

WIZJA I TRANSFORMACJA

**Wprowadzenie do Szlachetnej
Ośmiorakiej Ścieżki Buddy**

SANGHARAKSZITA

WIZJA I TRANSFORMACJA

**Wprowadzenie do Szlachetnej
Ośmiorakiej Ścieżki Buddy**



Kraków 2012

© Sangharakszita (Dennis Lingwood) & Sanghaloka, 2012

Tytuł oryginału:
Vision and Transformation

Przekład:
Henryk Smagacz

Redakcja polska i korekta:
Michał Balik (Nityabandhu)
Beata Wojciechowska-Dudek

Zdjęcia na okładce:
Oko, Ivan Villamar Trujillo
Sangharakszita, Timm Sonnenschein (Alokawira)

Skład i łamanie tekstu, projekt okładki
oraz przygotowanie do druku:
anatta.pl

ISBN 978-83-934206-1-2

SANGHALOKA
Kraków, ul. Augustiańska 4
www.buddyzm.info.pl

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
I. Natura egzystencji:	
Doskonała Wizja	15
II. Rozum i emocje w życiu duchowym:	
Doskonałe Emocje	33
III. Ideał ludzkiej komunikacji:	
Doskonała Mowa	57
IV. Zasady etyki:	
Doskonałe Działanie	73
V. Idealne społeczeństwo:	
Doskonały Sposób Zarabiania	87
VI. Świadoma ewolucja człowieka:	
Doskonały Wysilek	103
VII. Poziomy świadomości:	
Doskonała Świadomość	121
VIII. Wyższa świadomość:	
Doskonałe Samadhi	135
Szlachetna Ośmioraka Ścieżka jako narastający proces	147
O autorze	151

WPROWADZENIE

„Wspaniale, Bhante! Wspaniale! To tak, jakby ktoś postawił coś, co było wywrócone albo odkrył coś, co było zasłonięte, albo pokazał drogę komuś, kto się zgubił, albo wniósł lampę w ciemność, żeby ci, którzy mają oczy, mogli zobaczyć”.

Te słowa skierowane były do Buddy około pięćset lat przed narodzinami Jezusa, ale wiernie opisują moje własne uczucia, kiedy około dwa i pół tysiąca lat później pierwszy raz natknąłem się na sedno nauk przedstawionych w tej książce. Zredagowane transkrypcje wykładów zebranych w tym tomie przeczytałem po raz pierwszy w magazynie *Mitrata*. Spodziewałem się, że dzięki tej lekturze w najlepszym razie będę nieco lepiej zorientowany. Tak naprawdę nie oczekiwałem, że mnie to zainteresuje. Jak większość buddystów wiedziałem, że ośmiorakiej ścieżce przypisuje się kluczowe znaczenie w naukach Buddy i czułem, że powinienem więcej się o niej dowiedzieć. Jednak to, co słyszałem, nie budziło mojego entuzjazmu. Sucha lista – „właściwe” to i „właściwe” tamto – wydawała się nieciekawa, niejasna, zdawkowa. Na pewno nie jak coś, co otworzy nowe horyzonty. Szczerze mówiąc, nuda.

Tymczasem wykłady okazały się wszystkim tylko nie nudą, a to z powodu wyrażonego jasno w tytule wybranym dla tego tomu – *Wizja i transformacja*. Kiedy czytałem transkrypcje wykładów, stwierdziłem, że moja koncepcja celu buddyizmu – i jak się zdaje również koncepcja wielu innych zachodnich buddystów – była bardzo uproszczona. Dowiedziałem się, że wizja, wiedza, zrozumienie, nawet wgląd, nawet to, czego tak wyraźnie doświadczyłem i do czego

byłem tak bardzo przywiązany – nie wystarczają. Żadne z nich nie jest celem buddyjskiej Ścieżki. To tylko początek.

Sangharakszita mówił mi, że te wstępne przebliski światła są tylko zaproszeniem – lub wyzwaniem – do głębokiego i trudnego procesu transformacji. Mówił mi – co już w głębi duszy wiedziałem – że przytłaczający ciężar moich nawyków, uwarunkowań i instynktów oznacza, że sam wgląd nie wystarczy, by przesunąć mój środek ciężkości. Potrzebne by było raczej coś w rodzaju trzęsienia ziemi. Mówił mi, że aby przesunąć ten ciężar, będę musiał pracować nie tylko nad swoją głową, ale nad swoim sercem; i nie tylko nad swoim sercem, ale nad swoim brzuchem; i nie tylko nad sobą, ale nad całym światem. Aby tego dokonać, będę musiał pragnąć tej transformacji tak bardzo, jak kiedyś pragnąłem pieniędzy, sukcesu, kobiety czy czegoś innego. Wyrażając się z większą ogładą i bardziej abstrakcyjnie – musiałbym zaangażować się w to emocjonalnie.

W innym czasie prawdopodobnie zignorowałbym tę nieproszoną naukę i poszukałbym sobie sympatyczniejszego nauczyciela. Ale wtedy nie czułem się bynajmniej rozczarowany, przeciwnie – byłem zachwycony. To tak, jakby pokazano mi solidną i wyraźnie widoczną ścianę z cegły, która blokowała moją ścieżkę, a przez którą próbowałem przejść, tak jakby jej nie było. Gdy raz ją zobaczyłem, wiedziałem, że jest ogromna, a jej istnienie tak oczywiste, że trudno było mi uwierzyć, iż przez tak długi czas umykała mojej uwadze. Oczywiście, musiałbym ją obejść i droga przede mną wydawała się teraz znacznie dłuższa i trudniejsza, ale przynajmniej była przede mną droga.

Takie były moje własne reakcje na wykłady zapisane w tej książce. Gdyby były one wyłącznie osobiste, nie byłyby ani zbyt interesujące, ani ważne. Jednak sądzę, że problemy, jakich doświadczałem, występują powszechnie. Sądzę – a widziałem i słyszałem wiele opinii wspierających moje przekonanie – że z powodu rozpowszechnionych błędnych koncepcji na temat natury człowieka i rozwoju duchowego, wielu innych ludzi również próbuje przejść przez tę samą niewidzialną ścianę z cegieł.

Źródłem błędnych przekonań, pod wpływem których próbujemy przejść przez tę ścianę, jest utożsamianie się wyłącznie z powierzchownymi, świadomymi poziomami umysłu i ignorowanie własnej głębi. Przeceniamy możliwości rozumu i intelektu, a zapominamy, że prawdziwa motywacja płynie ze znacznie głębszych źródeł – z emocji, instynktów, mitów. Z powodu tego powierzchownego poglądu o sobie samych nie tylko jesteśmy nieświadomi prawdziwych sił, które nami kierują, ale nawet nie uświadamiamy sobie tego, że jesteśmy nieświadomi.

Postawy te zastosowane w życiu duchowym mają przewidywalne konsekwencje. Najbardziej oczywistą z nich jest przekonanie, że wystarczy wiedzieć i rozumieć. Sądzimy, że kiedy zmienia się nasz świadomy światopogląd, to my się zmieniamy. Sądzimy, że najważniejsza jest wizja, a zapominamy o potrzebie transformacji. Potem, kiedy wizja w nas narasta, zaczynamy czuć coraz głębsze niezadowolenie, ponieważ inne zmiany, których oczekujemy w swoim życiu, nie następują. Wydaje się, że wzorce naszych codziennych uczuć i zachowań utknęły w tych samych przygnębiających, starych kanałach. I choć – by postawić na głowie sławne powiedzenie Oscara Wilda – niewątpliwie sięgamy po gwiazdy, to wciąż leżymy w rynsztoku¹.

Ów konflikt między naszymi świadomymi poglądami a naszą głębszą wolą oznacza, że czynimy powolne postępy. Na poziomie świadomym możemy sądzić, że jesteśmy całkowicie zaangażowani w rozwój duchowy, ale nasza nieprzemieniona głębia wciąż pragnie od życia pieniędzy, uznania, bezpieczeństwa, seksu, jedzenia, rodziny i tak dalej (w przypadku poszczególnych osób ta lista będzie nieco się różniła). Może więc próbujemy oszukać siebie samych, robiąc ze swojego życia duchowego przyjemne małe hobby, traktując medytację jak ucieczkę, a tymczasem przymykamy oko na fakt, że nasze życie i główne namiętności prawie nie różnią się od życia i namiętności naszych materialistycznych sąsiadów. Albo lekceważymy

¹ Oscar Wilde: „Wszyscy leżymy w rynsztoku. Ale niektórzy z nas sięgają po gwiazdy” – przyp. red.

swoje prawdziwe popędy, próbując samą siłą woli dorównać naszym ideałom, a potem dziwimy się, dlaczego czujemy się tak głęboko podzieleni i nieszczęśliwi. Lub może gwałtownie wpadamy z jednej skrajności w drugą, przeplatając okresy świadomego wysiłku z okresami niepokohowanego hedonizmu.

Nauki przedstawione przez Sangharakszitę w tej książce oferują wyjście z tego impasu. Dokonują tego, pokazując, że Ścieżka buddyjska jest procesem organicznego wzrostu, wspierającym duchową wizję i będącym katalizatorem transformacji wszystkich aspektów naszego istnienia – zarówno prymitywnych jak i szlachetnych, nieświadomych i świadomych. Dzięki temu procesowi nawet najmroczniejsze głębie wystawione są na transformujące światło wizji, tak by mogły wspierać – zamiast hamować – próby rozwoju. Cel buddyjskiej Ścieżki ukazuje się więc nie tylko jako wgląd – przynajmniej nie w takim sensie, w jakim najpewniej rozumiemy to słowo – ale jako rozwój całej istoty. Istotę porównuje się do młodego drzewa, a duchową wizję do deszczu, który je odżywia i zachęca, by wypuściło pierwsze listki, a potem kwiaty. Ten deszcz pada na wszystkich, ale tylko nielicznym starcza energii i odwagi, żeby w pełni wspierać rozwój, który on pobudza.

W wykładach zapisanych w tej książce Sangharakszita ukazuje głębię znaczenia zawartą w nauce Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, którą pewnie niewielu ludzi spodziewało się znaleźć. Przy okazji bardzo obszernie przedstawia doktrynę. W większości jest to bardzo tradycyjna doktryna buddyjska przedstawiona w bardzo tradycyjny buddyjski sposób – lista na liście i lista w liście. Mamy tu nie tylko samą Ośmioraką Ścieżkę, ale również Cztery Szlachetne Prawdy, trzy cechy uwarunkowanej egzystencji, cztery sunjaty, cztery „wzniosłe siedziby”, pięć sił i pięć dharm, cztery wysiłki, pięć przeszkód, cztery (lub osiem) dhjan i tak dalej. Taka perspektywa może nie wydawać się zbyt pociągająca. Stary buddyjski nawyk tworzenia list nie każdemu odpowiada, a czytelnikom można wybaczyć, gdy sądzą, że takie listy czynią z Dharmy coś bezbarwnego i martwego. Jednak kiedy zajmie się nimi Sangharakszita, zaczyna się dzieć coś przeciwnego. Te listy

ożywają, a to, co początkowo wydawało się dość nudnym zbiorem rodowych pamiątek, zostaje odkurzone, wypolerowane i ustawione pod właściwym kątem w stosunku do światła, by uwydatnić jego pełną świetność, jego pełne znaczenie dla duchowych dążeń mężczyzn i kobiet pod koniec XX wieku i na początku XXI.

Oprócz bogactwa tradycyjnej buddyjskiej doktryny te strony zawierają również idee i sformułowania, które mogą być nieznane buddystom niezwiązanym z Triratną. Niektóre z nich, jak zmiana tradycyjnych podstaw uważności w cztery dość różne poziomy świadomości, stanowi przetasowanie i uproszczenie tradycyjnego materiału. Inne, jak koncepcja wyższej ewolucji, zgodnie z którą rozwój świadomości jest podstawowym znaczeniem procesu ewolucyjnego, a stan buddy jego celem ostatecznym, są bardziej charakterystyczne dla samego Sangharakszity.

Buddyści niezwiązani z Triratną często odnoszą się podejrzliwie do niektórych wyraźnie bardziej osobistych interpretacji Dharmy tworzonych przez Sangharakszitę. I mają rację – sam Sangharakszita dokłada starań, aby pokazać, że w przypadku nauczyciela buddyjskiego oryginalność nie jest cnotą. Ale byłoby szkoda, gdyby ta podejrzliwość miała przesłonić wartość, jaką nauki Sangharakszity mogą mieć dla wszystkich buddystów, a szczególnie dla buddystów na Zachodzie. Niektóre jego interpretacje Dharmy bywają radykalne, ale jest to radykalizm w najlepszym znaczeniu. Słowo „radykalny” bierze się z łacińskiego słowa oznaczającego „korzeń” i znaczy „pochodzący z korzenia, z podstawy, fundamentu”. Nauki Sangharakszity rzeczywiście wywodzą się z samych korzeni buddyzmu i usiłują wyrazić jego podstawowe przesłanie w sposób odpowiedni dla naszych obecnych okoliczności. Czasem jego idee wydają się radykalne, ponieważ są bardziej tradycyjne i pochodzą ze starszych źródeł niż nauki niektórych, wciąż istniejących szkół azjatyckiego buddyzmu.

Do najbardziej radykalnych nauk Sangharakszity należą te dotyczące pracy i sposobu zarabiania. Na ludziach mających po raz pierwszy styczność z książkami Sangharakszity i czytającymi jego

komentarze na ten temat, szczególnie z początków istnienia Triratny, często duże wrażenie robi to, jak mocno krytykuje i podważa on konwencjonalną etykę pracy. A w spisany tutaj wykładzie na temat właściwego sposobu zarabiania Sangharakszita wydaje się dawać swoim słuchaczom zaiste „straszną” radę, aby pracowali tylko tyle, ile to konieczne.

Umieszczenie tej rady we właściwym kontekście wymaga kilku uwag. Tę serię wykładów Sangharakszita wygłosił w roku 1968, wkrótce po założeniu Triratny i przed ordynacją² jej pierwszych członków. W ciągu kilku kolejnych dekad Triratna wyrosła na ogólnosiwiatowy ruch, a jego członkowie włożyli wiele energii w założenie i prowadzenie tego, co zwane jest – dość nieelegancko – zespołowymi przedsiębiorstwami właściwego zarabiania. Dają one buddystom nie tylko możliwość etycznego zarabiania na życie we współpracy z ludźmi o podobnych zapatrywaniach, ale w swym najlepszym wydaniu mogą zmienić pracę z bezsensownej harówki w praktykę duchową.

Trzeba przyznać, że zespołowymi przedsiębiorstwami właściwego zarabiania wiodło się różnie. W ciągu lat odnosiły sukcesy i ponosiły porażki – finansowe i inne. Ale najważniejsze jest to, że ów eksperyment z właściwym zarabianiem dał okazję do uczenia się zarówno na sukcesach, jak i na porażkach. Gdyby Sangharakszita pisał na ten temat dzisiaj, bez wątpienia czerpałby obficie z tego zasobu doświadczeń. Bez wątpienia również położyłby inny nacisk niż w roku 1968, kiedy dla większości buddystów praca oznaczała pozbawioną sensu robotę, którą trzeba było wykonywać, aby opłacić rachunki.

Dzisiaj buddyści w Triratnie mają o wiele więcej możliwości – nawet ci, którzy nie mają tyle szczęścia, żeby zostać pielęgniarzami, lekarzami, nauczycielami, twórczymi artystami i tak dalej – aby ze swej pracy uczynić coś bliskiego temu, co Sangharakszita w tej książce nazywa powołaniem. Praca staje się powołaniem, kiedy

² Ordynacja w Triratnie to oficjalne przyjęcie do wspólnoty związane m.in. z nadaniem nowego imienia – przyp. red.

bezpośrednio wiąże się z tym, co jest najważniejsze w życiu danej osoby. Dla tych, dla których buddyzm jest najważniejszym elementem życia, pracować w buddyjskim zespołowym przedsiębiorstwie i przy okazji przyczyniać się do zmian w społeczeństwie, może być prawdziwym powołaniem. Doświadczenie kilku ostatnich dekad pokazuje, że może być również skutecznym narzędziem osobistego rozwoju³.

Wspólna praca pojmowana jako praktyka duchowa stała się jedną z charakterystycznych cech Triratny. W innym kontekście Sangharakszita nazwał pracę „tantrycznym guru”. Tantryczny guru to nauczyciel, który wyraźnie widzi, jak sami siebie oszukujemy i jak zwierciadło ukazuje nasze prawdziwe oblicze. Pokazuje nam wady, które musimy pokonać i wyzwania, których unikamy. Pokazuje nam, gdzie znaleźć w sobie pełną moc, odwagę i energię. Tantrycznym guru może stać się dla nas praca, ponieważ jest lustrem, które pokazuje prawdziwą twarz, ujawniając nie tylko nasze słabości, ale również niespodziewane głębie naszej mocy. Tylko kiedy stawimy czoła codziennym trudnościom i szarpaninie pracy z innymi ludźmi, widzimy, jak wielki (lub jak mały) postęp naprawdę uczyniliśmy. Tylko kiedy rzucimy wyzwanie naszym lękom i słabościom w bezlitosnym obszarze materialnego świata, możemy naprawdę je przekroczyć. Tylko mobilizując energię, odkryjemy, jacy w rzeczywistości jesteśmy mocni.

To nie jest odpowiednie miejsce na pełne omówienie właściwego sposobu zarabiania i Triratny, ale dobrze powiedzieć na ten temat kilka słów, żeby zapoznać Czytelnika z bieżącym poglądem Sangharakszity na ten temat, opartym na ponad dwudziestu latach praktycznego doświadczenia, zebranego od momentu wygłoszenia tych wykładów. To doświadczenie nie unieważniło tego, co Sangharakszita powiedział w tej książce, ale z pewnością wzbogaciło.

Od czasu, gdy wykłady zostały wygłoszone, tak wiele się zdarzyło – w Triratnie, w środowisku buddyjskim oraz ogólnie w społeczeństwie

³ Więcej o zespołowych przedsiębiorstwach właściwego zarabiania związanych z Triratną zob. np.: Subhuti, *Sangharakshita – A New Voice in the Buddhist Tradition*, Windhorse 1994, rozdz. 9.

i na świecie – że nic dziwnego, iż musiałem napisać kilka słów, żeby pokazać, gdzie odmienne okoliczności wymagają zmiany w podejściu lub nacisku. Dziwne jest to, że musiałem napisać tak niewiele. Ale ponieważ charakterystyczną cechą nauk Sangharakszity jest powrót do podstaw, te nauki nieszybko tracą na aktualności. Osobiście jestem wdzięczny, że się na nie natknąłem i miałem możliwość ich studiowania zarówno jako nagrań na taśmie, jak i zredagowanych transkrypcji w magazynie *Mitrata*. Jestem również wdzięczny, że mogłem udostępnić je szerszemu kręgowi odbiorców, niezwiązanemu z Triratną, redagując je na nowo i przygotowując do publikacji w formie książki. Mam nadzieję, że dla innych będą równie użyteczne jak dla mnie.

