

THANISSARO BHIKKHU  
(GEOFFREY DEGRAFF)

**CZYSTOŚĆ SERCA**  
**ARTYKUŁY ŚCIEŻKI BUDDYJSKIEJ**



2016

*Purity of Heart. Essays on the Buddhist Path*

© 2006 Thanissaro Bhikku

*Czystość Serca. Artykuły Ścieżki Buddyjskiej*

© 2016 do wydania polskiego: Fundacja „Theravada”

*Wydawca*

Fundacja „Theravada”

*Tłumaczenie*

Vilāsadhammika Bhikkhu, Natalia Stala, Wojciech Kowzan,  
Tomasz Żuk, Magdalena Kamińska (Maudgalyayana), Dharma i okolice,  
Betina Jasińska, Amadeusz Wanat

*Redakcja*

Vilāsadhammika Bhikkhu, Dorota Wojciechowska-Żuk, Ola Łobacz

*Skład i łamanie tekstu*

Monika Zapisek

*Zdjęcie na okładce*

Thanissaro Bhikku

*Projekt okładki*

Sławomir Szarkowicz

ISBN 978-83-939377-5-2

# SPIS TREŚCI

Czystość serca	5
Wiara w przebudzenie	8
Rozpłytywanie teraźniejszości. Rola stosownego przyłożenia uwagi	22
Przekraczanie granic. Pragnienie i wyobrażenia na ścieżce buddyjskiej	30
Wszystko na temat zmiany	39
Buddha uromantyczniony	47
NATURA RELIGIJNEGO DOŚWIADCZENIA	55
PODSTAWOWA CHOROBA DUCHOWA	56
POMYŚLNA DUCHOWA KURACJA	56
Pojednanie, właściwe i niewłaściwe	59
Rozumienie	64
Kształcące współczucie	73
Jhāna nie według schematów	80
Uczciwość pustki	85
OBSERWUJĄC CODZIENNE DZIAŁANIA	87
PUSTKA JAKO PODEJŚCIE DO MEDYTACJI	89
PUSTKA JAKO WŁAŚCIWOŚĆ ZMYŚLÓW I ICH OBIEKTÓW	92
PUSTKA JAKO STAN KONCENTRACJI	94
MĄDROŚĆ PUSTKI	94
Czasownikowa forma nibbāny	97
Praktyka w słowie	101
<i>O autorze</i>	105
<i>Fundacja Therāvada</i>	106



## CZYSTOŚĆ SERCA

Podczas pierwszych tygodni spędzonych z moim nauczycielem, Ajahn Fuangiem, zacząłem zdawać sobie sprawę, że posiada on moce psychiczne. Nigdy ich specjalnie nie demonstrował, ale stopniowo wyczuwałem, że potrafi czytać w myślach i przewidywać przyszłe wydarzenia. Zacząłem się zastanawiać: co jeszcze może wiedzieć? Jak się mógł o tym dowiedzieć? Musiał wyczuć, w jakim kierunku szły moje myśli, gdyż jednego wieczora łagodnie nakierował mnie: „Wiesz”, powiedział, „jedynym celem naszej praktyki jest czystość serca. Reszta to tylko gierki”. Ta jedna fraza – czystość serca – rozbudziło coś więcej niż tylko moją ciekawość. Rozbrzmiało głęboko w środku. Mimo, że byłem bardzo rozczarowany chrześcijaństwem, nadal ceniłem motto Kierkegaarda: „Czystość serca polega na pragnieniu jednej rzeczy”. Nie zgadzałem się z Kierkegaardem, gdy chodziło o to, co tą „jedną rzeczą” miałyby być, ale jak najbardziej uznawałem, że czystość serca jest najważniejszym skarbem życia. A tu Ajahn Fuang proponował nauczyć mnie, jak to rozwijać. To jeden z powodów, dla których pozostałem z nim aż do jego śmierci.

Jego podstawowa definicja czystości serca była prosta: szczęście, które nie szkodzi innym. Ale tego rodzaju szczęście bardzo trudno znaleźć, ponieważ zwykle szczęście wymaga, aby się pożywiać. Tak jak jest to w pierwszym z pytań nowicjusza (Khp.4 – Kumārapañhā, *Pytania chlopca*): „Co nazywamy jednym? Wszystkie istoty trwają dzięki pożywieniu”. W ten sposób Buddha przedstawiał młodzieży temat przyczynowości: związek przyczynowy nie jest czymś subtelnym, jak delikatne światło odbite od lustra, lub klejnotów rozświetlających klejnoty. To raczej pożywanie się. Nasze ciała potrzebują fizycznego jedzenia dla ich dobrostanu. Nasze umysły potrzebują żywności w postaci przyjemnych kontaktów zmysłowych, zamiarów i samej świadomości, aby mogły funkcjonować. Jeśli kiedykolwiek chciałbyś udowodnić, że wzajemne powiązania nie zawsze są czymś, co warto wychwalać, spróbuj zastanowić się nad tym, jak istoty na całym świecie żerują na sobie, zarówno fizycznie jak i emocjonalnie. Współistnienie to wzajemne zjadanie się. Ajahn Suwat, mój drugi nauczyciel powiedział kiedyś: „Gdyby istniał taki bóg, który mógłby sprawić, że poprzez moje pożywanie się wszyscy na świecie byliby syści, pokłoniłbym się takiemu bogu”. Ale nie tak działa pożywanie się.

Zwykle, nawet ludzie mający dobre intencje nie potrafią dostrzec pożywania się jako czegoś szkodliwego. Jesteśmy na tyle zmuszeni do jedzenia, że nie chcemy widzieć, jaki jest jego szerszy wpływ. Nasza pierwsza przyjemność, po horrorze narodzin, to być nakarmionymi. Zrobiliśmy to z zamkniętymi oczami, a większość ludzi woli przez resztę życia nie otwierać oczu na wpływ, jaki niesie ze sobą pożywanie się.

Ale kiedy udajesz się do cichego, ustronnego miejsca i zaczynasz badać swoje życie, zaczynasz dostrzegać, jak wielki jest to problem, aby utrzymać ciało i umysł dobrze nakarmione. Z jednej strony widzisz cierpienie, które stwarzasz innym, po prostu w potrzebie nakarmienia się. Z drugiej strony, możesz zobaczyć coś jeszcze bardziej przerażającego: emocje, które pojawiają się w tobie, kiedy czujesz, że twoje ciało i umysł nie mają wystarczająco dużo do jedzenia. Zdajesz sobie sprawę, że tak długo, jak źródło fizycznej lub psychicznej żywności nie jest stabilne, ty także nie czujesz się stabilnie. Zauważysz wtedy jakim sposobem nawet dobrzy ludzie mogą dotrzeć do punktu, w którym będą zdolni do morderstwa, oszustwa, zdrady lub kradzieży. Posiadanie ciała oznacza, że rodzimy się z ogromnym tobołem potrzeb, które zniewala i potrafi przytłoczyć nasze umysły.

Na szczęście my, ludzie, mamy potencjał, by ucywilizować nasze nawyki żywieniowe, poprzez trenowanie się w odzwyczajaniu od naszej pasji dla fast foodów, widoków, dźwięków, zapachów, itp., tak by zamiast tego znaleźć zdrowe pożywienie wewnątrz. Kiedy uczymy się doceniać radość, która pochodzi z hojności, honoru, współczucia i zaufania, widzimy, że jest to o wiele bardziej satysfakcjonujące niż przyjemność, która pochodzi ze zwykłego łapania wszystkiego, co możemy wziąć dla siebie. Zdajemy sobie sprawę, że nasze szczęście nie jest w stanie być niezależne od szczęścia innych. Możemy dać sobie nawzajem nasze rzeczy, nasz czas, naszą miłość, nas samych i patrzeć na to nie jak na stratę, lecz jako wzajemną korzyść.

Niestety, te przymioty serca są uwarunkowane, ponieważ zależą od delikatnej sieci przekonań i emocji – wiary w sprawiedliwość i podstawową dobroć ludzkiej natury, uczuć takich jak zaufanie i miłość. Gdy sieć ta pęka, a może to stać się dość łatwo, serce staje się czarne. Widzimy to w rozwodach, rozbitych rodzinach i ogólnie w społeczeństwie. Gdy bezpieczeństwo naszego źródła żywności – podstawie naszego psychicznego i materialnego dobrobytu – jest zagrożone, lepsze cechy umysłu mogą

zaniknąć. Ludzie, którzy wierzą w życzliwość, mogą nagle szukać zemsty. Ci, którzy opowiadają się za brakiem przemocy, mogą nagle wzywać do wojny. A ci, którzy rządzą dzięki podziałom – poprzez pokpiwanie ze współczucia, rozwagi i naszego wspólnego człowieczeństwa – mogą znaleźć ochoczych zwolenników podejścia bazującego na prawie silniejszego.

Dlatego właśnie współczucie oparte wyłącznie na wierze lub emocjach może nie wystarczyć, aby dać gwarancję naszemu zachowaniu – i z tego powodu praktyka treningu umysłu, aby osiągnąć nieuwarunkowane szczęście, nie jest czymś samolubnym. Jeśli cenisz sobie współczucie i zaufanie, jest wręcz czymś nadrzędnym, ponieważ tylko bezwarunkowe szczęście może zagwarantować czystość twojego zachowania. Staje się niezależne od miejsca i czasu, jest poza jakimkolwiek wpływem. To źródło pożywności nie może być zagrożone, gdyż nie ma ono potrzeby, aby się karmić. Mając tylko przebłysk tego szczęścia, twoja wiara w dobroć staje się niezachwiana. Dzięki temu inne osoby mogą całkowicie tobie zaufać, a także i ty możesz ufać sobie. Nie brak ci niczego.

Czystość serca polega na poznaniu tej jednej rzeczy.



# WIARA W PRZEBUDZENIE

Buddha nigdy nie stawiał bezwarunkowych wymagań odnośnie czyjejs wiary. Jest to jedna z najbardziej atrakcyjnych cech buddyzmu dla każdego, kto pochodzi z kultury, gdzie dominujące religie stawiają tego rodzaju wymagania wobec naszego wyznania. Czytamy słynne instrukcje do Kalamów, w których Błogosławiony doradza testowanie wszystkiego na sobie i postrzegamy to jako propozycję do zawierzenia lub nie, w co tylko nam się podoba. Niektórzy posuwają się na tyle daleko w twierdzeniu, że wiara jest czymś obcym w buddyzmie, iż uznają za jedyną właściwą postawę buddyjską tę, która jest tożsama ze sceptycyzmem.

Ale, mimo że Buddha zaleca tolerancję i zdrowy sceptycyzm wobec spraw wiary, jednocześnie warunkuje wytyczną na temat wiary: jeśli szczerze chcesz doprowadzić do końca cierpienie – to będzie warunek – musisz wziąć pewne rzeczy na wiarę, jako przyjęte tymczasowo założenia, a następnie weryfikować je poprzez podążanie wyznaczoną przez niego ścieżką praktyki. Wzmiankę o potrzebie wiary znaleźć można nawet w mowie do Kalamów:

Kalamowie, nie podążajcie za tym co mówią inni, ani za tradycją, nie podążajcie za pogłoskami, ani świętymi tekstami, nie podążajcie za logicznymi wywodami, ani przekonującymi wnioskowaniami, nie podążajcie za pozornymi analogiami, ani za czymś, co jest zgodne z waszymi poglądami, nie podążajcie za czymś tylko dlatego, że jest prawdopodobne, ani poprzez wzgląd na coś popartego autorytetem nauczycieli. Lecz gdy samodzielnie dostrzegacie: „to jest właściwe, nie przynosi wstydu, chwalone jest przez mądrych ludzi, a obserwowanie i praktykowanie tego wiedzie do pomyślności i szczęścia” – wtedy, Kalamowie, śmiało podążajcie za tym. (AN.03.066 – Kesamutti Sutta, *Mowa w Kesamutti*).

Pierwsze kilka zwrotów w tym fragmencie, odrzucające autorytet pism i tradycji, są tak uderzająco empiryczne, że łatwo jest przegapić kolejną frazę, skrytą nieco później, stwierdzającą że trzeba brać pod uwagę to, co jest chwalone przez mędrców. Jest to ważny fragment, gdyż pomaga zrozumieć sens nauk Buddy jako całości. Gdyby chciał on, aby zaufać wyłącznie własnemu, nieuzbrojonemu poczuciu dobra i zła, to w jakim celu pozostawiłby tak wiele innych nauk?

Zatem rada Buddy do Kalamów jest zrównoważona: tak jak nie powinniście pokładać bezwarunkowego zaufania zewnętrznym autorytetom, tak samo nie możecie bezgranicznie ufać własnej logice i uczuciom, jeśli są one sprzeczne z autentyczną mądrością innych. Mądrzy ludzie mogą być rozpoznani poprzez ich słowa i czyny, co jasno stwierdzają pozostałe, wczesne mowy, ale standardy mądrości najłatwiej przyrównać do Buddy i jego szlachetnych uczniów, którzy już dotknęli Przebudzenia. Właściwą postawą wobec tych, którzy spełniają te normy będzie zawierzenie im:

Mnisi, dla wierzącego w przesłanie Nauczyciela ucznia, który zamierza je zgłębić, postępowanie zgodne z Dhammą będzie takie: „Błogosławiony jest Nauczycielem, ja jestem uczniem; Błogosławiony wie, ja nie wiem” [...] Dla wierzącego w przesłanie Nauczyciela ucznia, który zamierza je zgłębić, postępowanie zgodne z Dhammą będzie takie: „Niech tylko skóra, ścięgna i kości pozostaną, niech mięso i krew w moim ciele wyschną, ale niezłomność pozostanie, tak długo jak nie osiągnę tego, co może być osiągnięte za pomocą męznego wysiłku, mężnej energii, mężnej wytrwałości.” (MN.070 – Kīṭāgiri Sutta, *Mowa w Kīṭāgiri*)

Buddha wielokrotnie stwierdzał, że wiara w nauczyciela oznacza ucieczkę od niego. Wiara w Przebudzenie Buddy jest podstawową siłą dla każdego, kto chce osiągnąć Przebudzenie. To wiara wzmaga wytrwałość, uważność, koncentrację i wnikliwość, może ona pokierować cię też aż do samej Bezśmiertelności.

Nie ma więc konfliktu w zaleceniach Buddy między wiarą i empiryzmem. Dyskutowałem o tym z wieloma buddystami z Azji, kilku z nich uważa ten dysonans za nieco niewygodny. Ale zachodni buddyści, wychowani w kulturze, gdzie religia i wiara są od dawna w stanie wojny z nauką i empiryzmem, uważają że jest to bardzo niepokojący dysonans. Gdy z nimi omawiałem tę kwestię, zauważałem, że często starają się go rozwiązać w taki sam sposób, jak był on rozwiązywany w naszej kulturze w przeciągu wieków, między wiarą chrześcijańską a empiryzmem naukowym. Wyróżniają się trzy postawy, nie tylko dlatego, że są najczęstsze, ale także dlatego, że są tak bardzo Zachodnie. Świadomie bądź nie, osoby takie starają się zrozumieć stanowisko Buddy odnośnie wiary i empiryzmu w sposób, który może być łatwo odwzorowany na współczesnych frontach walk na Zachodzie między religią a nauką.

Pierwsza interpretacja ma swoje korzenie w kulturze zachodniej, która całkowicie odrzuca zasadność wiary. Zgodnie z tym punktem widzenia, Buddha był ucieleśnieniem ideału wiktoriańskiej agnostyki, który heroicznie unikał dziecinnych konsolacji wiary i zamiast tego postulował metody czysto naukowe, trenujące i wzmacniające własny umysł. Ponieważ jego metoda skupiona była całkowicie na chwili obecnej, pytania o przeszłość i przyszłość były bez najmniejszego znaczenia dla jego przekazu. Tak więc wszelkie odniesienia do wiary w takich kwestiach, jak: przeszła kamma, przyszłe odrodzenie, bezwarunkowe szczęście oddzielone od natychmiastowego udziału zmysłów są późniejszymi wtrąceniami do tekstów, które buddyjscy agnostycy, mając przykład w Buddzie, powinni natychmiast starać się odrzucić.

Druga interpretacja ma korzenie w tej części zachodniej kultury, która odrzuciła zarówno specyfiki wiary chrześcijańskiej jak też zwierzchnictwo jakiegokolwiek zorganizowanej religii, ale ceni emocje wiary jako podstawowy wymóg dla zdrowia psychicznego. Ten pogląd przedstawia Buddę jako bohatera romantycznego, który docenił subiektywną wartość wiary w tworzeniu poczucia spełnienia wewnętrznego i spoiwa stosunków międzyludzkich. W tolerancyjnym tonie i sprzeciwiający się dogmatyzmowi, ujrzał on psychologiczny fakt żywej wiary jako ważniejszy od obiektu kultu. Innymi słowy, bez znaczenia jest to, gdzie ulokowana jest wiara, tak długo, jak jest głęboko odczuwalna i osobiście krzepiąca. Wiara w Przebudzenie Buddy oznacza tylko tyle: mieć przeświadczenie, że znalazł on to, co na niego zadziało. Nie ma to żadnych implikacji odnośnie tego, co będzie w stanie zadziałać na ciebie. Jeśli uważasz, że nauczanie na temat kammy i odradzania jest dla ciebie pokrzepiające, świetnie: wierz w to. Jeśli nie, nie musisz. Jeśli chcesz w swoim światopoglądzie zawrzeć wszechmocnego Boga lub Boginię, Buddha nie będzie się sprzeciwiał. Ważne jest to, jak odnosisz się do swojej wiary, w sposób, który jest emocjonalnie uzdrawiający, krzepiący i dający ci moc sprawczą.

Ponieważ ta druga interpretacja ma tendencję do objęcia wszelkich postaw, czasami prowadzi do trzeciej interpretacji, która zawiera w sobie oba, wyżej wymienione podejścia. Interpretacja ta przedstawia Buddę, jak zakładnika ówczesnej sytuacji historycznej. Podobnie jak my, musiał poradzić sobie z kwestią znalezienia sensu istnienia w kontekście światopoglądu jego czasów. Poglądy które głosił na temat kammy i odrodzenia były zwykłymi założeniami, które przyjął z powszechnej wiedzy

starożytnych Indii, a jego ścieżka praktyki była próbą wynegocjowania satysfakcjonującego współegzystowania w tych założeniach. Gdyby żył dzisiaj, starałby się pogodzić swoje wartości z odkryciami współczesnej nauki, w ten sam sposób, w jaki niektórzy ludzie Zachodu zrobili to z ich monoteistyczną wiarą.

Podstawowym założeniem tego stanowiska jest to, że nauka zajmuje się faktami, a religia – wartościami. Nauka dostarcza twardych danych, dla których religia powinna zapewnić znaczenie. W ten sposób każdy buddysta byłby zdolny do wykonywania zaleceń Buddy akceptując twarde fakty, które zostały naukowo udowodnione dla naszego pokolenia, a następnie wyszukując w tradycji buddyjskiej – jak również w innych tradycjach, o ile będą kompatybilne – różnych mitów i wartości, które nadadzą sens tym faktom, tak by ukuć nowy rodzaj buddyzmu dla naszych czasów.

Każda z tych trzech interpretacji może mieć znamienne wartości z zachodniego punktu widzenia, ale żadna z nich nie oddaje w pełni tego, co wiemy o Buddzie i jego nauczaniu odnośnie roli wiary i empiryzmu na ścieżce. Wszystkie trzy umiejętnie podkreślają powściągliwość Buddy, jaką miał w wymuszaniu na innych ludziach przyjmowania jego nauki, ale – forsując nasze własne założenia na jego nauki i działania – oznacza to tylko tyle, że powściągliwość ta została błędnie zinterpretowana. Buddha nie był agnastykiem; miał mocne przesłanki ku temu by twierdzić, że niektóre postulaty są godne wiary, inne nie; jego nauki o kammie, odrodzeniu i Nibbānie radykalnie odchodziły od dominującego światopoglądu czasów w których żył. Nie był ani wiktoriańskim, ani romantycznym bohaterem, nie był też zakładnikiem swoich czasów. Był bohaterem, który, między innymi, zgłębił kwestię wiary i empiryzmu na swój własny sposób. Aby móc to docenić, najpierw musimy wycofać się z pola bitwy zachodniej kultury, by spojrzeć na wiarę i empiryzm w bardziej podstawowym kontekście, jak na procesy manifestujące się w ramach indywidualnego umysłu.

To właśnie tam grają one główne role; w procesach psychologicznych, dotyczących tego, w jaki sposób zdecydujemy się działać. Choć lubimy myśleć, że opieramy nasze wybory na twardych faktach, po prawdzie używamy zarówno wiary jak i empiryzmu w każdej podejmowanej przez nas decyzji. Nawet gdy będzie to zamiar bazujący wyłącznie na empiryzmie, nasza perspektywa będzie nadal ograniczona poprzez usytuowanie nas w czasie. Jak zauważył Kierkegaard: żyje się do przodu, a rozumie do

tyłu. Każdy zdroworozsądkowy biznesmen powie, że przyszłość należy brać na wiarę, niezależnie od tego, jak dużo wiemy o przeszłości. Co więcej, często jesteśmy zmuszeni do decyzji, w których nie ma czasu lub możliwości, aby zebrać wystarczającą ilość faktów z przeszłości do przemyślanego wyboru. W innych sytuacjach mamy zbyt wiele faktów – jak w sytuacji, gdy lekarz ma do czynienia z wieloma sprzecznymi wynikami testów odnośnie stanu pacjenta – i musimy użyć wiary w wyborze faktów, na które powinniśmy zwrócić uwagę, a które zignorować.

Wiara odgrywa znacznie głębszą rolę w podejmowaniu naszych decyzji. Jak swego czasu wspomniał William James, istnieją dwa rodzaje prawd w życiu: te, których ważność nie ma nic wspólnego z naszymi działaniami, oraz te, których rzeczywistość zależy od tego, co robimy. Prawdy pierwszego rodzaju – prawdy obserwatora – to fakty dotyczące procesów świata fizycznego: jak atomy tworzą molekuły, w jaki sposób eksplodują gwiazdy. Prawdy drugiego rodzaju – prawdy woli – to umiejętności, relacje, przedsięwzięcia biznesowe, wszystko to, co wymaga twojego wysiłku, aby stało się realne. Z pozycji prawd obserwatora, najlepiej pozostać sceptycznym, aż pojawią się rozsądne dowody. Jednak z perspektywy prawd woli, nie staną się realne bez twojej wiary w nie, mimo niesprzyjających warunków. Jeśli nie wierzysz, że demokracja będzie działać w twoim kraju, to nie będzie. Jeśli nie wierzysz, że warto zostać pianistą, albo że masz zadatki na dobrego pianistę, to również się nie stanie. Prawdy woli są najistotniejsze, gdy chodzi o dążenie do prawdziwego szczęścia. Najbardziej inspirujące historie w życiu są o ludziach, którzy tworzą tego rodzaju prawdy, gdy masa dowodów empirycznych jest przeciwko nim. W takich przypadkach prawda wymaga, by wiara aktywnie zignorowała oczywiste fakty.

Jeśli jeszcze bardziej zagłębimy się w psychologię podejmowania decyzji, natkniemy się na obszar, w którym nie będzie można wykazać żadnego dowodu naukowego: czy faktycznie działamy, czy wszystkie działania są ułudą? Czy nasze czyny są z góry ustalone przez prawa fizyczne lub wyższy byt, czy mamy wolną wolę? Czy owoce naszych działań są jedynie iluzją? Czy związki przyczynowo-skutkowe są prawdziwe, czy są tylko fikcją? Nawet najbardziej starannie zaplanowany eksperyment naukowy nigdy nie będzie w stanie rozwiązać żadnej z tych kwestii, a jednak, gdy zaczniemy je sobie uświadamiać, będziemy musieli zająć pewne stanowisko, jeśli mamy kontynuować poświęcanie energii naszym myślom, słowom i czynom.

Były to obszary, w których Buddha skupiał swoje nauki na temat empirii i wiary. Mimo, że jego pierwsza Szlachetna Prawda wymaga, by na tyle dostrzec cierpienie, aż do jego całkowitego zrozumienia, to jednak musimy wziąć na wiarę twierdzenie, że fakty, które obserwujemy, odnoszące się do krzywdy, są najważniejszym przewodnikiem dla podejmowania decyzji, z chwili na chwilę, w ciągu całego życia. Ponieważ trzecia Szlachetna Prawda, wygaśnięcie cierpienia, to prawda woli, i musimy wziąć na wiarę to, że jest to możliwy cel, warty poświęceń, i że jesteśmy w stanie go osiągnąć. A ponieważ czwarta Szlachetna Prawda – ścieżka do ustania cierpienia – jest drogą działania i umiejętności, musimy brać na wiarę to, że nasze działania są realne, że mamy wolną wolę, i mimo wszystko istnieje porządek przyczynowo-skutkowy rządzący funkcjonowaniem umysłu, z którego możemy się nauczyć wytrenowania tej umiejętności. Jak powiedział Buddha, ścieżka prowadzi do bezpośredniego doświadczenia tych Prawd, ale doświadczy się tego na sobie tylko wtedy, gdy praktyka wspomagana będzie wiarą. Innymi słowy, „wiara” w kontekście buddyjskim oznacza wiarę w moc sprawczą swoich działań, które będą w stanie doprowadzić do bezpośredniego doświadczenia końca cierpienia.

Buddha dawał te nauki wszystkim tym, którzy starali się dowiedzieć, jak znaleźć prawdziwe szczęście. Dlatego nie musiał nikogo zmuszać do swych nauk, gdyż z założenia słuchacze tychże byli już w trakcie poszukiwań. Gdy znane nam będą jego poglądy na temat tego, co to znaczy szukać – dlaczego ludzie szukają i co chcą znaleźć – możemy zrozumieć jego porady na temat wykorzystania wiary i empiryzmu w udanych poszukiwaniach. Najlepszym sposobem jest przyjrzenie się pięciu porównaniom jakie nam przekazał, ilustrujących jak powinny być prowadzone poszukiwania.

Pierwsze porównanie ilustruje poszukiwanie w najprostszej i niezrównoważonej formie:

Dwóch silnych mężczyzn złapało innego mężczyznę za ramiona i ciągną go w stronę dołu pełnego rozżarzonych węgli. Buddha stwierdza: „Czyż ten człowiek nie będzie wykręcał swego ciała, w tę i inną stronę?”

Wykręcanie swego ciała oznacza sposób, w jaki reaguje się na cierpienie. Nie kłopotujemy się pytaniem, czy nasze cierpienie jest z góry ustalone lub czy nasze działania mają szansę na sukces. Najzwyczajniej zaczynamy walczyć i robić wszystko co można, by uciec. To nasza naturalna reakcja.

Buddha nauczał, że ta reakcja jest dwojaka: zdziwienie – „Dlaczego mnie się to przytrafia?” oraz szukanie sposobu, aby położyć kres cierpieniu. Stwierdzał on, że całe jego nauczanie odnosi się do cierpienia i końca cierpienia, odpowiadał więc na te dwie reakcje, zapewniając wyjaśnienia odnośnie cierpienia i jego końca, tak by pozbyć się naszego zdziwienia, jednocześnie pokazując drogę do końca cierpienia, jako sposób zaspokojenia naszych poszukiwań. Nie było wg niego pożytku ze stwierdzenia – często używanego przez późniejszych komentatorów buddyjskich – że nasze cierpienie wynika właśnie ze zmagania w przeciwstawianiu się cierpieniu; że poszukiwanie końca cierpienia jest tym, co powstrzymuje nas przed dostrzeżeniem spokoju, który już tam jest. W świetle powyższego porównania, całkowite rozluźnienie się w pełnej akceptacji konkretnej chwili oznacza odprężone otwarcie się na perspektywę bycia spalonym żywcem. Teraźniejszość nieustannie zmienia się w przyszłość, nie można zatem przymykać oczu na to gdzie nas prowadzi.

To porównanie wyjaśnia również, dlaczego propozycja buddyzmu pozbawionego wiary ma niewielką wartość dla osób gnębionych przez poważne choroby, ucisk, biedę czy rasizm: ich doświadczenie pokazuje, że jedynym sposobem na pokonanie tych przeszkód jest realizowanie prawd woli, które wymagają wiary jako solidnej podstawy.

Drugie porównanie:

Człowiek poszukujący owoców wspina się na drzewo aby najeść się do syta i by nazbierać owoce w kieszenie, chcąc zabrać je do domu. Podczas gdy jest on na górze, podchodzi inny człowiek poszukujący owoców. Drugi człowiek nie potrafi wspinać się na drzewa, ale ma siekierę, więc ścina drzewo. Jeśli pierwszy człowiek nie zejdzie szybko z drzewa, może złamać rękę lub nogę, a nawet zginąć.

To porównanie pokazuje niebezpieczeństwa szukania prawdziwego szczęścia w niewłaściwym miejscu: w przyjemnościach zmysłowych. Jeśli twoje szczęście zależy od czegoś, co inni ludzie mogą ci odebrać, narażasz się na poważne niebezpieczeństwo. Jak zauważa Buddha, mamy nadzieję na osiągnięcie szczęścia w przyjemnościach zmysłowych nie dlatego, że kiedykolwiek naprawdę nas zadowolili, ale dlatego, że nie wyobrażamy sobie żadnej innej ucieczki od bólu i cierpienia. Jeśli pozwolilibyśmy sobie uwierzyć, że istnieje inna możliwość, byłibyśmy bardziej skłonni do kwestionowania naszej przemożnej wiary we własne pragnie-

nia i przywiązania, bylibyśmy bardziej otwarci na szukanie alternatyw i ich wypróbowanie. I – jak pokazuje trzecie porównanie – jeśli spojrzymy w odpowiedni sposób, będziemy w stanie to znaleźć:

Osoba poszukująca mleka próbuje zdobyć mleko od krowy, ciągnąc jej rogi. Inna osoba poszukująca mleka próbuje zdobyć mleko od krowy, ciągnąc jej wymiona.

Buddha dawał tę przypowieść w odpowiedzi na twierdzenie, że człowiek nie może zrobić niczego, co pozwoliłoby mu osiągnąć uwolnienie od cierpienia. Jednak możemy to osiągnąć, jak powiedział, tak długo, jak będziemy postępować zgodnie z właściwą metodą, jak osoby, ciągnące za wymiona krowy.

Odpowiednia metoda rozpoczyna się wraz z właściwym zrozumieniem i właśnie wtedy pojawia się wiara w Przebudzenie Błogosławionego. Jak stwierdził pewnego razu, nie powiedział nam wszystkiego, do czego się przebudził. To co nam przekazał, to garść liści; to, czego się dowiedział było jak wszystkie liście w lesie. Mimo wszystko, liście podane na dłoni miały w sobie wystarczającą ilość wiedzy, by pomóc innym się przebudzić; właściwe zrozumienie zaczyna się od dowiedzenia się, czym te konkretne nauki są.

Najważniejszą lekcją, a także najważniejszym elementem wiary, jest po prostu fakt samego Przebudzenia. Buddha osiągnął to dzięki własnym wysiłkom, a uczynił to, nie dlatego, że był nad-człowiekiem, ale dlatego, że potencjalne cechy umysłu, które rozwinął, posiada każdy z nas. Zatem wiara w jego Przebudzenie oznacza jednocześnie posiadanie wiary w to, że samemu ma się potencjał do Przebudzenia.

Jednak konkrety, odnośnie tego, czego dowiedział się Buddha podczas swego Przebudzenia, są równie ważne. Nie jest to tak proste, jak stwierdzenie, że znalazł to, co na niego zadziało, a to, co zadziała na ciebie może być czymś zupełnie innym. Nieważne jak długo będziesz kręcił krowim rogami, nigdy nie da mleka. Wglądy Buddy zglębiły to, jak wszystko działa, jakie znaczenie ma działanie wglądów. Te spostrzeżenia dotyczą wszystkich, zawsze.

Podsumowując jego Przebudzenie w formie najbardziej skondensowanej: Buddha koncentruje się na zasadzie przyczynowości, która wyjaśnia jak żyjemy w świecie, gdzie wzorce przyczynowe wpływają na zdarzenia, a jednak zdarzenia te nie są do końca ustalone przez przeszłość.

Zasada jest de facto podwójnej natury, ponieważ istnieją dwa rodzaje przyczynowości przeplatające się w naszym życiu. Pierwszym rodzajem jest fakt, że przyczyna daje efekty natychmiastowo: GDY TO ISTNIEJE, TAMTO JEST; GDY TO NIE ISTNIEJE, TAMTEGO NIE MA. Jeśli na przykład włączysz radio, wydobywają się dźwięki; gdy je wyłączysz, hałas ustaje. Drugi rodzaj przyczynowości polega na tym, że przyczyny dają długo-falowe rezultaty: Z POWSTANIEM TEGO, TAMTO POWSTAJE; Z ZANIKIEM TEGO, TAMTO ZANIKA. Jeśli przykładasz się do nauki, zdobędziesz wiedzę, której będziesz używał w przyszłości. Jeśli uszkodzisz sobie mózg, negatywne efekty będą również długotrwałe.

Gdy zastosujemy to do kammy, czyli intencji, podwójna zasada oznacza tyle: każda chwila doświadczenia składa się z trzech komponentów: (1) przyjemności i bólu wynikających z przeszłych intencji, (2) terażniejszych intencji, oraz (3) przyjemności i bólu wynikających z terażniejszych intencji. Tak więc terażniejszość nie jest całkowicie ukształtowana przez przeszłość. W rzeczywistości, najważniejszym elementem kształtowania swego obecnego doświadczenia przyjemności czy bólu jest to, jak wpływasz swoimi terażniejszymi intencjami na zastaną sytuację, wytworzoną przez przeszłe intencje. Masz zatem wolną wolę, gdy chodzi o terażniejsze intencje.

