



PODREČZNIK ANAGĀRIKI

PODREČZNIK ANAGĀRIKI



DEDYKOWANY WSZYSTKIM NAUCZYCIELOM DHAMMY
- DAWNYM, OBECNYM I TYM, KTÓRZY NADEJDA

Podręcznik anagāriki

opracowany na podstawie 5. wydania angielskiego

© 2026 do wydania polskiego: Fundacja „Theravada”

Tytuł oryginału: *Anagārikā Training Handbook*

Sati Sārāṇīya Hermitage

1702 McVeigh Road, RR 7

Perth, Ontario

Canada K7H 3C9

hermitage@satisaraniya.ca

Wydawca: Fundacja „Theravada”

Tłumaczenie: Piotr Jagodziński

Redakcja polska: Magdalena Bajtlik, Piotr Jagodziński

Skład, projekt i łamanie tekstu: Wiktoria Grabowska, wiktoriagrabowska.pl

Projekt okładki: Monika Zapisek

Ilustracja na okładce: Sara Jamro

ISBN: 978-83-970795-3-3

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	7
WSTĘP DO WYDANIA POLSKIEGO, ROZSZERZONEGO	8
I. ŚWIĘCENIA	9
I.1 CEL I DUCH OPUSZCZENIA DOMU	9
I.2 PRZYJMOWANIE TRZECH SCHRONIEŃ I OŚMIU WSKAZAŃ	11
II. STOSOWANIE WSKAZAŃ W NASZEJ PRAKTYCE	15
II.1 NIEKRZYWDZENIE	16
II.2 PRAWDOMÓWNOŚĆ	16
II.3 CELIBAT	17
II.4 WYRZECZENIE	19
II.5 SKUPIENIE I ZAANGAŻOWANIE	20
III. RELACJA ZALEŻNOŚCI	22
III.1 PROSZENIE O MOŻLIWOŚĆ POLEGANIA I PRZEBACZENIE	22
IV. ROZWIJANIE DUCHA WSPÓLNOTY	26
IV.1 OBECNOŚĆ I NIEOBECNOŚĆ	26
IV.2 POSTAWA SŁUŻBY	28
V. ZACHOWANIE	30
V.1 SKROMNOŚĆ I OPANOWANIE	30
V.2 POKŁONY I SZACUNEK	31
VI. PRAKTYKA Z ZAKRESU JAŁMUŻNY, JEDZENIA I POSIŁKU	34
VII. INNE OBSZARY PRAKTYKI	37
VII.1 PRACA	37
VII.2 NOSZENIE SZAT	38
VIII. DBANIE O REKWIZYTY	40
VIII.1 MIEJSCE PRZEBYWANIA	40
VIII.2 INNE REKWIZYTY	41

IX. OBOWIĄZKI WOBEC SAṄGHI	44
IX.1 PRZYGOTOWYWANIE I OFIAROWYWANIE JEDZENIA, NAPOJÓW ORAZ LEKARSTW	44
IX.2 DBANIE O MISKĘ ŻEBRACZĄ	47
IX.3 DBANIE O SZATY BHIKKHUṆĪ	49
IX.4 TOWARZYSZENIE BHIKKHUṆĪ POZA KLASZTREM	49
IX.5 SPECJALNE OBOWIĄZKI WOBEC CHORYCH	51
X. OBOWIĄZKI WOBEC ŚWIECKICH ODWIEDZAJĄCYCH ORAZ GOŚCI	52
X.1 WITANIE ODWIEDZAJĄCYCH	52
X.2 DORADZANIE W KWESTII FORMY	53
X.3 DORADZANIE W KWESTII DĀNY	53
X.4 TWORZENIE OKAZJI DO SPOTKANIA Z SAṄGHĄ	54
XI. POSTAWIENIE STOPY NA ŚCIEŻCE	55
XII. ZAŁĄCZNIKI	56
XII.1 REGUŁY SEKHIYA	56
XII.2 RECYTACJE W JĘZYKU PĀLIJSKIM	67
2.1 WYMOWA W JĘZYKU PĀLIJSKIM – UWAGI	68
2.2 NAJWAŻNIEJSZE RECYTACJE (W PĀLI)	71
2.2.1 PROSZENIE O DESANĒ I DZIĘKOWANIE ZA NIĄ	71
2.2.2 PROSZENIE O RECYTACJE PARITTY	72
2.2.3 FORMUŁY „WYCHODZENIA” Z VASSY	73

XII.3 SZYCIE SZAT ANAGĀRIKI	74
3.1 SZYCIE SZATY PAVIAN	75
3.2 SZYCIE SARONGU	76
3.3 SZYCIE KOSZULI (KAÑCUKA)	77
3.4 SZYCIE TKANINY DO SIEDZENIA (NISĪDANA)	79
 XII.4 SŁOWNIK TERMINÓW PĀĻIJSKICH, WYSTĘPUJĄCYCH W PODRĘCZNIKU	 80
 XII.5 CEREMONIA ORDYNACJI ANAGĀRIKI	 84
 XII.6 SUTTY WYBRANE	 86
 VANDANĀ WYRAŻANIE SZACUNKU	 86
BUDDHA-GUṇĀ ATRYBUTY BUDDHY	88
DHAMMA-GUṇĀ ATRYBUTY DHAMMY	88
SAṄGHA-GUṇĀ ATRYBUTY SAṄGHI	89
AN.05.57 – ABHIṇHA-PACCEVEKKHAṇA TEMATY POWTÓRNYCH ROZPATRYWAŃ	89
MN.010 – KĀYAGATĀSATI UWAGA ZWRÓCONA NA CIAŁO	90
AN.10.48 – PABBAJITAABHIṇHA SUTTA MOWA O POWTÓRZENIACH DLA TEGO, KTÓRY WYWĘDROWAŁ	91
MN.041 – BRAHMAVIHĀRA-PHARAṇĀ ROZTACZANIE CZTERECH WZNIOŚLYCH STANÓW	93
MN.002 – TANKHANIKĀ-PACCAVEKKHANA ROZWAŻANIA PODZAS KORZYSTANIA Z CZTERECH REKWIZYTÓW	94
SNP.2.04 – MAṅGALA SUTTA MOWA O BŁOGOSŁAWIEŃSTWACH	96
SNP.2.01 – RATANA SUTTA MOWA O KLEJNOCIE	98

SNP.1.08 – KARAṆĪYA METTĀ SUTTA	
MOWA O MIŁUJĄCEJ DOBROCI	103
KHANDHA PARITTA SKŁADOWE WERSY OCHRONNE	105
BOJJHAṅGA PARITTA WERSY OCHRONNE	
O CZYNNIKACH PRZEBUDZENIA	106
CĀTURAPPAMAṆṆĀ PĀṬHA	
RECYTACJA CZTERECH NIEZMIERZONOŚCI	108
SN.54.01 – ĀNĀPĀNASSATI PĀṬHA	
RECYTACJA UWAGAŃ O ODDECHU	110
TILOKA-VIJAYA-RĀJA-PATTI-DĀNA-GĀTHĀ	
WERSY KRÓLA TILOKAVIJAYI O DEDYKOWANIU ZASŁUG	113
KHP.2 – AṭṭHA SĪLA OSIEM WSKAZAŃ	114
MN.039 – MAHĀASSAPURA SUTTA	
DŁUŻSZA MOWA W ASSAPURZE	115
MN.020 – VITAKKASAṆṬHĀNA SUTTA	
MOWA O USTAWIANIU MYŚLI	141

*„Czynić dobro, powstrzymywać się od czynienia zła
i oczyszczać umysł. Oto Nauczanie Buddhów”*

WPROWADZENIE

Pierwsza wersja tego podręcznika Vinayi powstała pod koniec lat 90. XX wieku i przeznaczona była dla kobiet pragnących dołączyć do żeńskiej społeczności w treningu siładharā przy klasztorze buddyjskim Amaravati w Wielkiej Brytanii. Opracowano ją na podstawie oryginalnego manuskryptu tradycji leśnej Ajahna Chah, skierowanego do mężczyzn-postulantów pochodzących z zachodniego kręgu kulturowego. Podręcznik zawiera wytyczne z zakresu etyki oraz instrukcje dotyczące monastycznego stylu życia, zwyczajów i etykiety.

Nowe tysiąclecie przyniosło przełomowe zmiany: w tradycji theravādy przywrócono święcenia bhikkhunī, a theravādyjskie klasztory, w których mogą się szkolić kandydatki na mniszki, powstają na całym świecie. Niniejsza aktualizacja podręcznika uwzględnia zwłaszcza adaptację formuły anagārikā w odniesieniu do Saṅghi bhikkhunī oraz zagadnienia bardziej wyrafinowane, istotne dla osób zainteresowanych wyższymi święczeniami.

Z ogoloną głową, ubrana w białe szaty, jedząca z miski i wyrzekająca się świeckiego świata, anagārikā ma wyjątkową możliwość wypróbowania świętego życia. Wchodzi w proces, który wymaga dramatycznych zmian w jej wyglądzie zewnętrznym, ale jest również transformujący od wewnątrz. Stopniowo, niemal niedostrzegalnie, następuje ogromne oczyszczenie i pogłębienie mądrości, proporcjonalne do jej zdolności do poddania się i służenia, uważnego stawiania każdego kroku, umiejętnego słuchania oraz praktykowania z radością i wdzięcznością wobec Potrójnego Klejnotu.

Wśród nowych, żeńskich klasztorów buddyjskich na Zachodzie rozwijają się różne style i obszary treningu. Podobnie jak w przypadku członków społeczności, którzy wspólnie się szkolą, stają się dla siebie zwierciadłami, te różnice mogą nas odświeżać i wzmacniać – o ile jesteśmy otwarci na uczenie się od siebie nawzajem i wprowadzanie ulepszeń lub porzucanie tego, co powinno być porzucone, utrzymując jednocześnie integralność naszej praktyki.

Proponujemy, by traktować ten podręcznik w tym właśnie duchu: jako swoisty szkic roboczy, otwarty na zmiany i aktualizacje. Będziemy wdzięczni za wszystkie komentarze i propozycje modyfikacji, które mogłyby pozwolić lepiej przekazywać oraz pomóc utrzymać Dhamma-vinayę dla obecnych i przyszłych pokoleń kobiet buddyjskich na ścieżce do Przebudzenia.

WSTĘP DO WYDANIA POLSKIEGO, ROZSZERZONEGO

Książka ta została przetłumaczona na potrzeby odosobnienia dla kobiet z Ayyą Tisarani i Samaneri Sirinandą, które odbyło się w dniach 10–16 listopada 2025 roku. Choć skierowane do żeńskich anagārik, informacje tu zawarte w dużej mierze mogą być zastosowane i wdrożone także przez mężczyzn, anagārików, chcących wywędrować z domu w bezdomność. To wydanie poszerzono o dodatkowe, przetłumaczone na język polski, sutty, których nie było w oryginale angielskim podręcznika [Sutty wybrane, zob. sekcja XII.6]. Wszystkie pālijskie słowa (bhikkhūṇī, sāmaṇerī etc.), które pojawiają się w tekście, wyjaśnione są w drugiej części książki [Słownik terminów w języku pālijskim, zob. sekcja XII.4].

I. ŚWIĘCENIA

I.1 CEL I DUCH OPUSZCZENIA DOMU

Buddha zachęcał tych „z niewielką ilością pyłu w oczach”, aby – dla uwolnienia się od dukkhi – „wywędrowali”, czyli wyszli z domu w bezdomność. Wciąż jesteśmy w stanie to uczynić, dzięki tradycji klasztornej, którą Błogosławiony ustanowił ponad dwa i pół tysiąca lat temu. Dla racjonalisty, sceptyka czy filozofa, wiele aspektów monastycyzmu buddyzmu theravādy może wydawać się nadmiernie surowych, a niektóre zasady dziwne lub nielogiczne, ale dla tych, którzy zamierzają wyciągnąć strzałę cierpienia, bezdomne życie prowadzi tylko w jednym kierunku – do moralności, mądrości oraz spokoju, nieosiągalnego na drodze intelektualizmu czy materializmu.

Święcenia to pierwszy krok w przejściu z życia świeckiego do szkolenia monastycznego, które stopniowo przygotowuje anagārikę do „wywędrowania” jako sāmaṇerī, a następnie do „vuṭṭhāpana upasampada”, pełnoprawnych święceń bhikkhuṇī – jeśli ma takie inklinacje. Po wyświęceniu scenarię praktyki staje się codzienne klasztorne życie. Uczymy się używać najdrobniejszych jego niuansów w taki sposób, jakbyśmy uczyli się gry na skrzypcach – z ogromną dbałością o tworzenie harmonijnego dźwięku zamiast dysonansu, który mógłby wybuchnąć wskutek chaotycznego strojenia lub nieumiejętne go pocierania strun smyczkiem. Tak właśnie trenujemy się w uważności, cierpliwie ucząc się, jak żyć mądrze, nie kierując się impulsami i nie podejmując pochopnych decyzji.

Zobowiązanie anagāriki do świętego życia (zwykle na okres jednego roku) opiera się na Ośmiu Wskazaniach i 75 regułach związanych z treningiem (sekhiya). Stanowi to jej podstawę przestrzegania Vinayi, etycznego kodeksu zasad oraz wskazań, które określają każdy aspekt postępowania. Vinaya anagāriki, choć znacznie prostsza niż Vinaya bhikkhuṇī, ma z nią wiele wspólnego: uznawanie wyrzeczenia za jedną z najwyższych wartości, stawianie służby na rzecz wspólnoty ponad własne potrzeby oraz dystansowanie się od doczesnych wzorców zachowania ze świeckiego życia.

Bezcennym wsparciem płynnego wejścia anagāriki w kulturę monastyczną są indywidualne wskazówki oraz rady, otrzymywane od doświadczonej bhikkhuṇī, która może odpowiedzieć na jej pytania, omówić trudne punkty Vinayi i zachęcić ją, aby nie podporządkowała się ślepo

dyscyplinie monastycznej, a zamiast tego wnikliwie analizowała wątpliwości, które mogą się pojawić. Dzięki zaangażowaniu w taką otwartą i dynamiczną komunikację szkolenie może być dostosowane do unikalnych cech i możliwości każdej anagāriki.

Dla nowej adeptki wiele małych szczegółów może wydawać się nieważnych, podczas gdy w rzeczywistości są ważne. Nie powinna wstydzić się prosić o radę starszej członkini Saṅghi, która uszanuje jej potrzebę wskazówek i chętnie pomoże. Dobrze jest jednak, kiedy tak się dzieje, pozostawać uważną i świadomą, że istnieją również osobiste opinie czy preferencje, które mogą się wkradać, przebrane za stałe normy.

Dla tej, która opuszcza dom, aby przebudzić się do prawdy, medytacja jest kluczowa, ale aby pogłębić nasze rozumienie ludzkiego uwarunkowania, musimy wyjść z sali medytacyjnej. Gdy wykonujemy nasze codzienne czynności – studiujemy, zapamiętujemy recytacje, gotujemy, sprzątamy czy podróżujemy, by coś załatwić – mając wzmoczoną uważność, możemy zaobserwować tendencję umysłu do chwytania, przywiązywania i identyfikowania się. Dzięki temu uczymy się umiejętnie używać konwencji monastycznych, aby porzucić nawyk podążania za osobistymi pragnieniami. Dodanie uważności do wykonywania naszych klasztornych obowiązków doskonali również nasze dāna pārami (doskonałość hojności). Tworzymy wielkie pole zasługi przez hojne czyny troski o wspólnotę i służenie Saṅdze.

Wszechobecne ograniczenia, związane z życiem we wspólnocie, oraz konieczność podporządkowania się tak wielu aspektom kultury monastycznej, muszą wystawić na próbę cierpliwość i wytrwałość anagāriki. Zawsze, gdy mamy trudności z dyscypliną, jesteśmy sfrustrowane lub odczuwamy negatywne emocje, dobrze jest kontemplować Cztery Szlachetne Prawdy oraz szukać źródła cierpienia w naszym własnym umyśle i jego nawykowych przywiązaniach. Tak samo przy gotowaniu, jak podczas medytacji formalnej na poduszce – najlepszym antidotum jest łagodne, stopniowe odpuszczanie, za pomocą prostej praktyki uważności, oraz kontemplowanie, z sercem wypełnionym wdzięcznością, możliwości szkolenia się w ten sposób.

Nie ma dróg na skróty, które pozwoliłyby ominąć rygorystyczność i surowe wymagania, konieczne do przejścia na klasztorną ścieżkę. Jednak ta anagārika, która podchodzi do nich z altruistycznym oddaniem i cierpliwością, żyjąc uważnie i zgodnie z Vinayą – ma możliwość odkrycia głębokich skarbów monastycznej transformacji oraz doświadczenia niezrównanego zadowolenia, odporności i radości.

1.2 PRZYJMOWANIE TRZECH SCHRONIEŃ I OŚMIU WSKAZAŃ

Najważniejsze w szkoleniu anagāriki jest Osiem Wskazań, przyjmowanych w czasie jej ordynacji [zob. sekcja XII.5], a od tego czasu regularnie ustanawianych ponownie w Uświęcone Dni Księżycowe – podczas pełni oraz nowiu Księżyca, w przybliżeniu co dwa tygodnie. Oczekuje się, że anagārika nauczy się prosić o nie i recytować je po pālijsku.

Zbliżając się do starszej bhikkhūñī, anagārikā klęka i wykonuje trzy pokłony, a następnie, z dłońmi złożonymi w añjali [zob. sekcja V.2], rozpoczyna od prośby o Trzy Schronienia wraz z Ośmioma Wskazaniami.

Odpowiednio do starszeństwa przewodniczącej bhikkhūñī, używa słowa ayye, therī lub mahātherī, recytując następujące wersy:

Ahañ ayye, tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāmi.

[liczba mnoga: Mayam ayye, tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācamā]

Czczigodna, błagam o Trzy Schronienia wraz z Ośmioma Wskazaniami.

Dutiyampi ahañ ayye, tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāmi.

[liczba mnoga: Dutiyampi mayam ayye, tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācamā.]

Po raz drugi, Czczigodna, błagam o Trzy Schronienia wraz z Ośmioma Wskazaniami.

Tatīyampi ahañ ayye, tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāmi.

[liczba mnoga: Tatīyampi mayam ayye, tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācamā.]

Po raz trzeci, Czczigodna, błagam o Trzy Schronienia wraz z Ośmioma Wskazaniami.

Następnie przyjmuje Potrójne Schronienie, powtarzając w języku pālijskim, wers po wersji:

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa. (trzy razy)

Hołd Jemu, Błogosławionemu, Godnemu, Doskonale Samoprzebudzonemu.

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Przyjmuję schronienie w Buddzie.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Przyjmuję schronienie w Dhammie.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Przyjmuję schronienie w Saṅdze.

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Po raz drugi przyjmuję schronienie w Buddzie.

Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Po raz drugi przyjmuję schronienie w Dhammie.

Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Po raz drugi przyjmuję schronienie w Saṅdze.

Tatiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Po raz trzeci przyjmuję schronienie w Buddzie.

Tatiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Po raz trzeci przyjmuję schronienie w Dhammie.

Tatiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Po raz trzeci przyjmuję schronienie w Saṅdze.

Ayyā: Tisarāṇa gamanaṃ niṭṭhitaṃ.

[lub Saraṇagamanaṃ sampuṇṇaṃ.]

To kończy przyjęcie Potrójnego Schronienia.

Anagārikā: Āma ayye.

Tak, Czcigodna

Nadal klęcząc z dłońmi w ańjali, powtarza Osiem Wskazań
linijka po linijce za ācarinī:

1. Pāṇātipātā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

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

2. Adinnādānā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

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

3. Abrahmacariyā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Zobowiązuję się przestrzegać podstawy treningu powstrzymywania się
od wszelkiej aktywności seksualnej.

4. Musāvādā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Zobowiązuję się przestrzegać podstawy treningu powstrzymywania się
od niewłaściwej mowy.

**5. Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇi-sikkhāpadaṃ
samādiyāmi.**

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

6. Vikālabhojanā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Zobowiązuję się przestrzegać podstawy treningu powstrzymywania się
od jedzenia w nieodpowiednim czasie.

**7. Nacca-gīta-vādita-visūkadassanā-mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-
maṇḍana-vibhūsanatṭhānā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**

Zobowiązuję się przestrzegać podstawy treningu powstrzymywania się
od tańców, śpiewów, muzyki, oglądania przedstawień rozrywkowych,
od zdobienia ciała, używania perfum i kosmetyków.

8. Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Zobowiązuję się przestrzegać podstawy treningu powstrzymywania się
od korzystania z wysokich i dużych łóż.

Ayyā: Imāni aṭṭha sikkhāpadāni samādiyāmi.

Zobowiązuję się przestrzegać tych podstaw treningu.

Anagārikā: Imāni aṭṭha sikkhāpadāni samādiyāmi. (trzy razy)

Zobowiązuję się przestrzegać tych podstaw treningu.

Anagārikā następnie ponownie wykonuje trzy pokłony i siada na swojej tkaninie do siedzenia. Może wybrać pozycję „grzeczną” siedzącą – nazywaną phāph pheīyb w języku tajskim (ภาพพิชัย), czyli „złożoną całkowicie”, schludnie. Może to przynieść miłą ulgę od siedzenia w pełnym lotosie lub półlotosie. Aby to zrobić, jeśli siedziało się ze skrzyżowanymi nogami, zmienia się pozycję na klęczącą, ale przesuwa się obie golenie i stopy na bok (na lewy lub prawy bok, jak wygodniej). Siedzi się wtedy na poduszce lub ziemi, a nogi zgięte w kolanach leżą złączone razem obok, z lewej lub prawej strony.

II. STOSOWANIE WSKAZAŃ W NASZEJ PRAKTYCE

Przyjmowanie wskazań oznacza dobrowolne podjęcie szkolenia moralnego, które przenika do szpiku nasze zachowanie, mowę i myśli. Anagārikā zobowiązuje się do treningu, ponieważ poczuła pustkę i ból światowego życia. Wybrała „bezdомność” i przebywanie w jakościach mądrości, prawdy oraz cnoty. Udaje się do Potrójnego Klejnotu po schronienie i wyzwolenie od cierpienia.

Praktyka zawsze zaczyna się od siebie. Odejście z domu oznacza pozostawienie wielu niepotrzebnych dóbr. Możemy rozmyślać nad tym, czego naprawdę potrzebujemy, aby żyć w Potrójnym Schronieniu. Każdego dnia możemy kontemplować cztery rekwizyty, które Buddha uznał za konieczne wsparcie życia duchowego – jedzenie, odzież, schronienie i lekarstwa. Trzy spośród Ośmiu Wskazań odnoszą się konkretnie do eliminowania jakiegokolwiek zbędnego dogadzania sobie w zakresie tych podstawowych rzeczy. Vinaya bhikkhunī bardzo precyzyjnie określa właściwe sposoby pozyskiwania rekwizytów, posługiwania się nimi oraz troszczenia się o nie – z uważnością.

Szkolenie prowadzi do biegłości w łagodnym wysławianiu się i umiejętnego nawiązywania relacji z ludźmi oraz dostrzegania, jaką pomoc można zaoferować. Nauka siedzenia, chodzenia i stania w sposób wyważony i staranny, uświadomienie sobie, jak niewiele się potrzebuje, oraz korzyści z prostego, uporządkowanego życia – wszystko to są wielkie błogosławieństwa w życiu każdego człowieka.

Można powiedzieć, że wyostrzona praktyka uważności jest rzeczywiście sposobem na to, by pokojowo koegzystować ze śmiertelnością oraz uczyć się umiejętnego używania konwencji ciała i umysłu, zamiast bycia przez nie używanym.

Appamādo amatapadaṃ, paṃādo maccuno padaṃ;

Staranność jest ścieżką ku Bezśmiertelności,
Niedbałość do śmierci prowadzi.

Dhammapada (Dhp.21 – Podstawy Dhammy)

II.1 NIEKRZYWDZENIE

Pierwsze wskazanie polega na powstrzymywaniu się od zabijania żywych istot. Nawołuje do życia bez przemocy i niekrzywdzenia żadnych istniejących bytów, w tym ludzi, zwierząt, a nawet owadów. Troszcząc się o wszystkie formy egzystencji, powstrzymujemy się od intencjonalnego pozbawiania życia jakiegokolwiek istoty. Zdarzają się sytuacje, w których podczas wykonywania najzwyczajszych i pozornie niegroźnych czynności nie da się uniknąć krzywdy, na przykład gdy idąc ścieżką przypadkowo i nieświadomie nadeptniemy na niewidoczne owady. Możemy jednak podjąć wysiłki, aby zminimalizować ryzyko tego typu zdarzeń poprzez uważność.

Podczas prania, zmywania naczyń czy kąpeli sprawdzamy, czy jakieś owady mogłyby zostać skrzywdzone przez bieżącą wodę; podczas chodzenia na zewnątrz, w deszczową noc, jeśli to możliwe, możemy nosić latarkę, aby uniknąć rozdeptania pająka lub innego stworzenia, które mogłoby wędrować po naszej drodze. Zaczynamy troszczyć się o wszelkie formy istnienia, z zamiarem ratowania i chronienia żywych istot, bez traktowania ich z nieuwagą lub pogardą, jeśli mogłoby to spowodować najmniejszą nawet szkodę.

Innym ważnym aspektem nieszkodzenia jest to, jak odnosimy się do siebie nawzajem, w szczególności praktyka Właściwej Mowy: niekłamanie; nieużywanie ostrej i złośliwej mowy ani niemiłych słów, nawet jeśli to, co mówimy, jest prawdą; nieplotkowanie o innych i nieprzyczynianie się do niezgody albo konfliktu we wspólnocie. To zalecenia bardzo trudne do zrealizowania, bo potrzebny jest ogrom współczucia dla siebie i innych, gdy dążymy do tego, by żyć razem umiętnie.

II.2 PRAWDOMÓWNOŚĆ

Moralność, siła, jest kamieniem węgielnym praktyki, od którego zależą wszystkie inne aspekty tej ścieżki oczyszczenia. Gdy kształtuje ona nasz sposób działania i mówienia, chronimy siebie, innych oraz całą społeczność przed destrukcyjnymi skutkami lekkomyślności. To coś więcej niż tylko trzymanie w ryzach ślepych impulsów – rozwijanie siła prowadzi do mądrej refleksji nad naszymi czynami i słowami, a przede wszystkim nad motywacją, która za nimi stoi.

Trening w powstrzymywaniu się od zarówno fałszywej, jak i szkodliwej mowy, oraz szkolenie w powstrzymywaniu się od brania czegokolwiek, co nie zostało dane, pomagają nam rozwijać postawę uczciwości, delikatności

i szacunku dla siebie oraz dla innych. Wykształcamy w ten sposób wewnętrzną harmonię i spokój, zrodzone ze zdrowych intencji. Jeśli chodzi o mowę, trening oznacza bycie uczciwym w tym, co i jak mówimy, a także dbanie o to, by nie kłamać ani nie przekręcać prawdy w naszej komunikacji z innymi, oraz mówić w sposób, który nikogo nie krzywdzi. Czasami, zachowując milczenie, nieświadomie podważamy naszą integralność, z powodu strachu, słabości lub bezkrytycznego zadowolenia z siebie względem tego wskazania. Takie mniej oczywiste naruszenia tego wskazania są warte pogłębionej refleksji.

Powstrzymywanie się od brania tego, co nie zostało dane, oznacza, że pielęgnujemy postawę szacunku wobec własności – zarówno osobistej własności innych, jak i dla wszystkiego, co należy do wspólnoty. Dokładnie tak samo, jak należy pytać, czy możemy użyć czegoś, co należy do kogoś innego, powinniśmy poprosić odpowiednią osobę o pozwolenie, zanim weźmiemy cokolwiek z kuchni lub wspólnych magazynów, albo użyjemy mebli z jakiegokolwiek części klasztoru dla własnych potrzeb.

Uważność w każdym obszarze życia i pracy we wspólnocie jest podstawą dbałości i szacunku. W kuchni, na przykład, nie powinniśmy podjadać bez pozwolenia, czy to podczas gotowania, czy to między posiłkami; podczas sprzątania nie powinniśmy też dojadać resztek, żeby coś „dokończyć”, jak to być może robiliśmy dawniej, w życiu świeckim. Chcąc skorzystać z należących do klasztoru urządzeń, takich jak telefon czy komputer, należy poprosić o pozwolenie, sporządzić rejestr transakcji oraz zwrócić wszelkie poniesione koszty – na przykład przy wykonywaniu międzynarodowej rozmowy telefonicznej.

II.3 CELIBAT

Porzucenie wszelkich form aktywności seksualnej stanowi sedno praktyki monastycznej: „mono” oznacza jeden, pojedynczość, bycie samemu lub osobno. Nie wynika to z jakichkolwiek etycznych zastrzeżeń wobec zjednoczenia seksualnego czy związanej z nim przyjemności – wyrzeczenie oraz powściągnięcie fizycznego zaspokojenia uwalniają nas, pozwalając rozwijać wspólnotę lub zjednoczenie, które są bardziej transcendentne niż fizyczne. Czynimy to, kierując całą naszą uwagę i energię ku poszukiwaniom duchowym oraz kontemplacji. Właściwie rozumiany i praktykowany celibat wzmacnia i udoskonala

naszą wrażliwość etyczną, zarówno w relacjach z innymi, jak i wewnątrz naszego własnego umysłu, zwiększając naszą zdolność do rozpoznawania, co osłabia, a co wspiera uważność oraz mądrość.

Anagārikā powinna całkowicie unikać fizycznego kontaktu z mężczyznami oraz wszelkiego rodzaju romantycznych relacji i zainteresowań, a także jakichkolwiek zmysłowych interakcji z kimkolwiek, mężczyzną czy kobietą. Zaleca się rezygnację ze zbędnych rozmów i korespondencji, a także prywatnych lub towarzyskich spotkań z mężczyznami świeckimi oraz mnichami odwiedzającymi wspólnotę. Powinnyśmy starać się być uważne i zastanawiać się nad każdą interakcją: czy jest konieczna, czy jest właściwa, czy to odpowiedni czas i miejsce, jaka jest nasza prawdziwa intencja?

Mogą pojawić się sytuacje, w których anagārikā, pracująca w kuchni lub ogrodzie, znajdzie się w bliskim sąsiedztwie osoby świeckiej, na przykład hydraulika, stolarza albo gościa, przychodzącego aby pomóc przy projekcie. Utrzymywanie uważności wobec swoich myśli, nastawienia, intencji, wypowiedzianych słów oraz mowy ciała może sprawić, że takie sytuacje będą owocne w wykonywaniu prac na rzecz społeczności, rozwijaniu zdrowego ducha wspólnoty i pomaganiu świeckim osobom, które przybyły, aby zaangażować się w działania klasztoru lub ofiarować dāṇę. Jeśli anagārikā zauważy w sobie cokolwiek niepokojącego, powinna zasięgnąć porady u bhikkhuṇī.

Podobnie powinna przestrzegać zasad treningu bhikkhuṇī dotyczących wszelkich form pracy z ciałem, włączając masaż, reiki, rozciąganie itp. Nie powinno się wykonywać ich dla przyjemności, ale jedynie w przypadku napięcia, zmęczenia lub bólu fizycznego. Dobrą praktyką jest poinformowanie bhikkhuṇī, jeśli na przykład planuje iść na masaż albo masaż wykonać, a także przerwanie go i natychmiastowe skonsultowanie się z bhikkhuṇī w przypadku, gdyby coś wzbudziło jej wątpliwości.

Wskazanie wymaga całkowitego powstrzymania się od zaspokajania lub stwarzania ujęcia dla pożądania seksualnego; należy nie podejmować żadnych form samostymulacji, takich jak masturbacja, czytanie powieści romantycznych, oglądanie prowokacyjnych zdjęć lub innych nieodpowiednich materiałów w formie elektronicznej lub drukowanej. Anagārikā powinna powstrzymać się od stymulowania myśli erotycznych czy pożądania seksualnego wywołanego pociąganiem lub przywiązaniem do formy cielesnej. Nawet patrzenie na siebie w lustrze powinno służyć wyłącznie monitorowaniu ewentualnych obrażeń, goleniu głowy albo szyciu bądź naprawianiu szat.

Swoista natychmiastowa gratyfikacja – krótkotrwały efekt działań opartych na pobłażaniu zmysłowym pragnieniom – nie równoważy ich długofalowych skutków, do których należy poczucie dyskomfortu i zmarnowanego czasu, oraz rozproszenie energii, którą można byłoby wykorzystać na transformację świadomości i uwolnienie się od ziemskich uwarunkowań. Choć celibat jest praktyką powściągliwości, nie oznacza on blokowania, zaprzeczania ani tłumienia energii seksualnej, lecz raczej jest to sposób uczenia się jej rozumienia i zapewnienia odpowiedniego środowiska dla jej transformacji.

II.4 WYRZECZENIE

Pozostałe wskazania wyraźnie podkreślają, jak ważne jest wyrzeczenie się światowych nawyków dla umocnienia naszej praktyki. Powinnyśmy korzystać z jedzenia, które zapewnia klasztor, i unikać trzymania jedzenia w swoim pokoju. Dostrojenie się do spożywania jednego do dwóch posiłków dziennie i poszczenia po południu może wymagać czasu i cierpliwości. Jeśli anagārikā nie otrzymuje wystarczającej ilości jedzenia, powinna poinformować o tym bhikkhunī.

Każdego dnia robimy kontemplację przed posiłkiem, który otrzymujemy jako jałmużnę – oto pokarm, który daje nam dość sił, aby prowadzić święte życie; nie jemy dla upiększenia ciała ani po prostu dla doświadczenia przyjemności. Nie chodzi o to, aby nie cieszyć się smakiem jedzenia, ale o pozostawianie świadomymi wszelkich przywiązań, które mogą się pojawić, oraz pogłębioną praktykę wdzięczności za to, co jemy. Doceniamy życzliwość tych, którzy ofiarowują nam jedzenie, jednocześnie wystrzegając mądrość poprzez kontemplację prawdziwej natury ciała.

Noszenie szat, golenie głowy, jedzenie żywności pochodzącej z jałmużny i tylko do południa, powstrzymywanie się od substancji odurzających i rezygnacja z naszej osobistej wolności na rzecz przebywania we wspólnocie duchowej – to wszystko elementy życia w wyrzeczeniu. Jest to coś więcej, niż tylko życie w prostocie i bez krzywdzenia innych, posiadanie niewielu rzeczy oraz powstrzymywanie się od używania jedzenia jako źródła wsparcia emocjonalnego – oznacza to również rezygnację z ozdób oraz biżuterii, wyrzeczenie się perfum i kosmetyków, a także odejście od wszelkich dawnych przyzwyczajzeń, aby starać się być piękniejszą lub przyciągać czyjąś uwagę. Zamiast tego skupiamy się na prostocie i nieprzywiązywaniu do własnego wyglądu.

Nasza energia jest zaprzęgnięta do pracy nad uspokajaniem, oczyszczaniem i wyciszaniem umysłu, a nie do pobudzania zmysłów poprzez zewnętrzne formy gratyfikacji. Niemniej jednak, poprzez wzgląd na troskę i szacunek dla samych siebie, jesteśmy zachęcane do jedzenia mądrze – dla naszego zdrowia fizycznego i dobrego samopoczucia, oraz do dbania o estetyczny, schludny wygląd. Jesteśmy również zobowiązane do utrzymywania uważności w dbaniu o nasze szaty i inne należące do nas przedmioty, o nasze miejsce zakwaterowania oraz o wspólne pomieszczenia mieszkalne.

Wyrzeczenie jest również wzmacniane przez samo środowisko monastyczne, które wyklucza typowe rozrywki i rozproszenia życia świeckiego, takie jak oglądanie telewizji, chodzenie do kina, teatru, na tańce czy wydarzenia sportowe, czytanie beletrystyki, gry na komórce czy komputerze, jedzenie wyłącznie dla przyjemności oraz nadmierna rozmowność – zarówno podczas kontaktów twarzą w twarz, jak i przez telefon czy w internecie. Dobrowolnie rezygnujemy z tych aktywności (choć nie są one z natury złe czy nieetyczne) ponieważ wiemy, że sprzyja to oczyszczeniu i wyciszeniu umysłu, który dzięki temu staje się zdolny do urzeczywistnienia wyższych błogosławieństw duchowej kontemplacji.

II.5 SKUPIENIE I ZAANGAŻOWANIE

Ósme wskazanie zachęca do utrzymywania stanu czuwania – nasze miejsce do spania nie powinno służyć do wylegiwania się na nim czy pławienia się w nadmiernym komforcie i wypoczynku. Wstajemy wcześnie, rozpoczynamy dzień medytacją i skupiamy się na nieustannej świadomości własnego doświadczenia w chwili obecnej, wykorzystując całą swoją energię, by oczyścić umysł i uwolnić go od starych nawyków.

Co dwa tygodnie, w dzień Uposatha, anagārikā prosi o Trzy Schronienia i Osem Wskazań, a także o informację zwrotną, dzięki czemu, raz za razem, ugruntowuje i potwierdza swoje zaangażowanie w proces szkolenia. Tej praktyce należy nadać priorytet. Jeśli anagārikā ma trudności z przestrzeganiem któregośkolwiek ze wskazań, ma wątpliwości lub złamała wskazanie, powinna jak najszybciej poprosić o wskazówki bhikkhuṃ odpowiedzialną za jej trening. Zwykle można temu zaradzić poprzez ponowne przyjęcie wskazania oraz otwartą komunikację, klarowne objaśnienie istoty szkolenia oraz omówienie indywidualnych aspiracji anagāriki.

Proces przyznania się do błędu lub zaniedbania przed siostrą w Dhammie, prośenie o przebaczenie i otrzymywanie go oraz przywracanie właściwej relacji ze wskazaniami – mają zasadnicze znaczenie dla integralności Vinayi. Naturalne jest popełnianie błędów, ale musimy wyplenić nawyki, które szkodzą naszemu dobrostanowi. Z biegiem czasu, gdy ugruntowujemy się w wytrwałości i zrozumieniu, zaczynamy doświadczać owoców treningu.

