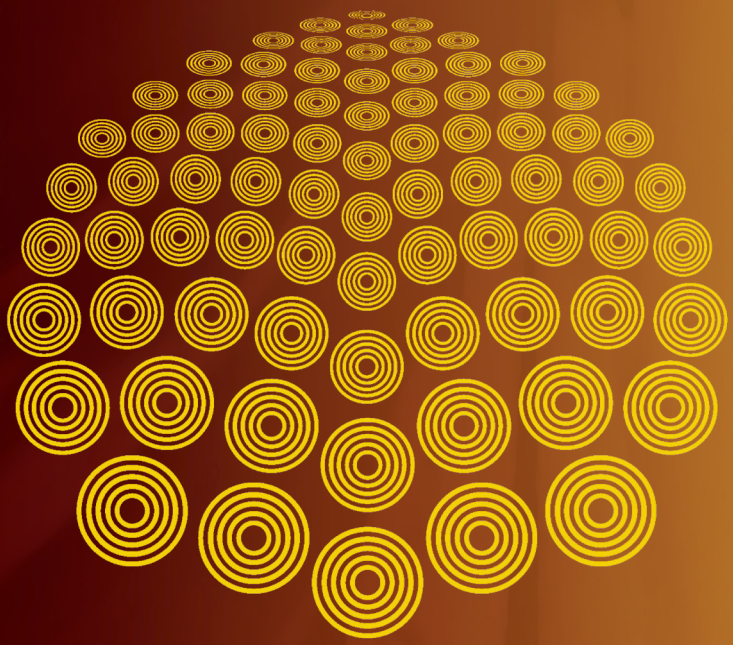


JAYASĀRO BHIKKHU

Z ZEWNĄTRZ I OD ŚRODKA

PYTANIA I ODPOWIEDZI DOTYCZĄCE NAUCZANIA BUDDYZMU THERAVĀDA

Ajahn Jayasāro

Z zewnątrz i od środka

Pytania i odpowiedzi dotyczące nauczania buddyzmu theravāda

2024

Z ZEWNĄTRZ I OD ŚRODKA

Pytania i odpowiedzi dotyczące nauczania buddyzmu theravāda.

© 2024 do wydania polskiego: Fundacja „Theravada”

WITHOUT and WITHIN

Questions and Answers on the Teachings of Theravada Buddhism

By Ajahn Jayasaro

Copyright © Panyaprateep Foundation, 2013. All rights reserved.

Wydawca: Fundacja „Theravada”

Tłumaczenie: Przemysław Majewski

Redakcja: Aneta Miklas, Piotr Jagodziński, Janusz Podkościelny

Skład i łamanie tekstu: Joanna Grabowska, liliprojekt.pl, joannagrabowska.pl

Zdjęcie na okładce: Viteethumb Studio

Projekt okładki: Monika Zapisek

ISBN: 978-83-970795-0-2

Spis treści

I Buddha

1. Kim był Buddha?
2. Czym jest Przebudzenie?
3. Co oznacza słowo „Buddha”?
4. Czy Buddha był istotą ludzką?
5. Jakie dowody potwierdzają istnienie Buddhy?
6. Czy Buddha posiadał moce parapsychiczne?
7. Ilu Buddhów istnieje?
8. Jakiego rodzaju relacje łączyły Buddhę z jego rodziną?
9. Czy Buddha miał poczucie humoru?

II Dhamma

10. Co oznacza słowo „Dhamma”?
11. Czym są Cztery Szlachetne Prawdy?
12. Na czym dokładnie polega Szlachetna Ośmioraka Ścieżka?
13. Co oznacza przyjęcie schronienia?
14. Dlaczego nauki buddystów często powołują się na „Drogę Środka”?
15. Czego buddyzm naucza o naturze szczęścia?
16. Dlaczego tak niewielu ludzi wydaje się naprawdę szczęśliwych?
17. Buddyści dużo mówią o przebywaniu w chwili obecnej. Czy nie kłóci się to z uczeniem się na wydarzeniach z przeszłości i planowaniem przyszłości?
18. Czym jest zasługa?
19. Czasami mówi się, że buddyzm jest dyscypliną naukową. Co to znaczy?
20. Czy buddyzm jest pesymistyczną religią?
21. Czy wszystko w buddyzmie nie kręci się wokół cierpienia?
22. Czy to prawda, że buddyzm naucza nas, abyśmy porzucili wszelkiego rodzaju pożądania?
23. Co oznacza odpuszczanie?
24. Jak można się stać buddystą?
25. Czym są zanieczyszczenia?
26. Czy buddyzm to religia czy filozofia?
27. Czy istnieją jakieś buddyjskie pisma?
28. Co jest esencją buddyzmu?

29. Jaki jest ostateczny cel praktyki Dhammy?
30. Czy buddyści wierzą w Boga?
31. W jakim stopniu można być pewnym autentyczności tekstów buddyjskich, zważywszy na fakt, że przez pierwsze stulecia po odejściu Buddhy były one przekazywane ustnie?
32. Czy buddyzm nie jest zbyt skupiony na jednostce i nie brakuje mu wymiaru społecznego?
33. Ile czasu potrzeba, żeby osiągnąć Przebudzenie?
34. Czym w skrócie jest prawo kammy?
35. Czy wszystko, co wydarzyło się w naszym życiu, jest nam przeznaczone, czy też istnieje coś takiego jak wolna wola?
36. Jak działa prawo kammy?
37. Co buddyzm mówi o odrodzeniu?
38. Jak ważna dla buddysty jest wiara w ponowne narodziny?
39. Co buddyzm mówi o niebie i piekle?
40. Czy buddyści wierzą w duchy?
41. Dlaczego w buddyzmie przypisuje się tak wielkie znaczenie nietrwałości?
42. Co oznacza „nie-ja", brak istoty?
43. Jeżeli „ja" nie istnieje, to co się odradza?
44. Jeżeli nie ma trwałej istoty, to jak można uznać kogokolwiek za odpowiedzialnego za swoje czyny?

III Saṅgha

45. Co oznacza słowo „Saṅgha"?
46. Dlaczego członkowie zakonów buddyjskich golą głowy?
47. Dlaczego mnisi noszą szaty o różnych kolorach?
48. Czym jest Vinaya?
49. Czy dla mnichów życie w celibacie nie jest nienaturalne?
50. Jaki jest cel celibatu wśród mnichów?
51. Jaki cel ma chodzenie po jałmużnę?
52. Dlaczego Buddha pozwolił mnichom jeść mięso?
53. Czy trzeba wstąpić do klasztoru, żeby osiągnąć Przebudzenie?
54. Co znaczy słowo „tudong"? Kim jest „mnich praktykujący tudong"?
55. Czy mnisi składają dożywotnie śluby?
56. Co mnisi robią na co dzień?
57. Jeżeli mnisi prowadzą tak odosobnione życie, to jakie mają kwalifikacje, żeby udzielać świeckim wyznawcom wskazówek dotyczących ich problemów związanych z rodziną i pracą?

58. Czy kobieta może być mniszką?
59. Czy w Tajlandii istniała kiedyś wspólnota *bhikkhunī*?
60. Czy nie lepiej jest pracować, by uczynić społeczeństwo lepszym, niż je porzucać, żeby stać się mnichem lub mniszką?
61. Dlaczego mnisi w Tajlandii otrzymują ofiary od kobiet na kawałku materiału zamiast bezpośrednio z ich rąk?

IV Buddyjskie postawy

62. Dlaczego przelano tyle krwi w imię religii? Czy buddyzm ma w tym również swój udział?
63. Jak wygląda buddyjskie podejście do kobiet?
64. Co mówi buddyzm o ludzkiej seksualności?
65. Jak buddyzm postrzega miłość?
66. Jakie jest nastawienie buddyzmu wobec innych religii?
67. Czy Buddha wyrażał jakieś poglądy w kwestiach ekonomicznych?
68. Jakie było stanowisko Buddhy wobec polityków?
69. Jak wygląda buddyjskie stanowisko wobec rozrywek takich jak kino lub sport?
70. Czy tworzenie sztuki i radość z niej można postrzegać jako duchową ścieżkę?
71. Buddyzm uczy zadowolenia. Jeżeli jednak wszyscy byliby zadowoleni z życia, to jak ludzie osiągnęliby jakikolwiek postęp?
72. Czego naucza buddyzm w odniesieniu do naszego stosunku do środowiska?
73. Czy istnieje buddyjskie podejście do kwestii rozwiązywania konfliktów?
74. Jaki jest najlepszy sposób radzenia sobie ze stresem?
75. Jak ważne w buddyzmie jest pomaganie innym?
76. Jakie nastawienie mają buddyści wobec wegetarianizmu?

V Buddyzm w Tajlandii

77. Istnieje wiele szkół buddyzmu – jaki jego rodzaj praktykuje się w Tajlandii?
78. W jaki sposób buddyzm dotarł do Tajlandii?
79. Z punktu widzenia osoby odwiedzającej Tajlandię sposób praktykowania religii przez tajskich buddystów nie zawsze jest zgodny z klasycznymi tekstami buddyjskimi. Dlaczego występują tego rodzaju odstępstwa?
80. Tajscy buddyści często się kłaniają. Dlaczego buddyści wykonują pokłony przed posągami Buddhy?

81. Czy recytacje są rodzajem modlitwy?
82. Jakie zalety ma recytacja?
83. Jaki wkład wnosi wspólnota klasztorna do społeczeństwa?
84. Czy buddyjscy mnisi mogą się angażować w życie polityczne?
85. Czy istnieje jakaś różnica między świątynią a klasztorem?
86. Jakie korzyści przynosi odwiedzanie klasztoru?
87. Pięć wskazań uważa się za podstawowy kodeks moralny świeckich buddystów. Dlaczego tak niewielu ludzi uważających się za buddystów przestrzega tych wskazań?
88. Jaki jest obecny stan tajskiego buddyzmu?
89. Czy buddyzm odgrywa jakąś rolę w tajskim systemie edukacji?
90. Jakie są główne święta buddyjskie?
91. Podobno w Tajlandii dochodzi do znacznej liczby przestępstw i przypadków korupcji. Jak to możliwe, że dzieje się tak w kraju przesiąkniętym buddyzmem?
92. Często można odnieść wrażenie, że Tajowie bardzo się boją duchów. Czy to efekt nauk buddyjskich?
93. Po co ludzie mają na przydomowych podwórkach domki dla duchów?

VI Ścieżka praktyki

Dāna (**ofiarowywanie**)
94. Gdzie rozpoczyna się buddyjska Ścieżka?
95. Co określa duchową wartość dawania?
96. Co jest bardziej chwalebne: ofiary złożone klasztorowi czy instytucjom charytatywnym?

Sīla (**moralność**)
97. Czy jest jakaś główna cecha charakteryzująca buddyjskie podejście do moralności?
98. Czym jest pięć wskazań?
99. Jakie są podobieństwa i różnice między buddyjskim kodeksem moralnym a kodeksami innych głównych tradycji religijnych świata?
100. Czy można kiedykolwiek usprawiedliwić przemoc i zabijanie?
101. Czy kraje buddyjskie są zupełnie pacyfistyczne?
102. Jaki jest związek pomiędzy przestrzeganiem wskazań a praktyką medytacji?

Bhāvanā (**doskonalenie umysłu**)
103. Po co medytować?
104. Jaka jest najlepsza pora na medytację?
105. Jak wygląda podstawowa metoda medytacji?
106. Jaki cel ma medytacja podczas chodzenia i jak ją praktykować?
107. Jakie są główne przeszkody podczas medytacji?
108. Jak długo powinna trwać sesja medytacji?
109. Czym jest uważność?
110. Jak można przezwyciężyć przeszkody pojawiające się podczas medytacji?
111. Co znaczy *samatha* i *vipassanā*?
112. Czy któraś z technik medytacji uważana jest za najbardziej efektywną?
113. Co jest kluczem do owocnej, długoterminowej praktyki medytacyjnej?
114. Jak ważne jest, by mieć nauczyciela?
115. Na ile użyteczne jest uczestniczenie w odosobnieniu medytacyjnym?
116. Czy możliwe jest medytowanie podczas słuchania muzyki?
117. Czy możliwa jest medytacja podczas biegania lub pływania?
118. Czy medytacja może być niebezpieczna?
119. Czy istnieją jakieś konkretne cele duchowe dla świeckich buddystów?
120. Czy medytację można praktykować w życiu codziennym?

VII Buddyjskie źródła

121. Czy możesz polecić jakieś dobre strony internetowe, z których można się nauczyć czegoś o buddyzmie?
122. Czy możesz polecić jakieś książki, z których można się nauczyć czegoś o buddyzmie?
123. Dyskursy Buddhy
124. Ogólny zarys
125. Medytacja

Przedmowa

Wszystkie religie, łącznie z buddyzmem, posiadają niepowtarzalne przymioty. W każdym z buddyjskich krajów istnieją jednak różne praktyki, co może nieraz działać dezorientująco na zagranicznych odwiedzających. Ta książka ma na celu zwięzłe wyjaśnienie praktyk buddyjskich charakterystycznych dla Tajlandii oraz podanie pomocnej dłoni gościom z zagranicy, tak aby mogli się w pełni cieszyć z wizyty. Jeżeli doprowadzi to do lepszego zrozumienia pomiędzy rozmaitymi religiami i krajami, to będzie to błogosławieństwo.

Na przestrzeni lat podjęto kilka prób stworzenia książek o buddyzmie, które rozprowadzano by w hotelach w Tajlandii, jednak żadna z nich nie jest obecnie powszechnie dostępna. Stąd też Buddhadasa Indapanno Archives Foundation (BIA) w roku 2012 rozpoczęła ten projekt, świętując w taki sposób 2600 lat Przebudzenia Buddhy, 100. urodziny Jego Świątobliwości Somdeta Phra Nyanasamvary, Najwyższego Patriarchy Tajlandii, oraz 84. urodziny Jego Królewskiej Mości, Króla Bhumibola Adulyadeja. Mamy nadzieję, że niniejsza książka będzie dystrybuowana tak długo, jak długo pozostanie pomocna.

Pragniemy podziękować za wsparcie następującym organizacjom i instytucjom: Crown Property Bureau, The Ministry of Culture, Siam Cement Group, Siam Commercial Bank, Kiatnakin-Phatra Financial Group, Thai Hotel Association, Tourism Authority of Thailand, Amarin Printing and Publishing Plc., Thai Health Promotion Foundation i Panyaprateep Foundation.

Jak wszystkie inne publikacje, tak i ta książka przebrnęła przez wiele przeszkód i wniesiono do niej wiele poprawek. Dzięki niesłabnącej zachęcie autora, Ajahna Jayasāro, jak też dzięki wsparciu powszechnie szanowanych mnichów oraz osobistości, tworzenie tej książki przebiegło w atmosferze wielkiej radości, przerywanej jedynie krótkimi chwilami frustracji. Przysłużenie się tej jakże ważnej sprawie jest dla nas zaszczytem i godnym zapamiętania doświadczeniem.

Buddhadasa Indapanno Archives Foundation (BIA)
Bangkok, Tajlandia
Sierpień 2013

Słowa uznania

Wydanie tej książki, która ma być dostępna w hotelach oraz innych miejscach zakwaterowania, zaspokoi już długo istniejące zapotrzebowanie. Były w przeszłości osoby, które rozpoczęły tego typu projekt, jednak ostatecznie go zaniechały. Ta książka nareszcie z powodzeniem wypełnia tę ważną lukę.

Ajahn Jayasāro napisał tę książkę w formie pytań i odpowiedzi, sprawiając, że jest ona interesująca, a jej ton nie jest zbyt akademicki. Ponadto autor, aby wybrać stosowne tematy, czerpał z własnego rozległego doświadczenia: zarówno w studiowaniu i praktykowaniu buddyzmu, jak i w jego nauczaniu. Ajahn Jayasāro zaobserwował, które z zagadnień są zazwyczaj przedmiotem zainteresowania ludzi, oraz zdecydował, które z nich są na tyle ważne, że byłoby dobrze, żeby ludzie je zrozumieli. W książce tej autor zajął się również tematami, które ludzie błędnie rozumieją, oraz takimi, których ważne oraz użyteczne aspekty bywają często przeoczane. W ten sposób Ajahn Jayasāro wybrał stosowne zagadnienia, odpowiadając na potrzeby ludzi zainteresowanych buddyzmem, wyjaśnił nieporozumienia i wskazał na kwestie warte szczególnej uwagi. Autor tłumaczy i radzi, zapoznając czytelnika z podstawowymi założeniami buddyzmu. Wszystkie tematy tej książki przenika jeden pozytywny motyw: pełna elegancji i drobiazgowa dbałość o rozwój wszystkiego, co jest szlachetne w sercu i umyśle.

Odwiedzający takie kraje jak Tajlandia mogą się zetknąć z aktywnościami, obyczajami, tradycjami i zachowaniami powiązanymi z buddyjskimi wierzeniami i mogą je uznać za nietypowe lub zagadkowe. Ta książka będzie dla nich pomocna w zrozumieniu tych doświadczeń. Nie tylko będą cieszyć się podróżą, ale też wzbogacą swoje życie dzięki wiedzy, jaką zapewnia lektura tej książki.

Być może książkę tę przeczyta ktoś przechodzący przez trudny okres w swoim życiu albo doświadczający tymczasowego nieszczęścia. Zrozumienie lub wglądy zapewniane przez lekturę mogą mu pomóc w rozwiązaniu niektórych trudności. A nawet jeżeli czytelnik po powrocie do pokoju hotelowego zapragnie się tylko odprężyć, to ta książka może stać się towarzyszem serwującym mu pożywkę dla serca i ducha. Choćby sięgnął po nią jedynie dla relaksu, to nadal może ona dostarczyć mu poczucia spokoju, dobroci i jasności.

Chciałbym również wyrazić moje słowa uznania wobec Buddhadasa Indapanno Archives za wysiłek i poświęcenie jego członków włożone w publikację tej książki – zatytułowanej przez Ajahna Jayasāro „Z zewnątrz i od środka" – by stała się dostępna w hotelach i hostelach. To dar Dhammy, który poszerzy wiedzę, zrozumienie i poprawne zachowanie oraz przyczyni się do szerzenia prawdziwego i trwałego szczęścia wśród wszystkich ludzi tego świata.

Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto)

9 maja, 2013

Wstęp

Ludziom odwiedzającym Tajlandię nie jest łatwo zrozumieć tradycje buddyjskie, z którymi stykają się w tym kraju. Niewielu przewodników wycieczek jest w stanie wyjaśnić zasady buddyzmu wystarczająco klarownie, a zaprzyjaźnieni tajscy buddyści zazwyczaj wypowiadają się w tych kwestiach równie mętnie. Ta książka ma na celu wprowadzenie w nauki Buddhy i rzucenie nieco światła na tematy, które osobie niebędącej buddystą mogą się jawić zarówno jako niespodziewanie racjonalne, jak i egzotycznie obce.

Ta książka nie jest napisana typową prozą. W zamierzeniu miała być jak najzwięźlejsza i tym samym jej pojedynczy akapit traktuje o tematach, które w innych książkach bywają rozpisane na setki stron. Oczywiście wiele treści zostało pominiętych. Czytelników zainteresowanych znalezieniem dokładniejszych informacji dotyczących danych punktów odsyłam do listy źródeł zamieszczonej na końcu książki.

Na przestrzeni minionych 2600 lat rozwinęło się wiele odmian buddyzmu. Ta książka traktuje jedynie o nauczaniu w tradycji theravādy, a dokładniej w odmianie theravādy występującej w Tajlandii (która różni się pod względem pewnych drobnych szczegółów od odmian występujących w innych theravādyjskich krajach, takich jak Sri Lanka czy Mjanma). Ponadto książka ta została napisana z perspektywy jednego konkretnego mnicha tajskiej tradycji leśnej. Urodziłem się w Anglii, jednak mieszkam w klasztorach leśnych i pustelniach północno-wschodniej Tajlandii od 1978 roku. Bez wątpienia zarówno moje doświadczenia, jak i trening wywarły wpływ na przedstawiany tutaj sposób rozumienia. Miałem to szczęście, że mogłem zgłębiać nauki u prawdziwie mądrych mistrzów, w szczególności u dwóch najznamienitszych mnichów czasów współczesnych: Czcigodnych Ajahna Chah oraz Phra Brahmagunabhorna (P. A. Payutto). Przedstawiona tu Dhamma jest w wielkim stopniu tego owocem. Chciałbym wyrazić głęboką wdzięczność im obu.

Janamāra Hermitage
Marzec 2013

Błogosławieństwa

Nie identyfikuj się z głupcami,
bądź identyfikowany z mędrcami,
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.

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

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

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

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

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

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

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

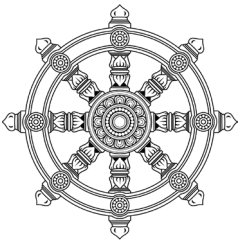
Czyj umysł, choć dotknięty przez
światowe uwarunkowania, pozostanie niezmącony,
wolny od smutków, z wyczerpanymi żądzami,
w pełni jest zabezpieczony –
to jest błogosławieństwo najwyższe.

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

Maṅgala Sutta
(Snp.02.04 – Mowa o błogosławieństwie)

I

Buddha



Taki jest On, Błogosławiony,

godny, w pełni samoprzebudzony,

mający doskonałą wiedzę i usposobienie,

spełniony, znawca światów, niezrównany

przewodnik osób chcących opanowania,

nauczyciel dev i ludzi,

przebudzony, błogosławiony.

Kim był Buddha?

Około 2600 lat temu w rodzinie królewskiej klanu Sākiyów narodziło się dziecko. Ludzie ci mieszkali w północno wschodniej części Indii, która obecnie znajduje się w obrębie granic Nepalu. Dziecku nadano imię Siddhattha. W wieku 29 lat książę Siddhattha wyrzekł się łatwego i opływającego w przywileje życia, by odnaleźć duchowe wyzwolenie. Sześć lat później, po przełomowej nocy spędzonej na medytacji, kiedy to siedział ze skrzyżowanymi nogami pod drzewem Bodhi*, doznał doskonałego Samoprzebudzenia. Osiągnąwszy to, stał się „Buddhą", „Przebudzonym".

Po osiągnięciu Przebudzenia Buddha poświęcił pozostałe 45 lat swojego życia na objaśnianie Dhammy: prawdy o tym „jakie rzeczy są naprawdę" oraz ścieżki prowadzącej do uświadomienia tej prawdy. W tym czasie Buddha utworzył wspólnotę monastyczną (Saṅghę) dla tych ze swoich uczniów, mężczyzn i kobiet, którzy odczuwali pragnienie odłożenia na bok wszystkich świeckich spraw i poświęcenia się całym sercem studiowaniu i praktykowaniu Jego nauki.

Czym jest Przebudzenie?

Terminem Przebudzenie określa się wyzwolenie z cierpienia oraz mentalnych toksyn lub „skażeń" będących jego przyczyną. Jest to uświadomienie sobie prawdziwej natury „tego, jakie rzeczy są". Oświecona istota rozumie uwarunkowaną naturę nietrwałych zjawisk i doświadcza Nibbāny**, nieuwarunkowanej rzeczywistości będącej poza nimi. Buddha określał ten stan jako „najwyższe szczęście". Oświecony umysł cechuje mądrość, współczucie i czystość. Buddha nauczał, że wszystkie istoty ludzkie, mężczyźni i kobiety, rodzą się z potencjałem umożliwiającym im osiągnięcie Przebudzenia.

Buddha mówił o czterech etapach Przebudzenia i wynikających z tego czterech rodzajach oświeconych istot. Pierwszą z tych istot jest „Wchodzący w Strumień", drugą „Raz Powracający", trzecią „Niepowracający", a ostatnią

---

* figowiec pagodowy (łac. *Ficus religiosa*)

** Nibbāna w pāḷijskim = nirvāṇa w sanskrycie

z nich jest w pełni oświecony „Arahant" [„Godny"]. Osiągnięcie tych etapów zależne jest od wypełnienia praktyki Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki wskazanej przez Buddhę. Jest ono sygnalizowane poprzez kompletne i ostateczne usunięcie z umysłu pewnych toksycznych stanów mentalnych. Nie ma możliwości ustąpienia takiego stanu. Istota, która osiągnęła pierwszy stopień Przebudzenia, może być pewna osiągnięcia ostatniego stanu w przeciągu najwyżej siedmiu żyć. On lub ona wchodzą w strumień, który nieodwołalnie prowadzi do oceanu Nibbāny.

Co oznacza słowo „Buddha"?

Słowo Buddha znaczy „Przebudzony". Buddha nauczał, że nieoświecone istoty ludzkie żyją w stanie, który można porównywać do spania lub snu. Dzięki jasnemu światłu mądrości, bez żadnej pomocy z zewnątrz, Buddha stał się tym, który przebudził się z tego snu ku prawdziwej naturze egzystencji. Następnie wiedziony współczuciem dzielił się swoim zrozumieniem ścieżki prowadzącej do Przebudzenia ze wszystkimi istotami, które chciały podążyć Jego śladem.

Czy Buddha był istotą ludzką?

Książę Siddhattha był istotą ludzką. W nocy, podczas której doświadczył najwyższego Przebudzenia, stał się Buddhą i od tej chwili aż do końca życia także był istotą ludzką – w normalnym tego słowa znaczeniu – i nie dłużej. W oczach niewtajemniczonego człowieka Buddha mógłby się jawić jako nadzwyczaj charyzmatyczny oraz uznany przywódca religijny, który zmarł normalną, ludzką śmiercią w wieku 80 lat. Jednak ludzie z bardziej rozwiniętymi umysłami byli świadomi, że ani wizerunek zewnętrzny, ani słowa, idee czy kategorie nie byłyby w stanie nawet zbliżyć się do wyrażenia wspaniałej i nieśmiertelnej natury buddyzmu, którą ucieleśniał.

Jakie dowody potwierdzają istnienie Buddhy?

- Archeologiczny materiał dowodowy dostarcza silnych empirycznych dowodów istnienia Buddhy jako postaci historycznej.

- Zlokalizowano wiele klasztorów oraz miast wymienionych w dyskursach Buddhy.

- W miejscach wymienionych w tekstach odnaleziono relikwie Buddhy.

- Buddyjski cesarz Aśoka, którego panowanie określa obiektywne datowanie, rozmieszczał na terenie całego swojego imperium rzeźbione w kamieniu kolumny z wyrytymi inskrypcjami – wiele z nich przetrwało do dziś – które szeroko wspominają Buddhę.

