacją i słuchałem tych myśli, by rozpoznać je, jako zwykłe, uwarunkowane rzeczy, powstające w umyśle. Tak więc aktualizuj je w umyśle – wzbudź wszystkie nadzieje, pragnienia i krytykę. Uświadamiaj je sobie, a wtedy będziesz mógł rozpoznać pragnienia i staniesz się zdolny do odłożenia ich na bok.

Im więcej sobie uświadamiamy i im wnikliwiej obserwujemy chwytanie, tym większy jest nasz poziom wglądu w to, że „pragnienie powinno zostać puszczone”. Następnie poprzez właściwą praktykę i rozumienie, czym tak naprawdę jest puszczenie, doznajemy trzeciego poziomu wglądu w Drugą Szlachetną Prawdę, który brzmi: „Pragnienie zostało puszczone”. Naprawdę poznajemy puszczenie, nie teoretycznie, lecz poprzez bezpośredni wgląd. Wiemy, że zrealizowaliśmy puszczenie. Na tym polega praktyka.



## TRZECIA SZLACHETNA PRAWDA

Jaka jest Szlachetna Prawda o ustaniu cierpienia? Całkowite wygaśnięcie i ustanie wszelakich pożądań, zaniknięcie, porzucenie, wyswobodzenie się i pozostawienie ich.

Oto jest Szlachetna Prawda o ustaniu cierpienia – powstała wizja, wgląd i mądrość, powstała we mnie wiedza i jasność dotycząca rzeczy dotąd niesłyszanych.

Ta Szlachetna Prawda musi być przeniknięta przez doświadczenie ustania cierpienia – powstała wizja, wgląd i mądrość, powstała we mnie wiedza i jasność dotycząca rzeczy dotąd niesłyszanych.

Ta Szlachetna Prawda została przeniknięta poprzez doświadczenie ustania cierpienia – powstała wizja, wgląd i mądrość, powstała we mnie wiedza i jasność dotycząca rzeczy dotąd niesłyszanych.

### **Dhammacakkappavattana Sutta (SN.56.011 – Mowa o wprawieniu w ruch koła Dhammy)**

Trzecia Szlachetna Prawda i jej trzy aspekty brzmią: „Istnieje wygaśnięcie cierpienia, dukkhi. Wygaśnięcie dukkhi powinno być zrealizowane. Wygaśnięcie dukkhi zostało zrealizowane”.

Jedynym celem buddyjskiego nauczania jest rozwinięcie świadomego umysłu w celu puszczenia iluzji. Cztery Szlachetne Prawdy to nauczanie o puszczeniu poprzez badanie, sprawdzanie i kontemplację: „Dlaczego tak jest? Dlaczego to wygląda w ten sposób?”. Dobrze jest rozmyślać na przykład nad tym, dlaczego mnisi golą głowy albo dlaczego posągi Buddy wyglądają tak, jak wyglądają. Gdy obserwujemy, umysł nie tworzy opinii o tym, czy rzeczy są dobre czy złe, użyteczne czy nieużyteczne. Umysł otwiera się i rozważa: „Co to oznacza? Co reprezentują mnisi? Dlaczego noszą miski na jałmużnę? Dlaczego nie mogą mieć pieniędzy? Dlaczego nie mogą uprawiać dla siebie żywności?”. Rozważamy, jak ten sposób życia przedłużył tradycję i doprowadził do niezakłóconego przekazu Nauki od Buddy Gotamy aż po dzień dzisiejszy.

Zastanawiamy się, gdy widzimy cierpienie, gdy widzimy naturę pragnienia, gdy zauważamy, że przywiązanie do pragnienia jest cierpieniem. Ten wgląd może powstać wyłącznie dzięki refleksji, nie pojawi się dzięki wierze. Nie możesz uwierzyć lub zrealizować wglądu poprzez akt woli, a jedynie poprzez prawdziwą kontemplację i analizowanie tych prawd. Wgląd pojawia się jedynie w otwartym i wrażliwym na nauczanie umyśle, żaden nauczyciel nie zaleca ani nie wymagana ślepej wiary. Umysł powinien być wrażliwy, roztropny i rozważający.

Taki stan naszego umysłu jest bardzo ważny – jest to szlak prowadzący do końca cierpienia. Otwarty umysł, to nie ten, który „naprawił” swoje poglądy i uprzedzenia, który myśli, że zna je wszystkie, lub taki, który bierze wszystko, co mówią inni za prawdę. To umysł otwarty na Cztery Szlachetne Prawdy i będący w stanie zastanawiać się nad tym, co może ujrzeć we własnym wnętrzu.

Ludzie rzadko urzeczywistniają kres cierpienia, ponieważ rozważenie, zbadanie i przekroczenie tego, co oczywiste i pospolite, wymaga specjalnego rodzaju determinacji. Trzeba wielkiej determinacji, by spojrzeć na swoje własne reakcje, rozpoznać przywiązania i uświadomić sobie „jak odczuwane jest przywiązanie?”.

Przykładowo, czy czujesz się szczęśliwy i wyzwolony, będąc przywiązanym do pragnienia? Czy to podnosi cię na duchu, czy raczej przygnębia? Oto pytanie przeznaczone dla ciebie, do dalszego badania. Jeśli odkryjesz, że przywiązanie do pragnień jest wyzwalające, to zrób to. Przywiąż się do wszystkich swoich pragnień i zobacz, co się stanie.

W mojej praktyce dostrzegam, że przywiązanie do pragnień jest cierpieniem. Nie mam co do tego żadnych wątpliwości. Widzę, jak wiele cierpienia w moim życiu było spowodowane przywiązaniem do rzeczy materialnych, idei, nastawienia lub strachu. Widzę wiele różnych niepotrzebnych zmartwień, których sam byłem sprawcą, nie znając lepszego sposobu. Byłem wychowany w Ameryce – państwie wolności. Obiecuje ono prawo do szczęścia, lecz tak naprawdę daje prawo do bycia przywiązanym. Ameryka zachęca cię, byś próbował być tak szczęśliwy, jak tylko możesz, poprzez posiadanie rzeczy. Jeśli praktykujesz z Czterema Szlachetnymi Prawdami, możesz jednak zrozumieć i uświadomić sobie przywiązanie, a wtedy pojawi się wgląd w brak przywiązania. Nie jest to intelektualne stanowisko ani rozkaz twojego mózgu, mówiący, że masz nie być przywiązany, to po prostu naturalny wgląd w brak przywiązania lub brak cierpienia.

## PRAWDA O NIETRWAŁOŚCI

Tu, w Amaravati, recytujemy Dhammacakkappavattana Suttę w jej tradycyjnej formie. Kiedy Buddha wygłosił mowę o Czterech Szlachetnych Prawdach, tylko jeden z czterech uczniów, którzy słuchali, naprawdę je zrozumiał, tylko jeden zdołał je pojąć. Pozostałym mowa ta tylko się podobała i myśleli: „Istotnie, bardzo dobre nauczanie”, jednak tylko jeden z nich, Kondañña, zrozumiał dokładnie to, o czym Buddha mówił.

Mowy tej słuchały również devy. Devy to niebiańskie, eteryczne stworzenia, znacznie nas przewyższające. Nie mają tak topornych ciał jak nasze, są subtelnie piękne, urocze i inteligentne. Pomimo iż słuchały wykładu z przyjemnością, to jednak żadna z nich nie doznała wtedy oświecenia.

Przebudzenie Buddy bardzo je uradowało i krzyczały do niebios, gdy usłyszały jego nauczanie. Najpierw usłyszał je pierwszy poziom dev, które potem krzyknęły w górę do następnego poziomu i wkrótce wszystkie radowały się, aż do najwyższych poziomów królestwa Brahmy. Koło Dhammy zostało wprawione w ruch i przejmująca była radość dev oraz Brahmy. Mowa ta doprowadziła do oświecenia tylko jednego z pięciu pierwszych uczniów Buddy – Kondañnę. Kończąc suttę, Buddha nazwał go „Añña Kondañña”, co oznacza „Kondañña-który-wie”.

Co zrozumiał Kondañña? Jaki był jego взгляд, który Buddha pochwalił, kończąc mowę? Brzmiał on: „Wszystko, co podlega powstawaniu, podlega także zanikowi”. Teraz nie brzmi to jak jakaś wyjątkowa nauka, ale niesie w sobie uniwersalny schemat: cokolwiek powstaje, podlega zanikowi, jest nietrwałe i bezosobowe... Nie przywiązuj więc wagi i nie ludź się tym, co powstaje i zanika. Nie szukaj schronienia, w którym mógłbyś pozostać i pokładać nadzieję, ani w czymkolwiek, co powstaje, ponieważ to i tak zaniknie.

Jeśli chcesz cierpieć i zmarnować swoje życie – idź i zacznij szukać rzeczy, które powstają. Wszystkie zaprowadzą cię do końca, do ustania, a ty nadal nie będziesz przez to mądrzejszy. Będziesz tylko kręcił się w kółko, powtarzając te same stare, ponure nawyki, a umierając, nie wyniesiesz niczego ważnego ze swojego życia.

Zamiast wciąż o tym myśleć, uświadom sobie: „Wszystko, co podlega powstawaniu, podlega także zanikowi”. Stosuj to w swoim życiu, w swoim własnym doświadczeniu jako główną zasadę. Wtedy zrozumiesz. Po prostu uświadamiaj sobie: jest początek... jest koniec. Rozmyślaj o tym, jakie rzeczy są. W całym tym zmysłowym królestwie chodzi o powstawanie i ustawanie, początek i koniec: tak można odnaleźć doskonałe poznanie – sammā ditthi – w tym życiu. Nie wiem, jak długo Kondañña żył po wysłuchaniu mowy Buddy, ale od tego momentu był oświecony, osiągnął doskonałe poznanie.

Chciałbym podkreślić, jak ważne jest, by rozwijać ten sposób myślenia. Zamiast tylko rozwijać metodę wyciszania swojego umysłu, co z pewnością jest częścią praktyki, należy widzieć, że właściwa medytacja to poświęcenie na rzecz mądrego badania. Wymaga to odważnego wysiłku, by głęboko wejrzeć w naturę rzeczy i nie analizować siebie, nie osądzać swojego cierpienia na indywidualnym poziomie, ale po prostu podążać drogą, dopóki nie osiągniemy pełnego zrozumienia. To doskonałe poznanie oparte jest na zasadzie powstawania i zanikania. Jeśli raz zrozumiemy tę zasadę, wszystko zacznie pasować do tego modelu.

To nie jest metafizyczna nauka: „Wszystko, co podlega powstawaniu, podlega także zanikowi”. Nie mówi ona o ostatecznej, nieśmiertelnej rzeczywistości, lecz jeśli całkowicie ją poznacie i zrozumiecie, że wszystko, co powstaje, musi także zaniknąć, wtedy zdacie sobie sprawę z rzeczywistości, nieśmiertelnych i wiecznych prawd. To jest właściwa droga do ostatecznej rzeczywistości. Zauważcie różnicę: oznajmienie nie jest metafizyczne, ale prowadzi do metafizycznego urzeczywistnienia.

## ŚMIERTELNOŚĆ I ODCINANIE

Rozważając znaczenie Czterech Szlachetnych Prawd uświadamiamy sobie ogromny problem ludzkiej egzystencji. W ten sposób patrzymy na poczucie alienacji i ślepego przywiązania do zmysłowej świadomości, przywiązania, do tego, co jest oddzielone i co pojawia się przed świadomością. W wyniku ignorancji przywiązujemy się do pragnienia przyjemności zmysłowych. Jeśli identyfikujemy się z tym, co doczesne, ograniczone śmiercią i nieprzynoszące satysfakcji, takie właśnie przywiązanie jest cierpieniem.

