



THANISSARO BHIKKHU  
(GEOFFREY DERAFF)

SZLACHETNA  
STRATEGIA:  
ARTYKUŁY ŚCIEŻKI  
BUDDYJSKIEJ

THANISSARO BHIKKHU  
(GEOFFREY DEGRAFF)

SZLACHETNA STRATEGIA:  
ARTYKUŁY  
ŚCIEŻKI BUDDYJSKIEJ



2016

Tytuł oryginału:

*Noble Strategy.*

© 2015 Thanissaro Bhikkhu

© do wydania polskiego: Fundacja „Theravada”

Wydawca:

Fundacja „Theravada”

Tłumaczenie:

Piotr Jagodziński, Michał Kotlinowski, Piotr Kucharski, Grzegorz Kuśnierz, Paweł Łucjan,  
Wojciech Muła, Urszula Musyl, Jarosław Zapart, Krzysztof Żok, Anatta, Dharma i okolice

Redakcja

Hermit, Dorota Wojciechowska-Żuk, Piotr Jagodziński

Skład i łamanie tekstu:

Sławomir Szarkowicz

Projekt okładki:

Sławomir Szarkowicz

Zdjęcie na okładce:

Jashi Wong

**ISBN 978-83-939377-4-5**

## SPIS TREŚCI

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Przedmowa – Poglądy .....</b>                                   | <b>5</b>  |
| <b>Samvega i Pasāda .....</b>                                      | <b>6</b>  |
| <b>Kamma .....</b>                                                 | <b>9</b>  |
| <b>Droga do Nibbāny wybrukowana jest właściwymi zamiarami.....</b> | <b>11</b> |
| <b>Uzdrowiająca moc wskazań .....</b>                              | <b>15</b> |
| <b>Właściwa mowa .....</b>                                         | <b>18</b> |
| <b>Zamiana cukierka na złoto .....</b>                             | <b>19</b> |
| Wyrzeczenie jako umiejętność .....                                 | 19        |
| <b>Medytacja.....</b>                                              | <b>22</b> |
| <b>Ścieżka skupienia i uważności.....</b>                          | <b>25</b> |
| <b>Jedno narzędzie spośród wielu.....</b>                          | <b>30</b> |
| Miejsce vipassany w praktyce buddyjskiej. ....                     | 30        |
| <b>Czym jest pustka? .....</b>                                     | <b>35</b> |
| <b>Brak ja czy nie-ja?.....</b>                                    | <b>37</b> |
| <b>Nibbāna .....</b>                                               | <b>39</b> |
| <b>O Autorze .....</b>                                             | <b>40</b> |
| <b>Fundacja Theravada .....</b>                                    | <b>41</b> |

## PRZEDMOWA – POGLĄDY

Artykuły w tej książce prezentują poglądy odnoszące się do zasadniczych składników ścieżki buddyjskiej – postaw, koncepcji i praktyk, które prowadzą do całkowitej wolności dla umysłu. Jeśli poglądy te są odpowiednie, same w sobie stanowią część Ścieżki. Zatem, ucząc się jak najlepiej wykorzystać te artykuły, ważne jest, aby zrozumieć, jak funkcjonują poglądy w doprowadzaniu do wyzwolenia. Każde poprawne twierdzenie opisujące Ścieżkę jest częścią Właściwego Poglądu. Ale przecież cel Ścieżki – całkowite wyzwolenie – obejmuje również wolność od przywiązania do wszelkich poglądów. Oznacza to, że właściwe poglądy nie stoją na końcu Ścieżki. Innymi słowy, nie praktykujemy Ścieżki by dotrzeć do odpowiedniego poglądu. A jednak nie możemy iść drogą bez wykorzystania umiejętnych poglądów.

Tak więc właściwe poglądy są narzędziami – strategiami – prowadzącymi do wyższego celu. Są wyjątkowe, gdyż ich podejście do rzeczywistości prowadzi ostatecznie do przekroczenia samych siebie. Mają one wywołać pewnego rodzaju dochodzenie, które wyniesie umysł ponad nie. Ich skuteczność powinna świadczyć o ich prawdzie. Ich spójność w działaniu, w połączeniu z miarą ich wyniku, jest tym, co sprawia, że jako strategie są szlachetne.

Zebrane tu artykuły są przeznaczone jako pomoce do planu szlachetnej strategii. Żadna książka, nawet ta, nie jest w stanie pomieścić całości tej taktyki. Poza tym, Właściwy Pogląd jest tylko częścią Ścieżki. Mimo wszystko, mam nadzieję, że artykuły te pomogą czytelnikowi w zrobieniu pierwszego kroku na właściwej ścieżce do wyzwolenia, i że kwestie, które poruszają, okażą się przydatne w trakcie drogi.

*Thanissaro Bhikkhu*

## SAMVEGA I PASĀDA

Rzadko myślimy o buddyzmie jako o emocjonalnej religii. Zwłaszcza wczesny buddyzm przedstawiany jest jako skupiony raczej na lewej półkuli mózgu niż na sercu. Jednak, gdy przyjrzymy się tradycji, dostrzeżemy, że od samego początku zasilany był głęboko odczuwanym, emocjonalnym rdzeniem.

Przypomnijmy sobie historię młodego księcia Siddhatthy, który po raz pierwszy zetknął się ze starością, chorobą i śmiercią, a także z wędrownym ascetą. Jest to jeden z najbardziej przystępnych rozdziałów buddyjskiej tradycji. Dzieje się tak głównie za sprawą emocji, jakie ogarnęły młodego księcia. Uczuć, które w swej szczerości płynęły prosto z serca. Siddhattha spostrzegł starość, chorobę i śmierć jako coś przerażającego i uznał, że jedyną drogą ucieczki będzie samotnicze życie wiedzione w lesie. Według Aśvaghosy, wielkiego buddyjskiego poety, młody książę miał wielu przyjaciół i członków rodziny, którzy starali się przekonać Siddhatthę do zmiany decyzji. Ich argumenty afirmowały życie, a rady były wyłożone w atrakcyjny sposób – jak mądrze zauważa Aśvaghosa. Książę jednak zdawał sobie sprawę, że jeżeli podda się ich namowom, to zaprzeczy swojemu własnemu sercu. To właśnie dzięki kierowaniu się swymi najszczerzszymi emocjami, był zdolny podążać ścieżką, wiodącą z dala od powszechnych wartości jego społeczeństwa, a prowadzącą ku Przebudzeniu, przekraczającemu ograniczenia życia i śmierci.

Nie jest to historia afirmująca życie w powszechnym rozumieniu tego słowa, lecz potwierdzająca coś znacznie ważniejszego, niż wartość życia jako takiego. Chodzi o autentyczność wobec głosu serca, pomagającą osiągnąć nieskazitelne szczęście. Moc tych aspiracji oparta jest na dwóch emocjach, zwanych w języku pālijskim samvega oraz pasāda. Niewielu z nas słyszało o nich, a są to podstawowe emocje, obecne w tradycji buddyjskiej. I to nie tylko dlatego, że były źródłem inspiracji młodego księcia w jego misji odnalezienia Przebudzenia. Książę nawet wtedy, gdy stał się już Buddhą [Przebudzonym], radził swoim uczniom doskonalić te dwie cechy w codziennej praktyce. W rzeczy samej – sposób, w jaki operował tymi emocjami, jest tak bardzo niepowtarzalny, że – być może – jest to jeden z najważniejszych elementów jego nauki, który buddyzm może zaoferować współczesnej kulturze Zachodu.

Poprzez samvega rozumiemy to, co młody książę Siddhattha poczuł, gdy po raz pierwszy zetknął się ze starością, chorobą i śmiercią. Jest to słowo trudne do przetłumaczenia, gdyż zawiera w sobie bardzo szeroki zakres znaczeniowy – co najmniej trzy różne grupy uczuć:

1. przytłaczające i uderzające uczucie szoku, przerażenia oraz chęć izolacji, które pojawiają się wraz ze zrozumieniem powierzchowności i bezsensu życia, jakie powszechnie wiemy;
2. krytyka naszego własnego samozadowolenia i głupoty za to, że pozwalamy sobie żyć w tak wielkim zaślepieniu;
3. oraz niepokój, prowokujący do próby odnalezienia wyjścia z tego nonsensownego kołowrotu.

Jest to ta grupa uczuć, których wszyscy doświadczamy w okresie dorostania, jednakże nie ma pojedynczego słowa, którym można by dokładnie opisać te trzy stany. Ten przydatny termin pālijski skłania do tego, by przyswoić go w tej sytuacji do naszego języka w oryginalnym brzmieniu – jako samvega.

Oprócz dostarczenia praktycznego w użyciu terminu, buddyzm ma do zaoferowania także skuteczną strategię postępowania z tymi uczuciami, w obliczu których nasza własna kultura jest bezradna i widzi w nich jedynie zagrożenie. Nie tylko nasza kultura nie jest w stanie poradzić sobie z zagrożeniem jakie niesie ze sobą uczucie samvega. Opowieść Siddhatthy opisuje, jak ojciec młodego księcia zareagował na te odkrycia, ukazując tym samym typowy

mechanizm radzenia sobie z tego typu emocjami, powtarzalnymi we wszystkich kulturach. Ojciec starał się wytłumaczyć młodemu księciu, że jego próby zdobycia absolutnego szczęścia są niemożliwe do osiągnięcia. Jednocześnie próbował odciągnąć Siddhatthę od obranego celu za pomocą związku (z Yasodharą) oraz za pomocą innych dostępnych przyjemności zmysłowych. Nie dość, że zaaranżował idealne małżeństwo dla księcia, to wybudował mu także pałace na każdą porę roku, kupił najlepsze ubrania i perfumy, sponsorował nieustające rozrywki, oraz płacił godziwe stawki służbie, tak by wkładali w pracę uszczęśliwiania każdej zachcianki księcia przynajmniej pozory radości. Najprościej tłumacząc, działania te miały na celu obniżenie aspiracji młodego księcia, tak by odnalazł on zadowolenie w szczęściu, które ani nie byłoby absolutne, ani nazbyt czyste. Gdyby Siddharta żył współcześnie na Zachodzie, jego ojciec użyłby nieco innych metod, aby złagodzić niezadowolenie narastające w księciu – włącznie z psychoterapią i wsparciem duchowych przewodników. Jednak sama istota działania byłaby taka sama: rozkojarzyć i przytępić jego wrażliwość na tyle, by ustatkował się i stał się dobrze przystosowanym, produktywnym członkiem społeczeństwa.

Na szczęście książę był na tyle dalekowzroczny i nieustraszony, by nie wpisywać się w taki scenariusz. Równie szczęśliwie, urodził się w społeczeństwie, które umożliwiałoby mu rozwiązanie problemu *saṃvega*, zgodnie z głosem jego serca.

Pierwszym krokiem na drodze do rozwiązania tych trudnych kwestii w historii Siddhatthy było napotkanie czwartej osoby w jego podróży poza pałacowe mury, czyli wędrownego ascety, pogrążonego w medytacji. W porównaniu z tym, co uznawał za ograniczającą, pełną kurzu drogę życia w zaciszu domowym, książę dostrzegł, że wyjście z domu w bezdomność było jak haust świeżego powietrza. Odczuł, że ta ścieżka ku wolności pozwoliłaby mu znaleźć odpowiedzi na pytania odnośnie życia i śmierci, pozostając w zgodzie z jego najwyższymi ideałami, „w czystości podobnej do wypolerowanej muszli”.

Emocje, jakich doznał w tamtym momencie mają jedną wspólną nazwę – *pasāda*. Jest to kolejny złożony zestaw uczuć, które zazwyczaj są tłumaczone jako „jasność i spokojna pewność”. To dzięki tym przymiotom *saṃvega* nie przemienia się w rozpacz. W opowieści książę uzyskał pełne zrozumienie swego kłopotliwego położenia, a jednocześnie zyskał poczucie pewności, że znalazł skuteczną drogę wyjścia.

Wczesne nauki buddyjskie zgodnie przyznają, że powodem naszych kłopotów jest tkwienie w kołowrocie narodzin, starzenia się i śmierci. Co istotne – kołowrót ten sam w sobie nie ma żadnego celu i sensu. [Buddyjska koncepcja nauk] nie zaprzecza faktom, a także nie chce byśmy oszukiwali samych siebie, albo byśmy odcinali się od rzeczywistości. Jak ujął to jeden z nauczycieli: buddyjskie rozpoznanie realności cierpienia jest na tyle istotne, że cierpienie uznawane jest w naukach buddyjskich za Pierwszą Szlachetną Prawdę i jest dla nas swego rodzaju darem. Staje się darem w tym sensie, że potwierdza większość naszych najwrażliwszych i bezpośrednich doświadczeń odnośnie rzeczywistości, doświadczeń, którym wiele innych tradycji religijnych próbuje zaprzeczać.

Wczesne teksty buddyjskie starają się uwrażliwić nas na fakt, że prawdziwa przyczyna cierpienia nie leży gdzieś poza nami – w społeczeństwie czy w innej istocie – lecz w nas, w pragnieniu, które ma miejsce w każdym jednostkowym umyśle. Pisma buddyjskie potwierdzają, że istnieje koniec cierpienia – uwolnienie z kołowrotu narodzin i śmierci. Pokazują nam drogę do uwolnienia poprzez rozwój szlachetnych właściwości, które istnieją ukryte w umyśle. Kulminacją tego rozwoju jest odrzucenie pragnień i otworzenie się na sferę, gdzie śmierć nie istnieje. Tym samym jest praktyczne rozwiązanie, wyjście z opresji, które może odnaleźć każda ludzka istota.

Jednocześnie, jest to rozwiązanie otwarte na krytyczną analizę i nieustanne sprawdzanie – dowodem jest pewność, z jaką Buddha samemu rozwiązał problem *saṃvega*. Jest to jeden z aspektów autentycznego buddyzmu, przyciągający osoby zmęczone nakazami zagłuszania swojej wnikliwości, która wzbudziła uprzednio u nich poczucie *saṃvegi*.

Co więcej, najstarsze nauki buddyzmu niosą nie tylko pewność, że można sprostać uczuciom *saṃvegi*; buddyzm jest także jedną z niewielu religii, która dodatkowo świadomie rozbudza takie uczucia. Praktyczne rozwiązania problemów życiowych wymagają wielu poświęceń i starań. Jedyne silne *saṃvega* powstrzyma praktykującego buddystę przed powrotem do starych nawyków. Stąd wynika zalecenie dla wszystkich podążających drogą Buddy, zarówno mężczyzn jak i kobiet, świeckich oraz mnichów, aby zastanawiali się codziennie nad starzeniem się, chorobą, rozłąką i śmiercią. Tym sposobem, wznecając w sobie poczucie *saṃvegi*, zastanawiają się także nad mocą własnych działań, by *saṃvega* poszła jeden krok dalej – stając się *pasāda*.

Istnieje alternatywa dla tych, u których uczucie *saṃvegi* jest tak silne, że chcą porzucić wszelkie więzy społeczne, ograniczające ich w podążaniu ścieżką, wiodącą ku zakończeniu cierpienia. Buddyzm oferuje zarówno użyteczne źródło wiedzy, z którego mogą czerpać, ale także wsparcie społeczne: zakonną *Saṅghę* – instytucję, która daje możliwość porzucenia świeckiego życia, bez potrzeby marnowania czasu na dbanie o podstawowe życiowe potrzeby. Dla tych, którzy nie mogą porzucić swoich więzów społecznych, buddyjska nauka oferuje sposób na życie w świecie, bez konieczności całkowitego zatracenia się w życiu światowym. Jest to droga rozwoju szczodrości, moralności i medytacji, które wzmacniają szlachetne cechy umysłu, prowadząc tym samym do ustania cierpienia. Ten bliski, symbiotyczny związek pomiędzy dwoma rodzajami buddyjskiej społeczności (*parisā*), daje pewność, że mnisi nie będą zamieniać się w nieprzystosowanych społecznie outsiderów czy mizantropów. Jednocześnie kontakt z mnichami pomaga świeckim stworzyć właściwą perspektywę w stosunku do tego co wartościowe, by podtrzymywać swą własną praktykę.

A zatem, buddyjskie nastawienie do życia wzmacnia uczucie *saṃvega* – silne poczucie bezcelowości kołowrotu narodzin, starości i śmierci – i przeobraża w uczucie *pasāda*: godnej zaufania drogi do Bezśmiertelności. Ścieżka ta zawiera nie tylko wskazówki, które przetrwały próbę czasu, lecz także instytucje, które wspierają i zachowują te nauki. Tego wszystkiego nasze społeczeństwo aktualnie desperacko potrzebuje. Dążąc do rozpropagowania buddyzmu we współczesnym społeczeństwie, powinniśmy pamiętać, że podstawowym źródłem siły buddyzmu jest jego umiejętność bycia jedną stopą poza popularnymi nurtami, a tradycyjna metafora praktyki buddyjskiej ukazuje ją, jako przedostawanie się na drugi brzeg.





## KAMMA

Kamma jest jednym z tych słów, których się nie tłumaczy. Jego podstawowe znaczenie jest dość proste – działanie – ale ze względu na wagę, jaką w naukach Buddy przykłada się do działania, sanskryckie słowo karma mieści w sobie o wiele więcej znaczeń, niż może pomieścić polskie słowo „działanie”. Z tego powodu włączyliśmy to słowo do naszego słownika.

Kiedy jednak spróbujemy przeanalizować wszystkie możliwe znaczenia słowa kamma, okaże się, że większość z nich mieszała się ze znaczeniami innych terminów obcego pochodzenia. W oczach większości ludzi kamma funkcjonuje podobnie do przeznaczenia – złego przeznaczenia, tzn. jest to niewytłumaczalna, nie poddająca się zmianom siła, pochodząca z naszej przeszłości, za którą jesteśmy w jakiś niejasny sposób odpowiedzialni ale i bezsilni wobec niej. „Taką po prostu mam kammę” – takie słowa słyszałem z ust ludzi, którym życie dopiekło z taką mocą, że nie dostrzegali żadnych innych opcji poza zrezygnowaną akceptacją. Fatalizm przebijający z powyższego cytatu jest jednym z powodów powodujących odrzucenie przez wielu ludzi koncepcji kammy. Im kamma kojarzy się z nieczułą, niewrażliwą mityczną siłą, którą można usprawiedliwiać prawie każdy rodzaj cierpienia lub niesprawiedliwości, a to dzięki formule: „Jeśli jest biedny, to tylko z powodu własnej kammy” lub też: „Została zgwałcona, bo taką miała kammę”. Stąd tylko mały kroczek, by powiedzieć, że on czy ona zasługuje na cierpienie, a więc również nie zasługuje na naszą pomoc.