Tym sposobem wolna wola jest w stanie funkcjonować w systemie przyczynowości. Jednocześnie, wzorzec dzięki któremu intencje prowadzą do skutków pozwala nam uczyć się na błędach z przeszłości. Ta swoboda w strukturze otwiera drogę do ścieżki treningu umysłu, który może doprowadzić do ustania cierpienia. Ćwiczymy się w hojności, moralnym prowadzeniu się i medytacji, aby dowiedzieć się, jaka jest moc naszych intencji, a w szczególności, aby zobaczyć, co się dzieje, gdy nasze intencje stają się coraz bardziej umiejętne, do takiego stopnia, że terażniejsze zamiary faktycznie ustają. Tylko wtedy, gdy doprowadzimy do ich pełnego zatrzymania, można udowodnić samemu sobie, jak potężny wpływ na nas miały. Bezwarunkowy stan gdzie się zatrzymają – koniec cierpienia – zostanie odnaleziony. Będzie można stamtąd powrócić do intencji, ale nie będzie się już ich niewolnikiem czy zakładnikiem.

Przedstawiając nauki swoim słuchaczom na temat kammy i cierpienia, Buddha oferował empiryczne dowody na ich potwierdzenie – zwracając uwagę, na przykład, w jaki sposób reakcja na niedolę drugiego człowieka zależy od tego, na ile jesteś z tą osobą związany – ale nigdy nie próbował

na pełną skalę uzasadniać tych nauk z empirycznego punktu widzenia. W rzeczywistości, często naśmiewał się z jemu współczesnych, dżinistów, którzy próbowali udowodnić swoją naukę o kammie w bardziej deterministyczny sposób, twierdząc, że wszyscy ci, którzy zabijają, kradną, kłamią, angażują się w nieodpowiednią aktywność seksualną będą cierpieć z powodu swych działań tu i teraz. „Czy nie widzieliście sytuacji” – pytał Buddha – „gdy człowiek jest nagradzany przez króla za zabicie wroga króla, za kradzież czegoś wrogowi króla, za zabawianie króla zmyslnym kłamstwem, za uwodzenie żony wroga króla?”. Mimo, że podstawowa zasada kammy jest dość prosta – zdrowe intencje prowadzą do przyjemności, niezdrowe do bólu – podwójna zasada przyczynowości przejawiania się kammy jest na tyle skomplikowana, jak zestaw Mandelbrota, tak że można popaść w obłęd starając się ją zrozumieć w całości z empirycznego punktu widzenia.

Więc zamiast empirycznego udowadniania swego nauczania na temat kammy, Buddha oferował dowody pragmatyczne: jeśli wierzysz w jego nauki odnośnie przyczynowości, kammy, odrodzenia i Czterech Szlachetnych Prawd, jak będziesz działał? Jakie życie będziesz prowadził? Czy nie będziesz starał się być bardziej odpowiedzialny i współczujący? Jeśli, z drugiej strony, można by było uwierzyć w jakąkolwiek inną alternatywę – taką jak doktryna bezosobowego losu czy bóstwa, które panuje nad doświadczanym przez ciebie bólem czy przyjemnością, czy też to, że wszystkie rzeczy są czysto przypadkowe i nie mają sensu – do jakich działań doprowadzą cię te przekonania? Czy pozwolą ci położyć kres cierpieniu poprzez własne wysiłki? Czy dostarczą jakiegokolwiek sensu w osiągnięciu wiedzy jako takiej? Jeśli, z innej strony, nie chciałbyś angażować się w żadne spójne twierdzenie, sugerujące że działania człowieka mogą cokolwiek zmienić, czy byłbyś w stanie rozpoznać wymagającą ścieżkę praktyki wiodącą ku końcowi?

Był to rodzaj rozumowania, którego używał Buddha by wzbudzać wiarę w jego Przebudzenie i znaczenie jakie ono ma dla naszego własnego poszukiwania prawdziwego szczęścia.

W czwartym porównaniu chodzi o to, by nie godzić się na nic innego poza autentycznym celem:

Człowiek szuka drewna twardego, idzie do lasu i podchodzi do drzewa, które ma w sobie drewno twarde, ale zamiast tego, bierze do domu drewno bielaste, gałęzie lub korę.

Wiara w możliwość Nibbāny – drewno twardzielowe Ścieżki – jest tym, co chroni cię przed czyhającymi przyjemnościami łyka i kory: gratyfikacją pochodzącą z hojności i moralnego prowadzenia się, poczucia spokoju, połączenia i jedności, które pochodzą z silnej koncentracji. Jednak, o dziwo, współczesne dyskusje o roli wiary w naukach Buddy rzadko wspominają ten punkt, a skupiają się raczej na wierze w kamkę i kole ponownych odrodzin. Jest to zaskakujące, ponieważ Nibbāna jest znacznie mniej związana z naszym codziennym doświadczeniem niż kamma i odrodzenia. Widzimy owoce naszych działań wokół nas; widzimy ludzi rodzących się z różnymi charakterami i o zróżnicowanych zdolnościach, i tylko krok dzieli nas od stwierdzenia, że istnieje jakiś związek między tymi zjawiskami. Nibbāna tymczasem, nie jest podobna do niczego z czym mielibyśmy jakiegokolwiek doświadczenie. Co prawda jest, ale ukryta za wszystkimi naszymi pragnieniami działań fizycznych i umysłowych. Aby jej dotknąć, musimy zrezygnować z naszego nawykowego przywiązania do aktywności. By uwierzyć, że coś takiego jest możliwe, i że jest to szczęście absolutne, trzeba zrobić ogromny krok naprzód.

Wielu w czasach Buddy gotowych było do podjęcia tego kroku, podczas gdy wielu innych nie, woląc zadowolić się gałęziami i drewnem bielastym, chcąc po prostu nauczyć się, jak żyć szczęśliwie, ze swoimi rodzinami, w tym życiu i iść do nieba w następnym. Nibbāna, jak wspominali, może poczekać. W obliczu tego uczciwego i delikatnego oporu do jego nauczania na temat Nibbāny, Buddha był skłonny się dostosować.

Ale był mniej tolerancyjny wobec silniejszego oporu, który stosowały wobec niego Brahmy, niebiańskie bóstwa, które z zadowoleniem uznawały, że ich doświadczenie nieograniczonej jedności i współczucia pośród saṃsāry – ich drewna bielastego – było lepsze od drewna twardzielowego Nibbāny. W takich przypadkach, używał wszelkich możliwych mocy psychicznych i intelektualnych, aby upokorzyć ich pychę, ponieważ zdawał sobie sprawę, że ich poglądy całkowicie zamykały drzwi do Przebudzenia. Jeśli uważasz, że drewno bielaste jest rzeczywiście twardzielowym, nie będziesz szukać niczego lepszego. Gdy twoje drewno bielaste pięknie, uznasz że drewno twardzielowe było kłamstwem. Ale jeśli zdasz sobie sprawę, że korzystasz z kory i drewna bielastego, pozostawisz sobie otwartą perspektywę, że pewnego dnia wrócisz i dasz szansę drewnu twardzielowemu.

Oczywiście, byłoby lepiej, gdybyś podjął wyzwanie w postaci nauk Błogosławionego na temat Nibbāny, jeszcze w tym życiu – tak, jakby Buddha cię podpuszczał: „To jest twoja szansa. Myślisz, że możesz mi udowodnić że się mylę?”.

Piąte porównanie:

Doświadczony łowca słońi, szukając wielkiego samca słońia, znajduje wielki ślad słońia w lesie. Jednak nie dochodzi do wniosku, że jest to ślad wielkiego samca słońia. Czemu? Ponieważ są karłowate słońice z dużymi stopami. To może być jedna z nich. Idzie dalej i widzi bruzdy i rysy wysoko na drzewach, ale nadal nie dochodzi do wniosku, że jest na tropie wielkiego słońia. Czemu? Ponieważ istnieją wysokie samice słońi z kłami. Znaki mogą być ich. Idzie dalej i wreszcie widzi dużego słońia pod drzewem lub na polanie. To właśnie wtedy dochodzi do wniosku, że odnalazł wielkiego samca słońia.

W wyjaśnieniu tej przypowieści, Buddha powiedział, że wszystkie wstępne etapy praktyki – życie w ustępach leśnych jako mnich; przestrzeganie reguł; rozwijanie swej powściągliwości, zadowolenie i silna koncentracja; pamiętanie poprzednich wcieleń i dostrzeganie jak istoty w całym wszechświecie umierają i odradzają się zgodnie z ich kammą – wszystko to, to wyłącznie ślady i bruzdy Przebudzenia Buddy. Tylko wtedy, gdy masz swój pierwszy smak Przebudzenia, podążając ścieżką, którą wytyczył, wtedy naprawdę wiesz, że twoja wiara w jego Przebudzenie była dobrze poprowadzona. Dotykając wymiaru, gdzie następuje koniec cierpienia, zdajesz sobie sprawę, że pouczenia Buddy w tej materii były nie tylko prawdziwe, ale również przydatne: wiedział o czym mówi i był w stanie wskazać ci drogę.

Co ciekawe, w tym porównaniu zobrazowany jest sposób łączący w sobie zarówno zdrową wiarę jak i uczciwy sceptycyzm. By działać zgodnie z tą wiarą oznacza przetestować ją, tak jak weryfikuje się roboczą hipotezę. Powinieneś mieć wiarę, by podążać za kolejnymi śladami, ale musisz mieć również uczciwość, by rozpoznać, gdzie kończy się wiara i gdzie zaczyna się wiedza. To dlatego, w kontekście buddyjskim, wiara i empiryzm są nierozłączne. W przeciwieństwie do religii monoteistycznych – gdzie wiara spoczywa na autorytecie kogoś innego – wiara w Przebudzenie Buddy zawsze wskazuje na moc sprawczą własnych działań: czy masz panowanie nad swoimi intencjami, aby były nieszkodliwe?

Czy nieszkodliwe intencje dają ci swobodę w całkowitym odpuszczeniu intencji? Odpowiedzieć na te pytania można wyłącznie wtedy, gdy jest się skrupulatnie szczerym w swoich zamiarach, wykrywając najmniejsze ślady szkodzenia, a nawet najdrobniejsze ruchy samej intencji. Tylko wtedy będziemy pewni poznania Bezśmiertelności, w pełni nie-uwarunkowanej przez intencję. Ale jeśli twierdzisz, że znasz coś, czego nie poznałeś, jak możesz ufać sobie, by wykryć tego rodzaju zjawiska? Musisz sprawić, by uczciwość była godna twojej wiary w nią, testując jej przypuszczenia, aż do znalezienia prawdziwej wiedzy w trakcie badania.

To dlatego nauka nigdy nie będzie w stanie zweryfikować prawd Przebudzenia, ponieważ Ścieżka zajmuje się zagadnieniami, do których zewnętrzni eksperymentatorzy nie będą w stanie dotrzeć. Mimo iż inni ludzie mogą współczuć ci w twoim cierpieniu, to jednak nie jesteś w stanie z nikim dzielić się swym doświadczeniem. Uczciwość i zrzeczność własnych zamiarów jest sprawą twojego wewnętrznego dialogu, czymś, co jest wyłącznie twoje. Naukowcy mogą zmierzyć neurologiczne dane wskazujące na zjawisko bólu lub celowego działania, ale nie istnieje zewnętrzny wskaźnik pokazujący jak czujesz ból, lub jak uczciwa jest twoja narracja intencji. Gdy natomiast chodzi o Bezśmiertelne, nie ma jakichkolwiek korelatów materialnych. Najbliżej empirycznego pomiaru mogą być znaki śladów na ziemi i bruzdy na drzewach.

Chcąc dotrzeć do samca słonia, musisz zrobić to, co zrobił uczeń Buddy – Sāriputta. Podążał ścieżką, bez wyciągania pochopnych wniosków, dopóki nie zobaczył wewnętrznego słonia. Potem, kiedy Buddha zapytał go: „Czy bierzesz to na wiarę, że te pięć mocy – wiara, wytrwałość, uważność, koncentracja i wnikliwość – prowadzą do Bezśmiertelnego?” Sāriputta mógł szczerze odpowiedzieć: „Nie, nie biorę tego na wiarę. Wiem.”

W innej mowie Sāriputta stwierdził, że jego dowód był jak najbardziej empiryczny, ale był tak intymny, że zahaczał o wymiar, gdzie nie tylko zewnętrzne zmysły, ale nawet poczucie funkcjonowania umysłu nie mogło dotrzeć. Jeśli chciałbyś sprawdzić jego twierdzenie, będziesz musiał dotrzeć do tego wymiaru – jedyne miejsce do którego masz dostęp – w głąb siebie. Jest to jedna z dwóch różnic między metodą Buddy a współczesnym empiryzmem.

Druga różnica dotyczy integralności osoby dokonującej próby udowodnienia. Tak jak w nauce, wiara w Przebudzenie Buddy działa jak robocza hipoteza, ale przetestowanie tej hipotezy wymaga uczciwości znacznie głębszej i bardziej radykalnej niż wymagają tego standardy naukowe. Trzeba się poświęcić – każdą zmienną, którą uważasz za siebie – poddając się całkowicie próbie. Tylko wtedy, gdy całe przywiązanie do wewnętrznych i zewnętrznych zmysłów zostanie zdemontowane, będziesz w stanie udowodnić, czy aktywność przywiązania jest tym, co zakrywa Bezśmiertelne. Buddha nigdy nie zmuszał nikogo do tej próby, zarówno dlatego, że nie można zmusić ludzi, aby byli uczciwymi wobec siebie, jak i dlatego, że zdawał sobie sprawę, że dół pełen żaru był wystarczającą presją.



## ROZPLĄTYWANIE TERAŹNIEJSZOŚCI. ROLA STOSOWNEGO PRZYŁOŻENIA UWAGI

Gdyby ścieżki umysłu były proste, wówczas proste i łatwe do rozwiązania byłyby także jego problemy. Buddha, ukazując jak kłaść im kres, mógł być dawać proste, zwarte instrukcje, stanowiące jedno, całościowe podejście do wszystkich zdarzeń zachodzących w danej chwili, coś jak Szlachetna Jednoraka Ścieżka: po prostu uważność, po prostu koncentracja, lub po prostu niereaktywna świadomość. Albo, wiedząc, że ludzie sami z łatwością rozwiążą swoje problemy, mógł w ogóle nie przejmować się nauczaniem i ograniczyć się do rady: „Uwierz swojej wrodzonej naturze i mądrości”. Ale umysł nie działa w ten sposób, a Buddha tak nie nauczał.

Nawet kilka minut obserwacji ścieżek umysłu może uzmysłowić nam jak są złożone i zawiłe. A to oznacza, że złożone są także jego problemy, a w szczególności problem cierpienia. Jak zauważył Buddha, przyczyny cierpienia są zawiłe i splątane jak struktura ptasiego gniazda, albo nici zwinięte w motek.

Każdy, kto musiał rozwiązać złożony problem wie, że sukces zależy od tego, jak ów problem postawimy. Potrzebna jest zatem właściwa identyfikacja problemu i uporządkowanie struktury czynników z nim związanych. Patrząc na strukturę możemy zdecydować, które czynniki wymagają uwagi jako kluczowe, a które trzeba zignorować, aby nie zabrnąć w ślepą uliczkę. Właściwe postawienie problemu oznacza również decyzję dotyczącą podejścia do każdego z jego kluczowych elementów, by zamiast go podtrzymywać lub zaostrzać, pomóc w jego rozwiązaniu. To zaś sprowadza się do wiedzy na temat tego, które pytania w obliczu problemu warto postawić, a które nie.

Jeśli np. byłbyś lekarzem, którego pacjent skarży się na bóle w klatce piersiowej, musiałbyś podjąć wiele nie cierpiących zwłoki decyzji. Musiałbyś zdecydować jakie testy przeprowadzić, o co spytać pacjenta i na które objawy zwrócić uwagę, zanim postawisz diagnozę, że bóle są wynikiem niestrawności, stanu przedzawałowego, albo czegoś zupełnie innego. Musiałbyś także zdecydować, których pytań pacjentowi nie zadawać, aby nie zasugerować się mniej istotnymi informacjami. Gdybyś bowiem skoncentrował się na niewłaściwych symptomach, pacjent mógłby umrzeć, albo spędzić niepotrzebnie noc na oddziale intensywnej terapii zajmując

miejsce komuś, kto rzeczywiście miałby atak serca. Kiedy już postawiłbyś diagnozę, musiałbyś podjąć decyzję o sposobie leczenia i zastosowaniu odpowiednich leków, by mieć pewność, że terapia będzie skuteczna. Niewłaściwa ocena objawów może wyrządzić więcej szkody niż przynieść korzyści, w przeciwieństwie do prawidłowej, która może uratować życie.

Te same zasady znajdują zastosowanie przy rozwiązywaniu problemu cierpienia i dlatego Buddha nadał pierwszorzędne znaczenie zdolności prawidłowego ujęcia tego zagadnienia. Zdolność tę nazwał *yoniso manasikāra* – stosowne przyłożenie uwagi – i nauczał, że żadna inna właściwość umysłu nie jest tak skuteczna w rozplątywaniu węzłów cierpienia i osiąganiu uwolnienia (Iti.1.16 – Paṭhamasekha Sutta, *Pierwsza mowa o mnichu w trakcie treningu*).

Udzielając najbardziej szczegółowych wyjaśnień odnośnie stosownego przyłożenia uwagi (MN.002 – Sabbāsava Sutta, *Mowa o wszystkich skazach*), Buddha rozpoczyna od przykładów niestosownego przyłożenia uwagi, która koncentruje się na pytaniach o tożsamość i istnienie: „Czy ja w rzeczywistości istnieję, czy nie?“, „Czym jestem?“, „Czy już kiedyś istniałem?“, „Czy będę istniał ponownie?“. Te pytania są niewłaściwe, ponieważ prowadzą do niewłaściwych poglądów, jak pogląd o istnieniu lub nie-istnieniu „ja”, a te z kolei do pomieszania, zamiast do wygaśnięcia cierpienia.

W odróżnieniu od niestosownego, stosowne przyłożenie uwagi Buddha opisuje jako umiejętność rozpoznania, że „istnieje cierpienie” (pālijskie słowo *dukkha* oznacza zarówno cierpienie psychiczne, jak i fizyczne), „istnieje przyczyna cierpienia”, „istnieje wygaśnięcie cierpienia” i „istnieje Ścieżka praktyki prowadząca do wygaśnięcia cierpienia”. Buddha określił te cztery kategorie podczas swojego pierwszego kazania jako „Cztery Szlachetne Prawdy”. Zdolność do zdefiniowania kwestii cierpienia za ich pomocą jest tym, co umożliwi ostateczne i nieodwracalne jego wygaśnięcie. Dlatego właśnie uwagę tę określamy jako stosownie przyłożoną.

Najbardziej oczywista nauka jaką zdobywamy, porównując stosowne i niestosowne przyłożenie uwagi, to ta, że niestosowne przyłożenie opisuje zagadnienia dotyczące umysłu w kategoriach pojęć abstrakcyjnych, podczas gdy stosowne przedstawia je za pomocą takich [terminów], które można wyrazić w bezpośrednim doświadczeniu. Pojęcia tożsamości i istnienia są źródłem abstrakcyjnego myślenia, a wielu filozofów utrzymuje wręcz, że leżą u podstaw wszelkich duchowych poszukiwań. Buddha zauważył jednak, że myślenie abstrakcyjne jest główną przy-

czyną tworzenia wszelkiego rodzaju etykiet i mnożenia pojęć oraz rodzajem aktywności umysłu, mogącej działać destrukcyjnie na tego, który jest jej podmiotem. Pojęcia te są niezwykle trudne do sprecyzowania, przekształcając się często w samowolną semantykę. Pytamy o to czy istniejemy, ale to zależy od tego jak definiujemy „istnienie”. Pytamy o istnienie jakiegoś „ja”, ale co rozumiemy przez „ja”? Rozumowanie oparte na definicjach tego typu, pada często ofiarą ukrytych motywów lub kryjących się za nimi programów, co wyklucza jego miarodajność.

Cierpienie jest natomiast czymś, czego doświadczamy bezpośrednio, czymś, co jest przed słowami, co jest osobiste, a jednocześnie uniwersalne. Koncentrując uwagę wokół problemu cierpienia, Buddha opiera swoje nauczanie na czymś całkowicie miarodajnym – pragnieniu swoich słuchaczy, by położyć kres całemu swojemu cierpieniu – i skupia się na tym, co jest niezależne od definicji. Buddha w rzeczywistości nigdy nie oferuje nam żadnej formalnej definicji „cierpienia”. Zamiast tego ilustruje je przykładami takimi jak cierpienie narodzin, starości, choroby i śmierci, a następnie wskazuje na element funkcjonalny, łączący wszystkie rodzaje cierpienia powstającego w umyśle – lgnięcie do pięciu składowych: form materialnych (*rūpa*), doznań (*vedanā*), rozpoznań (*saññā*), wytworzeń (*saṅkhāra*) i świadomości (*viññāṇa*). Poza lgnięciem są inne formy cierpienia, ale ten jego aspekt jest najbardziej użyteczny, gdy koncentrujemy się na dążeniu do wygaśnięcia cierpienia.

Chociaż istnieje fragment, w którym Buddha określa lgnięcie jako pragnienie-namiętność (SN.22.121), nigdzie nie znajdziemy jego dokładnego opisu. W prawdopodobnie najstarszej części kanonu – *Aṭṭhaka Vagga* (Snp4) – Buddha wyczerpująco opisuje lgnięcie przy pomocy gry słów stosując styl, który zniechęca do prób systematyzowania, ustanawiania definicji i tworzenia skomplikowanych pojęć. Oznacza to, że jeśli chcemy lepiej zrozumieć lgnięcie, pożądanie-namiętność i cierpienie, nie możemy lgnąć do słów i tekstów, ale musimy dokładniej przyjrzeć się swojemu obecnemu doświadczeniu.

Wskazując konsekwentnie na bezpośrednie doświadczenie, Buddha nie zniechęca jednak do opinii i pojęć w ogólności. Zdolność rozróżniania czterech rodzajów stosownego przyłożenia uwagi wymaga refleksji i analizy – tego rodzaju myślenia, które nie dba o dotychczasowe pojmowanie lub jego brak, rozważając to, co wydarza się obecnie; tego typu analizy, która dostrzega relacje pomiędzy działaniami a ich skutkami

i potrafi ocenić, które są użyteczne, a które nie. Są na przykład pragnienia, które stanowią przyczynę cierpienia, ale są też inne, które mogą stanowić część drogi prowadzącej do jego wygaśnięcia. Chociaż Buddha daje ogólny zarys tego, jakiego rodzaju pragnienia powodują jakie skutki, musimy nauczyć się uważnie i uczciwie je obserwować, by wiedzieć do której grupy należą.

Poprzez analizę chwili obecnej z punktu widzenia czterech kategorii stosownego przyłożenia uwagi, podążamy śladem Buddy zblizającego się do Przebudzenia. Buddha skoncentrował się na mechanizmie lgnięcia jako głównej przyczynie cierpienia, szukając warunków, które stanowią dla niego punkt wyjścia i znalazł je w trzech rodzajach pożądania, czy też pragnienia – pożądaniu zmysłowemu, pożądaniu stanom istnienia i pożądaniu zniszczenia stanów istnienia. Następnie rozpoznał ustanie cierpienia jako całkowite wygaśnięcie, wyzwolenie, czy też obojętność wobec tych form pożądania. Odkrył także właściwości umysłu oraz odpowiednie praktyki, które prowadzą do ustania cierpienia, a więc: Właściwy Pogląd, Właściwą Intencję, Właściwą Mowę, Właściwe Działanie, Właściwy Sposób Życia, Właściwy Wysilek, Właściwą Uważność i Właściwe Skupienie. Każdą z nich, potencjalnie, możemy odnaleźć w chwili obecnej.

Zamiast więc po prostu wrzucić nas nagle i całkowicie w chwilę obecną, Buddha zwraca nam uwagę, że są cztery istotne elementy, które można w niej wyróżnić. Dzieje się tak dlatego, że istnieje pewien schemat zmian, których doświadczamy z chwili na chwilę. Zmiany nigdy nie są tak nieprzewidywalne i radykalne, żeby w chwili gdy zachodzą, posiadana przez nas wiedza stawała się bezużyteczna. Pojęcia nadal służą ważnym celom, choć być może brak im cech bezpośredniości i świeżości „tu i teraz”. Jeśli włożymy palec w ogień, to z pewnością go poparzymy, a jeśli spluniemy pod wiatr, to wszystko do nas wróci. Lekcje te warto zapamiętać. Choć schematy leżące u podstaw cierpienia mogą być bardziej skomplikowane niż przykłady ognia i wiatru, to jednak także są schematami. Możemy się ich nauczyć i je opanować, a cztery kategorie stosownego przyłożenia uwagi zastosować do stworzenia dla nich bazy i wykorzystać do pracy nad zakończeniem cierpienia.

W praktycznym ujęciu, cztery kategorie stosownego przyłożenia uwagi rozróżnia się tylko wtedy, gdy każdą z nich trzeba potraktować w inny sposób. Lekarz, który formułuje teorie szesnastu rodzajów bólów głowy tylko po to, by później leczyć je wszystkie aspiryną, marnuje swój czas.

Ten jednak, kto zauważa, że na różne rodzaje bólów działają odpowiednio inne leki, oraz przeprowadza dokładne badania w celu ustalenia owych różnic, dokonuje autentycznego wkładu w dziedzinę nauk medycznych. Tę samą zasadę stosuje się w odniesieniu do kategorii stosownego przyłożenia uwagi. W swojej pierwszej mowie po Przebudzeniu Buddha opisał każdą z nich oraz wyjaśnił, że każda musi być potraktowana w inny sposób. Cierpienie musi być rozpoznane, jego przyczyna porzucona, wygaszenie zrealizowane, a ścieżka do wygaszenia w pełni rozwinięta.

Oznacza to, że jako medytujący nie możemy traktować jednakowo wszystkiego, co wydarza się w danej chwili. Nie można pozostać biernym lub zwyczajnie wszystko akceptować. Jeśli w umyśle rodzą się chwile spokoju i swobody, nie można po prostu ich odnotować i pozwolić im odejść. Należy nauczyć się je rozwijać w jhānę, która jest stanem przyjemności odczuwanym w całym ciele, błogością związaną z Właściwym Skupieniem, i która stanowi serce praktyki. Kiedy pojawia się cierpienie psychiczne, nie można po prostu pozwolić mu przeminąć. Niezależnie od zdolności koncentracji i obserwacji, należy próbować zrozumieć przywiązanie, które leży u podstaw tego rodzaju cierpienia.

Buddha i jego uczniowie rozwijają tę kwestię w rozważaniach, ukazujących jak stosowne przyłożenie uwagi powinno być stosowane wobec różnych aspektów chwili obecnej. W odniesieniu do pięciu składowych – form, doznań, i pozostałych, stosowne przyłożenie uwagi oznacza taki ich ogląd, który wywoła poczucie beznamietności, pomocne w łagodzeniu przywiązania (SN.22.122). Wobec piękna lub rozdrażnienia oznacza to taki sposób ich postrzegania, który będzie przeciwdziałał wspieraniu pożądania i niechęci – przeszkód w osiągnięciu Właściwego Skupienia. W odniesieniu do uczucia spokoju lub potencjalnego zachwyty oznacza to traktowanie ich tak, by rozwinęły się czynniki prowadzące do Przebudzenia (SN.46.051).

Nawet w obrębie danej kategorii, nie istnieje jeden rodzaj praktyki, który działa we wszystkich przypadkach. W jednym z wykładów Buddha zauważa, że niektóre niekorzystne stany psychiczne zanikają, jeśli po prostu oglądać je ze spokojem, podczas gdy inne, aby się rozpuściły, wymagają aktywnego wysiłku (MN.101). W innym z wykładów Buddha rozwija temat obserwacji, zalecając pięć sposobów radzenia sobie z rozpraszającymi myślami: zastąpienie ich bardziej zręcznymi, koncentrowanie się na ich wadach, świadome ich ignorowanie, rozluźnianie napięcia, które je podtrzymuje lub zdecydowane ich powstrzymanie (MN.020). Mimo to, Buddha nigdzie

nie podał żelaznych reguł mówiących o tym, które podejście zastosować do określonego typu myśli. Musimy dowiedzieć się sami, poprzez wnikliwe badanie metodą prób i błędów, co działa, a co nie w danej sytuacji.

Ta sama zasada dotyczy wprawnych stanów umysłu. Końcowe podsumowanie nauk Buddy, tzw. „skrzydła ku Oświeceniu”, wymienia siedem sposobów pojmowania drogi do wygaśnięcia cierpienia – cztery podstawy uważności, cztery podstawy sukcesu, cztery rodzaje właściwego wysiłku, pięć mocy, pięć zdolności, siedem czynników Przebudzenia i wreszcie Szlachetna Ośmioraka Ścieżka. I tu znów, tylko my sami możemy – na drodze prób i błędów – ustalić, który sposób pojmowania Ścieżki jest najbardziej użyteczny na danym etapie naszej praktyki.

Oznacza to, że zastosowanie stosownego przyłożenia uwagi do wprawnych i niewprawnych stanów umysłu nie ma charakteru działania jednorazowego. Zadania związane z każdą z czterech kategorii stosownego przyłożenia uwagi muszą zostać zbadane metodą prób i błędów i właściwie opanowane. Stosując porównanie do przykładu z kanonu, pełnego Przebudzenia nie osiąga się chwytając za łuk z nadzieją na przypadkowy strzał w dziesiątkę. Wgląd w Przebudzenie przychodzi poprzez ćwiczenia na papierowej tarczy aż do momentu, kiedy nasze strzały będą w stanie „pokonywać długie dystanse i trafiać precyzyjnie w krótkim odstępie czasu, przebijając masywne cele”. (AN.09.36)

Podczas pierwszej mowy Buddha powiedział, że nie oczekiwał Przebudzenia aż do chwili, gdy w pełni opanował zadania odpowiednie dla wszystkich czterech kategorii stosownego przyłożenia uwagi. Gdy tak się stało, wówczas w pełni pojął pięć składowych przywiązania, dzięki czemu wygasł wszelkie pasje i pragnienia. To zaś możliwe było dzięki całkowitemu wygaszeniu cierpienia. Ale choć kategorie stosownego przyłożenia uwagi wykonały swoje zadanie w zakresie rozwiązywania problemu cierpienia, nadal będą dla nas użyteczne. Jak wyraził to Czcigodny Sāriputta, nawet w pełni przebudzony Arahant wciąż powinien stosować je w praktyce, by zapewnić umysłowi przyjemne miejsce do przebywania tu i teraz (SN.22.121).

We wszystkich tych przypadkach, stosowne przyłożenie uwagi oznacza postrzeganie zjawisk w kategoriach ich funkcji, czyli tego, jaką pełnią rolę, będąc jednocześnie same w sobie rodzajem działania zastosowanym do wspomaganiania umysłu. Testem stosownego przyłożenia uwagi jest to, czy rzeczywiście działa na rzecz pomocy w wygaszaniu cierpienia.

Kiedy zestawimy to z przykładami niestosownego przyłożenia uwagi, które dał Buddha widzimy, że uwaga jest niestosowna, gdy opisuje zjawiska w kategoriach istnienia i tożsamości, a stosowna, gdy określa je w kategoriach działań i ich efektów. W rzeczywistości, stosowne przyłożenie uwagi postrzega istnienie samo w sobie jak formę działania, które podlega obiektywnej ocenie z uwagi na przyjemność lub ból, które są jego wynikiem. Kiedy spoglądamy na siebie samych ze stosownym przyłożeniem uwagi, koncentrujemy się nie na tym czym jesteśmy, ale na tym co robimy, a w szczególności na tym, czy to co robimy jest niewłaściwe – prowadzące do cierpienia, czy właściwe – powodujące jego wygaśnięcie.

Warto mieć to na uwadze, gdy natrafiamy na dwa najczęstsze zarzuty przeciwko czterem kategoriom stosownego przyłożenia uwagi. Pierwszy z nich to ten, że wprowadzają one ograniczone spojrzenie na pełnię i różnorodność życia, że w zasadzie nie obejmują niezliczonej ilości zręcznych środków pojawiających się wraz z doświadczeniem. Przy formułowaniu teorii bytu można argumentować, że im większą różnorodność zawiera, tym lepiej. Ale przy wyborze lekarza nie stawiamy na tego, który kładzie nacisk na badanie nieskończonych możliwości podejścia do problemu choroby, ale tego, który koncentruje się na rozwiązaniach najbardziej odpowiednich. Tak samo jest ze stosownym przyłożeniem uwagi. Cztery jej kategorie i związane z nimi zadania nie mają obejmować rzeczywistości, ale zwrócić naszą uwagę na konkretne czynniki sprzyjające rozwiązaniu najbardziej podstawowych problemów, jakie nas trapią. Buddha ogranicza swe rozważania do tych czterech kategorii, bo chce skupić naszą uwagę na tym, co dla nas najważniejsze.

Drugi z zarzutów jest taki, że cztery kategorie są dualistyczne, a więc nie tak wartościowe jak niedualistyczne widzenie świata. I znowu, przy formułowaniu teorii bytu można argumentować, że niedualistyczna teoria byłaby lepsza od dualistycznej ze względu na to, że niedualne ujęcie jest bardziej całościowe, jednolite. Ale stosowne przyłożenie uwagi nie jest teorią bytu. Jest przewodnikiem właściwego działania w chwili obecnej. A ponieważ chwila obecna jest tak splątana i skomplikowana, że wielość kategorii oferowanych przez stosowne przyłożenie uwagi jest raczej jej siłą, aniżeli słabością. Zamiast ograniczać nas do jednego sposobu rozumienia i podejścia do bieżących wydarzeń, dostarcza nam wyraźniejszego pojmowania i szerokiego wachlarza opcji wyboru co do postępowania wobec plątaniny oraz złożoności cierpienia.