- Istnieje wiele dowodów pośrednich w podstawowych tekstach.

- Spójność i brak wewnętrznych sprzeczności w mowach Buddhy wraz z precyzyjnie wyszczególnionymi zaleceniami dotyczącymi prowadzenia życia klasztornego odnalezionymi w Koszu Dyscypliny wskazują jednoznacznie na pojedynczego autora.

- Naturalnie dowody fizyczne i logika zawsze zostawiają miejsce na wątpliwości. Pewnego razu Buddha powiedział: „Ktokolwiek widzi Dhammę, widzi mnie". Innymi słowy, weryfikacja prawdy nauczania we własnym życiu jest, zgodnie z buddyjskim poglądem, najbardziej wiarygodnym potwierdzeniem istnienia Buddhy.

Czy Buddha posiadał moce parapsychiczne?

Buddha posiadał wiele nadzwyczajnych mocy parapsychicznych. Moce nadprzyrodzone mogą być (nie zawsze tak jest) efektem intensywnego treningu umysłu i nawet dzisiaj istnieją zaawansowani medytujący posiadający takie zdolności. Buddha z rzadka wykorzystywał moce parapsychiczne, zazwyczaj

jako środek wspomagający nauczanie, kiedy wszystkie inne metody okazywały się nieefektywne. Najbardziej dobitny tego przykład miał miejsce, kiedy Buddha spotkał niesławnego mordercę, Aṅgulimālę.

Buddha uważał, że wiara ludzi powstająca z zaobserwowania „cudu" raczej odciąga ich od ścieżki mądrości, zamiast ich nią prowadzić. Z tego powodu zabronił mnichom posiadającym moce parapsychiczne ujawniania ich przed świeckimi wyznawcami. Posiadanie takich mocy może stać się źródłem skażeń. Buddha ostrzegał uczniów, by nie uważali zdolności nadprzyrodzonych za cel życia duchowego.

Buddha spoczywa dokładnie tu, w sercu.

Ajahn Mun

Ilu Buddhów istnieje?

Zgodnie z tradycją theravādy w danym czasie może istnieć tylko jeden Buddha. Jednakże w odległej przeszłości istnieli również inni buddhowie, a w przyszłości pojawią się kolejni. Odstępy między pojawieniem się buddhów liczone są w kappach*. Kappa to ekstremalnie długi odcinek czasu. Buddha zdefiniował ją następująco:

> *To tak, jakby, mnichu, była wielka kamienna góra, długa na yojanę (ok. 20 km), szeroka na yojanę, wysoka na yojanę, bez szczelin i dziur, jednolicie gęsta. Pod koniec każdego stulecia jakiś człowiek tylko raz pogładziłby ją płótnem z Kāsī. Mnichu, ta wielka, kamienna góra takim działaniem szybciej zostałaby starta i zużyta, a kappa nie dobiegłaby końca. Tak długa, mnichu, jest kappa.*

Pabbata Sutta (SN.15.05 – Mowa o górze)

---

* kappa w pāḷijskim = kalpa w sanskrycie.

Jakiego rodzaju stosunki łączyły Buddhę z jego rodziną?

Buddha okazał wdzięczność wobec rodziny w sposób odpowiedni dla Przebudzonego, tzn. prowadząc członków swojej rodziny na Ścieżkę wiodącą do Przebudzenia. W pierwszym roku po Przebudzeniu, siedem lat po odejściu z domu w bezdomność, Buddha powrócił do swego byłego domu w mieście Kapilavatthu. Była to wizyta, która wywarła głęboki wpływ na całe królestwo Sākiyów, nie pominąwszy króla Suddhodana, ojca Buddhy, który na skutek spotkania z synem osiągnął dwa pierwsze stopnie Przebudzenia. (Kilka lat później Buddha, uświadomiwszy sobie, że życie jego ojca dobiega końca, odwiedził starego króla po raz ostatni i poprowadził go ku najwyższemu stopniowi świętości, tak że jego ojciec stał się Arahantem). Wizyta w Kapilavatthu była również szczególna z powodu pierwszego spotkania Buddhy ze swoim siedmioletnim synem Rāhulą, w czasie której chłopak poprosił o swój spadek. Odpowiadając na tę prośbę, Buddha pozwolił mu przyłączyć się do Saṅghi jako pierwszemu chłopcu, nowicjuszowi.

W Kapilavatthu Buddha nie mógł nauczać swojej matki, ponieważ zmarła przy jego porodzie (zgodnie z legendą udał się on później do królestwa niebiańskiego, w którym rezydowała jego matka, żeby ją nauczać). Buddha nauczał jednak swoją macochę i jednocześnie ciotkę, Pajāpati. To właśnie jego macocha oficjalnie poprosiła go o utworzenie zakonu mniszek, a kiedy Buddha się w końcu zgodził, została tam najstarszą nauczycielką. W grupie pierwszej generacji mniszek, skupiającej wiele kobiet spokrewnionych z Buddhą, znajdowała się również jego była żona Yasodhara. Odnotowano, że Pajāpati, Yasodhara i syn Buddhy Rāhula również osiągnęli najwyższy stopień Przebudzenia.

Wielu mężczyzn będących członkami rodziny Buddhy przyjęło święcenia i zostało mnichami, a niektórzy z nich zaliczają się do jego najznamienitszych uczniów. Są nimi Anuruddha, Nanda i najsławniejszy z nich, wieloletni pomocnik Buddhy, Ānanda.

Czy Buddha miał poczucie humoru?

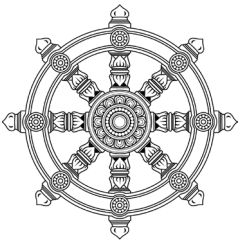
Buddha był świadomy tego, że rozsądnie wykorzystany humor może ukazać prawdę w zachwycający i rozbrajający sposób. Dowcip i umiejętności językowe, które Buddha rozwinął, odbierając królewskie wykształcenie, uwidaczniają się niekiedy w jego dyskursach i nadają im zabawny posmak. Gra słów, bystre parafrazy określeń, dziwaczne porównania oraz komiczne analogie – wszystko to można odnaleźć w nauczaniu Buddhy. Pomimo że w mowach Buddhy być może nie znajduje się nic, co mogłoby wywołać gromki śmiech u współczesnego czytelnika, to w trakcie czytania niektórych fragmentów z łatwością może on sobie wyobrazić szeroko uśmiechnięte twarze ludzi słuchających Błogosławionego.

Buddha nigdy nie przymuszał nikogo do wierzenia w Niego lub do przyjęcia Jego nauk. Ci, którzy Go słuchali i rozmyślali nad wyciąganymi przez Niego wnioskami, czuli się usatysfakcjonowani i zgadzając się z nimi, stawali się Jego uczniami poprzez inspirację oraz przekonanie.

Ajahn Thate

II

Dhamma



Dhamma Błogosławionego jest dobrze objaśniona, 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.

Co oznacza słowo „Dhamma”?

Dhamma (w sanskrycie: Dharma) odnosi się do:

- prawdy o zjawiskach, do tego, jak przejawiają się zjawiska;
- nauk Buddhy, które objaśniają tę prawdę i wyjaśniają szczegółowo ścieżkę prowadzącą do bezpośredniego doświadczenia tej prawdy.

Czym są Cztery Szlachetne Prawdy?

Wszystkie nauki Buddhy skupiają się wokół tzw. Czterech Szlachetnych Prawd, które, jak wyjaśniał nam Buddha, są niczym odcisk stopy słonia mogący zmieścić w sobie odciski stóp wszystkich zwierząt żyjących w dżungli. Te Prawdy ujawniają podstawowy problem naszej egzystencji oraz opisują, jak go rozwiązać.

1. Szlachetna Prawda o Istnieniu Dukkhi.

Dukkhę generalnie tłumaczymy jako „cierpienie”, jednak w rzeczywistości ma ona dużo głębsze znaczenie, niż wyraża to słowo. Dukkha odnosi się do chronicznego braku satysfakcji wypływającego z nieoświeconej egzystencji. Dukkha obejmuje całe spektrum doświadczeń, od ciężkiego fizycznego i emocjonalnego bólu po subtelne poczucie niepokoju i braku czegoś.

2. Szlachetna Prawda o Istnieniu Przyczyny Dukkhi.

Dukkha nie oznacza niezmienności ludzkiego nieszczęścia. Jest ona zależna od pewnych przyczyn i warunków, w szczególności od pragnień pojawiających się na skutek kardynalnych błędów w postrzeganiu naszej ludzkiej natury.

3. Szlachetna Prawda o Ustaniu Dukkhi.

Istnieje całkowite zakończenie dukkhi, stan wyzwolenia i prawdziwego szczęścia.

4. Szlachetna Prawda o Ścieżce Prowadzącej do Ustania Dukkhi.

Dukkha zostaje zrozumiana, jej przyczyny porzucone, a jej ustanie urzeczywistnione poprzez praktykowanie Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki. Ścieżka ta obejmuje naukę lub trening każdego z aspektów naszego życia, zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Jej osiem czynników to:

1. Właściwy Pogląd
2. Właściwe Nastawienie
3. Właściwa Mowa
4. Właściwe Działanie
5. Właściwy Sposób Życia
6. Właściwy Wysiłek
7. Właściwa Uważność
8. Właściwe Skupienie.

Na czym dokładnie polega Szlachetna Ośmioraka Ścieżka?

Szlachetna Ośmioraka Ścieżka jest holistyczną nauką i treningiem ciała, mowy i umysłu, której punktem kulminacyjnym jest Przebudzenie.

Właściwy Pogląd odnosi się do przekonań, poglądów, ideałów oraz wartości, które stoją w harmonii z tym, jakie rzeczy są. Na początku jego najważniejszymi elementami są:

- ufność w możliwość osiągnięcia Przebudzenia przez człowieka oraz
- przekonanie o istnieniu prawa kammy*.

Właściwe Nastawienie odnosi się do myśli zgodnych z Właściwym Poglądem. Charakteryzują się one tym, że są wolne od toksycznego myślenia, w szczególności takiego, które jest:

- nastawione na zmysłowe przyjemności,
- wrogie,
- okrutne.

---

* kamma w pāḷijskim = karma w sanskrycie

Właściwe Nastawienie obejmuje myśli pełne miłującej dobroci i współczucia oraz aspiracje pozostania wolnym od wszelkich wewnętrznych negatywnych stanów.

Właściwa Mowa wyraża prawdę, jest użyteczna i wypowiedziana w stosownej chwili, a jej intencja jest uprzejma i życzliwa. To powstrzymywanie się od:

- kłamstwa,
- szorstkiej mowy,
- oszczerstw,
- dzielącej mowy,
- czczej paplaniny.

Właściwe Działanie odnosi się do działania, którym nie szkodzisz sobie ani innym istotom. W najbardziej podstawowej postaci polega na powstrzymywaniu się od:

- zabijania,
- kradzieży,
- niewłaściwego zachowania seksualnego.

Właściwy Sposób Życia odnosi się do sposobu życia, który nie szkodzi tobie ani innym istotom. Niewłaściwe sposoby życia wymienione w tekstach obejmują sprzedawanie:

- broni,
- żywych istot,
- mięsa i ryb,
- środków odurzających,
- trucizn.

Właściwy Wysiłek odnosi się do dążenia, by:

- zapobiegać pojawieniu się niekorzystnych myśli i emocji, które jeszcze się nie pojawiły w umyśle,
- zredukować i wykorzenić niekorzystne myśli i emocje, które już się pojawiły w umyśle,

- wprowadzić do umysłu korzystne myśli i emocje, które jeszcze się w nim nie pojawiły,
- podtrzymywać i rozwijać korzystne myśli i emocje, które są już obecne w umyśle.

Właściwa Uważność odnosi się do podtrzymywania stanu czujnej, bezstronnej i zaangażowanej świadomości obecnego doświadczenia, w szczególności dotyczącego:

- ciała fizycznego,
- sfery afektywnej, odczuć: przyjemnych, nieprzyjemnych lub neutralnych,
- stanów umysłu,
- fenomenów mentalnych i tego, jak się one mają do Ścieżki Buddhy prowadzącej do Przebudzenia.

Właściwe Skupienie odnosi się do wewnętrznej stabilności, jasności oraz spokoju doświadczanego podczas czterech stanów „absorpcji medytacyjnej" czyli „jhāny".

Pierwszą jhānę charakteryzuje pięć „czynników jhāny": początkowa i podtrzymywana uwaga skupiana na obiekcie medytacji, radosne uniesienie, błogość i jednopunktowość [ujednolicenie – przyp. red.] umysłu. Z zasady, gdy umysł staje się bardziej oczyszczony, mniej subtelne czynniki jhāny wygasają. Druga jhāna zostaje osiągnięta w momencie, kiedy początkowa i podtrzymywana uwaga przestają być aktywne. Zanik radosnego uniesienia sygnalizuje osiągnięcie trzeciej jhāny. Wraz z ustąpieniem błogości umysł wchodzi w czwartą, najbardziej subtelną z jhān, wyróżniającą się nieporuszonym zrównoważeniem.

Co oznacza przyjęcie schronienia?

Życie jest pełne trudności i nigdy nie jest wolne od bólu lub co najmniej od możliwości zaistnienia bólu. Odczuwając zagrożenie oraz chroniczne stany cierpienia z powodu braku czegoś, istoty ludzkie pragną poczucia bezpieczeństwa i ochrony. Wielu ludzi dąży do tego poprzez przyjęcie jednego z systemów wiary lub dodanie sobie otuchy rytuałami. Równie popularna jest ścieżka rozpraszająca uwagę: gonienie za zmysłowymi przyjemnościami, bogactwem, wpływami i prestiżem. Z buddyjskiego punktu widzenia żadna z tych strategii nie prowadzi do właściwego celu. Zmysłowość i światowy sukces nie mogą zaspokoić najgłębszych ludzkich potrzeb. Wiara w dogmaty i rytualne obrządki nie jest w stanie zapewnić prawdziwego schronienia. Jak długo istocie ludzkiej brakuje jasnego zrozumienia jej własnego życia i nadal dopuszcza się ona niemądrych działań, tak długo nie odnajdzie bezpieczeństwa.

Przyjęcie schronienia w „Potrójnym Klejnocie" (Buddzie, Dhammie i Saṅdze) uważane jest za pierwszy krok ku wyzwoleniu z cierpienia. Dzieje się tak, ponieważ przyjęcie schronienia daje buddystom podstawę oraz wyznacza kierunek dla ich wysiłków zmierzających do osiągnięcia tego celu. Przyjęcie schronienia sygnalizuje pierwszy krok istoty wchodzącej na ścieżkę Buddhy. Buddyści wyrażają chęć przyjęcia schronienia w Buddzie, którego uznają za swojego nauczyciela i przewodnika, w Dhammie, czyli naukach Błogosławionego, określających ich Ścieżkę, oraz w Saṅdze, to znaczy wspólnocie oświeconych uczniów Przebudzonego będących ich inspiracją na buddyjskiej Ścieżce.

Dlaczego nauki buddystów często powołują się na „Środkową Drogę"?

„Środkowa Droga" jest terminem używanym przez Buddhę w dwu różnych kontekstach. Po pierwsze termin ten opisuje sedno Jego nauczania – to, że wszystkie rzeczy pojawiają się i przemijają z powodu przyczyn i uwarunkowań – środkową ścieżkę pomiędzy ekstremami nihilizmu (przekonania, że wszystko się kończy wraz ze śmiercią) i eternalizmu (przekonania, że po śmierci następuje wieczne szczęście lub wieczne potępienie).

Drugim znaczeniem jest zaprezentowana przez Buddhę Szlachetna Ośmioraka Ścieżka jako droga środka pomiędzy ekstremami zmysłowego folgowania sobie i ślepego ucieleśniania ascetycznego sloganu „przez ból do celu". Błędem byłoby jednak postrzeganie jej jako prostą naukę umiarkowania. Środkową Drogę należy raczej rozumieć w kontekście ogólnego wysiłku skoncentrowanego na porzuceniu niekorzystnych stanów mentalnych, umacnianiu korzystnych stanów mentalnych oraz odnalezieniu wyzwolenia z ignorancji i złudzeń. Środkowej Drogi nie można znaleźć, szukając pośredniego punktu między dwiema skrajnościami.

Jest to raczej taka praktyka duchowa, która zapewnia w każdym z momentów optymalny postęp w dążeniu do celu, którym jest Przebudzenie.

Czego buddyzm naucza o naturze szczęścia?

Istoty ludzkie mogą doświadczać dwóch rodzajów szczęścia: takiego, które zależy od bodźców zewnętrznych, i takiego, które od nich nie zależy. Pierwszy rodzaj szczęścia w jego podstawowej postaci doświadczany jest poprzez przyjemności zmysłowe: widzenie, słyszenie, wyczuwanie węchem, smakowanie i dotykanie rzeczy, które są dla człowieka przyjemne. Szczęście takie obejmuje również pozytywne emocje, których doświadczamy w osobistych związkach, spełnienie dzięki osiągnięciom na tym świecie i status społeczny.

Drugi rodzaj szczęścia jest doświadczany poprzez rozwój duchowy. Najpierw czerpie się z niego radość, rozwijając hojność i dyscyplinę moralną, jednak jego najgłębszy stopień osiągany jest poprzez medytację. Wprawni medytujący rozpoznają radosne uniesienie i błogość, które pojawiają się w skupionym umyśle jako bezsprzecznie nadrzędne względem przyjemności zależnych od niesubtelnych zmysłów. Jednak szlachetne stany medytacji nie ustanawiają najwyższego szczęścia. To w stopniowym porzucaniu szkodliwych stanów mentalnych – głównej przyczynie cierpienia – praktykujący odkrywają stabilne i wzniosłe samopoczucie. Ono właśnie uważane jest za najwyższy rodzaj szczęścia doświadczanego jako naturalna ekspresja wytrenowanego umysłu, a nie jako przemijające doświadczenie podlegające dyktatowi zysków i strat.

Świeckich buddystów zachęca się do dążenia, z zachowaniem umiarkowania, do takiego szczęścia oferowanego przez świat doczesny, które współgra z dostępem do szczęścia wewnętrznego, oraz do zaniechania pławienia się w ziemskich przyjemnościach odwodzących umysł od rozwijania praktyki duchowej.

☸ Dlaczego tak niewielu ludzi wydaje się naprawdę szczęśliwych?

Buddha nauczał, że wszystkie żyjące istoty urodziły się z instynktownym pragnieniem unikania cierpienia i doświadczania szczęścia. Problemem jest jednak to, że z powodu braku mądrości nieustannie działamy dwojako: albo tworząc warunki dla powstania cierpienia, albo zaniedbując tworzenie warunków dla powstania szczęścia. Dążymy do szczęścia w sprawach, które nieuchronnie nas rozczarują, a unikamy spraw, które w długoterminowej perspektywie mogłyby nas doprowadzić do dobrostanu. Pokrótce: sami sobie jesteśmy najgorszym wrogiem.

Niewielu ludzi poważnie rozważało naturę szczęścia. Spośród tych, którzy się tego podjęli, jeszcze mniejsza liczba poświęciła się systematycznemu wykorzenianiu wewnętrznych przeszkód wykluczających szczęście oraz rozwijaniu warunków, które szczęście wspierają. Nie dziwi zatem, że tak niewielu ludzi jest naprawdę szczęśliwych.

Jednym z podstawowych założeń Buddhy jest to, że im jaśniej widzimy naturę rzeczy, tym mniej cierpimy i tym szczęśliwsi się stajemy. Co więcej, Buddha odnosił się do Nibbāny, do celu praktyki buddyjskiej, jako do „najwyższego szczęścia". Szczęście płynące z tego świata jest krótkotrwałe i zawodne. Szczęście doskonalonego umysłu jest trwałym schronieniem.

Buddyści dużo mówią o przebywaniu w chwili obecnej. Czy nie kłóci się to z uczeniem się na wydarzeniach z przeszłości i planowaniem przyszłości?

Przeszłość i przyszłość spotykają się w chwili obecnej: przeszłość jako wspomnienie, przyszłość jako myśl i wyobrażenie. Każda ocena przeszłego doświadczenia, każda decyzja odnośnie do przyszłości, jest aktywnością umysłową, która nieuchronnie zachodzi w chwili obecnej – nie ma innej możliwości, to nasz jedyny wybór. Problem polega na tym, że będąc nieświadomym wspomnienia jako wspomnienia, a myśli jako myśli, łatwo się w nich gubimy. Kiedy tracimy osadzenie umysłu w chwili obecnej, nasze życie staje się ponurym cieniem siebie samego.

Im bardziej jesteśmy osadzeni w chwili obecnej, tym bardziej niezagracone stają się nasze umysły i tym łatwiej jest nam się uczyć na przeszłych wydarzeniach oraz mądrze planować przyszłość.

Prawda jest zawsze obecna jak woda pod powierzchnią ziemi. Ci, którzy mówią, że Dhammy nie da się realizować w dzisiejszych czasach, są jak ludzie, którzy nigdy nie próbowali wykopać studni, jednak stale upierają się, że pod ziemią nie można znaleźć wody.

Ajahn Chah

Czym jest zasługa?

Zasługa (*puñña*) odnosi się do wewnętrznego oczyszczenia, które zachodzi poprzez czyste moralnie czyny ciała, mowy i umysłu. Godne pochwały działania uwznioślają i uszlachetniają umysł oraz towarzyszy im dobre samopoczucie.

W Tajlandii popularny zwrot „zdobywanie zasługi" (taj. *tham boon*) zazwyczaj odnosi się do składania darów na rzecz klasztoru. Takie dary, kiedy przekazywane są z właściwą motywacją, istotnie mogą być doceniane, jednak zasługa nie jest ograniczona do tego typu czynów.

Akty hojności są wartościowe, ponieważ ograniczają siłę egoistycznych przywiązań i uczą nas radości dawania. Przestrzeganie wskazań jest warte uznania, ponieważ osłabia nieodpartą chęć szkodzenia sobie i innym oraz przyzwyczaja umysł do wolności od wyrzutów sumienia i do odczuwania szacunku wobec samego siebie. Jednak najwyższy rodzaj zasługi wyrasta z kultywowania Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, w szczególności z praktyki medytacji. Regularne oddawanie się medytacji pociąga za sobą jednoczesne zobowiązanie do kształtowania umiejętności życiowych. Oznacza to przyjęcie bezpośredniej odpowiedzialności za porzucenie przyczyn cierpienia i rozwijanie spokoju, mądrości oraz współczucia. Ponieważ medytacja ma najbardziej dogłębny wpływ na transformację umysłu, jest najpotężniejszym źródłem zasług.

Buddha nauczał, że owoce zasług nie giną wraz ze śmiercią, lecz przyczyniają się do dobrego odrodzenia. Pomimo że Buddha podkreślał ważność wyzwolenia z cyklu śmierci i narodzin (saṃsāry), zauważał, że dla ludzi niegotowych na taką ścieżkę gromadzenie zasług dla korzyści w tym życiu i przyszłych jest zrozumiałą (i całkiem rozsądną) ścieżką, którą należy podążać.

Czasami mówi się, że buddyzm jest dyscypliną naukową. Co to znaczy?

Istnieją podobieństwa pomiędzy kontemplacyjną praktyką buddyjską i metodą naukową, przykładowo: odrzucenie ślepej wiary i nacisk na bezstronne dociekanie natury zjawisk istotnych dla obu trybów badań. Jednakże istnieją

również różnice. W swoich dociekaniach nauka ogranicza się do zgłębiania tego, co może zostać publicznie zweryfikowane, zmierzone oraz powtórzone na życzenie. Introspektywne zapytania będące udziałem buddyjskich medytujących takie nie są. Większość dzisiejszych naukowców w swoich pracach przyjmuje jako podstawowe założenia wiele niedowiedzionych twierdzeń, z którymi buddyści nie mogą się zgodzić. Najbardziej godne uwagi jest tu przekonanie, że umysł jest zaledwie fenomenem stworzonym poprzez pracę mózgu.

Hipotezy i teorie pojawiają się w ludzkim umyśle. Nie są one osadzone w świecie zewnętrznym. Subiektywne doświadczenie jest centralną cechą naszego życia. Z buddyjskiego punktu widzenia każde poszukiwanie trwałych prawd, które ignoruje ten fakt, zawsze może przynieść jedynie częściowy sukces.

Mimo tego oraz pewnych innych różnic pomiędzy buddyzmem i nauką należy zauważyć, iż wielu buddystów uważa, że ich poglądy współgrają bardziej z poglądami świeckich naukowców niż z poglądami większości pozostałych tradycji religijnych.

Czy buddyzm jest pesymistyczną religią?

Pesymizm, w najbardziej typowym ujęciu, oznacza „tendencję do widzenia najgorszego aspektu rzeczy lub przeświadczenie, że zdarzy się najgorsze; brak nadziei lub wiary w przyszłość", a jako postawa filozoficzna „przekonanie, że ten świat jest tak zły, jak tylko może być, lub że zło ostatecznie zwycięży nad dobrem".

Żadne z tych znaczeń nie znajduje odzwierciedlenia w buddyzmie. Buddha nauczał, że wszystkie rzeczy pojawiają się i odchodzą zgodnie z przyczynami i warunkami. Jeżeli w danej sytuacji przyczyny i warunki stwarzające możliwość zaistnienia najgorszego biorą górę, to stanie się najgorsze; jeżeli przyczyny i warunki stwarzające możliwość zaistnienia najlepszego wezmą górę, to pojawi się najlepsze. Buddha kładł nacisk na uczenie się postrzegania rzeczy jasno zamiast przyjmowania wobec nich jednostronnych postaw.

Buddha, rozumiejąc przyczynowo-skutkową naturę zjawisk, nie uznawał za fakt absolutnych wartości dobra i zła uwikłanych w niekończącej się wojnie ze sobą. Stąd też można odrzucić pogląd, jakoby nauczał on o ostatecznym zwycięstwie jednej ze zmagających się stron, w przypadku których nie potwierdzał pierwszeństwa istnienia żadnej z nich. Buddyści utrzymują, że jeżeli filiżanka herbaty ma słony smak, nieprzyjemny, jak to tylko możliwe, to nie jest to dowód na wrogie nastawienie wszechświata. To zwyczajnie wynik czyjegoś błędu polegającego na pomyleniu pojemników zawierających sól oraz cukier.