III. RELACJA ZALEŻNOŚCI

Saṅgha bhikkhuṇī jest schronieniem zarówno dla świeckich, anagārik, sāmaṇerī, jak i bhikkhuṇī. Życie we wspólnocie duchowej jest źródłem siły i pocieszenia również dla tych, którzy zmagają się z trudnościami, są zniechęceni, a nawet w depresji. Analogicznie, sposób bycia anagāriki oraz jej wrażliwość na innych ludzi wpływa na całą społeczność. Zaczynamy dostrzegać, że praktykowanie dla dobra wszystkich istot jest praktykowaniem dla siebie samego, a praktykowanie dla siebie samego jest praktykowaniem dla dobra wszystkich istot.

Tak więc ważnym aspektem życia w Saṅdze jest to, jak odnosimy się do mnichów i gości świeckich, oraz w jaki sposób troszczymy się i szanujemy siebie nawzajem w ramach istniejącej konwencji hierarchicznej. Choć jest to tylko konwencja, może przynieść wielkie korzyści, gdy członkowie Saṅghi praktykują tak, by stanowić godny przykład i źródło inspiracji, a praktyka anagāriki polega na byciu otwartą i uważną na ich potrzeby.

III.1 PROSZENIE O MOŻLIWOŚĆ POLEGANIA I PRZEBACZENIE

Monastyczna relacja zależności jest sformalizowana w prośbie o możliwość polegania, którą wszyscy członkowie wspólnoty kierują do starszej bhikkhuṇī. Ustanawia się możliwość polegania przy pierwszym dołączeniu do wspólnoty, w czasie ordynacji, przed odosobnieniem pory deszczowej (Vassa) lub po powrocie z długiej podróży. Należy pokłonić się trzy razy, uklęknąć z dłońmi w añjali i recytować frazy w języku pālijskim:

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa. (trzy razy)

Hołd Jemu, Błogosławionemu, Godnemu, Doskonale Samoprzebudzonemu.

Ācarinī me ayye hohi, ayyāya* nissāya vacchāmi.

** dla bhikkhuṇī z dziesięcioma i więcej Vassa – theriyā*

Niech Czcigodna będzie moją nauczycielką, chcę przebywać z Czcigodną, mając możliwość polegania na niej.

Ayyā recytuje:	Anagārikā odpowiada:
Opāyikaṃ. To stosowne.	Sādhu ayye. Wspaniale, Czcigodna.
Paṭirūpaṃ. Dobrze się składa.	Sādhu ayye. Wspaniale, Czcigodna.
Pāsādikena sampādehi.	Sādhu ayye.
Staraj się z zadowoleniem.	Wspaniale, Czcigodna.

Anagārikā: (*klaniając się trzy razy*)

Ajjataggeḍāni ayye** mayhaṃ bhāro.

Ahampi ayyāya*** bhāro.

*dla bhikkhūn z dziesięcioma i więcej Vassa używa się: **therī ***theriyā*

Od dziś to, co obarcza Czcigodną, będzie także moim.

Jestem też obciążeniem dla Czcigodnej.

Kończy trzema pokłonami.

Podczas odosobnienia pory deszczowej (Vassa), które zwykle rozpoczyna się w pełnię księżyca w lipcu, a kończy pełnią księżyca w październiku, wspólnota monastyczna pozostaje w granicach klasztoru. W niektórych przypadkach członek Saṅghi może jednak wyjechać (maksymalnie na 7 dni), aby wypełnić określone obowiązki, takie jak nauczanie Dhammy lub wzięcie udziału w formalnym spotkaniu Saṅghi w innym klasztorze. Zwykle to właśnie podczas odosobnienia pory deszczowej poczucie wspólnoty duchowej w społeczności klasztornej jest najsilniej rozwinięte.

W Azji pora deszczowa przypada na lato, które na Zachodzie jest najbardziej pracowitym okresem w roku. Pomimo tego, podtrzymujemy ducha tradycyjnego treningu, koncentrując się na dyscyplinie monastycznej podczas Vassy, a zimę poświęcamy na większe skupienie wewnętrzne, samotność i medytację.

Zgodnie ze zwyczajem wspólnota składa ślubowanie Vassy pojedynczo, według starszeństwa, najpierw recytując:

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa. (trzy razy)
Hołd Jemu, Błogosławionemu, Godnemu, Doskonale Samoprzebudzonemu.

Następnie każdy recytuje poniższe trzy razy:

Imasmiñ āvāse imañ te māsañ Vassañ upemi*.

** liczba mnoga – upema*

Wchodzę (wchodzimy) w odosobnienie pory deszczowej w tym klasztorze na trzy miesiące.

Następnie wspólnota zbiorowo prosi starszą bhikkhunī o przebaczenie wszelkich przewinień, popełnionych ciałem, mową lub umysłem:

Ayyāya** pamādena dvārattayena katañ

Sabbañ aparādhañ khamatu no*** ayye.

*** dla starszych bhikkhunī – Theriyā*

**** liczba pojedyncza – me*

Wybacz nam (mi), Czcigodna, wszystkie przewinienia wobec Czcigodnej spowodowane niedbałością, popełnione przez ciało, mowę lub umysł.

Ayyā: Ahañ khamāmi tumhehi**** pi me khamitabbañ.

***** liczba pojedyncza – tayā*

Wybaczam wam (tobie), wy wszyscy także mi wybaczcie (ty także mi wybacz).

Wszyscy odpowiadają: Khamāma / khamāmi ayye.

Wybaczamy / wybaczam ci, Czcigodna.

Ācarinī lub starsza bhikkhunī recytuje błogosławieństwo, po którym wszyscy odpowiadają:

Sādhu ayye. Wspaniale, Czcigodna.

Po tym następuje prośba o możliwość polegania, zamieszczona na początku tego rozdziału.

Anagārikā, podobnie jak każdy członek wspólnoty monastycznej, prosi również o przebaczenie przed opuszczeniem klasztoru na noc, lub gdy starsza bhikkhuṇī wyjeżdża na pewien okres.

Relacja anagāriki i ācarinī wykracza poza to, co wyrażają polskie słowa „uczeń” i „nauczyciel”, ponieważ sama ich zależność oraz reakcje ācarinī są równie ważną częścią szkolenia, jak wiedza przekazywana za pomocą słów. Ācarinī może nauczać poprzez słuchanie, reagowanie lub nawet niereagowanie, a także poprzez własny przykład poświęcania uwagi różnym aspektom praktyki z cierpliwością, radością, wnikliwością i dokładnością.

Szkolenie polega na praktykowaniu posłuszeństwa i akceptowaniu informacji zwrotnej od swojej nauczycielki bez próby odpowiedzi czy usprawiedliwiania swojego postępowania. Podczas odbywającej się dwa razy w miesiącu ceremonii przyjmowania wskazań anagārikā formalnie prosi starszą bhikkhuṇī o napomnienie lub informację zwrotną. Aby możliwe było otwarcie się w taki sposób, konieczne jest zaufanie, powściągliwość, receptywność i pokora. Podobnie jak inne aspekty monastycznego stylu życia, prowadzi to do wykształcenia nawyku spokojnej obserwacji i świadomości swoich reakcji, zamiast ulegania im. Dostrzeżenie nietrwałej natury silnie nacechowanych opinii, upodobań i niechęci pomaga uwolnić się z ich chwytu, co pozwala reagować coraz lepiej, dzięki mądrym wglądowi we własne uwarunkowania.

IV. ROZWIJANIE DUCHA WSPÓLNOTY

Stawanie się częścią wspólnoty duchowej, Vinaya, formalizmy, codzienna rutyna i styl życia oparty na wyrzeczeniach – wszystko to jest wykorzystywane, aby nawiązać kontakt z czymś wykraczającym poza naszą osobistą kondycję. Jako jednostki – jesteśmy wyobcowane i pogrążone w konflikcie; tymczasem przyjmując perspektywę Dhammy, nie jesteśmy już skłonne funkcjonować dłużej jako oddzielne, niepowiązane ze sobą istoty. Praktykujemy dzielenie się i wspólne jedzenie, pracę, medytację oraz recytacje nie tylko dla naszego własnego zrozumienia i dobrostanu, ale dla dobra wszystkich istot.

Nasze życie jest podtrzymywane dzięki darom od innych – jałmużnie i rekwizytom, które otrzymujemy. Ubrania, przybory toaletowe i lekarstwa, których używamy, są przechowywane we wspólnych magazynach. Co dwa tygodnie potwierdzamy nasze wskazania i wyznajemy nasze wykroczenia; stajemy się otwarte i podatne na informacje zwrotne oraz wskazówki podczas bezpośrednich spotkań zarówno z innymi początkującymi, jak i z naszymi nauczycielami duchowymi.

Te praktyczne aspekty naszego życia zapewniają konwencje i dostarczają kontekst, w którym praktykujemy odpuszczanie przywiązań i pogłębianie zrozumienia. W miarę jak dojrzewają mądrość, klarowność i życzliwość, dostrzegamy vipākę (skutki karmiczne) naszych indywidualnych egzystencji z perspektywy oświeconej tradycji, która nieustannie nas odżywia i ofiarowuje nam źródło refleksji.

IV.1 OBECNOŚĆ I NIEOBECNOŚĆ

Przyjmując schronienie w Saṅdze, jednocześnie stajemy się częścią grupy: uczestniczymy we wspólnych aktywnościach i jesteśmy gotowe, aby troszczyć się o siebie wzajemnie i pomagać sobie nawzajem. Staje się wówczas naturalne informowanie Saṅghi o tym, kiedy przychodzimy i kiedy się oddalamy. W pewnym sensie wszystkie nasze działania są aktami publicznymi.

Jeśli z powodu choroby lub zmęczenia zajdzie potrzeba opuszczenia porannych lub wieczornych medytacji, ceremonii jałmużny, śniadania lub innych zaplanowanych działań, anagārikā powinna zawsze poprosić

o pozwolenie i poinformować starszą bhikkhunī, dlaczego nie jest w stanie wziąć udziału; to samo dotyczy osoby organizującej wszelkie wykonywane przez nią prace. Jeśli osoba odpowiedzialna nie jest natychmiast dostępna, anagārikā jest zobowiązana napisać notatkę lub przesłać swoje przeprosiny przez kogoś innego ze wspólnoty.

Życie żebracze wymaga pewnej odporności fizycznej i emocjonalnej, a my powinniśmy znać, a przynajmniej badać, różnicę między dyskomfortem a chorobą. Zazwyczaj potrafimy udźwignąć o wiele więcej, niż nam się wydaje. Jednocześnie powinniśmy szanować nasze zdrowie i nie brać na siebie więcej, niż jesteśmy w stanie.

Uczestniczenie w codziennych medytacjach oraz obecność na posiłku, aby otrzymać jałmużnę, powinny zawsze mieć priorytet. Jeśli nie zachorowałyśmy – lub nie jesteśmy na tyle chore – ważne jest, aby starać się poznać własną naturę, unikać pograżania się w negatywnych stanach i być wobec siebie jak najbardziej szczerą, gdy odczuwamy potrzebę zdystansowania się.

W piętnastym wieku św. Teresa z Ávili opisała, jak nadmierne przywiązanie do siebie, do własnych bólów i dolegliwości, może być źródłem niekończącego się niepokoju. „Ledwie zaczyna nas boleć głowa, a już przestajemy chodzić do chóru, co nas przecież nie zabije. Jednego dnia nie idziemy, bo boli nas głowa, innego, bo właśnie zaczęła boleć, i trzy kolejne, żeby nie zaczęła boleć znowu!”

W przypadku przemęczenia lub choroby, dobrze jest odpocząć. Ponieważ inni niekoniecznie mogą być świadomi naszego stanu zdrowia, powinniśmy starać się komunikować wszelkie problemy zdrowotne; a kiedy jesteśmy chore, być „łatwe w opiece”, zamiast narzekać. Czasem mogą być potrzebne specjalne produkty spożywcze, lekarstwa lub inne przedmioty. Jeśli nie da się ich znaleźć w klasztornej kuchni lub w magazynach Saṅghi, zazwyczaj można je zakupić. Anagārikā, która ma pieniądze i potrzebuje dodatkowych lekarstw lub specjalnych przedmiotów, powinna zapłacić lub zwrócić koszty wszelkich zakupów dokonanych w jej imieniu.

W czasie choroby może być pomocne znalezienie sobie zajęcia, na przykład nauczanie się kilku recytacji. Nadmierne samopotępienie może spowolnić powrót do zdrowia. Bycie chorym zapewnia również okazję do powstania wglądu. Możemy wiele się dowiedzieć o naszych starych emocjonalnych nawykach, po prostu pozwalając sobie obserwować i kontemplować naszą skłonność do ulegania nastrojom lub uzalania się nad sobą oraz pragnienie, by poświęcano nam wiele uwagi i okazywano współczucie.

Innym powodem nieobecności anagāriki na spotkaniach wspólnoty lub pūjach, może być konieczność opuszczenia klasztoru – czy to w celu załatwienia jakiejś sprawy, czy to krótkiej wyprawy, na przykład do lekarza, czy to długiej podróży. W każdym przypadku powinna najpierw omówić to z bhikkhuṇī. Jeśli wybiera się na spacer do lasu na terenie klasztoru, musi tylko wspomnieć o tym jednemu z mieszkańców – dla bezpieczeństwa, na wypadek, gdyby się zgubiła – i upewnić się, że nie koliduje to z zaplanowanym czasem pracy lub jej innymi obowiązkami.

Planując dłuższą nieobecność, zawsze należy skonsultować się ze starszą bhikkhuṇī. Pomaga to utrzymywać przejrzyste relacje ze wspólnotą; należy też podać powody nieobecności oraz poinformować, dokąd się udajemy. Wyrazem szacunku dla społeczności jest również zatroszczenie się o harmonijne przekazania komuś swoich obowiązków oraz obszarów odpowiedzialności na czas swojej nieobecności. Taka wrażliwość i szacunek dla potrzeb całej wspólnoty umacnia w nas hojność serca, jednocześnie ustanawiając właściwą relację z Saṅghą.

Przed opuszczeniem klasztoru na noc należy właściwie pożegnać się ze starszą bhikkhuṇī – wykonując trzy pokłony. W przypadku dłuższych nieobecności, zwyczajowo prosi się o przebaczenie i ofiarowuje tacę ze świecami, kadzidłem i kwiatami. Nie chodzi tu o pustą formalność – to może być dobry czas, aby uwolnić się od trudnych uczuć, które być może nosiło się w sobie, oraz wyrazić swoją wdzięczność.

IV.2 POSTAWA SŁUŻBY

Postawa służby i zaangażowania pomaga w rozwijaniu świadomości grupowej, która z kolei wspiera zarówno harmonię we wspólnocie, jak i indywidualny postęp w świętym życiu. Staje się to widoczne na większą lub mniejszą skalę poprzez zakres i sposób uczestnictwa w życiu monastycznym. Konieczne może być świadome postanowienie i decyzja o podjęciu dodatkowego wysiłku, na przykład poprzez regularne uczestnictwo w pūjach i gotowość do włączenia się w pracę.

Duch dobrostanu we wspólnocie w dużym stopniu zależy również od poczucia odpowiedzialności każdej osoby: odpowiedzialności za podtrzymywanie standardów moralnych i hierarchicznych konwencji naszego monastycznego stylu życia, ale też za przedmioty i zasoby należące do społeczności, o które

należy dbać i używać ich z rozwagą. Życie we wspólnocie oznacza zrównoważone i umiejętne wykorzystywanie własnej energii również na inne sposoby, takie jak zachowywanie ciszy w odpowiednich momentach, recytowanie z głębi serca podczas błogosławienia posiłków i innych zgromadzeń, zgłaszanie się na ochotnika do pomocy, gdy jest taka potrzeba, a także odpoczywanie we właściwym czasie; proszenie o pozwolenie zgodnie z konwencjami przestrzegany w Sañdze oraz czynienie siebie łatwym do szkolenia.

V. ZACHOWANIE

VI. SKROMNOŚĆ I OPANOWANIE

Sposób, w jaki wchodzimy w interakcje we wspólnocie, może nieść się daleko oraz mieć wpływ na wszystkich obecnych. We wspólnocie duchowej dążymy do rozwijania większej wrażliwości, wzajemnego szacunku i otwartości poprzez umiejętne zachowanie i stosowanie właściwych konwencji odnośnie do postawy ciała oraz mowy. Dla własnego dobra anagārikā powinna dokładać wszelkich starań, aby zachowywać się w sposób łagodny i opanowany. Uważność i spokojne życie doprowadzą do tego w naturalny sposób, ale są zagadnienia, które warto już na początku poddać refleksji.

Anagārikā powinna:

- powstrzymywać się od krzyczenia. Bardziej umiejętnie jest podejście bliżej, aby z kimś porozmawiać, niż wołanie z oddali, zwłaszcza w budynku lub pomieszczeniu, gdzie inni rozmawiają. To pozwala nam zastanowić się nad impulsami stojącymi za mową;
- nie chodzić, głośno się śmiejąc, rycząc czy rechocząc – znajome sposoby wyrażania radosnej żywiołowości poza klasztorem. Nie chodzi o zakaz radości, ale raczej o refleksję nad sposobem, w jaki uwalniamy jej energię, szczególnie gdy prowadzi to do nieostrożnego, nieumiarkowanego lub głupiego zachowania u siebie i innych;
- ubierać się skromnie, właściwie osłaniając ramiona oraz ręce, do miejsca tuż ponad łokciami, a także nogi – poniżej kolan; nosić szaty tak, aby nie prześwitywały; nie leżeć w miejscach publicznych i nie chodzić w samej bieliźnie, szczególnie poza swoimi kwaterami mieszkalnymi. Należy unikać nagości w obecności jakiegokolwiek innej osoby, w tym anagāriki, bhikkhunī czy sāmaṇerī – nawet jeśli jest to własny pokój.

Te zasady mogą początkowo wydawać się dziwaczne lub drobiazgowo, ale są one użytecznymi narzędziami, aby oczyścić wszystko, co jest nieharmonijne i toporne w naszym świeckim uwarunkowaniu.

V.2 POKŁONY I SZACUNEK

Pierwsze, co robimy, gdy wejdziemy do klasztoru, to wykonujemy pokłony przed głównym posągami Buddy. Jeśli spotykamy inną anagārikę, zwłaszcza starszą, pozdrawiamy ją, składając dłonie w geście añjali (zwłaszcza kiedy wracamy do klasztoru po dłuższej nieobecności).

Pełen pokłon wykonujemy trzykrotnie – jeden dla Buddy, jeden dla Dhammy i jeden dla Saṅghi. Jeśli odwiedzamy inny klasztor lub zatrzymujemy się w nim, nawet na krótko, albo powracamy do klasztoru po tym, jak nie byliśmy w nim ostatniej nocy, możemy – w dogodnym dla starszej bhikkhuṇī terminie – formalnie okazać jej szacunek, wykonując trzy pełne pokłony.

Pokłony wyrażają postawę pełną szacunku, charakterystyczną dla życia monastycznego. Odzwierciedlają pokorę, dobrowolne poddanie swojego ego temu, co jest większe niż ego, i co symbolizuje duchowe aspiracje. Jeśli nie nauczymy się kłaniać dobrowolnie, ciałem, mową i umysłem, być może nie będziemy w stanie otworzyć się na to, co bezśmiertelne, ani porzucić nawarstwionych popędów i niechęci, które powodują cierpienie i utrzymują nas w niewiedzy.

Codziennie mamy wiele okazji, by wykonywać pokłony – kłaniamy się Potrójnemu Klejnotowi przy wchodzeniu i wychodzeniu z sali świątynnej, starszej bhikkhuṇī na początku i na końcu dnia, pokłony są też stałą częścią porannych i wieczornych medytacji. Członkowie Saṅghi kłaniają się według starszeństwa, podczas wyznawania przewinień, przy wchodzeniu lub wychodzeniu z własnej celi medytacyjnej albo kuźi, wieczorem, przed zaśnięciem, i rano, po przebudzeniu.

Instrukcja

- Uklęknij z prostymi plecami i złącz dłonie, z palcami skierowanymi w górę; czoło pochyl w kierunku dłoni, aż czoło i końce palców zetkną się;
- złączone dłonie przesun w dół; kiedy znajdą się na wysokości pępka, rozłącz dłonie, obracając je wnętrzem w dół i kierując nieco do przodu, rozsunięte na szerokość ramienia, tak aby położyć je na podłodze bezpośrednio przed kolanami;
- oprzyj łokcie na podłodze i jednocześnie zegnij tułów na tyle, żeby czoło dotknęło podłogi w małej przestrzeni pomiędzy dłońmi;
- wstań, łącząc dłonie na wysokości czoła.

- Powtórz trzy razy, kończąc trzeci pokłon pochyleniem czoła tak, aby zetknęło się z końcami palców złączonych dłoni.

W niektórych sytuacjach, jeśli nie jesteśmy pewni, możemy zapytać: „Czy właściwe jest się pokłonić?” – na przykład kiedy stoimy w błocie lub wręcz w kałuży, jesteśmy w ruchu ulicznym albo w tłumie. W takich przypadkach zwykle można powitać Saṅghę i pożegnać się z nią poprzez podniesienie złączonych dłoni – añjali. Gest añjali jest pełnym wdzięku wyrazem szacunku i poważania. Oprócz powitania i pożegnania, jest używany również podczas rozmowy z członkiem Saṅghi w formalnych okolicznościach. Służy jako narzędzie uważności, mogące pomóc ochronić przed zachowaniem lub słowami, które mogłyby być nieprzemyślane, nadmiernie swobodne lub zbyt poufale.

Samaṇa, osoba, która wyrzekła się świeckiego życia, wykonuje pozdrowienie w añjali innym samaṇom według starszeństwa, na przykład gdy podaje przedmiot komuś o dłuższym stażu, gdy młodszy zwraca się do starszych stażem, gdy witają się ze sobą, podczas recytacji i wykonując pokłony, a także kiedy otrzymują coś, co zostało ofiarowane, szczególnie od starszego członka Saṅghi. W pełni wyświęceni członkowie zakonu generalnie nie wykonują añjali osobom świeckim, chociaż to ograniczenie zostało złagodzone w niektórych wspólnotach.

Wizualnie gest añjali przekazuje nie tylko szacunek i pozdrowienie, ale także obecność uważności odnośnie do swoich działań, zdolność do zatrzymania się. W krajach azjatyckich nie jest rzadkością widok samaṇów trzymających dłonie złączone w añjali przez całą długość wykładu wygłaszanego przez ich nauczyciela lub wielkiego mistrza Dhammy. Na Zachodzie uważa się za wystarczające, kiedy słuchając mowy wykonuje się añjali podczas wprowadzenia oraz przy końcowym podsumowaniu; poza tym można trzymać ręce w dole. Również podczas spotkania – można co pewien czas składać dłonie w añjali, na przykład odnosząc się do kogoś o wyższej randze [szczególnie, kiedy słyszymy, że zwraca się bezpośrednio do nas – przyp. red.] lub kierując ten gest do wszystkich zgromadzonych, kiedy do nich mówimy.

W konwersacji formalnej añjali może oznaczać chęć zadania pytania (czyli jest swoistym odpowiednikiem podniesienia ręki, ale z pokorą i jednoczesnym wyrażeniem szacunku). Pytanie można wypowiedzieć wyłącznie w przypadku, gdy osoba wyższą rangą to zatwierdzi. Nie należy przerywać członkom Saṅghi, kiedy wygłaszają desanę (nauczają Dhammy) – nawet jeśli powiedzą coś złego – chyba że poproszą o pytania lub komentarze. Wszelkie wątpliwości

lub różnice zdań najlepiej jest omawiać podczas indywidualnych konsultacji. Należy również powstrzymać się od przerywania rozmów członków Saṅghi, chyba że chodzi o coś naglącego. Nie należy też odchodzić z grupy, do której zwraca się starszy członek Saṅghi, chyba że uzgodniliśmy to już wcześniej albo poprosiliśmy o pozwolenie. Jeśli zaś musieliśmy nagle odejść, żeby zająć się czymś pilnym, to należy to później wyjaśnić.

Anagārikā powinna dawać pierwszeństwo członkom Saṅghi – na przykład podczas przechodzenia przez drzwi lub gdy zbliżają się jednocześnie do jakiegoś miejsca. Powinna także uważać, aby nie stawać na ich miejscach w sali świątynnej, nie chodzić przed nimi ani w żaden inny sposób nie stawiać się fizycznie wyżej – chyba że musi siedzieć na krześle ze względów zdrowotnych. Jeśli musi przejść przed siedzącą bhikkhuṇī lub sāmaṇerī (albo odwiedzającym bhikkhu lub sāmaṇera), powinna lekko się pochylić, szczególnie jeśli rozmawiają lub zwracają się do kogoś. To bardzo proste, ale ma ten skutek, że niweluje wrażenie, jakie mogłoby wywołać nagłe pojawienie się anagāriki w pełnym biegu, zwłaszcza w trakcie mowy Dhammy.

Należy również zachować pełną szacunku odległość wobec członków Saṅghi, którzy siedzą – tak, aby nie stać nad nimi, ale raczej znaleźć się na podobnym poziomie, szczególnie jeśli chce się z nimi porozmawiać. Z szacunku do reguł bhikkhuṇī anagārikā nie powinna też siadać na ławie, na której siedzi bhikkhuṇī, chyba że zostanie zaproszona. Baczna uważność pomoże jej również uniknąć dotknięcia (a nawet muśnięcia) szaty odwiedzających męskich mnichów oraz ubrania świeckich gości płci męskiej, nawet w ciasnych czy wąskich przestrzeniach, takich jak kuchnia albo korytarz.

Pozycja naszego ciała odzwierciedla naszą postawę wobec Saṅghi. W krajach buddyjskich uważa się za brak szacunku dotykanie czyjejś głowy, a także kierowanie stóp w stronę członka Saṅghi lub posągu Buddy. Słuchając desany, recytując paritty lub błogosławieństwa, albo siedząc z samaṇami w okolicznościach formalnych, można przyjąć pozycję „grzeczną” (phāph pheiyb) [zob. sekcja I.2].

VI. PRAKTYKA Z ZAKRESU JAŁMUŻNY, JEDZENIA I POSIŁKU

Ceremonia ofiarowywania jałmużny umożliwia świeckim członkom wspólnoty podarowanie jedzenia Saṅdze. Ofiarowanie jałmużny Saṅdze przez świeckich i codzienne przyjmowanie ofiar żywności przez Saṅghę jest sednem ustanowionej przez Buddhę współzależności społeczności monastycznej oraz świeckiej.

Anagāriki nie są jeszcze żebrzącymi o jałmużnę, ale uczą się jedzenia w sposób praktykowany przez bhikkhūṇī i sāmaṇerī. Polega on na przyjmowaniu tego, co jest ofiarowane, i jedzeniu jednego głównego posiłku dnia: jedzeniu go z miski, z wdzięcznością i w sposób zrównoważony. Recytowanie błogostwieństw przed posiłkiem jest sposobem wyrażenia wdzięczności. Sama czynność jedzenia również utrzymywana jest w duchu wdzięczności i realizowana jako medytacja, podczas której kontempluje się pokarm z jałmużny jako jeden z czterech rekvizytów świętego życia.

Gdy klasztor znajduje się w oddaleniu od terenów gęściej zaludnionych, piṇḍapātę często realizuje się wewnątrz budynku. Jeśli w danym dniu nie ma osób świeckich składających dāṇę, zarządca kuchni lub anagārikā oferuje posiłek rezydującej Saṅdze. Po tym, jak każdy członek Saṅghi przyjął ofiarowane pożywienie, również anagārikā może nałożyć sobie jedzenie – uważnie i delikatnie.

Zgodnie z tradycją, zanim uda się po jedzenie do miejsca, gdzie jest serwowane, wykonuje trzy pokłony, wyrażając swój szacunek przed głównym posągiem Buddy, jak również przed rezydującą Saṅghą. Następnie, z miską w ręku, podchodzi do miejsca serwowania, gdzie obowiązuje kolejność odpowiadająca starszeństwu ordynacji. Powinna trenować się, aby z jedzenia, które zostało ofiarowane, brać tylko tyle, ile rzeczywiście potrzebuje, a także starać się nakładać jedzenie bez zbytniego wahania, odwlekania i rozglądania się, co jeszcze jest dostępne.

Kluczem jest uważność – chodzi o to, by nie pobłażać własnym przywiązaniom, wybierając tylko ulubione dania i unikając wszystkiego, czego się nie lubi, ale raczej przyjmować każde ofiarowane jedzenie z wdzięcznością, w zrównoważony sposób. Ważne jest, aby wziąć wystarczająco dużo, a jednocześnie nie ulegać nawykowej chciwości lub zakorzenionym przekonaniom. Nie należy też zmieniać zdania – kiedy się już po coś sięgnie, to powinno się

umieścić to w swojej misce, a nie odkładać do głównego naczynia do serwowania. Poruszać należy się w stałym tempie, z szacunku dla tych, którzy są z tyłu, jednocześnie dbając o to, by się nie spieszyć ani nie tłoczyć na tych, których ma się przed sobą.

Wracając na swoje miejsce, anagārikā ponownie kłania się Buddzie, po czym siada, wykorzystując czas między otrzymaniem posiłku a jedzeniem na wyciszenie umysłu i zatrzymanie. Powinna nauczyć się tekstów błogosławieństw i recytować je wraz z Saṅghą, ponieważ jest to sposób samaṇów na wyrażenie wdzięczności świeckim za ich ofiary. Po zakończeniu recytacji anagārikā wciąż nie je, a nadal czeka – również akt jedzenia rozpoczyna się zgodnie ze starszeństwem. Posiłek spożywany jest w milczeniu.

Całe to ćwiczenie jest doskonałą okazją do kontemplacji głodu, ekscytacji i chciwości. Można również wykorzystać tę sytuację, aby dostrzec coś więcej; coś, co przesłonięte jest przez te nietrwałe uwarunkowania, zamiast pielęgnować swoje pragnienia i swoją niechęć, lub uskarżać się na ilość albo jakość tego, co jest ofiarowane. Kontemplując wygląd jedzenia, można zauważać, że jest ono ofiarowane z życzliwości i pragnienia świeckich, aby wspierać czyjąś praktykę; można też poddawać refleksji to, co stanie się z nawet najbardziej apetycznym jedzeniem, kiedy już znajdzie się w ciele człowieka. To pomaga ugruntować filozofię jedzenia z mądrością, przecinając nawykową gratyfikację zmysłową, która przytwarza nas do pożądania.

Zalecenia, które pomagają utrzymać uważność podczas posiłku [Reguły Sekhiya, zob. sekcja XII.1.2]:

- nabieranie na łyżkę porcji o wielkości jednego kęsa;
- jedzenie cicho, bez mlaskania lub siorbania;
- jedzenie w milczeniu;
- powstrzymanie się od oblizywania palców;
- zwracanie uwagi na zawartość własnej miski – bez zerkania, co mają inni;
- jedzenie bez łapczywości, bez napychania ust jedzeniem;
- powstrzymanie się od rozgrzebywania jedzenia i dbanie o to, by nie rozrzucać go dookoła;
- rezygnacja z wyskrobywania miski oraz grzebania w misce łyżką, aby koniecznie odnaleźć ostatnie ziarenko ryżu.

Inną wskazówką związaną z jedzeniem jest niespożywanie niczego „w biegu”, niezależnie od tego, czy jest to pokarm, czy dozwolone lekarstwo, czy napój. Zamiast tego, należy zatrzymać się, i – jeśli to możliwe – usiąść. Intencjonalna pauza tworzy sposobność uważnego skupienia się na obiekcie i procesie jego spożywania, zamiast pozostawiania w rozproszeniu wskutek jednoczesnego trwania innych działań.

Proces jedzenia jest jednym z nielicznych obszarów zmysłowości w życiu samany. Naturalne więc jest, że czas posiłku może wiązać się z szeregiem stymulacji sensorycznych, prowadząc czasem do raptownego pogrążenia się w nieuwadze, zazdrości, poczuciu winy i niestrawności. Wymienione zalecenia i proponowane refleksje są dobrymi narzędziami do pracy. Stopniowo – i z uważnością – dowiadujemy się, ile potrzebuje ciało, jednocześnie obserwując, ile pragnie umysł.

Po posiłku kłaniamy się Buddzie i, zachowując milczenie, przechodzimy do sprzątanía sali świątynnej – co obejmuje porządkowanie przedmiotów wspólnych z równą troską, co własnych. Każda anagārikā powinna dbać o swoją miskę oraz łyżkę, myć i osuszać je właściwie oraz odkładać na przypisane miejsce. Powinna również nauczyć się, jak umiejętnie czyścić, dbać i przechowywać miskę żebraczą bhikkhuṇī lub sāmaṇerī, aby mogła zaoferować odpowiednie wsparcie w przypadku, gdy któraś z nich musi nauczać, spotkać się ze świeckimi lub zająć się innymi obowiązkami bezpośrednio po posiłku.

Przygotowując miskę żebraczą do głównego posiłku, wyjmij ją z materiałowego pokrowca, wypłucz ją odrobiną ciepłej wody i umieść na stojaku z pokrywką na górze. Tym sposobem usuwasz kurz, owady, które mogły się zabłąkać do środka, a także ewentualne pozostałości posiłku z poprzedniego dnia (zgodnie z dwiema regułami bhikkhuṇī: nie przechowywać jedzenia przez noc oraz nie jeść pożywienia, które nie zostało ofiarowane tego ranka).

Obok miski żebraczej umieść ściereczkę na kolana oraz łyżkę; rozłóż materiał do siedzenia samany na jej macie z „otwartą krawędzią” skierowaną do przodu [zob. sekcja XII.3].

VII. INNE OBSZARY PRAKTYKI

VII.1 PRACA

Uczestnictwo w życiu wspólnoty rozciąga się nie tylko na medytacje, recytacje oraz pūje, ale także na odgrywanie aktywnej roli w działaniach klasztoru, pracach konserwacyjnych i projektach społecznościowych. Jesteśmy powierniczkami i opiekunkami naszego klasztoru, a nie jego właścicielkami – takie nastawienie jest pomocne i warto o tym pamiętać.

Gdy widzi się coś, co trzeba zrobić lub czym należy się zająć, dobrze jest przejąć inicjatywę i po prostu samej się za to zabrać – na przykład wymienić przepełniony worek w odkurzaczu, wyrzucić zapomniane śmieci, dokonać drobnych napraw (takich jak dokręcenie śruby lub sklejenie podartej książki) albo posprzątać miejsce, które zostało przeoczone. Można również poinformować odpowiednią osobę o tym, co się zaobserwowało.

Anagāriki, wraz ze świeckimi gośćmi, stanowią główne filary wsparcia klasztoru, szczególnie w przygotowywaniu posiłków i ofiarowywaniu ich. Większość swojego czasu pracy spędzą w kuchni, ale jest też sezonowa praca na zewnątrz: oczyszczanie ścieżek, latem z liści i gałązek, a ze śniegu zimą, ogrodnictwo, podlewanie itp. Wewnątrz też jest czym się zająć: sprzątanie głównej sali klasztoru, sprzątanie łazienek, dbanie o podłogi oraz okna, bieżące naprawy oraz prace specjalne, które pojawiają się od czasu do czasu.

Codzienne obowiązki anagāriki mogą zawierać:

- wywiązanie się z porannego zobowiązania (zwykle jest to posprzątanie określonego obszaru);
- przygotowanie śniadania i posiłku głównego;
- organizacja głównego posiłku, np. ustawienie dzbanków z wodą i spluwaczek;
- przygotowywanie misek żebraczych i akcesoriów należących do bhikkhuṇī i sāmaṇerī – w tym mycie, przykrywanie ich i ustawianie we właściwym miejscu [Dbanie o miskę żebraczą, zob. sekcja IX.2];
- zmywanie i porządkowanie kuchni po śniadaniu i posiłku głównym;
- rozkładanie poduszek medytacyjnych na codzienne pūje, a następnie wynoszenie ich;

- oferowanie dozwolonych napojów wzmacniających oraz lekarstw (jeśli są potrzebne, późnym popołudniem);
- obsługiwanie klasztornych pieniędzy, gdy jest to wymagane;
- prowadzenie samochodu i załatwianie niezbędnych spraw w mieście.

VII.2 NOSZENIE SZAT

Wygląd anagāriki stanowi dobre odzwierciedlenie zarówno jej własnej praktyki, jak i praktyki całej wspólnoty Dhammy, do której należy. Symbol samany w szatach jako jednego z niebiańskich posłańców jest wzmocniony, gdy szaty są ułożone starannie i utrzymywane w czystości. To może być całkiem niezłą praktyką uważności, szczególnie w przypadku białych szat anagāriki, w tym sarongu, koszuli i szaty pavian – zmodyfikowanej wersji szaty mniszki.

Wszystkie akcesoria, z których korzysta się we wnętrzach, używane przez anagārikę w okolicznościach formalnych, są białe. W sytuacjach nieformalnych oraz do pracy – szczególnie na świeżym powietrzu – na terenie klasztoru, a także wyjeżdżając poza ów teren na zakupy, może używać brązowego lub szarego sarongu oraz okrycia wierzchniego w jednolitym, ciemnym kolorze: kamizelki, płaszcza albo kurtki. Ubrania i akcesoria powinny być proste, zwyczajne, skromne i nieobcisłe; unikamy modnego wyglądu i luksusowych tkanin, takich jak aksamit czy jedwab, aby zminimalizować zainteresowanie swoim wyglądem fizycznym. Zgodnie z siódmym wskazaniem (powstrzymywania się od używania ozdób), zamiast nosić zegarek na nadgarstku, anagārikā może przypiąć go do paska.

Biały sarong i koszula powinny być noszone z szatą pavian na spotkaniach formalnych wspólnoty, podczas codziennej ceremonii jałmużny, przy ordynacjach, na ceremoniach błogosławieństw, przy towarzyszeniu nauczającej bhikkhuṇī, podczas uczestniczenia w dānach i innych wydarzeniach w różnych miejscach. W czasie posiłków anagārikā używa białej ściereczki na kolana i materiału do siedzenia, aby chronić szaty. Jej materiał do siedzenia jest używany przy wszystkich formalnych okazjach. Przed wyjściem poza teren klasztoru mądrze jest skonsultować się z bhikkhuṇī lub sāmaṇerī, której się towarzyszy, odnośnie do odpowiedniego ubioru.

