

PROBLEM BRAKU EGO

THANISSARO BHIKKHU



e-mail: sasana.pl@gmail.com
website: <http://sasana.wikidot.com>



Lata temu na Zachodzie, wielu buddyjskich nauczycieli, aby wyjaśnić nauczanie o nie-się, zaczęło używać terminu „brak ego”. Czasami brak ego używany jest do opisania braku zrozumienia lub zadufania; a czasami czystego sposobu działania, bez żadnej myśli o osobistej korzyści. Jednak w swojej najbardziej szerokiej formie, nauczanie o braku ego postuluje podstawowy błąd percepcji: pomimo naszego poczucia trwałego, oddzielnego siebie, żadne takie się naprawdę nie istnieje. Poprzez próbę dostarczenia szczęścia temu złudnemu się, nie tylko umieszczamy w czymś niemożliwym nasze nadzieje, ale także krzywdzimy siebie i innych dookoła nas. Gdybyśmy tylko mogli zobaczyć nieprawdziwość ego i zrozumieć jego krzywdzące efekty, to byśmy je puścili i odnaleźli prawdziwe szczęście we wzajemnym połączeniu ze sobą, które jest naszą prawdziwą naturą.

Przynajmniej tak nam się mówi. Często ze sporą porywczością. Pisarze buddyjscy, często tak łagodni i bezkrytyczni, potrafią szybko stać się złośliwi gdy dotyczą ego. Niektórzy portretują je jako bezwzględną biurokrację, która zasługuje na gwałtowne obalenie. Inni jako stworzenie podobne do szczura — nerwowe, intryganckie i przebiegłe — zasługujące na zduszenie. Bez względu na obraz przekaz jest zawsze taki, że ego jest tak szkodliwe i nieustępliwe, że każda obelga — werbalna czy mentalna — skierowana w jego stronę, po to aby obluźować jego kleszcze zaciśnięte na umyśle, jest zgodna z zasadami gry.

Jednak gdy ludzie, wyszkoleni w klasycznej psychoterapii Zachodu, czytają te ataki na ego, kręcą swoimi głowami w niedowierzaniu. Dla nich ego nie jest czymś złym. Nie jest nawet pojedynczą rzeczą, którą można zaatakować. Jest ono nagromadzeniem aktywności, zespołem funkcji umysłu — jego niezbędnych funkcji. Każdy mentalny akt, poprzez który mediujecie pomiędzy swoimi surowymi pragnieniami natychmiastowej przyjemności a swoim superego — powinnościami, których nauczyliście się od rodziny i społeczeństwa — jest funkcją ego. Funkcjonuje ono jako mentalne strategie do uzyskania trwałego szczęścia, pośredku skonfliktowanych żądań szepczących i krzyczących w umyśle. W interesie szczęścia mającego mniej katastrofalne skutki w sprawach, które prawdziwie cenicie w życiu, pozwalają one wam powiedzieć „nie” pragnieniu seksu z małżonką sąsiada. Umożliwiają także powiedzieć „nie” żądaniom waszych rodziców, nauczycieli lub państwa, gdy narażają one na szwank wasz dobrze pojęty interes.

Jednak funkcja ego nie polega tylko na mówieniu „nie”. Ma ono także zmysł mediatora by wiedzieć kiedy powiedzieć „tak”. Jeśli jest wprawne, to negocjuje pomiędzy waszymi pragnieniami a superego tak, że możecie zyskać przyjemność w taki sposób, który nie sprawia krzywdy, a w rzeczywistości może przynieść wiele dobrego. Jeśli wasze funkcje ego są zdrowe i dobrze skoordynowane, to dają spójne poczucie priorytetów tego, które formy szczęścia są bardziej warte zachodu; jasne poczucie gdzie leżą wasze odpowiedzialności, a gdzie ich nie macie; silne poczucie możliwości zdecydowania za siebie co jest właściwe a co błędne; i wreszcie uczciwe poczucie tego jak uczyć się z własnych błędów, przez wzgląd na większe szczęście w przyszłości.