Pośród wszystkich możliwości rozwiązania problemu, nie ma lepszych czy gorszych. Liczy się to, że opcji jest wystarczająco dużo, by znaleźć odpowiednią do każdego, ale nie są aż tak liczne, by przysłaniać rozwiązanie powodując zamęt. Innymi słowy, możliwe opcje należy oceniać nie w odniesieniu do jakichś abstrakcyjnych zasad, ale przez pryzmat tego, na ile są przydatne. Chociaż Buddha opisuje swoją ścieżkę do wygaśnięcia cierpienia jako formę aktywności, która ostatecznie kładzie kres działaniu, tak długo jak jesteśmy aktywni w chwili obecnej, stosowne przyłożenie uwagi gwarantuje, że w naszym działaniu będziemy podążać prawidłową ścieżką. Stosowne przyłożenie uwagi dostarcza nam wiedzy o tym, które z kosmyków w plątaninie cierpienia należy usunąć i w jaki sposób, a które zostawić w spokoju. A gdy rozwikłamy problem cierpienia, wszystko inne również się rozplącze.



## PRZEKRACZANIE GRANIC. PRAGNIENIE I WYOBRAŹNIA NA ŚCIEŻCE BUDDYJSKIEJ

Buddha kiedyś powiedział, że wszystkie zjawiska są zakorzenione w pragnieniu. Wszystko o czym myślimy, co mówimy lub robimy – każde doświadczenie – pochodzi od pragnienia. Nawet „my” mamy swoje źródło w pragnieniu. Odradzamy się w tym życiu ze względu na nasze pragnienie odradzania się. Świadomie lub nie, nasze pragnienia nieustannie, na nowo definiują nasze poczucie tego, kim jesteśmy. Pragnienie określa to, w jaki sposób zajmujemy nasze miejsce w przyczynowej macierzy przestrzeni i czasu. Jedyną rzeczą, która nie jest zakorzeniona w pragnieniu jest Nibbāna, ponieważ jest to koniec wszelkich zjawisk i znajduje się nawet poza znaczeniem słowa „wszystko” stosowanego przez Buddhę. Jednak ścieżka, która prowadzi do Nibbāny zakorzeniona jest w pragnieniu – w umiejętnym pragnieniu. Ścieżka do wyzwolenia przenosi granice umiejętnego pragnienia, aby sprawdzić, jak daleko mogą one zostać przesunięte.

Pojęcie umiejętnego pragnienia może brzmieć dziwnie, jednak dojrzały umysł intuicyjnie idzie śladem pragnień, które postrzega jako odpowiednie i porzuca te, które uważa za nieodpowiednie. Podstawowym pragnieniem każdego z nas jest pragnienie szczęścia. Jakikolwiek inne pragnienie jest strategią osiągnięcia tego szczęścia. Chcesz iPoda, partnera seksualnego lub doświadczenia wewnętrznego spokoju, ponieważ myślisz, że te rzeczy sprawią, że będziesz szczęśliwy. Ponieważ te długorzędne pragnienia są strategiami, naśladują jeden wzorzec. Powstają z nieokreślonego poczucia niedostatku i ograniczenia, pochłaniają wszystkie twoje moce percepcji w celu wskazania przyczyny tego ograniczenia oraz wykorzystują wszystkie twoje moce twórczej wyobraźni w celu wymyślenia rozwiązania.

Jednak pomimo tej wspólnej prawidłowości, pragnienia nie są monolityczne. Każde proponuje inny pogląd na to, czego w życiu brakuje wraz z odmiennym obrazem tego, jakie byłoby tego rozwiązanie. Pragnienie zjedzenia kanapki pochodzi z dostrzeżenia fizycznego głodu i proponuje rozwiązać tę sytuację za pomocą chleba z serem. Pragnienie wspinaczki górskiej skupia się na innego rodzaju zestawie potrzeb – osiągnąć,

radości i mistrzostwa – i skupia się na innym obrazie zadowolenia. Jakikolwiek jest to pragnienie, jeżeli rozwiązanie rzeczywiście prowadzi do szczęścia, to pragnienie jest umiejętnie. Jeżeli nie, wtedy nim nie jest. Jednak to, co wydaje się umiejętnym pragnieniem, może prowadzić jedynie do fałszywego i przejściowego szczęścia, które nie jest warte związanego z nim wysiłku. Tak więc mądrość rozpoczyna się jako meta-pragnienie: nauczenia się rozpoznawania umiejętnych i nieumiejętnych pragnień na podstawie tego, czym rzeczywiście są.

Nieumiejętne pragnienia mogą w różny sposób prowadzić do cierpienia. Czasem ich cel jest nieosiągalny: nie zestarzeć się i nie umrzeć. Czasem skupiają się na możliwościach, które wymagają użycia odrażających środków – jak kłamstwo, czy oszustwo, aby wybić się w pracy. Jest także i cel, który – gdy już go osiągniesz – może niezupełnie czynić ciebie szczęśliwym. Nawet szczyt Everestu może okazać się rozczarowaniem. Nawet jeśli nie będzie rozczarowania, nie możesz tam zostać na zawsze. Gdy zejdziesz, nic nie pozostaje poza wspomnieniami, które mogą się zmienić lub wyblaknąć. Jeżeli dokonałeś podłych lub raniących rzeczy, by tam się dostać, ich wspomnienia mogą przesłonić wszelkie przyjemne doznania ze [zdobycia] szczytu.

Dodatkowo pragnienia często mogą ciągnąć cię w przeciwne kierunki. Jeżeli na przykład pragniesz seksu, może to być jednocześnie niezgodne z twoim pragnieniem spokoju. To właśnie sprzeczność pomiędzy pragnieniami jest tym, co powoduje, że dostrzegamy, jak bolesne one mogą być. W ten sposób pragnienia uczą się wysławiać, przekonywać, kłócić się i dokuczać po to, by móc dominować. To, że jakieś pragnienie jest umiejętnie, wcale nie znaczy, iż ma ono większą umiejętność kłócenia się z tymi nieumiejętnymi. Jest tak, ponieważ te drugie [rodzaje pragnień] często są najbardziej nieprzejednane, zacięte i najsprytniejsze w użytkowaniu dominacji. Oznacza to, że mądrość musi także się uczyć, jak ustanawiać strategie wzmacniania umiejętnych pragnień tak, aby mniej umiejętnie ich słuchały. Tym sposobem pragnienia mogą być ćwiczone tak, by mogły współpracować dla wyższego szczęścia. Oto jak pracuje dojrzały i zdrowy umysł: przeprowadzając dialog nie tyle pomiędzy rozumem i pragnieniem, co [raczej] pomiędzy odpowiedzialnymi pragnieniami a tymi nieodpowiedzialnymi.

Jednak nawet w dojrzałym umyśle dialog wymaga kompromisów, które nie do końca zgadzają się z sercem: urywki zmysłowych przyjemności,

przebłyśki duchowego spokoju, nic co byłoby prawdziwie zadowalające i pełne. Niektórzy ludzie zniecierpliwieni kompromisami stają się głusi na rozsądne pragnienia i dostrajają się do żądań natychmiastowej gratyfikacji – jak największej seksu, władzy i pieniędzy, ile uda im się zagarnąć. Gdy jednak ferwor gratyfikacji wyblaknie, naprawienie szkód może zająć okres wielu odrodzeń. Inni ludzie próbują robić co tylko w ich mocy, by zaakceptować kompromisy pomiędzy pragnieniami, próbując odnaleźć pewną ilość spokoju poprzez niesięganie po to, co im się wydaje niemożliwe. Jednak także ten spokój polega na głuchym wewnętrznym uchu, zaprzeczeniu prawdzie będącej podstawą wszystkich pragnień: że życie z ciągłymi ograniczeniami jest nie do zniesienia.

Oba rodzaje ludzi dzielą wspólne przekonanie, że prawdziwe, nieograniczone szczęście jest poza ich zasięgiem. Ich wyobraźnia jest na tyle skarlłowaciała, że nie mogą nawet pojąć, czym byłoby w tym życiu prawdziwe, nieograniczone szczęście.

Buddhę wyróżnia to, że nigdy nie zaniżył swoich oczekiwań. Wyobraził sobie najwyższe szczęście – takie, które jest tak wolne od ograniczeń i niedostatku, że nie pozostawia miejsca na żadne dalsze pragnienia – i cenił je jako najwyższy priorytet. Przywołał wszystkie inne pragnienia do dialogu z tym jednym ostatecznym i sprawdzał różnorodne strategie, aż ostatecznie odnalazł tę drogę, dzięki której osiągnął swój najwyższy cel.

Większość z nas, gdy spogląda na Cztery Szlachetne Prawdy, nie uświadamia sobie, że mówią one wyłącznie o pragnieniu. Dowiadujemy się z nich, że Buddha przypisywał tylko jedną rolę pragnieniu – rolę źródła cierpienia. Ponieważ zaleca on porzucenie przyczyny cierpienia, brzmi to jak zaprzeczenie jakiegokolwiek pozytywnej roli pragnienia i jego konstruktywnym kompanom: twórczości, wyobraźni i nadziei. Ten odbiór jednak pomija dwa ważne punkty. Pierwszy jest taki, że wszystkie Cztery Prawdy mówią na temat podstawowej dynamiki pragnienia na jego własnych warunkach: percepcji niedostatku i ograniczeń, wyobrażeniu sobie rozwiązania oraz strategii osiągnięcia tego. Pierwsza Prawda naucza na temat podstawowego niedostatku i ograniczeń w naszym życiu – przywiązaniu, które tworzy cierpienie – podczas gdy Druga Prawda wskazuje na rodzaje pragnienia, które prowadzą do przywiązania: pragnieniu zmysłowości, stawania się i unicestwienia. Trzecia Prawda rozszerza naszą wyobraźnię, by przyjęła możliwość, że przywiązanie może zostać całkowicie pokonane. Czwarta Prawda, Szlachetna Ośmioraka Ścieżka

wiodąca do zakończenia cierpienia, pokazuje w jaki sposób ustanowić strategię, by pokonać przywiązanie poprzez porzucenie jego przyczyny.

Drugi element, który często jest niezauważany to to, że Cztery Szlachetne Prawdy nadają pragnieniu dwie role w zależności od tego, czy jest ono umiejętne, czy też nie. Nie umiejętne pragnienie jest przyczyną cierpienia, natomiast umiejętne pragnienie jest częścią ścieżki ku zakończeniu cierpienia. Umiejętne pragnienie podcina nie umiejętne pragnienie, nie poprzez wyparcie go, ale poprzez wytworzenie coraz większego poziomu zadowolenia, dzięki czemu nie ma już miejsca dla nie umiejętnego pragnienia. Ta strategia umiejętnego pragnienia jest wyraźnie widoczna w jednym ze stopni Ścieżki, którym jest Właściwy Wysilek:

Czym jest Właściwy Wysilek? Ma to miejsce, gdy mnich [tu oznacza każdego medytującego – przyp. T.B.] wzbudza pragnienie, stara się, wzbudza wytrwałość, podtrzymuje i wyteża swój zamysł po to, by nie powstały złe, nie umiejętne cechy umysłu, które jeszcze nie powstały... po to, by porzucić złe, nie umiejętne cechy umysłu, które już powstały... po to, by powstały umiejętne cechy, które jeszcze nie powstały... dla podtrzymania, braku pomieszania, wzmocnienia, zwielfokrotnienia, rozwoju i doprowadzenia do pełni umiejętnych cech, które już powstały. To jest nazywane Właściwym Wysilkiem.” (DN.22 – Mahāsatipatṭhāna Sutta, *Dłuższa mowa o ustanawianiu uważności*)

Jak pokazuje ten tekst, najważniejszym elementem zamiany nie umiejętnych cech umysłu na umiejętne jest pragnienie, wytrwałość i zamysł. Pragnienie powoduje początkowy rozpęd i skupienie na Właściwym Wysilku, podczas gdy wytrwałość dostarcza mocy ustabilizowania. Zamysł jest najbardziej złożonym czynnikiem spośród z tych trzech. Pālijskie słowo – *citta* – oznacza także umysł i w tym kontekście oznacza przyłożenie swojego całego umysłu do pracy w danej chwili: cała twoja moc wrażliwości, inteligencji i pomysłowości. Nie pozwól by umysł był podzielony w tej kwestii, zamiast tego zadbaj by wszystkie jego moce pracowały razem po tej samej stronie.

Te trzy cechy – pragnienie, wytrwałość i zamysł – są podstawą wszelkich prób opanowania jakiegokolwiek umiejętności. Przydatną rzeczą przy podjęciu ścieżki jest więc zastanowienie się nad tym, w jaki sposób w przeszłości wykorzystaliśmy te cechy przy opanowywaniu umiejętności. Budha wykorzystywał tę prawidłowość w swoich wielu przypowieściach,

przyrównując osobę na ścieżce do mistrza w jakimś zawodzie – muzyka, stolarza, chirurga, akrobata, kucharza. Podobnie jak w przypadku innych umiejętności, istnieje tu wiele etapów w rozwoju na ścieżce, jednak wyróżnić można cztery spośród nich.

Pierwszym etapem jest zastosowanie własnej pomysłowości, by najpierw zwalczyć chór wewnętrznych głosów próbujących odwieść ciebie od starań, by być umiejętnym. Te głosy są niczym przebiegłymi prawnikami reprezentujący silnie zakorzenione interesy: wszystkie twoje zagrożone nieumiejętne pragnienia. Musisz być szybki i czujny w przeciwdziałaniu ich argumentom, ponieważ nadchodzą one ze wszystkich stron, brzmiąc uczciwie i mądrze, choć tak nie jest. Poniżej wymienione są niektóre argumenty, które te głosy mogą proponować wraz z paroma efektywnymi odpowiedziami:

PRÓBOWANIE MANIPULOWANIA PRAGNIENIAMI W TEN SPOSÓB JEST NIENATURALNE. W rzeczywistości cały czas już manipulujesz swoimi pragnieniami, gdy wybierasz jedno pragnienie od drugiego. Równie dobrze możesz nauczyć się, jak robić to w umiejętny sposób. Jest także wielu ludzi, którzy bardzo chętnie manipulują twoimi pragnieniami zamiast ciebie – zastanów się nad wszystkimi reklamami domagającymi się twojej uwagi – lepiej jest, aby pragnieniami zajął się ktoś bardziej godny zaufania: ty sam.

PRÓBOWANIE ZMIANY WŁASNYCH PRAGNIEŃ JEST ATAKIEM NA WŁASNE „JA”. Ten argument działa jedynie, gdy przypiszesz swojemu poczuciu siebie – które tak naprawdę jest jedynie worem pragnień – więcej namacalnego istnienia niż na to zasługuje. Możesz ten argument odwrócić zauważając, że skoro twoje „ja” jest nieustannie zmieniającym się ciągiem strategii nakierowanych na szczęście, w takim razie równie dobrze można próbować zmienić jego kierunek na taki, który oferuje większe prawdopodobieństwo osiągnięcia prawdziwego szczęścia.

MYŚLENIE O „UMIĘJĘTNYCH” I „NIEUMIĘJĘTNYCH” PRAGNIENIACH JEST DUALISTYCZNE I OCENIAJĄCE. Nie chciałbyś chyba by „niedualistyczny” mechanik naprawił twój samochód lub niedualistyczny chirurg zoperował twój mózg. Potrzebujesz ludzi, którzy potrafią odróżnić to, co jest umiejętne od tego, co nie jest. Jeżeli naprawę cenisz swoje szczęście, będziesz potrzebował by osoba najbardziej za nie odpowiedzialna – ty sam – była tak samo przezorna.

JESTEŚ ZA BARDZO NASTAWIONY NA OSIĄGNIĘCIE CELU. PO PROSTU AKCEPTUJ RZECZY TAKIMI, JAKIE W OBECNEJ CHWILI SĄ. Każde pragnienie mówi, że rzeczy w chwili obecnej są ograniczone i jest ich niedostatek. Albo akceptujesz pragnienie albo niedostatek. Zaakceptowanie obu jest zaprzeczeniem rzeczywistego sensu obu. Spokojne pozostawanie w napięciu pomiędzy tymi dwoma – na „ścieżce braku pożądania” by pozbyć się obu – jest tym, co Buddha określał jako ograniczonym zrównoważeniem, natomiast jeden z tajskich mistrzów tradycji leśnej nazwał go spokojem krowy.

TO DAREMNY WYSIŁEK, BY PRÓBOWAĆ OPRZEĆ SIĘ TEJ BOSKIEJ I MISTYCZNEJ SILE. Pragnienie wydaje się przytłaczające i tajemnicze, jedynie dlatego, że nie znamy własnych umysłów. Poza tym, gdzie byśmy byli, gdyby wszystko czego nie rozumiemy nazywalibyśmy „boskim” czy „kosmicznym”?

KŁÓCENIE SIĘ Z NIEUMIEJĘTNYMI PRAGNIENIAMI WYMAGA ZBYT WIELE PRACY. Rozważ alternatywę tego: niekończące się błędzenie w poszukiwaniu szczęścia i ciągle doświadczanie, że wymyka nam się z rąk, nieustanne przyjmowanie postawy ciągłego zwracania się od jednego pragnienia ku kolejnemu. Właściwy Wysilek oferuje przynajmniej jedno stabilne miejsce, na którym można się oprzeć. Nie dodaje jakiegoś bardziej wymagającego pragnienia do tej chaotycznej mieszanki, lecz oferuje sposób, w jaki możemy uporządkować cały ten bałagan. Metoda Buddy daje natomiast perspektywę na nieograniczone szczęście, poprzedzone Ścieżką wiodącą przez coraz bardziej wysublimowane i wiarygodne poziomy szczęścia. W skrócie, alternatywa jaką daje Buddha jest w istocie bardziej przyjemna i wymaga mniej pracy.

Gdy już uczysz te głosy, kolejnym krokiem jest podjęcie odpowiedzialności za własne czyny oraz ich konsekwencje. To wymaga gotowości do uczenia się na własnych błędach. Kilka lat temu, pewien socjolog badał studentów kierunku neurochirurgicznego, aby dowiedzieć się jakie cechy wyróżniają tych, którzy ukończyli studia od tych, którym się to nie udało. Okazało się, że ostatecznie dwa pytania w jego rozmowach wskazywały na podstawową różnicę. Pytał on studentów: „Czy kiedykolwiek popełniłeś błędy? Jeżeli tak, który z nich był najgorszy?” Ci, którzy nie zdali programu studiów nieodmiennie odpowiadali, że rzadko popełniali

błędy lub w innym przypadku obarczali za nie winą czynniki, na które nie mieli wpływu. Ci, którym udało się ukończyć studia nie tylko przyznawali się do wielu błędów, ale też dobrowolnie opowiedzieli o tym, co robiliby, aby w przyszłości unikać podobnych błędów.

Buddha zachęcał do podobnego dojrzałego nastawienia w jego pouczeniach skierowanych do jego syna Rahuli. Powiedział Rahuli by skupił się na swoich intencjach przed podjęciem działania oraz na jego skutkach zarówno w chwili wykonywania czynności, jak i po jej wykonaniu. Jeżeli Rahula zauważy, że jego intencje wyrządzają krzywdę jemu samemu lub innym, nie powinien działać nimi powodowany. Jeżeli dostrzeże, że jego myśli, słowa, czy czyny rzeczywiście wyrządziły krzywdę, powinien ich zaprzestać i uczynić postanowienie, by nigdy ich nie powtórzyć, jednocześnie nie popadając w poczucie winy. Jeżeli jednak dostrzeże brak szkodliwych konsekwencji jego czynów, powinien cieszyć się, ze swojego postępu na ścieżce i użyć tą radość do ożywienia swojej nieprzerwanej praktyki.

Choć Buddha udzielił tych instrukcji siedmioletniemu dziecku, nakreślony tu wzór postępowania dotyczy wszystkich poziomów praktyki. Cała ścieżka do przebudzenia polega na obstawaniu przy pragnieniu, by zawsze postępować w jak najbardziej umiętny sposób i jest ona rozwijana, gdy twoje poczucie „umiętnego” staje się bardziej wysublimowane. Jeżeli działasz powodowany nieumiętnymi pragnieniami, weź odpowiedzialność za konsekwencje i wykorzystaj je, by zdyscyplinować to pragnienie w punkcie, w którym nastąpiła pomyłka. Choć pragnienia mogą być niezwykle uporczywe, wszystkie mają jeden wspólny cel – szczęście – i to może stanowić podstawę do efektywnego dialogu: jeżeli to pragnienie tak naprawę nie przynosi szczęścia, to zaprzecza przyczynę własnego istnienia.

Najlepszym sposobem wykazania tego jest śledzenie wątku rozciągającego się od konkretnego pragnienia do powodowanych nim działań oraz od tych działań do ich skutków. Jeżeli pragnienie było nakierowane na szczęście, które spowodowało cierpienie innych, zauważ, w jaki sposób odpowiadające pragnienie szczęścia u innych skłania ich do podważenia szczęścia, którego ty poszukujesz. Jeżeli to pragnienie jest nakierowane na jakieś szczęście oparte o rzeczy, które mogą się zestarzeć, ulec chorobie, umrzeć lub opuścić ciebie, zauważ, że ze względu na ten fakt musisz ponieść porażkę. Następnie zauważ, jak wszechobecna jest niedola płynąca z działania wywołanego takim pragnieniem. Nie dotyczy to tylko

ciebie. Każdy, kto działał, działa i będzie działał w oparciu o to pragnienie, w przeszłości cierpiał, cierpi obecnie i będzie cierpiał w przyszłości. Nie da się tego obejść.

Rozmyślanie w ten sposób pomaga osłabić tendencje do myślenia „dlaczego ja?“, które pogarsza cierpienie i sprawia, że uporczywie chwytasz pragnienia powodującego je. Pomaga ono także rozwinąć ważne postawy, które wzmacniają umiejętne pragnienia: poczucie grozy (*samvega*) wszechobecnością cierpienia i postawę baczności (*appamāda*) by nie dać się ponownie zwieść przez konkretny rodzaj pragnienia.

Jednak nieumiejętne pragnienia nie ustąpią dopóki nie wykażesz, że inne, mniej krzykliwe pragnienia mogą być przyczyną większego szczęścia. Dlatego właśnie Buddha kładł nacisk na to, by uczyć się doceniać korzyści płynące z prawego, pełnego szczodrości życia: radości ze wspierania szczęścia innych, niewzruszoną godność i poczucie własnej wartości płynące z robienia tego co trudne, ale właściwe. Dlatego też jego ścieżka skupia się wokół stanów błogiego i orzeźwiającego skupienia. Dostęp do tego orzeźwienia w medytacji jest bezpośrednim i namacalnym dowodem tego, że Buddha nie jest osobą psującą zabawę. Pragnienia, które zaleca, rzeczywiście wytwarzają szczęście, dające siłę do wyboru umiejętnej ścieżki.

To jest kolejny etap: cierpliwe i wytrwałe obstawanie przy pragnieniu by postępować w umiejętny sposób w każdej sytuacji. Nie jest to kwestia samego wysiłku. Każdy dobry trener sportowy powie ci, że godziny praktyki niekoniecznie są gwarancją dobrych rezultatów. Należy połączyć wytrwałość z zamysłem: wrażliwością, wnikliwością i pomysłowością. Zwróć uwagę na to, jak robić rzeczy w bardziej efektywny sposób. Staraj się dostrzegać wzory prawidłowości w tym co robisz. Jednocześnie, wprowadź zabawę i różnorodność do swojej praktyki, tak by jej wyżyny nie były nużące, zaś doliny nie powodowały obniżonego samopoczucia.

Buddha wskazuje na podobne rzeczy w swoich instrukcjach do medytacji. Gdy już opanujesz stan skupienia, sprawdź, gdzie jeszcze zawarty jest element stresu. Następnie spójrz na prawidłowości odnośnie tego stresu: co robisz, że się uaktywnia? Znajdź sposoby, aby rozweselić umysł, gdy jest smutny, uwolnij go od jego ograniczeń, uspokój go, gdy jest rozbiegany. W ten sposób, ucząc się odczuwania radości ze stawiania czoła wyzwaniom w medytacji, zyskujesz także znajomość subtelnych prawidłowości przyczyny i skutku w umyśle.

Gdy już opanowałeś te prawidłowości, czwartym etapem jest przekraczanie ich granic. Ponownie – nie jest to jedynie kwestia zwiększonego wysiłku. Jest to bardziej ożywienie wyobraźni po to, by rozpoznać nieoczekiwane zaułki przyczyny i skutku. Sławny wiolonczelista pewnego razu powiedział, że jego najbardziej radosnym koncertem był ten, w trakcie którego pękła mu struna w wiolonczeli i zdecydował się dokończyć utwór improwizując na pozostałych strunach. Najbardziej oczywistymi strunami w medytacji są konkretne techniki wspierania spokoju i wglądu, jednak bardziej interesującymi są założenia, które stanowią podłoże do dążenia do opanowania umiejętności: niedostatek, strategia, dialog, twoje poczucie siebie. Czy jesteś w stanie nauczyć się dawać sobie radę bez nich? Tu dochodzimy do punktu, w którym jedyną możliwością osiągnięcia większego szczęścia jest zacząć kwestionować te założenia. Jeżeli pragnienie powstaje w wyniku niedostatku lub ograniczeń, co się stanie, gdy powoduje ono powstawanie szczęścia, które nie zna niedostatku lub ograniczeń? Jak to jest, gdy nie potrzebujemy pragnienia? Co by się stało z twoim wewnętrznym dialogiem, twoim poczuciem siebie? I jeżeli pragnienie określa to, w jaki sposób wypełniamy własną przestrzeń i czas, co się stanie z przestrzenią i czasem, gdy nie będzie pragnienia?

Buddha zachęcał do stawiania tego typu pytań, opisując oświeconą osobę jako nieokreśloną i nieograniczoną do tego stopnia, że nie może ona być odnaleziona w tym życiu, ani opisana po jego zakończeniu jako istniejąca, czy nieistniejąca, ani jako żadne z tych dwóch, ani też oba naraz. Może to brzmieć jako abstrakcyjny, nieosiągalny cel, jednak Buddha pokazał tego ludzką twarz na przykładzie swojej własnej osoby. Po przesunięciu granic przyczyny i skutku, nadal w godny podziwu sposób był w stanie w ich obrębie funkcjonować, w tym życiu, szczęśliwy nawet w najtrudniejszych okolicznościach, pełen współczucia uczył wszelkiego rodzaju istoty. Istnieje też jego świadectwo, że nie tylko mnisi i mniszki, lecz także świeccy ludzie – nawet dzieci – rozwinęli ich umiejętność pragnienia do tego stopnia, że także osiągnęli smak przebudzenia.

Zatem wyobraź to sobie. Zaczynij też słuchać każdego pragnienia, które mogłoby zabrać ciebie w tym kierunku, ponieważ to jest twoja ścieżka ku prawdziwemu szczęściu.

## WSZYSTKO NA TEMAT ZMIANY

Zmiana jest centralnym punktem buddyjskiego wglądu. Fakt ten jest na tyle powszechny, że ukuto nawet slogan, który zawiera się w pytaniu: „Czyż zmiana nie jest tym, na czym polega buddyzm?” Mniej znane jest to, iż ten punkt widzenia posiada pewne ramy, a zmiana nie występuje ani tam, gdzie wgląd się zaczyna, ani tam, gdzie się kończy. Początek wglądu rozpoczyna się w momencie, gdy kwalifikujemy zmianę pod kątem pragnienia prawdziwego szczęścia. Kwestia zostaje natomiast wyczerpana gdy mówimy o szczęściu, które leży poza zmianą. Gdy ludzie zapominają o tych ramach, tworzą swoje własne interpretacje nauk i często zakładają, że Buddha poruszał się wewnątrz tych samych schematów. Wymienimy poniżej dwa konteksty, które są zazwyczaj przypisywane Buddzie:

Wgląd w zmianę uczy nas przyjmować nasze doświadczenia, bez przywiązywania się do nich – czerpać z nich jak najwięcej w chwili obecnej, poprzez pełne docenienie ich natężenia, w pełni wiedząc, że niedługo będziemy musieli je puścić, aby przyjąć to, co przyjdzie jako następne.

Wgląd w zmianę uczy nas nadziei. Ponieważ zmiana wbudowana jest w naturę rzeczy, nic nie jest całkowicie ustalone, nawet nasza własna tożsamość. Nieważne jak zła jest sytuacja, wszystko jest możliwe. Możemy robić to co chcemy, tworzyć taki świat, w jakim chcemy żyć i stać się czymkolwiek chcemy.

W przypadku pierwszej interpretacji opisana jest mądrość, która ukazuje nam sposób jak umiejętnie korzystać z przyjemności, niejako konsumując stany błogości. Jest to przypadek gdy chcemy, by bezpośrednio, osobiste doświadczanie przyjemności pozostawało niezienne. Druga interpretacja oferuje sposób jak wytworzyć zmianę gdy jej potrzebujemy. Choć owe interpretacje czasem przedstawiane są jako uzupełniające się wglądy, to po prawdzie są ze sobą sprzeczne. Jeśli doświadczenia są tak przelotne i zmienne, to czy są one warte wysiłku wytwarzania ich? Czy można znaleźć prawdziwą nadzieję w oczekiwaniu na pozytywne zmiany, jeśli nie potrafimy doceniać rezultatów gdy się pojawiają? Czy nie programujemy się tym sposobem na rozczarowanie?

Czy jest to po prostu jeden z nieuniknionych paradoksów życia? Starożytna mądrość ludowa wielu kultur zdaje się to sugerować, abyśmy podchodzili do zmian z ostrożną radością i stoickim spokojem. Radzi się nam praktykę braku przywiązywania do rezultatów naszych działań. Mówi się też, byśmy akceptowali potrzebę tworzenia przelotnych przyjemności tak umiejętnie, jak potrafimy, ponieważ jedyną alternatywą byłyby beczynność i rozpacz. Ta rada także jest często przypisywana Buddzie.

Buddha nie był osobą, która ślepo akceptowałaby jakąś teorię, bez jakiegokolwiek sprawdzania jej. Jego mądrość polegała na zdaniu sobie sprawy z wysiłku jaki trzeba włożyć w wytworzenie szczęścia. Będzie ono cokolwiek warte jeśli, dzięki procesom zmian, dojdzie się do takiego szczęścia, które nie podlega zmianom. W innym przypadku stajemy się więźniami z karą dożywocia w obozie pracy, w którym zmuszani jesteśmy do wytwarzania przyjemnych doświadczeń by zaspokajać nasz głód [błogostanu]. Jednak pokarm ten zdaje się być pozbawiony prawdziwej istoty, a my nigdy nie jesteśmy syci.

Wnioski te skrywają się w pytaniu, które według Buddy należy zadać sobie na początku wglądu: „Jakie czyny mogą doprowadzić do mego długotrwałego dobrobytu i szczęścia?”

To prymarne pytanie, zadawane jest z powodu pragnienia, jakie stoi za wszelkimi świadomymi działaniami. To pragnienie brzmi: osiągnąć poziom przyjemności warty zainwestowanego wysiłku. Spowodowane jest to uświadomieniem sobie, że życie wymaga wysiłku i że jeśli nie jesteśmy ostrożni, to możemy przeżyć całe swoje życie na próżno. Tak więc to pytanie wraz z wnioskami i ukrytymi pragnieniami, pokazuje kontekst dla poglądu na temat zmian jaki proponował Buddha. Jeśli przyjrzymy się dokładnie tej perspektywie, zauważymy załączki wszystkich wglądów [Błogosławionego] na temat tworzenia i korzystania ze zmian.

Pierwsza część pytania – „Jakie czyny mogą doprowadzić...” – skupia się na tworzeniu, na potencjalnych efektach ludzkiego działania. Przed swym przebudzeniem, Buddha opuścił dom i przebywał w dzikich ostępach, aby dokładnie zbadać tę jedną kwestię. Mianowicie chciał zobaczyć do jakiego momentu ludzkie działanie jest efektywne oraz czy może to zaprowadzić do sfery, która będzie poza zasięgiem jakichkolwiek zmian. Jego przebudzenie było potwierdzeniem tej tezy – pod warunkiem oczywiście, że rozwojowi towarzyszyła będzie odpowiednia skala prawidłowych działań. Dlatego nauczał, że istnieją cztery rodzaje działania,

zgodne z czterema poziomami umiejętności. Trzy pierwsze [działania] tworzą przyjemne, nieprzyjemne i mieszane doświadczenia, które istnieją w wymiarze czaso-przestrzennym. Czwarty rodzaj prowadzi poza działanie, do poziomu szczęścia przekraczającego wymiar czasu i przestrzeni, zatem eliminuje potrzebę dalszego wytwarzania szczęścia.