Ale czy wszystko w buddyzmie nie kręci się wokół cierpienia?

Buddha powiedział, że wszystkie jego nauki, tradycyjnie w liczbie 84 000, można zwyczajnie zredukować do dwóch: dukkha i koniec dukkhi. Cierpienie, w sensie fizycznego lub psychicznego bólu, jest jedynie powierzchownym wyrażeniem dukkhi. Relację pomiędzy polskim słowem „cierpienie" a pāḷijskim pojęciem dukkhi można porównać do relacji pomiędzy tym, co jasnoczerwone, a kolorem jako takim. Dukkhę można również tłumaczyć jako chroniczne odczuwanie braku czegoś lub chroniczne poczucie niedoskonałości albo też niepełności doświadczenia. W tym sensie dukkha jest doświadczeniem widzianym jako „nie-Nibbāna". Z tego powodu uważa się, że najbardziej subtelne i wzniosłe stany nadal pozostają w obrębie sfery dukkhi, ponieważ, jako że są one zjawiskami uwarunkowanymi, przywiązanie do nich nie może przynieść trwałego spokoju.

Najprościej mówiąc, dukkha może zostać określona jako „brak prawdziwego szczęścia".

Buddha nauczał ścieżki prowadzącej ku ustaniu cierpienia, jednak podkreślał, że wolność od cierpienia jest możliwa jedynie po pogodzeniu się z nim i pełnym zrozumieniu jego natury. W Pierwszej Szlachetnej Prawdzie Buddha powiedział, że życie zwykłej, nieoświeconej istoty jest nacechowane dukkhą z powodu pragnień, które towarzyszą ignorancji w kwestii tego, jakie rzeczy są.

Esencją kammy jest intencja.

To intencja sprawia, że wchodzimy w interakcje z rzeczami, oraz określa naturę tych interakcji. To, czy wynosimy coś z sytuacji, to, jak na nie reagujemy, i to, jakie stanowisko sobie wobec nich narzucamy, wypływa z siły intencji. To, czy działamy pod wpływem nieumiejętnego stanu umysłu czy umiejętnego, zależy od intencji.

Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto)

Czy to prawda, że buddyzm naucza nas, abyśmy porzucili wszelkiego rodzaju pożądania?

Buddyzm rozróżnia dwa rodzaje pragnień: pierwsze (*taṇhā*) należy porzucić, a drugie (*chanda*) należy wzmacniać.

Taṇhā jest pragnieniem, które wyrasta z elementarnego niezrozumienia tego, jak zjawiska się przejawiają: z dostrzegania trwałości, szczęścia i istoty tam, gdzie one nie istnieją. Taṇhą jest pragnienie przyjemności realizowane poprzez uzyskanie czegoś, uwolnienie się od czegoś i stawanie się. Taṇhā prowadzi do osobistego cierpienia i jest podstawą niemal wszystkich krzywd społecznych.

Chanda jest pragnieniem, które wyrasta z właściwego zrozumienia tego, jak przejawiają się zjawiska. W jej sercu leży dążenie do prawdy i dobroci. Pragnienie, by czynić dobro, pragnienie, by postępować dobrze, by postępować uprzejmie, by postępować mądrze – wszystkie pragnienia bazujące na dążeniu do prawdy i dobra prowadzą do osobistego spełnienia oraz zaistnienia zdrowego społeczeństwa.

Rozróżnienie chandy i taṇhy nie ma natury filozoficznej, lecz psychologiczną. Przy bliższym spojrzeniu na nieprzetworzone doświadczenia życia różnica pomiędzy pragnieniami prowadzącymi do autentycznego szczęścia a tymi, które tego nie czynią, staje się jeszcze bardziej jasna.

Co oznacza odpuszczanie?

Buddha nauczał nas, abyśmy obserwowali, jak stale sami tworzymy nasze cierpienie poprzez chwytanie się ciała i jego zmysłów, odczuć, sposobów postrzegania, myśli i emocji oraz uznawanie ich za „ja" oraz „moje". Uczenie się porzucania tego nawyku jest uczeniem się odpuszczania. Nie jest ono możliwe poprzez akt woli. Odpuszczanie następuje w naturalny sposób, kiedy wytrenowany umysł jest wystarczająco przenikliwy, by spostrzec, że w naszym bezpośrednim doświadczeniu nie można odnaleźć niczego, co odnosiłoby się do konceptu „ja" i „moje".

„Ja" i „moje" nie są jednak zwykłą iluzją; są bardzo użytecznymi konwencjami społecznymi, a Buddha nauczał, że należy je uszanować jako takie. Pomimo że na przykład ciało określane jest ściśle jako „nie moje", nie oznacza to, że należy je zaniedbywać. Odpuszczenie ciała nie oznacza zaniechania ćwiczeń, kąpieli czy zdrowej diety. Oznacza niepozwolenie na definiowanie życia w kategoriach ciała. Oznacza uwolnienie się od wszelkich lęków, niepewności oraz próżności i całego strachu przed starzeniem się, chorobą oraz śmiercią, które towarzyszą niemądremu stosunkowi do ciała.

Odpuszczanie jest również wyrażeniem opisującym rozumny wysiłek. Wiedząc, że żaden wysiłek, którego się podejmujemy, nie istnieje w próżni, że zawsze będą na niego wpływać w pewnym stopniu warunki, nad którymi nie mamy kontroli, odpuszczamy nasze wymagania i oczekiwania dotyczące przyszłości. Tworzymy najlepsze możliwe warunki do osiągnięcia naszych celów, a następnie odpuszczamy wyniki.

Jak można się stać buddystą?

Praktycznie rzecz biorąc, ktoś staje się buddystą, kiedy przyjmuje schronienie w Buddzie, Dhammie oraz Saṅdze i zaczyna sam studiować oraz stosować w życiu nauki Buddhy.

W krajach buddyjskich takich jak Tajlandia nigdy nie było specjalnych ceremonii, podczas których ludzie oficjalnie potwierdzaliby przyjęcie buddyzmu. Może to do pewnego stopnia wynikać z faktu, że buddyzm nie jest religią opartą na przyjmowaniu określonych wierzeń; a także częściowo dlatego, że w buddyzmie nie istnieje nawracanie niebuddystów na buddyzm, a zatem nie ma wielu nowych konwertytów. Nie wnikając, czy to dobrze czy źle, można stwierdzić, że ludzie generalnie przyjmują buddyjską tożsamość jako coś oczywistego, zakładając, że byli buddystami od dnia swych narodzin.

Sytuacja wygląda nieco inaczej w Indiach. Na przestrzeni mniej więcej ostatnich 70 lat spora liczba dalitów, których dawniej nazywano „niedotykalnymi", przeszła na buddyzm. Przeprowadzono ogromne ceremonie konwersji, obejmujące formalne przyjęcie schronienia w Buddzie, Dhammie i Saṅdze oraz zobowiązanie do życia zgodnie z pięcioma wskazaniami.

(Ta formuła prośby skierowanej do członków klasztoru o uzyskanie schronienia oraz przyjęcia wskazań włączona jest do prawie każdej buddyjskiej ceremonii w Tajlandii).

Czym są skalania?

Nietrenowany umysł jest ofiarą wielu stanów mentalnych, które kalają jego naturalny blask. Obejmują one różne formy chciwości, zazdrości, gniewu, nienawiści i wrogości, otępienia i wzburzenia, samozadowolenia, pomieszania, arogancji, pogardy i zarozumiałości oraz ślepego przywiązania do poglądów i przekonań. Na szczęście żaden z tych stanów mentalnych nie jest „wbudowany na stałe" w umyśle. Każdy z nich może zostać wyeliminowany poprzez praktykę Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki. Negatywny, szkodliwy stan mentalny nazwany jest w pāḷijskim *kilesa* i zazwyczaj tłumaczony na polski jako „zanieczyszczenia".

W tej książce preferuje się zwrot „toksyczne stany mentalne", a nie „skalania". Powodem tego poniekąd nieortodoksyjnego tłumaczenia jest po pierwsze to, że skalanie jest zazwyczaj postrzegane jako nieodwracalne, *kilesa* tymczasem są odwracalne; po drugie „toksyczny" jest znanym i współczesnym słowem o silnym oddziaływaniu, które naświetla lekkomyślne nastawienie wobec *kilesa*; a po trzecie ponieważ taki zwrot dopuszcza stopniowanie: możemy mówić, że jedna rzecz jest średnio, a druga silnie toksyczna.

Czy buddyzm to religia czy filozofia?

Buddyzm może być zagadkowy dla kogoś, kto był wychowywany w jednej z monoteistycznych tradycji, takich jak chrześcijaństwo lub islam. Pomimo iż w tradycji buddyjskiej jest miejsce dla oddania i ceremonii, buddyzm nie posiada dogmatów, żadnej pojedynczej wielkiej księgi. Brak w nim uwielbienia Boga. Buddyzm posiada natomiast wiele nauczań, które w innych tradycjach zostałyby skategoryzowane jako należące do dziedzin filozofii i psychologii. Z tego powodu istnieje wiele wątpliwości co do tego, czy buddyzm w ogóle jest religią.

Buddyzm z pewnością nie pasuje do wzorca religii stworzonego w zachodniej części świata. Punktem spornym są opinie, że buddyzm nie jest religią w ogóle albo że jest on po prostu innym rodzajem religii. By podać argumenty przemawiające za drugą opcją, można powiedzieć, że podczas gdy religie powstałe na Bliskim Wschodzie są z założenia systemami wierzeń, buddyzm jest systemem kształcenia.

Czy istnieją jakieś buddyjskie pisma?

Tipiṭaka (dosłownie „trzy kosze") jest zbiorem podstawowych tekstów buddyzmu theravādy zachowanych w pāḷijskim, starożytnym indyjskim języku. W tłumaczeniu angielskim Tipiṭaka zajmuje około 20 000 stron wydruku.

Tipiṭaka podzielona jest na trzy części:

Vinayapiṭaka (Kosz Dyscypliny)
Zbiór tekstów zawierających kodeks postępowania dla mnichów i mniszek oraz instrukcje zarządzania sprawami klasztornymi. Ta druga część zawiera na przykład ustęp o klasztornej etykiecie, ceremoniach i właściwym stosunku do „czterech rekwizytów": szat, pożywienia z jałmużny, miejsca przebywania oraz leków, jak również procedury ordynacji nowych członków czy rozwiązywania sporów.

Suttapiṭaka (Kosz Mów)
Zbiór sutt lub kazań. Zawiera wszystkie spisane nauki Dhammy wygłoszone przez Buddhę, jak również przez jego głównych uczniów. Suttapiṭaka podzielona jest na pięć nikāyi lub zbiorów:

Dīgha Nikāya – Zbiór długich mów
Majjhima Nikāya – Zbiór mów średniej długości
Saṃyutta Nikāya – Zbiór mów połączonych
Aṅguttara Nikāya – Zbiór mów według wyliczeń
Khuddaka Nikāya – Mniejszy zbiór mów.

Abhidhammapiṭaka (Kosz Wyższej Doktryny)
Opracowanie i usystematyzowanie trzonu zasad przedstawianych w Suttapiṭace.

Co jest esencją buddyzmu?

Buddha odpowiedział na to pytanie bardzo wyrazistym porównaniem. Powiedział, że jeżeli ktoś nabrałby nieco wody z jakiegokolwiek morza lub jakiegokolwiek oceanu, to zawsze miałaby ona ten sam słony posmak, a każda z nauk Buddhy ujawnia wyłącznie smak wyzwolenia. Wolność, wyswobodzenie się od dukkhi oraz jej przyczyn są esencją buddyzmu.

Jaki jest ostateczny cel praktyki Dhammy?

Rezultaty praktyki Dhammy można wyrazić w dwójnasób, zarówno w redukcyjnym, jak i w konstruktywnym sensie. W redukcyjnym sensie wynikiem jest uwolnienie od wszelkiego cierpienia oraz od przyczyn cierpienia, mianowicie od toksycznych stanów mentalnych zakorzenionych w chciwości, nienawiści i ułudzie. W konstruktywnym sensie rezultatem jest doskonałość w mądrości, współczuciu oraz wewnętrznej wolności.

Czy buddyści wierzą w Boga?

Ponieważ definicja słowa „Bóg" różni się w różnych tradycjach religijnych świata, nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie. O ile pojęcie osobowego Boga stwórcy jest wyraźnie niezgodne z naukami buddyjskimi, o tyle niektóre z bardziej abstrakcyjnych pojęć Boga można do pewnego stopnia z nimi pogodzić.

Nauki Buddhy ustawiają jak należy to, co zostało przewrócone do góry nogami; odkrywają to, co zostało ukryte. Są jak światło, które jaśnieje dla ludzi zagubionych w ciemnościach.

Ajahn Bodhi Candasaro

W jakim stopniu można być pewnym autentyczności tekstów buddyjskich, zważywszy na fakt, że przez pierwsze stulecia po odejściu Buddhy były one przekazywane ustnie?

Przekaz ustny tekstów buddyjskich może być postrzegany raczej w kategorii jego silnej strony niż słabości. Jeżeli teksty są zachowywane przez grupę mnichów recytujących je wspólnie w regularnych odstępach czasowych, to prawdopodobieństwo błędów powstałych poprzez pominięcie lub celowe zmiany zostaje zminimalizowane. Choć nie ma niepodważalnych dowodów stwierdzających autentyczność starożytnych tekstów, to należy równocześnie zauważyć, że istnieje wiele racjonalnych powodów, by im zaufać.

Po pierwsze, jak już wcześniej wyjaśniono, w mowach Buddhy występuje wewnętrzna spójność i brak sprzeczności, co jest godne odnotowania, zważywszy na ogrom materiału, który jest setki razy obszerniejszy niż na przykład chrześcijański Nowy Testament. Te same zbiory nauk zachowane w różnych językach w różnych buddyjskich odłamach wykazują bardzo wysoki stopień zgodności.

Nauki Buddhy nie opierają się na konkretnych wydarzeniach historycznych. Opisują one system doskonalenia ciała, mowy i umysłu prowadzący do Przebudzenia. W ciągu ostatnich stuleci wielu mężczyzn i kobiet, zarówno członków zakonu, jak i świeckich, wprowadziło w życie nauki zawarte w tych tekstach i udowodniło, że są one prawdziwe i skuteczne. Ostatecznie to właśnie z tego powodu buddyści mają zaufanie do autentyczności nauk Buddhy, które są przekazywane do dziś.

Czy buddyzm nie jest zbyt skupiony na jednostce i nie brakuje mu wymiaru społecznego?

Termin „buddyzm" jest stosowany we współczesnych czasach. Buddha swoje nauki określał jako Dhamma-Vinayę, gdzie Vinaya oznacza takie uporządkowanie środowiska zewnętrznego, żeby stworzyć optymalne warunki do studiowania, praktykowania i realizowania Dhammy. Najwyższym stopniem Vinayi są zasady i reguły rządzące buddyjskim życiem zakonnym, jednak w ogólnym ujęciu daje się również zastosować w społeczeństwie świeckim. W takim kontekście Vinaya przybiera formę praw, zwyczajów i konwencji, które wspierają ograniczenie chciwości, nienawiści oraz iluzji i sprzyjają zwiększeniu sprawiedliwości, spokoju i harmonii.

Studiujący podstawowe teksty buddyjskie napotykają na wielką liczbę nauk zajmujących się społecznym wymiarem Dhammy. Ten obszar buddyzmu zdaje się zaniedbywany przez autorów pochodzących z Zachodu, którzy są o wiele bardziej zainteresowani naukami odnoszącymi się do medytacji. Pragnąc buddyzmu wolnego od „bagażu kulturalnego" Azji, poprzestają oni niejednokrotnie na niekompletnym i uproszczonym ujęciu Dhamma-Vinayi.

By pozostać sprawiedliwym, należy przyznać, że przywódcy współczesnych narodów buddyjskich popełniają ten sam błąd. W Tajlandii bóstwa gospodarki wolnorynkowej są bardziej wpływowe niż zasady Vinayi. Krótkoterminowe zyski są, ogólnie mówiąc, postrzegane jako bardziej praktyczne i satysfakcjonujące niż długoterminowy dobrostan.

Kiedy w końcu zdasz sobie sprawę, że to puste pomieszczenie, które odbierasz jako miejsce, w którym się znajdujesz, tak naprawdę nie może być puste, dopóki ty – obserwator tej pustki – nie przestaniesz być jego częścią, to będzie to moment, kiedy fundamentalna iluzja twojego prawdziwego „ja" rozpadnie się i pojawi się umysł czysty, uwolniony od iluzji.

Ajahn Maha Bua

Ile czasu potrzeba, żeby osiągnąć Przebudzenie?

Na to pytanie można odpowiedzieć, przytaczając starą historię:

Mnich przemierza wiejską okolicę. Pyta starą kobietę siedzącą przy drodze, ile czasu mu zajmie dojście do góry. Kobieta go ignoruje. Mnich pyta kobietę ponownie, a ona ponownie go ignoruje. To samo dzieje się, kiedy mnich pyta po raz trzeci. Mnich zakłada wtedy, że kobieta musi być głucha. Kiedy odchodzi, słyszy jak kobieta wykrzykuje: „Siedem dni!". Mnich wraca do niej: „Babuniu, pytałem cię o to trzykrotnie i za każdym razem mnie zignorowałaś. Dlaczego czekałaś, aż odejdę, nim wykrzyknęłaś odpowiedź?". Stara kobieta odpowiada: „Aby móc odpowiedzieć, musiałam zobaczyć, jak szybko chodzisz i jak mocno jesteś zdeterminowany".

Buddyści, którzy są przekonani, że istnieje coś takiego jak Przebudzenie i że dysponują potencjałem, aby je zrealizować, oraz podążają ścieżką prowadzącą ku tej realizacji, poświęcają mało czasu spekulacjom na temat tego, ile to potrwa. Siedem dni, siedem miesięcy, siedem lat, siedem żyć – niezależnie od tego, ile czasu to zajmie, nie istnieje alternatywna droga.

Czym w skrócie jest prawo kammy?

Buddha powiedział, że esencją kammy jest intencja. Prawo kammy (lub w sanskrycie: karmy) wyraża moralny aspekt prawa przyczyny i skutku. Każde intencjonalne działanie wykonane poprzez ciało, mowę lub umysł wytwarza rezultat spójny z tą intencją. Prościej mówiąc: dobre działanie ma dobry rezultat; złe działanie ma zły rezultat. Działania sprowokowane toksycznymi stanami mentalnymi zakorzenionymi w chciwości, nienawiści oraz ułudzie przyczyniają się do przyszłego cierpienia. Działania wypływające z mądrości i współczucia przyczyniają się do przyszłego szczęścia.

❁ Czy wszystko, co wydarza się w naszym życiu, jest nam przeznaczone, czy też istnieje coś takiego jak wolna wola?

Buddha odrzucał przekonanie, że wszystko w naszym życiu jest przesądzone czy z góry ustalone przez nadnaturalną siłę. Zachęcał On również swoich uczniów do obserwowania, jak tak zwane niezależne „ja" korzystające z wolnej woli znika wraz z poddaniem ciała i umysłu uważnej analizie.

W każdym momencie naszego życia doświadczenia mają pewien określony wydźwięk: przyjemny, nieprzyjemny lub neutralny. Z powodu braku uważności i mądrości reagujemy na to, co przyjemne, chwytaniem, na nieprzyjemne odtrącaniem, a na to, co neutralne, odczuciem znudzenia. Przez to nasze życie jest w przeważającym stopniu zdeterminowane przez nawykowe reakcje na surowy materiał doświadczenia.

Dzięki uważności i mądrości rozpoznajemy afektywny charakter doświadczenia jako właśnie taki, ale podejmujemy decyzje, opierając się już na bardziej inteligentnych kryteriach. W ten sposób możemy zacząć poznawać pewną wolność od tego, co zostało nam dane.

❁ Jak działa prawo kammy?

Każdego dnia wykonujemy tak wiele intencjonalnych działań, nasze życie jest tak złożonym przepływem woli, że rezultat każdego konkretnego działania rzadko jest oczywisty. Używając analogii: gdyby wiadro kwasu zostało wrzucone do rzeki, moglibyśmy być pewni, że w jakimś stopniu obniżyłoby to poziom pH wody. Jednak stopień, w jakim zmiana ta jest obserwowalna, zależy od tego, jakie inne substancje zostały wprowadzone do wody. Jeśli woda była już bardzo kwaśna lub bardzo zasadowa, wynik może wcale nie być oczywisty.

Chociaż zewnętrzne skutki poszczególnych działań kammicznych mogą nie być łatwe do zweryfikowania, wewnętrznie jest to zupełnie inna historia. Możemy łatwo zaobserwować, że za każdym razem, gdy ulegamy gniewowi, zwiększamy prawdopodobieństwo, że w przyszłości będziemy postępować w ten sam sposób. Tworzymy i karmimy nawyki i cechy osobowości poprzez

ciągłe kroplówki działań wolicjonalnych. Za każdym razem, gdy działamy z grubiańską intencją, natychmiast stajemy się nieco bardziej szorstką istotą ludzką. Za każdym razem, gdy działamy z miłującą dobrocią, natychmiast stajemy się nieco bardziej życzliwą osobą.

Co buddyzm mówi o odrodzeniu?

Siddhattha Gotama odkrył we wczesnych godzinach nocy, w czasie której osiągnął Przebudzenie, że potrafi sobie przypomnieć olbrzymią liczbę swoich przeszłych żyć. W środkowej części nocy odkrył, że potrafi śledzić wędrówki istot przemierzających różne poziomy egzystencji na przestrzeni wielu wcieleń i tym samym zweryfikować prawo kammy. To niewyobrażalnie intensywne doświadczenie tak podważyło głęboko zakorzenione podstawy toksyczności umysłu Siddhatthy i tak wzmocniło siłę jego kontemplacji, że o zmierzchu stał się on w pełni Przebudzony.

Przez cały okres nauczania Dhammy Buddha ujawniał informacje o innych światach. Przy różnych okazjach mówił o różnych sferach egzystencji i postępowaniu, które prowadziło do odrodzenia się w nich. Wydaje się jasne, że uważał, iż wiedza o tych sferach daje pełniejszy kontekst dla duchowych wysiłków. Nawet jeśli wiedza ta była jeszcze nieweryfikowalna przez bezpośrednie doświadczenie, uważał ją za cenne wsparcie dla wszystkich podążających Szlachetną Ośmioraką Ścieżką.

Buddha wyraził się jasno, stwierdzając, że żaden z tych wymiarów nie jest wieczny oraz że odrodzenie w niebiańskich krainach, nieważne jak wzniosłe, ostatecznie nie przynosi satysfakcji i również dobiega końca. Nauczał, że w pełni Przebudzona istota nie odrodzi się ponownie. Przyczyną pozbawionej początku wędrówki po tymczasowych światach jest podstawowa niewiedza o prawdziwej naturze rzeczywistości. Kiedy ta ignorancja zostaje zniszczona, znika wszystko, co zostało utworzone na jej bazie.

Jak ważna dla buddysty jest wiara w ponowne narodzenie?

Buddyzm nie należy do rodziny systemów przekonań religijnych. Z tego powodu nauki Buddhy dotyczące ponownych narodzin nie powinny być postrzegane jako dogmat, w który buddysta musi wierzyć. Zachęca się buddystów, by zaufali naukom o odrodzeniu, jednak byli stale świadomi, że przyjęcie tych nauk dlatego, że mają sens, że są inspirujące lub że są spójne z innymi naukami, które okazały się prawdziwe, nie jest tym samym, co samodzielne poznanie zawartej w nich prawdy.

Buddha nauczał ludzi, aby „pielęgnowali prawdę", ale nie utrzymywali, że coś koniecznie musi być prawdą jedynie dlatego, że mają silne przeczucie, iż tak właśnie jest. Naturalnie przeważająca część buddystów nie jest w stanie udowodnić prawdy o ponownych narodzinach. Naucza się ich, by pokornie przyjmowali swą niewiedzę o tym, czy jest to prawda, ale akceptowali nauczanie o odrodzeniu jako roboczą hipotezę, która pozwala im zrozumieć własne życie i podążać Ścieżką Buddhy prowadzącą ku Przebudzeniu. Poprzez praktykę Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki wiara w kammę i odrodzenie rośnie w naturalny, niewymuszony sposób.

Uważaj, by nie podążać za ludźmi, którzy z powodu swojej ignorancji mówią, że buddyzm spogląda na świat w zbyt pesymistyczny sposób. Buddyzm naucza, że trzeba dostrzec cierpienie, jednak to, co należy odczuć i zrealizować, to szczęście.

Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto)

Co buddyzm mówi o niebie i piekle?

Niebo i piekło są uważane za wymiary egzystencji. Narodziny w jednym z tych wymiarów następują w wyniku działań intencjonalnych. Pomimo że czas trwania jednego życia w tych krainach jest bardzo długi, ostatecznie kiedyś się kończy. Z tego powodu pragnienie odrodzenia się w krainie niebiańskiej uważa się za nierozsądne. Niebo jest tymczasowym wytchnieniem od trudów narodzin, starości, choroby i śmierci, a nie wyzwoleniem od nich.

Czy buddyści wierzą w duchy?

Buddha potwierdził obecność w naszym świecie istot niewidzialnych gołym okiem. Na przestrzeni lat istnienie tych istot zostało potwierdzone przez utalentowanych medytujących, którzy rozwinęli zdolności konieczne do ich zauważenia. Zdecydowana większość buddystów, którzy nie są w stanie zweryfikować prawdziwości tej kwestii, daje wiarę temu poglądowi. Pozostali, z bardziej sceptycznym usposobieniem, zachowują własny osąd.

Nauczyciele buddyjscy uważają, że ważniejsze od wzbudzenia wiary w istnienie tego rodzaju niewidzialnych istot jest wpojenie mądrego nastawienia wobec nich. Buddha nauczał, że wszystkie istoty bez wyjątku są towarzyszącymi nam wędrowcami w krainie narodzin i śmierci i nie należy ich czcić ani przekupywać ofiarami. Buddystów naucza się, aby wykształcili w sobie pełne szacunku i życzliwości nastawienie wobec nie-ludzkich istot. Przy takim podejściu istoty te rozmiłowują się w buddystach i nie są wobec nich niebezpieczne. A w przypadkach, kiedy zaobserwowane zjawiska uznane za duchy są po prostu produktem ludzkiej nieświadomości, najbardziej leczniczo działa to samo nastawienie.