Z tej perspektywy brak ego byłby katastrofą. Osoba pozbawiona funkcji ego byłaby samo-destrukcyjna: byłaby albo bestią z niekontrolowanymi impulsami, neurotycznym

i stłumionym automatem bez własnego rozsądku lub infantylnym potworem, który obijałby się pomiędzy tymi dwoma skrajnościami. Ktokolwiek kto próbował porzucić funkcjonowanie ego, zaareztowałby swój psychologiczny rozwój i stracił całą nadzieję na stanie się dojrzałym, odpowiedzialnym i godnym zaufania dorosłym. Jak wiemy, osoby samodestrukcyjne nie niszczą tylko siebie. Potrafią pociągnąć za sobą wielu ludzi i wiele miejsc wokół siebie.

Nie jest to pogląd tylko ludzi wyszkolonych w Zachodniej psychologii. Buddyjskie wspólnoty na Zachodzie również zaczęły dostrzegać ten problem i ukuły, aby go opisać, termin „duchowego bypassingu”: sposobu w który ludzie próbują ominąć radzenie sobie z problemami niezintegrowanej osobowości, poprzez spędzanie całego swojego czasu na odosobnieniach medytacyjnych, używanie mantry braku ego do obejścia ciężkiej pracy doskonalenia zdrowego funkcjonowania ego w codziennym poświęceniu i wzięcia się za swoje życie.

Jest też problem nienawiści do samych siebie. Dalajlama nie jest jedynym azjatyckim nauczycielem buddyjskim zaskoczonym ilością nienawiści do samych siebie odnalezioną na Zachodzie. Niestety wielu ludzi z toksycznymi superego pojęło nauczanie o braku ego jako znak aprobaty od Buddy dla nienawiści, którą czują do siebie.

Wszystkie te problemy zainspirowały wielu Zachodnich psychologów do przypuszczenia, że istnieje poważna luka w naukach Buddy: tzn. że w promowaniu braku ego, Buddha przegapił ważność zdrowego funkcjonowania ego w poszukiwaniu prawdziwego szczęścia. To przypuszczenie doprowadziło do wniosku, że buddyzm potrzebuje wglądów Zachodniej psychoterapii aby zapełnić tę lukę; aby być prawdziwie efektywna, zdrowa ścieżka duchowa powinna kłaść taki sam nacisk na obie tradycje. W przeciwnym wypadku staniecie się wykoślawieni i wypaczeni, kretynem erudyta, który rozkwita podczas trzy-rocznego, trzy-miesięcznego, trzydniowego odosobnienia, a nie może poradzić sobie przez trzy godziny w korku z lamentującymi dziećmi.

Jednak wniosek ten zakłada, że przez przeszłe dwadzieścia sześć stuleci buddyzm nie wykształcił żadnych zdrowo funkcjonujących jednostek. Przyjmuje też, że zbiorowa świadomość azjatyckiego społeczeństwa stłumiła indywidualizm, a przybywając na Zachód, garść nauczycieli dysfunkcyjnej medytacji — ci którzy opanowali subtelności formalnej medytacji, ale wyłożyli się na amerykańskich pieniądzach i seksie — są typowi dla buddyjskiej tradycji. Jednak zastanawia mnie, czy naprawdę tak jest.

Moje własne doświadczenie przywiezione z Azji, z całą pewnością tego nie potwierdza. W ciągu szesnastu lat w Tajlandii spotkałem więcej ludzi z prawdziwie indywidualnym spojrzeniem na życie i o wiele mniej neurotyków, niż po powrocie do kształtowanej przez mass media Ameryki. Mój nauczyciel, Ajaan Fuang, miał najzdrowiej funkcjonujące ego ze wszystkich ludzi, których kiedykolwiek spotkałem — a nie wiedział on nic o Zachodniej psychologii. To spostrzeżenie nie odnosi się tylko do tajskiej tradycji. Psycholodzy badali tybetańskich mnichów i mniszki, którzy przetrwali lata tortur — najbardziej dotkliwy test na zdrowe funkcjonowanie ego — i okazało się, że nie noszą oni w sobie żadnych psychologicznych blizn.

Zatem jest wielu buddystów z Azji, którzy jasno znają sekret na rozwinięcie zdrowego ego. Niektórzy psycholodzy starają się nas przekonać, że stało się tak pomimo buddyjskiego treningu, nie dzięki niemu. Jednak to przekonanie, jest oparte na powierzchownym przeczytaniu tradycji buddyjskiej. Zatem powinniśmy je poddać testowi.

