



TY LEE

ŻYCIE PEŁNE BŁOGOSŁAWIEŃSTW

TY LEE

ŻYCIE PEŁNE BŁOGOSŁAWIEŃSTW

PRZEWODNIK PO DOBROBYCIE,
SPOKOJU I SZCZĘŚCIU



2021

Życie pełne błogosławieństw © 2021 Fundacja „Theravada”

WYDAWCA: Fundacja „Theravada”

TŁUMACZENIE I REDAKCJA:

Magdalena „Maudgalyayana” Kamińska, Piotr Jagodziński, AB

SKŁAD I ŁAMANIE TEKSTU: Monika Zapisek

ILUSTRACJA NA OKŁADCE: Jaśmina Parkita

ISBN: 978-83-948459-7-1

DĀNA

praktykowanie szczodrości przez pomaganie innym.

SĪLA

kultywowanie moralności przez przestrzeganie Pięciu Wskazań.

BHĀVANĀ

nabywanie mądrości przez medytację.

PIĘĆ WSKAZAŃ

Pāṇātipātā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Zobowiązuje się przestrzegać podstawy treningu powstrzymywania się od zabijania żywych istot.

Adinnādānā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Zobowiązuje się przestrzegać podstawy treningu powstrzymywania się od brania tego, co nie zostało dane.

Kāmesumicchācārā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Zobowiązuje się przestrzegać podstawy treningu powstrzymywania się od niewłaściwego prowadzenia się w sferze pragnień zmysłowych.

Musāvādā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Zobowiązuje się przestrzegać podstawy treningu powstrzymywania się od niewłaściwej mowy.

Surāmerayamajjapamādaṭṭhānā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Zobowiązuje się przestrzegać podstawy treningu powstrzymywania się od spożywania destylowanych i sfermentowanych trunków, które są przyczyną braku dbałości.

SPIS TREŚCI

Przedmowa do polskiego tłumaczenia	7
Przedmowa	8
Prolog	10
Wprowadzenie	12
1 Przewodnik Buddy po spokoju i szczęściu	15
2 Jak gromadzić bogactwo	36
3 Jak uniknąć upadku	42
4 Życie w błogosławieństwach	44
5 Podsumowanie	66
6 Listy ze świata	67
ZAŁĄCZNIK 1:	
<i>Singāla Sutta</i> (DN.31 – <i>Mowa do Singāli</i>)	76
ZAŁĄCZNIK 2:	
<i>Dīghajāṇu Sutta</i> (AN.08.054 - <i>Mowa do Dīghajāṇy</i>)	86
ZAŁĄCZNIK 3:	
<i>Parābhava Sutta</i> (SNP.1.06 - <i>Mowa o niepowodzeniach</i>)	90
ZAŁĄCZNIK 4:	
<i>Maṅgala Sutta</i> (SNP.2.04 - <i>Mowa o błogosławieństwie</i>)	94
Bibliografia	96
Fundacja „Theravāda”	98
Nakładem fundacji „Theravāda” ukazały się	100

PRZEDMOWA DO POLSKIEGO TŁUMACZENIA

Na książkę, którą trzymacie w rękach, natknąłem się w klasztorze Amaravati, w Anglii, tuż po odosobnieniu medytacyjnym. Kojarzy mi się ona z wielkim spokojem i błogością, jakie czułem, siedząc w przed-sionku do pomieszczenia, w którym mnisi otrzymują jałmużnę od świeckich. I ze światłem wpadającym wtedy przez okna – było przepiękne, łagodne promienie wiosennego słońca padały na ceglane ściany klasztoru. Książka napisana była w języku angielskim, a po szybkim jej przeczytaniu zapragnąłem, by można ją było przeczytać również w języku polskim, ponieważ mówi o bardzo ważnych, ale subtelnych i trudnych kwestiach prowadzących do osiągnięcia szczęścia – i zbyt rzadko poruszanych w literaturze polskiej.

Chciałbym przede wszystkim wyrazić wdzięczność, jaką czuję dla T Y Lee – już zmarłego – za pozwolenie na wydanie polskiej wersji, a także podziękować jego żonie i dzieciom oraz wszystkim zaangażowanym w prace nad wydaniem polskiego tłumaczenia, to jest Piotrowi Jagodzińskiemu za ogromne wsparcie przy pracach nad tłumaczeniem i publikacją, Magdalenie Kamińskiej, Alicji Brylińskiej, Annie Sałacińskiej, Lechowi Skawińskiemu, Damianowi Sadłocha, Jaśminie Parkita i całej reszcie zaangażowanych.

Mateusz Parkita

PRZEDMOWA

„Ci, którzy nie mają większego kontaktu z buddyzmem, czasem dochodzą do wniosku, że wiąże się on bardziej z mnichami i mniszkami żyjącymi w oddalonych lasach starożytnych Indii i że nie ma on nic istotnego do powiedzenia ludzkości w XXI wieku. Ta książka szybko zmieni tego typu błędne poglądy. Buddha zwracał uwagę na odwieczne bolączki wszystkich istot ludzkich – na naturę dobra i zła, na kwestię pokojowego życia z sąsiadem, znaczenie życia i, co najważniejsze, na to, jak być szczęśliwym i spełnionym. Autor tej publikacji wybrał cztery mowy Buddy poruszające wszystkie te zagadnienia i opatrzył je komentarzami. Wynikiem jest czytelny, praktyczny i sensowny przewodnik wyjaśniający, w jaki sposób żyć zgodnie z buddyzmem”.

Czcigodny Shravasti Dhammika
Buddha Dhamma Mandala Society, Singapur
Autor książki *Dobre pytania, dobre odpowiedzi*

„Do swojej książki *Życie pełne błogostawieństw* T Y Lee wybrał cztery bardzo użyteczne i praktyczne wskazówki dotyczące życia codziennego, są one podstawą dla tak bardzo wychwalanej mądrości. To »Dhamma dla każdego«, która wyróżnia się jasnością i prostotą oraz wskazuje na elastyczność i zdolność przystosowania się buddyzmu do współczesności. *Życie pełne błogostawieństw* podkreśla praktyczną prostotę buddyzmu, w przeciwieństwie do nieco bardziej dogmatycznej wiary charakteryzującej inne religie. W imię rozpowszechniania Dobrej Dhammy bardzo polecam tę pozycję z uwagi na jej odniesienia do społecznych problemów naszych czasów oraz możliwość zastosowania w życiu codziennym”.

Czcigodny Pannavaro Mahathera
Bodhi Tree Forest Monastery, Australia
Założyciel i moderator BuddhaNet

Pewnego dnia przyszedł do mnie młody człowiek i spytał: „Jak mogę żyć w szczęściu i dostatku bez mierzenia się z trudnościami?”. Odpowiedziałem mu, że zwyczajnie nie powinien czynić czegoś, co prowadziłoby do obwiniania siebie, smutku czy żalu. W ten sposób życie będzie dostatnie i szczęśliwe.

W książce *Życie pełne błogosławieństw* T Y Lee pokazuje, jak osiągnąć dostatek i szczęście zgodnie z buddyzmem. Wybrał kilka dobrze znanych sutt ze zbioru *Sutta Piṭaka* i przedstawił je w prosty i zrozumiały sposób.

W pierwszej kolejności przedstawia *Singāla Suttę* i omawia podstawową moralność, ochronę, gromadzenie bogactwa, przyjaźń, związki i cechy pomagające w odnoszeniu sukcesu. Następnie przechodzi do *Dīghajāṇu Suttę* i omawia nauki Buddy dotyczące tego, jak człowiek świecki powinien gromadzić bogactwa materialne i duchowe.

Jednak nawet osoba bogata może doświadczyć upadku, jeśli nie praktykuje uważności. Buddha uczy nas w *Parābhava Suttie*, jakie są tego przyczyny. T Y Lee przedstawia je w jasny i prosty sposób w trzech oddzielnych podrozdziałach.

Ukazuje też nowy punkt widzenia na *Maṅgala Suttę*, dzieląc 38 błogosławieństw na 5 grup, które nazwał: podstawowe błogosławieństwa, błogosławieństwa poboczne, błogosławieństwa osobiste, wyższe błogosławieństwa, najwyższe błogosławieństwa.

T Y Lee pokazuje w swojej książce, jak osiągnąć dostatek i szczęście, jak uniknąć materialnego, moralnego i duchowego upadku i uświadamia ludziom, czym są błogosławieństwa w życiu. Dlatego też gorąco polecam tę publikację – jest wnikliwym źródłem wiedzy o życiu pełnym błogosławieństw z perspektywy buddyzmu.

Czczigodny Dr I. Indasara Thero
Rektor Uniwersytetu Buddyjskiego i Pāli na Sri Lance
Sri Lanka

PROLOG

Buddyzm – poza państwami azjatyckimi, gdzie tradycyjnie ma silną pozycję – rozwija się niesamowicie szybko w Ameryce i wielu krajach europejskich, jest też najdynamiczniej rozwijającą się religią w Australii. Współcześni, wykształceni ludzie czują coraz większą potrzebę pobierania nauk duchowych, pozbawionych wymyślnych opowieści i mitów, grózb i kar, a także wierzeń, które wychodzą poza naukę i rozsądek.

W dzisiejszych czasach zwykła wiara i uwielbienie już nie wystarczą. Buddyzm ze swymi praktycznymi i konsekwentnymi naukami oraz odniesieniem do życia codziennego, może zaspokoić inteligentne i dociekliwe umysły, przez co bardzo przypada do gustu dzisiejszemu społeczeństwu. Suttę Siṅgāla, Dīghajāṇu, Parābhava i Maṅgala są doskonałymi przykładami takich nauk. Są racjonalne, łatwe do zastosowania i prowadzą do osobistego doskonalenia i wzrostu oraz duchowego rozwoju. Właśnie te cztery sutty są podstawą niniejszej książki.

Mam nadzieję, że uda mi się przyczynić do lepszego zrozumienia buddyzmu dzięki zaprezentowaniu tych zasadniczych nauk w sposób zwięzły, nieskomplikowany i przyziemny, tak by mogły być docenione przez większą liczbę ludzi. Pomyślałem również, że pomocne będzie zestawienie tych czterech sutt w jednej, zwięzłej książce, żeby praktykujący buddyści mieli do nich łatwy dostęp – dla wygody wszystkich zainteresowanych buddyzmem. W tym celu w ZAŁĄCZNIKU umieściłem przetłumaczone teksty sutt.

Początkowo nauki Buddy były zapamiętywane i przekazywane ustnie. Te zapisane często są trudne w odbiorze, zwłaszcza że pochodzą sprzed ponad 2500 lat, kiedy to warunki życia były zupełnie inne niż obecnie. Dodatkowo nauki spisane zostały w języku, który bardzo różni się od naszego.

Dlatego zgodnie z założeniem, że ten przekaz powinien być bardziej przystępny i łatwiejszy w zrozumieniu, sutty zostały zaprezentowane we współczesnym kontekście i przy użyciu współczesnego języka. Zostały również podzielone na rozdziały, podrozdziały i wyjaśnienia, co ułatwia

ich odbiór. Jednakże płynność i kolejność tekstów zostały zachowane w stopniu, który pozwala na zachowanie ducha nauk Buddy.

Chciałbym wyrazić głęboką wdzięczność czcigodnemu S. Dhammice za jego wskazówki i nieskończoną cierpliwość, czcigodnemu dr. Thero I. Indasarze za napisanie *Przedmowy*, czcigodnemu Mahatthera Pannyavarze za recenzję tej książki oraz panu Leong Kum Seng i pani Han Ah Yew za ich cenne sugestie i pomoc w redakcji tekstu. Czuję się również niezmiernie zaszczycony, że mogłem pracować nad tą książką z Sylwią Bay. Kolejne podziękowania należą się pani Geelyn Lim za jej ciężką pracę nad projektem i układem książki. Wszelkie błędy czy przeoczenia są wyłącznie moją winą i z radością wysłucham każdego, kto może je poprawić i udoskonalić tę książkę.

Dziękuję również wszystkim moim nauczycielom i przyjaciołom w Dhammie za ich wsparcie i zachętę trwające od samego początku. Wyrazy wdzięczności dla moich rodziców i żony Susan za wszelką pomoc, jakiej udzielili mi w „pracy” nad propagowaniem Dhammy. Wreszcie szczególne podziękowania dla ludzi na całym świecie za to, że pomagają w rozpowszechnianiu Dhammy, zwłaszcza za sprawienie, że książka *Po prostu bądź dobry* odniosła taki sukces.

Niech wszystkie istoty będą zdrowe i szczęśliwe oraz wolne od fizycznego i umysłowego cierpienia. Niech wszystkie istoty ruszą Ścieżką Buddy i osiągną Nibbānę. Niech wszystkie zasługi zgromadzone dzięki tej książce przyczynią się do szczęścia i wyzwolenia wszystkich istot oraz pomogą chronić i rozprzestrzeniać nauki Buddy.

TY Lee

www.justbegood.net

Studia Buddyjskie, Sri Lanka

Studia Prawnicze, licencjat (Hons), Wielka Brytania
magister zarządzania, USA

WPROWADZENIE

Buddyzm postrzegany jest zazwyczaj jako wysoce uduchowiona praktyka z wzniosłym celem ocalenia wszystkich istot rozumnych lub osiągnięcia Nibbāny. Jednakże często przeoczany jest fakt, że Buddha udzielał również wielu cennych nauk, które miały pomóc ludziom w codziennych sprawach, takich jak opieka nad rodziną, prowadzenie biznesu czy interakcja ze społecznością.

Jednym z głównych czynników gwałtownego rozprzestrzeniania się buddyzmu w starożytnych Indiach była doskonałość Buddy jako nauczyciela potrafiącego ocenić moralną i duchową dojrzałość słuchaczy. Na przykład, gdyby zobaczył, że słuchający go ludzie nie są gotowi pojąć Czterech Szlachetnych Prawd czy Ośmiorakiej Ścieżki, przekazałby im bardziej podstawowe nauki, które łatwiej byłoby im zrozumieć i przyjąć. Ludziom prostym wyjaśniłby korzyści szczodrości i moralności tak, że zrozumieliby, że jeśli przyjmą te nauki i będą praktykować według nich, to ich obecne życie się polepszy, a także pojawi się możliwość korzystniejszego lub nawet niebiańskiego odrodzenia w przyszłości. Przystwojenie i praktykowanie tych podstawowych nauk tworzy warunki do dalszego podążania ścieżką ku Przebudzeniu.

Buddha wiedział, że próba wyjaśnienia bardziej zaawansowanych nauk tym, którzy nie byli na to gotowi, byłaby bezcelowa i nierealna. To by ich tylko zdezorientowało lub, co gorsza, odwróciło od Dhammy. Przechodził więc do tych nauk tylko wtedy, gdy widział, że słuchacze są już na nie gotowi. Buddyzm poniósłby porażkę, gdyby Buddha nie dostosował nauczania do możliwości odbiorców. Zmieniał styl nauczania, treść i pogłębiał je tak, by słuchający odnieśli jak największe korzyści. Ta elastyczność przyczyniła się do przetrwania, rozpowszechnienia i sukcesu buddyzmu na przestrzeni wieków.

Podobnie dziś, w wieku gwałtownych zmian i często przesadnego materializmu, sporo ludzi jest bardziej zainteresowanych naukami, które mogłyby pozytywnie i natychmiastowo wpłynąć na ich życie codzienne. Dlatego też przedstawione w tej książce praktyczne i przyziemne nauki Buddy będą stanowiły dla nich dobry i wartościowy punkt startu.

A jeśli będą za nimi podążać, staną się one szczeblami duchowego postępu oraz, co ważniejsze, wyznaczają początek podróży przez buddyzm.

Nauki przedstawione w tej książce to *Siṅgāla Sutta* (DN.31 – *Mowa do Siṅgāli*), *Dīghajāṇu Sutta* (AN.08.054 – *Mowa do Dīghajāṇy*), *Parābhava Sutta* (SNP.1.06 – *Mowa o niepowodzeniach*) i *Maṅgala Sutta* (SNP.2.04 – *Mowa o błogosławieństwie*). Są one usystematyzowanymi i obszernymi zbiorami wskazówek mających zastosowanie w życiu codziennym, relacjach społecznych, a nawet w ekonomii czy polityce, i stopniowo prowadzą do głębszych nauk Buddy.

Należy jednak podkreślić, że nie są one przykazaniami Buddy. W buddyzmie nie ma pojęcia niebiańskich istot ustalających zasady, których złamanie prowadzi do wiecznego potępienia w piekle. Podstawą buddyzmu nie są nagrody i kary, lecz wiedza i zrozumienie. Nauki Buddy mogą być prawdziwie przestrzegane tylko, jeśli się je zgłębia, kwestionuje i właściwie rozumie.

Ślepa wiara i bezmyślne uwielbienie nie są wymogami w buddyzmie. W istocie są one negatywnymi właściwościami, od których się odwołuje, ponieważ prowadzą do dogmatyzmu, uporu i braku elastyczności. W buddyzmie cennym przymiotem i oznaką otwartości oraz inteligencji jest chłonny i dociekliwy umysł.

W tej książce nie ma nic mistycznego ani w najmniejszym stopniu tajemniczego. Buddha w żadnej z nauk nie uciekał się do nadnaturalnych rytuałów i nie prosił o przeczące logice akty wiary. Wszystko jest tu racjonalne i rozsądne, związane z teraźniejszością i bardzo przyziemne. Te nauki nie są trudne i mogą być praktykowane przez każdego bez względu na to, czy jest buddystą.

Podejdź do tych nauk z otwartym umysłem. Podejmij szczerą próbę podążania za nimi i praktykowania ich. Rezultaty będą natychmiastowe i korzystne dla tego i przyszłego życia.

PRZEWODNIK BUDDHY PO SPOKOJU I SZCZĘŚCIU

Singāla Sutta (DN.31 – Mowa do Singāli)

Przewodnik Buddy po spokoju i szczęściu jest oparty na *Singāla Suttie* – jednym z jego najwspanialszych i najwartościowszych zbiorów nauk. Dotyczy podstaw moralności, budowania i utrzymywania bogactwa, przyjaźni, obustronnej odpowiedzialności w relacjach społecznych oraz opisuje cechy osób odnoszących sukcesy. Nauki te przynoszą korzyści zarówno jednostkom, jak i społeczeństwu.

Nazwa Suty wywodzi się od imienia młodego człowieka (Singāla/ Singālaka), który żył w czasach Buddy. Singāla był zawziętym i upartym materialistą, który zawsze znajdował wymówki, żeby nie okazać szacunku Buddzie albo nie pójść do świątyni. Jego rodzice wyznawali buddyzm, ale nie mogli skłonić do tego syna. Jego ojciec – bardzo bogaty człowiek – martwił się, że Singāla zejdzie na złą drogę i roztrwoni fortunę, którą miał odziedziczyć.

Ojciec Singāli zapadł na poważną chorobę i będąc na łożu śmierci, wezwał syna, żeby przekazać mu ostatnią wolę. Poprosił, by ten każdego ranka oddawał cześć sześciu kierunkom: wschodowi, południu, zachodowi, północy, nadirowi (najniższemu punktowi) i zenitowi (najwyższemu punktowi). Jako że była to dość powszechna praktyka religijna w ówczesnych Indiach, Singāla zgodził się i posłusznie wykonywał rytuał każdego ranka.

I zgodnie z nadzieją ojca pewnego ranka, gdy Singāla oddawał cześć sześciu kierunkom, natknął się na niego Buddha. Spytał, dlaczego to robi, na co Singāla odparł, że spełnia tylko życzenie zmarłego ojca. Wtedy Buddha przystąpił do przedstawienia mu nowego i bardziej zrozumiałego znaczenia tego rytuału. Wyjaśnienie to stało się podstawą mowy, którą obecnie znamy jako *Singāla Sutta*. Pod koniec mowy Singāla przyjął schronienie w Buddzie i stał się jego oddanym zwolennikiem.

1. PODSTAWOWA MORALNOŚĆ

CZTERY WYSTĘPNE CZYNY, KTÓRYCH NALEŻY UNIKAĆ

UNIKAJ KRZYWDZENIA I ZABIJANIA ŻYWYCH ISTOT¹

Przez niekrzywdzenie i niezabijanie

Chroni się innych przed cierpieniem i krzywdą

Oraz chroni się ich życie i bezpieczeństwo.

UNIKAJ BRANIA TEGO, CO NIE ZOSTAŁO DANE²

Przez niebranie tego, co nie zostało dane,

Chroni się innych przed biedą i stratą

Oraz chroni się ich własność i środki do życia.

UNIKAJ NIEWŁAŚCIWEGO ZACHOWANIA SEKSUALNEGO³

Przez nieangażowanie się w niewłaściwe zachowania seksualne

Chroni się rodziny przed nieszczęściem i cierpieniem

Oraz chroni się ich jedność i dobrobyt.

UNIKAJ KŁAMSTWA⁴

Przez niekłamanie i nieużywanie innych form fałszywej mowy

Chroni się społeczeństwo przed nieufnością i nieporządkiem

Oraz chroni się jego integralność i bezpieczeństwo.

-
1. Żywe istoty to również zwierzęta, nie tylko ludzie.
 2. Dotyczy to również własności, którą ktoś zgubił lub zostawił. W miarę możliwości należy postarać się zwrócić własność prawowitemu właścicielowi. Obejmuje to również prawa autorskie i własność intelektualną, w wypadku których podrabianie i piractwo przyczyni się do strat dla właścicieli.
 3. Oznacza to zdradę, angażowanie się w związki z partnerami innych osób lub wymuszanie stosunku seksualnego.
 4. Dotyczy to wszelkich form fałszywej mowy i słów, które powodują krzywdę, takich jak zniesławienie, oczernianie, plotkowanie i rozpowszechnianie pogłosek.