Chris Pauling (Wadania)

Vimalakula Community, październik 1990

I. NATURA EGZYSTENCJI: DOSKONAŁA WIZJA

Nawet jeśli niewiele wiemy o buddyzmie, będziemy przynajmniej wiedzieli, że jest ścieżką lub drogą. Jest ścieżką, lub drogą, prowadzącą do stanu urzeczywistnienia Prawdy, do stanu jedności z Rzeczywistością, który nazywamy Oświeceniem, Nirwaną czy urzeczywistnieniem własnego wrodzonego stanu buddy. Ta ścieżka, czy droga, znajduje wyraz w wielu różnych sformułowaniach, spośród których prawdopodobnie najbardziej znanym jest Szlachetna Ośmioraka Ścieżka.

Szlachetna Ośmioraka Ścieżka jest czwartą z Czterech Szlachetnych Prawd. Jeśli rozważymy pierwszą rozprawę Buddy, *Rozprawę o poruszeniu kołem Dharmy*, którą wygłosił w Parku Jeleni w Sarnath krótko po osiągnięciu Najwyższego Oświecenia, stwierdzimy, że główną treścią tej rozprawy, w której Budda przekazał ludzkości swoje wielkie duchowe odkrycie, były Cztery Szlachetne Prawdy: cierpienie, przyczyna cierpienia, ustanie cierpienia i droga prowadząca do ustania cierpienia (ta ostatnia to właśnie Szlachetna Ośmioraka Ścieżka).

Co więcej, jeśli prześledzimy bieg buddyjskiej historii, to w każdej szkole, w każdej tradycji, czy to w Indiach, Tybecie, Birmie, Tajlandii, Japonii czy na Sri Lance, wszędzie gdzie buddyzm rozkwitł, odkrywamy ciągle odwołania do Czterech Szlachetnych Prawd, a w szczególności do Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki. Zatem jeżeli nie znamy tych Prawd (a szczególnie Prawdy o Ścieżce), jeżeli nie rozumiemy ich gruntownie – nasza wiedza o buddyzmie jest bardzo nikła.

Termin „szlachetna ośmioraka ścieżka” jest tłumaczeniem sanskryckiego słowa „arja-asztangika-marga⁴” (pali: arija-atthangika-magga). Słowem, które tłumaczymy jako „szlachetna”, jest arja. W starożytności w Indiach to słowo miało pierwotnie rasowy sens i oznaczało najeźdźców, którzy z Azji centralnej przez północno-zachodnie przełęczę napływali na indyjskie równiny, podbijając tubylcze ludy. Z wiekami termin „arja” (i jego pokrewna forma „aryjski”) stopniowo nabrał etycznego i duchowego znaczenia. W buddyzmie to słowo oznacza wszystko, co ma bezpośredni lub pośredni związek z urzeczywistnieniem ostatecznej Prawdy. Wszystko, co dotyczy spraw duchowych – czy będzie to ścieżka duchowa, duchowy cel czy jakiś aspekt życia duchowego – może być określone jako arja. Zatem arja znaczy nie tylko „szlachetny”, ale również „święty”.

Niektórzy tłumacze mówią zatem nie tylko o Czterech Szlachetnych Prawdach i Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżce, ale o Czterech Świętych Prawdach i Świętej Ośmiorakiej Ścieżce. (Lama Gowinda opowiedział mi kiedyś zabawną historię. W początkach rozwoju buddyzmu w Niemczech istniały dwie rywalizujące grupy – jedna uparcie twierdziła, że arja znaczy „szlachetna”, druga, że znaczy „święta”. Te dwie grupy – wyznawców Szlachetnej Prawdy i wyznawców Świętej Prawdy – nieustannie darły ze sobą koty. Ta historia nie tylko ilustruje sposób, w jaki ludzie popadają w konflikt, ale uwypukla fakt, że nie powinniśmy stawać się niewolnikami słów. Chociaż bezsprzecznie istnieje pewna różnica między szlachetną i świętą, cała kontrowersja dotyczyła kwestii o stosunkowo małym znaczeniu).

Sanskryckie słowo „ashta” znaczy po prostu „osiem”, natomiast „anga” to „kończyna”, „człon” lub „odrośl”. W niektórych współczesnych językach indyjskich, na przykład, mówi się o pañcanga-pranama, czyli padaniu na pięć kończyn, to znaczy na dwie ręce, dwie nogi i głowę. (W sanskrycie i pali głowa to uttamanga, czyli „najwyższa

⁴ Aby ułatwić wymowę nazw sanskryckich i palijskich w całej książce zastosowano polską transkrypcję fonetyczną – przyp. red.

kończyna”). Zatem chociaż zwykle uważamy, że Szlachetna Ośmioraka Ścieżka składa się z ośmiu kolejnych kroków lub etapów, użycie słowa „anga” sugeruje, że te kroki następują nie tyle kolejno, co jednocześnie. W rzeczywistości, Ścieżka jest ośmioraka w takim sensie, że składa się z ośmiu członów, a nie w takim, że składa się z ośmiu kroków.

Marga znaczy po prostu „ścieżka”, „droga”.

Doskonała Wizja

Pierwszy krok Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki zwany jest w sanskrycie samjak-drizhti (pali: samma-ditthi). Zwykle tłumaczy się go jako „właściwe zrozumienie”, ale taka interpretacja jest wysoce niezadowalająca. W tym przypadku, jak to bardzo często zdarza się w przypadku buddyjskich terminów i wyrażeń, do prawdziwego znaczenia słów możemy dotrzeć tylko poprzez zbadanie oryginału. A zatem, co samjak-drizhti naprawdę znaczy? Słowo „samjak” poprzedzające wszystkie angi, czyli członów Ścieżki, znaczy „odpowiednia”, „cała”, „gruntowna”, „integralna”, „pełna”, „doskonała”. Na pewno nie oznacza właściwej w przeciwieństwie do niewłaściwej. Mówienie o „właściwym zrozumieniu” daje wrażenie „właściwego” zrozumienia w przeciwieństwie do „niewłaściwego” zrozumienia lub „właściwego” działania w przeciwieństwie do „niewłaściwego” działania i tak dalej. Zawęża więc interpretację Ścieżki do wyłącznie moralistycznej. A przecież samjak znaczy o wiele więcej niż tylko „właściwa”. Jak wspomniałem, znaczy również „cała”, „integralna”, „pełna”, „doskonała”. Prawdopodobnie „doskonała” jest najlepszym tłumaczeniem.

Drizhti pochodzi z rdzenia znaczącego „widzieć” i oznacza widok, pogląd, wizję. Nie jest to tylko zrozumienie, a na pewno nie zrozumienie w czysto teoretycznym, intelektualnym lub abstrakcyjnym sensie. To coś bezpośredniego, natychmiastowego i intuicyjnego. Jeśli samjak-drizhti, pierwszy krok Ścieżki, bezmyślnie tłumaczymy jako „właściwe zrozumienie”, to na samym początku naszych studiów i praktyki nauki Buddy wkrada się subtelny błąd.

„Integralna wizja” lub „doskonała wizja” znacznie lepiej oddają sens samjak-drizhti. Takie tłumaczenie zbliża nas bardziej do prawdziwego znaczenia, głębszego sensu tego wyrażenia. Jeśli porównasz te dwa przekłady, smakując ich duchową jakość, stwierdzisz, że „doskonała wizja” komunikuje coś innego niż „właściwe zrozumienie”. „Właściwe zrozumienie” jest nieco oklepane, zwyczajne, intelektualne. Ale jeśli powiesz „doskonała wizja”, to tak jakby otworzył się cały nowy świat, jakby pojawił się dodatkowy wymiar. A zatem niech będzie nawet „Doskonała Wizja” – wizja natury egzystencji, Prawdy lub Rzeczywistości.

Ścieżka wizji i ścieżka transformacji

Zgodnie z tradycją buddyzmu indyjskiego Szlachetna Ośmioraka Ścieżka w sposób naturalny dzieli się na dwie duże części: ścieżkę wizji (darsana-marga) i ścieżkę przemiany (bhawana-marga). Zatem Szlachetna Ośmioraka Ścieżka składa się z dwóch mniejszych ścieżek, w znaczeniu dwóch kolejnych etapów: ścieżki wizji, która odpowiada tylko pierwszej andze, czyli nazwijmy to stopniowi Doskonałej Wizji, oraz ścieżki transformacji (lub przemiany), która odpowiada siedmiu pozostałym stopniom – Doskonałym Emocjom, Doskonałej Mowie, Doskonałemu Sposobowi Zarabiania, Doskonałemu Wysiłkowi, Doskonałej Świadomości i Doskonałej Medytacji. Znaczenie tego podziału polega na tym, że Doskonała Wizja reprezentuje fazę wstępnego duchowego wglądu i doświadczenia, natomiast pozostała część Ośmiorakiej Ścieżki reprezentuje przemianę całej naszej istoty, jej wyżyn i głębin we wszystkich aspektach, w zgodzie z tym wstępnym wglądem i doświadczeniem. Ścieżka przemiany odzwierciedla całkowitą i dogłębną przemianę życia emocjonalnego, mowy, komunikacji z innymi i tak dalej. Możemy przemienić swój sposób utrzymywania się, który jest piątym stopniem, zanim przemienimy swą mowę, która jest tylko trzecim stopniem, ale w końcu, w taki czy inny sposób, przemieniona musi zostać cała istota, to, co w niej najwyższe i to, co najgłębsze, świadome i nieświadome.

To wstępne duchowe doświadczenie – Doskonała Wizja lub ścieżka wizji – może pojawić się w różny sposób u różnych ludzi. Nie ma jednego wzorca. Wielkie zróżnicowanie istniejące wśród ludzi manifestuje się generalnie w całym życiu duchowym, jak również w sposobie, w jaki ludzie wchodzi na duchową ścieżkę. U niektórych ludzi ścieżka wizji pojawia się w rezultacie osobistej tragedii, żałoby lub straty. Całe ich życie zostaje zaburzone, jakby dotknęło je wielkie trzęsienie ziemi, podczas którego wszystko, o co się troszczyli i co cenili, legło w gruzach. Zatem gdy ich życie zostało zniszczone, popadło w ruinę, zaczynają pytać, zaczynają patrzeć głębiej, zaczynają zastanawiać się nad sensem i celem życia.

U innych Doskonała Wizja może pojawić się dzięki spontanicznemu mistycznemu doświadczeniu. (Nie lubię słowa „mistyczny”, które może kojarzyć się z ludźmi otaczającymi się mgiełką tajemniczości i ich tajemnymi praktykami). Wiele takich mistycznych doświadczeń opisanych jest w książce Buckego *Cosmic Consciousness*, opublikowanej w 1901 roku, lecz wciąż wartej przeczytania. To zdumiewające, jak wielu ludzi miało tego rodzaju doświadczenie, niezwykle chwilę ekstazy lub wglądu, albo ogromnej miłości, która najwyraźniej bez żadnego przygotowania opanowała ich, ośwładnęła, uniosła w nowy wymiar i całkowicie zmieniła ich pogląd na życie. Za mistyczne doświadczenie możemy uznać również doświadczenie natury, gdy na przykład do głębi poruszeni jesteśmy cudownym zachodem słońca lub kiedy w pięknej okolicy doświadczamy wielkiego, wszechogarniającego spokoju i ciszy.

Czasami ścieżka wizji może pojawić się, gdy patrzymy na piękny obraz lub słuchamy muzyki. W takich chwilach możemy zostać uniesieni w nowy wymiar egzystencji. Czasami pojawia się w rezultacie głębokich, długich rozważań. Niektórzy ludzie starają się uchwycić prawdę przy pomocy intelektu. Próbują rozumem i logiką zgłębić tajemnicę istnienia. To jest droga myśliciela, filozofa, mędrca. Niektórzy ludzie faktycznie docierają myślą do rzeczywistości, do ścieżki wizji.

U innych może ona pojawić się w zupełnie odmienny sposób, jako rezultat praktyki medytacji. Kiedy umysł był systematycznie

wyciszany i kiedy – chociaż myśli zostały porzucone – wciąż utrzymuje się czysta świadomość, w tych warunkach również może pojawić się Doskonała Wizja.

Czasami mogą jej doświadczyć ludzie angażujący się w altruistyczną działalność, taką jak opieka nad chorym czy starym człowiekiem. U tych, którzy poświęcają siebie i swoje osobiste interesy i którzy stają się całkowicie bezinteresowni w pracy i działaniu, nawet w czasie aktywności może pojawić się Doskonała Wizja.

W końcu, może ona pojawić się, przynajmniej u niektórych ludzi, na bazie całego doświadczenia życiowego, szczególnie gdy się starzeją i (należy mieć nadzieję) stają się bardziej dojrzały. Kiedy różne wątki zaczynają się łączyć, a bieg życia wydaje się mieć jakiś sens, odzwierciedlać jakąś iskierkę znaczenia, wtedy z głębi ich zwykłej ludzkiej dojrzałości może powstać Doskonała Wizja. Nie sugeruję, że mądrość przychodzi automatycznie z wiekiem. Bynajmniej! Gdyby tak było, nie musielibyśmy zadawać sobie trudu zdobywania mądrości, gdy jesteśmy młodzi. Ale tym, którzy żyli naprawdę po ludzku, gdy odrobinę łagodnieją, gdy miękną im serca, a dotychczasowe życie przesuwają się im przed oczami, im także ścieżka wizji może czasem się pojawić.

A zatem ścieżka wizji pojawia się u różnych ludzi w różny sposób. Dla niektórych pojawiła się nawet we śnie. Ale niezależnie od tego, w jaki sposób się pojawia, musimy bardzo uważać, żeby jej nie stracić, nie zapomnieć. Dochodzi do tego bardzo łatwo, ponieważ, jak mówi poeta [William Wordsworth – przy. red.]: „Zbyt nam cięży świat”. Możemy mieć tak cudowne doświadczenie, że zdawałoby się, iż nigdy go nie zapomnimy. Ale po krótkim czasie, po kilku dniach lub tygodniach, już go nie ma; w rzeczywistości dzieje się tak, jakby go nigdy nie było. Dlatego powinniśmy nieustannie je pielęgnować, rozwijać, rozmyślać nad nim. Powinniśmy pozwolić mu przeniknąć i przemienić całe nasze istnienie, całe nasze życie.

Podsumowując, możemy powiedzieć, że ta wielka buddyjska nauka o ścieżce wizji i ścieżce przemiany ma umożliwić nam podniesienie całego naszego życia do poziomu jego najwyższych momentów.

Właśnie to znaczy rozwijać się duchowo. Właśnie to znaczy podążać Szlachetną Ośmioraką Ścieżką, czyli takim lub innym sposobem osiągnąć Doskonałą Wizję, a potem przemienić w zgodzie z nią całe swoje życie.

Natura egzystencji

Czym zatem jest Doskonała Wizja? W literaturze buddyjskiej znajdziemy wiele objaśnień właściwego zrozumienia, jak zwie się na ogół Doskonałą Wizję. Można by nawet powiedzieć, że pojawia się ich zbyt wiele, gdyż niektóre interpretacje nieszczególnie pomagają, a nawet mogą zmylić. Pod hasłem „właściwe zrozumienie” niektórzy autorzy książek o buddyzmie najwyraźniej chcieliby umieścić całą doktrynę buddyjską. Wszystko, co nie może być umieszczone pod żadnym innym hasłem, jest wciskane tutaj. „W końcu – pewnie myślą – wszystko jest kwestią właściwego zrozumienia, wszystko trzeba zrozumieć”. Zatem wszystko się w tym mieści – cała doktryna, cała nauka, cała filozofia. To prowadzi do nieporozumień. Stwierdziłem, iż ludzie studiujący buddyzm często sądzą, że właściwe zrozumienie jako pierwszy krok Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki oznacza gruntowne studia całej buddyjskiej myśli i uzyskanie czegoś w rodzaju doktoratu z filozofii buddyjskiej. Myślą, że zanim zaczniesz podążać Szlachetną Ośmioraką Ścieżką, musisz dowiedzieć się wszystkiego o madhjamikanach i jogaczarinach, sarwastiwadinach i saurantikanach, jak również o szkole tiantai i szkole awatamsaki i tak dalej. Dopiero wtedy, jak sądzą, możesz postawić stopę na ścieżce i zacząć praktykować buddyzm.

Ale tak nie jest. Trzeba podkreślić, że samjak-drizhti jest po prostu Doskonałą Wizją i nie ma nic wspólnego ze studiowaniem szkół buddyjskiej filozofii. Wizja, jako taka, jest bezpośrednia, natychmiastowa i bliższa doświadczeniu duchowemu niż intelektualnemu zrozumieniu. Oczywiście doświadczenie, czy wgląd, może być wyrażone intelektualnie, w kategoriach koncepcji doktrynalnych, systemów filozoficznych i tak dalej, ale nie jest z nimi tożsame. Sama wizja pozostaje czymś odrębnym, wyższym.

Powtórzę więc: czym jest Doskonała Wizja? Można powiedzieć, że jest to wizja natury egzystencji, ale co ta wizja objawia? Czym jest natura egzystencji? Na to pytanie trudno odpowiedzieć, ponieważ łatwo, niezwykle łatwo jest odpowiedzieć. To stwierdzenie nie jest paradoksem. Chodzi mi o to, że na podorędziu mamy bardzo dużo koncepcji, a do dyspozycji ogrom buddyjskiej filozofii. Z łatwością możemy użyć kilku specjalistycznych terminów, odwołać się do tego lub tamtego systemu i powiedzieć: to, według buddyzmu, jest natura egzystencji. Takie podejście byłoby jednak za płytkie, za łatwe. Powinniśmy wystrzegać się pokusy zbyt pospiesznego tworzenia koncepcji. Nie próbujemy przecież przekazać jakiegoś zbioru idei ani systemu filozoficznego w akademickim sensie, ale to, co Budda we własnym języku zupełnie jednoznacznie nazwał driszti – wizją.

Wizja może być przekazana na dwa podstawowe sposoby – przy pomocy obrazów i przy pomocy koncepcji. W buddyzmie wyróżniamy trzy główne wyobrażenia natury egzystencji: koło życia, Buddę i Ścieżkę. Ponieważ te obrazy przekazują wizję, łatwiej je sobie przyswoić, mając ich wyobrażenie, a nie zadowolając się tylko myśleniem abstrakcyjnym.