To nieprawidłowe rozumienie kammy wynika z faktu, że jej buddyjska koncepcja pojawiła się na Zachodzie równocześnie z innymi, niebuddyjskimi poglądami i częściowo wymieszała z nimi. I chociaż wiele azjatyckich koncepcji kammy jest pesymistycznych, to pogląd wczesnego buddyzmu na kammę taki nie jest. Jeśli przyjrzymy się bliżej poglądom pierwotnych buddystów, odkryjemy, że nie przywiązywali oni tak wielkiej wagi do mitów dotyczących się przeszłości, jak obecnie czyni to większość ludzi.

Dla wczesnych buddystów działanie kammy nie było liniowe. Inne indyjskie szkoły głosiły poglądy według których kamma działa ściśle liniowo – działania z przeszłości wpływają na teraźniejszość, natomiast czyny dokonywane w chwili obecnej kształtują przyszłość. Przez to ich wyznawcy dostrzegali bardzo wąskie pole dla działań prowadzących ku wolności. Natomiast buddyści wiedzieli, że kamma działa na zasadzie sprzężenia zwrotnego, gdzie obecna chwila jest kształtowana zarówno przez przeszłe jak i teraźniejsze działania; zaś obecne działania kształtują nie tylko przyszłość, ale i teraźniejszość. To nieustanne otwarcie się na teraźniejszy wkład w proces przyczynowy sprawia, że wolna wola jest możliwa. Wolność symbolizuje płynąca woda – na jej przykładzie buddyści próbują wyjaśnić te zasady. Czasem strumień z przeszłości jest tak silny, że nie można nic zrobić poza poddaniem mu się. Lecz są takie okresy, gdy jest on na tyle spokojny, by można nim było pokierować w każdą niemal stronę.

Tak więc wczesny buddyzm nie promował postawy zrezygnowania i nie głosił bezsilności. Zamiast tego koncentrował się na tym, co umysł robi w danej chwili, jest to bowiem jeden z czynników prowadzących ku wyzwoleniu – koncepcja kammy dawała wyraz tym właśnie poglądom. Kim jesteś, skąd przybywasz – nie są to rzeczy tak istotne, jak odpowiedź na pytanie, jakie bodźce kierują umysł do takiego, a nie innego działania. Chociaż wielu dostrzega w przeszłości przyczynę powszechnie obserwowanych w życiu nierówności, to nasza wartość jako istoty ludzkiej nie jest czymś odgórnie nadanym – to jacy jesteśmy obecnie możemy zmienić w każdym momencie. Naszą wartość wyznacza sposób, w jaki korzystamy z tej możliwości. Jeśli cierpisz, próbujesz zarzucić niekorzystne przyzwyczajenia umysłu, które powodują kammiczne sprzężenie zwrotne. Z kolei gdy widzisz, że inni ludzie cierpią, a jesteś w położeniu, z którego możesz pomóc, nie koncentrujesz się na ich przeszłej kammie,

lecz na swojej, która daje ci sposobność do pomocy. Któregoś dnia ty sam możesz znaleźć się w tak samo ciężkiej sytuacji, więc teraz masz okazję, by działać w sposób, jakiego sam byś oczekiwał, jeśli ten dzień nadszedł.

Wiara, że wartości człowieka nie określają jego przeszłe, lecz obecne działania, skierowana była przeciwko podstawowym prawom indyjskich tradycji, opartych na systemie kastowym; buddystów śmieszyły mity braminów i wysuwane na ich podstawie roszczenia. Jak wskazał Buddha, bramin może być wyżej postawioną osobą nie dlatego, że wyszedł z łona braminki, lecz wyłącznie dzięki działaniom, które podejmował z prawdziwie dobrymi i szlachetnymi intencjami.

Czytamy, że wczesny buddyzm atakował system kastowy i – poza antyrasistowskimi implikacjami tego faktu – często uznajemy to za ciekawostkę. Nie uświadamiamy sobie jednak faktu, że atakowany był sam rdzeń mitów, budowanych wokół naszej przeszłości; mamy bowiem obsesję, by określać siebie w kategoriach pochodzenia: rasy, kulturowego dziedzictwa, płci, warunków socjalnych i ekonomicznych, preferencji seksualnych – to taka nasza współczesna plemienność. Wkładamy przesadnie dużo energii w tworzenie i pielęgnowanie legend o naszych korzeniach, dzięki którym możemy doświadczyć namiastki dumy z powodu przynależności do tej a tej grupy. Nawet jeśli zostajemy buddystami, przynależność do grupy jest pierwsza. Żądamy, by buddyzm uznawał nasze mity.

Zgodnie z nauką o kammie, to jacy jesteśmy w tej chwili, wynika z naszej przeszłej kammy, na którą nie mamy wpływu. Ale to skąd „pochodzimy” w najlepszym razie jest mglistymi przypuszczeniami. W najgorszym razie przypuszczenia te stają się zgubne, gdy posłużą do usprawiedliwiania czynów wynikłych z niewłaściwych motywacji. Wartość grupy wyznaczają wyłącznie działania jej poszczególnych członków. Nawet jeśli dobrzy, wartościowi ludzie należą do tej samej społeczności co my, ich dobra kamma jest ich – nie nasza. Oczywiście w każdej społeczności znajdują się też czarne owce, co uświadamia nam, że wszelkie legendy opiewające historię „plemion” są niepewne i łatwe do podważenia. A kurczowe trzymanie się czegokolwiek niestałego wiąże się z wielkimi namiętnościami, niechęcią i głębokimi złudzeniami, które nieuchronnie prowadzą do dokonywania niewłaściwych czynów w przyszłości.

Zatem buddyjskiej nauce o kammie daleko, by została uznana za osobliwą pozostałość z przeszłych wieków – jest bezpośrednim wyzwaniem, rzuconym podstawie naszej kultury i jednocześnie jej głównej wadzie. Tylko jeśli pozbedziemy się obsesji wyszukiwania sztucznych powodów do dumy z naszej zbiorowej przeszłości i zamiast tego będziemy potrafili docenić motywacje leżące u podstaw naszych obecnych działań, wówczas będziemy mogli powiedzieć, że słowo kamma odzyskało znaczenie, jakie przypisuje mu buddyzm. I gdy odkryjemy to znaczenie, okaże się, że kryło w sobie dary: jeden, który bierzemy dla siebie oraz drugi, dawany innym, gdy porzucamy wyobrażenia o tym, kim jesteśmy i zamiast tego pozostajemy uczciwymi wobec tego, co robimy z każdą chwilą, jednocześnie dokładając starań, by robić to właściwie.



## DROGA DO NIBBĀNY WYBRUKOWANA JEST WŁAŚCIWYMI ZAMIARAMI

Jest pewne stare porzekadło, że droga do piekła wybrukowana jest dobrymi intencjami, ale tak w rzeczywistości nie jest. Droga do piekła wybrukowana jest zamiarami, które są niedbałe, pożądlive lub podłe. Dobre zamiary – w zależności od ich prawdziwej dobroci – zmierzają w kierunku nieb przyjemności. Dlaczego więc mają one tak złą opinię? Z trzech głównych powodów. Pierwszym jest to, że nie wszystkie dobre zamiary są umiejętne. Nawet jeśli mają być dobre, mogą być niewłaściwe i nieodpowiednie w danej chwili, skutkując w ten sposób krzywdą i rozterką. Drugim powodem jest to, że często niewłaściwie rozpoznajemy naturę naszych zamiarów. Możemy przykładowo pomylić mieszane zamiary z dobrymi i w ten sposób rozczarować się, kiedy dadzą one mieszane wyniki. Trzecim powodem jest to, że łatwo niewłaściwie odczytujemy sposób, w jaki zamiary prowadzą do ich rezultatów – tak jak wtedy, gdy krzywdzące wyniki złego zamiaru z przeszłości zaburzają rezultaty dobrego zamiaru w teraźniejszości, a mimo to winimy nasz teraźniejszy zamiar jako krzywdzący. Wszystkie te powody, działając razem, prowadzą nas do rozczarowywania się potencjałem dobrych intencji. W efekcie albo stajemy się cyniczni w stosunku do nich, albo po prostu porzucamy dbałość i cierpliwość, niezbędną do ich doskonalenia.

Jednym z najgłębszych odkryć Buddy jest to, że nasze zamiary są głównym czynnikiem kształtującym nasze życie i że mogą być opanowane jako umiejętność. Jeśli poddamy je tym samym właściwościom uważności, wytrwałości i wnikliwości zaangażowanych w rozwijanie umiejętności, możemy udoskonalić je do takiego stopnia, że nie będą już prowadziły do żalu lub niszczących rezultatów w żadnej danej sytuacji. Ostatecznie, mogą nas zaprowadzić do najprawdziwszego z możliwych szczęścia. Ćwiczenie naszych zamiarów w ten sposób wymaga jednak głębokiego poziomu samoświadomości. Dlaczego? Jeśli spojrzysz uważnie na powody naszego rozczarowania dobrymi intencjami, odkryjesz że wszystkie sprowadzają się do złudzenia: złudzenia co do sposobu, w jaki formułujemy nasze zamiary; złudzenia co do sposobu, w jaki postrzegamy nasze zamiary oraz złudzenia co do sposobu, w jaki podchodzimy do ich rezultatów. Jak mówi nam Buddha: złudzenie to jeden z trzech głównych korzeni nieumiejętnych nawyków psychicznych; pozostałe dwa to chciwość i niechęć. Te nieumiejętne korzenie leżą zasupłane z umiejętnymi korzeniami – stanami umysłu, które są wolne od chciwości, niechęci i złudzenia – w glebie niewyćwiczonego serca. Jeśli nie potrafimy wyizolować i wykopać nieumiejętnych korzeni, nigdy nie będziemy w pełni pewni naszych zamiarów. Nawet wtedy, gdy umiejętny zamiar wydaje się najistotniejszy w umyśle, nieumiejętne korzenie mogą szybko wypuścić pędy, które oślepią nas w odniesieniu do tego, co naprawdę się dzieje.

Gdybyśmy mieli naszkicować ten stan spraw, obraz wyglądałby mniej więcej tak: prosta droga do piekła wybrukowana jest złymi intencjami, spośród których niektóre mogą wyglądać dobrze w zwykłym oglądzie. Drogi wybrukowane dobrymi intencjami, prowadzące do nieb przyjemności – niektóre z nich całkiem umiejętne – rozgałęziają się po każdej stronie drogi, lecz wszystkie one zbyt często gubią się w zaroślach nieumiejętności, a my znajdujemy się z powrotem na ścieżce do piekła. Odkrycie Buddy polegało na tym, że jeśli żywimy umiejętnie korzenie, będą rosły, skutecznie blokując drogę do piekła; jeśli odetniemy zarośla nieumiejętności i wykopimy jej korzenie, możemy rozwinąć nasze dobre intencje do coraz wyższych poziomów umiejętności, aż ostatecznie przyniosą nam one szczęście całkowicie nieograniczone, poza jakąkolwiek dalszą potrzebą ścieżki.

Podstawowym krokiem w tym kierunku jest upewnienie się, że nie pozostajemy na drodze do piekła. Czynimy to przez praktykę szczodrości i moralności, świadomie zastępując

nieumiejętne zamiary bardziej umiejętnymi. Następnie doskonalimy nasze zamiary jeszcze lepiej poprzez medytację, wykopując korzenie chciwości, niechęci i złudzenia, by uniemożliwić im oddziaływanie na wybory kształtujące nasze życie. Chciwość i gniew są czasami łatwe do wykrycia, ale złudzenia – ze swej natury – są niejasne. Kiedy ulegamy złudzeniu, nie wiemy, że ulegamy złudzeniu. Dlatego medytacja musi skupić się na wzmocnieniu i przyspieszeniu naszych mocy uważności i czujności: tak, że będziemy mogli dostrzec złudzenie i wykorzystać je zanim przejmie ono nasze umysły.

Najbardziej podstawowe pouczenia Buddy o medytacji dla udoskonalenia intencji rozpoczynają się nie od siedzenia na poduszce, lecz od aktywności w codziennym życiu. Są one zawarte w mowie do jego syna, Rāhuli, i atakują „Paragraf 22” złudzenia poprzez dwa podejścia. Pierwszym jest to, które wczesne teksty buddyjskie nazywają „stosownym przyłożeniem uwagi” – zdolnością do zadawania sobie właściwych pytań, które bezpośrednio przyczyny przyjemności i krzywdy, bez zapętlenia umysłu w zbędnym zmieszaniu. Drugim podejściem jest przyjaźń z godnymi podziwu ludźmi – towarzyszenie i uczenie się od ludzi, którzy są moralni, hojni i mądrzy. Te dwa czynniki, jak mówił Buddha, są środkami najbardziej pomocnymi wewnątrz i zewnątrz dla osoby podążającej ścieżką.

W istocie Buddha powiedział Rāhuli, by użył swoich działań jako lustra w celu rozważenia jakości swojego umysłu. Za każdym razem zanim podjąłby działanie – tutaj „działanie” obejmuje każde działanie w myśli, słowie lub czynie – miał rozważyć wynik, jakiego się spodziewał po tym działaniu, i zapytać siebie: „Czy to doprowadzi do krzywdy mojej i kogoś innego, czy też nie?”. Jeżeli byłoby to krzywdzące, nie powinien on tego czynić. Jeżeli wyglądało to na niekrzywdzące, mógł śmiało działać. Buddha jednakże przestrzegł Rāhulę, że nie powinien on ślepo ufać swoim oczekiwaniom. Kiedy byłby w trakcie działania, powinien zapytać się, czy nie powstawały żadne nieoczekiwane złe konsekwencje. Jeśli takie były, to powinien on przestać działać. Jeśli nie były, powinien kontynuować swoje działanie do końca. Jednakże nawet wtedy praca rozważania nie była zakończona. Powinien on także zauważyć rzeczywiste krótko- i długookresowe konsekwencje działania. Jeżeli działanie w słowie lub czynie kończyło się spowodowaniem krzywdy, wtedy powinien on poinformować swojego praktykującego towarzysza na ścieżce i wsłuchać się w rady tej osoby. Jeżeli błędne działanie było wyłącznie działaniem umysłu, wtedy powinien on rozwinąć poczucie wstydu i niesmaku w odniesieniu do tego rodzaju myśli. W obu przypadkach powinien postanowić, by nigdy nie powtórzyć tego samego błędu. Jednakże jeżeli długookresowe konsekwencje pierwotnego działania były niekrzywdzące, powinien on nabrać radości w byciu na właściwej ścieżce i kontynuować swój trening.

Możemy zobaczyć, że istotnym podejściem dla odkrywania złudzenia jest znana reguła uczenia się z naszych własnych błędów. Sposób, w jaki Buddha formułuje tę regułę, ma jednak istotne implikacje, gdyż wymaga cechy szczerości wobec siebie i dojrzałości w sferach, gdzie zwykle trudno je znaleźć: w naszej ocenie własnych zamiarów oraz wyników naszych działań.

Jako dzieci uczymy się być nieuczciwi co do naszych zamiarów – to po prostu kwestia przetrwania: „Nie chciałem tego zrobić”, „Nic nie mogłem na to poradzić”, „Tylko poruszałem moim ramieniem i on został uderzony przypadkowo”. Po pewnym czasie zaczynamy wierzyć naszym własnym wymówkom i nie chcemy przyznać się przed nami samymi, gdy nasze zamiary są mniej niż szlachetne. Dlatego nawykowo nie wyrażamy naszych zamiarów, gdy stajemy twarzą w twarz z wyborem, wypierając konsekwencje naszych zamiarów i – w wielu przypadkach – zaprzeczamy, że mamy w ogóle wybór. Oto jak rozpoczyna się uzależniające zachowanie, a nieumiejętnym intencjom oddaje się wolne leżce.

Podobna dynamika otacza nasze reakcje na konsekwencje naszych działań. Zaczynamy się uczyć wyparcia w młodym wieku – „To nie była moja wina”, „To było już zepsute, kiedy je odkładałem” – i wtedy uwewnętrzniamy ten proces jako sposób utrwalenia naszego obrazu

nas samych, aż do momentu, gdy naszą drugą naturą staje się przymykanie oka na wpływ, jaki mają na nas nasze pomyłki.

Jak wskazuje Buddha, koniec cierpienia wymaga, abyśmy porzucili pragnienie i niewiedzę, ale jeżeli nie możemy być uczciwi wobec nas samych, co do naszych zamiarów, jak możemy rozpoznać na czas pragnienie, by je porzucić? Jeżeli nie możemy stawiać czoła zasadzie przyczyny i skutku w naszych działaniach, jak kiedykolwiek przezwyciężymy niewiedzę? Niewiedza jest spowodowana nie tyle brakiem informacji, ile brakiem samoświadomości i uczciwości wobec siebie. Zrozumienie Szlachetnych Prawd wymaga, abyśmy byli szczerzy wobec siebie dokładnie w tym obszarze, w którym uczciwość wobec nas samych jest najtrudniejsza.

Wymaga to także dojrzałości. Gdy badamy nasze zamiary, musimy nauczyć się, jak mówić „nie” naszym nieumiejętnym pobudkom w sposób, który jest wystarczająco stanowczy by utrzymać je w szachu, ale nie tak stanowczy, że spycha je do podziemia, do podświadomej represji. Możemy nauczyć się widzieć umysł jako organ doradczy: fakt, że niegodne impulsy są proponowane przez członków rady nie oznacza, że my jesteśmy niegodni. Nie musimy przyjmować odpowiedzialności za wszystko, co zostaje zgłoszone na posiedzeniu rady. Nasza odpowiedzialność leży natomiast w naszej władzy do aprobowania albo wetowania wniosku.

Jednocześnie powinniśmy być dostatecznie dorośli, by przyznać, że nasze nawykowe lub spontaniczne impulsy nie zawsze są godne zaufania – pierwsza myśl nie zawsze jest najlepsza – a to, na co mielibyśmy ochotę w obecnej chwili, może nie przynieść rezultatów, które będą później przyjemne do odczuwania. Jak powiedział Buddha, są cztery koleje działań, które są dostępne w każdym dowolnym czasie: te, które chcemy zrobić i które przyniosą dobry rezultat; te, których nie chcemy zrobić i które przyniosą zły rezultat; te, które chcemy zrobić, ale które przyniosą zły rezultat; oraz te, których nie chcemy zrobić, ale które przyniosą dobry rezultat. Pierwsze dwa nie wymagają głowkowania. Nie potrzeba dużej inteligencji by robić pierwsze i unikać drugiego. Miara naszej prawdziwej inteligencji leży w tym, jak radzimy sobie z dwoma ostatnimi wyborami.

Badanie wyników naszych działań wymaga również dojrzałości: dojrzałe zrozumienie, że samoocena nie może być oparta zawsze na posiadaniu racji i że nie ma niczego poniżającego w przyznaniu się do pomyłki. Wszyscy startujemy z poziomu złudzenia – nawet Buddha startował z poziomu złudzenia, gdy szukał Przebudzenia – tak więc naturalne jest, że będą pomyłki. Nasza ludzka godność leży w naszej zdolności do rozpoznania tych błędów, do postanowienia, by ich nie powtarzać i do trzymania się tego postanowienia. To z kolei wymaga, abyśmy nie byli osłabieni przez poczucie winy lub żalu z powodu naszych błędów.