CZTERY PRZYCZYNY POPEŁNIANIA KRZYWDZĄCYCH CZYNÓW

PRAGNIENIE/POŻĄDANIE

Przykładowo z powodu pragnienia nieuczciwej przyjemności, człowiek może dopuścić się niewłaściwego zachowania seksualnego.

GNIEW/NIECHĘĆ

Przykładowo z powodu niekontrolowanego gniewu człowiek może skrzywdzić inną osobę.

NIEWIEDZA/UŁUDA

Przykładowo z powodu braku wiedzy, że kupowanie ukradzionych, podrobionych lub pirackich materiałów jest niewłaściwe, człowiek może wziąć coś, co nie zostało mu dane.

STRACH

Przykładowo z powodu strachu, że pomyłka lub zły uczynek wyjdzie na jaw, człowiek może skłamać.

Osoba szlachetna nie da się zwieść pragnieniu, gniewowi, niewiedzy czy strachowi. Będzie unikać tych czterech krzywdzących czynów.

Buddha rozpoczyna od utworzenia podstaw moralności, którą wszyscy bez wyjątku powinni starać się wprowadzić w życie. Nie powinniśmy powodować cierpienia, krzywdząc, zabijając, kradnąc, kłamiąc czy zdradzając. Sami nie chcemy cierpieć z tych powodów, dlatego nie powinniśmy przyczyniać się do takiego cierpienia u innych.

Każdy, kto notorycznie dopuszcza się takich czynów, prędzej czy później wpadnie w kłopoty. To zwyczajnie zdrowy rozsądek. Unikanie tych czterech zachowań – a także unikanie nadużywania alkoholu i narkotyków – to Pięć Wskazań, których powinni przestrzegać wszyscy praktykujący buddysci.

W szerszej perspektywie każdy człowiek pomaga chronić społeczeństwo, gdy unika tych negatywnych zachowań. Dzięki temu, że ludzie tworzący wspólnotę wspierają się w unikaniu tych działań, każda osoba jest chroniona przez społeczeństwo. Dlatego Buddha podkreślał wagę

tych fundamentów moralności – to jest podstawa spokoju i szczęścia zarówno dla jednostek, jak i dla społeczeństwa.

2. BOGACENIE SIĘ I ZARZĄDZANIE DOBRAMI

BOGACENIE SIĘ

Ten, kto jest mądry i uczciwy,
Błyszczący jak ogień na szczycie wzgórza.
Cierpliwie buduje bogactwo krok po kroku
Tak jak pszczoły gromadzą miód.
W ten sposób bogactwa będą stale gromadzone
Jak powiększający się kopiec mrówek.

ZARZĄDZANIE DOBRAMI

Ten, kto gromadzi bogactwo w taki sposób,
Jest gotowy na rodzinę i gospodarstwo domowe.
Bogactwo powinno zostać podzielone na cztery części,
Aby człowiek zawsze miał dobrych
przyjaciół i pomyślność w życiu.
Jedną część powinien wydać i cieszyć się owocami pracy,
Może też oddać trochę potrzebującym i tym,
którym się nie powiodło.
Dwie części powinien przeznaczyć na
prowadzenie biznesu lub inwestycje.
Jedną część powinien zachować na czarną godzinę.

Bogactwo powinno być gromadzone w zgodzie z Właściwym Sposobem Życia będącym częścią Ośmiorakiej Ścieżki. Oznacza to, że należy unikać zajęć związanych z zabijaniem, sprzedażą mięsa oraz handlem ludźmi, bronią, truciznami i używkami. Należy także unikać nieetycznych, niemoralnych i nielegalnych form zarobkowania. Buddha pochwalał ludzi uczciwych i mądrych, którzy przestrzegali Właściwego Sposobu Życia w trakcie gromadzenia oszczędności i bogactwa.

Bardzo ciekawa jest rada Buddy, według której bogactwo należy budować cierpliwie i stopniowo. Jest ona bardzo trafna zwłaszcza w dzisiejszych czasach, kiedy często widuje się ludzi szybko zarabiających i tracących fortuny w ryzykownych przedsięwzięciach finansowych albo naciąganych i oskubywanych z oszczędności przez podejrzanę programy szybkiego bogacenia się!

Osoba, która gromadzi majątek powoli i cierpliwie, jest zazwyczaj bardziej stabilna, a zatem lepiej przygotowana do ustatkowania się i założenia rodziny. Nagromadzone bogactwo powinno zostać podzielone na cztery części i wykorzystane w następujący sposób:

Jedną część powinniśmy wydać na siebie i rodzinę oraz – jeśli chcemy – na cele charytatywne.

Dwie części powinniśmy wykorzystać na utrzymanie i powiększenie majątku, na przykład zainwestować w biznes, tak żeby pozostał opłacalny i zapewniał stały, wysoki dochód. We współczesnych warunkach te dwie części można przeznaczyć na stabilne, długoterminowe inwestycje.

Ostatnią część powinno się zachować na czarną godzinę. Niestety może nadejść w każdej chwili i powinniśmy być na nie dobrze przygotowani.

Są to szczególnie dobre wskazówki, ponieważ w dzisiejszych czasach jesteśmy nieustannie bombardowani przez media podsycające naszą żądzę łatwego wzbogacenia się i sprawiające, że pragniemy frywolnych, drogich i, koniec końców, bezużytecznych dóbr. Z tego powodu wielu ludzi niemądrze rozporządza majątkiem i wpędza się w długi. A to z kolei prawdopodobnie doprowadzi do problemów w domu i małżeństwie, bankructwa czy nawet przestępstwa.

Mimo, że rada Buddy dotycząca zarządzania majątkiem sprawia wrażenie prostej i konserwatywnej, można jej użyć jako wskazówki, która będzie miała znaczny i pozytywny wpływ na finansową pomyślność większości ludzi i ostatecznie zapewni im samym i ich rodzinom życie w trwałym dobrobycie i większym szczęściu.

UWAGI

Niniejsza część nauk pojawia się w późniejszej części *Singāla Sutt*y. W naszej książce umieściliśmy ją tutaj, żeby nauki o bogactwie (część 2 i 3) sąsiadowały, co ułatwi lekturę.

3. OCHRONA ZASOBÓW I BOGACTWA

NALEŻY UNIKAĆ SZEŚCIU DRÓG MARNOTRAWIENIA MAJĄTKU

NADUŻYWANIE ALKOHOLU I ŚRODKÓW ODURZAJĄCYCH PROWADZĄCE DO UTRATY SAMOKONTROLI

- Nadmierne wydawanie pieniędzy i natychmiastowa utrata majątku.
- Kłótnie i wrogość.
- Podatność na choroby.
- Kompromitacja i zła reputacja.
- Bezwstydne zachowanie i ekshibicjonizm.
- Głupota i osłabiony intelekt.

WĘDROWANIE PO ULICACH I POZOSTAWIANIE POZA DOMEM DO PÓŻNA W NOCY

- Narażanie się na niebezpieczeństwa.
- Wystawianie na ryzyko współmałżonków i dzieci.
- Niechronienie domu.
- Bycie podejrzanym o przestępstwa.
- Bycie obiektem plotek i pomówień.
- Napotykanie problemów.

CZĘSTE IMPREZOWANIE I NIEUSTANNE POSZUKIWANIE ROZRYWEK

Luksus i zabawa są dobre, gdy są umiarkowane. Jednak człowiek, który jest przyzwyczajony do częstego imprezowania i rozrywek, zawsze będzie myślał w następujący, szkodliwy dla jego rodziny i pracy sposób:

- „Gdzie mogę potańczyć?”,
- „Gdzie mogę pośpiewać?”,
- „Gdzie mogę posłuchać muzyki?”,
- „Co grają w kinie?”,
- „Kto występuje?”.

KOMPULSYWNY HAZARD

- Ludzie zazdroszczą zwycięzcom, a nawet czują do nich nienawiść.
- Przegrani boją się nad stratą i żałują tego, co zrobili.
- Oszczędności, z trudem zgromadzone majątek i spadki, przepadają.
- Słowo takiego człowieka jest niewiarygodne dla ludzi lub sądu.
- Znajomi i rodzina okazują mu pogardę i lekceważenie.
- Nie jest atrakcyjnym kandydatem na małżonka.

PRZEBYWANIE W ZŁYM TOWARZYSTWIE

- Zaprzyjaźnianie się i obcowanie z łotrami.
- Zaprzyjaźnianie się i obcowanie z pijakami.
- Zaprzyjaźnianie się i obcowanie z narkomanami.
- Zaprzyjaźnianie się i obcowanie z oszustami i kanciarzami.
- Zaprzyjaźnianie się i obcowanie z bandytami i chuliganami.

NIERÓBSTWO I LENISTWO

Stosowanie wielu wymówek, by nie pracować:

- Jest za zimno.
- Jest za gorąco.
- Jest za późno.
- Jest za wcześnie.
- Jestem za głodny.
- Jestem zbyt pełny.

Obowiązki są zaniedbywane przez takiego człowieka. Nie może on zgromadzić majątku i jest niezdolny do wspierania samego siebie i rodziny. Wszystkie jego pieniądze i oszczędności szybko znikają.

Większość z powyższych punktów nie wymaga wyjaśnienia, ale należy szczególnie podkreślić wpływ środków odurzających. Buddha wielokrotnie odradzał stosowanie takich substancji zarówno w tej mowie, jak i w innych ważnych naukach. Jest to trafne zwłaszcza w odniesieniu do naszych czasów, ponieważ widzimy teraz tylu ludzi – bogatych i biednych, sławnych i mało znanych – wyrządzających tak wielką krzywdę sobie i innym przez nadużywanie alkoholu i nielegalnych używek.

Co więcej, częste i nadmierne picie alkoholu wiąże się zazwyczaj z całym mnóstwem działań powodujących straty, niemoralnych oraz niezdrowych. Wiodą one do wielu innych osobistych, zdrowotnych i finansowych problemów. Prowadzenie pod wpływem alkoholu i przeżywanie narkotyków są obecnie najbardziej niebezpiecznymi i destrukcyjnymi przestępstwami społecznymi.

Jest to sześć sposobów na pewną utratę majątku i oszczędności. Angażowanie się w takie działania niesie szkodliwe skutki zarówno dla jednostki, jak i społeczeństwa. Rozsądny człowiek z pewnością chciałby ochronić to, na co tak ciężko pracował. Zwykle unikanie tych sześciu zachowań może zapewnić stabilność finansową. Doprowadzi do spokoju i szczęścia, a także do dobrobytu.

PODSUMOWANIE

Człowiek może mieć wielu przyjaciół w „dobrych czasach” i ludzi, którzy otwarcie deklarują swoją przyjaźń, jednak prawdziwy przyjaciel to ktoś, kto pozostanie blisko w chwilach trudnych. Życie człowieka może zostać zrujnowane przez sześć rzeczy: spanie do późna, zdrada, nienawiść, bezcelowość, szkodliwi przyjaciele, skrajne skąpstwo.

Jeśli człowiek ma niegodziwych towarzyszy i przyjaciół i spędza czas na czynieniu zła, będzie cierpiał nie tylko w tym życiu, ale i w następnym.

Człowiek będzie miał zniszczone życie, jeżeli pozwoli sobie na następujących sześć rzeczy: hazard i rozwiązłość, picie i obsesję na punkcie śpiewu i tańca, spanie w ciągu dnia, bezcelowe wędrówki w niestosownych godzinach, trzymanie się szkodliwych przyjaciół, skrajne skąpstwo.

Ten, kto czerpie przyjemność z hazardu, picia, zdrady,
przebywania z ludźmi pozbawionymi godności,
a unika mędrców, z pewnością zmarnuje życie.

Ten, kto się włóczy, pije i popada w alkoholizm, szybko
wpadnie w długi, zbiednieje, zostanie bezdomnym
i okryje złą sławą rodzinę.

Człowiek nie może prowadzić właściwego życia domowego i rodzinnego, jeśli ciągle śpi do późna, wstaje w nocy i wciąż jest pod wpływem środków odurzających.

Człowiek, który nieustannie szuka wymówek, żeby nie pracować i nie kończy tego, co zaczął, straci szansę, by dobrze sobie poradzić.

Ten, na którego trudności w pracy nie mają wielkiego wpływu, kto nie szuka wymówek, by uniknąć pracy, kto wypełnia obowiązki, zawsze będzie cieszyć się szczęściem.

4. FAŁSZYWI I PRAWDZIWI PRZYJACIELE

FAŁSZYWI PRZYJACIELE

CI, KTÓRZY BIORĄ

- Biorą wszystko, co mogą dostać.
- Dają mało, ale proszą o wiele.
- To, czego się od nich wymaga, robią jedynie z obowiązku.
- Są przyjaciółmi ze względu na własną korzyść.

CI, KTÓRZY SKŁADAJĄ OBIETNICE BEZ POKRYCIA

- Twierdzą, że byli dobrymi przyjaciółmi w przeszłości.
- Obiecują, że będą dobrymi przyjaciółmi w przyszłości.
- Starają się uzyskać przysługę za pomocą miłych, ale pustych słów.
- Wezwani twierdzą, że nie mogą pomóc.

CI, KTÓRZY SCHLEBIAJĄ

- Popierają czynienie zła.
- Popierają lub potępiają czynienie dobra, w zależności, co przyniesie im korzyść.
- Mówią o tobie dobrze w twojej obecności.
- Mówią o tobie źle, gdy nie ma cię w pobliżu.

CI, KTÓRZY RUJNUJĄ

- Towarzyszą w nadużywaniu alkoholu.
- Towarzyszą w przebywaniu do późna poza domem bez dobrego powodu.
- Towarzyszą w częstym odwiedzaniu miejsc rozrywki.
- Towarzyszą w nadmiernym hazardzie.

PODSUMOWUJĄC:

Przyjaciele, którzy biorą,
Składają obietnice bez pokrycia,
Schlebiają,
Powodują ruinę.

Mądry człowiek wie, że tacy czterej
Nie są przyjaciółmi, lecz wrogami,
I należy ich unikać
Tak jak unika się niebezpiecznej ścieżki.

PRAWDZIWI PRZYJACIELE

CI, KTÓRZY SĄ TOWARZYSZAMI

- Ochraniają cię, gdy jesteś zagrożony.
- Ochraniają twoją własność, gdy jesteś bezbronny.
- Są przy tobie, gdy masz kłopoty.
- Obdarowują cię, gdy jesteś w potrzebie.

CI, KTÓRZY POZOSTAJĄ TACY SAMI W DOBRYCH I ZŁYCH CHWILACH

- Powierzą ci sekrety.
- Możesz im powierzyć własne tajemnice.
- Nie próbują cię porzucić, gdy masz kłopoty.
- Mogą nawet oddać za ciebie życie.

CI, KTÓRZY SĄ DOBRYMI DORADCAMI

- Powstrzymują cię przed czynieniem zła.
- Zachęcają do czynienia tego, co właściwe.

- Informują cię o tym, co powinieneś wiedzieć.
- Pokazują właściwą drogę i są towarzyszami w praktyce duchowej.

CI, KTÓRZY SĄ PEŁNI WSPÓŁCZUCIA

- Współczują ci w nieszczęściu.
- Cieszą się z twojego powodzenia.
- Powstrzymują innych od mówienia o tobie źle.
- Chwalą tych, którzy mówią o tobie dobrze.

PODSUMOWUJĄC:

Przyjaciele, którzy pomagają,
Którzy zostają przy tobie w dobrych i złych chwilach,
Dają dobre rady,
Są pełni współczucia.

Mądry człowiek wie, że tacy czterej
Są prawdziwymi przyjaciółmi,
I będzie ich cenił
Jak matka ceni dziecko.

Dla Buddy przyjaźń jest najważniejszym czynnikiem określającym kierunek życia. Dobrzy przyjaciele mogą pomóc nawet krnąbrnemu człowiekowi zmienić się na lepsze, natomiast źli mogą sprowadzić na złą drogę nawet najuczciwszego. Dobrzy przyjaciele, zwłaszcza duchowi, mogą się wzajemnie wspierać w drodze na wyżyny.

Buddha zwrócił uwagę na to, że stajemy się tacy jak ludzie, z którymi się przyjaźnimy, i jeśli bezmyślnie przebywamy z fałszywymi przyjaciółmi, nasz upadek może nastąpić bardzo szybko. Należy unikać złego towarzystwa, chyba że jesteśmy z kimś, żeby mu pomóc stać się lepszym. Prawdziwych przyjaciół spotyka się rzadko i należy ich cenić jak skarb.

5. OCHRONA ZWIĄZKÓW

SZEŚĆ RODZAJÓW ZWIĄZKÓW, KTÓRE NALEŻY CHRONIĆ – SZEŚĆ KIERUNKÓW

Na początku życia, jako dzieci, jesteśmy wychowywani w domu. Wschód reprezentuje dzieci i rodziców. Następny etap życia spędzamy w szkole – jako młodzież. Południe reprezentuje uczniów i nauczycieli. Jako młodzi dorośli zakładamy rodziny. Zachód reprezentuje mężów i żony. Jako dorośli prowadzimy życie towarzyskie. Północ reprezentuje przyjaciół i znajomych. Jako żywicieli rodziny mamy firmy i pracę. Nadir reprezentuje pracodawców i pracowników. W miarę dojrzewania, zaczynamy szukać wyższych celów. Zenit reprezentuje osoby świeckie i duchowych nauczycieli.

Buddha w sposób bardzo pomysłowy i obrazowy przedstawił różne rodzaje relacji w społeczeństwie jako sześć kierunków, które należy chronić. Każdy kierunek reprezentuje inną relację społeczną, w której jedna strona ma obowiązki wobec drugiej.

Używa symboliki czterech głównych kierunków świata, a każdy z nich oznacza inny etap w życiu, od dzieciństwa do dorosłości. Dodatkowo nadir, czyli kierunek w dół, reprezentuje przyziemną rzeczywistość zarabiania na życie, a zenit, kierunek w górę, reprezentuje wyższe życie duchowe.

W buddyzmie związki powinny być obustronne. Konieczny jest duch szczodrości i uwzględniania potrzeb innych. Zatem kiedy wszyscy pomagają i liczą się z innymi, każda ze stron odnosi z tego korzyści. W ten sposób chroni się wszystkie związki społeczne i zapewnia się dobrobyt w społeczności.

OCHRONA WSCHODU – DZIECI I RODZICE

JAK DZIECI POWINNY TRAKTOWAĆ RODZICÓW

- Wspierać ich w razie potrzeby⁵.

5. Jest to najbardziej podstawowy obowiązek dzieci wobec rodziców. Aby okazać wdzięczność za wychowanie i wszelkie trudności oraz wydatki z tym związane,

- Pomagać im w prowadzeniu biznesu, w pracy lub w inny odpowiedni sposób.
- Trzymać rodzinę razem.
- Zasłużyć na dziedzictwo⁶.
- Wspierać potrzebujących ze względu na pamięć o zmarłych rodzicach i krewnych.

JAK RODZICE POWINNI TRAKTOWAĆ DZIECI

- Powstrzymywać je od złych czynów.
- Zachęcać do czynienia tego, co dobre⁷.
- Zapewnić im naukę zawodu⁸.
- Pomagać lub doradzać w wyborze współmałżonka.
- W odpowiednim czasie przekazać im spadek⁹.

dzieci muszą w razie konieczności utrzymywać rodziców – opiekować się matką i ojcem, gdy ci się zestarzeją. Według Buddy jedynym sposobem na odwdziwienie się rodzicom jest nauczanie ich praktyki Dhammy.

6. To może oznaczać dobre zachowanie, lojalność i to, że dzieci robią wszystko, co mogą, dla rodziców, którzy tak ciężko pracowali, żeby zapewnić im spadek. I robią to bez względu na jego wartość.
7. Rodzice są dla dzieci pierwszymi nauczycielami, więc powinni aktywnie prowadzić je ku unikaniu złych uczynków i zachęcać do dobrych. Najlepszym sposobem na to jest dawanie dobrego przykładu, bycie wzorem do naśladowania.
8. We współczesnych warunkach to zobowiązuje rodziców do zapewnienia dzieciom przynajmniej podstawowej edukacji. Dla buddyjskich rodziców oznacza to również naukę Dhammy. W dzisiejszych czasach wielu z nich pomija lub ignoruje ten obowiązek, zazwyczaj dlatego, że sami nie mają zbyt wielkiej wiedzy na ten temat. Jednak żaden z buddyjskich rodziców nie powinien zaniedbywać kluczowej kwestii, jaką jest wprowadzenie dzieci na właściwą ścieżkę tak wcześnie, jak to możliwe.
9. To jest praktyczne i ma poważne konsekwencje zwłaszcza w dzisiejszych czasach. Wielu ludzi nie jest odpowiednio przygotowanych na śmierć i pozostawiają niejasny testament lub żadnego. To często prowadzi do pełnej nienawiści i uraz walki o majątek zmarłego pomiędzy żyjącymi członkami rodziny.

Gdy dzieci i rodzice traktują się nawzajem w ten sposób, wschód jest chroniony, a rodzina jest spokojna i bezpieczna.

OCHRONA POŁUDNIA – UCZNIOWIE I NAUCZYCIELE

JAK UCZNIOWIE POWINNI TRAKTOWAĆ NAUCZYCIELI

- Okazywać im należyty szacunek.
- Dbać o ich potrzeby.
- Służyć im.
- Mieć chęć do nauki.
- Uważać w czasie nauki.

JAK NAUCZYCIELE POWINNI TRAKTOWAĆ UCZNIÓW

- Uczyc ich, jak rozwijać samodyscyplinę.
- Uczyc ich w taki sposób, by mogli dobrze zrozumieć lekcję.
- Zapewnić dobrze wyważone wykształcenie.
- Przedstawić swoim przyjaciółom i znajomym¹⁰.
- Pomagać w zapewnieniu ich bezpieczeństwa i dobrobytu.

Gdy uczniowie i nauczyciele traktują się nawzajem w ten sposób, południe jest chronione, a miejsca nauki są spokojne i bezpieczne.