Wszystkie zmysłowe przyjemności są doczesne. Czegokolwiek byśmy nie usłyszeli, dotknęli, posmakowali, pomyśleli lub poczuli, to jest to doczesne i ograniczone śmiercią. Kiedy więc przywiązujemy się do doczesnych przyjemności, przywiązujemy się do śmierci. Jeśli tego nie rozważaliśmy lub nie uświadomiliśmy sobie, to ślepo czepiamy się doczesności, mając nadzieję, że jesteśmy w stanie odsunąć ją na chwilę. Myślimy, że rzeczy, do których się przywiązujemy, mogą nas uszczęśliwić, ale za chwilę czujemy rozczarowanie, żal i zawód. Możemy być naprawdę dobrzy w osiągnięciu tego, czego pragniemy, ale to również jest doczesne. Przywiązujemy się do kolejnego, ograniczonego śmiercią uwarunkowania. Jeśli jest w nas pragnienie śmierci, możemy przywiązać się do samobójstwa lub idei unicestwienia – lecz śmierć sama w sobie jest kolejnym uwarunkowaniem, także ograniczonym śmiercią. Czegokolwiek się nie uchwycimy w tych trzech rodzajach pragnienia, w rzeczywistości chwytamy się śmierci – co oznacza, że doświadczymy zawodu lub żalu.

Załamanie i rozpacz to śmierć umysłu, depresja to rodzaj bliskiego spotkania ze śmiercią. Podobnie jak ciało umiera fizyczną śmiercią, umysł też może umrzeć. Mentalne stany i uwarunkowania umysłowe umierają, nazywamy to rozpaczą, nudą, depresją i żalem. Do czegokolwiek się nie przywiążemy, jeśli doświadczamy nudy, rozpacz, żalu i udręki, skłaniamy się ku poszukiwaniu jakiegoś innego doczesnego uwarunkowania. Na przykład – czujesz rozpacz i myślisz sobie: „Chcę kawałka ciasta czekoladowego”. Proszę bardzo! Przez chwilę możesz roztopić się w słodkim, pysznym, czekoladowym smaku ciasta, lecz nie możesz tego zatrzymać na dłużej. Półkasz i co wtedy zostaje? Musisz przejść do czegoś innego – to jest właśnie „stawanie się, chęć bycia”.

Jesteśmy zaślepieni i wtłoczeni w proces stawania się na płaszczyźnie zmysłowej. Jednak poprzez poznanie żądy, bez osądzania piękna czy obrzydliwości zmysłowego świata, poznajemy pragnienie takim, jakie jest. Pojawia się poznanie. Następnie, dzięki puszczeniu trzech pragnień, zamiast przywiązywania się do nich, doświadczamy nirodhy, ustania cierpienia. To jest Trzecia Szlachetna Prawda, którą każdy samodzielnie musi urzeczywistnić. Kontemplujemy wygaśnięcie. Mówimy: „Oto wygaśnięcie” i wiemy, że coś wygasło.

## POZWOLIĆ RZECZOM POWSTAWAĆ

Zanim nauczysz się pozwalać rzeczom odejść, musisz w pełni świadomie zaakceptować ich istnienie. Podczas medytacji umiejętnie pozwalamy podświadomym tendencjom przejść do świadomości. Uświadamiamy sobie wszystkie żale, lęki, bóle, stłumienia i gniew. Mamy tendencje, by trzymać się szlachetnych ideałów, więc możemy bardzo się rozczarować, gdy zobaczymy, że nie jesteśmy tak dobrzy, jak powinniśmy, albo że jesteśmy bardziej gniewni, niż myśleliśmy. Dlatego powstaje pragnienie pozbycia się złych rzeczy i to pragnienie ma w sobie coś właściwego. Chęć pozbycia się złych myśli, gniewu czy zazdrości wydaje się być słuszną, ponieważ dobry człowiek „nie powinien być taki”. Tak właśnie tworzymy w nas samych poczucie winy.

Gdy się nad tym zastanawiamy, uświadamiamy sobie pragnienie bycia idealnym oraz chęć wyzbycia się złych rzeczy. Dzięki uświadomieniu sobie tego, możemy to puścić – więc zamiast stawać się idealną osobą, puszczasz pragnienie bycia nią. Wtedy pozostanie jedynie czysty umysł. Nie trzeba stawać się doskonałym człowiekiem, gdyż czysty umysł to taki, w którym doskonalili ludzie pojawiają się i znikają.

Wygaśnięcie łatwo jest pojąć intelektualnie, lecz jego urzeczywistnienie może okazać się trudniejsze, gdyż pociąga za sobą konieczność nieprzywiązywania się do naszych myśli. Przykładowo, kiedy zaczynałem praktykować, sądziłem, że medytacja sprawi, iż będę miłszy oraz szczęśliwszy i spodziewałem się osiągnąć przyjemne stany umysłu. Jednak podczas pierwszych dwóch miesięcy czułem tyle gniewu i wściekłości, ile nie doświadczyłem jeszcze nigdy w moim życiu. Myślałem: „To okropne, medytacja pogorszyła mój stan”. Gdy zastanowiłem się, dlaczego tyle gniewu i niechęci pojawiło się we mnie, to uświadomiłem sobie, że uciekałem od tych stanów przez większą część mojego życia. Miałem zwyczaj czytać dużo książek i brałem je ze sobą wszędzie, gdzie szedłem. Kiedy pojawiał się lęk lub niechęć, brałem książkę do ręki i zaczynałem czytać, czasami też paliłem albo jadłem coś słodkiego. Ponieważ myślałem o sobie jako o miłym człowieku, który nie czuje nienawiści, tłumiliem każdy przejaw niechęci lub gniewu.

Dlatego podczas pierwszych miesięcy jako mnich tak gorączkowo szukałem różnych zajęć. Próbowałem znaleźć coś, co odwróci moją uwagę, ponieważ w czasie medytacji przypominały mi się wszystkie rzeczy, o których chciałem zapomnieć. Wspomnienia z dzieciństwa i dorosłości ciągle powracały, następnie cała ta złość stała się na tyle uświadomiona, że zaczęła przejmować nade mną

kontrolę. Jednak coś wewnątrz mnie zaczęło rozpoznawać, że powinienem to znosić, więc pozwoliłem temu zacząć się wyrażać. Cały gniew i złość, które były tłumione przez trzydzieści lat, osiągnęły w tamtym momencie maksymalny poziom, a potem wypaliły się i zostały puszczone poprzez medytację. To był proces oczyszczenia.

Musimy najpierw zaakceptować cierpienie, by mógł zadziałać proces wygaśnięcia. Bardzo ważna jest tu cierpliwość. Musimy otworzyć nasze umysły na cierpienie, ponieważ ustanie ono dopiero wtedy, gdy je zrozumiemy. Kiedy pojmiemy, że cierpimy fizycznie lub mentalnie, możemy skupić się na teraźniejszym cierpieniu. Otwieramy się na nie całkowicie, witamy ją i koncentrujemy się na niej, pozwalając jej na bycie tym, czym jest. Oznacza to, że musimy być cierpliwi i zaakceptować nieprzyjemność tego uwarunkowania. Musimy znosić nudę, rozpacz, wątpliwości i strach, aby zrozumieć, że one ustają i nie musimy przed nimi uciekać.

Tak długo, jak nie pozwalamy rzeczom odejść, tworzymy nową kammę\*, która tylko wzmacnia nasze nawyki. Kiedy coś powstaje, chwytny się tego i rozprzestrzenia dookoła, tworząc nowe komplikacje. Potem powtarzamy to stale od nowa w naszym życiu i nie możemy liczyć na urzeczywistnienie spokoju, podążając za naszymi pragnieniami i lękami. Badamy strach i pragnienie, tak by nie mogły kolejny raz nas omamić. Musimy wiedzieć, co nas zwodzi, zanim pozwolimy temu odejść. Pragnienie i strach mają być rozpoznane jako nietrwałe, niedające satysfakcji i niepodlegające utożsamianiu się. Powinny być obserwowane i przeniknięte, po to, by cierpienie mogło się wypalić.

Bardzo ważne jest rozróżnienie stanu pomiędzy wygaśnięciem a unicestwieniem – pojawiającym się w każdym umyśle pragnieniem pozbycia się czegoś. Wygaśnięcie to naturalny koniec każdego powstającego uwarunkowania. Nie jest to zatem pragnienie! Nie jest to coś, co tworzymy w umyśle, lecz jest to koniec czegoś, co się zaczęło, śmierć czegoś, co zostało zrodzone. Wygaśnięcie nie ma związku z *ja*, nie pochodzi z poczucia *ja muszę się tego pozbyć*, lecz z pozwolenia wygasnąć czemuś, co powstało. By tego dokonać, należy pozostawić pragnienie i pozwolić mu zaniknąć. Nie oznacza to jednak, że musimy coś odepchnąć czy odrzucić, lecz po prostu puścić to.

Gdy to pragnienie ustanie, doświadczysz nirodhy – wygaśnięcia, pustki i braku przywiązania. Nirodha to inne słowo określające Nibbānę. Kiedy pozwoliłeś czemuś odejść i wygasnąć, pozostaje jedynie spokój.

Możesz doświadczyć tego spokoju poprzez medytację. Kiedy pozwoliłeś pragnieniom ustać w umyśle, zostaje coś bardzo spokojnego. To jest prawdziwe uspokojenie, niepodlegające śmierci. Gdy to rozpoznasz, urzeczywistniasz nirodha sacca, „Prawdę o ustaniu”, gdzie nie ma *ja*, a to co pozostało to jedynie przytomność i jasność. Prawdziwe znaczenie błogości jest tą uspokojoną, transcendentną świadomością.

Jeśli nie pozwolimy na wygaśnięcie, skłaniamy się ku działaniom wpływającym z wytworzonych przez nas samych koncepcji, choć nie jesteśmy tego świadomi. Czasami, do momentu, gdy nie zaczniemy medytować, możemy dostrzegać, jak wiele naszego strachu i braku pewności siebie pochodzi z doświadczeń z dzieciństwa. Pamiętam, że kiedy byłem małym chłopcem, miałem przyjaciela, który nagle obraził się na mnie i oddalił się ode mnie. Martwiłem się tym przez kilka miesięcy, a w mojej psychice pozostał trwały ślad. Później poprzez medytację odkryłem, jak bardzo to drobne zdarzenie wpłynęło na moje przyszłe relacje z innymi – zawsze czułem wielki lęk przed odrzuceniem. Zanim zacząłem praktykować, nigdy nawet o tym nie myślałem. Zwyczajny umysł sądzi, że powracanie do tragedii z dzieciństwa jest niemądre. Jeśli jednak przypominasz je sobie, będąc w średnim wieku, mogą ci wiele powiedzieć o koncepcjach, które stworzyłeś jako dziecko.

Kiedy podczas medytacji powracają wspomnienia lub zaczynasz odczuwać obsesyjne lęki, zamiast frustrować lub irytować się nimi, postrzegaj je jako coś, co powinieneś zaakceptować w świadomości, byś mógł pozwolić im odejść. Możesz żyć tak, by nigdy się z nimi nie skonfrontować; szansa, że się pojawią, jest wtedy minimalna. Możesz poświęcić się wielu ważnym sprawom i być ciągle zajęтым, wtedy nigdy nie uświadomisz sobie tych niepokojów i bezimiennych lęków – co jednak stanie się, kiedy je puścisz? Pragnienie lub obsesja poruszy się – w stronę wygaśnięcia. Kończy się. Następnie doznajesz wglądu, że pragnienie zanikło. Trzeci aspekt Trzeciej Szlachetnej Prawdy brzmi: „Ustanie zostało zrealizowane”.



## URZECZYWISTNIENIE

Należy to urzeczywistnić. Buddha wyraźnie powiedział: „To jest prawda, którą trzeba urzeczywistnić tu i teraz”. Nie musimy czekać, aż umrzemy, aby dowiedzieć się, czy to wszystko jest prawdą – te nauki są dla żywych istot ludzkich, takich jak my. Każdy z nas musi je urzeczywistniać. Mogę wam o tym mówić i zachęcać, abyście to zrobili, ale nie mogę sprawić, że je urzeczywistnicie!

Nie myślcie o nich jako o czymś odległym lub leżącym poza waszymi możliwościami. Gdy mówimy o Dhammie lub Prawdzie, to twierdzimy, że ona jest tu i teraz oraz jest czymś, czego możemy sami doznać. Możemy się do niej zwrócić, możemy zwrócić się w kierunku Prawdy. Możemy skupić uwagę na sposobie, w jaki istnieje tu i teraz, w tym czasie i w tym miejscu. To jest uważność – bycie czujnym i skupianie uwagi na sposobie, w jaki istnieje. Poprzez uważność badamy poczucie osobowości, to poczucie mnie i tego co moje: mojego ciała, moich uczuć, moich wspomnień, moich myśli, moich poglądów, moich opinii, mojego domu, mojego samochodu itd.