Koło życia

Koło życia składa się z czterech koncentrycznych kręgów. W centralnym kręgu, który stanowi piastę koła, widzimy trzy zwierzęta: koguta, węża i świnie, a każde gryzie ogon tego zwierzęcia, które znajduje się przed nim. Reprezentują one trzy trucizny: chciwość, nienawiść i złudzenie, które kontrolują nasze umysły i wprawiają w ruch całe koło światowej egzystencji. Piastę otacza drugi krąg, podzielony na dwie równe części – czarną i białą. Biała część reprezentuje dobrą, etyczną ścieżkę prowadzącą w górę, do stanów szczęścia. Czarna część reprezentuje złą, nieetyczną ścieżkę prowadzącą w dół, do stanów niedoli. Trzeci krąg podzielony jest na sześć części reprezentujących różne światy czy sfery egzystencji, w których czujące istoty nieustannie się odradzają. Są to światy: bogów, tytanów, głodnych

duchów, istot piekielnych, zwierząt i ludzi. Zewnętrzny krąg koła stanowiący jego brzeg dzieli się na dwanaście części, które są dwunastoma nidanami, czyli ogniwami w procesie zwanym zależnym powstawaniem albo uwarunkowanym współtworzeniem (pratiitja-samutpada). Ukazują one szczegółowo cały proces narodzin, życia, śmierci i odrodzenia.

To jest pierwszy ważny obraz, pierwszy wielki symbol buddyzmu. Zaczynamy go widzieć, kiedy mamy wizję natury egzystencji. Widzimy, że cała światowa uwarunkowana egzystencja krąży jak wielkie koło – koło życia, koło śmierci – a my, oraz wszystkie inne czujące istoty, jesteście w nim uwięzieni. Widzimy, że koło życia w rzeczywistości jest nami, jest czującą, uwarunkowaną egzystencją.

Budda

Buddę zwykle przedstawia się siedzącego na kwiecie lotosu lub pod drzewem Bodhi (drzewem Oświecenia), mającym rozłożyste gałęzie i baldachim pięknych liści w kształcie serca. Ciało Buddy promieniuje wielobarwnym światłem. Znamy również bardziej rozbudowane wersje tego obrazu. Jedną z najbardziej znanych jest Mandala Pięciu Buddów, która wywodzi się z nauk ezoterycznych. W centrum tej mandali znajduje się biały budda, na wschodzie granatowy, na południu żółty, na zachodzie czerwony, a na północy zielony. Jeszcze bardziej rozbudowane wersje tego obrazu mają formę Sukhawati, Czystej Krainy, Krainy Szczęścia, z głównym buddą otoczonym przez towarzyszących mu bodhisattwów, z rzędami cudownych drzew rodzących klejnoty, z magicznymi śpiewającymi ptakami i wieloma innymi zadziwiającymi rzeczami.

Ścieżka

Ścieżka duchowego postępu (ścieżka duchowa) łączy dwa opisane przez nas obrazy, to znaczy prowadzi od koła życia do Buddy czy do Mandali Pięciu Buddów.

Przy pomocy tych trzech wielkich obrazów buddyzm przekazuje swoją wizję egzystencji. Doskonała Wizja jest, po pierwsze, wizją faktycznego obecnego stanu uwięzienia w uwarunkowanej egzystencji, który reprezentuje koło życia. Jest również wizją potencjalnego przyszłego stanu Oświecenia, który reprezentuje Budda, Mandala Pięciu Buddów albo Czysta Kraina. W końcu, jest wizją ścieżki czy drogi prowadzącej od pierwszego do drugiego – wizją całego przyszłego biegu ewolucji.

Buddyjska wizja natury egzystencji może być również przekazana przy pomocy koncepcji, choć zapewne nie tak wyraziście jak przy pomocy obrazów. Tradycyjnie Doskonałą Wizję wyjaśnia się jako widzenie i rozumienie pewnych nauk, a zatem żeby moje objaśnienie było kompletne, pokrótce omówię cztery najważniejsze z nich: Cztery Szlachetne Prawdy, trzy cechy uwarunkowanej egzystencji, karmę i odrodzenie oraz cztery śunjaty. Zmagając się z tymi konceptualnymi objaśnieniami, powinniśmy pamiętać, że nie interesuje nas jedynie teoretyczne zrozumienie. Przy pomocy tych nauk próbujemy uzyskać przeblask prawdy – osiągnąć jakąś wizję natury egzystencji.

Cztery Szlachetne Prawdy

W tekstach buddyjskich Doskonała Wizja zwykle objaśniana jest jako zrozumienie Czterech Szlachetnych Prawd. Są to:

1. Prawda o cierpieniu, niezadowoleniu czy dysharmonii, które widzimy wokół siebie, a także doświadczamy wewnątrz nas.
2. Prawda o przyczynie cierpienia, którą są egoistyczne pragnienia, zarówno wewnątrz nas, jak i w innych.
3. Prawda o ustaniu cierpienia, całkowitym usunięciu cierpienia, które jest równoznaczne ze stanem Oświecenia, czyli stanem buddy.
4. Prawda o drodze prowadzącej do ustania cierpienia, którą jest Szlachetna Ośmioraka Ścieżka.

Warto zauważyć, że Pierwsza i Druga Szlachetna Prawda, czyli cierpienie i przyczyna cierpienia, razem odpowiadają obrazowi koła życia. Jako że cierpienie jest skutkiem, a pożądlivość przyczyną, mamy tutaj związek typu przyczyna-skutek, akcja-reakcja. Inaczej mówiąc, jest to ten sam cykliczny wzór, jaki przedstawia koło życia. Trzecia Szlachetna Prawda, ustanie cierpienia, odpowiada obrazowi Buddy albo Mandali Pięciu Buddów. Czwarta Szlachetna Prawda, Ośmioraka Ścieżka, odpowiada obrazowi spiralnej ścieżki. Widzimy zatem, że Cztery Szlachetne Prawdy przedstawiają konceptualnie to, co te trzy obrazy przedstawiają wizualnie. Oba wyrażają tę samą wizję – wizję natury uwarunkowanej egzystencji, nieuwarunkowanego, i ścieżki prowadzącej od pierwszego do drugiego.

Trzy cechy uwarunkowanej egzystencji

Trzema cechami uwarunkowanej egzystencji są cierpienie, nie-trwałość i brak prawdziwego „ja”.

1. Uwarunkowana egzystencja jest cierpieniem

Buddyzm mówi o trzech rodzajach cierpienia. Po pierwsze, istnieje cierpienie, jak wówczas gdy boli cię ząb lub zatniesz się w palec. Po drugie, istnieje cierpienie potencjalne, takie jak wówczas, gdy posiadasz coś, co sprawia ci przyjemność – chociaż obecnie sprawia ci przyjemność, potencjalnie jest cierpieniem, ponieważ możesz (a w rzeczywistości musisz) kiedyś to stracić. Na koniec mamy cierpienie metafizyczne, które powstaje, gdyż nic światowego, ziemskiego czy uwarunkowanego nie może dać pełnego lub ostatecznego zadowolenia ludzkiemu sercu i duchowi, ponieważ prawdziwe i trwałe zadowolenie można znaleźć tylko w nieuwarunkowanym, w samej Prawdzie. Wszystko stanowi więc, w pewnym sensie, subtelną formę cierpienia, co oznacza, że dopóki nie będziemy oświeceni, nie będziemy naprawdę szczęśliwi.

2. Uwarunkowana egzystencja jest nietrwała

Jak dobrze wiemy, każda uwarunkowana rzecz (czy zjawisko) jest nietrwała. Każdy dzień, każda godzina, każda minuta uświadamia nam fakt, że nic nie trwa, nic nie stoi w miejscu. Wszystko płynie. Nic nie pozostaje takie samo nawet przez dwie kolejne sekundy. Bezustannie się starzejemy, a rzeczy wokół nas bezustannie niszczej. Nie ma stałości ani bezpieczeństwa. Lubimy myśleć, że mamy coś na zawsze, ale to „na zawsze” może oznaczać kilka lat, kilka dni czy kilka godzin, a nawet kilka minut. To bardzo ważny aspekt Doskonałej Wizji zastosowanej do zwykłych spraw – jasno i stale widzieć, że wszystko jest nietrwałe, przemijające i że nie można przez dłuższy czas niczego zatrzymać.

3. Uwarunkowana egzystencja pozbawiona jest prawdziwego „ja”

To jest dość trudny i zawiły aspekt Doskonałej Wizji, któremu trzeba by poświęcić przynajmniej cały odrębny rozdział. W tym miejscu zaznaczymy tylko, że nigdzie – czy to w uwarunkowanej egzystencji, czy w nas jako uwarunkowanych zjawiskach – nie znajdujemy prawdziwej istoty, prawdziwego „ja” ani żadnego rodzaju rzeczywistości. Jeśli przypatrujemy się sobie, to bardzo często zaczynamy zdawać sobie sprawę z tego, jak bardzo jesteśmy puści i nierealni, a nasze myśli i emocje nie są prawdziwe. Wewnątrz siebie nie czujemy się prawdziwi, autentyczni. Na ziemskim, uwarunkowanym poziomie nie znajdziemy autentyczności i prawdziwego „ja” – znaleźć je możemy tylko na poziomie nieuwarunkowanej Rzeczywistości.

Karma i odrodzenie

W pismach buddyjskich ta nauka, czy konceptualne wyrażenie Doskonałej Wizji, przedstawiana jest bardzo żywo, czasem niemal obrazowo. Mówi ona, że Buddzie i innym oświeconym w przededniu ich Oświecenia przewinęła się przed oczami wielka panorama narodzin, śmierci i odrodzeń, nie tylko własnych, ale innych żyjących

istot, wszystkich żyjących istot. Śledząc cały proces karmy z jednego życia do następnego, ujrzeli bardzo wyraźnie, jak ludzie cierpią albo znajdują szczęście jako konsekwencję swoich wcześniejszych działań, i jak odradzają się zgodnie z tym, jak przeżyli swoje przeszłe żywoty.

Wszystkie wspomniane dotąd nauki – Cztery Szlachetne Prawdy, trzy cechy uwarunkowanej egzystencji oraz karma i odrodzenie – są próbami wyrażenia w konceptualny sposób Doskonałej Wizji natury egzystencji. Wszystkie te nauki wywodzą się z tradycji hinajany. Jednak Doskonałą Wizję wyraża się również głębiej, w kategoriach mahajany. Jedną z najważniejszych z nich są cztery śunjaty.

Cztery śunjaty

Śunjata dosłownie oznacza próżnię lub pustkę, ale niesie ze sobą znacznie więcej znaczeń niż oba te słowa komunikują. Zależnie od kontekstu śunjata może znaczyć „realne”, „nierealne” albo „ani realne, ani nierealne”, a więc to słowo zupełnie zbija z tropu! Omówmy zatem cztery rodzaje śunjaty, pamiętając, że nie są one wytworami metafizycznej wyobraźni, lecz stanowią próbę przekazania za pomocą koncepcji wizji czegoś, co oświeceni naprawdę widzieli i czego doświadczyli.

1. Samskrita śunjata – pustka uwarunkowanego

Pustka uwarunkowanego oznacza, że uwarunkowana, przejawiona, względna egzystencja pozbawiona jest cech nieuwarunkowanego, absolutnego, Prawdy. Cechami nieuwarunkowanego są po pierwsze – szczęście, po drugie – trwałość (nie w tym sensie, że trwa w czasie, ale że niejako zajmuje wymiar, w którym czas nie istnieje) i po trzecie – prawdziwa istota, ostateczna Rzeczywistość.

Uwarunkowana egzystencja pozbawiona jest cech nieuwarunkowanego. Jest niezadowolająca, nietrwała i niezupełnie rzeczywista. Z tego powodu mówi się, że uwarunkowane pozbawione jest

nieuwarunkowanego, samsara pozbawiona jest Nirwany. W praktyce oznacza to, że nie powinniśmy spodziewać się, iż w strumieniu względnej egzystencji znajdziemy to, co może nam dać jedynie nieuwarunkowane, absolut.

2. Asamskrita śunjata – pustka nieuwarunkowanego

Pustka nieuwarunkowanego oznacza, że nieuwarunkowane pozbawione jest cech uwarunkowanego. W nieuwarunkowanym, w Nirwanie, nie ma nieszczęścia ani cierpienia, nietrwałości i nierealności, które są cechami uwarunkowanego – istnieją tylko cechy przeciwne w pełni rozwinięte. Tak jak w uwarunkowanym nie znajdziesz nieuwarunkowanego, tak samo w nieuwarunkowanym nie znajdziesz uwarunkowanego.

Pierwsze dwa rodzaje śunjaty występują we wszystkich formach buddyzmu. Ponieważ wzajemnie się wykluczają, reprezentują stosunkowo dualistyczne podejście, ale jest ono potrzebne jako robocza podstawa we wczesnych etapach życia duchowego. To rozróżnienie jest niezbędne, żeby myśleć: tu jest uwarunkowane, a tam nieuwarunkowane; chcę dostać się stąd – tam. Nie ma na to rady, w taki sposób (już) myślimy.

Zgodnie z tradycją hinajany, mądrość – widzenie rzeczy takimi, jakimi są naprawdę – polega na widzeniu przedmiotów i osób w świecie zewnętrznym, jak również wszystkich zjawisk umysłu, jako dharm, jak się to fachowo nazywa. Dharma ma wiele znaczeń. Zwykle znaczy „nauka”, „doktryna”, ale tutaj oznacza coś całkiem innego. Według nauk hinajany nie istnieje taka obiektywna rzecz jak na przykład dom, drzewo lub człowiek. Jeśli uważnie się im przyjrzeć, jeśli je zbadać i przeanalizować, okazuje się, że brak im niejako materii. Ostatecznie sprowadzają się do przepływu, strumienia nieredukowalnych elementów, które są bezosobowymi, pozbawionymi substancji, psychofizycznymi procesami. Te procesy zwie się dharmami.

Jednak zgodnie z mahajaną, mądrość polega na sprowadzeniu dharm do śunjaty. Kiedy widzimy dookoła przedmioty i osoby,

mahajana powiedziałaaby, że jest tak z powodu naszej głębokiej iluzji. Jeśli nauczymy się widzieć przedmioty i osoby jako dharmy, pozbędziemy się tej głębokiej iluzji. Ale mahajana następnie mówi, że nawet widzenie rzeczy jako dharm nie oznacza widzenia ich jako ostatecznie rzeczywistych. Widzimy rzeczy jako dharmy z powodu subtelnej iluzji, której również musimy się pozbyć. Pozbywamy się jej przez zrozumienie, zobaczenie, że dharmy są śunjata. Mądrość w ujęciu mahajany zwana jest doskonałą mądrością – pradźna paramitą. Sednem doskonałej mądrości jest widzenie śunjaty wszędzie, zawsze, we wszystkich okolicznościach.

Trzeci i czwarty rodzaj śunjaty jest charakterystyczny dla mahajany.

3. Maha śunjata – wielka pustka

W mahajanie „maha”, poza dosłownym znaczeniem – „wielki”, również znaczy „odnoszący się do śunjaty”. Mahajana jest „pojazdem śunjaty”.

W maha śunjacie, czyli wielkiej pustce, widzimy, że rozróżnienie między uwarunkowanym i nieuwarunkowanym nie jest ostatecznie uzasadnione, lecz stanowi wytwór dualistycznego myślenia. Przez dziesięć, piętnaście, dwadzieścia lat praktyki duchowej możemy zakładać, że uwarunkowane jest uwarunkowane, a nieuwarunkowane jest nieuwarunkowane. Ale ostatecznie musimy nauczyć się widzieć „pustkę” rozróżniania między nimi – zobaczyć, że to rozróżnienie trzeba przekroczyć. Musimy zobaczyć, doświadczyć, a nie tylko rozważać albo rozumieć intelektualnie czy teoretycznie, że rupa i śunjata, forma i pustka, uwarunkowane i nieuwarunkowane, zwykle istoty i buddowie, mają tę samą esencję, tę samą ostateczną Rzeczywistość. To jest maha śunjata, wielka pustka, w której wszelkie rozróżnienia i wszelkie dwoistości zostają zniesione. To jest ta wielka próżnia, w której ludzie, nawet ludzie praktykujący duchowo, tak bardzo boją się zniknąć. Chcą trzymać się swoich dualistycznych sposobów myślenia – ja i inni, to i tamto – ale ostatecznie to wszystko musi zostać pochłonięte. To jest ta jaskinia tygrysa, której niezwykłość bierze się z faktu, że wiele ścieżek do niej

prowadzi, ale żadna z niej nie wychodzi. Właśnie dlatego pragniemy do niej wejść!

4. Śunjata śunjata – pustka pustki

Pustka pustki mówi nam, że pustka jest tylko koncepcją, tylko słowem, tylko dźwiękiem. W maha śunjacie wciąż trzymamy się subtelnych myśli, subtelnych dualistycznych doświadczeń. Ostatecznie musimy porzucić nawet to. Wtedy dochodzimy do śunjata śunjata i – nie ma już nic do powiedzenia. Pozostaje tylko cisza, znacząca, „ogłuszająca” cisza.

Wszystkie te nauki, czy to hinajanistyczne, czy mahajanistyczne, próbują wyrazić wizję natury egzystencji, posługując się koncepcjami. Jednak choć są ważne, nie powinniśmy zanadto się nad nimi rozwodzić, gdyż istnieje ryzyko, że pomylimy Doskonałą Wিজę z właściwym zrozumieniem w czysto teoretycznym sensie. Mam nadzieję, że przynajmniej udało mi się podkreślić fakt, że samjak-drizhti jest wizją, wglądem, duchowym doświadczeniem natury egzystencji, zgodnie z którym musimy zmienić nasze życie, naszą istotę, pod każdym względem, na każdym poziomie.

Aby nie zamknąć tego omówienia Doskonałej Wizji konceptualnym akcentem, pozwólcie, że zakończę porównaniem. Wyobraźmy sobie, że chcemy wspiąć się na szczyt wysokiej góry. Co robimy? Najpierw studiujemy mapę terenu okalającego pogórza i samej góry. Studiowanie mapy odpowiada teoretycznym studiom buddyjskiej doktryny, dowiadrywaniu się wszystkiego o madhjamikanach, jogaczarinach, sarwastiwadinach i tak dalej. Ale aby rzeczywiście rozpocząć podróż, musimy wyruszyć, musimy dotrzeć przynajmniej do bazy. To odpowiada wstępnej praktyce nauki Buddy. W końcu, po kilku dniach, tygodniach lub miesiącach wędrówki, niewyraźnie dostrzegamy odległy górski szczyt, który stanowi cel naszej podróży. Przebyliśmy tylko kawałek drogi i wciąż jesteśmy daleko od podnóża góry, ale w oddali widzimy lśniący szczyt. Dostrzegamy go, widzimy już, choć z bardzo dużej odległości.