OCHRONA ZACHODU – MĘŻOWIE I ŻONY

JAK MĄŻ POWINIEN TRAKTOWAĆ ŻONĘ

- Z uprzejmością.

Rodzice powinni jeszcze za życia przepisać jak najwięcej dóbr dzieciom, żeby zapobiec powstaniu sporów i zapewnić płynne przekazanie majątku.

10. To może oznaczać, że nauczyciele powinni pomagać uczniom przez przedstawienie ich ludziom z koneksjami. Dzięki temu uczniowie będą znali odpowiednie osoby, które mogą pomóc w kontynuowaniu nauki lub znalezieniu pracy. Już 2500 lat temu Buddha dostrzegał znaczenie sieci społecznej!

- Okazywać jej szacunek¹¹.
- Być wiernym.
- Dzielić z nią władzę w gospodarstwie domowym.
- Dawać jej biżuterię i prezenty¹².

JAK ŻONA POWINNA TRAKTOWAĆ MĘŻA

- Właściwie zorganizować gospodarstwo domowe.
- Okazywać gościnność teściom i dobrze traktować pracowników domowych¹³.
- Być wierną.
- Pomagać w zachowaniu rodzinnego majątku¹⁴.
- Spełniać obowiązki umiejętnie i sumiennie.

-
11. W kulturze, w której mężczyźni mieli dominującą pozycję, a kobiety były zazwyczaj traktowane jak obywatele drugiej kategorii lub nawet gorzej, Buddha wspierał zmianę w nastawieniu do kobiet, promując równość między partnerami. Ta rada nie straciła na aktualności – mężowie zawsze powinni traktować żony z uprzejmością i szacunkiem, żeby związek był trwały i pełen miłości.
 12. W starożytnych Indiach, zanim pojawiły się banki, ludzie zazwyczaj inwestowali oszczędności w biżuterię. Kobiety ją nosiły zawsze i często była to jedyna forma oszczędności, jakie żona miała na wypadek śmierci męża. W dzisiejszych czasach można to zamienić na ubezpieczenie żony i dzieci na wypadek nagłej, poważnej choroby lub śmierci. Mimo to każda kobieta wciąż lubi od czasu do czasu dostać biżuterię i prezent od męża.
 13. Do pracowników domowych należą pokojówki. Ta rada jest bardzo ważna w dzisiejszych czasach, ponieważ widzimy sporo gospodyń domowych pozywanych za złe traktowanie sprzątaczek, co w rezultacie powoduje wstyd i problemy dla rodzin.
 14. Obowiązek żon wobec mężów polega na nieprzesadnym wydawaniu lub niemarnowaniu ciężko zarobionych pieniędzy. Powinny wydawać je z rozsądkiem i pomóc w oszczędzaniu, gdy jest to możliwe, by utrzymać rodzinny majątek. To kolejna praktyczna i ponadczasowa rada Buddy – można ją odnieść zarówno do Jego, jak i naszych czasów.

Gdy mężowie i żony traktują się nawzajem w ten sposób, zachód jest chroniony, a gospodarstwa domowe są spokojne i bezpieczne.

OCHRONA PÓŁNOCY – PRZYJACIELE I ZNAJOMI

JAK POWINNIŚMY TRAKTOWAĆ PRZYJACIÓŁ I ZNAJOMYCH

- Być szczodrym i chętnie się dzielić.
- Mówić w uprzejmy sposób.
- Służyć pomocą.
- Być bezstronnym i obiektywnym.
- Być szczerym i uczciwym.

JAK PRZYJACIELE I ZNAJOMI POWINNI SIĘ WZAJEMNIE TRAKTOWAĆ

- Troszczyć się o siebie w trudnej sytuacji.
- Pomagać w ochronie własności w trudnych chwilach.
- Dawać schronienie w chwilach strachu i zagrożenia.
- Nie porzucać się w potrzebie.
- Szanować i mieć wzgląd na swoje rodziny.

Gdy przyjaciele i znajomi traktują się nawzajem w ten sposób, północ jest chroniona, a społeczeństwo jest spokojne i bezpieczne.

OCHRONA NADIRU – PRACODAWCY I PRACOWNICY

JAK PRACODAWCY POWINNI TRAKTOWAĆ PRACOWNIKÓW

- Przydzielać zadania zgodne z ich umiejętnościami.
- Odpowiednio płacić za pracę.
- Troszczyć się o ich potrzeby medyczne

- Zapewniać im przyjemności¹⁵.
- Dawać dni wolne i urlop¹⁶.

JAK PRACOWNICY POWINNI TRAKTOWAĆ PRACODAWCÓW

- Przychodzić do pracy wcześniej.
- Zostawać dłużej, gdy to konieczne.
- Brać tylko to, co zostało dane.
- Rzetelnie wykonywać pracę.
- Dbać o dobrą reputację pracodawcy.

Gdy pracownicy i pracodawcy traktują się nawzajem w ten sposób, nadir jest chroniony, a miejsce pracy jest spokojne i bezpieczne.

OCHRONA ŻENITU – NAUCZYCIELE DUCHOWI I ŚWIECCY ZWOLENNICY

JAK ŚWIECCY ZWOLENNICY POWINNI TRAKTOWAĆ SWOICH NAUCZYCIELI DUCHOWYCH

- Powinni być uprzejmi.
- Życzliwie mówić.
- Wypełnić myśli uprzejmością¹⁷.

-
15. W dzisiejszych czasach może to polegać na dzieleniu się z pracownikami przychodami i sukcesem, dawaniu nagród i premii, gdy przedsiębiorstwo ma się dobrze. To zapewnia lojalność pracowników i motywuje do dalszej ciężkiej pracy, która przyczyni się do długoterminowego dobra pracodawców.
16. To naprawdę niesamowite, że Buddha uwzględnił te kwestie ponad 2500 lat temu, kiedy powszechne było niewolnictwo, pracownicy byli wykorzystywani do granic możliwości i nie istniała płaca minimalna czy standardowe warunki pracy. Dopiero w ostatnim stuleciu związki zawodowe wywalczyły dla pracowników takie prawa.
17. Nie powinno to dla nas oznaczać, że należy życzliwie traktować tylko nauczycieli duchowych. Te zdrowe czyny powinny dotyczyć wszystkich żywych istot. Świeccy zwolennicy odwdzięczają się w ten sposób za wysiłki ich nauczycieli, wcielając w życie to, czego się nauczyli dla korzyści własnej i innych.

- Otwierać przed nimi swój dom.
- Zaspokajać ich materialne potrzeby¹⁸.

JAK DUCHOWI NAUCZYCIELE POWINNI TRAKTOWAĆ SWOICH ZWOLENNIKÓW

- Powstrzymywać ich przed złymi czynami.
- Zachęcać do czynienia dobra.
- Okazywać współczucie.
- Uczyć ich.
- Objasniać im to, czego uczą.
- Pokazywać ścieżkę i prowadzić przez duchową praktykę¹⁹.

Gdy duchowi nauczyciele i świeccy zwolennicy traktują się nawzajem w ten sposób, zenit jest chroniony, a miejsca duchowe są spokojne i bezpieczne.

Rodzice to wschód,
Nauczyciele to południe,
Małżonkowie to zachód,
Przyjaciele i znajomi to północ.

18. Może to oznaczać, że świeccy zwolennicy powinni wspierać wszystkich szlachetnych nauczycieli duchowych i nie być oddanymi tylko jednemu nauczycielowi bądź mnichowi. Jeżeli nauczyciel jest uczciwy i przekazuje dobre nauki, wszystko jest w porządku. Jednak niebezpieczeństwo zejścia na manowce wzrasta, gdy taka stronnicość pozostawia człowieka ślepym na nauki niewłaściwe czy nieprawdziwe. Ponadto, jeśli coś by się stało ulubionemu nauczycielowi czy mnichowi, przesadnie oddany świecki zwolennik może zrezygnować z innego wartościowego i niezbędnego przewodnictwa duchowego.

19. W kontekście buddyjskim może to oznaczać praktykowanie miłującej dobroci, współczucia, współradości, zrównoważenia, medytacji i innych wyższych nauk.

Pracodawcy i pracownicy to nadir,
Nauczyciele duchowi to zenit.
To są kierunki, które powinien czcić ktoś,
Kto chce prowadzić dobre życie.

6. CECHY NIEZBEDNE DO ODNIESIENIA SUKCESU

CECHY LUDZI ODNOSZĄCYCH SUKCESY

Mądry i cnotliwy,
Łagodny i elokwentny,
Skromny i uprzejmy,
Taki człowiek odniesie sukces.

Pełen energii i nieleniwy,
Nieprzejmujący się przeszkodami,
Dobrze się prowadzący i inteligentny,
Taki człowiek odniesie sukces.

Przystępny i przyjazny,
Mówiący życzliwie i niesamolubny,
Nauczyciel, przewodnik i przywódca,
Taki człowiek odniesie sukces.

Cechy charakteru człowieka są na pierwszym miejscu, a moralność jest podstawą wszystkiego innego. Dlatego, by odnieść prawdziwy i długotrwały sukces, trzeba być mądrym i moralnym. Należy nie tylko umieć odróżnić dobro od zła, ale rzeczywiście robić to, co dobre i unikać tego, co złe. Człowiek nie powinien być szorstki, lecz delikatny, skromny, przyjazny i nie ranić innych słowami.

Następne są cechy niezbędne do odniesienia sukcesu w pracy. Gdy zarabiamy na życie lub prowadzimy biznes, nic nie może zastąpić gotowości do ciężkiej pracy. Elementem kluczowym jest również niezłomność w obliczu problemów, a także trzymanie się zasad w trudnych czasach. Uprzejmość, dobre wychowanie oraz chęć rozwijania się

i uczenia nowych umiejętności czy metod to kolejne cechy niezbędne do odniesienia sukcesu w pracy.

Ponadto człowiek powinien być otwarty i przyjacielski, a nie wyniosły i dumny. Powinien uprzejmie się odzywać, dawać dobry przykład i chętnie dzielić się z innymi wiedzą i doświadczeniem. Prowadzenie innych tą samą ścieżką osiągnięć przyniesie pełny i absolutny sukces każdemu człowiekowi.

CECHY ODNOSZĄCYCH SUKCESY PRZYWÓDCÓW

Szczodrość,
Uprzejma mowa,
Pomaganie innym,
Traktowanie wszystkich sprawiedliwie
w każdym miejscu i sytuacji.

Te cztery zwycięskie drogi trzymają świat w całości
Jak oś trzymająca poruszający się powóz.
Jeśli te zwycięskie drogi nie istnieją,
Żadna matka i żaden ojciec nie zyskają
Uznania i szacunku swoich dzieci.

Mądrzy dobrze się zastanowią nad tymi
czterema zwycięskim drogami.
I dlatego osiągną wielkość i chwałę, na jaką zasługują.

Aby odnieść sukces, społeczeństwo musi mieć przywódców o pozytywnych cechach. Czy to w rządzie czy w biznesie owi przywódcy powinni być szczodrzy z natury i wolni od chciwości. W innym przypadku poddadzą się korupcji, zdefraudują środki i okradną społeczeństwo lub własną firmę. Korupcja z pewnością doprowadzi do upadku społeczeństwa, w wyniku czego będzie ono miało wielkie trudności.

Dobrzy przywódcy nie mogą być samolubni, muszą być pełni współczucia i chętni do wykorzystania zasobów i środków społecznych, by pomóc w samodoskonaleniu potrzebującym i pokrzywdzonym. W ten sposób społeczeństwo rozwinie się i osiągnie wyższy poziom.

Przywódcy muszą umiejętnie używać mowy i z całą pewnością nie mogą nikogo poniżać ani upokarzać, ponieważ to spowoduje nienawiść, urazę i niezgodę. Przywódcy nigdy nie powinni nadużywać swojej pozycji, powinni przestrzegać prawa w każdych okolicznościach. Wreszcie, muszą kłaść nacisk na sprawiedliwość i równość dla wszystkich, bez względu na ich majątek, religię, rasę czy status.

Podsumowując, przywódcy powinni być szczodrzy, mili, pomocni, bezstronni i pełni pragnienia, by wszyscy cieszyli się szczęściem i dobrobytem. Te cechy scalają społeczeństwo, a ich brak przyniesie zepsucie i upadek. Bez nich przywódcy nie zyskają szacunku młodszego pokolenia.

Przywódcy, którzy zdają sobie sprawę z wagi tych cech i je mają, zyskają wielkość, sławę i chwałę, ponieważ doprowadzą społeczeństwo do stabilności, dobrobytu i sukcesu.

JAK GROMADZIĆ BOGACTWO

Dīghajāṇu Sutta (AN.08.054 – Mowa do Dīghajāṇy)

Rozdział *Jak gromadzić bogactwo* oparty jest na *Dīghajāṇu Suttie*. Opisane są w niej warunki, jakie zwiększają dobrobyt ludzi świeckich.

Sutta ta opisuje, jak do Buddy przyszedł człowiek o imieniu Dīghajāṇu i poprosił o radę. Dīghajāṇu powiedział, że jako zwykły człowiek mający żonę i dzieci cieszy się przyziemnymi przyjemnościami takimi jak wytworne ubrania, perfumy czy droga biżuteria ze złota i srebra. Poprosił Buddę, by ten nauczył go, jak zapewnić sobie dalszy dobrobyt i szczęście w obecnym i przyszłym życiu.

Buddha wygłosił wtedy mowę do Dīghajāṇu i użył w niej porównania do wielkiego zbiornika retencyjnego na deszczówkę. Pokazał, jak bogactwo zarówno materialne, jak i duchowe może być gromadzone przez każdego, kto ma odpowiednie cechy.

I. BOGACTWO MATERIALNE I ROZWOJ

CZTERY CECHY, KTÓRE PROWADZĄ DO BOGACTWA MATERIALNEGO I ROZWOJU

NIEUSTANNY WYSIŁEK

Bez względu na to, jak ktoś zarabia na życie, powinien pracować ciężko, nie być leniwym. Powinien rozumieć, co trzeba zrobić, nauczyć się, jak to robić dobrze, robić to dobrze, a także powierzać zadania innym w razie potrzeby.

WŁAŚCIWA CZUJNOŚĆ

Wszelki majątek, który został zdobyty legalnie i uczciwie, powinien być właściwie pilnowany. Dobra powinny być zabezpieczone przed defraudacją lub przywłaszczeniem, należy

także nimi dobrze zarządzać, żeby uniknąć niepotrzebnych podatków czy nieprawidłowej konfiskaty przez państwo. Własność powinna być dobrze chroniona przed kradzieżą i zniszczeniem. Nie wolno pozwolić na jej zmarnotrawienie przez nieodpowiedzialnych członków rodziny.

DOBRE TOWARZYSTWO

Człowiek powinien zadawać się z odpowiednimi przyjaciółmi. Nieważne, czy są młodzi czy starzy, o ile są moralni, hojni, mądrzy i uduchowieni. Dzięki temu człowiek będzie pod dobrym wpływem i będzie żył we właściwy sposób.

ZRÓWNOWAŻONE ŚRODKI UTRZYMANIA

Człowiek powinien być świadomy przychodów i wydatków, nie powinien żyć ponad stan. Nie powinien być ani rozrzutny, ani skąpy, powinien dbać, by przychód był wyższy niż wydatki. Każdy, kto żyje ponad stan, napotka wiele problemów i szybko popadnie w ruinę. Natomiast sknera, który tylko gromadzi bogactwo, będzie miał nieszczęśliwe życie i marnie skończy.

CZTERY CZYNNIKI PROWADZĄCE DO UTRATY BOGACTWA MATERIALNEGO I NIEMOŻNOŚCI ROZWOJU

Rozpusta i rozwiązłość.

Częste picie i odurzanie się.

Uzależnienie od hazardu.

Obracanie się w złym towarzystwie.

CZTERY CZYNNIKI PROWADZĄCE DO ZYSKANIA BOGACTWA MATERIALNEGO I DALSZEGO ROZWOJU

Powstrzymywanie się od rozpusty i rozwiązłości.

Powstrzymywanie się od picia i odurzania się.

Powstrzymywanie się od hazardu.

Obracanie się w dobrym towarzystwie.

Wyobraź sobie wielki pojemnik na wodę deszczową z czterema wlewami i czterema odpływami. Cztery wlewy to cztery czynniki prowadzące do zysku, a cztery odpływy to cztery czynniki prowadzące do straty.

Jeśli wlewy są otwarte, a odpływy zamknięte, zapasy wody nie zmniejszą się, nawet kiedy nie ma deszczu.

Jeśli w tym samym pojemniku wlewy są otwarte, a odpływy zamknięte i pada deszcz, zapasy wody z pewnością się zwiększą.

Dlatego należy unikać czterech czynników prowadzących do straty, a zawsze uwzględniać cztery czynniki prowadzące do zysku.

2. BOGAĆTWO DUCHOWE I ROZWOJ

CZTERY CECHY ZAPEWNIAJĄCE SZCZĘŚCIE I DOBROBYT W PRZYSZŁYM ŻYCIU

WIARA

Jest to wiara w Buddhę i jego nauki. Nie jest ślepa, ale pełna pewności, oparta na wiedzy i zrozumieniu.

MORALNOŚĆ

Jest to powstrzymywanie się od zabijania, kradzieży, niewłaściwego zachowania seksualnego, kłamstwa i używek, które powodują utratę samokontroli.

SZCZODROŚĆ

Jest to wolność od zachłanności, a przy tym hojność i niesienie pomocy. To czerpanie radości z pomagania potrzebującym i satysfakcja związana z ofiarowywaniem datków i jałmużny.

MĄDROŚĆ

Jest to zrozumienie nietrwałej natury istnienia i tego, że cokolwiek powstanie, ostatecznie przestanie istnieć. To zrozumienie, które prowadzi do nieprzemijającego spokoju i szczęścia.

PODSUMOWUJĄC:

Ciężka praca i staranne jej wykonywanie,
Właściwe zarządzanie bogactwem,
Życie w równowadze,
Ochrona tego, co się zgromadziło.

Człowiek z duchową pewnością i przepełniony moralnością,
Szczodry i wolny od chciwości,
Zawsze dąży do oczyszczenia drogi i do
szczęścia w przyszłym życiu.

Dla kogoś z duchową pewnością
Istnieje osiem wartości, których uczył Buddha,
Prowadzących do szczęścia w tym i przyszłym życiu,
I do wzrostu szczodrości i zasług.

BOGACTWO MATERIALNE I ROZWÓJ

Wszystko sprowadza się do dobrego wykonywania swojej pracy. Nie ma żadnych magicznych formułek, modlitw, rytuałów czy talizmanów, które przynoszą bogactwo, a Buddha nigdy nie mówił, że wiara w niego doprowadzi do jakichkolwiek materialnych nagród. Ciężka, staranna i inteligentna praca to główne składniki sukcesu.

Inne wartości niezbędne do sukcesu to ważne czynniki poboczne. Na przykład dbałość i zabezpieczenie tego, co już się zyskało, są bardzo istotne w gromadzeniu bogactwa materialnego. Człowiek nie powinien łatwo rezygnować z tego, co zgromadził w pocie czoła.

Innym kluczowym czynnikiem jest przyjaźń. Buddha nieustannie o tym przypominał. Przebywanie wśród złych, niemoralnych ludzi może doprowadzić do ruiny, ponieważ mogą nas oni zachęcać do nadmiernego picia, hazardu, rozwiązłości, nieuczciwości i innych występków. Częste i bezmyślne otaczanie się złymi ludźmi nie daje szans na zgromadzenie trwałego czy znacznego bogactwa.

Mniej oczywistym zagrożeniem w naszym materialistycznym społeczeństwie są przyjaciele, którzy tworzą atmosferę chciwości i presję zdobywania dóbr. Nie byłoby to takie złe, gdyby bogactwo

było wykorzystywane mądrze. Jednak niebezpieczne jest to, że człowiek może ulec niekończącej się konsumpcyjnej i materialistycznej pogoni, a przez to zaniedbać rozwój duchowy. Jeszcze bardziej niebezpieczna jest presja, by utrzymać rozrzutny styl życia, ponieważ w tym celu używa się wszelkich środków, bez zważania na to, że jest to nieetyczne, nielegalne, a nawet zbrodnicze.

Ostatnim pobocznym czynnikiem jest zwyczajny zdrowy rozsądek, który mówi, by nie żyć ponad stan. To trudniejsze niż mogłoby się wydawać, gdyż żyjemy w społeczeństwie, w którym konsumpcjonizm jest akceptowany, a często wspierany. Nie pomaga również to, że instytucje finansowe rutynowo oferują liczne formy łatwego kredytu, by uwięzić ludzi w rozrzutnym stylu życia. Powinniśmy zawsze pamiętać, że tak naprawdę liczy się to, jakie mamy cechy, a nie to, czy nasze rzeczy są markowe.

Rozrzutność, hazard, objadanie się i przesadne picie wydają się jak najbardziej akceptowane w dzisiejszym społeczeństwie. Dlatego odpowiedni przyjaciele mogą nam pomóc w uniknięciu takich niezdrowych zachowań, ale ominięcie tych pułapek wymaga również dużo samodyscypliny.

BOGACTWO DUCHOWE I ROZWÓJ

Jednak nawet jeśli uda nam się utrzymać „otwarte wlewy” i „zamknięte odpływy”, tworząc w ten sposób materialne bogactwo, nie możemy zaniedbać budowania i gromadzenia bogactwa duchowego. Bez duchowego wzrostu i dojrzałości, chciwość i niekończąca się żądza przyniosą ostatecznie nieszczęście i cierpienie.

Człowiek sukcesu powinien pokonać pokusę gromadzenia materialnego bogactwa dla samego gromadzenia. Powinien także starać się go używać w sposób wartościowy, na przykład wspierać potrzebujących i pokrzywdzonych lub pomagać w rozpowszechnianiu Dhammy. Jest to sposób na spłatę długu wobec społeczeństwa lub okazanie wdzięczności, ponieważ można powiedzieć, że społeczeństwo przyczyniło się do zdobycia tego bogactwa.