Ponieważ czynności wytwarzania i konsumowania wymagają czasu i przestrzeni, zatem szczęście przekraczające czas i przestrzeń, zgodnie ze swą naturą, nie będzie ani wytworzone, ani skonsumowane. Gdy więc Buddha osiągnął to szczęście i wyszedł poza tryb wytwarzania i konsumowania, był w stanie odwrócić się i zobaczyć dokładnie, jak olbrzymią rolę odgrywają te działania w zwykłym doświadczeniu i jak bardzo jesteśmy przez nie zniewoleni. Zobaczył, że nasze doświadczenie teraźniejszości jest działaniem – czymś wymyślonym lub stworzonym z chwili na chwilę, z surowców dostarczonych przez przeszłe działania. Wymyślamy nawet swoją tożsamość, nasze poczucie tego, kim jesteśmy. Jednocześnie próbujemy konsumować wszelką przyjemność, którą możemy odnaleźć w tym, co stworzyliśmy – chociaż w swoim pragnieniu konsumowania przyjemności, często pozeramy ból. Z każdą chwilą produkcja i konsumpcja splatają się. Konsumujemy doświadczenia, gdy tylko je wytworzymy i produkujemy je w tym samym czasie, gdy czerpiemy z nich przyjemności. Sposób w jaki konsumujemy naszą błogość lub ból, może stworzyć następne przyjemności i bóle, teraz i w przyszłości, zależnie od stopnia naszej wprawności.

Trzy części dalszej frazy w pytaniu Buddy – „mego/długotrwałego/dobrobytu i szczęścia” – dają podstawy oceniania naszego poziomu wprawności w podejściu do prawdziwej przyjemności czy szczęścia (pālijskie słowo, tutaj – *sukha* – może być przetłumaczone jako przyjemność, szczęście, łatwość lub błogość). Stosujemy te podstawy względem doświadczeń, które konsumujemy: jeśli nie są one długotrwałe, to nie ważne jak są przyjemne – nie są one prawdziwym szczęściem. Jeśli nie są prawdziwym szczęściem, to nie ma żadnego powodu, aby uznać je za „moje”.

Ten взгляд tworzy podwaliny trzech cech [*tilakkhaṇa*], o których nauczał Buddha dla wywołania poczucia beznamiętności wobec doświadczenia, ograniczonego czasem i przestrzenią. *Anicca*, pierwsza z trzech, jest najważniejsza. Odnosi się do wszystkiego co się zmienia. Często tłumaczy się ją jako coś „nierwałego” i jest w rzeczywistości zaprzeczeniem *nicca*, co znaczy „trwałe”, czy „pewne”. Wszystko co się zmienia, jest niesteale.

Różnica pomiędzy „nietrwałe”, a „niestałe”, może się wydawać semantyczną, ale jest ona istotna dla sposobu, w jaki *anicca* funkcjonuje w naukach Buddy. Jak nieustannie powtarzają wczesne teksty, jeśli coś jest *anicca*, wtedy automatycznie pojawiają się dwie pozostałe cechy: [doświadczenie] będzie także *dukkha* (niesatysfakcjonujące) i *anatta* (bezosobowe), tj. niewarte uznania za mnie lub moje.

Jeśli przetłumaczymy *anicca* jako nietrwałe, to powiązanie pomiędzy trzema cechami może się wydawać sporne. Ale jeśli przetłumaczymy to jako niestałe i rozważymy trzy cechy w świetle oryginalnego pytania Buddy, to powiązanie będzie jasne. Jeśli szukasz stabilnej podstawy dla długotrwałego szczęścia i komfortu, to wszystko co niestałe będzie w sposób oczywisty miejscem niesatysfakcjonującym dla pokładania twoich nadziei – jak próba zrelaksowania się na niestabilnym krześle, którego nogi skłonne są w każdej chwili się połamać. Jeśli rozumiesz, że twoje poczucie osobowości jest czymś wolicjonalnym i wymyślonym – że ty „chcesz” je wytworzyć – to nie będzie żadnego istotnego powodu, aby nadal tworzyć „mnie” czy „moje”, wokół jakiegokolwiek doświadczenia, które jest niestałe i niesatysfakcjonujące. Będziesz chciał czegoś lepszego. Nie będziesz chciał by takie doświadczenie było celem twojej praktyki.

A więc co zrobisz z doświadczeniami, które są niestałe i niesatysfakcjonujące? Mógłbyś potraktować je jako coś bezwartościowego i wyrzucić, ale to byłoby marnotrawstwo. W końcu zadałeś sobie tyle trudu, aby je najpierw wytworzyć. Co więcej, okazuje się, że jedynym sposobem, w jaki możesz osiągnąć ostateczny cel, jest [właściwie] spożytkowanie takich doświadczeń. Tak więc możesz się nauczyć, jak ich używać jako środków do celu. Natomiast rola jaką mogą odgrywać prowadząc do celu, jest określana za pomocą rodzaju działania, które wzięło udział w ich wytwarzaniu. Będzie to albo rodzaj działania, który tworzy przyjemność prowadzącą do celu, lub taki, który tego nie robi. Te które to robią, Buddha nazwał „ścieżką”. Działania te obejmują takie akty jak szczodrość, akty cnoty oraz praktykę mentalnego wchłonięcia lub skupienia. I chociaż podlegają one trzem cechom, to tworzą poczucie przyjemności stosunkowo stabilne i bezpieczne, głębiej zaspokajające i odżywiające, niż akt tworzenia i konsumpcji zwykłych, zmysłowych przyjemności. Tak więc jeśli dążysz do szczęścia w czasie cykli zmian, powinieneś zwrócić się ku szczodrości, cnotce i mentalnej absorpcji, aby to szczęście wytworzyć. A jeśli dążysz raczej do szczęścia idącego poza zmianę,

to te same działania nadal mogą ci pomóc, poprzez rozwijanie jasności umysłu, potrzebnej do przebudzenia. W każdym razie, są one umiejętnościami, które warto opanować. Są twoim podstawowym zbiorem narzędzi, dlatego chcesz utrzymać je w dobrym stanie i w pełnej gotowości.

Jeśli chodzi o inne rodzaje czy to przyjemności, czy niewygody – związane z zaangażowaniem w świat zmysłowy czyli ogólnie te, związane z posiadaniem ciała i umysłu – mogą one służyć jako obiekty, które będziesz kształtował swoimi narzędziami – jako surowce dla wnikliwej prowadzącej do Przebudzenia. Poprzez uważne ich badanie pod kątem trzech cech – rozpoznając jak bardzo są niestałe, niesatysfakcjonujące i bezosobowe – staniesz się mniej skłonny do dalszego ich tworzenia i konsumowania. Zobaczysz, że twój uzależniający nałóg wymyślenia ich, pochodzi całkowicie od głodu i ignorancji zawartej w stanach furii, awersji i iluzji. Gdy te wnioski dadzą początek beznamiętności wobec zarówno wymyślonych doświadczeń, jak i wobec procesów wymyślenia, wkroczysz na ścieżkę czwartego rodzaju kammy, prowadzącej do sfery gdzie nie ma śmierci.

Ta ścieżka zawiera dwa istotne zwroty. Pierwszy przychodzi, gdy cała pasja i awersja w stosunku do zmysłowych przyjemności i bólu została porzucona, a ty przywiązujesz się już tylko do przyjemności wynikającej ze skupienia. Na tym etapie następuje zwrot i badasz przyjemność wynikłą z koncentracji na podstawie tych samych trzech cech, których używałeś w kontemplowaniu zmysłowych doświadczeń. Trudność sprawia tu to, że zacząłeś tak bardzo polegać na solidności swojego skupienia, że raczej nie będziesz szukał jej wad. Jednocześnie niestałość skoncentrowanego umysłu jest o wiele bardziej subtelna, niż ta odnosząca się do doświadczenia zmysłowego. Ale gdy już przekroczysz swoją niechęć do szukania niestałości [w skupionym umyśle], z pewnością nadejdzie ten dzień, gdy zaczniesz to wyczuwać. Wtedy umysł będzie mógł się skłonić ku sferze gdzie śmierć nie ma dostępu.

Tu pojawia się drugi zwrot. Jak pokazują teksty, gdy umysł napotyka sferę Bezśmiertelną, może ją zacząć traktować jak obiekt umysłowy – *dhammę* – a wtedy może wytwarzać wobec niej uczucie pasji i zachwytu. Wymyślone poczucie osobowości, które tworzy i konsumuje tę pasję i zachwyty, staje na przeszkodzie do pełnego przebudzenia. Tak więc na tym etapie logika trzech cech musi przyjąć nowy kierunek. Pierwotna logika – „Cokolwiek jest niestałe, jest niesatysfakcjonujące; cokolwiek

jest niesatysfakcjonujące, jest bezosobowe” – pozostawia otwartą możliwość, że cokolwiek jest stałe, może być (1) pełne spokoju i (2) osobowe. W rzeczywistości chodzi tu o pierwszą możliwość: cokolwiek jest stałe jest pełne spokoju; brak śmierci jest w rzeczywistości ostatecznym spokojem. Natomiast druga możliwość nie określa w umiejętny sposób co jest stałe: jeśli podchwycisz koncepcję, że to co jest stałe to osobowość, to będziesz tkwić w tym przywiązaniu. Aby przejść poza czas i przestrzeń, musisz wyjść poza wymyślanie tworzącej i konsumującej osobowości, dlatego też ostatecznym wglądem w ścieżkę jest: „Wszystkie dharmy” – stałe lub nie – „są bezosobowe”.

Gdy ów wgląd wykona już swoją pracę przekraczając jakąkolwiek pasję, czy zachwyty w stosunku do braku śmierci, pojawi się pełne Przebudzenie. Na tym etapie nawet Ścieżka zostanie porzucona, a pozostaje sfera gdzie nie ma śmierci, choć już nie będzie to obiekt umysłowy. Po prostu zaistnieje – nieustannie na pierwszym miejscu, oraz oddzielona od wyobrażenia czasu i przestrzeni. Kończy się całe to konsumowanie i tworzenie na rzecz własnego szczęścia, ponieważ odnaleziony został wieczny dobrobyt. A ponieważ wszystkie obiekty umysłowe zostały w tym szczęściu porzucone, to kwestie stałego lub niestałego, stresu lub spokoju, osobowości lub braku osobowości, nie są już istotne.

Wyłania się wtedy buddyjski kontekst wglądu w zmianę: podejście, które na poważnie bierze zarówno potencjalne efekty ludzkiego wysiłku, jak i podstawowe ludzkie pragnienie, aby ten wysiłek nie poszedł na marne. Oznaczać ono będzie, że owa zmiana ma w sobie potencjał, aby zaprowadzić do szczęścia, które będzie poza zasięgiem [zjawiska zmiany]. Rozwijanie umiejętności, które poprowadzą do stworzenia prawdziwego szczęścia – tym jest buddyjski wgląd. Używa on trzech cech – niestałości, napięcia i bezosobowości – nie jako abstrakcyjnych stwierdzeń na temat istnienia, ale jako zachęty do opanowania tych umiejętności, jako wskazówek do mierzenia swego postępu w trakcie drogi. Gdy trzy cechy są użyte w ten sposób, prowadzą do szczęścia, które przekracza zarówno je same, jak i działania wytwarzania i konsumpcji oraz całą przestrzeń i czas.

Gdy zrozumiemy ten kontekst dla trzech cech, możemy jasno zobaczyć pół-prawdy zawarte we wglądach na temat wytwarzania i konsumpcji zmiany, które są często mylnie przypisywane Buddzie. Jeśli chodzi o produkcję – prawdą jest to, że mając wystarczająco dużo cierpliwości

i wytrwałości, możemy stworzyć praktycznie wszystko, łącznie z niesamowitymi zastępami tożsamości, [budując je] z surowca chwili obecnej. Pytanie jednak brzmi: co tak po prawdzie warto jest tworzenia? Uwięziliśmy samych siebie w obsesjach tworzenia i konsumowania zmiennych przyjemności i zmiennych osobowości, mimo że istnieje możliwość użycia tej zmiany, aby uciec z tego więzienia do wolności szczęścia, przekraczającego czas i przestrzeń. Czy chcemy skorzystać z tej możliwości? Czy raczej wolimy spędzić nasz wolny czas na puszczeniu baniek mydlanych w promieniach słonecznych, wpadających przez nasze więzienne okno i próbować czerpać przyjemność z oglądania wirujących wzorów na ich powierzchni, zanim pękną?

To pytanie wiąże się z mądrością na temat konsumpcji. Czerpanie jak najwięcej z naszych zmieniających się doświadczeń nie oznacza przyjmowania lub łączącego wykorzystywania ich intensywności. Chodzi natomiast o to, by nauczyć się właściwego podejścia do przyjemności i niewygody. Nie powinny być [owe doświadczenia] postrzegane jako przelotne produkty finalne same w sobie. Powinny być interpretowane jako narzędzia służące do Przebudzenia. W każdej chwili dostarczane nam są surowce – niektóre z nich są atrakcyjne, inne nie. Zamiast przyjmować je w zachwycie lub wyrzucać w obrzydzeniu, możemy się nauczyć, jak je wykorzystać do stworzenia kluczy, które otworzą nasze więzienne drzwi.

Co się tyczy mądrości nieprzywiązywania się do rezultatów naszych działań, w rozumieniu Buddy – pojęcie to może mieć sens jedynie wtedy, gdy głęboko troszczymy się o rezultaty naszych działań i chcemy opanować procesy przyczyny i skutku, które prowadzą do prawdziwej wolności. Innymi słowy, nie tworzymy bajek, w których nasze działania – prawidłowe lub nie – zawsze kończą się będą natychmiastowym szczęściem, aby wszystko co włożymy do zamka, będzie automatycznie otwierać drzwi. Jeśli to co zrobiliśmy było nieprawidłowe i doprowadziło do niepożądanych rezultatów, to będziemy chcieli się przyznać do naszych błędów i dowiedzieć się dlaczego się pojawiły, tak abyśmy mogli się nauczyć, jak następnym razem je naprawić. Jedynie wtedy, gdy będziemy posiadali cierpliwość do obiektywnego patrzenia na rezultaty naszych działań, to na podstawie badania kluczy, które nie otwierają drzwi, będziemy w stanie nauczyć się tego, jak ostatecznie stworzyć właściwy klucz, który to zrobi.

Z tym podejściem możemy sprawić, że większość procesów zmian wykształci w nas umiejętność, która uwolni nas z więzienia niekończącego się tworzenia i konsumowania. Wraz z tym wyswobodzeniem, zanurzymy się w wolności szczęścia, które będzie tak doskonałe, że przekroczy kategorie pierwotnego pytania, które nas tam zaprowadziło.

Nie musimy robić nic więcej; nasze poczucie „mnie” i „mojego” zostanie odrzucone. Nawet „długotrwałe”, które sugeruje czas, wymazywane będzie przez to co nieskończone. Stałe szczęście leży zupełnie poza zakresem naszych ograniczonych przez czas i przestrzeń koncepcji szczęścia. Będąc całkowicie niezależne od obiektów umysłowych, jest nieskażone i nie podlegające zmianom, nieograniczone i czyste. Jak mówią nam teksty, leży ono nawet poza zakresem „totalności” i „wszystkiego”.

I na tym właśnie polega praktyka buddyjska.



## BUDDHA UROMANTYCZNIONY

Wielu ludzi Zachodu, po raz pierwszy spotykających się z buddyzmem zaskoczonych jest tym, w jak niezwykle sposób buddyzm – wraz z jego głównymi koncepcjami: wzajemnym połączeniem, pełnią, przekraczaniem ego – zdaje się być dla nich znajomy. To, czego jednak mogą nie brać pod uwagę, to fakt, że koncepcje te zdają się brzmieć znajomo ponieważ są jak najbardziej swojskie. Znamy je, ponieważ wywodzą się nie z nauk Buddy, lecz wyłaniają się z dhammicznych wrót zachodniej psychologii, przez które słowa Buddy zostały przefiltrowane. Koncepcje te są bardziej zakorzenione w kulturze Zachodu – w szczególności myśli niemieckich romantyków – niż w pierwotnych źródłach Dhammy.

Niemieccy romantycy mogą być już dawno martwi i prawie zapomniani, jednak ich idee nadal pozostają bardzo żywe w dzisiejszych czasach. Dzieje się tak dlatego, ponieważ byli pierwszymi, którzy zmierzali się z problemem wynikającym z uczuć towarzyszących stawaniu się dorosłym w nowoczesnym społeczeństwie. Analiza dotycząca tego problemu, łącznie z zaproponowanym przez nich rozwiązaniem, nadal brzmi prawdziwie.

Romantycy doszli do wniosku, że nowoczesne społeczeństwo poprzez odmawianie ludziom dostępu do spełnienia, pozbawia ich człowieczeństwa. Specjalizacja produkcji prowadzi do uczuć wewnętrznego rozbicia i izolacji; państwowa biurokracja do poczucia ograniczenia i osaczenia przez system. Jedynym lekarstwem jakie proponowali na pozbycie się tych dolegliwości, była twórczość artystyczna. Twórczy akt scala podzieloną jaźń i znosi jej granice, poszerzając poczucie tożsamości i łączności z innymi ludźmi oraz całością natury. Twórczość, która wypływa z serca jest tym, co pozwala ludziom się łączyć. Chociaż wielu romantyków uważało instytucje religijne i doktryny, jako pozbawiające człowieczeństwa, niektórzy z nich zwrócili się ku religijnemu doświadczeniu – bezpośredniemu doznaniu jedności z całą naturą – jako podstawowemu źródłu odzyskania człowieczeństwa.

Kiedy psychologia i psychoterapia rozwinęły się na Zachodzie, jako oddzielne dyscypliny, zaabsorbowały one wiele z romantycznych idei i rozpowszechniły je w kulturze popularnej. Stąd koncepcje takie jak integracja osobowości, samospełnienie i wzajemne połączenie, razem z uzdrawiającymi mocami płynącymi ze spełnienia, takimi jak spon-

taniczność, radość i płynność, od dawna przesycali powietrze, którym oddychaliśmy. To samo dotyczy się idei, jakoby religia była pierwotnie poszukiwaniem namacalnego doświadczenia oraz tego, że doktryny religijne są twórczą reakcją na to doświadczenie.

Poza wpływem jakie wywarły na psychologię, koncepcje te zainspirowały liberalne chrześcijaństwo i zreformowany judaizm, a te z kolei zaproponowały przeformułowanie tradycyjnych doktryn, tak by przemawiały do każdego nadchodzącego pokolenia i by podtrzymywały istotę i żywotność religijnego doświadczenia. Tak więc, w sposób naturalny, Dhamma była interpretowana zgodnie z tymi koncepcjami, kiedy przywędrowała na Zachód. Azjatyccy nauczyciele – z których wielu wchłonęło romantyczne idee poprzez zachodnią edukację, jeszcze zanim tutaj przybyli – zrozumieli, że mogą porozumiewać się z publicznością Zachodu, podkreślając kwestie spontaniczności i płynności, które stanowiły opozycję wobec „biurokracji ego”. Zachodni uczniowie odkryli zaś, że mogą przyswoić sobie doktrynę współzależnego powstawania wtedy, kiedy zinterpretują ją jako rodzaj wzajemnego połączenia; natomiast pojęcie braku istoty zostało przyswojone jako wyparcie się oddzielnego „ja” na rzecz większej, bardziej wszechogarniającej tożsamości z całym kosmosem.

W rzeczywistości, romantyczny pogląd na życie religijne, ukształtował więcej niż tylko wyodrębnione nauki Dhammy. Zabarwił on zachodnie postrzeganie samego celu praktyki Dhammy. Zachodni nauczyciele, reprezentujący wszystkie tradycje, utrzymują, że celem buddyjskiej praktyki jest osiągnięcie stanu twórczej płynności, który pozwoli przewyciężyć dualistyczny ogląd świata. Jak to przedstawił jeden z nich, Buddha nauczał, że „pozbywanie się barier, które tworzymy pomiędzy sobą i światem jest najlepszym sposobem w jaki możemy wykorzystać swoje życie... [Stan bez ego] objawia się ciekawością, zdolnością do łatwego przystosowywania się, humorem, wesołością... zdolnością podtrzymywania zrelaksowanego stanu umysłu nie-wiem”. Lub, jak ujął to inny: „Kiedy nasza tożsamość rozszerza się, aby objąć wszystko, odnajdujemy spokój, tańcząc ze światem”. Trzeci dodaje: „Zadaniem naszego życia jest otworzyć się na tę niezmierną i ją wyrazić”.

Podobnie jak Chińczycy mieli taoizm jako swoje wrota Dhammy – rodzimą tradycję dostarczającą pojęć, które pomagały im zrozumieć Dhammę – my na Zachodzie wykorzystujemy do tego celu romantyzm. Jednakże chińskie doświadczenie z wrotami Dhammy dostarcza ważnej

lekcji, którą zdajemy się pomijać. Chińczycy po trzech wiekach zainteresowania buddyjskimi naukami, zaczęli dostrzegać to, że buddyzm i taoizm stawiały odmienne pytania. Po wykorzenieniu tych różnic, zaczęli wykorzystywać buddyjskie idee, aby kwestionować własne taoistyczne założenia. Dzięki temu, buddyzm, zamiast rozpląnąć się jak kropla w taoistycznym morzu, dostarczył czegoś prawdziwie nowego chińskiej kulturze. Na Zachodzie pytaniem pozostaje, czy nauczymy się wykorzystywać chiński przykład, czy zaczniemy używać buddyjskich idei do kwestionowania naszych własnych wrót Dhammy oraz czy dokładnie sprawdzimy, w jakim stopniu nasze wrota reprezentują rzeczywistą Dhammę. Jeżeli to nie nastąpi, ryzykować będziemy niebezpieczeństwo pomylenia wrót z samą Dhammą jak również to, że nie przedostaniemy się na drugą stronę.

Mówiąc najogólniej, romantyzm i Dhamma widzą życie duchowe w podobnym świetle. Zgodnie postrzegają religię jako ludzką działalność a nie jako boską interwencję. Razem traktują esencję religii jako coś doświadczalnego i pragmatycznego, jej rolę zaś, jako terapeutyczną i mającą na celu leczenie przypadłości nękających ludzki umysł. Ale jeżeli zbada się historyczne korzenie obydwu tradycji, dojdzie się do wniosku, że pomiędzy nimi istnieje zasadnicza różnica w rozumieniu nie tylko w kwestii natury religijnego doświadczenia, ale także w kwestii istoty chorób umysłowych, ich uleczalności i w końcu także tego, co znaczy być wyleczonym.

Różnice te nie są jedynie historycznymi osobliwościami. Kształtują postawy medytujących wobec praktyki. Umysł, nawet wtedy, kiedy jest w pełni obecny, nosi w sobie założenia ukształtowane w przeszłości i którymi posługuje się oceniając, które z doświadczeń – jeżeli jakiegokolwiek – mają wartość. Jest to jedna z konsekwencji, wynikających z buddyjskiej doktryny kammy. Tak długo jak te ukryte założenia pozostają niezbadane, tak długo posiadają nieznaną moc. Aby tę moc poskromić, musimy zbadać korzenie buddyjskiego romantyzmu – czyli to, jak Dhamma widziana jest przez wrota romantyzmu. Jeżeli chcemy, aby badanie to harmonizowało się z buddyjską ideą przyczynowości, musimy, szukając tych korzeni, podążyć w dwóch kierunkach: w przeszłość, w poszukiwaniu źródeł romantyzmu i ku teraźniejszości, poszukując uwarunkowań, które powodują, że romantyczne idee są atrakcyjne tu i teraz.

Romantycy znaleźli swoją pierwotną inspirację w nieoczekiwanym miejscu: był nią Immanuel Kant (1724–1804) stary, pomarszczony profesor, którego codzienne spacerowanie się odbywały z taką punktualnością, że sąsiedzi mogli nastawiać według nich swoje zegarki. W *Krytyce Czystego Rozumu* nauczał, że twórczość estetyczna i uczucie są najszczytniejszymi działaniami ludzkiego umysłu i że tylko one mogą uzdrowić dycho- tomie ludzkiego doświadczenia. Fryderyk Schiller (1759–1805), prawdopodobnie najbardziej wpływowy myśliciel romantyczny, rozwinął tezy Kanta przy pomocy swojego pojęcia estetycznego „instynktu zabawy”. Instynkt ten był ostatecznym wyrazem ludzkiej wolności, która zarazem wykraczała poza przymusy zwierzęcej egzystencji i prawa rozumu, jak i łączyła je w całość. Człowiek, powiedział „jest tylko wtedy w pełni istotą ludzką, kiedy się bawi”.

Według Schillera, ów instynkt zabawy nie tylko integrował jaźń, ale pomagał również przełamywać bariery, dzielące jednych ludzi od drugich, a także od całego naturalnego środowiska. Według założeń Schillera, osoba z wewnętrzną wolnością, umożliwiającą integrowanie swojej jaźni, instynktownie pragnęła, aby inni także doświadczyli tej samej wolności. Ta zależność była źródłem programu politycznego romantyzmu, który zakładał pomoc i zrozumienie wobec innych narodów, zrzucających jarzma swoich ciemiężców. W oczach romantyków, wartość wewnętrznej jedności sprawdzała się tylko wtedy, kiedy posiadała zdolność do tworzenia więzów jedności w świecie społecznej i politycznej działalności.

Schiller uważał proces integracji jako niemający końca: doskonała jedność nigdy nie będzie możliwa do osiągnięcia. Życie pełne sensu, było życiem ciągłego angażowania się w proces integracji. Ścieżka była celem. Życie pozbawione było z góry ustalonego planu, było całkowicie spontaniczne. Biorąc pod uwagę nieskrępowaną naturę instynktu zabawy, ścieżka ku integracji każdego z osobna była indywidualna i wyjątkowa.

Współczesny Schillerowi, Fryderyk Schleiermacher (1768–1834) zastosował te same idee do religii i doszedł do wniosku, że religia jak każda inna forma sztuki, była ludzkim wytworem, a jej najważniejszą funkcją było uleczenie rozczepienia, tak w przypadku ludzkiej osobowości, jak i społeczeństwa w całości. Według jego definicji, esencją religii była „wrażliwość i zamiłowanie ku nieskończoności”. Esencja ta miała źródło

dło w chłonnym stanie umysłu, gdzie świadomość otwiera się na nieskończoność. Za tym uczuciem nieskończoności następował akt twórczej wyobraźni, który wyrażał to uczucie osobie samego twórcy i pozostałym ludziom. Dzięki twórczym aktom – wszystkie doktryny religijne – będąc krok poza rzeczywistością doświadczenia, są ciągle otwarte na udoskonalenia i zmianę. Oto kilka cytatów z pracy *Mowy o religii*, które oddają sens myśli Schleiermachera:

„Jednostka jest nie tylko częścią pełni, lecz także jej manifestacją. Umysł, podobnie jak wszechświat jest twórczy, a nie jedynie chłonny. Ktokolwiek przyswoił sobie to, że jest czymś więcej niż tylko samym sobą, wie, że traci niewiele, kiedy traci samego siebie. Zamiast utożsamiać siebie z wierzeniem w osobową nieśmiertelność po śmierci, ktoś prawdziwie religijny preferować będzie dążenie do unicestwienia swej indywidualności i życie w jednym i we wszystkim.”

„Gdzie poszukiwać głównego źródła religii? Tam, gdzie żywy kontakt istoty ludzkiej ze światem jawi się jako uczucie. Prawdziwie religijni ludzie są tolerancyjni wobec różnych przejawów tego uczucia, nawet, kiedy objawia się ono jako wahania ateizmu. Być pozbawionym bezpośredniej obecności boskości w swoich uczuciach, zawsze wydawało się być czymś bardziej niereligijnym, niż takie wahania. Upieranie się przy jednym konkretnym wyobrażeniu boskości, jako tym prawdziwym, jest dalekie od religii.”

Obaj – Schiller i Schleiermacher – mieli silny wpływ na Ralphi Waldo Emersona (1803–1882), co łatwo dostrzec w jego pismach. Często słyszy się, że Emerson był zainspirowany religiami Wschodu, jednak faktycznie jego poszukiwania w obrębie buddyzmu i hinduizmu, potwierdzały jedynie to, czego wcześniej nauczył się od europejskich romantyków.

„Wprowadzaj przeszłość do oceny w tysiącoką terażniejszość i żyj zawsze w nowym dniu. Z dbałością wielki umysł nie ma nic wspólnego. Istotą geniuszu, cnoty i życia jest to co zwiemy Spontaniznością lub Instynktem. Każdy człowiek rozróżnia między dobrowolnymi aktami swego umysłu i swymi mimowolnymi spostrzeżeniami i wie, że winien jest wierzyć w pełni swym mimowolnym spostrzeżeniom.” (R. W. Emerson, *Eseje*, tom I, przekł. A. Tretiak)

„Przyczyną, dla której światu brak jedności i dla której wydaje się on rumowiskiem, tkwi w tym, że to sam człowiek utracił wewnętrzną całość.” [R. W. Emerson, *Natura*, przekł. M. Filipczuk]

„Żyjemy w kolejności, w rozdziale, w częściach, cząsteczkach. Tymczasem wewnątrz człowieka jest dusza całości, mądre milczenie, powszechne piękno, z którym każda część i cząsteczka w tym samym znajduje się stosunku, wieczyste JEDNO. I ta głęboka moc, w której istniejemy i której błogość jest w pełni nam dostępna, jest nie tylko samowystarczającą i doskonałą w każdej godzinie, ale akt widzenia i rzecz oglądana, widz i widowisko, podmiot i przedmiot są jednym.” (R. W. Emerson, *Eseje*, tom I, przekł. A. Tretiak)

W dzisiejszych czasach, romantycy i transcendentaliści rzadko czytani są poza zajęciami z literatury lub teologii. Ich idee przetrwały w popularnej kulturze w dużej mierze dzięki temu, że zostały zaadaptowane przez psychologię i przetłumaczone na język, który zarazem był bardziej naukowy, jak i bardziej dostępny społeczeństwu na szeroką skalę. Jedną z kluczowych postaci w tym procesie była osoba Williama Jamesa (1842–1910), który już sto lat temu nadał psychologicznym badaniom religii nowoczesną formę, publikując w 1902 r. *Doświadczenia religijne*. Szerokie zainteresowania Jamesa wykraczały poza kulturę Zachodu, obejmowały buddyzm i hinduizm, jak również wykraczały poza „akceptowane” religie jego czasów, takie jak ruch Kultury Umysłowej, dziewiętnastowieczną wersję New Age. Jego różnorodne zainteresowania czynią go postacią niezwykle postmodernistyczną.

Mimo swojego naukowego podejścia, James uległ intelektualnym prądom charakterystycznym dla epoki w której żył i które kształtowały sposób w jaki wykorzystywał całą masę danych przy tworzeniu psychologii religii. Chociaż posługiwał się językiem naukowców, to najgłębszym prądem, wywierającym na niego wpływ, był romantyzm. Podążał za romantykami, kiedy mówił, że funkcją religijnego doświadczenia było uleczenie poczucia „podzielonej jaźni”, czyli tworzenie bardziej zintegrowanej tożsamości mogącej lepiej funkcjonować w społeczeństwie. Jednakże, aby sprostać zasadom nauki, psychologia religii nie mogła wspierać żadnej ze stron, które odnoszą się „za” lub „przeciwko” jakimkolwiek prawdom dotyczącym zawartości religijnego doświadczenia. Przykładowo, wiele doświadczeń religijnych wywołuje silne przekonanie o jedności

kosmosu jako całości. Chociaż naukowci obserwatorzy powinni zaakceptować uczucie jedności jako fakt, nie powinni jednak brać tego jako dowodu na to, że kosmos rzeczywiście taki jest. W zamian, powinni osądzać każde doświadczenie poprzez efekty jakie wywiera ono na osobowość. James nie był zaniepokojony wieloma, wzajemnie wykluczającymi się twierdzeniami, dotyczącymi prawdy, jakie religijne doświadczenia prowokowały na przestrzeni wieków.

Wspomagając się metodyzmem, z którego zapożyczył dwie kategorie pozwalające klasyfikować wszystkie doświadczenia religijne – nawrócenie i uświęcenie – James nadał romantyczną interpretację obydwóm z nich. Dla metodystów, kategorie te w specyficzny sposób odnosiły się do relacji duszy z Bogiem. Nawrócenie było aktem zwrócenia się duszy ku woli Boga; uświęcenie zaś, dostrojeniem się duszy do boskiej woli we wszystkich swoich działaniach. Aby zastosować te kategorie do innych religii, James usunął odwołania do Boga, ustanawiając definicję bardziej zgodną z romantyzmem: Nawrócenie scala osobowość; uświęcenie reprezentuje ciągłą integrację tego scalenia z codziennym życiem.

W podobny sposób James podążył śladami romantyków kiedy, oceniał efekty obu typów doświadczeń przy pomocy świeckich terminów. Doświadczenia nawrócenia są zdrowe wtedy, kiedy powodują zdrowe uświęcenie: zdolność do utrzymania własnej integralności w obliczu tumultu codziennego życia i możliwość działania jako moralnie odpowiedzialny członek społeczeństwa. W świetle terminologii psychologicznej, James widział nawrócenie jako skrajny przypadek przełomu, jaki zwykle spotykało się w okresie dorastania. I zgadzał się z romantykami, że integracja osobowości była procesem, który realizuje się przez całe życie, a nie celem, który ma zostać osiągnięty.

Inni myśliciele, którzy zajęli się psychologią religii po Jamesie, stworzyli bardziej naukową terminologię, służącą do analizowania dostępnych im danych. Nadal jednak posługiwali się wieloma z romantycznych wyobrażeń, które James wprowadził do ich dyscypliny.