Kiedyś miałem tendencję do poniżania siebie, więc myśląc: „Jestem Sumedho”, myślałem o sobie w negatywnych kategoriach: „Jestem do niczego”. Wsłuchajcie się, gdzie się to pojawia i gdzie znika...? A takie słowa: „Jestem o wiele lepszy niż ty, osiągnąłem o wiele więcej. Prowadziłem święty żywot przez długi czas, więc muszę być lepszy od ciebie!”. Gdzie TO się pojawia i znika?

Gdy pojawia się arogancja, pycha i poniżanie siebie – cokolwiek jest – badajcie to, słuchajcie głosu z wnętrza, który mówi: „Jestem...”. Bądźcie świadomi tej chwili, zanim o tym pomyślicie. Wtedy zwróćcie uwagę na moment, który następuje zaraz potem. Podtrzymujcie uwagę na tej pustce na końcu i zobaczcie, jak długo potraficie pozostać skoncentrowani. Sprawdźcie, czy jesteście w stanie usłyszeć ten specyficzny głos w umyśle, dźwięk ciszy, pierwotny dźwięk. Gdy skupicie się na tym, możecie się wtedy zastanowić: „Czy jest jakiś sens istnienia?”. Widzicie, że gdy naprawdę jesteście puści – gdy istnieje tylko jasność, przytomność i uwaga – nie ma żadnego *ja*, żadnego poczucia mnie i mojego. Zatem udaję się do tej pustki i kontempluję Dhammę. Myślę: „To jest takie, jakie jest. To ciało tutaj jest po prostu takie”. Mogę mu nadać nazwę lub nie, ale teraz jest ono właśnie takie. To nie jest Sumedho!

W pustce nie ma żadnego buddyjskiego mnicha. „Buddyjski mnich” jest zaledwie konwencją, odpowiednią do czasu i miejsca. Gdy ludzie cię chwala i mówią: „Jak wspaniale”, możesz zobaczyć go jako kogoś dającego pochwałę, bez brania tego do siebie. Wiesz, że nie ma tam żadnego buddyjskiego mnicha. Jest po prostu „takość”. Po prostu jest, jak jest. Jeśli chcę, aby Amaravati odnosiło sukcesy i odnosi je, jestem szczęśliwy. Ale jeśli się to nie udaje, jeśli nikt nie jest zainteresowany, wtedy nie możemy zapłacić rachunku za prąd i wszystko się rozpada – porażka! Ale tak naprawdę nie ma żadnego Amaravati. Idea osoby, która jest mnichem buddyjskim lub miejsca nazwanego Amaravati – to jedynie konwencje, a nie ostateczna rzeczywistość. Teraz jest po prostu tak, jak jest, i właśnie tak powinno być. Człowiek nie dźwiga na swoich ramionach brzemienia tego miejsca, ponieważ widzi je takim, jakie jest, i nie ma żadnej osoby, która brałaby w tym udział. W ten sam sposób nie jest już ważne, czy odnosi ono sukces czy ponosi porażkę.

W pustce rzeczy są po prostu takie, jakie są. Kiedy jesteśmy w ten sposób świadomi, nie oznacza to, że jesteśmy obojętni na sukces czy porażkę i nie staramy się, aby cokolwiek zrobić. Możemy się przykładać. Wiemy, co możemy zrobić, wiemy, co należy zrobić i możemy to zrobić w odpowiedni sposób. Wtedy wszystko staje się Dhammą, taką, jaką jest. Robimy coś, ponieważ tak należy postąpić w tym czasie i w tym miejscu, a nie z poczucia osobistej ambicji, czy też strachu przed porażką.

Ścieżka do kresu cierpienia jest ścieżką doskonałości. Doskonałość może być zniechęcającym słowem, ponieważ czujemy się bardzo niedoskonali. Jako osobowości zastanawiamy się, jak w ogóle możemy ośmielić się, by choćby rozważyć możliwość bycia doskonałym. Ludzka doskonałość jest czymś, o czym nikt nigdy nie rozmawia. Wydaje się całkowicie niemożliwe, aby myśleć o doskonałości w odniesieniu do istoty ludzkiej. Ale arahant jest po prostu istotą ludzką, która udoskonaliła życie, kimś, kto nauczył się wszystkiego, co było do nauczenia poprzez podstawowe prawo: „Wszystko, co podlega powstawaniu, podlega zanikowi”. Arahant nie musi wiedzieć wszystkiego o wszystkim. Ważne jest jedynie poznanie i pełne zrozumienie tego prawa.

Używamy mądrości Buddy, aby kontemplować Dhammę, czyli naturę wszystkich zjawisk. Przyjmujemy Schronienie w Saṅdze, w czynieniu dobra i powstrzymaniu się od czynienia zła. Saṅgha jest jednością, wspólnotą. Nie jest grupą indywidualności czy różnych charakterów. Poczucie bycia indywidualną osobą, mężczyzną lub kobietą, nie jest już dla nas ważne. To poczucie Saṅghi

ureczywistniane jest jako Schronienie. Istnieje jedność, więc chociaż manifestacje są indywidualne, nasze ureczywistnienie jest jednakowe. Poprzez bycie przebudzonym, czujnym i nieprzywiązanym, ureczywistniamy wygaśnięcie i pozostajemy w pustce, w której wszyscy się łączymy. Tam nie ma nikogo. W tej pustce ludzie mogą się pojawiać i znikać, ale nie ma tam nikogo. Jest tylko jasność, świadomość, spokój i czystość.



## CZWARTA SZLACHETNA PRAWDA

Jaka jest Szlachetna Prawda o Ścieżce prowadzącej do ustania cierpienia? Jest to Szlachetna Ośmioraka Ścieżka, a mianowicie: Właściwy Pogląd, Właściwa Aspiracja, Właściwa Mowa, Właściwe Działanie, Właściwy Sposób Życia, Właściwy Wysilek, Właściwa Uważność oraz Właściwe Skupienie.

Oto jest Szlachetna Prawda o Ścieżce prowadzącej do ustania cierpienia – powstała wizja, wgląd i mądrość, powstała we mnie wiedza i jasność dotycząca rzeczy dotąd niesłyszanych.

Ta Szlachetna Prawda musi być przeniknięta poprzez praktykowanie Ścieżki – powstała wizja, wgląd i mądrość, powstała we mnie wiedza i jasność dotycząca rzeczy dotąd niesłyszanych.

Ta Szlachetna Prawda została przeniknięta poprzez praktykowanie Ścieżki – powstała wizja, wgląd i mądrość, powstała we mnie wiedza i jasność dotycząca rzeczy dotąd niesłyszanych.

### **Dhammacakkappavattana Sutta (SN.56.011 – Mowa o wprawieniu w ruch koła Dhammy)**

Czwarta Szlachetna Prawda również zawiera trzy aspekty. Pierwszy aspekt: „Ośmioraka Ścieżka, aṭṭhaṅgika magga, jest drogą pokonania cierpienia”, zwana jest także ariya magga, czyli Szlachetną (ariya) Ścieżką. Drugi aspekt: „Ścieżka powinna być urzeczywistniana”. Ostateczny poziom wglądu w stan oświecenia to: „Ścieżka została w pełni urzeczywistniona”.

Ośmioraka Ścieżka jest przedstawiana w następującej kolejności: począwszy od Właściwego Poglądu (sammā ditṭhi), dochodzi się do Właściwej Aspiracji (sammā saṅkappa) – te dwa pierwsze elementy składają się na Mądrość (pañña). Moralne zaangażowanie (sīla) wypływa z pañña, w niej zawiera się Właściwa Mowa, Właściwe Działanie i Właściwy Sposób Życia, czyli sammā vācā, sammā kammanta oraz sammā ājīva.

Po tym następuje Właściwy Wysilek, Właściwa Uważność oraz Właściwe Skupienie, czyli sammā vāyāma, sammā sati oraz sammā samādhi, które wypływają naturalnie z sīla. Te trzy aspekty zapewniają nam emocjonalną równowagę. Odnoszą się do serca uwolnionego od egocentryzmu i egoizmu. Dzięki Właściwemu Wysilkowi, Właściwej Uważności i Właściwemu Skupieniu, serce jest czyste i wolne od skałań. Kiedy serce jest czyste, umysł jest spokojny. Mądrość (pañña) albo Właściwy Pogląd i Właściwa Aspiracja pochodzą z czystego serca, a to prowadzi nas do punktu wyjściowego. Wszystkie elementy Ośmiorakiej Ścieżki składają się na trzy części:

1. Mądrość (pañña)
  - Właściwy Pogląd (sammā ditṭhi)
  - Właściwa Aspiracja (sammā saṅkappa)
2. Moralność (sīla)
  - Właściwa Mowa (sammā vācā)
  - Właściwe Działanie (sammā kammanta)
  - Właściwy Sposób Życia (sammā ājīva)
3. Skupienie (samādhi)
  - Właściwy Wysilek (sammā vāyāma)
  - Właściwa Uważność (sammā sati)
  - Właściwe Skupienie (sammā samādhi)

Fakt, że wymieniamy je w usystematyzowanym porządku nie oznacza, że występują one w takiej kolejności – wszystkie te elementy istnieją jednocześnie. Ośmioraką Ścieżkę możemy określić następującymi słowami: „Przede wszystkim masz Właściwy Pogląd, następnie Właściwą Aspirację, następnie...”. Tak przedstawiana Ścieżka uczy odpowiedzialnego podejścia do tego, co mówimy i robimy.

## WŁAŚCIWY POGLĄD

Pierwszym elementem Ośmiorakiej Ścieżki jest Właściwy Pogląd, który powstaje poprzez wgląd w Pierwszą, Drugą i Trzecią Szlachetną Prawdę. Jeśli posiadasz ten wgląd, masz doskonale zrozumienie Dhammy: „Wszystko, co powstaje, jest przedmiotem ustania”. Nic prostszego, nie musisz spędzać dużo czasu, czytając, że: „Wszystko, co powstaje, jest przedmiotem ustania”, by zrozumieć te słowa. Większości z nas zajmuje jednak trochę czasu, aby naprawdę zrozumieć, jakie jest głębsze znaczenie tych słów, nie tylko w intelektualnym rozumieniu.

Zgodnie z nowoczesnym, potocznym językiem wgląd oznacza spontaniczne zrozumienie. Nie pochodzi od poglądów ani od stwierdzeń: „Ja myślę, że wiem” albo: „O tak, brzmi to racjonalnie, rozsądna rzecz. Zgadza się z tym. Podoba mi się ta myśl”. Tego rodzaju zrozumienie pochodzi z umysłu, tymczasem wiedza pochodząca z wglądu jest głębsza. To autentyczne poznanie, gdzie wątpliwości nie stanowią już problemu.

To głębokie zrozumienie pochodzi od poprzednich dziewięciu poziomów wglądu\*. Oto sekwencja prowadząca do prawidłowego poglądu: „Wszystko powstaje, podlega rozpadowi i nie jest mną”. Z prawidłowym poglądem porzuciłeś połączone z uwarunkowaniami iluzje na swój temat. Nadal istnieje ciało, nadal pojawiają się uczucia i myśli, pozostają jednak tylko tym, czym są – nie wierzysz już, że jesteś swoim ciałem, uczuciami lub myślami. Kładziesz nacisk na to, że: „Rzeczy są, jakimi są”. Nie próbuję twierdzić, że rzeczy są niczym albo nie są tym, czym są. Są dokładnie tym, czym są, i niczym więcej. Gdy jesteśmy pełni ułudy i nie rozumiemy tych prawd, mamy skłonność do myślenia, że rzeczy są czymś więcej, niż są. Wierzymy w realność wszystkiego i zaczynamy tworzyć różne przeszkody umiejscowione w naszym otoczeniu.

Wiele ludzkich cierpień i rozpacz pochodzi z uwikłania – to moment narodzin niewiedzy. Smutna jest świadomość, że ludzka niedola, udręka i rozpacz są oparte na iluzji, a rozpacz jest pusta i bez znaczenia. Gdy to widzisz, zaczynasz odczuwać bezgraniczne współczucie dla wszystkich istot. Jak możesz nienawidzić, być obrażony lub potępiać kogoś, kto został złapany w sidła niewiedzy? Wszyscy działają, będąc pod wpływem błędnego postrzegania zjawisk.