Jednym sposobem na to, byłoby przeczytanie starożytnych tekstów buddyjskich w nowym świetle. Zamiast zakładać, że nauczanie o nie-się jest obroną braku ego, czemu nie założyć że jest częścią systemu rozwijającego zdrowe ego? Pomysł ten wydaje się być sprzeczny z intuicją, jednak nie może to być miarą jego użyteczności. Miara ta leży w pretestowaniu tego jako hipotezy. Więc przeprowadźmy myślowy eksperyment i prześledźmy najwcześniejszy zapis nauk Buddy, kanon Pāli, z perspektywy Zachodniej psychologii. Postawmy też pytanie: czy jest jakikolwiek dowód na to, że Buddha bronił zdrowego ego?

W rzeczywistości wskazówki o zdrowym ego wypełniają te teksty. Żeby zacząć, Buddha definiuje mądrą osobę jako taką, kto zna różnicę pomiędzy własną i czyjąś odpowiedzialnością. Bierze ona na siebie swoją odpowiedzialność, a nie innych. Jest to pierwsza zasada w każdym funkcjonowaniu ego. Dalej, jest słynna zwrotka z Dhammapady 290:

Jeśli przez zaniechanie ograniczonej ulgi,
zobaczy on obfitość ulgi,
wtedy oświecona osoba
poświęci ograniczoną ulgę
na rzecz obfitości.

Jest to praktycznie definicja tego, jak pomyślnie działają funkcje ego.

Te wglądy nie są przypadkowe. Bazują one na kolejnym założeniu koniecznym dla zdrowego ego: nauczaniu o karmie: tzn., tego że jesteśmy odpowiedzialni za własne działania i że doświadczymy ich rezultatów. Ta hipoteza, z kolei, sformułowana jest poprzez szerszą psychologię Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki. Jak każdy prowadzący terapię wam powie, zdrowe ego jest wzmacniane przez rozwijanie zdrowego superego, pochodzące od którego powinności są ludzkie i realne. Wzmacniane jest także przez zdolność do bezpiecznego zaspokajania waszych surowych żądań natychmiastowego szczęścia tak, że długoterminowe strategie ego nie są wykolejane przez nagłe przytłaczające pragnienia. Te dwie funkcje są wypełniane odpowiednio przez czynniki ścieżki: właściwy pogląd i właściwa koncentracja.

Właściwy pogląd zawiera powinności od Buddy, które służą pragnieniu odnalezienia prawdziwego szczęścia. Dzielicie wasze doświadczenie na cztery kategorie: cierpienie, jego przyczynę, jego ustanie i ścieżkę do jego ustania. Następnie bierzecie do serca odpowiedni dla każdej kategorii imperatyw: pojmowanie cierpienie, zaniechanie jego przyczyny, zrealizowanie jego ustania i rozwijanie ścieżki. To jest buddyjski przepis na zdrowe superego — zestawu powinności, które są po waszej stronie, które nigdy nie proszą o poświęcenie waszego prawdziwego dobrobytu dla kogoś lub czegoś innego.

Jeśli chodzi o właściwą koncentrację, to jednym z jej kluczowych czynników jest poczucie rozkoszy niezależnej od przedmiotów i popędów zmysłowych. Kiedy zyskaliście już pewną umiejętność w medytacji i potraficie wpaść w tę rozkosz kiedykolwiek chcecie, to

możecie też zaspokoić wasze własne pragnienie natychmiastowej przyjemności i w tym samym czasie osłabić jakiekolwiek żądanie by przyjemność była zmysłowa. Jak jednego razu zauważył Buddha, ludzie dążą do zmysłowych przyjemności razem z ich wszystkimi wrodzonymi ograniczeniami tylko dlatego, że nie widzą żadnej innej alternatywy dla fizycznego i mentalnego bólu. Jednak kiedy opanujecie tę bardziej wyrafinowaną alternatywę, to odnajdziecie nowy sposób na karmienie natychmiastowej potrzeby przyjemności, oswobadzając ego po to aby mogło działać bardziej efektywnie.

Poznacie też klucz do strategii Buddy dla prawdziwego szczęścia: możliwe jest to żeby zasmakować natychmiastowej gratyfikacji, która nie sprawia krzywdy ani wam ani nikomu innemu. Autentyczne szczęście nie wymaga, byście musieli zabrać coś od kogoś — oznacza to, że w żaden sposób nie jest ono w konflikcie z autentycznym szczęściem innych ludzi.