Ów widok szczytu odpowiada Doskonałej Wizji i daje nam inspirację, zachęca do kontynuowania podróży. Możemy iść dalej, patrząc na szczyt, nigdy nie tracąc go z oczu, przynajmniej nie na dłużej niż na kilka minut. Nie dbamy o to, jak długo trwa podróż, jak wiele nocy spędziliśmy w drodze, jak trudny jest teren, czy bywa gorąco lub zimno. Nieważne, że jesteśmy głodni, jeśli tylko nie spuszczaamy szczytu z oka. Zadawała nas wiedza, że z każdym dniem jesteśmy coraz bliżej i że któregoś dnia znajdziemy się pod szczytem. Proces podróżowania, gdy mamy szczyt na widoku, odpowiada przechodzeniu przez pozostałe etapy Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki. W końcu docieramy do niższych stoków góry. Możemy nawet znaleźć się na dziewiczych śniegach szczytu i stwierdzić, że osiągnęliśmy Oświecenie, stan buddy.



II. ROZUM I EMOCJE W ŻYCIU DUCHOWYM: DOSKONAŁE EMOCJE

Wraz z drugim etapem Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki dochodzimy do jednej z najważniejszych kwestii (by nie powiedzieć problemu) w całym życiu duchowym – kwestii rozumu i emocji. Z własnego doświadczenia wszyscy wiemy, że stosunkowo łatwo jest intelektualnie czy teoretycznie zrozumieć religijną czy filozoficzną naukę. Choć może wydawać się niejasna, złożona czy nawet faktycznie trudna, dzięki niewielkiemu umysłowemu wysiłkowi i systematycznym studiom zwykle bez większych problemów możemy ją zrozumieć. Jednak już zastosowanie tej nauki w praktyce okazuje się znacznie trudniejszą sprawą.

Pewna często powtarzana anegdota z buddyjskiej historii dobrze ilustruje tę kwestię. W starożytności wielu indyjskich mnichów udawało się z Indii do Chin, żeby głosić naukę Buddy. W pewnym okresie chińskiej historii żył bardzo religijny cesarz, który zawsze chętnie przyjmował wielkich mędrców i nauczycieli z Indii. Tak się zdarzyło, że pewnego dnia jeden z największych indyjskich nauczycieli pojawił się w chińskiej stolicy. Cesarz przyjął tę wiadomość z zachwytem, sądząc, że odbędzie wspaniałą filozoficzną dyskusję z nowoprzybyłym nauczycielem. Zatem nauczyciel został zaproszony do pałacu, gdzie przyjęto go z odpowiednią pompą. Kiedy wszystkie ceremonie dobiegły końca, a nauczyciel i cesarz zajęli miejsca, cesarz zadał pierwsze pytanie. „Powiedz mi, jaka jest podstawowa zasada buddyzmu?”. Po tem rozsiadł się wygodnie, czekając na odpowiedź niejako z pierwszej ręki. Nauczyciel odpowiedział: „Przestań czynić zło, naucz się czynić

dobro, oczyszczaj serce – oto podstawowa zasada buddyzmu”. Cesarz był zaskoczony. Ta prawda nie stanowiła dla niego nic nowego (dla nas też zwykle nie stanowi nic nowego!). A więc zapytał: „Czy to wszystko? Czy to jest podstawowa zasada buddyzmu?”. „Tak – odparł mędrzec – To wszystko. Przestań czynić zło, naucz się czynić dobro, oczyszczaj serce. To rzeczywiście jest podstawowa zasada buddyzmu”. „Ale to jest takie proste, że nawet trzyletnie dziecko może to zrozumieć” – zaoponował cesarz. „Tak, Wasza Cesarska Mość – powiedział nauczyciel – to zupełna prawda. To jest takie proste, że nawet trzyletnie dziecko może to zrozumieć. Ale jest takie trudne, że nawet osiemdziesięcioletek nie potrafi zastosować w praktyce”.

Ta historia ilustruje wielką różnicę między rozumieniem i praktyką. Samo rozumienie przychodzi nam łatwo. Możemy rozumieć abhidharmę, możemy rozumieć madhjamikę, możemy rozumieć jogaczarę, Platona, Arystotelesa, możemy rozumieć cztery *Ewangelie*, możemy rozumieć wszystko. Ale zastosować w praktyce choćby drobną część tej wiedzy i sprawić, żeby funkcjonowała w naszym życiu, to przychodzi nam naprawdę z wielkim trudem. Ujmując to słynnymi słowami św. Pawła: „Nie czynię dobra, którego chcę, ale czynię zło, którego nie chcę”⁵. Św. Paweł wie, co powinien robić, ale czego nie potrafi i nic nie może poradzić na to, że robi to, czego – jak wie – nie powinien. Znowu widzimy tę ogromną rozbieżność między rozumieniem i praktyką.

Taka sytuacja zdarza się często. Nie jest ona tylko problemem cesarza chińskiego i św. Pawła; wszyscy religijni ludzie czasem, niekiedy całymi latami, znajdują się w tym tragicznym niemal położeniu: znają prawdę intelektualnie, na wylot; mogą o niej mówić, mogą o niej pisać, mogą dawać o niej wykłady, ale nie potrafią zastosować jej w praktyce. Dla ludzi o szczerych intencjach ta sytuacja stać się może źródłem wielkiego cierpienia. Myślą prawdopodobnie: „Wiem o tym bardzo dobrze i widzę to bardzo wyraźnie, ale zwyczajnie nie potrafię tego zrobić”. To tak, jakby jakiś słaby punkt, nieznaną czynnik, przez

⁵ List do Rzymian 7:19.

cały czas blokował nasze wysiłki. Ledwie podniesiemy się o kilka cali, a już czasem mamy wrażenie, że osuwamy się o kilometr.

Dlaczego to się dzieje? Dlaczego istnieje ta straszna przepaść między teorią i praktyką, rozumieniem i działaniem? Dlaczego większość z nas na ogół nie jest w stanie działać w zgodzie z tym, co jak wiemy, jest prawdą, co jak wiemy, jest właściwe? Dlaczego wciąż tak marnie przegrywamy? Odpowiedzi na to pytanie należy szukać w głębi ludzkiej natury. Możemy mówić, że coś wiemy, ale wiemy to tylko świadomym umysłem, racjonalną częścią siebie. Wiemy to teoretycznie, intelektualnie, abstrakcyjnie. Ale powinniśmy pamiętać, że nie jesteśmy jedynie swoim świadomym umysłem. Nie jesteśmy tylko rozumem, choć może lubimy tak o sobie myśleć. Jest inna część nas, znacznie większa niż skłonni jesteśmy przyznać, nie mniej ważna niż nasz rozum. Ta część składa się z instynktu, emocji, woli i jest bardziej nieświadoma niż świadoma. Ta szersza, głębsza i nie mniej ważna część nas pozostaje całkowicie poza zasięgiem naszej racjonalnej czy intelektualnej wiedzy – idzie własną drogą, niejako wlokąc ze sobą protestujący rozum.

Widzimy zatem, że nie możemy sprzeciwiać się emocjom. Emocje są silniejsze od rozumu. Jeśli chcemy zastosować w praktyce to, co jak wiemy, jest słuszne, co jak wiemy, jest prawdziwe, musimy uruchomić te głębsze źródła w nas i wykorzystać je w życiu duchowym. Dla większości ludzi centralnym problemem praktyki duchowej jest znalezienie emocjonalnych odpowiedników intelektualnego zrozumienia. Dopóki tego nie zrobimy, dalszy duchowy postęp będzie niemożliwy. Właśnie dlatego Doskonałe Emocje stanowią drugi etap lub drugi aspekt Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, zaraz po Doskonałej Wizji.

Samjak-Samkalpa – Doskonałe Emocje

Drugi człon Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki w sanskrycie zwany jest samjak-samkalpą (pali: samma-sankappo). Samjak-samkalpę można prowizorycznie przełożyć jako „właściwe postanowienie”, ale jest

to zupełnie nieadekwatne. Jak widzieliśmy w związku z pierwszym etapem Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, samjak znaczy „cały”, „doskonały”, „integralny”, „kompletny”. Tłumacze zwykle słowo „samkalpa” przekładają jako „myśl”, „intencja”, „cel” lub „plan”, ale żadne z tych tłumaczeń nie jest zadowalające.

Samkalpa, słowo istniejące w tej samej formie we współczesnych językach Indii, naprawdę znaczy „wola”. Samjak-samkalpa nie jest tylko właściwym postanowieniem, ale bardziej doskonałą wolą albo integralną emocją, oznacza bowiem zestrojenie całej emocjonalnej i wolicjonalnej strony naszej istoty z Doskonałą Wizją, wizją prawdziwej natury egzystencji.

Wiemy już, że Szlachetna Ośmioraka Ścieżka składa się z dwóch części – ścieżki wizji i ścieżki transformacji. Ścieżka wizji odpowiada pierwszemu etapowi ośmiorakiej ścieżki, Doskonałej Wizji, natomiast ścieżka transformacji odpowiada wszystkim pozostałym etapom. Doskonałe Emocje są pierwszym etapem ścieżki transformacji i reprezentują transformację naszej emocjonalnej natury w zgodzie z Doskonałą Wizją. W pewnym sensie Doskonałe Emocje pośredniczą między Doskonałą Wizją i kolejnymi sześcioma etapami ścieżki, ponieważ nie możemy podążać ścieżką – nie możemy naprawdę praktykować właściwej mowy, właściwego działania i tak dalej – dopóki nie przekształcimy całej naszej emocjonalnej natury i w ten sposób nie zdobędziemy energii potrzebnej dla pozostałych etapów ścieżki. Dlatego problem rozumu i emocji ma kluczowe znaczenie w życiu duchowym. Mówiąc prosto, nie ma prawdziwej praktyki duchowej bez zaangażowania w nią serca. Bez względu na to, jak aktywny jest mózg czy jak wiele zrozumieliśmy intelektualnie, dopóki nie zaangażujemy się sercem i nie zaczniemy czuć tego, co zrozumieliśmy, dopóki nie zaangażujemy się emocjonalnie – nie możemy mówić o prawdziwej praktyce duchowej.

Czym są zatem Doskonałe Emocje? Nim zajmę się tą kwestią, chcę wyjaśnić dwa możliwe nieporozumienia.

Po pierwsze, mówiłem o włączeniu emocji w życie duchowe, ale nie należy tego rozumieć negatywnie. Nie chodzi o zaangażowanie

prostackich, nieokrzesanych emocji w irracjonalne, pseudoreligijne koncepcje i postawy. Na przykład, przypuśćmy, że ktoś dowiaduje się, iż w salach parafialnych w sobotnie wieczory odbywają się potańcówki. Zaczyna się wściekać, strasznie się denerwuje, że zbezczeszczono dzień święty, że sale parafialne wykorzystuje się do tak niemoralnych celów. Oburzony i rozgorączkowany pisze list do gazety, potępiając niemoralność młodszego pokolenia i przepowiadając upadek naszej cywilizacji. Mogłoby się wydawać, że jest mocno zdenerwowany i że jego emocje zaangażowały się w pewnego rodzaju problem religijny. Ale to nie są Doskonałe Emocje, ponieważ takie uczucia nie są wrazem Doskonałej Wizji. Oparte są tylko na uprzedzeniach i racjonalizacjach utrzymywanych w imię religii. Innymi przykładami tego rodzaju uczuć i zachowań były inkwizycja i krucjaty. Towarzyszyły im ogromne emocje, a zdaniem niektórych miały one charakter religijny, ale to też nie były Doskonałe Emocje w buddyjskim sensie. Choć pozornie wiązały się z religią, nie było w nich elementu Doskonałej Wizji. To jest pierwszego rodzaju nieporozumienie, którego należy się wystrzegać.

Po drugie, swojej emocjonalnej natury nie można zmienić przy pomocy intelektualnego czy racjonalnego przekonania. Nie możemy przekonać siebie do stanu Doskonałych Emocji. Gruntownie zmienić nasze emocje może tylko Doskonała Wizja, która jest duchowym wglądem, duchowym doświadczeniem.

Doskonałe Emocje reprezentują zejście Doskonałej Wizji w naszą emocjonalną naturę tak, że podlega ona całkowitej przemianie. Mają one aspekt pozytywny – rozwijanie i aspekt negatywny – zaniechanie.

Zaniechanie negatywności jako pierwszy aspekt Doskonałych Emocji

Zaniechanie w kontekście Doskonałych Emocji objawia się trzema postawami nazywanymi w sanskrycie najszkramją (pali: nekkamma), awjapadą (w pali również) i awihimsą (w pali również), czyli pozbyciem się pragnienia, nienawiści i okrucieństwa.

Naiszkramja, czyli pozbycie się pragnienia⁶

Naiszkramja oznacza nieodczuwanie pragnienia, wyrzeczenie, rezygnację lub oddanie. Stanowi niezwykle ważny element Doskonałych Emocji. Jak powiedzieliśmy, Doskonałe Emocje następują po Doskonałej Wizji – wizji prawdziwej natury rzeczy, natury egzystencji. Jednym z aspektów Doskonałej Wizji jest wgląd w niezadowolającą naturę uwarunkowanej egzystencji, czyli w sposób w jaki zwykle przeżywamy swoje życie. Wgląd tego rodzaju z samej swej natury powinien mieć jakiś praktyczny rezultat. Naiszkramja, czyli zaniechanie pragnienia, jest tym praktycznym rezultatem. Oznacza zmniejszenie pragnienia w rezultacie wizji prawdziwej natury uwarunkowanych rzeczy. Widzimy ich niedoskonałość, a zatem nie przywiązujemy się do nich tak bardzo i nie pragniemy już tak intensywnie. Nie chwytny się światowych rzeczy już tak kompulsywnie, ten żelazny uścisk rozluźnia się.

Ponieważ pragnienie jest głównym niezdrowym stanem umysłu, powinniśmy przeanalizować siebie pod tym względem i zadać sobie bardzo stosowne pytanie o to, z czego zrezygnowaliśmy, odkąd zaczęliśmy poważnie traktować buddyzm. Jeśli uzyskaliśmy pewien wgląd, jeśli mamy nie tylko intelektualne, ale i duchowe przekonanie, że rzeczy tego świata nie dają pełnego zadowolenia, wtedy lgnięcie do nich powinno osłabnąć. Buddyzm powinien zmienić nasze życie. Nie powinniśmy postępować tak samo jak dawniej. Jeśli nasze życie się nie zmieniło, znaczy to, że nie doznaliśmy nawet przebłytku Doskonałej Wizji i że jak dotąd nasze zainteresowanie, choć może autentyczne, jest wyłącznie intelektualne, teoretyczne lub nawet akademickie.

⁶ Buddyzm wprowadza rozróżnienie pomiędzy egoistycznymi, neurotycznymi pragnieniami prowadzącymi do przywiązania, cierpienia czy niekorzystnych stanów umysłu, a pozytywnymi pragnieniami. W tym rozdziale chodzi o ten pierwszy rodzaj pragnienia, tłumaczony zwykle w języku polskim jako „pożądliwość” lub „zachłanność”. Przykłady pozytywnego pragnienia można znaleźć w podrzdziale *Rozwijanie pozytywności jako drugi aspekt Doskonałych Emocji* – przyp. red.

Wyrzeczenie może przyjąć różne formy. Nikt nie ma prawa twierdzić, że skoro ktoś nie porzucił tej lub tamtej konkretnej rzeczy, to nie jest praktykującym buddystą. Różni ludzie z początku porzucają różne rzeczy. Ale ostateczny rezultat musi być taki sam – prostsze, mniej zagrożone życie. Większość z nas ma bardzo wiele rzeczy, których naprawdę nie potrzebujemy. Gdybyś miał teraz na kartce papieru spisać wszystkie niepotrzebne rzeczy, które posiadasz, pewnie powstałaby bardzo długa lista. Prawdopodobnie jednak długo byś się zastanawiał, nim oddałbyś którąś z nich.

Ludzie czasem oddawanie rzeczy traktują jak poświęcenie, rozstając się z nimi w bólu, ale nie tak to powinno wyglądać. W buddyzmie nie chodzi o tego rodzaju rezygnację. Z buddyjskiego punktu widzenia powinniśmy nie tyle rezygnować, co rosnąć. Dla dorosłego oddanie zabawek z dzieciństwa nie stanowi żadnego poświęcenia; tak samo dla duchowo dojrzałej osoby lub dla osoby, która przynajmniej zbliża się do duchowej dojrzałości, oddanie zabawek, którymi ludzie zwykle się bawią, nie powinno być poświęceniem. Nie sugeruję, żeby robić to w dramatyczny lub gwałtowny sposób. Nie jak mężczyzna, o którym niedawno usłyszałem w radiu: wspiął się na wieżę Eiffla i zrzucił swój telewizor z platformy widokowej – protestował przeciw jakości programów francuskiej telewizji, ale jego czyn wskazywał przynajmniej na pewien stopień niezależności od telewizora! Chodzi o to, że jeśli rzeczywiście w pewnym stopniu widzimy prawdziwą naturę egzystencji i faktycznie w pewnej mierze rozpoznaliśmy niedoskonałość materialnych rzeczy, wtedy nie będziemy do nich tak lgnąć i chętnie, z zadowoleniem pozbędziemy się przynajmniej niektórych z nich, pozostawiając sobie np. tylko jeden samochód!

Awjapada, czyli zaniechanie nienawiści

Awjapada jest zaprzeczeniem wjapady, dosłownie znaczącej krzywdzenie, a więc i nienawiść. Jak wiemy, nienawiść ściśle wiąże się z pragnieniem. Bardzo często stwierdzamy, że nienawiść czy

wrogość, w jednej ze swych licznych odmian, jest w gruncie rzeczy niezaspokojonym pragnieniem. Wyraźnie widzimy to w przypadku dzieci. Jeśli nie dajesz dziecku czegoś, czego bardzo pragnie, wpada we wściekłość. Dorośli zwykle tego nie robią. Ich reakcje rzadko są tak proste i nieskomplikowane, ponieważ ich pragnienia bywają znacznie bardziej złożone. Pragną nie tylko rzeczy materialnych, ale też sukcesu, uznania, pochwały i uczucia. Kiedy ich nie otrzymują i trwa to przez długi czas, pojawia się uczucie rozczarowania. U wielu taki deficyt ludzi wywołuje to głębokie rozgoryczenie, skłonność do nieustannego krytykowania innych, szukania dziury w całym, dokuczania i wszelkiego rodzaju innych negatywnych zachowań. Ale gdy pragnienie słabnie i zmniejsza się lgniecie przynajmniej do niektórych materialnych rzeczy, nienawiść również słabnie, ponieważ stopniowo zmniejsza się możliwość frustracji. A więc kolejne pytanie, jakie powinniśmy sobie zadać, brzmi: czy odkąd zaczęliśmy naprawdę interesować się buddyzmem, jesteśmy choć w trochę lepszym nastroju? Jeśli nawet w buddyjskim kręgu wybuchają drobne sprzeczki i nieporozumienia, to znaczy, że przynajmniej niektórzy ludzie nie stosują buddyzmu w praktyce – brak im Doskonałej Wizji i Doskonałych Emocji.