Dlaczego w buddyzmie przypisuje się tak wielkie znaczenie nietrwałości?

Nietrwałość jest główną cechą egzystencji. Wszystko się zmienia. Nic nie pozostaje takie samo. Nic nie trwa wiecznie. Mimo że może się to wydawać banalną obserwacją, bliższe badanie odsłania, jak wiele z naszych myśli, emocji, sposobów postrzegania, pragnień i obaw pojawia się właśnie dlatego, że prawda o nietrwałości jest stale zapominana.

Ciągłe zastanawianie się nad nietrwałą, uwarunkowaną naturą zjawisk chroni nas przed daniem się ponieść emocjom i brakiem uwagi, gdy sprawy idą dobrze, oraz przed popadaniem w depresję i zniechęcenie, gdy sprawy idą źle. W medytacji skupiony umysł rozwija wgląd we własną naturę poprzez obserwowanie powstawania i zanikania zjawisk fizycznych i umysłowych z chwili na chwilę.

Co oznacza „nie-ja", brak istoty?

Nieprzebudzona osoba zakłada, że za naszym doświadczeniem stoi trwały, niezależny byt i że ta istota jest naszą jaźnią, tym, kim naprawdę jesteśmy. Przyjmujemy za pewnik, że to „ja" jest tym, co widzi, myśli, czuje, słyszy, mówi, działa. Buddha nauczał, że takie rozumienie tego, kim jesteśmy, jest mylne, oparte na pewnym z zasady błędnym przekonaniu i jest podstawową przyczyną ludzkiego cierpienia.

Buddyzm naucza, że poczucie „ja" jest dalekie od bycia trwałym centrum doświadczenia, jest tworzone z chwili na chwilę poprzez instynktowną identyfikację z aspektami doświadczenia – naszym ciałem, odczuciami, spostrzeżeniami, myślami, emocjami, świadomością zmysłową. Buddha zachęcał nas do bliższego przyjrzenia się naszemu doświadczeniu, abyśmy mogli sprawdzić, czy możemy odkryć to „ja", którego istnienie zdaje się tak oczywiste. Rozpoznanie, że życie jest przepływem zjawisk, zależnym od przyczyn i warunków, ale bez właściciela lub kontrolera, jest wglądem w „brak istoty" (anattę).

Jednym ze sposobów zrozumienia tego nauczania jest przeanalizowanie frazy „na dworze pada". To zdanie bezpodmiotowe można porównać tutaj do poczucia „ja". Do czego w tym zdaniu odnosi się wyraz „pada"? Czy w ogóle istnieje tu jakiś podmiot, który pada, czy też zwyczajnie wykorzystujemy konwencję językową, żeby opisać zjawisko atmosferyczne?

Nauka o „nie-ja" jest sprzeczna z intuicją i można ją urzeczywistnić jedynie w stabilnym i szczęśliwym umyśle. Z tego powodu nacisk kładzie się na stworzenie solidnych podstaw dla tego wglądu poprzez praktykowanie hojności, moralnego zachowania i medytację.

Jeżeli „ja" nie istnieje, to co się odradza?

Nauka o braku istoty wskazuje na fakt, iż rzeczy istnieją jako procesy, a nie jako oddzielne obiekty. Płomień świecy może służyć jako typowa analogia przedstawiająca związek między „nie-ja" a odrodzeniem. To, co nazywamy płomieniem świecy, nie jest rzeczą samą w sobie, lecz wyrażeniem określonego w czasie stosunku pomiędzy knotem świecy a tlenem. Jeżeli od starej świecy odpalimy nową, to jedynie w świetle konwencji językowej będzie prawdą stwierdzenie, że rzecz zwana płomieniem przeszła z jednej świecy na drugą – w rzeczywistości proces został podtrzymany poprzez dostarczenie nowego surowca. Podobnie nie istnieje rzecz nazywana „ja", która doświadczałaby odrodzin podczas śmierci ciała, lecz tylko proces, który wyraża się w nowej i stosownej formie.

Jeżeli nie ma trwałej istoty, to jak można uznać kogokolwiek za odpowiedzialnego za swoje czyny?

Buddyzm rozróżnia rzeczywistość i konwencję społeczną. Ideę „ja" uznaje się za bardzo użyteczny, wręcz niezbędny element życia społecznego. Podczas konwersacji Przebudzeni mistrzowie używają terminu „ja" oraz „ty" w typowy sposób; reagują na imię. Różnica polega na tym, że rozpoznają konwencję jako konwencję i nie mylą jej z ostateczną rzeczywistością.

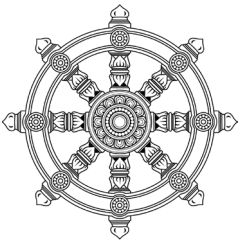
Większość nauk buddyjskich traktuje o życiu na konwencjonalnym poziomie. Centralną rolę przypisuje się odpowiedzialności osobistej. W Dhammapadzie Buddha mówi:

Każdy obrońcą jest sam dla siebie,
któż inny mógłby być czyimś obrońcą?
Kto dobrze poskromi samego siebie,
obrońcę zyska, jakiego rzadko się znajduje.

Dhammapada (Dhp.160 – Podstawy Dhammy)

III

Saṅgha



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 nieporównywalnym polem zasług dla świata.

Dziesięć rodzajów powtórnych rozpatrywań tego, który wywędrował

Mnisi, istnieje dziesięć rodzajów powtórnych rozpatrywań tego, który wywędrował. Które dziesięć?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

„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.

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

Pabbajitaabhiṇha Sutta
(AN.10.048 – Mowa o powtórzeniach dla tego, który wywędrował)

Co oznacza słowo „Saṅgha”?

Słowo „Saṅgha” używane jest w dwójnasób. Po pierwsze jest to nazwa określająca wspólnotę mnichów zakonnych żyjących w klasztorach i stąd też używa się frazy „Saṅgha w Tajlandii”. Po drugie Saṅgha odnosi się do grupy tych, którzy zrealizowali jeden z czterech stopni Przebudzenia. Te dwie kategorie pokrywają się w szerokim zakresie: na przestrzeni ostatnich 2600 lat zdecydowana większość tych, którzy zrealizowali etapy świętości (*Ariya*), była członkami zakonu. Niemniej jednak życie klasztorne nie jest warunkiem koniecznym do osiągnięcia Przebudzenia. Było wielu członków Przebudzonej Saṅghi, którzy żyli (i żyją) jako świeccy.

Dlaczego członkowie zakonów buddyjskich golą głowy?

Ludzkie pragnienie upiększenia ciała i wytworzenia określonego wizerunku w świecie skupia się w dużej mierze na włosach. Mnisi golą głowy jako wyraz dążenia do wyrzeczenia się ludzkiej próżności. W ten sposób przypominają sobie i innym, że opuścili już świat doczesności. Widok buddyjskiego mnicha w brązowych szatach i z ogoloną głową zapada w pamięć. Ludzie patrzący na nich mogą stać się zaciekawieni lub zaintrygowani, poczuć się podniesieni na duchu, przypomnieć sobie o potrzebie bycia uważnym i przytomnym. W ten sposób buddyjscy mnisi propagują Dhammę w bardzo subtelny sposób, po prostu będąc widzianymi.

Mnisi golą głowy albo raz na miesiąc (w dzień poprzedzający pełnię księżyca), albo dwa razy w miesiącu (także w dzień przed nowiem księżyca). W Tajlandii mnisi golą również brwi.

Dlaczego mnisi noszą szaty o różnych kolorach?

Jasnożółte lub pomarańczowe szaty zazwyczaj są noszone przez mnichów żyjących w klasztorach położonych w wioskach, miasteczkach i miastach. Ciemniejsze szaty są zazwyczaj noszone przez mnichów tradycji leśnej.

W dzisiejszych czasach większość mnichów nosi szaty wykonane z materiałów syntetycznych. Szaty te mają różne kolory i pochodzą z produkcji komercyjnej. Kupują je świeccy buddyści, a następnie ofiarowują mnichom. W większości klasztorów określony jest pożądany kolor szaty, jednak w niektórych mnisi mogą nosić ofiarowane szaty dowolnej barwy, o ile będzie się mieściła w dopuszczalnych granicach.

W wielu leśnych klasztorach mnisi nadal sami szyją swoje szaty i barwią je barwnikiem pozyskanym poprzez ekstrakcję rdzenia drzewa chlebowca. Kolor tych szat różni się w zależności od koloru wykorzystanego drzewa (którego z kolei odcienie przechodzą od złotego do pomarańczowoczerwonego) oraz w zależności od wieku szaty (którą pierze się zawsze jedynie w rozcieńczonym rozworze barwnika mającym słabe działanie ściągające i która z wiekiem ciemnieje).

Czym jest *Vinaya*?

Vinaya jest nazwą nadaną kompendium, które określa zasady treningu, protokoły, procedury i obowiązki ustanowione przez Buddhę dla wspólnot klasztornych. Vinaya ma na celu utrzymanie harmonii wewnątrz wspólnot klasztornych oraz pomiędzy nimi, jak też kreowanie optymalnych warunków do praktykowania Dhammy dla każdego z mnichów. Sercem Vinayi jest *Pātimokkha* – 227 reguł, które stanowią podstawę kodeksu dyscypliny.

Pātimokkha jest podzielona na części. Pierwsza część wyszczególnia 4 wykroczenia skutkujące wykluczeniem ze wspólnoty: stosunek płciowy, kradzież, zabicie istoty ludzkiej, fałszywe twierdzenie o tym, że osiągnęło się wyższy duchowy stan. Druga część wymienia 13 niezwykle ciężkich wykroczeń, które skutkują poważnymi skazami na honorze mnicha i kiedy ten się ich dopuści, to musi odbyć pokutę celem oczyszczenia. Dotyczy to przypadków rażącego, niewłaściwego prowadzenia się w sferze seksualnej, takich jak

masturbacja, pożądliwe dotykanie ciała kobiety oraz flirtowanie o wyraźnym seksualnym charakterze. Z wszystkich pozostałych wykroczeń mnich zostaje oczyszczony po ich wyznaniu podczas krótkiej procedury, która ma miejsce przed codwutygodniowym spotkaniem wspólnoty klasztornej. Spotkanie to nazywane jest *uposatha*, a w jego trakcie jeden z mnichów recytuje wszystkie reguły *Pātimokkhi*.

Czy dla mnichów życie w celibacie nie jest nienaturalne?

Nie jest, o ile „nienaturalne" oznacza działanie w sposób nieuwzględniający najbardziej podstawowego ludzkiego instynktu. Powszechnie przyjmuje się pogląd, iż ludzka cywilizacja ewoluowała do swego obecnego stanu właśnie z powodu zdolności człowieka do przekraczania ram, z powodu bycia inteligentnie „nienaturalnym". Można się również zgodzić z poglądem, że pragnienie człowieka, by rządzić podstawowymi instynktami, doświadczane jest w umyśle w sposób równie naturalny, jak same instynkty doświadczane są w ciele. Popęd seksualny jest prawdopodobnie najsilniejszym ludzkim instynktem, a uczenie się, jak się z nim obchodzić w umiejętny sposób, jest wielkim wyzwaniem. W tajskiej Saṅdze mnisi, którzy stwierdzają, że nie są w stanie podołać celibatowi lub nie chcą w nim żyć, powracają do świeckiego życia bez wstydu czy krytycznych uwag z zewnątrz.

Jaki jest cel celibatu wśród mnichów?

Saṅgha została ustanowiona przez Buddhę dla ludzi zdeterminowanych, by poświęcić się Ścieżce prowadzącej ku Przebudzeniu. Buddha tak zdefiniował warunki życia klasztornego, aby było ono nacechowane radykalną prostotą z minimalną liczbą okazji do rozproszenia uwagi. Romantyczne przywiązania, związki seksualne i ich typowy skutek – rodzicielstwo – nie współgrają

z treningiem, który opracował Błogosławiony. Buddha przewidywał również, że narażałyby one harmonijne relacje pomiędzy klasztorem mnichów żyjących z jałmużny a resztą społeczeństwa.

Przebudzony odkrył, że subtelniejsze formy szczęścia i doświadczanie prawdziwego dobrostanu są rzadko osiągalne i zawsze nietrwałe, dopóki daje się upust przyjemnościom zmysłowym. Nalegał on, aby Saṅgha żyła w celibacie, by tym samym dać mnichom okazję do analizowania impulsów seksualnych jako uwarunkowanych zjawisk oraz umożliwić im uczenie się zaprzestania identyfikowania się z tymi impulsami.

Buddha odkrył zależność: wraz ze wzrostem duchowej dojrzałości instynkty seksualne tracą swoje podstawy i zanikają. Ponieważ erotyczne pragnienia i wyobrażenia oraz myśli pełne namiętności nie tylko są przeszkodą na drodze ku wyzwoleniu, ale również wywodzą swoje istnienie z głęboko zakorzenionej ignorancji w kwestii tego, jakie rzeczy naprawdę są, mnisi, chcąc wyzbyć się tej niewiedzy, decydują się na prowadzenie życia w celibacie.

(W buddyzmie) najistotniejszym znaczeniem słowa „studiowanie" jest bezustanna, sumienna obserwacja i dociekanie wszystkiego, co pojawia się w umyśle, niezależnie od tego, czy jest to coś przyjemnego czy też nieprzyjemnego. Tylko ktoś zaznajomiony z obserwowaniem umysłu naprawdę może zrozumieć Dhammę.

Ajahn Buddhadasa

Jaki cel ma chodzenie po jałmużnę?

Buddyści uważają, że praca mnichów (studiowanie, praktykowanie i nauczanie Dhammy) jest tak istotna, że powinni oni być nieskrępowani w jej wykonywaniu i pozbawieni trosk o podstawowe rzeczy konieczne do życia. Świeccy wyznawcy wierzą, że można wiele zyskać poprzez ofiarowanie wsparcia materialnego Saṅdze.

Buddha ustanowił reguły dyscypliny klasztornej w taki sposób, żeby zapobiec zupełnemu odcięciu się mnichów od świata. Reguły treningu obejmujące kwestię jedzenia odgrywają główną rolę w realizowaniu tego celu. Przykładowo jedna z reguł mówi, że mnisi mogą jeść tylko pożywienie, które zostało im podarowane przez świeckich buddystów i to o poranku. Zapewnia to codzienny kontakt pomiędzy mnichami a świeckimi oraz oznacza, że nawet najbardziej oddalone klasztory leśne są zakładane w odległości umożliwiającej pieszą wędrówkę z nich do wioski. Chodzenie po jałmużnę jest codziennym wyrazem harmonijnych relacji pomiędzy Saṅghą a wspólnotą świeckich buddystów. Mnisi, przechodząc przez miejscową wioskę, otrzymują codzienne wyżywienie, a świeccy wyznawcy poprzez akt ofiarowywania przywołują myśli o moralności i wartościach duchowych.

Chodzenie po jałmużnę przynosi korzyści duchowe obu stronom, zarówno klasztornej społeczności, jak i świeckiej. Dla sumiennych mnichów to pouczające i często poruszające napomnienie dotyczące hojności, która umożliwia im prowadzenie życia klasztornego. Inspiruje ich to do wyrażenia swojej wdzięczności za pokładaną w nich wiarę, iż gorliwie wypełniają swoje obowiązki. Dla świeckich buddystów dawanie jałmużny jest okazją do rozpoczęcia dnia od aktu hojności. Odczuwają oni radość dawania i zadowolenie z przyczynienia się do dobrobytu mnichów, których podziwiają. Jest to również okazja do zadedykowania złożonej ofiary, wypływającej z dobroci, najbliższym nieżyjącym osobom. Wielu rodziców od najmłodszych lat uczy dzieci, by wkładały pożywienie do mnisich mis, zapoznając w ten sposób swoje pociechy z życiem klasztornym poprzez aktywność, którą uważają za wyjątkową i która tworzy poczucie zażyłości i więzi.

Poświęciłem moje ciało i umysł, moje całe życie, praktykowaniu w całej rozciągłości nauk Błogosławionego. Zrealizuję prawdę w tym życiu... Odpuszczę wszystko i podążę za nauczaniem. Nieważne, ile cierpienia i trudności będę musiał znieść, wytrwam, w przeciwnym razie moje wątpliwości nie będą mieć końca. Muszę uczynić to życie tak zrównoważonym i niezmiennym, jakby to był pojedynczy dzień i noc. Porzucę przywiązania do umysłu i ciała i będę podążać za naukami Buddhy, dopóki sam nie doświadczę ich prawdy.

Ajahn Chah

Dlaczego Buddha pozwolił mnichom jeść mięso?

Pierwszym i najważniejszym powodem jest to, że jedzenie mięsa samo w sobie nie jest karygodne. Buddha pozwolił mnichom jeść mięso, pod warunkiem że nie dostrzegli oni, nie usłyszeli ani nie podejrzewają, że zabito jakąkolwiek żywą istotę, aby przygotować daną potrawę specjalnie dla nich. W takim wypadku, ponieważ nie przyczynili się bezpośrednio do śmierci stworzenia,

mnisi nie wytwarzają kammy, jedząc mięso. Buddha ani nie zabronił mnichom, by praktykowali wegetarianizm, ani też go nie wychwalał. Jego nauki dotyczące jedzenia skupiają się na fakcie, że ważne jest, by jeść lekkostrawne posiłki, i to z umiarem, zamiast trzymać się jakiejś specjalnej diety.

Drugi czynnik leżący u podstaw stosunku Buddhy do wegetarianizmu w Saṅdze wiąże się z dobrobytem wspólnoty klasztornej w perspektywie długoterminowej. Mnisi są żebrakami, którzy w kwestii wszystkich posiłków zależni są od hojności ludzi świeckich. Mnichom nie wolno uprawiać roli, przechowywać ani gotować żywności, ani zrywać owoców z drzew. Jeżeli Saṅgha zostałaby ograniczona do rejonów, w których darczyńcami mieliby być wyłącznie wegetarianie, to jej dobry wpływ na społeczeństwo zostałby znacząco ograniczony.

Zawsze byli i nadal są mnisi, którzy wybierają wegetarianizm. W przypadku, kiedy ofiaruje im się mięso podczas jałmużny, mnisi ci nie odmawiają jego przyjęcia. Wyrażają oni wdzięczność za ten akt hojności, jednak przekazują mięso komuś innemu.

Czy trzeba wstąpić do klasztoru, żeby osiągnąć Przebudzenie?

Buddha założył Saṅghę, przede wszystkim mając na celu stworzenie optymalnych warunków dla tych mężczyzn i kobiet, którzy bez ograniczeń pragnęli poświęcić się jego Ścieżce ku Przebudzeniu. Z tego powodu powołanie do Saṅghi najbardziej wspiera tych, którzy naprawdę traktują buddyjską praktykę z najwyższą powagą. Jednakże nie każdy nadaje się do życia klasztornego, a wielu ludzi traktujących buddyzm poważnie ma zobowiązania, które sprawiają, że nie mogą przyjąć ślubów klasztornych. Na szczęście tych, którzy nie mogą lub nie chcą prowadzić życia klasztornego, podążanie Ścieżką ku Przebudzeniu jako świecki wyznawca może doprowadzić do pomyślnego zakończenia, chociaż jest to trudne. Na przestrzeni minionych stuleci wielu świeckich buddystów prowadziło przykładne życie i nawet osiągnęło różne stopnie Przebudzenia, a w szczególności pierwszy, zwany „Wejściem w Strumień".

Co znaczy słowo „tudong”? Kim jest „mnich praktykujący tudong”?

Zwrot „tudong” pochodzi od pāḷijskiego terminu *dhutaṅga* i odnosi się do trzynastu praktyk, na które Buddha wyraził zgodę członkom Saṅghi, a które wykonuje się „wbrew naturze”. Ta lista praktyk ascetycznych zawiera m.in. jedzenie jednego posiłku dziennie, jedzenie wyłącznie z misy żebraczej, mieszkanie między korzeniami drzew oraz kończy się najtrudniejszą praktyką: powstrzymywaniem się od pozycji leżącej. Praktyki tudong odgrywają znaczącą rolę w klasztorach leśnych północnej Tajlandii i wiele z nich jest stałym elementem codziennego życia wspólnoty klasztornej. Mnisi oddają się określonej praktyce tudong przez pewien czas, by wyjść ze swojej „strefy komfortu” i pobudzić umysł uwięziony w rutynie.

Poza wspólnotą klasztorną słowo „tudong” jest najczęściej używane w odniesieniu do praktyki, w czasie której mnisi przechodzą przez tereny wiejskie, spędzając noce pod parasolami zakończonymi długą siatką przeciw owadom. Czasami mnisi praktykujący tudong decydują się przejść z jednego klasztoru do drugiego. Innym razem wybierają trasę, która umożliwia im odwiedzenie znanego nauczyciela, aby poprosić go o wskazówkę i wsparcie. Wielu wybiera oddalone obszary, aby przetestować samych siebie w nieznanych i niesprzyjających warunkach, stanąć twarzą w twarz ze strachem przed duchami i dzikimi zwierzętami, pomedytować w odosobnieniu w górach i jaskiniach.

Czy mnisi składają dożywotnie śluby?

Zostanie członkiem wspólnoty klasztornej pociąga za sobą poddanie się treningowi klasztornemu na czas nieokreślony. Prywatnie mnich może poprzysiąc, że pozostanie w szatach do końca życia, ale nie wymaga się tego od niego. W rzeczywistości większość osób, które przyłączają się do wspólnoty klasztornej, ostatecznie ją opuszcza.

Tymczasowe przywdzianie szat od dawna jest kluczową cechą tajskiego buddyzmu. Zgodnie z tradycją młodzi mężczyźni stają się mnichami na trzy miesiące pory deszczowej (vassa), która przypada na czas między lipcową a październikową pełnią księżyca. Wartość tego zwyczaju wyraża się po

pierwsze w tym, że młodzi mężczyźni otrzymują głęboki wgląd w moralne i duchowe wartości, zanim podejmą wyzwania małżeństwa i kariery. Po drugie jest to sposób na oficjalne wyrażenie wdzięczności rodzicom za opiekę i wychowanie (wierzy się, że dzięki przywdzianiu szat przez mnicha jego rodzice zdobywają wielką zasługę). Po trzecie zwyczaj ten tworzy więzi pomiędzy świeckimi buddystami a klasztorami (w których albo oni, albo członkowie ich rodzin są mnichami) mogące się utrzymywać na przestrzeni pokoleń.

Mnisi, którzy przyłączyli się do Saṅghi z zamiarem pozostania w niej przez resztę życia, często stwierdzają, że jest to dużo cięższe, niż sobie wyobrażali, i po jakimś czasie zaczynają odczuwać coraz większy pociąg do życia świeckiego. Nauczyciele zazwyczaj doradzają mnichom rozważającym zrzucenie szat, aby poczekali chwilę przed podjęciem ostatecznej decyzji, by mogli zobaczyć, czy nie zmieni się ich nastawienie. Jeżeli jednak mnich zdecyduje się opuścić klasztor, nie narazi się na społeczne napiętnowanie. Wprost przeciwnie – wspólnota świeckich buddystów zazwyczaj darzy szczególnym szacunkiem i zaufaniem mężczyzn, którzy spędzili jakąś część swego życia jako mnisi.

Co mnisi robią na co dzień?

Życie codzienne mnichów zależy od rodzaju klasztoru, w którym żyją, i stopnia ich zakonnej kariery. W klasztorach położonych w wioskach oraz małych i dużych miastach mnisi biorą udział w porannych i wieczornych posługach, wczesnym rankiem chodzą po jałmużnę i spędzają resztę dnia na studiowaniu, nauczaniu lub wypełnianiu obowiązków związanych z ceremoniami. Ogólnie mówiąc, praktyka medytacyjna nie stanowi głównej części ich życia. Mnisi w tego typu klasztorach jedzą dwa posiłki dziennie: pierwszy po pójściu po jałmużnę, a drugi około jedenastej przed południem.

W leśnych klasztorach mnisi wstają około trzeciej nad ranem. W niektórych klasztorach wczesnym rankiem oraz wieczorem odbywają się wspólne recytacje i medytacja, a w innych mnisi praktykują samotnie. Przy pierwszych promieniach światła mnisi wyruszają po jałmużnę do sąsiadujących wsi i pokonują pieszo 2 do 10 kilometrów. Mnisi z klasztorów leśnych jedzą jeden posiłek dziennie, zazwyczaj około ósmej rano. Spędzają dużo czasu,

praktykując medytację w pozycji siedzącej oraz chodząc. Studiowanie ksiąg odgrywa drugorzędną rolę i jest kwestią indywidualnego wyboru. Dwa lub cztery razy w miesiącu mnisi otrzymują wskazówki od nauczyciela. Po południu zazwyczaj pracują przez jedną do dwu godzin, głównie dbając o czystość budynków klasztoru i zamiatając leśne ścieżki. W biednych klasztorach mnisi często sami wykonują niezbędne prace budowlane.

Jeżeli mnisi prowadzą tak odosobnione życie, to jakie mają kwalifikacje, żeby udzielać świeckim wyznawcom wskazówek dotyczących ich problemów związanych z rodziną i pracą?

Ludzie ze wszystkich warstw społecznych i o każdym statusie materialnym, starzy i młodzi, mężczyźni i kobiety, przychodzą, żeby odwiedzić starszych mnichów. Omawiają z nimi swoje życie i problemy w taki sam sposób, jak

---

Wewnętrzną dobroć ludzi można zaobserwować poprzez to, jak sami siebie wyrażają na zewnątrz w czynach i mowie, ale jedynie po gruntownej długookresowej analizie.

Somdet Phra Budhacarya (Kiew Upaseno)

ludzie Zachodu robią to z księdzem lub terapeutą. W rezultacie starsi mnisi zazwyczaj mają solidną wiedzę na temat spraw, z którymi mierzą się świeccy wyznawcy.

Starsi mnisi, a w szczególności mistrzowie medytacji, ponieważ poświęcili życie zrozumieniu ludzkiego umysłu, uzyskali głęboki wgląd w to, jak on działa, jak tworzy cierpienie i jak można go od tego cierpienia uwolnić. Dzięki dogłębnemu przyjrzeniu się pracy własnego umysłu mnisi rozumieją umysły innych ludzi. Mimo że różne sytuacje mogą wywoływać różne emocje, to same w sobie emocje te są uniwersalne. Poprzez rozpoznanie myśli, przekonań, pragnień i obaw, które leżą u podstaw różnych problemów, mnisi potrafią szybko dotrzeć do sedna sprawy, nie będąc ograniczonymi brakiem osobistego doświadczenia w danej sytuacji.