Anagārikā powinna nosić coś pod sarongiem. Jeśli są to rajstopy lub rajtuzy, powinny być krótsze niż rąbek sarongu, aby nie były widoczne, lub powinny być przykryte skarpetkami. Anagārikā powinna zawsze nosić koszulę (kañcukę) wewnątrz klasztoru, zwłaszcza kiedy obecni są goście, oraz poza klasztorem, nawet jeśli jest sama. Wyłącznie w swoim pokoju albo kuźi, oraz wewnątrz prywatnych kwater mniszek, dopuszczalne jest noszenie swetra lub podkoszulki z długim rękawem. Dobrze jest mieć jedną lub dwie dodatkowe koszule (kañcuki) do pracy.

Kiedy jest chłodno, w okolicznościach formalnych anagārikā może nosić – dodatkowo, na swoich szatach – biały koc lub biały szal. W okolicznościach nieformalnych, pozostając na terenie klasztoru, anagārikā może zakładać szare lub utrzymane w ciemnym kolorze kurtki przeciwdeszczowe lub puchowe, wełniane czapki, swetry, rękawiczki, skarpetki i bieliznę, na przykład rajstopy, rajtuzy i podkoszulki. Podczas pracy może też używać szarego swetra lub kurtki zewnętrznej na szatach. Nie musi nosić szaty pavian w obszarach leśnych ani podczas prowadzenia samochodu lub robienia zakupów. Buty, od sandałów po kozaki, są używane stosownie do strefy klimatycznej i pory roku. Wygodne w codziennym użytku są proste, wsuwane buty w jednolitym, ciemnym kolorze.

VIII. DBANIE O REKWIZYTY

Dbłość o nasze rekwizyty – czyli przedmioty niezbędne – jest podstawowym elementem szkolenia. Pomaga rozwijać cierpliwość oraz wdzięczność za wszystko, co z życzliwością ofiarowują ludzie pragnący wspierać życie monastyczne. Z kolei wdzięczność za to hojne wsparcie uczy nas obserwować rzeczy z niedyskryminującą uwagą, a nie poprzez pryzmat osobistych upodobań czy skłonności. W ten sam sposób rozwijamy postawę przyjmowania odpowiedzialności za nasze rekwizyty, co przeciwdziała skłonności do traktowania ich jako czegoś oczywistego lub jedynie jako środka do osiągnięcia celu.

W tym rozdziale przyjrzymy się trosce o schronienie – czyli nasze miejsce zakwaterowania – i inne niezbędne przedmioty. Dbanie o szatę i miskę zebraczą są omówione dalej [Obowiązki wobec Saṅghi, zob. sekcja IX]. Całościowy proces kształcenia się we właściwym użytkowaniu naszych rekwizytów, komunikowania się, postępowania i oczyszczania umysłu jest wzmacniany przez wszechobecną postawę troski i szacunku. Poddajemy refleksji również to, że w świecie materialnym nic nigdy nie jest kompletne czy „doskonałe”. Wszystko to anicca i dukkha. Doskonałość możemy odnaleźć wyłącznie w świecie duchowym; w specyfice bycia z daną chwilą lub reagowania na daną chwilę, a więc w jakości naszej mowy, działania oraz myśli – ale nie w ich (materialnym) rezultacie.

VIII.1 MIEJSCE PRZEBYWANIA

Dbanie o naszą przestrzeń życiową jest ważne. Jak czuje się umysł w zabałaganionym pokoju z porozrzucanymi przedmiotami, albo nawet w pokoju czystym i schludnym, ale wypełnionym gadżetami i drobiazgami, które go nieustannie stymulują? Czy czujesz, jakim obciążeniem jest posiadanie mnóstwa rzeczy, które wikłają cię w troszczenie się o nie i przywołują wspomnienia? Ten sposób obserwacji pomaga nam zauważyć, jak oddziałuje na nas bałagan lub zagrzenie, a także dostrzec, jak utrzymanie prostego i schludnego pokoju może oczyścić umysł oraz przynieść poczucie spokoju i opanowania.

Miejsce przebywania powinno być postrzegane jako schronienie na jedną noc, nie jako stała czy osobista własność. Takie podejście różni się znacznie od typowego, świeckiego stylu życia, w którym mieszkanie stanowi często przedłużenie osobowości człowieka, jest pełne wspomnień i urządzone zgodnie z jego osobistym gustem. Idealem byłoby, gdyby nasze kwatery, niezależnie od tego, jak skromne są i proste, traktowane były nie jako sypialnia, ale jako świątynia i przestrzeń zarówno do praktyki, jak i odpoczynku. Wybierz odpowiednie miejsce, aby postawić tam wizerunek Buddy albo zdjęcie nauczyciela, do którego czujesz głęboki szacunek.

Należy dążyć do posiadania niewielu rzeczy, mieć ich jednak wystarczająco dużo, żeby nie marznąć, oraz by zapewnić sobie codzienne wsparcie monastycznego stylu życia. Gromadzenie dozwolonych napojów, lekarstw czy innych rek wizytów do przyjmowania po południu w naszych kwaterach jest odradzane, a żywność powinna być przechowywana w kuchennej spiżarni, ustanowionej przez Saṅghę.

Dobrze jest zachować standard ciszy w kwaterach – szczególnie po wieczornej medytacji i do śniadania następnego dnia. Gdy trzeba coś powiedzieć, anagārikā powinna robić to cicho, czy to w swoim pokoju, czy w obszarach wspólnych, aby uniknąć przeszkadzania innym, którzy mogą medytować, studiować lub odpoczywać. Uważność przy delikatnym zamykaniu i otwieraniu drzwi oraz łagodność podczas wędrówek po korytarzach – to również praktyka wyważonej troski wobec życia społeczności.

Gdziekolwiek anagārikā przebywa, dobrze jest starać się poprawić stan tego pokoju lub przestrzeni przed przeprowadzką do innego pokoju lub opuszczeniem klasztoru. Czy to we własnym pokoju, czy w obszarach wspólnych, takich jak kuchnia, sala świątynna lub łazienka, gdy widzi coś, co trzeba zrobić, może to służyć jako okazja do użycia własnej inicjatywy i zajęcia się tym, jeśli to możliwe.

VIII.2 INNE REKWIZYTY

Cokolwiek Saṅgha otrzymała do użytku w klasztorze, od pościeli po narzędzia oraz sprzęt, zostało ofiarowane w dobrej wierze i powinno być używane zgodnie z przeznaczeniem, z uwagą i szacunkiem. Te ofiary zostały złożone wspólnocie jako całości, a nie jakiejkolwiek pojedynczej osobie.

Wizerunki Buddy w sali świątynnej są specjalnym rodzajem „własności”, którą należy traktować z szacunkiem. Nigdy nie kierujemy w ich stronę stóp. Należy o tym pamiętać podczas czyszczenia oraz jakiegokolwiek innego dotykania wizerunku Buddy. Nie należy chwycić posągów za szyję ani za głowę i nigdy nie czyścić ich mopem lub kuchenną miotłą; zamiast tego podnosimy je ostrożnie, od dołu, obiema rękami trzymanymi pod podstawą, stawiamy w czystej przestrzeni i nie bezpośrednio na podłodze, ale na tkaninie – myjemy i polerujemy miękkim suknem.

Książki przekazujące Dhammę należy traktować z takim samym szacunkiem, jaki odczuwamy względem ich inspirującej zawartości. Mając to na uwadze, powinno się umieszczać je na pewnej wysokości (w szczególności – nie kłaść na podłodze), z dala od ubrań i rzeczy osobistych; nie powinny być pozostawiane tam, gdzie mogą zamoknąć lub ulec uszkodzeniu. Unikaj używania książki Dhammy do podpierania czegoś. Nie stawiaj na niej filiżanki do herbaty.

Chcąc zatroszczyć się umiejętnie o wszelkie wyposażenie, narzędzia i przybory, dobrze jest upewnić się, że są one właściwie czyszczone i konserwowane, a także odkładane na miejsce, kiedy nie są już w użyciu. Anagāriki, które prowadzą klasztorny pojazd, powinny dbać o to, żeby był czysty, serwisowany i gotowy do natychmiastowego użycia. Jeśli to możliwe, upewnij się, że jest zatankowany wystarczająco, by można się było nim wybrać w kolejną podróż.

Zazwyczaj oczekuje się, że anagārikā będzie mieć własne ubrania, oraz że zwróci pieniądze za znaczki pocztowe czy rozmowy telefoniczne, ureguluje indywidualne koszty transportu i zapłaci za wszelkie niestandardowe lekarstwa lub artykuły toaletowe. Może jednak korzystać z ubrań, obuwia, pościeli i środków higienicznych, które są udostępniane przez Saṅghę. Zazwyczaj przechowuje się je we wspólnym magazynie, dzięki czemu możemy ewidencjonować nasze zasoby oraz zauważać, co rzeczywiście jest potrzebne.

Jeśli anagārikā potrzebuje lekarstw lub innych przedmiotów z magazynów klasztornych, właściwe jest wspomnieć o tym odpowiedzialnej za nie bhikkhuṇī. Kiedy wypożycza się koce, narzędzia lub inne wyposażenie, prostą praktyką uważności będzie zwrócenie ich w dobrym stanie, a jeśli są uszkodzone – poinformowanie o tym bhikkhuṇī, do której obowiązków należy zajmowanie się wspólną własnością.

To zaskakujące, jak łatwo jest czegoś nie oddać! Aby temu zaradzić, proponujemy pewną prostą praktykę, sprawdzającą się szczególnie w przypadku narzędzi lub specjalistycznych urządzeń, które zostały wypożyczone,

aby wykonać określone zadanie: można je zwrócić na koniec dnia pracy, niezależnie od tego, czy praca jest zakończona, czy nie. Kolejnym dobrym zwyczajem jest odkładanie wszystkiego, czego używaniem nie jesteśmy już zainteresowane, na właściwe miejsce, na przykład kubków i talerzy – do kuchni, igły i nici – do pudełka z przyborami do szycia, i tak dalej, zamiast upychać to w pierwszej lepszej wspólnej szafce czy kredensie.

Anagārikā zwykle może korzystać z popularnych leków i przyborów toaletowych dostępnych we wspólnym magazynie, chyba że czegoś zaczyna brakować. Jeśli anagārikā potrzebuje szczególnego wsparcia, powinna omówić to z bhikkhunī odpowiedzialną za jej szkolenie, aby sprawdzić, czy wspólnota mogłaby w tej sytuacji jakoś pomóc. Na przykład, jeśli anagārikā pragnie wybrać się gdzieś nieopodal, czasami może się okazać, że ktoś ze świeckich wspierających, kto właśnie wyjeżdża z klasztoru, jedzie w tym kierunku i może ją podwieźć.

IX. OBOWIĄZKI WOBEC SAṄGHI

Saṅgha jest duchowym schronieniem. Przyjęcie schronienia w Saṅdze działa w obie strony: nasza praktyka uważności, troski i receptywności wzmacnia społeczność, a społeczność z kolei podtrzymuje nas w praktyce. Duża część szkolenia anagāriki polega na służeniu wspólnocie oraz opiece waniu się innymi, starszymi stażem, z troską i szacunkiem.

Istnieje wiele ścieżek służenia i zapewniania wsparcia, które utrzymane są w duchu dāny. Kiedy inna samaṇa ma dużo pracy, można jej zaproponować, że zrobi się dla niej pranie, posprząta jej pokój albo kući, czy zorganizuje transport na mowę Dhammy. Anagārikā prawdopodobnie będzie miała okazję zadbać o szczególne potrzeby Saṅghi, takie jak dozwolone napoje, lekarstwa czy inne rekwiizyty do przyjmowania po południu, dlatego ważne jest, aby znała bardzo dokładnie szczegółowe wymagania obowiązującej ich Vinayi.

Samaṇowie rzadko proszą o cokolwiek, dlatego uważność na ich potrzeby leży po stronie anagāriki. Na przykład, kiedy bhikkhuṇī przyjmuje gości po posiłku, anagārikā powinna upewnić się, że jej miska i inne rekwiizyty są odłożone na właściwe miejsce, a także zaproponować jej coś do picia. Odpowiednio sformułowane pytanie będzie brzmiało: „Ayyā, czy mogę podać ci filiżankę herbaty?”, i tej właśnie formy należy używać, zamiast nadmiernie poufałego „Czy chcesz filiżankę herbaty?”. Nie chodzi wyłącznie o to, że takie podejście jest bardziej uprzejme: istotne jest też to, że usunięcie słowa „chcieć” pozwala uniknąć sytuacji, która niejako wymuszałaby na bhikkhuṇī, aby określiła (i wyraziła) swoje upodobania. Pokazuje to również gotowość do wsparcia i służby – jedną z korzyści relacji opartej na szacunku.

IX.1 PRZYGOTOWYWANIE I OFIAROWYWANIE JEDZENIA, NAPOJÓW ORAZ LEKARSTW

Istnieje kilka sposobów ofiarowania jedzenia wspólnocie monastycznej: świeccy wspierający mogą to zrobić podczas wędrówki mnichów po jałmużnę, świeccy mogą też przynieść posiłek bezpośrednio do klasztoru lub dostarczyć artykuły spożywcze, które następnie są wykorzystywane w kuchni przez anagāriki, zarządców, świeckich gości lub sāmaṇerī. Tak więc głównym

obowiązkiem anagāriki jest gotowanie oraz kupowanie lekarstw, gdy jest to konieczne. W ten sposób pomaga zrealizować duchowe przymierze pomiędzy Saṅghą a społecznością świecką.

Bhikkhuṇī i sāmaṇerī praktykują akceptację tego, co jest dane: bez dyskusowania, uskarżania się czy domagania się czegokolwiek – z wyjątkiem sytuacji, kiedy są chore. Poddają kontemplacji upodobania oraz awersje, wiodąc życie w całkowitej zależności. Anagārikā powinna to przemyśleć i unikać angażowania członka Saṅghi w dyskusje o smaku i jakości pożywienia, chyba że sama jest chora lub nie otrzymała wystarczająco dużo jedzenia.

Anagārikā powinna upewnić się, że ofiarowane dary są zgodne z Vinayą, oraz że uwzględnione zostały ewentualne indywidualne ograniczenia dietetyczne lub medyczne. Kluczowy jest sposób, w jaki jedzenie jest ofiarowywane, a nie natura tego jedzenia. Poza wodą bhikkhuṇī nie może włożyć do ust niczego, co nie zostało właściwie ofiarowane, włącznie z pastą do zębów i aspiryną. Oznacza to, że osoba świecka lub anagārikā powinna podejść do bhikkhuṇī na odległość nie większą niż wyciągniętej ręki (hatthapāsa) i umieścić ofiarę bezpośrednio w jej dłoniach, w jej misce żebraczej lub filiżance.

Świt to czas bezpośrednio przed wschodem słońca, kiedy niebo jest wystarczająco jasne, aby zobaczyć linie (np. „linię życia”) na własnej dłoni, odsuniętej na odległość wyciągniętej ręki. Anagārikā nie powinna ofiarowywać jedzenia bhikkhuṇī lub sāmaṇerī po południu lub przed świtem, ponieważ byłoby to sprzeczne z ich szkoleniem. Dla bhikkhuṇī nawet dotknięcie żywności przed świtem lub po południu stanowi wykroczenie. Anagārikā powinna więc zadbać o to, żeby bhikkhuṇī nie miały przypadkowego kontaktu z jedzeniem, na przykład znajdującym się w leżących dookoła torbach, które ktoś zostawił, albo w nieoznakowanych pakunkach czy paczkach z prezentami, które wysłali krewni lub przyjaciele.

Anagārikā powinna również nie dopuścić do ofiarowywania potraw zawierających mięso zabronionych gatunków, między innymi koni, psów i węży, ani mięso dowolnego zwierzęcia, które byłoby zabite specjalnie dla Saṅghi. Zabronione jest również mięso surowe oraz surowe ryby. Przy serwowaniu owoców, nasion, kiełkującego grochu lub kiełków lucerny, jeśli istnieje ryzyko, że bhikkhuṇī mogłaby zjeść ziarenko albo pestkę, trzeba je wcześniej symbolicznie „zdezaktywować”, czyli pozbawić możliwości wzrostu, np. krojąc je lub uszkadzając w inny sposób; dopiero wtedy stają się dozwolone.

Jeśli anagārikā nie zainicjuje uszkodzenia kawałka owocu, który jest zaofiarowany, bhikkhuṇī powinna powiedzieć „Kapiyaṃ karohi” – „Uczyń to dozwolonym”. Należy wówczas ułożyć owoce tak, aby wszystkie się dotykały, po czym, używając ostrego noża lub widelca, przeciąć kawałek albo nadziać jeden widelcem, mówiąc „Kapiyaṃ Ayye” („Jest dozwolone, Ayyā”), co oznaczać będzie, że wszystkie produkty w półmisku są dozwolone. W niektórych wspólnotach każdy kawałek musi być pocięty. Narzędziem destrukcji może być też płomień – dlatego dozwolone są gotowane lub suszone owoce, i nie trzeba już ich wtedy dodatkowo kroić ani „uszkadzać” w żaden inny sposób.

Wszelkie obiekty sklasyfikowane jako „yāvākālika” (pālijskie słowo oznaczające „przed południem”) mogą być przyjmowane między świtem a południem tego samego dnia. Po południu, czyli między południem a świtem następnego dnia, Buddha zezwolił na pewne dozwolone lekarstwa i „toniki wzmacniające”, takie jak:

„Yāmakālika” – sok owocowy, poprzedzony w celu całkowitego usunięcia miąższu, z wyjątkiem soku z któregośkolwiek z dziewięciu „wielkich owoców”: palmy, kokosa, chlebowca różnolistnego (*Artocarpus heterophyllus*), chlebowca właściwego (*Artocarpus altilis*), tykwy butelkowej, białej tykwy, melona, arbuza oraz dyni. Sok, właściwie ofiarowany, może być przechowywany i używany tylko do świtu następnego dnia.

„Sattāhakālika” – obejmuje to cukier, miód, masło, oleje roślinne i margarynę, ser (w niektórych społecznościach), syrop klonowy, melasę, czyste cukierki bez dodanych owoców ani orzechów oraz jednorodną gorzką czekoladę (bez składników mlecznych). Każda z tych dozwolonych substancji może być przechowywana i używana przez bhikkhuṇī przez siedem dni od momentu ofiarowania; przed siódmym świtem bhikkhuṇī musi się jej wyrzec.

„Yāvajīvika” – dozwolone dożywotnio. Po ofiarowaniu, bhikkhuṇī może używać następujących przedmiotów przez całe życie: herbata, kawa, kakao, miso (zrobione z soi, nie z ryżu), sól, pieprz, zioła, przyprawy i witaminy, oraz lekarstwa, takie jak aspiryna.

Ta ostatnia kategoria („yāvajīvika”) obejmuje także pastę do zębów, ale nie mieści się już w niej np. kawa zbożowa, słodowe napoje mleczne ani żaden inny element należący do pozostałych dwóch kategorii. Aby lepiej to zrozumieć, rozważmy cukierniczkę – cukier to „sattāhakālika”. Załóżmy, że właśnie użyliśmy łyżki, aby wymieszać napój mleczny („yāvākālika”, czyli przedpołudniowe). Jeśli teraz włożymy tę łyżkę do cukierniczki, to cukier

również stanie się „yāvakālīka”, tak jak mleko. W takim przypadku powinien być wyraźnie oznaczony (jako produkt przedpołudniowy) lub przechowywany oddzielnie, tak aby nie był odtąd używany po południu.

W praktyce procedury te wymagają wnikliwej uważności. Wymagana precyzja sprzyja skłonności do korzystania z jedzenia i picia z umiarem, z klarowną świadomością tego, co się robi, a także z wdzięcznością. Dokonawszy ofiarowania bhikkhuṇī, anagārikā może wycofać się na pełną szacunku odległość.

IX.2 DBANIE O MISKĘ ŻEBRACZA

Miska żebracza jest symbolem żebraczego życia samāny. Dlatego należy traktować ją w szczególny sposób, a nie jak pierwszą lepszą miskę do jedzenia czy garnek. Dawniej miski żebracze były wykonane z kruchej gliny lub żelaza, które mogło być podatne na rdzę i korodować. Chociaż współczesna miska jest zazwyczaj wykonana z trwałej stali nierdzewnej, to nadal przestrzegamy tradycyjnych zasad skrupulatnej opieki nad nią, co wpisuje się w trening uważności.

Gdy bhikkhuṇī wraca z wyprawy po jałmużnę, anagārikā może pomóc przygotować jej miskę do posiłku i zanieść do kuchni wszystko, co zostało ofiarowane podczas piṇḍapāty. Anagārikā powinna znać właściwy sposób noszenia miski – to znaczy albo z paskiem założonym na szyję, albo z paskiem złożonym i trzymanym w mocnym chwycie, w obu przypadkach pozostawiając miskę w jej pokrowcu. Następnie należy zdjąć z niej pokrowiec, ewentualnie przetrzeć i umieścić na stojaku, rozpoczynając przygotowania do posiłku.

Zgodnie ze zwyczajem po posiłku to anagārikā myje miskę żebraczą starszej bhikkhuṇī, chyba że poproszono o to inną mniszkę. Również gdy inna bhikkhuṇī po posiłku rozmawia z gośćmi, właściwe jest, aby anagārikā zaproponowała, że zatroszczy się o jej miskę.

Miska żebracza nie może nigdy być uderzona niczym twardym, takim jak kran lub metalowy przedmiot, znajdujący się wewnątrz niej. Nie wolno upuścić jej ani przewrócić. Zawsze noś ją w taki sposób, aby ją chronić, szczególnie podczas przechodzenia przez drzwi. Nigdy nie dźwigaj zbyt dużej ilości innych przedmiotów, kiedy niesiesz miskę – lepiej przejść się kilka razy niż z trudem utrzymywać równowagę, trzymając kilka misek w jednej ręce, jednocześnie spluwaczki w drugiej, a do tego dzbanek do nalewania wody pod pachą!

Miskę należy uchwycić za krawędź kciukiem, jednocześnie trzymając stojak pozostałymi czterema palcami. Nigdy nie otwieraj drzwi ręką, w której jest miska. Pokrywkę noś pod pachą, aby zostawić jedną rękę wolną do otwierania drzwi. Nigdy nie kładź samej miski na twardej powierzchni. Umieść ją na stojaku lub postaw odwróconą na ręczniku, ale zawsze dalej niż na odległość przedramienia od drzwi lub krawędzi półki czy stołu, z którego mogłaby spaść.

Istnieje również właściwy sposób mycia miski. Najpierw opróżnij ją z pozostałości jedzenia, ręcznie lub płuczac wodą. Resztki przełóż do wiaderka, kompostownika lub do innego wyznaczonego miejsca, zamiast niedbale rozrzucać je na trawie lub pod żywopłotem. Usuwanie części jedzenia ręką jest bardziej wydajne i mniej ryzykowne niż używanie łyżki, która mogłaby porysować miskę. Z tego też powodu noże i metalowe łyżki można przenosić wewnątrz miski tylko wtedy, gdy są bardzo dokładnie owinięte.

Wypłucz miskę gorącą wodą z odrobiną mydła lub łagodnego detergentu. Nie należy używać agresywnych środków chemicznych, proszku do szorowania ani środków czyszczących zawierających amoniak lub inny żrący składnik, ponieważ mogą one doprowadzić do skażenia miski żebaczaj. Powtórz proces mycia.

Podczas suszenia miski należy kucnąć lub usiąść, aby mieć pewność, że miska nie wyslizgnie się z rąk. Można ją również (na kilka minut) umieścić na słońcu, albo – w zimnym klimacie – blisko pieca, tak aby całkowicie wyschła. Przechowuj łyżkę w jej uchwycie lub, wraz z innymi akcesoriami, po owinięciu ich ściereczką – wewnątrz miski, a następnie odłóż miskę i stojak na ich wyznaczone miejsce.

Miska powinna być przechowywana w taki sposób, żeby uniemożliwić uderzenie jej drzwiami albo kopnięcie. Używając pokrowca miski, złóż pasek naramienny i umieść go na górze pokrywy miski, aby nie zwisał – bo wtedy mógłby być zahaczony czyjąś stopą. Ustaw pokrywkę tak, aby powietrze mogło swobodnie krążyć, dzięki czemu miska zachowa świeżość na następny dzień.

IX.3 DBANIE O SZATY BHIKKHUṆĪ

Bhikkhuṇī i sāmaṇerī zazwyczaj same dbają o swoje szaty, ale jeśli anagārikā zaoferuje bhikkhuṇī pranie szat lub zostanie o to poproszona, powinna traktować je z troską i szacunkiem. Używaj delikatnego detergentu i zimnej wody. Pamiętaj, że zgodnie z kodeksem dyscypliny samaṇów mniszka musi mieć swoje pięć szat o świcie. Jeśli nie wyschną na czas, koniecznie ją poinformuj, aby mogła uniknąć popełnienia wykroczenia.

Tak wielka pieczołowitość w obchodzeniu się z przedmiotami może wydawać się dziwna we wspólnocie, która stara się poznać nietrwałość i dąży do nieposiadania, ale w rzeczywistości to właśnie wierność idei żebractwa leży u podstaw naszych pieczołowitych starań o utrzymanie w dobrym stanie naszych rekwizytów oraz urządzeń. To trening nie tylko w uważnym postępowaniu, ale również w nieuznawaniu niczego za pewnik.

Przyzwyczajeni do wygody i obfitości, ludzie Zachodu rzadko muszą stawić czoła niedogodnościom oraz niedoborom, jest to więc dla nich okazja, aby stać się świadomymi obszarów osobistej odpowiedzialności, a także do bycia uważnymi podczas noszenia, prania, naprawiania, przechowywania i dbania o rekwizyty. Zamiast pielęgnować postawę przywiązania do własności, jest szansa na refleksję oraz wdzięczność za to wszystko, co ze szczerego serca podarowano Saṅdze (materiał na szaty dla bhikkhuṇī i sāmaṇerī jest zazwyczaj ofiarowany jako dāna przed ordynacją, a także podczas ceremonii Kathina, na koniec Vassa, odosobnienia pory deszczowej).

Nietrwałość – właśnie dzięki temu, jak niewiele się posiada – może być doświadczana bardzo dosłownie i bezpośrednio, na przykład poprzez uważną obserwację, jak puszysta biel swetra ulega przemianie w zgrzebną szarość. Troska o nasze własne rekwizyty, jak i o te należące do innych, jest drogą uczenia się mądrego obchodzenia z tym, co przemijające.

IX.4 TOWARZYSZENIE BHIKKHUṆĪ POZA KLASZTOREM

W ramach udzielania nauk, podczas dłuższych wizyt lub dāny poza klasztorem, główną powinnością Saṅghi jest recytowanie błogosławieństw, głoszenie Dhammy, dawanie wskazań i ogólnie podnoszenie na duchu oraz umacnianie świeckich w ich praktyce. Anagārikā będzie wielokrotnie towarzyszyć

bhikkhuṇī poza klasztorem (często jako kierowca), na przykład podczas ofiarowania posiłku lub działalności dydaktycznej. W obu przypadkach może też pełnić funkcję sprawnej asystentki, zajmując się praktycznymi aspektami wydarzenia.

Jeszcze przed wyruszeniem może zaproponować, że skontaktuje się z gospodarzem, aby potwierdzić szczegóły organizacji podróży i oczekiwany czas przybycia, uzyskać niezbędne informacje o harmonogramie, poprosić o wskazówki i zadbać o to, żeby mieć trochę pieniędzy. Powinna skonsultować się z bhikkhuṇī, aby mieć pewność co do właściwego czasu i sposobu podróży.

Podczas dāny poza klasztorem najlepiej pozostawić prowadzenie rozmów z innymi bhikkhuṇī, chyba że zostanie się bezpośrednio zagadniętą. Po przybyciu, anagārikā może sprawdzić wraz z nią rozmieszczenie miejsc siedzących. Może się też zdarzyć, że anagārikā będzie musiała objaśnić podstawowe konwencje monastyczne lub przedstawić zagadnienia praktyczne, takie jak właściwy sposób zaproszenia Saṅghi lub dokonania ofiarowania.

Anagārikā może też pomóc gospodarzowi w przygotowaniu wszelkich niezbędnych akcesoriów, na przykład wody pitnej, serwetek, pojemników na odpadki itp. Najlepszą dla niej wskazówką będzie w tej sytuacji utrzymanie równowagi, bo istotne są wszystkie te elementy: dbałość o protokół Saṅghi, zatroszczenie się o ofiarę gospodarza, a jednocześnie stała świadomość, że naszym celem jest dawać przykład prostoty potrzeb.

Kiedy anagārikā towarzyszy bhikkhuṇī podczas udzielania nauk lub dłuższego pobytu poza klasztorem, może zaproponować, że będzie nosić jej miskę oraz dbać o tę miskę we właściwy sposób przez całą podróż [Dbanie o miskę żebraczą, zob. sekcja IX.2].

Podczas wizyty, anagārikā towarzysząca bhikkhuṇī lub sāmaṇerī powinna wziąć odpowiedzialność za zajęcie się wszelkimi rekwizytami lub artykułami spożywczymi, które są im ofiarowane jako dāna, o ile ofiary nie są jałmużną włożoną bezpośrednio do ich misek żebraczych. Zwykle oznacza to po prostu, że anagārikā zanosi je do klasztoru. Jeśli darowizna ofiarowana jest w gotówce lub czeku, anagārikā powinna ją przyjąć w imieniu członka Saṅghi i odpowiednio się nią zająć.

IX.5 SPECJALNE OBOWIĄZKI WOBEC CHORYCH

Gdy członkini Saṅghi lub anagārikā nie uczestniczy w porannej medytacji, to ma obowiązek dać znać, że jest chora. Potem ktoś sprawdza, jak chora się czuje; następnie powiadamia się starszą bhikkhuṇī oraz informuje ją na bieżąco o stanie chorej. Jeśli anagārikā zostanie poproszona o opiekę nad samaṇā, powinna upewnić się, że jedzenie jest przyniesione w odpowiednim czasie, tak aby można je było zjeść przed południem. Gdyby okazało się, że potrzebne jest coś szczególnego, anagārikā komunikuje to starszej bhikkhuṇī.

Dobrą praktyką podczas opieki nad chorą jest pomoc w utrzymaniu jej pokoju w czystości i jasności, oraz przy praniu ubrania, o ile jest to potrzebne. Towarzystwo chorej, podczas którego zachowujesz spokój i praktykujesz uważność, jest lekarstwem Dhammy. Warto też mieć świadomość, jak wpływa na osoby chore jaskrawe światło, nagłe ruchy, zgiełk oraz słowa pełne ekscytacji.

Dobrze jest nie obciążać pacjentek różnorodnymi przypuszczeniami i opiniami, dotyczącymi objawów oraz sposobu leczenia, nawet jeśli nasze intencje są jak najlepsze; może im to tylko przysporzyć więcej cierpienia, podczas gdy często to one same intuicyjnie wiedzą, co jest dla nich najlepsze.

X. OBOWIĄZKI WOBEC ŚWIECKICH ODWIEDZAJĄCYCH ORAZ GOŚCI

Anagāriki są nie tylko kucharkami, ogrodnikami, kierowcami, zaopatrzeniowcami i przyzwoitkami – odgrywają też istotną rolę w relacjach Saṅghi ze wspólnotą świecką. Anagārikā działa jako pośrednik, udzielając świeckim wskazówek oraz przekazując im wiedzę z zakresu formuły i dyscypliny monastycznej, obrzędów religijnych i rytuałów, a także tworząc okazje do kontaktu ze starszymi członkami Saṅghi.

X.1 WITANIE ODWIEDZAJĄCYCH

Gdy przybywa gość, anagārikā może ciepło go pozdrowić i stosownie szybko poinformować członka Saṅghi. Podczas przywitania nowo przybyłej osoby, która zostaje na noc, może zająć się jej natychmiastowymi potrzebami – pytając, czy chce skorzystać z toalety, wskazując, gdzie może usiąść, oraz proponując filiżankę herbaty lub szklankę wody, jeśli gość przybywa z daleka. Poświęcenie czasu na niespieszne i przyjazne powitanie jest tak samo ważne, jak każda inna praca, w którą mogłaby być zaangażowana.

Odpowiednie jest podejście pełne ciepła i życzliwości, a pogłębiona wrażliwość i uważność pomogą ocenić, w jakim stopniu ktoś jest obeznany z kulturą monastyczną oraz ilu wskazówek – jeśli w ogóle – może potrzebować. Jednocześnie anagārikā powinna być świadoma skłonności do nadmiernej przyjaźliwości i powstrzymać się od szukania kontaktu lub okazji do zbyt swobodnej rozmowy. Chociaż taka bliskość może wydawać się przesympatyczna, to nie sprzyja ona uważności – ani u anagāriki, ani u osoby świeckiej. W rzeczywistości najcenniejszym darem anagāriki jest spokojna refleksja oraz uosabianie wzorca służby i poświęcenia Naukom oraz Saṅdze.

X.2 DORADZANIE W KWESTII FORMY

Podczas swojego pobytu świeccy odwiedzający są częścią społeczności. Ważne jest, aby dać im przestrzeń – do nauki poprzez obserwację i do popełniania błędów, a także wspierać ich we wtapianiu się w codzienne życie. Dla wielu osób świeckich pierwsze zetknięcie z formułą monastyczną może być nieco onieśmielające. Może pojawić się niepokój oraz obawy, że czegoś się nie rozumie lub popełnia jakiś błąd. Na początku ważniejsze więc jest, żeby ich uspokoić, niż by naciskać na kwestie etykiety.

Mogą się również zdarzyć sytuacje, gdy ze względu na naturę danej osoby nieodpowiednie byłoby naleganie na zachowanie formy – takie jak napominanie, by nie siedzieć na krześle, podczas gdy starsza bhikkhuṇī siedzi na podłodze, lub nietaktowne sugerowanie lokalnej osobistości, by nie kierowała stóp w stronę posągu Buddy.

Pomocne wskazówki mogą dotyczyć zdejmowania obuwia przed wejściem do sali świątynnej lub wskazywania miejsc, gdzie można usiąść; mogą także zawierać omówienie odpowiedniego sposobu zwracania się do członków Saṅghi. Może się też zdarzyć, że anagārikā będzie musiała wyjaśnić świeckiemu mężczyźnie, że jakikolwiek kontakt fizyczny z bhikkhuṇī lub sāmaṇerī jest niedozwolony, oraz że bhikkhuṇī nie może rozmawiać z nim zbyt długo o Dhammie, o ile nie są w obecności innej kobiety.

X.3 DORADZANIE W KWESTII DĀNY

Ofiarowywanie i przyjmowanie dāny jest sercem obustronnej relacji między wspólnotą świecką i monastyczną. Anagāriki, które pracują w kuchni i mieszkają wraz z Saṅghą, mogą umiejętnie udzielać wskazówek świeckim, którzy chcą ofiarować dānę, ale nie są pewni, jakiego rodzaju ofiary byłyby odpowiednie. Jeżeli zostanie zapytana, anagārikā powinna odpowiedzieć starannie i w przemyślany sposób, w duchu wdzięczności i troskliwości.

Można tu użyć klasztornej listy dāny jako punktu odniesienia, sugerując wybór podstawowych przedmiotów, które są łatwe do kupienia w małych lub dużych ilościach, bez określania preferowanej marki mydła lub jakości jedzenia (takiej jak „organiczne”). Nie jest praktyką żebraczą bycie wybrednym

co do tego, jakie ofiary są potrzebne. Zgodnie z duchem reguły bhikkhūṇī, nie przyjmuje się zaproszenia na jałmużnę, jeśli osoba świecka określa rodzaj jedzenia, które zamierza ofiarować.

W przypadku bardziej szczegółowej pavāraṇy, kiedy prosi się bhikkhūṇī o informacje, jakie akcesoria byłyby przydatne, wskazana jest zręczność i delikatność, aby ustalić, co miała na myśli osoba, która chce coś podarować. Na przykład, kiedy mówią: „Jeśli potrzebujesz jakiegoś sprzętu do kuchni, daj mi znać” – warto byłoby się dowiedzieć, czy mają na myśli łąpatkę, patelnię czy może robota kuchennego. Dobrze jest również wyjaśnić, jak długo oferta obowiązuje.

Jeśli dyplomatyczne sondowanie nie wyjaśnia ich intencji, najlepiej zasugerować coś małego, takiego jak nóż kuchenny lub tuzin łyżeczek, do realizacji w ciągu kilku tygodni – albo dać temu spokój. W każdym razie, takie propozycje, chyba że wyraźnie zaznaczono inaczej, powinny być zrealizowane najdalej w cztery miesiące od dnia ich złożenia. Gdy ktoś wyraża chęć złożenia ofiary, dobrze jest poinformować go o ograniczeniach związanych ze wskazaniami lub, jeśli to istotne, o problemach zdrowotnych poszczególnych członków Saṅghi – oraz podać przykład rozwiązań, które mogą być użyteczne.

Gdy świeccy przynoszą artykuły spożywcze, które będą użyte, by przygotować posiłek dla Saṅghi, anagārikā może pomóc im zapoznać się z kuchnią i jej funkcjonowaniem, a także z prawidłową procedurą ofiarowania. Dobrze jest ustalić, jakiego rodzaju ceremonii – jeśli w ogóle – chcieliby, albo, co może być lepsze, przedstawić ich starszej bhikkhūṇī i pozwolić jej być ich przewodnikiem.

X.4 TWORZENIE OKAZJI DO SPOTKANIA Z SAṄGHĄ

W małej vihārze, choć może być względnie łatwo porozmawiać z członkami Saṅghi, nowo przybyli czasami odczuwają nieśmiałość lub nie mają pewności, w jaki sposób do nich podejść lub się odezwać. Anagārikā może zapytać, czy są zainteresowani rozmową ze starszą bhikkhūṇī, w szczególności gdy mają pytania o Dhammę, i zachęcić ich do tego.

Gdy odwiedzający wyraża zainteresowanie oprowadzeniem po klasztorze, anagārikā powinna się tego podjąć lub znaleźć członka wspólnoty, który może pomóc.

XI. POSTAWIENIE STOPY NA ŚCIEŻCE

Te wytyczne nie obejmują w pełni szerokiego spektrum zaleceń oraz zasad treningowych, które tworzą strukturę życia monastycznego. Dlatego anagāriki są zachęcane do czytania Vinayi bhikkhūṇī i rozważania, w jaki sposób nauki Buddy są wplecione i odzwierciedlają się w regułach zakonnych, które On ustanowił.