Jak twierdzi Buddha, poczucie winy nie może odczynić przeszłego błędu, ale może pozbawić umysł siły, której potrzebuje do powstrzymania się od powtarzania starych pomyłek. Dlatego zalecał on uczucie różne od winy – wstyd – choć jego użycie tego słowa zakłada coś całkowicie niepodobnego do poczucia niegodności, które często kojarzimy z tym zwrotem. Pamiętajmy, że zarówno Buddha, jak i Rāhula byli członkami szlachetnej kasty wojowników, grupy społecznej z mocnym poczuciem jej własnego honoru i godności. Zauważmy też, że Buddha mówi Rāhuli, by zobaczył swoje przeszłe pomyłki, a nie siebie samego, jako wstydlive. Oznacza to, że działanie w sposób, który jest mniej niż honorowy było poniżej godności Rāhuli. Fakt, że mógł on zobaczyć swoje działania jako wstydlive było znakiem jego honoru – a nadto było znakiem, że będzie mógł ich więcej nie powtarzać. Takie poczucie honoru jest tym, co tkwi u podstaw dojrzałego, zdrowego i produktywnego poczucia wstydu.

Na pierwszy rzut oka, możemy pomyśleć, że ciągła samorefleksja tego rodzaju bardziej skomplikuje nasze życie, które już obecnie wydaje się dość skomplikowane, ale w rzeczywistości polecenia Buddy są próbą rozebrania pytań w naszych umysłach do najbardziej użytecznej kwintesencji. Wyraźnie ostrzega on przeciwko braniu na siebie zbyt

wielu pytań, zwłaszcza tych, które prowadzą donikąd i wiążą w nas węzły: „Kim jestem? Czy jestem zasadniczo dobrą osobą? Niegodną osobą?”. Zamiast tego, mówi nam, by skupić się na naszych zamiarach tak, by można było zobaczyć, jak kształtują one nasze życie i by opanować proces przyczyny i skutku tak, by mógł kształtować nasze życie w coraz lepszy sposób. W ten właśnie sposób każdy wielki artysta lub rzemieślnik rozwija mistrzostwo i umiejętność.

Nacisk na intencje kryjące się za naszymi działaniami i wynikające z nich konsekwencje także przenoszą się z naszego codziennego życia do miejsca medytacji, zapewniając naszej medytacji odpowiednie skupienie. W trakcie badania naszych działań, co do przyczyny i skutku – umiejętnie i nieumiejętnie – już zaczynamy patrzeć na doświadczenie w zgodzie z dwoma zestawami zmiennych, które tworzą Cztery Szlachetne Prawdy: powstawanie cierpienia (nieumiejętna przyczyna), ścieżka wiodąca do ustania cierpienia (umiejętna przyczyna), cierpienie (nieumiejętny skutek) i ustanie cierpienia (umiejętny skutek). Sposób, w jaki Buddha zalecał Rāhuli oceniać wyniki jego działań – zarówno podczas dokonywania ich, jak i po tym jak zostały dokonane – odzwierciedla wgląd, który ukształtował rdzeń jego Przebudzenia: to, że zamiary mają skutki zarówno w bliskiej teraźniejszości, jak i po upływie czasu.

Kiedy spojrzymy na obecną chwilę z tej perspektywy, zauważymy, że nasze doświadczenie teraźniejszości wcale „nie zdarza się po prostu”. Zamiast tego jest produktem naszego zaangażowania – w kontekście obecnych zamiarów, wyników obecnych zamiarów i wyników przeszłych zamiarów – gdzie obecnie zamiary są najważniejszym czynnikiem. Im bardziej skupiamy się na tym zaangażowaniu, tym więcej można wyciągnąć z półmroku podświadomości w pełne światło świadomości. Tam możemy ćwiczyć nasze zamiary, w drodze świadomych prób i błędów, by być jeszcze bardziej umiejętnymi, pozwalając nam osłabić nasze doświadczenie cierpienia i krzywdy w teraźniejszości. Tak oto umiejętne zamiary wybrukowały drogę do psychicznego zdrowia i dobrostanu w zwykłym świecie naszego życia.

Gdy pracujemy przy rozwijaniu naszych zamiarów na coraz wyższy poziom umiejętności, odkrywamy, że najdoskonalsze zamiary to te, które ześrodkowują umysł bezpiecznie w czystej świadomości teraźniejszości. Gdy wykorzystujemy je by stawały się coraz bardziej zaznajomione z teraźniejszością, zaczynamy dostrzegać, że wszystkie teraźniejsze intencje, nieważne jak umiejętne, są nieodłącznie obciążające. To zapewnia otwarcie się na wymiar nieograniczonej wolności, która leży poza nimi. Tak oto umiejętne zamiary brukuje drogę aż do granicy Nibbāny. A stamtąd ścieżka – „tak jak ptaków w przestworzach” – nie może być wyśledzona.



## UZDRAWIAJĄCA MOC WSKAZAŃ

Buddha był jak lekarz kurujący duchowe choroby ludzkości. Ścieżka praktyki, której nauczał, była jak proces terapii dla cierpiących serc i umysłów. Ten sposób rozumienia Buddy i jego nauk pochodzi już z okresu najwcześniejszych tekstów, a jednak wciąż jest bardzo aktualny. Buddyjska praktyka medytacji często jest reklamowana jako forma uzdrawiania i obecnie kilku psychoterapeutów poleca swoim pacjentom, aby spróbowali medytacji jako części swojej kuracji.

Doświadczenie pokazało jednak, że sama medytacja nie jest w stanie zapewnić pełnej terapii. Potrzebuje zewnętrznego wsparcia. Współcześnie medytujący ludzie są tak bardzo zranieni przez dzisiejszą cywilizację, że brakuje im prężności, wytrwałości i poczucia własnej wartości, które są potrzebne, zanim praktyka skupienia i wglądu stanie się prawdziwie terapeutyczna. Inni nauczyciele również zauważyli ten problem i w konsekwencji stwierdzili, że ścieżka buddyjska jest niewystarczająca dla naszych specyficznych potrzeb. Aby skompensować tę niewystarczalność zaczęli eksperymentować z różnymi sposobami uzupełniania praktyki medytacji, np. łącząc ją z mitami, poezją, psychoterapią, społecznym aktywizmem, namiotami do obrzędowej sauny, żałobnymi rytuałami, a nawet z bębnieniem. Jednak problemem nie jest to, że czegoś brakuje w ścieżce buddyjskiej. To my raczej nie przechodziliśmy pełnego procesu terapii Buddy.

Ścieżka Buddy zawierała nie tylko praktykę uważności, skupienia i wglądu, ale także moralność, która zaczyna się z pięcioma wskazaniami. W rzeczywistości, te wskazania stanowią pierwszy krok na ścieżce. Na Zachodzie istnieje tendencja do tego, aby zbywać pięć wskazań jako zasady szkoły niedzielnej, związane ze starymi normami kulturowymi, które już dłużej nie mają zastosowania w naszym współczesnym społeczeństwie. Jednak takie ich potraktowanie wynika z niezrozumienia roli, którą planował dla nich Buddha. Są one częścią procesu terapii dla zranionych umysłów. W szczególności są one wycelowane na wyleczenie dwóch dolegliwości, które tkwią u podstaw niskiego poczucia własnej godności: żalu i wyparcia.

Gdy nasze działania nie przystają do pewnych norm zachowania, to albo (1) żalujemy tych działań albo (2) włączamy się w dwa rodzaje wyparcia: (a) zaprzeczamy, że nasze działanie miało faktycznie miejsce lub (b) zaprzeczamy, że normy, według których oceniamy, są naprawdę słuszne. Te reakcje są jak rany w umyśle. Żal jest jak otwarta rana, wrażliwa na dotyk, a wyparcie jak stwardniała zabiłniała tkanka wokół wrażliwego miejsca. Gdy umysł jest zraniony w ten sposób, to nie może wygodnie osiąść w terażniejszości, gdyż odkrywa, że sam spoczywa na żywym i odsłoniętym mięsie lub wypalonych sękach. Nawet jeśli zostanie zmuszony do zostania w terażniejszości, to jest tam tylko w napięty, skrzywiony i częściowy sposób. A zatem wglądy, które uzyskuje, mają także skłonność do bycia skrzywionymi i częściowymi. Tylko wtedy, gdy umysł jest wolny od ran i szram, można od niego oczekiwać, że osiadzie wygodnie i swobodnie w terażniejszości i da początek niespaczonej wnikliwości.

Oto gdzie przychodzi pięć wskazań. Są pomyślane tak, żeby uleczyły te rany i szramy. Zdrowe poczucie własnej godności pochodzi od bycia w zgodzie z normami, które są praktyczne, jasne, ludzkie i godne szacunku. Pięć wskazań jest tak sformułowanych, że dostarczają one taki zbiór norm.

[Są to wskazania] praktyczne: normy ustanowione przez wskazania są proste – żadnego celowego zabijania, kradzieży, uprawiania niedozwolonego seksu, kłamania czy spożywania napojów alkoholowych. Jest całkowicie możliwym by żyć w zgodzie z tymi normami. Nie zawsze jest to łatwe, czy wygodne, ale zawsze jest możliwe. Widziałem wysiłki, aby przetłumaczyć wskazania, tak by brzmiały bardziej wzniośle, czy szlachetnie – np. w przypadku drugiego wskazania, które miało oznaczać nienadużywanie zasobów planety

– ale nawet ludzie, którzy przekształcają te wskazania w ten sposób, przyznają, że nie jest możliwe, by żyć w zgodzie z nimi. Każdy, kto miał do czynienia z ludźmi okaleczonymi psychicznie, wie, że bardzo często uszczerbek pochodzi od tego, że przedstawiono im normy, zgodnie z którymi nie da się żyć. Jeśli można dać ludziom normy, które wymagają nieco wysiłku i uważności, ale są możliwe do wypełniania, to ich poczucie godności raptownie wzrasta, gdyż odnajdują, że są w stanie zgodnie z nimi żyć. Mogą wtedy stawiać czoła bardziej wymagającym zadaniom.

Jasne: wskazania są sformułowane bez żadnych „jeśli”, „i” lub „bądź”. Oznacza to, że dają bardzo jasne przewodnictwo, bez miejsca na głędzenie, albo niezbyt uczciwą racjonalizację. Działanie albo pasuje do wskazania albo nie. Ponownie – normy takiego rodzaju są bardzo zdrowe, aby zgodnie z nimi żyć. Każdy, kto wychował dzieci, wie że chociaż [podopieczni] mogą narzekać na twarde i mocne zasady, to w rzeczywistości czują się bardziej bezpieczne z nimi, niż z zasadami ogólnikowymi i podatnymi na negocjacje. Jasne zasady nie pozwalają niewymówionym agendum prześlizgnąć się przez tylne drzwi w umyśle. Jeśli, na przykład, wskazanie przeciwko zabijaniu pozwoliło ci zabijać żywą istotę wtedy, gdy jej obecność jest dla ciebie niewygodna, to stawia ono na wyższym poziomie twoją wygodę, niż współczucie dla życia. Wygoda stałaby się wtedy twoją niewysłowioną normą – a jak wszyscy wiemy, takie normy dostarczają żyznego gruntu dla wzrostu hipokryzji i wyparcia. Jeśli jednak przestrzegasz wskazań, to jak mówi Buddha, dostarczasz nieograniczonego bezpieczeństwa każdemu życiu. Pod żadnymi warunkami nie odbierzesz życia żadnej żywej istocie, nieważne jak bardzo niewygodna mogłaby być [dla ciebie]. W kategoriach pozostałych wskazań, dostarczasz nieograniczonego bezpieczeństwa dla ich dobytku i seksualności, nieograniczonej prawdomówności i uważności w komunikacji z nimi. Gdy okaże się, że możesz ufać sobie w tych sprawach, uzyskasz niezaprzeczalnie zdrowe poczucie własnej godności.

Ludzkie: wskazania są ludzkie dla osoby, która je przestrzega oraz dla ludzi, których dotyczą jej działania. Jeśli przestrzegasz ich, to regulujesz siebie w zgodzie z doktryną o kammie, która naucza, że najważniejszymi siłami, kształtującymi twoje doświadczenie świata, są zamierzone myśli, słowa i uczynki, które wybierasz w obecnym momencie. A to oznacza, że nie jesteś nieważny. W każdym momencie, w którym wybierasz – w domu, w pracy, podczas zabawy – ćwiczysz swoją moc w ciągłym kształtowaniu świata. W tym samym czasie ta zasada pozwala ci sprawdzić siebie w tym co jest całkowicie pod twoją kontrolą: w twoich zamierzonych działaniach w tym momencie. Innymi słowy [wskazania] nie zmuszają cię do sprawdzania siebie w tym jak wyglądasz, jaką masz siłę, rozum, finansową zręczność, lub w jakimkolwiek innym kryterium, które mniej zależy od twojej teraźniejszej kammy, niż od kammy z przeszłości. Nie grają też na poczuciu winy lub nie zmuszają do opłakiwania twoich przeszłych potknięć. Zamiast tego skup swoją uwagę na zawsze obecnej możliwości utrzymania twoich norm tu i teraz. Jeśli żyjesz z ludźmi, którzy przestrzegają wskazań, to dojdiesz do wniosku, że twoje sprawy z nimi nie sprawiają, że czujesz brak zaufania lub strach. Szanują oni twoje pragnienie szczęścia równo ze swoim. Ich wartość jako jednostek nie zależy od sytuacji w której muszą być zwycięzcą albo przegranym. Gdy [wskazania] mówią o rozwijaniu miłującej dobroci i uważności w swojej medytacji, to widzisz te cechy odbite w ich działaniach. W ten sposób wskazania nie tylko sprzyjają zdrowym jednostkom, ale także zdrowym społeczeństwom – w takich, w których poczucie własnej godności i wzajemny szacunek nie jest czymś dziwnym.

Godne szacunku: gdy przyjmujesz zestaw norm, to ważne jest, aby wiedzieć, czyje są to normy i skąd one pochodzą. Gdyż w rzeczywistości dołączasz wtedy do pewnej grupy, szukasz jej aprobaty i akceptujesz jej kryteria, dotyczące tego co jest właściwe, a co złe. W tym przypadku nie mogłeś trafić na lepszą grupę: Buddhę i jego szlachetnych uczniów. Pięć wskazań nazwane jest „normami podobającymi się szlachetnym”. Teksty [wczesnych nauk buddyjskich] mówią nam o szlachetnych, że nie są to ludzie akceptujący normy tylko



na bazie popularności. Poświęcili oni swoje życie po to, aby zobaczyć, co prowadzi do prawdziwego szczęścia i sami zobaczyli, że np. każde kłamstwo jest patologiczne i każdy seks poza stabilnym i oddanym związkiem jest niebezpieczny. Inni ludzie mogą cię nie szanować przez to, że żyjesz zgodnie z pięcioma wskazaniem, ale szlachetnie szanują cię. A ich szacunek jest warty więcej niż kogokolwiek innego na świecie.

Wielu ludzi czuje się obco dołączając do takiej abstrakcyjnej grupy, zwłaszcza gdy nie spotkali osobiście nikogo szlachetnego. Trudno jest być życzliwym i szczodrym, gdy społeczeństwo wokół ciebie natychmiast otwarcie się śmieje z takich cech oraz wartości poprzez seksualną rozwiązłość i grabieżcze działania w biznesie. Oto gdzie buddyjskie społeczności mogą zadziałać. Byłoby bardzo dobrze, gdyby grupy buddyjskie otwarcie przeciwdziałały niemoralnym treściom naszej kultury i by były znane z przyjaznego podejścia, ceniącego życzliwość i powściągliwość, wśród swoich członków. Robiąc tak tworzyłyby zdrowe otoczenie do pełnego przyjęcia procesu terapii Buddy: praktyki koncentracji i przenikliwości oraz stosowania w życiu moralnych działań. Gdy mamy takie otoczenie, to okazuje się, że medytacja nie potrzebuje mitów lub życzeń, żeby ją wspierać, ponieważ ufundowana jest na podwalinach dobrze prowadzonego życia. Możesz spojrzeć na normy, według których żyjesz, i wtedy wygodnie oddychać – nie jak kwiat czy góra, ale jako kompletnie odpowiedzialna ludzka istota. Gdyż nią właśnie jesteś.



## WŁAŚCIWA MOWA

Jak powiedział kiedyś mój nauczyciel: „Jeśli nie potrafisz kontrolować swoich ust, w żaden sposób nie możesz mieć nadziei na opanowanie własnego umysłu”. Oto dlaczego właściwa mowa jest tak ważna w codziennej praktyce.

Właściwa mowa, wyrażona przez negatywne terminy, oznacza unikanie czterech rodzajów szkodliwej mowy: kłamstwa (słowa wypowiedane z intencją zniekształcenia prawdy); dzieląca, skłócająca mowa (słowa wypowiedane z intencją stworzenia niezgody między ludźmi); szorstka, ostra mowa (słowa wypowiedane z intencją zranienia uczuć drugiej osoby); oraz czcza paplanina (słowa wypowiedane zupełnie bez celu, bezużytecznie).

Zwraca uwagę uwypuklenie intencji, zamiaru: to jest właśnie element wspólny praktykowania właściwej mowy i treningu umysłu. Nim powiesz, skupiasz uwagę na tym, dlaczego chcesz coś powiedzieć. To pomaga spostrzec wszystkie machinacje, jakie mogą mieć miejsce w kłębowisku słów przelatujących przez umysł. Jeśli dostrzeżesz jakiegokolwiek niepożądane motywacje czające się za słowami, które miałeś wypowiedzieć – odrzuć te słowa. Dzięki temu staniesz się bardziej świadomy siebie, uczciwszy wobec siebie, silniejszy. Uchronisz się także od mówienia rzeczy, których będziesz później żałował. W ten sposób wzmocnisz te cechy umysłu, które są pomocne w medytacji, i jednocześnie unikniesz potencjalnie bolesnych wspomnień, które mogłyby przeszkadzać w byciu świadomym bieżącej chwili w czasie medytacji.

Gdy do opisu właściwej mowy użyjemy przymiotników o pozytywnym wydźwięku, będzie ona oznaczać mówienie w sposób wzbudzający zaufanie, wprowadzający pokój, pocieszający, taki, który wart jest, by trafić do serca słuchacza. Jeśli będziesz praktykował te pozytywne aspekty właściwej mowy, twoje słowa staną się darem dla innych. W rezultacie ludzie zaczną uważniej słuchać tego co mówisz i bardziej prawdopodobne, że odpowiedzą w podobny sposób. To wskazuje na siłę, jaką niosą twoje działania: sposób w jaki działasz w chwili obecnej kształtuje świat, jaki przyjdzie ci doznawać w przyszłości. Nie musisz być ofiarą przeszłych czynów.