Takie rozumienie jest rewolucyjne. Dla ludzi zależnych od przyjemności zmysłowych, szczęście jest sprawą o sumie zerowej. Jest tylko tyle i tyle rzeczy, tylko tyle i tyle ludzi, dla których tego wystarczy. Gdy wy coś zyskujecie, ktoś inny musi to stracić; gdy oni coś zyskali, wy musicie coś stracić. W świecie o sumie zerowej, dążenie do waszego własnego szczęścia, musi być ciągle negocjowane i podlegające kompromisowi z dążeniem innych. Jednak gdy ludzie mają dostęp do rozkoszy właściwej koncentracji, to odnaleźli drogę na zaspokojenie swojego pragnienia szczęścia w taki sposób, żeby pomnożyć szczęście tych, którzy znajdują się dookoła. Gdy są bardziej spokojni i wewnętrznie zadowoleni, to promieniują zdrowym wpływem we wszystkich kierunkach. Oto jak z buddyjskiej perspektywy zdrowe funkcjonowanie ego daje korzyści jednocześnie innym jak i nam.

Ilustrującym to klasycznym obrazem jest dwóch akrobatów, jeden stojący na końcu pionowo ustawionego bambusowego kija, a drugi stojący na ramionach pierwszego. Aby wykonać tę sztuczkę i bezpiecznie zejść na dół, każdy z nich musi zatroszczyć się o swoją własną równowagę. Innymi słowy życie to działanie polegające na zachowaniu równowagi. W utrzymywaniu swojego balansu, sprawiacie że innym jest łatwiej utrzymać własny. Dlatego, w buddyjskim równaniu, mądre dążenie do szczęścia nie jest czymś samolubnym. W rzeczywistości leży to u podstaw wszystkich cech, która tradycyjnie są nie tylko łączone ze ścieżką, o której Buddha mówił swoim uczniom, ale też z samym Buddhą: mądrością, współczuciem i czystością.

Buddha mówi, że mądrość zaczyna się wraz z prostym pytaniem: Co, gdy to zrobię, będzie prowadzić do mojego długotrwałego szczęścia? Mądrość w tym wypadku to zdanie sobie sprawy, że szczęście zależy od tego co się robi i że dążenie do szczęścia jest warte zachodu tylko wtedy gdy jego efekt jest długotrwały. Sprawdzian tego jak bardzo wasza mądrość wydorosła leży w strategicznej umiejętności, dzięki której potraficie powstrzymać się od robienia rzeczy, które lubicie wykonywać, a które sprawiłyby długotrwałą krzywdę, oraz w tym jak potraficie przekonać się do robienia rzeczy, których nie lubicie wykonywać, a które by prowadziły do długotrwałego dobrobytu i szczęścia. Innymi słowy, dojrzała mądrość wymaga dojrzałego ego.

Oparcie współczucia na ego jest zobrazowane w jednej z najbardziej czarujących historii w kanonie. Król Pasenadi zwrócił się w czułym momencie do swojej ulubionej małżonki,

Królowej Malliki, z pytaniem: „Czy jest ktoś, kogo kochasz bardziej niż siebie?”. Oczywiście spodziewał się, że ona odpowie: „Tak królu. Ciebie”. Łatwo też przewidzieć, gdzie zaprowadziłby nas taki scenariusz filmu klasy B. Jednak to jest kanon Pāli i Królowa Mallika nie jest zwykłą królową. Odpowiedziała ona: „Nie królu. Nie ma nikogo takiego. A ty? Czy jest ktoś, kogo kochasz bardziej niż siebie?”. Król zmuszony do szczerzej odpowiedzi, musiał przyznać: „Nie, nie ma nikogo takiego”. Później opowiada o tej rozmowie Buddzie, który odpowiada mu w ciekawy sposób:

Poszukując swoją przytomnością
we wszystkich kierunkach,
nie znajdzie się nikogo droższego
od samego siebie.
W ten sam sposób, inni
są sami sobie zagorzale drodzy.
Zatem, nie powinno się krzywdzić innych,
gdy kocha się siebie.

Innymi słowy, prawdziwa miłość do siebie wymaga docenienia tego, że inni również czują miłość do siebie. Ta zasada działa na dwa sposoby: Po pierwsze, rozpoznajecie, że jeśli wasze szczęście zależy od niedoli innych, to nie będzie ono trwałe, gdyż nieszczęśliwi zrobią wszystko by to szczęście zniszczyć. Zatem wasze długotrwałe szczęście musi wziąć pod uwagę długotrwałe szczęście innych. Po drugie, nie kalkulując już tak bardzo, rozpoznajecie to co wszyscy mamy wspólnego. Jeśli bierzecie na serio miłość do samych siebie, to musicie respektować także miłość innych do samych siebie. W ten sposób współczucie nie bazuje na poczuciu wyższości nad tymi którzy cierpią, a na poczuciu wzajemnego szacunku — szacunku solidnie opierającego się na waszej własnej korzyści.