W tych pionierskich dniach rozwijania Saṅghi na Zachodzie formuła anagāriki nadal jest redefiniowana i udoskonalana. Ta ewolucja wynika naturalnie z integracji doświadczeń zdobytych podczas prób przywrócenia do życia starożytnej, monastycznej tradycji theravādy i przystosowania jej do realiów życia kobiet na Zachodzie.

Po przeczytaniu i dokładnym poznaniu reguł, standardów oraz wskazań, dopiero przez praktyczne wejście w życie monastyczne naprawdę poznajemy je z własnego doświadczenia. Możemy wówczas bezpośrednio doświadczyć błogosławieństwa oddania się tej drodze, bogactwa tego, co wydaje się najzwyklejsze, i bezcennego towarzystwa dobrych duchowych przyjaciół. A kiedy już potrafimy odnosić się do tego wszystkiego – bez względu na to, czy jest to mile widziane, czy niewygodne – ze spokojem, ciekawością i otwartym sercem, wtedy naprawdę stawiamy stopę na ścieżce do Wyzwolenia.

Wszystkie zjawiska mają swój korzeń w dążeniu, wszystkie zjawiska przychodzą na świat w nakierowaniu umysłu, wszystkie zjawiska mają swoje powstanie w zetknięciu, wszystkie zjawiska spotykają się w odczuciach, wszystkie zjawiska mają swoje przewodnictwo w skupieniu, wszystkie zjawiska mają swoje kierownictwo w uważności, wszystkie zjawiska mają swój nadzór w mądrości, wszystkie zjawiska mają swój rdzeń w wyzwoleniu, wszystkie zjawiska mają swoje zwieńczenie w Beśśmiertelności, wszystkie zjawiska mają swój cel w Nieuwiązaniu.

Mūlakasutta (AN.10.058 – Mowa o tym, co z korzenia)

XII. ZAŁĄCZNIKI

XII.1 REGUŁY SEKHIYA

Wiele z tych reguł jest łagodzonych w przypadku choroby, ale nie musi to być poważna choroba. Na przykład osoby starsze mogą siedzieć na krześle podczas słuchania desany.

1. Będę zakładać dolną szatę
równomiernie dookoła – to jest reguła
treningowa, która powinna być
wypełniona.

Parimaṇḍalaṃ nivāsessāmīti sikkhā
karaṇīyā.

2. Będę zakładać górną szatę
równomiernie dookoła – to jest reguła
treningowa, która powinna być
wypełniona.

Parimaṇḍalaṃ pārupissāmīti sikkhā
karaṇīyā.

3. Będę chodzić wśród domostw
odpowiednio okryta – to jest reguła
treningowa, która powinna być
wypełniona.

Suppaṭicchanno antaraghare
gamiṣṣāmīti sikkhā karaṇīyā.

4. Będę siadać wśród domostw
odpowiednio okryta – to jest reguła
treningowa, która powinna być
wypełniona.

Suppaṭicchanno antaraghare
niṣīdissāmīti sikkhā karaṇīyā.

5. Będę chodzić wśród domostw
z właściwą powściągliwością – to jest
reguła treningowa, która powinna
być wypełniona.

Susaṃvuto antaraghare gamiṣṣāmīti
sikkhā karaṇīyā.

6. Będę siadać wśród domostw z właściwą powściągliwością – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Susaṃvuto antaraghare nisīdissāmīti sikkhā karaṇīyā.
7. Będę chodzić wśród domostw ze spuszczoneymi oczyma – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Okkhittacakkhu antaraghare gamissāmīti sikkhā karaṇīyā.
8. Będę siadać wśród domostw ze spuszczoneymi oczyma – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Okkhittacakkhu antaraghare nisīdissāmīti sikkhā karaṇīyā.
9. Nie będę chodzić wśród domostw z podwiniętymi szatami – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na ukkhittakāya antaraghare gamissāmīti sikkhā karaṇīyā.
10. Nie będę siadać wśród domostw z podwiniętymi szatami – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na ukkhittakāya antaraghare nisīdissāmīti sikkhā karaṇīyā.
11. Nie będę chodzić wśród domostw z głośnym śmiechem – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na ujjagghikāya antaraghare gamissāmīti sikkhā karaṇīyā.
12. Nie będę siadać wśród domostw z głośnym śmiechem – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na ujjagghikāya antaraghare nisīdissāmīti sikkhā karaṇīyā.

13. Będę chodzić wśród domostw bez większego hałasu – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Appasaddo antaraghare gamissāmīti sikkhā karaṇīyā.
14. Będę siadać wśród domostw bez większego hałasu – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Appasaddo antaraghare nisīdissāmīti sikkhā karaṇīyā.
15. Nie będę chodzić wśród domostw z kołyszącym się ciałem – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na kāyappacālakaṃ antaraghare gamissāmīti sikkhā karaṇīyā.
16. Nie będę siadać wśród domostw z kołyszącym się ciałem – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na kāyappacālakaṃ antaraghare nisīdissāmīti sikkhā karaṇīyā.
17. Nie będę chodzić wśród domostw z kołyszącymi się ramionami – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na bāhuppacālakaṃ antaraghare gamissāmīti sikkhā karaṇīyā.
18. Nie będę siadać wśród domostw z kołyszącymi się ramionami – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na bāhuppacālakaṃ antaraghare nisīdissāmīti sikkhā karaṇīyā.
19. Nie będę chodzić wśród domostw z kołyszącą się głową – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na sīsappacālakaṃ antaraghare gamissāmīti sikkhā karaṇīyā.

20. Nie będą siadać wśród domostw z kołyszącą się głową – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na sīsappacālakāṃ antaraghare nisīdissāmīti sikkhā karaṇīyā.
21. Nie będą chodzić wśród domostw z rękami na biodrach – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na khambhakato antaraghare gamissāmīti sikkhā karaṇīyā.
22. Nie będą siadać wśród domostw z rękami na biodrach – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na khambhakato antaraghare nisīdissāmīti sikkhā karaṇīyā.
23. Nie będą chodzić wśród domostw z okrytą głową – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na oгуṇṭhito antaraghare gamissāmīti sikkhā karaṇīyā.
24. Nie będą siadać wśród domostw z okrytą głową – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na oгуṇṭhito antaraghare nisīdissāmīti sikkhā karaṇīyā.
25. Nie będą chodzić wśród domostw na kuckach – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na ukkuṭṭikāya antaraghare gamissāmīti sikkhā karaṇīyā.
26. Nie będą siadać wśród domostw, obejmując kolana – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na pallatthikāya antaraghare nisīdissāmīti sikkhā karaṇīyā.

27. Będę przyjmować jałmużnę z wdzięcznością – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Sakkaccaṃ piṇḍapātaṃ paṭiggahessāmīti sikkhā karaṇīyā.
28. Będę przyjmować jałmużnę, zwracając uwagę na miskę – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Pattasaññī piṇḍapātaṃ paṭiggahessāmīti sikkhā karaṇīyā.
29. Będę przyjmować jałmużnę z odpowiednią ilością sosu [zupy] – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Samasūpakaṃ piṇḍapātaṃ paṭiggahessāmīti sikkhā karaṇīyā.
30. Będę przyjmować jałmużnę do poziomu krawędzi [miski] – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Samatittikaṃ piṇḍapātaṃ paṭiggahessāmīti sikkhā karaṇīyā.
31. Będę spożywać jałmużnę z wdzięcznością – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Sakkaccaṃ piṇḍapātaṃ bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.
32. Będę spożywać jałmużnę, zwracając uwagę na miskę – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Pattasaññī piṇḍapātaṃ bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.
33. Będę spożywać jałmużnę po kolei – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Sapadānaṃ piṇḍapātaṃ bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.

34. Będę spożywać jałmużnę z odpowiednią ilością sosu [zupy] – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Samasūpakam piṇḍapātaṃ bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.
35. Nie będę spożywać jałmużny, ugniótłszy ją w kopiec – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na thūpakato omadditvā piṇḍapātaṃ bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.
36. Nie będę przykrywać sosu [zupy] czy dodatków ryżem z chęci zdobycia więcej – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na sūpaṃ vā byañjanaṃ vā odanena paṭicchādessāmi bhiyyokamyataṃ upādāyāti sikkhā karaṇīyā.
37. Nie będę prosić dla siebie o sos [zupę] ani ryż i ich spożywać, o ile nie choruję – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na sūpaṃ vā odanaṃ vā agilāno attano atthāya viññāpetvā bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.
38. Nie będę zwracać uwagi na [to, co jest wewnątrz] miski u innych, szukając tam uchybienia – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na ujjhānasaññī paresaṃ pattaṃ olokessāmīti sikkhā karaṇīyā.
39. Nie będę formować zbyt wielkich kęsów – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Nātimahantaṃ kabaḷaṃ karissāmīti sikkhā karaṇīyā.
40. Będę formować okrągłe porcje [jedzenia] – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Parimaṇḍalaṃ ālopaṃ karissāmīti sikkhā karaṇīyā.

41. Nie będę otwierać ust, dopóki kęś nie został zbliżony [do nich] – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na anāhaṭṭe kabaḷe mukhadvāraṃ vivarissāmīti sikkhā karaṇīyā.
42. Nie będę wkładać całej dłoni do ust podczas jedzenia – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na bhuñjamānā sabbahatthaṃ mukhe pakkhipissāmīti sikkhā karaṇīyā.
43. Nie będę mówić z kęsem [jedzenia] w ustach – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na sakabaḷena mukhena byāharissāmīti sikkhā karaṇīyā.
44. Nie będę jeść, podrzucając kawałki [jedzenia do ust] – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na piṇḍukkhepakaṃ bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.
45. Nie będę jeść, odgryzając z kęsa [jedzenia] – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na kabaḷāvacchedakaṃ bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.
46. Nie będę jeść, napychając policzki – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na avagaṇḍakārakaṃ bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.
47. Nie będę jeść, strząsając [jedzenie] z ręki – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na hatthaniddhunakaṃ bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.
48. Nie będę jeść, rozsypując ziarna ryżu [pożywienie] – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na sitthāvakārakaṃ bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.

49. Nie będę jeść, wystawiając język – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na jivhānicchārakaṃ bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.
50. Nie będę jeść, mlaszcząc – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na capucapukārakaṃ bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.
51. Nie będę jeść, siorbiąc – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na surusurukārakaṃ bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.
52. Nie będę jeść, oblizując rękę – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na hatthanillehakaṃ bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.
53. Nie będę jeść, oblizując miskę – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na pattanillehakaṃ bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.
54. Nie będę jeść, oblizując wargi – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na oṭṭhanillehakaṃ bhuñjissāmīti sikkhā karaṇīyā.
55. Nie będę przyjmować naczyń z wodą do picia, używając ręki zabrudzonej jedzeniem – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na sāmisenā hatthena pāṇiyathālakaṃ paṭiggahessāmīti sikkhā karaṇīyā.
56. Nie będę wylewać wody po opłukaniu miski z resztek ryżu [jedzenia] wśród domstw – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na sasitthakaṃ pattadhovanāṃ antaraghare chaḍḍessāmīti sikkhā karaṇīyā.

57. Nie będę przedstawiać Dhammy osobie, która trzyma parasol w ręku, o ile nie choruje – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na chattapāṇissa agilānassa dhammaṃ desessāmīti sikkhā karaṇīyā.
58. Nie będę przedstawiać Dhammy osobie, która trzyma kij w ręku, o ile nie choruje – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na daṇḍapāṇissa agilānassa dhammaṃ desessāmīti sikkhā karaṇīyā.
59. Nie będę przedstawiać Dhammy osobie, która trzyma nóż w ręku, o ile nie choruje – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na satthapāṇissa agilānassa dhammaṃ desessāmīti sikkhā karaṇīyā.
60. Nie będę przedstawiać Dhammy osobie, która trzyma broń w ręku, o ile nie choruje – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na āvudhapāṇissa agilānassa dhammaṃ desessāmīti sikkhā karaṇīyā.
61. Nie będę przedstawiać Dhammy osobie, która nosi ciężkie [nieskórzane] obuwie, o ile nie choruje – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na pādukāruḥassa agilānassa dhammaṃ desessāmīti sikkhā karaṇīyā.
62. Nie będę przedstawiać Dhammy osobie, która nosi lekkie [skórzane] obuwie [sandaly], o ile nie choruje – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na upāhanāruḥassa agilānassa dhammaṃ desessāmīti sikkhā karaṇīyā.

63. Nie będę przedstawiać Dhammy osobie znajdującej się w pojeździe, o ile nie choruje – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na yānagatassa agilānassa dhammaṃ desessāmīti sikkhā karaṇīyā.
64. Nie będę przedstawiać Dhammy osobie znajdującej się na łożu, o ile nie choruje – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na sayanagatassa agilānassa dhammaṃ desessāmīti sikkhā karaṇīyā.
65. Nie będę przedstawiać Dhammy osobie siedzącej i obejmującej kolana, o ile nie choruje – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na pallatthikāya nisinnassa agilānassa dhammaṃ desessāmīti sikkhā karaṇīyā.
66. Nie będę przedstawiać Dhammy osobie spowitej nakryciem na głowie, o ile nie choruje – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na veṭṭhitasāsassa agilānassa dhammaṃ desessāmīti sikkhā karaṇīyā.
67. Nie będę przedstawiać Dhammy osobie z okrytą głową, o ile nie choruje – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na oḡuṇṭhitasāsassa agilānassa dhammaṃ desessāmīti sikkhā karaṇīyā.
68. Nie będę przedstawiać Dhammy, siedząc na ziemi, osobie siedzącej na siedzisku, o ile nie choruje – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na chamāyaṃ nisīditvā āsane nisinnassa agilānassa dhammaṃ desessāmīti sikkhā karaṇīyā.

69. Nie będę przedstawiać Dhammy, siedząc na niskim siedzisku, osobie siedzącej na wysokim siedzisku, o ile nie choruje – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na nīce āsane nisīditvā ucce āsane nisinnassa agilānassa dhammaṃ desessāmīti sikkhā karaṇīyā.
70. Nie będę przedstawiać Dhammy, stojąc, osobie siedzącej, o ile nie choruje – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na ṭhitā nisinnassa agilānassa dhammaṃ desessāmīti sikkhā karaṇīyā.
71. Nie będę przedstawiać Dhammy, idąc z tyłu, osobie idącej z przodu, o ile nie choruje – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na pacchato gacchantī purato gacchantassa agilānassa dhammaṃ desessāmīti sikkhā karaṇīyā.
72. Nie będę przedstawiać Dhammy, idąc poboczem drogi, osobie idącej drogą, o ile nie choruje – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na uppathena gacchantī pathena gacchantassa agilānassa dhammaṃ desessāmīti sikkhā karaṇīyā.
73. Nie będę na stojąco oddawać stolca ani moczu, o ile nie choruję – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na ṭhitā agilānā uccāraṃ vā passāvaṃ vā karissāmīti sikkhā karaṇīyā.
74. Nie będę na rośliny [uprawne] oddawać stolca, moczu ani plwać, o ile nie choruję – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na harite agilānā uccāraṃ vā passāvaṃ vā kheḷaṃ vā karissāmīti sikkhā karaṇīyā.
75. Nie będę do wody oddawać stolca, moczu ani plwać, o ile nie choruję – to jest reguła treningowa, która powinna być wypełniona.	Na udae agilānā uccāraṃ vā passāvaṃ vā kheḷaṃ vā karissāmīti sikkhā karaṇīyā.

XII.2 RECYTACJE W JĘZYKU PĀĪJSKIM

Recytacje są potężną techniką, dzięki której rodzi się właściwy wysilek oraz żarliwość serca, nieodzowne w naszej praktyce medytacyjnej. Są też doskonałym sposobem wspierania społeczności i budowania wrażliwości na jej potrzeby. Wiele recytacji w języku pāījskim przekazuje starożytne nauki, zaczerpnięte z oryginalnych sutt kanonu, zawiera wersety pochwalne i wyraża hołd dla Trzech Klejnotów.

Kiedy umysł jest skupiony na przekazie zawartym w słowach grupowych recytacji, a jednocześnie uważny wobec ich brzmienia oraz rytmu, stają się one inspiracją dla słuchających oraz wyrazem prawdziwego hołdu i uwielbienia dla Błogosławionego, Jego Nauk oraz Saṅghi Ariyów (Szlachetnych). Recytacje działają jako umiejętne środki, pomagając umysłowi przesunąć się ze światowych perspektyw ku czystości i czujności, które realnie przyczyniają się do Właściwej Uważności i Właściwego Skupienia – a także zachęcają nas do stanowczości w naszych dążeniach do świętego życia.

To właśnie dlatego recytacje są ogromnym wsparciem dla ludzi świeckich. Saṅgha wyraża w ten głęboki sposób swoją wdzięczność: ofiarowuje błogosławieństwa oraz wyrafinowane refleksje, dotyczące mądrego działania, wysławiania się i zapewniania środków utrzymania, a także naucza o szlachetnych owocach etycznego życia.

Zapamiętanie słów wielu recytacji wymaga czasu. Pierwszeństwo powinny mieć:

- prośba o wskazania oraz recytacja wskazań,
- prośba o *desanē*,
- recytacje poranne i wieczorne – po pāījsku i w języku lokalnym lub ojczystym,
- *anumodany*,
- *paritty*,
- recytacje pogrzebowe,
- trzy najważniejsze sutty:
 - Dhammacakkapavattana Sutta (Mowa o wprowadzeniu w ruch koła Dhammy – SN.56.011),
 - Anattalakkhaṇa Sutta (Mowa o cechach braku istoty – SN.22.059),
 - Ādittapariyāya Sutta (Mowa o tym, co stoi w ogniu – SN.35.028),
- recytacje okolicznościowe: rozpoczęcie Vassy i ceremonia Pavāraṇy na zakończenie Vassy.

Podczas porannych i wieczornych puji, praktyka obejmuje uważność oddechu i recytacje – dwa uzupełniające się i kluczowe przejawy życia monastycznego. Obserwować oddech to stać się spokojnym i osadzonym w centrum, recytować to czerpać energię z centrum, w którym wszyscy spotykamy się w hołdzie dla mądrości, prawdy i cnoty. Recytacje są również sposobem harmonizowania się z innymi, dlatego ważne jest, aby wsłuchać się w poziom dźwięku, tonację oraz rytm, nadane przez osobę prowadzącą – i za nimi podążać (zamiast gwałtownie podnosić głos, jakkolwiek żarliwie można by się z tym nie czuć).

Tradycyjnie w recytacjach używa się trzech tonów, choć w różnych wspólnotach można usłyszeć różne odmiany tonu głosu i jego modulacji. Jednak, gdy opanujemy podstawowy rytm i słowa, łatwo będzie nam dostosować się do tych niuansów.

Sugerowane jest, aby podczas recytacji oddychać z brzucha, używając jego mięśni do kontrolowania przepływu powietrza w taki sposób, aby dźwięk rezonował w klatce piersiowej. Skoncentruj się na samogłoskach, staraj się, aby były długie i czyste, oraz pamiętaj, że niewytrenowany głos zwykle samoistnie opada po pewnym czasie.

Rytm, harmonia i tonacja mogą być ważniejsze niż precyzyjna wymowa. Choć wiele można zaczerpnąć z refleksji nad znaczeniem tekstu recytacji, to również sama wyważona i harmonijna ekspresja dźwięku może podnieść na duchu i oczyścić – zarówno ciało, jak i umysł.

XII.2.1 WYMOWA W JĘZYKU PĀĪJSKIM - UWAGI

2.1.1 SAMOGŁOSKI (SARA) W JĘZYKU PĀĪJSKIM

Samogłoski w języku pāījskim to:

a, ā, i, ī, u, ū, e, o.

Występują dwie wersje wymowy: krótka (a, i, u) oraz długa (ā, ī, ū). Samogłoski (e, o) są zazwyczaj wymawiane jako długie, z wyjątkiem sytuacji, gdy występują przed podwójną spółgłoską, np.:

deva (długie „e”) – mettā (krótkie „e”),
loka (długie „o”) – phoṭṭhabbā (krótkie „o”).

W języku pālijskim, podobnie jak w innych językach indoaaryjskich, samogłoski krótkie i długie rozróżnia się wyłącznie na podstawie wydłużenia samego dźwięku samogłoski – nie ulega przy tym zmianie ani wysokość dźwięku, ani akcent czy inne szczegóły wymowy.

2.1.2 SPÓŁGŁOSKI (VYAÑJANA) W JĘZYKU PĀLIJSKIM

Spółgłoski pālijskie funkcjonują podobnie jak w innych językach.

Wśród spółgłosek można wyróżnić 5 grup 5-elementowych:

grupa ka – gardłowe: k, kh, g, gh, ṅ

grupa ca – podniebienne (miękkie): c, ch, j, jh, ṇ

grupa ṭa – podniebienne (cofnięte): ṭ, ṭh, ḍ, ḍh, ṇ

grupa ta – zębowe: t, th, d, dh, n

grupa pa – wargowe: p, ph, b, bh, m

(gdzie piąta w kolejności spółgłoska w każdej z tych grup jest nosowa – mówimy więc o nosowym ṅ, ṇ, ṇ, n, m)

oraz pozostałe:

podniebienne (miękkie) – y

podniebienne (cofnięte) – r

zębowe: l

zębowo-wargowe: v

zębne (ciche): s

przydechowe: h

podniebienne (cofnięte): ḷ

nosowe: ṁ

Spółgłoski „k”, „g”, „t”, „d”, „n”, „p”, „b”, „m”, „r”, „l”, „s”, „h” wymawia się tak samo jak w języku polskim.

Cofnięte spółgłoski „ṭ”, „ṭh”, „ḍ”, „ḍh”, „ṇ” należy wymawiać z czubkiem języka lekko cofniętym, nie dotykając zębów, lecz najwyższej części podniebienia twardego, tuż nad dziąslami.

Przy wymawianiu spółgłosek zębowych „t”, „th”, „d”, „dh”, „n” czubek języka dotyka górnych zębów.

Spółgłoskę „c” wymawia się jak polskie „ć/ci”, „j” jak polskie „dź/dzi”, „ñ” jak polskie „ń/ni” (głoski z dodatkowym „i”, jeśli po nich występuje samogłoska), „y” jak polskie „j”.

Spółgłoski „n” i „m” wymawia się podobnie do tylnojęzykowego „n” w wyrazie „ring” (gdzie „g” jest nieme).

Podwójne spółgłoski wymawia się jako jedną, robiąc krótką pauzę. Nie będzie to więc Bud-dha a raczej Bu...dha, podobnie jak w języku polskim można wymawiać jedno „k” z krótką pauzą w słowie „lekko” bądź jak „b” w słowie „hobby”.

Spółgłoskę „v” zasadniczo wymawia się jak polskie „w”, jednak czasem można usłyszeć zamiast tego dźwięk zbliżony do polskiego „ł”, np. wyraz „vata” czyta się raczej jak „łata” niż jak „wata”.

2.1.3 SPÓŁGŁOSKI PRZYDECHOWE – DWUZNAKI Z H

Następujące dwuliterowe, spółgłoskowe zlepki literowe zawierające na drugiej pozycji „h” – „kh”, „gh”, „th”, „dh”, „th”, „dh”, „ph”, „bh” – oznaczają pojedynczy, przydechowy, lekki dźwięk, różniący się od twardego, chropawego brzmienia pojedynczych spółgłosek. Są one traktowane jako jedna całość. Jednak inne połączenia z „h” – „lh”, „mh”, „ñh” i „vh” – oznaczają dwie odrębne spółgłoski.

Wszystkie spółgłoski przydechowe wymawia się ze słyszalnym wydechem po spółgłosce. Można ćwiczyć ich wymowę, mając przed ustami kartkę papieru, która podczas wymowy tych spółgłosek powinna się wyraźnie poruszać na skutek wydechu. Można też wzorować się na wymowie w języku angielskim: na przykład zlepek przydechowy „th” wymawiamy jak „t” w angielskim słowie tongue, a „ph” jak „p” w (również angielskim) słowie palate.

2.1.4 SYLABY DŁGIE I PÓLDŁGIE

Sylaby długie:

- zawierają samogłoski długie: ā, ī, ū, e, o,
lub
- lub kończą się na m,

lub

– kończą się spółgłoską, po której znajduje się kolejna spółgłoska, rozpoczynająca kolejną sylabę, np. mag-ga, hon-ti, Bud-dha.

Należy pamiętać, że dwuznaki „bh”, „dh” itp. liczą się jako pojedyncze spółgłoski, a więc poprawny podział słowa na sylaby nie może tych dwuznaków rozdzielać, np.:

słowo *amhākaṃ* podzielimy na sylaby jako *am-hā-kaṃ*;

ale *sadhamaṃ* – to będzie *sa-dha-maṃ* (podział *sad-ham-maṃ* byłby błędem, gdyż rozdzieliłby dwuznak „dh”).

Analogicznie jest w języku polskim, gdzie np. wyraz kopcenie podzielimy na sylaby kop-ce-nie, ale koszenie podzielimy na sylaby ko-sze-nie (a podział kos-ze-nie stanowiłby błąd, gdyż rozdzieliłby dwuznak (będący pojedynczą głoską) – „sz”), tak samo w przypadku słowa starcy (star-cy) vs starzy (sta-rzy; nie: star-zy) itp.

Sylaby półdługie kończą się samogłoskami krótkimi.

XII.2.2 NAJWAŻNIEJSZE RECYTACJE (W PĀLI)

Czasami prosi się anagārikę, aby asystowała bhikkhuṇī, kiedy ta wyjeżdża, aby nauczać, albo żeby reprezentowała wspólnotę monastyczną podczas odwiedzin gości. Anagārikā może przygotować się do takich okazji, ucząc się odpowiedzi recytacyjnych oraz samych recytacji wystarczająco dobrze, aby nadążać za osobą prowadzącą i recytować tonem, za którym świeccy mogą łatwo podążać.

2.2.1 PROSZENIE O DESANĀ I DZIEKOWANIE ZA NIĄ

Bhikkhuṇī nie mają zezwolenia na nauczanie Dhammy, gdy brakuje szacunku lub otwartości na nauki. Zatem umiejętność proszenia o Nauki w tradycyjny sposób świadczy o pragnieniu wysłuchania Dhammy. Przed recytowaniem prośby anagārikā kłania się i składa hołd Buddzie, a następnie recytuje wer-set będący oryginalną prośbą Brahmy Sahampatiego, skierowaną do Buddy bezpośrednio po Jego Przebudzeniu:

Brahmā ca lokādhīpatī sahampati,

Brahma Sahampati, władca świata,

katañjalī anadhivaraṃ ayācatha:

ze złożonymi dłońmi błagał wielokrotnie:

santīdha sattāpparajakkha jātikā.

Są tu istoty z jedynie niewielkim pyłem w oczach.

Desetu dhammaṃ anukampimaṃ pajaṃ.

Proszę, nauczaj Dhammy, ze współczucia dla nich.

Po kazaniu lub desanie, w przypadku braku innych bhikkhuṇī lub sāmaṇerī, anagārikā, która jest następna w kolejności, może wyrecytować następujące słowa jako wyraz wdzięczności:

Handamayaṃ ovāda dhamma kathāya sādukaraṃ dadāmasa.

Przekażmy teraz zasługi z dobrych czynów poprzez wykład o Dhammie i pouczenia.

Wszyscy obecni odpowiadają:

Sādhu sādhu sādhu anumodāmi.

Doprawdy dobrze powiedziane, jesteśmy wdzięczni.

2.2.2 PROSZENIE O RECYTACJE PARITTY

Czasami goście pragną, aby Saṅgha pomogła rozproszyć chorobę lub pobłogosławiła jakieś szczęśliwe wydarzenie, na przykład narodziny dziecka. Służą do tego recytacje błogosławieństwa i ochrony, znane jako paritty. Prośbę o nie wyraża się werselem:

Vipatti paṭibhāya sabba sampatti siddhiyā

Dla odparcia nieszczęścia i osiągnięcia wszelkiej pomyślności,

Sabba dukkha vināsāya parittaṃ brūtha maṅgalaṃ

Dla rozproszenia wszelkiego cierpienia, niech Czcigodni recytują ochronne błogosławieństwo.

Vipatti paṭibhāya sabba sampatti siddhiyā

Dla odparcia nieszczęścia i osiągnięcia wszelkiej pomyślności,

Sabba bhaya vināsāya parittaṃ brūtha maṅgalaṃ.

Dla rozproszenia wszelkiego strachu, niech Czcigodni recytują ochronne błogosławieństwo.

Vipatti paṭibhāya sabba sampatti siddhiyā

Dla odparcia nieszczęścia i osiągnięcia wszelkiej pomyślności,

Sabba roga vināsāya parittaṃ brūtha maṅgalaṃ.

Dla rozproszenia wszelkiej choroby, niech Czcigodni recytują ochronne błogosławieństwo.

2.2.3 FORMUŁY „WYCHODZENIA” Z VASSY

Przed wyjściem poza obszar Vassy i po powrocie recytuje się jedną z następujących formuł, we własnym języku albo w pāli:

1. Jeśli wracamy tego samego dnia:

Ayaṃ vassano kalo.

W ten sposób wypełniam Vassę.

2. Jeśli wracamy następnego dnia (lub później, ale nadal mieszcząc się w siedmiodniowym zakresie tolerancji):

Sace me antarāyo na bhaveyya sattāha bhayantare patinivattisāmi.

O ile nie doznam urazu, powrócę w ciągu siedmiu dni.

3. Jeśli wracamy w ciągu siedmiu dni:

Sattāha karaṇīyaṃ kiccaṃ me vatthi tasmā mayā gantābbaṃ.

Imasmiṃ sattāh'abbhantare nivattisāmi.

Mając do wypełnienia zobowiązanie w ciągu siedmiu dni, muszę iść.
Powrócę w ciągu siedmiu dni.

Vinaya (I.139) pozwala na opuszczenie obszaru Vassy na maksymalnie jeden tydzień – czyli powrót nastąpić musi przed siódmym świtem – jeśli jest ku temu wystarczająco ważny powód, na przykład:

- pielęgnowanie chorego samany lub naszych rodziców,
- wspieranie samany zagrożonego porzuceniem szat,
- pomoc innemu klasztorowi, np. uczestnictwo w ordynacji,
- podtrzymywanie wiary świeckich wspierających.

XII.3 SZYCIE SZAT ANAGĀRIKI

Białe szaty anagārik składają się z czterech głównych elementów: szaty pavian, koszuli (kañcuka) i sarongu (długiej spódnicy) oraz tkaniny do siedzenia, używanej podczas formalnych okoliczności (nisīdana). Poniższa sekcja zawiera instrukcje oraz diagramy dotyczące szycia tych czterech elementów. Biel jest trudna do utrzymania w czystości, jeśli więc to możliwe, uszyj dwie białe koszule i dwa sarongi. Pozostałe koszule i sarongi, wykorzystywane np. podczas pracy w klasztorze, mogą być w ciemnych kolorach, takich jak szary lub brązowy [zob. sekcja VII.2].

Bielizna, jak też rajstopy, skarpety, koszulki i swetry, może być w kolorze białym, szarym, czarnym lub brązowym. Jeśli elementy dodatkowe są używane podczas spotkań wspólnoty lub w okolicznościach formalnych, powinny być noszone pod białą koszulą i sarongiem w taki sposób, aby nie były widoczne.

Szaty powinny być szyte tak starannie i równo, jak to możliwe, ale bez nadmiernego przejmowania się, jeśli szew nie jest idealny. Poświęć czas, zrelaksuj się, dobrze zmierz i zrób najlepiej, jak potrafisz.

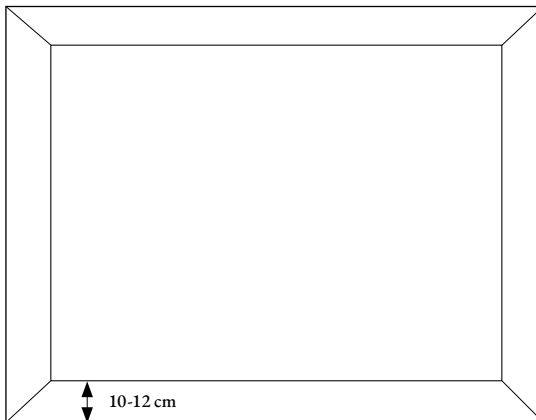
3.1 SZYCIE SZATY PAVIAN

Szata pavian to obrębiony prostokąt materiału, noszony na koszuli i sarongu. Owija się go wokół ciała, przeciągając jeden koniec pod prawą pachą, a następnie przerzucając przez klatkę piersiową i drapując na lewym ramieniu. Drugi koniec należy ułożyć również na lewym ramieniu.

Materiał bawełniany lub bawełna z poliestrem o lekkiej lub średniej gramaturze, taki jak materiał na prześcieradło, jest trwały i dobrze się nosi jako ta szata. Unikaj używania tkanin z czystego poliestru, które podczas drapowania zsuwają się z ramienia i wymagają przez to ciągłego poprawiania. Potrzebne jest około 4–5 metrów materiału i jedna duża szpula białej nici.

Wymiary szaty pavian ustala się proporcjonalnie do wzrostu i budowy ciała, tak aby sięgała ona z przodu mniej więcej do długości sarongu, pozwalając udrapowanemu końcowi na wygodne przełożenie przez lewe ramię. Uszyj obramowanie o szerokości 10–12 cm wokół wszystkich krawędzi, tak jak pokazano na diagramie.

Podstawowy wykrój szaty pavian



3.2 SZYCIE SARONGU

Sarong anagāriki to prosta spódnica-tuba, wykonana z prostokątnego materiału, którego końce są ze sobą zszyte. Sarong powinien być na tyle szeroki, aby rozciągał się na bok na co najmniej długość ramienia, a następnie można go było złożyć w połowie talii, tworząc zakładkę, i przewiązać paskiem. Potrzebna jest jedna szpulka nici oraz około 2,5–3 metrów materiału.

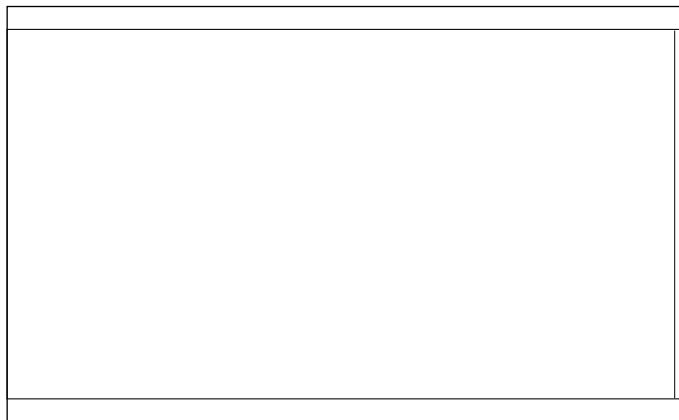
Aby obliczyć szerokość sarongu, usiądź wygodnie ze skrzyżowanymi nogami i zmierz odległość od kolana do kolana. Dodaj 10–20 cm; zbyt wąski ogranicza siedzenie, zbyt szeroki utrudnia chodzenie.

Aby obliczyć długość, zmierz dystans od talii do połowy łydki i dodaj 10–15 cm (to wystarczy, aby zakryć pasek, gdy sarong jest na nim zawinięty, oraz uwzględnia 5–8 cm na szwy przy górnym i dolnym brzegu).

Przytnij na wymiar i połącz oba końce na całej długości, tworząc szeroką rurkę. Obszyj brzegi – w talii i na dole.

Wkładając na siebie sarong, pionowy szew umieszczaj centralnie z przodu – dzięki temu po złożeniu schowa się w zakładce i nie będzie widoczny.

Podstawowy wykrój sarongu



3.3 SZYCIE KOSZULI (KAŃCUKA)

Koszula to najbardziej skomplikowany element do uszycia. Potrzebujesz trzech metrów bawełny lub bawełny z poliestrem i dwóch szpul białej nici. Zastosuj 2 cm zapasu na szwy. Zostaw 5 cm na podwinięcia.

Szycie rękawów

Szycie rękawów zaprojektowanych z prostym odcinkiem ułatwia wykroj oraz pracę. Zaczynij od przyszywania rękawów do głównej części, prawymi stronami zwróconymi do siebie.

Rozpocznij i zakończ szwy 2 cm od każdego końca materiału.

Zaprasuj pod spód i zszyj surowe brzegi.

Zszyj boki i rękawy z 2 cm marginesem na szwy – zaczynając od pach.

Pozostaw niezszyte rozcięcia około 20–25 cm od dolnego brzegu (w zależności od długości koszuli).

Zaprasuj pod spód i zszyj surowe brzegi, w tym boki niezszytych rozcięć.

Przyszyj mały kwadrat materiału u góry bocznych rozcięć, aby je wzmocnić.

Wycinanie linii szyi

Wytnij 8-centymetrowe otwarcie na szyję

(4 cm po każdej stronie środkowego punktu linii szyi).

Przyszyj przednie panele.

Wykończ krawędzie przednich paneli przed przyszywaniem kołnierzyka.

Wytnij linię kołnierzyka z dużą uważnością.

Gdy kołnierzyk jest przszyty, użyj 1 cm szwu, aby poszerzyć otwarcie szyi i obniżyć wysokość kołnierzyka.

Najpierw wytnij prostą sekcję od pachy do szyi.

Wycinaj linię szyi powoli. Przymierz koszulę ponownie podczas wycinania, aby sprawdzić, jak leży. Jeśli wytniesz zbyt szeroko, będzie się rozchyłać. Finalnie, rozcięcia przy szyi powinno wynosić 12–14 cm.

Przyszywanie kołnierzyka

Zaprasuj 1–2 cm zapasu na szew wzdłuż jednej krawędzi paska kołnierzyka.

Rozpocznij szycie od środka dekoltu na zewnątrz, od wewnętrznej strony dekoltu, prawą stroną kołnierzyka na lewą stronę materiału korpusu, używając krawędzi paska bez zaprasowanego dodatku na szew.

Złóż pasek na pół i podwiń zapas szwu, a następnie przyszyj pasek na zewnątrz dekoltu – zachowaj szczególną ostrożność, aby wyrównać luźny materiał!
Zostaw dodatkowe 5–10 cm na wykończenie na każdym końcu kołnierzyka, albo zagnij materiał na obu końcach paska kołnierzyka i przyszyj. W tym momencie możesz wstawić jedną tasiemkę na każdym końcu, użyć guzika zatrzaskowego lub chińskiego guzika.

Przyszywanie tasiemek lub chińskich guzików

Wykończona szerokość tasiemek wynosi około 1 cm.