Dla wielu z nas najtrudniejszym elementem w praktyce właściwej mowy jest sposób w jaki żartujemy. Zwykle, gdy żartujemy, przejawiamy, wyolbrzymiamy, jesteśmy sarkastyczni, używamy stereotypów i nabijamy się ze zwykłej głupoty – wszystko to klasyczne przykłady niewłaściwej mowy. Jeśli ludzie śmieją się z tego typu beztroskich rzeczy, przestają słuchać uważnie, co do nich mówimy. W ten sposób nasze rozmowy, czy dyskusje tracą na wartości. Obecnie jest wystarczająco ironii w świecie, tak że my już nie musimy ani wyolbrzymiać, ani być sarkastyczni. Najzabawniejsi będą ci, którzy po prostu bezpośrednio wskazują nam rzeczy takimi jakimi są.

Wyrażanie humoru w sposób, który nie byłby fałszywy, ale pożyteczny i mądry wymaga myślenia i pewnego wysiłku, lecz kiedy już staniemy się mistrzami tego typu dowcipów okaże się, że włożony wysiłek opłacił się – wyostrzyliśmy nasz umysł, a także polepszyliśmy słownictwo i sposób wyrażania. Tak oto nawet nasze dowcipy staną się częścią praktyki: pojawia się sposobność do rozwijania pozytywnych cech umysłu, a także ofiarujemy coś wartościowego otaczającym nas ludziom.

Tak więc bacznie zwracaj uwagę na to co i dlaczego mówisz. Gdy będziesz tak czynił, odkryjesz, że otwarcie ust nie musi okazać się błędem.

# ZAMIANA CUKIERKA NA ZŁOTO

## WYRZECZENIE JAKO UMIEJĘTNOŚĆ

Buddyzm zapożycza znaną amerykańską zasadę [konstytucyjną – przyp. red.] – pogoń za szczęściem – i dodaje do niej dwa kolejne wyznaczniki. Szczęście, do którego się dąży, jest prawdziwe: ostateczne, niezmienne, i pozbawione fałszu. A poszukiwanie takiego szczęścia jest poważne, nie w ponurym sensie, lecz pełne poświęcenia, dyscypliny oraz gotowości na mądre wyrzeczenia.

Które z wyrzeczeń są mądre? Buddyjska odpowiedź na to pytanie współbrzmi z inną amerykańską regułą – mądre wyrzeczenie to takie, gdy zyskujesz większe szczęście, rezygnując z mniejszego; tak jakbyś zamienił torbę cukierków na pół kilo złota. Innymi słowy, mądre wyrzeczenie jest jak zyskowny handel. W tradycji buddyjskiej to bardzo stara analogia. „Zrobię wymianę” – powiedział kiedyś buddyjski uczeń – „starość na Bezśmiertelność, spalanie się na Nieuwiązanie: najwyższy spokój, niezrównaną wolność od więzów”.

Jest w nas wszystkich coś nie pozwalającego rezygnować z tego, co posiadamy. Chcielibyśmy zatrzymać cukierka i otrzymać złoto. Jednak dojrzałość uczy nas, że nie możemy mieć wszystkiego, że zatracanie się w jednej przyjemności zakłada wyrzeczenie się innej, bardzo możliwe, że lepszej. Musimy zatem ustalić wyraźne priorytety inwestowania naszego ograniczonego czasu i energii w to, co przyniesie nam najtrwalsze zyski.

Oznacza to przyznanie bezwzględności pierwszeństwa umysłowi. Rzeczy materialne oraz relacje społeczne są niestabilne i łatwo ulegają siłom, nad którymi nie mamy kontroli i dlatego szczęście jakie oferują jest często chwilowe i zawodne. Lecz dobrodziejstwa dobrze wytrenowanego umysłu mogą przetrwać nawet starość, chorobę i śmierć. Jednak wytrenowanie umysłu wymaga czasu i energii. Dlatego właśnie osiągnięcie prawdziwego szczęścia wymaga rezygnacji z niektórych zewnętrznych przyjemności.

Rezygnując z zewnętrznych przyjemności uwalniamy się również z mentalnych obciążeń, wywołanych trzymaniem się tych przyjemności. Słynna przypowieść z kanonu pālijskiego opowiada o byłym królu, który po tym, jak został mnichem, usiadł pod drzewem i powiedział: „Cóż za błogość! Cóż za błogość!” Jego współtowarzysze pomyśleli, że tęskni on za przyjemnościami, jakich doświadczał jako król, ale on wyjaśnił później Buddzie, jaką błogość dokładnie miał na myśli:

„Wcześniej... miałem strażników na posterunkach wewnątrz i na zewnątrz królewskich komnat, wewnątrz i na zewnątrz miasta, wewnątrz i na zewnątrz wsi. Ale chociaż byłem strzeżony i chroniony, żyłem w strachu – wzburzony, nieufny, wystraszony. Teraz natomiast, idąc samotnie przez las, u stóp drzewa lub w jakiegokolwiek innej pustej siedzibie, mieszkam bez strachu, spokojny, pewny siebie, bez obaw – zrównoważony, nieporuszony, z zaspokojonymi potrzebami, z umysłem podobnym do dzikiego jelenia.”

Trzeci argument za porzuceniem zewnętrznych przyjemności opiera się na tym, że w pogoni za przyjemnościami – takimi jak nasze uzależnienie od karmienia cukierkami oczu, uszu, nosa, języka i ciała – rozwijamy chciwość, gniew oraz ułudę, które aktywnie blokują cechy potrzebne do osiągnięcia wewnętrznego spokoju. Nawet gdybyśmy posiadali najwięcej czasu i energii na świecie, pogoń za tymi przyjemnościami oddali nas coraz dalej od celu. Objasnione są one poprzez ścieżkę czynników nazwaną Właściwą Intencją: intencją, by powstrzymać się od przyjemności wynikającej ze zmysłowej namiętności, wrogości i wyrządzania krzywdy. „Zmysłowe przyjemności” nie odnoszą się tylko do pożądania seksualnego, lecz także do tęsknoty za zmysłowym doznaniem, które zakłóca spokój umysłu. „Wrogość” rozumiana jest jako chęć przynoszenia cierpienia, zarówno sobie, jak i innym. „Wyrządzanie krzywdy” to sama czynność powodująca owe cierpienie. Łatwo zrozumieć, dlaczego dwie ostatnie

spośród tych trzech kategorii, warto są porzucenia. Może nie zawsze łatwe jest ich zaprzestanie, ale powód do zrobienia tego, w sposób oczywisty, jest dobrą rzeczą. Pierwsza intencja – wyrzeczenie się przyjemności zmysłowej – przysparza trudności już na poziomie samego postanowienia, nie wspominając nawet o wytrwaniu w nim.

Część naszego oporu wobec tej intencji jest ogólnoludzka. Wszyscy uwielbiają swoje żądze. Nawet Buddha przyznał się uczniom, że gdy wkraczał na ścieżkę praktyki, jego serce wcale nie było szybciej na myśl o wyrzeczeniu się zmysłowych rozkoszy, nie rozpoznawało w tym daru spokoju. Lecz dodatkowy element oporu przed wyrzeczeniem wynika z charakterystycznej kultury Zachodu. Współczesna popularna psychologia naucza, że jedyną alternatywę wobec zdrowego zaangażowania w zmysłowe namiętności stanowi niezdrowa, przeraźliwa represja. Jednak oba te rozwiązania opierają się na strachu: represję buduje się na strachu przed tym, co się może wydarzyć, gdy namiętność zostanie wyrażona lub chociażby dopuszczona do świadomości; zaangażowanie natomiast czerpie ze strachu przed brakiem i potworem, w jakiego może przemienić się namiętność, jeśli zostanie odrzucona i zepchnięta do podziemia. Obie alternatywy w bardzo poważny sposób ograniczają umysł. Buddha, świadomy tych wad, chciał znaleźć trzecie wyjście: pozbawiony strachu sposób, który pozwoliłby uniknąć niebezpieczeństw obu poprzednich rozwiązań.

Aby zrozumieć to podejście, musimy pojąć, jak Właściwa Intencja łączy się z innymi częściami buddyjskiej ścieżki, a zwłaszcza Właściwym Poglądem i Właściwym Skupieniem. W formalnej analizie ścieżki Właściwa Intencja buduje Właściwy Pogląd; w swojej najrzeczniejszej manifestacji funkcjonuje jako ukierunkowana myśl i ocena, która prowadzi umysł do Właściwego Skupienia. Właściwy Pogląd zapewnia prawidłowe zrozumienie zmysłowych przyjemności i namiętności, dzięki czemu zawsze będziemy zorientowani na cel; Właściwe Skupienie daje nam wewnętrzną stabilność i błogość, abyśmy wyraźnie postrzegali korzenie namiętności i jednocześnie nie obawiali się niedostatku wynikającego z rezygnacji.

Istnieją dwa poziomy Właściwego Poglądu: zwrócenie uwagi (1) na efekty naszych czynów w ciągu życia oraz (2) na kwestie cierpienia i jej ustania wewnątrz umysłu. Pierwszy z poziomów zwraca uwagę na mankamenty zmysłowej przyjemności: zmysłowe przyjemności są chwilowe, niestabilne i krzywdzące; pożądanie ich leży u podstaw wielu życiowych cierpień obejmujących zarówno trudy zdobywania i utrzymywania bogactwa, jak i rodzinne kłótnie, czy wojny między narodami. Ten poziom Właściwego Poglądu przygotowuje nas do postrzegania zaangażowania w przyjemności zmysłowe jako problemu. Drugi poziom – widzenie rzeczy w kontekście Czterech Szlachetnych Prawd – pokazuje jak rozwiązać ten problem w chwili obecnej. Zwraca uwagę na źródło problemu, którym nie jest sama przyjemność, lecz pragnienie, gdyż to pragnienie prowadzi do przywiązania, a każde przywiązanie do przyjemności, oparte na uwarunkowaniu, nieuchronnie prowadzi do stresu i cierpienia, ponieważ wszystkie uwarunkowane fenomeny podlegają zmianie. Tak naprawdę to nasze przywiązanie do zmysłowej namiętności jest silniejsze i trwalsze, niż nasze przywiązanie do [pozostałych] poszczególnych przyjemności. Właśnie tego przywiązania powinniśmy się wyrzec.

Jak to osiągniemy? Poprzez ujawnienie go. Obie strony zmysłowego przywiązania – jako nawykowe wzorce z przeszłości i nasza chęć, aby się w nich zatracić w teraźniejszości – opierają się na niezrozumieniu i strachu. Tak jak zauważył Buddha, zmysłowe pragnienie zależy od błędnych wyobrażeń: projektujemy wizję stałości, łatwości, piękna oraz siebie na rzeczy, które faktycznie są niestałe, krzywdzące, nieatrakcyjne, nie są nami. Te błędne wyobrażenia dotyczą zarówno naszego pożądania, jak i jego przedmiotu. Odbieramy wrażenie naszej zmysłowości jako coś pociągającego, głęboką ekspresję naszej samoidentyfikacji, oferującą trwałą przyjemność; widzimy obiekty naszego pożądania jako wystarczająco stałe i atrakcyjne, podlegające naszej kontroli, zapewniające satysfakcję, która nie zamieni się w swoje przeciwieństwo. W rzeczywistości nic z tego nie jest prawdą, niemniej jednak ślepo

wierzmy naszym wyobrażeniom, ponieważ moc naszych namiętnych uwikłań jest zbyt onieśmielająca, by spojrzeć im prosto w oczy. Ich efekty specjalne utrzymują nas w ślepotcie i ułudzie. Dopóki zajmujemy się tylko zaspokojeniem lub represją, przywiązanie swobodnie może działać w mroku podświadomości. Jednak gdy przeciwstawimy mu się świadomie, będzie musiało wypłynąć na powierzchnię, wyrazić swoje groźby, żądania i racjonalizacje. Więc – chociaż zmysłowe przyjemności nie są złe – musimy systematycznie z nich rezygnować, ujawniając tym sposobem projekty stworzone przez przywiązanie. Tak właśnie mądre wyrzeczenie służy za edukacyjne narzędzie, wydobywając utajnione zamiary, które utrzymywane są w ukryciu przez zaspokojenie i represję.

Jednocześnie musimy wyposażyć nasz umysł w strategię przeciwstawiania się tym zamiarom i odcinania się od nich, gdy tylko się pojawiają. I tutaj wkracza Właściwe Skupienie. Jako umiejętna forma zaangażowania, Właściwe Skupienie wypełnia ciało nie-zmysłową radością i przyjemnością, które pomagają zrównoważyć poczucie braku wynikające z odrzucenia zmysłowej namiętności. Innymi słowy, Właściwe Skupienie zapewnia nam wyższe przyjemności – trwałe i szlachetne – jako nagrodę za porzucenie przywiązania do tych niższych. W tym samym czasie daje nam to stabilne oparcie, aby nie zostać obezwładnionym przez ataki zniweczonych przywiązań. Ta stabilność również uspokaja uważność i czujność, potrzebne do patrzenia ponad błędne wyobrażenia i ułudy leżące u podstaw zmysłowej namiętności. Jak tylko umysł spojrzy ponad procesy projekcji, wyobrażenia, i błędnego wyobrażenia, doznając wspańiałego uczucia wolności, które nastaje wraz z ich przekroczeniem, podstawa zmysłowej namiętności ulegnie zniszczeniu.

Dopiero na tym etapie możemy przeanalizować nasze przywiązanie do odczuwania przyjemności wynikające z Właściwego Skupienia. Kiedy nasze rozumienie jest kompletne, porzucamy wszelką potrzebę jakiegokolwiek przywiązania i otrzymujemy złoto wolności tak totalnej, że nie da się tego nawet opisać.

Pozostaje jednak pytanie: w jaki sposób ta strategia umiejętnego wyrzeczenia i umiejętnego zaangażowania przekłada się na nasze codzienne życie? Ludzie, którzy zostali wyświęceni do życia zakonnego, ślubują celibat i oczekuje się od nich nieustannej pracy nad wyrzeczeniem się zmysłowego pożądanego, choć dla wielu świeckich ludzi może być to niewykonalne. Dlatego Buddha zalecał osobom świeckim, aby przestrzegały okresów wyrzeczenia trwających dzień. Cztery dni w miesiącu – tradycyjnie były to dni nowiu, pełni, pierwszej i ostatniej kwadry księżyca – można im przyporządkować osiem wskazań uzupełniając pięć podstawowych: celibat, post od południa, wstrzymanie się od oglądania przedstawień, wstrzymanie się od słuchania muzyki, poniechanie używania perfum i kosmetyków, niekorzystanie z luksusowych siedzeń i łóżek. Celem tych dodatkowych wskazań jest rozsądne ograniczenie wszystkich pięciu zmysłów. Poświęcamy dzień nauce Dhammy, wyostrzeniu Właściwego Poglądu; praktyce medytacji, wzmocnieniu Właściwego Skupienia. Chociaż w kontekście współczesnego tygodnia pracy ten księżycowy harmonogram całego dnia wyrzeczeń może być niepraktyczny, to możliwe jest zintegrowanie go z weekendami lub dniami wolnymi od pracy. W ten sposób każdy zainteresowany będzie praktykował w regularnych odstępach czasu, zamieniając troski i komplikacje dnia codziennego na szansę mistrzowskiego opanowania wyrzeczenia, jako umiejętności dążenia do szczęścia, w najprawdziwszym znaczeniu tego słowa.

Czyż nie jest to mądra wymiana?

## MEDYTACJA

Usiądź prosto i wygodnie, nie wychylaj się do przodu ani do tyłu, na prawo ani na lewo. Zamknij oczy i pomyśl o czymś pozytywnym. Skieruj miłą dobrą najpierw do siebie, bo jeżeli nie potrafisz życzyć sobie dobrze, jeżeli sam szczerze nie pragniesz szczęścia, niemożliwe jest, żebyś mógł życzyć szczęścia innym. Tak więc pomyśl sobie: „Obym odnalazł prawdziwe szczęście.” Przypomnij sobie, że jest ono czymś, co pochodzi z wewnątrz, nie jest to więc samolubne pożądanie. W rzeczywistości, jeżeli odkryjesz wewnętrzne pokłady szczęścia, będziesz w stanie promieniować nim na innych. Szczęście to w żadnym wypadku nie polega na zabieraniu czegośkolwiek innym.

Tak więc teraz wypromieniuj swą radość do innych. Najpierw do ludzi, którzy są ci bliscy – twoja rodzina, rodzice, bardzo bliscy przyjaciele: oby oni również odnaleźli prawdziwe szczęście. Rozprzestrzeniaj te myśli w coraz większych kręgach: do ludzi, których dobrze znasz, tych, których znasz tylko trochę, których lubisz, w końcu do tych, którzy są ci obojętni lub wręcz ich nie lubisz. Nie pozwól, aby pojawiły się jakiekolwiek ograniczenia dla twojej miłej dobroci, ponieważ jeżeli się pojawiają, będą to jedynie ograniczenia twojego umysłu. Teraz wyślij dobre życzenia do ludzi, których nawet nie znasz – co więcej nie tylko do ludzi – do wszystkich czujących istot, we wszystkich kierunkach: na wschód, zachód, północ, południe, w górę i w dół, w nieskończoność. Oby one również mogły odnaleźć prawdziwe szczęście.

Następnie powróć myślami do teraźniejszości. Jeżeli pragniesz prawdziwego szczęścia, musisz odnaleźć je w chwili obecnej, ponieważ przeszłość już minęła, a przyszłość jest zawsze niepewna. Tak więc, musimy przywrócić się teraźniejszości. Co my tutaj mamy? Mamy ciało, siedzące i oddychające. Masz umysł, myślący i przytomny. Połączmy te rzeczy. Pomyśl o oddechu i bądź go świadom, jak powietrze wchodzi i wychodzi z twoich płuc. Skieruj swoje myśli na oddech – to jest uważność. Bycie świadomym wchodzącego i wychodzącego powietrza – to czujność. Utrzymuj oba te aspekty w umyśle. Jeżeli chcesz, możesz użyć wzmacniającego uważność w medytacji słowa. Spróbuj słowa „buddho”-przebudzony. Myśl „bud-” przy wdechu i „-dho” przy wydechu.