Czystość wzrasta dzięki dostarczeniu waszej mądrości i współczuciu, które opierają się na ego, poskromienia rzeczywistości. Pewnego razu Buddha uczył swojego syna, Rahulę, że czystość rozwijana jest poprzez badanie waszych działań i ich rezultatów, po to aby sprawdzić czy rzeczywiście nie sprawiają krzywdy wam samym oraz tym dookoła was. Jeśli przewidujecie, że krzywda wyniknie z umyślnego działania, to nie czynicie tego. Jeśli widzicie nieprzewidzianą krzywdę w tym co zrobiliście, to dobrowolnie przyznajecie się do błędu i uczycie się jak go nie powtórzyć. Nie lgniecie dziecinnie do tego by mieć zawsze rację. A jeśli widzicie, że nie sprawiacie krzywdy, to możecie cieszyć się z faktu, że jesteście na ścieżce do prawdziwego szczęścia.

Ponieważ Buddha zobaczył jak te światłe cechy mądrości, współczucia i czystości mogą być rozwijane poprzez dążenie do szczęścia, to nigdy nie powiedział swoim zwolennikom, aby praktykowali jego nauki nie oczekując żadnej korzyści w zamian. Rozumiał, że taki wymóg stworzyłby niezdrową motywację w umyśle. Mówiąc terminami Zachodniej psychologii, brak oczekiwania na taką korzyść, dałoby upoważnienie superego do rozpoczęcia szalu. Zamiast tego Buddha nauczał, że nawet zasada wyrzeczenia jest wymianą. Wymieniacie słodcze na złoto, mniejsze przyjemności na okazalsze szczęście. Więc uczył on ludzi

by byli szczerzy w poświęcaniu swojego czasu i dobytku z powodu wewnętrznej nagrody, który uzyskuje się w zamian. Uczył moralnej czystości jako podarunku: gdy przestrzegacie wskazań bez żadnych „jeśli”, „i”, bądź „ale” to dajecie bezwarunkowe bezpieczeństwo wszystkim innym istotom. A w zamian otrzymujecie część tego bezpieczeństwa.

Nawet zalecając swoim uczniom pozostawienie poczucie siebie, Buddha uzasadniał swoje nauczanie korzyściami jakie ono przyniesie. Raz spytał swoich mnichów: „Czy gdyby ktoś spalił drzewa w tym klasztorze, to cierpielibyście z takim poczuciem jakby was spalił?” „Nie,” — odpowiedzieli mnisi — „ponieważ nie jesteśmy drzewami.” „W ten sam sposób,” — kontynuował Buddha — „pozwólcie ujść temu co nie jest wami lub wasze: zmysłom i ich przedmiotom. To będzie dla waszego długotrwałego dobrobytu i szczęścia.”

Zauważcie, że nie powiedział żeby traktować to jako formy samo-poświęcenia. Powiedział, żeby pozostawić poczucie siebie z uwagi na prawdziwy dobrobyt i szczęście.

Ta kwestia uwydatnia jedną ze szczególnych cech wskazówek Buddy do rozwijania zdrowego ego. W Zachodniej psychologii, rozwój ego jest niemożliwy bez zakładania jasnego poczucia siebie. Jednak w buddyzmie, z jego spostrzeżeniem, że nie ma jasnej linii pomiędzy waszym prawdziwym szczęściem a szczęściem innych ludzi, ukryta hipoteza rozwijania ego jest jasnym poczuciem przyczyny i skutku, dostrzeganiem które działania prowadzą do cierpienia, które prowadzą do krótkotrwałego szczęścia, a które do szczęścia które trwa.

Jest to jeden z powodów, dla których Buddha nigdy nie używał terminów takich jak „rozwój ego” lub „dobrze zintegrowane się”. Rodzaje takich funkcji, które my kojarzymy z dobrze rozwiniętym ego, on opisałby jako dobrze zintegrowane poczucie przyczyny i skutku, skupione na wglądzie w rezultat waszych działań. Buddyjska praktyka jest wycelowana na wysubtelnienie takiego wglądu do coraz większego poziomu wrażliwości i umiejętności. W ten sposób Buddha był zdolny do uczenia zdrowego funkcjonowania ego, bez dwóch pułapek obsesji ja: narcyzmu i nienawiści do samego siebie.