Kiedy medytujemy, doświadczamy ciszy i uspokojenia, w którym umysł zwalnia. Gdy patrzymy na przykład na kwiat, ze spokojnym umysłem, to patrzymy na niego takiego, jaki jest. Kiedy nie ma zachłanności, niczego do zdobycia lub pozbycia się, wtedy to, co widzimy, słyszymy lub doświadczamy zmysłami jest prawdziwie piękne. Nie krytykujemy, nie porównujemy, nie staramy się posiąść i mieć na własność; wtedy pojawia się radość i zachwyt nad pięknem dookoła nas i nie mamy już potrzeby, aby cokolwiek z tym robić. Jest to dokładnie takie, jakie jest.

Piękno przypomina nam o czystości, prawdzie i ostatecznej doskonałości. Nie jest to wabik, który ma nas omamić: „Te kwiaty są tutaj tylko po to, aby mnie uwieść, więc ich piękno może mną owładnąć” – to postawa starych, medytujących maruderów! Kiedy patrzymy na istotę przeciwnej płci z czystym sercem, wtedy doceniamy piękno bez pragnienia kontaktu czy pożądania. Możemy się cieszyć pięknem innych ludzi, zarówno mężczyzn jak i kobiet, bez pragnień i samolubstwa. Jesteśmy szczerzy, a rzeczy są takie, jakie są. Właśnie to rozumiane jest w języku pālijskim jako wyzwolenie, vimutti. Jesteśmy wyzwoleni z więzów, które wypaczają i psują piękno wokół nas, na przykład piękno naszych ciał. Jeśli nie posiadamy prawidłowego poglądu, widzimy wszystko przez gęste filtry i zasłony, a nasze umysły mogą stać się zepsute, przepełnione pesymizmem, nastawione negatywnie, przygnębione i opętane rzeczami, których natury nie rozpoznamy.

Prawidłowy pogląd rozwijany jest poprzez refleksję oraz stosowanie nauki Buddy. Dhammacakkappavattana Sutta to bardzo interesujące nauczanie, które można rozważać i odwoływać się do niego. Możemy korzystać także z innych sutt z Tipiṭaki\*, na przykład tych, które mówią o paṭiccasamuppādie\* (współzależnym powstawaniu). To jest również fascynujące i skłaniające do refleksji nauczanie. Jeśli potrafisz zrozumieć takie nauki, możesz zobaczyć różnice pomiędzy Dhammą a punktem, w którym zaczynamy tworzyć iluzje. Dlatego powinniśmy całkowicie uświadomić sobie naturę rzeczy. Jeśli rozumiemy Cztery Szlachetne Prawdy, to rozumiemy Dhammę.

Mając Właściwy Pogląd, widzimy wszystko jako Dhammę. Na przykład siedzimy tutaj i to jest Dhamma. Nie myślimy o ciele i umyśle jako o osobowości z jej poglądami, opiniami, całym uwarunkowanym myśleniem i reakcjami, które pochodzą z ignorancji.

W tym momencie myślimy: „To jest ścieżka, która jest. To jest Dhamma”. Uświadamiamy sobie, że to ciało-umysł jest po prostu Dhammą, a nie *ja*, czy jakąś konkretną osobą.

Wrażliwość tej fizycznej formacji także spostrzegamy jako Dhammę, nie odbierając jej osobie: „Jestem wrażliwy”, „Nie jestem wrażliwy”, „Nie jesteś wrażliwy na mnie”, „Kto jest najbardziej wrażliwy?”, „Dlaczego odczuwamy ból? Dlaczego Bóg stworzył ból, dlaczego nie stworzył tylko przyjemności? Dlaczego jest tyle nieszczęścia i cierpienia na świecie? To niesprawiedliwe. Ludzie umierają i zostajemy oddzieleni od tych, których kochamy. To straszna udręka”.

W takim myśleniu nie ma Dhammy. To tylko osobisty punkt widzenia: „Jestem biedny. Nie podoba mi się to, co się dzieje, nie chcę, żeby moje życie wyglądało w ten sposób. Chcę bezpieczeństwa, szczęścia, przyjemności i wszystkiego, co najlepsze. To niesprawiedliwe, że moi rodzice nie byli

arahantami, kiedy przybyłem na ten świat. To niesprawiedliwe, że nigdy nie wybrano arahanta na premiera. Gdyby istniała sprawiedliwość, wybrano by przecież arahanta na premiera!”.

Staram się odnaleźć jakiś sens w mówieniu: „To nie jest w porządku, to nie jest sprawiedliwe”. Powtarzamy to aż do absurdu, aby tylko udowodnić, jak pragniemy, by Bóg stworzył wszystko dla nas, by nas uszczęśliwić i dać poczucie bezpieczeństwa. Ludzie zazwyczaj myślą właśnie w ten sposób, mimo że się do tego nie przyznają. Jeśli jednak zastanowimy się, to widzimy, że: „jest jak jest, ból jest właśnie taki, a tak wygląda przyjemność. Świadomość wie gdzie tędy”. Czujemy, oddychamy. Możemy ku czemuś aspirować.

Gdy jesteśmy refleksyjni, widzimy nasze człowieczeństwo takim, jakie jest. Nie bierzemy tego osobiście i nie winimy nikogo, że rzeczy nie są dokładnie takie, jak lubimy, bądź chcemy, by były. Jest tak, jak jest, a my jesteśmy tacy, jacy jesteśmy. Spytacie, czemu wszyscy nie jesteśmy dokładnie tacy sami, nie mamy tyle samo gniewu, zazdrości i niewiedzy, bez żadnych różnorodności czy zmienności. Nawet ci, którzy potrafili przekształcić ludzkie doświadczenie w fundamentalne zrozumienie, mają swoją własną kammę do zrealizowania, swoje lęki i skłonności, które w każdym z nas różnią się rodzajem i nasileniem.

Dlaczego wszyscy nie jesteśmy równi, nie jesteśmy identyczni i nie wyglądamy jak jedna, bezpłciowa istota? Gdyby tak było, nie istniałaby niesprawiedliwość i różnice, wszystko byłoby absolutnie doskonałe i nie byłoby nierówności. Kiedy rozpoznamy Dhammę z całym jej uwarunkowaniem, rozumiemy, że nie ma dwóch identycznych rzeczy. Wszystko jest różne, nieskończenie niestałe i zmieniające się, a im bardziej chcemy dostosować okoliczności do naszych wyobrażeń, tym bardziej jesteśmy sfrustrowani. Próbuje się wpływać na siebie i dostosowywać społeczeństwo do idei, które naszym zdaniem są słuszne, ale to zawsze kończy się frustracją. Kiedy naprawdę się nad tym zastanawiamy, uświadamiamy sobie, że „jest, jak jest” – wszystko jest takie, jakie powinno być, i może być tylko takie.

To nie jest fatalistyczna ani pesymistyczna refleksja. To nie jest podejście w stylu: „Jest, jak jest, i nie da się nic z tym zrobić”. To pozytywna reakcja akceptacji biegu życia, dokądkolwiek on prowadzi. Nawet jeśli sytuacja nie wygląda tak, jak chcielibyśmy, potrafimy to zaakceptować i czerpać z tego naukę.

Jesteśmy świadomymi, inteligentnymi istotami z trwałą pamięcią. Używamy języka. Przez kilka tysięcy lat rozwijaliśmy rozum, zdolność logicznego myślenia i wnikliwą inteligencję. Teraz powinniśmy nauczyć się używać tych zdolności jako narzędzi do urzeczywistniania Dhammy, zamiast czynienia z nich osobistego bogactwa lub osobistego problemu. Ludzie, którzy rozwijają swoją wnikliwą inteligencję, często doprowadzają do tego, że zwracają się przeciwko sobie, stają się bardzo samokrytyczni, a nawet zaczynają siebie nienawidzić. Dzieje się tak, ponieważ ich tendencją jest skupianie się na tym, że wszystko jest nie w porządku. Na tym polega rozróżnianie; dostrzeganie w jaki sposób jedno zjawisko różni się od drugiego. Gdy robisz to sam sobie, jak skończysz, postępując w ten sposób? Zostanie ci długa lista wad i błędów, która sprawi, że poczujesz się beznadziejnie.

Rozwijając Właściwy Pogląd, powinniśmy korzystać z naszej inteligencji, by rozmyślać i uświadamiać sobie rzeczy. Posługujemy się zarówno uważnością, jak i mądrością. Powinniśmy używać naszych zdolności, raczej posługując się mądrością (vijjā) niż niewiedzą (avijjā). Nauka płynąca z Czterech Szlachetnych Prawd może pomóc wam używać inteligencji, zdolności do uświadamiania sobie, refleksji i myślenia we właściwy sposób, bez autodestrukcji, zazdrości i nienawiści.

## WŁAŚCIWA ASPIRACJA

Drugim elementem Ośmiorakiej Ścieżki jest sammā saṅkappa. Czasem tłumaczone jest to jako „Właściwa Myśl”, myślenie we właściwy sposób. Jednak w rzeczywistości ma to bardziej dynamiczną jakość – jak „intencja”, „podejście” lub „aspiracja”. Lubię używać słowa „aspiracja”, które w pewien sposób jest bardzo znaczące w tej Ośmiorakiej Ścieżce – ponieważ rzeczywiście aspirujemy.

Ważne jest, aby zobaczyć, że aspiracja nie jest pragnieniem. Pālijskie słowo taṇhā oznacza pragnienie, które jest pochodną ignorancji, lecz słowo saṅkappa, oznaczające aspirację, nie pochodzi z ignorancji. Aspiracja może się nam wydawać pewnym rodzajem pragnienia, ponieważ w języku angielskim używamy słowa „pragnienie” (ang.: desire) w stosunku do wszystkiego, co posiada taką naturę – czy to dążenia czy pragnienia. Możesz pomyśleć, że aspiracja jest rodzajem taṇhā, pragnienia stania się oświeconym (bhava taṇhā) – ale sammā saṅkappa pochodzi od Właściwego Poglądu, jasnego

postrzegania. To nie jest chęć stania się czymkolwiek, to nie jest pragnienie stania się osobą oświeconą. Z prawidłowym poglądem cała ta iluzja i sposób myślenia nie mają już sensu.

Aspiracja jest uczuciem, intencją, podejściem lub ruchem wewnątrz nas. Nasz duch wzrasta, nie stacza się w dół – to nie jest desperacja! Gdy istnieje Właściwy Pogląd, dążymy do prawdy, piękna i dobroci. *Sammā ditṭhi* i *sammā saṅkappa*, Właściwy Pogląd i Właściwa Aspiracja, nazywane są *pañña* czyli mądrością, i tworzą pierwszą z trzech części Ośmiorakiej Ścieżki.

Możemy się zastanowić, dlaczego ciągle czujemy się niezadowoleni, nawet jeśli mamy wszystko, co najlepsze? Nie jesteśmy całkowicie szczęśliwi, nawet gdy mamy piękny dom, samochód, doskonałe małżeństwo, wspaniałe i mądre dzieci i całą resztę – a już zdecydowanie nie jesteśmy zadowoleni, gdy tych rzeczy nie posiadamy!... Gdybyśmy ich nie mieli, moglibyśmy myśleć: „Cóż, gdybym miał to, co najlepsze, byłbym zadowolony”. Ale nie byłibyśmy. Ziemia nie jest miejscem dla naszego zadowolenia. Jej zadaniem nie jest uszczęśliwianie nas. Gdy zdamy sobie z tego sprawę, nie będziemy już więcej oczekiwać zadowolenia od planety Ziemi. Nie będziemy tego żądać.

Dopóki nie zdamy sobie sprawy z tego, że ta planeta nie może zaspokoić naszych pragnień, będziemy pytać: „Dlaczego nie możesz sprawić, żebym był zadowolony, Matko Ziemi?”. Jesteśmy jak małe dzieci – ssące pierś swojej matki, ciągle próbujące dostać od niej wszystko, co się da, i pragnąc, aby zawsze je wychowywała, karmiła i sprawiała, żeby czuły się zadowolone.