Człowiek, który nie rozwija się ani materialnie, ani duchowo, jest jak ślepiec. Człowiek, który rozwija się materialnie, jest jak osoba ślepa na jedno oko. A ten, kto rozwija się zarówno materialnie, jak i duchowo jest jak osoba ze zdrowym wzrokiem.

Ludzie prawdziwie mądrzy użyją bogactwa materialnego, by powiększyć swoje bogactwo duchowe.

Do następnego życia możemy zabrać ze sobą tylko bogactwo duchowe lub kamkę.

JAK UNIKNAĆ UPADKU

Parābhava Sutta (SNP.1.06 – Mowa o niepowodzeniach)

Rozdział *Jak unikać upadku* oparty jest na *Parābhava Sutcie*. Jest to krótka nauka przedstawiająca pułapki, jakich należy unikać, by rozwinąć się na ścieżce materialnej, moralnej i duchowej.

1. UPADEK MATERIALNY

Człowiek lubiący spać i przesadnie udzielać się towarzysko jest apatyczny, leniwy, drażliwy i grubiański.

Człowiek rozrzutny bywa pijakiem, hazardzistą i marnotrawi to, co zarobi.

Człowiek, który już nie jest młody, ale bierze ślub z bardzo młodą osobą i jest nieustannie podejrzliwy oraz zazdrosny – jego praca traci jakość, a biznes zostaje zaniedbany.

Człowiek, który daje pełnomocnictwo do załatwiania spraw komuś uzależnionemu od picia i zbytniego wydawania pieniędzy.

Człowiek, który urodził się w dobrej rodzinie, ale nie jest bogaty, ma przez to nadmierną ambicję, jest zachłanny i żądny władzy.

2. UPADEK MORALNY

Człowiek, który jest zamożny, ale nie wspiera starych rodziców mających najlepsze lata za sobą.

Człowiek, który ma dużo dóbr, biżuterii i jedzenia, ale nie dzieli się z innymi.

Człowiek, który jest dumny ze swojego dziedzictwa, bogactwa i statusu, ale gardzi krewnymi.

Człowiek, który nie jest zadowolony ze współmałżonka i angażuje się w relacje z prostytutkami i partnerami innych.

3. UPADEK DUCHOWY

Ten, kto kocha Dhammę (lub jakiekolwiek inne szlachetne nauki duchowe) rozwija się pomyślnie, natomiast człowiek niechętny tym naukom dąży do upadku.

Człowiek, który woli ludzi podstępnych od cnotliwych.
Ktoś, kto woli niegodziwość od dobroci.
Człowiek, który kłamstwami zwodzi cnotliwych
ludzi i nauczycieli duchowych.

Każda z tych dwunastu przyczyn upadku odcina człowieka od materialnego i duchowego postępu i ostatecznie doprowadzi do nieszczęścia i cierpienia.

Wszystkie te przyczyny upadku są także przepisem na katastrofę finansową. Bogaty człowiek, który nie wspiera starych rodziców, jest bankrutem moralnym. A ktoś, kto stroni od szlachetnych nauczycieli duchowych, nigdy nie będzie się cieszył prawdziwym i trwałym spokojem i szczęściem.

Wznioślejsza ścieżka do bogatszego, wspanialszego i szlachetniejszego życia jest otwarta przed tymi, którzy są świadomi tych niebezpieczeństw i odpowiednio kierują swoim życiem.

ŻYCIE W BŁOGOSŁAWIEŃSTWACH

Maṅgala Sutta (SNP.2.04 – Mowa o błogosławieństwie)

Podstawą rozdziału *Życie w Błogosławieństwach* jest *Maṅgala Sutta*, zwana też *Mową o błogosławieństwie* – to jedna z najważniejszych i najśłynniejszych nauk w buddyzmie. Buddha opisuje w niej najwyższe błogosławieństwo w życiu oraz drogę do osiągnięcia błogosławieństwa ostatecznego, czyli trwałego spokoju i szczęścia

Buddha został zapytany, jaki poranny omen uważa za najlepszy i najpomyślniejszy. W starożytnych Indiach wierzone, że omeny były przepowiedniami powodzenia i szczęścia w nadchodzącym dniu. Chodziło o widok określonych rzeczy, dźwięk określonych imion oraz o pewne zapachy i smaki.

Buddha nie odpowiedział bezpośrednio na to pytanie, ale użył go, by wygłosić swoją najwspanialszą i najpełniejszą naukę. W odpowiedzi nie wymienił najlepszych omenów, lecz wyjaśnił, czym są prawdziwe błogosławieństwa w życiu i jak można je uzyskać.

Powiedział, że zamiast kierować się przesadami i szukać znaków lub zwiastunów w nadziei na pomyślność i szczęście, możemy sami zadbać o powodzenie czy błogosławieństwo. Jest zatem jasne, że każdy z nas może wybrać kierunek w życiu i kontrolować własne przeznaczenie. Możemy zapewnić sobie wszelkie błogosławieństwa dzięki własnemu wysiłkowi, a więc nie polegać na jakichkolwiek zewnętrznych czynnikach takich jak omeny, bogowie, modlitwy lub rytuały. Nie powinniśmy dążyć tylko do płytkich i niestałych błogosławieństw związanych ze szczęściem i pomyślnością, ale do błogosławieństw, które mają prawdziwe i trwałe znaczenie.

W *Maṅgala Suttie* Buddha powiedział, że w życiu jest 38 najwyższych błogosławieństw. Jest ich tak dużo, ponieważ „najwyższe błogosławieństwa” dla jednych ludzi nie będą nimi dla innych. „Najwyższe błogosławieństwa” człowieka na pewnym etapie życia będą odpowiadały jego indywidualnemu poziomowi rozwoju. Zatem wraz z jego rozwojem

zmieniają się „najwyższe błogosławieństwa”, a zdobywanie kolejnych błogosławieństw prowadzi do dalszego postępu na ścieżce.

Te 38 błogosławieństw można podzielić na 5 grup: podstawowe błogosławieństwa, błogosławieństwa poboczne, błogosławieństwa osobiste, wyższe błogosławieństwa i najwyższe błogosławieństwa. Każda z grup odzwierciedla osobisty i duchowy rozwój człowieka oraz cechy potrzebne do dalszego postępu.

Jest to zatem bardzo szczegółowy poradnik dotyczący indywidualnego rozwoju. Jego układ jest logiczny i przejrzysty, dzięki czemu każda grupa błogosławieństw pomaga w zbudowaniu podstaw kolejnej grupy. Przedstawia najbardziej podstawowe błogosławieństwa czy cechy, które każdy powinien mieć, i stopniowo prowadzi do wyższych cech, potrzebnych do osiągnięcia ostatecznego błogosławieństwa, Nibbāny. Jest to główny cel *Maṅgala Suttī*.

PODSTAWOWE BŁOGOSŁAWIEŃSTWA

1. Unikanie towarzystwa głupców
2. Przebywanie z mądrymi
3. Szanowanie tych, którzy są godni szacunku
4. Życie w odpowiednim miejscu
5. Dobre uczynki z przeszłości
6. Podążanie właściwą ścieżką

Podstawowe błogosławieństwa składają się z najbardziej kluczowych i zasadniczych cech, jakie każdy powinien mieć. Elementy tej grupy trzeba utrzymywać, by zapewnić sobie zarówno ziemski, jak i duchowy postęp.

1. UNIKANIE TOWARZYSTWA GŁUPCÓW

Głupcy to ludzie, którzy nie potrafią odróżnić dobra od zła, w wyniku czego krzywdzą innych swoimi działaniami. Nie przejmują się podstawową moralnością i nie dbają za bardzo o konsekwencje swoich czynów.

Gdy się przebywa bezmyślnie z takimi ludźmi, trudno o jakikolwiek materialny czy duchowy postęp, ponieważ zawsze pojawiać się będzie tendencja do zachowywania się tak jak oni. Co więcej, nie powstanie pragnienie ani motywacja do czynienia dobra lub doskonalenia się.

Jednak musimy być przygotowani do niesienia pomocy w razie potrzeby, a także pomagania innym w doskonaleniu się. Zatem nie powinniśmy całkowicie unikać głupców. Najważniejsze jest, by pozostać uważnym i nigdy nie pozwolić, żeby niekorzystnie na nas wpłynęli. To błogosławieństwo jest na samym szczycie listy Buddy i zdecydowanie powinno być najważniejsze dla każdego człowieka, ponieważ bez niego nie pojawią się żadne inne.

2. PRZEBYWANIE Z MĄDRYMI

Ludzie mądrzy potrafią odróżnić dobro od zła, dzięki czemu unikają krzywdzenia innych. Są świadomi, że ich działania mają konsekwencje nie tylko w życiu obecnym, ale i w przyszłym. Odwodzą od czynienia zła i zachęcają do czynienia dobra. Starajmy się przebywać z ludźmi uczciwymi i moralnymi, ponieważ właściwe przyjaźnie są niezwykle ważne bez względu na to, na jakim stopniu rozwoju się znajdujemy.

3. SZANOWANIE TYCH, KTÓRZY SĄ GODNI SZACUNKU

Nasi rodzice, mędrzy i nauczyciele to ludzie, których powinniśmy czcić i szanować. Możemy okazywać im szacunek materialnie lub zachowaniem. Okazując im należyty szacunek, możemy czerpać korzyści z ich przewodnictwa i dalej się od nich uczyć.

4. ŻYCIE W ODPOWIEDNIM MIEJSCU

Odpowiednie miejsce ma znaczenie zarówno na poziomie materialnym, jak i duchowym. Na poziomie materialnym oznacza to spokojne miejsce, gdzie życie i własność są rozsądnie zabezpieczone. Na poziomie duchowym jest to miejsce i czas, w których znane są nauki Buddy, więc można z nich korzystać i praktykować w spokoju. Błogosławieństwo

życia w odpowiednim miejscu pozwala na rozwój zarówno materialny, jak i duchowy.

5. DOBRE UCZYNKI Z PRZESZŁOŚCI

Nieustannie zbieramy żniwo naszych uczynków z przeszłości. Na przykład, jeśli pomogliśmy wielu ludziom, prawdopodobnie, gdy sami będziemy potrzebować pomocy, udzieli nam jej ktoś, komu my kiedyś pospieszyliśmy z ratunkiem. Tak samo, jeśli będziemy kontynuować pomaganie, prawdopodobnie w przyszłości pomoże nam ktoś, komu właśnie pomocy udzielamy. Zatem powinniśmy nadal czynić dobro, żeby zadbać o przyszłość. Jest to podwójne błogosławieństwo: uczynionego dobra w przeszłości i możliwości czynienia dobra, żeby zadbać o przyszłość.

6. PODĄŻANIE WŁAŚCIWĄ ŚCIEŻKĄ

Większość ludzi nie ma pojęcia, że podąża niewłaściwą ścieżką, a jeszcze mniej osób wie, jaką trzeba obrać. Nieodpowiednia ścieżka to ścieżka rozwiązłości, chciwości i ignorancji, a odpowiednia – moralności, szczodrości i mądrości. Bycie świadomym właściwej ścieżki i podążanie nią ku materialnemu i duchowemu rozwojowi jest wspaniałym błogosławieństwem.

BŁOGOSŁAWIEŃSTWA POBOCZNE

7. Dobre wykształcenie
8. Sprawne wykonywanie pracy
9. Przestrzeganie kodeksu dyscypliny
10. Praktyka uprzejmej mowy
11. Wspieranie rodziców
12. Troska o współmałżonka i dzieci
13. Wykonywanie zawodu, który nie przynosi krzywdy

Ta grupa błogosławieństw związana jest z przygotowaniem do dorosłości i życia rodzinnego, są to czynniki potrzebne do pomyślnego, harmonijnego i wartościowego życia materialnego. Błogosławieństwa poboczne pozwalają na dalszy rozwój prowadzący do wyższych ideałów.

7. DOBRE WYKSZTAŁCENIE

Odnosi się to zarówno do ogólnej, jak i moralnej edukacji. Dobre wykształcenie ogólne jest niezbędne do uzyskania dobrobytu materialnego, a dobre wykształcenie moralne – jak przyswajanie nauk Buddy – jest ważne dla dobrobytu duchowego.

8. SPRAWNE WYKONYWANIE PRACY

Powinniśmy być zdolni do utrzymania siebie i rodziny, dlatego trzeba umieć zarabiać na godziwe życie. Do tego niezbędne są umiejętności, kwalifikacje i właściwe ich zastosowanie w pracy. Możliwość zarobienia na życie bez potrzeby walki o przetrwanie czy uciekania się do nieuczciwości lub przestępstwa jest niezbędna zarówno w rozwoju materialnym, jak i duchowym.

9. PRZESTRZEGANIE KODEKSU DYSCYPLINY

Przestrzeganie Pięciu Wskazań wzmacnia nasze postanowienie i umiejętność unikania niemoralnych i krzywdzących czynów. Przestrzeganie takiego kodeksu dyscypliny uchroni nas przed problemami i trudnościami, które ostatecznie przynosi negatywne działanie.

PIĘĆ WSKAZAŃ

1. Powstrzymywanie się od zabijania żywych istot.
2. Powstrzymywanie się od brania tego, co nie zostało dane.
3. Powstrzymywanie się od niewłaściwego zachowania seksualnego.
4. Powstrzymywanie się od kłamstwa i fałszywej mowy.
5. Powstrzymywanie się od nadużywania alkoholu i narkotyków.

10. PRAKTYKA UPRZEJMEJ MOWY

Mowa jest główną formą interakcji z innymi członkami społeczeństwa. Jeśli nieustannie będziemy kłamać, plotkować, ganić i mówić źle o innych, przysporzymy sobie wielu wrogów, a ludzie nie będą nas lubić ani nam ufać. To w dużym stopniu przeszkadza w materialnym i duchowym rozwoju, na jaki mamy nadzieję. Dlatego zawsze powinniśmy mówić to, co prawdziwe, znaczące, przyjemne i korzystne dla nas i innych.

11. WSPIERANIE RODZICÓW

Rodzice wprowadzili nas na ten świat i troszczyli się o nas od chwili narodzin. Jedynie najbardziej bezduszni i nieczuli ludzie nie pomogliby rodzicom. Powinniśmy okazywać im wdzięczność przez wspieranie materialne i fizyczne, gdy tego potrzebują, oraz przez odwdzięczanie się za miłość i troskę. Buddha powiedział, że jedyny sposób na pełne odwdzięczenie się rodzicom to dzielenie się z nimi Dhammą, uczenie ich jej.

12. TROSKA O WSPÓŁMAŁŻONKA I DZIECI

Choć wydaje się to oczywiste, są ludzie, którzy nie spełniają tego podstawowego obowiązku wobec rodziny. Powinniśmy wspierać współmałżonków i być im wierni, dbać o potrzeby materialne dzieci, a także dawać im rodzicielskie wsparcie i zapewnić dobre wykształcenie. Wlicza się w to kluczowy obowiązek uczenia ich Dhammy – dla ich długotrwałego spokoju i szczęścia. Właściwa troska o rodzinę jest równoznaczna z posiadaniem domu pełnego spokoju i harmonii i jest to kolejny ważny czynnik niezbędny w duchowym rozwoju.

13. WYKONYWANIE ZAWODU, KTÓRY NIE KRZYWDZI INNYCH

Zgodnie ze Szlachetną Ośmioraką Ścieżką, powinniśmy unikać zatrudnienia, które wiąże się z zabijaniem, sprzedażą mięsa, handlem ludźmi, bronią, truciznami i środkami odurzającymi. Należy także unikać zatrudnienia, które jest nieetyczne, niemoralne i nielegalne. Podejmowanie

pracy, która powoduje krzywdę innych, nie pozwoli na spokój umysłu niezbędny do rozwoju duchowego. Zatem możliwość zarobkowania wolnego od szkodliwych działań to wielkie błogosławieństwo.

BŁOGOSŁAWIEŃSTWA OSOBISTE

14. Dobroczynność
15. Praktykowanie moralnego zachowania
16. Pomaganie krewnym i rodzinie
17. Służenie społeczeństwu
18. Powstrzymywanie się od złego
19. Brak chęci czynienia zła
20. Unikanie środków odurzających
21. Sumienność we właściwej praktyce

Elementy tej grupy to kroki do dalszego rozwoju osobistego. Należy przejść do tego etapu, gdy już się ugruntujemy w sferze rodziny i pracy. Kiedy te osobiste błogosławieństwa staną się naszym udziałem, przejście do wyższych ideałów duchowych nastąpi bardzo gładko.

14. DOBROCZYNNOŚĆ

Chciwość, pragnienie i zbytne przywiązanie są przyczynami nieszczęścia i cierpienia. Dzięki dobroczynności osłabiamy negatywne cechy, a kultuwujemy współczucie, szczodrość i bezinteresowność. Możemy pomóc innym materialnie naszymi wysiłkami lub datkami albo duchowo przez dzielenie się Dhammą. Dobroczynność powinna być pozbawiona żalu, dyskryminacji czy ukrytych motywów. Szczera życzliwość wobec innych przynosi dużo miłości i dobrej woli nam samym i naszej rodzinie. Możliwość pomagania innym to wspaniałe błogosławieństwo. A robiąc to, zapewniamy sobie więcej błogosławieństw w przyszłości.

15. PRAKTYKOWANIE MORALNEGO ZACHOWANIA

Zamiast zwyczajnie przestrzegać kodeksu dyscypliny i unikać negatywnych działań, możemy przejść na wyższy poziom praktyki. Dobrym sposobem jest wzmacnianie pozytywnej strony Pięciu Wskazań. Doprowadzi to do jeszcze wspanialszego postępu duchowego.

PIĘĆ POZYTYWNYCH WSKAZAŃ

1. Praktyka niekrzywdzenia i współczucia.
2. Praktyka życzliwości i szczodrości.
3. Praktyka wierności i odpowiedzialności.
4. Praktyka prawdomówności i życzliwej mowy.
5. Praktyka samokontroli i uważności.

16. POMOC KREWNYM I PRZYJACIOM

Poza pomaganiem najbliższej rodzinie powinniśmy pomagać naszym krewnym i przyjaciołom znajdującym się w potrzebie. Gdy w takich sytuacjach pomagamy sobie nawzajem, tworzymy dobrą wolę pomiędzy ludźmi, którzy nas otaczają, a to wspiera nasz postęp duchowy.

17. SŁUŻENIE SPOŁECZEŃSTWU

Wyrazem jeszcze wyższej szczodrości jest ogólna pomoc społeczeństwu. Można pomagać na przykład w budowaniu szkół, szpitali, schronisk, dróg lub w zbieraniu funduszy na te cele – przyniosą one korzyść wszystkim. Sadzenie roślin i drzew wspomaga środowisko i ekologię, czyli pomaga planecie. Równie ważne jest udzielanie pomocy potrzebującym, chorym i ludziom w podeszłym wieku. Jeżeli mamy chęć i środki, by służyć społecznie, jesteśmy prawdziwie błogosławieni, ponieważ już rozwinęliśmy w sobie dużo szczodrości i współczucia.

18. POWSTRZYMYWANIE SIĘ OD ZŁEGO

Zło w buddyzmie oznacza wszelkie działanie, które krzywdzi nas, innych lub obie strony. Powinniśmy powstrzymać się od takich działań.

DZIESIĘĆ NIEWŁAŚCIWYCH CZYNÓW

Trzy czyny cielesne:

1. Zabijanie.
2. Kradzież.
3. Niewłaściwe zachowanie seksualne.

Cztery czyny słowne:

4. Kłamstwo.
5. Oszczerstwo.
6. Nieuprzejma mowa.
7. Plotki.

Trzy czyny mentalne:

8. Pożądliwość.
9. Zła wola.
10. Błędny pogląd (np. niezgadanie się z prawem kammy i odradzania).

19. BRAK CHĘCI CZYNIEŃ ZŁA

Kiedy stanowczo przestrzegamy Pięciu Wskazań i powstrzymujemy się od Dziesięciu Niewłaściwych Czynów, okazuje się, że nie chcemy już popełniać żadnego z nich. Zaczynamy naprawdę zdawać sobie sprawę, że skoro sami nie chcemy być ofiarami takich działań, powinniśmy unikać wyrządzania krzywdy innym. Naturalne wzbranianie się przed czynieniem zła jest wspieranym błogosławieństwem.

20. UNIKANIE ŚRODKÓW ODURZAJĄCYCH

Buddha kładł nacisk na ten punkt w wielu naukach. Jako jedno z Pięciu Wskazań „chroni” pozostałe cztery. Stanowczo odradzał zażywania

środków odurzających, ponieważ kiedy znajdujemy się pod ich wpływem, możemy popełnić szkodliwe czyny, których w innym wypadku byśmy się nie dopuścili. Byłoby ogromną stratą, gdybyśmy przez picie lub narkotyki zaprzepaścili postępy w rozwoju osobistym. Unikanie środków odurzających jest kolejnym wspnianiałym błogosławieństwem.

21. SUMIENNOŚĆ WE WŁAŚCIWEJ PRAKTYCE

Zrozumieliśmy, co jest potrzebne do rozwoju, i przestrzegamy tego. Następnym krokiem jest utrwalenie praktyki i niedopuszczenie, by zepsuła się z powodu niedbałości lub przypadła w efekcie samozadowolenia. Powinniśmy być uważni w kontynuowaniu i ulepszaniu właściwej praktyki. Jeśli będziemy praktykować dziesięć właściwych czynów, zobaczymy, że o wiele łatwiej będzie nam przejść do wyższych błogosławieństw.