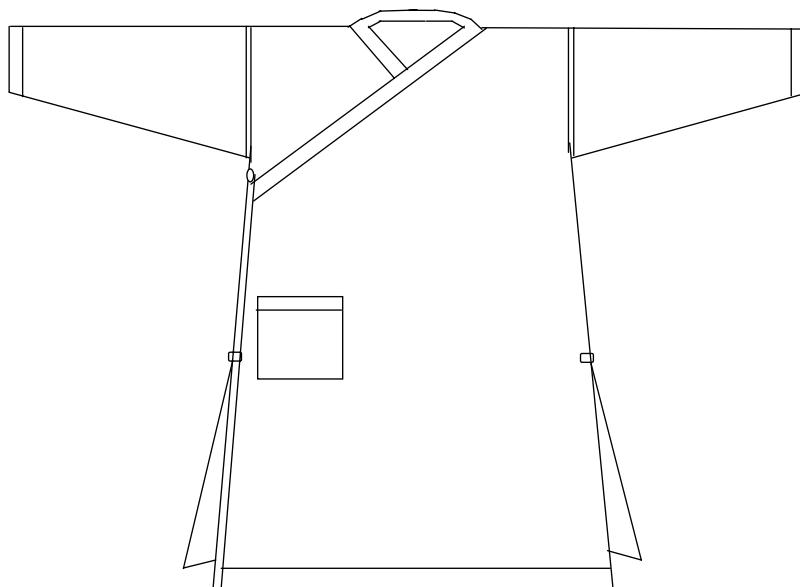
Umieść je pod pachami i powyżej rozcięć.

Kieszeń i obszycia

Najpierw wykończ górną krawędź. Przyszyj wewnętrzny panel.

Zakończ obszycie rękawów. Dolny brzeg powinien sięgać poniżej pośladków.

Podstawowy wykroj koszuli

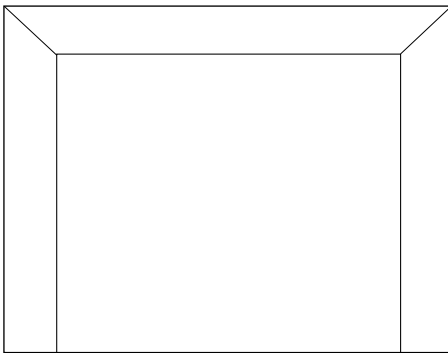
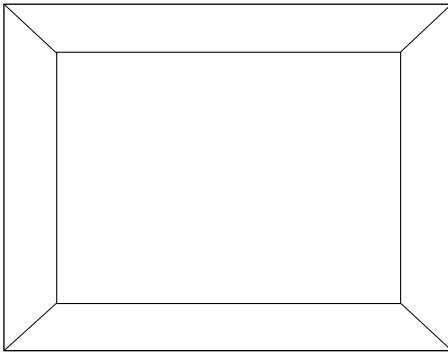


3.4 SZYCIE TKANINY DO SIEDZENIA (NISĪDANA)

Tkanina do siedzenia to zwykły prostokąt wykonany z 4 lub 5 kawałków materiału. W obu wersjach dobrze wykorzystasz resztki materiału i stare kawałki szat. Wybierz wytrzymały materiał bawełniany lub bawełnę z poliestrem, która będzie ci dłużej służyć. Potrzebujesz około 0,7 metra na prostokąt o wymiarach 70 x 65 cm. Upewnij się, że we wszystkich pomiarach uwzględniasz 1 lub 2 cm marginesu na szwy.

Wytnij kawałki na wymiar i zszyj panele, starannie zaginając rogi. Zaprasuj i zagnij surowe brzegi pod spód. Następnie zaprasuj i obszyj zewnętrzne krawędzie.

Tkanina do siedzenia – dwie wersje



XII.4 SŁOWNIK TERMINÓW PĀĻIJSKICH, WYSTĘPUJĄCYCH W PODRĘCZNIKU

Ācarinī: starsza bhikkhuṇī, która jest również uważana za nauczycielkę.

Anagārika: postulant (niezależnie od płci), osoba na pierwszym, próbnym etapie przebywania we wspólnocie zakonnej, trwającym zwykle około roku i poprzedzającym święcenia nowicjuszki (sāmaṇerī) lub nowicjusza (sāmaṇera); żyjący w bezdomności i wyrzekający się świata.

Anicca: nietrwałość; również jako prawo [nietrwałości] oraz prawda [o nietrwałości].

Añjali: gest szacunku; złożone dłonie, uniesione przed klatką piersiową, z palcami ustawionymi w jednym kierunku i skierowanymi ku górze.

Anumodanā: błogosławieństwo wdzięczności, wyrażanie współradości i uznania za dobre uczynki.

Ayyā: pełen szacunku sposób zwracania się do bhikkhuṇī, „Czcigodna Pani”.

Bhikkhu: w pełni wyświęcony buddyjski mnich, który żyje jako żebrak, polegając na jałmużnie.

Bhikkhuṇī: w pełni wyświęcona buddyjska mniszka, która żyje jako żebraczka, polegając na jałmużnie.

Dāna: przejaw hojności; również: żywność z jałmużny lub inna ofiara składana Saṅdze.

Desana: mowa Dhammy lub przekazanie Nauki.

Dukkha: cierpienie, krzywda, ból; również: pierwsza z Szlachetnych Prawd.

Kamma: intencjonalne działanie za pomocą ciała, mowy i umysłu; również: prawo kammy, czyli zasada, zgodnie z którą (zdrowe lub niezdrowe) intencje i decyzje (dotyczące kierowania myślami, słowami i czynami) dają rezultaty, manifestujące się w tym lub przyszłych wcieleniach, zgodnie z prawem przyczyny i skutku.

Kañcuka: koszula, szata opinająca tułów, szyta wraz z rękawami, zazwyczaj w kolorze białym, jedna z czterech szat anagāriki.

Kathina: buddyjskie święto obchodzone pod koniec Vassy; tradycyjnie okazja dla świeckich do wyrażenia wdzięczności Saṅdze oraz czas ofiarowywania rekwizytów, w szczególności materiału na szaty.

Kuṭī: proste, jednoosobowe, klasztorne miejsce przebywania, takie jak chata lub mały domek do odosobnionej praktyki medytacyjnej.

Nisīdana: prostokątna tkanina do siedzenia, używana podczas formalnych okoliczności, jedna z czterech szat anagāriki.

Pabbajja: „wywędrowanie”; ordynacja sāmaṇerī lub sāmaṇery.

Pācittiya: wykroczenie w Vinayi bhikkhów i bhikkhuṇī, które należy wyznać, wypowiedzieć się.

Pāḷi: pierwotny język pism theravādy ściśle związany z sanskrytem, używany w czasach Buddy, bez własnego pisma.

Pārami: szlachetna doskonałość serca, którą należy rozwijać i udoskonalać, słowo nieobecne w głównych tekstach wczesnego kanonu pālijskiego (Sutta Piṭaka i Vinaya Piṭaka).

Paritta: wersety błogosławieństwa i ochrony, tradycyjnie recytowane przez Saṅghę.

Pavāraṇā: ceremonia zaproszenia, zwykle na zakończenie Vassy, podczas której mnisi i mniszki w danym klasztorze zapraszają się nawzajem do wskazania jakichkolwiek uchybień, których mogli się dopuścić podczas pory deszczowej, jest to także okazja dla świeckich wyznawców, by ofiarować Saṅdze określone rek wizyty, zwykle podczas ceremonii [także nazwanej Pavāraṇā].

Pavian: wierzchnia szata używana przez anagāriki, zazwyczaj w kolorze białym, jedna z czterech szat anagāriki.

Piṇḍapāta: monastyczna tradycja chodzenia po jałmużnę w postaci jedzenia.

Pūja: czas kontemplacji i recytacji tekstów, głównie odnoszących się do Potrójnego Klejnotu, schronień i wskazań.

Rūpa: forma materialna; na przykład obraz Buddy w sali świątynnej, zarys sylwetki albo posąg.

Samaṇa: mnich żyjący świętym życiem wyrzeczenia, moralności, medytacji i pogłębiania mądrości.

Sāmaṇera: mnich-nowicusz w treningu opartym na Dziesięciu Wskazaniach.

Sāmaṇerī: mniszka-nowicuszka w treningu opartym na Dziesięciu Wskazaniach.

Saṅgha:

1. zakon mnichów i mniszek, praktykujących zgodnie z Naukami Buddy,
2. wszyscy Przebudzeni uczniowie Buddy,
3. trzecie schronienie, zawarte w „Potrójnym Klejnocie”.

Sarong: szata dolna; również: długa, owijana podobnie do spódnicy szata, noszona przez samaṇów, jedna z czterech szat anagāriki.

Sekhiya: zbiór 75 reguł treningowych należących do Vinayi oraz wskazań, których naruszenie jest wykroczeniem; również: osoba w treningu [sekhiya].

Sīla: moralność, cnota.

Sīladharā: strzegące cnoty; żeńska społeczność świecka w treningu opartym na Dziesięciu Wskazaniach, przy zachodnich klasztorach Ajahna Chah.

Sutta: mowa, werset lub wykład Buddy.

Theravāda: „doktryna starszych”, nazywana buddyzmem południowym, jedna z wczesnych szkół buddyjskich, uważana za najbliższą oryginalnym nauczom Buddy; kładzie duży nacisk na monastycyzm oraz konserwatywne podejście do kanonu.

Therī: bhikkhuṇī z doświadczeniem co najmniej dwunastu Vassa (corocznych odosobnień pory deszczowej).

Tisarana: Trzy Klejnoty lub Potrójny Klejnot: Buddha, Dhamma i Saṅgha.

Vinaya: dyscyplina monastyczna ustanowiona przez Buddę.

Vassa: coroczne, trzymiesięczne odosobnienie pory deszczowej, kiedy to członkowie Saṅghi muszą pozostawać na tym samym terenie przez trzy miesiące, od pełni księżyca (zwykle w lipcu) do pełni księżyca (zwykle w październiku).

Uposatha: odświętne dni, zwane też dniami obserwacji, przypadające podczas pełni oraz nowiu księżyca, w przybliżeniu co dwa tygodnie, kiedy to odbywają się formalne recytacje Pāṭimokkhi w łonie zakonu, a świeccy wyznawcy poświęcają czas na medytację i refleksję nad Dhammą.

Vuṭṭhāpana-upasampada: ordynacja bhikkhuṇī prowadzona przez podwójną Saṅghę.

Vinaya: monastyczny kodeks dyscypliny moralnej: 311 reguł dla bhikkhuṇī, 227 reguł dla bhikkhów; również: zebrane tomy kanonu pālijskiego zawierające te zasady i komentarze do nich.

Vipāka: zgodnie z prawem przyczyny i skutku, rezultat lub efekt działań należących do poprzedniej, obecnej lub przyszłej kammy.

XII.5 CEREMONIA ORDYNACJI ANAGĀRIKI

Kandydatka do ordynacji podchodzi do posągu Buddy i trzykrotnie kłania się przed Potrójnym Klejnotem. Następnie okazuje szacunek starszej bhikkhuṇī, kłaniając się trzykrotnie, po czym ofiarowuje jej tacę z kwiatami, kadzidłem i świecą. Wciąż klęcząc, z dłońmi w aṇjali, w następujący sposób prosi o trening we wskazaniach anagāriki:

Okāsa ahaṃ ayye ajjatagge yāva pabajjaṃ anagārikā sīlam samādiyāmi.

Dutiyampi okāsa ahaṃ ayye ajjatagge yāva pabajjaṃ anagārikā sīlam samādiyāmi.

Tatiyampi okāsa ahaṃ ayye ajjatagge yāva pabajjaṃ anagārikā sīlam samādiyāmi.

Czczigodna, od dzisiaj proszę pozwól mi podjąć trening anagāriki.

Po raz drugi, Czczigodna, od dzisiaj proszę pozwól mi podjąć trening anagāriki.

Po raz trzeci, Czczigodna, od dzisiaj proszę pozwól mi podjąć trening anagāriki.

Ayyā: Yaṃ ahaṃ vadāmi taṃ vadetha. Powtórz to, co mówię.

Anagārikā: Āma ayye. Tak, Czczigodna.

Ayyā: (anagārikā wykonuje trzy pokłony dla Buddy)

Namo tassa Bhagavato arahato sammā-sambuddhassa.

Ayyā: (anagārikā powtarza Trzy Schronienia linijka po linijce)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi. [zob. sekcja I.2]

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Ayyā: Saraṇagamaṇaṃ sampuṇṇaṃ*.

* lub Tisaraṇa gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ.

Anagārikā: Āma ayye.

Ayyā: (anagārikā powtarza za nią osiem wskazań, linijka po linijce)

Paṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Surāmerayamajja pamādāṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Vikālabhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Naccagīta vādita visūkkadassanā mālāgandha vilepana dhāraṇa-
maṇḍana vibhūsanāṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Uccāsayana mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Ayyā: (anagārikā powtarza za nią trzy razy) Imāṃ anagārikā silaṃ
samādiyāmi. W ten sposób podejmuję wskazania anagāriki.

Ayyā: Tisaraṇena saddhiṃ anagārikā silaṃ dhammaṃ samādayitvā
sādhukaṃ surakkhitaṃ katvā appamādena sampādettha.

Przyjmując Trzy Schronienia, podjąwszy zasady treningu anagāriki,
przestrzegajcie ich dobrze i pilnie strzeżcie, niestrudzenie się starając.

Anagārikā: Āma ayye. Tak, Czcigodna.

Ayyā: Silena sugatīm yanti. Dzięki moralności w pomyślne odrodziny przechodzą.

Silena bhogasampadā. Dzięki moralności stają się bogaci.

Silena nibbutīm yanti. Dzięki moralności w Nibbāṇę przechodzą.

Tasmā sīlaṃ visodhaye. Z tego powodu moralność oczyszczajcie.

Anagārikā: Sadhu sadhu sadhu!

Kończy trzema pokłonami.

XII.6 SUTTY WYBRANE

Vandanā

Arahaṃ sammā-sambuddho Bhagavā,

Buddhaṃ Bhagavantaṃ abhivādehi.

Svākkhāto Bhagavatā dhammo,

Dhammaṃ namassāmi.

Supaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,

Wyrażanie szacunku

Błogosławiony jest godny, doskonale samoprzebudzony.

Składam pokłon Przebudzonemu, Błogosławionemu.

(Pokłon)

Dobrze objaśniona jest Dhamma Błogosławionego.

Oddaję cześć Dhammie.

(Pokłon)

Saṅgha uczniów Błogosławionego praktykuje w dobry sposób.

Saṅghaṃ namāmi.

Oddaję cześć Saṅdze.

(Pokłon)

Namo tassa bhagavato arahato
sammā-sambuddhassa.

Hołd Jemu, Błogosławionemu,
Godnemu, Doskonale
Samoprzebudzonemu.

Namo tassa bhagavato arahato
sammā-sambuddhassa.

Hołd Jemu, Błogosławionemu,
Godnemu, Doskonale
Samoprzebudzonemu.

Namo tassa bhagavato arahato
sammā-sambuddhassa.

Hołd Jemu, Błogosławionemu,
Godnemu, Doskonale
Samoprzebudzonemu.

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi,
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi,
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi,

Przyjmuję schronienie w Buddzie,
Przyjmuję schronienie w Dhammie,
Przyjmuję schronienie w Saṅdze,

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi,
Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ
gacchāmi,
Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi,

Po raz drugi przyjmuję schronienie
w Buddzie,
Po raz drugi przyjmuję schronienie
w Dhammie,
Po raz drugi przyjmuję schronienie
w Saṅdze,

Tatiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi,
Tatiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ
gacchāmi,
Tatiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Po raz trzeci przyjmuję schronienie
w Buddzie,
Po raz trzeci przyjmuję schronienie
w Dhammie,
Po raz trzeci przyjmuję schronienie
w Saṅdze.

Buddha-guṇā

Itipi so bhagavā,
araham,
sammā-sambuddho,
vijjā-caraṇa-sampanno,
sugato,
lokavidū,
anuttaro purisa-damma-sārathi,
satthā deva-manussānam,
buddho,
bhagavā'ti.

Dhamma-guṇā

Svākkhāto bhagavatā dhammo,
sanditṭhiko,
akāliko,
ehi-passiko,
opanayiko,
paccattaṃ veditabbo viññūhi.

Atrybuty Buddy

Taki jest On, Błogosławiony, godny,
doskonale samoprzebudzony, pełen
mądrości i z właściwym postępowaniem,
spełniony, znawca światów, niezrównany
przewodnik osób chcących opanowania,
nauczyciel dev i ludzi, przebudzony,
błogosławiony.

Atrybuty Dhammy

Dobrze objaśniona jest Dhamma
Błogosławionego, przejawia się tu i teraz,
daje natychmiastowe rezultaty, zaprasza
każdego, aby przyszedł i sam zobaczył,
przybliża do ostatecznego celu, powinna
być poznana samodzielnie przez każdego
pojętnego człowieka.

Saṅgha-guṇā

suppaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho,
ujjupaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho,
ñāyappaṭipanno bhagavato
sāvakasaṅgho,
sāmīcippaṭipanno bhagavato
sāvakasaṅgho,
yadidaṃ cattāri purisayugāni,
aṭṭha purisapuggalā.
Esa bhagavato sāvakasaṅgho āhuneyyo
pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjalikaraṇīyo,
anuttaraṃ puññaṃ lokassa

Atrybuty Saṅghi

Saṅgha uczniów Błogosławionego
praktykuje w dobry sposób, Saṅgha
uczniów Błogosławionego praktykuje
w rzetelny sposób, Saṅgha uczniów
Błogosławionego praktykuje
w prawidłowy sposób, Saṅgha uczniów
Błogosławionego praktykuje we
właściwy sposób – niniejsze cztery
pary ludzi, osiem poszczególnych
typów ludzi – tym jest Saṅgha uczniów
Błogosławionego, godna podarunków
godna gościnności, godna ofiarowań,
powinno się jej okazywać szacunek, jest
niezrównanym polem zasług dla świata.

Abhiṇha-Paccevekkhaṇa (AN.05.57)

Pañcimāni, bhikkhave, tḥānāni
abhiṇhaṃ paccavekkhitabbāni itthiyā vā
purisena vā gahaṭṭhena vā pabbajitena vā.

Katamāni pañca?

‘Jarādhammomhi, jaraṃ anatīto’ti
abhiṇhaṃ paccavekkhitabbāni itthiyā vā
purisena vā gahaṭṭhena vā pabbajitena vā.

‘Byādhidhammomhi, byādhim anatīto’ti
(...).

‘Maraṇadhammomhi, maraṇaṃ
anatīto’ti (...).

Tematy powtórnych rozpatrywań

Mnisi, istnieje pięć tematów powtórnych
rozpatrywań dla kobiety czy mężczyzny,
świeckiego, czy tego, który wywędrował.

Których to pięć?

„Jestem z natury podległy starzeniu,
starość jest nieunikniona” – tak
powtórnie rozpatruje kobieta czy
mężczyzna, świecki, czy ten, który
wywędrował.

„Jestem z natury podległy chorobie,
choroba jest nieunikniona” (...).

„Jestem z natury podległy śmierci, śmierć
jest nieunikniona” (...).

‘Sabbhehi me piyehi manāpehi nānābhāvo
vinābhāvo’ti (...).

„Od wszystkiego, co mi mile i drogie,
nastąpi oddzielenie i rozłąka” (...).

‘Kammassakomhi, kammadāyādo
kammayoni kammabandhu
kammaṭṭisaṇaṇo. Yaṃ kammaṃ
karissāmi—kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā—
tassa dāyādo bhaviṣṣāmi’ti abhinhaṃ
paccavekkhitabbaṃ itthiyā vā purisena
vā gahaṭṭhena vā pabbajitena vā.

„Jestem właścicielem mojej kammy,
spadkobiercą mojej kammy, zrodzony
z mojej kammy, związany z moją kammą,
istnieję wspierany przez moją kammę.
Jakakolwiek kammę stworzę, czy
dobrą, czy złą, będę jej spadkobiercą” –
tak powtórnie rozpatruje kobieta czy
mężczyzna, świecki, czy ten, który
wywędrował.

Kāyagatāsati (MN.010)

Uważność zwrócona na ciało

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu
imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā, adho
kesamatthakā, tacapariyantaṃ pūraṃ
nānappakāssa asucino paccavekkhati:

Zatem, mnisi, mnich taki nakierowuje
umysł na swe ciało, badając je od dołu,
od podeszew stóp, aż po samą górę,
po końcówki włosów na głowie.
Dostrzega to ciało jako ograniczone
przez skórę oraz pełne wszelkich
nieczystości w taki sposób:

‘atthi imasmiṃ kāye kesā lomā nakhā
dantā taco maṃsaṃ nhāru aṭṭhi
aṭṭhimifjaṃ vakkhaṃ hadayaṃ yakanāṃ
kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ antaṃ
antaguṇaṃ udariyaṃ karisaṃ pittaṃ
semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo assu
vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttan’ti.

„To ciało ma włosy na głowie, włosy na
ciele, paznokcie, zęby, skórę, mięśnie,
ścięgna, kości, szpik kostny, nerki, serce,
wątrobę, opłucną, śledzionę, płuca,
jelito cienkie, jelito grube, żołądek z jego
zawartością, fekalia, żółć, flegmę, ropę,
krew, pot, tłuszcz, łzy, łój, ślinę, śluz
nosowy, mąż stawową i moczu”.

Pabbajitaabhiṇṇa Sutta (AN.10.48)**Mowa o powtórzeniach dla tego, który wywędrował**

“Dasayime, bhikkhave, dhammā
pabbajitena abhiṇṇhaṃ
paccavekkhitabbā.

Mniśi, istnieje dziesięć rodzajów
powtórnych rozpatrywań tego, który
wywędrował.

Katame dasa?

Które dziesięć?

‘Vevaṇṇiyamhi ajjhupagato’ti
pabbajitena abhiṇṇhaṃ
paccavekkhitabbāṃ.

„Przeistoczyłem się, by wznieść
się ponad doczesny stan” – tak
oto powtórnie rozpatruje ten, kto
wywędrował.

‘Parapaṭibaddhā me jīvika’ti pabbajitena
abhiṇṇhaṃ paccavekkhitabbāṃ.

„Moje przetrwanie jest zależne
od innych” – tak oto powtórnie
rozpatruje ten, kto wywędrował.

‘Añño me ākappo karaṇīyo’ti pabbajitena
abhiṇṇhaṃ paccavekkhitabbāṃ.

„Muszę zachowywać się w odmienny
sposób” – tak oto powtórnie rozpatruje
ten, kto wywędrował.

‘Kacci nu kho me attā silato na
upavadaṭī’ti pabbajitena abhiṇṇhaṃ
paccavekkhitabbāṃ.

„Czy nie ma niczego, za co mógłbym
upomnieć samego siebie pod względem
dochowывania mych wskazań
moralnych?” – tak oto powtórnie
rozpatruje ten, kto wywędrował.

‘Kacci nu kho maṃ anuvicca
viññū sabrahmacārī silato na
upavadanti’ti pabbajitena abhiṇṇhaṃ
paccavekkhitabbāṃ.

„Czy nie ma niczego, za co mogliby
upomnieć mnie moi uczeni
współtowarzysze mnisiego życia,
badając moje zachowanie pod względem
dochowывania wskazań moralnych?” –
tak oto powtórnie rozpatruje ten, kto
wywędrował.

‘Sabbhehi me piyehi manāpehi nānābhāvo
vinābhāvo’ti pabbajitena abhiñhaṃ
paccavekkhitabbaṃ.

„Od wszystkiego, co mi miłe i drogie,
nastąpi oddzielenie i rozłąka” – tak oto
powtórnie rozpatruje ten, kto
wywędrował.

‘Kammassakomhi kammaḍāyādo
kammayoni kammabandhu
kammaṭṭisaṇaṇo,
yaṃ kammaṃ karissāmi
kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā tassa dāyādo
bhavissāmi’ti pabbajitena abhiñhaṃ
paccavekkhitabbaṃ.

„Jestem właścicielem mojej kammy,
spadkobiercą mojej kammy, zrodzony
z mojej kammy, związany z moją kammą,
istnieję wspierany przez moją kammę.
Jakakolwiek kammę stworzę, czy
dobrą, czy złą, będę jej spadkobiercą” –
tak oto powtórnie rozpatruje ten, kto
wywędrował.

‘Kathaṃbhūtaṃ me rattindivā
vītivattanti’ti pabbajitena abhiñhaṃ
paccavekkhitabbaṃ.

„W jaki sposób upływają mi noce i dnie?”
– tak oto powtórnie rozpatruje ten, kto
wywędrował.

‘Kacci nu kho ahaṃ suññāgāre
abhiramāmi’ti pabbajitena abhiñhaṃ
paccavekkhitabbaṃ.

„Czy znajduję przyjemność
w przebywaniu w odosobnionych
miejscach?” – tak oto powtórnie
rozpatruje ten, kto wywędrował.

‘Atthi nu kho me uttari
manussadhammo
alamariyañāṇadassanaviseso
adhigato, yenāhaṃ pacchime kāle
sabrahmacārihi puṭṭho na mañku
bhavissāmi’ti pabbajitena abhiñhaṃ
paccavekkhitabbaṃ.

„Czy osiągnąłem nadludzkie stany, dzięki
którym stałem się równy Szlachetnym
w wiedzy i wizji, tak, bym później,
pytany przez współtowarzyszy mnisiego
życia, nie był zakłopotany?” – tak
oto powtórnie rozpatruje ten, kto
wywędrował.

Ime kho, bhikkhave, dasa
dhammā pabbajitena abhiñhaṃ
paccavekkhitabba’ti.

Mnisi, oto jest dziesięć rodzajów
powtórnych rozpatrywań tego, który
wywędrował.

Brahmavihāra-pharaṇā (≈ MN.041)**Roztaczanie czterech wzniosłych stanów**

Ahaṃ sukhito homi, niddukkho homi,
 avero homi, abyāpajjhā homi,
 anīgho homi, sukhī attānaṃ
 parihaṛāmi.

Obym był szczęśliwy, obym był wolny
 od cierpienia, obym był wolny od
 wrogości, obym był wolny od złej woli,
 obym był wolny od zmartwień,
 obym z łatwością o siebie zadbał.

Sabbe sattā sukhitā hontu,
 averā hontu, abyāpajjhā hontu,
 anīghā hontu, sukhī attānaṃ
 parihaṛantu.
 Sabbe sattā sabba-dukkhā pamuccantu.
 Sabbe sattā laddha-sampattito mā
 vigacchantu.

Oby wszystkie istoty były szczęśliwe, oby
 były wolne od cierpienia, oby były wolne
 od wrogości, oby były wolne od złej woli,
 oby były wolne od zmartwień,
 oby z łatwością o siebie zadbały.
 Oby wszystkie istoty uwolniły się od
 wszelkiego cierpienia. Oby wszystkie
 istoty nie utraciły osiągniętej
 pomyślności.

Sabbe sattā kammassakā kamma-dāyādā
 kamma-yonī kamma-bandhū
 kamma-paṭisaraṇā.
 Yaṃ kammaṃ karissanti, kalyāṇaṃ vā
 pāpakaṃ vā, tassa dāyādā
 bhavissan'ti.

Wszystkie istoty są właścicielami swojej
 kammy, spadkobiercami swojej kammy,
 zrodzone ze swojej kammy, związane ze
 swoją kammą, istnieją wspierane przez
 swoją kammę. Jakąkolwiek kammę
 stworzą, czy dobrą, czy złą, będą jej
 spadkobiercami.

Tankhanika-Paccavekkhana
(≈ MN.002)

**Rozważania podczas korzystania
z czterech rekvizytów**

Cīvara

Paṭisaṅkhā yoniso cīvaraṃ paṭisevāmi,
yāvadeva sītassa paṭighātāya,
uṇhassa paṭighātāya,
daṃsa-makasa-vātātapa-sirimisapa-
samphassānaṃ paṭighātāya,
yāvadeva
hiri-kopīna-paṭicchādan’atthaṃ.

Szaty

Praktycznie użytkuję szaty,
odpowiednio rozważając: „Jedynie dla
ochrony przed zimnem, dla ochrony
przed gorącem i kontaktem z kłuszącymi
owadami, komarami, wiatrem, upałem
oraz różnymi pelzającymi stworzeniami,
jedynie po to, by zakryć wstydlive części
ciała”.

Piṇḍapāta

Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātaṃ
paṭisevāmi,
n’eva davāya na madāya na mandanāya na
vibhūsanāya,
yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya
vihimsūparatiyā
brahmacariyānuggahāya.
Iti purāṇaṇca vedanaṃ paṭihaṅkhāmi
navaṇca vedanaṃ na uppādessāmi.
Yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca
phāsuvihāro cā’ti.

Pożywienie z jałmużny

Praktycznie użytkuję pożywienie
z jałmużny, odpowiednio rozważając:
„Nie dla przyjemności ani dla odurzenia,
ani dla polepszenia, ani dla upiększenia,
jedynie z myślą o utrzymaniu
i przetrwaniu tego ciała, jedynie, by
zaspokoić łaknienie, by wspomóc
praktykę czystego żywota: »Porzucając
dawne odczucia, nie wzniecając
nowych odczuć, będę żył w zdrowiu,
bez poczucia winy, pozostając w pełni
zadowolonym«”.

Senāsana

Paṭisaṅkhā yoniso senāsanaṃ
 paṭisevāmi,
 yāvadeva sītassa paṭighātāya,
 uṇhassa paṭighātāya,
 daṃsa-makasa-vātātapa-sirīmsapa-
 samphassānaṃ paṭighātāya,
 yāvadeva utu-parissaya-vinodanaṃ
 paṭisallān'ārām'atthaṃ.

Gilānappaccayabhesajjaparikkhāra

Paṭisaṅkhā yoniso gilāna-paccaya-
 bhesajja-parikkhāraṃ paṭisevāmi,
 yāvadeva uppannānaṃ
 veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ
 paṭighātāya,
 abyāpajjha-paramatāyā'ti.

Miejsca spoczynku

Praktycznie użytkuję miejsca spoczynku,
 odpowiednio rozważając: „Jedynie dla
 ochrony przed zimnem, dla ochrony
 przed gorącem i kontaktem z kłuszącymi
 owadami, komarami, wiatrem, upałem
 oraz różnymi pełzającymi stworzeniami,
 jedynie po to, by uchronić się przed
 zmianami klimatu oraz by cieszyć się
 z odosobnienia”.

Lekarstwa

Praktycznie użytkuję lekarstwa,
 odpowiednio rozważając: „Po to,
 by wyleczyć się z choroby, jedynie dla
 ochrony przed powstałymi gnębiącymi
 odczuciami oraz by cieszyć się dobrym
 zdrowiem”.

Maṅgala Sutta (Sn̐.2.04)

Mowa o błogosławieństwach

Evaṃ me sutāṃ — ekaṃ samayaṃ
bhagavā sāvatthiyaṃ viharati jetavane
anāthapiṇḍikassa ārāme. Atha kho
aññatarā devatā abhikkantāya rattiya
abhikkantavaṇṇā kevalakappaṃ
jetavanaṃ obhāsetvā yena bhagavā
tenupasaṅkami; upasaṅkamitvā
bhagavantaṃ abhivādetvā ekamantaṃ
aṭṭhāsi. Ekamantaṃ ṭhitā kho sā devatā
bhagavantaṃ gāthāya ajiḥabhāsi:

“Bahū devā manussā ca,
maṅgalāni acintayurū;
Ākaṅkhamānā sotthānaṃ,
brūhi maṅgalamuttamaṃ”.

“Asevanā ca bālānaṃ,
paṇḍitānaṃ sevanā;
Pūjā ca pūjaneyyānaṃ,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Patirūpadesavāso ca,
pubbe ca katapuññatā;
Attasammāpaṇidhi ca,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

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

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

„Trzymaj się z dala od głupców, bądź
blisko mędrców, szanuj tych, którzy
są zasłużenie szanowani – to jest
błogosławieństwo najwyższe.

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

Bāhusaccaṇṇa sippaṇṇa,
vinayo ca susikkhito;
Subhāsītā ca yā vācā,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

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

Mātāpitu upaṭṭhānaṃ,
puttadārassa saṅgaho;
Anākulā ca kammantā,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

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

Dānaṇṇa dhammacariyā ca,
ñātakānaṇṇa saṅgaho;
Anavajjāni kammāni,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

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

Āratī viratī pāpā,
majjapānā ca saṃyamo;
Appamādo ca dhammesu,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

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

Gāravo ca nivāto ca,
santuṭṭhi ca kataññutā;
Kālena dhammassavanaṃ,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

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

Khantī ca sovacassatā,
samañānañca dassanañ;
Kālena dhammasākacchā,
etañ maṅgalamuttamañ.

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

Tapo ca brahmacariyañca,
Ariyasaccāna dassanañ;
Nibbānasacchikiriyā ca,
Etañ maṅgalamuttamañ.

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

Phuṭṭhassa lokadhammehi,
Cittañ yassa na kampati;
Asokañ virajañ khemañ,
Etañ maṅgalamuttamañ.

Choć dotknięty przez światowe
uwarunkowania, czyj umysł
pozostanie niezłamany, ten wolny od
smutków, z wyczerpanymi żądzami,
w pełni jest zabezpieczony – to jest
błogosławieństwo najwyższe.

Etādisāni katvāna,
Sabbattha maparājītā;
Sabbattha sotthim gacchanti,
Taṃ tesaṃ maṅgalamuttaman”ti.

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

Ratana Sutta (Snp.2.01)

Mowa o klejnocie

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
Bhummañi vā yāni va antalikkhe;
Sabbeva bhūtā sumanā bhavantu,
Athopi sakkacca suṇantu bhāsitañ.

Jakiegokolwiek istoty tutaj zgromadzone,
ziemskie czy niebiańskie, oby wszystkie
one były szczęśliwe, oraz by uważnie
wysłuchały tego, co powiem.

Tasmā hi bhūtā nisāmetha sabbe,
Mettaṃ karotha mānusiya pājāya;
Divā ca ratto ca haranti ye balaṃ,
Tasmā hi ne rakkhatha appamattā.

Zatem natężcie słuch wszelakie istoty,
okażcie miłującą dobroć dla rodu
ludzkiego, który w dzień i w nocy
przynosi wam ofiary, dlatego też
chronicie go gorliwie.

Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā,
Saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ;
Na no samaṃ atthi tathāgatenā,
Idampi buddhe ratanaṃ paṇītaṃ;
Etena saccena suvatthi hotu.

Czy będzie to skarb tutaj czy w drugim
świecie, czy też drogocenny klejnot
w niebiesiech, żaden wartością nierówny
Tathāgacie. W Buddzie jest ten
drogocenny klejnot. Niech świadectwo
tej prawdy pomyślność przyniesie.

Khayaṃ virāgaṃ amataṃ paṇītaṃ,
Yadajjhagā sakyamunī samāhito;
Na tena dhammena samatthi kiñci,
Idampi dhamme ratanaṃ paṇītaṃ;
Etena saccena suvatthi hotu.

Kres skażeń, żądz wyczerpanie,
bezśmiertelność, ponadprzeciętność –
to osiągnął opanowany mędrzec z rodu
Sakyów. Nie ma niczego, co by równało
się tej Dhammie. W Dhammie jest ten
drogocenny klejnot. Niech świadectwo
tej prawdy pomyślność przyniesie.

Yaṃ buddhasettṭho parivaṇṇayāsi sūciṃ,
Samādhimānantarikaññaṃāhu;
Samādhinā tena samo na vijjati,
Idampi dhamme ratanaṃ paṇītaṃ;
Etena saccena suvatthi hotu.

Jako nieskalane niedościgniony Buddha
wychwalał to skupienie prowadzące
bezpośrednio do celu;
nie ma takowego, które byłoby równe
temu skupieniu.
W Dhammie jest ten drogocenny klejnot.
Niech świadectwo tej prawdy
pomyślność przyniesie.

Ye puggalā aṭṭha sataṃ pasatthā,
Cattāri etāni yugāni honti;
Te dakkhiṇeyyā sugatassa sāvakā,
Etesu dinnāni mahapphalāni;
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.

Ye suppayuttā manasā daḷhena,
Nikkāmino gotamasāsanamhi;
Te pattipattā amataṃ vigayha,
Laddhā mudhā nibbutiṃ bhuñjamānā;
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.

Yathindakhīlo pathavissito siyā,
Catubbhi vātehi asampakampiyo;
Tathūpamaṃ sappurisaṃ vadāmi,
Yo ariyasaccāni avecca passati;
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.

Ye ariyasaccāni vibhāvayanti,
Gambhīrapaṇṇena sudesitāni;
Kiñcāpi te honti bhusaṃ pamattā,
Na te bhavaṃ aṭṭhamamādiyanti;
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.

Tych osiem osób stanowi cztery pary;
ci są wychwalani przez prawych,
ci są uczniami Błogosławionego,
wartymi dawanych im darów.
Ofiarowane im dary przynoszą obfite
owoce. W Saṅdze jest ten drogocenny
klejnot. Niech świadectwo tej prawdy
pomysłność przyniesie.

Z czujnym i pilnym umysłem, dokładnie
wykonując instrukcje Gotamy,
zrealizowawszy to, co miało być
urzeczywistnione, bez przeszkód cieszą
się spokojem wyzwolenia, będąc poza
śmiercią i poza pożądaniem. W Saṅdze
jest ten drogocenny klejnot.
Niech świadectwo tej prawdy
pomysłność przyniesie.

Tak jak mocno osadzony w ziemi filar,
nie zadrży pod wpływem czterech
wiatrów, tak też, powiadam wam,
Poczcivi w ten sposób dostrzegają
Szlachetne Prawdy. W Saṅdze jest ten
drogocenny klejnot. Niech świadectwo
tej prawdy pomysłność przyniesie.

Ci, którzy jasno pojmują Szlachetne
Prawdy, będąc odpowiednio pouczeni
przez Tego o głębokiej mądrości,
choćby w wielkie roztargnienie wpadli,
nie przyjmą już ósmego odrodzenia.
W Saṅdze jest ten drogocenny
klejnot. Niech świadectwo tej prawdy
pomysłność przyniesie.

Sahāvassa dassanasampadāya,
Tayassu dhammā jahitā bhavanti;
Sakkāyadiṭṭhī vicikicchitañca,
Silabbatañ vāpi yadatthi kiñci.