Gdybyśmy byli usatysfakcjonowani, nie zastanawialibyśmy się nad czymkolwiek. Jednak widzimy, że jest coś jeszcze poza ziemią pod naszymi stopami. Jest coś ponad nami, czego nie potrafimy zrozumieć. Mamy zdolności, by rozmyślać na temat życia, kontemplować jego sens. Jeśli chcesz znać sens swego życia, nie możesz być usatysfakcjonowany tylko i wyłącznie z bogactwa materialnego, wygody i bezpieczeństwa.

Dążymy więc do tego, by poznać prawdę. Możesz pomyśleć, że jest to rodzaj aroganckiego pragnienia lub aspiracji: „Kim ja niby jestem? Jestem tylko nieistotną osobką, próbującą poznać prawdę na temat wszystkiego”. Ale to dążenie tam jest. Dlaczego jest w nas, jeśli nie jest możliwe do zrealizowania? Rozpatrzmy pojęcie ostatecznej rzeczywistości. Absolutna lub ostateczna prawda jest pojęciem bardzo wyrafinowanym. Pojęcie Boga, nieśmiertelności lub wieczności jest tak naprawdę bardzo wyrafinowanym myśleniem. Dążymy do poznania tej ostatecznej rzeczywistości. Jednak nasza zwierzęca strona donikąd nie dąży. Nie wie nic na temat takich aspiracji. Ale w każdym z nas istnieje intuicyjna inteligencja, która chce wiedzieć. Jest zawsze z nami, ale zazwyczaj jej nie zauważamy. Nie rozumiemy. Mamy tendencję do odrzucania i nieufania jej – zwłaszcza współcześni materialści. Oni myślą, że to jest po prostu fantazja i nic prawdziwego.

A jeśli chodzi o mnie, byłem naprawdę szczęśliwy, w momencie gdy zdałem sobie sprawę, że ta planeta nie jest moim prawdziwym domem. Zawsze to podejrzewałem. Pamiętam nawet, jak będąc małym dzieckiem, myślałem: „Tak naprawdę tu nie należę”. W rzeczywistości nigdy nie czułem, że planeta Ziemia jest miejscem, do którego istotnie należę – nawet zanim zostałem mnichem, nigdy nie czułem, że pasuję do społeczeństwa. Dla niektórych ludzi byłby to po prostu neurotyczny problem, ale możliwe, że był to rodzaj intuicji, którą posiadają dzieci. Gdy jesteś niewinny, twój umysł posiada dużą intuicję. Umysł dziecka ma większy kontakt intuicyjny z nieznanymi mocami, niż umysły większości dorosłych. W miarę jak dorastamy, stajemy się coraz bardziej uwarunkowani w myśleniu w bardzo ustalony sposób i posiadaniu stałego pojęcia na temat tego, co jest prawdziwe, a co nie. Gdy rozwijamy swoje ego, społeczeństwo dyktuje nam, co jest prawdziwe, a co nie, co jest właściwe, a co nie i zaczynamy interpretować świat na podstawie tych ustalonych poglądów. W dzieciach czarujące jest to, że jeszcze tego nie robią. Ciągłe widzą świat intuicyjnym umysłem, który jeszcze nie jest uwarunkowany.

Medytacja jest sposobem „nieuwarunkowywania” umysłu, co pomaga nam puścić wszystkie dogmatyczne poglądy i ustalone idee, które posiadamy. Powszechnie to, co jest prawdziwe, jest odrzucane, podczas gdy to, co nie jest prawdziwe, przykuwa całą naszą uwagę. Tym właśnie jest ignorancja (*avijjā*).

Kontemplacja naszego ludzkiego dążenia daje nam połączenie z czymś wyższym niż królestwo zwierząt lub planeta Ziemia. Dla mnie to połączenie wydaje się być bardziej prawdziwe niż idea, że to, co istnieje – to już wszystko; że gdy umrzemy, nasze ciała rozłożą się i nie będzie już nic więcej. Gdy zastanowimy się nad wszechświatem, w którym żyjemy, zauważymy, że wydaje się nam naprawdę olbrzymi, tajemniczy i niezrozumiały. Jednak gdy mocniej zaufamy naszemu intuicyjnemu umysłowi,

będziemy bardziej otwarci na rzeczy, o których mogliśmy zapomnieć, lub na które nigdy wcześniej nie byliśmy otwarci – otworzymy się, gdy puścimy ustalone, uwarunkowane reakcje.

Możemy posiadać ustalone idee bycia osobowością, bycia mężczyzną czy kobietą, bycia Anglikiem czy Amerykaninem. Te rzeczy mogą być dla nas bardzo prawdziwe i możemy się z ich powodu bardzo denerwować i gniewać. Jesteśmy nawet gotowi zabijać się nawzajem z powodu tych uwarunkowanych poglądów, których się trzymamy i w które wierzymy, nigdy ich nie kwestionując. Bez Właściwej Aspiracji i Właściwego Poglądu, bez pañña, nigdy nie zobaczymy prawdziwej natury tych poglądów.

## WŁAŚCIWA MOWA, WŁAŚCIWE DZIAŁANIE, WŁAŚCIWY SPOSÓB ŻYCIA

Sīla, moralny aspekt Ośmiorakiej Ścieżki, składa się z Właściwej Mowy, Właściwego Działania i Właściwego Sposobu Życia. Oznacza to wzięcie odpowiedzialności za naszą mowę i ostrożność w stosunku do tego, co robimy z naszymi ciałami. Gdy jestem uważny i świadomy, mówię w sposób, który jest odpowiedni do czasu i miejsca. Podobnie działam i pracuję zgodnie z czasem i miejscem.

Zaczynamy zdawać sobie sprawę, że musimy być uważni w stosunku do tego, co robimy i mówimy. Inaczej nieustannie będziemy się krzywdzić. Jeśli robisz lub mówisz rzeczy, które są nieuprzejme lub brutalne, zawsze pojawia się natychmiastowy skutek. W przeszłości być może mogłeś uciec przed kłamstwem poprzez odwrócenie swojej uwagi robieniem czegoś innego, tak abyś nie musiał o tym myśleć. Mogłeś zapomnieć o tym wszystkim na jakąś chwilę, aż ostatecznie wróciło to do ciebie. Ale jeśli praktykujemy sīla, rzeczy wydają się wracać od razu. Nawet kiedy wyolbrzymiam, coś we mnie mówi: „Nie powinienes wyolbrzymiać, powinienes być bardziej uważny”. Miałem kiedyś zwyczaj wyolbrzymiania – jest to część naszej kultury. Wydaje się być całkowicie normalne. Ale kiedy jesteś świadomy, efekt nawet najmniejszego kłamstwa czy plotki jest natychmiastowy, ponieważ jesteś całkowicie otwarty, podatny i wrażliwy. Jesteś wtedy uważny tego, co robisz. Zdajesz sobie sprawę, że istotne jest bycie odpowiedzialnym za swoje słowa i czyny.

Impuls pomagania komuś to umiejętna dhamma\*. Gdy widzisz kogoś, kto pada zemdlony na podłogę, umiejętna dhamma przechodzi przez twój umysł: „Pomóż tej osobie”, i starasz się pomóc jej odzyskać przytomność. Jeśli robisz to z pustym umysłem – nie z jakiegoś osobistego pragnienia zdobycia czegoś, ale po prostu ze współczucia i ponieważ jest to właściwe – wtedy jest to po prostu umiejętna dhamma. Nie jest to osobista kamma. Nie jest to twoje. Ale jeśli robisz to z powodu chęci uzyskania zasługi czy też aby zaimponować innym ludziom, lub ponieważ ta osoba jest bogata i oczekujesz jakiejś nagrody za swoje działanie, wtedy – nawet jeśli działanie jest umiejętne – nawiązujesz z nim osobisty kontakt, a to wzmacnia poczucie ja. Gdy wykonujemy dobrą pracę na podstawie uważności i mądrości, a nie ignorancji, wtedy są one umiejętną dhammą bez osobistej kammy.

Buddha ustanowił życie klasztorne, aby mężczyźni i kobiety mogli wieść nieskazitelne życie, które byłoby całkowicie nienaganne. Jako bhikkhu żyjesz wewnątrz całego systemu praktykowania wskazań, zwanych dyscypliną Pātimokkha. Kiedy przebywasz w obrębie tej dyscypliny, to nawet jeśli twoje czyny i mowa są nieuważne, przynajmniej nie pozostawiają silnego wrażenia. Nie możesz posiadać pieniędzy, więc nie jesteś w stanie po prostu gdzieś pójść, dopóki nie zostaniesz tam zaproszony. Jesteś człowiekiem żyjącym w celibacie. Ponieważ żyjesz dzięki jedzeniu z jałmużny, nie zabijasz żadnych zwierząt. Nie zrywasz nawet kwiatów czy liści, ani nie robisz nic, co w jakikolwiek sposób zakłóciłoby naturalny bieg przyrody. Jesteś kompletnie nieszkodliwy. W istocie, w Tajlandii musieliśmy nosić ze sobą sitka, aby wylawiać z wody wszelkie istoty żywe, takie jak larwy komarów. Świadome zabijanie jest całkowicie zabronione.

Żyję już dwadzieścia pięć lat, przestrzegając tych zasad, więc nie uczyniłem nic kammicznie ciężkiego. W tej regule człowiek żyje w bardzo nieszkodliwy i odpowiedzialny sposób. Prawdopodobnie najciężej jest z mową. Nawyki słowne są najtrudniejsze do pokonania i puszczania – ale mogą także być doskonałe. Poprzez refleksję i kontemplację człowiek zaczyna dostrzegać brak przyjemności w mówieniu głupich rzeczy lub paplaniu czy gawędzeniu bez żadnego konkretnego powodu.

Dla ludzi świeckich prawidłowy żywot jest czymś, co chcą rozwijać, gdy poznają swoje intencje w stosunku do tego, co chcą robić. Możesz starać się unikać krzywdzenia z premedytacją innych stworzeń lub zarabiania w szkodliwy i nieżyczliwy sposób. Możesz także unikać zarabiania,

które powoduje, że inni ludzie uzależnią się od narkotyków lub picia alkoholu, bądź które może zagrozić ekologicznej równowadze planety.

Te trzy aspekty – Właściwa Mowa, Właściwe Działanie i Właściwy Sposób Życia – wychodzą z Właściwego Poglądu lub doskonałej wiedzy. Zaczynamy czuć, że chcemy żyć w sposób, który jest błogosławieństwem dla planety, lub przynajmniej jej nie szkodzi.

Właściwy Pogląd i Właściwa Aspiracja mają określony wpływ na to, co robimy i mówimy. Pañña, czyli mądrość, prowadzi więc do siła: Właściwej Mowy, Właściwego Działania i Właściwego Sposobu Życia. Siła odnosi się do naszej mowy i działań. Za pomocą siła panujemy nad popędem seksualnym i przepełnionym przemocą używaniem ciała – nie używamy go do zabijania ani do kradzieży. W ten sposób pañña i siła współgrają w doskonałej harmonii.

## WŁAŚCIWY WYSIŁEK, WŁAŚCIWA UWAGA, WŁAŚCIWE SKUPIENIE

Właściwy Wysilek, Właściwa Uwaga i Właściwe Skupienie odnoszą się do twego ducha, twego serca. Gdy myślimy o duchu, wskazujemy na środek klatki piersiowej, na serce. A więc mamy pañña (głowę), siła (ciało) i samādhi (serce). Możesz użyć swego ciała jako pewnego rodzaju diagramu, symbolu Ośmiorakiej Ścieżki. Te trzy są ze sobą połączone, pracując razem nad urzeczywistnieniem i wspierając się nawzajem jak trójnóg. Jedno nie dominuje nad drugim i niczego nie wykorzystuje, ani nie odrzuca.