Przykładowo, w *Modern Man in a Search of a Soul* (1933), Carl Jung (1875–1961) przyznał, że chociaż właściwa rola religii leży w uzdrawianiu wewnętrznego rozczepienia osobowości, to podstawowe rozdzielenie, które dostrzegał u wszystkich, polegało na tym, że ograniczone, pełne obaw ego stoi w opozycji wobec mądrzejszej, pełnej przestrzeni nieświadomości. Dlatego też, traktował religię jako prymitywną formę psychote-

rapii, a romantyczna definicja zdrowia psychicznego była mu bliższa niż Jamesowi. Cytując twierdzenie Schillera o tym, że ludzie są najbardziej ludzcy wtedy, kiedy się bawią, Jung widział kulturowanie spontaniczności i płynności, jako środek pozwalający na integrowanie rozczepionej osobowości, jak i wyraz zdrowej osobowości, zaangażowanej w niekończący się proces wewnętrznej i zewnętrznej integracji w toku całego życia.

W przeciwieństwie do Jamesa, Jung rozumiał zintegrowaną osobowość jako taką, która znajduje się ponad sztywnymi ograniczeniami moralności. I chociaż nie posłużył się tym terminem, chwalił to, co John Keats nazwał „ujemną właściwością”: zdolnością do radzenia sobie z niepewnością i tajemnicami życia, bez prób narzucania ograniczających je pewników. Tak więc, Jung polecał zapożyczanie od religii wszelakich nauk, które pomagały w procesie integracji, a odrzucenie wszystkich tych, które hamowały spontaniczność i zintegrowaną jaźń.

W *Religions, Values and Peak-Experiences* (1970), Abraham Maslow (1908–1970), amerykański „ojciec psychologii transpersonalnej”, podzielił doświadczenia religijne według kategorii jakimi posługiwał się James. Próbując jednak oddzielić kategorie od jakiegokolwiek konkretnej tradycji, określił je nazwami kształtów, jakie mogły przyjmować będąc wykreślone na skali czasowej: doświadczenia szczytowe i doświadczenia plateau (stabilizacji). Terminy te weszły w obieg języka codziennego. Doświadczenia szczytowe są krótkotrwałymi doznaniem jedności i integracji, które mogą pojawić się nie tylko na polu religijnym, ale także w sporcie, seksie i sztuce. Doświadczenia plateau cechuje bardziej ugruntowane poczucie integracji i dłuższy czas trwania.

Maslow przykładał małą uwagę do tradycyjnych interpretacji doświadczeń szczytowych, uważając je za kulturowe naleciałości, które zaciemniały prawdziwą naturę tego doświadczenia. Zakładał, że wszystkie doświadczenia szczytowe – pomijając przyczynę i kontekst – są identyczne i redukował je do ich wspólnych cech psychologicznych, takich jak uczucie pełni, dychotomia-transcendencja, radość, działanie bez wysiłku. Zredukowawszy je w ten sposób, Maslow doszedł do wniosku, że nie będą one miały trwałej wartości dopóty, dopóki nie zostaną przetworzone w doświadczenia typu plateau. Uważał, że aby osiągnąć ten cel, aby je doskonalić, konieczna jest psychoterapia: integrowanie doświadczeń szczytowych przy pomocy counselingu i edukacji, co umożliwiłoby realizowanie pełni ludzkiego potencjału – intelektualnego,

fizycznego, społecznego, seksualnego – w społeczeństwie, gdzie wszystkie obszary życia są święte, a doświadczenia plateau czymś zwyczajnym dla wszystkich.

Wszyscy trzej – James, Jung i Maslow – pisząc na temat psychologii religii, pomimo dzielących ich różnic, promowali na Zachodzie romantyczne spojrzenie na religię, nadając jej pieczęć naukowej aprobaty. Dzięki ich wpływom, idee te ukształtowały psychologię humanistyczną – a poprzez nią – oczekiwania, które wielu z Amerykanów ma wobec Dhammy.

Kiedy jednak porównamy te oczekiwania z pierwotnymi zasadami Dhammy, dostrzeżemy radykalne różnice. Kontrast pomiędzy nimi jest szczególnie widoczny na polu trzech najbardziej centralnych kwestii, dotyczących życia duchowego: Co jest esencją doświadczenia religijnego? Czym jest podstawowa choroba, którą doświadczenie religijne może uleczyć? I co znaczy być wyleczonym?

#### NATURA RELIGIJNEGO DOŚWIADCZENIA

Dla psychologii humanistycznej, jak i dla romantyków, doświadczenie religijne jest doznaniem bezpośrednim, a nie odkryciem prawd obiektywnych. Doznaniem tym, jest doznanie jedności pokonującej wszystkie wewnętrznie i zewnętrzne podziały. Doświadczenia takie mają dwojaką postać: doświadczenia szczytowe, w wyniku których poczucie jedności przełamuje podziały i dualizm; doświadczenia typu plateau, gdzie – dzięki treningowi – poczucie jedności wytwarza pozytywne poczucie siebie, kształtujące wszystkie działania osoby w codziennym życiu.

Jednakże nauki Dhammy, zgodnie z najwcześniejszymi zapisami, umiejscawiają trening mający na celu jedność i pozytywne poczucie siebie, przed najbardziej nawet dramatycznymi religijnymi doświadczeniami. Zdrowe poczucie siebie rozwija się dzięki kultywowaniu szczodrości i cnoty. Poczucie jedności – szczytowe czy typu plateau – osiąga się na zwykłych poziomach koncentracji (*jhāna*), które tworzą raczej ścieżkę, aniżeli cel. Ostateczne religijne doświadczenie, Przebudzenie, jest całkowicie czymś odmiennym. Opisane jest ono przy użyciu terminów, dotyczących nie uczuć, ale wiedzy, mianowicie umiejętności panowania nad zasadami przyczynowości, które leżą u źródeł działań i ich rezultatów, a następnie wiedzy o wymiarze znajdującym się poza przyczynowością, gdzie cierpienie ustaje.

## **PODSTAWOWA CHOROBA DUCHOWA**

Romantyczna/humanistyczna psychologia dowodzi, że korzeniem cierpienia jest poczucie podzielonej jaźni, co jest przyczyną nie tylko wewnętrznych barier – pomiędzy umysłem, a emocjami, ciałem i umysłem, ego i jego cieniem – ale także zewnętrznych, oddzielających nas od innych ludzi, natury i kosmosu jako całości.

Nauki Dhammy jednak głoszą, że esencją cierpienia jest Ignięcie i że najbardziej podstawową formą Ignięcia jest utożsamianie się ze swoim ja, pomijając to, czy czyjeś poczucie ja jest skończone czy nieskończone, płynne lub stałe, charakteryzujące się jednością, czy też nie.

## **POMYŚLNA DUCHOWA KURACJA**

Romantyczna/humanistyczna psychologia podtrzymuje, że całkowite, ostateczne wyleczenie jest nieosiągalne. Zamiast tego, kuracja jest ciągłym procesem osobistej integracji. Osoba oświecona charakteryzuje się powiększonym, płynnym poczuciem ja i jest wolna od moralnych ograniczeń. Wiedzona głównie poprzez to, co odczuwa jako stosowne w kontekście wzajemnego połączenia, osoba taka negocjuje ze swobodą – jak tancerz – role i rytmy życia. Nauczywszy się w twórczy sposób odpowiadać na pytania typu „Czym jest moja prawdziwa tożsamość?”, osoba ta, pozbawiona jest potrzeby posiadania pewności w stosunku do innych tajemnic jakie niesie ze sobą życie.

Nauki Dhammy jednak głoszą, że poprzez pełne przebudzenie osiąga się całkowity stan wyleczenia, otwiera się na nieuwarunkowane poza czasem i przestrzenią. Jest to znak, że cel został osiągnięty. Przebudzona osoba podąża więc ścieżką, „której nie może wyśledzić”, jednocześnie, nie jest jednak zdolna do wykraczania poza podstawowe zasady moralne. Osoba taka uświadamia sobie, że pytanie „Czym jest moja prawdziwa tożsamość?” było źle postawione i zna – z bezpośredniego doświadczenia – czym jest całkowite uwolnienie od czasu i przestrzeni, które wydarzy się w czasie śmierci.

Kiedy obydwie tradycje porówna się punkt po punkcie, oczywistym staje się to, że – z perspektywy wczesnego buddyzmu – romantyczna/humanistyczna psychologia oferuje jedynie częściowy i ograniczony ogląd duchowej praktyki. Znaczy to, że buddyjski romantyzm, tłumac-

cząc nauki Dhammy na język romantyzmu, dostarcza jedynie częściowego i ograniczonego oglądu tego, czym jest buddyzm.

Dla wielu ludzi ograniczenia te nie mają znaczenia, ponieważ romantyczny buddyzm stał się dla nich ważny z powodów zakorzenionych bardziej w terażniejszości, niż w przeszłości. Nowoczesne społeczeństwo jest teraz w jeszcze bardziej schizoidalnej pozycji niż cokolwiek, co znane było romantynom. Przyczyniło się jeszcze bardziej do tego, aby być zależnym od coraz szerszych kręgów ludzi, jednocześnie sprawiając, że większość z tych zależności jest ukryta. Nasze pożywienie i ubrania pochodzą ze sklepu, ale jak się one tam znalazły, lub kto jest odpowiedzialny za utrzymywanie ciągłości dostaw, tego nie wiemy. Kiedy dziennikarze wyśledzą siatkę połączeń pomiędzy polem, a finalnym produktem, który znajduje się w naszych rękach, brzmi to jak jakaś demaskacja. Nasze swetry na przykład, zostały zrobione z bawełny, która pochodzi z Uzbekistanu, i która tkana jest w Iranie, by później być szyta w Korei Południowej i składowana w Kentucky – jest to chwiejna sieć współzależności, która pociąga za sobą nie tylko wiele cierpienia dla producentów, ale i dla tych, którzy zostali wypchnięci poza sieć taniej siły roboczej.

Pomimo tego, czy znamy te szczegóły, czy nie, intuicyjnie wyczuwamy fragmentację i niepewność będącą pochodną całego systemu. Z tego powodu wielu z nas tęskni za pełnią. Dla tych, którzy czerpią zyski z ukrytych zależności, na których bazuje współczesne życie, istotną jest potrzeba poczucia pewności, że wzajemne połączenie jest niezawodne i dobroczynne – lub, jeżeli nie jest dobroczynne, to, że możliwe będą reformy, aby tak się stało. Chcą oni wiedzieć, że bez obaw mogą pokładać swoją nadzieję w zasadach wzajemnego połączenia, i że zasady te nie odwrócą się przeciwko nim, lub ich nie zawiodą. Kiedy buddyjski romantyzm odpowiada na te potrzeby, otwiera wrota na obszary Dhammy, które pomagają wielu ludziom znaleźć pociechę, której oni szukają. Czytniacz tak, zwiększa on skuteczność psychoterapii, co może wyjaśnić dlaczego tak wielu psychoterapeutów zajęło się praktykowaniem Dhammy, odpowiadając na potrzeby swoje jak i swoich pacjentów, a także dlaczego niektórzy z nich sami stali się nauczycielami Dhammy.

Jednakże, buddyjski romantyzm przyczynia się również do zamknięcia wrót prowadzących na te obszary Dhammy, na których zakwestionowane zostałyby nadzieje, jakie ludzie pokładają w osiągnięciu ostatecznego szczęścia na gruncie wzajemnego połączenia. Tradycyjna Dhamma

wzywa do wyrzeczenia się i poświęcenia, utrzymując, że całość wzajemnego połączenia jest w samej swojej istocie niestabilna, i że szczęście osadzone na tej niestabilności jest zaproszeniem dla cierpienia. Prawdziwe szczęście musi wykroczyć poza współzależność i wzajemne połączenie, aż do nieuwarunkowanego. W odpowiedzi, romantyzm argumentuje, że nauki te są dualistyczne i określa je mianem, albo niekoniecznych dla religijnego doświadczenia, albo nieadekwatnych w jego ekspresji. Konkludując stwierdza, że można je zignorować. W ten sposób, wrota romantyzmu odgradzają radykalny wymiar Dhammy, który zostały stworzony, aby zajmować się cierpieniem, które utrzymuje się nawet wtedy, kiedy poczucie pełni zostanie osiągnięte.

Sytuacja taka powoduje także odcięcie dwóch grup praktykujących, którzy w innych okolicznościach wielce zyskaliby praktykując Dhammę: tych, którzy dostrzegają, że wzajemne połączenie nie zakończy problemu cierpienia i którzy poszukują bardziej radykalnej kuracji; i tych, którzy pozbawieni są złudzeń i pochodzą ze znajdujących się w niekorzystnym położeniu sektorów społeczeństwa, którzy zainwestowali mniej w podtrzymywanie nowoczesnej wizji wzajemnego połączenia i porzucili nadzieję na sensowne reformy i szczęście w obrębie systemu. Dla obydwu grup, koncepcja buddyjskiego romantyzmu wydaje się bezpodstawnie optymistyczna, a kuracja jaką oferuje, zbyt powierzchowna. Bardziej niż wrota Dhammy, przypomina drzwi zatrzaśnięte tuż przed samym nosem.

Podobnie jak wiele innych produktów nowoczesności, korzenie buddyjskiego romantyzmu przez zbyt długi czas pozostawały w ukryciu. To właśnie dlatego nie rozpoznaliśmy tego, czym on jest, lub nie uświadomiliśmy sobie, jaką płacimy cenę biorąc część za całość. O ile nie nastąpią większe zmiany w amerykańskim społeczeństwie, buddyjski romantyzm z pewnością przetrwa. To czego potrzeba, to większa ilość drzwi i okien, przez które wpadające światło oświetli radykalne aspekty Dhammy, jakie buddyjski romantyzm pozostawiał dotychczas w cieniu.

## POJEDNANIE, WŁAŚCIWE I NIEWŁAŚCIWE

Tych dwóch to głupcy. Jakich dwóch? Jeden z nich nie postrzega swego przewinienia jako przewinienia, drugi zaś to ten, który nie wybacza nawet tym, którzy wyznali swoje winy. Tacy ludzie są głupcami.

Tych dwóch to ludzie mądrzy. Jakich dwóch? Jeden z nich postrzega swoje przewinienie jako przewinienie, drugi zaś to ten, który wybacza tym, którzy wyznali swe winy. Tacy ludzie, to ludzie mądrzy.”  
(AN.2.21 – Balapandita Sutta, *Mowa o głupcach i ludziach mądrych*)

Wzrastają w Dhammie i Vinayi ci szlachetni, którzy widząc przewinienie jako przewinienie, w zgodzie z Dhammą ku poprawie dążą, w przyszłości ćwicząc się w umiarze.” (DN.02 – Sāmaññaphala Sutta, *Mowa o owocach odosobnionego*)

Buddha odniósł sukces dając początek religii, promującej spokój i harmonię – nie tylko z uwagi na wielkie znaczenie, jakie przywiązywał do tych wartości, ale także ze względu na precyzyjne instrukcje, jakich udzielił na temat tego, jak osiągać spokój i harmonię poprzez przebaczenie i pojednanie. Istotnym dla tych wskazówek jest wgląd Buddy, iż przebaczenie to jedna kwestia, drugą, osobną kwestią zaś jest pojednanie.

Pālijskie słowo „przebaczenie” to *khama*, oznaczające także „ziemię”. Umysł niczym ziemia może być niereagujący i niewzruszony. Kiedy wybaczasz mi jakąś krzywdę, decydujesz się nie brać odwetu, nie szukasz okazji do rewanżu. Nie musisz mnie lubić. Po prostu uwalniasz się od ciężaru rozgoryczenia i odcinasz się od spirali retorsji, z powodu której – w przeciwnym razie – zostalibyśmy wciągnięci w brzydką, samśāryczną walkę zapaśniczą. To dar, który możesz ofiarować i sobie, i mnie, zupełnie samodzielnie – bez mojej wiedzy o tym, bez mojego zrozumienia tego, co zrobiłeś.

Pojednanie, które w języku pālijskim brzmi *paṭisāraṇiya-kamma*, oznacza powrót do relacji przyjacielskiej i ta wymaga już od nas więcej niż tylko przebaczenie. Wymaga ona od nas bowiem odzyskania zaufania. Jeśli odrzucam odpowiedzialność za swoje czyny, czy też utrzymuję, że postąpiłem właściwie, nie będzie miejsca na owo pojednanie. Podobnie, jeśli upieram się, że twoje uczucia nie mają znaczenia, czy

też, że nie masz prawa domagać się ode mnie, bym uwzględnił twoje standardy klasyfikacji tego co złe i dobre – nie uwierzysz, że nie zranię cię ponownie. Aby odzyskać twoje zaufanie, muszę okazać szacunek tobie i naszym wspólnym standardom określającym, które zachowania są akceptowalne, a które nie są; muszę przyznać, że zraniłem cię i nie było to słuszne, a także obiecać zachowanie umiaru w przyszłości. Równocześnie, ty także powinieneś chcieć wzbudzić moje zaufanie, z poszanowaniem pracując nad procesem pojednania. Tylko wtedy nasza przyjaźń może odzyskać solidną podstawę.

Zatem, istnieją właściwe i niewłaściwe sposoby osiągnięcia pojednania: te, które umiejętnie spełniają wymagania niezbędne dla odzyskania zaufania i te, które ich nie spełniają. Aby rozpowszechnić właściwe pojednanie wśród swoich uczniów, Buddha sformułował szczegółowe metody, jak je osiągnąć, wraz z systemem wartości, zachęcających do tego, by zrobić z owych metod użytek.

Metody te zawarte są w instrukcjach pālijskiej *Vinayi*. Dotyczą tego, jak mnisi powinni wyznawać swoje winy sobie nawzajem, jak powinni szukać pojednania z ludźmi świeckimi, z którymi się poróżnili, jak powinni rozstrzygać przedłużone spory i jak winien zostać uleczony trwały podział w Saṅdze. Choć skierowane do mnichów, instrukcje te ucieleśniają wartości dotyczące każdego, kto pragnie pojednania zwaśnionych stron – czy to personalnych, czy politycznych.

Pierwszym krokiem w każdej sprawie jest uznanie swego naganego postępowania. Gdy mnich wyznaje obrazę, taką jak znieważanie innego mnicha, najpierw przyznaje się do wypowiedzenia słów zniewagi. Wtedy zgadza się, że obelga była naprawdę obraźliwa. W końcu obiecuje powstrzymać się od powtórzenia tego działania w przyszłości. Mnich poszukujący pojednania z osobą świecką podąża za podobnym schematem wraz z drugim mnichem, który przyjmuje postawę mediatora, będąc jednocześnie w przyjaznej relacji z osobą świecką. Jeśli dyskusja podzieliła Saṅghę na strony i obie zachowywały się w sposób nieodpowiedni, wtedy, gdy strony szukają pojednania, radzi im się, aby najpierw oczyścili powietrze poprzez procedurę nazywaną „okrywaniem trawą”. Dwie strony wyznają swoje złe postępowanie i obiecują nie wygrzebywać swoich wspólnych drobnych uchybień. To uwalnia ich i pozwala skoncentrować się na większych przewinieniach – jeśli zaszły – które zaostrzyły problem lub do niego doprowadziły.

Aby uleczyć rozłam Saṅghi, zwaśnionym stronom zaleca się, aby wniknąć w korzenie swoich intencji, które doprowadziły do sporu, i jeśli intencje były wyraźnie złośliwe lub nieuczciwe, pojednanie nie jest możliwe. Natomiast jeśli grupa próbuje podać sobie ręce bez wnikania w korzenie konfliktu, tak naprawę nic nie zostało uleczone. Tylko wtedy, gdy intencje okazują się być sprzyjające dla zawarcia porozumienia i poróżnienie może być rozwiązane, Saṅgha może przeprowadzić krótką ceremonię w celu przywrócenia harmonii.

Podążanie za tymi instrukcjami oznacza uświadomienie sobie, że autentyczne pojednanie nie może być oparte tylko na pragnieniu harmonii. Wymaga wzajemnego zrozumienia jakie postępowanie przyczyniło się do powstania dysharmonii, a także obietnicy o próbie uniknięcia takiego postępowania w przyszłości. To z kolei wymaga jasno wyartykułowanej zgody na wspólne i zobowiązujące obie strony standardy tego, co właściwe i niewłaściwe. Jeśli strony zgadzają się na takowe pojednanie, ale tylko do pewnego stopnia, w ich ugodzie zawierać się musi wyraźny podział na właściwe i niewłaściwe sposoby radzenia sobie z kwestiami spornymi.

W zachodnich społecznościach buddyjskich określenie czegoś jako właściwe lub niewłaściwe ma kiepską opinię, głównie z powodu nadużyć tych pojęć w naszej kulturze – jak choćby wtedy, gdy jedna osoba próbuje narzucić arbitralne standardy lub kary wobec innych, jak też wtedy gdy z hipokryzją wymaga, by inni byli wierni zasadom, których sama nie przestrzega.

By uniknąć tych nadużyć, niektórzy doradzają życie podług niedualnej wizji, która wykracza poza przywiązanie do pojęć złe i dobre. Jednakże i ta wizja jest w pewien sposób otwarta na nadużycia. W społecznościach, które się za nią opowiadają, nieodpowiedzialni członkowie mogą użyć retoryki niedualności i nieprzywiązania, aby tłumaczyć naprawę szkodliwe zachowania; ich ofiary zostają pozostawione same sobie, bez powszechnie przyjętych standardów, na których mogłyby oprzeć swoje prośby o zadośćuczynienie. Nawet akt przebaczenia w takim kontekście jest podważany, bo z jakiej racji ofiary mają oceniać, które zachowania wymagają wybaczenia, a które nie? Zdecydowanie za często ofiary obwiniane są za narzucanie swoich standardów innym, nie potrafiąc wyjść poza dualistyczne poglądy. Oznacza to jedynie, że w takiej społeczności nikt nie wykroczył poza pojęcia dobra i zła. Doszło jedynie do pewnej

zmiany porządku: twierdzisz, że postrzegasz rzeczy przez pryzmat niedualności, zatem cokolwiek zrobisz, i tak jest to właściwe. Jeśli narzekasz na zachowanie innych – postępujesz niewłaściwie. A ponieważ o tym zjawisku nie mówi się, jako o zmianie porządku, tworzy ono atmosferę hipokryzji, w której prawdziwe pojednanie nie jest możliwe.

Rozwiązanie zatem nie leży w porzuceniu pojęć właściwe i niewłaściwe, ale raczej w nauczaniu się, jak używać ich mądrze. Zatem Buddha podpierał swoje metody systemem wartości, dzięki czemu to co dobre i złe raczej stawało się środkami pomocniczymi, aniżeli przeszkodami w osiągnięciu pojednania. Aby powstrzymać tych, którzy mają słuszność od nadużywania swojej pozycji, Buddha zalecał im, aby zastanowili się nad sobą, zanim zaczną osądzać kogoś o niewłaściwym postępowaniu. Lista pytań, nad którymi radził się zastanowić, sprowadza się do następujących: „Czy ja sam jestem wolny od swych nierozwiązanych spraw? Czy kieruje mną raczej życzliwość, czy chęć zemsty? Czy naprawdę jestem uczciwy wobec naszych wspólnie przyjętych standardów?” I tylko wtedy, kiedy na każde pytanie odpowiedź brzmi „tak”, powinni oni podjąć problem i zwrócić na niego uwagę. Ponadto Buddha radził, by w takim przypadku ograniczyć się do mówienia słów tylko prawdziwych, odnoszących się do sytuacji aktualnej; wypowiadać się w sposób łagodny, rzeczowo, utrzymując atmosferę życzliwości. Motywacją winno być współczucie, dbałość o dobrobyt każdej ze stron, pragnienie ujrzenia poprawy tego, kto postąpił niewłaściwie; kierowanie się nadrzędnym pragnieniem trzymania się sprawiedliwych zasad określających to, co właściwe i niewłaściwe.

Aby zachęcić tego, który postępuje niewłaściwie, by ujrzał pojednanie jako zwycięstwo, nie zaś utratę czegoś, Buddha traktował szczere zaakceptowanie winy raczej jako akt czcigodny – nie wstydlivy; nie jako pewien środek, ale jako właściwy środek, służący procesowi praktyki duchowej. Jak rzekł swemu synowi, Rahuli, zdolność do rozpoznania swych błędów i przyznanie się do nich przed innymi jest fundamentalnym czynnikiem dla osiągnięcia czystości w myśli, słowie i czynie (MN.061 – Ambalaṭṭhikarāhulovāda, *Rady dane Rāhuli w Ambalaṭṭhika*). Albo, jako rzekł w Dhammapadzie, ten, kto jest w stanie ujrzeć swoje własne błędy i zmienić swe postępowanie, „rozjaśnia on świat, niczym księżyc w swej światłości, gdy zza chmur w pełni się ukazuje.” (Dhp.173 – Dhammapadapāli, *Podstawy Dhammy*)

Dodatkowo, by zachęcić do szczerego wyznania swego niewłaściwego zachowania, Buddha zamykał wszelkie drogi wiodące do zaprzeczania. Współcześni socjologowie zidentyfikowali pięć podstawowych strategii, których ludzie używają w celu uniknięcia akceptacji swej winy, kiedy przyczynili się do szkody. Warto zaznaczyć, że nauki kanonu dotyczące odpowiedzialności moralnej służą odcięciu się od wszystkich pięciu [sposobów]. Te strategie, to: (1) odżegnywanie się od odpowiedzialności; (2) zaprzeczanie, że doszło do szkody; (3) negowanie wartości ofiary; (4) atakowanie sprawcy; i (5) stwierdzenie, iż czyn służył celom wyższym. Pālijskie odpowiedzi na te strategie są następujące; (1) Jesteśmy zawsze odpowiedzialni za swoje świadome wybory. (2) Powinniśmy zawsze postawić się na miejscu innej osoby. (3) Wszystkie istoty zasługują na szacunek. (4) Winniśmy szanować tych, którzy ukazują nam nasze błędy tak, jakby pokazywali nam oni skarb. (I tak od mnichów wymaga się, by nie okazywali braku szacunku tym, którzy ich krytykują, nawet, jeśli nie zamierzają uwzględnić słów krytyki.) (5) Nie istnieją żadne cele wyższe, które mogą usprawiedliwiać łamanie podstawowych zasad etycznego postępowania.

W ustanawianiu owych standardów, Buddha stworzył kontekst wartości, które zachęcają zarówno jedną, jak i drugą stronę, by wkraczać na drogę prowadzącą do pojednania, gdyż rozwijają tym samym praktykę właściwej mowy i ćwiczenie się w uczciwości, jak też odpowiedzialnej autorefleksji – będącymi podstawą dla całej praktyki Dhammy. W ten sposób standardy właściwego i niewłaściwego zachowania, zamiast być przytłaczającymi lub małostkowymi, rodzą głębokie i długotrwałe zaufanie. Dodatkowo, nie tylko kształtujemy wewnętrzną harmonię przyczyniającą się do praktyki Dhammy, ale także sam proces pojednania staje się okazją do wewnętrznego rozwoju.

Buddha przyznał, że nie zawsze zwaśnione strony mogą zostać pojednane. Zdarza się, że jedna ze stron lub obie nie wyrażają chęci ćwiczenia się w szczerości i umiarze, wymaganych w trakcie prawdziwego pojednania. Jednakże nawet wtedy przebaczenie nadal stanowi pewną opcję. I to dlatego właśnie rozróżnienie pomiędzy pojednaniem i przebaczeniem jest tak ważne. Zrozumienie tej różnicy skłania nas do tego, byśmy nie godzili się jedynie na przebaczenie, kiedy dostępne jest wspaniałe lekarstwo pojednania; jeśli lekarstwo pojednania nie jest dostępne – pozwala nam hojnie obdarowywać innych aktem przebaczenia.

## ROZUMIENIE

Buddha był znany z tego, że odmawiał zajęcia stanowiska odnośnie wielu kontrowersyjnych kwestii istotnych w jego czasach, takich jak to, czy wszechświat jest skończony, czy nieskończony, wieczny, czy nie. Co więcej, wiele osób – zarówno w jego czasach, jak i obecnie – zakładało, że nie miał on jednoznacznego stanowiska w żadnej sprawie. Bazując na tym założeniu, niektóre osoby były poirytowane Buddhą, oskarżając go, że był nijaki i niezdecydowany, podczas gdy inni byli zadowoleni, chwając go za bycie tolerancyjnym i odświeżająco wolnym od pojęć dobra i zła.

Obie te grupy są jednak niedoinformowane. Wczesne teksty opowiadają o grupie wędrowców, toczących rozmowę z jednym ze świeckich uczniów Buddy. Oskarżali Błogosławionego o brak zajęcia stanowiska w jakiegokolwiek sprawie, jednak uzyskali odpowiedź, że byli w błędzie. Była jedna kwestia, która dla Buddy była bardzo jasna: jakie zachowanie jest umiejętnie, a jakie nie jest. Kiedy uczeń poinformował później o tej rozmowie, Buddha pochwalił świeckiego za to, co powiedział. Rozróżnienie między tym, co jest umiejętnym i nieumiejącym zachowaniem leży u podstaw wszystkiego, czego nauczał Buddha.

Tworząc to rozróżnienie, Buddha wyznaczył wyraźne granice:

A co jest niekorzystne? Zabijanie żywych istot jest niekorzystne... branie tego, co nie zostało dane... niewłaściwe prowadzenie się odnośnie seksualnych pragnień... fałszywa mowa... dzieląca mowa... szorstka mowa... czcza paplanina jest niekorzystna. Pożądliwość... zła wola... błędny pogląd jest niekorzystny. Oto co nazywa się niekorzystnym.

A co jest korzystne? Powstrzymanie się od zabijania żywych istot jest korzystne... od brania tego, co nie zostało dane... od niewłaściwego prowadzenia się odnośnie seksualnych pragnień... od fałszywej mowy... od dzielącej mowy... od szorstkiej mowy... powstrzymanie się od czczej paplaniny jest korzystne. Brak pożądliwości... złej woli... brak błędnego poglądu jest korzystny. Oto co nazywa się korzystnym. (MN.009 – *Sammāditṭhi Sutta*, *Mowa o właściwym poglądzie*)

Zabijanie nigdy nie jest zdrowe. Kradzieże, kłamstwa, i wszystko co w pierwszym wyliczeniu – także nigdy nie są zdrowe. Pytany o to, czy istnieje jakiegóż rodzaju zabijanie, które byłby w stanie zaakceptować,

Buddha odpowiedział, że było tylko jedno: zabójstwo gniewu. W żadnej odnotowanej mowie nie akceptował zabijania jakichkolwiek żywych istot. Kiedy jeden z jego mnichów udał się do kata i poradził mu zabijać swoje ofiary ze współczuciem, za jednym zamachem, bez zbędnych tortur, Buddha wydalil mnicha z Saṅghi, uzasadniając, że nawet namowa, aby zabijać ze współczuciem jest nadal namową, aby zabijać – coś, czego nigdy nie akceptował. Jeśli mnich został fizycznie zaatakowany, Buddha zezwalał na ciosy w obronie własnej, ale nie z zamiarem zabicia. Jak powiedział do mnichów:

Nawet gdyby bandyci bestialsko ćwiartowali wasze ciało kawałek po kawałku, dwuręczną piłą, ten, kto wzbudzi z tego powodu nienawiść w swoim sercu, nie będzie w zgodzie z moją Sāsana. Zatem, mnisi, powinniście trenować się tak: „Nasze umysły pozostaną niewzruszone, złych słów nie wypowiemy, trwać będziemy ze współczuciem, dla dobra innych, trwając z umysłem pełnym miłującej dobroci i bez wewnętrznej nienawiści. Będziemy trwać, wzbudzając w stosunku do nich umysł pełen miłującej dobroci, przepełnieni radością, z miłującą dobrocią do całego świata, będziemy trwać wzbudzając szczytny, wzniosły, bezgraniczny umysł, bez wrogości i złej woli”. Tak powinniście się trenować. (MN.021 – Kakacūpama Sutta, *Mowa o porównaniu do piły*)

Formułując wskazania dla świeckich wyznawców, bazując na rozróżnieniu między tym co zdrowe i niezdrowe, Buddha nigdy nie pozwalał na jakiegokolwiek „jeśli”, „i jeszcze”, czy „ale”. Kiedy przyrzekamy sobie, aby powstrzymać się od zabijania lub kradzieży, moc obietnicy leży w jej uniwersalności. Nie złamiesz obietnicy danej sobie, niezależnie od uwarunkowań. Dlatego też ten rodzaj bezwarunkowego przyrzeczenia jest potężnym darem. Weźmy pierwsze wskazanie, przeciwko zabijaniu:

Otóż, mnisi, gdy szlachetny uczeń porzucił zabijanie żywych istot, powstrzymuje się od zabijania żywych istot. Gdy tak, mnisi, szlachetny uczeń powstrzymuje się od zabijania żywych istot, daje wolność od strachu niepomiernej ilości istot, daje łagodność, daje wolność od zmartwień. Dawszy wolność od strachu niepomiernej ilości istot, dawszy łagodność, dawszy wolność od zmartwień, ma współudział w niepomiernej wolności od strachu, łagodności, wolności od zmartwień. Tym jest, mnisi, pierwszy dar, wielki dar, pierwotny, dłu-

gotrwały, tradycyjny, starożytny, nieskażony, nieskazitelny od zarażenia, nie prowadzący do nieufności teraz i w przyszłości, niepotępiany przez pustelników, braminów i mędrców. (AN.08.039 – Abhisanda Sutta, *Mowa o uzysku*)

Jeśli robisz wyjątki w obietnicach składanych samemu sobie – próbując usprawiedliwiać zabijanie w przypadkach, gdy czujesz zagrożenie lub niedogodność w związku z istnieniem innego bytu – wtedy twój dar wolności jest ograniczony i samemu tracisz udział w nieograniczonej wolności. Tak więc dar wolności, aby mógł być w pełni skuteczny, musi być bezwarunkowy, bez dawania przestrzeni na jakiegokolwiek wyjątki, nieważne jak szlachetnie mogłyby brzmieć.