Oddychanie powinno być tak przyjemne i naturalne, jak to tylko możliwe. Jest ono drogą do zapewnienia sobie szczęścia w chwili obecnej, jak i do wzmocnienia czujności. Sprawdź, jaki rodzaj oddychania jest w danej chwili dla ciebie najlepszy. Oddechy mogą być długie lub krótkie, długie wdechy i krótkie wydechy lub na odwrót. Ciężkie lub lekkie, szybkie lub wolne, płytkie lub głębokie. Gdy znajdziesz już swój rytm, utrzymuj go przez jakiś czas. Naucz się cieszyć oddychaniem. Generalnie mówiąc, im gładszy, bardziej harmonijny oddech, tym lepiej. Spróbuj nie traktować oddechu jak zwykłej wymiany powietrza – myśl, że jest energią przepływającą przez twoje ciało wraz z każdym wdechem i wydechem. Zwróć uwagę na rodzaj tej energii. Po jakimś czasie możesz zauważyć, że ciało uległo pewnej zmianie. Wcześniejszy rytm może okazać się już nieodpowiedni, możesz więc zastąpić go wygodniejszym. Naucz się słuchać i reagować na to, co podpowiada ci ciało. Jakiego rodzaju energii zawartej w oddechu potrzebuje? Jak najlepiej możesz jej dostarczyć? Jeżeli czujesz się zmęczony oddychaj tak, aby naenergetyzować ciało. Jeżeli jesteś spięty, oddychaj tak, aby je zrelaksować.

Jeżeli rozpraszasz się, delikatnie sprowadź umysł z powrotem. Jeżeli ucieknie ci dziesięć, sto razy, tyleż razy sprowadź go na miejsce. Nie dawaj za wygraną. Tę właściwość nazywamy żarliwością. Innymi słowy, ilekroć umysł wymyka ci się spod kontroli, sprowadzasz go z powrotem. Nie marnujesz czasu na bezcelowe wachanie kwiatków, gapienie się na niebo, czy słuchanie ptaków. Masz do wykonania pewną pracę: nauczyć się harmonijnie oddychać i zakorzenić umysł w teraźniejszości.

Gdy tylko oddech stanie się wygodny i przyjemny, możesz zacząć badać inne zakątki swojego ciała. Jeżeli będziesz oddychać tylko w ten ograniczony sposób, to po prostu zaczniesz przysypiać. Dlatego świadomie poszerz swoją świadomość. Na początek skup się na okolicach pępka. Zlokalizuj to miejsce w swojej świadomości: gdzie ono jest? Następnie zauważ jak ono się czuje, gdy wdychasz powietrze? A jak gdy wydychasz? Obserwuj to miejsce przez parę oddechów i zobacz, czy pojawiają się tam jakieś spięcia podczas oddychania. Czy spinasz się przy wdechu? Czy utrzymujesz to napięcie podczas wydechu? Czy wkładasz zbyt wiele siły w wydech? Jeżeli złapiesz się na robieniu którejkolwiek z tych rzeczy, po prostu rozluźnij się. Pomyśl, że spięcia rozpuszczają się podczas wdechu i wydechu. Jeśli chcesz, możesz myśleć, że wdychana energia płynie do pępka i rozpuszcza tam wszystkie ewentualne spięcia.

Teraz skoncentruj swoją uwagę na prawej, dolnej stronie brzucha. Przeprowadź tam te same trzy czynności: (1) zlokalizuj w umyśle tę część ciała; (2) zorientuj się, jak ona reaguje na wdech i wydech; (3) jeżeli wyczujesz jakieś napięcia to po prostu się zrelaksuj... Teraz przenieś świadomość na lewą, dolną część brzucha i wykonaj te same trzy kroki.

Następnie skoncentruj się na swoim splocie słonecznym... lewa strona... prawa strona... środek klatki piersiowej... Po chwili przenieś się do gardła... potem do środka głowy. Tutaj uważaj z energią oddechu. Myśl o tym, jak łagodnie wpływa nie tylko przez nos, ale również przez oczy, uszy, przez czubek głowy, przez kark, pomyśl jak łagodnie rozluźnia napięcia zgromadzone wokół szczęk, karku, oczu, twarzy...

Teraz możesz stopniowo przenieś swoją uwagę poprzez plecy do nóg, aż do końców palców. Tak jak przedtem, skup się na którejś części ciała, rozpoznaj jak ona się czuje przy wdechu i wydechu, jeśli pojawia się jakieś napięcie, to rozpuść je tak, aby energia mogła swobodnie przepływać i posuwaj się dalej, aż po końce palców. Następnie powtórz cały proces zaczynając od karku i postępując wzdłuż barku, ramion, nadgarstków i palców.

Możesz powtarzać te obserwacje, dopóki umysł nie osiadzie w sobie.

Pozwól wtedy swojej przytomności powrócić do miejsca, gdzie czuje się ona najnaturalniej osadzona w sobie. Po prostu pozwól jej tam spocząć wraz z oddechem. W tym samym czasie rozprzestrzeń swoją świadomość tak, aby wypełniła całe ciało, tak jak światło świecy w środku pokoju. Lub jak pająk na swej sieci: jest w jednym miejscu, ale jest świadom całej konstrukcji. Utrzymuj tę otwartą przytomność najlepiej jak potrafisz. Odkryjesz, że ma ona tendencję do kurczenia się jak dziurawy balonik, dlatego raz za razem powtarzaj w myślach „całe ciało, całe ciało, oddech w całym ciele, od czubka głowy, aż po koniuszki palców u nóg”. Myśl o energii wpływającej i wypływającej przez każdy por twojej skóry. Postaw sobie za cel utrzymanie tej rozszerzonej świadomości tak długo, jak to tylko możliwe. Nie musisz w tej chwili o niczym innym myśleć, nic innego nie masz do zrobienia. Pozostań jedynie w swym centrum z rozwiniętą świadomością chwili obecnej...

Gdy nadejdzie czas, aby zakończyć medytację, pamiętaj, że wychodzenie z tego stanu również jest sztuką. Innymi słowy nie wyskakuj z niej tak po prostu. Mój nauczyciel, Ajahn Fuang, powiedział kiedyś, że ludzie, gdy medytują, przypominają zwykle osoby wchodzące po drabinie na drugie piętro, krok po kroku, szczebel po szczeblu – tylko po to, aby tam z miejsca wyskoczyć przez okno. Nie zachowuj się w ten sposób. Pomyśl, ile wysiłku włożyłeś na odnalezienie swego centrum – nie marnuj tej pracy.

Dlatego, kończąc medytację, jeszcze raz wyślij dobre życzenia wszystkim ludziom wokół. Następnie, zanim otworzysz oczy, pomyśl, że nawet po ich otwarciu chcesz pozostać w swym centrum, skoncentrowany na oddechu. Spróbuj utrzymać tę świadomość centrum tak długo, jak potrafisz, wstając, chodząc, rozmawiając, czy robiąc cokolwiek innego. Innymi słowy, sztuką jest takie zakończenie medytacji, aby w rzeczywistości wcale jej nie kończyć, bez względu na to, co potem będziesz robić. Działaj, pamiętając o swoim centrum. Jeżeli

będziesz w stanie utrzymać umysł w tym stanie koncentracji, z tego poziomu będziesz mógł zobaczyć jego ruchy, reakcje na wewnętrzne i zewnętrzne wydarzenia. Tylko wtedy, gdy mamy dobrze ugruntowaną świadomość własnego centrum, możemy doświadczyć wglądu w ruchy umysłu.





## ŚCIEŻKA SKUPIENIA I UWAŻNOŚCI

Wielu ludzi mówi nam, że Buddha nauczał dwóch różnych rodzajów medytacji – medytacji uważności i medytacji skupienia. Medytacja uważności, mówią, jest ścieżką bezpośrednią, podczas gdy praktyka skupienia jest malowniczym szlakiem, na który wchodzisz na własne ryzyko, ponieważ bardzo łatwo na nim utknąć i można się nigdy z niego nie wydostać. Jednak, kiedy faktycznie przyjrzyj się temu, czego nauczał Buddha, okazuje się, że nigdy nie oddzielał tych dwóch praktyk. Obie są częściami jednej całości. Za każdym razem kiedy tłumaczył, czym jest uważność i jakie jest jej miejsce na ścieżce, wyjaśniał, że celem praktyki uważności jest poprowadzenie umysłu ku stanowi Właściwego Skupienia – celem jest uspokojenie umysłu i znalezienie miejsca, gdzie będzie czuł się naprawdę stabilny i zadowolony, gdzie będzie mógł spojrzeć na rzeczy ze spokojem i zobaczyć je takimi, jakimi są.

Po części, kwestia „dwóch praktyk” dotyczy tego, w jaki sposób rozumiemy słowo jhāna, które jest synonimem Właściwego Skupienia. Wielu z nas słyszało, że jhāna jest bardzo intensywnym, przypominającym trans, stanem, który wymaga intensywnego wpatrywania się i odcinania reszty świata. To w żaden sposób nie przypomina praktyki uważności. Jednak, kiedy zajrzycie do kanonu – tam, gdzie Buddha opisuje jhāny – to nie o takim stanie jest mowa. Być w jhānie, oznacza bycie wchłoniętym, na zasadzie całego ciała naraz, co jest bardzo przyjemnym doznaniem. Poczucie obszernej świadomości wypełnia całe ciało. Jeden z obrazów, jakim Buddha posłużył się, by opisać ten stan, przedstawia osobę zagniatą w cieście wodę, czego rezultatem jest to, że mąka przesiąka nią całkowicie. Inne wyobrażenie, przedstawia jezioro, w którym wytryskuje chłodny strumień i przesyca sobą całą wodę tego jeziora.

Kiedy jesteś ze swoim ciałem, jako całością, jesteś w znacznym stopniu w teraźniejszej chwili. Jesteś tam przez cały czas. Jak mówi Buddha, czwarta jhāna – w której ciało wypełnione jest jasną świadomością – jest punktem, gdzie uważność i równowaga stają się czyste. Tak więc, nie powinno być problemu z połączeniem praktyki uważności ze świadomością całego ciała, w wyniku czego ciało staje się bardzo spokojne i ciche. W rzeczywistości, sam Buddha łączy te praktyki razem w opisie czterech pierwszych kroków medytacji oddechu: (1) być uważnym długiego oddechu, (2) być uważnym krótkiego oddechu, (3) być uważnym całego ciała, w trakcie wdechu i wydechu, a następnie (4) uspokajanie doznania oddechu w ciele. To – jak mówi nam tekst – jest podstawowa praktyka uważności. Jest to również podstawowa praktyka koncentracji. Wchodzisz w pierwszą jhānę – Właściwe Skupienie – i w tym samym czasie praktykujesz również Właściwą Uważność.

Aby zrozumieć w jaki sposób Właściwa Uważność i Właściwe Skupienie wspomagają się nawzajem w praktyce, możemy przyrzeć się trzem etapom praktyki uważności, które przedstawione są w Satipatthāna Suttie (MN.010 – Mowa o ustanowieniach uważności). Weźmy za przykład ciało. Pierwszym stadium jest pozostawanie skupionym na ciele jako ciele, odsuwając na bok pragnienia i zmartwienia, związane ze światem. Oznacza to traktowanie ciała jako ciała, bez myślenia o nim na zasadzie, jakie jest jego znaczenie lub czego może ono dokonać w świecie. Może ono wyglądać zarówno dobrze, jak i źle. Może być mocne albo słabe. Może być zwinne albo niezdarne – wszystkie te rzeczy, o które mamy skłonność się martwić, myśląc o sobie. Buddha mówi, aby odsunąć te kwestie na bok.

Wystarczy być z ciałem jako ciałem, siedząc właśnie tutaj. Zamykasz oczy – i co się dzieje? Masz poczucie „cielesności”, z którym siedzisz. Oto twoje ramy odniesienia. Spróbuj z tym pozostać. Staraj się skierować umysł z powrotem ku temu poczuciu ciała, aż do momentu, kiedy wiadomość ta dotrze do umysłu i umysł zacznie się uspokajać. Na początku praktyki, odkryjesz, że umysł wychodzi poza, by chwycić się tego lub tamtego, tak więc, zauważ to

w porę i powiedz umysłowi, aby powrócił i uczepił się z powrotem ciała. W końcu jednak, osiągniesz punkt, w którym będziesz mógł rzeczywiście uchwycić się oddechu i nie pozwolisz mu odejść. Trzymaj się go. Od tej chwili, jeżeli czemukolwiek innemu zdarzy się wejść w pole twojej świadomości, będzie to, jak coś pojawiającego się i ocierającego o powierzchnię twojej dłoni. Nie musisz temu czemuś poświęcać uwagi. Pozostań z ciałem, jako swoją podstawową ramą odniesienia. Inne rzeczy przychodzą i odchodzą, jesteś ich świadom, lecz nie gubisz oddechu i nie podążasz za nimi. To właśnie wtedy ustanawiasz ciało jako swoją trwałą ramę odniesienia.

Kiedy to robisz, rozwijasz trzy właściwości umysłu. Jedną jest uważność (*sati*). Termin ten oznacza umiejętność zapamiętywania, podtrzymywania czegoś w umyśle. W przypadku ustanawiania ciała, jako ramy odniesienia, jest to równoznaczne ze zdolnością pamiętania o tym, gdzie miało się być – z ciałem – i nie pozwalanie na to, aby o tym zapomnieć. Druga właściwość, czujność (*sampajañña*), oznacza bycie świadomym tego, co się faktycznie dzieje w teraźniejszości. Czy jesteś z ciałem? Czy jesteś z oddechem? Czy oddech jest swobodny? Zwyczajnie zauważ, co faktycznie dzieje się w teraźniejszej chwili. Mamy skłonność, by mylić uważność z czujnością, lecz w rzeczywistości są one dwoma różnymi rzeczami: uważność oznacza pamiętanie o tym, gdzie chce się utrzymywać swoją świadomość; czujność oznacza bycie świadomym tego, co faktycznie się dzieje. Trzecia właściwość, żarliwość (*ātappa*), oznacza dwie rzeczy. Jedną z nich jest to, że kiedy zauważysz, że umysł odszedł, zwracasz go zaraz z powrotem. Natychmiast. Nie pozwalasz mu krążyć bez celu i wahać kwiatków. Drugą rzeczą jest to, że kiedy umysł jest przy swoich ramach odniesienia, żarliwość oznacza próbowanie, aby być jak najbardziej wyczulonym na to, co się dzieje – by nie dryfować w teraźniejszej chwili, lecz naprawdę starać się wchodzić coraz bardziej w subtelne detale tego, co się w rzeczywistości dzieje z oddechem i umysłem.

Kiedy posiadasz te trzy właściwości, skupione na ciele jako ciele, nie masz wyjścia – uspokajasz się i stajesz się naprawdę zadowolony z ciała w teraźniejszej chwili. W tym momencie jesteś gotowy do drugiego etapu praktyki, który określany jest mianem bycia świadomym zjawiska powstawania i zjawiska znikania. Jest to etap, gdzie próbujesz zrozumieć przyczynę i skutek, w trakcie ich wydarzania się w teraźniejszości. Jeżeli chodzi o praktykę koncentracji, to kiedy uspokoiłeś już umysł, teraz będziesz chciał zrozumieć wzajemne oddziaływanie przyczyny i skutku w procesie koncentracji, tak byś mógł go jeszcze bardziej uspokoić i by efekt ten był obecny przez dłuższy czas w różnego rodzaju innych sytuacjach – tak na poduszce, jak i poza nią. Aby tego dokonać, musisz nauczyć się tego, jak rzeczy powstają i znikają w umyśle, lecz nie tylko poprzez zwyczajne ich obserwowanie, lecz faktycznie poprzez zaangażowanie się w ich powstawanie i znikanie.

Możesz to zrozumieć dzięki instrukcjom Buddy, dotyczącym radzenia sobie ze szkodliwymi stanami umysłu. Na etapie pierwszym mówi on, żeby być świadomym tych stanów – kiedy przychodzą i odchodzą. Niektórzy ludzie myślą, że jest to ćwiczenie „nie wybierającej świadomości”, gdzie nie próbujesz zwrócić umysłu w jakimkolwiek kierunku i zwyczajnie siedzisz i oglądasz – czy chcesz, czy nie chcesz – wszystko, co w umyśle się pojawia. Faktycznie jednak, na tym etapie praktyki umysł nie jest jeszcze na to gotowy. To, czego na tym etapie potrzebujesz, to stały punkt odniesienia, który pozwoli ci ocenić wydarzenia w umyśle, podobnie jak wtedy, kiedy próbując dokonać pomiaru przemieszczania się chmur po niebie, wybierzesz stały punkt – szczyt dachu albo latarnię – na który będziesz się patrzył, próbując ustalić, w którym kierunku i jak szybko poruszają się chmury. Tak samo w przypadku pojawiania się i znikania cielesnych pragnień, uczuć wrogości, itd., w umyśle: musisz próbować utrzymywać stały punkt odniesienia dla umysłu – przykładowo oddech – jeżeli naprawdę chcesz być uwrażliwiony na to, kiedy w umyśle pojawiają się szkodliwe stany – które zasłaniają twój punkt odniesienia – a kiedy ich nie ma.

Założmy, że gniew zakłóca twoje skupienie. Zamiast angażować się w gniew, zwyczajnie próbujesz być świadomym tego, kiedy jest, a kiedy go nie ma. Patrzysz na gniew jak na wydarzenie – kiedy się pojawia i kiedy odchodzi. Lecz nie poprzestajesz na tym. Następnym krokiem – kiedy jeszcze pracujesz nad skupianiem się na oddechu – jest rozpoznawanie tego, w jaki sposób nakłonić gniew do odejścia. Czasami, aby go do tego nakłonić, wystarczy zwyczajna obserwacja; a czasami nie i wtedy będziesz musiał dać sobie z nim radę za pomocą innych sposobów, takich jak dyskutowanie z myśleniem, które stoi za gniewem, lub przypominanie sobie o ujemnych stronach gniewu. Kiedy będziesz próbował poradzić sobie z gniewem, będziesz musiał ubrudzić sobie ręce. Musisz próbować i wiedzieć, kiedy gniew nadchodzi, dlaczego odchodzi, jak możesz się go pozbyć – ponieważ zdajesz sobie sprawę z tego, że jest to niekorzystny stan. A to wymaga tego, abyś improwizował. Eksperymentuj. Musisz przepędzić z drogi swoje ego i niecierpliwość, byś miał przestrzeń do robienia błędów i uczenia się na nich oraz byś mógł rozwinąć umiejętność radzenia sobie z gniewem. To nie jest tylko kwestia nienawidzenia gniewu i próbowania odepchnięcia go od siebie lub kochania gniewu i przyjmowania go z radością. Podejścia te mogą przynieść rezultaty na krótką metę, lecz na dłuższą, nie są one specjalnie efektywne. To czego ta sytuacja wymaga, to zdolność widzenia składników gniewu; jak można go rozebrać na części pierwsze.