Wraz z ustanowieniem wglądu
pozbywają się trzech zanieczyszczeń:
przekonania o istnieniu trwalej
osobowości, wątpliwości odnośnie do
Doktryny oraz wiary w wyzwolenie
poprzez rytuały i ceremonie.

Catūhapāyehi ca vippamutto,
Chaccābhiṭṭhānāni abhabba kātum;
Idampi saṅghe ratanañ paṇītañ,
Etena saccena suvatthi hotu.

Ocaleni są z czterech stanów niedoli,
niezdolni do popełniania sześciu
zwyrodniałych występków. W Saṅdze
jest ten drogocenny klejnot. Niech
świadełstwo tej prawdy pomyślność
przyniesie.

Kiñcāpi so kamma karoti pāpakañ,
Kāyena vācā uda cetasā vā;
Abhabba so tassa paṭicchadāya,
Abhabbatā diṭṭhapadassa vuttā;
Idampi saṅghe ratanañ paṇītañ,
Etena saccena suvatthi hotu.

Nawet gdyby robił coś
nieodpowiedniego, czynem, słowem
czy myślą, nie będzie w stanie tego ukryć
– tak powiedziano o tym, kto ujrzał
Ścieżkę. W Saṅdze jest ten drogocenny
klejnot. Niech świadełstwo tej prawdy
pomyślność przyniesie.

Vanappagumbe yatha phussitagge,
Gimhānamāse paṭhamasmim gimhe;
Tathūpamañ dhammavarañ adesayi,
Nibbānagāmiñ paramañ hitāya;
Idampi buddhe ratanañ paṇītañ,
Etena saccena suvatthi hotu.

Tak jak w gęstwinach leśnych
rozkwitają najwyższe korony drzew
wraz z pierwszymi letnimi upałami,
tak też nauczana przez Niego
Najwartościowsza z Nauk, odpowiednio
wdrożona prowadzi do Nibbāny –
najdoskonalszego dobra. W Buddzie
jest ten drogocenny klejnot. Niech
świadełstwo tej prawdy pomyślność
przyniesie.

Varo varaññū varado varāharo,
Anuttaro dhammavaraṃ adesayi;
Idampi buddhe ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.

Khīṇaṃ purāṇaṃ nava natthi
sambhavaṃ,
Virattacittāyāti ke bhava smim;
Te khīṇabijā avirūhichandā,
Nibbanti dhīrā yathāyaṃ paḍīpo;
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
Bhummāni vā yāni va antalikkhe;
Tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ,
Buddhaṃ namassāma suvatthi hotu.

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
Bhummāni vā yāni va antalikkhe;
Tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ,
Dhammaṃ namassāma suvatthi hotu.

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
Bhummāni vā yāni va antalikkhe;
Tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ,
Saṅghaṃ namassāma suvatthi hotu'ti.

Najdoskonalszy, Znacwa
Najwartościowszego, Dawca
Najcenniejszego, Głosiciel
Najważniejszego, Niezrównany
w objaśnianiu Najkorzystniejszej z Nauk.
W Buddzie jest ten drogocenny
klejnot. Niech świadectwo tej prawdy
pomysłność przyniesie.

Kładą kres temu, co przeszło, nowemu
nie pozwalają powstać, ich umysły
z żądzami wyczerpanymi do ponownego
stawania się, wyzbyli się ochoty do
potencjalnego odrodzenia, Mędrcy
ci wygaśli niczym płomień w lampie.
W Saṅdze jest ten drogocenny
klejnot. Niech świadectwo tej prawdy
pomysłność przyniesie.

Jakiegokolwiek istoty tutaj zgromadzone,
ziemskie czy niebiańskie, wielbiące
Tathāgata, któremu hołd składają
bogowie i ludzie: oddajmy razem cześć
Buddzie, niech pomysłność nastanie.

Jakiegokolwiek istoty tutaj zgromadzone,
ziemskie czy niebiańskie, wielbiące
Tathāgata, któremu hołd składają
bogowie i ludzie: oddajmy razem cześć
Dhammie, niech pomysłność nastanie.

Jakiegokolwiek istoty tutaj zgromadzone,
ziemskie czy niebiańskie, wielbiące
Tathāgata, któremu hołd składają
bogowie i ludzie: oddajmy razem cześć
Saṅdze, niech pomysłność nastanie.

Karaṇīya Mettā Sutta (Sn̐.1.08)**Mowa o miłującej dobroci**

Karaṇīyamattakusalena,
 Yanta santaṃ padaṃ abhisamecca;
 Sakko ujū ca suhujū ca,
 Sūvaco cassa mudu anatiṃāṇī.
 Santussako ca subharo ca,
 Appakicco ca sallahukavutti;
 Santindriyo ca nipako ca,
 Appagabbho kulesvananugiddho.
 Na ca khuddamācāre kiñci,
 Yena viññū pare upavadeyyuṃ;
 Sukhino va khemino hontu,
 Sabbasattā bhavantu sukhittatā.
 Ye keci paṇabhūtatthi,
 Tasā vā thāvarā vanavasesā;
 Dīghā vā ye va mahantā,
 Majjhimā rassakā aṇukathulā.
 Diṭṭhā vā ye va adiṭṭhā,
 Ye va dūre vasanti avidūre;
 Bhūtā va sambhavesī va,
 Sabbasattā bhavantu sukhittatā.
 Na paro paraṃ nikubbetha,
 Nātimaññetha katthaci na kañci;
 Byārosanā paṭighasañña,
 Nāññaṃaṇṇassa dukkhamiccheyya.
 Mātā yathā niyaṃ puttam.
 Āyusā ekaputtamanurakkhe;
 Evampi sabbabhūtesu,
 Mānasā bhāvaye aparimāṇaṃ.
 Mettaṇca sabbalokasmi,
 Mānasā bhāvaye aparimāṇaṃ;
 Uddhaṃ adho ca tiriyaṇca,
 Asambādhaṃ averamasapattaṃ.

Oto, co powinno być zrobione przez tego, kto jest wprawny w czynieniu dobra, i kto osiągnął stan spokoju: bycie dostępnym, uczciwym, prostolinijnym, uprzejmym, delikatnym i niezrozumiałym, łatwym do zadowolenia, skromnym w utrzymaniu, mającym niewiele obowiązków do spełnienia, oraz oszczędnym, z uspokojonymi zmysłami, ale przenikliwym, ani zbyt śmiałym, ani zachłannym. Niech nie popełnia nawet najdrobniejszych niewłaściwych uczynków, za które później mędrcy mogliby upominać.

Oby w pomyślności i bezpieczeństwie wszystkie istoty były szczęśliwe.

Jakiegokolwiek żyjące istoty: poruszające się, nieruchome czy jakiegokolwiek inne, długie i duże, średnie, małe, subtelne czy odrażające, widzialne czy niewidzialne, żyjące daleko i tuż obok, narodzone czy mające przyjść na świat – oby wszystkie istoty były szczęśliwe. Niech jeden drugiego nie wprowadza w błąd, czy jakkolwiek uważa kogoś za gorszego.

Nawet będąc prowokowanym czy rozgniewanym, niech się nie sprawia krzywdy innym. Jak matka własne potomstwo, chroniąca swym życiem jedyne dziecko, tak samo wobec wszystkich istot rozwijaj niezmierny umysł. Z miłującą dobrocią dla całego świata rozwijaj niezmierny umysł. Do góry, w dół, w poprzek, bez przeszkód, nienawiści, czy wrogości.

Santindriyo ca nipako ca,
 Appagabbho kulesvananugiddho.
 Na ca khuddamācare kiñci,
 Yena viññū pare upavadeyyum;
 Sukhino va khemino hontu,
 Sabbasattā bhavantu sukhittā.
 Ye keci pañabhūtatthi,
 Tasā vā thāvarā vanavasesā;
 Dīghā vā ye va mahantā,
 Majjhimā rassakā añukathulā.
 Diṭṭhā vā ye va adiṭṭhā,
 Ye va dūre vasanti avidūre;
 Bhūtā va sambhavesi va,
 Sabbasattā bhavantu sukhittā.
 Na paro paraṃ nikubbetha,
 Nātimaññetha katthaci na kañci;
 Byārosanā paṭighasañña,
 Nāññaṃaññassa dukkhamiccheyya.
 Mātā yathā niyaṃ puttāṃ
 Āyusā ekaputtamanurakkhe;
 Evampi sabbabhūtesu,
 Mānasāṃ bhāvaye aparimāṇaṃ.
 Mettañca sabbalokasmi,
 Mānasāṃ bhāvaye aparimāṇaṃ;
 Uddhaṃ adho ca tiriyañca,
 Asambādhaṃ averamasapattaṃ.

Oby w pomyślności i bezpieczeństwie
 wszystkie istoty były szczęśliwe.
 Jakiegokolwiek żyjące istoty: poruszające
 się, nieruchome czy jakiegokolwiek inne,
 długie i duże, średnie, małe, subtelne czy
 odrażające, widzialne czy niewidzialne,
 żyjące daleko i tuż obok, narodzone czy
 mające przyjść na świat – oby wszystkie
 istoty były szczęśliwe. Niech jeden
 drugiego nie wprowadza w błąd, czy
 jakkolwiek uważa kogoś za gorszego. Nawet
 będąc prowokowanym czy rozgniewanym,
 niech się nie sprawia krzywdy innym. Jak
 matka własne potomstwo, chroniąca swym
 życiem jedyne dziecko, tak samo wobec
 wszystkich istot rozwijaj niezmierny
 umysł. Z miłującą dobrocią dla całego
 świata rozwijaj niezmierny umysł. Do
 góry, w dół, w poprzek, bez przeszkód,
 nienawiści, czy wrogości.

Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno va,
 Sayāno yāvātassa vitamiddho;
 Etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya,
 Brahmametaṃ vihāramidhamāhu.
 Diṭṭhiṃca anupaggaṃma,
 Silavā dassanena sampanno;
 Kāmesu vinaya gedhaṃ,
 Na hi jātuggabbhaseyya punaretīti.

Czy to stojąc, idąc czy siedząc,
 a nawet leżąc, lecz nie śpiąc; utrzymuj
 to w pamięci, to jest nazywane
 pozostawaniem w najwyższym
 stanie. Nie zagłębiając się w poglądy,
 a w moralności i wglądzie będąc
 spełnionym, gdy żądze zmysłowości
 wyciszą się, nie będzie się już nigdy więcej
 poczętym w łonie.

Khandha Paritta

Składowe wersy ochronne

Virūpakkhehi me mettaṃ,
 Mettaṃ Erāpathehi me,
 Chabyāputtehi me mettaṃ,
 Mettaṃ Kaṇhāgotamakehi ca.

Między mną a Virupakkhami
 jest miłująca dobroć, miłująca dobroć
 jest między mną a Erapatham, między
 mną a potomkami Chabya jest miłująca
 dobroć, miłująca dobroć jest między
 mną a Czarnymi Gotamakami.

Apādakehi me mettaṃ,
 Mettaṃ dvipādakehi me,
 Catuppadehi me mettaṃ,
 Mettaṃ bahuppadehi me.

Dla istot beznogich mam miłującą
 dobroć, mam miłującą dobroć dla istot
 dwunogich, dla istot czteronogich mam
 miłującą dobroć, mam miłującą dobroć
 dla istot wielonogich.

Mā maṃ apādako hiṃsi,
 Mā maṃ hiṃsi dvipādako,
 Mā maṃ catuppado hiṃsi,
 Mā maṃ hiṃsi bahuppado.

Niech istoty beznogie mnie nie
 krzywdzą, niech nie krzywdzą
 mnie istoty dwunogie, niech istoty
 czteronogie mnie nie krzywdzą,
 niech nie krzywdzą mnie istoty
 wielonogie.

Sabbe sattā sabbe pāṇā,
Sabbe bhūtā ca kevalā,
Sabbe bhadrāṇi passantu,
Mā kañci pāpamāgamā.

Appamāṇo Buddhō,
Appamāṇo Dhammo,
Appamāṇo Saṅgho,
Pamāṇavantāni sirimsapāni
Ahi, vicchikā, satapadī,
Uṇṇanābhī, sarabū, mūsikā.

Katā me rakkhā kataṃ me parittaṃ,
Paṭikkamantu bhūtāni.
Sohaṃ namo Bhagavato,
Namo sattannaṃ
Sammāsambuddhānanaṃ.

Wszystkie istoty żyjące, wszystkie
oddychające, wszystkie zrodzone,
razem i wyszczególnione, oby wszystkie
zaznały dostatku, oby nie doświadczyły
niepomyślnego wypadku.

Bezgraniczny jest Buddha,
bezgraniczna jest Dhamma,
bezgraniczna jest Saṅgha,
ustalono granice ze wszystkimi
pełzającymi stworzeniami,
wężami, skorpionami, stonogami,
pająkami, jaszczurkami i myszami.

Dokonując tej paritty, dokonałem tej
ochrony, obym był przez te byty
w spokoju pozostawiony.
Składam cześć Błogosławionym,
siedmiu w pełni Samoprzebudzonym.

Bojjhaṅga Paritta

Bojjhaṅgo sati-saṅkhātō,
dhammānaṃ vicayo tathā,
viriyam-pīti-passaddhi
bojjhaṅgā ca tathāpare
samādh'upekkha-bojjhaṅgā.
Satt'ete sabba-dassina
muninā sammadakkhātā,
bhāvitā bahulikātā,
saṃvattanti abhiññāya,
nibbānāya ca bodhiyā.
Etena sacca-vajjena

Wersy ochronne o czynnikach Przebudzenia

Czynniki Przebudzenia składają się
z uważności, a także z badania Dhammy,
wysiłku, radości, uspokojenia, to też
są czynniki Przebudzenia. Skupienie
i zrównoważenie są czynnikami
Przebudzenia, siedem ich, przez
Wszchedostrzegającego, przez Mędrca
umiejętnie przekazane, gdy rozwijane
i często praktykowane prowadzą do
doskonałego poznania, do Przebudzenia,
do Nieuwiązania, niechaj poprzez tej
prawdy wypowiedanie, tobie zawsze
dobrze się stanie.

sotthi te hotu sabbadā.
 Ekasmim samaye nātho,
 Moggallānañ-ca Kassapañ
 gilāne dukkhite disvā,
 bojjhaṅge satta desayi.
 Te ca tañ abhinanditvā,
 rogā muccimāsu tañkhaṇe.
 Etena sacca-vajjena
 sotthi te hotu sabbadā.
 Ekadā dhamma-rājā pi
 gelaññenābhipiḷito,
 Cundattherena taññeva
 bhaṇāpetvāna sādarañ.
 Sammoditvā ca ābādhā
 tamhā vuṭṭhāsi ṭhānaso.
 Etena sacca-vajjena
 sotthi te hotu sabbadā.
 Pahīnā te ca ābādhā
 tiṇṇannam-pi mahesīnañ,
 maggāhata-kilesā va,
 pattānuppattidhammatañ.
 Etena sacca-vajjena
 sotthi te hotu sabbadā.

Pewnego razu Doskonały,
 dostrzegłszy Moggallāṇę i Kassapę
 chorych i pełnych cierpienia,
 objaśnił im siedem czynników
 Przebudzenia.
 Dzięki tym słowom się rozkoszowali,
 z choroby natychmiast się uwolnili.
 Niechaj poprzez tej prawdy
 wypowiadanie, tobie zawsze dobrze się
 stanie.
 Gdy Zwierzchnik Dhammy pewnego
 razu został przytłoczony chorobą,
 polecił, by Czcigodny Cunda
 z szacunku dokonał tej recytacji.
 Uradowany dzięki tym słowom,
 wyszedł On z dolegliwości.
 Niechaj poprzez tej prawdy
 wypowiadanie, tobie zawsze dobrze się
 stanie.
 Dolegliwości te zostały porzucone
 przez tych trzech wielkich mędrców,
 pozbyli się ich jak skałań dzięki Ścieżce,
 osiągając stan niepojawiania się
 ponownego.
 Niechaj poprzez tej prawdy
 wypowiadanie, tobie zawsze dobrze się
 stanie.

Cāturappamaññā Pāṭha	Recytacja czterech niezmierzoności
Arthi kho tena Bhagavatā jānatā passatā arahatā sammā-sambuddhena catasso appamaññāyo sammad-akkhatā:	Doprawdy, istnieją cztery niezmierzoności, które zostały poprawnie wyjaśnione przez Błogosławionego, który wie i widzi, Arahanta, w pełni Samoprzebudzonego:
Mettā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati, tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ, iti uddham-adho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya, sabbāvaṇṇaṃ lokaṃ mettā-sahagatena cetasā, vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena pharitvā viharati.	Całym sercem wypełnia on miłującą dobrocią zarówno jeden kierunek [świata], także drugi, także trzeci, także czwarty. W ten sam sposób, do góry, w dół, w poprzek, wszędzie naokoło, cały świat, całym swym sercem wypełnia miłującą dobrocią – szczodrze, wylewnie, bez ograniczeń, będąc wolnym od wrogości i złej woli.
Karuṇā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati, tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ, iti uddham-adho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya, sabbāvaṇṇaṃ lokaṃ karuṇā-sahagatena cetasā, vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena pharitvā viharati.	Całym sercem wypełnia on współczuciem zarówno jeden kierunek [świata], także drugi, także trzeci, także czwarty. W ten sam sposób, do góry, w dół, w poprzek, wszędzie naokoło, cały świat, całym swym sercem wypełnia współczuciem – szczodrze, wylewnie, bez ograniczeń, będąc wolnym od wrogości i złej woli.

Muditā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ
 pharitvā viharati,
 tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā
 catutthaṃ, iti uddham-adho tiriyaṃ
 sabbadhi sabbattatāya, sabbāvantāṃ
 lokāṃ muditā-sahagatena cetasā,
 vipulena mahaggatena
 appamāṇena averena
 abyāpajjhena pharitvā viharati.

Upekkhā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ
 pharitvā viharati,
 tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā
 catutthaṃ,
 iti uddham-adho tiriyaṃ
 sabbadhi sabbattatāya,
 sabbāvantāṃ lokāṃ upekkhā-
 sahagatena cetasā,
 vipulena mahaggatena
 appamāṇena averena
 abyāpajjhena pharitvā viharatī'ti.

Całym sercem wypełnia on
 współradością zarówno jeden kierunek
 [świata], także drugi, także trzeci, także
 czwarty. W ten sam sposób, do góry,
 w dół, w poprzek, wszędzie naokoło, cały
 świat, całym swym sercem wypełnia
 współradością – szczodrze, wylewnie,
 bez ograniczeń, będąc wolnym od
 wrogości i zlej woli.

Całym sercem wypełnia on
 zrównoważeniem zarówno jeden
 kierunek [świata], także drugi, także
 trzeci, także czwarty. W ten sam sposób,
 do góry, w dół, w poprzek, wszędzie
 naokoło, cały świat, całym swym sercem
 wypełnia zrównoważeniem – szczodrze,
 wylewnie, bez ograniczeń, będąc
 wolnym od wrogości i zlej woli.

Ānāpānassati Pāṭha (SN.54.01)	Recytacja uważności oddechu
Kathaṃ bhāvitā ca, bhikkhave, ānāpānassati kathaṃ bahulikatā mahapphalā hoti mahānisaṃsā?	Jak jest doskonałona, mnisi, jak często praktykowana jest uważność oddechu, tak by dawała wielki rezultat i wielką korzyść?
Idha, bhikkhave, bhikkhu araṇṇagato vā rukkhamaḷagato vā suñṇāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satiraṃ upaṭṭhapetvā.	Otóż, mnisi, mnich taki udaje się w ostępy leśne, u stóp drzewa bądź w pustym pomieszczeniu siada ze skrzyżowanymi nogami, utrzymując wyprostowane ciało, i ustanawia uważność [jako naczelną jakość] w okolicach twarzy.
So satova assasati, satova passasati.	W ten sposób uważnie wdycha, uważnie wydycha.
[1] Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmi’ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmi’ti pajānāti;	1. Robiąc długi wdech, pojmuję właściwie: „Robię długi wdech”. Robiąc długi wydech, pojmuję właściwie: „Robię długi wydech”.
[2] rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmi’ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmi’ti pajānāti;	2. Robiąc krótki wdech, pojmuję właściwie: „Robię krótki wdech”. Robiąc krótki wydech, pojmuję właściwie: „Robię krótki wydech”.
[3] ‘sabbakāyappaṭisaṃvedī assasissāmi’ti sikkhati, ‘sabbakāyappaṭisaṃvedī passasissāmi’ti sikkhati;	3. „Odczuwając całe ciało, będę robił wdech” – tak praktykuje. „Odczuwając całe ciało, będę robił wydech” – tak praktykuje.

[4] ‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ
assasissāmi’ti sikkhati, ‘passambhayaṃ
kāyasaṅkhāraṃ passasissāmi’ti sikkhati.

[5] ‘Pitippaṭisaṃvedī assasissāmi’ti
sikkhati, ‘pitippaṭisaṃvedī
passasissāmi’ti sikkhati;

[6] ‘sukhappaṭisaṃvedī assasissāmi’ti
sikkhati, ‘sukhappaṭisaṃvedī
passasissāmi’ti sikkhati;

[7] ‘cittasaṅkhārappaṭisaṃvedī
assasissāmi’ti sikkhati,
‘cittasaṅkhārappaṭisaṃvedī
passasissāmi’ti sikkhati;

[8] ‘passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ
assasissāmi’ti sikkhati, ‘passambhayaṃ
cittasaṅkhāraṃ passasissāmi’ti sikkhati.

[9] ‘Cittappaṭisaṃvedī assasissāmi’ti
sikkhati, ‘cittappaṭisaṃvedī
passasissāmi’ti sikkhati;

4. „Uspokajając procesy cielesne,
będę robił wdech” – tak praktykuje.
„Uspokajając procesy cielesne, będę robił
wydech” – tak praktykuje.

5. „Odczuwając radosne uniesienie,
będę robił wdech” – tak praktykuje.
„Odczuwając radosne uniesienie, będę
robił wydech” – tak praktykuje.

6. „Odczuwając błogość, będę robił
wdech” – tak praktykuje. „Odczuwając
błogość, będę robił wydech” – tak
praktykuje.

7. „Odczuwając procesy umysłowe,
będę robił wdech” – tak praktykuje.
„Odczuwając procesy umysłowe, będę
robił wydech” – tak praktykuje.

8. „Uspokajając procesy umysłowe,
będę robił wdech” – tak praktykuje.
„Uspokajając procesy umysłowe, będę
robił wydech” – tak praktykuje.

9. „Odczuwając umysł, będę robił wdech”
– tak praktykuje. „Odczuwając umysł,
będę robił wydech” – tak praktykuje.

[10] ‘abhippamodayaṃ
cittaṃ assasissāmi’ti sikkhati,
‘abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmi’ti
sikkhati;

[11] ‘samādaḥaṃ cittaṃ assasissāmi’ti
sikkhati, ‘samādaḥaṃ cittaṃ
passasissāmi’ti sikkhati;

[12] ‘vimocayaṃ cittaṃ assasissāmi’ti
sikkhati, ‘vimocayaṃ cittaṃ
passasissāmi’ti sikkhati;

[13] ‘aniccānupassī assasissāmi’ti
sikkhati, ‘aniccānupassī passasissāmi’ti
sikkhati;

[14] ‘virāgānupassī assasissāmi’ti
sikkhati, ‘virāgānupassī passasissāmi’ti
sikkhati;

[15] ‘nirōdhānupassī assasissāmi’ti
sikkhati, ‘nirōdhānupassī passasissāmi’ti
sikkhati;

[16] ‘paṭinissaggānupassī assasissāmi’ti
sikkhati, ‘paṭinissaggānupassī
passasissāmi’ti sikkhati.

Evam bhāvitā kho, bhikkhave,
ānāpānassati evam bahulikāṭā
mahapphalā hoti mahānisaṃsā”ti.

10. „Zadowolając umysł, będę robił
wdech” – tak praktykuje. „Zadowolając
umysł, będę robił wydech” – tak
praktykuje.

11. „Skupiając umysł, będę robił wdech”
– tak praktykuje. „Skupiając umysł, będę
robił wydech” – tak praktykuje.

12. „Wyswabadzając umysł, będę
robił wdech” – tak praktykuje.
„Wyswabadzając umysł, będę robił
wydech” – tak praktykuje.

13. „Obserwując niestałość, będę robił
wdech” – tak praktykuje. „Obserwując
niestałość, będę robił wydech” – tak
praktykuje.

14. „Obserwując wyczerpanie żądzzy,
będę robił wdech” – tak praktykuje.
„Obserwując wyczerpanie żądzzy, będę
robił wydech” – tak praktykuje.

15. „Obserwując ustanie, będę robił
wdech” – tak praktykuje. „Obserwując
ustanie, będę robił wydech” – tak
praktykuje.

16. „Obserwując poniechanie, będę robił
wdech” – tak praktykuje. „Obserwując
poniechanie, będę robił wydech” – tak
praktykuje.

W taki oto sposób, mnisi, doskonała
i często praktykowana jest uważność
oddechu, która daje wielki rezultat
i wielką korzyść.

Tiloka-vijaya-rāja-patti-dāna-gāthā**Wersy króla Tilokavijayi
o dedykowaniu zasług**

Yaṅkiñci kusalaṃ kammaṃ, kattabbaṃ
kiriyaṃ mama,
kāyena vācā manasā, ti-dase sugataṃ
kataṃ.

Ye sattā saññino atthi, ye ca sattā
asaññino,
kataṃ puñña-phalaṃ mayhaṃ, sabbe
bhāgi bhavantu te.

Ye taṃ kataṃ suviditaṃ, dinnaṃ puñña-
phalaṃ mayā.

Ye ca tattha na jānanti, devā gantvā
nivedayurū.

Sabbe lokamhi ye sattā,
jīvant’āhāra-hetukā,
manuññaṃ bhojanaṃ sabbe, labhantu
mama cetasā.

Jakiegolwiek pożyteczne działania,
odpowiednie do zrobienia przeze mnie,
ciałem, mową i umysłem – uczynione
by pojawić się w pomysłnym stanie
trzydziestego nieba;

Niechaj wszelkie istoty mające
rozeznanie, jak i te nie posiadające
rozeznania, oby wszystkie one stały się
uczestnikami owoców zasług, które
uczyniłem.

Niech dobrze wiedzą o tym, co zostało
dokonane, o owocu zasługi, który
ofiarowałem, a tym, które o tym nie
wiedzą, niech devy to obwieszczą.
Wszystkie istoty w świecie, które żyją
dzięki (czterorakiemu)żywieniu,
niech wszystkie otrzymają ten błogi
pokarm mojego serca/umysłu.

Aṭṭha Sīla (≈ Khp.2)	Osiem wskazań
1. Pāṇātipātā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.	1. Zobowiązuję się przestrzegać podstawy treningu powstrzymywania się od zabijania żywych istot.
2. Adinnādānā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.	2. Zobowiązuję się przestrzegać podstawy treningu powstrzymywania się od brania tego, co nie zostało dane.
3. Abrahmacariyā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.	3. Zobowiązuję się przestrzegać podstawy treningu powstrzymywania się od wszelkiej aktywności seksualnej.
4. Musāvādā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.	4. Zobowiązuję się przestrzegać podstawy treningu powstrzymywania się od niewłaściwej mowy.
5. Surāmerayamajjapamādaṭṭhānā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.	5. Zobowiązuję się przestrzegać podstawy treningu powstrzymywania się od spożywania destylowanych i sfermentowanych trunków, które są przyczyną braku dbałości.
6. Vikālabhojanā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.	6. Zobowiązuję się przestrzegać podstawy treningu powstrzymywania się od jedzenia w nieodpowiednim czasie.
7. Nacca-gīta-vāḍita-visūkadassanā māla-gandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanatṭhānā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.	7. Zobowiązuję się przestrzegać podstawy treningu powstrzymywania się od tańców, śpiewów, muzyki, oglądania przedstawień rozrywkowych, zdobienia ciała, używania perfum i kosmetyków.
8. Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.	8. Zobowiązuję się przestrzegać podstawy treningu powstrzymywania się od korzystania z wysokich i dużych łóż.

Mahāassapura Sutta (MN.039)**Dłuższa mowa w Assapurze**

Evaṃ me sutam—ekam samayaṃ
bhagavā aṅgesu viharati assapuraṃ
nāma aṅgaṇaṃ nigamo.

Oto com usłyszał – pewnego razu
Błogosławiony przebywał w państwie
Aṅgā, w Assapurze, jednym z miast
targowych ludu Aṅgów.

Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi:
“bhikkhavo”ti.

Tam Błogosławiony zwrócił się do
mnichów: „Mnisi”.

“Bhadante”ti te bhikkhū bhagavato
paccassosum.

„Bhadante”, mnisi ci posłyszeli
Błogosławionego.

Bhagavā etadavoca: “Samaṇā samaṇāti
vo, bhikkhave, jano sañjānāti.

Oto, co Błogosławiony powiedział:
„Mnisi, ludzie postrzegają was jako
ascetów.

Tumhe ca pana ‘ke tumhe’ti puṭṭhā
samaṇā ‘samaṇāmhā’ti paṭijānātha;

A wy, gdy jesteście pytani »Kim
jesteście?«, uznajecie się: »Jesteśmy
ascetami«.

tesaṃ vo, bhikkhave, evaṃsamaññānaṃ
sataṃ evaṃpaṭiññānaṃ sataṃ
‘ye dhammā samaṇakaraṇā ca
brāhmaṇakaraṇā ca te dhamme
samādāya vattissāma, evaṃ no ayaṃ
amhākaṃ samaññā ca saccā bhavissati
paṭiññā ca bhūtā.

Mnisi, skoro tak jesteście postrzegani
i skoro takimi się uznajecie, w ten sposób
powinniście praktykować: »Przyjmijmy
i będziemy trenować się w tych zasadach,
które czynią kogoś ascetą i czynią kogoś
braminem. W ten sposób postrzeganie
nas będzie prawdziwe, a nasze uznawanie
się będzie zgodne z rzeczywistością.

Yesañca mayaṃ
cīvarapiṇḍapātasenāsanagilānappacca
yabhesajjaparikkhāraṃ paribhuñjāma,
tesaṃ te kāraṃ amhesu mahapphalā
bhavissanti mahānisaṃsā,
amhākañcevāyaṃ pabbajjā avaññhā
bhavissati saphalā saudrayā’ti.

Ci, których szat, pożywienia z jałmużny,
miejsz spoczynku i lekarstw używamy –
ich wysiłki wobec nas przyniosą wielkie
rezultaty i wielkie korzyści, a nasze
wywędrowanie nie będzie daremne, lecz
owocne i korzystne«.

Evañhi vo, bhikkhave, sikkhitabbaṃ.

W ten sposób, mnisi, powinniście praktykować.

Katame ca, bhikkhave, dhammā samaṇakaraṇā ca brāhmaṇakaraṇā ca?

Cóż to, o mnisi, za zasady, które czynią kogoś ascetą i czynią kogoś braminem?

‘Hiruttappena samannāgatā bhavissāmā’ti evañhi vo, bhikkhave, sikkhitabbaṃ.

»Będziemy mieli poczucie wstydu i skrupuły«, w ten sposób, mnisi, powinniście praktykować.

Siyā kho pana, bhikkhave, tumhākaṃ evamassa: ‘hiruttappenamha samannāgatā, alamettāvataṃ katamettāvataṃ, anupatto no sāmaññattho, natthi no kiñci uttarim karaṇīyaṃ’ti tāvatakena va tuṭṭhiṃ āpajjeyyātha.

Być może, mnisi, pomyślicie w taki sposób: »Mamy poczucie wstydu i skrupuły, to wystarczy, to już zrobione, osiągnęliśmy cel życia ascety, nie pozostało nic więcej do zrobienia«, moglibyście na tym zakończyć praktykę z poczuciem satysfakcji.

Ārocayāmi vo, bhikkhave, paṭivedayāmi vo, bhikkhave: ‘mā vo sāmaññatthikānaṃ sataṃ sāmaññattho parihāyi, sati uttarim karaṇīye’.

Oznajmiam wam, mnisi, zawiadamiam was: »Nie dopuście, aby cel życia ascety został przez was utracony, wy, którzy dążycie do celu życia ascety, gdy jest jeszcze więcej do dokonania«.

Kiñca, bhikkhave, uttarim karaṇīyaṃ?

Co, mnisi, jest jeszcze więcej do dokonania?

‘Parisuddho no kāyasamācāro bhavissati uttāno vivaṭo na ca chiddavā samivuto ca.

»Nasze czyny fizyczne będą czyste, przejrzyste, wyraźne, bez sprzeczności i skrytości.

Tāya ca pana parisuddhakāyasamācārātāya nevattānukkāmessāma na paraṃ vambhessāmā’ti evañhi vo, bhikkhave, sikkhitabbaṃ.

Lecz z powodu tej czystości czynów fizycznych nie będziemy wychwalać siebie ani umniejszać innych«, w ten sposób, mnisi, powinniście praktykować.

Siyā kho pana, bhikkhave, tumhākaṃ evamassa: ‘hirottappenamha samannāgatā, parisuddho no kāyasamācāro, alamettāvātā katamettāvātā, anuppatto no sāmāññattho, natthi no kiñci uttarim karaṇīyaṃ’ti tāvatakeneva tuṭṭhim āpajjeyyātha.

Ārocayāmi vo, bhikkhave, paṭivedayāmi vo, bhikkhave: ‘mā vo sāmāññatthikānaṃ sataṃ sāmāññattho parihāyi, sati uttarim karaṇīye’.

Kiñca, bhikkhave, uttarim karaṇīyaṃ?

‘Parisuddho no vacīsamācāro bhavissati uttāno vivaṭo na ca chiddavā saṃvuto ca.

Tāya ca pana parisuddhavadīsamācārātāya nevattānukkaṃsessāma na paraṃ vambhessāmā’ti evaṇhi vo, bhikkhave, sikkhitabbaṃ.

Siyā kho pana, bhikkhave, tumhākaṃ evamassa: ‘hirottappenamha samannāgatā, parisuddho no kāyasamācāro, parisuddho vacīsamācāro, alamettāvātā katamettāvātā, anuppatto no sāmāññattho, natthi no kiñci uttarim karaṇīyaṃ’ti tāvatakeneva tuṭṭhim āpajjeyyātha.

Być może, mnisi, pomyślicie w taki sposób: »Mamy poczucie wstydu i skrupuły, nasze czyny fizyczne są czyste, to wystarczy, to już zrobione, osiągnęliśmy cel życia ascety, nie pozostało nic więcej do zrobienia«, moglibyście na tym zakończyć praktykę z poczuciem satysfakcji.

Oznajmiam wam, mnisi, zawiadamiam was: »Nie dopuśćcie, aby cel życia ascety został przez was utracony, wy, którzy dążycie do celu życia ascety, gdy jest jeszcze więcej do dokonania«.

Co, mnisi, jest jeszcze więcej do dokonania?

»Nasza mowa będzie czysta, przejrzysta, wyraźna, bez sprzeczności i skrytości.

Lecz z powodu tej czystości mowy nie będziemy wychwalać siebie ani umniejszać innych«, w ten sposób, mnisi, powinniście praktykować.

Być może, mnisi, pomyślicie w taki sposób: »Mamy poczucie wstydu i skrupuły, nasze czyny fizyczne są czyste, nasza mowa jest czysta, to wystarczy, to już zrobione, osiągnęliśmy cel życia ascety, nie pozostało nic więcej do zrobienia«, moglibyście na tym zakończyć praktykę z poczuciem satysfakcji.

Ārocayāmi vo, bhikkhave,
paṭivedayāmi vo, bhikkhave: ‘mā vo
sāmaññatthikānaṃ sataṃ sāmaññattho
parihāyi, sati uttarim karaṇīye’.

Kiñca, bhikkhave, uttarim karaṇīyaṃ?

‘Parisuddho no manosaṃcāro bhavissati
uttāno vivaṭo na ca chiddavā saṃvuto ca.

Tāya ca pana
parisuddhamanosamācāratāya
nevattānukkaṃsessāma na paraṃ
vambhessāma’ti evaṃhi vo, bhikkhave,
sikkhitabbaṃ.

Siyā kho pana, bhikkhave, tumhākaṃ
evamassa: ‘hirottappenamha
samannāgatā, parisuddho no
kāyasamācāro, parisuddho vacīsamācāro,
parisuddho manosaṃcāro;
alamettāvataṃ katamettāvataṃ, anupatto
no sāmaññattho, natthi no kiñci uttarim
karaṇīyaṃ’ti tāvatakenaeva tuṭṭhiṃ
āpajjeyyātha.

Ārocayāmi vo, bhikkhave,
paṭivedayāmi vo, bhikkhave: ‘mā vo
sāmaññatthikānaṃ sataṃ sāmaññattho
parihāyi, sati uttarim karaṇīye’.

Kiñca, bhikkhave, uttarim karaṇīyaṃ?

Oznajmiam wam, mnisi, zawiadamiam
was: »Nie dopuśćcie, aby cel życia ascety
został przez was utracony, wy, którzy
dążycie do celu życia ascety, gdy jest
jeszcze więcej do dokonania«.

Co, mnisi, jest jeszcze więcej do
dokonania?

»Nasze myśli będą czyste, przejrzyste,
wyraźne, bez sprzeczności i skrytości.

Lecz z powodu tej czystości myśli
nie będziemy wychwalać siebie ani
umniejszać innych«, w ten sposób, mnisi,
powinniście praktykować.

Być może, mnisi, pomyślicie w taki
sposób: »Mamy poczucie wstydu
i skrupuły, nasze czyny fizyczne są
czyste, nasza mowa jest czysta, nasze
myśli są czyste, to wystarczy, to już
zrobione, osiągnęliśmy cel życia ascety,
nie pozostało nic więcej do zrobienia«,
moglibyście na tym zakończyć praktykę
z poczuciem satysfakcji.

Oznajmiam wam, mnisi, zawiadamiam
was: »Nie dopuśćcie, aby cel życia ascety
został przez was utracony, wy, którzy
dążycie do celu życia ascety, gdy jest
jeszcze więcej do dokonania«.

Co, mnisi, jest jeszcze więcej do
dokonania?

‘Parisuddho no ājīvo bhavissati uttāno
vivaṭo na ca chiddavā saṁvuto ca.

»Nasz sposób życia będzie czysty,
przejrzysty, wyraźny, bez sprzeczności
i skrytości.