Oczywiście, dynamika tego rodzaju daru zależy od ważnej zasady; nauce o kamie i ponownych odrodzeniach. Jeśli działasz, bazując na nieumiejętnych motywacjach, wtedy czynność ta spowoduje twoje cierpienie, w chwili obecnej lub w nadchodzącym życiu; jeśli działania będą miały za podstawę umiejętne intencje, czynność ta zaprowadzi do przyjemności tu i teraz, lub w życiu, które ma przyjść. Jeśli nie odbierasz nikomu życia, nie stworzysz uwarunkowań, w których ktoś lub coś będzie ukrócało twój żywot. Twoja przeszła kamma może wciąż stwarzać prawdopodobieństwo twojej śmierci – czy to przypadkowej czy przez zabójstwo. Nie możesz zawrócić i cofnąć tego, co już zrobiłeś. Natomiast gdy dokonasz i dotrzymasz obietnicy nie zabijając nigdy więcej, nie stwarzasz nowego prawdopodobieństwa przerwania twojego życia. W Dhammapadzie stoi:

Jeśli dłoń jest wolna od ran,  
można w nią brać nawet truciznę.

Truczina nie dosięgnie kogoś wolnego od ran,  
a dla wolnego od zła nie ma rzeczy niewłaściwych.  
(Dhp.124 – Dhammapada, *Podstawy Dhammy*)

To dlatego Buddha wymieniał moralność jako jeden z największych skarbów jakie ktoś może posiadać. Królowie i złodzieje mogą ukraść rzeczy materialne, a nawet odebrać tobie życie, ale nie mogą zabrać twojej cnoty. Jeśli jest ono bezkompromisowe, twoje moralne prowadzenie się chroni przed wszelkim prawdziwym niebezpieczeństwem, od teraz, aż do osiągnięcia Nibbāny.

Nawet jeśli nie jesteś gotowy do przyjęcia nauki o kammie i odrodzeniach, Buddha nadal zalecał bezwzględny poziom moralności. Jak powiedział Kalamom, jeśli zdecydujesz się działać w umiejętny sposób, przez cały czas, nie szkodząc nikomu, to nawet gdyby okazało się, że nie ma życia po śmierci, mógłbyś nadal czerpać z tego korzyści, gdyż byłbyś w stanie żyć i umrzeć z czystym sumieniem – coś, czego nie zapewni żadna ilość pieniędzy czy władzy.

Zatem stanowisko Buddyho odnośnie wskazań było bezkompromisowe i jasne. Jeśli chcesz podążać za jego naukami, nie ma absolutnie żadnego miejsca na zabijanie, kradzież lub kłamstwa – kropka. Jednak w naszych czasach zagrożenia terroryzmem i walce z terroryzmem – gdzie rządy twierdzą, że to ich moralny obowiązek, by kłamać, zabijać i torturować w celu zapobiegania kłamstwom, zabójstwom i torturom – spora liczba nauczycieli buddyjskich połączyła wysiłki, starając się znaleźć dowody, wzmiankujące pewne sytuacje, w których Buddha akceptował zabijanie lub sugerował uzasadnienie wojny sprawiedliwej. Jaki mają w tym cel, to już ich sprawa, ale istnieje potrzeba zbadania ich argumentów, by wyjaśnić sprawę. Buddha nigdy nie przychylił się do poglądu wojny sprawiedliwej; żadnej decyzji odnośnie wywołania wojny nie można obiektywnie przypisać do jego nauk; żaden weteran wojny nigdy nie musiał męczyć się wspomnieniami zabitych przez niego ludzi, tylko dlatego, że Buddha powiedział, że wojna była w porządku. Te fakty są chlubą tradycji buddyjskiej, co bardzo istotne dla ludzkości jako takiej, by nie szargać wizerunkiem Buddyho, zmieniając na własną, niezbyt szlachetną, modłę.

Kanon pālijski nie jest zbyt obiecującym miejscem do szukania uzasadnienia zabijania. Dlatego też dowodów na argumenty buddyjskiej teorii wojny sprawiedliwej szuka się gdzie indziej, powołując się na słowa i zachowania ludzi, których bierze się jako zamienników dla Buddyho. Te argumenty to oczywiście grząski grunt, i można je łatwo obalić, nawet przez ludzi, którzy nic nie wiedzą o kanonie. Na przykład, spierano się, czy rządy azjatyckie uznające się za buddyjskie, angażujące się w wojnę i tortury, miały przyzwolenie w naukach Buddyho względem takiego zachowania. Jednak nie raz byliśmy wystawieni na działanie ludzi uważających się za chrześcijan, których zachowanie było dalekie od chrześcijańskiego, by uświadomić sobie, że to samo może zdarzyć się również w buddyjskim świecie. Stawianie morderców i oprawców jako przewodników po nauczaniu Buddyho jest kiepską oznaką prawidłowego osądu.

Na nieco większą uwagę zasługuje wzmianka jednego z autorów, który zauważył, że jego nauczyciel medytacji instruował żołnierzy i policjantów odnośnie ich obowiązków. Jeśli ich zadaniem jest zabijanie, muszą wykonywać swoje obowiązki, aczkolwiek ze współczuciem i uważnością. Autor przechodzi do twierdzenia, że ponieważ jego nauczyciel jest bezpośrednim następcą ustnej tradycji pochodzącej od samego Buddy, musimy zatem uznać to jako dowód, że Buddha dałby podobną poradę. Jednak tego rodzaju stwierdzenie mówi nam więcej o wierze autora w jego nauczyciela, niż o wiedzy na temat Buddy. Gdy zdamy sobie sprawę z tego, że Błogosławiony wydalili z Saṅghi mnicha, który w podobny sposób instruował kata, z pewnością zaczniemy podawać w wątpliwość tego rodzaju argumenty.

Są jednak autorzy, którzy starają się znaleźć dowody w kanonie pālijskim odnośnie buddyjskiej teorii wojny sprawiedliwej, nie wśród słów wypowiedzianych przez Buddhę, a raczej tam, gdzie Buddha milczał. Argumentują to w ten sposób: podczas rozmów z królami, Buddha nigdy nie napominał ich, by nie angażowali się w wojnę lub karę śmierci. To było jego milczące przyzwolenie, ponieważ pozycja króla wymaga spełniania uzasadnionych obowiązków, jakim jest angażowanie się w tego rodzaju działania, a królowie zinterpretowali jego milczenie właśnie w taki sposób. Ponieważ argumenty te wskazują na konkretne cytaty kanonu i wspierane są wiedzą historyków odnośnie interpretacji milczenia w czasach Buddy, wydają się mieć dobitne znaczenie. Ale kiedy spojrzymy na pālijski zapis rozmów Buddy z królami, okazuje się, że argumenty te są wyssane z palca. Buddha był w stanie przekazać swe nauczanie królom odnośnie powstrzymywania się od zabijania, ale zważywszy na to, że królowie nie byli najbardziej obiecującymi praktykami Dhammy, musiał naprowadzać ich do tego stanowiska nieco subtelniej.

To prawda, że milczenie w pismach bywa interpretowane jako przyzwolenie, ale zasada ta działa tylko jako odpowiedź na prośbę. Jeśli ktoś zapraszał Buddhę do jego domu na posiłek i Buddha milczał, był to znak zgody. Jednakże, istnieje wiele przypadków, w których cisza Buddy nie była oznaką przyzwolenia, ale taktu. Pewien żołnierz – najemnik, zbliżywszy się do Buddy powiedział, że jego nauczyciele mówili mu o istnieniu nieba przewidzianego dla wojowników, którzy giną w walce. Co Buddha miał na ten temat do powiedzenia? Początkowo odmówił

odpowiedzi. Ale kiedy żołnierz ten pokazał szczerą swego pytania, trzy razy prosząc Błogosławionego o odpowiedź, w końcu usłyszał:

Gdy, włodarzu, najemnik stara się i wysila w bitwie, jego umysł jest już przejęty, znieprawiony, niewłaściwie ukierunkowany: „oby te istoty zostały zabite, pojmane, wycięte, zniszczone, oby ich nie było”. Gdy ktoś inny zabija go i kończy z nim, w trakcie jak stara się i wysila, gdy nastąpi rozpad ciała, po śmierci, pojawia się w upadłym świecie, zwanym „dla pokonanych”. Jeśli ktoś posiada taki pogląd: „gdy najemnik stara się i wysila w bitwie, gdy ktoś inny zabija go i kończy z nim, w trakcie jak stara się i wysila, gdy nastąpi rozpad ciała, po śmierci, pojawia się w gronie pokonanych istot niebiańskich” jego pogląd jest niewłaściwy. Dla kogoś z niewłaściwym poglądem, włodarzu, istnieje jedno z dwóch miejsc gdzie powędruje; upadły świat lub świat zwierząt. (SN 42.03 – Yodhājīva Sutta, *Mowa do Yodhājīvy*)

Wojownik wtedy załamał się i zapłakał – nie dlatego, że poczuł się zraniony słowami Buddy, ale dlatego, że rozpoznał w nich prawdę i był przygnębiony z powodu poprzednich nauczycieli, którzy go okłamali. W tym przypadku, powściągliwość i takt Buddy przyczyniły się do skuteczności nauczania. Podobne zdarzenie miało miejsce w przypadku pewnego aktora, który spytał Buddhę, czy istnieje specjalne niebo zarezerwowane dla artystów. Powściągliwość i takt Buddy odnośnie przekazania aktorowi informacji o tym, że istnieje upadły świat dla artystów wzbudzających w swoich widzach chciwość, gniew i ułudę spowodowało, że odtwórca zareagował w podobny sposób jak żołnierz.

Jeśli duma wojowników i aktorów wymagała specjalnego traktowania, znacznie większa ostrożność zalecana była w postępowaniu z królami, których duma często łączyła się z niepohamowanym poczuciem władzy. Niezwykłą cechą kanonu pālijskiego było to, że mimo, iż Buddha był członkiem szlachetnej kasty wojowników, spisane mowy na ogół wykazują znikomy szacunek dla duchowej kondycji królów. W wielu ustępach, królowie są wymieniani jednym tchem ze złodziejami: jako ci, którzy konfiskują mienie i prezentują lekceważący stosunek do rządów prawa. Teksty jednakowoż podają wyjątki – Król Bimbisara z Magadhy osiągnął stopień wchodzącego w strumień, gdy po raz pierwszy usłyszał Dhammę, i od tamtej pory nigdy nie angażował się w wojnę. Jednak w przeważającej mierze, królowie byli przedstawiani jako miernoty pod względem duchowym.

wym. Król Ajātasattu, gdy po raz pierwszy spotkał Buddhę siedzącego w otoczeniu mnichów, nie mógł wywieść, która osoba w zgrupowaniu była Przebudzonym – co było wyraźnym znakiem jego duchowej ślepoty. Ta ślepotą została następnie udowodniona, gdy poprosił o poradę Buddhę, o to w jaki sposób pokonać jego niewinnych sąsiadów w czasie wojny. Jak wspomina jedna z mów, ten rodzaj ślepoty jest ryzykiem zawodowym rządzących, gdyż niesprawiedliwe sprawowanie władzy może wykonywać tylko taka osoba, która nie nadaje się do poznania prawdy.

Taka osoba, mnisi, wyrządza innym krzywdę, przez batożenie, więzienie, zagarnianie, obwinianie, wyganianie: „jestem mocodawcą, chcę władzy”. Gdy mówi mu się prawdę, nie chce tego wiedzieć, nie uznaje tego; gdy mówi mu się nieprawdę, nie działa z gorliwością, by to rozwiązać: „to nie tak, to nieprawda”. (AN.03.070 – Akusalamūla Sutta, *Mowa o korzeniu niekorzystnego*)

Nawet król Pasenadi z Kosala, władca najściślej związany z Buddhą, jawi się jako posiadający dobre intencje, ale jest dość zatwardziały. Większa część *Kaṇṇakathala Sutta* (MN.090 – *Mowa w Kaṇṇakathala*) to satyra na temat tego jak stanowisko króla potrafi uniemożliwić sposobność przyswajania Dhammy. Władca ten nie jest w stanie odpowiednio zadać pytania, ma problemy z utrzymaniem uwagi na dyskusji przy większej ilości zdań, i nie potrafi dojść do jakichkolwiek konkretnych wniosków odnośnie prawdy. Mimo to, w innych mowach miał pewne sporadyczne chwile duchowej przejrzystości, a Buddha wykorzystuje te chwile jako możliwość do nauczania Dhammy. Podejście Buddy jest tutaj dwojakie: próbować poszerzyć perspektywę króla na życie w momentach, gdy król jest gotów być szczerzy; i motywować króla, gdy ten wzbudza w sobie samodzielnie wglądy.

Dla przykładu, w *Pabbatūpama Suttie* (SN.03.25 – *Mowa o porównaniu do góry*) Pasenadi przychodzi odwiedzić Buddhę w środku dnia. Buddha pyta go, czym się ostatnio zajmował, a król odpowiada – w sporadycznej, acz wspaniałej chwili szczerości – że angażował się w działania typowe dla królów, odurzonych swą władzą. Buddha podejmuje ten moment szczerości jako okazję do nauczania Dhammy. Założmy, mówi, że cztery góry toczyłyby się nieubłaganie z czterech kierunków świata, miażdżąc wszystko na swej drodze. Biorąc pod uwagę fakt, że ludzkie narodziny są tak rzadkie i trudne do osiągnięcia, co należałoby zrobić?

Odpowiedź króla: cóż innego należałoby zrobić, jeśli nie żyć w zgodzie z Dhammą? Buddha następnie wysuwa naukę: starzenie się i śmierć toczą się nieubłaganie. Biorąc pod uwagę, że ludzkie narodziny są tak rzadkie i trudne do osiągnięcia, co należy zrobić? Król wyciąga oczywisty wniosek, że, znowu, jedyną rzeczą do zrobienia jest, aby żyć w zgodzie z Dhammą. Następnie przechodzi on do obserwacji, że gdy starzenie się i śmierć toczą się nieubłaganie, nie ma użytku z armii, wojen, mądrych doradców, czy wielkiego bogactwa, w kontekście zapobiegania ich nieubłaganego toczenia się. Jedyną rzeczą jaką można zrobić to żyć w zgodzie z Dhammą.

W innej mowie Pasenadi przychodzi do Buddy i omawia swą indywidualną obserwację:

Ci, którzy niewłaściwie prowadzą się względem ciała, niewłaściwie prowadzą się względem mowy, niewłaściwie prowadzą się względem umysłu, ci nie ochraniają siebie. Nawet gdyby ochraniał ich korpus słoni, korpus konnicy, korpus rydwanów, korpus żołnierzy, nadal nie ochraniają siebie. Jaka jest tego przyczyna? Ponieważ jest to zewnętrzna ochrona, nie jest to wewnętrzna ochrona, dlatego nie ochraniają siebie. Ci, którzy właściwie prowadzą się względem ciała, właściwie prowadzą się względem mowy, właściwie prowadzą się względem umysłu, ci ochraniają siebie. Nawet gdyby nie ochraniał ich korpus słoni, korpus konnicy, korpus rydwanów, korpus żołnierzy, nadal ochraniają siebie. Jaka jest tego przyczyna? Ponieważ jest to wewnętrzna ochrona, nie jest to zewnętrzna ochrona, dlatego ochraniają siebie. (SN.03.05 – Attarakkhita Sutta, *Mowa o ochronie siebie*)

Jest bardzo mało prawdopodobne, by Pasenadi był w stanie dojść do takiego wniosku, gdyby nie spędzał czasu na rozmowach z Buddhą. Z tej wymiany zdań król poznał znaczenie właściwego prowadzenia się ciałem, mową i umysłem: dziesięciu form umiejętnego działania. Buddha, będący nauczycielem z wyczuciem, zgodził się z wglądem króla. Mowy sugerują, że tego rodzaju strategia zachęciła króla do spędzania większej ilości czasu na tego rodzaju refleksjach, ponieważ w innych mowach czytamy jak król dochodzi do wielu podobnych spostrzeżeń, którymi dzieli się z Buddhą, licząc na ich potwierdzenie. Dowiadujemy się także, że król nie zawsze szedł za radą swych wglądów, ale nie dla-

tęgo, że Buddha zachęcał go, by uznawać zabijanie za królewski obowiązek. Po prawdzie istnieje jeden jaskrawy przykład, gdzie wglądy te miały przynajmniej częściowe przełożenie na rzeczywistość. Ajātasattu pewnego razu zaatakował królestwo Pasenadi, a Pasenadi odpowiedział, powołując pod broń armię do walki przeciwko najeźdźcy. Po początkowej porażce, Pasenadiemu udało się schwycić Ajātasattu. Tryumfujący król mógł dokonać egzekucji pokonanego, co było dopuszczalne i zgodne z zasadami odwetowymi w tamtych czasach. Ale Pasenadi nie zdecydował się na to i trudno nie dostrzec w tej decyzji wpływu Buddy. Gdy opowiedział o bitwie, Buddha rzekł do króla:

Człowiek dopuszcza się grabieży  
tak długo, jak [długo] dla niego  
jest to korzystne,

Kiedy zaś innych ograbiają,  
ten, kto rabuje  
też jest ograbiony.

Rzeczywiście jest okazja –  
myśli głupiec tak długo,  
jak [długo] zło nie dojrzewa,

Kiedy zaś zło dojrzewa,  
wtedy cierpienie przychodzi.

Zabójca znajduje swojego zabójcę,  
zwycięzcę znajduje zwyciężający,

Znieważający zaś zniewagę,  
złośliwego zaś ten,  
kto jest złośliwy,

Wtedy zgodnie  
z kammicznym dziedzictwem,  
ten, kto rabuje jest  
ograbiony.

(SN.03.15 – Dutiyasaṅgāma Sutta, *Druga mowa o walce*)

Jakkolwiek ociążały, Pasenadi zdołał pojąć przesłanie. Pytanie brzmi, dlaczego my nie potrafimy?

## KSZTAŁCĄCE WSPÓŁCZUCIE

Gdyby ktoś z naszych znajomych czy członków rodziny był chory lub umierający, to nie znam nikogo, kto radziłby nam traktować ich w sposób pozbawiony czułości. Wszyscy zgodzą się, że powinniśmy być na tyle współczujący, na ile potrafimy. Problem polega na tym, że nie ma pełnej zgody co do tego jak współczucie przekłada się na konkretne działania. Dla niektórych ludzi współczucie oznacza podtrzymywanie życia tak długo, jak to możliwe, dla innych raczej zakończenie go poprzez umożliwienie popełnienia samobójstwa czy przeprowadzenie eutanazji w sytuacji, gdy jakość życia spada poniżej pewnego poziomu. I każda z tych dwóch grup postrzega tę drugą jako pozbawioną współczucia. Pierwsi uważają drugich za przestępców, a ci z kolei tych pierwszych za osoby bezduszne i okrutne.

Ci z nas, którzy staraliby się znaleźć kompromis pomiędzy tymi dwiema postawami, nie znajdują ku temu zbyt wielu miarodajnych wskazówek. W naszej kulturze nie lubimy myśleć o chorobie i śmierci, w wyniku czego, wobec osoby chorej lub umierającej nie potrafimy się zachować w sposób właściwy. Niektórzy poradzą nam, byśmy po prostu kierowali się uczuciami, ale uczucia bywają zwodnicze. Pewne zachowania wydają się nam właściwe tylko dlatego, że czujemy się po nich dobrze niezależnie od tego, czy są właściwe dla innych. Chęć przedłużenia czyjś życia może skrywać głęboki lęk przed własną śmiercią, zaś pragnienie zakończenia uciążliwej choroby może być w rzeczywistości sposobem na uniknięcie udręki związanej z towarzyszeniem cierpiącej osobie. Nawet jeśli usiłujemy podejmować działania z pozycji świadomej obecności może się okazać, że nasze motywacje, które bierzemy za spontaniczne, są w rzeczywistości uwarunkowane przez ukryte założenia na temat tego czym są życie i śmierć.

I dlatego też prosty nakaz bycia współczującym czy uważnym w obecności osoby chorej lub umierającej nie wystarczy. Potrzebujemy wsparcia w kształtowaniu naszego współczucia, konkretnych porad dotyczących przewidywania skutków naszych działań w obliczu życia i śmierci, a także konkretnych przykładów tego jak postępują ludzie, którzy wcześniej od nas dokładnie te kwestie rozważyli.

Z tą myślą przeszukałem kanon pālijski – najstarsze istniejące zapisy nauk Buddy – by przekonać się jakie wnioski można wyciągnąć na

jego przykładzie. W końcu, Buddha często określał siebie jako lekarza, a Dhammę jako lekarstwo na cierpienia świata. Z jego punktu widzenia, wszyscy jesteśmy na subtelny poziomie chorzy i umierający, więc nieustannie zasługujemy na współczucie. Ale jakiej rady udzielił nam ten lekarz stając twarzą w twarz z naturą cierpienia choroby i śmierci? Jak postępował wobec chorych i umierających?

Zapewne znacie tę historię, kiedy Buddha razem z Czcigodnym Ānandą znalazł pozbawionego opieki, chorego mnicha leżącego we własnych odchodach. Po umyciu chorego, Buddha zwołał pozostałych mnichów, zbeształ ich za porzucenie towarzysza i usilnie ich przekonywał, by wzięli z niego przykład słowami: „Ktokolwiek mną by się opiekował, powinien opiekować się chorymi”. Ustalił też dodatkowe przydziały żywności dla mnichów pielęgnujących swoich współtowarzyszy, aby zachęcić ich do pracy i wspomóc ich wysiłek. Ale nie podpisywał się pod poglądem, że celem leczenia jest próba przedłużenia życia za wszelką cenę. Vinaya, zawierająca reguły buddyjskiej dyscypliny monastycznej, nakłada jedynie niewielką karę na mnicha, który nie podejmuje się pielęgnowania chorego lub umierającego współtowarzysza, albo całkowicie porzuca go zanim ten całkowicie odzyska zdrowie lub umrze. Nie przewiduje też kary za zaprzestanie lub przerwanie konkretnego leczenia. Z zasad Vinayi nie można więc wnioskować, jakoby zaprzestanie podtrzymywania życia było jakimś przestępstwem. Jednocześnie zaś, mnich, który rozmyślnie zakończyłby życie pacjenta, nawet kierując się współczuciem, zostałby wydalony ze stanu mnisiego bez możliwości powtórnej ordynacji w tym życiu, więc na eutanazję lub samobójstwo wspomagane nie ma tu miejsca.

Oznacza to, że złotym środkiem jest praktykowanie współczucia w jego autentycznej formie. Buddha w pewien sposób definiuje pojęcie właściwej opieki lekarskiej. Kwalifikacje do opieki nad chorymi posiada ten, kto (1) wie jak przygotować lek; (2) wie co jest właściwe dla pacjenta i dba o to, by tylko takie środki były używane; (3) kieruje się współczuciem, zamiast chęcią zysku, (4) nie czuje obrzydzenia w kontakcie z moczem, kałem, śliną czy wymiotami oraz (5) kompetentnie i w odpowiednim czasie zachęca pacjenta do rozmowy o Dhammie.

Spośród tych pięciu kwalifikacji, najczęściej dyskutowana w kanonie pālijskim jest piąta, a więc zagadnienie dotyczące tego jakie rozmowy o Dhammie będą pomocne i nacechowane współczuciem wobec chorej lub umierającej osoby, a jakie nie?

I tu znowu, zakazy wyznaczają obszar dla tego, co właściwe. Vinaya przytacza przypadki, gdy mnisi radzą choremu, by skoncentrował swoje myśli na śmierci w przekonaniu, że jest ona lepsza od trwania w stanie terminalnym. Chory postępuje za ich radą, w wyniku czego umiera, zaś Buddha wydała tych mnichów ze stanu mnisiego. Tak więc, z punktu widzenia Buddy, zachęcanie chorego do rezygnacji z życia czy osłabienie woli życia nie jest aktem miłosierdzia. Zamiast jednak starań o złagodzenie przejścia pacjenta przez proces śmierci, Buddha koncentruje się na ułatwieniu mu wglądu w cierpienie i położenie mu kresu.

Jest tak dlatego, że Buddha traktuje każdą chwilę życia jako okazję do praktyki i czerpania korzyści z Dhammy. Wszystkie tradycje medytacyjne kierują się zasadą, iż chwilowy wgląd w obecnie odczuwany ból niesie ze sobą znacznie więcej korzyści niż spoglądanie na chwilę obecną z odrazą i projektowanie na nią swoich nadziei na lepszą przyszłość. Zasada ta znajduje zastosowanie tak przy końcu życia, jak i w dowolnym okresie w jego trakcie.

W rzeczywistości Buddha zachęcał mnichów do stałych rozmyślań nad groźbą utraty życia w każdej chwili, nawet gdy byli w pełni zdrowia, by mogli przenieść poczucie pilności do swojej praktyki i włożyć w chwilę obecną swą pełną uwagę.

Jeśli nauczymy się traktować każdą chwilę jako potencjalnie ostatnią, wówczas będziemy przygotowani na jej nadejście.

Najczęściej człowiekowi, nawet choremu czy umierającemu, nie towarzyszy tego rodzaju stała uważność, więc pierwszorzędne znaczenie w pouczeniach dla takiej osoby powinno mieć dążenie do wyeliminowania u niej wszelkich emocjonalnych przeszkód, by mogła wykorzystać właściwie chwilę obecną. Pālijskie teksty wskazują na dwie możliwe w takiej sytuacji przeszkody – troska wynikająca z poczucia obowiązku za pozostawione osoby oraz strach przed śmiercią. W trakcie pewnej wzruszającej rozmowy, pewien człowiek staje w obliczu śmierci, zaś jego żona pociesza go i prosi, by się nie martwił zapewniając, że będzie w stanie zatroszczyć się o siebie i ich dzieci po jego odejściu, nie znajdzie sobie innego męża i nie ustanie w praktyce Dhammy. Dodając mu otuchy powtarza: „Nie troskaj się w godzinie śmierci. Bolesna jest śmierć tego, kto jest zatroskany. Błogosławiony przestrzegał przed zmartwieniem odczuwanym w chwili śmierci”. Mężczyzna niespodziewanie odzyskuje zdrowie i, wciąż osłabiony, idzie odwiedzić Buddhę, opowiadając mu

o pocieszających słowach żony. Buddha komentuje to słowami o wielkim szczęściu, jakie spotkało tego człowieka, skoro jego żona jest tak mądra i współczująca.

Odnosnie strachu przed śmiercią, Buddha stwierdza, że jednym z głównych jego powodów jest pamięć o popełnionych bolesnych i złych uczynkach z przeszłości. Dlatego Vinaya często wskazuje mnichom konieczność wspierania współtowarzysza na łożu śmierci poprzez kierowanie do niego próśb o przywołanie w umyśle pozytywnych wrażeń w postaci najwyższych medytacyjnych osiągnięć i skupienie na tym swoich myśli. Utrzymaną w podobnym duchu, powszechną praktyką w azjatyckich krajach buddyjskich jest przypominanie umierającemu jego aktów szczodrości lub cnót, które rozwinął w dobiegającym końca życia. Nawet jeśli taka osoba nie jest w stanie zdobyć się na uważność konieczną do uzyskania dalszego wglądu w chwilę obecną, każda mowa Dhammy, która pomaga rozwiązać obawy czy uprzedzić ewentualne lęki jest aktem prawdziwego współczucia.

Buddha dodaje jednak, że istnieją trzy dodatkowe powody by obawiać się śmierci: przywiązanie do ciała, przywiązanie do przyjemności zmysłowych oraz brak bezpośredniego wglądu w nieuwarunkowaną Dhammę Bezśmiertelności. Jego bardziej zaawansowane instrukcje dla osób chorych i umierających koncentrują się więc na odcięciu tych przyczyn lęku u samego źródła. Buddha odwiedził kiedyś miejsce, w którym przebywali chorzy i powiedział obecnym tam mnichom, by zbliżyli się do momentu śmierci świadomie i z uważnością. Zamiast koncentrować się na tym czy wyzdrowieją, powinni obserwować poruszenia doświadczanych doznań – bolesnych, przyjemnych i neutralnych. Np. obserwując doznanie bólu powinni odnotować jego nietrwałość i koncentrować się na powtarzającym się wygasaniu bolesnych odczuć. Tę samą skoncentrowaną uważność mogą wówczas zastosować w odniesieniu do doznań przyjemnych i neutralnych. Stabilność koncentracji obudzi uczucie rozluźnienia niezależnie od odbieranych wrażeń zmysłowych i od tego momentu niezależności będą mogli rozwijać nieprzywiązanie oraz brak lgnięcia, zarówno w stosunku do ciała jak i odczuciu innego rodzaju. Wraz z brakiem lgnięcia nadejdzie autentyczny wgląd w Dhammę, która, posiadająca naturę Bezśmiertelności, całkowicie rozpuści lęk przed śmiercią.

Przy innej okazji, Czcigodny Sāriputta odwiedził słynnego zwolennika Buddy – Anāthapiṇḍikę, będącego na łożu śmierci. Kiedy Sāri-

putta dowiedział się, że stan Anāthapiṇḍiki się pogorszył poradził mu, by ten praktykował powtarzając w następujący sposób: „Nie będę lgnąć do oka, moja świadomość nie będzie zależna od oka; nie będę lgnąć do ucha, moja świadomość nie będzie zależna od ucha” i tak dalej poprzez wszystkie sześć zmysłów, ich obiekty i wszelkie zdarzenia mentalne od nich zależne. Chociaż Anāthapiṇḍika nie był w stanie rozwinąć tej niezależnej świadomości zgodnie z instrukcjami Sāriputty poprosił, by te instrukcje zostały przekazane innym świeckim, wśród których znajdują się tacy, którzy odniosą z nich korzyści.

Oczywiście, zalecenia te są kształtowane przez nauki Buddy na temat tego, jak stan czyjegoś umysłu wpływa na proces śmierci i ponownych narodzin, ale to nie znaczy, że są one przeznaczone wyłącznie dla tych, którzy nazywają siebie buddystami. Niezależnie od przekonań religijnych, gdy mamy do czynienia z oczywistym bólem jesteśmy zmuszeni sprawdzić wartość tych instrukcji, które pokazują, jak zmniejszyć cierpienie poprzez obserwowanie odczucia bólu. Jeśli mamy dość siły, by podążać za instrukcjami, będziemy musieli dać im szansę. A jeśli osiągniemy stan Bezśmiertelności w trakcie swoich wysiłków, nie będziemy się spierali o to, czy nazwać to buddyzmem czy nie.

Ten punkt ilustruje inna historia z udziałem Czcigodnego Sāriputty. Odwiedzając sędziwego bramina na łożu śmierci, Sāriputta zorientował się, że pragnieniem bramina jest zjednoczenie z Brahłą, więc pouczył go by ten rozwinął cztery postawy Brahmy – bezgraniczną miłującą dobroć, współczucie, współradość oraz zrównoważenie umysłu. Postępując za tymi instrukcjami, bramin odrodził się jako Brahma. Buddha jednak zbeształ później Sāriputę za to, że ten nie przekazał braminowi instrukcji dotyczących obserwowania doznań bólu, bo gdyby je przekazał, bramin osiągnąłby Nibbānę i ostatecznie uwolnił się od powtórnych narodzin.

To, co uderza w tych wszystkich instrukcjach to fakt, że z punktu widzenia Buddy, Dhamma przekazywana na łożu śmierci nie różni się od Dhammy, której nauczał ludzi będących w pełni sił. Przyczyny cierpienia są w każdym przypadku jednakowe i ta sama ścieżka wiedzie do jego kresu, a tworzą ją zrozumienie cierpienia, nie tworzenie jego przyczyn, urzeczywistnienie jego zakończenia oraz rozwijanie cech umysłu, które prowadzą do jego wygaszenia. Jediną różnicą jest to, że oczywista bliskość śmierci czyni praktykę Dhammy jednocześnie łatwiejszą i trud-

niejszą – łatwiejszą przez to, że pacjent jest wolny od zewnętrznych zobowiązań i dostrzega wyraźnie potrzebę zrozumienia i uwolnienia od bólu, a trudniejszą, bo pacjent może być zbyt osłabiony fizycznie lub emocjonalnie przez obawy i strapienia, by realizować instrukcje. Jednak niezależnie od sytuacji warte odnotowania jest to, że Buddha życzyłby sobie, byśmy aż do chwili śmierci koncentrowali się nie na ograniczeniach wynikających z sytuacji, a na pojawiających się wówczas możliwościach. Buddha powiedział, że nawet jeden moment wglądu pośród bólu i cierpienia jest wart więcej niż sto lat dobrego zdrowia.

Z osobistego doświadczenia – poprzez obserwację moich nauczycieli realizujących te instrukcje oraz własne wysiłki w tym zakresie – wyciągnąłem dwie podstawowe nauki. Pierwsza z nich to ta, że nauki Dhammy są najodpowiedniejsze dla tych chorych i umierających, których nie dręczą wspomnienia złych czy szkodliwych czynów popełnionych w przeszłości, i którzy jeszcze przed chorobą poczynili postępy w praktyce medytacji czy kontemplacji. Nawet jeśli ludzie ci nie praktykują buddyzmu, to reagują intuicyjnie na przesłanie Buddy odnośnie cierpienia i są w stanie wykorzystać je do złagodzenia własnej udręki. Płyń z tego lekcja, że tak długo, jak mamy świadomość nieuchronności śmierci, będziemy w stanie unikać szkodliwych działań i rozpocząć praktykę medytacji, która przygotowuje nas na nadejście choroby i śmierci. Jak powiedział kiedyś mój nauczyciel Ajahn Fuang, medytując uczymy się umierania, tego jak być uważnym i świadomym, jak znosić ból, jak kontrolować krnąbrne myśli, a może nawet osiągnąć Bezśmiertelność, by – kiedy przyjdzie czas śmierci – umrzeć w sposób umiejętny.