Awihimsa, czyli zaniechanie okrucieństwa

Himsa to „przemoc” albo „krzywda”, zaś wihimsa – której awihimsa jest zaprzeczeniem – oznacza umyślne zadawanie bólu i cierpienia. Wihimsa to bardzo mocne słowo w pali i sanskrycie, a jego najlepszym tłumaczeniem jest „okrucieństwo”. Związek okrucieństwa z nienawiścią jest oczywisty, ale okrucieństwo to zachowanie znacznie gorsze niż zwykła nienawiść, ponieważ na ogół oznacza rozmyślne zadawanie bólu lub czerpanie przyjemności z zadawania bólu. W mahajanicznej formie buddyzmu tego rodzaju okrucieństwo uważa się za największe ze wszystkich przewinień. Oczywiście, okrucieństwo często, szczególnie w przypadku dzieci, bywa wynikiem zwykłej bezmyślności. Dzieci mogą nie zdawać sobie sprawy z tego, że inne

formy życia cierpią. Dlatego ci, którzy mają do czynienia z małymi dziećmi, jako rodzice czy jako wychowawcy, koniecznie powinni próbować wpoić im poczucie, że zwierzęta są takimi samymi żyjącymi istotami jak one i cierpią, jeśli włożysz im palec w oko albo wbijesz szpilkę w czułe miejsce. Dzieci mogą nie zdawać sobie z tego sprawy i jeśli zobaczą, że zwierzę, które kopnęły, wije się i skowyczy, mogą być rozbawione, nie rozumiejąc, że zadały mu ból.

Ilustruje to incydent z życia Buddy. Któregoś dnia, gdy Budda zebrał, natknął się na grupę chłopców, którzy dręczyli wronę ze złamanym skrzydłem i dobrze się przy tym bawili. Budda zatrzymał się i zapytał ich: „Jeśli zostaniecie uderzeni, czy czujecie ból?”, a oni odpowiedzieli: „Tak”. Wtedy Budda powiedział: „Kiedy uderzacie wronę, ona również czuje ból. Jeśli sami wiecie, jak przykro jest doświadczać bólu, to dlaczego zadajecie go innej żyjącej istocie?”. To prosta lekcja, którą dziecko może zrozumieć i zastosować, ale lekcja, której trzeba się nauczyć we wczesnym wieku, ponieważ jeśli tego rodzaju zachowań nie powstrzymamy w dzieciństwie, mogą się coraz bardziej pogarszać i zakończyć straszliwymi okrucieństwami.

Ryciny Hogartha przedstawiające cztery etapy okrucieństwa wyraźnie ukazują tę przerażającą rzeczywistość. Pierwsza przedstawia Toma Nero i jego przyjaciół dręczących psa. Na drugiej, dorosły Tom chłoszcze konia na śmierć. Na trzeciej zostaje przyłapany w chwili popełniania morderstwa, a na czwartej grupa lekarzy przeprowadza sekcję jego zwłok, po tym jak został powieszony. Nie powinniśmy lekceważyć związku między tymi etapami. Kiedy widzimy dziecko dręczące zwierzę, nie lekceważmy takiego zachowania, myśląc, że z niego wyrośnie. Postarajmy się wyjaśnić mu, co naprawdę robi, żeby w ten sposób uchronić od zasiewania nasion przemocy i okrucieństwa. W związku z tym powstaje kolejne pytanie, które powinniśmy sobie zadać, a mianowicie czy odkąd zostaliśmy buddystami, staliśmy się mniej okrutni. A pamiętajmy, że okrucieństwo bywa nie tylko fizyczne. Może być również werbalne. Wielu ludzi pozwala sobie na ostre, niemiłe, uszczypliwe, sarkastyczne słowa, a to też jest forma okrucieństwa. Na tę formę okrucieństwa buddysta, czyli ktoś,

w kim pojawiły się Doskonała Wizja i Doskonałe Emocje, nie powinien sobie pozwalać.

Tak samo nie powinno się zdarzać, że buddysta uprawia łowiectwa. Możesz mi powiedzieć, że dobrze znasz abhidharmę, ale jeśli jednocześnie co niedzielę z rana chodzisz na polowanie, nie będę poważnie traktował twojej znajomości abhidharmy. To jest skrajny przypadek. Obecnie większość ludzi nie zajmuje się łowiectwem, choć niektórzy, niestety, wciąż to robią, a nawet próbują bronić tej praktyki. Jednak z buddyjskiego punktu widzenia – z punktu widzenia Doskonałej Wizji i Doskonałych Emocji – łowiectwo jest zupełnie niedopuszczalne z powodu związanego z nim oczywistego i bezsensownego okrucieństwa.

Problem okrucieństwa doprowadza nas do kwestii wegetarianizmu. Wielu ludzi czuje, że nie może jeść mięsa ani ryb, bo uczyniłoby ich to współwinnymi często rozmyślnego i bezsensownego okrucieństwa. Chociaż żadna sztywna zasada nie mówi, że jeśli chcesz być buddystą, to musisz być wegetarianinem, jednak prawdziwy buddysta – ktoś, kto stara się podążać Ośmioraką Ścieżką i w kim pojawiła się Doskonała Wizja, a Doskonałe Emocje zaczynają się budzić – na pewno zrobi jakiś ruch w tę stronę. Bowiemy kiedy kroczysz po duchowej ścieżce, twoje uczucia stają się coraz wrażliwsze, aż w końcu takie zachowania jak jedzenie mięsa znikają samoistnie.

Rozwijanie pozytywności jako drugi aspekt Doskonałych Emocji

Doskonałe Emocje składają się z wielu, wzajemnie ze sobą powiązanych, pozytywnych emocji. Obejmują one pozytywne odpowiedniki niepragnienia, zaniechania nienawiści i okrucieństwa, i zwane są daną (sanskryt i pali), maitri (pali: metta) i karuną (sanskryt i pali), czyli dawaniami, miłością i współczuciem. Obejmują one także muditę, czyli współczującą radość, upekszę (pali: upekkha), czyli spokój i śraddhę (pali: saddha), czyli wiarę i oddanie. Maitri, karuna,

mudita i upeksza wspólnie tworzą brahma-wihary, czyli subtelne stany umysłu.

W pewnym sensie dana, czyli dawanie, jest podstawową buddyjską cnotą. Jeśli jej nie praktykujesz, nie możesz nazywać siebie buddystą. Dana stanowi nie tyle akt dawania, ile pragnienie dawania, pragnienie dzielenia się tym, co masz z innymi ludźmi. To pragnienie dawania lub dzielenia się często jest pierwszym przejawem życia duchowego – pierwszym znakiem, że pożądanie i przywiązanie w jakimś stopniu zmniejszyły się. Buddyjska literatura obszernie omawia danę i wymienia jej wiele różnych form.

Po pierwsze, dajemy rzeczy materialne, czyli dzielimy się wszelkimi dobrami, jakie posiadamy: jedzeniem, ubraniami i tak dalej. Niektórzy ludzie na Wschodzie próbują każdego dnia dać coś materialnego: jedzenie żebrakowi, drobną sumę pieniędzy czy po prostu filiżankę herbaty.

Po drugie, dajemy czas, energię i myśli. Czas jest bardzo cenny i jeśli poświęcamy jakąś jego ilość, żeby pomagać innym ludziom, to również jest to forma dany.

Po trzecie, dajemy wiedzę w sensie dawania kultury i edukacji. To zawsze było bardzo wysoko cenione w buddyjskich krajach. Zdobyczy intelektualnych nie należy trzymać dla siebie, ale należy dzielić się nimi z każdym. Wszyscy powinni móc z nich korzystać. Szczególnie mocno podkreśla się to w buddyjskich Indiach, ponieważ kasta braminów, kapłańska kasta hinduizmu, niezmiennie usiłowała monopolizować wiedzę i utrzymywać inne kasty w stanie ignorancji i służalczości. Buddyzm zawsze podkreślał, że wiedza, nawet świecka wiedza i świecka kultura, nie powinna stanowić monopolu żadnej określonej kasty lub klasy ludzi, ale powinna rozpowszechniać się w całym społeczeństwie.

Innym ważnym rodzajem dawania wspomnianym w literaturze buddyjskiej jest dawanie nieustraszoneści. To może wydawać się dość dziwnym darem. Nie możesz nikomu podać nieustraszoneści na talerzu ani zapakować w małą paczuszkę owiniętą wstążką. Ale możesz dzielić się swoją pewnością siebie z innymi ludźmi. Możesz

tworzyć wśród ludzi uczucie nieustraszonego lub bezpieczeństwa samą swoją obecnością, swoją postawą. Buddyzm przywiązuje wielkie znaczenie do zdolności uspokajania ludzi samą swoją obecnością. Zgodnie z buddyzmem ta forma dany jest ważnym wkładem w życie całego społeczeństwa.

Jeszcze inną formą dany wspomnianą w buddyjskiej literaturze jest oddanie zdrowia i życia. Dla dobra innych ludzi, dla dobra Dharmy, nauki, powinieneś być gotowy poświęcić własne zdrowie, a nawet własne życie. Dana może posunąć się nawet do tego.

W końcu, wyższe nawet od dawania własnego życia jest w buddyzmie dawanie daru Dharmy: daru samej prawdy, daru poznania czy zrozumienia drogi do Oświecenia, wyzwolenia, stanu buddy, Nirwany. Dar tego rodzaju poznania przewyższa wszystkie inne dary.

To tylko niektóre rzeczy, które możemy dać i patrząc na nie, zazwyczaj widzimy, jak ogromna i wszechstronna może być praktyka dawania. Zgodnie z buddyjską nauką powinniśmy dawać w taki czy inny sposób, na tym czy innym poziomie, przez cały czas. Na buddyjskim Wschodzie dana, czyli dawanie, przenika i wypełnia wszystkie aspekty społecznego i religijnego życia. Jeśli idziesz, na przykład, do świątyni, nie idziesz z pustymi rękami: bierzesz kwiaty, świeczki i kadzidło, żeby je ofiarować. Podobnie, jeśli idziesz odwiedzić przyjaciela, nawet jeżeli jest to przypadkowa wizyta, zawsze bierzesz prezent. Kiedy mieszkałem w Kalimpongu i bardzo często przebywałem z Tybetańczykami, stwierdziłem, że to był absolutny przymus. Przyjaciel nawet nie pomyślałby, żeby stanąć na twoim progu bez pudełka herbatników lub innego prezentu pod pachą. W ten sposób duch dawania przenika wszystkie aspekty życia w wielu krajach buddyjskich. Niewątpliwie czasem wszystko to staje się tylko zwyczajem i często pozbawione jest głębszego uczucia. Ale mimo to, jeśli przez cały czas w takiej czy innej formie dajesz, ma to pewien wpływ na umysł, nawet jeżeli robisz to tylko dlatego, że się od ciebie tego oczekuje. Przyzwyczajasz się do dawania, dzielenia się i do myślenia odrobinę o innych, a nie wyłącznie o sobie.

Maitri, czyli miłość

Sanskryckie słowo „maitri” pochodzi od „mitra”, co znaczy przyjaciel. Teksty buddyjskie określają maitri jako miłość, którą czujemy do osób bardzo nam bliskich i drogich, do przyjaciół, ale poszerzoną tak, by objąć wszystkie istoty. Dzisiaj na Zachodzie słowa „przyjaciel” i „przyjaźń” mają raczej letnią konotację, a przyjaźń uważa się za niezbyt silną emocję. Ale na Wschodzie dzieje się inaczej. Tam maitri, przyjaźń, uchodzi za bardzo silną i pozytywną emocję, zwykle określaną jako przemożne pragnienie szczęścia i pomyślności dla drugiej osoby, nie tylko w sensie materialnym, ale również duchowym. Buddyjska literatura i nauka ciągle zachęca nas, żebyśmy uczucie, które żywimy do najbliższych przyjaciół, poszerzyli tak, aby objęło wszystkie żyjące istoty. Ta postawa zawiera się w zwrocie *Sabbe satta sukhi hontu*, czyli „Oby wszystkie istoty były szczęśliwe”, który idealnie wyraża szczerze pragnienie wszystkich buddystów. Jeśli odnajdujemy w sobie to szczerze uczucie – nie myślenie o uczuciu, ale samo uczucie – wtedy doświadczamy maitri.

W buddyzmie rozwoju maitri nie zostawia się przypadkowi. Niektórzy myślą, że albo czujesz miłość do innych, albo jej nie czujesz, a jeśli jej nie czujesz, to szkoda, ale nic się na to nie poradzi. Jednak buddyzm patrzy na to inaczej: proponuje określone ćwiczenia, określone praktyki służące rozwijaniu maitri, czyli miłości, które nazywamy maitri-bhawaną (pali: metta-bhawana). Nie są one łatwe. Rozwijanie miłości przychodzi nam z trudem, ale jeśli wytrwamy i uda się nam, to jej doświadczanie daje wielką satysfakcję.

Karuna, czyli współczucie

Współczucie jest ściśle związane z miłością. Miłość zmienia się we współczucie, kiedy staje wobec cierpienia ukochanej osoby. Jeśli kogoś kochasz i widzisz, jak ta osoba cierpi, twoja miłość natychmiast zmienia się w przemożne współczucie. W buddyzmie karunę, czyli współczucie, uważa się za najbardziej duchową ze wszystkich

emocji, a szczególnie charakteryzuje ona wszystkich buddów i bodhisattwów. Niektórzy bodhisattwowie są nawet szczególnie ucieleśnieniem współczucia: na przykład Awalokiteśwara, „Pan, który spogląda w dół (ze współczuciem)”, symbolizuje wcielenie czy archetyp współczucia wśród bodhisattwów. Awalokiteśwarę przedstawia się w wielu różnych formach. Jedną z najbardziej interesujących jest jedenastogłowa i tysiącramienna forma, która nam może wydawać się dość dziwaczna, ale z symbolicznego punktu widzenia jest pełna wyrazu. Jedenaście głów wyraża fakt, że współczucie patrzy w jedenastu kierunkach przestrzeni (czyli we wszystkich możliwych), natomiast tysiąc ramion wyobraża jego nieustanną współczującą aktywność.

Istnieje interesująca historia o tym, jak powstała ta szczególna forma, nie będąca tylko mitologią, ale opierająca się na faktach psychologii duchowej. Dawno temu, jak jest powiedziane, Awalokiteśwara kontemplował udręki czujących istot. Kiedy patrzył na świat, widział ludzi cierpiących na wiele różnych sposobów: jedni umierali przedwczesną śmiercią z powodu ognia, zatonięcia okrętu czy egzekucji, inni cierpieli męki żałoby, straty, choroby, pragnienia i głodu. Jego serce wezbrało wielkim współczuciem, które stało się tak nieznośnie intensywne, że głowa rozpadła mu się na kawałki, a dokładnie na jedenaście kawałków, które stały się jedenastoma głowami patrzącymi w jedenastu kierunkach przestrzeni, i pojawiło się tysiąc ramion, żeby pomagać tym wszystkim cierpiącym istotom. A zatem ta piękna koncepcja jedenastogłowego i tysiącramiennego Awalokiteśwary stanowi próbę wyrażenia istoty współczucia, ukazania, jak współczujące serce odczuwa smutki i cierpienia świata.

Inną piękną postacią bodhisattwy ucieleśniającą współczucie, tym razem w żeńskiej formie, jest Tara, której imię oznacza zbawicielkę lub gwiazdę. Piękna legenda opowiada, jak zrodziła się z łez Awalokiteśwary, kiedy płakał nad smutkami i nieszczęściami świata.

Może wydaje nam się, że te legendy są tylko zwykłymi opowieściami, a co bardziej wykształceni ludzie czytając je, lekko uśmiechają się pod nosem. Ale to nie są tylko opowieści ani nawet przypowieści.

Mają one rzeczywiste, głębokie, symboliczne, nawet archetypowe znaczenie i obrazują ucieleśnioną w konkretnej formie naturę współczucia.

W mahajanie, czyli buddyjskiej nauce „wielkiej drogi”, do współczucia przywiązuje się największe znaczenie. W jednej z sutr mahajany Budda mówi, że bodhisattwę, czyli tego, kto aspiruje do stanu buddy, nie należy uczyć zbyt wielu rzeczy. Jeśli uczony jest tylko współczucia, poznaje tylko współczucie, to całkiem wystarczy. Nie musi wiedzieć o uwarunkowanym współtworzeniu lub o madhjamice, jogaczarze czy abhidharmie, a nawet o ośmiorakiej ścieżce. Jeśli bodhisattwa zna tylko współczucie, ma serce wypełnione tylko współczuciem, to wystarczy. W innych tekstach Budda mówi, że jeśli mamy tylko współczucie dla cierpienia innych żyjących istot, to we właściwym czasie przyjdą wszystkie pozostałe cnoty, wszystkie pozostałe duchowe cechy i osiągnięcia, nawet samo Oświecenie.