Czy kobieta może być mniszką?

Tak, kobieta może prowadzić życie klasztorne, poświęcając swoje życie studiowaniu i praktykowaniu nauk buddyjskich, jednak nie do końca w ten sam sposób jak mniszki wcześniejszych generacji. Niestety pierwotna wspólnota klasztorna mniszek, Saṅgha bhikkhunī, wygasła ponad tysiąc lat temu. Przeważającym (chociaż niejednogłośnym) poglądem w krajach, w których wiodącą religią jest buddyzm theravāda, jest stwierdzenie, że odbudowanie wspólnoty bhikkhunī jest niemożliwe, ponieważ nie można już spełnić określonych przez Buddhę wymagań dotyczących składania ślubów klasztornych przez mniszki. Theravāda stała się początkiem tradycji, która sama siebie definiuje poprzez konserwatywne stanowisko wobec tekstów, nie jest więc zaskakujące, że dla większości mnichów nie do pomyślenia jest zlekceważenie instrukcji podanych przez samego Buddhę. Kraje buddyzmu theravādy jako alternatywę dla wyświęcania mniszek wykształciły własną quasi klasztorną instytucję dla kobiet z powołaniem. W Tajlandii taką instytucją są klasztory noszących białe szaty mae chee.

Ortodoksyjne stanowisko odnośnie do odtwarzania wspólnot klasztornych bhikkhunī jest coraz częściej kontestowane. W ciągu ostatnich kilku lat oddany temu ruch, organizowany głównie przez buddystki z zachodnich krajów, przybrał na sile. Stale rośnie liczba kobiet żyjących obecnie jako bhikkhunī, a część z nich rezyduje również w Tajlandii.

Czy w Tajlandii istniała kiedyś wspólnota bhikkhunī?

W dwunastym stuleciu, kiedy założono pierwsze królestwo Tajów w Sukhothai, wspólnota zakonna bhikkhunī już nie istniała. Możliwe, że około tysiąc lat wcześniej, podczas pierwszej fali rozprzestrzeniania się buddyzmu, w miejscu, w którym obecnie znajduje się centralna Tajlandia, bhikkhunī odgrywały jakąś rolę, jednak nie istnieją żadne wiarygodne historyczne zapisy, które by to potwierdzały. Nie istnieje również żadna tajska pamięć kulturowa „złotego wieku" buddyzmu, w czasie którego Saṅgha składała się zarówno z bhikkhów, jak i z bhikkhunī. Być może powyższe fakty pomagają wyjaśnić raczej niechętne nastawienie w Tajlandii do idei wznowienia wspólnoty zakonnej mniszek.

Czy nie lepiej pracować, by uczynić społeczeństwo lepszym, niż je porzucać, żeby stać się mnichem lub mniszką?

Ogólnie rzecz biorąc, wspólnota klasztorna jest połączona ze społeczeństwem skomplikowaną siecią relacji. Lepszym podejściem jest traktowanie jej jako specjalną część społeczeństwa niż ciało obce poza nim. Rozpoczęcie życia klasztornego nie wiąże się z przecięciem wszelkich więzów ze światem, ale ze zmianą stosunku do niego. Mnisi stoją na straży integralności nauk Buddhy, chroniąc ich istotę przed rozmyciem czy zniekształceniem. Nauki te przekuwają w praktykę, przez co własnym życiem starają się dowieść wartości takiego postępowania. Wspólnota klasztorna przekazuje nauki świeckim

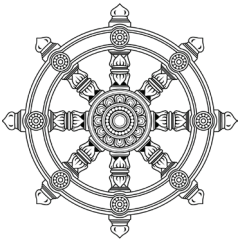
buddystom. Ci zaś podejmują trening, który, o ile jest realizowany z należytą powagą, pomaga im ukształtować przymioty spokoju, współczucia oraz mądrości. Uważa się, że spełniając tę funkcję, mnisi pomagają podtrzymywać i rozpowszechniać wartości, które wspierają wszelkie próby dokonania pozytywnych zmian w społeczeństwie.

☸ Dlaczego mnisi w Tajlandii otrzymują ofiary od kobiet na kawałku materiału zamiast bezpośrednio z ich rąk?

Ta praktyka nie została ustanowiona przez Buddhę, nie została też przejęta przez mnichów w innych krajach buddyzmu theravādy. To konwencja (prawdopodobnie wywodząca się od khmerskiego rytuału dworskiego) przejęta przez tajską Saṅghę kilka stuleci temu, aby podtrzymać formalny charakter relacji pomiędzy mnichami a świeckimi kobietami. Ofiarowanie tworzy pewne poczucie intymności pomiędzy osobą, która ofiaruje, a osobą, która otrzymuje. Przyjmując ofiarę podawaną na tkaninie, mnich nadaje aktowi ofiarowania oficjalny charakter oraz kreuje dystans, co ma wspomóc uważność oraz powściągliwość u obu stron, zarówno u mnicha, jak i u kobiety będącej darczyńcą.

IV

Buddyjskie postawy



Umysł poprzedza wszelki stan rzeczy,

umysł kieruje, umysł kreuje.

Kto z podłością w umyśle

mówić bądź czynić będzie,

krzywda podąży za nim wszędzie,

niczym koło wozu w ślad za wołem.

Umysł poprzedza wszelki stan rzeczy,

umysł kieruje, umysł kreuje.

Kto z jasnością w umyśle

mówić bądź czynić będzie,

szczęście podąży za nim wszędzie,

niczym nieodzowny cień.

Dhammapada (Dhp.1–2 – Podstawy Dhammy)

Dlaczego przelano tyle krwi w imię religii? Czy buddyzm ma w tym również swój udział?

Istoty ludzkie odczuwają potrzebę nadania sensu swojemu życiu, tak by miało ono jakieś znaczenie i cel. Wydaje się, że religie wypełniają tę potrzebę. W konsekwencji większość ludzi przyjmuje zestaw przekonań religijnych czy dogmatów jako ramy dla zrozumienia swojego życia. Ponieważ jednak istnieje wiele systemów przekonań, a każdy z nich cechuje się tendencją do twierdzenia, że to właśnie on jest wykładnikiem prawdy, zatem odwieczny konflikt pomiędzy tymi systemami a namiętnościami, które z nich wynikają, jest nieunikniony. Mimo całej przemocy na tle religijnym, której doświadczył świat, natura ludzkich potrzeb sprawia, że ciężko wyobrazić sobie świat bez ludzi szukających schronienia w dogmatycznych przekonaniach.

Nawet zagorzałego bezwyznaniowca czy materialistę cechują te same potrzeby psychologiczne: poczucia zrównoważenia i sensu. Co więcej, mogą się oni identyfikować z własnymi przekonaniami silniej niż większość tradycyjnych wyznawców religijnych. Nietrudno odnaleźć współczesne przykłady przekonań politycznych, a nawet teorii naukowych noszących znamiona dogmatu.

Buddyści są dumni z tego, że w ich tekstach nie można odnaleźć ani jednej frazy, która usprawiedliwiałaby przelanie chociażby jednej kropli krwi. Jednak fragmenty niektórych tekstów pozostają nieczytelne, a zawarte w nich nauki nie zostały zapamiętane. We współczesnym świecie nieliczna mniejszość mężczyzn noszących szaty buddyjskich mnichów wykorzystuje swój autorytet raczej do pogarszania niż do łagodzenia sporów na tle etnicznym i terytorialnym. Reszta świata theravādy spogląda na to działanie z zaniepokojeniem.

Niemniej jednak nauki buddyzmu proponują drogę wyjścia z przemocy religijnej. Stwierdzają one, że ścieżka do prawdziwego bezpieczeństwa i sensu leży w naszych działaniach na poziomie ciała, mowy i umysłu, a nie w przekonaniach. Pokładamy wiarę w naszej zdolności do przyjmowania zmian i możemy to poddać próbie, w przeciwieństwie do dogmatów, których nie jesteśmy w stanie sprawdzić. Starając się doskonalić swoje zachowanie, emocje i zrozumienie, istoty ludzkie mogą znaleźć cel, który nie powoduje poczucia wyobcowania od wszystkich tych, którzy nie podzielają ich dążeń.

Jak wygląda buddyjskie podejście do kobiet?

Przede wszystkim kobiety są istotami ludzkimi podlegającymi narodzinom, starości, chorobie oraz śmierci: istotami podatnymi na cierpienie, posiadającymi zdolność i możliwość zakończenia go. Buddha zaznaczył bardzo wyraźnie, że zdolność osiągnięcia Przebudzenia nie zależy od płci. Zdolność ta jest nieodzownym atrybutem wartościowego zrodzenia się jako istota ludzka i uważa się, że kobiety posiadają ten sam duchowy potencjał co mężczyźni.

Mając taki pogląd na duchowy potencjał kobiet, Buddha umożliwił tym z nich, które pragnęły z całego serca poświęcić się jego treningowi, prowadzenie życia klasztornego. Spędził ogromną ilość czasu, nauczając kobiety, zarówno mniszki, jak i świeckie, i nie zatajał przed nimi żadnej z nauk z powodu ich płci.

Jednak dowiedzenie duchowej równości kobiet nie wiązało się u Buddhy z wyrażaniem radykalnego poparcia dla zmian w zdominowanym przez mężczyzn życiu społecznym. Buddha ograniczał krytykę społeczną do kwestii, która wydawała mu się najbardziej szkodliwa, to znaczy do systemu kastowego. Co ciekawe, w Sańdze, czyli w obszarze, w którym Buddha miał możliwość ustanowienia konwencji obowiązujących pomiędzy mężczyzną a kobietą, nie optował on za równością. Buddha ustanowił relacje pomiędzy dwoma systemami zakonnymi w taki sposób, że zakon mniszek, założony po ustanowieniu zakonu mnichów, był uważany za młodsze rodzeństwo. Buddha osądził w ten sposób, że taki rodzaj łagodnej hierarchii – chroniony przed nadużyciami poprzez wbudowane mechanizmy kontroli oraz równowagi pochodzące z dyscypliny *Vinayi* – jest najlepszym sposobem zarządzania wspólnotami monastycznymi, który jest przy tym akceptowany przez większość społeczeństwa.

Co mówi buddyzm o ludzkiej seksualności?

Ponieważ ludzka seksualność jest tak potężną i potencjalnie zakłócającą spokój siłą, wpływającą na stosunki międzyludzkie, Buddha nauczał, iż należy nią mądrze kierować. Świeccy buddyści przyjmują moralne wskazanie wymagające od nich wstrzymywania się od wszelkich niedozwolonych aktywności związanych

z seksualnością; w szczególności od cudzołóstwa, ale również od gwałtu oraz molestowania. Zachęca się buddystów, by dbali o zmysły i nie dawali upustu wrażeniom wizualnym, dźwiękowym, węchowym, smakowym i dotykowym, które nadmiernie pobudzają pragnienia seksualne. Pragnienie przyjemności seksualnych może, o ile mu się ślepo pobłaża, prowadzić do wielkiego cierpienia, a w niektórych przypadkach może skutkować utratą zaufania, rozbiciem rodzin, ruiną finansową lub aktami przemocy. Mądrzy ludzie postrzegają przyjemności seksualne jako wysoce uzależniające i na tyle cenią sobie wolność, żeby zapobiec sytuacji, w której seks zmonopolizowałby ich życie i wpływał w niemądry sposób na podejmowane decyzje.

Pragnienie seksualne samo w sobie nie jest postrzegane jako złe. Jest jednakże postrzegane jako uwarunkowane ignorancją w kwestii tego, jakie rzeczy są naprawdę. Z tego powodu zachęca się medytujących, by zgłębiali jego naturę. W jednej ze swoich analiz pragnienia seksualnego Buddha wyjaśnia, że im większa w kobiecie obsesja na punkcie własnej kobiecości, tym większy stopień jej pociągu do męskości; im większa w mężczyźnie obsesja na punkcie własnej męskości, tym większy stopień jego pociągu do kobiecości.

Buddyzm nie postrzega związków jednopłciowych zachodzących między dorosłymi wyrażającymi na nie zgodę jako złych z natury. Mądre refleksje Buddhy na temat pragnienia seksualnego są równie prawdziwe niezależnie od rodzaju płci będącej obiektem pożądania i zawsze da się je zastosować.

Pragnienie seksualne zmniejsza się wraz ze znaczącym postępem na Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżce, ponieważ praktykujący zaczyna odczuwać źródła przyjemności i odprężenia dające większą satysfakcję. Uniwersalne uczucie miłującej dobroci i współczucie wypierają pragnienie związków intymnych. Dawny silny pociąg do aktywności seksualnej można w tej sytuacji postrzegać częściowo jako zachowanie przerzutowe*, napędzane nierozpoznaniem głęboko osadzonego pragnienia wewnętrznego wyzwolenia. W pełni oświecony Arahant w ogóle nie odczuwa pragnienia seksualnego, a żyje z najwyższym i niewzruszonym poczuciem dobrostanu.

---

* Zachowanie przerzutowe – termin z zakresu etologii; jedna z form kompensacji stresu, mająca na celu rozładowanie napięcia, najczęściej poprzez odruchy czy inne zachowania zastępcze niezwiązane bezpośrednio z sytuacją wywołującą to napięcie.

Jak buddyzm postrzega miłość?

W naukach buddyzmu miłość jest postrzegana w kategoriach toksycznego lub odżywczego stanu mentalnego obecnego w umyśle osoby kochającej i kochanej. Zakres powiązanych emocji może być bardzo szeroki. W swojej szorstkości miłość potrafi być narcystyczna i pełna oczekiwań, natomiast w swojej najwznioślejszej postaci jest bezinteresowna i niczym nieuwarunkowana. Miłość do siebie zwykle też przechyla się od jednego końca tej skali do drugiego. Buddystów naucza się, że im bardziej ich miłość skłania się ku samolubnym formom, tym bardziej będą oni cierpieć i tym więcej cierpienia sprawią tym, których kochają. Im bardziej bezwarunkowa jest ich miłość, im bardziej opiera się ona na mądrości i zrozumieniu, tym większym szczęściem będą się radować i tym więcej będą oni w stanie ofiarować innym. Buddystów uczy się, aby doskonalili czyny, mowę, myśli i emocje w taki sposób, by wykształcać i oczyszczać pozytywne emocje.

Jakie jest nastawienie buddyzmu wobec innych religii?

Buddha głosił pochwały tych elementów innych religii, które pozostawały w harmonii z jego Ścieżką ku Przebudzeniu. Był jednak krytyczny wobec przekonań i praktyk, które szerzyły w świecie zabobony, okrucieństwo oraz uprzedzenia. Buddha opowiadał się za życzliwością i szacunkiem wobec wszystkich istot bez względu na ich przekonania.

Nietolerancja religijna jest buddyzmowi theravādy obca. Znaczący jest fakt, że w języku tajskim nie ma słowa, które wyrażałoby ten koncept. Ponieważ buddyzm nie twierdzi, iż istnieje zbawienie zależne od wierzenia w jakiś szczególny zestaw dogmatów, nie postrzega różnorodności wierzeń jako czegoś odrażającego i nie zajmuje się nawracaniem. Mało tego, dyscyplina klasztorna zabrania mnichom nauczania kogokolwiek, nawet świeckich buddystów, bez otrzymania uprzednio prośby, by nauczać.

Mimo sporadycznych przypadków nieetycznej ewangelizacji buddystów w Tajlandii o dyskryminacji dokonywanej przez buddystów wobec członków innych religii praktycznie tu nie słyszano. Chociaż już od dawna

muzułmańskie bojówki celują w buddystów zamieszkujących południe kraju, to w innych częściach kraju nie odnotowano gwałtownych reakcji odwetowych skupiających się na muzułmańskich wspólnotach. We współczesnym tajskim społeczeństwie buddyjskie zasady są nieraz trudne do rozpoznania, jednak dojrzałe nastawienie wobec innych religii jest nadal jasnym światłem, które świeci pełnym blaskiem.

Czy Buddha wyrażał jakieś poglądy w kwestiach ekonomicznych?

Włączając Właściwy Sposób Życia do zbioru zasad Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, Buddha uznał rolę aktywności ekonomicznej zarówno w propagowaniu indywidualnego dobrobytu, jak i w rozwijaniu społeczeństwa w harmonii z zasadami Dhammy. Buddha nauczał, że buddyści, rozważając wybór sposobu zarobkowania, powinni brać pod uwagę kryteria moralne oraz duchowe, w szczególności wstrzymywać się od sposobu życia, który rani innych ludzi, zwierzęta oraz środowisko.

Buddha podkreślał ważność prowadzenia życia w sposób uczciwy i ze zdrową motywacją. Wykazywał, że uczciwość prowadzi do szacunku wobec samego siebie i pomaga tworzyć atmosferę wzajemnego zaufania w miejscu pracy (co, jak stwierdzili współcześni buddyjscy ekonomiści, prowadzi do znaczącej redukcji kosztów operacji handlowych). Jeżeli pragnienie skupia się bardziej na nagrodzie za pracę niż na przyjemności z dobrze wykonanej pracy, to prawdopodobnie pojawi się myślenie krótkoterminowe oraz korupcja. Jeżeli ludzie skupiają się na jakości wykonywanej przez nich pracy bardziej niż na nagrodzie materialnej, jaka się z nią wiąże, to stają się usatysfakcjonowani, doświadczają mniej stresu i lepiej wykonują swoje zadania.

Jednym z rodzajów zachowania opartego na ekonomii, który Buddha często krytykował, było gromadzenie majątku. Mówił, że wydatki wprawdzie nie powinny przewyższać przychodów, ale mądrzy ludzie wykorzystują majątek, by zapewnić dobrobyt sobie oraz swoim rodzinom. Tacy ludzie są hojni wobec krewnych i przyjaciół, a także ofiarowują wsparcie Saṅdze oraz potrzebującym. Buddha odnosił się do jedzenia, ubrania, schronienia oraz leków jako do czterech rekwizytów nieodzownych do prowadzenia

zrównoważonego życia. Brak dostępu do któregokolwiek z tych rekwizytów – bądź życie w permanentnym strachu z powodu możliwości ich utraty – jest główną przyczyną ludzkiego cierpienia i sprawia, że praktyka duchowa jest niemalże niemożliwa. Buddha nauczał, że w przypadkach kiedy zastane warunki sprawiają, iż ludzie nie są w stanie pozyskać tych czterech rekwizytów, wsparcie powinni zapewnić im panujący lub rząd. W buddyjskich kategoriach miarą gospodarki nie jest liczba milionerów, którą potrafi ona stworzyć, lecz stopień, w którym potrafi ona wszystkim zapewnić dostęp do czterech rekwizytów.

Sposobem na wygaszenie pragnienia... jest stanie się darczyńcą. Rób darowizny regularnie. Akt darowania oraz wygaszanie pragnienia: one zawsze zachodzą równocześnie.

Somdet Phra Nyanasamvara, Najwyższy Patriarcha

Jakie było stanowisko Buddhy wobec polityków?

Buddha zachowywał wyważone stanowisko wobec kwestii politycznych. Nie przyjmował poglądów jakiegoś szczególnego programu politycznego ani nie wspierał szczególnej grupy społecznej kosztem innej. Chociaż unikał wypowiadania się na korzyść jakiejkolwiek formy rządów, to wyrażał swoje zdanie na temat ogólnych zasad mądrego rządzenia oraz cnót i odpowiedzialności ludzi posiadających władzę. Nauczał, jakimi przewodnimi zasadami powinien się kierować wielki monarcha oraz ci, którzy stanowią fundament zdrowej republiki.

Jak wygląda buddyjskie stanowisko wobec rozrywek takich jak kino lub sport?

Buddha nauczał swoich uczniów, by rozważali, w jaki sposób ich zajęcia wspierają postęp na Ścieżce ku Przebudzeniu oraz w jaki sposób zajęcia te odciągają ich od Przebudzenia. Buddha ustanowił ogólną zasadę mówiącą, że należy unikać wszelkich zajęć wzmacniających w sercu siłę toksycznych cech i zmniejszających siłę odżywczych cech. Można natomiast świadomie realizować każde zajęcie, które wzmacnia w sercu siłę odżywczych cech i zmniejsza siłę toksycznych cech. To zasada stosowana do określenia poprawnego stosunku do wszystkich rodzajów rozrywek, począwszy od tych prymitywnych, a skończywszy na tych najbardziej subtelnych.

Buddha dostrzegał potrzebę relaksu i przyjemności występującą u ludzi prowadzących stresujące życie. Z tego powodu nie zachęcał buddystów do całkowitego powstrzymywania się od tego typu przyjemności. Jednakże zalecał powściągliwość przez dwa dni w każdym miesiącu (podczas pełni i nowiu księżyca). Poza spędzeniem większej ilości czasu na duchowej praktyce dni te umożliwiają świeckiemu buddyście wycofanie się z codziennej gonitwy i dokonanie ponownej oceny tego, w jakim stopniu jego życie stoi w harmonii z jego celami i aspiracjami.

Czy tworzenie sztuki i płynącą z niej radość można postrzegać jako duchową ścieżkę?

Tak, jednak z buddyjskiego punktu widzenia wartości duchowe są tutaj stosunkowo powierzchowne. Wielka sztuka może uwznioślać umysł, jak też może wpływać na kondycję człowieka, rozjaśniając jego byt w głęboki i emocjonalnie satysfakcjonujący sposób, jednak brakuje w niej siły, żeby wywołać trwałą transformację świadomości, jaką zapewnia praktykowanie Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki. Niemniej jednak tworzenie sztuki i wywoływanie płynącej z niej radości mogą być postrzegane jako wsparcie na Ścieżce ku Przebudzeniu w stopniu, w jakim rozwijają one odżywcze stany mentalne, takie jak uważność oraz samoświadomość.

Prawdziwym pokarmem, jaki otrzymujemy od rzeczy,

jest radość, którą odczuwamy dzięki temu,

że możemy je rozdać.

Ajahn Lee Dhammadharo

Buddyzm uczy zadowolenia. Jeżeli jednak wszyscy byliby zadowoleni z życia, to jak ludzie osiągnęliby jakikolwiek postęp?

Wszelkie pozytywne cechy, o których nauczał Buddha, należy rozumieć w ogólnym kontekście Ścieżki ku Przebudzeniu. Za każdym razem, kiedy Buddha wspominał o zadowoleniu, łączył je w parę z aktywizującą cechą, taką jak sumienność, wytrwałość lub pracowitość. Buddha pieczołowicie wyjaśniał, że zadowolenia w żadnym stopniu nie należy wiązać z lenistwem i nie jest też ono innym słowem określającym pasywność. Zadowolenie, w sensie buddyjskim, należy cenić w świetle ludzkiego wysiłku, któremu Buddha przypisywał centralne znaczenie. Stanowczo krytykował filozofie promujące fatalizm, a nawet zdarzyło mu się porównać niedbałych ludzi do chodzących zwłok. Zadowolenie nie podważa wysiłku, a jedynie zapewnia najlepszą z możliwych podstaw, na której może on powstać.

Nieprzebudzone istoty nieustannie odczuwają, że czegoś im brakuje, że rzeczy, których nie posiadają, uczyniłyby je szczęśliwszymi niż rzeczy, które już posiadają. Nawet kiedy pragnienie zostanie spełnione, a umysł będzie nasycony, to owo poczucie braku pozostanie, niezmienione przez doświadczenie – ponieważ marzenie o nieosiągniętym przetrwa. Uczenie się, jak docenić korzyści z tego, co już posiadamy, pozwala nam odpuszczać pragnienia, frustracje oraz zazdrość. Wyznaczamy sobie realistyczne cele i pracowicie

przykładamy się do stworzenia przyczyn i warunków sprzyjających realizacji tych celów. A w międzyczasie cieszymy się, na ile to możliwe, z sytuacji obecnej. Smutne byłoby zainwestowanie wszystkich naszych nadziei na szczęście w przyszłość, która nigdy nie nadejdzie.

Czego naucza buddyzm w odniesieniu do naszego stosunku do środowiska?

Buddha posiadał zdumiewającą pamięć dotyczącą poprzednich żyć i potrafił cofnąć się w pamięci dosłownie o „eony kurczenia się i rozszerzania wszechświata". Deklarował on, że nie można odnaleźć początku tej „wędrówki". Konsekwencją wynikającą z tego podejścia jest fakt, że buddyzm nie zgadza się z poglądem głoszącym, że nasz świat jest dziełem Boga stwórcy. Buddyzm nie przypisuje również teologicznego znaczenia światu natury, w którym żyjemy. Świat ten jest postrzegany jako zjawisko istniejące w stanie obecnym z powodu przepływu przyczyn i warunków. Naszym wyzwaniem jako gatunku jest odnoszenie się do świata fizycznego w sposób, który najlepiej wspiera jego zdolność do wspierania nas.

Aby pielęgnować w nas najlepszy z możliwych rodzajów relacji ze światem fizycznym, buddyzm wspiera doskonalenie skupione na trzech obszarach: na zachowaniu, emocji i intelekcie.

Doskonalenie zachowania wymaga od nas przedłożenia dobra planety ponad krótkoterminowe potrzeby o charakterze ekonomicznym. Oznacza ono rozwijanie woli powstrzymywania się od pewnych rodzajów szkodliwych aktywności i przyjmowania prostszego, mniej marnotrawnego sposobu życia. Konieczne zmiany na poziomie zachowania nie mogą zostać wdrożone jedynie przez wykształconą elitę. Jeżeli te zmiany mają przynieść oczekiwany skutek, to muszą zostać wdrożone przez wszystkich. Z tego powodu muszą zostać wsparte prawem, zwyczajami i normami kulturowymi.

Doskonalenie emocjonalne wymaga od nas wpojenia w ramach naszej kultury oraz w każdym indywidualnym sercu miłości i szacunku do świata natury, co sprawi, że niszczenie środowiska stanie się dla nas odrażające.

Doskonalenie intelektualne wymaga od nas dociekania przyczyn i warunków, które tworzą fundament zrównoważonej przyszłości dla rasy ludzkiej. Obejmuje ono zrozumienie konsekwencji naszych nawet najmniejszych aktów konsumpcjonizmu dokonywanych na całej planecie. Oznacza ono dostrzeganie mankamentów naszej obecnej ścieżki.