Druga nauka to ta, że jeśli pragniemy pomóc innym przezwyciężyć strach przed śmiercią, musimy go najpierw pokonać sami poprzez porzucenie przywiązania do ciała i przyjemności zmysłowych, unikanie szkodliwych działań oraz uzyskanie bezpośredniego wglądu w Bezśmiertelność. Pokonując swoje lęki będziemy o wiele skuteczniej przekazywać Dhammę ludziom stojącym u progu śmierci. Nie będą nas niepokoić fizyczne cierpienia śmierci, będziemy świadomi potrzeb umierającej osoby, a nasze słowa będą miały większą wagę pochodząc z bezpośredniego doświadczenia. Nasze współczucie nie będzie książkowe czy emocjonalne, ale będzie pochodziło z jasnego wglądu w to, co faktycznie umiera, a co nie.

Ostatecznie, te dwie nauki sprowadzają się do jednej – medytujemy w akcie współczucia zarówno dla siebie jak i innych, nawet jeśli śmierć wydaje się być odległa, a kiedy nadejdzie czas śmierci, będziemy mniejszym obciążeniem dla sprawujących nad nami opiekę. A do tego czasu, jeśli przyjdzie nam pocieszyć chorych czy umierających, nasze współczucie będzie prawdziwie pomocne, a przesłanie bardziej efektywne.



## JHĀNA NIE WEDŁUG SCHEMATÓW

Kiedy po raz pierwszy zacząłem naukę u mojego nauczyciela Ajahna Fuanga, dostałem od niego małą książeczkę ze wskazówkami, po czym zostałem odesłany na wzgórze leżące za klasztorem, aby medytować. Książeczka – napisana przez jego nauczyciela Ajahna Lee – zaczynała się opisem techniki medytacji z oddechem, a kończyła rozdziałem poświęconym wykorzystywaniu tej techniki do wzbudzenia pierwszych czterech poziomów jhān.

W ciągu następnych lat, byłem świadkiem tego, jak Ajahn Fuang rozdawał tę samą książeczkę wszystkim nowym uczniom, zarówno świeckim, jak i wyświęconym. Jednak pomimo przedstawionych w książeczce dokładnych opisów jhān, Ajahn Fuang, rzadko kiedy sam w trakcie rozmów wspominał słowo „jhāna” i nigdy też nie wskazywał żadnemu ze swoich uczniów na to, że osiągnęli oni jakiś określony poziom jhāny w swojej praktyce. Kiedy uczeń opowiadał o jakimś powracającym medytacyjnym doświadczeniu, Ajahn Fuang wolał rozmawiać nie o tym, co to było, lecz o tym, jak z tym postępować: na czym się skupiać, z czego zrezygnować, co zmienić, a co pozostawić niezmienione. Następnie instruował ucznia jak z tym, czego doświadcza, eksperymentować – tak by uczynić medytację bardziej stabilną i kojącą – a także, jak oceniać rezultaty tych eksperymentów. Jeżeli jego uczniowie chcieli zmierzyć swój postęp przy pomocy opisów jhān znajdujących się w książeczce, to była ich sprawa, nie jego. Ajahn Fuang nigdy się nad tym nie rozwodził, lecz wnioskując ze sposobu w jaki nauczał, jego domniemane przesłanie było dość jasne.

Podobnie było w kwestii domniemanych podstaw jego metody. Pewnego razu opowiedział mi o swoich doświadczeniach z czasów, kiedy zaczynał medytować: „Wtedy w tamtych czasach nie było książek objaśniających wszystko w ten sposób, jak to jest teraz. Kiedy na początku zacząłem uczyć się u Ajahna Lee, usłyszałem od niego, że powinienem sprowadzać swój umysł w dół. Skupiłem się więc na sprowadzaniu umysłu w dół, w dół, w dół, lecz im bardziej sprowadzałem go w dół, tym bardziej stawał się cięższy i stłumiony. Pomyślałem wtedy: ‘To nie jest w porządku’. Podeszedłem więc do tego inaczej i zacząłem skupiać się na wyciąganiu umysłu w górę, w górę, w górę, aż do momentu, kiedy odnalazłem równowagę i mogłem zrozumieć to, co Ajahn Lee miał na myśli”.

Incydent ten był jednym z wielu przypadków, które nauczyły go kilku ważnych lekcji: tego, że należy wypróbować rzeczy samemu, by zrozumieć, gdzie wskazówki muszą być brane dosłownie, a gdzie muszą być traktowane w sposób symboliczny; tego, że należy samemu osądzać to, jak dobrze komuś idzie; tego, że powinno się być pomysłowym i że należy eksperymentować i podejmować ryzyko poszukiwania sposobów radzenia sobie z problemami na bieżąco.

Jako nauczyciel, Ajahn Fuang próbował wpajać swoim uczniom niezależność, pomysłowość i chęć podejmowania ryzyka oraz wypróbowania rzeczy samemu. Robił to nie tylko mówiąc o tym, lecz zmuszał również uczniów do wchodzenia w sytuacje, w których musieli te cechy rozwijać. Jeżeli zawsze byłby tam tylko po to, aby potwierdzać, że „Tak, osiągnąłeś trzecią jhānę”, lub „Nie, to dopiero druga jhāna”, to kłóciłoby się to z cechami, które próbował wpajać swoim uczniom. Wtedy to on – a nie twoja własna zdolność do obserwowania – byłby autorytetem w kwestii tego, co dzieje się w twojej własnej głowie; a wtedy byłbyś zwolniony z jakiegokolwiek odpowiedzialności za prawidłową ocenę tego, czego doświadczyłeś. W tym samym czasie karciłoby twoje infantylne pragnienie zabiegania o jego względy, czy wywierania na nim wrażenia i tym samym, podkopywałoby twoje zdolności do radzenia sobie z tym, z czym miałeś sobie radzić samodzielnie, czyli rozwijać swoje własne siły, aby zadać kres cierpieniu i stresowi. Kiedyś powiedział mi, że: „Jeżeli miałbym wszystko wyjaśniać, to przyzwyczaiłbyś się, że wszystko zostanie ci podane jak na talerzu. A wtedy, co zrobiłbyś, kiedy w twojej medytacji pojawiłyby się trudności, a ty nie miałbyś żadnego doświadczenia w rozwiązywaniu problemów samodzielnie?”

Tak więc, będąc jego uczniem, musiałem uczyć się podejmowania ryzyka pośród niepewności. Jeżeli w praktyce pojawiało się coś interesującego, to musiałem z tym wytrwać i to coś obserwować, zanim wyciągnąłem jakiegokolwiek wnioski. I nawet wtedy, jak się nauczyłem, etykiety, które nadawałem swojemu doświadczeniu nie mogły być jak wykute w skale. Bardziej musiały one przypominać samoprzylepne karteczki: wygodne znaczniki dla mojego własnego użytku, które mogłem odklejać i przyczepiać gdzie indziej, kiedy stałem się już bardziej zaznajomiony z terytorium swojego umysłu. Okazało się to być cenną lekcją, która miała zastosowania we wszystkich dziedzinach mojej praktyki.

Jednak Ajahn Fuang nie pozostawił mnie całkowicie samego, abym na nowo wynalazł Koło Dhammy. Doświadczenie podpowiadało mu, że niektóre podejścia do koncentracji działały lepiej aniżeli inne i ustawiły umysł w takiej pozycji, w której mógł on rozwijać swoją zaradność i dokładnie oceniać rezultaty swoich eksperymentów. Kwestie i podejścia, na które Ajahn Fuang kładł szczególny nacisk były następujące:

SILNA KONCENTRACJA JEST ABSOLUTNIE OBOWIĄZKOWA W PRZYPADKU WYZWALAJĄCEGO WGLĄDU. „Bez silnej podstawy w postaci koncentracji”, mówił często „wgląd to tylko pojęcie”. Aby jasno dostrzec połączenia pomiędzy stresem i jego przyczynami, umysł musi być bardzo opanowany i spokojny. A żeby pozostawał spokojny, potrzebuje silnego poczucia dobrostanu, którego dostarczyć może tylko silna koncentracja.

ABY OSIĄGNĄĆ WGLĄD W STAN KONCENTRACJI, MUSISZ WYTRWAĆ W NIEJ PRZEZ DŁUŻSZY CZAS. Jeżeli będziesz niecierpliwie forsować przechodzenie z jednego poziomu koncentracji na drugi lub jeżeli będziesz próbował analizować nowy stan koncentracji zbyt szybko, po tym, jak go osiągnąłeś, to nigdy nie dasz mu szansy na objawienie jego pełnego potencjału i tym samym, nie będziesz miał szans się z nim zaznajomić. Tak więc, musisz pracować z koncentracją tak jakbyś doskonalił jakąś umiejętność, musisz traktować ją jako coś, z czego możesz czerpać we wszystkich sytuacjach. Podejście takie pozwoli ci ją poznać z różnych perspektyw oraz sprawdzić na przestrzeni czasu to, czy rzeczywiście jest tak pełna błogości, pusta i nie wymagająca wysiłku, jak mogło by się to wydawać na początku.

NAJLEPSZYM STANEM KONCENTRACJI, JEŻELI CHODZI O ROZWIJANIE WSZECHOGARNIAJĄCEGO WGLĄDU, JEST TAKA KONCENTRACJA, KTÓRA OBEJMUJE ŚWIADOMOŚĆ CAŁEGO CIAŁA. W zwyczajowej praktyce Ajahn Fuanga, która polegała na nieidentyfikowaniu żadnego stanu osiągniętego w trakcie praktyki, istniały dwa wyjątki i obydwa obejmowały nieprawidłową koncentrację. Pierwszy z nich był stanem, kiedy oddech staje się tak kojący, że twoje skupienie odpływa od oddechu ku samemu poczuciu ukojenia, twoja uważność zaczyna się rozmywać, a poczucie ciała i tego, co cię otacza znika w przyjemnej mgielce. Kiedy się z tego wyłaniasz, trudno ci określić, na czym właściwie się koncentrowałeś. Ajahn Fuang nazywał to *moha-samādhi*, lub złudną koncentracją.

Drugim z nich był stan, który osiągnąłem pewnej nocy, kiedy moja koncentracja była nad wyraz jednopunktowa i tak czysta, że odmawiała skupiania się lub określania nawet najbardziej ulotnego mentalnego obiektu. Był to stan, w którym całkowicie straciłem poczucie ciała, wewnętrznych/zewnętrznych dźwięków lub jakichkolwiek myśli czy postrzeżeń – chociaż istniała wystarczająca ilość nikłej świadomości, tak że po wyjściu z tego stanu wiedziałem, że nie spałem. Odkryłem wtedy, że mogłem przebywać w tym stanie przez wiele godzin, a pomimo tego czas mijał bardzo szybko. Dwie godziny wydawały się jak dwie minuty. Mogłem również „zaprogramować” się, aby opuścić ten stan o określonej porze.

Osiągając ten stan kilka nocy z rzędu, powiedziałem o tym Ajahnowi Fuangowi, na co zareagował pytaniem: „Podoba ci się ten stan?” Moją odpowiedzią było „Nie”, ponieważ kiedy po raz pierwszy z niego wyszedłem, czułem się nieco zamroczony. „To dobrze” odpowiedział. „Dopóki ci się nie spodoba, jesteś bezpieczny. Niektórym ludziom rzeczywiście się podoba i myślą, że jest to Nibbāna lub ustanie. A faktycznie to stan nie-postrzegania (*asaññi-bhava*). To nawet nie jest właściwa koncentracja, ponieważ nie ma w tym stanie możliwości badania czegokolwiek i zdobycia jakiegokolwiek rodzaju rozeznania. Lecz można go wykorzystać do innych celów”. I opowiedział mi o tym, jak to przechodził operację nerki i nie ufając anestezjologowi, wprowadził się w ten stan podczas trwania całej operacji.

W obydwu przypadkach owych stanów nieprawidłowej koncentracji, ograniczony zakres świadomości był właśnie tym, co czyniło je nieprawidłowymi. Jeżeli całe obszary twojej świadomości są zablokowane, to w jaki sposób będziesz mógł osiągnąć wszechogarniający wgląd? To co zauważyłem na przestrzeni lat, to że osoby biegle w wymazywaniu dużych obszarów świadomości dzięki intensywnej jednopunktowości, są równocześnie biegle w psychologicznych dysocjacjach i wypieraniu. To dlatego Ajahn Fuang – naśladując Ajahna Lee – nauczał formy medytacji oddechu, której celem była wszechogarniająca świadomość energii oddechu w całym ciele. Nauczał również tego, jak kierować tą energią w taki sposób, aby uzyskać poczucie rozluźnienia, a następnie jak wyciszyć ją do tego stopnia, aby nie kolidowała ona z klarownym postrzeganiem subtelnych poruszeń umysłu. Ta wszechogarniająca świadomość pomagała w usuwaniu białych plam wszędzie tam, gdzie lubi czaić się niewiedza.

Doskonały stan koncentracji umożliwiający wgląd, to ten, który możesz przeanalizować pod względem stresu i nieobecności stresu, wtedy nawet, kiedy się w tym stanie znajdujesz. Kiedy twój umysł został mocno osadzony w stanie koncentracji, Ajahn Fuang zalecał „podnoszenie” go od jego obiektu, ale nie na tyle daleko, by zniszczyć koncentrację. Z takiej perspektywy możliwa była ocena tego, jaki poziom stresu wciąż był obecny w koncentracji oraz jak ten stres odpuścić. W stadiach początkowych, zwykle obejmowało to określenie tego, jaki masz kontakt z oddechem, a także czy wykrywasz coraz bardziej subtelne poziomy energii oddechu w ciele, co stanowić miało podstawę dla głębszych poziomów bezruchu. Kiedy oddech był już idealnie wyciszony i poczucie ciała zaczynało rozplýwać się w bezkształtnej mgiełce, proces ten wymagał wykrywania wyobrażeń „przestrzeni”, „rozumienia”, „jedności”, itd., które pojawiały się w miejsce ciała i mogły być w umyśle obierane jak kolejne warstwy cebuli. W każdym przypadku, podstawowy wzorec był taki sam: rozpoznawanie poziomu percepcji lub mentalnego wytwarzania, który powodował niepotrzebny stres i porzucenie go na rzecz bardziej subtelnych poziomów percepcji i wytworzeń, aż do momentu, w którym nie pozostało nic do porzucenia.

To dlatego tak długo, jak świadomość była wyciszona i zachowywała wszechogarniającą czujność, nie miało znaczenia, czy byłeś w pierwszej, czy czternastej jhānie – sposób w jaki podchodziłeś do swojego stanu koncentracji był zawsze taki sam. Poprzez zwracanie uwagi na kwestie związane ze stresem i jego nieobecnością, Ajahn Fuang pokazywał sposoby pomocne przy samodzielnym ocenianiu stanu swojego umysłu, które nie wymagały poszukiwania pomocy w zewnętrznym autorytecie. I jak się okazuje, warunki dzięki którym można ocenić samego siebie – stres, jego przyczynę, jego ustanie i ścieżkę prowadzącą do jego ustania – są kwestiami, które definiują Cztery Szlachetne Prawdy: Właściwy Pogląd, który jak mówi Buddha, może doprowadzić do pełnego wyzwolenia.

# UCZCIWOŚĆ PUSTKI

Przy całej subtelności swoich nauk, Buddha posługiwał się prostym testem pozwalającym zbadać mądrość. Jesteś mądry, mówił, w takim stopniu, w jakim potrafisz zmusić się do robienia rzeczy, których nie lubisz, ale wiesz, że przyniosą szczęście, i potrafisz powstrzymać się od czynienia rzeczy, które lubisz robić, ale wiesz, że mogą przynieść ból i krzywdę.

To kryterium mądrości wywiódł ze swojego wglądu w zasadnicze znaczenie intencjonalnego działania w kształtowaniu naszego doświadczenia szczęścia i smutku, przyjemności i bólu. Ponieważ działanie jest tak doniosłe, a jednocześnie tak często nieprawidłowe, mądrość powinna być taktyczna, strategiczna, dając przyczynek działaniom, które są naprawdę korzystne. Musi ona przechytrzyć krótkowzroczne preferencje, aby uzyskać trwale szczęście.

Ponieważ Buddha postrzegał wszystkie problemy doświadczenia, od powierzchownych po subtelne, w kategoriach intencjonalnych działań i ich rezultatów, jego taktyczne kryterium mądrości odnosi się także do wszystkich poziomów, od mądrości prostej dobroczynności, po mądrość pustki i ostateczne Przebudzenie. Mądrość na wszystkich poziomach jest mądra, ponieważ działa. Ma to znaczenie w przypadku tego, co robisz i radości jaka z tego wynika. I aby działała, wymaga uczciwości: gotowości do szczerego spojrzenia na skutki własnych działań, przyznania się, gdy spowodujesz krzywdę i zmiany zachowania, aby już nie popełniać tych samych błędów.

Zastanawiające jest, że to kryterium jest tak proste i praktyczne. Może to dziwić, gdyż większość z nas nie myśli o buddyjskiej mądrości jako zdroworozsądkowej i prostolinijnej. Zamiast tego, zwrot „mądrość buddyjska” przywodzi na myśl nauki bardziej abstrakcyjne i paradoksalne, sprzeczne ze zdrowym rozsądkiem – pustka jest najlepszym tego przykładem. Pustka, jak nam powiedziano, oznacza, że nic nie ma samoistnej natury. Innymi słowy, na absolutnym poziomie „rzeczy” nie są tym, za co potocznie je uważamy. Są to procesy, które w żaden sposób nie są oddzielone od wszystkich innych procesów, od których zależą. Jest to wyrafinowana filozoficzna koncepcja, fascynujące jest rozważanie jej, ale nie jest zbyt pomocna, gdy musisz wstać w chłodny rano na medytację, ani też w przekonywaniu siebie do porzucenia niszczących nałogów.

Jeśli na przykład jesteś uzależniony od alkoholu, to nie dlatego, że czujesz, że alkohol ma samoistną naturę. Jest tak dlatego, że według twoich obliczeń, natychmiastowa przyjemność czerpana z alkoholu przewyższa długoterminowe szkody jakie wyrządzi w twoim życiu. To jest ogólna zasada: lgnięcie i uzależnienie to nie metafizyczne problemy. Są one taktyczne. Lgniemy do rzeczy i działań nie ze względu na to, co o nich myślimy, ale ze względu na satysfakcję, której mogą nam dostarczyć. Jeśli będziemy przeceniać przyjemność i nie doceniać cierpienia jakie niesie, będziemy lgnąć do tych stanów, niezależnie od tego za co, na absolutnym poziomie, będziemy je uważać.

Ponieważ problem jest taktyczny, rozwiązanie również powinno być taktyczne. Lekarstwo na uzależnienie i lgnięcie polega na przetrenowaniu twojej wyobraźni i intencji poprzez rozszerzanie poczucia mocy twoich działań i ewentualnego szczęścia, które możesz osiągnąć. Oznacza to naukę stawania się bardziej uczciwym i wrażliwym na działania i ich skutki, pozwalając sobie w tym samym czasie na wyobrażenie i opanowanie alternatywnych dróg do większego szczęścia z mniejszą liczbą wad. Poglądy metafizyczne mogą czasem zostać wzięte pod uwagę, ale najczęściej są drugorzędne. Wielokroć są one nieistotne. Nawet gdybyś ujrzał alkohol i przyjemność jaką daje jako pozbawione samoistnej natury, w dalszym ciągu będziesz wolał przyjemność, tak długo jak widzisz ją jako przewyższającą szkody. Czasem koncepcje metafizycznej pustki rzeczywiście mogą być szkodliwe. Jeśli zaczniesz koncentrować się na tym, że szkodliwe picie i ludzie niszczeni przez nałóg są pozbawieni samoistnej natury, opracujesz racjonalne uzasadnienie dla dalszego picia. Toteż wydaje się, że nauka o metafizycznej pustce nie przeszłaby testu Buddy na mądrość.

Jak na ironię koncepcja pustki jako braku samoistnej natury ma niewiele wspólnego z tym, co Buddha mówił o pustce. Jego nauki o pustce – jak podano w najstarszych buddyjskich tekstach, kanonie pālijskim – są bezpośrednio związane z działaniami i ich skutkami, z problemami przyjemności i bólu. Zgodnie z tymi naukami, by zrozumieć i doświadczyć pustki nie jest wymagane wyrafinowanie filozoficzne, ale osobista uczciwość, by przyznać się do faktycznych motywów stojących za działaniami i do faktycznych korzyści i szkód, które one powodują. Z tych powodów ta wersja pustki jest bardzo istotna w rozwijaniu takiej mądrości, która przeszłaby zdroworoządkowy test Buddy mierzący jak mądry jesteś.

Nauki Buddy dotyczące pustki – zawarte w dwóch głównych mowach i kilku krótszych – definiują ją na trzy różne sposoby: jako podejście do medytacji, jako właściwość zmysłów i ich obiektów, i jako stan koncentracji. Mimo, że te formy pustki różnią się definicjami, ostatecznie zbiegają się na tej samej drodze wiodącej do uwolnienia od cierpienia. By zobaczyć jak to się dzieje, musimy zbadać te trzy znaczenia pustki, jedno po drugim. W ten sposób dowiemy się, że każde z nich stosuje zdroworozsądkowy test Buddy mierzący mądrość odnośnie subtelnych działań umysłu. Jednak by zrozumieć, jak test ten można zastosować do subtelnego poziomu, musimy najpierw zobaczyć jak odnosi się do działań na bardziej oczywistym poziomie. Nie ma lepszego wprowadzenia do tego, niż rady Buddy skierowane do jego syna Rāhuli, dotyczące tego jak praktykować mądrość angażując się w działalność codziennego życia.

#### **OBSERWUJĄC CODZIENNE DZIAŁANIA**

Buddha powiedział Rāhuli – który miał wówczas siedem lat – by wykorzystał swoje myśli, słowa i czyny jako lustro. Innymi słowy, podobnie jak używasz lustra, aby sprawdzić czy masz czystą twarz, Rāhula używał swoich czynów jako sposób na naukę gdzie jeszcze pozostało coś nieczystego w jego umyśle. Przed działaniem powinien próbować przewidzieć skutki swoich czynów. Jeśli dostrzegłby, że będą szkodliwe dla niego lub dla innych, nie powinien realizować tych działań. Gdyby przewidział, że nie będzie krzywdy, mógłby śmiało działać. Jeśli w trakcie wykonywania danego działania, zobaczyłby, że spowoduje nieoczekiwaną szkodę, powinien go zaprzestać. Jeśli nie dostrzegłby żadnej szkody, mógłby kontynuować.

Jeśli, po skończeniu, ujrzał jakąś długoterminową krzywdę wynikającą z działania, powinien skonsultować się z inną osobą na ścieżce, by zyskać szerszą perspektywę na to, co uczynił – oraz jak nie czynić tego powtórnie – i następnie postanowić, by nie powtarzać tego błędu. Innymi słowy, nie powinien czuć się zakłopotany czy zawstydzony ujawniając swoje błędy ludziom, których szanuje, ponieważ jeśli zaczęłby ukrywać swoje błędy przed nimi, wkrótce ukrywałby je przed samym sobą. Z drugiej strony jeśli ujrzałby brak krzywdy wynikający z jego działań, powinien cieszyć się ze swoich postępów w praktyce i kontynuować trening.

Prawidłowa nazwa na tę praktykę to nie „samo-oczyszczenie”, ale „oczyszczanie przez działanie”. Odsuwasz dobre i złe osądy od twojego poczucia własnego „ja”, ponieważ mogą uwiązać cię pychą i poczuciem winy. Zamiast tego koncentrujesz się na samych działaniach, w których sądy umożliwią ci uczenie się na błędach i znalezienie zdrowej radości w tym, co zrobiłeś prawidłowo.

Gdy będziesz utrzymywał tego typu rozmyślenia, będzie to służyło wielu celom. Przede wszystkim wymusza to bycie szczerym względem własnych intencji i skutków działań. Uczciwość polega tutaj na prostej zasadzie: nie dodajesz żadnych racjonalizacji post factum, by ukryć to, co naprawdę zrobiłeś, ani nie odejmujesz niczego od faktów poprzez wyparcie. Ponieważ stosujesz tę szczerość w obszarach, w których normalną reakcją jest wstyd lub strach przed prawdą, jest to więcej niż proste rejestrowanie faktów. Wymaga to moralnej uczciwości. To dlatego Buddha podkreślał, że moralność jest warunkiem wstępnym dla mądrości i oświadczył, że najwyższą moralną zasadą jest wskazanie dotyczące kłamania. Jeśli nie wejdzie ci w nawyk przyjmowanie niewygodnych prawd, prawda jako całość będzie ci się wymykać.

Drugim celem tej refleksji jest podkreślanie siły twoich działań. Zobaczysz, że twoje działania czynią rozróżnienie między przyjemnością i bólem. Po trzecie zdobędziesz praktykę w uczeniu się na błędach, bez wstydu i wyrzutów sumienia. Po czwarte uświadomisz sobie, że im jesteś bardziej szczery w ocenie swoich działań, tym więcej będziesz miał siły, by zmienić kierunek w pozytywną stronę. I na koniec, rozwinięta życzliwość i współczucie, postanawiając działać tylko z intencją niekrzywdzenia nikogo i będziesz nieustannie skupiał się na rozwijaniu umiejętności niekrzywdzenia jako twojego priorytetu.

Wszystkie te lekcje są niezbędne do rozwinięcia tego rodzaju mądrości, która jest mierzona testem Buddy; jak się okazuje jest ona związana z pierwszym znaczeniem pustki, będącym podejściem do medytacji. W istocie, ten rodzaj pustki wykorzystuje instrukcje, które otrzymał Rāhula, aby móc obserwować codzienne działania, rozszerzając je na akt obserwacji samego umysłu.

## PUSTKA JAKO PODEJŚCIE DO MEDYTACJI

Pustka jako podejście do medytacji jest najbardziej podstawowym z trzech rodzajów pustki. W ramach tego podejścia pustka oznacza „pozbawioną zakłóceń” – lub, używając innych kategorii, pozbawioną stresu napięcia, krzywdy]. Wprowadzasz umysł w stan koncentracji i następnie badasz swoje skupienie, po to, aby wykryć obecność lub brak subtelnych zakłóceń lub stresu mogących zaistnieć w tym stanie. Gdy znajdziesz zakłócenie, śledzisz je z poziomu obserwacji – mentalnej etykiety lub aktu rozpoznania – na którym wspiera się koncentracja. Następnie porzucasz to postrzeganie na rzecz bardziej wyrafinowanego, które prowadzi do stanu skupienia z mniejszą ilością zakłóceń.

W mowie wyjaśniającej to znaczenie pustki (MN.121), Buddha wprowadza swoje wyjaśnienie dzięki porównaniu. On i Ānanda mieszkają w opuszczonym pałacu, który jest teraz cichym klasztorem. Buddha mówi Ānandzie, aby dostrzegł i docenił jak klasztor jest wolny od zakłóceń, które istniały w nim, gdy jeszcze używany był jako pałac – zakłócenia były powodowane przez złoto i srebro, słonie i konie, zgromadzenia kobiet i mężczyzn. Jedyne zakłócenie jakie pozostało to to spowodowane obecnością mnichów medytujących w jedności.

Używając tej obserwacji jako porównania Buddha wprowadza swój opis pustki jako podejścia do medytacji. (Porównanie wzmacnia fakt, że pālijski termin oznaczający „klasztor” lub „siedzibę” – *vihāra* – oznacza również „postawę” lub „podejście”). Opisuje mnicha medytującego na pustkowiu, który po prostu zauważa, że teraz jest na pustkowiu. Mnich pozwala swojemu umysłowi na skoncentrowanie i cieszenie się postrzeganiem – „pustkowie”. Potem cofa się mentalnie do obserwacji i docenia to, że ten sposób postrzegania jest wolny od zakłóceń, które pochodzą z postrzegania życia na wsi, które pozostawił. Jedyne pozostałe zakłócenia to te powiązane z samym postrzeganiem, gdzie „pustkowie” oznaczać może na przykład pewne emocjonalne reakcje na niebezpieczeństwa jakie może ono powodować. Jak mówi Buddha, mnich widzi dokładnie, które zakłócenia nie są obecne w tym trybie postrzegania; te, które pozostają widzi dokładnie, „jest to co jest”. Innymi słowy, nie dodaje niczego do tego, co jest i niczego nie odejmuje. W ten sposób wchodzi do medytacyjnej pustki, która jest czysta i niezakłócona.

Następnie, zauważając zakłócenia nieodłączne dla czynności koncentracji na „pustkowi”, mnich porzuca to postrzeżenie i zastępuje je bardziej subtelnym, które ma mniejszy potencjał wzbudzania zakłóceń. Wybiera element ziemi, odpędza z umysłu detale wzgórz i wąwozów, zwracając po prostu uwagę na cechy ziemi jako takiej. Powtarza proces, który stosował do postrzegania pustkowie – osadza się na postrzeganiu „ziemi”, w pełni się temu oddaje, następnie cofa się do spostrzeżenia jak zakłócenia związane z „pustkowie” odeszły, podczas gdy jedyne pozostałe to te związane z jednopunktowaniem umysłu opartym na postrzeganiu „ziemi”.

Następnie powtarza ten sam proces z coraz subtelniejszymi postrzeżeniami, osadza się w bezforemnych jhānach, medytacyjnych wchłonięciach: nieskończonej przestrzeni, nieskończonej świadomości, nicości, ani-percepcji-ani-nie-percepcji, i bezprzedmiotowej koncentracji.

W końcu, widząc, że nawet ta bezprzedmiotowa koncentracja jest wytworzona i intencjonalna, porzuca pragnienie dalszego mentalnego wytwarzania czegokolwiek. W ten sposób uwalnia się od skaz – zmysłowego pożądania, pragnienia egzystencji, nieprawidłowego sposobu widzenia i ignorancji – które pojawiłyby się w dalszym stawianiu się. Zauważa, że w tym uwolnieniu ciągle znajdują się zakłócenia, które pochodzą z działania sześciu sfer zmysłowych, ale jest ono wolne od wszelkich wzburzeń, całego potencjału do pojawienia się dalszego cierpienia i stresu. To, wnioskuje Buddha, jest wejściem w czystą i niezakłóconą pustkę, która jest wyższa i niezrównana. Pustka ta, w której on sam przebywał, nigdy nie miała i nie będzie mieć niczego ponad sobą.

W tym opisie pustka oznacza jedno: wolność od zakłóceń lub stresu. Medytujący uczy się doceniać brak zakłóceń jako pozytywne osiągnięcie i patrzy na pozostałe zakłócenia tworzone przez umysł, jakkolwiek subtelne, jak na problem do rozwiązania.

Gdy pojmiesz, że zakłócenia są subtelną formą krzywdy, zobaczysz związki między tym opisem pustki i instrukcjami Buddy dla Rāhuli. Zamiast traktować swoje medytacyjne stany jako miarę tożsamości czy poczucia własnej wartości – jako rozwój jaźni, która jest czystsza, bardziej wyrazista, bardziej zjednoczona z podstawą jestestwa – mnich widzi je po prostu w kategoriach działań i ich skutków. Te same zasady, których Buddha używa w komentarzach dla Rāhuli stosowane na poziomie medytacji, dotyczą w ten sam sposób na poziomie działania.

Tu działaniem jest obserwacja leżąca u podstaw twojej koncentracji medytacyjnej. Osadzasz się w tym stanie przez nieustanne powtarzanie czynności postrzegania, dopóki się z nim dokładnie nie zapoznasz. Tak samo jak Rāhula odkrył konsekwencje swoich działań przez obserwację oczywistej krzywdy czynionej samemu sobie lub innym, tutaj odkrywasz konsekwencje koncentracji na obserwacji poprzez dostrzeganie jak wiele zakłóceń powstaje w wyniku mentalnych działań. Ponieważ wyczuwasz zakłócenia, możesz zmienić swoje mentalne działania przenosząc koncentrację na bardziej subtelne przedmioty obserwacji, aż ostatecznie możesz w ogóle zatrzymać wytwarzanie stanów mentalnych.

Sednem tej medytacji są dwie istotne zasady wywiedzione z instrukcji dla Rāhuli. Pierwszą jest uczciwość: zdolność do bycia wolnym od wyolbrzymiania lub wyparcia, nie dodawania żadnych interpretacji do obecnych zakłóceń, zarazem nie próbowania wypierania ich. Nieodłączną częścią tej szczerości jest zdolność do prostego postrzegania rzeczy jako działania i skutku, bez odczytywania w nich próżnego „jestem”.

Drugą zasadą jest współczucie – pragnienie aby zakończyć cierpienie – poprzez które starasz się porzucić przyczyny stresu i zakłócenia gdziekolwiek je znajdziesz. Skutki tego współczucia dotyczą nie tylko ciebie, ale także innych. Gdy nie przytłaczasz się stresem, to istnieje mniejsze prawdopodobieństwo, że będziesz ciężarem dla innych; również jesteś w stanie lepiej pomagać innym biorąc na siebie ich trudności, gdy tego potrzebują. W ten sposób zasady uczciwości i współczucia leżą u podstaw nawet najsubtelniejszych przejawów mądrości prowadzącej do wyzwolenia.