DZIESIĘĆ WŁAŚCIWYCH CZYNÓW

Trzy czyny cielesne:

1. Współczucie.
2. Szczodrość.
3. Samokontrola.

Cztery czyny słowne:

4. Wiarygodna mowa.
5. Uprzejma mowa.
6. Przyjemna mowa.
7. Znacząca mowa.

Trzy czyny mentalne:

8. Współradość.
9. Miłująca dobroć.
10. Właściwy Pogląd.

WYŻSZE BŁOGOSŁAWIEŃSTWA

22. Okazywanie szacunku
23. Pokora
24. Zadowolenie
25. Wdzięczność
26. Słuchanie Dhammy w odpowiednim czasie
27. Cierpliwość
28. Słuchanie rad
29. Przebywanie z mnichami i nauczycielami duchowymi
30. Rozmawianie o Dhammie

Nasze życie nie powinno się już skupiać na tym, co doczesne i materialne. Ideały duchowe stały się ważniejsze. Wyższe błogosławieństwa to ostatni stopień w przygotowaniu do wyruszenia ścieżką do Nibbāny.

22. OKAZYWANIE SZACUNKU

Możemy okazać szacunek Potrójnemu Klejnotowi – Buddzie, Dhammie i Saṅdze – przez zastanowienie się nad ich wysublimowanymi cechami. Szacunek dla starszych, mnichów i nauczycieli buddyjskich pozwala na dalszą naukę i przewodnictwo. Możemy go okazać przez uważne obchodzenie się z nimi i pełne szacunku zachowanie. Ponadto okazywanie szacunku Buddzie pomaga nam wejść w dobry stan umysłu, pomagający w uczeniu się i praktykowaniu Dhammy. Praktykowanie szacunku zwiększa też naszą pokorę i wdzięczność.

23. POKORA

Ludzie, którzy odnieśli sukces w rozwoju, mogą zacząć myśleć, że wiedzą już wszystko i są lepsi od innych. Gdy tak się dzieje, trudno zachować odpowiednie nastawienie i otwarty umysł, by uczyć się od innych i akceptować głębsze nauki. Buddha przypomina nam, że duma i zarozumiałość to dwie największe przeszkody na drodze do nieprzerwanego rozwoju duchowego. Nieustanna pokora jest zatem wspianym błogosławieństwem.

24. ZADOWOLENIE

Różni ludzie mają różne wymagania w życiu, a zadowolenie wcale nie oznacza, że nie powinniśmy ciężko pracować i dążyć do doskonalenia siebie. Mimo że rzeczy materialne są potrzebne do przetrwania i wygody, kluczem jest wiedza, kiedy ma się już wystarczająco dużo. Istnieją niezwykle bogaci ludzie, którzy są nieszczęśliwi, ponieważ myślą, że wciąż mają za mało. Mądry człowiek zdaje sobie sprawę, że nieustanne pragnienie zaspokojenia żądz materialnej jest jak picie słonej wody – nieuchronnie prowadzi do niezadowolenia, frustracji i cierpienia. Znalezienie własnego poziomu zadowolenia to znalezienie prawdziwego spokoju ducha. Zadowolenie jest najwspanialszym bogactwem.

25. WDZIĘCZNOŚĆ

Mówi się, że na tym świecie jest niewielu ludzi, którzy zadają sobie trud pomagania innym. Jeszcze mniej jest tych, którzy są wdzięczni za pomoc, jaką otrzymali. Wdzięczności towarzyszy zazwyczaj podziękowanie i uznanie, a także pragnienie, by oddać przysługę. Wszystko to prowadzi do obustronnej życzliwości oraz dobrej woli i przynosi jeszcze więcej błogosławieństw w przyszłości.

26. SŁUCHANIE DHAMMY W ODPOWIEDNIM CZASIE

Każdy czas jest odpowiedni, by czytać o Dhammie lub jej słuchać. Jednak dobry czas jest wtedy, gdy mamy problemy, zmartwienia czy wątpliwości. Przynosi to spokój, pewność i wiarę, gdy najbardziej tego potrzebujemy. Nie każdy ma okazję lub środki, by usłyszeć Dhammę i uczyć się jej. Powinniśmy zawsze mieć z nią kontakt i nie pozwolić, by to wspańiałe błogosławieństwo poszło na marne.

27. CIERPLIWOŚĆ

Mówi się, że cierpliwość jest najwyższą cnotą i cechą, którą najtrudniej wypracować. Zawsze będziemy podlegać zmieniającym się warunkom i kaprysom ludzi, którzy nas otaczają. Większość tych rzeczy jest poza

naszą kontrolą i jeżeli pozwolimy im zbyt na nas wpływać, będziemy cierpieć z powodu niepotrzebnego stresu, niezadowolenia i gniewu. Powinniśmy mieć cierpliwość także do siebie, gdy popełnimy błąd lub ześlizgniemy się z duchowej ścieżki, i dalej starać się najlepiej jak potrafimy. Cierpliwość jest wspaniałym błogosławieństwem i prowadzi do wyrozumiałości, przebaczenia i tolerancji. Pozwala na spokój, pogodę ducha oraz opanowanie i utrzymanie czystego umysłu w każdej sytuacji.

28. SŁUCHANIE RAD

Wielu ludzi ma olbrzymi problem ze słuchaniem rad, nie mówiąc o przyjmowaniu krytyki. Jednak nie możemy zyskać głębszej wiedzy i naprawę się rozwijać, gdy duma i upór będą stały nam na drodze. Otwartość, akceptacja i pokora, gdy ktoś nas poprawia, jest niezbędną, ponieważ nie jesteśmy doskonali i zawsze możemy wiele się nauczyć od innych.

29. PRZEBYWANIE Z MNICHAMI I NAUCZYCIELAMI DUCHOWYMI

Spotkanie takich ludzi daje możliwość uczenia się od nich, ponieważ ich wiedza i pogoda ducha zachęcają i inspirują. Przypominają nam również, że na tym świecie jest coś więcej, niż tylko to, co zmysłowe i materialne. To nam także pokazuje, że jest wielu ludzi, którzy są już daleko na ścieżce duchowej.

Przebywanie z nimi powinno motywować nas do praktykowania czterech niebiańskich albo boskich siedzib (brahmavihāra), ponieważ kultywowanie tych szlachetnych cech wprowadzi nasze umysły w duchowy i boski stan.

CZTERY SIEDZIBY NIEBIAŃSKIE

1. Miłująca dobroć.
2. Współczucie.
3. Współradość.
4. Zrównoważenie.

30. ROZMAWIANIE O DHAMMIE

Dyskusja i rozmowa na temat Dhammy pomaga błogosławieństwu słuchania i uczenia się. Dzięki temu zapewniamy sobie błogosławieństwo przebywania z duchowymi przyjaciółmi, którzy są na tej samej ścieżce. Mamy także możliwość podzielenia się z innymi tym, czego sami się nauczyliśmy, oraz dalszego rozwijania wiedzy i zrozumienia nauk Buddy. W ten sposób mamy częsty kontakt z Dhammą, a to jest czynnik prowadzący bezpośrednio do najwyższych błogosławieństw.

NAJWYŻSZE BŁOGOSŁAWIEŃSTWA

31. Praktyka powściągliwości
32. Życie według Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki
33. Rozumienie Czterech Szlachetnych Prawd
34. Osiągnięcie Nibbāny
35. Bycie poza wpływem ziemskich uwarunkowań
36. Wolność od smutku
37. Wolność od skażeń
38. Trwały spokój i bezpieczeństwo

Na tym etapie rozwój materialny nie jest już priorytetem. Cele życiowe się zmieniły. Jest to poziom poważnej praktyki duchowej nakierowanej na osiągnięcie najwyższych błogosławieństw Ścieżki i Owocu Ścieżki w drodze do Nibbāny.

ŚCIEŻKA DO NIBBĀNY

31. PRAKTYKA POWŚCİĄGLIWOŚCI

Przeszliśmy teraz do najwyższego etapu, na którym potrzebny jest większy wysiłek, by dalej się rozwijać. Zmysłowe pragnienia i fizyczny dyskomfort nie powinny już tak łatwo nami kierować. Powinniśmy nauczyć się, jak utrzymać skupienie na ścieżce. Podstawowym sposobem jest ścisłe przestrzeganie Pięciu Wskazań lub jeszcze lepiej – przestrzeganie Ośmiu

Wskazań. Dla wielu praktykujących buddystów tradycją jest przestrzeganie Ośmiu Wskazań w dni nowiu i pełni księżyca, ale można ich przestrzegać także w inne dni.

Dobrym sposobem na ćwiczenie się w powściągliwości jest udział w odosobnieniach medytacyjnych, gdzie można praktykować Osiem Wskazań przez dłuższy czas. Pozwala nam to również na prowadzenie prostego życia, zapewniającego mentalną i cielesną dyscyplinę potrzebną do ścisłego podążania Ośmioraką Ścieżką. Medytacja – zwłaszcza vipasana, czy też medytacja wglądu – uczy najlepszego sposobu na powściągliwość, czyli nieustannej uważności.

OSIEM WSKAZAŃ

1. Powstrzymywanie się od zabijania żywych istot.
2. Powstrzymywanie się od brania tego, co nie zostało dane.
3. Powstrzymywanie się od aktywności seksualnej.
4. Powstrzymywanie się od kłamstwa i fałszywej mowy.
5. Powstrzymywanie się od zażywania środków odurzających i narkotyków.
6. Powstrzymywanie się od jedzenia po południu.
7. Powstrzymywanie się od śpiewu, tańca, muzyki, oglądania przedstawień, używania perfum, kosmetyków i ozdób.
8. Powstrzymywanie się od używania wysokich lub luksusowych siedzeń lub łóżek.

32. ŻYCIE WEDŁUG SZLACHETNEJ OŚMIORAKIEJ ŚCIEŻKI

Na tym poziomie dojrzałości duchowej błogosławieństwo nie wiąże się ze zwykłym, powierzchownym przestrzeganiem zasad Ośmiorakiej Ścieżki. Tu chodzi o poważne i uważne trzymanie się każdego punktu Ścieżki. Poprzednie błogosławieństwa są przygotowaniem do zdeterminowanego i sumiennego kroczenia Ścieżką. Ośmioraką Ścieżkę można w skrócie podzielić na trzy grupy według jej aspektów. Są to: *sīla* (moralność), *samādhi* (rozwój umysłu) i *paññā* (mądrość).

SZLACHETNA OŚMIORAKA ŚCIEŻKA

Grupa moralności

1. *Właściwa Mowa*

Powstrzymywanie się od kłamstwa, oszczerstwa, nieprzyjemnej mowy i plotkowania. Kultywowanie prawdziwej, jednoczącej, uprzejmej i pełnej znaczenia mowy.

2. *Właściwe Działanie*

Powstrzymywanie się od zabijania, kradzieży i niewłaściwego zachowania seksualnego. Kultywowanie niewinności, szczerości i wierności.

3. *Właściwy Sposób Życia*

Unikanie zatrudnienia wiążącego się z zabijaniem (zarówno ludzi, jak i zwierząt), sprzedażą mięsa, handlem ludźmi, bronią, truciznami i środkami odurzającymi. Ponadto unikanie zatrudnienia, które jest nieetyczne, niemoralne i nielegalne.

Grupa rozwoju umysłu

4. *Właściwy Wysilek*

Stosowanie dyscypliny umysłowej pomagającej w zapobieganiu powstawania niewłaściwych myśli i rozpraszaniu tych, które już powstały. Rozwijanie właściwych myśli i podtrzymywanie tych, które już powstały.

5. *Właściwa Uwaga*

Świadomość ciała, pozycji ciała i doznań. Świadomość umysłu, myśli, emocji i uczuć. Świadomość Dhammy.

6. *Właściwe Skupienie*

Praktykowanie medytacji, żeby wyćwiczyć umysł w skupieniu i zdyscyplinowaniu, co pomaga pielęgnować i zdobywać mądrość.

Grupa mądrości

7. Właściwy Pogląd

Zrozumienie i zaakceptowanie Czterech Szlachetnych Prawd.

8. Właściwe Nastawienie

Kultywowanie myśli przepelnionych szczodrością, miłującą dobrocią i współczuciem.

33. ZROZUMIENIE CZTERECH SZLACHETNYCH PRAWD

Gdy kroczymy Ośmioraką Ścieżką, pojawia się prawdziwe zrozumienie Czterech Szlachetnych Prawd. Różni się to od wiedzy akademickiej opartej na badaniach czy od zwykłego zrozumienia wynikającego z myślenia. Jest to głębokie i oparte na doświadczeniu zrozumienie prawd rzeczywistości i istnienia, wyrastające z uważnej praktyki moralności, rozwoju mentalnego i mądrości.

Każdy czynnik Ośmiorakiej Ścieżki podtrzymuje i wspiera rozwój pozostałych elementów. Na przykład moralność jest fundamentem rozwoju mentalnego, który wiedzie do mądrości. Mądrość pozwala zobaczyć korzyści płynące z moralności, w której będziemy się dzięki temu umacniali.

Podwyższony standard moralności pozwala na wyższy poziom rozwoju mentalnego, a ten prowadzi do pogłębiania mądrości. Taki cykl duchowego wzrostu trwa dalej i prowadzi ku zrozumieniu Czterech Szlachetnych Prawd i ostatecznego osiągnięcia Nibbāny – niczym idąca w górę spirala.

CZTERY SZLACHETNE PRAWDY

1. *Dukkha dotyczy wszystkich istot*

„Dukkha” tłumaczona jest zazwyczaj jako cierpienie, ale w rzeczywistości znaczenie tego słowa obejmuje bardzo dużo negatywnych uczuć takich jak stres, niezadowolenie i cierpienie fizyczne. Dukkha istnieje, ponieważ wszystkie

żywe istoty są narażone na choroby, rozłąkę z ukochanymi, niezaspokojenie pragnień, starość i śmierć.

2. *Dukkha powstaje z pragnienia i żądz*

Wszystkie żywe istoty pragną doświadczać przyjemnych i unikać nieprzyjemnych doznań. Mogą to być doznania fizyczne lub psychiczne, a dukkha powstaje, gdy owe pragnienia nie zostają zaspokojone.

3. *Dukkha może być przewyciężona dzięki
usunięciu pragnienia i żądz*

Nibbāna to stan spokoju, w jakim wszelka chciwość, niechęć i ułuda, a zatem jakakolwiek dukkha została usunięta.

4. *Jest droga wyjścia z dukkhi, a jest nią
Szlachetna Ośmioraka Ścieżka*

Można zredukować, osłabić i ostatecznie wyeliminować dukkhę oraz osiągnąć Nibbānę przez kroczenie Ścieżką, tak jak uczył Buddha.

34. OSIĄGNIĘCIE NIBBĀNY

Wszyscy możemy osiągnąć Nibbānę. Może nie stanie się to od razu, ale możliwe jest osiągnięcie poziomu, który zapewnia Nibbānę. Przebudzenie niekoniecznie jest całkowite i niekoniecznie przychodzi nagle. U większości ludzi dzieje się to stopniowo.

Istnieją cztery etapy prowadzące do Przebudzenia: Wchodzący w Strumień, Razpowracający, Niepowracający i Godny (Arahant). Każdy, kto osiągnął pierwsze trzy poziomy, może przejść do wyższych w zależności od swojej praktyki. Aby uzyskać pełne Przebudzenie należy uwolnić się od dziesięciu kajdan bądź przeszkód.

DZIESIĘĆ KAJDAN

1. Przekonanie, że po śmierci nic z nas nie zostaje lub – z drugiej strony – wiara w trwałą, niezmienną jednostkę (nieśmiertelną duszę), która istnieje po śmierci¹.
2. Sceptycyzm lub irracjonalne wątpliwości dotyczące nauk Buddy, zwłaszcza tych o kammie i odrodzeniu.
3. Wiara, że można się oczyścić dzięki składaniu ofiar, rytuałom i ceremoniom.
4. Przywiązanie do przyjemności zmysłowych.
5. Gniew i zła wola.
6. Pragnienie istnienia w wymiarze subtelnej materii (niebiańskie istnienie).
7. Pragnienie istnienia w bezkształtnym wymiarze (bardziej wyrafinowane niebiańskie istnienie).
8. Pycha i duma.
9. Niepokój i niezadowolenie.
10. Niewiedza i ułuda.

Wchodzący w Strumień ma przed sobą najwyżej siedem wcieleń, zanim osiągnie pełne Przebudzenie. Ktoś taki „Wszedł w Strumień” do Nibbāny. W pozostałych wcieleniach odrodzi się w królestwie ludzkim lub niebiańskim, nigdy w niższym. Wchodzący w Strumień porzucił pierwsze trzy kajdany. Jednak przed nim długa droga, ponieważ musi jeszcze zerwać kolejne dwa (4 i 5) lub w pełni pozbyć się wszystkich.

Cechą charakterystyczną Wchodzącego w Strumień jest to, że ściśle i z łatwością przestrzega Pięciu Wskazań, a także jest bardzo niechętny popełnianiu jakichkolwiek szkodliwych czynów. Inną jego cechą jest niepodważalna wiara w Buddhę, Dhammę i (szlachetną) Saṅghę. Owe cechy mogły powstać w sposób naturalny – prawdopodobnie jako pozostałość z poprzedniego wcielenia – lub rozwiniąć się w obecnym życiu dzięki poważnemu praktykowaniu Ośmiorakiej Ścieżki.

1. Nie należy tego mylić ze złudzeniem jaźni, które może być przezwyciężone jedynie przez Arahantów po osiągnięciu pełnego Przebudzenia.

Razpowracający, zanim osiągnie pełne Przebudzenie, ma przed sobą tylko jedno wcielenie w królestwie ludzkim lub niebiańskim. Całkowicie uwolnił się od pierwszych trzech kajdan i osłabił kolejne dwa (4 i 5), ale jeszcze nie pozbył się ich. Niepowracający przeżyje ostatnie wcielenie w bardzo wysokim i wyrafinowanym niebiańskim królestwie, w którym uzyska pełne Przebudzenie. Porzucił on pięć pierwszych kajdan. Arahant pozbył się wszystkich dziesięciu i osiągnął pełne Przebudzenie. Wyzwolił się od odradzania i osiągnął Nibbāṇę.

Każdy z nas powinien się starać, by zostać przynajmniej Wchodzącym w Strumień. Jest to w zasięgu wszystkich oddanych buddystów – mnichów, mniszek bądź ludzi świeckich – którzy akceptują Dhammę, wierzą w nią i żyją zgodne z Ośmioraką Ścieżką. Dzięki poświęceniu i szczeremu wysiłkom można to uzyskać już w obecnym życiu. Osiągnięcie Nibbāṇy staje się wtedy tylko kwestią czasu.

OWOCE ŚCIEŻKI

Poniżej przedstawione są Owoce Ścieżki – najwyższe błogosławieństwa – osiąganego przez Przebudzonych. Choć nie możemy jeszcze otrzymać wszystkich tych błogosławieństw, to przynajmniej możemy doświadczyć i posmakować Owoców Ścieżki do Nibbāṇy. Nawet tylko skosztowanie Nibbāṇy zachęci nas do dalszych wysiłków.

35. BYCIE POZA WPŁYWEM ZIEMSKICH UWARUNKOWAŃ

W naszym życiu zawsze będą zachodzić zmiany – niektóre spowodują radość, inne smutek. Naturą istnienia jest to, że podlega zmianom, które oscylują między skrajnościami. Zrozumienie tej nieustannie zmieniającej się natury istnienia i praktykowanie zrównoważenia pozwoli nam na pozostanie poza wpływem ziemskich uwarunkowań.

OSIEM ZIEMSKICH UWARUNKOWAŃ

Zdobywanie i strata.

Honor i hańba.

Pochwała i nagana.

Przyjemność i ból.

36. WOLNOŚĆ OD SMUTKU

Smutek, rozpacz, żal i zmartwienie są częścią życia – wyrastają z lgnięcia i przywiązywania się do rzeczy, których pragniemy i które kochamy. Ludzie przebudzeni rozumieją prawdę o przemijaniu – cokolwiek powstaje, musi pewnego dnia przestać istnieć. Dzięki stawieniu czoła tej prawdzie i zrozumieniu jej, człowiek może uwolnić się od smutku.

37. WOLNOŚĆ OD SKAŻEŃ

Skażenia takie jak chciwość, niechęć i ułuda są głównymi przyczynami wszelkiego cierpienia i niezadowolenia. Nawet najbardziej subtelne aspekty skażeń powinny zostać usunięte. Obejmują one pragnienie i lgnięcie, niechęć i irytację, brak zainteresowania i ignorancję. Osoby Przebudzone są całkowicie wolne od wszystkich skażeń.

38. TRWAŁY SPOKÓJ I BEZPIECZEŃSTWO

W przeciwieństwie do nieustannie zmieniającej się i niezadowalającej natury naszego przyziemnego istnienia, spokój i szczęście Nibbāny są trwałe. Nawet najłżejszy smak Nibbāny nigdy nie zniknie. Zatem osiągnięcie Nibbāny to ostateczne błogosławieństwo doskonałego spokoju i całkowitego bezpieczeństwa.

W SKRÓCIE:

Ci, którzy przestrzegają tych nauk, osiągną całkowite bezpieczeństwo i niekończące się szczęście, gdziekolwiek są. To 38 najwyższych błogosławieństw.

Dzięki kultywowaniu 38 błogosławieństw wszyscy możemy cieszyć się życiem pełnym błogosławieństw! Mówi się, że pod koniec nauk Buddy – zawartych w *Maṅgala* Suttie – wielka liczba istot osiągnęła Owoce Wejścia w Strumień, Razpowracającego i Niepowracającego.

PODSUMOWANIE

Buddha wiedział, że nie każdy jest gotowy lub zdolny do życia skupionego na intensywnej praktyce duchowej. Większość ludzi jest zadowolona z życia domowego, prowadzenia biznesu, udziału w aktywnościach społecznych i miłego spędzania czasu. Mówił, że nie ma nic złego w cieszeniu się rodziną, dobrami materialnymi i przyjemnościami życia.

Jednak wyraźnie podkreślał, że pogoń za własnym szczęściem nie powinna odbywać się kosztem innych. Takie szczęście będzie krótkotrwałe i ostatecznie doprowadzi do cierpienia. Gdy bezinteresownie pomagamy i przynosimy radość innym, utrwalimy własne szczęście i utrzymamy je przez długi czas.