Czy istnieje buddyjskie podejście do kwestii rozwiązywania konfliktów?

Każde społeczeństwo dotykają konflikty interesów oraz poglądów, zarówno wewnątrz niego, jak i na zewnątrz. Nauki buddyjskie w pierwszej linii kładą nacisk na zapobieganie konfliktom, zanim w ogóle powstaną, oraz na zapobieganie eskalacji tych konfliktów, które już się pojawiły. Buddyzm dąży do osiągnięcia tych celów poprzez instruowanie ludzi uwikłanych w te konflikty, jak najlepiej doskonalić swoje zachowanie, emocje oraz zrozumienie życia.

W buddyzmie przemoc uważana jest za najmniej rozumną reakcję na konflikt. Przemoc, czy to fizyczna, czy werbalna, nie rozwiązuje trwale problemu. Dopuszczający się przemocy tworzą poprzez swoje czyny ciężką kammę, za którą w końcu będą musieli zapłacić. Ofiary przemocy lub członkowie ich rodzin pragną zemsty. Spirala przemocy zostaje nakręcona, a główna przyczyna konfliktu pozostaje nierozwiązana.

Buddha powiedział, że umysł wolny od toksycznych stanów mentalnych podejmuje najmądrzejsze długoterminowe decyzje. Chciwość, wysokie mniemanie o sobie oraz uprzedzenia pojawiają się w umyśle jednostki i jeżeli pozostawia się je bez nadzoru, mogą być źródłem nieobliczalnych konsekwencji dla społeczeństw i nacji. Buddha nauczał swoich uczniów, by stale spoglądali wewnątrz, tak aby mogli ustalić, w jaki sposób przyczyniają się do konfliktów zewnętrznych poprzez czyny i mowę, pragnienia i emocje, przekonania, wartości i teorie. Błogosławiony uczył sposobów odpuszczania destruktywnych, a wzmacniania pozytywnych aspektów ludzkiego umysłu. Ucząc się, jak rozpoznawać przyczyny i warunki tworzące konflikt, buddyści uczą się wkładania wysiłku w rozwiązanie go w najlepszy z możliwych sposobów.

Jaki jest najlepszy sposób radzenia sobie ze stresem?

Zważywszy na nasze obowiązki i presje, którym jesteśmy poddawani, odczuwanie pewnej ilości stresu jest prawdopodobnie nieuniknione. Nie zawsze jest to złe i ciężko sobie wyobrazić dokonywanie pozytywnych zmian w naszym życiu, porzucanie starych, niemądrych nawyków bez żadnego stresu. Jeżeli nie potrafimy sobie poradzić ze stresem lub nie chcemy się z nim mierzyć, możemy ponieść porażkę przy realizacji naszych ważnych życiowych celów.

Niemniej jednak możliwe jest radykalne ograniczenie ilości stresu, jakiego doświadczamy. Pomaga w tym uproszczenie naszego życia jak to tylko możliwe i nauczenie się, że można nieco zwolnić. Próby zrealizowania zbyt wielu rzeczy w ciągu dnia wywołują niepotrzebne zdenerwowanie. Nadanie jakości naszym czynom i wypowiedziom ogranicza stresujące kontakty z innymi ludźmi. Bardziej roztropne wykorzystanie zasobów ogranicza stres spowodowany kwestiami finansów osobistych. Regularne ćwiczenia, zwłaszcza joga oraz tai chi (ponieważ stworzono je z myślą o wpływaniu na system nerwowy), łagodzą wiele napięć fizycznych oraz uczą nas oddychać dużo bardziej naturalnie.

Regularna praktyka medytacyjna wykształca w nas umiejętność rozpoznawania i odpuszczania toksycznych nastrojów i myśli będących podstawą chronicznych napięć. Nierealistyczne oczekiwania wobec nas samych i ludzi żyjących wokół nas mogą na przykład wywołać uraz. W życiu codziennym robienie sobie regularnych, krótkich przerw, aby się uspokoić i ześrodkować umysł, zapobiega stopniowemu gromadzeniu się stresu w przeciągu mijającego dnia. Przerwy te mogą przybrać formę 60 sekundowej medytacji z wykorzystaniem oddechu podczas siedzenia przed komputerem lub zwyczajnych głębokich oddechów tuż przed podniesieniem słuchawki telefonu. Wykształcenie umiejętności regularnego powracania do chwili obecnej i przywracania stanu spokojnej czujności w ciągu dnia może przynieść znaczące zmiany w jakości twojego życia.

Jak ważne w buddyzmie jest pomaganie innym?

Altruizm leży w sercu buddyjskiej tradycji. Rozkwit współczucia postrzegany jest jako miara Przebudzenia umysłu. Dwie górujące ponad innymi cnoty, które posiadał Buddha, to mądrość i współczucie. Buddha doznał Przebudzenia poprzez mądrość i dzielił się z innymi Ścieżką prowadzącą do Przebudzenia kierowany współczuciem. W buddyzmie mądrość i współczucie uważane są za nierozłączne, jak dwa skrzydła ptaka.

Chęć sprawienia, aby inni byli szczęśliwi, lub uwolnienia ich od cierpienia jest cudownym klejnotem ludzkiego umysłu. Jednak aby szlachetne uczucie prowadziło do efektywnego działania, potrzebna jest mądrość. Ludzie, którzy mają dobre intencje, ale brakuje im wrażliwości lub szacunku wobec tych, którym postanowili pomóc, mogą narobić więcej szkody niż pożytku. Zarozumialstwo, niecierpliwość, niezdecydowanie, mówienie niewłaściwych rzeczy lub mówienie właściwych rzeczy, ale w niewłaściwym czasie – istnieje tak wiele błędnych osądów, tak wiele skaz charakteru, które mogą zniweczyć najlepszy wysiłek najżyczliwszej osoby. Co więcej, a może i co najważniejsze, czasami ludzie nie chcą, aby im pomagano, albo jeszcze nie są na to gotowi.

Buddha nauczał, że dojrzałość jest wszystkim. Mądra osoba rozumie, że wszystkie istoty są „właścicielami swojej kammy". Poprzez wyrażanie współczucia wypływającego z mądrości i nią inspirowanego mądrzy starają się pomóc innym ludziom, kiedy tylko mogą, nigdy przy tym nie zapominając, iż nie ma gwarancji, że ich wysiłek zostanie zwieńczony sukcesem. W rezultacie, jeżeli sprawa nie zakończy się pozytywnie, nie popadają oni w rozczarowanie ani rozpacz. Jeżeli są zdeterminowani w swoich wysiłkach, by pomóc innym, spokojnie trwają w gotowości, żeby spróbować ponownie, i czekają na pojawienie się sprzyjających warunków.

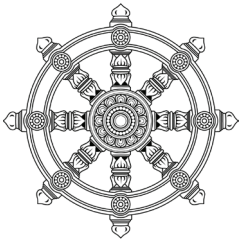
Jakie nastawienie mają buddyści wobec wegetarianizmu?

Pierwsze wskazanie przyjmowane przez świeckich buddystów wymaga od nich powstrzymywania się od zabijania żywych istot oraz powstrzymywania się od zlecania zabijania żywych istot komuś innemu. Wszystkie formy celowego zabijania tworzą złą kammę, która niesie ze sobą poważne konsekwencje dla osoby, która zabiła. Jednakże w przypadku, gdy ludzie na przykład jedzą mięso zakupione w supermarkecie, nie wytwarza się żadna kamma, ponieważ nie są oni bezpośrednio zaangażowani w śmierć zwierzęcia, od którego pochodzi mięso. Niemniej jednak wielu buddystów przyjmuje dietę wegetariańską, aby uniknąć nawet pośredniego wpływu na zabijanie zwierząt.

Buddha nauczał również, aby ludzie mądrze rozważali swój stosunek do środowiska, w którym żyją. Z tego powodu ograniczenie spożycia mięsa lub przejście na wegetarianizm może być uważane za rozsądną oraz buddyjską reakcję na poważne zagrożenie dla środowiska, którym jest wielki i rosnący popyt na mięso.

V

Buddyzm w Tajlandii



„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« – tak powtórnie rozpatruje kobieta czy mężczyzna, świecki czy ten, który wywędrował. »Jestem z natury podległy śmierci, śmierć jest nieunikniona« – tak powtórnie rozpatruje kobieta czy mężczyzna, świecki czy ten, który wywędrował. »Od wszystkiego, co mi miłe i drogie, nastąpi oddzielenie i rozłąka« – tak powtórnie rozpatruje kobieta czy mężczyzna, świecki czy ten, który wywędrował. »Jestem właścicielem mojej kammy, spadkobiercą mojej kammy, zrodzony z mojej kammy, związany z moją kammą, istnieję wspierany przez moją kammę. Jakąkolwiek kammę stworzę, czy dobrą, czy złą, będę jej spadkobiercą« – tak powtórnie rozpatruje kobieta czy mężczyzna, świecki czy ten, który wywędrował”.

Abhiṇhapaccavekkhitabbaṭhāna Sutta

(AN.05.057 – Mowa o tematach powtórnych rozpatrywań)

☸ Istnieje wiele szkół buddyzmu – jaki jego rodzaj praktykuje się w Tajlandii?

Theravāda, „doktryna" (*vāda*) starszych, to nazwa szkoły buddyzmu popularnej w Tajlandii. To forma buddyzmu, która rozprzestrzeniła się na południe od Środkowych Królestw Indii, położonych w północno-wschodnich Indiach, znakomicie zaadaptowała się na Sri Lance, a następnie przekroczyła Ocean Indyjski i rozwinęła się na terenie południowo-wschodniej Azji. Obecnie poza Tajlandią ten rodzaj buddyzmu praktykuje się na Sri Lance, w Mjanmie (dawniej: Birmie), Kambodży, Laosie i niektórych częściach południowego Wietnamu. Theravāda to konserwatywna tradycja, wyróżniająca się poglądem, że główny trzon nauk, których udzielił Buddha w ciągu swojego życia, jest kompletny i nie wymaga redagowania ani upiększania. W buddyzmie theravādy za podstawowe zadanie uznaje się utrwalenie, studiowanie i stosowanie w praktyce nauk Buddhy zawartych w kanonie pāḷijskim (*Tipiṭace*), tak żeby można było doświadczyć płynącej z nich prawdy oraz, w miarę możliwości, podzielić się nią z innymi.

☸ W jaki sposób buddyzm dotarł do Tajlandii?

Mniej więcej dwa stulecia po odejściu Buddhy wielki władca buddyjski Aśoka zorganizował małe grupy klasztorne podróżujące po świecie celem dzielenia się Dhammą z ludźmi, którzy byli nią zainteresowani. Jedną z tych grup posłano w rejon południowo-wschodniej Azji znany jako Suvaṇṇabhūmi, to obszar, który obecnie stanowi środkową część Tajlandii. Przypuszcza się, że założono klasztor w miejscu, w którym współcześnie znajduje się miasto Nakhon Pathom. Później obecność klasztoru uczczono budową wielkiej stupy. To pierwsze doniesienia na temat buddyzmu w Tajlandii, chociaż potwierdzające je dowody historyczne są skąpe. Jednakże istnieje bardzo wiele dowodów archeologicznych wskazujących na ważną pozycję buddyzmu jakiś czas później, to znaczy w okresie istnienia państwa Dwarawati przypadającym między VI a XI stuleciem. Ostatecznie królestwo Dwarawati uległo imperium Angkoru, a buddyzm theravādy został w większości wyparty najpierw przez braminizm, a później przez buddyzm mahāyāny. Tradycja theravādy

odrodziła się samoistnie wraz z powstaniem niepodległego królestwa Tajów, Sukhothai, w XIII stuleciu. Pierwszy król Sukhothai zbudował klasztor dla społeczności mnichów leśnych praktykujących na Sri Lance, samemu mieszkając w tym czasie na południu kraju w Nakhon Si Thammarat. Był to początek bliskiej relacji pomiędzy Tajlandią a buddyzmem theravādy, która trwa po dziś dzień.

Z punktu widzenia osoby odwiedzającej Tajlandię sposób praktykowania religii przez tajskich buddystów nie zawsze jest zgodny z klasycznymi tekstami buddyjskimi. Dlaczego występują tego rodzaju odstępstwa?

Buddyzm nie jest religią propagującą krucjaty i nigdy nie dążył do nawracania czy eliminowania religijnych rywali, lecz do życia obok siebie w pokoju. W tajskich społecznościach na przestrzeni wieków zaowocowało to wpływami wywodzącymi się z indyjskiego braminizmu, z chińskich tradycji, jak też ze starożytnych, animistycznych praktyk. Jeżeli gdziekolwiek lub kiedykolwiek to tolerancyjne nastawienie nie szło w parze z właściwym przekazywaniem nauk buddyjskich, to granice pomiędzy różnymi tradycjami rozmywały się. W ten sposób wiele niebuddyjskich przekonań przedostało się do powszechnego nurtu buddyjskiego.

Ostatnim wyzwaniem, któremu trzeba stawić czoła, są olbrzymie zmiany społeczne i kulturalne spowodowane współczesnym rozwojem ekonomicznym. Nowożytne wartości globalizmu zaczęły kiełkować w wielu aspektach życia buddyjskich społeczności. Niektóre klasztory wzbogaciły się i rozrosły, i nie wykorzystały mądrze swego dobrobytu. Równocześnie można jednak wyraźnie zaobserwować odwrót od tego szerzącego się materializmu, co przynosi nadzieję na przyszłość.

Tajscy buddyści często się kłaniają. Dlaczego buddyści wykonują pokłony przed posągami Buddhy?

Buddha był Przebudzonym. Jego umysł był wyzwolony od wszelkich umysłowych skażeń oraz doskonały pod względem wiedzy, współczucia, wewnętrznej czystości i spokoju. Jednak te cnoty – esencja buddyjskości oraz obiekt religijnej czci buddystów – są cechami abstrakcyjnymi i większość ludzi potrzebuje wizualnego przedmiotu skupienia dla tego, czemu oddają cześć i o czym starają się pamiętać. Posąg Buddhy stanowi taki właśnie przedmiot skupienia.

Buddyści wykonali pierwszy posąg inspirowani posągiem Apolla wzniesionego w greckiej kolonii Gandhāra, to znaczy w rejonie, który stanowi część współczesnego Pakistanu i Afganistanu. Posągi Buddhy nie mają za zadanie realistycznie Go odzwierciedlać, jako postać historyczną, lecz są figurami przywołującymi inspirujące cechy, które uczyniły Buddhę niepowtarzalnym. Pokłon wobec Buddhy jest po pierwsze aktem szacunku wobec formy reprezentującej „W pełni Samoprzebudzonego", „niedoścignionego nauczyciela bogów i istot ludzkich" lub, jak też czasem bywa nazywany, „najlepszego lekarza". Jest to również akt pokory osoby wykonującej pokłon – wyrażony poprzez dotknięcie głową ziemi – wobec cnót Buddhy oraz przypomnienie o własnym oddaniu kultywowaniu tych cnót.

Buddyści wykonują trzy pokłony przed posągiem Buddhy. Drugi pokłon wykonują przed Dhammą, prawdą i naukami Buddhy, które prowadzą do realizacji tej prawdy. Trzeci pokłon skierowany jest ku Saṅdze, wspólnocie Jego oświeconych uczniów.

Czy recytacje są rodzajem modlitwy?

Jako że modlitwa, generalnie rzecz biorąc, jest odmawiana, by nawiązać relację z bóstwem, nie jest ona trafnym odpowiednikiem buddyjskiej praktyki zwanej recytacją. Buddyjskie rozumienie czynów i ich rezultatów w ujęciu theravādy nie pozostawia miejsca ani dla modlitw błagalnych, ani dla dziękczynnych. Jednakże istnieje pewne podobieństwo pomiędzy recytacjami chwalącymi przymioty Buddhy, Dhammy i Saṅghi a hymnami pochwalnymi tradycji teistycznych.

Jakie zalety ma recytacja?

Większość popularnych recytowanych tekstów tajskiego buddyzmu zawiera fragmenty pochodzące z *Tipiṭaki*. Składają się one z wersów wymieniających przymioty Buddhy, Dhammy i Saṅghi, dyskursów objaśniających kluczowe nauki, fragmentów mądrych rozważań oraz wersów emanujących życzliwymi myślami i wyrażających dzielenie się zasługami z wszystkimi czującymi istotami.

Recytacje są główną duchową praktyką wielu tajskich świeckich buddystów. Znajdują one uznanie w szczególności wśród ludzi o bardziej aktywnym usposobieniu, którzy uważają praktykę medytacji na siedząco za zbyt trudną. Niektórzy ludzie wybierają do recytacji wersy w oryginalnym języku pāḷijskim, mimo że nie rozumieją ich znaczenia, jako akt oddania religijnego i zapewnienie sobie powstałych w ten sposób dobrych efektów medytacji. Jednak obecnie popularne są recytacje we współczesnym stylu, w którym po każdym wersie tekstu pāḷijskiego wymawia się jego tłumaczenie w ojczystym języku. Tutaj przeważa korzyść płynąca z przypomnienia sobie znaczenia recytowanego tekstu.

W klasztorach recytacja ważnych mów jest praktyką, która sięga czasów Buddhy. Zanim spisano nauki, były one zachowywane przez społeczności mnichów, którzy je regularnie i wspólnie recytowali. Recytacje pełnią również funkcję społeczną: poranne i wieczorne recytowanie pomaga stworzyć poczucie wspólnoty i harmonii w klasztorach.

Ten świat, w którym żyjemy – jakkolwiek by był niebezpieczny i rozgorączkowany – nadal posiada nauki Buddhy, aby uleczyć powstałe dolegliwości.

Ajahn Maha Bua

Jaki wkład wnosi wspólnota klasztorna do społeczeństwa?

Wspólnoty klasztorne mają na celu dostarczanie moralnego, intelektualnego oraz duchowego przewodnictwa świeckim wspólnotom, które je wspierają. Umożliwiają one świeckim buddystom pozyskanie zasługi poprzez ofiarowanie mnichom w klasztorze wsparcia materialnego w intencji swoich zmarłych. Wspólnoty klasztorne przeprowadzają obrzędy pogrzebowe oraz kremacje. Recytują wersety błogosławieństwa w ważnych momentach życia świeckich wyznawców.

Istnieją dwa główne rodzaje klasztorów: takie, które usytuowane są w lasach, oraz takie, które znajdują się w miasteczkach i na terenach zurbanizowanych. Ich położenie odzwierciedla podział wspólnoty klasztornej na mnichów, których życie jest poświęcone w głównej mierze medytacji, oraz na takich, którzy poświęcają się głównie studiowaniu i bardziej „duszpasterskim" obowiązkom.

Obecność klasztoru leśnego zazwyczaj pozytywnie wpływa na lokalną społeczność. Mnisi leśni prowadzą rygorystyczny tryb życia i wielu z nich osiąga widoczne postępy na duchowej ścieżce, co działa inspirująco na świeckich wyznawców. Świeccy buddyści chodzą do klasztoru rano, aby ofiarować mnichom jedzenie i wsparcie materialne. Mogą zadawać pytania i otrzymać nauki od opata klasztoru. Większość klasztorów leśnych oferuje bezpłatne zakwaterowanie dla świeckich mężczyzn oraz kobiet pragnących spędzić jakiś czas na odosobnieniu, w czasie którego mogą praktykować medytację. Rośnie liczba klasztorów organizujących coroczne odosobnienia medytacyjne dla wspierających je świeckich wyznawców.

Relacje pomiędzy klasztorami zbudowanymi w miasteczkach i miastach a lokalnymi świeckimi wspólnotami zazwyczaj są bardziej zażyłe niż w przypadku oddalonych klasztorów leśnych. W przeszłości takie klasztory odgrywały rozmaite role w tajskim społeczeństwie, jak choćby pełnienie funkcji centrów społecznych, szkół, szpitali i hoteli. Zanim wiele z tych funkcji zostało przejętych przez państwo, to właśnie klasztory stanowiły ośrodki życia mieszkańców miasteczek. Nawet dzisiaj za trzy filary wiejskiej społeczności uważa się radę gminy, szkołę oraz klasztor.

Czy buddyjscy mnisi mogą się angażować w życie polityczne?

Buddyjscy mnisi wyrzekają się wszelkiej politycznej aktywności, kiedy porzucają świeckie życie. Jeżeli mnich byłby zaangażowany w życie polityczne, to miałoby to szkodliwy wpływ na spokój jego umysłu, byłoby początkiem niepotrzebnych, angażujących w życie światowe konfliktów wewnątrz wspólnoty monastycznej i narażało na szwank unikalną rolę Saṅghi w społeczeństwie.

Buddha chciał, aby wspólnota klasztorna trzymała się z dala od spraw politycznych, tak aby mogła zachować swoją rolę schronienia buddystów przed wszelkimi politycznymi naciskami. Bezpartyjna Saṅgha może odgrywać w społeczeństwie rolę scalającą i pojednawczą i w Tajlandii właśnie z tej roli dobrze się wywiązywała przez całe stulecia. Jeżeli Saṅgha jako całość byłaby identyfikowana z konkretną partią polityczną lub programem politycznym, to buddyści reprezentujący opozycyjny kierunek czuliby się wyalienowani ze wspólnoty monastycznej oraz potencjalnie również z religii buddyjskiej. Gdyby zaś politycznie aktywna Saṅgha wsparła przegraną stronę zawieruchy politycznej, to mogłaby być prześladowana, co prowadziłoby do poważnych konsekwencji zagrażających długoterminowemu przetrwaniu zakonu.

Od buddyjskiej wspólnoty klasztornej oczekuje się zapewnienia moralnego i duchowego przewodnictwa w społeczeństwie. Jeżeli program polityczny stoi w sprzeczności z buddyjskimi zasadami, to słuszne jest, aby mnisi mówili o ważności utrzymania tych zasad bez odnoszenia się do strony politycznej czy konkretnych osób wymienionych z imienia i nazwiska.

Czy istnieje jakaś różnica między świątynią a klasztorem?

W języku tajskim istnieje tylko jedno słowo: *wat* [wym. ła(t)]. Wcześni badacze tłumaczący język tajski na angielski przyjęli konwencję tłumaczenia *wat* znajdującego się na terenach leśnych jako „klasztor", a *wat* znajdującego się na obszarach zurbanizowanych jako „świątynia". Powodem dokonania takiego rozróżnienia było raczej niebuddyjskie pojęcie o tym, czym jest i nie jest klasztor, a nie jakaś zasadnicza różnica pomiędzy oboma rodzajami „watów".

Niemniej jednak pewne argumenty przemawiają za tym, aby *wat*, którego nie zamieszkuje społeczność monastyczna, nazywać „świątynią". Takie waty można spotkać niezwykle rzadko, ale jednym z przykładów, znanym prawie wszystkim osobom odwiedzającym Tajlandię, jest Świątynia Szmaragdowego Buddhy.

Jakie korzyści przynosi odwiedzanie klasztoru?

Świątynia buddyjska lub buddyjski klasztor powinny być miejscem, w którym świeccy buddyści mogą odłożyć na bok swoje zajęcia i troski, doczesne pragnienia i obawy. Od tego miejsca mogą oni oczekiwać, że znajdą w nim spokój, piękno i życzliwość. Mogą w nim również spotkać podobnie myślących przyjaciół, spełnić chwalebne uczynki i doświadczyć radości dawania i służenia. To miejsce, w którym mogą zostać zainspirowani i usłyszeć mądre refleksje od starszych mnichów. W klasztorach świeccy buddyści mogą także celebrować najważniejsze wydarzenia w życiu: narodziny, małżeństwa, śmierć.

Naturalnie klasztory bardzo się różnią pod względem stopnia dorównania temu ideałowi. Atmosfera w klasztorach umiejscowionych na terenach zurbanizowanych jest zupełnie odmienna od tej w klasztorach znajdujących się w lasach i górach. W krajach takich jak Tajlandia świeccy buddyści mają to szczęście, że mogą wybrać rodzaj klasztoru, który odpowiada ich potrzebom.

Pięć wskazań uważa się za podstawowy kodeks moralny świeckich buddystów. Dlaczego tak niewielu ludzi uważających się za buddystów przestrzega tych wskazań?

Niestety wygląda na to, że wielu świeckich buddystów nie uważa, że ich moralne zachowanie jest warunkiem koniecznym, by można mówić o buddyjskiej tożsamości.

Buddyzm odrzuca metodę kija i marchewki przy nauczaniu moralności na korzyść doskonalenia zachowania. Niestety, jeżeli ten rodzaj kształcenia nie jest efektywnie propagowany, świeccy buddyści mogą się stać bardziej lekkomyślni niż ci przepełnieni pragnieniem uzyskania niebiańskiej nagrody lub strachem przed wieczną udręką.

Jaki jest obecny stan tajskiego buddyzmu?

Trudno ocenić kondycję mentalną tajskiego buddyzmu. Liczne dowody korupcji oraz upadku współistnieją z coraz liczniejszymi oznakami jego odrodzin.

Buddyzm z pewnością napotyka na trudne wyzwania. Wspólnota monastyczna nie cieszy się najlepszą kondycją moralną. Powszechnie uznaje się, że system zarządzania nią oraz prowadzona przez nią edukacja wymagają reform. Przestrzeganie dyscypliny klasztornej często jest nierygorystyczne. Bardzo mało mnichów przestrzega zakazu przyjmowania ofiar w formie pieniędzy. Zanim w Tajlandii nie rozgościła się na dobre gospodarka oparta na pieniądzu – jakieś 50 lat temu – to nie był istotny problem. Jednak wraz z bogaceniem się społeczeństwa zaczęły wzrastać również darowizny. Mnisi są konfrontowani z poważną pokusą, której niektórzy ulegają. Zamiast krytykować wartości oparte na materializmie i konsumpcjonizmie, niektóre z klasztorów otwarły na nie ramiona. Na terenach wiejskich znajduje się wiele pustych klasztorów. Z powodu drastycznego spadku przyrostu naturalnego oraz migracji do miast niewielu ludzi na wsiach przyłącza się do wspólnot klasztornych. (Liczba około 300 000 mnichów wydaje się wielka, jednak nie zmienia się od wielu lat, podczas gdy w tym samym czasie ogólna wielkość populacji podwoiła się). Z historycznego punktu widzenia dobrostan buddyzmu był zawsze blisko związany z dobrostanem Saṅghi. Z tego też powodu pojawiają się poważne powody do zmartwień.