Tāya ca pana parisuddhājivatāya
nevattānukkaṁsessāma na paraṁ
vambhessāma’ti evaṇhi vo, bhikkhave,
sikkhitabbaṁ.

Lecz z powodu tej czystości sposobu
życia nie będziemy wychwalać siebie
ani umniejszać innych«, w ten sposób,
mnisi, powinniście praktykować.

Siyā kho pana, bhikkhave, tumhākaṁ
evamassa: ‘hirottappenamha
samannāgatā, parisuddho no
kāyasamācāro, parisuddho vacīsamācāro,
parisuddho manosamācāro, parisuddho
ājīvo; alamettāvatā katamettāvatā,
anuppatto no sāmaññattho, natthi no
kiñci uttarīṁ karaṇīyaṁ’ti tāvatakeneva
tuṭṭhiṁ āpajjeyyātha.

Być może, mnisi, pomyślicie w taki
sposób: »Mamy poczucie wstydu
i skrupuły, nasze czyny fizyczne są czyste,
nasza mowa jest czysta, nasze myśli są
czyste, nasz sposób życia jest czysty, to
wystarczy, to już zrobione, osiągnęliśmy
cel życia ascety, nie pozostało nic
więcej do zrobienia«, moglibyście na
tym zakończyć praktykę z poczuciem
satysfakcji.

Ārocayāmi vo, bhikkhave,
paṭivedayāmi vo, bhikkhave: ‘mā vo
sāmaññatthikānaṁ sataṁ sāmaññattho
parihāyi, sati uttarīṁ karaṇīye’.

Oznajmiam wam, mnisi, zawiadamiam
was: »Nie dopuśćcie, aby cel życia ascety
został przez was utracony, wy, którzy
dążycie do celu życia ascety, gdy jest
jeszcze więcej do dokonania«.

Kiñca, bhikkhave, uttarīṁ karaṇīyaṁ?

Co, mnisi, jest jeszcze więcej do
dokonania?

‘Indriyesu guttadvārā bhavissāma;
cakkhunā rūpaṁ disvā na nimittaggāhi
nānubyañjanaggāhi.

»Będziemy chronić wrota swych
zmysłów, widząc formę materialną
okiem, nie będzie przywiązania
ani do ogólnego wrażenia, ani do
szczegółowych cech.

Yatvādhikaraṇamenam cakkhundriyaṃ
asaṃvutaṃ viharantaṃ
abhijjhādomanassā pāpakā akusalā
dhammā anvāssaveyyuṃ, tassa
saṃvarāya paṭipajjissāma, rakkhissāma
cakkhundriyaṃ, cakkhundriye
saṃvaraṃ āpajjissāma.

Sotena saddaṃ sutvā ...pe...ghānena
gandham ghāyitvā ...pe...jivhāya
rasaṃ sāyitvā ...pe...kāyena
phoṭṭhabbam phusitvā ...pe...manasā
dhammaṃ viññāya na nimittaggāhī
nānubyañjanaggāhī.

Yatvādhikaraṇamenam manindriyaṃ
asaṃvutaṃ viharantaṃ
abhijjhādomanassā pāpakā akusalā
dhammā anvāssaveyyuṃ, tassa
saṃvarāya paṭipajjissāma, rakkhissāma
manindriyaṃ, manindriye saṃvaraṃ
āpajjissāma'ti evaṃhi vo, bhikkhave,
sikkhitabbaṃ.

Siyā kho pana, bhikkhave, tumhākaṃ
evamassa: 'hirottappenamha
samannāgatā, parisuddho no
kāyasamācāro, parisuddho vacīsamācāro,
parisuddho manosamācāro, parisuddho
ājīvo, indriyesumha guttadvārā;
alamettāvataṃ katamettāvataṃ, anuppatto
no sāmāññattho, natthi no kiñci uttarim
karaṇīyaṃ'ti tāvatakenaeva tuṭṭhim
āpajjeyyātha.

Jeśli zmysł wzroku byłby pozostawiony
niepowściągnięty, zle i szkodliwe
stany tęsknoty i troski mogłyby nas
przytłoczyć. Dlatego będziemy
praktykować powściągliwość, będziemy
strzec zmysłu wzroku i osiągniemy jego
opanowanie.

Słyszac dźwięk uchem (...), Czując
zapach nosem (...), Smakując smak
językiem (...), Odczuwając dotyk ciałem
(...), Uświadamiając sobie zjawiska
umysłowe umysłem, nie będzie
przywiązania ani do ogólnego wrażenia,
ani do szczegółowych cech.

Jeśli umysł byłby pozostawiony
niepowściągnięty, zle i szkodliwe
stany tęsknoty i troski mogłyby
nas przytłoczyć. Dlatego będziemy
praktykować powściągliwość, będziemy
strzec umysłu i osiągniemy jego
opanowanie«, w ten sposób, mnisi,
powinniście praktykować.

Być może, mnisi, pomyślicie w taki
sposób: »Mamy poczucie wstydu
i skrupuły, nasze czyny fizyczne są czyste,
nasza mowa jest czysta, nasze myśli są
czyste, nasz sposób życia jest czysty,
chronimy wrota swych zmysłów, to
wystarczy, to już zrobione, osiągnęliśmy
cel życia ascety, nie pozostało nic
więcej do zrobienia«, moglibyście na
tym zakończyć praktykę z poczuciem
satisfakcji.

Ārocaṃyāmi vo, bhikkhave,
paṭivedaṃyāmi vo, bhikkhave: ‘mā vo
sāmaññaṭṭhikānaṃ sataṃ sāmaññaṭṭho
parihāyi, sati uttariṃ karaṇīye’.

Kiṃca, bhikkhave, uttariṃ karaṇīyaṃ?

‘Bhojane mattaññaṃ bhavissāma,
paṭisaṅkhā yoniso āhāraṃ āharissāma,
neva davāya na madāya na maṇḍanāya
na vibhūsanāya yāvadeva imassa kāyassa
ṭṭhitiyā yāpanāya, vihiṃsūparatiyā,
brahmacariyānuggahāya, iti purāṇaṃ
vedanaṃ paṭiṇaṅkhaṃ navaṇa
vedanaṃ na uppādessāma, yātrā ca
no bhavissati, anavajjatā ca, phāsu
vihāro ca’ti evaṃhi vo, bhikkhave,
sikkhitabbaṃ.

Siyā kho pana, bhikkhave, tumhākaṃ
evamassa: ‘hirottappenaṃ
samannāgatā, parisuddho no
kāyasamācāro, parisuddho vacīsamācāro,
parisuddho manosamācāro, parisuddho
ājīvo, indriyesumha guttadvārā,
bhojane mattaññaṃ; alamettāvata
katamettāvata, anupatto no
sāmaññaṭṭho, natthi no kiṃci uttariṃ
karaṇīyaṃ’ti tāvatakena va tutṭhiṃ
āpajjeyyātha.

Oznajmiam wam, mnisi, zawiadamiam
was: »Nie dopuśćcie, aby cel życia ascety
został przez was utracony, wy, którzy
dążycie do celu życia ascety, gdy jest
jeszcze więcej do dokonania«.

Co, mnisi, jest jeszcze więcej do
dokonania?

»Będziemy umiarkowani w jedzeniu,
będziemy przyjmować pokarm,
odpowiednio rozważając; nie dla
przyjemności ani dla odurzenia, ani dla
polepszenia, ani dla upiększenia, jedynie
z myślą o utrzymaniu i przetrwaniu tego
ciała, jedynie, by zaspokoić łaknienie,
by wspomóc praktykę czystego
żywota: ‘Porzucając dawne odczucia,
nie wzniecając nowych odczuć, będę
żył w zdrowiu, bez poczucia winy,
pozostając w pełni zadowolonym’«,
w ten sposób, mnisi, powinniście
praktykować.

Być może, mnisi, pomyślicie w taki
sposób: »Mamy poczucie wstydu
i skrupuły, nasze czyny fizyczne są
czyste, nasza mowa jest czysta, nasze
myśli są czyste, nasz sposób życia jest
czysty, chronimy wrota swych zmysłów,
jesteśmy umiarkowani w jedzeniu, to
wystarczy, to już zrobione, osiągnęliśmy
cel życia ascety, nie pozostało nic
więcej do zrobienia«, moglibyście na
tym zakończyć praktykę z poczuciem
satysfakcji.

Ārocayāmi vo, bhikkhave,
paṭivedayāmi vo, bhikkhave: ‘mā vo,
sāmaññatthikānaṃ sataṃ sāmaññattho
parihāyi sati uttarim karaṇīye’.

Kiñca, bhikkhave, uttarim karaṇīyaṃ?

‘Jāgariyaṃ anuyuttā bhavissāma,
divasaṃ caṅkamaṇa nisajjāya
āvaraṇīyehi dhammehi cittaṃ
parisodhessāma.

Rattiyā paṭhamaṃ yāmaṃ caṅkamaṇa
nisajjāya āvaraṇīyehi dhammehi cittaṃ
parisodhessāma.

Rattiyā majjhimaṃ yāmaṃ dakkhiṇena
passena sihaseyyaṃ kappessāma pāde
pādaṃ accādhāya, sato sampajāno
utṭhānasaññaṃ manasi karitvā.

Rattiyā pacchimaṃ yāmaṃ paccutṭhāya
caṅkamaṇa nisajjāya āvaraṇīyehi
dhammehi cittaṃ parisodhessāma’ti,
evaṃhi vo, bhikkhave, sikkhitabbaṃ.

Oznajmiam wam, mnisi, zawiadamiam
was: »Nie dopuśćcie, aby cel życia ascety
został przez was utracony, wy, którzy
dążycie do celu życia ascety, gdy jest
jeszcze więcej do dokonania«.

Co, mnisi, jest jeszcze więcej do
dokonania?

»Będziemy oddani czuwaniu, za dnia
przez medytację w chodzeniu i siedzeniu
będziemy oczyszczać umysł ze stanów
stanowiących przeszkody.

W pierwszej części nocy przez
medytację w chodzeniu i siedzeniu
będziemy oczyszczać umysł ze stanów
stanowiących przeszkody.

W środkowej części nocy będziemy
spoczywać w pozycji lwa na prawym
boku, z nogą na nodze, uważni
i z przejrzystym pojmowaniem,
utrzymując w umyśle postanowienie
wstania.

W ostatniej części nocy, po przebudzeniu,
przez medytację w chodzeniu i siedzeniu
będziemy oczyszczać umysł ze stanów
stanowiących przeszkody«, w ten sposób,
mnisi, powinniście praktykować.

Siyā kho pana, bhikkhave, tumhākaṃ
evamassa: ‘hirottappenamha
samannāgatā, parisuddho no
kāyasamācāro, parisuddho vacīsamācāro,
parisuddho manosamācāro, parisuddho
ājīvo, indriyesumha guttadvārā, bhojane
mattaññuno, jāgariyaṃ anuyuttā;
alamettāvatā katamettāvatā, anuppatto
no sāmāññattho, natthi no kiñci uttarim
karaṇīyaṃ’ti, tāvatakeneva tuṭṭhim
āpajjeyyātha.

Być może, mnisi, pomyślicie w taki
sposób: »Mamy poczucie wstydu
i skrupuły, nasze czyny fizyczne są
czyste, nasza mowa jest czysta, nasze
myśli są czyste, nasz sposób życia jest
czysty, chronimy wrota swych zmysłów,
jesteśmy umiarkowani w jedzeniu,
jesteśmy oddani czuwaniu, to wystarczy,
to już zrobione, osiągnęliśmy cel życia
ascety, nie pozostało nic więcej
do zrobienia«, moglibyście na tym
zakończyć praktykę z poczuciem
satysfakcji.

Ārocayāmi vo, bhikkhave,
paṭivedayāmi vo, bhikkhave: ‘mā vo,
sāmaññatthikānaṃ sataṃ sāmāññattho
parihāyi sati uttarim karaṇīye’.

Oznajmiam wam, mnisi, zawiadamiam
was: »Nie dopuśćcie, aby cel życia ascety
został przez was utracony, wy, którzy
dążycie do celu życia ascety, gdy jest
jeszcze więcej do dokonania«.

Kińca, bhikkhave, uttarim karaṇīyaṃ?

Co, mnisi, jest jeszcze więcej do
dokonania?

‘Satisampajaññena samannāgatā
bhavissāma, abhikkante
paṭikkante sampajānakārī,
ālokite vilokite sampajānakārī,
samiñjite pasārite sampajānakārī,
saṅghāṭipattacivaradhāraṇe
sampajānakārī, asite pīte khāyite sāyite
sampajānakārī, uccārapassāvakamme
sampajānakārī, gate ṭhite nisinne
sutte jāgarite bhāsīte tuṇhībhāve
sampajānakārī’ ti, evaṇhi vo, bhikkhave,
sikkhitabbaṃ.

Siyā kho pana, bhikkhave, tumhākaṃ
evamassa: ‘hirottappenamha
samannāgatā, parisuddho no
kāyasamācāro, parisuddho vacīsamācāro,
parisuddho manosamācāro, parisuddho
ājīvo, indriyesumha guttadvārā, bhojane
mattaññuno, jāgariyaṃ anuyuttā,
satisampajaññena samannāgatā;
alamettāvataṃ katamettāvataṃ, anuppatto
no sāmāññattho, natthi no kiñci uttarīṃ
karaṇīyaṃ’ ti tāvatakenaeva tuṭṭhiṃ
āpajjeyyātha.

»Obdarzeni uważnością i przejrystym
pojmowaniem będziemy działać,
przejrzyście pojmując, gdy idziemy do
przodu bądź gdy zawracamy, działać,
przejrzyście pojmując, gdy spoglądamy
gdzieś bądź gdy odwracamy wzrok,
działać, przejrzyście pojmując, gdy
zginamy bądź gdy rozciągamy kończyny,
działać, przejrzyście pojmując, gdy
nosimy szaty, trzymając miskę
żebraczą oraz wierzchnią szatę, działać,
przejrzyście pojmując, gdy jemy, pijemy,
przełykamy bądź gdy odczuwamy
smak pożywienia, działać, przejrzyście
pojmując, gdy wydalamy kał bądź moczu,
działać, przejrzyście pojmując, gdy
chodzimy, stoimy, siedzimy,
zasypiamy, budzimy się, mówimy bądź
gdy milczymy«, w ten sposób, mnisi,
powinniście praktykować.

Być może, mnisi, pomyślicie w taki
sposób: »Mamy poczucie wstydu
i skrupuły, nasze czyny fizyczne są
czyste, nasza mowa jest czysta, nasze
myśli są czyste, nasz sposób życia jest
czysty, chronimy wrota swych zmysłów,
jesteśmy umiarkowani w jedzeniu,
jesteśmy oddani czuwaniu, jesteście
obdarzeni uważnością i przejrystym
pojmowaniem, to wystarczy, to już
zrobione, osiągnęliśmy cel życia ascety,
nie pozostało nic więcej do zrobienia«,
moglibyście na tym zakończyć praktykę
z poczuciem satysfakcji.

Ārocayāmi vo, bhikkhave,
paṭivedayāmi vo, bhikkhave: ‘mā vo,
sāmaññaṭṭhikānaṃ sataṃ sāmaññaṭṭho
parihāyi sati uttarim karaṇīye’.

Oznajmiam wam, mnisi, zawiadamiam
was: »Nie dopuśćcie, aby cel życia ascety
został przez was utracony, wy, którzy
dążycie do celu życia ascety, gdy jest
jeszcze więcej do dokonania«.

Kiṇca, bhikkhave, uttarim karaṇīyaṃ?

Co, mnisi, jest jeszcze więcej do
dokonania?

Idha, bhikkhave, bhikkhu vivittaṃ
senāsanaṃ bhajati—araññaṃ
rukkaṃmūlaṃ pabbataṃ kandaraṃ
giriḡuḡhaṃ susānaṃ vanappatthaṃ
abbhokāsaṃ palālapuñjaṃ.

Zdarza się, mnisi, że mnich bywa
w odludnych miejscach spoczynku,
w ostępach leśnych, w korzeniach drzew,
na szczycie góry, w wąskiej dolinie,
w jaskini, na cmentarzu, na leśnej
polanie, w szczerym polu, na kopie siana.

So pacchābhattaṃ piṇḡapātaṭṭikkanto
nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā, ujjuṃ
kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satim
upaṭṭhapetvā.

Po południu, po powrocie z jałmużny
siada ze skrzyżowanymi nogami,
utrzymując wyprostowane ciało,
i ustanawia uważność jako naczelną
jakość, w okolicach twarzy.

So abhijjhaṃ loke pahāya vigatābhijjhena
cetasā viharati, abhijjhāya cittaṃ
parisodheti; byāpādapadosaṃ
pahāya abyāpannacitto viharati,
sabbapāṇabhūtahitānukampī,
byāpādapadosā cittaṃ parisodheti;
thinamiddhaṃ pahāya
vigatathinamiddho viharati, ālokasaññī
sato sampajāno, thinamiddhā cittaṃ
parisodheti; uddhaccakukkucaṃ
pahāya anuddhato viharati, ajjhataṃ
vūpasantacitto, uddhaccakukkuccā
cittaṃ parisodheti; vicikicchāṃ pahāya
tiṇṇavicikicchho viharati, akathaṅkathī
kusalesu dhammesu, vicikicchāya cittaṃ
parisodheti.

Seyyathāpi, bhikkhave, puriso iṇaṃ
ādāya kammanṭe payojeyya.

Tassa te kammanṭā samijjheyyaṃ.

So yāni ca porāṇāni iṇamūlāni tāni
ca byantī kareyya, siyā cassa uttarīṃ
avasitṭhaṃ dārabharaṇāya.

Porzuca pożądlivość względem
świata, trwa, mając umysł uwolniony
od pożądlivości, oczyszcza umysł
z pożądlivości. Porzuca gniew i niechęć,
trwa, mając umysł uwolniony od gniewu,
pełen współczucia do wszystkich
żyjących istot oczyszcza umysł z gniewu
i niechęci. Porzuca odrętwienie
i ospałość, trwa, mając umysł uwolniony
od odrętwienia i ospałości, postrzegając
światło, uważny, przejrzyście pojmujący,
oczyszcza umysł z odrętwienia
i ospałości. Porzuca nieźrównoważenie
i zaniepokojenie, trwa nieporuszony,
z umysłem uspokojonym wewnątrz,
oczyszcza umysł z nieźrównoważenia
i zaniepokojenia. Porzuca wątpliwości,
trwa, z przekroczonymi wątpliwościami,
bez niezdecydowania co do zdrowych
stanów umysłu, oczyszcza umysł
z wątpliwości.

To tak, mnisi, jakby jakaś osoba,
zaciągnąwszy dług, rozpoczęła jakieś
przedsięwzięcie.

Jej przedsięwzięcie powiodłoby się.

Splaciłaby zarówno stare długie wraz
z odsetkami, jak i pozostałoby jej coś
jeszcze na utrzymanie współmałżonki.

Tassa evamassa: ‘aham kho pubbe inam ādāya kammante payojesiṃ, tassa me te kammantā samijhiṃsu.

Mogłaby ona tak pomyśleć: »Wcześniej zaciągnąłem dług i rozpocząłem przedsięwzięcie, i to przedsięwzięcie powiodło się.

Sohaṃ yāni ca porāṇāni inamūlāni tāni ca byantī akāsiṃ, atthi ca me uttarim avasiṭṭhaṃ dārabharaṇāyā’ti.

Splaciłem zarówno stare długi wraz z odsetkami, jak i pozostało mi coś jeszcze na utrzymanie współmałżonki.

So tatonidānaṃ labhetha pāmojjaṃ, adhigaccheyya somanassaṃ.

Z tego powodu osoba ta doznałaby radości i osiągnęłaby szczęście.

Seyyathāpi, bhikkhave, puriso ābādhiko assa dukkhito bāl’hagilāno, bhattañcassa nacchādeyya, na cassa kāye balamattā.

To tak, mnisi, jakby ktoś niedomagał, czuł ból, był poważnie chory, nie przyjmowałby pokarmu, i nie miałby w ciele wystarczającej siły.

So aparena samayena tamhā ābādhā mucceyya, bhattañcassa chādeyya, siyā cassa kāye balamattā.

Po pewnym czasie uwolniłby się od tej choroby, przyjmowałby pokarm, miałby w ciele wystarczającą siłę.

Tassa evamassa: ‘aham kho pubbe ābādhiko ahoṣiṃ dukkhito bāl’hagilāno, bhattañca me nacchādesi, na ca me āsi kāye balamattā, somhi etarahi tamhā ābādhā mutto, bhattañca me chādeti, atthi ca me kāye balamattā’ti.

Mógłby on tak pomyśleć: »Wcześniej niedomagałem, czułem ból, byłem poważnie chory, nie przyjmowałem pokarmu, i nie miałem w ciele wystarczającej siły, ale teraz uwolniłem się od tej choroby, przyjmuję pokarm, mam w ciele wystarczającą siłę«.

So tatonidānaṃ labhetha pāmojjaṃ, adhigaccheyya somanassaṃ.

Z tego powodu osoba ta doznałaby radości i osiągnęłaby szczęście.

Seyyathāpi, bhikkhave, puriso bandhanāgāre baddho assa.

To tak, mnisi, jakby człowiek był przetrzymywany w więzieniu.

So aparena samayena tamhā bandhanā
mucceyya sotthinā abbhayena, na cassa
kiñci bhogānaṃ vayo.

Tassa evamassa: ‘ahaṃ kho pubbe
bandhanāgāre baddho ahoṣiṃ, somhi
etarahi tamhā bandhanā mutto,
sotthinā abbhayena, natthi ca me kiñci
bhogānaṃ vayo’ti.

So tatonidānaṃ labhetha pāmojjaṃ,
adhigaccheyya somanassaṃ.

Seyyathāpi, bhikkhave, puriso dāso
assa anattādhīno parādhīno na
yena kāmaṅgamo.

So aparena samayena tamhā dāsabyā
mucceyya attādhīno aparādhīno
bhujisso yena kāmaṅgamo.

Tassa evamassa: ‘ahaṃ kho pubbe dāso
ahoṣiṃ anattādhīno parādhīno na
yena kāmaṅgamo, somhi etarahi tamhā
dāsabyā mutto attādhīno aparādhīno
bhujisso yena kāmaṅgamo’ti.

So tatonidānaṃ labhetha pāmojjaṃ,
adhigaccheyya somanassaṃ.

Po pewnym czasie zostałby zwolniony
z tego więzienia, bezpiecznie i bez obawy,
nie utraciłby nic ze swojego majątku.

Mógłby on tak pomyśleć: »Wcześniej
byłem przetrzymywany w więzieniu,
ale teraz zostałem zwolniony z tego
więzienia, bezpiecznie i bez obawy,
nie utraciłem nic ze swojego majątku«.

Z tego powodu osoba ta doznałaby
radości i osiągnęłaby szczęście.

To tak, mnisi, jakby ktoś był
niewolnikiem, nie byłby sobie panem,
byłby zależnym od innych, niemogącym
iść, dokąd chce.

Po pewnym czasie zostałby uwolniony
z tego niewolnictwa, byłby sobie panem,
niezależnym od innych, mogącym iść,
dokąd chce.

Mógłby on tak pomyśleć: »Wcześniej
byłem niewolnikiem, nie byłem sobie
panem, byłem zależny od innych, nie
mogłem iść, dokąd chciałem, ale teraz
zostałem uwolniony z tego niewolnictwa,
jestem sobie panem, jestem niezależny od
innych, mogę iść, dokąd chcę«.

Z tego powodu osoba ta doznałaby
radości i osiągnęłaby szczęście.

Seyyathāpi, bhikkhave, puriso sadhano sabhogo kantāraddhānamaggaṃ paṭipajjeyya.	To tak, mnisi, jakby człowiek bogaty i majątny wyruszył w podróż drogą przez pustynię.
So aparena samayena tamhā kantārā nitthareyya sotthinā abbhayena, na cassa kiñci bhogānaṃ vayo.	Po pewnym czasie wydostałby się z tej pustyni bezpiecznie i bez obawy, nie utraciłby nic ze swojego majątku.
Tassa evamassa: ‘ahaṃ kho pubbe sadhano sabhogo kantāraddhānamaggaṃ paṭipajjīm.	Mógłby on tak pomyśleć: »Wcześniej byłem bogaty i majątny, wyruszyłem w podróż drogą przez pustynię,
Somhi etarahi tamhā kantārā nitthiṇṇo sotthinā abbhayena, natthi ca me kiñci bhogānaṃ vayo’ ti.	ale teraz wydostałem się z tej pustyni bezpiecznie i bez obawy, nie utraciłem nic ze swojego majątku«.
So tatonidānaṃ labhetha pāmojjaṃ, adhigaccheyya somanassaṃ.	Z tego powodu osoba ta doznałaby radości i osiągnęłaby szczęście.
Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu yathā iṇaṃ yathā rogaṃ yathā bandhanāgāraṃ yathā dāsabyaṃ yathā kantāraddhānamaggaṃ, ime pañca nīvaraṇe appahīne attani samanupassati.	W ten sam sposób, mnisi, dopóki mnich nie porzuci w sobie pięciu przeszkód, powinien postrzegać je jak dług, jak chorobę, jak więzienie, jak niewolnictwo, jak drogę przez pustynię.
Seyyathāpi, bhikkhave, āṇanyaṃ yathā ārogyaṃ yathā bandhanā mokkhaṃ yathā bhujissaṃ yathā khemantabhūmiṃ; evameva bhikkhu ime pañca nīvaraṇe pahīne attani samanupassati.	Tak jak, mnisi, brak długów, jak bycie zdrowym, jak uwolnienie z więzienia, jak bycie wolnym człowiekiem, jak bezpieczny teren, w ten sam sposób mnich powinien postrzegać porzucone w sobie pięć przeszkód. Porzuca tych pięć przeszkód, pokalań umysłu osłabiających mądrość.

So ime pañca nīvaraṇe pahāya cetaso
upakkilese paññāya dubbalīkaṇe,
viviceva kāmehi vivicca akusalehi
dhammehi, savitakkaṃ savicāraṃ
vivekaṃ pītisukhaṃ paṭhamāṃ
jhānaṃ upasampajja viharati.

So imameva kāyaṃ vivekajena
pītisukhena abhisandeti parisandeti
paripūreti parippharati, nāssa
kiñci sabbāvato kāyassa vivekajena
pītisukhena apphutaṃ hoti.

Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho nhāpako
vā nhāpakantevāsī vā kaṃsathāle
nhāñiyacuṇṇāni ākiritvā udakena
paripphosakaṃ paripphosakaṃ
sanneyya. Sāyaṃ nhāñiyapiṇḍi
snehānugatā snehaparetā santarabāhirā,
phuṭā snehena na ca pagghariṇī.

Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu
imameva kāyaṃ vivekajena pītisukhena
abhisandeti parisandeti paripūreti
parippharati, nāssa kiñci sabbāvato
kāyassa vivekajena pītisukhena
apphutaṃ hoti.

Oddzielony od przyjemności
zmysłowych, oddzielony od szkodliwych
stanów, wraz z przywodzącym
rozpatrywaniem, jak też
z utrzymywanym dochodzeniem
oraz z radosnym uniesieniem i błogością,
zrodzonymi z odosobnienia, osiąga
pierwszą jhānę i przebywa w niej.

Zanurza, nasącza, napęnia i przenika
to właśnie ciało radosnym uniesieniem
i błogością zrodzonymi z odosobnienia
tak, że nie ma niczego w ciele, co
nie byłoby wypełnione radosnym
uniesieniem i błogością zrodzonymi
z odosobnienia.

Tak jak, mnisi, zręczny pracownik łaźni
lub jego uczeń, nasympawszy proszek do
kąpieli do miedzianej misy, stopniowo
skrapia go wodą i zagniata. Kula proszku
do kąpieli staje się nasyczona wilgocią,
prześciąknięta nią, przepelniona wilgocią
od wewnątrz i na zewnątrz, przeniknięta
nią, a jednak żadna wilgoć nie wycieka
na zewnątrz.

W ten sam sposób, mnisi, mnich zanurza,
nasącza, napęnia i przenika to właśnie
ciało radosnym uniesieniem i błogością
zrodzonymi z odosobnienia, tak że
nie ma niczego w ciele, co nie byłoby
wypełnione radosnym uniesieniem
i błogością zrodzonymi z odosobnienia.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu
vitakkavicārānaṃ vūpasamā ajjhataṃ
sampasādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ
avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ
pītisukhaṃ dutiyaṃ jhānaṃ
upasampajja viharati.

Co więcej, mnisi, mnich wraz
z uspokojeniem przywodzącego
rozpatrywania i utrzymywanego
dochodzenia osiąga drugą jhānę
i przebywa w niej, jej cechy to
wewnętrzne wyciszenie i ujednolicenie
umysłu, jak też brak przywodzącego
rozpatrywania i brak utrzymywanego
dochodzenia, zawiera radosne uniesienie
i błogość zrodzone ze skupienia.

So imameva kāyaṃ samādhijena
pītisukhena abhisandeti parisandeti
paripūreti parippharati, nāssa kiñci
sabbāvato kāyassa samādhijena
pītisukhena apphutaṃ hoti. Seyyathāpi,
bhikkhave, udakarahado ubbhidodako.

Zanurza, nasącza, napęlnia i przenika
to właśnie ciało radosnym uniesieniem
i błogością zrodzonymi ze skupienia tak,
że nie ma niczego w ciele, co nie byłoby
wypełnione radosnym uniesieniem
i błogością zrodzonymi ze skupienia.

Tassa nevassa puratthimāya disāya
udakassa āyamukhaṃ, na pacchimāya
disāya udakassa āyamukhaṃ, na
uttarāya disāya udakassa āyamukhaṃ,
na dakkhiṇāya disāya udakassa
āyamukhaṃ, devo ca na kālena kālaṃ
sammādhāraṃ anuppaveccheyya. Atha
kho tamhāva udakarahadā sītā vāridhārā
ubbhijjivā tameva udakarahadaṃ
sītena vārinā abhisandeyya parisandeyya
paripūreyya paripphareyya, nāssa kiñci
sabbāvato udakarahadassa sītena vārinā
apphutaṃ assa.

Tak jak, mnisi, byłoby jezioro zasilane
podziemnym źródłem. Nie miałoby ono
dopływu wody od strony wschodniej,
ani od strony zachodniej, ani od strony
północnej, ani od strony południowej,
a devy nie zsyłałyby obfitych deszczów
w stosownym czasie. Jednak chłodny
strumień wody wydobywałby się spod
dna samego jeziora i wypełniałby to
jezioro chłodną wodą, napęlniałby je,
nasyczałby i przepełniałby, tak że nie
byłoby żadnej części tego jeziora, która
nie byłaby przesiąknięta chłodną wodą.

Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu
imameva kāyaṃ samādhijena
pītisukhena abhisandeti parisandeti
paripūreti parippharati, nāssa kiñci
sabbāvato kāyassa samādhijena
pītisukhena apphutaṃ hoti.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu
pītiyā ca virāgā upekkhako ca viharati,
sato ca sampajāno, sukhañca kāyena
paṭisaṃvedeti, yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti:
‘upekkhako satimā sukhavihārī’ ti tatiyaṃ
jhānaṃ upasampajja viharati.

So imameva kāyaṃ nippītikena sukhena
abhisandeti parisandeti paripūreti
parippharati, nāssa kiñci sabbāvato
kāyassa nippītikena sukhena apphutaṃ
hoti.

W ten sam sposób, mnisi, mnich zanurza,
nasącza, napełnia i przenika to właśnie
ciało radosnym uniesieniem i błogością
zrodzonymi ze skupienia tak,
że nie ma niczego w ciele, co nie byłoby
wypełnione radosnym uniesieniem
i błogością zrodzonymi ze skupienia.

Co więcej, mnisi, mnich wraz
z wygaszeniem radosnego uniesienia
przebywa w zrównoważeniu, będąc
uważnym, mając przejrzyste
pojmowanie, osiąga trzecią jhānę
i przebywa w niej, odczuwając na własnej
skórce tę przyjemność, którą Szlachetni
wychwalają: »Przyjemnie przebywa ten,
kto zrównoważony i uważny«.

Zanurza, nasącza, napełnia i przenika
to właśnie ciało szczęściem wolnym od
uniesienia tak, że nie ma niczego w ciele,
co nie byłoby wypełnione szczęściem
wolnym od uniesienia.

Seyyathāpi, bhikkhave, uppaliniyaṃ
vā paduminiyaṃ vā puṇḍarikiniyaṃ
vā appekaccāni uppalāni vā padumāni
vā puṇḍarikāni vā udake jātāni
udake saṃvaḍḍhāni udakānuggatāni
antonimuggaposīni, tāni yāva caggā
yāva ca mūlā sītena vārinā abhisannāni
parisannāni paripūrāni paripphuṭāni,
nāssa kiñci sabbāvataṃ uppalānaṃ vā
padumānaṃ vā puṇḍarikānaṃ vā sītena
vārinā apphuṭaṃ assa.

To tak, mnisi, jakby było jezioro
z niebieskimi liliami wodnymi albo
różowymi lub białymi lotosami, które
kielkują w wodzie, rosną w wodzie,
zanurzone w wodzie, karmią się
pod wodą. Od wierzchołków aż do
korzeni byłyby one nasyczone, zalane,
wypełnione i przesiąknięte chłodną
wodą, tak że nie byłyby żadnej części
tych niebieskich lilii wodnych, różowych
lub białych lotosów, która nie byłaby
przesiąknięta chłodną wodą.

Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu
imameva kāyaṃ nippītikena sukhena
abhisandeti parisandeti paripūreti
parippharati, nāssa kiñci sabbāvato
kāyassa nippītikena sukhena apphuṭaṃ
hoti.

W ten sam sposób, mnisi, mnich zanurza,
nasącza, napełnia i przenika to właśnie
ciało szczęściem wolnym od uniesienia
tak, że nie ma niczego w ciecie, co nie
byłoby wypełnione szczęściem wolnym
od uniesienia.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu
sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā,
pubbeva somanassadomanassānaṃ
atthaṅgamā, adukkhamasukhaṃ
upekkhāsati parisuddhiṃ catutthaṃ
jhānaṃ upasampajja viharati.

Co więcej, mnisi, mnich, wyzbywszy
się przyjemności, wyzbywszy się bólu,
po wcześniejszym odsunięciu błogości
i smutku, osiąga czwartą jhānę, która jest
ani przyjemna, ani bolesna, i przebywa
w niej z czystą uważnością dzięki
równoważeniu.

So imameva kāyaṃ parisuddhena
cetasā pariyodātena pharitvā nisinno
hoti, nāssa kiñci sabbāvato kāyassa
parisuddhena cetasā pariyodātena
apphuṭaṃ hoti.

Siedząc, wypełnia ciało przejrzystym
i jasnym umysłem, nie ma niczego w ciecie,
co nie byłoby wypełnione przejrzystym
i jasnym umysłem.

Seyyathāpi, bhikkhave, puriso odātena
vatthena saśiṣaṃ pārūpetvā nisinno assa,
nāssa kiñci sabbāvato kāyassa odātena
vatthena apphūtaṃ assa.

Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu
imameva kāyaṃ parisuddhena
cetasā pariyodātena pharitvā nisinno
hoti, nāssa kiñci sabbāvato kāyassa
parisuddhena cetasā pariyodātena
apphūtaṃ hoti.

So evaṃ samāhite citte parisuddhe
pariyodāte anaṅgaṇe vigatūpakkilese
mudubhūte kammaniye ṭhite
āneñjappatte pubbenivāsānussatiñāṇāya
cittaṃ abhininnāmeti.

So anekavihitaṃ pubbenivāsaṃ
anussarati, seyyathidaṃ—ekampi jātiṃ,
dvepi jātiyo ...pe... iti sākāraṃ sauddesaṃ
anekavihitaṃ pubbenivāsaṃ anussarati.

To tak, mnisi, jakby kogoś, kto siedzi,
owinąć razem z głową białym płótnem,
nie byłoby niczego w ciele, co nie byłoby
wypełnione białym płótnem,

w ten sam sposób, mnisi, mnich siedzi,
wypełnia ciało przejrzystym i jasnym
umysłem, nie ma niczego w ciele, co
nie byłoby wypełnione przejrzystym
i jasnym umysłem.

Kiedy jego umysł jest tak skupiony,
oczyszczony, rozjaśniony, niesplamiony,
uwolniony od zanieczyszczeń, elastyczny,
sprawczy, stabilny i niewzruszony,
nakierowuje go do poznania
i przypomnienia sobie poprzednich
pobytów.

Przypomina sobie wiele poprzednich
pobytów, mianowicie jedno życie, dwa
życia, (...). Tak różnego rodzaju cechy
i szczegóły poprzednich pobytów sobie
przypomina.

Seyyathāpi, bhikkhave, puriso sakamhā
 gāmā aññaṃ gāmaṃ gaccheyya,
 tamhāpi gāmā aññaṃ gāmaṃ gaccheyya,
 so tamhā gāmā sakamhiyeva gāmaṃ
 paccāgaccheyya. Tassa evamassa: 'aham
 kho sakamhā gāmā amuṃ gāmaṃ
 agacchim, tatrapi evaṃ aṭṭhāsim evaṃ
 nisīdim evaṃ abhāsim evaṃ tuṇhī
 ahoṣim; tamhāpi gāmā amuṃ gāmaṃ
 agacchim, tatrapi evaṃ aṭṭhāsim evaṃ
 nisīdim evaṃ abhāsim evaṃ tuṇhī
 ahoṣim; somhi tamhā gāmā sakamhiyeva
 gāmaṃ paccāgato'ti.

Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu
 anekavihitaṃ pubbenivāsaṃ anussarati,
 seyyathidaṃ—ekampi jātiṃ dvepi
 jātiyo ...pe... iti sākāraṃ sauddesaṃ
 anekavihitaṃ pubbenivāsaṃ anussarati.

So evaṃ samāhite citte
 parisuddhe pariyoḍāte anaṅgaṇe
 vīgatūpakkilese mudubhūte
 kammaniye ṭhite āneñjappatte
 sattānaṃ cutūpapātañāya cittaṃ
 abhininnāmeti.