Ten pogląd ilustruje bardzo poruszająca japońska opowieść o młodym człowieku, wielkim utracjuszu. Po tym, jak świetnie się bawiąc, wydał wszystkie pieniądze, nabrał całkowitego obrzydzenia do świata i do siebie. W tym stanie ducha uznał, że jedyne co może zrobić, to wstąpić do klasztoru zen i zostać mnichem. To była jego ostatnia deska ratunku. Właściwie to wcale nie chciał zostać mnichem, ale nic innego mu nie pozostało. Udał się więc do klasztoru zen. Przypuszczam, że klęczał za bramą w śniegu przez trzy dni (ponoć kandydaci na mnichów musieli klęczeć w ten sposób), aż w końcu opat zgodził się go przyjąć. Był to ponury starzec. Wysłuchał wszystkiego, co miał mu do powiedzenia młody człowiek, sam nie mówiąc wiele, ale kiedy ten skończył, rzekł: „Hm, cóż... Czy jest coś, w czym jesteś dobry?”. Młody człowiek zastanowił się i na koniec powiedział: „Tak, jestem niezły w szachach”. Opat wezwał swojego asystenta i polecił mu przyprowadzić pewnego mnicha. Mnich przybył. Był to stary człowiek, który został wyświęcony przed wielu laty. Wtedy opat powiedział do asystenta: „Przynies mój miecz”. Asystent przyniósł miecz i położył go przed opatem. Wówczas opat powiedział do młodego człowieka i starego mnicha: „Zagracie teraz

w szachy. Temu, kto przegra, tym mieczem obetnę głowę”. Popatrzyli na niego i zrozumieli, że mówi poważnie. Młody człowiek zrobił pierwszy ruch. Stary mnich, który był niezłym graczem, zrobił swój. Młody człowiek zrobił następny, tak samo stary mnich. Wkrótce młody człowiek poczuł, jak pot spływa mu po plecach aż do stóp, więc skoncentrował się: włożył całego siebie w tę grę i udało mu się odeprzeć atak starego mnicha. Głęboko odetchnął z ulgą: „No, idzie mi niezłe!”. Ale właśnie wtedy, kiedy był pewny wygranej, podniósł wzrok i zobaczył twarz starego mnicha. Jak powiedziałem, był on starym człowiekiem, mnichem, może przez dwadzieścia lub trzydzieści lat, a może nawet przez czterdzieści. Przeszedł wiele cierpień, wiele umartwień. Bardzo dużo medytował. Jego twarz była wychudzona, poorana bruzdami, surowa. Młody człowiek nagle pomyślał: „Byłem wielkim utracjuszem! Z mojego życia nie ma pożytku dla nikogo. Ten mnich prowadził takie dobre życie, a teraz czeka go śmierć”. Podniosła się w nim fala wielkiego współczucia. Bardzo było mu żal starego mnicha, który grał swoją partię na rozkaz opata, ale teraz został pobity i wkrótce będzie musiał umrzeć. Jego serce wezbrało ogromnym współczuciem i pomyślał: „Nie mogę na to pozwolić”. Rozmyślnie zrobił błędny ruch. Mnich zrobił ruch. Młody człowiek umyślnie zrobił drugi błędny ruch i było jasne, że przegrywa i nie jest w stanie odzyskać swojej pozycji. Lecz nagle opat wywrócił szachownicę, mówiąc: „Nikt nie wygrał, nikt nie przegrał”. Następnie rzekł do młodego człowieka: „Nauczyłeś się dziś dwóch rzeczy: koncentracji i współczucia. Ponieważ nauczyłeś się współczucia – nadajesz się!”.

Podobnie jak sutry mahajany ta opowieść uczy, że wszystkim, czego potrzebujemy, jest współczucie. Młody człowiek prowadził żalosne, rozrzutne życie, ale ponieważ był zdolny do współczucia, wciąż jeszcze pozostawała dla niego nadzieja. Był nawet gotów oddać swoje życie, zamiast pozwolić mnichowi poświęcić swoje – w głębi serca tego pozornie bezwartościowego człowieka kryło się tak dużo współczucia. Opat dostrzegł to. Pomyślał: „Mamy tu początkującego bodhisattwę” – i zrobił to, co do niego należało.

Mudita, czyli współradość

Mudita, czyli współradość, to szczęście, jakie czujemy z powodu szczęścia innych ludzi. Jeśli widzimy, że osoby z otoczenia są szczęśliwe, powinniśmy też czuć się szczęśliwi, ale niestety, nie zawsze tak się dzieje. Pewien cynik powiedział, że odczuwamy skrytą satysfakcję z powodu nieszczęść naszych przyjaciół. Często naprawdę tak się zdarza. Następnym razem, jak ktoś ci powie o pechu, jaki go spotkał, obserwuj swoją reakcję. Zazwyczaj zauważysz, choćby przez chwilę, dreszczyk satysfakcji, po którym konwencjonalna reakcja zatuszuje pierwszą, prawdziwą reakcję. Tę ukrytą radość z nieszczęścia innych można wyeliminować będąc świadomym swoich reakcji, a także przez pozytywny wysiłek, aby cieszyć się szczęściem innych ludzi.

Ogólnie rzecz biorąc, radość jest typowo buddyjską emocją. Jeśli nie jesteś szczęśliwy i radosny, przynajmniej od czasu do czasu, to jak możesz być buddystą? Na Wschodzie – choć może wydać się to dość dziwne – religia w ogóle nie kojarzy się ze smutkiem. W Anglii, przynajmniej w przeszłości, bezwarunkowo religię kojarzono z przygnębieniem. Ludzie uważali, że im ktoś miał poważniejszą i smutniejszą minę, tym bardziej był religijny. Jeśli ktoś chodził szczęśliwy i radosny, szczególnie w niedzielę, z pewnością był niereligijnym, bezbożnym poganinem. Ten przykład może się wydawać przejaśkrawiony, ale słyszałem, że dawniej w Szkocji ścigano za śmianie się w niedzielę.

Niestety, w Wielkiej Brytanii te postawy również odcisnęły swe piętno na buddyzmie, szczególnie w przeszłości. Pamiętam, że kiedy po raz pierwszy uczestniczyłem w obchodach Wesaku⁷ w Londynie, zatrwożyłem się. Ludzie wyglądali, jakby przyszli na pogrzeb – pewnie swoich rodziców! Kiedy podczas wykładu rzuciłem parę dowcipów i zabawnych aluzji, niektórzy słuchacze wyglądali na bardzo

⁷ Najważniejsze święto buddyjskie, związane z dniem narodzin, Oświecenia i śmierci (parinirwany) Buddy, według tradycji przypadającym podczas majowej pełni księżyca zwanej Vajśakha (pali: Visakkha) – przyp. red.

zaskoczonych. Kilku odważyło się uśmiechnąć, a nawet zaśmiać, ale z pewnością nie byli przyzwyczajeni do takich sytuacji. Pozwoliłem sobie wtedy powiedzieć: „To bardzo dziwne! Obchodziłem Wesak w całym buddyjskim świecie, na Sri Lance, w Singapurze, Kalimpongu i Bombaju z Tybetańczykami, Sikkimczykami, Syngalezami, Birmańczykami, Chińczykami, Japończykami i Tajami i wszyscy zawsze byli szczęśliwi w dniu Wesaku. Ale tutaj wszyscy są tacy smutni, jakby nie cieszyli się, że Budda osiągnął Oświecenie!“. To było w roku 1965 i na szczęście od tamtego czasu sytuacja zmieniła się na lepsze. Buddyści nie obchodzą już Wesaku, jakby to była pokuta, ale zdają sobie sprawę, że jest to powód do radości. Cały buddyjski ruch w Wielkiej Brytanii ma teraz, na szczęście, pogodniejsze i radośniejsze oblicze.

Upeksza, czyli spokój

Upeksza znaczy „wyciszenie”, „spokój”. Zwykle o spokoju myślimy jak o czymś negatywnym, jak o nieobecności hałasu czy zamieszania, jak wtedy, kiedy mówimy: „Niech mnie zostawią w spokoju”. Jednak prawdziwy spokój jest bardzo pozytywnym uczuciem: nie mniej pozytywnym niż miłość, współczucie albo radość, a nawet, zgodnie z tradycją buddyjską, jeszcze bardziej pozytywnym. Upeksza nie oznacza jedynie nieobecności czegoś innego, ale jakość i stan sam w sobie – pozytywny, intensywny, o wiele bliższy błogości niż naszej zwykłej koncepcji spokoju. Tak rozumiany spokój stanowi również ważny aspekt Doskonałych Emocji.

Śraddha, czyli wiara i oddanie

Śraddhę zwykle tłumaczy się jako wiarę, ale nie chodzi tu o to, żeby w coś wierzyć. Chodzi bardziej o emocje, które się w nas budzą, gdy mamy styczność z prawdą, szczególnie prawdę ucieleśnioną w pewnych symbolach. W buddyzmie obiektem wiary i oddania są przede wszystkim Trzy Klejnoty, trzy najcenniejsze rzeczy: 1) Budda, czyli

oświecony nauczyciel, 2) Dharma, czyli nauka ukazująca drogę do Oświecenia, 3) Sangha, czyli społeczność uczniów kroczących drogą do Oświecenia. Każdy z Trzech Klejnotów ma swój odpowiedni symbol. Buddę symbolizuje wizerunek Buddy, Dharmę, czyli naukę – pisma, a Sanghę – członkowie społeczności mnichów. Na całym buddyjskim Wschodzie, we wszystkich buddyjskich krajach te trzy symbole (wizerunek, pisma i mnisi) traktuje się z wielką czcią, nie ze względu na nie same, ale z powodu tego, co reprezentują i symbolizują.

Siedmioczęściowa pudża

Widzieliśmy właśnie, że istnieją w buddyzmie praktyki służące rozwijaniu maitri, czyli miłości. Tak samo w buddyzmie, podobnie jak w innych religiach, istnieją praktyki służące rozwijaniu wiary i oddania. Jedną z takich praktyk nazywa się siedmioczęściową pudżą. Jak jej nazwa sugeruje, składa się ona z siedmiu części odpowiadających sekwencji duchowych stanów umysłu oraz rytualnych czynności.

Pierwszą część siedmioczęściowej pudży nazywa się po prostu pudżą, czyli oddawaniem szacunku lub czci. Polega ona na składaniu ofiar. W najprostszej formie pudży ofiarowuje się kwiaty, światło (zapalone świece albo lampy) i płonące kadzidła. Ofiarowuje się również tak zwanych siedem zwykłych darów, składających się z wody do picia, wody do mycia stóp, kwiatów, kadzideł, światła, wonności, jedzenia i czasem ósmego daru – muzyki. Nawiasem mówiąc, są to dary, które w starożytnych Indiach składano dostojnym gościom.

W Indiach nawet dzisiaj gospodarze, aby okazać, że czują się zaszczytzeni wizytą, od razu dają szklanekę wody do wypicia, ponieważ w Indiach jest bardzo gorąco i można być spragnionym. Potem otrzymuje się wodę do obmycia nóg, a często gospodarze sami je obmywają, szczególnie jeśli jest się mnichem, szło zakurzonymi indyjskimi drogami i ma się pył na stopach. Następnie dostaje się girlandę, a gospodarze zapalają kadzidło, żeby stworzyć miłą atmosferę, a przy okazji odgonić muchy i komary. Jeśli zapada wieczór, zapalą

lampę. Potem oferują perfumy dla ciała i, oczywiście, coś do zjedzenia. Czasem po posiłku proponują trochę muzyki.

W taki sposób dostojny gość przyjmowany jest w Indiach, a w buddyzmie siedem lub osiem darów dla dostojnego gościa stało się siedmioma lub ośmioma religijnymi darami. Te dary składane są Buddzie, ponieważ przychodzi on na ten świat jako gość, niejako z wyższego poziomu egzystencji. Reprezentuje wkroczenie w ten doczesny świat czegoś transcendentального i dlatego traktuje się go i honoruje jak gościa. Czasem tych siedem czy osiem darów składanych jest w naturze i w tym przypadku mamy prawdziwą wodę, kwiaty, kadzidła, światło, perfumy i jedzenie ustawione na stopniach ołtarza. Częściej jednak, szczególnie u Tybetańczyków, zamiast tego kładzie się siedem miseczek wody.

Drugim etapem siedmioczęściowej pudży jest wandana, czyli hołd albo pokłon. Polega on na oddaniu szacunku ciałem. Niektórzy ludzie uważają, że wystarczy czuć szacunek i cześć dla Buddy. Może to i prawda, ale jeśli te emocje są wystarczająco silne, sam zapragniesz wyrazić je zewnętrznie. Jeśli kogoś lubisz, nie zatrzymujesz przecież tej emocji wyłącznie w umyśle. Wyrażasz ją zewnętrznie, ponieważ jesteś całością – nie tylko umysłem, ale również mową i ciałem. Zatem, jeśli czujesz prawdziwą cześć dla Buddy, nie będziesz chciał utrzymywać jej tylko w umyśle, lecz spontanicznie wyrazisz ją ciałem poprzez fizyczne działanie.

Istnieje wiele różnych form wandany, czyli hołdu, od prostego złożenia dłoni w geście powitania, tak jak wtedy, gdy śpiewamy siedmioczęściową pudżę, aż do pełnego wyciągnięcia się na podłodze przy ceremonialnych okazjach. Ale czy składamy razem dłonie, czy tylko łączymy razem palce, czy nawet wyciągamy się na całą długość na podłodze, wszystkie te formy hołdu reprezentują naszą pokorę i otwartość. Wyrażają chłonność naszych umysłów na duchową inspirację płynącą od Buddy.

Trzecim etapem siedmioczęściowej pudży jest pójście po schronienie do Buddy, Dharmy i Sanghi. Reprezentuje ono oddanie Buddzie jako naszemu duchowemu ideałowi, Dharmie jako sposobowi

realizacji tego ideału i Sandze jako społeczności tych, w towarzystwie których dążymy do tego ideału. Pójście po schronienie oznacza punkt zwrotny w naszym życiu duchowym. Reprezentuje zupełną reorientację całego naszego życia w kierunku tego ideału. Formalne przyjęcie schronienia polega na powtarzaniu formuły oraz niektórych śili, czyli wskazówek etycznych, za mnichem albo innym starszym i szanowanym buddystą. Po przyjęciu schronienia daną osobę uważa się za formalnie oddaną buddyjskiemu sposobowi życia i następuje kolejna część siedmiokrotnej pudży, czyli wyznanie błędów. Wyznanie ma wielkie znaczenie we wszystkich formach buddyzmu, choć ma ono charakter bardziej psychologiczny niż teologiczny. Wielu ludzi cierpi z powodu stłumionego poczucia winy, które bardzo często prowadzi do nienawiści do samego siebie. Nie mogą rozwinąć maitri, czyli miłości, a przynajmniej nie w pełni. Mnisi buddyjscy, jeśli zdają sobie sprawę z jakiegoś błędu lub niedociągnięcia, wyznają je między sobą, szczególnie przed swoimi nauczycielami albo przed Buddą. Przyjęte jest również, jeśli zdasz sobie sprawę z jakiegoś błędu lub wady, by zapalić kadzidła przed wizerunkiem Buddy i recytować sutry tak długo, aż uwolnisz się od poczucia winy. Chociaż ma to duże psychologiczne znaczenie, praktyki te nie uwalniają cię od konsekwencji popełnionego błędu. Nadal ponosisz konsekwencje twoich działań, ale subiektywnie jesteś wolny od poczucia żalu czy winy. To jest bardzo ważne, ponieważ takie uczucia mogą zatruć lub zepsuć całe nasze życie duchowe.

Piątym etapem siedmioczęściowej pudży jest cieszenie się zaślugami innych. Ten etap jest dopełnieniem poprzedniej praktyki. Jeśli zbyt wiele lub zbyt często myślisz o tym, jak schodziłeś na złą drogę, możesz się nieco zniechęcić. Dlatego wyznawszy swoje błędy, powinieneś zainspirować się, przypominając sobie zalety innych, myśląc w szczególności o buddach i bodhisattwach, o tym, jakie prowadzili życie i jakie doskonałości praktykowali. Myśl, powiedzmy, o inspirującym przykładzie Milarepy, Han Szana, Huei Nenga czy Hakuina. Albo myśl o różnych świeckich bohaterach i bohaterkach, żyjących dla pożytku innych i nas inspirujących swoim życiem:

o ludziach takich jak Florence Nightingale i Elizabeth Fry, wielkich humanitarystach, wielkich społecznych reformatorach. Myśl nawet o zaletach zwykłych ludzi: o swoich przyjaciółach, jak czasem dobrze postępują, jacy niekiedy są bezinteresowni, jacy serdeczni. Rozważaj tę bardziej pozytywną stronę ich natury i w ten sposób ucz się cieszyć zasługami wszystkich innych żyjących istot, od buddów i bodhisattwów aż do zwykłych ludzi, którzy akurat są twoimi przyjaciółmi i sąsiadami. Obudzi to w tobie uczucie radości, a nawet doda otuchy. Zdasz sobie sprawę, że z duchowego punktu widzenia nie jesteś na świecie sam, ale kroczysz tą samą ścieżką, którą inni też z powodzeniem kroczyli i kroczą. Ta świadomość da ci poczucie wsparcia w twoim własnym duchowym życiu i duchowym wysiłku.

Szósty etap, błaganie i prośba, oparty jest na legendarnym epizodzie z życia Buddy. Zgodnie z legendą, po tym jak Budda osiągnął Oświecenie, pewne bóstwo zwane Brahma Sahampati, pojawiło się przed nim i prosiło, żeby ze współczucia dla wszystkich żyjących istot ujawnił odkrytą prawdę. Spróbujmy zrozumieć prawdziwe znaczenie tej historii. Buddzie nie trzeba było przypominać, co ma zrobić. Brahma Sahampati nie musiał przybyć i radzić mu, że powinien nauczać. Ten epizod i ta część pudży wskazuje na to, że uczeń musi być gotowy: musi naprawdę pragnąć nauki i niejako błagać nauczyciela, Buddę, żeby udzielił mu nauki. „Kiedy uczeń jest gotowy, nauczyciel się pojawi”. Zatem ta część pudży reprezentuje gotowość i chęć przyjęcia nauki.

Siódmym i ostatnim etapem siedmiokrotnej pudży jest przeniesienie zasług i oddanie siebie. Jest to pragnienie, żeby cała zasługa, czy całe dobro, jakie zgromadziłeś, odprawiając tę pudzę lub dokonując innych pozytywnych uczynków (przestrzegając wskazówek, idąc po schronienie, studiując buddyjską filozofię czy praktykując medytację), mogło być podzielone ze wszystkimi innymi żyjącymi istotami. Nie jesteś zainteresowany tylko własnym wyzwoleniem. Nie dążysz do Nirwany tylko dla siebie. Pragniesz zebrać całą ludzkość, a nawet wszystkie żyjące istoty i pomóc im, jak również sobie, wesprzeć ich ewolucję w kierunku Nirwany. W życiu duchowym

nie ma miejsca na religijny indywidualizm. Kiedy wykonujesz jakąś duchową praktykę, powinieneś czuć, że wszystkie inne czujące istoty wykonują ją razem z tobą.

Mahajana podaje sposób świadomego rozwijania tej postawy. Kiedy wykonujesz praktykę duchową, wyobrażasz sobie, że wszyscy inni praktykują z tobą i powiększają jej dobrodziejstwa. Jeśli siedzisz w medytacji, myśl, że wszyscy inni medytują. Kiedy śpiewasz wersy wychwalające Buddę, myśl, że wszyscy inni śpiewają. Kiedy recytujesz mantrę, myśl, że wszyscy inni recytują. W ten sposób rozwijasz uczucie dzielenia się z innymi ludźmi wszelkimi korzyściami, jakie uzyskujesz ze swojej praktyki duchowej. To uczucie toruje drogę do przyjęcia tego, co nazywamy ślubowaniem bodhisattwy, czyli ślubowaniem, że osiągniemy Oświecenie nie tylko dla własnego dobra, ale dla dobra wszystkich żyjących istot, które będziemy prowadzić ze sobą, aby również osiągnęły Oświecenie i wszystkie weszły w Nirwanę, wszystkie osiągnęły najwyższy stan buddy.

To jest siedmioczęściowa pudża: piękna sekwencja religijnych stanów, które wyrażamy właściwymi słowami i działaniami.