W całym społeczeństwie wartości konsumpcyjne rozciągają swe macki coraz to szerzej. Bardzo dużo młodych i biednych ludzi opuszcza domy w poszukiwaniu pracy w Bangkoku lub za granicą. Pracując przez wiele godzin

w fabrykach, z dala od wsparcia rodzin i klasztorów, łatwo odseparowują się od buddyjskich wartości. Prawie wszyscy w wielkich i mniejszych miastach żyją w pośpiechu i stresie.

Na szczęście jest również wiele sygnałów dodających otuchy. Zainteresowanie medytacją jest przez cały czas wysokie. Klasztory i ośrodki medytacyjne, które oferują odosobnienia świeckim buddystom, świetnie prosperują. Każdego roku sprzedaje się, jak również rozpowszechnia bezpłatnie ogromną liczbę książek buddyjskich oraz płyt DVD. W ciągu ostatnich paru lat założono buddyjskie stacje radiowe, które nadają niemal w każdej prowincji. Są one bardzo popularne i często prowadzą je klasztory. Wielu ludzi, którym brakuje czasu, by udać się do klasztoru, udziela się na forach online i dyskutuje na temat Dhammy, dzieląc się naukami, które ich zainspirowały. Szczególnie podnosząca na duchu jest liczba młodych ludzi zwracających się ku naukom buddyjskim i praktykujących, by odnaleźć inspirację w życiu.

Czy buddyzm odgrywa jakąś rolę w tajskim systemie edukacji?

Tak, duża liczba szkół publicznych w Tajlandii naucza oficjalnie „metodą buddyjską" (*withee Bud*, wym. łiti put), chociaż tak naprawdę nadal nie ma jednomyślnej opinii na temat tego, co ten zwrot właściwie oznacza. Poziom „buddyjskości" tych szkół różni się znacznie i w dużej mierze zależy od zapatrywań ich personelu. Jednym z najbardziej interesujących projektów ostatnich lat jest otwarcie pewnej liczby „szkół buddyjskiej mądrości". W szkołach tych podjęto wysiłki na rzecz włączenia zasad rozwoju zawartych w Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżce Buddhy w życie szkoły, i dotyczy to nie tylko programu nauczania, ale też relacji pomiędzy nauczycielami, uczniami i rodzicami. Holistyczny system edukacji w tych szkołach koncentruje się na czterech obszarach, mianowicie na kształceniu:

a) relacji dziecka ze światem materialnym,

b) relacji dziecka ze światem społecznym,

c) zdolności dziecka do radzenia sobie w mądry sposób z toksycznymi stanami umysłu oraz do rozwijania korzystnych stanów mentalnych,

d) zdolności dziecka do myślenia w kategoriach dobra i refleksji nad doświadczeniami.

Dodatkowo wiele klasztorów w obszarach przemysłowych prowadzi szkółki niedzielne bazujące na modelu chrześcijańskim.

Jakie są główne święta buddyjskie?

W Tajlandii świętuje się trzy buddyjskie święta: Māgha Pūjā, Visākha Pūjā i Asālha Pūjā. Daty tych świąt zmieniają się z roku na rok, ponieważ są określane kalendarzem księżycowym, a nie solarnym. Święta te upamiętniają ważne wydarzenia, które miały miejsce za czasów Buddhy w dni pełni księżyca. Każde ze świąt poświęcone jest jednemu z trzech schronień: Māgha Pūjā – Dhammie, Visākha Pūjā – Buddzie i Asālha Pūjā – Saṅdze.

Māgha Pūjā świętuje się w lutową pełnię księżyca. Upamiętnia ona dzień, w którym Buddha wygłosił przełomową mowę zwaną *Ovāda Pātimokkha*, w której podsumował nauki wszystkich buddhów. Wydarzenie to uważa się za wyjątkowo wartościowe, jako że w skład jego audytorium wchodziło 1250 w pełni Przebudzonych mnichów, a wszyscy oni zebrali się w klasztorze, w którym przebywał Buddha, bez uprzednich ustaleń.

Visākha Pūjā świętuje się w majową pełnię księżyca. Wierzy się, że to właśnie w ten dzień Buddha się urodził, osiągnął Przebudzenie i zmarł. Ten dzień poświęcony jest wspominaniu Buddhy i uważa się go za najważniejszą datę w kalendarzu buddyjskim.

Asālha Pūjā świętuje się w lipcową pełnię księżyca. Upamiętnia ona dzień, w którym Buddha wygłosił swoją pierwszą mowę, spisaną w *Dhammacakkhapavattana Sutcie*, która „wprawiła w ruch koło Dhammy". Słuchaczami było pięciu Jego byłych towarzyszy z lat, w których poddawał się ascetycznym praktykom. Pod koniec dyskursu jeden z ascetów, Aññā Kondaññа, osiągnął pierwszy stopień Przebudzenia i w ten sposób został pierwszym członkiem „wspólnoty Szlachetnych" czy też Saṅghi.

W buddyjskie święta świeccy buddyści podejmują działania mające na celu zdobywanie zasług, takie jak: ofiarowanie pożywienia wspólnocie klasztornej, ponowne przyjęcie wskazań buddyjskich, słuchanie mów Dhammy,

medytowanie. Jednak największą popularnością cieszy się pochód w świetle świec wokół posągu Buddhy lub wokół stupy z relikwiami, co w większości klasztorów organizowane jest w nocy, po wschodzie księżyca w pełni.

☸ Podobno w Tajlandii dochodzi do znacznej liczby przestępstw i przypadków korupcji. Jak to możliwe, że dzieje się tak w kraju przesiąkniętym buddyzmem?

Przestępczość i korupcja są uniwersalne. Przynależność religijna lub jej brak jest tylko jednym z wielu czynników determinujących poziom przestępczości w społeczeństwie. Dla niektórych ubóstwo jest bardziej miarodajnym wskaźnikiem. Niemniej jednak można zakładać, że jeżeli istnieje związek pomiędzy napotykanymi przez społeczeństwo problemami a jego dominującą religią, to reprezentują go:

a) ludzie usprawiedliwiający krzywdzące czyny naukami religijnymi,

b) ludzie usprawiedliwiający krzywdzące czyny poprzez wypaczanie nauk religijnych,

c) ludzie działający na przekór naukom głoszonym przez ich religię.

Wśród Tajów, którzy sami uważają się za buddystów, przypadek a) nie został odnotowany, przypadek b) rzadko występuje, a przypadek c) zachodzi powszechnie.

Można się również spierać na temat tego, w jakim stopniu przestępczość oraz korupcja w Tajlandii jest wynikiem tego, że tajscy przywódcy polityczni włożyli niewiele wysiłku w to, by ochronić wartości buddyjskie w czasie szybkich zmian społecznych i ekonomicznych.

Ktokolwiek ucieleśnia pięć wskazań, ten stwarza bezpieczeństwo dla wszystkich innych znajdujących się wokół niego. Jeżeli wszyscy przestrzegaliby pięciu wskazań, to nasze społeczeństwo byłoby spokojne i pokojowe.

Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto)

❁ Często można odnieść wrażenie, że Tajowie bardzo się boją duchów. Czy to efekt nauk buddyjskich?

Tajowie byli animistami przez tysiące lat, zanim stali się buddystami. Efektem tego jest głęboko osadzone w tajskiej kulturze poczucie istnienia niewidzialnego świata. W każdych czasach pewna liczba medytujących rozwija zdolność dostrzegania istot z innych wymiarów. Ich doświadczenia sprawiają, że wiara w duchy nie maleje nawet we współczesnym świecie.

Tajowie od zawsze uwielbiali opowieści o duchach i zaczynają ich słuchać w młodym wieku, kiedy są podatni na wpływy. Zaawansowana grafika komputerowa, wymyślne filmy oraz programy telewizyjne podtrzymują wiarę w duchy tkwiącą w umysłach ludzi.

Błogosławiony nauczał, że wspominanie cech Buddhy, Dhammy oraz Saṅghi pomaga usunąć strach z umysłu, niezależnie od jego przyczyny. Nauczał, że należy rozwinąć uważność, która pozwoli na analizę strachu jako zwykłego uwarunkowanego stanu mentalnego, który pojawia się i znika zgodnie z przyczynami i warunkami.

❁ Po co ludzie mają na przydomowych podwórkach domki dla duchów?

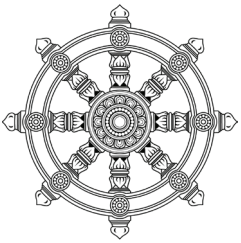
Tajowie zawsze wierzyli, że większość powierzchni ziemi nadzorują duchy strażnicy i zanim ktokolwiek zacznie coś budować na danym obszarze, musi najpierw poprosić takiego ducha o pozwolenie i okazać mu szacunek. Oczywiście nie wszyscy w to wierzą, ale nawet ci, którzy nie wierzą, uważają, że lepiej zapewnić sobie bezpieczeństwo, niż potem żałować, że się tego nie zrobiło, i podążają ścieżką starej tradycji, urządzając mały domek dla ducha w odpowiednim miejscu na działce.

Uczciwość względem samego siebie jest podstawą cnoty moralnej. Poznaj siebie samego, zaakceptuj swoje wady i pracuj nad ich przezwyciężeniem. Niczego przed sobą nie ukrywaj. I przede wszystkim nie okłamuj siebie samego.

Mae Chee Kaew

VI

Ścieżka praktyki



Dāna (dawanie)

Mnisi, jeśli istoty poznałyby, tak jak ja go znam, rezultat dawania i dzielenia się, nie zaczęłyby jeść bez uprzedniego podarowania, a plamie skąpstwa, która przejęła umysł, nie dałyby pozostać. Nawet gdyby to był ich ostatni kęs, ostatni łyk, nie zaczęłyby jeść, nie podzieliwszy się, jeśli byliby potrzebujący.

Dāna Sutta (Iti.1.26 – Mowa o dawaniu)

Gdzie rozpoczyna się buddyjska Ścieżka?

Buddyjska Ścieżka prowadzi do wyeliminowania cierpienia i toksycznych stanów umysłu, które są jego przyczyną. Najbardziej niekorzystnym z toksycznych stanów umysłu jest samolubne przywiązanie do dobytku materialnego. Z tego powodu buddyjska Ścieżka rozpoczyna się od praktykowania hojności. Kształtowanie nawyku dawania i dzielenia się oczyszcza umysł z ograniczeń i zazdrosnego chwytania się rzeczy. Dawanie wymaga od osoby obdarowującej, aby wzięła pod uwagę potrzeby innych, i rozwija w ten sposób empatię. Praktyka szczodrości wytwarza radość w osobie obdarowującej i wzmacnia uczucie życzliwości oraz wzajemnego wsparcia w rodzinach i społecznościach.

Co określa duchową wartość dawania?

Intencja jest kluczem wszystkich buddyjskich praktyk. Akt hojności umotywowany pragnieniem nagrody – nieważne, czy miałaby to być korzyść materialna czy bardziej niematerialne osiągnięcie, jak status, reputacja, szacunek lub miłość – ma niewielką moc oczyszczania umysłu. Takie ofiarowywanie to po prawdzie niewiele więcej niż zwykła wymiana. Dawanie bez oczekiwania jest wzmacniające, zmniejsza przywiązania i daje poczucie własnej wartości i radości.

Co jest bardziej chwalebne: ofiary złożone klasztorowi czy instytucjom charytatywnym?

Jeden z wielkich uczniów Buddhy, Anāthapindika, postrzegany jest jako wzór do naśladowania dla świeckich buddystów. Anāthapindika stał się znany z codziennego ofiarowywania jałmużny zarówno wspólnocie klasztornej, jak i ludziom biednym oraz będącym w potrzebie. Buddystów zachęca się do wspierania swojej lokalnej wspólnoty klasztornej, ale niezaniedbywania przy tym obowiązków wobec wszystkich, którzy cierpią oraz potrzebują wsparcia.

Sīla (moralność)

Co więcej, Mahānāmo, powinieneś przypomnieć sobie własną moralność jako niezłomną, nieskazitelną, niezbrukaną, niezmąconą, uwalniającą, chwaloną przez mądrych ludzi, nietykalną, wiodącą do skupienia. W każdej chwili, Mahānāmo, gdy uczeń szlachetnych przypomina sobie własną moralność, jego umysł nie jest ogarnięty przez pożądanie, nie jest ogarnięty przez niechęć, nie jest ogarnięty przez ułudę. W takim momencie jego umysł z podporą w moralności staje się prostolinijny. Mahānāmo, gdy umysł staje się prostolinijny, uczeń szlachetnych osiąga budzącą entuzjazm wiedzę dotyczącą znaczenia, osiąga budzącą entuzjazm wiedzę dotyczącą Dhammy, osiąga zadowolenie w związku z Dhammą. Dzięki zadowoleniu pojawia się radosne uniesienie. Dzięki radosnemu uniesieniu pojawia się uspokojenie w ciele. Dzięki uspokojonemu ciału pojawia się błogie odczucie. Dzięki błogości w umyśle pojawia się skupienie.

Paṭhamamahānāma Sutta

(AN.11.011 – Pierwsza mowa do Mahānāmy)

Czy jest jakaś główna cecha charakteryzująca buddyjskie podejście do moralności?

Tak, położenie nacisku na intencję. Buddha powiedział, że moralność zależy od tego, co zamierzamy. To, czy działanie jest moralne czy niemoralne, determinują czynniki umysłowe obecne w chwili wykonywania danego działania. Działanie wypływające z toksycznego stanu umysłowego jest złą kammą; konkretny charakter działania – jego uzasadnienie – wpływa jedynie na ciężkość wytworzonej kammy. Praktyka uświadamiania sobie własnych intencji w chwili obecnej oraz doskonalenie stanów mentalnych, które skłaniają do powstrzymywania się od krzywdzących intencji, są istotnymi cechami buddyjskiej moralności.

Czym jest pięć wskazań?

Pięć wskazań stanowi podstawowy kodeks moralny buddyzmu. Polegają one na postanowieniu, by powstrzymywać się od:

1. Odbierania życia
2. Kradzieży i oszustw finansowych
3. Niewłaściwych zachowań seksualnych
4. Kłamania
5. Alkoholu i wszystkich substancji odurzających.

Niemal w każdej ceremonii prowadzonej przez członków Saṅghi jest moment, w którym świeccy buddyści oficjalnie przedstawiają prośbę skierowaną do starszego mnicha o udzielenie pięciu wskazań. Mnich recytuje po kolei wskazania, a świeccy buddyści powtarzają je po nim. Treść wskazań wyraża wolę opanowania podstaw treningu: „Zobowiązuję się powstrzymywać przed odbieraniem życia (kradzieżą, kłamaniem itd.), mając na celu doskonalenie mojego zachowania".

Jakie są podobieństwa i różnice między buddyjskim kodeksem moralnym a kodeksami innych głównych tradycji religijnych tego świata?

Działaniami, o których mowa w pięciu wskazaniach, zajmują się wszystkie najważniejsze światowe kodeksy moralne, jednak nie zawsze w ten sam sposób. Przykładowo definicja życia, które należy uszanować, lub definicja niewłaściwych zachowań seksualnych różnią się w zależności od religii. Unikalną cechą buddyjskiej moralności jest to, że jest ona postrzegana jako rodzaj treningu lub doskonalenia zachowania, a nie jako kwestia posłuszeństwa wobec listy nakazów ustanowionych przez bóstwo. Tylko taki sposób rozumienia wskazań i dobrowolne ich przyjęcie mogą stać się podstawą bardziej zaawansowanego treningu umysłu, za którym opowiadał się Buddha.

Z buddyjskiego punktu widzenia niemoralne działanie wytwarza rezultat równie naturalnie i logicznie, jak włożenie dłoni w ogień. Większość ludzi nie postrzega pojawiającego się później cierpienia jako karę bożą, lecz jako naturalną konsekwencję wynikającą z natury ognia, natury skóry i braku mądrości osoby, która doprowadziła do kontaktu obu elementów – i tak samo buddyzm rozumie cierpienie, które pojawia się na skutek działań szkodzących nam samym oraz innym ludziom.

Jedno z największych wyzwań, z jakim mierzą się ludzie, to znalezienie sposobu na wspieranie takich rodzin i społeczności, w których relacje byłyby oparte na wzajemnym zaufaniu i szacunku oraz w których wszyscy członkowie czuliby się bezpieczni i docenieni. Buddha nauczał, że w tym procesie główną rolę odgrywa dobrowolne powstrzymywanie się od krzywdzących czynów oraz krzywdzącej mowy.

Czy można kiedykolwiek usprawiedliwić przemoc i zabijanie?

Krótka odpowiedź na to pytanie brzmi: Nie. Nauki buddyjskie są w tej kwestii niewzruszone. Jakie by nie było usprawiedliwienie zabicia, to jeżeli w umyśle zabójcy była obecna wola, by zabić, to powstała zła kamma, która doprowadzi do nieszczęśliwych konsekwencji. Powód zabicia determinuje

jedynie ciężkość wytworzonej kammy. Na przykład zabójstwo z premedytacją popełnione na ofiarodawcy wynikające z pragnienia bądź nienawiści wytworzy dużo cięższą kammę niż zabicie wroga w obronie rodziny, kraju czy wiary. Nie ma przypadków, w których Buddha popiera przemoc, nawet jako ostateczne rozwiązanie. W słynnym wersie Buddha oświadczył:

Wszak nienawiścią nienawiści
nigdy się nie uśmierzy,
jeno z braku nienawiści jest uśmierzenie,
oto prawdy pradawnej w tym świecie przejawienie.

Czy kraje buddyjskie są zupełnie pacyfistyczne?

Kraje, w których przeważa buddyjska populacja, dostrzegają – tak jak to robią wszystkie inne kraje – potrzebę obrony swoich interesów narodowych. Większość buddystów stwierdziłaby, że o ile wojny umotywowane chciwością, zazdrością i nienawiścią są jednoznacznie niemoralne, o tyle wojna w samoobronie jest złem koniecznym. Jednocześnie uznaje się, że ludzie uwikłani w taką wojnę nie pozostaną wolni od złej kammy, ponieważ kamma nieuchronnie pojawia się wraz z intencją, by zabić, niezależnie od tego, jak przekonujący może być ku temu powód. Z tego punktu widzenia heroizm członków uzbrojonych oddziałów tkwi w ich dobrowolnym przyjęciu złej kammy i przyszłego cierpienia, które jest jej konsekwencją, dla dobra narodu.

Jaki jest związek pomiędzy przestrzeganiem wskazań a praktyką medytacji?

Postęp na Ścieżce Przebudzenia Buddhy jest możliwy jedynie, kiedy zachodzi harmonia pomiędzy życiem wewnętrznym a zewnętrznym. Jeżeli medytujący pozwalają wpływać toksycznym stanom mentalnym na ich czyny i mowę, to wzmacniają oni te same nawyki, które próbują porzucić w trakcie medytacji. Niepowodzenie w dotrzymaniu wskazań jest główną przyczyną

złości wobec siebie samego, poczucia winy i niepokoju. Stwarza ono problemy w związkach, co sprawia, że życie staje się pełne stresu i skomplikowane. Przestrzeganie wskazań pomaga w utrzymaniu bezpiecznego i stabilnego otoczenia, które sprzyja praktyce Dhammy. Przestrzeganie wskazań uwalnia umysł od wyrzutów sumienia, napełnia go poczuciem szacunku wobec samego siebie oraz, ogólnie mówiąc, dobrym samopoczuciem i przygotowuje do przyszłego postępu na Ścieżce.

Jeżeli umysł po brzegi wypełnia „ja" i „moje", to
nie może do niego dotrzeć świadomość rozeznająca
prawdę; jeżeli pojawia się w nim świadomość
rozeznająca prawdę, znika „ja" i „moje"...
Proszę, żebyście nieprzerwanie podejmowali wysiłki,
aby opróżnić umysł z „ja" i „moje".

Ajahn Buddhadasa

Bhāvanā (doskonalenie umysłu)

Oto są korzenie drzew, oto są puste pomieszczenia, praktykujcie jhāny, mnisi, nie bądźcie niedbali, abyście tego później nie żałowali. To jest moje przesłanie dla was.

Po co medytować?

Istoty ludzkie chcą być szczęśliwe i nie chcą cierpieć. Medytacja jest najbardziej efektywnym środkiem wzmacniania wewnętrznych przyczyn szczęścia i wykorzeniania wewnętrznych przyczyn cierpienia.

Medytacja przynosi liczne fizyczne korzyści. Przy pomocy nowych technologii, takich jak na przykład fMRI (funkcjonalny rezonans magnetyczny), odkryto, że wieloletnia praktyka medytacji ma pozytywny wpływ zarówno na strukturę mózgu, jak i na jego funkcje. Medytacja ogranicza stres, przez co wzmacnia system odpornościowy, prowadząc do zmniejszenia częstotliwości pojawiania się choroby i stopnia ciężkości jej przebiegu. Trening umysłu rozwija umiejętność odpuszczania toksycznych stanów mentalnych i w ten sposób redukuje czynniki psychosomatyczne pociągające za sobą fizyczne schorzenia. Dzięki doskonaleniu umiejętności uspokojenia umysłu medytujący potrafią lepiej radzić sobie we właściwy sposób z uczuciami depresji, niepokoju i strachu, które często towarzyszą chorobie. Takie umiejętności zmniejszają umysłowe cierpienie towarzyszące fizycznej postaci choroby i przyśpieszają proces zdrowienia. Kiedy nadchodzi koniec życia, doświadczeni medytujący potrafią opuścić świat przepełnieni spokojem.

Pierwszym zadaniem medytującego jest nauczenie się skupienia uwagi na obiekcie. W trakcie tego procesu odkrywa on normalne niewytrenowane zachowanie umysłu i uczy się, jak identyfikować rozpraszające i dezorientujące stany umysłu oraz jak pielęgnować te, które go pozytywnie wzmacniają. Cenną umiejętnością, wyuczoną na tym etapie medytacji, jest kontrolowanie impulsów, które jest jednym z najbardziej istotnych czynników wstępnych sukcesu na wszystkich ścieżkach życia. Spokój i poczucie dobrostanu, które pojawiają się poprzez medytację, prowadzą do wewnętrznej samowystarczalności. Rezultatem tego jest znaczne ograniczenie popędów poszukujących zmysłowych przyjemności, a szkodliwe zachowania, takie jak zażywanie narkotyków, zostają porzucone bez żalu. W naturalny sposób umysł zaczynają nawiedzać szlachetne myśli dotyczące hojności oraz życzliwości, a wraz z upływem czasu częstotliwość ich pojawiania się wzrasta.

Umysł dobrze wytrenowany w medytacji posiada wystarczającą jasność i siłę, by dostrzec prawdziwą naturę rzeczy w bezpośrednim doświadczeniu. Postrzegając rzeczy w tym świetle, pozwala na odpuszczenie błędnych założeń i przywiązań, które są główną przyczyną ludzkiego cierpienia.

Ostatecznie medytacja prowadzi do Przebudzenia i całkowitego wyzwolenia z cierpienia i jego przyczyn oraz czyni umysł czystym i wolnym od zakłóceń podczas wykonywania swoich funkcji, pełnym mądrości i współczucia.

Jaka jest najlepsza pora na medytację?

Wielki tajski mistrz powiedział: „Jeżeli masz czas, by oddychać, to masz też czas, by medytować". Większość ludzi uważa wczesny poranek za najbardziej produktywną porę na sesję klasycznej medytacji. Ciało jest wypoczęte, a umysł jest w miarę wolny od swoich typowych zajęć. Sesja medytacyjna jest wspaniałym sposobem na rozpoczęcie dnia. Obserwując potem w ciągu dnia pozytywny wpływ medytacji na stan mentalny, w szczególności w godzinach następujących bezpośrednio po sesji medytacyjnej, medytujący rozwijają silne przekonanie o wartości medytacji w ich życiu.

Jak wygląda podstawowa metoda medytacji?

Mimo że pewne fundamentalne zasady są inspiracją dla wszystkich rodzajów buddyjskiej medytacji, to istnieje wielka różnorodność konkretnych technik ich wykonywania. Nie ma jednej podstawowej metody medytacji, lecz jest ich wiele. Poniżej objaśniona zostanie jedna z nich.

Po pierwsze medytujący zwraca uwagę na czynniki zewnętrzne. Pomocne jest posiadanie osobnego miejsca położonego gdzieś na uboczu, które przeznaczone jest specjalnie do praktykowania medytacji. Medytujący nosi luźne ubrania i dba o dobrą wentylację pomieszczenia: niewywietrzone wnętrza wywołują otępienie.

Siad ze skrzyżowanymi nogami jest najlepszą pozycją, ponieważ daje poczucie stabilności i niezależności, które wspomagają praktykę medytacji. Większość ludzi uważa, że pomocna może się okazać mała poduszka, która wesprze dolną cześć pleców. Postawa powinna być wyprostowana, ale nie sztywna – medytujący powinien odnaleźć równowagę pomiędzy wysiłkiem a odprężeniem (nieskrępowany rytm oddechu jest znakiem, że przybrano

odpowiednią pozycję). Medytujący opuszcza dłonie, opiera je na udach lub kolanach i łagodnie zamyka oczy (jeżeli ktoś czuje się senny, może utrzymywać oczy nieznaczne otwarte, ale nie koncentrując się na tym, co widzi). Jeżeli medytujący nie może usiąść ze skrzyżowanymi nogami, to siada na siedzisku, ale, o ile to możliwe, bez oparcia dla pleców.

Medytujący rozpoczynają od kilku chwil refleksji na temat źródła motywacji, techniki, którą zastosują, oraz pułapek, których należy unikać. W następnym etapie medytujący przenoszą stopniowo uwagę od głowy aż ku stopom, identyfikując i relaksując każde napięcie występujące w ciele. Odkrywając węzeł napięcia, przykładowo w ramionach, medytujący świadomie wzmacnia to napięcie przez sekundę lub dwie, a następnie odpręża je. Po fizycznym przygotowaniu medytujący skupiają się na wybranym przez nich obiekcie medytacji. W tym miejscu omówimy medytację oddechu, która jest najbardziej popularna w buddyjskiej tradycji: medytujący trenuje utrzymanie uwagi na oddechu, koncentrując się na tym miejscu w ciele, w którym oddech jest najwyraźniej wyczuwalny. Dla większości ludzi miejscem tym będzie obszar wokół czubka nosa. Niemądrze jest zmuszać oddech do czegokolwiek. Medytujący jest zaledwie świadomy obecności doznania, kiedy się ono pojawia.