Techniką, którą lubię się posługiwać – kiedy pojawia się gniew i jest się w sytuacji, gdzie nie trzeba natychmiast reagować wobec ludzi – to zwyczajne zadanie sobie życzliwego pytania „W porządku, dlaczego się gniewasz?” Słuchaj tego, co ma do powiedzenia umysł. A następnie podążaj dalej: „Ale dlaczego się na to gniewasz?” „Oczywiście, że się gniewam. Jakby nie było ...”. „Cóż, dlaczego się na to gniewasz?”. Jeżeli będziesz wytrwały, umysł przyzna się w końcu do czegoś głupiego, jak np. do przekonania, że inni ludzie nie powinni się tak zachowywać – chociaż ewidentnie tacy właśnie są – lub, że ludzie powinni działać zgodnie z twoimi zasadami, lub też przyzna się do czegokolwiek innego, co twój zakłopotany umysł próbuje przed tobą ukryć. W końcu, jeżeli będziesz drążył dalej, umysł niechętnie przyzna ci rację. Zyskasz w ten sposób sporo wiedzy o gniewie, a to, rzeczywiście, może przyczynić się do osłabienia jego wpływu na ciebie.

Co się tyczy pozytywnych właściwości, takich jak uważność, pogoda ducha i skupienie – z nimi rzeczy mają się podobnie. Po pierwsze, uświadamiasz sobie kiedy są obecne, a kiedy nie, a później uświadomisz sobie, że jeżeli są obecne, to jest wtedy o wiele przyjemniej, niż kiedy ich nie ma. Tak więc, starasz się odgadnąć, w jaki sposób przychodzą i w jaki odchodzą. Osiągasz to poprzez świadome podtrzymywanie stanu uważności i skupienia. Jeżeli jesteś faktycznie spostrzegawczy – a o to właśnie chodzi, aby być spostrzegawczym – zaczynasz widzieć, że istnieją skuteczne sposoby podtrzymywania tego stanu, bez wikłania się w trakcie czynienia tego, w poczucie porażki lub sukcesu, bez przyzwalania na to, by pragnienie uspokajania umysłu w rzeczywistości zakłócało samo jego uspokajanie. Chcesz rzeczywiście odnieść sukces, ale potrzebujesz zrównoważonego podejścia wobec porażki i sukcesu, tak byś potrafił się dzięki nim uczyć. Nikt tu nie sprawdza wyników, nikt nie daje ocen. Jesteś tu po to, aby zrozumieć to sam dla siebie. Tak więc, ten proces rozwijania podstaw uważności lub rozwijania twoich ram odniesienia nie jest „tylko patrzeniem”. To raczej uczestnictwo w procesie powstawania i znikania – faktycznie, improwizowanie w trakcie procesu – uczenie się dzięki doświadczaniu tego, jak przyczyna i skutek działają w umyśle.

Może być to porównane do wiedzy kucharzy odnośnie przyrządzania jajek. Można się nauczyć o nich pewnych rzeczy tylko na nie patrząc, ale nie nauczysz się zbyt wiele. Aby dowiedzieć się więcej o jajkach, musisz wrzucić je na patelnię i postarać się coś z nich przyrządzić. Gdy tak zrobisz, zaczynasz rozumieć, że są różnego rodzaju odmiany jajek i że reagują one w różny sposób na temperaturę, olej, masło itd. Tak więc, mając rzeczywiście do czynienia z jajkami i próbując coś z nich zrobić, zaczynasz naprawdę poznawać jajka.

Podobnie jest z gliną: nie poznasz naprawdę gliny, jeżeli nie zostaniesz garncarzem i faktycznie nie będziesz próbował z niej czegoś zrobić.

Tak samo jest z umysłem: jeżeli rzeczywiście nie spróbujesz zrobić czegoś ze swoim umysłem, nie spróbujesz wzbudzić w nim określonego stanu i podtrzymać go, to nie będziesz znał swojego własnego umysłu. Nie poznasz zachodzącego w nim procesu przyczyny i skutku. Aby tego dokonać obecny musi być czynnik uczestnictwa w procesie. Tylko w taki sposób możesz go zrozumieć. Wszystko sprowadza się do bycia spostrzegawczym i rozwijania umiejętności. Rozwijanie umiejętności można rozumieć w trojaki sposób. Po pierwsze, jesteś świadomy danej sytuacji. Po drugie, jesteś świadomy, jaki masz w nią wkład. Po trzecie, dostrzegasz rezultaty. Kiedy Buddha mówi o przyczynowości, mówi, że każda sytuacja kształtowana jest z dwóch kierunków – przez przyczyny pochodzące z przeszłości i przez przyczyny jakie wnosi się w sytuację na bieżąco. Musisz być wyczulony na obie. Jeżeli nie jesteś wyczulony na to, co wnosisz w sytuację, nigdy nie rozwinięsz żadnego rodzaju umiejętności. Kiedy masz świadomość tego, co robisz, zwracasz uwagę również na rezultaty. Kiedy coś jest nie w porządku, powracasz do tego i poprawiasz to coś dotąd, aż nie uzyskasz oczekiwanych rezultatów. W trakcie procesu nauki dowiadujesz się wiele o glinie, jajkach lub o czymkolwiek innym, z czym starasz sobie umiejętnie radzić.

To samo tyczy się umysłu. Oczywiście, mógłbyś nauczyć się czegoś o umyśle poprzez próby wprowadzania go w różne stany, lecz w celu rozwinięcia naprawdę głębokiego wglądu, stan stabilnego, zrównoważonego, uważnego skupienia jest najlepszym rodzajem suflitu lub garnka, jaki możesz zrobić przy pomocy umysłu. Czynniki przyjemności, spokoju, a czasami radosnego uniesienia, które powstają, kiedy umysł naprawdę się uspokaja, pomogą ci pozostać w zadowoleniu w chwili obecnej, z nisko położonym punktem ciężkości. Kiedy umysł się ustabilizuje w tym miejscu, będziesz miał na co patrzeć przez dłuższy czas. Będziesz miał również możliwość widzenia, z czego składa się umysł. W typowym nieustabilizowanym stanie umysłu, rzeczy pojawiają się i znikają zbyt szybko, aby dostrzec je wyraźnie. Lecz jak zauważył Buddha, kiedy naprawdę rozwija się jhāny, możliwe jest cofnięcie się odrobinę i faktyczne przyjrzenie się temu, co się tam ma. Możesz, powiedzmy, dostrzec, gdzie widoczny jest ślad przywiązania, gdzie ślad stresu lub nawet, gdzie przejawia się niestałość w twoim zrównoważonym stanie. Wgląd osiągasz wtedy, kiedy zaczynasz dostrzegać naturalne linie pęknięć pośród różnych czynników umysłu, a w szczególności, linię pęknięcia pomiędzy świadomością i przedmiotem świadomości.

Inną zaletą tego uważnego, skoncentrowanego stanu, jest to, że czując się w nim coraz bardziej komfortowo, zaczynasz zdawać sobie sprawę, iż możliwe jest szczęście i przyjemność w życiu, bez bycia zależnym od rzeczy na zewnątrz siebie – ludzi, związków, potwierdzenia ze strony innych, lub pozostałych kwestii, które wynikają z bycia częścią świata. Uświadomienie sobie tego, pomaga uwolnić się od przywiązań do rzeczy z zewnątrz. Niektórzy ludzie boją się przywiązania do tego stanu spokoju, lecz w rzeczywistości, to bardzo ważne, by się do niego przywiązać i zacząć rozluźniać inne swoje przywiązania. Kiedy pozostanie tylko to przywiązanie do spokoju, wtedy zaczniesz pracować nad poluzowaniem i jego.

Kolejnym powodem, dlaczego solidna koncentracja potrzebna jest w drodze ku osiągnięciu wglądu, jest to, że kiedy w umyśle pojawi się wnikliwość, podstawową nauką jaką dzięki niej zdobędziesz, będzie to, jakim byłeś głupcem. Trzymałeś się rzeczy, chociaż gdzieś głęboko w sobie, powinieneś był mieć lepszą orientację. Teraz, spróbuj powiedzieć to ludziom, kiedy są głodni i zmęczeni. Natychmiast odpowiedzą ci „Ty też jesteś głupcem” i koniec rozmowy. W ten sposób niczego się nie osiągnie. Lecz jeśli zaczniesz rozmawiać z kimś, kto zjadł właśnie posiłek i czuje się wypoczęty, możesz poruszyć różnego rodzaju tematy bez ryzykowania walki. Podobnie z umysłem. Kiedy został przyzwyczajony nakarmiony radosnym uniesieniem i spokojem pochodzącym ze skupienia, kolej na naukę. Będzie przyjmował twoją krytykę bez poczucia zagrożenia i wykorzystywania.

Oto rola jaką skupienie odgrywa na drugim etapie praktyki uważności: podsuwa ci coś do zabawy, umiejętność, którą można rozwijać, tak aby móc pojąć działające w umyśle czynniki przyczyny i skutku. Wtedy zaczynasz widzieć umysł tylko jako strumień przyczyn, których skutki odbijają się na tobie. Twoje wyobrażenia są częścią owego strumienia przyczynowo-skutkowego. To samo tyczy się twoich emocji, twojego poczucia bycia tym, kim jesteś. Wgląd ten zaczyna obluźowywać twoje przywiązanie do całego procesu.

W końcu dochodzi do tego, że umysł osiąga trzeci poziom praktyki uważności, gdzie dochodzi do równowagi idealnej – gdzie rozwinął się taki stan koncentracji, taki stan równowagi, że nie musi się wkładać weń nic więcej. W Satipaṭṭhāna Suttie (MN.010 – Mowa o ustanowieniach uważności), przedstawione jest to zwyczajnie, jako bycie świadomym – jeżeli, jako ramę odniesienia wykorzystujesz ciało, bycie świadomym, że „Jest ciało”, tylko dla wiedzy i uważności, bez bycia przywiązanym do czegokolwiek w świecie. Inne teksty nazywają ten stan „niewytwarzaniem”. Umysł osiąga punkt, w którym zaczynasz uświadamiać sobie, że wszystkie procesy przyczynowości w umyśle – wliczając w to procesy skupienia i wglądu – są jak bryła smoły. Jeżeli w nią wdepniesz, to się przykleisz. Co więc masz zrobić? Musisz dojść do miejsca, w którym naprawdę nie wnosisz niczego do teraźniejszej chwili. Wycofujesz z niej swój udział. I wtedy rzeczy otwierają się w umyśle.

Wielu ludzi chce wskoczyć właśnie tutaj i zacząć od etapu, gdzie nie dodaje się niczego do teraźniejszej chwili. Lecz to nie działa w ten sposób. Nie możesz być wyczulony na subtelności, które umysł nawykowo dodaje do teraźniejszej chwili, jeżeli nie będziesz świadomie próbował zmienić tego, co dodajesz. Kiedy zdobędziesz większą wprawę, staniesz się bardziej wyczulony na te ledwo dostrzegalne działania, o czynieniu których dotychczas nie miałeś pojęcia. Osiągniesz punkt rozwiania złudzeń, w którym uświadomisz sobie, że najbardziej skutecznym sposobem radzenia sobie z teraźniejszą chwilą, jest demontaż wszystkich poziomów uczestnictwa, które powodują nawet najbardziej śladowe ilości stresu w umyśle. Zaczynasz demontować te poziomy uczestnictwa, których nauczyłeś się na drugim etapie praktyki, aż do miejsca, gdzie wszystkie rzeczy osiągną równowagę same przez się, gdzie istnienie odpuszczenie i uwolnienie.

Tak więc, ważnym jest, aby uświadomić sobie to, że istnieją trzy etapy praktyki uważności i by zrozumieć jaką rolę – w umożliwieniu przejścia ci przez pierwsze dwa etapy – odgrywa zamierzona praktyka skupienia. Bez dążenia ku Właściwemu Skupieniu, nie możesz rozwinąć umiejętności potrzebnych do zrozumienia umysłu – ponieważ to właśnie w trakcie doskonalenia umiejętności uważnego skupienia, powstaje prawdziwy wgląd. Tak jak nie zrozumiesz stada bydła, aż go nie zagonisz do zagrody – ucząc się w trakcie na podstawie błędów – tak samo nie poznasz wszystkich prądów przyczyny i skutku, płynących poprzez umysł, dopóki nie nauczysz się – na podstawie prób i błędów – jak je razem zebrać w stan skupionej uważności i uważnego skupienia. Kiedy naprawdę zrozumiesz i udoskonalisz te prądy – prądy pragnienia, które powodują cierpienie i stres oraz prądy uważności i skupienia, które tworzą Ścieżkę – wtedy będziesz mógł je puścić i znaleźć wolność poza nimi.



# JEDNO NARZĘDZIE SPOŚRÓD WIELU.

## MIEJSCE VIPASSANY W PRAKTYCE BUDDYJSKIEJ.

Czym dokładnie jest vipassana?

Prawie każda książka poświęcona wczesnej medytacji buddyjskiej przekazuje, że Buddha nauczał dwóch rodzajów medytacji: samathy i vipassany. Samatha oznacza uspokojenie, jest uważana za sposób rozwijania silnych stanów umysłowego wchłonięcia – nazywanych jhānami. Vipassana – dosłownie „czyste postrzeganie” – częściej tłumaczona jako medytacja wglądu – jest uważana za metodę posługującą się odrobiną spokoju do rozwijania uważności „z chwili na chwilę”, zauważania nietrwałości zdarzeń tak, jak są bezpośrednio doświadczane w teraźniejszości. Ta uważność tworzy umiejętność zrównoważonego postrzegania wszystkich zdarzeń, przez co prowadzi do uwolnienia umysłu od cierpienia. Spośród tych dwóch oddzielnych metod vipassana jest wyróżniającym się buddyjskim wkładem w naukę o medytacji. Inne systemy praktyki poprzedzające Buddhę również nauczały samathy, ale to Buddha odkrył vipassanę i jako pierwszy jej nauczał. Chociaż niektórzy medytujący buddyści mogą praktykować medytację samathy przed rozpoczęciem vipassany, to praktyka samathy nie jest niezbędna w dążeniu do Przebudzenia. Jako narzędzie medytacyjne, vipassana jest wystarczająca do osiągnięcia celu. A przynajmniej tak się uważa.

Jednak, kiedy bezpośrednio wejrzymy w komentarze kanonu pālijskiego – najwcześniejsze, istniejące do dziś źródło naszej wiedzy o naukach Buddy – okaże się, że chociaż używa się tam słowa samatha w znaczeniu „uspokojenie” i vipassana w znaczeniu „czystego postrzegania”, potwierdzają przecież, że żaden z tych terminów nie został im przypisany na stałe. Bardzo rzadko używa się tam słowa vipassana – w odróżnieniu od częstego użycia terminu jhāna. Kiedy przedstawia się tam Buddhę mówiącego swoim uczniom, aby szli medytować, jego słowa nie brzmią: „idźcie praktykować vipassanę”, tylko zawsze „idźcie praktykować jhānę”. Nigdy także nie identyfikuje się tam słowa vipassana z żadną techniką medytacyjną. W tych kilku zaledwie przykładach, w których wspomina się o vipassanie, zawsze pojawia się ona w parze z samatha – nie jako dwie wzajemnie się wykluczające metody, ale jako dwie właściwości umysłu, które mogą zostać „osiągnięte” przez człowieka albo którymi „może zostać obdarzony” i które powinny być rozwijane jednocześnie. Jedno porównanie, [np. Kiṃsukopama Sutta (SN.35.245 – Mowa o drzewie Kiṃsuka)], pokazuje samathę i vipassanę jako parę szybkich posłańców wchodzących do twierdzy ciała przez Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę i przedstawiających swój wierny raport – o braku przywiązania, czyli o Nibbānie – świadomości występującej tu jako dowódca twierdzy. Inny urywek [Ākaṅkha Sutta (AN.10.71 – Mowa o oczekiwaniu)] zaleca, aby każdy, kto chce położyć kres skalaniom umysłu, powinien – oprócz doskonalenia zasad moralnego życia i odosobnienia – być zaangażowanym w samatha i obdarzonym vipassana. Ostatnie twierdzenie nie jest niezwykle samo w sobie, ale ten sam kanon daje również taką samą radę wszystkim, którzy chcą opanować jhāny: być zaangażowanym w samatha i obdarzonym vipassana. To sugeruje, że według tych, którzy redagowali komentarze do kanonu pālijskiego, samatha, jhāna i vipassana są częściami tej samej, jednej ścieżki. Samatha i vipassana były razem używane do opanowania jhān i wtedy – bazując na tym – były rozwijane jeszcze dalej, aby położyć kres skalaniom umysłu i przynieść uwolnienie od cierpienia. Takie rozumienie można znaleźć również w innych komentarzach.

Istnieje na przykład fragment opisujący trzy sposoby, na jakie samatha i vipassana mogą współpracować, aby doprowadzić do wiedzy o Przebudzeniu: samatha poprzedza vipassanę, vipassana poprzedza samathę albo rozwijają się równocześnie [Yuganaddha Sutta (AN.04.170

– Mowa o zaprzęganiu)]. Takie sformułowanie przywodzi na myśl obraz dwóch wołów ciągnących wóz: jeden jest umieszczony przed drugim albo oba są zaprzęgnięte obok siebie. Inny fragment (Tatīyasamādhī Sutta (AN.04.094 – Trzecia mowa o skupieniu)] pokazuje, że kiedy samatha poprzedza vipassanę – albo odwrotnie – praktyka nie jest w stanie równowagi i powinna zostać poprawiona. Medytujący, który osiągnął stopień samathy, ale nie „vipassany w zjawiska na poziomie najwyższej wnikliwości (adhipaññādharmavipassanā)”, powinien zapytać innego medytującego, który osiągnął vipassanę: „W jaki sposób wytworzenia (saṅkhāra) powinny być obserwowane? Jak powinny być zbadane? Jak powinny być postrzegane przez wgląd?” i następnie rozwinąć vipassanę według udzielonych wskazówek. Czasowniki zawarte w tych pytaniach – „obserwowanie”, „badanie”, „postrzeganie” – pokazują, że proces rozwoju vipassany wymaga większego nakładu niż proste techniki uważności. W rzeczywistości, jak za chwilę zobaczymy, te słowa odnoszą się zamiast tego do procesu umiejętnego zadawania pytań nazywanego „stosownym przyłożeniem uwagi”.

W odwrotnym przypadku – medytujący posiadający wgląd w zdarzenia (vipassanę) bazujący na najwyższej wnikliwości, ale nie samathę – powinien zapytać kogoś, kto osiągnął samathę: „W jaki sposób ustabilizować umysł? Jak powinien zostać uspokojony? w jaki sposób zjednoczyć go? Jak go skoncentrować?” a następnie, aby rozwinąć samathę, podążać za wskazówkami. Czasowniki tutaj użyte, przez korespondencję z wyrażeniem – „umysł staje się stabilny, uspokaja się, jednoczy i staje się bardziej skoncentrowany” – stosowanym wielokrotnie w kanonie pālijskim do opisanego osiągnięcia jhāny, sprawiają wrażenie, że samatha w tym kontekście oznacza jhāny. Wrażenie to wzmacnia się, kiedy zauważymy, że zawsze, gdy w kanonie pojawiają się wyjaśnienia poziomów koncentracji koniecznych dla wglądu do wyzwolenia, tymi poziomami są jhāny.