Ponieważ podstawowymi terminami Buddy były działania pojmowane w strukturze przyczyny i skutku, to musimy zrozumieć jego sposób używania „siebie” i „nie-się” w ramach tej struktury. Dla niego „się” i „nie-się” nie są zasadami metafizycznymi. Są za to myślowymi działaniami, które mogą być opanowane tak jak umiejętności. Dlatego też zdolny był do swobodnego używania obu pojęć w swoim nauczaniu. Gdy pojęcie siebie było sprzyjające umiejętnemu działaniu, to wyrażał się używając pojęcia siebie — nie tylko na poziomie szczodrości i cnoty, ale także na poziomie medytacji. Jeśli myślicie, że medytacja od samego początku jest ćwiczeniem w nie-się, to przeczytajcie rozprawę o uważności. Będziecie zaskoczeni jak często opisują one wewnętrzny dialog medytującego używając terminów „ja”, „mnie”, „moje”.

A jeśli chodzi o koncepcję nie-się, to Buddha radziłyby używać jej kiedy w drogę waszemu szczęściu, wchodziłyby nieumiejętne przywiązanie do rzeczy lub wzory zachowań. W efekcie sprawiłyby, że rzucilibyście niezdrowe i nieumiejętne sposoby samoidentyfikacji na rzecz tych bardziej umiejętnych i wyrafinowanych. Tylko na najwyższych poziomach praktyki, gdzie nawet najbardziej umiejętnie pojęcia siebie wchodzi w drogę najwyższemu szczęściu, Buddha zalecał kompletne ich pozostawienie. Ale nawet wtedy nie popierał

pozostawiania podstawowej zasady funkcjonowania ego. Puszczacie najlepsze szczęście jakie może przyjść z poczucia siebie, ponieważ większe szczęście — nirvāṇa, kompletnie ponadczasowe, bez ograniczeń i nieuwarunkowane — pojawi się gdy to zrobicie.

Oto gdzie nasz myślowy eksperyment nas zaprowadził. Jeśli otworzycie wasze umysły na to, że Buddha istotnie bronił rozwoju ego zamiast braku ego, to zobaczycie, że nie ma niczego wykrzywionego lub brakującego w jego zrozumieniu zdrowego funkcjonowania ego. W rzeczywistości, opanował on pewne umiejętności, które Zachodnia psychologia musi jeszcze zbadać, np. jak używać właściwej koncentracji do zaspokojenia pragnienia natychmiastowej przyjemności; jak rozwinąć zintegrowane poczucie przyczynowości, które ostatecznie sprawia, że poczucie siebie staje się zbędne; jak zaprząć popędy ego do trwającego szczęścia, tak żeby prowadziło do szczęścia przekraczającego czas i przestrzeń.

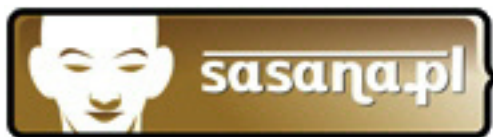
Te zasady nauczyły na przestrzeni wieków wielu buddystów z Azji jak rozwinąć zdrowe ego — tak zdrowe, że ostatecznie mogli puścić potrzebę do tworzenia „siebie”. Wszystko co nam pozostaje to poddać te zasady testowi i zobaczyć czy działają także dla nas.

Tekst do bezpłatnego rozpowszechniania. Możesz wydrukować kopię tego tekstu na własny użytek. Możesz przeformatować ten dokument i w tak zmienionej formie rozprowadzać na komputerach lub w sieciach komputerowych, pod warunkiem, że dostęp oraz dalsza dystrybucja pozostaną bezpłatne. W każdym innym wypadku zastrzega się wszelkie prawa.

Oryginał można znaleźć na tej stronie:

<http://dhammatalks.org>

Źródło: [Dhammatalks site administrators](#), Saskatoon, Saskatchewan, Canada. July 17, 2008.



Redakcja portalu tłumaczeń buddyjskich: <http://SASANA.PL/>

Tłumaczenie: Piotr Kucharski, <http://spokojnie.net>