Działają razem: mądrość pochodząca z Właściwego Poglądu i Właściwej Aspiracji, potem moralność, którą jest Właściwa Mowa, Właściwe Działanie i Właściwy Sposób Życia, oraz Właściwy Wysilek, Właściwa Uwaga i Właściwe Skupienie – zrównoważony, spokojny umysł, emocjonalna łagodność. Spokój jest tam, gdzie emocje są zrównoważone i wspierają się nawzajem. Nie wznoszą się i nie opadają. Istnieje poczucie błogości, spokoju, pojawia się doskonała harmonia pomiędzy intelektem, instynktami i emocjami. Wspierają się one, wzajemnie sobie pomagając. Nie walczą już i nie prowadzą nas do skrajności, a z tego powodu zaczynamy czuć olbrzymi spokój umysłu. Pojawia się poczucie swobody i nieustraszoneści, pochodzącej z Ośmiorakiej Ścieżki – poczucie spokoju i emocjonalnej równowagi. Czujemy się lekko i nie odczuwamy niepokoju, napięcia oraz konfliktów emocjonalnych. Pojawia się jasność, spokój, stabilność, wiedza. Wgląd w Ośmioraką Ścieżkę powinien być rozwijany. To jest bhāvanā. Tego słowa używamy, gdy mówimy o rozwoju.

## ASPEKTY MEDYTACJI

Refleksyjność umysłu lub równowaga emocjonalna rozwija się poprzez praktykowanie skupienia i uważnej medytacji. Na przykład, możesz eksperymentować w czasie odosobnienia i spędzić jedną godzinę, praktykując medytację samatha\*, podczas której po prostu skupiasz umysł na jednym obiekcie, powiedzmy na odczuwaniu oddechu. Nieustannie przenoś go do świadomości i utrzymuj tam, aby rzeczywiście był ciągle obecny w umyśle.

W ten sposób przybliżasz się do tego, co dzieje się w twoim ciele, ale nie dajesz się wciągnąć w obiekty zmysłowe. Jeśli nie masz w sobie żadnego schronienia, to twoja uwaga stale kieruje się na zewnątrz, jesteś zaabsorbowany książkami, jedzeniem i wszystkim, co cię rozprasza. Ten niekończący się ruch umysłu jest bardzo wyczerpujący. Praktyka natomiast jest obserwowaniem oddechu – co oznacza, że musisz powściągnąć pragnienia i nie podążać za tendencją szukania czegoś poza sobą. Musisz przenieść uwagę na oddech twego własnego ciała i skoncentrować umysł na jego doznawaniu. Wtedy zaczynasz sam stawać się tym doznaniem i samym jego objawem. Na pewien czas stajesz się tym, co cię absorbuje. Gdy jesteś naprawdę skoncentrowany, to stajesz się tym uspokojonym stanem. Sam stajesz się uspokojony. To właśnie nazywamy stawaniem się. Medytacja samatha jest procesem stawania się.

Gdy jednak zbadasz to uspokojenie, zobaczysz, że nie jest ono satysfakcjonujące. Czegoś w nim brakuje, ponieważ zależy od techniki, bycia przywiązanym i trzymania się, od czegoś, co ciągle zaczyna się i kończy. Możesz stawać się tym, czym się stajesz, lecz będzie to tylko tymczasowe, ponieważ stawanie się jest rzeczą zmienną. Nie jest to stan trwały. Czymkolwiek się staniesz, później przestaniesz tym być. Nie jest to ostateczna rzeczywistość. Bez względu na to, jak bardzo zagłębisz się w koncentrację, zawsze będzie to niezadowolający stan. Medytacja samatha zabiera cię do najwyższego i najbardziej promiennego doświadczenia w twoim umyśle – ale to wszystko się kończy.



Gdy przez kolejną godzinę będziesz praktykować medytację vipassanā, poprzez zwyczajne bycie uważnym i puszczanie wszystkiego oraz akceptowanie niepewności, ciszy i wygaśnięcia uwarunkowań, w rezultacie staniesz się raczej przepełniony spokojem, a nie tylko uspokojony. To przepełnienie jest doskonałym spokojem. Jest pełne. Nie jest to poczucie uspokojenia pochodzące z samathy, które nawet w swojej najlepszej formie, ma w sobie coś niedoskonałego i niezadowolającego. Urzeczywistnienie wygaśnięcia – w miarę jak je rozwijasz i zaczynasz coraz bardziej rozumieć – zaprowadzi cię do prawdziwego spokoju, braku przywiązania, Nibbāny.

Zatem samatha i vipassanā to dwa działy medytacji. Jeden rozwija stan skupienia umysłu na subtelnych obiektach, tak by twoja świadomość uwrażliwiała się poprzez ten rodzaj koncentracji. Bycie nadwrażliwym, posiadanie dużego zasobu wiedzy i gustowanie w pięknie powoduje, że wszystko, co niedoskonałe, staje się nie do zniesienia, z powodu przywiązania do tego, co subtelne. Ludzie, którzy poświęcili swoje życie wyrafinowanym rzeczom, gdy nie mogą już utrzymać tak wysokich standardów, stwierdzają, że życie stało się frustrujące i przerażające.

## ROZSADEK A EMOCJE

Jeśli jesteś zwolennikiem racjonalnego myślenia i przywiązujesz się do idei i poglądów, zwykle gardzisz emocjami. Możesz zauważyć tę tendencję, jeśli w momencie, gdy pojawiają się emocje, mówisz sobie: „Odetnę się od tego. Nie chcę tego czuć”. Nie lubisz czuć czegokolwiek, ponieważ dzięki doskonałości inteligencji i przyjemności racjonalnego myślenia łatwo możesz dojść do pewnej formy upojenia. Umysł rozkoszuje się tym, że jest logiczny i znajduje się pod kontrolą, a wszystko ma sens. Jest czysty, schludny i precyzyjny jak matematyka – ale emocje są wszędzie, czyż nie? One nie są precyzyjne, nie są schludne, mogą z łatwością wyrwać się spod kontroli.

Tak więc często gardzimy emocjonalną naturą. Boimy się jej. Przykładowo, mężczyźni bardzo często boją się emocji, ponieważ są wychowywani w przekonaniu, że mężczyźni nie płaczą. Jako mali chłopcy, przynajmniej w moim pokoleniu, byliśmy uczeni, że chłopcy nie płaczą, więc staraliśmy się sprostać stawianym nam wymaganiom. Mówili: „Jesteś chłopakiem” i w ten sposób próbowaliśmy być tym, czym powinniśmy być według słów naszych rodziców. Idee społeczeństwa wpływają na nasz umysł, a z tego powodu uznajemy emocje za kłopotliwe. W Anglii ludzie uważają emocje za bardzo krępujące. Jeśli stajesz się zbyt emocjonalny, wnioskuje, że musisz być Włochem lub kimś o jeszcze innej narodowości.

Gdy jesteś bardzo racjonalny i masz wszystko zaplanowane, nie wiesz, co robić, gdy ludzie stają się emocjonalni. Jeśli ktoś zaczyna płakać, myślisz: „Co powinienem zrobić?”. Być może powiesz: „Rozchmurz się, wszystko w porządku, kochanie. Będzie dobrze, nie ma powodu do płaczu”. Jeśli jesteś bardzo przywiązany do racjonalnego myślenia, to zazwyczaj podpierasz się logiką, jednak emocje nie odpowiadają na logikę. Często na nią reagują, ale nie odpowiadają. Emocja to coś bardzo wrażliwego, działającego w sposób, którego czasem nie rozumiemy. Jeśli nigdy tak naprawdę nie zbadaliśmy lub nie spróbaliśmy zrozumieć, co znaczy czuć życie, i nigdy naprawdę się nie otworzyliśmy, a także nie pozwoliliśmy sobie na wrażliwość, wtedy emocjonalne sprawy przerażają nas i krępują. Nie rozumiemy, na czym polegają, ponieważ odrzuciliśmy tę część siebie.

W dniu moich trzydziestych urodzin zdałem sobie sprawę, że jestem emocjonalnie niedorozwiniętym mężczyzną. To były dla mnie ważne urodziny. Zobaczyłem, że jestem w pełni wyrosniętym, dojrzałym mężczyzną – już nie uważałem siebie za młodzieńca, ale myślałem, że emocjonalnie miałem czasami jakieś sześć lat. Naprawdę nie rozwinąłem się za bardzo w tej kwestii. I chociaż w społeczeństwie potrafiłem utrzymać pewność siebie i wygląd dojrzałego mężczyzny, to nie zawsze tak się czułem. Ciągle miałem w umyśle bardzo silne, niewyrażone uczucia i lęki. Stało się oczywiste, że muszę coś z tym zrobić, jako że myśl, iż mógłbym spędzić resztę swego życia jako emocjonalny sześciolatek, była dość przygnębiającą perspektywą.

W takim stanie tkwi wielu ludzi z naszego społeczeństwa. Na przykład, społeczeństwo amerykańskie nie pozwala ci na rozwój emocjonalny, na dojrzewanie w tej kwestii. Kultura ta w ogóle nie rozumie takiej potrzeby, więc nie proponuje człowiekowi żadnych form inicjacji związanych z przejściem do kolejnego etapu życia. Społeczeństwo to nie oferuje pewnego rodzaju wprowadzenia w dojrzały świat. Oczekuje się od ciebie, żebyś był niedojrzały przez całe życie. Masz działać dojrzałe, ale nie oczekuje się po tobie dojrzałości, dlatego niewielu ludzi takimi się staje. Tak naprawdę ludzie

nie rozumieją emocji i nie radzą sobie z nimi – dziecinne skłonności są jedynie tłumione, a nie rozwijane w dojrzałość.

Medytacja daje szansę dojrzeć w sferze emocjonalnej. Doskonałą dojrzałością emocjonalną byłaby sammā vāyāma, sammā sati i sammā samādhī. Tym czymś jest refleksja: nie znajdziesz tego w żadnej książce – samemu musisz to rozważyć. Doskonała dojrzałość emocjonalna składa się z Właściwego Wysiłku, Właściwej Uważności i Właściwego Skupienia. Jest obecna, gdy człowiek nie daje się złapać wahaniom i zmiennym kolejom losu, gdy ma równowagę i jasność oraz jest zdolny do bycia otwartym i wrażliwym.

## RZECZY TAKIE, JAKIE SĄ

Z Właściwym Wysiłkiem może pojawić się obiektywna akceptacja sytuacji, a nie panika, która wynika z myślenia, że to do mnie należy ustawianie wszystkich, sprawianie, że wszystko będzie na swoim miejscu i rozwiązywanie czyichś problemów. Robimy wszystko, co w naszej mocy, ale też musimy zdać sobie sprawę, że to nie od nas zależy zrobienie wszystkiego i sprawienie, żeby wszystko było w porządku.

Pewnego razu gdy przebywałem w Wat Pah Pong z Ajahnem Chahem, dostrzegłem w klasztorze kilka spraw, które nie były takie, jakie powinny być. Tak więc poszedłem do niego i powiedziałem: „Ajahn Chah, te rzeczy dzieją się nie tak, jak trzeba. Musisz coś z tym zrobić”. Spojrzał na mnie i powiedział: „Och, bardzo cierpisz, Sumedho. Bardzo cierpisz. To się zmieni”. Pomyślałem: „On o to nie dba! To jest klasztor, dla którego poświęcił swoje życie i po prostu pozwala temu pójść na marne!”. Ale miał rację. Po jakimś czasie zaczęło się to zmieniać i zwyczajnie, dzięki cierpliwości, ludzie zaczęli widzieć, co robią. Czasem musimy pozwolić rzeczom „pójść na marne”, aby ludzie to zobaczyli i doświadczyli. Wtedy możemy się nauczyć, jak tego nie zaprzepaścić.

Rozumiecie, o czym mówię? Czasem sytuacje w naszym życiu są po prostu takie, jakie są. Nic nie można zrobić, więc pozwalamy im na bycie właśnie takimi. Nawet jeśli robi się coraz gorzej, pozwalamy na to. Ale to nie jest coś fatalistycznego czy negatywnego. Jest to rodzaj cierpliwości – chęć bycia cierpliwym w stosunku do czegoś. Pozwolenie, aby to naturalnie się zmieniało, zamiast poddawać to egoistycznym próbom podtrzymywania lub posprzątania, z powodu naszej awersji lub niechęci do bałaganu.