Skończywszy medytację posiadł już samathę i vipassanę, powinien „uczynić wysiłek, aby podnieść te zręczne wartości na wyższy poziom do zakończenia skaz w umyśle” [āsaṃsa: kāmāsaṃsa – skażenie umysłu pożądaniem przyjemności zmysłowych, bhavāsaṃsa – skażenie umysłu pragnieniem stawania się, ditthāsaṃsa – skażenie umysłu poglądami, avijjāsaṃsa – skażenie umysłu niewiedzą]. Takie ujęcie odpowiada równoczesnemu rozwijaniu samathy i vipassany. Fragment w Mahāsaṃyatanika Suttie (MN.149 – Mowa o większej sześciorakiej bazie zmysłowej) opisuje sposób, w jaki to może się wydarzyć. Dzięki temu podejściu możemy poznać i obserwować sześć zmysłów (pięć zmysłów plus intelekt) w stanie, w jakim się aktualnie znajdują obiekty, na które są ukierunkowane: świadomość każdego z nich, kontakt z każdym z nich oraz cokolwiek jest doświadczane w oparciu o ten kontakt jako przyjemność, ból albo ani-przyjemność-ani-ból. Utrzymujemy tę świadomość, aby pozostać niewzburzonym przez żadną z tych rzeczy, niezwiązany, niepomieszany, skupiony na ich wadach, porzucającym jakiegokolwiek ich łaknienie: to może być uważane za vipassanę. W tym samym czasie – porzucając fizyczne i umysłowe zakłócenia, udręki i zmartwienia – można doświadczyć ulgi w ciele i umyśle: to może być uważane za samathę. Ta praktyka nie tylko równocześnie rozwija samathę i vipassanę, ale także u szczytu ich rozwoju przynosi 37 Skrzydeł Przebudzenia zawierających osiągnięcia jhān.

Właściwą drogą jest ta, w której vipassana i samatha pozostają w równowadze, wspierając i sprawdzając się wzajemnie. Dzięki vipassanie spokój nie staje się równoznaczny ze stagnacją i otępieniem. Samatha pomaga zapobiegać okazywaniu symptomów niechęci takich jak, mdłości, zawroty głowy, dezorientacja, a nawet całkowite poczucie pustki, które mogą się pojawić, kiedy umysł zostaje zmuszony do działania przeciw jego woli w danej chwili.

Na podstawie tego opisu jest oczywiste, że samatha i vipassana nie są oddzielnymi ścieżkami praktyki, ale uzupełniającymi się sposobami odnoszenia się do trwającej chwili: samatha dostarcza poczucia ulgi, vipassana natomiast, czystego spojrzenia na zdarzenia tak, jak się właśnie wydarzają w sobie i same z siebie. Jest również oczywiste, dlaczego obie te wartości muszą współdziałać, aby można było opanować jhānę. Według standardowych

wskazań do medytacji oddechu [Ānāpānasati Sutta (MN.118 – Mowa o uważności oddechu)], takie opanowanie obejmuje trzy rzeczy: radość, skupienie i wyzwolenie umysłu. Radość oznacza znajdowanie poczucia odświeżenia i zadowolenia w trwającej chwili. Skupienie oznacza utrzymywanie uwagi umysłu na postrzeganym obiekcie. Wyzwolenie natomiast, uwolnienie umysłu od większości czynników składających się na niższy poziom koncentracji, aby osiągnąć poziom wyższy. Dwie pierwsze aktywności należą do samathy, podczas gdy ostatnia jest funkcją vipassany. Wszystkie trzy muszą działać razem. Jeżeli, na przykład, mamy skupienie i radość, bez uwolnienia, umysł wcale nie będzie w stanie udoskonalić skupienia. Czynniki, które powinny być porzucone podczas podnoszenia umysłu z poziomu x do poziomu y, należą do tych, które jako pierwsze umieściły umysł na poziomie x [Nibbānasukha Sutta (AN.09.034 – Mowa o błogości Nibbāny)]. Bez zdolności czystego postrzegania wydarzeń mentalnych w trwającej chwili, nie może być mowy o zręcznym uwolnieniu umysłu od czynników prawdziwie przywiązujących go do niższego poziomu koncentracji i przeszkadzających w osiągnięciu wyższego poziomu. Gdyby pozwolić tym trzem czynnikom po prostu zniknąć, bez docenienia ich oraz bez pozostania w równowadze jaka wraz z nimi nadeszła, umysł zupełnie porzuci jhānę. Zatem samatha i vipassana muszą współpracować, aby w mistrzowski sposób doprowadzić umysł do właściwego stanu skupienia.

Powstają zatem pytania: jeżeli vipassana funkcjonuje w opanowaniu jhāny, a ta nie jest domeną wyłącznie buddyjską, to co jest buddyjskiego w vipassanie? Odpowiedź brzmi: vipassana „per se” nie jest wyłącznie buddyjska. Wyraźnie buddyjski jest (1) poziom, do którego samatha i vipassana są rozwijane; oraz (2) sposób, w jaki to się dokonuje, np. stawianie pytań; a także (3) sposób, w jaki łączą się z arsenalem narzędzi medytacyjnych prowadzących umysł do całkowitego uwolnienia.

W Mahāvaccā Suttie (MN.073 – Dłuższa mowa do Vaccha), Buddha radzi mnichowi, który opanował jhānę dalej rozwijać samathę i vipassanę, aż do opanowania sześciu umiejętności poznawczych. Najważniejsza z nich mówi o tym, że „dzięki temu, iż kładzie kres skazom, jest wolny od skaz, z wyswobodzonym umysłem, z wyzwalamą mądrością, dostrzegłszy tę naturę w sobie, rozpoznał i doświadczył tej bezpośredniej wiedzy dla siebie tu i teraz.” To jest opis celu buddyjskiej drogi. Niektórzy komentatorzy przyznają, że takie uwolnienie całkowicie przynależy do vipassany, ale są też teksty wskazujące inaczej.

Zauważmy, że to uwolnienie jest dwojakiego rodzaju: jest to wyswobodzenie umysłu i wyzwalamą mądrość (wnikliwość). Uwolnienie umysłu pojawia się, kiedy medytujący całkowicie unicestwia pożądanie: jest to najważniejsza funkcja samathy. Uwolnienie dzięki wnikliwości pojawia się, kiedy zanika niewiedza: to jest najważniejsza funkcja vipassany [Bāla vagga (AN.02.22-32 – Rozdział o głupocie)]. Zatem zarówno samatha jak i vipassana są zaangażowane w dwojaką naturę uwolnienia.

Sabbāsava Sutta (MN.002 – Mowa o wszystkich skazach) stwierdza, że wyzwolenie, które „powstrzymało wszystkie skazy” może nastąpić tylko wtedy, jeżeli wiemy i postrzegamy ze „stosownym przyłożeniem uwagi” (yoniso manasikāra). Według tego tekstu, stosowne przyłożenie uwagi oznacza właściwe pytanie o zjawiska, rozpatrując je nie w kategoriach ja/inni czy istnienie/nieistnienie, ale według Czterech Szlachetnych Prawd. Innymi słowy, zamiast pytać: „Czy istnieję? Czy nie istnieję? Kim jestem?” powinniśmy pytać o doświadczenie: „Czy to jest krzywda? Przyczyna krzywdy? Ustanie krzywdy? Ścieżka wiodąca do ustania krzywdy?”. Ponieważ każda z tych kategorii pociąga za sobą jakiś obowiązek, odpowiedzi na te pytania określają sposób działania: krzywda powinna być pojęta, jej przyczyna porzucona, ustanie dokonane, a Ścieżka wiodąca do ustania rozwijana.

Samatha i vipassana należą do kategorii Ścieżki i jako takie powinny być rozwijane. Aby je rozwijać, trzeba przyłożyć stosowną uwagę do pojmowania krzywdy, na które składa się pięć składowych (khandha) przywiązania – przywiązanie do form materialnych (rūpa), doznań (vedanā), rozpoznań (saññā), wytworzeń (saṅkhāra) i świadomości (viññāṇa).



Postrzeganie tych składowych ze stosownym przyłożeniem uwagi oznacza dostrzeganie ich wad, jako: „nietrwałe, krzywdzące, będące chorobą, obrzękiem, strzałą, cierpieniem, utrapieniem, wyobcowaniem, rozpadem, pustką, brakiem istoty.” [Sīlavanta Sutta (SN.22.122 – Mowa o moralnym)]. W takim podejściu pomocne okazują się wyróżniające, według Buddy, pytania: „Co o tym myślicie [którakolwiek z pięciu składowych] jest trwała czy nietrwała?”, „A to, co jest nietrwałe, jest krzywdzące czy przyjemne?”, „A to, co jest nietrwałe, krzywdzące, jest przedmiotem zmian, czy jest właściwe zobaczyć to jako – 'To jest moje, to ja jestem, to jest moje ja?'” [Anattalakkhaṇa Sutta (SN.22.059 – Mowa o cechach braku istoty)]. Te pytania odnoszą się do każdej z pięciu składowych, obojętnie czy „przeszłych, przyszłych czy teraźniejszych; wewnętrznych czy zewnętrznych; wyraźnych czy subtelnych, zwyczajnych czy wzniosłych, dalekich lub bliskich.” Innymi słowy, medytujący zadaje te pytania wobec wszystkich doświadczeń we wszechświecie stworzonym przez sześć zmysłów.

Taki sposób jest częścią strategii prowadzącej do poziomu wiedzy nazywanego „poznawanie i postrzeganie rzeczy, takimi jakie są (yathā-bhūta-ñāṇa-dassanā),” gdzie rzeczy są rozumiane w pięciorakiej perspektywie: ich powstawanie, ich przemijanie, ich wady, ich ponętność oraz ucieczka od nich (ucieczka – tutaj: spoczywanie w beznamiętności).

Niektórzy twórcy komentarzy sugerują, że w praktyce ta pięcioraka perspektywa może zostać osiągnięta po prostu poprzez skupienie na powstawaniu i rozpadzie tych nagromadzeń w chwili obecnej; jeżeli skupienie będzie wystarczająco nieustępliwe, w naturalny sposób doprowadzi do wiedzy na temat wad, ponętności i ucieczki, wystarczającej do osiągnięcia całkowitego wyzwolenia. Teksty sutt jednak nie popierają takiego poglądu, a praktyczne doświadczenie zdaje się je poświadczać. Jak pokazuje Devadaha Sutta (MN.101 – Mowa w Devadaha), medytujący odkryją, że niekiedy mogą rozwinąć obojętność wobec konkretnego przypadku krzywdy przez spokojną obserwację; a kiedy indziej, do rozwinienia beznamiętności umożliwiającej ucieczkę potrzebny będzie świadomy wysiłek. Komentarz nie stwierdza jednoznacznie – być może celowo – jakie podejście jest tu właściwe. Jest to coś, co każdy medytujący musi sam sprawdzić w praktyce.

Sabbāsava Sutta rozwija ten temat poprzez wymienienie siedmiu sposobów rozwijania beznamiętności. Vipassana, jako jakość umysłu, jest powiązana ze wszystkimi siedmioma, ale najbardziej z pierwszym ze sposobów: „dostrzeganiem”, na przykład dostrzeganie wydarzeń według Czterech Szlachetnych Prawd i wynikających z nich powinności. Pozostałe sześć sposobów odnosi się do sposobów wypełniania tych powinności: poniechanie umysłu od skupiania się na informacjach dostarczanych przez zmysły mogących powodować jego niewłaściwe stany; rozważaniu praktycznego użytkowania pożywienia, szat, miejsc spoczynku i lekarstw; tolerowaniu bolesnych odczuć; unikaniu oczywistych zagrożeń i niewłaściwego towarzystwa; odsuwaniu uczuć pożądania zmysłowego, gniewu, okrucieństwa i innych nieumiejętnych stanów; oraz rozwijaniu siedmiu czynników Przebudzenia: uważność, badanie Dhammy, energia, radosne uniesienie, uspokojenie, skupienie i zrównoważenie.

Każda z tych postaw zawiera w sobie szeroki zakres innych, pomniejszych podejść. „Pozbywanie się”, oznaczać może (1) zastąpienie myśli niekorzystnej taką, która jest korzystna, (2) skupienie się na negatywnych stronach danej myśli, (3) świadome odwrócenie uwagi od myśli, (4) rozluźnienie procesu wytwarzania myśli, leżącej u jej źródła albo (5) przewyciężenie myśli siłą woli [Vitakkasaṇṭhāna Sutta (MN.020 – Mowa o pozbywaniu się natrętnych myśli)]. W innych komentarzach również można znaleźć wiele podobnych przykładów. Jak widać drogi umysłu są różne i złożone. Różne skazy mogą wyłaniać się na różne sposoby i być podatne na różne podejścia. Umiejętność medytującego polega na opanowaniu różnych postaw i rozwijaniu wrażliwości, by umieć dostrzec, która z nich w danym momencie przyniesie najlepsze rezultaty.

Jednak, aby najpierw opanować te umiejętności, na bardziej podstawowym poziomie medytujący potrzebuje silnej motywacji. Ponieważ właściwa uważność wymaga porzucenia

dwoistego sposobu myślenia, będącego tak podstawowym dla wszystkich ludzi – „istnienie/nieistnienie” i „ja/nie-ja” – medytujący potrzebuje ważnych powodów, aby tego dokonać. Z tego powodu Sabbāsava Sutta nalega, aby każdy rozwijający stosowne przyłożenie uwagi przede wszystkim pozostawał w wielkim szacunku dla szlachetnych (Buddha i jego przebudzeni uczniowie). Innymi słowy, podążający ścieżką muszą być prawdziwymi przykładami. Trzeba również dobrze znać ich nauczanie i sposób, w jaki żyli. Według Mahācattārīsaka Suttī (MN.117 – Mowa o wielkiej czterdziestce) „poznanie ich nauczania” zaczyna się od przekonania do ich nauk o kammie i odrodzeniu, co z kolei dostarcza intelektualnego i emocjonalnego kontekstu do przyjęcia Czterech Szlachetnych Prawd jako podstawowych kategorii rozpatrywania doświadczenia. Poznanie sposobu życia szlachetnych zawiera – obok przestrzegania wskazań – posiadanie pewnych umiejętności w zakresie (wspomnianych powyżej) siedmiu sposobów porzucenia skaz.

Bez zaplecza tego rodzaju medytujący może przyjąć błędną postawę wobec praktyki postrzegania powstawania i rozpadu w danej chwili. Może, na przykład, szukać „prawdziwego ja” i skończyć identyfikując się – świadomie, bądź nie – z nieograniczonym, otwartym poczuciem świadomości obejmującym wszystkie zmiany, od którego wszystko zdaje się pochodzić i do którego wszystko powraca. Może również tęsknić do poczucia powiązania z nieograniczonym wzajemnym oddziaływaniem wszechświata, przekonany, że – skoro wszystkie rzeczy się zmieniają – jakiegokolwiek pożądanie niezmienności jest neurotyczne i zaprzeczające życiu. Dla ludzi tak myślących, proste doświadczenie powstawania i rozpadu zdarzeń w teraźniejszości nie doprowadzi do pięciorakiej wiedzy o tym, jakimi rzeczy są. Będą opierali się rozpoznaniu, że idee, które utrzymują, są skażeniem umysłu poglądami, albo że doświadczenia spokoju, które zdają się potwierdzać te idee, są po prostu skazami stawiania się. Ostatecznie, nie będą chcieli zastosować Czterech Szlachetnych Prawd wobec tych poglądów i doświadczeń. Tylko osoba pragnąca postrzegać te skazy takimi jakie są, i przekonana o potrzebie wykroczenia poza nie, będzie w stanie zastosować reguły stosownego przyłożenia uwagi wobec nich i przez to wykroczyć poza nie.

Tak więc, aby udzielić odpowiedzi na pytanie, od którego zaczęliśmy: vipassana nie jest techniką medytacyjną. Jest jakością umysłu – zdolnością do postrzegania w teraźniejszości zdarzeń w jasny sposób. Chociaż uważność jest pomocna w rozwijaniu vipassany, nie wystarcza do doprowadzenia dzięki niej do całkowitego uwolnienia. W tym są konieczne także inne techniki i podejścia. W szczególności vipassana powinna być połączona z samathą, zdolnością do umieszczenia umysłu wygodnie w silnych stanach wchłonięcia czyli w jhānach. Opierając się na tej umiejętności, samatha i vipassana są wprowadzane do zręcznego stawiania pytań, nazywanego stosownym przyłożeniem uwagi, skierowanej wobec wszystkich doświadczeń: odkrywanie zdarzeń nie w kategoriach ja/nie-ja, czy istnienie/nieistnienie, ale według Czterech Szlachetnych Prawd. Medytujący dokonuje tego, aż do chwili osiągnięcia pięciorakiego zrozumienia wszystkich zdarzeń: ich powstawania, rozpadu, wad, ponętności i ucieczki od nich. Dopiero wtedy umysł może skosztować uwolnienia.

Takie rozwijanie w kolejności vipassany i samathy, potrzebuje wsparcia wielu innych podejść, jakości umysłu i technik praktykowania. Oto dlaczego Buddha nauczał tego jako części znacznie większego programu, zawierającego szacunek dla szlachetnych, opanowanie wszystkich siedmiu postaw pozwalających na porzucenie wzburzeń umysłu i wszystkich ośmiu czynników Szlachetnej Ścieżki. Podchodzenie do praktyki w redukcyjny sposób, może przynieść tylko zredukowane rezultaty, jako że medytacja jest umiejętnością podobną do stolarstwa, wymaga wielu narzędzi w odpowiedzi na różne potrzeby. Ograniczanie do tylko jednego sposobu postrzegania medytacji, jest jak próba zbudowania domu, kiedy nasza motywacja jest niepewna, a jedyne narzędzia w naszej skrzynce z narzędziami to młotki.

## CZYM JEST PUSTKA?

Pustka to rodzaj percepcji i sposób w jaki patrzymy na rzeczywistość. Niczego nie dodaje, ani nie ujmuje z informacji, które otrzymujemy na temat fizycznych i umysłowych procesów. Obserwujesz jedynie działanie umysłu i zmysłów, nie dociekając, czy cokolwiek się za nimi kryje.

Taki sposób pojmowania możemy nazwać pustym, ponieważ pozbawiony jest domysłów, które dodajemy zazwyczaj do doświadczenia, chcąc nadać mu sens. Nie ma tu miejsca na poglądy i narracje, których często używamy do tego, by wyjaśnić czym jest świat i kim jesteśmy my sami. Rzecz jasna niektóre poglądy i wyobrażenia mają swoje zastosowanie, jednak Buddha uznawał, że wynikające z nich abstrakcyjne pytania – np. o naszej rzeczywistej naturze, czy realności otaczającego nas świata – odciągają uwagę od bezpośredniego doświadczenia tego, w jaki sposób zdarzenia wzajemnie wpływają na siebie w teraźniejszości. Ostatecznie pytania takie przeszkadzają w zrozumieniu i rozwikłaniu problemu cierpienia.