Większość pozytywnych emocji, o których mówiłem, to tak zwane emocje towarzyskie. Są to emocje odnoszące się do innych ludzi, powstające w trakcie różnych związków z innymi. Nie czujemy tych emocji sami. One rodzą się między nami i innymi ludźmi. Rodzą się w grupie. Pozytywne emocje – miłość, współczucie, radość i tym podobne – znacznie łatwiej rozwija się w grupie, gdzie ludzie przynajmniej czasem mają przyjazne i szczęśliwe twarze. Gdybyśmy siedzieli w domu i próbowali być kochający, współczujący i radośni, nie byłoby to takie łatwe. Dlatego mamy społeczność duchową, sanghę, ponieważ w niej o wiele łatwiej jest dokonać przemiany naszej emocjonalnej natury. A jeżeli nie przemienimy swojej emocjonalnej natury, nie ma dla nas życia duchowego. Dlatego tak ważne jest, żebyśmy w grupie, w społeczności, w sandze, podtrzymywali przez cały czas właściwego ducha. Społeczność duchowa nie jest naprawdę społecznością duchową, jeżeli ludzie nie rozwijają w sobie z większą

łatwością pozytywnych emocji miłości, współczucia, szczodrości, pokoju, wiary i oddania. Społeczność duchową mamy właśnie po to, żeby rozwijać takie emocje i przemieniać naszą emocjonalną naturę. Jeśli społeczność duchowa nie funkcjonuje w ten sposób, to lepiej w ogóle jej nie tworzyć.



III. IDEAŁ LUDZKIEJ KOMUNIKACJI: DOSKONAŁA MOWA

Widzieliśmy, że Doskonała Wizja, której powstanie oznacza wejście na Ośmioraką Ścieżkę, nie polega jedynie na intelektualnym zrozumieniu buddyzmu, choćby nie wiem jak jasnym i głębokim, ale na rzeczywistym wglądzie w prawdziwą i ostateczną naturę egzystencji, posiadającym charakter doświadczenia duchowego. To doświadczenie może być chwilowe. Może przyjść i odejść w oka mgnieniu. Jest jednak czymś znacznie bardziej realnym, znacznie bardziej bezpośrednim, bliższym, bardziej osobistym, prawdziwszym niż wszelkie zrozumienie intelektualne. Doskonała Wizja jest przeblyskiem, doświadczeniem ostatecznej rzeczywistości, bez względu na to jak krótko trwa czy jaka jest ulotna.

Jednak sam przeblysk nie wystarcza. To za mało, gdy wizja powstaje i przeobraża nas na chwilę – musi ona wnikać w każdy aspekt naszego życia. Musi przeniknąć nas na wskroś i nie tylko przeobrazić, ale przemienić całe nasze istnienie, na każdym poziomie, w każdym aspekcie.

(Takie jest znaczenie mudry w buddyzmie. Mudra to gest czyniony ręką albo pewne ułożenie palców. Często mówimy o samadhi, mantrze i mudrze. W tym kontekście samadhi oznacza wewnętrzne duchowe urzeczywistnienie, mantra wyrażenie tego urzeczywistnienia w mowie, natomiast mudra wyraża urzeczywistnienie po same koniuszki palców, po najdalsze odgałęzienia naszej istoty za pomocą gestu. Mudrę czasem tłumaczy się jako „magiczny gest”, tak samo jak mandalę czasem tłumaczy się jako „magiczny krąg”, choć wcale nie

jest czymś magicznym. Przeciwnie – jest czymś duchowym, nawet transcendentalnym).

Duchowe urzeczywistnienie nie może ograniczać się do tego, co w nas najwznioślejsze. Musi zejść w głąbię naszej istoty i przemienić każdy aspekt, każdy obszar życia. Kiedy następuje, a nasze życie przemienia się pod każdym względem i na każdym poziomie w zgodzie z Doskonałą Wizją, w zgodzie z naszym wglądem w Prawdę i jej doświadczeniem – wtedy następuje Oświecenie.

Widzieliśmy, że Doskonałe Emocje, drugi etap czy aspekt Ścieżki, oznaczają zejście Doskonałej Wizji w życie emocjonalne. Reprezentują transformację i sublimację prymitywnych, niewysubtelnionych energii emocjonalnych w coś znacznie delikatniejszego, znacznie bardziej wysublimowanego, znacznie bardziej duchowego.

Dochodzimy teraz do trzeciego aspektu Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki Buddy, którym jest właściwa mowa, czyli samjak-wacza w sanskrycie. W tym przypadku przekład nie stanowi żadnego problemu. Nie ma tu żadnej wieloznaczności, żadnych niuansów, których tłumaczenie stanowiłoby pewną trudność. „Wacza” oznacza po prostu mowę czy wypowiedź w dosłownym sensie, natomiast „samjak”, tak jak w przypadku pozostałych etapów Ścieżki, nie oznacza właściwego (w przeciwieństwie do niewłaściwego, jak to jest zwykle tłumaczone), lecz to, co jest całe, kompletne, integralne, w pełni rozwinięte, doskonałe. Dlatego o samjak-waczy powinniśmy mówić nie jako o właściwej mowie, ale jako o Doskonałej Mowie. Takie jest jej prawdziwe znaczenie.

To bardzo znaczące, że Doskonałą Mowę traktuje się jako niezależny etap czy aspekt Ośmiorakiej Ścieżki. Ktoś mógłby uznać, że mowa nie jest taka ważna i że, będąc rodzajem działania, mogłaby być zaliczona do właściwego działania, następnego członu Ośmiorakiej Ścieżki. Ale tak nie jest. W nauce Buddy przedstawionej przy pomocy Ośmiorakiej Ścieżki Doskonała Mowa otrzymuje dla siebie cały etap. Wskazuje to na wielkie znaczenie, jakie buddyzm przypisuje mowie, a szczególnie Doskonałej Mowie. Doskonała Mowa stanowi nie tylko trzeci aspekt Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki Buddy,

ale powstrzymywanie się od jej przeciwieństwa – fałszywej lub niedoskonałej mowy – stanowi czwartą z pięciu wskazówek, które każdy świecki buddysta powinien przestrzegać.

Mową, czyli komunikacją werbalną, posługujemy się cały czas. Możesz medytować lub nie, jak chcesz, ale jeśli chodzi o mowę, nie masz wielkiego wyboru. Czy ci się to podoba, czy nie, musisz mówić, musisz rozmawiać, musisz się komunikować. Nie możesz ciągle milczeć, nawet gdybyś chciał. W każdym razie większość z nas nie chce milczeć, przynajmniej nie przez dłuższy czas. Zatem powinniśmy nieco uwagi poświęcić kwestii mowy w systematycznym programie duchowego treningu i kultury. Życie duchowe musi wywierać wpływ na mowę, a nawet ją kontrolować, dlatego należy ją uwzględnić i znaleźć należne jej miejsce.

Na Zachodzie rozpowszechnione jest przekonanie, że człowiek składa się z ciała i umysłu (czasem z ciała, duszy i ducha), ale w buddyzmie istnieje potrójny podział człowieka – na ciało, mowę i umysł. Znaczenie tego podziału jest wielkie. Oznacza on, że w buddyzmie mowie przypisuje się takie same znaczenie jak umysłowi, takie same znaczenie jak ciału. Ciało, mowa i umysł stanowią rodzaj równej trójcy.

Jeśli się nad tym zastanowimy, zrozumiemy, że to mowa odróżnia człowieka od zwierząt. Wiemy, że ptaki wydają okrzyki, niektóre małpy posiadają coś w rodzaju prymitywnej mowy, a delfiny najwyraźniej potrafią się komunikować. Ale mowa, w pełnym tego słowa znaczeniu, wydaje się być przywilejem ludzi (być może również aniołów, ale nam wiadomo tylko o ludziach). Ta mowa jest czymś szczególnym, niezwykłym, umiejętnością, która odróżnia nas od innych form życia. Jeśli się nad tym zastanowimy, zrozumiemy, że wielka część naszej kultury zależy, bezpośrednio lub pośrednio, od mowy. Rodzice i nauczyciele uczą dzieci przy pomocy mowy. Przy pomocy książek, które są niejako zamrożoną, skryzalizowaną mową, uzyskujemy informacje, uzyskujemy wiedzę. Możemy nawet uzyskać Oświecenie.

Cała nasza kultura, cała wiedza, nawet nasz duchowy wgląd w wielkim stopniu wywodzą się, bezpośrednio lub pośrednio, ze

słowa – z mowy, z wypowiedzi. Zatem naturalnie, wręcz nieuchronnie w etycznej i duchowej praktyce, powinniśmy mowie poświęcać tyle uwagi, ile poświęcamy myślom i działaniu.

W historycznym rozwoju buddyzmu wyróżniamy trzy wielkie etapy: hinajaną, mahajaną i wadžrajanę. W wadžrajanie, diamentowej drodze, ciało, mowa i umysł związane są odpowiednio z trzema, jak można je nazwać, parapsychicznymi centrami (nie przywiązując zbyt wielkiego znaczenia do słowa parapsychiczny). Ciało związane jest z centrum głowy, mowa z centrum gardła, a umysł z centrum serca. Dlatego kiedy oddajemy cześć wizerunkowi Buddy albo swojemu nauczycielowi, często robimy to poprzez złączenie dłoni i dotknięcie nimi po kolei głowy, gardła i piersi, by zaznaczyć, że oddajemy cześć ciałem, mową i umysłem, całą swoją istotą, całkowicie, w pełni, niczego nie powstrzymując.

Jest wiele innych korelacji ciała, mowy i umysłu – na przykład z trzema kajami, ciałami Buddy, ale nie zajmujemy się nimi w tym miejscu. W tej chwili interesuje nas jedna kwestia: że centrum gardła reprezentujące mowę leży między centrami głowy i serca. Głowa, czy centrum głowy, reprezentuje nie tylko ciało, ale również w innym zespole korelacji, intelekt lub zrozumienie, natomiast serce, czy centrum serca, reprezentuje uczucia i emocje. Położenie mowy w centrum gardła leży między nimi, oznacza, że podziela naturę obu. Mowa wyraża zarówno głowę, jak i serce. Przy pomocy mowy przekazujemy zarówno myśli, jak i emocje. Dotyczy to i zwykłej mowy, i Doskonałej Mowy. Doskonała Mowa równocześnie manifestuje Doskonałą Wizję, która odpowiada intelektualnemu zrozumieniu, nie będąc z nim tożsama, i Doskonałe Emocje, które na własnym planie odpowiadają naszemu życiu emocjonalnemu. Mówiąc jak najprościej, przy pomocy Doskonałej Mowy dajemy wyraz zarówno mądrości, jak i miłości i współczuciu. Zatem Doskonała Mowa oznacza przemianę kwintesencji mowy czy komunikacji poprzez Doskonałą Wizję i Doskonałe Emocje.

W tekstach buddyjskich Doskonałą Mowę zwykle określa się jako szczerą, serdeczną, przydatną, wspierającą zgodę, harmonię

oraz jedność. Podobnie zła czy niedoskonała mowa określana jest w dokładnie odwrotnych terminach, jako mowa nieszczerza, szorstka, szkodliwa, rodząca niezgodę, dysharmonię i rozłamy.

W większości buddyjskie prezentacje Doskonałej Mowy (czy właściwej mowy, jak się ją zwykle określa), szczególnie współczesne, są dość powierzchowne i moralistyczne. Pozostają na wyłącznie etycznym poziomie i nie podejmuje się żadnej próby zgłębienia psychologicznej i duchowej głębi Doskonałej Mowy. Możemy nawet powiedzieć, że dotyczy to podejścia niektórych ludzi do całej nauki Buddy, a w szczególności do nauki o Ośmiorakiej Szlachetnej Ścieżce. Wielu ludzi czasem wprowadza w błąd pozorną prostotę nauki Buddy, a więc nawet kiedy ją objaśniają lub utrzymują, że objaśniają, na ogół ją lekceważą jako coś tuzinkowego i zwykłego. Nie próbują wnikać pod powierzchnię i zobaczyć, co Budda chciał powiedzieć.

Jeśli chodzi o Doskonałą Mowę, na ogół uważa się, że prawdziwość, serdeczność, przydatność i sprzyjanie zgodzie, harmonii i jedności, to cztery odrębne cechy czy atrybuty Doskonałej Mowy, tak jakbyśmy z jednej strony mieli Doskonałą Mowę, a z drugiej te cztery atrybuty, które pozostają niejako do niej przyklejone. Jeśli jednak wejdziemy odrobinę głębiej i wnikliwiej zbadamy ten aspekt Ośmiorakiej Ścieżki, odkryjemy, że cztery cechy Doskonałej Mowy w rzeczywistości reprezentują cztery różne poziomy mowy, każdy głębszy od poprzedniego. W związku z tym możemy nawet mówić o czterech coraz głębszych poziomach komunikacji.

W świetle tych rozważań zbadamy każdy z tych czterech poziomów Doskonałej Mowy. Da nam to przynajmniej pewne pojęcie nie tylko o właściwej mowie czy Doskonałej Mowie, ale o ideale ludzkiej komunikacji – czym ludzka komunikacja powinna być lub mogłaby być zgodnie z nauką Buddy. Być może zobaczymy, jak daleko nam jest do Doskonałej Mowy, do idealnej komunikacji. Przez cały czas komunikujemy się, rozmawiamy, ale praktycznie nigdy nie dorównujemy temu idealowi. Spróbujmy zobaczyć czym, zgodnie z nauką Buddy, jest naprawdę Doskonała Mowa, czyli ideał ludzkiej komunikacji.

1. Poziom prawdomówności

Doskonała Mowa, czy idealna komunikacja, jest przede wszystkim szczerą. Wszyscy sądzimy, że dobrze wiemy, o co chodzi, kiedy mówi się, że mowa zawsze powinna być szczerą. Podobnie jak George Washington od drugiego roku życia byliśmy pouczani, żeby nie kłamać. Ale czy naprawdę wiemy, co rozumie się przez mówienie prawdy? Czy rozważyliśmy wszystkie implikacje? Mówienie prawdy nie oznacza tylko ścisłego trzymania się faktów, stwierdzania, że ta tkanina jest żółta, a to jest mikrofon. W ten sposób nie wyczerpujemy koncepcji prawdomówności. Zgodność z faktami jest oczywiście ważna. Jest jednym z elementów prawdomówności i nie możemy jej lekceważyć. Ale na niej rzecz się nie kończy.

Każdy, kto zna klasyczną biografię Samuela Johnsona autorstwa Boswella, pamięta sławną uwagę dr Johnsona o prawdomówności opartej na faktach. Zauważa on, że jeśli dzieci mówią, że coś zdarzyło się przy jednym oknie, kiedy faktycznie zdarzyło się przy innym, należy je natychmiast poprawić, ponieważ kiedy raz się zacznie, nie wiadomo do czego doprowadzi odejście od prawdy. Prawdomówność zgodna z faktami jest ważna. Jest podstawą czy fundamentem Doskonałej Mowy. Zdając sobie z tego sprawę, powinniśmy przyswoić sobie to, co Johnson nazywa ścisłością narracji, która powinna być dla nas czymś w rodzaju treningu w wyższych, subtelniejszych rodzajach prawdomówności. Zwykle nawet na tym poziomie jesteśmy chwiejni i niedbali. Nieliczni ludzie naprawdę starają się relacjonować w sposób ścisły. Na ogół lubimy przedstawiać rzeczy nieco inaczej. Lubimy rozwlekać, wyolbrzymiać, pomniejszać albo upiększać. Może to jakaś poetycka iskra w duszy każe nam to robić, ale robimy to nawet w najlepszym towarzystwie, nawet w najlepszych chwilach. W związku z tym przypomina mi się, jak kiedyś uczestniczyłem w niewielkiej ceremonii Wesak w pewnym buddyjskim centrum w Indiach. Obecnych musiało tam być siedemdziesiąt czy osiemdziesiąt osób, ale opis jaki zobaczyłem później w buddyjskim czasopiśmie mówił

o „gigantycznym zgromadzeniu”, w którym uczestniczyło tysiące ludzi. Autor sądził zapewne, że w ten sposób propaguje Dharma, wzbudzając wiarę i entuzjazm, ale w rzeczywistości jej szkodził. Nie był prawdomówny w sensie ścisłego trzymania się faktów.

Wszyscy mamy skłonność do przekręcania, zniekształcania lub przynajmniej lekkiego naginania faktów w taką stronę, jaka nam odpowiada, dlatego musimy bardzo na to uważać. Jeśli mówimy, na przykład, że to był cudowny dzień, to tylko jeśli to faktycznie był cudowny dzień. Nie powinniśmy wyolbrzymiać ani pomniejszać. Jeśli mówimy, że było dziesięciu ludzi na wiecu, to bądźmy pewni, że było dziesięciu. Jeśli było tysiąc, to mówmy, że było tysiąc. Ale jeśli było tylko pięćdziesięciu, nie róbnmy z tego stu pięćdziesięciu. Albo w przypadku, gdy chodzi o wiec kogoś innego, jeśli było na nim tysiąc ludzi, nie róbnmy z tego stu pięćdziesięciu! Musimy zwracać baczną uwagę na zgodność z faktami, choć trzeba ponownie podkreślić, że prawdomówność, w najgłębszym, najpełniejszym, najbardziej duchowym sensie to o wiele więcej niż zwykła – choć bardzo ważna – zgodność z faktami.

Prawdomówność jest również psychologiczna i duchowa. Poza zgodnością z faktami mówienie prawdy wymaga również postawy uczciwości i szczeroci. Wymaga mówienia tego, co naprawdę myślimy. Nie mówisz prawdy, jeśli nie mówisz całej prawdy. Mów, co naprawdę masz w swoim sercu i umyśle, mów, co naprawdę myślisz, co naprawdę czujesz. Jeśli tego nie robisz, nie jesteś prawdomówny, nie porozumiewasz się naprawdę.

Z drugiej strony powstaje pytanie: czy naprawdę wiemy, co myślimy? Większość z nas żyje czy egzystuje w stanie chronicznego umysłowego zamętu, dezorientacji, chaosu, zaburzenia. Przy nadarżającej się okazji powtarzamy to, co słyszeliśmy, co czytaliśmy. W razie potrzeby bezmyślnie to przytaczamy, czy podczas egzaminów w przypadku studentów, czy w sytuacjach towarzyskich w przypadku innych ludzi. Ale robimy to wszystko, nie wiedząc, co mówimy. Jak zatem możemy mówić prawdę? Skoro w rzeczywistości nie wiemy, co myślimy, jak możemy być prawdomówni?