Wtedy, gdy ktoś trafi w nasz czuły punkt, nie zawsze czujemy się obrażeni, zranieni czy zdenerwowani tym, co się zdarzyło. Nie czujemy się zdruzgotani i zniszczeni przez to, co ludzie mówią lub robią. Pewna znajoma mi osoba ma w zwyczaju wszystko wyolbrzymiać. Gdy coś idzie dziś nie tak, mówi: „Jestem całkowicie i absolutnie wstrząśnięta!” – podczas gdy tak naprawdę pojawił się mały problem. Jednak jej umysł wyolbrzymia wszystko do takiego stopnia, że mała rzecz może całkowicie zrujnować jej dzień. Gdy widzimy coś takiego, powinniśmy sobie zdać sprawę, że pojawiło się wyolbrzymienie, ponieważ małe rzeczy nie powinny kogokolwiek tak przytłaczać.

Zdałem sobie sprawę, że z łatwością mogę poczuć się urażony, dlatego złożyłem przysięgę, aby się nie obrażać. Zauważyłem, jak łatwo było mi się obrażać za małe sprawy, czy to umyślnie, czy nieumyślnie. Możemy zobaczyć, z jaką łatwością można poczuć się skrzywdzonym, zranionym, urażonym, zdenerwowanym czy zaniepokojonym – jak coś w nas zawsze próbuje być miłe, ale zawsze czuje się czymś trochę obrażone lub zranione.

Dzięki refleksji możesz zobaczyć, że świat jest właśnie taki. Jest wrażliwym miejscem. Nie zawsze będzie cię koił i sprawiał, że poczujesz się szczęśliwy, bezpieczny i pozytywnie nastawiony. Życie pełne jest tego, co może obrazić, skrzywdzić, zranić lub zdruzgotać. To jest życie. Takie właśnie jest. Gdy ktoś będzie mówił podniesionym głosem, poczujesz to. Ale umysł może pójść dalej i obrazić się: „Och, naprawdę mnie to zabolowało, gdy mi to powiedziała; wiesz, to nie był zbyt miły ton głosu. Poczuję się dość zraniony. Nigdy nie zrobiłem niczego, aby ją skrzywdzić”. Nakręcający się umysł myśli w ten sposób, czyż nie? Zostałeś zdruzgotany, zraniony lub obrażony! Ale gdy będziesz jedynie to kontemplował, zobaczysz, że to tylko wrażliwość!

Jeśli rozmyślasz w ten sposób, to nie znaczy, że próbujesz nie czuć. Gdy ktoś mówi do ciebie niemiłym tonem, to nie jest tak, że w ogóle tego nie czujesz. Nie próbujemy być niewrażliwi. Raczej próbujemy nie nadawać temu złej interpretacji, nie odbierać tego na poziomie osobistym. Zrównoważenie emocji oznacza, że ludzie mogą mówić obraźliwe rzeczy, a ty jesteś w stanie je przyjąć.

Posiadasz równowagę i siłę emocjonalną, aby nie poczuć się urażonym, zranionym lub zdruzgotanym tym, co dzieje się w życiu.

Jeśli jesteś kimś, kto nieustannie czuje się zraniony i urażony przez całe życie, to zawsze musisz uciekać i ukrywać się. Ewentualnie możesz znaleźć grupę służalczych lizusów, ludzi, którzy będą mówić: „Jesteś wspaniały, Ajahnie Sumedho”. „Naprawdę jestem wspaniały?” „Tak, jesteś”. „Tylko tak mówisz, prawda?” „Nie, nie, uważam tak z głębi serca”. „Cóż, tamta osoba nie myśli, że jestem wspaniały”. „No bo jest głupia!” „Tak właśnie myślałem”. To jest jak historia o nowych szatach króla, czyż nie? Musisz szukać szczególnego środowiska, aby wszystko było dla ciebie odpowiednie – bezpieczne i w żaden sposób niezagrażające.

## HARMONIA

Gdy istnieje Właściwy Wysilek, Właściwa Uwaga i Właściwe Skupienie, człowiek nie czuje strachu. Pojawia się nieustraszonosc, ponieważ nie ma niczego, czego można by się było bać. Mamy odwagę, aby spojrzeć na różne rzeczy i nie odbierać ich w niewłaściwy sposób. Mamy mądrość, aby kontemplować i rozważać życie. Ma się bezpieczeństwo i pewność siła, siłę moralnego zobowiązania i determinację, aby czynić dobro i powstrzymać się od czynienia zła za pomocą ciała i mowy. Wszystko to tworzy ścieżkę do rozwoju. Jest to doskonała ścieżka, ponieważ to wszystko jej pomaga i wspiera. Ciało, natura emocjonalna (wrażliwość uczuć) i inteligencja są w doskonałej harmonii i wzajemnie się wspierają.

Bez tej harmonii nasza instynktowna natura może się rozproszyć. Jeśli nie mamy moralnych zobowiązań, wtedy nasze instynkty mogą przejąć kontrolę. Na przykład: jeśli będziemy po prostu podążać za pragnieniem seksualnym, bez żadnego odniesienia do moralności, wtedy zostaniemy złapani w stan, który powoduje niechęć do samego siebie. Pojawi się cudzołóstwo, rozwiązłość i choroba oraz całe to rozproszenie i zaniepokojenie, które pochodzi od tego, że nie trzymamy na wodzy naszej instynktownej natury za sprawą ograniczeń moralności.

Możemy używać naszej inteligencji, aby oszukiwać i kłamać, czyż nie? Jeśli jednak mamy podstawy moralne, jesteśmy prowadzeni przez mądrość i samādhi. Wiodą one do emocjonalnej równowagi i siły. Ale nie używamy mądrości do stłumienia wrażliwości. Nie staramy się opanować emocji myśleniem i tłumić naszej emocjonalnej natury, jak to zazwyczaj robimy na Zachodzie. Dotychczas używaliśmy racjonalnego myślenia i ideałów, aby zdominować i stłumić emocje, a zatem stać się niewrażliwymi na różne rzeczy, na życie i na nas samych.

Jednak w praktyce uważności poprzez medytację vipassany umysł jest całkowicie wrażliwy i otwarty, tak, iż osiąga on swoją pełnię i wszechobjemującą jakość. A ponieważ jest otwarty, jest on również refleksyjny. Gdy koncentrujesz się na punkcie, twój umysł nie jest już refleksyjny – jest zaabsorbowany jakością tego obiektu. Umysłowa zdolność do wrażliwości przychodzi poprzez uważność i wszechkierunkowość. Niczego nie wyławiasz, ani nie wybierasz. Po prostu zauważasz, że to, co się pojawia, potem się kończy. Rozważasz to, że jeśli jesteś przywiązany do czegokolwiek, co się pojawia, to potem to znika. Doświadczasz, że nawet jeśli na początku może być atrakcyjne, zmienia się to wraz z przemijaniem. Wtedy atrakcyjność tego obiektu zmniejsza się i musimy znaleźć coś innego, co nas zaabsorbuje.

Bycie człowiekiem polega na tym, że musimy dotknąć Ziemi, musimy zaakceptować ograniczenia tej ludzkiej formy i życia na tej planecie. A gdy to zrobimy, droga wyjścia z cierpienia nie będzie polegała na wydostaniu się z ludzkiego doświadczenia poprzez życie w subtelnych stanach świadomości, ale poprzez objęcie całości ludzkich i niebiańskich królestw za pomocą uważności. W ten sposób Buddha zwrócił uwagę na całkowite urzeczywistnienie, zamiast na tymczasową ucieczkę poprzez wyrafinowanie i piękno. To właśnie miał na myśli Buddha, gdy wskazywał drogę do Nibbāny.

## OŚMIORAKA ŚCIEŻKA JAKO NAUKA REFLEKSJI

W tej Ośmiorakiej Ścieżce osiem elementów działa jak osiem nóg, które cię podtrzymują. To nie jest coś jak 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 w skali liniowej, a polega to bardziej na współpracy. Nie chodzi o to, że najpierw rozwiniesz pañña, a gdy już masz pañña możesz rozwinąć siła. Kiedy to się rozwinie, to masz samādhi. Tak właśnie myślimy, prawda? „Musisz mieć jedno, potem drugie, a potem trzecie”. W prawdziwym urzeczywistnieniu, rozwijanie Ośmiorakiej Ścieżki jest doświadczeniem wszystkiego

w jednej chwili, jest jednością. Wszystkie części działają jak jeden, silny organizm. Nie jest to proces liniowy – możemy tak myśleć, ponieważ potrafimy mieć tylko jedną myśl na raz.

Wszystko, co powiedziałem na temat Ośmiorakiej Ścieżki i Czterech Szlachetnych Prawd, jest jedynie refleksją. Naprawdę ważne jest to, abyście zdali sobie sprawę z tego, co tak naprawdę robię, gdy rozmyślam, zamiast chwytać się zjawisk, o których mówię. Jest to proces wprowadzania Ośmiorakiej Ścieżki do waszego umysłu, używania jej jako otwartego nauczania, tak abyście mogli rozważyć, co to tak naprawdę oznacza. Nie myślcie, że wiecie, ponieważ jesteście w stanie powiedzieć: „Sammā ditṭhi oznacza Właściwy Pogląd, a sammā saṅkappa oznacza Właściwą Aspirację”. To jest rozumienie intelektualne. Ktoś może powiedzieć: „Nie, ja myślę, że sammā saṅkappa oznacza...”. A wy odpowiecie: „Nie, w książce było napisane Właściwa Aspiracja. Źle myślisz”. To nie jest refleksja.

Możecie przetłumaczyć sammā saṅkappa jako Właściwa Myśl, Podejście lub Intencja; innymi słowy jest to testowanie i próbowanie różnych rzeczy. Możemy użyć tych narzędzi do kontemplacji, zamiast do myślenia, że to wszystko jest ustalone i że musimy to zaakceptować w stylu ortodoksyjnym, a każde odstępstwo od dokładnej interpretacji jest herezją. Czasem nasze umysły myślą w sztywny sposób, ale próbujemy przekroczyć ten rodzaj myślenia poprzez rozwijanie umysłu, który porusza się, obserwuje, bada, rozważa, zastanawia się i rozmyśla.

Próbuję przekonać każdego z was, abyście byli wystarczająco odważni, by mądrze rozpatrzeć to, jaka jest rzeczywistość, zamiast czekać, aż ktoś wam powie, czy jesteście gotowi na przebudzenie, czy też nie. Tak naprawdę, nauki buddyjskie mówią o byciu przebudzonym teraz, a nie o robieniu czegokolwiek, aby stać się oświeconym. Pojęcie, że musisz coś zrobić, aby uzyskać oświecenie, może pochodzić jedynie z niewłaściwego rozumienia. Jeśli tak uważasz, to znaczy, że przebudzenie jest jedynie innym stanem, polegającym na czymś innym – naprawdę to nie jest przebudzenie. Jest to jedynie jego postrzeganie. Jednak nie mówię o żadnym rodzaju postrzegania, ale o byciu uważnym na to, jaka jest rzeczywistość. Chwila obecna jest tym, co w rzeczywistości obserwujemy: nie możemy jeszcze obserwować jutra i możemy jedynie pamiętać wczoraj. Praktyka buddyjska bardzo bezpośrednio związana jest z tu i teraz, z obserwacją, jak rzeczy się mają.

Jak to zrobić? Najpierw musimy spojrzeć na swoje wątpliwości i lęki – ponieważ staliśmy się tak przywiązani do naszych poglądów i opinii, że prowadzi nas to do wątpliwości na temat tego, co robimy. Ktoś może rozwinąć fałszywą pewność, wierząc, że jest oświecony. Wiara zarówno w to, że jesteś oświecony, jak i że jesteś nieoświecony, jest iluzją. Mówię o byciu faktycznie przebudzonym zamiast o wierze w to. A żeby to się stało, musimy być otwarci na to, jaka jest rzeczywistość.

Zaczynamy od tego, jak rzeczy mają się w danym momencie – na przykład, jak wygląda nasze oddychanie. Co to ma wspólnego z Prawdą, z Przebudzeniem? Czy obserwowanie mego oddechu oznacza, że jestem oświecony? Im więcej będziesz się starał o tym myśleć i to zrozumieć, tym bardziej będziesz niepewny. Wszystko, co możemy zrobić w tej konwencjonalnej formie, to puścić iluzję. To jest praktyka Czterech Szlachetnych Prawd i rozwój Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki.