Każdy może zauważyć, że wiele nauk w tej książce opartych jest na zwykłym zdrowym rozsądku. Niestety nie wszyscy stosują ten rozsądek w życiu codziennym! Niniejsze nauki pokazują i przypominają nam, jak powinniśmy kierować życiem dla własnego dobra, ale i dla dobra społeczeństwa.

Staranne rozważenie i przestrzeganie tych nauk praktycznie gwarantuje spokój i szczęście nie tylko nam, ale też naszym rodzinom i społeczności. Tworzy to warunki dla jeszcze większego spokoju i szczęścia w obecnym życiu i w wielu przyszłych. A dla tych, którzy szczerze i sumiennie praktykują, osiągnięcie ostatecznego błogosławieństwa Nibbāny jest jedynie kwestią czasu.

Daj szansę naukom Buddy. Włóż odrobinę wysiłku i doświadcz rezultatów na własnej skórze. Jeśli będą ci odpowiadały, podziel się z przyjaciółmi i rodziną, by także mogli odnieść korzyści.

Buddha pokazał drogę.

My musimy po prostu kroczyć tą Ścieżką!

LISTY ZE ŚWIATA

Niniejsza książka dedykowana jest wszystkim, którzy umieścili cudownie inspirujące i radujące serce wpisy na naszej stronie, a także tym, którzy rozpowszechniają Dhammę wszędzie, gdzie są. Wybaczcie, że brakuje tu wielu z Waszych listów. Wyrazy wdzięczności dla Was wszystkich.

Chcę powiedzieć, jak bardzo doceniam Wasz dar. Przez lata czytałem książki buddyjskie, ale nigdy nie natknąłem się na tak zrozumiałe wyjaśnienie jak to zawarte we wspaniałej, małej książce Po prostu bądź dobry, którą napisaliście. Czytam ją każdego dnia i dzięki niej jestem przekonany, jaką ścieżką będę podążać. Zajrzę na Waszą stronę po głębszy wgląd, ale zawsze będę wracać do Waszego podstawowego wprowadzenia, które według mnie jest inspirujące. Wpłynęliście na moje życie w głęboki sposób, dlatego przesyłam Wam najwyższe wyrazy szacunku. Dziękuję.

KEVIN SHELDON
Tasmania, Australia

Wyciągnęliście rękę i pomogliście tak wielu głodnym ludziom, w tym mnie. Jestem pewien, że gdyby nie Wy, nie stałbym się uczniem Dhammy. Będę starał się żyć według nauk Buddy.

JOHN CHISHOLM
Illinois, USA

Co za odkrycie! – Po prostu bądź dobry. Wow! O wiele łatwiej jest kochać i przebaczać ludziom, niż chować urazę i nienawidzić. Czy to jest oświecenie? Nie wiem, ale uczucie jest niesamowite! Buddha był wyjątkowym człowiekiem. Prawo kammy jest takie sprawiedliwe, a życie na nowo staje się wspaniałe. Wyrazy szacunku i podziękowania,

PETER POWER
Dorset, Wielka Brytania

Wielkie dzięki za materiały. Tak bardzo mi pomogły. Zmieniły moje życie.

MELANIE ADAMS
Pensylwania, USA

Znakomita strona dla każdego, kto szuka odpowiedzi. Zdementowaliście religię i pokazaliście, jak nauki buddyjskie mogą dać nadzieję każdemu i wszystkim. Bardzo Wam dziękuję.

AHITH
Singapur

Dziękuję za pomoc w odnalezieniu spokoju w sercu i umyśle. Te informacje zmieniły moje życie. Nie ma słów, które mogłyby wyrazić moją radość.

STACEY
Floryda, USA

Chciałabym podziękować za to, że poświęciliście swój czas, by podzielić się z innymi tym, w co wierzycie. Wasza strona to potężne źródło wiedzy dla stawiającego pierwsze kroki buddysty.

EMILY
Texas, USA

Właśnie zabrałam się do czytania darmowej książki *Po prostu bądź dobry*, którą mi wysłaliście – wspaniała!! Teraz czytam ją po raz kolejny, ponieważ jest tak napakowana informacjami, że będę musiała przeczytać ją kilka razy, żeby naprawdę ją „ogarnąć”. Jest pełna wartościowych informacji, tak jak Wasza strona i porady. Oby tak dalej. Jesteście błogosławieństwem dla tego świata.

KIRSTEN McLAUCHLAN
Brisbane, Australia

Dziękuję bardzo, bardzo za wszelką dobrą, piękną, pełną informację, podnoszącą na duchu itp. literaturę buddyjską, płyty, nalepki. Z wielką radością umieściliśmy je w naszym Szpitalnym Pokoju

Duchowym. To pomaga wielu naszym pacjentom. Bądźcie błogosławieni za wspaniałą robotę, którą wykonujecie. Dziękuję!

MICHAEL MELCHER
Pensylwania, USA

Chciałam Wam tylko powiedzieć, że czytam książkę *Po prostu bądź dobry* i jest ona wspaniała! Prosta, szczegółowa, piękna. Dałam egzemplarz koleżance z pracy. Jest zafascynowana i chce dowiedzieć się więcej. Jeszcze raz wielkie dzięki! Trzymajcie się!

BECKI
Salem, USA

Chciałam tylko powiedzieć dziękuję, dziękuję, dziękuję! Z wdzięczności za literaturę, którą mi wysłaliście. Używam tych źródeł, by uczyć się i rozprzestrzeniać słowo Buddy. Jeszcze raz, dziękuję.

KRISTIE TOWNSEND
Leicester, Anglia

Właśnie otrzymałem paczkę, która mi wysłaliście. Ogromne dzięki. Nie mogę się doczekać, kiedy będę mógł przeczytać i wysłuchać materiałów. Chcę także podzielić się nimi z kilkoma przyjaciółmi. Dziękuję także za dostarczenie oświecającej i pełnej informacji strony wszystkim nam borykającym się, ale bardzo chętnym do nauki i stosowania buddyzmu w codziennym życiu.

SHALIMAR
Manila, Filipiny

W ciągu ostatnich miesięcy często odwiedzałem Waszą stronę. Dziś otrzymałem także Waszą paczkę, za co serdecznie dziękuję. Naprawdę czuję, jakbym odnalazł duchowe źródło, którego szukałem. Chciałbym Wam podziękować za stronę i materiały. Gdyby nie Wy i Wasze słowa, mógłbym nie odnaleźć właściwej ścieżki. Przeczytam wszystko, co mi wysłaliście i wierzę, że jestem gotowy, by poszukać nauczyciela. Jeszcze raz dziękuję z głębi serca.

JOSEPH
USA

Od urodzenia byłam chrześcijanką, ale zaczęłam przechodzić na buddyzm. Odnalazłam tę stronę, która jest bardzo interesująca i jest tam o wiele więcej do nauczenia się. *Każdy może pójść do nieba, po prostu bądź dobry* to dla mnie wspaniałe nauki. Dziękuję osobie lub drużynie, która zarządza tą stroną.

SHIROMA WIJESEKERA
Sri Lanka

Chciałabym podziękować Wam za książki na temat buddyzmu, o które prosiłam. Nigdy wcześniej nie czytałam niczego na ten temat i wszystko, czego nauczyłam się z tych materiałów sprawiło, że patrzę na rzeczy w zupełnie inny sposób. Czuję, że to, co czułam w głębi, w końcu wyszło na światło dzienne dzięki niesamowicie mądrym człowiekowi sprzed 2500 lat. Będę trzymać te nauki głęboko w sercu. Dziękuję wam wszystkim.

ANGELA WILKINS
Lancashire, Anglia

Dziękuję. Wasza strona jest niesamowita. Zapoznałem się z nią w czasie seminarium na temat buddyzmu w Bangkoku przy okazji spotkania Światowej Wspólnoty Buddyizmu. Moja babcia całe życie była buddystką. Była najspokojniejszą i najżyczliwszą osobą, jaką kiedykolwiek znałem. Teraz wiem, dlaczego była tak spokojna, życzliwa i mądra.

YONG PARK
Kalifornia, USA

Bardzo dziękuję za darmowe rzeczy, które mi wysłaliście. Zamierzam powiedzieć wszystkim znajomym o Waszej stronie i postaram się przyczynić do rozprzestrzenienia przesłania Buddyja jak tylko mogę. Straciłam tatę sześć lat temu. Udało mi się przez to przejść dzięki naukom Buddyja. Szkoda, że nie odkryłam Waszej strony wcześniej. Tak czy inaczej jeszcze raz dziękuję. To dzięki takim ludziom jak Wy świat ciągle idzie do przodu.

JASHODA CHHTERI
Gangtok, Sikkim, Indie

Bardzo, bardzo dziękuję za darmowe materiały. Dla kogoś, kto dopiero zaczyna podążać ścieżką Buddy, wspaniale jest dostać takie proste i zwięzłe informacje. Proszę, róbcie to dalej, w tych trudnych czasach jest to bardzo potrzebne.

CHRIS HAYNIE
Alabama, USA

Tak bardzo ucieszyłam się w zeszły piątek, gdy otrzymałam waszą małą paczuszkę z wielkimi ideami. Pobudziło to mego zmęczonego ducha, czy „kontinuum umysłu”, bardziej niż zdajecie sobie z tego sprawę. Bardzo dziękuję za prezent i Waszą stronę, i linki do innych stron dotyczących buddyzmu, tego systemu wierzeń, który ma tak dużo integralności, współczucia i tolerancji. Niech wszelkie moce, które istnieją, obdarzą Was wszystkich pracujących nad justbegood.net wszelką przychylnością za pracę, jaką wykonujecie. Z wdzięcznością

SHARON FUMMERTON
Penticton, B.C., Kanada

Dziękuję Wam za wysłanie mi książek, a zwłaszcza *Po prostu bądź dobry*. Podoba mi się to, co robicie, ponieważ jest to łatwo dostępne i nie takie jak niektóre dzieła religijne: tom bez znaczenia. Mam nadzieję, że to nie jest Wasze ostatnie dzieło i że będę mógł zobaczyć w przyszłości więcej. Oby tak dalej i dziękuję za wszystko, co robicie.

LEE SMITH
Anglia

Jestem buddystą u schyłku życia i bez własnego transportu. Wspaniale było się dowiedzieć o Waszej stronie, gdy przyjaciel zabrał mnie do świątyni i dostałem egzemplarz Waszej nowej książki *Po prostu bądź dobry*. Wspaniale jest wiedzieć, że pan Lee zrobił tak dużo, by rozprzestrzenić Dhammę, by ludzie na całym świecie łatwiej mogli się dowiedzieć więcej na temat buddyzmu. Codziennie przed pójściem spać przeglądam *Po prostu bądź dobry* jako przypomnienie, by praktykować Wskazania i osiągnąć spokój.

Błogosławieństwa dla wszystkich, którzy stworzyli tę stronę i oby tak dalej. SADHU, SADHU, SADHU

S.W. TAN
Malezja

Ta strona jest tak pouczająca i pełna informacji. Dziękuję wam wszystkim. Wasza dobra i życzliwa praca związana z tą stroną umożliwiła mnie i wielu innym wyruszenie ścieżką w poszukiwaniu oświecenia. Namaste i wyrazy głębokiej wdzięczności.

ROSARY SELENSKY
Nowy Jork, USA

Otrzymałem książki i płyty w piątek i zacząłem je przeglądać. Są wspaniałe!!! Prawie codziennie przeszukuję też Waszą stronę i jestem pod wrażeniem, jak dużo informacji dostarczacie tym, którzy dopiero odkrywają buddyzm. Jeszcze raz wielkie dzięki.

Wszystkiego, co najlepsze.

DAVID HARTMAN
Reno, USA

W pierwszej kolejności chciałabym podziękować za informacje na temat buddyzmu, o które prosiłam. Czy moglibyście wysłać mi jeszcze kilka sztuk *Po prostu bądź dobry*? Tak bardzo spodobała mi się ta książka, że nie chcę się z nią rozstawać, a chciałabym podzielić się tymi informacjami ze swoimi dziećmi i przyjaciółmi. Bardzo dziękuję.

DIANA STANDFILL
Waszyngton, USA

Podchodziłem do buddyzmu ze wszystkich stron, w Anglii autorzy nawet najprostszych poradników wydają się wprawiać w zakłopotanie i mieszać w głowie przeróżnymi „trzeba/nie można”! Potem znalazłem Waszą stronę i nie patrzyłem już wstecz. Jest taka jak trzeba, prosta i szczerza. Mam nadzieję, że będziemy mogli nawiązać

trwałą przyjaźń, ponieważ daliście mi tak dużo pomocy i zachęty. Sto błogosławieństw i niech zawsze ogarnia Was spokój.

COLIN MITCHELL
Cambridgeshire, Anglia

Właśnie otrzymałem waszą wspaniałą książkę *Po prostu bądź dobry* i wszystko, co mogę powiedzieć, to: wow!! Tak dużo wiedzy w tak małym opakowaniu. Wielkie dzięki za to, że dzielicie się ze wszystkimi, którzy chcą się uczyć. Bądźcie nadal obdarzani mądrością buddhów. Mnóstwo metty.

TOMMIE
Floryda, USA

Chciałbym Wam pogratulować wspaniałej i pięknej strony. Stawanie się buddystą jest dla mnie jak powrót do domu. Czuję się tak, jakbym praktykował buddyzm całe życie. Właśnie skończyłem czytać książkę *Po prostu bądź dobry*, która jest bardzo pouczająca i łatwa do zrozumienia. Planuję zamówić więcej egzemplarzy i rozdać przyjaciołom. Dziękuję.

MARTYN
Sheffield, Wielka Brytania

Dziękuję za darmowe informacje!!! Wasz materiał jest napisany w sposób, który każdy może zrozumieć. Przeglądałam inne strony buddyjskie, ale nie mogłam za bardzo zrozumieć nawet podstaw, ponieważ wolno się uczyć. Teraz, rozumiejąc wasze książeczki i płyty, które mi daliście, rozumiem też głębsze nauki. Szkoda, że nie znalazłam Was dawno temu. Jestem teraz przepełniona spokojem i cieszę się życiem. Moim jedynym pragnieniem jest, by inni byli tak szczęśliwi i spokojni jak ja, dlatego będę nad tym pracować dzięki Waszej stronie... Namaste...

TANJA L JAMES
Idaho, USA

Dziękuję za książkę *Po prostu bądź dobry*. Wspaniała! Miło będzie „nowicjuszowi buddyście” nosić ją ze sobą jako przypomnienie i źródło informacji.

HELENA
Finlandia

W pierwszej kolejności, wielkie podziękowania. Nie jestem w stanie wyrazić, jak wspaniałe jest to, co robicie. Dajecie wszystkim dostęp do szczęścia – ludziom, których stać na dostęp do większej ilości informacji i tym, których nie stać. Jak większość ludzi, mam za sobą ciężkie czasy, ale jestem taka szczęśliwa, że mam wsparcie buddyzmu i mogę się o nim uczyć. W przeszłości przeszukiwałam strony, książki itp. i często wymagały one dużo czasu i rozumienia. A wasze książki są napisane w tak prosty sposób, że mogę je czytać po całym dniu pracy i nie odczuwam tego jako obowiązku, który pozbawi mnie energii! Mogę je czytać wszędzie, w pociągu, w autobusie, gdziekolwiek, dzięki temu, że są napisane w tak prosty, a zarazem pouczający sposób. Wykonaliście kawał dobrej roboty i zmieniać życie ludzi! Mam nadzieję, że to wiecie!

PAVAN AMARA
Londyn, Anglia

Dziś dotarł do mnie Wasz hojny prezent i jestem bardzo podekscytowany, że dodaliście kilka sztuk książki *Po prostu bądź dobry*. Zgromadziłem sporą liczbę zainteresowanych buddyzmem i bardzo szybko rozdram te materiały. Odkryłem, że nawet bardzo zasadniczy chrześcijanie łatwo ulegają ekscytacji ideą przejęcia kontroli nad swoimi myślami. Z początku wydaje się to bardzo obcym pomysłem. Przez to, co ceni i czego uczy nasze społeczeństwo, większość ludzi uważa bycie ofiarą swoich myśli za niefortunny element życia. Myślę, że wasz zamysł justbegood.net i jego wykonanie będą potężną siłą pchającą do przodu świadomość społeczeństwa. Mam zamiar być aktywnym członkiem tego ruchu. Jeszcze raz dziękuję!

GEORGE LARSON
Pensylwania, USA

W dowód pamięci zmarłego autora książki,
T Y Lee (1960 – 2017)
Znawca buddyzmu, nauczyciel, filantrop i ojciec.

T Y Lee spędził ponad dekadę na studiowaniu i propagowaniu Dhammy. Po uzyskaniu stopnia naukowego w dziedzinie buddologii, regularnie nauczał i wykladał, pomagając innym zdobyć podstawową wiedzę na temat buddyzmu.

Napisał trzy książki o tematyce buddyjskiej: *Po prostu bądź dobry*, *Życie pełne błogosławieństw* oraz *Island of Light*. Poświęcił większość czasu i pieniędzy na drukowanie i rozprowadzanie darmowych egzemplarzy na całym świecie.

Oprócz propagowania buddyzmu T Y Lee był także mocno zaangażowany w pomoc humanitarną. Pomagał w finansowaniu budowy domów dziecka i szkół w Chinach oraz w Birmie. Regularnie przekazywał darowizny na rzecz kilku świątyń w Singapurze.

W życiu osobistym był troskliwym ojcem, poświęcającym czas na odprowadzanie dzieci do szkoły każdego ranka, pomimo napiętego harmonogramu. Był bardzo aktywny, nieustannie pracował i planował. Pomimo odniesionych sukcesów finansowych pozostał skromny, wołał oddać się szerzeniu buddyzmu na całym świecie.

SINGĀLA SUTṬA (DN.31 – MOWA DO SINGALI)

Oto com usłyszał – pewnego razu Błogosławiony przebywał niedaleko miasta Rājagahy w Bambusowym Gaju, w miejscu karmienia wiewiórek. W owym czasie Siṅgālaka, syn gospodarza, wstał o wczesnej porze i, wyszedłszy z Rājagahy, w uprannym odzieniu, z umyтыми włosami, mając dłonie w añjali, zaczął czcić poszczególne kierunki [świata] – wschód, południe, zachód, północ, to, co poniżej i powyżej.

Wtedy to Błogosławiony, przed południem, ubrawszy się, wziawszy miskę i szatę, udał się do Rājagahy po jałmużnę. Błogosławiony dostrzegł syna gospodarza, Siṅgālakę, który wstał o wczesnej porze i, wyszedłszy z Rājagahy, w uprannym odzieniu, z umyтыми włosami, mając dłonie w añjali, zaczął czcić poszczególne kierunki [świata] – wschód, południe, zachód, północ, to, co poniżej i powyżej. [Błogosławiony] dostrzegłszy Siṅgālakę, syna gospodarza, powiedział:

„Kim jesteś, synu gospodarza, że wstajesz o wczesnej porze i, wyszedłszy z Rājagahy, w uprannym odzieniu, z umyтыми włosami, mając dłonie w añjali, zaczynasz czcić poszczególne kierunki [świata] – wschód, południe, zachód, północ, to, co poniżej i powyżej?”

„Mój ojciec, Czcigodny, gdy jego czas się wypełniał, rzekł do mnie: »Czci, synu, kierunki«. A ja, Czcigodny, ojcowskie słowo szanuję, uznaję za ważne, wysoko je cenię, oddaję mu cześć. Dlatego wstaję o wczesnej porze i, wyszedłszy z Rājagahy, w uprannym odzieniu, z umyтыми włosami, mając dłonie w añjali, zaczynam czcić poszczególne kierunki [świata] – wschód, południe, zachód, północ, to, co poniżej i powyżej.

„Synu gospodarza, w Dyscyplinie Szlachetnych nie powinno się czcić w ten sposób sześciu kierunków”.

„Jak zatem, Czcigodny, w Dyscyplinie Szlachetnych powinno się czcić sześć kierunków? Wspaniale byłoby, Czcigodny, gdyby Błogosławiony objaśnił mi tę Dhammę, jak w Dyscyplinie Szlachetnych powinno się czcić sześć kierunków”.

„Zatem, synu gospodarza, słuchaj z należyłą uwagą tego, co powiem”.

„Tak będzie, Czcigodny”, Siṅgālaka, syn gospodarza, posłyszał Błogosławionego. Oto co Błogosławiony powiedział:

„Synu gospodarza, uczeń Szlachetnych wyzbywa się czterech zanieczyszczonych działań, nie tworzy czterech podstaw złych działań, nie ulega sześciu rodzajom marnotrawienia¹ majątku, w ten sposób unika czternastorakiego zła i pokrywa sześć kierunków, w obu światach osiąga zwycięstwo. Będzie przygotowany w tym świecie, jak i w świecie ponad tym. Gdy nastąpi rozpad ciała, po śmierci, pojawi się on w pomyślnym stanie, w świecie niebios. Które to cztery zanieczyszczone działania, jakich się wyzbywa? Zabijanie żywych istot, synu gospodarza, to zanieczyszczone działanie, branie tego, co nie zostało dane [...], niewłaściwe prowadzenie się w sferze pragnień zmysłowych [...], niewłaściwa mowa to zanieczyszczone działanie. Oto cztery zanieczyszczone działania, których się wyzbywa”.

To właśnie powiedział Błogosławiony. Powiedziawszy to, Spełniony, Nauczyciel, także i to powiedział: „Zabijanie żywych istot, branie tego, co nie zostało dane, i – powiadam – niewłaściwa mowa, a także chodzenie do żony innego przez mędrców nie jest pochwalane”.