To tak, mnisi, jakby był człowiek, który
 poszedł ze swojej wioski do innej wioski,
 a z tej wioski poszedłby do jeszcze
 innej wioski, a potem z tamtej wioski
 wróciłby do swojej własnej wioski.
 Pomyślałby wtedy: »Poszedłem ze
 swojej wioski do tamtej wioski, tam tak
 stałem, tak siedziałem, tak mówiłem, tak
 milczałem; z tamtej wioski poszedłem
 do innej wioski, tam też tak stałem, tak
 siedziałem, tak mówiłem, tak milczałem;
 i z tej wioski wróciłem do mojej własnej
 wioski«.

W ten sam sposób, mnisi, mnich
 przypomina sobie wiele poprzednich
 pobytów, mianowicie jedno życie, dwa
 życia, (...). Tak różnego rodzaju cechy
 i szczegóły poprzednich pobytów sobie
 przypomina.

Kiedy jego umysł jest tak skupiony,
 oczyszczony, rozjaśniony, niesplamiony,
 uwolniony od zanieczyszczeń, elastyczny,
 sprawczy, stabilny i niewzruszony,
 nakierowuje go do poznania przemijania
 i pojawiania się istot.

So dibbena cakkhunā visuddhena
atikkantamānusakena satte passati
cavamāne upapajjamāne hīne paṇīte
suvaṇṇe dubbaṇṇe, sugate duggate,
yathākkammūpage satte pajānāti ...pe...
seyyathāpi, bhikkhave, dve agārā sadvārā.
Tattha cakkhumā puriso majjhe t̥hito
passeyya manusse gehaṃ pavisantepi
nikkhamantepi, anucaṅkamantepi
anuvicarantepi.

Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu
dibbena cakkhunā visuddhena
atikkantamānusakena satte passati
cavamāne upapajjamāne hīne paṇīte
suvaṇṇe dubbaṇṇe, sugate duggate
yathākkammūpage satte pajānāti ...pe....

So evaṃ samāhite citte parisuddhe
pariyodāte anaṅgaṇe vigatūpakkilese
mudubhūte kammaniye t̥hite
āneñjappatte āsavānaṃ khayañāṇāya
cittaṃ abhininnāmeti.

Niebiańskim okiem, oczyszczonym
i przewyższającym ludzkie, pojmuje, jak
istoty odchodzą i pojawiają się ponownie,
liche i wzniosłe, piękne i brzydkie,
spełnione i błędzące we własnym
działaniu (...) To tak, mnisi, jakby były
dwa domy z drzwiami. Tam człowiek
obdarzony dobrym wzrokiem, stojący
pośrodku, widziałby ludzi wchodzących
do domu i wychodzących z niego,
przechodzących tam i z powrotem oraz
krążących dookoła.

W ten sam sposób, mnisi, mnich
niebiańskim okiem, oczyszczonym
i przewyższającym ludzkie, pojmuje, jak
istoty odchodzą i pojawiają się ponownie,
liche i wzniosłe, piękne i brzydkie,
spełnione i błędzące we własnym
działaniu (...)

Kiedy jego umysł jest tak skupiony,
oczyszczony, rozjaśniony, niesplamiony,
uwolniony od zanieczyszczeń, elastyczny,
sprawczy, stabilny i niewzruszony,
nakierowuje go do poznawania
usunięcia skażeń.

So 'idaṃ dukkhaṇ'ti yathābhūtaṃ
pajānāti, 'ayaṃ dukkhasamudayo'ti
yathābhūtaṃ pajānāti, 'ayaṃ
dukkhanirodho'ti yathābhūtaṃ pajānāti,
'ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā'ti
yathābhūtaṃ pajānāti.

'Ime āsavā'ti yathābhūtaṃ pajānāti, 'ayaṃ
āsavasamudayo'ti yathābhūtaṃ pajānāti,
'ayaṃ āsavanirodho'ti yathābhūtaṃ
pajānāti, 'ayaṃ āsavanirodhagāminī
paṭipadā'ti yathābhūtaṃ pajānāti.

Tassa evaṃ jānato evaṃ passato
kāmasavāpi cittaṃ vimuccati,
bhavāsavāpi cittaṃ vimuccati,
avijjāsavāpi cittaṃ vimuccati.

Vimuttasmiṃ vimuttamiti ñāṇaṃ hoti:
'khīṇā jāti, vusitaṃ brahmacariyaṃ,
kataṃ karaṇiyaṃ, nāparaṃ itthattāyā'ti
pajānāti.

Seyyathāpi, bhikkhave,
pabbataśāṅkhepe udakarahado accho
vippasanno anāvilo.

Pojmuje on, jak to w rzeczywistości
jest: »Oto krzywda«. Pojmuje, jak to
w rzeczywistości jest: »Oto przyczyna
powstania krzywdy«. Pojmuje, jak to
w rzeczywistości jest: »Oto
ustanie krzywdy«. Pojmuje, jak to
w rzeczywistości jest: »Oto Ścieżka
prowadząca do ustania krzywdy«.

Pojmuje on, jak to w rzeczywistości
jest: »Oto skażenia«. Pojmuje, jak to
w rzeczywistości jest: »Oto przyczyna
powstania skażeń«. Pojmuje, jak
to w rzeczywistości jest: »Oto
ustanie skażeń«. Pojmuje, jak to
w rzeczywistości jest: »Oto Ścieżka
prowadząca do ustania skażeń«.

Gdy to pojął, gdy to dostrzegł, jego
umysł wyzwolił się ze skażenia, jakim
jest pożądanie, umysł wyzwolił się ze
skażenia, jakim jest stawanie się, umysł
wyzwolił się ze skażenia, jakim jest
niewiedza.

Z wyzwoleniem – pojawiło się poznanie:
»Wyzwolenie«. Pojmuje: »Odradzanie
zostało zakończone, święte życie zostało
dopełnione, to, co należało zrobić,
zostało zrobione, nie będzie kolejnego
stawania się«.

To tak, mnisi, jakby było jezioro
w dolinie górskiej – przejrzyste,
klarowne, niezamącone.

Tattha cakkhumā puriso tīre
thito passeyya sippisambukampi
sakkharakathalampi macchagumbampi,
carantampi tiṭṭhantampi.

Tassa evamassa: ‘ayaṃ kho udakarahado
accho vippasanno anāvilo. Tatthime
sippisambukāpi sakkharakathalāpi
macchagumbāpi carantipi tiṭṭhantipī’ti’.

Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu ‘idaṃ
dukkhaṃ’ti yathābhūtaṃ pajānāti ...pe...
nāparaṃ itthattāyāti pajānāti.

Ayaṃ vuccati, bhikkhave, bhikkhu
‘samaṇo’ itipi ‘brāhmaṇo’ itipi
‘nhātaḥ’ itipi ‘vedagū’ itipi ‘sottiyo’ itipi
‘ariyo’ itipi ‘arahaṃ’ itipi.

Kathaṃca, bhikkhave, bhikkhu samaṇo
hoti? Samitāssa honti pāpakā akusālā
dhammā, saṅkilesikā, ponobbhavikā,
sadarā, dukkhavipākā, āyatīm,
jātijarāmaṇiyā.

Evam kho, bhikkhave,
bhikkhu samaṇo hoti.

Tam człowiek obdarzony dobrym
wzrokiem, stojący na brzegu, widziałby
muszle i małże, żwir i piasek, oraz ławice
ryb, poruszające się i nieruchome.

Mógłby on tak pomyśleć: »To jezioro
jest przejrzyste, klarowne i niezamącone.
Są tam muszle i małże, żwir i piasek,
oraz ławice ryb, poruszające się
i nieruchome«.

W ten sam sposób, mnisi, mnich pojmuję,
jak to w rzeczywistości jest: »Oto
krzywdą. (...), »nie będzie kolejnego
stawania się«.

Takiego mnicha, mnisi, nazywa
się »ascetą«, »braminem«,
»oczyszczonym«, »znawcą«,
»uczonym«, »szlachetnym«,
»godnym«.

W jaki sposób, mnisi, mnich jest ascetą?
Uspokoił złe, niekorzystne stany umysłu,
zanieczyszczające, prowadzące do
ponownego stawania się, przynoszące
trwogę, z bolesnymi konsekwencjami,
prowadzące w przyszłości do narodzin,
starości i śmierci.

Tak jest się, mnisi, mnichem,
który jest ascetą.

Kathañca, bhikkhave, bhikkhu
brāhmaṇo hoti? Bāhitāssa honti
pāpakā akusalā dhammā, saṅkilesikā,
ponobbhaviḥ, sadarā, dukkhavipākā,
āyatim, jātijarāmarañiyā.

W jaki sposób, mnisi, mnich jest
braminem? Oddalił złe, niekorzystne
stany umysłu, zanieczyszczające,
prowadzące do ponownego stawania się,
przynoszące trwogę, z bolesnymi
konsekwencjami, prowadzące
w przyszłości do narodzin, starości
i śmierci.

Evañ kho, bhikkhave, bhikkhu
brāhmaṇo hoti.

Tak jest się, mnisi, mnichem,
który jest braminem.

Kathañca, bhikkhave, bhikkhu nhātaḥ
hoti?

W jaki sposób, mnisi,
mnich jest oczyszczonym?

Nhātāssa honti pāpakā akusalā dhammā,
saṅkilesikā, ponobbhaviḥ, sadarā,
dukkhavipākā, āyatim, jātijarāmarañiyā.

Oczyścił złe, niekorzystne stany umysłu,
zanieczyszczające, prowadzące do
ponownego stawania się, przynoszące
trwogę, z bolesnymi konsekwencjami,
prowadzące w przyszłości do narodzin,
starości i śmierci.

Evañ kho, bhikkhave, bhikkhu nhātaḥ
hoti.

Tak jest się, mnisi, mnichem,
który jest oczyszczonym.

Kathañca, bhikkhave, bhikkhu vedagū
hoti? Veditāssa honti pāpakā akusalā
dhammā, saṅkilesikā, ponobbhaviḥ,
sadarā, dukkhavipākā, āyatim,
jātijarāmarañiyā.

W jaki sposób, mnisi, mnich jest znawcą?
Poznał złe, niekorzystne stany umysłu,
zanieczyszczające, prowadzące do
ponownego stawania się, przynoszące
trwogę, z bolesnymi konsekwencjami,
prowadzące w przyszłości do narodzin,
starości i śmierci.

Evañ kho, bhikkhave,
bhikkhu vedagū hoti.

Tak jest się, mnisi, mnichem,
który jest znawcą.

Kathañca, bhikkhave, bhikkhu sottiyo hoti? Nissutāssa honti pāpakā akusalā dhammā, sañkilesikā, ponobbhavikā, sadarā, dukkhavipākā, āyatim, jātijarāmarañiyā.

W jaki sposób, mnisi, mnich jest uczonym? Wypłukał złe, niekorzystne stany umysłu, zanieczyszczające, prowadzące do ponownego stawania się, przynoszące trwogę, z bolesnymi konsekwencjami, prowadzące w przyszłości do narodzin, starości i śmierci.

Evañ kho, bhikkhave, bhikkhu sottiyo hoti.

Tak jest się, mnisi, mnichem, który jest uczonym.

Kathañca, bhikkhave, bhikkhu ariyo hoti?

W jaki sposób, mnisi, mnich jest szlachetnym?

Ārakāssa honti pāpakā akusalā dhammā, sañkilesikā, ponobbhavikā, sadarā, dukkhavipākā, āyatim, jātijarāmarañiyā.

Odsunął złe, niekorzystne stany umysłu, zanieczyszczające, prowadzące do ponownego stawania się, przynoszące trwogę, z bolesnymi konsekwencjami, prowadzące w przyszłości do narodzin, starości i śmierci.

Evañ kho, bhikkhave, bhikkhu ariyo hoti.

Tak jest się, mnisi, mnichem, który jest szlachetnym.

Kathañca, bhikkhave, bhikkhu araham hoti? Ārakāssa honti pāpakā akusalā dhammā, sañkilesikā, ponobbhavikā, sadarā, dukkhavipākā, āyatim, jātijarāmarañiyā.

W jaki sposób, mnisi, mnich jest godnym? Odsunął złe, niekorzystne stany umysłu, zanieczyszczające, prowadzące do ponownego stawania się, przynoszące trwogę, z bolesnymi konsekwencjami, prowadzące w przyszłości do narodzin, starości i śmierci.

Evañ kho, bhikkhave, bhikkhu araham hoti”ti.

Tak jest się, mnisi, mnichem, który jest godnym”.

Idamavoca bhagavā. Attamanā te
bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ
abhinanduntī.

To właśnie powiedział Błogosławiony.
Uradowani mnisi rozkoszowali się
słowami Błogosławionego.

Vitakkasaṇṭhāna Sutta (MN.020)

Mowa o ustawianiu myśli

Evaṃ me sutaṃ—ekaṃ samayaṃ
bhagavā sāvatthiyaṃ viharati jetavane
anāthapiṇḍikassa ārāme.

Oto com usłyszał – pewnego razu
Błogosławiony przebywał niedaleko
miasta Sāvatthi w klasztorze
Anāthapiṇḍiki w gaju Jety.

Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi:
„bhikkhavo”ti.

Tam Błogosławiony zwrócił się
do mnichów: „Mnisi”.

„Bhadante”ti te bhikkhū bhagavato
paccassusmī. Bhagavā etadavoca:

„Bhadante”, mnisi ci posłyszeli
Błogosławionego. Oto, co
Błogosławiony powiedział:

„Adhicittamanuyutta, bhikkhave,
bhikkhunā pañca nimittāni kālena
kālaṃ manasi kātabbāni.

„Mnisi, mnich rozwijający uwznioślanie
umysłu, w stosownym czasie powinien
nakierować umysł na pięć znaków.

Katamāni pañca?

Których to pięć?

Idha, bhikkhave, bhikkhuno yaṃ
nimittaṃ āgamaṃ yaṃ nimittaṃ
manasikaroto uppajjanti pāpakā
akusalā vitakkā chandūpasamhitāpi
dosūpasamhitāpi mohūpasamhitāpi,
tena, bhikkhave, bhikkhunā tamhā
nimittā aññaṃ nimittaṃ manasi
kātabbāṃ kusālūpasamhitā.

Zdarza się, mnisi, że złe, szkodliwe
myśli związane z pożądaniem, niechęcią
i ułudą pojawiają się u mnicha
zwróconego i kierującego umysł na znak
medytacyjny. Wówczas, mnisi, taki
mnich powinien nakierować umysł
z tego znaku na inny znak, który jest
związany z czymś pożytecznym.

Tassa tamhā nimittā aññañ nimittañ
manasikaroto kusālūpasamhitañ ye
pāpakā akusalā vitakkā
chandūpasamhitāpi dosūpasamhitāpi
mohūpasamhitāpi te pahiyanti te
abbhatthañ gacchanti.

Tesañ pahānā ajjhattameva cittañ
santiṭṭhati sannisīdati ekodi hoti
samādhīyati.

Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho
palagaṇḍo vā palagaṇḍantevāsī vā
sukhumāya āṇiyā oḷārikaṃ āṇim
abhinīhaneyya abhinīhareyya
abhinivatteyya; evameva kho,
bhikkhave, bhikkhuno yañ nimittañ
āgamma yañ nimittañ manasikaroto
uppajjanti pāpakā akusalā vitakkā
chandūpasamhitāpi dosūpasamhitāpi
mohūpasamhitāpi, tena, bhikkhave,
bhikkhunā tamhā nimittā aññañ
nimittañ manasi kātabbāñ
kusālūpasamhitañ.

Tassa tamhā nimittā aññañ nimittañ
manasikaroto kusālūpasamhitañ
ye pāpakā akusalā vitakkā
chandūpasamhitāpi dosūpasamhitāpi
mohūpasamhitāpi te pahiyanti te
abbhatthañ gacchanti.

Tesañ pahānā ajjhattameva cittañ
santiṭṭhati sannisīdati ekodi hoti
samādhīyati.

Gdy nakierowuje on umysł z tego znaku
na inny znak, który jest związany z czymś
pożytecznym, wtedy złe, szkodliwe
myśli związane z pożądaniem, niechęcią
i ułudą zmniejszają się i zmierzają
ku zanikowi.

W efekcie ich porzucenia jego umysł
stabilizuje się wewnętrznie, wycisza się,
ujednolica i skupia.

To tak, mnisi, jakby wprawny cieśla
albo pomocnik cieśli wybijał, usuwał,
zastępował duży sęk lepszym kawałkiem
kołka. Tak samo, mnisi, złe, szkodliwe
myśli związane z pożądaniem, niechęcią
i ułudą pojawiają się u mnicha
zwróconego i kierującego umysłem na znak
medytacyjny. Wówczas, mnisi, taki
mnich powinien nakierować umysł
z tego znaku na inny znak, który jest
związany z czymś pożytecznym.

Gdy nakierowuje on umysł z tego znaku
na inny znak, który jest związany z czymś
pożytecznym, wtedy złe, szkodliwe
myśli związane z pożądaniem, niechęcią
i ułudą zmniejszają się i zmierzają ku
zanikowi.

W efekcie ich porzucenia jego umysł
stabilizuje się wewnętrznie, wycisza się,
ujednolica i skupia.

Tassa ce, bhikkhave, bhikkhuno tamhā
nimittā aññaṃ nimittaṃ manasikaroto
kusalūpasamhitaṃ uppajjanteva pāpakā
akusalā vitakkā chandūpasamhitāpi
dosūpasamhitāpi mohūpasamhitāpi,
tena, bhikkhave, bhikkhunā tesam
vitakkānaṃ ādīnavo upaparikkhitabbo:
‘itipime vitakkā akusalā, itipime vitakkā
sāvajjā, itipime vitakkā dukkhavipākā’ti.

Tassa tesam vitakkānaṃ ādīnavaṃ
upaparikkhato ye pāpakā akusalā
vitakkā chandūpasamhitāpi
dosūpasamhitāpi mohūpasamhitāpi te
pahīyanti te abbatthaṃ gacchanti.

Tesam pahānā ajjhattameva cittaṃ
santiṭṭhati sannisīdati ekodi hoti
samādhīyati.

Zdarza się, mnisi, że złe, szkodliwe
myśli związane z pożądaniem, niechęcią
i ułudą pojawiają się u mnicha, który
nakierowuje umysł z jednego znaku
na inny znak, który jest związany
z czymś pożytecznym. Wówczas,
mnisi, taki mnich powinien rozmyślać
o niebezpieczeństwie takich myśli:
»Moje myśli są niepożyteczne, moje
myśli są szkodliwe, rezultatem moich
myśli jest krzywda«.

Gdy rozmyśla o niebezpieczeństwie
takich myśli, wtedy złe, szkodliwe myśli
związane z pożądaniem, niechęcią
i ułudą zmniejszają się i zacierają ku
zanikowi.

W efekcie ich porzucenia jego umysł
stabilizuje się wewnętrznie, wycisza się,
ujednolica i skupia.

Seyyathāpi, bhikkhave, itthī vā puriso
vā daharo yuvā maṇḍanakajātiko
ahikuṇapena vā kukkurakuṇapena
vā manussakuṇapena vā kaṇṭhe
āsattena aṭṭiyeyya harāyeyya
jiguccheyya; evameva kho, bhikkhave,
tassa ce bhikkhuno tamhāpi nimittā
aññaṃ nimittaṃ manasikaroto
kusalūpasamhitāṃ uppajjanteva pāpakā
akusalā vitakkā chandūpasamhitāpi
dosūpasamhitāpi mohūpasamhitāpi,
tena, bhikkhave, bhikkhunā tesam
vitakkānaṃ ādinavo upaparikkhitabbo:
'itipime vitakkā akusalā, itipime vitakkā
sāvajjā, itipime vitakkā dukkhavipākā'ti.

Tassa tesam vitakkānaṃ ādinavaṃ
upaparikkhato ye pāpakā akusalā
vitakkā chandūpasamhitāpi
dosūpasamhitāpi mohūpasamhitāpi te
pahiyanti te abbhataṃ gacchanti.

Tesam pahānā ajjhataṃ eva cittaṃ
santiṭṭhati sannisīdati ekodi hoti
samādhīyati.

Tassa ce, bhikkhave, bhikkhuno tesampi
vitakkānaṃ ādinavaṃ upaparikkhato
uppajjanteva pāpakā akusalā vitakkā
chandūpasamhitāpi dosūpasamhitāpi
mohūpasamhitāpi, tena, bhikkhave,
bhikkhunā tesam vitakkānaṃ
asati manasikāro āpajjitabbo.

To tak, mnisi, jakby mężczyzna
lub kobieta, lub dziecko, młodzi,
uwielbiający się przyozdabiać, byli
przeżeni, upokorzeni, obrzydzeni
z powodu martwego węża, psa lub
człowieka zawieszonych im na szyi.
Tak samo, mnisi, złe, szkodliwe myśli
związane z pożądaniem, niechęcią
i ułudą pojawiają się u mnicha, który
nakierowuje umysł z jednego znaku
na inny znak, który jest związany
z czymś pożytecznym. Wówczas,
mnisi, taki mnich powinien rozmyślać
o niebezpieczeństwie takich myśli:
»Moje myśli są niepożyteczne, moje
myśli są szkodliwe, rezultatem moich
myśli jest krzywda«.

Gdy rozmyśla o niebezpieczeństwie
takich myśli, wtedy złe, szkodliwe myśli
związane z pożądaniem, niechęcią
i ułudą zmniejszają się i zmierzają ku
zanikowi.

W efekcie ich porzucenia jego umysł
stabilizuje się wewnętrznie, wycisza się,
ujednolica i skupia.

Zdarza się, mnisi, że złe, szkodliwe
myśli związane z pożądaniem, niechęcią
i ułudą pojawiają się u mnicha, który
rozmyśla o niebezpieczeństwie takich
myśli. Wówczas, mnisi, taki mnich
powinien powodować zapomnienie
i niekierowanie umysłu na te myśli.

Tassa tesam vitakkānaṃ
asatiāmanasikāraṃ āpajjato ye pāpakā
akusalā vitakkā chandūpasamhitāpi
dosūpasamhitāpi mohūpasamhitāpi te
pahīyanti te abbatthaṃ gacchanti.

Gdy powoduje zapomnienie
i niekierowanie umysłu na te myśli,
wtedy złe, szkodliwe myśli związane
z pożądaniem, niechęcią i ułudą
zmniejszają się i zmierzają ku zanikowi.

Tesam pahānā ajjhattameva cittaṃ
santiṭṭhati sannisīdati ekodi hoti
samādhīyati.

W efekcie ich porzucenia jego umysł
stabilizuje się wewnętrznie, wycisza się,
ujednolica i skupia.

Seyyathāpi, bhikkhave, cakkhumā
puriso āpāthagatānaṃ rūpānaṃ
adassanākāmo assa; so nimīleyya vā
aññena vā apalokeyya; evameva kho,
bhikkhave, tassa ce bhikkhuno tesampi
vitakkānaṃ ādīnavaṃ upaparikkhato
uppajjanteva pāpakā akusalā vitakkā
chandūpasamhitāpi dosūpasamhitāpi
mohūpasamhitāpi, te pahīyanti te
abbatthaṃ gacchanti.

To tak, mnisi, jakby osoba o dobrym
wzroku nie chciała dostrzegać form
materialnych, które weszły w jej pole
widzenia, zamknęła oczy lub odwróciła
wzrok. Gdy powoduje zapomnienie
i niekierowanie umysłu na te myśli,
wtedy złe, szkodliwe myśli związane
z pożądaniem, niechęcią i ułudą
zmniejszają się i zmierzają ku zanikowi.

Tesam pahānā ajjhattameva cittaṃ
santiṭṭhati sannisīdati ekodi hoti
samādhīyati.

W efekcie ich porzucenia jego umysł
stabilizuje się wewnętrznie, wycisza się,
ujednolica i skupia.

Tassa ce, bhikkhave, bhikkhuno
tesampi vitakkānaṃ asatiāmanasikāraṃ
āpajjato uppajjanteva pāpakā
akusalā vitakkā chandūpasamhitāpi
dosūpasamhitāpi mohūpasamhitāpi,
tena, bhikkhave, bhikkhunā tesam
vitakkānaṃ vitakkasaṅkhārasaṇṭhānaṃ
manasikātabbaṃ.

Zdarza się, mnisi, że złe, szkodliwe
myśli związane z pożądaniem, niechęcią
i ułudą pojawiają się u mnicha, który
powoduje zapomnienie i niekierowanie
umysłu na te myśli. Wówczas, mnisi, taki
mnich powinien nakierować umysł na
ustanie wytwarzania myślowego tych
myśli.

Tassa tesaṃ vitakkānaṃ
vitakkasaṅkhārasaṅghānaṃ
manasikaroto ye pāpakā akusalā vitakkā
chandūpasamhitāpi dosūpasamhitāpi
mohūpasamhitāpi te pahiyanti te
abbhatthaṃ gacchanti.

Tesaṃ pahānā ajjhattameva cittaṃ
santiṭṭhati sannisiḍati ekodi hoti
samādhivati.

Seyyathāpi, bhikkhave, puriso sīghaṃ
gaccheyya.

Tassa evamassa: ‘kiṃ nu kho ahaṃ
sīghaṃ gacchāmi?

Yannūnāhaṃ saṅikaṃ gaccheyyan’ti.

So saṅikaṃ gaccheyya.

Tassa evamassa: ‘kiṃ nu kho ahaṃ
saṅikaṃ gacchāmi?

Yannūnāhaṃ tiṭṭheyyan’ti.

So tiṭṭheyya.

Tassa evamassa: ‘kiṃ nu kho ahaṃ ṭhito?

Yannūnāhaṃ nisideyyan’ti.

Gdy nakierowuje umysł na ustanie
wytwarzania myślowego tych myśli,
wtedy złe, szkodliwe myśli związane
z pożądaniem, niechęcią i ułudą
zmniejszają się i zmierzają ku zanikowi.

W efekcie ich porzucenia jego umysł
stabilizuje się wewnętrznie, wycisza się,
ujednolica i skupia.

To tak, mnisi, jakby jakaś osoba szybko
szła.

Mogłaby ona tak pomyśleć: »Po co tak
szybko idę?

Co by było, gdybym szła wolniej?«.

Więc szłaby wolniej.

Mogłaby ona tak pomyśleć: »Po co tak
wolno idę?

Co by było, gdybym stanęła?«.

Więc stanęłaby.

Mogłaby ona tak pomyśleć: »Po co tak
stoję?

Co by było, gdybym usiadła?«.

So nisideyya.

Więc usiadłaby.

Tassa evamassa: 'kiṃ nu kho ahaṃ
nisinno?

Mogłaby ona tak pomyśleć: »Po co tak
siedzę?

Yannūnāhaṃ nipajjeyyaṃ'ti.

Co by było, gdybym się położyła?«.

So nipajjeyya.

Więc położyłaby się.

Evañhi so, bhikkhave, puriso oḷārikaṃ
oḷārikaṃ iriyāpathaṃ abhinivajjetvā
sukhumaṃ sukhumaṃ iriyāpathaṃ
kappeyya.

W ten sposób ta osoba rezygnowałaby
stopniowo z coraz bardziej intensywnych
postaw i przyjmowała coraz subtelniejsze.

Evameva kho, bhikkhave, tassa ce
bhikkhuno tesampi vitakkānaṃ
asati manasikāraṃ āpajjato
uppajjanteva pāpakā akusālā vitakkā
chandūpasaṃhitāpi dosūpasaṃhitāpi
mohūpasaṃhitāpi te pahīyanti te
abbhatthaṃ gacchanti.

Tak samo, mnisi, gdy mnich nakierowuje
umysł na ustanie wytwarzania
myślowego tych myśli, wtedy złe,
szkodliwe myśli związane z pożądaniem,
niechęcią i ułudą zmniejszają się
i zmierzają ku zanikowi.

Tesaṃ pahānā ajjhata meva cittaṃ
santiṭṭhati sanniṣīdati ekodi hoti
samādhīyati.

W efekcie ich porzucenia jego umysł
stabilizuje się wewnętrznie, wycisza się,
ujednolica i skupia.

Tassa ce, bhikkhave, bhikkhuno tesampi
vitakkānaṃ vitakkasaṅkhārasaṅṭhānaṃ
manasikaroto uppajjanteva pāpakā
akusālā vitakkā chandūpasaṃhitāpi
dosūpasaṃhitāpi mohūpasaṃhitāpi.

Zdarza się, mnisi, że złe, szkodliwe
myśli związane z pożądaniem, niechęcią
i ułudą pojawiają się u mnicha, który
nakierowuje umysł na ustanie
wytwarzania myślowego tych myśli.

Tena, bhikkhave, bhikkhunā
dantebhidantamādhāya jivhāya
tālūṃ āhacca cetasā cittaṃ
abhiniggaṇhitabbaṃ
abhinippīletabbaṃ abhisantāpetabbaṃ.

Tassa dantebhidantamādhāya
jivhāya tālūṃ āhacca cetasā cittaṃ
abhiniggaṇhato abhinippīlayato
abhisantāpayato ye pāpakā akusalā
vitakkā chandūpasamhitāpi
dosūpasamhitāpi mohūpasamhitāpi te
pahīyanti te abbatthaṃ gacchanti.

Tesaṃ pahānā ajjhattameva cittaṃ
santiṭṭhati sannisidati ekodi hoti
samādhīyati.

Seyyathāpi, bhikkhave, balavā
puriso dubbalataraṃ purisaṃ
sīse vā gale vā khandhe vā gahetvā
abhiniggaṇheyya abhinippīleyya
abhisantāpeyya; evameva kho,
bhikkhave, tassa ce bhikkhuno tesampi
vitakkānaṃ vitakkasaṅkhārasaṅghānaṃ
manasikaroto uppajjanteva pāpakā
akusalā vitakkā chandūpasamhitāpi
dosūpasamhitāpi mohūpasamhitāpi.

Tena, bhikkhave, bhikkhunā
dantebhidantamādhāya
jivhāya tālūṃ āhacca cetasā
cittaṃ abhiniggaṇhitabbaṃ
abhinippīletabbaṃ abhisantāpetabbaṃ.

Wówczas, mnisi, taki mnich powinien
z zaciśniętymi zębami, z językiem
przyciśniętym do podniebienia,
przezwyćżyć umysł umysłem,
zmiażdżyć go i zdusić.

Gdy z zaciśniętymi zębami, z językiem
przyciśniętym do podniebienia,
przezwyćża umysł umysłem, miażdży
go i dusi, wtedy złe, szkodliwe myśli
związane z pożądaniem, niechęcią
i ułudą zmniejszają się i zmierzają ku
zanikowi.

W efekcie ich porzucenia jego umysł
stabilizuje się wewnętrznie, wycisza się,
ujednolica i skupia.

To tak, mnisi, jakby silny człowiek
chwyciwszy słabszego za głowę, gardło
czy ramiona, przezwyćżyłby go,
zmiażdżyłby, zdusiłby. Tak samo, mnisi,
gdy mnich nakierowuje umysł na ustanie
wytwarzania myślowego tych myśli,
wtedy złe, szkodliwe myśli związane
z pożądaniem, niechęcią i ułudą
zmniejszają się i zmierzają ku zanikowi.

Wówczas, mnisi, taki mnich powinien
z zaciśniętymi zębami, z językiem
przyciśniętym do podniebienia,
przezwyćżyć umysł umysłem,
zmiażdżyć go i zdusić.

Tassa dantebhidantamādhāya
jivhāya tāluṃ āhacca cetasā cittaṃ
abhiniggaṇhato abhinippīlayato
abhisantāpayato ye pāpakā akusalā
vitakkā chandūpasamhitāpi
dosūpasamhitāpi mohūpasamhitāpi te
pahīyanti te abbattham gacchanti.

Tesaṃ pahānā ajjhattameva cittaṃ
santiṭṭhati sannisīdati ekodi hoti
samādhīyati.

Yato kho, bhikkhave, bhikkhuno yaṃ
nimittaṃ āgama yaṃ nimittaṃ
manasikaroto uppajjanti pāpakā
akusalā vitakkā chandūpasamhitāpi
dosūpasamhitāpi mohūpasamhitāpi,
tassa tamhā nimittā aññaṃ nimittaṃ
manasikaroto kusālūpasamhitā
ye pāpakā akusalā vitakkā
chandūpasamhitāpi dosūpasamhitāpi
mohūpasamhitāpi te pahīyanti te
abbattham gacchanti.

Tesaṃ pahānā ajjhattameva cittaṃ
santiṭṭhati sannisīdati ekodi hoti
samādhīyati.

Tesampi vitakkānaṃ ādīnavaṃ
upaparikkhato ye pāpakā akusalā
vitakkā chandūpasamhitāpi
dosūpasamhitāpi mohūpasamhitāpi te
pahīyanti te abbattham gacchanti.

Gdy z zaciśniętymi zębami, z językiem
przyciśniętym do podniebienia,
przewycięża umysł umysłem, miażdży
go i dusi, wtedy złe, szkodliwe myśli
związane z pożądaniem, niechęcią
i ułudą zmniejszają się i zmierzają ku
zanikowi.

W efekcie ich porzucenia jego umysł
stabilizuje się wewnętrznie, wycisza się,
ujednolica i skupia.

Jeśli, mnisi, złe, szkodliwe myśli
związane z pożądaniem, niechęcią
i ułudą pojawiają się u mnicha
zwróconego i kierującego umysł na
znak medytacyjny, wówczas, mnisi,
taki mnich powinien nakierować
umysł z tego znaku na inny znak, który
jest związany z czymś pożytecznym,
wtedy złe, szkodliwe myśli związane
z pożądaniem, niechęcią i ułudą
zmniejszają się i zmierzają ku zanikowi.

W efekcie ich porzucenia jego umysł
stabilizuje się wewnętrznie, wycisza się,
ujednolica i skupia.

Gdy rozmyśla o niebezpieczeństwie
takich myśli, wtedy złe, szkodliwe myśli
związane z pożądaniem, niechęcią
i ułudą zmniejszają się i zmierzają ku
zanikowi.

Tesaṃ pahānā ajjhattameva cittaṃ
santiṭṭhati sannisīdati ekodi hoti
samādhīyati.

Tesampi vitakkānaṃ asatiāmanasikāraṃ
āpajjato ye pāpakā akusalā vitakkā
chandūpasamhitāpi dosūpasamhitāpi
mohūpasamhitāpi te pahīyanti te
abbhatthaṃ gacchanti.

Tesaṃ pahānā ajjhattameva cittaṃ
santiṭṭhati sannisīdati ekodi hoti
samādhīyati.

Tesampi vitakkānaṃ
vitakkasaṅkhārasaṇṭhānaṃ
manasikaroto ye pāpakā akusalā vitakkā
chandūpasamhitāpi dosūpasamhitāpi
mohūpasamhitāpi te pahīyanti te
abbhatthaṃ gacchanti.

Tesaṃ pahānā ajjhattameva cittaṃ
santiṭṭhati sannisīdati ekodi hoti
samādhīyati.

Dantebhidantamādhāya jivhāya tāluṃ
āhacca cetasā cittaṃ abhiniggaṇhato
abhinippīlayato abhisantāpayato
ye pāpakā akusalā vitakkā
chandūpasamhitāpi dosūpasamhitāpi
mohūpasamhitāpi te pahīyanti te
abbhatthaṃ gacchanti.

W efekcie ich porzucenia jego umysł
stabilizuje się wewnętrznie, wycisza się,
ujednolica i skupia.

Gdy powoduje zapomnienie
i niekierowanie umysłu na te myśli,
wtedy złe, szkodliwe myśli związane
z pożądaniem, niechęcią i ułudą
zmniejszają się i zmierzają ku zanikowi.

W efekcie ich porzucenia jego umysł
stabilizuje się wewnętrznie, wycisza się,
ujednolica i skupia.

Gdy nakierowuje umysł na ustanie
wytwarzania myślowego tych myśli,
wtedy złe, szkodliwe myśli związane
z pożądaniem, niechęcią i ułudą
zmniejszają się i zmierzają ku zanikowi.

W efekcie ich porzucenia jego umysł
stabilizuje się wewnętrznie, wycisza się,
ujednolica i skupia.

Gdy z zaciśniętymi zębami, z językiem
przyciśniętym do podniebienia,
przezwyćieża umysł umysłem, miażdży
go i dusi, wtedy złe, szkodliwe myśli
związane z pożądaniem, niechęcią
i ułudą zmniejszają się i zmierzają ku
zanikowi.

Tesaṃ pahānā ajjhataṃeva cittaṃ
santiṭṭhati sannisiḍḍati ekodi hoti
samādhīyati.

W efekcie ich porzucenia jego umysł
stabilizuje się wewnętrznie, wycisza się,
ujednolica i skupia.

Ayaṃ vuccati, bhikkhave, bhikkhu vaṣī
vitakkapariyāyapathesu.

Mnisi, takiego mnicha nazywam panem
sposobów postępowania z myślami.

Yaṃ vitakkaṃ ākaṅkhissati
taṃ vitakkaṃ vitakkessati, yaṃ
vitakkaṃ nākaṅkhissati na taṃ
vitakkaṃ vitakkessati. Acchechi
taṇhaṃ, vivattaṃ saṃyojanaṃ,
sammā mānābhisamayā antamakāsi
dukkhaṃ”ti.

Jaką myśl zechce myśleć, tę będzie
myślał, jakiej myśli nie zechce myśleć,
tej nie będzie myślał, odciął pragnienie,
wyzwolił się z jarzma, zrozumiał w pełni
swoją chęć mierzenia się z innymi,
ostatecznie położył kres krzywdzie”.

Idamavoca bhagavā. Attamaṇā
te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ
abhinanduntī.

To właśnie powiedział Błogosławiony.
Uradowani mnisi rozkoszowali się
słowami Błogosławionego.

FUNDACJA „THERAVADA”

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

Słowo „theravāda” dosłownie znaczy „doktryna Starszych”. To konserwatywna szkoła buddyzmu, która opiera się na Tipiṭaṇṇa, 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 również 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 „THERAVADA” UKAZAŁY SIĘ

W ROKU 2025

Ajahn Brahm, *Podstawowa metoda medytacji* (wydanie drugie).

W ROKU 2024

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), *Buddyjski romantyzm*.

Ajahn Jayasaro, *Z zewnątrz i od środka*.

Pytania i odpowiedzi dotyczące nauczania buddyzmu theravāda.

Dhammapada. Ścieżka mądrości Buddy.

W ROKU 2021

Majjhima Nikāya, tom II.

Ajahn Brahm, *Trzymaj mniej*.

T Y Lee, *Życie pełne błogosławieństw*.

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* (wydanie drugie).

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-Pāli* (Wersy ochronne).

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

Wskazówki do medytacji.



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