## TERMINOLOGIA

Przekład tekstów źródłowych, zwłaszcza tych z odległych kulturowo krajów, jest nie lada wyzwaniem dla tłumaczy. Terminy buddyjskie, które są używane w oryginalnych tekstach Theravādy, często nie mają odpowiedników w języku polskim. Dlatego niektóre słowa, w tym większość nazw własnych, pozostawiamy niespolszczone, w ich oryginalnym, pālijskim zapisie. I tak np. stosujemy formę „Buddha” (zamiast powszechnie przyjętej „Budda”) dla podkreślenia wymowy przydechowego „h”. Podobnie powstrzymujemy się od tłumaczenia takich terminów, jak Nibbāna, arahant, deva, Dhamma i in. Staramy się używać znaków diakrytycznych, jeśli tylko występują one w oryginale – tak samo, jak stosuje się je w zapisie obcojęzycznych zapożyczeń, np. à la. Ponadto nie zamieniamy pālijskiego „v” na polskie „w” (np. w nazwie „Theravāda”), głównie dlatego, że jego wymowa często różni się od „w”.

Czytelnik może natknąć się na książki o tematyce buddyjskiej, w których używa się form sanskryckich tych samych terminów, które u nas pojawiają się w wersji pālijskiej, np. Dharma zamiast Dhamma, Nirvāna zamiast Nibbāna itd. Wynika to z różnic pomiędzy szkołami buddyjskimi odnośnie do tego, czy za swój język kanoniczny uznają pālijski, czy sanskryt. Używanie terminów pochodzących z Pāli (a więc Dhamma, Nibbāna itd.) jest charakterystyczne dla Theravādy.

Zachęcamy wszystkich do refleksji nad tym, co nam wiadomo o cierpieniu (dukkha), oraz do analizy innych terminów buddyjskich, dostrzegając głębię oryginalnego przekazu, który Buddha – powodowany współczuciem – starał się nam naświetlić.

- Ajahn – Tajskie słowo znaczące „nauczyciel”; często używane tytułarnie dla doświadczonych i starszych mnichów (pod względem lat spędzonych w zakonie). Wymowa brzmi: „adżan”, gdzie drugie „a” można wydłużyć, ewentualnie dodać tam przydechowe „h”, a czasem miękkie „r”. Jest tak ponieważ słowo to wywodzi się z pālijskiego terminu „ācariya” (nauczyciel).
- Bhikkhu – mnich reguły żebraczej, który żywi się pożywieniem z jałmużny, podlegając regułom, które definiują jego odosobnienie i ustanowione na przestrzeganiu zasad moralnych życie.
- Dhamma (sanskryt: dharma) – zjawisko, postrzegane jako aspekt rzeczywistości, anizeli coś z czym można się zidentyfikować. Gdy słowo pisane dużą literą oznacza wtedy albo naukę Buddy jako została zachowana w źródłach tekstowych albo naturę zjawisk, uniwersalną prawdę, którą nauczanie stara się wskazywać.
- Dziewięć poziomów wglądu – oznacza oczyszczenie poprzez wiedzę i dostrzeganie postępu na Ścieżce (patipadā-ñānadassana-visuddhi) jest wglądem doskonałym poprzez osiem rodzajów wiedzy (ñāna) oraz dziewiąty rodzaj – wiedzę dostosowującą się do Prawdy.
- Kamma (sanskryt: karma) – intencjonalne działanie (ciała, mowy, umysłu), wolicjonalna czynność, bodziec wytworzony lub odtworzony przez nawykowe impulsy. Powszechnie uznawana także jako rezultat lub efekt przeszłych działań, aczkolwiek właściwym na to terminem byłoby pālijskie słowo vipāka.
- Paṭiccasamuppāda – współzależne powstawanie, prezentowane jako stopniowe ogniwa uwarunkowanych następstw, takich jak niewiedza i pragnienia, tworzących cierpienie, które wygasając powodują również ustanie cierpienia.
- Samatha – rozwój uspokojenia, medytacja bazująca na aspekcie skupienia.
- Samsāra – kołowrót ponownych wcieleń, cykl cierpienia, z którego Przebudzony się wyzwolił.
- Theravāda – dosł. „wiedza starszyzny”, „droga starszych”, „to co powiadają starsi”- nazwa jednej z osiemnastu wczesno buddyjskich szkół, która jako jedyna przetrwała do dzisiejszych czasów, zwana także buddyzmem południowym.
- Tipiṭaka – trójkosz nauk Buddy, trzy kosze zbiorów tekstów kanonu pālijskiego: Vinayaṭiṭaka (kosz dyscypliny), Suttaṭiṭaka (kosz mów) oraz Abhidhammaṭiṭaka (kosz wyższej Dhammy – metafizyki).
- Uposatha – dzień odświętny, postu, medytacji i przestrzegania wskazań przez świeckich wyznawców buddyzmu; odbywa się w cyklach księżycy: pełni, nowiu, pierwszej i ostatniej kwadry.
- Vipassanā – rozwój wglądu, medytacja bazująca na aspekcie mądrości [zobacz też przypis o dziewięciu poziomach wglądu].

## O AUTORZE

Czcigodny Ajahn Sumedho jest bhikkhu (mnichem reguły żebraczej) buddyjskiej tradycji Theravāda. Został wyświęcony w Tajlandii w 1966 r., tam praktykował przez dziesięć lat. Obecnie jest opatem buddyjskiego klasztoru Amaravati oraz nauczycielem i duchowym przewodnikiem wielu buddyjskich mnichów, mniszek i świeckich praktykujących.

Urodzony w Ameryce, jest uznaną postacią w tajskiej Leśnej Tradycji oraz buddyzmu Theravāda na Zachodzie. Tajski termin „ajahn” nie jest imieniem, lecz tytułem oznaczającym „nauczyciela”. Jednak równie często jest on nazywany przez studentów czułym "หลวงพ่อ", czyli „czcigodny ojciec”. Przez 40 lat swojej działalności, Ajahn Sumedho wyświęcił wielu swych uczniów na bhikkhu (w pełni wyświęconych mnichów), a obecnie jest najprawdopodobniej jednym z najstarszych mistrzów Theravādy żyjących na Zachodzie.

## FUNDACJA THERAVADA

Theravāda (wymowa – mniej więcej – „t(h)era-wA-da”), „Doktryna Starszych”, jest szkołą buddyzmu, która czerpie swoje duchowe inspiracje z Tipiṭaki (kanonu palijskiego), która zawiera, powszechnym zdaniem uczniów, najwcześniejsze zapiski nauczania Buddy. Przez wiele stuleci Theravāda była dominującą religią kontynentalnej części Azji Południowo-wschodniej (Tajlandia, Birma, Kambodża, Laos) i Sri Lanki. Dziś liczba wyznawców Theravādy na świecie przekracza 100 milionów. Przez ostatnie kilka dekad Theravāda zaczęła zakorzeniać się na Zachodzie.

Buddyzm Theravāda od wielu lat ma w Polsce wielu sympatyków, osób zainteresowanych i praktykujących. Dotychczas jednak nie powstała żadna organizacja, centrum, czy ośrodek który wspierałby polskich Theravādinów w zdobywaniu wiedzy o naukach Buddy, bazujących na kanonie palijskim, oraz praktykowaniu tychże.

Postanowiliśmy to zmienić i założyć Fundację „Theravada”. Liczymy na Wasze zainteresowanie i współpracę. Fundacja nie jest związana z konkretnym nauczycielem ani tradycją czy odłamek buddyzmu. Jesteśmy otwarci na wszystkie osoby autentycznie zainteresowane naukami buddyjskimi na podstawie kanonu palijskiego.

Początki takiej działalności nigdy nie są proste. Zadajemy sobie wiele pytań, dyskutujemy różne warianty i poszukujemy najlepszych rozwiązań. Oby nasze działania umożliwiły rozwój Dhammy w Polsce i przyczyniły się do szczęścia wszystkich tu mieszkających.

Celem Fundacji jest:

1. Propagowanie wiedzy z zakresu buddyzmu Theravādy.
2. Umożliwienie osobom zainteresowanym buddyzmem Theravādy zapoznanie się z naukami (w formie książek, filmów, wykładów itd.) oraz podjęcia praktyk pod opieką kompetentnych nauczycieli (zarówno mnichów jak i osób świeckich).
3. Ochrona zdrowia i promocja zdrowego trybu życia poprzez zapoznanie się naukami buddyzmu Theravādy oraz technikami medytacji i relaksacji, umożliwiającymi zmniejszenie poziomu stresu oraz poprawy fizycznego i psychicznego samopoczucia.
4. Działanie w zakresie nauki, edukacji, oświaty i wychowania w zakresie nauk buddyjskich, języków, kultury i sztuki krajów, których kultura i sztuka ukształtowała się pod wpływem Theravādy: Tajlandia, Sri Lanka, Birma, Laos, Wietnam, Kambodża, Indie.
5. Integrowanie środowiska polskich buddystów Theravādy.

Jednym ze sposobów propagowania wiedzy o buddyzmie Theravādy jest wydawanie książek napisanych przez znanych nauczycieli w tej tradycji, przetłumaczonych na język polski.

Wydawane książki będą w głównej mierze pozycjami przetłumaczonymi dzięki wysiłkowi osób zrzeszonych wokół portalu Sasana.pl. Ich wersje elektroniczne będą, jak obecnie, dostępne bezpłatnie do pobrania ze strony Sasana.pl.

Facebook: <https://www.facebook.com/TheravadaPL>

## NAKŁADEM FUNDACJI THERAVADA UKAZAŁY SIĘ

### **W roku 2014**

Ajahn Brahm – Podstawowa metoda medytacji

Sayadaw U Silananda – Paritta Pāli (Wersy Ochronne)

Shravasti Dhammika – Dobre Pytania – Dobre Odpowiedzi

Thanissaro Bhikku (Geoffrey DeGraff) – Z każdym oddechem. Wskazówki do medytacji

### **W roku 2015**

Grzegorz Polak – Droga do wyzwolenia w traktacie Visuddhimagga Buddhaghosy (wersja elektroniczna)

### **W roku 2016**

Thanissaro Bhikku (Geoffrey DeGraff) – Szlachetna Strategia

Thanissaro Bhikku (Geoffrey DeGraff) – Czystość serca. Artykuły ścieżki buddyjskiej

Książki są dostępne bezpłatnie. Prośby o egzemplarz prosimy kierować na adres:  
[theravada.pl@gmail.com](mailto:theravada.pl@gmail.com)



## LICENCJA AMARAVATI PUBLICATIONS



**Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Bez utworów zależnych 4.0 Międzynarodowe**  
Aby przeczytać kopię tej licencji, odwiedź: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pl>

### **Wolno:**

- Dzielenie się – kopiuj i rozpowszechniaj utwór w dowolnym medium i formacie.
- Licencjodawca nie może odwołać udzielonych praw, o ile są przestrzegane warunki licencji.

### **Na następujących warunkach:**

- Uznanie autorstwa – Utwór należy odpowiednio oznaczyć, podać link do licencji i wskazać jeśli zostały dokonane w nim zmiany. Możesz to zrobić w dowolny, rozsądny sposób, o ile nie sugeruje to udzielania przez licencjodawcę poparcia dla Ciebie lub sposobu, w jaki wykorzystujesz ten utwór.
- Użycie niekomercyjne – Nie należy wykorzystywać utworu do celów komercyjnych.
- Bez utworów zależnych – Remiksując, przetwarzając lub tworząc na podstawie utworu, nie wolno rozpowszechniać zmodyfikowanych treści.
- Brak dodatkowych ograniczeń – Nie możesz korzystać ze środków prawnych lub technologicznych, które ograniczają innych w korzystaniu z utworu na warunkach określonych w licencji.

### **Uwagi:**

- Warunki licencyjne nie muszą być przestrzegane w odniesieniu do tych fragmentów licencjonowanych treści, które znajdują się w domenie publicznej, lub w przypadku sposobów korzystania dozwolonych przez odpowiednie wyjątki lub ograniczenia prawa autorskiego.
- Licencjodawca nie daje żadnych gwarancji. Licencja może nie zapewniać wszystkich niezbędnych zgód dla niektórych użycí utworu. Dotyczy to w szczególności innych praw, takich jak ochrona wizerunku, prywatności czy autorskie prawa osobiste. Mogą one ograniczać możliwości wykorzystania utworu.



**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](http://WWW.THERAVADA.PL)**