Przypuśćmy, że medytujesz i w czasie medytacji pojawia się w tobie uczucie złości wobec twojej matki. Umysł zareaguje natychmiast identyfikując uczucie gniewu jako „mój gniew”, lub stwierdzając: „ja jestem zły”. Następnie umysł dokona obróbki tej emocji, albo poprzez wpisanie jej w historię twojej relacji z matką, albo poprzez snucie ogólnych rozważań na temat tego, w jakich okolicznościach gniew wobec własnej matki może być uzasadniony. Z punktu widzenia buddyzmu problem z tego typu dywagacjami polega na tym, że pociągają one za sobą zbyt dużo cierpienia. Im bardziej się w nie angażujesz, tym słabsza staje się twoja zdolność do ujrzenia faktycznej przyczyny cierpienia: koncepcji „ja” i „moje”, które stoją za całym tym procesem. W rezultacie nie jesteś w stanie znaleźć drogi do rozwikłania tej przyczyny i położenia kresu cierpieniu.

Jednak kiedy przyjmiesz pustkę za swój sposób myślenia, wtedy nie dasz się ponieść gniewowi, przestaniesz na niego reagować, aż wreszcie nauczysz się obserwować tę emocję jako sekwencję następujących po sobie wydarzeń. Dojdiesz do wniosku, że gniew sam w sobie pozbawiony jest czegokolwiek, z czym warto się utożsamiać, lub co warto posiadać. W miarę jak będziesz doskonalił ten pusty sposób myślenia, przekonasz się, że zasada pustki ma zastosowanie nie tylko wobec tak silnych emocji jak gniew, ale również wobec najsubtelniejszych zjawisk dostępnych naszemu doświadczeniu. Rozszerzając tę zasadę, możemy stwierdzić, że wszystkie rzeczy są puste. Gdy to zrozumiesz, uświadomisz sobie, że pojęcia „ja” i „moje” są niewłaściwe, niepotrzebne i powodują jedynie stres oraz cierpienie. Dlatego też możesz je odrzucić. Jeśli pozbędziesz się ich zupełnie, odkryjesz głębszy sposób doświadczenia – taki, który cechuje całkowita wolność.

Aby doskonalić pusty sposób rozumowania trzeba jednocześnie wzmacniać moralność, skupienie i wnikliwość. Umysł pozbawiony należytego treningu trwa w sposobie myślenia charakteryzującym się tworzeniem coraz to nowych poglądów i opinii. Z takiego konwencjonalnego punktu widzenia teoria pustki wydaje się być jedną z wielu koncepcji, opartą jedynie na nieco innych zasadach. Odnosząc się do relacji z matką, teoria pustki wydaje się mówić, że tak naprawdę nie ma ani matki, ani ciebie. W kwestii istnienia świata, zdaje się obwieszczać, że cały świat w rzeczywistości nie istnieje, albo że pustka jest wielką, niezróżnicowaną podstawą wszelkiego bytu, z której wszyscy się wyłoniliśmy, i do której pewnego dnia powrócimy.

Powyższe interpretacje nie tylko wskazują na błędne pojmowanie znaczenia pustki, lecz także powstrzymują umysł przed wejściem w odpowiedni tryb rozumowania. Jeśli bowiem świat i otaczający cię ludzie naprawdę nie istnieją, wtedy wszystkie akcje i reakcje zachodzące w życiu są jak działania matematyczne z użyciem samych zer. Podaje to w wątpliwość sens kulturowania zasad moralnych. Jeśli zaś uznamy pustkę za podstawę bytu, do której wszyscy

i tak kiedyś powrócimy, to jaki sens ma ćwiczenie skupienia i wnikliwości? A nawet jeśli potrzebujemy treningu, by powrócić do owej podstawy bytu, to cóż może powstrzymać nas przed opuszczaniem jej i doświadczaniem cierpienia wciąż na nowo? Tak więc we wszystkich tych scenariuszach idea doskonalenia umysłu wydaje się daremna i bezcelowa. Skupianie się na pytaniach o to, czy cokolwiek kryje się za doświadczeniem, prowadzi do uwikłania umysłu w problemy powstrzymujące go przed wejściem w kontakt z teraźniejszością.

Wszystkie te poglądy i narracje mogą jednak okazać się użyteczne. Wiemy, że sam Buddha stosował przypowieści i historie aby nauczać, wtedy jednak nie używał słowa „pustka”. Przytaczał zdarzenia z życia ludzi, by pokazać w jaki sposób cierpienie powstaje z niewprawnej percepcji leżącej u podstaw działania, a także jak poprzez uważność uzyskać wolność od cierpienia. Buddha opisał zasady stojące u podstaw kołowrotu odrodzeń, aby uwidocznić jak intencjonalnie złe czyny prowadzą do cierpienia, szlachetne do dobrostanu jeszcze w tym życiu, a działania naprawdę umiejętne – do wyzwolenia z kołowrotu wcieleń. W każdym z tych przypadków celem nauczania było zachęcenie ludzi do skupienia się na jakości własnych intencji i własnej percepcji w chwili obecnej, innymi słowy – wprowadzenie ich umysłów w tryb pustki. Dostroiwszy się do tego stanu, ludzie mogli wykorzystać naukę o pustce, aby uwolnić się od przywiązania do poglądów, opinii i założeń. Pozwalało to na wyzbycie się chciwości, gniewu i złudzeń, czyniąc umysł wolnym od cierpienia i stresu. Właśnie w tym należy upatrywać prawdziwego znaczenia pustki.



## BRAK JA CZY NIE-JA?

Jedną z pierwszych przeszkód, jaką ludzie Zachodu spotykają, gdy poznają buddyzm, jest nauczanie o anatta, często tłumaczone jako „brak ja”. Jest to bariera z dwóch powodów. Po pierwsze, pomysł, że nie ma „ja”, nie pasuje dobrze do innych buddyjskich nauk, takich jak doktryna o kammie i ponownych narodzinach: jeśli nie ma mnie, to co doświadcza rezultatów kammy i ponownie się odradza? Po drugie, pojęcie to nie pasuje dobrze do naszego własnego judeo-chrześcijańskiego tła, które – jako podstawowe – przyjmuje założenie o istnieniu wiecznej duszy lub własnego „ja”: jeśli nie ma mnie, to co jest celem duchowego życia? Wiele książek próbuje odpowiedzieć na te pytania, jednak jeśli spojrzycie do kanonu pālijskiego – najwcześniejszego istniejącego zapisu nauk Buddy – nie znajdziecie ich tam w ogóle podniesionych. W rzeczywistości, w jedynym miejscu, gdzie Buddha został zapytany wprost, czy „ja” istnieje, bądź nie – odmówił odpowiedzi. Spytany później dlaczego, odparł, iż utrzymywanie, że „ja” jest lub go nie ma, to popadnięcie w skrajną formę błędnego poglądu, sprawiającego, że praktyka buddyjskiej ścieżki jest niemożliwa. Dlatego to pytanie powinno być odłożone na bok. Aby zrozumieć, co mówi nam milczenie Buddy o znaczeniu anatta, powinniśmy najpierw zajrzeć do nauk o tym, jak zadawać i odpowiadać na pytania, oraz jak interpretować odpowiedzi.

Buddha podzielił pytania na cztery grupy: takie, które zasługują na kategoryczną odpowiedź (proste „tak” lub „nie”); takie, które zasługują na odpowiedź analityczną, definiującą i kwalifikującą terminy zawarte w pytaniu; takie, które zasługują na pytanie ripostujące, odbijające z powrotem piłeczkę na pole pytającego oraz takie, które powinny być odłożone na bok. Ostatnia grupa pytań zawiera te, które nie prowadzą do końca cierpienia i stresu. Pierwszą powinnością pytanego nauczyciela jest pojąć, do której grupy należy zadane pytanie, a następnie odpowiedzieć na nie we właściwy sposób. Na przykład: nie odpowiadacie „tak” lub „nie” na pytanie, które powinno być odłożone na bok. Jeśli jesteście osobą zadającą pytanie i dostajecie odpowiedź, powinniście ustalić, jak daleko odpowiedź może być interpretowana. Buddha powiedział, że są dwa typy ludzi, którzy go zakłámują: ci, którzy wyciągają konkluzje z wypowiedzi, z której nie powinno się ich wyciągać oraz ci, którzy nie wyciągają wniosków z wypowiedzi, z których powinno się to robić.

Są to podstawowe zasady interpretowania nauk Buddy, jednak jeśli zobaczymy, w jaki sposób większość autorów traktuje doktrynę anatta, zobaczymy, że te zasady są ignorowane. Niektórzy próbują ograniczyć interpretację braku „ja”, mówiąc, że Buddha zanegował istnienie wiecznego lub oddzielnego „ja”, jednak jest to udzielenie analitycznej odpowiedzi na pytanie, które powinno być odłożone na bok. Inni próbują wyciągnąć konkluzję z kilku wypowiedzi rzuconych w rozmowie, które zdają się implikować, że nie ma „ja”; jednak bezpieczniej wydaje się przypuszczać, że narzucanie tych stwierdzeń, gdy odpowiada się na pytanie, jakie powinno być odłożone na bok, jest wyciąganiem wniosków, których nie powinno się wyciągać.

Więc zamiast odpowiadać „nie” na pytanie, czy istnieje, bądź nie istnieje „ja” – połączone lub jednostkowe, wieczne lub nie – Buddha czuł, że to pytanie od początku wprowadzało w błąd. Dlaczego? Niezależnie od tego, jak zdefiniujecie różnicę pomiędzy „sobą” a „innym”, to wrażenie „siebie” zawiera w sobie cząstkę samo-identyfikacji i lgnięcia, a zatem cierpienia i stresu. Podobnie jest z połączonym „ja”, które nie rozpoznaje „innego”, jak to robi „ja” jednostkowe. Jeśli ktoś identyfikuje się z całą naturą, to jest raniony przez każde upadające drzewo. Odnosi się to także do całkowicie „innego” wszechświata, w którym poczucie wyobcowania i daremności byłoby tak osłabiające, że poszukiwanie szczęścia – własnego lub dla innych – stałoby się całkowicie niemożliwe. Z tych powodów Buddha zalecił,

by nie przykładać wagi do takich pytań jak: „czy istnieję?” lub „czy nie istnieję?”, ponieważ bez względu na to, jak na nie odpowiecie, nieuchronnie prowadzą one do cierpienia i stresu.

Aby uniknąć cierpienia ukrytego w pytaniach o „siebie” i „innych”, Buddha zaoferował alternatywną drogę dzielenia doświadczenia: Cztery Szlachetne Prawdy stresu, jego przyczyny, wstrzymania, oraz ścieżki prowadzącej do tego wstrzymania. Zamiast postrzegać te prawdy, jako odnoszące się do „siebie” lub „innych”, powinno się zwyczajnie rozpoznać, po co one istnieją same w sobie, tak jak są bezpośrednio doświadczane, a następnie wykonać powinność przypisaną do każdej z tych prawd. Stres powinien być zrozumiany, jego przyczyna porzucona, wstrzymanie zrealizowane, a ścieżka do wstrzymania rozwinięta. Te powinności formują kontekst, w którym doktryna o anatta jest najpełniej pojmowana. Jeśli rozwinięcie ścieżkę moralności, skupienia i mądrości do stanu spokojnej błogości i użycie tego ukojonego stanu, aby popatrzeć na dane doświadczenie w kontekście terminów użytych w Czterech Szlachetnych Prawdach, to pytania, które się pojawią w umyśle, nie będą brzmiały: „Czy jest tu ja? Czym jest moje ja?”, ale raczej: „Czy doznaję stresu, ponieważ trzymam się określonego zjawiska? Czy to jest naprawdę ja, ja sam lub moje? Jeśli jest to stresujące, jednak nie do końca ja lub moje, to dlaczego się tego trzymać?”. Te ostatnie pytania zasługują na szczere odpowiedzi, gdyż tylko wtedy pomogą wam zrozumieć stres i wycofać się z przywiązania i lgnięcia – reszty poczucia samo-identyfikacji – czynników które ten stres powodują, aż w końcu wszystkie ślady samo-identyfikacji znikną, a tym, co pozostanie, będzie bezgraniczna wolność.

W tym sensie, nauczanie o anatta nie jest doktryną o braku „ja”, a raczej strategią „nie-ja”, wykorzystywaną przy porzucaniu cierpienia poprzez puszczenie jego przyczyny, prowadzącą w efekcie do najwyższego, niegasnącego szczęścia. W takim miejscu pytania o „ja”, „brak ja” i „nie-ja” zostają odsunięte na bok. Czy w momencie przeżywania takiej całkowitej wolności, byłaby możliwa jakakolwiek troska o to, co jej doświadcza? Lub czy to jest albo nie jest „ja”?



## NIBBĀNA

Wszyscy wiemy, co się dzieje, gdy ogień gaśnie. Płomienie zamierają i ogień odchodzi na dobre. Gdy po raz pierwszy dowiadujemy się, że nazwa dla celu buddyjskiej praktyki – Nibbāna – dosłownie oznacza gaszenie ognia, to trudno wyobrazić sobie bardziej negatywny obraz duchowego celu: zupełne unicestwienie. Bierze się to stąd, że taki sens tej koncepcji jest błędem w tłumaczeniu; nie tyle słowa, co obrazu. Co reprezentował zgaszony ogień dla Hindusów w czasach Buddy? Na pewno nie unicestwienie.

U starożytnych Hindusów, gdy ogień gasł, przechodził w stan utajenia. Zaczynał raczej drzemać, niż przestawał istnieć, i w tym stanie – odcięty od jakiegokolwiek paliwa – rozpraszał się w kosmosie. Gdy Buddha używał tego obrazu dla wyjaśnienia Nibbāny Hindusom w owym czasie, pomijał kwestię, czy zgaszony ogień dalej istniał, czy nie, i skupiał się zamiast tego na niemożliwości zdefiniowania ognia, który się nie pali – stąd jego twierdzenie, że osoba, która całkowicie „zgasła”, nie może być opisana.

Jednak, gdy Buddha nauczał swoich uczniów, używał słowa Nibbāna raczej jako obrazu wolności. Zapewne wszyscy Hindusi w tamtym czasie widzieli ogień jako poruszony, zależny i usidlony, Ignący i trzymający się paliwa, którym się żywi. Gdy ogień porzucał paliwo, był „uwolniony”, wyzwolony od poruszenia, zależności i usidlenia – spokojny i nieograniczony. Oto dlaczego pālijska poezja wielokrotnie używa obrazu zgaszonego ognia jako metafory wolności. Faktycznie ta metafora jest częścią symbolu ognia, który pociąga za sobą też dwa inne związane z nim terminy. Upādāna, czyli przywiązanie, odnosi się także do podtrzymywania ognia przez paliwo. Khandha oznacza nie tylko jedno z pięciu „składowych”: form materialnych (rūpa), doznań (vedanā), rozpoznań (saññā), wytworzeń (saṅkhāra) i świadomości (viññāṇa), które definiują wszystkie uwarunkowane doświadczenia, ale także pień drzewa. Jak ogień gaśnie, gdy przestaje Ignąć i być podtrzymywanym przez drzewo, tak samo umysł jest uwolniony, gdy przestaje Ignąć do składowych.

Zatem obraz leżący u podstaw słowa Nibbāna symbolizuje wolność. Pālijskie komentarze wspierają ten punkt widzenia przez wyjaśnianie Nibbāny jako „nieuwiązania”. Jakie to nieuwiązanie jest? Teksty opisują dwa poziomy nieuwiązania. Pierwszym jest nieuwiązaniem w tym życiu, symbolizowanym przez ogień, który odszedł, ale węgle są wciąż ciepłe. Reprezentuje to przebudzonego arahanta, który jest świadomy obrazów i dźwięków, wrażliwy na przyjemność i ból, ale wolny od namiętności, niechęci i ułudy. Drugi poziom nieuwiązania, symbolizowany przez ogień, który całkowicie odszedł, a węgle stały się zimne, jest tym, czego arahant doświadcza po tym życiu. Pożar wszystkich zmysłów jest ugaszony i arahant jest całkowicie wolny od nawet najbardziej subtelного cierpienia czy ograniczeń egzystencji w przestrzeni i czasie.

Buddha podkreśla, że ten poziom jest nie do opisanego nawet w kategoriach istnienia i nieistnienia, ponieważ słowa dotyczą tylko rzeczy ograniczonych. Wszystko, co o tym mówi – poza obrazami i metaforami – to, że można mieć przedsmak tego doświadczenia w tym życiu i że jest to ostateczne szczęście, coś naprawdę wartego poznania.

Zatem, gdy następnym razem zobaczymy gasnący ogień, spójrzmy na to nie jak na przypadek unicestwienia, ale jak na znalezienie wolności w ustaniu.

## O AUTORZE

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff) (ur. 1949) jest amerykańskim mnichem buddyjskim tajskiej tradycji leśnej kammattana. Po ukończeniu historii europejskiej w Oberlin College w 1971 roku wyjechał do Tajlandii, gdzie studiował medytację u Ajaana Fuang Jotiko, studenta późniejszego Ajaana Lee.

Został wyświęcony na mnicha w 1976 roku. Przebywał w Wat Dhammasathit do śmierci swojego mistrza, tj. do 1986 roku. W 1991 wyjechał na wzgórze San Diego County, gdzie pomógł Ajaan Suwat Suwaco założyć Wat Mettavanaram (Metta Forest Monastery). W roku 1996 został opatem klasztoru.

Długa lista jego publikacji zawiera tłumaczenia z tajskiego instrukcji medytacji Ajaana Lee (Handful of Leaves), czterotomową antologię tłumaczeń sudd, Buddyjski Kodeks Klasztorny (Vinaya Pitaka), dwutomowy podręcznik dla mnichów, „Skrzydła Przebudzenia” (Wings to Awakening) i podręcznik dla szkół (jako współautor) – „Buddhist Religions. A Historical Introduction”.

### Dodatkowe źródła

Więcej wykładów o Dhammie, książek i tłumaczeń autorstwa Thanissaro Bhikkhu można pobrać w formie plików audio oraz e-książek w różnego rodzaju formatach na stronach: [www.dhammatalks.org](http://www.dhammatalks.org) oraz [www.accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org).



## FUNDACJA THERAVADA

Theravāda (wymowa – mniej więcej – „t(h)era-wA-da”), „Doktryna Starszych”, jest szkołą buddyzmu, która czerpie swoje duchowe inspiracje z Tipiṭaki (kanonu pālijskiego), 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 pālijskim, 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 odłamem buddyzmu. Jesteśmy otwarci na wszystkie osoby autentycznie zainteresowane naukami buddyjskimi na podstawie kanonu pālijskiego.

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 Sīlananda – 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

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



# THERAVĀDA

P O L S K A

FUNDACJA „THERAVADA”

KRS: 0000464215 · NIP: 5223006901 · REGON: 146715622

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)