Pomocą w utrzymaniu uwagi na oddechu może być mantra składającą się z dwu sylab, z których pierwsza przypada na wdech, a druga na wydech. Najczęściej wykorzystywanym słowem przez tajskich buddystów jest słowo „Bud-dho", lecz recytowanie „wdech" na wdechu i „wydech" na wydechu także zadziała. Do podtrzymania powiązania pomiędzy umysłem a oddechem może zostać również wykorzystane liczenie oddechów. Najprostszą formą liczenia oddechów jest liczenie w cyklach po 10: pojedynczy wdech z wydechem liczy się jako 1, następnie kontynuuje się do 10, a potem z powrotem do 1.

Niezależnie od tego, jaką technikę się wykorzysta, umysł i tak będzie wędrował. Tak samo jak podczas nauki gry na instrumencie czy nauki języka obcego medytujący musi być cierpliwy i zaangażowany oraz wierzyć, że w długiej perspektywie medytacja jest warta poświęconego czasu i wysiłku. Umysł stopniowo zacznie się uspokajać.

Jaki cel ma medytacja podczas chodzenia i jak ją praktykować?

Medytacja podczas chodzenia jest zarówno dodatkiem do medytacji w pozycji siedzącej, jak i alternatywą dla niej. Niektórzy medytujący preferują medytację w pozycji siedzącej i staje się ona ich podstawową praktyką. Medytacja podczas chodzenia jest szczególnie użyteczna, kiedy choroba, zmęczenie lub pełny żołądek sprawiają, że medytacja na siedząco jest zbyt trudna. Podczas gdy w tej ostatniej uważność jest rozwijana w bezruchu, medytacja podczas chodzenia rozwija ją w ruchu. Praktykowanie medytacji chodząc w powiązaniu z medytacją na siedząco pomaga medytującemu rozwinąć elastyczną świadomość wszystkiego wokół, którą łatwiej wbudować w życie codzienne niż świadomość rozwijaną jedynie w czasie medytacji na siedząco. Dodatkowym atutem medytacji podczas chodzenia jest fakt, że jest ona dobrym ćwiczeniem fizycznym.

Do praktykowania medytacji podczas chodzenia potrzebna jest ścieżka o długości około 20–30 kroków. W jej połowie należy wyznaczyć punkt. Medytujący stają na jednym końcu ścieżki z opuszczonymi rękami, dłonie trzymają przed sobą założone jedna na drugą. Następnie zaczynają podążać ścieżką na jej drugi koniec, gdzie na krótko zatrzymują się, po czym się odwracają i idą z powrotem do punktu, w którym zaczęli. Po kolejnym krótkim postoju powtarzają te czynności, chodząc po ścieżce tam i z powrotem przez cały czas trwania sesji medytacji. Początek, koniec i punkt środkowy ścieżki służą medytującym jako punkty kontrolne, pomagające upewnić się, że nic nie odwróciło ich uwagi. Prędkość chodzenia medytujących różni się w zależności od stylu praktykowanej medytacji oraz indywidualnych preferencji.

Początkowo, starając się pokonać pięć przeszkód medytacji, można zastosować całą paletę metod. Jedną z popularnych – podobną do tej opisanej wcześniej, przy omawianiu medytacji w pozycji siedzącej – jest wymawianie dwusylabowego słowa medytacyjnego (mantry): dotykając prawą stopą podłoża, w myślach recytuje się pierwszą sylabę, a dotykając podłoża lewą stopą, recytuje się drugą sylabę. Można skupić uwagę na doznaniach podeszw stóp, kiedy stykają się one z ziemią. Tak jak w przypadku medytacji w pozycji siedzącej, intencją jest wykorzystanie obiektu medytacyjnego do rozwinięcia wystarczającej uważności, czujności i wysiłku, by wznieść umysł ponad przeszkody – i by powstały dzięki temu optymalne warunki do kontemplacji natury ciała i umysłu.

Medytacja jest sposobem doskonalenia umysłu.

Do czego ma doprowadzić to doskonalenie?

Do momentu, w którym cokolwiek się zdarzy, umysł nie wytworzy już pożywki dla mentalnych nieczystości.

Ajahn Buddhadasa

Jakie są główne przeszkody podczas medytacji?

Medytujący stają twarzą w twarz z licznymi, głęboko zakorzenionymi mentalnymi nawykami, które sprawiają, że doświadczenie wewnętrznego spokoju oraz rozwinięcie wglądu staje się dla umysłu niemożliwe do osiągnięcia. Buddha zwrócił uwagę na pięć głównych przeszkód. Niezależnie od zastosowanej techniki medytacji najważniejszym zadaniem medytujących jest dotarcie poza zasięg tych pięciu przeszkód, zwanych w pāḷi „nivāraṇa".

- Pierwszą przeszkodą w medytacji jest rozkoszowanie się przyjemnościami pochodzącymi z widzialnych form, dźwięków, zapachów, smaków i doznań fizycznych. Podczas medytacji na siedząco wspomnienia i wyobrażenia dotyczące tematów uznawanych przez medytującego za przyjemne nęcą jego umysł i odwodzą go od wykonywanej pracy. Najsilniejszą postacią tej przeszkody są fantazje seksualne, ale może się ona również objawiać jako łańcuch myśli powiązanych z jedzeniem, rozrywką, sportem, polityką – z czymkolwiek, w czym medytujący, myśląc, znajduje upodobanie.

- Drugą przeszkodą jest zła wola. W medytacji awersja może przybierać różne formy: od intensywnych uczuć nienawiści oraz uprzedzeń na jednym końcu skali do subtelnego unikania doświadczeń, które odczuwa się jako nieprzyjemne na drugim. Gniew medytującego może się skupiać na nim samym, na innych ludziach lub na otoczeniu.

- Trzecią przeszkodą jest odrętwienie i ospałość . Ta przeszkoda obejmuje rozleniwienie, znudzenie oraz otępienie psychiczne. Najwyraźniej manifestuje się poprzez to, że medytujący zasypia lub wchodzi w mroczny stan poza uważnością. W bardziej subtelnej formie przeszkodę tę odczuwa się jako lekką ociężałość i nieporadność umysłu.

- Czwarta przeszkoda posiada dwa aspekty. Pierwszym jest mentalne ożywienie – „małpi rozum" – w czasie którego umysł skacze niespokojnie od jednej myśli do drugiej, dokładnie jak małpa skacząca z gałęzi na gałąź bez jakiegoś konkretnego celu. Drugim aspektem jest zagłębianie się w niepokój, strach i poczucie winy.

- Piątą przeszkodą jest mentalne wahanie i niezdecydowanie będące formą wątpienia. Wątpienie jest uzasadnione, gdy jest konsekwencją stwierdzenia braku informacji koniecznych do podjęcia dobrej decyzji, staje się natomiast przeszkodą, kiedy medytujący posiada wszystkie informacje potrzebne do zadecydowania, ale nie jest zdolny do podążenia żadną ścieżką praktyki. Ta przeszkoda wytwarza pytania typu: „Ale co, jeżeli to błąd?", „Co, jeżeli to strata czasu?", i oczekuje odpowiedzi, nim medytujący podejmie wysiłek, który mógłby te odpowiedzi dostarczyć.

Jak długo powinna trwać sesja medytacji?

Na początku medytujący nie powinni się zmuszać do medytowania dłużej, niż są na to gotowi. Początkowo taki nadmierny wysiłek może doprowadzić do negatywnej reakcji skutkującej po pewnym czasie całkowitą rezygnacją z medytacji. Lepiej rozpocząć od pięciu minut, następnie stopniowo wydłużać czas do około pół godziny, czterdziestu pięciu minut i wreszcie do godziny. Doświadczeni medytujący potrafią siedzieć bez przerwy przez dwie, a nawet trzy godziny, jednak w medytacji liczy się bardziej jakość spędzonego na niej czasu niż jego ilość.

Jeżeli zaniedbasz doskonalenie wrodzonej uważności i mądrości, będziesz działać bez przekonania, obojętny na prawdę o samym sobie, to przeszkody na twojej ścieżce będą narastały i mnożyły się, dopóki nie zasłonią widoczności ścieżki i nie pogrążą końca drogi na zawsze w ciemności.

Mae Chee Kaew

Czym jest uważność?

Najprościej ujmując, uważność jest niezapominaniem. Uważność (*sati*) jest mentalną umiejętnością, która sprowadza uwagę do umysłu i utrzymuje ją w umyśle. Jeżeli sprowadzisz do umysłu wszystko, o czym musisz pamiętać w danej sytuacji, a twoja uwaga nie zostanie od tego odwrócona, to będziesz mieć sati. Co najistotniejsze, sati obejmuje podtrzymanie w umyśle moralnego wymiaru czynów: włamywacz przy sejfie może wiedzieć, jak skupić się na zadaniu w danej chwili, ale nie będzie posiadał sati. Podczas medytacji sati manifestuje się jako uświadomienie sobie obiektu.

Sati musi towarzyszyć czujność oraz właściwy wysiłek. Doświadczona osoba podczas praktyki *sati* jest świadoma w chwili obecnej ciała, uczuć, myśli, emocji oraz zmysłów i postrzega je po prostu jako: ciało, uczucia, myśli, emocje oraz zmysły, bez identyfikowania się z nimi. Wie, jak chronić umysł przed pojawieniem się toksycznych stanów mentalnych i jak radzić sobie z toksycznymi stanami, które już się pojawiły. Wie również, jak wytworzyć odżywcze stany mentalne i jak podtrzymywać te z nich, które już się pojawiły.

Jak można przezwyciężyć przeszkody pojawiające się podczas medytacji?

Pierwsza ze strategii, którą stosują medytujący, gdy napotykają przeszkody, jest bardzo prosta. Rozpoznają przeszkodę jako przeszkodę, odwracają od niej zainteresowanie i uważnie powracają do obiektu medytacji, nie pozwalając sobie w myślach na zniechęcenie, frustrację czy rozczarowanie. Cierpliwie, raz za razem, powracając do obiektu medytacji, medytujący rozwijają zdolność utrzymania uważności w chwili obecnej. W rezultacie takiego postępowania przeszkody pojawiają się dużo rzadziej, można je szybciej rozpoznać i łatwiej porzucić.

W przypadku gdy jakaś przeszkoda jest uporczywa i odporna na prostą technikę wycofania zainteresowania i powrotu do obiektu medytacji, stosuje się specyficzne antidotum. Refleksja nad nieatrakcyjnymi aspektami ciała fizycznego przeciwstawia się toksycznemu odurzeniu jego atrakcyjnymi aspektami i podważa je. Generowanie myśli miłującej dobroci oraz

współczucia przeciwstawia się głęboko zakorzenionym myślom wypływającym ze złej woli i podważa je. Mądra refleksja na temat śmierci może poprowadzić umysł poza bagno lenistwa i poza złudne samozadowolenie.

Przeszkody przezwycięża się tymczasowo poprzez doskonalenie nieprzerwanego strumienia uważności. Kiedy przeszkody przestają być obecne, umysł wchodzi w stabilny stan spokoju charakteryzujący się bezwysiłkową świadomością, silnym poczuciem dobrostanu oraz gotowością do vipassany [wglądu]. Poprzez rozwój vipassany medytujący mogą ostatecznie osiągnąć punkt, w którym przeszkody już nie pojawiają się w ich umysłach.

Niezależnie od różnorodności technik, które można wykorzystać do radzenia sobie z przeszkodami podczas formalnej sesji medytacyjnej, transformacyjne efekty medytacji stają się widoczne jedynie, kiedy medytujący wkłada wysiłek w zastosowanie założeń Dhammy w życiu codziennym. Ludzie prowadzący lekkomyślne życie lub nazbyt zabiegani stwierdzą, że ich sposób życia dokarmia przeszkody do takiego stopnia, że techniki medytacyjne są wobec nich bezsilne i nie potrafią ich przezwyciężyć. Wewnętrzne i zewnętrzne elementy doskonalenia muszą pozostać w harmonii, aby nastąpił postęp. Z tego powodu doświadczeni medytujący troszczą się o jakość swoich czynów i mowy oraz upraszczają swoje życie na ile to tylko możliwe.

Co znaczy *samatha* i *vipassanā*?

Samatha (dosłownie „równomierność") odnosi się do:

a) praktyki medytacyjnej mającej na celu tymczasowe przezwyciężenie toksycznych stanów mentalnych poprzez systematyczne doskonalenie odżywczych stanów mentalnych, w szczególności uważności, czujności i wysiłku;

b) pogodnego i stabilnego spokoju umysłu, który wynika z takiej praktyki (tutaj jest to synonim samādhi).

Vipassanā (dosłownie „wyraźne postrzeganie") odnosi się do:

a) praktyki medytacyjnej mającej na celu usunięcie na stałe toksycznych stanów poprzez wykorzenienie przywiązań, które są ich podstawą. W vipassanie medytujący dociekają trzech charakterystycznych cech uwarunkowanej egzystencji, którymi są: niestałość, dukkha oraz „nie-ja".

b) wglądu w trzy charakterystyczne cechy egzystencji, który powoduje wyzwolenie od przywiązania.

Wzajemna relacja i względne znaczenie tych dwu rodzajów medytacji jest źródłem wielu debat wśród medytujących buddystów. Wystarczy nadmienić, że owocna praktyka medytacyjna wymaga balansu pomiędzy oboma podejściami. Samatha bez vipassany może doprowadzić do oddawania się błogim stanom mentalnym, a vipassana bez samathy może się stać oschła i powierzchowna. Jeden z wielkich nauczycieli porównał samathę do wagi noża, a vipassanę do jego tnącej krawędzi.

Czy któraś z technik medytacji uważana jest za najbardziej efektywną?

Nie istnieje jakaś szczególna technika, którą uważa się za uniwersalnie skuteczną. Przydatność techniki różni się w zależności od fizycznych oraz psychologicznych czynników, które są odmienne w przypadku różnych osób. Jednak generalnie rzecz ujmując, za najbardziej popularną technikę medytacji w tradycji buddyjskiej uważa się skupienie na oddychaniu. Metodę tę wykorzystywał sam Buddha i wielce ją zachwalał. Technika medytacji z oddechem jest prosta, a jej obiekt jest zawsze w zasięgu medytującego. Sposób, w jaki oddech zmienia się w odpowiedzi na uwagę, którą mu się poświęca, pozwala medytującemu wykształcić zarówno wewnętrzny spokój, jak i zrozumienie relacji pomiędzy ciałem a umysłem.

Co jest kluczem do owocnej, długoterminowej praktyki medytacyjnej?

Najważniejszą rzeczą jest nieprzerywanie. Dopóki medytujący wkłada wysiłek w medytację, to bez względu na wszystko gromadzi potencjał prowadzący do osiągnięcia sukcesu. Jak tylko przestaje, zamyka drzwi do spokoju i mądrości.

Stałość i regularność praktyki są niezwykle pomocne. Jednak medytacja to nie wyścig: jednostajne tempo żółwia zawsze ma przewagę nad sprintem zająca. Szybkie zrywy determinacji, by medytować (pojawiające się zazwyczaj jako odpowiedź na życiowe kryzysy), po których następuje długi okres zaniechania, nie wytworzą trwałych efektów.

Dokądkolwiek się udasz, zawsze zabierzesz ze sobą sześciu nauczycieli: widoki, dźwięki, zapachy, smaki, doznania fizyczne i aktywność umysłową.

Ajahn Chah

Jak ważne jest, by mieć nauczyciela?

Idealne warunki duchowego rozwoju mają ci, którzy żyją we wspólnocie prowadzonej przez oświeconego nauczyciela, jednak niewielu ludzi, włączając w to mnichów, ma taką możliwość. Otrzymanie instrukcji od wykwalifikowanego nauczyciela, przetestowanie ich w praktyce, a potem od czasu do czasu spotkanie się z nauczycielem, by zrelacjonować postęp i otrzymać wskazówki oraz zachętę, jest podejściem korzystnym oraz umożliwiającym wprowadzanie zmian na bieżąco. Zdolność nauczyciela do wskazania słabych miejsc, martwych punktów oraz skłonności studenta do zbaczania z właściwej ścieżki oznacza, że regularny kontakt z nim lub nią jest niezwykle wartościowy. Okazjonalne okresy odosobnień z nauczycielem też są zwykle wyjątkowo owocne.

Innym podejściem jest wykorzystanie zalet wielu nauk medytacji dostępnych obecnie w różnych mediach. Wiarygodne informacje można znaleźć w książkach, na płytach DVD oraz w internecie. W Tajlandii programy o Dhammie są dostępne w radiu i telewizji. Może to być wspaniała okazja do nauki, ale równocześnie sprzyjająca powierzchowności: niektórzy ludzie próbują wielu różnych technik, nie decydując się ostatecznie na żadną z nich. Postęp w medytacji wymaga przyjęcia jednej metody jako głównej, a następnie stałego stosowania jej przez długi czas.

Na ile użyteczne jest uczestniczenie w odosobnieniu medytacyjnym?

Odosobnienie medytacyjne jest okazją do praktykowania medytacji przez wiele godzin dziennie pod przewodnictwem wykwalifikowanego nauczyciela oraz do skorzystania ze wsparcia grupy podobnie myślących osób. Po oddaleniu się od codziennego otoczenia, obowiązków i problemów medytujący podczas siedmio- lub dziesięciodniowego odosobnienia z większym zaangażowaniem oddaje się praktyce, co może mu pozwolić na doświadczenie spokoju i wglądu zwykle nieosiągalnych w życiu codziennym.

Odosobnienia wywierają ożywczy efekt na medytujących z długą praktyką i dodają pewności siebie osobom, które dopiero zaczynają medytować. Nowicjusze mogą się przekonać, że medytacja nie jest tylko kwestią zmagania się z bolącymi kolanami i niespokojnym umysłem, ale że przynosi ona efekty, a oni są w stanie tych efektów doświadczyć.

Większości ludzi ciężko jest prowadzić regularną praktykę medytacyjną w domu. Wzięcie udziału w odosobnieniu zapewnia medytującym podstawę, na której mogą dalej budować, oraz wiarę w wartość medytacji, która pomoże im przetrwać okresy zwątpienia i zniechęcenia.

Czy możliwe jest medytowanie podczas słuchania muzyki?

Z pewnością muzyka może działać terapeutycznie. Emocje wywołane jej słuchaniem potrafią szybko i efektywnie uwolnić napięcie fizyczne. Zaabsorbowanie muzyką może tymczasowo zastąpić toksyczne stany mentalne. Jednakże ktoś, kto słucha muzyki, nie doskonali wyjątkowych właściwości wysiłku, uważności i czujności, które rozwija buddyjska medytacja. Słuchanie muzyki w czasie medytowania można by uznać za etap przygotowawczy do bardziej zaawansowanej formy medytacji.

Czy możliwa jest medytacja podczas biegania lub pływania?

Buddyjskie techniki medytacji z łatwością mogą zostać zastosowane podczas większości powtarzalnych fizycznych czynności. Skupienie na mantrze lub na poszczególnych wrażeniach cielesnych – na przykład doznanie odczuwane na podeszwie stopy – mogą zostać użytecznie wykorzystane podczas biegania lub pływania.

Czy medytacja może być niebezpieczna?

Medytacja trwająca kilka minut dziennie w ogóle nie jest niebezpieczna. Jednakże dla ludzi cierpiących z powodu różnych problemów psychicznych, zwłaszcza tych wymagających leczenia, dłuższe okresy medytacji bez nadzoru nauczyciela są zazwyczaj niewskazane. W przypadku ludzi cierpiących na poważne obsesje umysłowe nauczyciele buddyjscy mogą się sprzeciwić praktykowaniu przez nich medytacji i zamiast niej zachęcać do skoncentrowania się na praktyce ofiarowania pomocy innym. W tym momencie życia radość, którą chora osoba może odnaleźć w służeniu i życzliwych czynach, wraz z poczuciem własnej wartości osiągniętym dzięki przestrzeganiu wskazań, może mieć na nią dużo bardziej uzdrawiający wpływ niż zastosowanie technik medytacyjnych.

Czy istnieją jakieś konkretne cele duchowe dla świeckich buddystów?

Buddyzm można określić jako system dobrowolnego kształcenia. Stopień poświęcenia się temu kształceniu leży w rękach każdej indywidualnej jednostki. Wielu świeckich buddystów satysfakcjonuje podstawowy poziom zaangażowania: starają się prowadzić dobre i oparte na moralnych zasadach życie, spełniają rodzinne obowiązki i praktykują hojność, podtrzymywani wiarą, że takie przykładne czyny dają dobre rezultaty w tym życiu i przyszłych.

Jednak mimo że Buddha uznawał sensowność takiej ścieżki, to uważał, że koniec końców brakuje w niej pełnego wykorzystania spektrum zalet, jakie dają nam cenne narodziny jako człowiek. Buddha zachęcał świeckich buddystów do praktykowania Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki w jej pełnym wymiarze. Mimo że rozwój duchowy człowieka świeckiego jest trudniejszy niż mnicha, jest jednak możliwy i niezależnie od poziomu duchowego osiągniętego na takiej ścieżce z całą pewnością jest on korzystny. Warto zauważyć, że na przestrzeni minionych 2600 lat wielu świeckich buddystów, zarówno mężczyzn, jak i kobiet, osiągnęło pierwszy stopień Przebudzenia, „Wejście w Strumień". To właśnie Wejście w Strumień jest uważane za cel duchowy godny szczerze oddanego świeckiego buddysty.

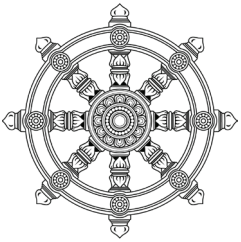
By zakomunikować, jak wielką wagę ma Wejście w Strumień, Buddha powiedział pewnego razu, że gdyby całe cierpienie, którego doświadczyliśmy w czasie trwania naszych wielu żyć, porównać do gleby tego świata, to cierpienie, które pozostało komuś, kto jest Wchodzącym w Strumień, można by porównać do brudu, który znajduje się pod jednym paznokciem dłoni.

Czy medytację można praktykować w życiu codziennym?

Znalezienie jednej czy dwu minut kilka razy dziennie, żeby przywrócić uważność poprzez skupienie się na oddechu, jest doskonałym sposobem na zapobieżenie gromadzeniu się stresu. W codziennych sytuacjach medytujący musi być elastyczny w stosowaniu technik medytacyjnych. Żadna pojedyncza technika nie będzie zawsze efektywna czy choćby odpowiednia w danym momencie. Medytujący rozwija wiele „umiejętnych sposobów", a następnie uczy się, jak je zastosować w różnych sytuacjach. Podstawową regułą praktyki w życiu codziennym jest ta przedstawiona w zbiorze zasad dotyczących jednego z elementów Ścieżki, którym jest Właściwy Wysiłek. Medytujący dąży do zapobieżenia pojawieniu się toksycznych stanów mentalnych, jeżeli jeszcze się nie pojawiły, oraz do pozbycia się tych, które się już pojawiły; do wprowadzenia do umysłu odżywczych stanów mentalnych, jeżeli się jeszcze nie wykształciły, oraz do wzmacniania odżywczych stanów, które się w nim już wykształciły.

VII

Buddyjskie źródła



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 niezarozumiałym,
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 go upominać.
Oby w pomyślności i bezpieczeństwie
wszystkie istoty były szczęśliwe.
Jakiekolwiek żyjące istoty:
poruszające się, nieruchome czy jakiekolwiek 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 nie sprawia krzywdy innym.
Jak matka chroniąca swym życiem
własne potomstwo, jedyne dziecko,
tak samo wobec wszystkich istot
rozwijaj niezmierzony umysł.
Z miłującą dobrocią dla całego świata
rozwijaj niezmierzony umysł.
Do góry, w dół, w poprzek,
bez przeszkód, nienawiści czy wrogości.
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.

Metta Sutta (Khp.9 – Mowa o miłującej dobroci)

☸ Czy możesz polecić jakieś dobre strony internetowe, z których można się nauczyć czegoś o buddyzmie?

Strony angielskojęzyczne:
https://www.buddhanet.net
https://www.accesstoinsight.org
https://www.forestsanghapublications.org
https://www.buddhistteachings.org
https://www.suanmokkh.org
https://www.bia.or.th
http://blogs.dickinson.edu/buddhistethics/
https://www.wanderingdhamma.org
http://online.sfsu.edu/rone/Buddhism/Buddhism.htm
https://www.buddhistchannel.tv

Strony polskie:
https://www.sasana.pl
https://www.dhamma.pl
https://www.sangha.pl
https://www.theravada.pl

☸ Czy możesz polecić jakieś książki, z których można się nauczyć czegoś o buddyzmie?

Dostępnych jest wiele doskonałych książek, które można pobrać z internetu za darmo. Pierwsze trzy strony internetowe wymienione w poprzednim wpisie zawierają bardzo rozbudowane sekcje.

Wiele książek ze wspomnianej listy jest również dostępnych w formacie e-booków, w tym w różnych księgarniach internetowych.

Medytacja

Prace wielkich tajskich mistrzów, np. Ajahna Maha Bua, Ajahna Chah, Ajahna Buddhadasy, można bezpłatnie pobrać z internetu, podobnie prace najznamienitszych zachodnich mnichów tajskiej tradycji, takich jak Ajahn Sumedho i Ṭhānissaro Bhikkhu.

Wczoraj to wspomnienie.

Jutro jest nieznane.

Tylko teraz jest poznanie.

Ajahn Sumedho

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 pāḷijski, co gwarantuje, że techniki te są kompleksowe i sprawdzone. Jest to również zapewnione dzięki rzetelności w przekazywaniu prawdziwego nauczania Buddhy.

Słowo „theravāda" dosłownie znaczy „doktryna Starszych". To konserwatywna szkoła buddyzmu, która opiera się na Tipiṭace, czyli kanonie pāḷijskim – najwcześniejszych zapiskach nauczania Buddhy. 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 Buddhy, 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 zapoznawanie się z jak najmniej zmienionymi naukami Buddhy. Staramy się przybliżać 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 pāḷijskiego, czyli mów Buddhy. 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 2024

Thanissaro Bhikkhu, *Buddyjski romantyzm*

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 Sīlananda, *Paritta-Pāḷi* (Wersy ochronne).
Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), *Z każdym oddechem. Wskazówki do medytacji.*

THERAVĀDA

POLSKA

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