„Które to cztery podstawy złych działań, jakich nie tworzy? Podążanie ścieżką pożądania, która tworzy złe działania [...], nienawiści [...], ułudy [...], podążanie ścieżką strachu, która tworzy złe działania. Synu gospodarza, uczeń Szlachetnych nie podąża ścieżką pragnień [...], nienawiści [...], ułudy [...], nie podąża ścieżką strachu. Oto cztery podstawy złych działań, których nie tworzy”.

To właśnie powiedział Błogosławiony. Powiedziawszy to, Spełniony, Nauczyciel, także i to powiedział:

„Kto przez pożądanie, nienawiść, strach, ułudę, narusza Dhammę, tego sława niknie jak księżyc w nowiu. Kto przez pożądanie, nienawiść, strach, ułudę, nie narusza Dhammy, temu sławy przybywa jak księżycowi w pełni”.

„Które to sześć rodzajów marnotrawienia majątku, jakim nie ulega? Przywiązanie do spożywania destylowanych i sfermentowanych trunków, które są przyczyną braku dbałości, synu gospodarza, jest

1. Dosł. otwórz albo początek niedoli.

marnotrawieniem majątku, przywiązanie do przemierzania ulic o niewłaściwej porze [...], do chodzenia na festiwale [...], do hazardu, który jest przyczyną braku dbałości [...], do złych przyjaciół [...], przywiązanie do lenistwa jest marnotrawieniem majątku.

Synu gospodarza, oto sześć niebezpieczeństw przywiązania do spożywania destylowanych i sfermentowanych trunków, które są przyczyną braku dbałości. Traci się od razu obecny majątek, zwiększa się kłótniowość, zwiększa się podatność na choroby, tworzy się złą reputację, jest się wyuzdanym, ma się osłabioną zdolność mądrego pojmowania – będącą szóstym czynnikiem. Oto, synu gospodarza, sześć niebezpieczeństw przywiązania do spożywania destylowanych i sfermentowanych trunków, które są przyczyną braku dbałości.

Synu gospodarza, oto sześć niebezpieczeństw przywiązania do przemierzania ulic o niewłaściwej porze. Samemu nie jest się strzeżonym i chronionym, dzieci i żona nie są strzeżeni i chronieni, majątek nie jest strzeżony i chroniony, jest się podejrzanym o zły stan, wzrastają niezgodne z rzeczywistością pomówienia, jest się wystawionym na wiele krzywdzących twierdzeń. Oto, synu gospodarza, sześć niebezpieczeństw przywiązania do przemierzania ulic o niewłaściwej porze.

Synu gospodarza, oto sześć niebezpieczeństw przywiązania do chodzenia na festiwale. [Ciągłe myśli i szuka]: Gdzie tańce, gdzie śpiewy, gdzie muzyka, gdzie opowieści, gdzie oklaski, gdzie dudnienie bębnów? Oto, synu gospodarza, sześć niebezpieczeństw przywiązania do chodzenia na festiwale.

Synu gospodarza, oto sześć niebezpieczeństw przywiązania do hazardu, który jest przyczyną braku dbałości. Zwycięzcy przysparza wrogów, zwyciężony [stracony] dobytek oplakuje, traci się od razu obecny majątek, nie wzrasta waga głosu podczas zgromadzeń publicznych, przyjaciele i współpracownicy są uprzedzeni, nikt nie chce wyjść za takiego kogoś ani [o ślub] nikt go nie prosi: »Ten człowiek jest uzależniony od hazardu, nie zdoła utrzymać żony«. Oto, synu gospodarza, sześć niebezpieczeństw przywiązania do hazardu, który jest przyczyną braku dbałości.

Synu gospodarza, oto sześć niebezpieczeństw przywiązania do złych przyjaciół. Każdy drań, każdy kobieciarz, każdy pijak, każdy oszust, każdy naciągacz, każdy oprawca jest jego przyjacielem, jego znajomym.

Oto, synu gospodarza, sześć niebezpieczeństw przywiązania do złych przyjaciół.

Synu gospodarza, oto sześć niebezpieczeństw przywiązania do lenistwa. [Mówi:] »Jest za zimno«, nie wykonuje pracy, »Jest za gorąco« [...], »Jest za późno« [...], »Jest za wcześnie« [...], »Jestem zbyt głodny« [...], »Jestem zbyt pełny«, nie wykonuje pracy. W ten sposób używa wielu wymówek, by nie pracować, nie tworzy więcej majątku, a majątek, który ma, wyczerpuje się. Oto, synu gospodarza, sześć niebezpieczeństw przywiązania do lenistwa”.

To właśnie powiedział Błogosławiony. Powiedziawszy to, Spełniony, Nauczyciel, także i to powiedział:

„Są towarzysze do picia z nazwy, są najlepszymi z najlepszych! Pojawiają się, bo mają w tym interes, by być twoim przyjacielem, twoim towarzyszem. Spanie po wschodzie słońca, uleganie żonie innego, wylewanie z siebie wrogości, szkodzenie, źli przyjaciele, skąpstwo – oto sześć przyczyn psujących człowieka. Źli przyjaciele, źli towarzysze, chodzenie złymi ścieżkami, przez to w tym świecie i w innym, w obu psuje się taki ktoś. Hazard, kobiety, alkohol, taniec, śpiew, spanie za dnia, łażenie o nieodpowiednich porach, źli przyjaciele i skąpstwo – oto sześć przyczyn psujących człowieka. Grają w kości i piją trunki, obławują kobiety, które innym są drogie jak oddech, zadają się z podłymi, a nie z mądrymi – tacy nikną jak księżyc w nowiu. Kto pijany, bez dobytku, bez niczego, gdy chce pić, pije w oberży, tonie w długach jak kamień wrzucony do wody, straci rodzinę bardzo szybko. Kto przez nawyk śpi za dnia, a noc widzi jako [porę do] wstawania, jest zawsze upojony, uzależniony, ten nie jest zdolny do życia domowego. »Jest za gorąco, za zimno, za późno«, kto taki będzie, zostawia to, co ma do zrobienia, młodzieńca takiego omija zysk. Lec ten, kto chłód lub gorąco uważa za nic więcej jak [łaskotanie] trawy i wykonuje swe obowiązki mężnie, tego nie opuszcza szczęście”.

„Synu gospodarza, powinno się wiedzieć o czterech fałszywych przyjaciółach, będących wrogami w przebraniu. [1] »Przytakujący« to fałszywy przyjaciel, będący wrogiem w przebraniu. [2] »Mówiący dużo« [...]. [3] »Ciągłe komplementujący« [...]. [4] »Towarzyszący w niedoli« to fałszywy przyjaciel, o którym powinno się wiedzieć, będący wrogiem w przebraniu.

Synu gospodarza, powinno się wiedzieć o czterech postaciach »przytakującego« – fałszywego przyjaciela, będącego wrogiem w przebraniu. [a] Ciągłe przytakuje. [b] Niewiele [od siebie daje], a wiele chce. [c] Boi się robić to, co należy. [d] Spoufala się tylko ze względu na swoje dobro. To są, synu gospodarza, cztery postacie »przytakującego« – fałszywego przyjaciela, o którym powinno się wiedzieć, będącego wrogiem w przebraniu.

Synu gospodarza, powinno się wiedzieć o czterech postaciach »mówiącego dużo« – fałszywego przyjaciela, będącego wrogiem w przebraniu. [Mówi]: [a] O przeszłych osiągnięciach. [b] O przyszłych osiągnięciach. [c] Puste uprzejmości. [d] Gdy w terażniejszości trzeba zrobić, co należy, wyraża swoją gorycz. To są, synu gospodarza, cztery postacie »mówiącego dużo« – fałszywego przyjaciela, o którym powinno się wiedzieć, będącego wrogiem w przebraniu.

Synu gospodarza, powinno się wiedzieć o czterech postaciach »ciągle komplementującego« – fałszywego przyjaciela, będącego wrogiem w przebraniu. [a] Sprzyja temu, co złe. [b] Sprzyja temu, co doskonałe. [c] Będąc twarzą w twarz, chwali. [d] Za plecami używa obelg. To są, synu gospodarza, cztery postacie »ciągle komplementującego« – fałszywego przyjaciela, o którym powinno się wiedzieć, będącego wrogiem w przebraniu.

Synu gospodarza, powinno się wiedzieć o czterech postaciach »towarzysza w niedoli« – fałszywego przyjaciela, będącego wrogiem w przebraniu. [a] Jest towarzyszem w przywiązaniu do spożywania destylowanych i sfermentowanych trunków, które są przyczyną braku dbałości. [b] Jest towarzyszem w przywiązaniu do przemierzania ulic o niewłaściwej porze. [c] Jest towarzyszem w przywiązaniu do chodzenia na festiwalu. [d] Jest towarzyszem w przywiązaniu do hazardu, który jest przyczyną braku dbałości. To są, synu gospodarza, cztery postacie »towarzyszącego w niedoli« – fałszywego przyjaciela, o którym powinno się wiedzieć, będącego wrogiem w przebraniu”.

To właśnie powiedział Błogosławiony. Powiedziawszy to, Spełniony, Nauczyciel, także i to powiedział:

„Przytakujący przyjaciel, jak i mówiący dużo, ciągle komplementujący i towarzysz w niedoli – oto czterej wrogowie, mędrzec jest ich

świadomy. Oby trzymał się od nich jak najdalej niczym od najstraszniejszej drogi”.

„Synu gospodarza, powinno się wiedzieć o czterech serdecznych przyjaciółach. [1] »Pomocny« to serdeczny przyjaciel. [2] »Ten sam w szczęściu i w krzywdzie« [...]. [3] »Pokazujący to, co dobroczynne« [...]. [4] »Współczujący« to serdeczny przyjaciel, o którym powinno się wiedzieć.

Synu gospodarza, powinno się wiedzieć o czterech postaciach „pomocnego” – serdecznego przyjaciela. [a] Ochrania przed brakiem dbałości. [b] Ochrania majątek, gdy nadejdzie brak dbałości. [c] Jest schronieniem, gdy ogarnia przerażenie. [d] Gdy pojawi się coś, co należy zrobić, pomoże w dwojnasób. To są, synu gospodarza, cztery postacie „pomocnego” – serdecznego przyjaciela, o którym powinno się wiedzieć.

Synu gospodarza, powinno się wiedzieć o czterech postaciach „tego samego w szczęściu i krzywdzie” – serdecznego przyjaciela. [a] Wyjawia swe sekrety. [b] Trzyma w sekrecie twoje sekrety. [c] Nie opuszcza w potrzebie. [d] Jest w stanie poświęcić swoje życie dla ciebie. To są, synu gospodarza, cztery postacie „tego samego w szczęściu i krzywdzie” – serdecznego przyjaciela, o którym powinno się wiedzieć.

Synu gospodarza, powinno się wiedzieć o czterech postaciach „pokazującego to, co dobroczynne” – serdecznego przyjaciela. [a] Zapobiega temu, co złe. [b] Wspiera to, co doskonałe. [c] Przekazuje informacje, których się nie słyszało. [d] Wyjaśnia ścieżkę prowadzącą do duchowego szczęścia. To są, synu gospodarza, cztery postacie „pokazującego to, co dobroczynne” – serdecznego przyjaciela, o którym powinno się wiedzieć.

Synu gospodarza, powinno się wiedzieć o czterech postaciach „współczującego” – serdecznego przyjaciela. [a] Nie raduje się z twoich niepowodzeń. [b] Raduje się z tego, że ci się powodzi. [c] Nie pochwała tych, którzy cię krytykują. [d] Pochwala tych, którzy mówią o tobie dobrze. To są, synu gospodarza, cztery postacie „współczującego” – serdecznego przyjaciela, o którym powinno się wiedzieć”.

To właśnie powiedział Błogosławiony. Powiedziawszy to, Spełniony, Nauczyciel, także i to powiedział:

„Pomocny to przyjaciel, ten, co w szczęściu i krzywdzie towarzyszem. Przyjaciel pokazuje to, co dobroczynne, tym jest współczujący przyjaciel. Oto przyjaciół czworo, mędrzec jest ich świadomy. Ostrożnie

powinien się nimi opiekować, jakby matka syna do piersi przygar-
niała. Mędrcy moralności przestrzegają, jaśniejają jak ogień. Kto majątek
swoją gromadzi, jak pszczoła się zachowuje. Majątek jego przyrasta, jak
piętrzący się kopiec mrówek. Z bogactwem zgromadzonym w ten sposób
gospodarz taki rodzinie wystarcza. Utrzymuje więzi z przyjaciółmi. Gdy
na czworo podzieli majątek, jedna część majątku powinna być spożytko-
wana, dwie części zainwestowane w pracę, czwartą powinien odło-
żyć, pozostawiając na trudne czasy.

W jaki sposób, synu gospodarza, uczeń Szlachetnych pokrywa sześć
kierunków? Synu gospodarza, powinno się wiedzieć o sześciu kierun-
kach. O matce i ojcu powinno się wiedzieć jako będących wschodnim
kierunkiem, o nauczycielach [...], o dzieciach i żonie [...], o przyjaciółach
i współpracownikach [...], o służbie i sile roboczej [...], o pustelnikach
i braminach powinno się wiedzieć, jako będących kierunkiem, który
wskazuje to, co powyżej.

Na pięć sposobów, synu gospodarza, dziecko powinno być wspar-
ciem dla matki i ojca jako wschodu: Utrzymuje ich, jak oni je utrzymy-
wali. Zrobi to, co należy zrobić. Podtrzymuje ród. Podąża za dziedzic-
twem. Gdy ich czas się wypełni i odejdą w zaświaty, będzie im składało
dziękczynienie. Tak jak na pięć sposobów, synu gospodarza, dziecko
jest wsparciem dla matki i ojca jako wschodu, tak też na pięć sposo-
bów dziecku się oni odwdzięczają: Zapobiegają temu, co złe. Wspierają
to, co doskonałe. Trenują w fachu. Z odpowiednią dziewczyną swatają.
W odpowiednim czasie przekazują dziedzictwo. Tak jak na pięć sposo-
bów, synu gospodarza, dziecko jest wsparciem dla matki i ojca jako
wschodu, tak też na pięć sposobów dziecku się oni odwdzięczają. Tak
oto wschodni kierunek zostaje pokryty, bezpieczny, wolny od strachu.

Na pięć sposobów, synu gospodarza, uczeń powinien być wspar-
ciem dla nauczycieli jako południa: Szanuje ich². Jest dla nich wsparciem.
Dobrze ich słucha. Otacza ich opieką³. Starannie przyswaja fach. Tak jak
na pięć sposobów, synu gospodarza, uczeń jest wsparciem dla nauczycieli
jako południa, tak też na pięć sposobów uczniowi się oni odwdzięczają:

2. Dosł. wstaje przed nimi.

3. Dosł. chodzi wokół nich.

Kształcą to, co sami dobrze wykształcili. Przekazują do przyswojenia to, co sami dobrze przyswoili. Wszystko, co o swoim fachu usłyszeli, przekazują bez zmian. Przedstawiają przyjaciół i współpracowników. Ochroniają z różnorodnych kierunków.

[...]

Na pięć sposobów, synu gospodarza, mąż powinien być wsparciem dla żony jako zachodu: Darzy ją szacunkiem. Nie lekceważy jej. Jest jej wierny. Dzieli się władzą nad swoim dobytkiem. Ofiarowuje jej ozdobne podarunki. Tak jak na pięć sposobów, synu gospodarza, mąż jest wsparciem dla żony jako zachodu, tak też na pięć sposobów mężowi się ona odwdzięcza: Jest dobrze zorganizowana w tym, co do zrobienia. Zajmuje się ludźmi dookoła. Jest wierna. Potrafi przypilnować dobytku. Jest sprytna i pracowita we wszystkim, co trzeba zrobić.

[...]

Na pięć sposobów, synu gospodarza, syn szlachetnego rodu powinien być wsparciem dla przyjaciół i współpracowników jako pólnocy: Być szczodrym. Taktownym w mowie. Dobroczynnym. Na równi traktować innych. Być szczerym. Tak jak na pięć sposobów, synu gospodarza, syn szlachetnego rodu jest wsparciem dla przyjaciół i współpracowników jako pólnocy, tak też na pięć sposobów synowi szlachetnego rodu się oni odwdzięczają: Ochroniają przed brakiem dbałości. Ochroniają majątek, gdy nadejdzie brak dbałości. Są schronieniem, gdy ogarnia przerażenie. Nie opuszczają w potrzebie. Całą jego rodzinę darzą szacunkiem.

[...]

Na pięć sposobów, synu gospodarza, rządzący powinien być wsparciem dla służby i siły roboczej jako tego, co poniżej: Przydziela pracę odpowiednią do siły. Daje wyżywienie i zarobek. Bierze pod opiekę podczas choroby. Podczas uroczystości rozdaje przysmaki. W odpowiednim czasie daje wolne. Tak jak na pięć sposobów, synu gospodarza, rządzący jest wsparciem dla służby i siły roboczej jako tego, co poniżej, tak też na

pięć sposobów rządzącemu się oni odwdzięczają: Wstają do pracy przed nim. Idą spać po nim. Biorą tylko to, co było im dane. Dobrze wykonują swoją pracę. Podtrzymują jego dobrą reputację.

[...]

Na pięć sposobów, synu gospodarza, syn szlachetnego rodu powinien być wsparciem dla pustelników i braminów jako tego, co powyżej: Przez czyny darzące ich miłującą dobrocią. Przez słowa darzące ich miłującą dobrocią. Przez myśli darzące ich miłującą dobrocią. Nie zamyka przed nimi drzwi. Wspiera ich materialnie. Tak jak na pięć sposobów, synu gospodarza, syn szlachetnego rodu jest wsparciem dla pustelników i braminów jako tego, co powyżej, tak też na sześć sposobów synowi szlachetnego rodu się oni odwdzięczają: Zapobiegają temu, co złe. Wspierają to, co doskonałe. Dobrze i współczująco o nim myślą. Przekazują informacje, których się nie słyszało. Objaśniają to, co usłyszeli. Wyjaśniają ścieżkę prowadzącą do duchowego szczęścia. Tak jak na pięć sposobów, synu gospodarza, syn szlachetnej rodziny jest wsparciem dla pustelników i braminów jako tego, co powyżej, tak też na sześć sposobów synowi szlachetnej rodziny się oni odwdzięczają. Tak oto to, co powyżej zostaje pokryte, bezpieczne, wolne od strachu”.

To właśnie powiedział Błogosławiony. Powiedziawszy to, Spełniony, Nauczyciel, także i to powiedział:

„Matka i ojciec to kierunek wschodni. Nauczyciele to południowy kierunek. Dzieci i żona to kierunek zachodni. Przyjaciele i współpracownicy to północ. Służba i siła robocza są tym, co poniżej. Tym, co powyżej, są pustelnicy i bramini. Gdy czci kierunki w taki sposób, gospodarz taki rodzinie wystarcza.

Mędrzec moralności przestrzega, łagodny i elokwentny, skromny, uprzejmy – taki ktoś osiąga sławę.

Kto prężny, nieleniwy, trudnych czasów się nie lęka, w kryzysie pozostaje stabilny, uczony – taki ktoś osiąga sławę.

Potrafiący jednoczyć innych, przyjacielski, z kim łatwo się rozmawia, kto nie ma w sobie zgryzoty, przewodnik, mentor, pojednawca – taki ktoś osiąga sławę.

Przez szczodrość, takt w mowie, dobroczynność tu i teraz, równe traktowanie tego, co się przejawia, w zależności, jak jest wymagane – w ten sposób spajać można świat, niczym oś poruszającego się rydwanu. Gdyby nie było takiego spajania, ani matka, ani ojciec nie byłiby szanowani i czczeni przez dzieci. Ponieważ ta spójność istnieje, mądrzy dobrze to badają i dzięki temu osiągają wielkość i stają się wychwalani”.

Gdy to zostało powiedziane, oto co Siṅgālaka, syn gospodarza, powiedział Błogosławionemu:

„Wspaniale, Czcigodny! Wspaniale, Czcigodny! To tak, jakby, Czcigodny Panie, człowiek postawił z powrotem coś, co było przewrócone, jakby odkrył ukryte, jakby wskazano drogę zagubionemu, jakby przy niesiono lampę w ciemności z taką myślą: »Ci, którzy mają oczy, będą widzieli wszystko wyraźnie«. W taki też sposób została mi ukazana Dhamma przez Błogosławionego. Chciałbym mieć schronienie w Czcigodnym, w Dhammie i w mnisiej Saṅdze. Czcigodny, niech Błogosławiony traktuje mnie jako współwyznawcę, tego, który dziś znalazł schronienie na resztę życia”.

DĪGHAJĀṆU SUTTA (AN.08.054 - MOWA DO DĪGHAJĀṆY)

Pewnego razu Błogosławiony przebywał wśród Kolian, nieopodal koliańskiego miasta rynkowego zwanego Kakkarapatta.

W tym czasie potomek Kolian, Dīghajāṇu, przybył do Błogosławionego. Przybliżywszy się do Błogosławionego, złożył z wielkim szacunkiem ukłon, a następnie usiadł z boku. Siedząc obok, potomek Kolian, Dīghajāṇu, rzekł do Błogosławionego:

„Jesteśmy, Czcigodny, świeckimi, cieszącymi się zmysłowymi przyjemnościami, żyjemy w domu, obciążeni dziećmi, używamy drzewa sandałowego z Kasi, zdobimy ciało girlandami, używamy perfum i kosmetyków, akceptujemy złoto i srebro. Niech Błogosławiony naucz nas takiej Dhammy, by pomogła nam w powodzeniu i szczęściu w doczesności oraz powodzeniu i szczęściu w przyszłych stanach”.

Tygrysia Stopo¹, są cztery właściwości [dhammy], które wiodą synów gospodarzy do powodzenia i szczęścia w doczesności. Które to cztery? Wypracowanie inicjatywy, wypracowanie ostrożności, doskonalili przyjaciele, wyważony sposób życia.