Ten proces rozwijania wolności od zakłóceń niekoniecznie przebiega gładko i prosto. Nieustannie wymaga siły woli, potrzebnej aby porzucić każde lgnięcie. Dzieje się tak ponieważ zasadniczym krokiem w poznawaniu medytacyjnej obserwacji jako działania, jest nauka osadzania się w niej, oddaniu się obserwacji – innymi słowy, całkowitego cieszenia się nią, nawet do momentu bycia do niej przywiązanym. Jest to jedna z ról spokoju w medytacji. Jeśli nie nauczysz się cieszyć medytacją na tyle, aby stale się w niej utrzymywać, twoje zaznajomienie się z nią nie będzie wzrastać. Jeśli nie zaznajomisz się z nią, nie powstanie wgląd w jej skutki.

Jeśli jednak nie próbowałeś pokonać powierzchownego lgnięcia przy pomocy metod Rāhuli, to nawet gdy osiągniesz wgląd w zakłócenia spowodowane twoim lgnięciem do koncentracji, twój wgląd nie będzie

szczerzy. Ponieważ nie miałeś wprawy z jaskrawymi formami lgnięcia, nie będziesz w stanie swobodnie i w niezawodny sposób podważyć swojego subtelnego lgnięcia. Najpierw musisz rozwinąć moralny nawyk patrzenia na twoje działania i ich skutki, wierząc mocno – na podstawie doświadczenia – w wartość powstrzymywania się od krzywdy, jakkolwiek subtelnej. Tylko wtedy będziesz mieć umiejętności potrzebne do rozwinięcia pustki jako podejścia do medytacji w czysty i niezakłócony sposób, które przeprowadzą cię przez całą drogę do zamierzonego celu.

### **PUSTKA JAKO WŁAŚCIWOŚĆ ZMYŚŁÓW I ICH OBIEKTÓW**

Jeśli pustkę uzna się jako właściwość używaną jako punkt wyjścia do praktyki, prowadzić będzie do podobnego procesu, ale inną drogą. Pustka jako podejście do medytacji skupia się na kwestiach zakłóceń i stresu, natomiast pustka jako właściwość skupia się na kwestii „ja” i braku istoty. I podczas gdy pustka jako podejście do medytacji zaczyna się od uspokojenia, to pustka jako właściwość rozpoczyna się od wglądu.

Buddha opisał ten rodzaj pustki w krótkiej mowie (SN.35.85). Kolejny raz Ānanda jest jego rozmówcą, zaczyna mowę pytaniem: W jaki sposób świat jest pusty? Buddha odpowiada, że każdy z sześciu zmysłów i ich obiektów jest pozbawiony „ja” lub czegokolwiek odnoszącego się do „ja”.

Mowa ta nie dostarcza dalszych wyjaśnień, ale podobne mowy pokazują, że taki wgląd może być wprowadzony w życie na jeden z dwóch sposobów. Pierwszy to zastanowienie się nad tym, co Buddha mówił o „ja” i jak można zrozumieć koncepcje „ja” jako formy aktywności umysłowej. Drugi sposób, który omówimy w następnej części, polega na rozwijaniu postrzegania wszystkich rzeczy jako pozbawionych „ja”, co stanowi podstawę stanu subtelnej koncentracji. Jednak, jak zobaczymy, obie taktyki ostatecznie z powrotem prowadzą do użycia pierwszej postaci pustki, jako podejścia do medytacji, by ukończyć ścieżkę prowadzącą do Przebudzenia.

Buddha mówiąc o „ja” odmawiał przyznania czy ono istnieje czy nie, ale podał szczegółowy opis tego, jak umysł tworzy koncepcję „ja” jako strategię opartą na pragnieniu. Pragnąc szczęścia wielokrotnie angażujemy się w to, co Buddha nazywa „tworzeniem-ja”, „tworzeniem-mojego” jako prób sprawowania kontroli nad przyjemnością i bólem. Ponieważ „tworzenie-ja” i „tworzenie-mojego” to czynności, zatem wchodzą

w zakres instrukcji Buddyhy dla Rāhuli. Zawsze gdy angażujesz się w nie, powinieneś sprawdzić czy prowadzą do cierpienia, a jeśli tak, należy je porzucić.

[Poniższy] przykład ilustruje, iż na podstawowym poziomie, uczymy się [tych zasad] już jako dzieci. Jeśli żądasz cukierka, który należy do twojej siostry, to skończy się to walką. Jeśli jest od ciebie większa, to lepiej nie twierdź, że cukierek jest twój. Gdy dorastamy, wiele z naszej życiowej edukacji polega na odkrywaniu kiedy jest korzystne, a kiedy niekorzystne tworzenie wokół czegoś poczucia własności.

Jeśli nauczysz się interpretować twoje „tworzenie-ja” i „tworzenie-mojego” w kontekście instrukcji Rāhuli, znacznie udoskonalisz ten aspekt swojej edukacji, kiedy zmuszony będziesz do bycia bardziej uczciwym, wnikliwym i współczującym, dostrzegając gdzie „ja” jest ciężarem, a gdzie atutem. Na wyrazistym poziomie odkryjesz, że choć jest wiele obszarów, w których „ja” i „moje” prowadzić będą jedynie do niepotrzebnych konfliktów, są inne, w których będą korzystne. Poczucie „ja”, kierujące w stronę bycia szczodrym i prowadzące do wysokich standardów moralnych w twoim działaniu, jest tym „ja”, które warto tworzyć, warto doskonalić jako umiejętność. Zatem również to poczucie „ja” może wziąć odpowiedzialność za twoje czyny i może być w stanie poświęcić małą przyjemność na rzecz większego szczęścia w przyszłości. Ten rodzaj „ja”, w miarę praktyki, oddala cię od cierpienia i prowadzi ku wzrostowi poziomów szczęścia. To jest „ja”, które w końcu poprowadzi cię do praktyki medytacyjnej, bo zobaczysz długoterminowe korzyści, które pochodzą z treningu twojej siły uważności, koncentracji i wnikliwości.

Jednak, jako że medytacja wzmacnia twoją wrażliwość, zaczniesz dostrzegać subtelne poziomy cierpienia i zakłóceń jakie „tworzenie-ja” i „tworzenie-mojego” może stwarzać w umyśle. Mogą spowodować, że przyłgniesz do stanu spokoju, przez co oburzy cię jakiegokolwiek wtargnięcie w „twój” spokój. Mogą spowodować, że przyłgniesz do wglądów, przez co rozwiniesz dumę wokół „swoich” wglądów. To może zablokować dalszy postęp, ponieważ poczucie „ja” i „moje” może uczynić cię ślepy na subtelne cierpienie, na którym opiera się spokój i wgląd. Jednak jeśli ćwiczyłeś postępowanie zgodne z instrukcjami Rāhuli, to zaczniesz doceniać korzyści uczenia się postrzegania nawet spokoju i wglądu jako pozbawionych „ja” czy czegokolwiek dotyczącego „ja”. To jest istota drugiego typu pustki. Gdy usuniesz etykiety „ja” czy „moje” nawet ze swo-

ich własnych wglądów czy stanów mentalnych, w jaki sposób będziesz je widział? Po prostu jako przykłady rosnącego i odchodzącego cierpienia – rosnących i odchodzących zakłóceń – nie dodając niczego ani nie zabierając. Gdy realizujesz ten sposób postrzegania to stosujesz pierwszy rodzaj pustki, jako podejścia do medytacji.

### **PUSTKA JAKO STAN KONCENTRACJI**

Trzeci rodzaj pustki nauczany przez Buddhę – jako stan koncentracji – jest zasadniczo innym sposobem wykorzystania wglądu w pustkę jako właściwości zmysłów i ich obiektów będących środkiem do osiągnięcia wyzwolenia. W jednej mowie (MN.043) opisane jest to w następujący sposób: mnich idzie usiąść w cichym miejscu i świadomie postrzega sześć zmysłów i ich obiekty jako pozbawione „ja” lub czegokolwiek odnoszącego się do „ja”. Gdy realizuje ten rodzaj obserwacji, nie doprowadza ona jego umysłu bezpośrednio do wyzwolenia, ale do bezforemnej jhāny nicości, której towarzyszy silny spokój.

W innej mowie (MN.106) temat ten jest rozwinięty, gdzie pojawia się uwaga o mnichu, który delectuje się [tak osiągniętym] spokojem. Jeśli będzie kontynuował to delectowanie się, nie będzie robił większych postępów w medytacji. Ale jeśli nauczy się postrzegać spokój jako działanie – wytworzone, intencjonalne – doszuka się subtelnego stresu wywołwanego przez owe działanie.

Jeśli będzie on w stanie obserwować to napięcie, które na swoich własnych zasadach powstaje i zanika, ani nie dodając żadnych innych postrzeżeń do tego, ani niczego nie ujmując, znów zastosuje pustkę jako podejście do medytacji. Porzucając przyczyny cierpienia, znajdując je gdziekolwiek w swojej koncentracji, ostatecznie osiągnie najwyższą formę pustki, wolność od wszelkich skaz.

### **MĄDROŚĆ PUSTKI**

Tak więc dwa ostatnie rodzaje pustki ostatecznie prowadzą z powrotem do pierwszego – pustki jako podejścia do medytacji – co oznacza, że ostatecznie wszystkie trzy rodzaje pustki prowadzą do jednego celu. Bez względu na to czy wyjaśniają pustkę jako wolność od zakłóceń (cierpienia/stresu) lub braku „ja”, bez względu na to czy zachęcają do zwiększa-

nia pracy nad wglądem poprzez spokój lub pracę nad spokojem poprzez wgląd – punktem kulminacyjnym jest praktyka, która kończy wszystkie zadania właściwe dla Czterech Szlachetnych Prawd: zrozumienie stresu, porzucenie jego przyczyny, urzeczywistnienie jego wygaśnięcia i rozwijanie ścieżki prowadzącej do tego wygaśnięcia. Zrealizowanie tego prowadzi do wyzwolenia.

Charakterystyczny dla tego procesu jest sposób, w jaki wyrasta z zasad oczyszczania przez działanie, którego Buddha uczył Rāhulę, stosując wszystkie te zasady na każdym etapie praktyki, od najbardziej podstawowego po najsubtelniejszy. Jak Buddha powiedział Rāhuli, te zasady to jedyne możliwe środki, za pomocą których można osiągnąć czystość. Chociaż większość wyjaśnień tego stwierdzenia definiuje czystość jako czystość moralną, mowa Buddy dotycząca pustki jako podejścia do medytacji pokazuje, że czystość oznacza tutaj także czystość umysłu i mądrości. Każdy aspekt treningu jest oczyszczany przez oglądanie go w kategoriach działania i konsekwencji, co pomaga rozwinąć uczciwość na tyle, że stajemy się skłonni przyznać do szkodliwych działań i rozwinąć dojrzałą, dobrą wolę, która wciąż ukierunkowuje się na skutki obejmujące coraz mniejszą ilość szkody, zakłócenia i stresu.

W tym miejscu ten rodzaj pustki różni się od metafizycznej definicji pustki jako „braku niezmiennej natury”. Podczas gdy tamto spojrzenie na pustkę niekoniecznie obejmuje uczciwość – raczej jest to próba opisu ostatecznej prawdy o naturze rzeczy, niż ocena działań – to pierwsze podejście do pustki wymaga uczciwego oceniania twoich mentalnych działań i ich skutków. Zatem uczciwość jest nieodłącznym elementem w osiągnięciu w tym biegu.

W ten sposób najwyższe poziomy mądrości i wglądu nie rozwijają się przez pogłębianie debat i logicznych analiz, ani przez pogłębianie czystej świadomości czy zwykłych spostrzeżeń. Rozwijają się dzięki wiedzy – pogłębianej przez uczciwość, pozbawionej pychy, połączonej ze współczuciem i dobrą wolą.

Powód tego jest tak oczywisty, że często jest on pomijany: jeśli zamierzasz zakończyć cierpienie, potrzebujesz współczucia aby zobaczyć, że jest to wartościowy cel, oraz uczciwości do przyznania się, że nierozważnie i niepotrzebnie powodowałeś w przeszłości cierpienie. Niewiedza, która powoduje cierpienie nie pojawia się ponieważ nie wiesz wystarczająco dużo, albo nie jesteś tak zaawansowany w filozofii, aby zrozumieć

prawdziwe znaczenie pustki. Źródłem tego jest niechęć do przyznania, że to, co niewątpliwie robisz przy pełnej świadomości powoduje cierpienie. To dlatego Przebudzenie niszczy pychę: w pełnym zakresie wybudza cię z rozmyślnego zaślepienia, które przez cały czas czyniło cię współwinnym szkodliwych działań. To oczyszczające doświadczenie. W odpowiedzi na nie jedyną szczerą rzeczą jest otworzenie się na wyzwolenie. To pustka, która jest najwyższa i nieprzekraczalna.

Budując ścieżkę do tej pustki na tych samych zasadach, które leżą u podstaw bardziej podstawowych poziomów oczyszczania przez działanie, Buddzie udało się w praktyce uniknąć tworzenia sztucznych podziałów pomiędzy prawdą absolutną i relatywną. Z tego powodu jego podejście do ostatecznej mądrości pomaga potwierdzić również bardziej podstawowe poziomy. Gdy zrozumiesz, że niezakłócone rozumienie pustki zależy od umiejętności rozwiniętych przez przyjmowanie odpowiedzialnej, uczciwej i miłej postawy wobec swoich działań, jest bardziej prawdopodobne, że zastosujesz tę postawę do wszystkiego co robisz – na poziomie powierzchownym lub subtelnym. Zwracasz większą uwagę na wszystkie swoje czyny i ich skutki, zwracasz większą uwagę na swoje poczucie uczciwości, ponieważ uświadamiasz sobie, że te rzeczy są bezpośrednio związane z umiejętnościami prowadzącymi do całkowitego wyzwolenia. Nie możesz rozwijać postawy typu „co było a nie jest, nie pisze się w rejestr” do swoich działań i ich skutków, ponieważ jeśli tak zrobisz przekreślasz swoje szanse na prawdziwe i nieuwarunkowane szczęście. Umiejętności, których potrzebujesz by przekonać się do medytacji w chłodny, ciemny poranek, czy by oprzeć się pokusie wypicia drinka podczas leniwego popołudnia, są tymi samymi, które ostatecznie zagwarantują niezakłócone urzeczywistnienie najwyższego spokoju.

W ten sposób nauki Buddy dotyczące pustki zachęcą cię do trenowania mądrości we wszystkim co robisz.

## CZASOWNIKOWA FORMA NIBBĀNY

W czasach Buddy termin Nibbāna posiadał własną czasownikową formę: *nibbuti*. Oznaczało to „wygasać”, niczym płomień. Ze względu na to, iż uważano, że płonący ogień znajduje się w pułapce – trzymany i więziony przez zasilające go paliwo – jego wygaśnięcie było widziane jako uwolnienie. Wygaśnięcie oznaczało stan nieuwiązania.

Niekiedy był używany inny czasownik – *parinibbuto* – z przedrostkiem „*pari*” oznaczał całość lub wszystko, by wskazać, że nieuwiązana osoba, w przeciwieństwie do zgaszonego ognia, nigdy już nie zostanie uwięziona.

Słowo Nibbāna (nirwana) powoli wchodzące do użytku w języku potocznym, powinno mieć swoją formę czasownikową wyrażającą również „bycie nieuwiązanym”. Obecnie mówimy, że człowiek „osiąga” Nibbānę lub „wchodzi” w Nibbānę, sugerując, że Nibbāna jest miejscem, do którego można się udać. Ale Nibbāna zdecydowanie nie jest miejscem. Jest urzeczywistniana tylko wtedy, gdy umysł przestaje określać sam siebie w kategoriach przestrzeni: tutaj, tam lub pomiędzy.

Może się to wydawać dzieleniem włosa na czworo – jakie znaczenie może mieć dla twojej praktyki ten czy inny czasownik? – ale idea Nibbāny jako miejsca doprowadziła do wielu nieporozumień w przeszłości i z łatwością może je spowodować obecnie. Był czas, gdy niektórzy filozofowie w Indiach wnioskowali, że skoro Nibbāna jest jednym miejscem, a *saṃsāra* innym, to wejście w Nibbānę powoduje blokadę: ograniczyłeś swój zasięg ruchu, gdyż nie możesz cofnąć się już do *saṃsāry*. Tak więc, by rozwiązać ten problem wymyślili coś, co uważali za nowy rodzaj Nibbāny: nieustanowioną Nibbānę, w której można być w obu miejscach – Nibbānie i *saṃsārze* – jednocześnie.

Jednakże ci filozofowie opacznie zrozumieli dwa istotne punkty nauk Buddy. Pierwszym było to, że ani *saṃsāra*, ani Nibbāna nie jest miejscem. *Saṃsāra* jest procesem tworzenia się miejsc, a nawet całych światów (określane jako stawanie się), a następnie wędrówki przez nie (określane jako narodziny). Nibbāna jest zakończeniem tego procesu. Możesz być w stanie przebywać w dwóch miejscach naraz – lub rozwinąć poczucie jaźni tak nieskończonej, że można przebywać we wszystkich miejscach jednocześnie – ale nie możesz zasilać procesu i doświadczać jego ustania w tym samym czasie. Albo zasilasz *saṃsārę* albo nie. Jeśli czujesz

potrzebę swobodnego kierowania się zarówno ku saṃsārze jak i Nibbānie, to jesteś po prostu bardziej zaangażowany w „saṃsārowanie” i utrzymywanie się w pułapce.

Drugą kwestią jest to, że Nibbāna od samego początku była urzeczywistniana przez nieustanowioną świadomość – taką, która nie przychodzi, nie odchodzi ani nie zostaje w miejscu. Nie ma szans, aby coś, co jest nieustanowione mogło gdziekolwiek utknąć, ponieważ nie tylko jest ono nieumiejscowione ale i niedefiniowalne.

Koncepcja religijnego ideału jako leżącego poza przestrzenią i możliwością definiowania nie jest specyficzna dla nauk Buddy, ale w jego oczach kwestie umiejscowienia i definiowania miały szczególne psychologiczne znaczenie. To dlatego istotne jest by zrozumieć nieumiejscowienie Nibbāny.

Tak jak korzeniem wszystkich zjawisk jest pożądanie, tak świadomość umiejscawia się poprzez namiętność. Namiętność jest tym, co tworzy to „tam”, na które trafia świadomość, lub na którym się ustanawia, zależnie od tego czy to „tam” jest ciałem, uczuciami, rozpoznaniem, wytworzeniami umysłowymi czy rodzajem świadomości. Gdy świadomość ustanowi się na jednym z tych składowych, przywiązuje się i pomnaża, zasilając się wszystkim wokół i powodując różnego rodzaju szkody. Gdziekolwiek jest przywiązanie, tam określasz się jako istota. Tworzysz tam tożsamość i robiąc to, ograniczasz się. Nawet jeśli to „tam” jest nieskończonym poczuciem świadomości, ugruntowującej, otaczającej lub przenikającej wszystko inne ciągle jest to ograniczenie, ponieważ „ugruntowanie” itd., są aspektami miejsca. Wszędzie tam, gdzie znajduje się miejsce, nie ważne jak subtelne, znajduje się ukryta namiętność, szukająca pokarmu, który ją zasili.

Jednak jeśli namiętność może zostać usunięta, nie ma więcej „tam”. Pewna sutta obrazuje to porównaniem: blask słońca przenika przez wschodnią ścianę domu i pada na zachodnią. Jeśli zachodnia ściana, ziemia i woda pod nią zostałyby usunięte, to słońce nie miałoby gdzie padać. W taki sam sposób, jeśli lgnięcie do formy mogłoby zostać usunięte, świadomość nie miałaby gdzie osiąść, zatem stała by się nieustanowiona. Nie oznacza to, że świadomość zostałaby unicestwiona, a jedynie, że – podobnie jak światło słoneczne – nie byłaby już dłużej określona. Bez umiejscowienia nie można jej już określać. To dlatego mówi się, że świadomość Nibbāny jest „pozbawiona powierzchni” (*anidassanaṃ*), ponieważ nigdzie się nie zatrzymuje. Składowa świadomości obejmuje tylko swia-

domość tego, co jest blisko lub daleko, w przeszłości, obecnie lub w przyszłości – tj. w związku z przestrzenią i czasem – świadomość pozbawiona powierzchni nie jest zaliczana do tej składowej. Nie jest wieczna, ponieważ wieczność jest funkcją czasu. A ponieważ nieumiejscowiona, znaczy też niedefiniowalna. Buddha podkreślał, że przebudzona osoba – w przeciwieństwie do zwykłych ludzi – nie może być umiejscowiona ani zdefiniowana w odniesieniu do składowych w tym życiu; po śmierci taka osoba nie może być opisana jako istniejąca, nie istniejąca, ani taka ani taka albo jednocześnie istniejąca i nieistniejąca, ponieważ opisy mogą dotyczyć jedynie definiowalnych rzeczy.

Zasadniczym krokiem ku urzeczywistnieniu tego nieumiejscowienia i niedefiniowalności jest ograniczenie pojawiania się stanów mentalnych. Obejmuje to na początku rozważania nad wadami utrzymywania świadomości więzionej w procesie podtrzymywania. Ta kontemplacja ponagla wykonanie następujących kroków: doprowadzenia umysłu do jedności w skupieniu, stopniowego oczyszczania/doskonalenia tej jedności i następnie puszczenia jej aż do zniknięcia. Wady podtrzymywania są najbardziej plastycznie opisane w Puttamamsūpama Sutcie (SN.12.63 – *Mowa o mięsie syna*). Proces stopniowego oczyszczania jedności jest prawdopodobnie najlepiej opisany w Cūlasuññata Sutta (MN.121 – *Krótsza mowa o pustce*), podczas gdy puszczenie aż do zniknięcia jest najlepiej opisane w słynnych naukach Buddy dla Bahiyyi:

W odniesieniu do postrzeganego, będzie jedynie postrzegane. W odniesieniu do słyszanego, jedynie słyszane. W odniesieniu do odczuwanego, jedynie odczuwane. W odniesieniu do poznawanego, jedynie poznawane. W ten sposób powinieneś się trenować. Gdy dla ciebie będzie jedynie widziane w odniesieniu do widzianego, jedynie słyszane w odniesieniu do słyszanego, jedynie odczuwane w odniesieniu do odczuwanego, jedynie poznawane w odniesieniu do poznawanego, wtedy, Bahiyo, nie będzie tam ‘ciebie’ w połączeniu z tym. Jeśli nie ma ‘ciebie’ w połączeniu z tym, to nie ma tam ‘ciebie’. Kiedy nie ma tam ‘ciebie’, nie ma ani tutaj, ani tam, ani pomiędzy nimi. To jest końcem krzywdy”. (Uda.10 – *Bāhiya Sutta, Mowa o Bāhiya*)

Bez „tutaj”, „tam” lub pomiędzy nimi, oczywiście nie możesz użyć czasownika „wejść” lub „osiągnąć” aby opisać to urzeczywistnienie, nawet metaforycznie. Może powinniśmy uczynić słowo „Nibbāna” cza-

sownikiem: „Kiedy nie ma ciebie w połączeniu z tym, ty Nibbānujesz”. W ten sposób możemy wskazać, że nieuwiązanie jest działaniem nieprzymierzającym żadnego innego działania, a my możemy odeprzeć wszelkie błędne poglądy na temat „utkwienia” w stanie pełnej wolności.



## PRAKTYKA W SŁOWIE

Buddha mógł podsumować swoje nauczania jakimś inspirującym wywo-  
dem o wspaniałości Nibbāny czy też pustości, ale nie uczynił tego. Przed  
śmiercią poradził tylko: „Osiągniecie spełnienie poprzez *appamāda*”  
[SN.06.15]. Najprostszym współczesnym tłumaczeniem *appamāda* byłoby  
„niestrudżoność”, „gorliwość” lub „staranność”. Otrzymujemy więc słowa  
oznaczające nieprzerwany, nieugięty wysiłek. Daje to wrażenie, iż ostat-  
nim przesłaniem Buddy było to, aby wytrwale praktykować. Tłuma-  
czenia tej wypowiedzi na inne azjatyckie języki daje jednak inny efekt.  
Na Sri Lance *appamāda* oznacza „pełną napięcia uważność”, a Tajowie  
określają to jako baczność, czujność, ostrożność, bądź troskę. Jeszcze  
inny kontekst nadaje tu sam kanon pālijski, określając *appamāda* jako  
ostrożne chronienie umysłu przed zanieczyszczającymi stanami, a zara-  
zem wzmacnianie go pewnością, wytrwałością, uważnością, koncentra-  
cją i wnikliwością. Biorąc pod uwagę powyższe interpretacje, ostatnie  
słowa Buddy to nie tylko pochwała wytrwałości. Zdaje się on mówić:  
„Nie bądź beztroski. Uważaj na niebezpieczeństwa. Ochraniaj dobre war-  
tości umysłu. Nie daj się złapać z opuszczoną gardą”.

Taka interpretacja pozwala lepiej zrozumieć inne przykłady wypo-  
wiedzi Buddy, w których podkreślał jak ważna jest *appamāda*. Twierdził on, że *appamāda* to ścieżka do Bezśmiertelności [Dhp.21], albo  
że wszelkie użyteczne wartości umysłu mają w niej swoje podłoże, jako  
w sile, która je skupia i stoi na ich czele [AN.10.15; SN.03.17]. Wydaje  
się więc jasne, że sam „wysiłek” nie oddaje w pełni znaczenia słowa  
*appamāda*. Wysiłek pozbawiony mądrości rozsiewa jedynie wszel-  
kiego rodzaju zamęt. Jeżeli jednak wzbogaci się go o czujność i bacz-  
ność, wszystko odnajdzie właściwy tor. To dzięki temu odkrywamy  
nasz potencjał do niepotrzebnego wyrządzenia krzywdy sobie i innym.  
Możemy dzięki temu zaufać naszym zdolnościom, aby – z odpowiednim  
podejściem – zakończyć szkodliwe działania.

To połączenie ostrożności i zaufania opiera się głównie na założe-  
niach kammy. Na tym, że nasze działania naprawdę mogą coś zmienić,  
że różnica pomiędzy powodowaniem i niepowodowaniem krzywdy ma  
znaczenie, oraz, że zasady zdrowych i niezdrowych działań są na tyle  
przewidywalne, że możemy uczyć się na własnych błędach. To właśnie  
ostrożność i zaufanie powodują, że *appamāda* odgrywa tak ważną rolę

w praktykowaniu. Motywuje nas ona do podejmowania odpowiednich działań i jednocześnie przypomina o samokontroli i równowadze, utrzymując nas na stabilnej drodze do oświecenia [AN.04.73]. Kiedy wkraczamy na nieznaną ścieżkę, pełną niebezpieczeństw relatywnego szczęścia, bardzo łatwo się zgubić.

Główne zagrożenie, rzecz jasna, czai się w wytwórczej zdolności umysłu do samooszukiwania. Buddha jednak nie powtarza twierdzeń wielu innych postaci religijnych. Nie sugeruje, że skoro nie możemy ufać sobie, to musimy oddać się w jego ręce. Zamiast tego uczy nas jak mamy sobie sami poradzić. Zaleca, aby wziąć pod szczególną uwagę aspekty, w których oszukujemy się najbardziej – nasze intencje, działania i ich rezultaty. Kiedy Buddha po raz pierwszy nauczał swojego syna, Rāhulę [MN.061], wskazał mu, aby dokładnie przeanalizował swoje intencje zanim wprowadzi je w życie. Następnie miał wprowadzić w życie tylko te, które jawią się jako nie czyniące krzywdy. W trakcie działania Rāhula miał zastanawiać się jaki będzie jego efekt i wyeliminować te prowadzące do cierpienia. Natomiast tuż po dokonaniu czegoś, powinien zastanowić się jaki [dane działanie] będzie miało długoterminowy efekt. Również w tym wypadku powinien wyeliminować to, co szkodliwe. Natomiast każde działanie dające pozytywne efekty powinien przyjąć z radością i kontynuować.

Takie są podstawy integralności: uczyć się dostrzegać kiedy możesz sobie zaufać, a kiedy nie. Dzięki ciągłemu analizowaniu się pod kątem akcji i reakcji dążyć do pełnego zaufania samemu sobie. Kiedy rozwinięsz własną wewnętrzną integralność, o wiele łatwiej jest oceniać ją we wszelkich naukach, oraz u nauczycieli jakich napotkasz. Tutaj również Buddha zaleca czujność – analizę działania i rezultatu jaki przynosi. Postrzegaj nauki poprzez pryzmat tego, czy wyrządzają jakąś szkodę, czy też nie, kiedy stosuje się je w praktyce. Nie podziwiał nauczycieli za ich niesamowite zdolności, boski autorytet czy oświecony przekaz. Sprawdź czy swoim działaniem wyrządzają krzywdę, czy też nie.

Nie tylko oczywiste i rażące działania powinny podlegać takiej uważnej kontroli. Wymagają tego nawet najsubtelniejsze prace umysłu – doświadczenia głębokie, medytacyjne i świadome czy też reakcje na bodźce. Cokolwiek robisz, a zwłaszcza kiedy wydaje ci się, że nie robisz nic, nie bądź beztroski. Szukaj uważnie i niestrudzenie. Staraj się dostrzec nawet najmniejsze, przypadkowe napięcia i zakłócenia. Naucz

się porzucać to, co je powoduje (czymkolwiek „to” jest). Rób tak dopóki nie będzie już czego porzucać.

Tak właśnie *appamāda* prowadzi cię przez ścieżkę do oświecenia. Można tu posłużyć się starą analogią: jeśli praktykowanie to budowla, to *appamāda* służy nie tylko za fundamenty. Jest również ścianami i dachem.





## O AUTORZE

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

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

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

### DODATKOWE ŹRÓDŁA

Więcej wykładów o Dhammie, książek i tłumaczeń autorstwa Thanissaro Bhikkhu można pobrać w formie plików audio oraz e-książek w różnego rodzaju formatach na stronach:

[www.dhammatalks.org](http://www.dhammatalks.org)

[www.accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org)

## FUNDACJA THERAVADA

Theravāda (wymowa – mniej więcej – „t(h)era-wA-da”), „Doktryna Starszych”, jest szkołą buddyzmu, która czerpie swoje duchowe inspiracje z Tipiṭaki lub kanonu palijskiego, która zawiera, powszechnym zdaniem uczniów, najwcześniejsze zapiski nauczania Buddy. Przez wiele stuleci Theravāda była dominującą religią kontynentalnej części Azji Południowo-Wschodniej (Tajlandia, Birma, Kambodża, Laos) i Sri Lanki. Dziś liczba wyznawców Theravādy na świecie przekracza 100 milionów. Przez ostatnie kilka dekad Theravāda zaczęła zakorzeniać się na zachodzie.

Buddyzm Theravāda od wielu lat ma w Polsce wielu sympatyków, osób zainteresowanych i praktykujących. Dotychczas jednak nie powstała żadna organizacja, centrum czy ośrodek, który wspierałby polskich Theravādinów w zdobywaniu wiedzy o naukach Buddy, bazujących na kanonie palijskim, oraz praktykowaniu tychże.

Postanowiliśmy to zmienić i założyć Fundację „Theravāda”. Liczymy na Wasze zainteresowanie i współpracę. Fundacja nie jest związana z konkretnym nauczycielem ani tradycją czy odłamem buddyzmu. Jesteśmy otwarci na wszystkie osoby autentycznie zainteresowane naukami buddyjskimi na podstawie kanonu palijskiego.

Początki takiej działalności nigdy nie są proste. Zadajemy sobie wiele pytań, dyskutujemy różne warianty i poszukujemy najlepszych rozwiązań. Oby nasze działania umoliwiły rozwój Dhammy w Polsce i przyczyniły się do szczęścia wszystkich tu mieszkających.

### CELE FUNDACJI

1. Propagowanie wiedzy z zakresu buddyzmu Theravādy
2. Umóżliwienie osobom zainteresowanym buddyzmem Theravādy zapoznanie się z naukami (w formie książek, filmów, wykładów etc) oraz podjęcia praktyk pod opieką kompetentnych nauczycieli (zarówno mnichów jak i świeckich nauczycieli).
3. Ochrona zdrowia i promocja zdrowego trybu życia (poprzez zapoznanie się naukami buddyzmu Theravādy oraz technikami medytacji i relaksacji, umożliwiającymi zmniejszenie poziomu stresu oraz poprawy fizycznego i psychicznego samopoczucia)
4. Działanie w zakresie nauki, edukacji, oświaty i wychowania (w zakresie nauk buddyjskich, języków, kultury i sztuki krajów, których kultura i sztuka ukształtowała się pod wpływem Theravādy: Tajlandia, Sri Lanka, Birma, Laos, Wietnam, Kambodża, Indie)
5. Integrowanie środowiska polskich buddystów Theravādy.

Jednym ze sposobów propagowania wiedzy o buddyzmie Theravādy jest wydawanie książek napisanych przez znanych nauczycieli w tej tradycji, przetłumaczonych na język polski.

Wydawane książki będą w głównej mierze pozycjami przetłumaczonymi dzięki osobom zrzeszonym wokół portalu Sasana.pl.

Ich wersje elektroniczne będą, jak obecnie, dostępne bezpłatnie do pobrania ze strony: [www.sasana.pl](http://www.sasana.pl)

[www.facebook.com/theravadapl](http://www.facebook.com/theravadapl)

## NAKŁADEM FUNDACJI THERAVADA UKAZAŁY SIĘ

W ROKU 2014

Ajahn Brahm, *Podstawowa metoda medytacji*

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

Shravasti Dhammika, *Dobre Pytania – Dobre odpowiedzi*

Sayadaw U Silananda, *Paritta-Pāli (Wersy ochronne)*

W ROKU 2015

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

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

**Książki dostępne są bezpłatnie.**

**Prośby o egzemplarz prosimy kierować na adres:**

**[theravada@gmail.com](mailto:theravada@gmail.com)**