Czym jest, Tygrysia Stopo, wypracowanie inicjatywy? Jest tak wtedy, gdy w miejscu pracy zapewniającym środki do życia synowi gospodarza – czy to przez rolnictwo, handel, pasterstwo, łucznictwo, służbę u króla czy innego rodzaju fach – jest on w tym sprytny i pracowity, ma wnikliwe podejście, wystarczające do tego, by to wykonać, by to zorganizować. To się nazywa, Tygrysia Stopo, wypracowanie inicjatywy.

1. „Tygrysia Stopa” to według komentarzy tradycyjna nazwa (paveṇi-nāma) wszystkich Kolian. Ich główne miasto Koliyā założone zostało na ścieżce tygrysów, dlatego było nazywane Vyagghapatha/Byagghapajja (vyaggha/byaggha = tygrys + patha = ścieżka, pajja = ścieżka, stopa).

Czym jest, Tygrysia Stopo, wypracowanie ostrożności? Jest tak wtedy, gdy syn gospodarza wypracowuje ostrożność i dozór nad prawowitym i osiągniętym w uczciwy sposób majątkiem, który siłą swych rąk, w pocie czoła zgromadził, uzyskał i ustanowił wysiłkiem: »Jak strzec majątku, by nie zabrał go ni król, ni złodziej, by ogień go nie spalił, by woda go nie porwała, by nieprzychylni spadkobiercy go nie zabrali?«. To się nazywa, Tygrysia Stopo, wypracowanie ostrożności.

Kim są, Tygrysia Stopo, doskonali przyjaciele? Jest tak wtedy, gdy syn gospodarza mieszka w jakiejś wiosce lub mieście rynkowym, przebywa tam z gospodarzami lub synami gospodarzy – młodymi ale dojrzałymi moralnie, starszymi, ale dojrzałymi moralnie, mającymi doskonałą wiarę, doskonałą moralność, doskonałą szczodrość, doskonałą mądrość – rozmawia on z nimi, wchodzi z nimi w dyskusje. Tak jak są doskonali w wierze, stara się wypracować w sobie takie spełnienie w wierze przez naśladowanie ich, tak jak są doskonali w moralności [...], w szczodrości [...], w mądrości, stara się wypracować w sobie takie spełnienie w mądrości przez naśladowanie ich. Takich się nazywa, Tygrysia Stopo, doskonałymi przyjaciółmi.

Czym jest, Tygrysia Stopo, wyważony sposób życia? Jest tak wtedy, gdy syn gospodarza, wiedząc, jaki ma przychód z majątku, wiedząc, jakie ma wydatki, zapewnia sobie wyważony sposób życia, ani rozrzutny, ani ubogi: »W taki sposób moje dochody staną się znaczniejsze niż wydatki, a nie wydatki znaczniejsze od przychodów«. Tak jak, Tygrysia Stopo, wagowy lub uczeń wagowego, podniósłszy szalki, wiedziałby: »Tyle zeszło w dół, tyle poszło w górę«, tak samo syn gospodarza, wiedząc, jaki ma przychód z majątku, wiedząc, jakie ma wydatki, zapewnia sobie wyważony sposób życia, ani rozrzutny, ani ubogi: »W taki sposób moje dochody staną się znaczniejsze niż wydatki, a nie wydatki znaczniejsze od przychodów«. Jeśli syn gospodarza ma niewielkie przychody, a zapewnia sobie rozrzutny sposób życia, będą tacy, którzy powiedzą: »Ten syn gospodarza zjada swój majątek jak zjadacz fig²«. Jeśli syn gospodarza ma niewielkie przychody, a zapewnia sobie ubogi sposób życia, będą

2. Komentarz stwierdza, że ten, kto chce zjeść figi, może potrząsnąć drzewem figowym z dojrzałymi owocami i za jednym zamachem zrzucić ich wiele. Taki

tacy, którzy powiedzą: »Ten syn gospodarza umartwiający się niejedzeniem, umrze«. Ale ponieważ syn gospodarza, wiedząc, jaki ma przychód z majątku, wiedząc, jakie ma wydatki, zapewnia sobie wyważony sposób życia, ani rozrzutny, ani ubogi: »W taki sposób moje dochody staną się znaczniejsze niż wydatki, a nie wydatki znaczniejsze od przychodów«. To się nazywa, Tygrysia Stopo, wyważony sposób życia.

Tygrysia Stopo, zgromadzony w ten sposób majątek może być zmarnotrawiony na cztery sposoby: przez bycie kobiecierzem, przez upodobanie w mocnych trunkach, nałóg hazardu i przez złych przyjaciół, złe towarzystwo, złe koleżeństwo. Tak jak, Tygrysia Stopo, istniałby wielki zbiornik z czterema wpustami i czterema wypustami. Pewien człowiek zamykałby wpusty i otwierał wypusty, a niebo nie dostarczałoby odpowiedniej ilości opadów. W ten sposób, Tygrysia Stopo, można się spodziewać, że ilość wody w wielkim zbiorniku się zmniejszy, nie zwiększy; tak samo zgromadzony w ten sposób majątek może być zmarnotrawiony na cztery sposoby: przez bycie kobiecierzem, przez upodobanie w mocnych trunkach, nałóg hazardu i przez złych przyjaciół, złe towarzystwo, złe koleżeństwo.

Tygrysia Stopo, zgromadzony w ten sposób majątek może być zaoszczędzony na cztery sposoby: dzięki niebyciu kobiecierzem, brakowi upodobania w mocnych trunkach, brakowi nałogu hazardu i dzięki doskonałym przyjaciołom, doskonałemu towarzystwu, doskonałemu koleżeństwu. Tak jak, Tygrysia Stopo, istniałby wielki zbiornik z czterema wpustami i czterema wypustami. Pewien człowiek otwierałby wpusty i zamykał wypusty, a niebo dostarczałoby odpowiedniej ilości opadów. W ten sposób, Tygrysia Stopo, można się spodziewać, że ilość wody w wielkim zbiorniku się zwiększy, nie zmniejszy; tak samo zgromadzony w ten sposób majątek może być zaoszczędzony na cztery sposoby: dzięki niebyciu kobiecierzem, brakowi upodobania w mocnych trunkach, brakowi nałogu hazardu i dzięki doskonałym przyjaciołom, doskonałemu towarzystwu, doskonałemu koleżeństwu. Oto są, Tygrysia Stopo, cztery właściwości [dhammy], które wiedą synów gospodarzy do powodzenia i szczęścia w doczesności.

ktos zje tylko kilka dojrzałych owoców i odejdzie, pozostawiając resztę fig na zmarnowanie, nie myśląc o innych.

Tygrysia Stopo, są cztery właściwości [dhammy], które wiodą synów gospodarzy do powodzenia i szczęścia w przyszłych stanach. Które to cztery? Spełnienie w wierze, w moralności, w szczodrości, w mądrości.

Czym jest, Tygrysia Stopo, spełnienie w wierze? Jest tak wtedy, gdy syn gospodarza ma wiarę, wierzy w Przebudzenie Tathāgaty: »Taki jest On, Błogosławiony, Godny, w pełni Samoprzebudzony, mający doskonałą wiedzę i usposobienie, Spełniony, znawca światów, niezrównany przewodnik osób chcących opanowania, nauczyciel dev i ludzi, Przebudzony, Błogosławiony«. To się nazywa, Tygrysia Stopo, spełnienie w wierze.

Czym jest, Tygrysia Stopo, spełnienie w moralności? Jest tak wtedy, gdy syn gospodarza powstrzymuje się od zabijania żywych istot, powstrzymuje się od brania tego, co nie zostało dane, powstrzymuje się od niewłaściwego prowadzenia się w sferze pragnień zmysłowych, powstrzymuje się od niewłaściwej mowy, powstrzymuje się od spożywania destylowanych i sfermentowanych trunków, które są przyczyną braku dbałości. To się nazywa, Tygrysia Stopo, spełnienie w moralności.

Czym jest, Tygrysia Stopo, spełnienie w szczodrości? Jest tak wtedy, gdy syn gospodarza, przebywa w domu z sercem pozbawionym splamienia skąpstwem, obficie szczodry, lekką ręką rozdający z radością, obdarowujący jałmużną, uradowany z dawania i dzielenia się. To się nazywa, Tygrysia Stopo, spełnienie w szczodrości.

Czym jest, Tygrysia Stopo, spełnienie w mądrości? Jest tak wtedy, gdy syn gospodarza jest mądry, obdarzony szlachetną mądrością przenikającą przez to, co powstaje i idzie na zatracenie, co jest właściwie prowadzące do zniszczenia krzywdy. To się nazywa, Tygrysia Stopo, spełnienie w mądrości. Oto są, Tygrysia Stopo, cztery właściwości [dhammy], które wiodą synów gospodarzy do powodzenia i szczęścia w przyszłych stanach.

Wzrasta w przedsięwzięciach, dbały w odpowiedzialnościach, zapewnia sobie wyważony sposób życia, potrafi dobytku przypilnować. W wierze i moralności spełniony, jest przystępny, nie ma w sobie zgryzoty. Nieustannie oczyszcza ścieżkę, która ku dobrym stanom w przyszłym świecie prowadzi.

Tych osiem właściwości [dhamm] wiodących do szczęścia w obu stanach, dla kogoś pełnego wiary, chcącego domowego życia, zostało oznajmionych przez Prawdę Nazywającego [Buddhę]: »W taki sposób ten, kto dom utrzymuje, pomyślność w doczesności, szczęśliwość w przyszłych stanach, szczodrość i zasługi powiększa«.

PARĀBHAVA SUTTA (SNP.1.06 - MOWA O NIEPOWODZENIACH)

Oto com usłyszał – pewnego razu Błogosławiony przebywał niedaleko miasta Sāvatti w klasztorze Anāthapiṇḍiki, w gaju Jety. W tym czasie pewna deva, w samym środku nocy, z niezrównaną wspaniałością rozświetliwszy swym blaskiem cały gaj Jety, przybyła do Błogosławionego. Przybliżywszy się, złożyła z wielkim szacunkiem ukłon i stanęła z boku. Stojąc tak, zwróciła się do Błogosławionego w formie wierszowanej:

91 [Deva:] Przychodzimy z pytaniem do Błogosławionego.
Człek dotykany jest niepowodzeniami,
i o to też pytamy Gotamę,
co jest niepowodzeń podwojami?

92 [Buddha:] Łatwo zrozumieć, komu się powiedzie.
Łatwo zrozumieć, kto [skazany na] niepowodzenie.
Miłość do Dhammy powodzenie daje,
odraza do Dhammy – niepowodzenie.

93 [Deva:] Tyle już pojęłyśmy,
co niepowodzeń pierwszymi przyczynami.
Prosimy, Błogosławiony, powiedz nam drugie,
co jest niepowodzeń podwojami?

94 [Buddha:] Nieokrzesani są jego ulubieńcami,
spokojnych nie darzy sympatią,
Dhammy pozór uwielbiany –
tym są niepowodzeń podwoje.

95 [Deva:] Tyle już pojęłyśmy,
co niepowodzeń drugimi przyczynami.
Prosimy, Błogosławiony, powiedz nam trzecie,
co jest niepowodzeń podwojami?

96 [Buddha:] Uzależniony od spania i uspołeczniania,
wstawanie przychodzi mu z trudem,
leniwy, w kim złość jest okazywana –
tym są niepowodzeń podwoje.

97 [Deva:] Tyle już pojęłyśmy,
co niepowodzeń trzecimi przyczynami.
Prosimy, Błogosławiony, powiedz nam czwarte,
co jest niepowodzeń podwojami?

98 [Buddha:] Nie bierze matki i ojca na utrzymanie,
starzejących się, których młodość minęła,
a zrobić to byłby w stanie –
tym są niepowodzeń podwoje.

99 [Deva:] Tyle już pojęłyśmy,
co niepowodzeń czwartymi przyczynami.
Prosimy, Błogosławiony, powiedz nam piąte,
co jest niepowodzeń podwojami?

100 [Buddha:] Kto bramina lub pustelnika,
lub innego jałmużnika,
niewłaściwą mową chce oszukać –
tym są niepowodzeń podwoje.

101 [Deva:] Tyle już pojęłyśmy,
co niepowodzeń piątymi przyczynami.
Prosimy, Błogosławiony, powiedz nam szóste,
co jest niepowodzeń podwojami?

102 [Buddha:] Wiele bogactwa człek posiadający,
pełno złota, dobrego jadła,
w samotności te łakocie jedzący –
tym są niepowodzeń podwoje.

103 [Deva:] Tyle już pojęłyśmy,
co niepowodzeń szóstymi przyczynami.
Prosimy, Błogosławiony, powiedz nam siódme,
co jest niepowodzeń podwojami?

104 [Buddha:] Dumny ze swego zrodzenia, z majątku posiadania,
ktoś dumny ze swojego pochodzenia,
ma o podrzędnych mu niskie mniemanie –
tym są niepowodzeń podwoje.

105 [Deva:] Tyle już pojęłyśmy,
co niepowodzeń siódmymi przyczynami.
Prosimy, Błogosławiony, powiedz nam ósme,
co jest niepowodzeń podwojami?

106 [Buddha:] Kobieciarz, w mocnych trunkach ma upodobanie,
ten, kto od hazardu jest uzależniony,
cały jego majątek przez to zostaje stracony –
tym są niepowodzeń podwoje.

107 [Deva:] Tyle już pojęłyśmy,
co niepowodzeń ósmymi przyczynami.
Prosimy, Błogosławiony, powiedz nam dziewiąte,
co jest niepowodzeń podwojami?

108 [Buddha:] Kto ze swych żon niezadowolony,
z kurtyzanami widywany,
widuje się też z żoną innego –
tym są niepowodzeń podwoje.

109 [Deva:] Tyle już pojęłyśmy,
co niepowodzeń dziewiątymi przyczynami.
Prosimy, Błogosławiony, powiedz nam dziesiąte,
co jest niepowodzeń podwojami?

110 [Buddha:] Gdy u mężczyzny dawno już po młodości,
a bierze sobie piersiastą młódkę,
spać nie może taki z zazdrości –
tym są niepowodzeń podwoje.

111 [Deva:] Tyle już pojęłyśmy,
co niepowodzeń dziesiątymi przyczynami.
Prosimy, Błogosławiony, powiedz nam jedenaste,
co jest niepowodzeń podwojami?

112 [Buddha:] Kto robi z kogoś przełożonym
kobietę, rozrzutną pijaczkę,
mężczyznę, którego charakter zbliżony –
tym są niepowodzeń podwoje.

113 [Deva:] Tyle już pojęłyśmy,
co niepowodzeń jedenastymi przyczynami.
Prosimy, Błogosławiony, powiedz nam dwunaste,
co jest niepowodzeń podwojami?

114 [Buddha:] Kto niewiele bogactw ma, a wielkie pragnienie,
zrodzony w wojowników rodzie,
do bycia królem ma silne dążenie –
tym są niepowodzeń podwoje.

115 Gdy te niepowodzenia w świecie przez mędrca
będą dobrze zbadane, szlachetny taki,
obdarzony wizją, dzieli bezpieczne miejsce.

MAṄGALA SUTTA (SNP.2.04 - MOWA O BŁOGOSŁAWIENSTWIE)

Oto com usłyszał – pewnego razu Błogosławiony przebywał niedaleko miasta Sāvatti w klasztorze Anāthapiṇḍiki, w gaju Jety. W tym czasie pewna deva, w samym środku nocy, z niezrównaną wspaniałością rozświetliwszy swym blaskiem cały gaj Jety, przybyła do Błogosławionego. Przybliżywszy się, złożyła z wielkim szacunkiem ukłon i stanęła z boku. Stojąc tak, zwróciła się do Błogosławionego tymi wersami:

261. Wielu bogów i ludzi, poszukując szczęścia,
rozmyślało nad tym, czym są błogosławieństwa.
Proszę, powiedz nam,
co jest błogosławieństwem najwyższym.

262. Nie identyfikuj się z głupcami,
bądź identyfikowany z mędrkami,
szanuj tych, którzy są zasłużenie szanowani –
to jest błogosławieństwo najwyższe.

263. W odpowiednim miejscu żyć,
nieustannie dobre zasługi czynić,
we właściwy sposób się doskonalić –
to jest błogosławieństwo najwyższe.

264. Mieć umiejętności i najwyższe poznanie,
udoskonalać się w moralnej dyscyplinie,
w mowie wysławiać się łagodnie –
to jest błogosławieństwo najwyższe.

265. Dla matki i ojca być pomocnym,
dla dzieci i żony być opiekuńczym,
zajęciem trudnić się nieskomplikowanym –
to jest błogosławieństwo najwyższe.

266. Być szczodrym, życie zgodne z Dhammą prowadzić,
o bliskie osoby troskliwie dbać,
nienagannych czynów dokonywać –
to jest błogosławieństwo najwyższe.

267. Od zła powstrzymywać się i stronić,
substancji odurzających unikać,
niestrudzenie Dhammę praktykować –
to jest błogosławieństwo najwyższe.

268. Mieć szacunek do innych i być skromnym,
zadowolonym oraz wdzięcznym,
słuchać Dhammy w czasie odpowiednim –
to jest błogosławieństwo najwyższe.

269. Być tolerancyjnym, do rad słuchania skorym,
mając wzór w każdym czcigodnym,
dyskutować o Dhammie w czasie odpowiednim –
to jest błogosławieństwo najwyższe.

270. Pilnie praktykować i czyste życie realizować,
Cztery Szlachetne Prawdy dostrzegać,
Nibbāny doświadczać –
to jest błogosławieństwo najwyższe.

271. Czyj umysł, choć dotknięty przez
światowe uwarunkowania, pozostanie niezmałony,
wolny od smutków, z wyczerpanymi żądzami,
w pełni jest zabezpieczony –
to jest błogosławieństwo najwyższe.

272. Ci, którzy dokonują tak pomyślnych czynów,
wszędzie są niezwyknięci,
gdziekolwiek pójdą, są zaspokojeni –
to jest dla nich błogosławieństwo najwyższe.

BIBLIOGRAFIA

- An Approach to Buddhist Social Philosophy* – Czcigodny P. Gnanarama
A Constitution for Living – Bhikkhu P.A. Payutto
Buddhism for Every Man – W.G. Weeraratne
Moral and Ethical Conduct of a Buddhist – Dr K. Sri Dhammananda
Sutta Sigalovada – Czcigodny P. Perneratana
Sutta Sigalovada – Piya Tan
Sutta Sigalovada – Narada Thera
Sutta Sigalovada – John Kelly, Sue Sawyer I Victoria Yareham
The Charter of an Ideal Society – Czcigodny P. Gnanarama
The Sigalovada in Pictures – Czcigodny K. Dhammasiri
The Way to Social Harmony – Czcigodny U. Pyinnyathiha
Sutta Dighajanu – Piya Tan
Sutta Dighajanu – Thanissaro Bhikkhu
Factors Leading to Welfare – Tormod Kinnes
Sutta Longshanks – Richard Blumberg
The Wholesome Property – Aggamahapandita
 Bhaddanta U Pannya Vamsa
Sutta Vyagghapajja – Narada Thera
A Discourse on the Ariyavasa Sutta – Czcigodny Mahasi Sayadaw
An Exposition of the Mangala Sutta – Bhikkhu Pesala
Liberation – Relevance of Sutta-Vinaya – Czcigodny
 Dhammavuddho Thera
Life's Highest Blessings – Dr R.L. Soni
Sutta Mangala – Czcigodny K. Gunaratana
Sutta Mangala – Narada Thera
Sutta Mangala – Piya Tan
Sutta Mangala – Thanissaro Bhikkhu
Sutta Mangala – Czcigodny Sayadaw Ashin Nyanissara
Sutta Mangala Vanana – Czcigodny K. Gunaratana
The 38 Blessings – Czcigodny U Nanadicca Maha Thera
The 38 Supreme Blessings – Punnadhammo Bhikkhu
The Workings of Kamma – Pa-Auk Tawya Sayadaw
These are the Highest Blessings – Kathryn Guta

Causes of Downfall Abound – Tormod Kinnes

Sutta Parabhava – Narada Thera

Sutta Parabhava – Piyadassi Thera

The Wholesome Property – Aggamahapandita

Bhaddanta U Pannya Vamsa

FUNDACJA „THERAVĀDA”

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

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

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

Umożliwiamy osobom zainteresowanym wczesnym buddyzmem zapoznanie się z jak najmniej zmienionymi naukami Buddy. Staramy się przybliżyć innym tę wiedzę poprzez wydawanie książek zarówno w formie papierowej, jak i elektronicznej, publikowanie filmów

i wykładów na kanale YouTube oraz umożliwianie podjęcia praktyki medytacyjnej pod opieką kompetentnych nauczycieli – mnichów i osób świeckich. Nie pobieramy za to żadnych opłat, ponieważ uważamy, że nauki duchowe są bezcenne, jesteśmy także przekonani, że komercjalizacja duchowości może być szkodliwa.

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

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

Darmowe wersje elektroniczne książek dostępne są na:

Sasana.pl

Theravada.pl

Dhamma.pl

NAKŁADEM FUNDACJI „THERAVĀDA” UKAZAŁY SIĘ

W ROKU 2021

Ajahn Brahm, *Trzymaj mniej.*

W ROKU 2020

Majjhima Nikāya, tom I.

W ROKU 2019

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), *Moc pytań.*

W ROKU 2018

Sayadaw U Pandita, *Jeszcze w tym życiu.*

W ROKU 2017

Ajahn Sumedho, *Cztery Szlachetne Prawdy.*

Viradhammo Bhikkhu, *Spokój istnienia.*

W ROKU 2016

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

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

W ROKU 2015

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

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

W ROKU 2014

Ajahn Brahm, *Podstawowa metoda medytacji.*

Shravasti Dhammika, *Dobre pytania – dobre odpowiedzi.*

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

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

Książki papierowe dostępne są bezpłatnie.

Zamówienia prosimy składać na stronie: Dhamma.pl



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