Jeśli chcemy mówić prawdę w pełnym sensie lub przynajmniej w pełniejszym sensie niż się to zwykle rozumie, powinniśmy uzyskać jasność naszych idei. Powinniśmy wprowadzić jakiś porządek w ten nasz intelektualny chaos. Bardzo jasno, dokładnie wiedzieć, co myślimy, czego nie myślimy, co czujemy, a czego nie. Powinniśmy mieć głęboką świadomość. Powinniśmy wiedzieć, co jest wewnątrz nas, jakie są nasze motywacje, jakie są nasze dążenia i myśli. Oznacza to, że musimy być całkowicie szczerzy wobec siebie. Zatem powinniśmy poznać siebie samych. Jeśli nie znamy siebie – tego, co jest w nas najgłębiej ukryte, jak również tego, co jest w nas najwyższe, jeśli nie potrafimy przeniknąć w głąb siebie i widzieć siebie naprawdę na wskroś, jeśli nie ma w nas jasności czy światła – wtedy nie możemy mówić prawdy.

Wszyscy powinniśmy zdawać sobie z tego sprawę. Jeśli rzeczywistość zdajemy sobie z tego sprawę, widzimy, że mówienie prawdy nie należy do łatwych umiejętności. Możemy wręcz stwierdzić – i nie sądzę, żeby to była przesada – że większość z nas przeważnie nie mówi prawdy. Moglibyśmy posunąć się do stwierdzenia, nawet ująć to w formie paradoksu, że większość z nas niemal przez cały czas kłamie; że naszą komunikację przez większość czasu trudno nazwać inaczej niż kłamstwem, ponieważ nie potrafimy mówić niczego innego. Nie jesteśmy w stanie mówić prawdy w najpełniejszym sensie. Jeśli się nad tym zastanowimy, może będziemy musieli przyznać, że większość z nas przechodzi przez życie, rok po roku, od dzieciństwa – lub przynajmniej okresu dojrzewania – aż do starości, być może ani razu nie będąc zdolna do powiedzenia prawdy w najpełniejszym i najczystszych sensie tego mocno nadużywanego słowa.

Wiemy natomiast, że jeśli w ogóle jesteśmy w stanie powiedzieć prawdę, to taka możliwość przynosi nam wielką ulgę. Często nie uświadamiamy sobie, jak wiele kłamstw wypowiadamy, dopóki raz na jakiś czas nie pojawia się okazja do powiedzenia prawdy. Wszyscy wiemy, że jeśli coś ciążyło nam na sercu, coś, co bardzo nas martwi lub niepokoi, a nadarza się sytuacja, w której możemy otwarcie o tym mówić, powiedzieć, w czym rzecz, niczego nie tając – wtedy

doznajemy wielkiej ulgi. Niestety, w życiu większości ludzi taka sytuacja zdarza się bardzo rzadko, jeśli w ogóle.

Mówienie prawdy oznacza bycie sobą. Nie w konwencjonalnym, społecznym sensie, jak wówczas, kiedy mówi się nam, żebyśmy „byli sobą” na przyjęciu, co zwykle oznacza niebycie sobą w ogóle, ale w sensie dawania słownego wyrazu temu, kim naprawdę jesteśmy i kim wiemy, że jesteśmy. Jednak prawdy, nawet w tym bardziej wysublimowanym, pełniejszym, głębszym i bardziej duchowym sensie, nie wypowiadamy w próżni. Nie wchodzisz na wieżę i nie wygłaszasz prawdy do gwiazd. Prawdę zawsze mówisz komuś – innej osobie, innej ludzkiej istocie. Doprowadza nas to do drugiego poziomu Doskonałej Mowy, do drugiego etapu komunikacji.

2. Poziom serdeczności

Prawdziwa mowa jest nie tylko zgodna z prawdą (nawet w najpełniejszym sensie), ale jest również serdeczna i pełna miłości. Jest prawdą wypowiedaną w miłości lub z miłością. Nie oznacza ona używania czułych słówek czy czegoś w tym rodzaju. W tym kontekście mówienie z uczuciem czy miłością oznacza mówienie pełnej prawdy z całkowitą świadomością osoby, do której mówisz. Jak wielu z nas potrafi to zrobić? Jeśli się nad tym zastanowimy, zdamy sobie sprawę, że kiedy mówimy do ludzi, zwykle na nich nie patrzymy. Czy zwróciłeś kiedyś na to uwagę? Prawdopodobnie ty tak robisz i robią tak ludzie, którzy mówią do ciebie. Kiedy oni mówią do ciebie albo kiedy ty mówisz do nich, nie patrzysz na nich. Patrzysz ponad ich ramieniem, patrzysz na ich czoło, na sufit, na podłogę – niemal wszędzie tylko nie na osobę, do której mówisz. A kiedy nie patrzysz na innych, nie możesz być ich świadomy (ćwiczenia komunikacyjne wykonywane we Wspólnocie Buddyjskiej Triratna służą właśnie zmianie takiej postawy – jak przekonali się na własnej skórze ci, którzy je robili)⁸.

⁸ Ćwiczenia komunikacyjne zostały opisane dokładniej w rozdziale *Poziomy świadomości: Doskonała Świadomość*.

Można powiedzieć, że miłość w sensie, w jakim teraz używam tego terminu, oznacza świadomość istnienia drugiej osoby. Jednak jeśli nie znasz tej drugiej osoby, jak możesz mówić do niej serdecznie? To niemożliwe. Oczywiście, lubimy myśleć, że żywimy miłość do ludzi, że jesteśmy serdeczni, ale bardzo rzadko tak jest. Zwykle widzimy ludzi poprzez nasze emocjonalne reakcje na nich. Reagujemy jakąś emocją, a potem przypisujemy im tę emocjonalną reakcję jako ich cechę. Jeśli, na przykład, ludzie robią to, czego od nich oczekujemy, wtedy mówimy, że są dobrzy, mili, pomocni i tak dalej. Nie komunikujemy się naprawdę z konkretną osobą. W rzeczywistości przez większość czasu komunikujemy się lub próbujemy się komunikować z naszymi umysłowymi projekcjami. Albo udajemy, że się komunikujemy.

Dzieje się tak szczególnie w przypadku tych, którzy rzekomo są nam bliscy i drodzy. Rodzice i dzieci, bracia i siostry, mężowie i żony bardzo rzadko znają się wzajemnie. Mogą żyć razem przez dwadzieścia, trzydzieści lub czterdzieści lat, ale nie znają się nawzajem. Znają swoje reakcje na siebie i te reakcje przypisują drugiej osobie. Dlatego sądzą, że ją znają, ale w rzeczywistości wcale jej nie znają. Znają tylko własne projektowane stany umysłowe i emocjonalne.

To otrzeźwiająca myśl. Stare powiedzenie mówi, że mądry jest ojciec, który zna własne dziecko. A więc, mądre jest dziecko, które zna własnego ojca; bardzo mądra jest żona, która zna własnego męża; bardzo mądry jest mąż, który zna własną żonę, ponieważ im dłużej żyjesz z ludźmi, szczególnie z tymi, z którymi łączą cię więzi krwi lub silne emocje, tym mniej w prawdziwym duchowym sensie ich znasz. W końcu, czym jest matka dla dziecka? Matka to po prostu cudowne doznanie ciepła i wygody, bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia – tym jest matka. Dziecko nie zna matki jako osoby. To samo odnosi się do innych krewnych. Zwykle tak jest przez większość naszego życia z odrobiną wyrefinowania i racjonalizacji tu i tam. Tak jest z większością nas.

Dlatego wybucha tak wiele nieporozumień między ludźmi, dlatego dokuczają nam tak dotkliwie brak komunikacji, zdarza się tak wiele rozczarowań, szczególnie w bliższych związkach. Ludzie nie mogą

się ze sobą porozumieć, ponieważ jedna osoba nie zna drugiej i dlatego nie może jej kochać. Istnieje tylko pseudokomunikacja między projekcjami i nic więcej. Wiem, że brzmi to drastycznie i chyba dość przerażająco, ale to prawda. Sądzę, że rzeczą najbardziej dobroczynną będzie, jeśli jak najszybciej stawimy czoła prawdzie o sobie i innych ludziach, i zdamy sobie sprawę, że w większości przypadków nasze tak zwane związki są tylko płataniną takich wzajemnych projekcji bez jakiegokolwiek wzajemnego poznania i zrozumienia, nie mówiąc o wzajemnej miłości.

Jednak jeśli istnieje coś takiego jak wzajemna świadomość i wzajemna miłość, i jeśli jesteśmy zdolni do mówienia prawdy drugiej osobie, będąc świadomi tej osoby (co oznacza, że kochamy tę osobę, ponieważ miłość jest świadomością istnienia tej osoby), powinniśmy również wiedzieć, czego ona potrzebuje – w odróżnieniu od tego, co naszym zdaniem ta osoba powinna mieć, ponieważ to dla nas dobre by było, gdyby ona to miała. A właśnie to większość ludzi rozumie, mówiąc „wiem, co jest dla ciebie dobre”. Wiedzieć, czego ludzie potrzebują, znaczy wiedzieć, co zupełnie obiektywnie jest dla nich dobre – bez uwzględniania naszych potrzeb. Będziemy wtedy wiedzieli, co należy zapewnić, co dać, jak można im pomóc i tak dalej. Doprowadza nas to do trzeciego poziomu Doskonałej Mowy czy do trzeciego etapu komunikacji.

3. Poziom przydatności

Budda nauczał, że powinniśmy mówić to, co jest przydatne, to znaczy mówić w taki sposób, żeby wspierać rozwój, szczególnie rozwój duchowy osoby, do której mówimy. To niekoniecznie oznacza od razu mówienie o sprawach duchowych, chociaż jest ono również bardzo pożyteczne. Ogólnie rzecz biorąc, ten aspekt Doskonałej Mowy – mówienie tego, co jest pożyteczne – polega na mówieniu w sposób, który podnosi, a nie obniża osoby lub ludzi, do których mówisz, na skali istnienia i świadomości. Możemy być pozytywni i docenić ludzi. Większość ludzi ma tyle negatywnych myśli o sobie!

Mówisz im o czymś dobrym, o czymś ładnym, a oni robią smutną minę, deprecjonują to albo próbują podważyć twoje słowa. W końcu możesz poczuć się winny, że cieszyłeś się tą rzeczą albo że ci się coś spodobało i to doceniłeś. A więc bądźmy pozytywni i doceniajmy to, co zasługuje na uznanie, zdając sobie sprawę, że taką postawą pomagamy innej osobie rosnąć, a nie robimy tego, kiedy jesteśmy negatywni, krytyczni lub destrukcyjni⁹. Tę kwestię ilustruje piękna historia zaczerpnięta z jednej z apokryficznych ewangelii. (We wczesnym okresie chrześcijaństwa, oprócz czterech *Ewangelii* zamieszczonych w *Biblii*, istniały dziesiątki, nawet setki ewangelii. Niektóre przetrwały do naszych czasów i zawierają powiedzenia i anegdoty, których nie znajdziemy w *Biblii*.) Ta historia mówi, że Jezus i jego uczniowie szli drogą gdzieś w Galilei i natknęli się na martwego psa. Na ogół na ulicach Londynu nie widać martwych psów, ale na Wschodzie nawet dzisiaj jest to zwykły widok. Ci z was, którzy czytali sławny poemat Baudelaire'a będą wiedzieli, że widok martwego psa nie jest przyjemny. Ten pies musiał leżeć tam przez kilka tygodni, ponieważ kiedy uczniowie się na niego natknęli, zareagowali odrazą i wstrętem. Jezus jednak uśmiechnął się i powiedział: „Jakie piękne zęby!”. Dostrzegł piękno nawet w martwym psie.

Czasem dopuszczalna jest oczywiście destruktywna, uzasadniona krytyka. Większość z nas sięga po nią jednak zdecydowanie zbyt chętnie i łatwo, zaniedbując pozytywną stronę komunikacji. Nawet jeśli nie jesteśmy w stanie udzielać duchowego pouczenia lub „oświecać” ludzi – a tylko nieliczni z nas potrafią robić to w jakiś sposób lub w jakimś stopniu – możemy przynajmniej być pomocni. Możemy przynajmniej być pozytywni i doceniać wszelkie dobro, jakie rośnie w drugiej osobie lub od niej pochodzi. Jeśli czasem udzielimy jakiejś rady, będzie ona skuteczna tylko wówczas, gdy zostanie udzielona w pomocnym, pozytywnym i konstruktywnym duchu.

⁹ Nie wyklucza to oczywiście konstruktywnej krytyki, opartej na pozytywnych emocjach i autentycznej trosce o drugą osobę. Taka krytyka, która może być wzajemna, wspiera rozwój duchowy. Jest zatem pożyteczna w najlepszym znaczeniu tego słowa i powinna być zaliczona do Doskonałej Mowy.

Jeśli kontaktujemy się w opisany przeze mnie sposób, jeśli mówimy prawdę, całą prawdę i tylko prawdę; jeśli mówimy z miłością, to znaczy ze świadomością istnienia drugiej osoby; jeśli mówimy w taki sposób, żeby wspierać jej rozwój, żeby wyrzucić na nią zdrowy, pozytywny wpływ; jeśli bardziej zainteresowani jesteśmy potrzebami tej osoby niż własnymi; jeśli nie projektujemy własnych stanów emocjonalnych i nie używamy ani nie wykorzystujemy drugiej osoby, wówczas dzięki temu, zwracając się do kogoś, zapomnimy o sobie całkowicie. Doprowadza nas to do czwartego i najwyższego poziomu Doskonałej Mowy, czwartego i ostatniego etapu komunikacji.

4. Poziom wspierania zgody, harmonii i jedności

Doskonała Mowa poza tym, że posiada wszystkie opisane cechy, jest mową, która wspiera zgodę, harmonię i jedność. Zgoda nie oznacza oczywiście tylko zgody werbalnej. Nie oznacza mówienia przez cały czas: tak, tak. Nie oznacza nawet dzielenia tych samych idei – nie jest to kwestia: ty wierzysz w buddyzm, ja wierzę w buddyzm. Nie o to tu chodzi. Mowa, która wspiera zgodę, harmonię i jedność w istocie oznacza wzajemną uczynność opartą na szczerości i świadomości istnienia drugiej osoby i jej potrzeb, co prowadzi do tego, że wzajemnie pomagamy sobie wykroczyć poza własne granice, wzniesić się ponad siebie. Ta wzajemna samotranscendencja jest Doskonałą Mową *par excellence*. Nie jest tylko Doskonałą Mową, ale również doskonałą komunikacją. Kiedy tego rodzaju zgoda, harmonia i jedność, tego rodzaju zrozumienie staje się pełne, doskonałe, nie trzeba mówić nic więcej. Nawet na zwykłym poziomie, kiedy poznajesz kogoś po raz pierwszy, przez jakiś czas dużo mówicie, wymieniacie poglądy, poznajecie się wzajemnie, ale im bardziej się poznajecie, tym w pewnym sensie jest mniej do powiedzenia. Kiedy Doskonała Mowa kończy się harmonią, jednością i wzajemną samotranscendencją, jednocześnie kończy się też ciszą.

To, co Budda nazywa Doskonałą Mową, reprezentuje kwintesencję komunikacji w jej najwyższej formie. Nie myślmymy jednak,

że mowa, nawet doskonała, stanowi jedyny środek komunikacji. W buddyzmie wadźrajany – buddyzmie diamentowej drogi – wyróżnia się trzy poziomy przekazu nauki Buddy. Pierwszy, najniższy, jest werbalny. Na tym poziomie przekaz nauki, doświadczenia duchowego, dokonuje się za pomocą mówionego lub pisanego słowa. Następnym poziomem jest przekaz poprzez znaki lub symbole, tak jak w historii zen, w której Budda pośród zgromadzenia uniósł złoty kwiat. To był znak. Tylko Mahakaśjapa zrozumiał jego znaczenie i poprzez ten znak, czy poprzez znaczenie tego znaku, istota duchowego doświadczenia Buddy została przekazana Mahakaśjapie, a od niego przekazywana była przez całą linię mistrzów zen. Natomiast według wadźrajany najwyższym poziomem przekazu jest kontakt telepatyczny, który – jak wiadomo – dokonuje się w ciszy. Jest to bezpośredni kontakt umysłu z umysłem bez pośrednictwa słowa mówionego czy pisanego, bez wizualnego sygnału czy symbolu. Umysł nie przekazuje żadnych sygnałów, ale siebie samego bezpośrednio do drugiego umysłu bez elementu pośredniczącego, bez żadnego środka przekazu. To jest bezpośrednie, natychmiastowe oddziaływanie umysłu na umysł.

Nie powinniśmy postrzegać ciszy jako zwykłej nieobecności dźwięku. Kiedy wszelki dźwięk cichnie – kiedy dźwięk ruchu ulicznego albo skrzypienie krzesel w pokoju, dźwięk naszego własnego oddechu, a nawet „dźwięk” naszych myśli zupełnie ucichł – to, co pozostaje, nie jest czymś negatywnym lub martwym, nie jest próżnią. To, co pozostaje, jest żywą ciszą.

W związku z tym przypomina mi się wspaniały przykład indyjskiego mędrca i nauczyciela – Ramana Maharszi, który zmarł w 1950 roku. Miałem szczęście przebywać z nim przez jakiś czas na rok przed jego śmiercią. Był on doskonałym przykładem tej postawy. Po prostu siedział w sali swojego aśramu na jakiejś kanapie, na której rozłożono skórę tygrysa i przez większość czasu nic nie mówił. Siedział tam, jak sądzę, przez czterdzieści lat i choć sala zwykle wypełniona była ludźmi, ta cisza dziwnie wibrowała. Całkiem dosłownie wydawało się, jakby cisza wyływała z niego. Można było niemal zobaczyć te

wypływające z niego fale ciszy, spływające na wszystkich tych ludzi, wpływające w ich serca i umysły i uciszające ich. Kiedy samemu się usiadło, całkiem dosłownie czuło się ciszę: spływającą, uciszającą, uspokajającą, usuwającą wszystkie myśli. Nie mówię językiem poetyckim ani nie fantazuję – czuło się ją całkiem dosłownie. Czuło się ją jako rodzaj pozytywnej mocy, która niczym fala spływała bezustannie na ludzi. To była ta cisza, rzeczywista cisza, prawdziwa cisza, której Ramana Maharszi stanowił taki piękny przykład.

Ciszę tej jakości spotyka się bardzo rzadko. Nawet zwykła cisza, najniższa forma ciszy, występuje niezwykle rzadko we współczesnym życiu. Niewątpliwie na ogół w naszym życiu jest zdecydowanie za dużo hałasu i zwykle zdecydowanie za dużo mówienia. Przez mówienie nie rozumiem prawdziwego porozumiewania się przy pomocy mowy, ale zwykle werbalizowanie, mnożenie słów bez większego znaczenia. Sama nasuwa się myśl, że mowa, która jest tak cenna i wspaniała, tak ekspresyjna, będąca takim skarbem, powinna być czymś wyjątkowym. A przynajmniej powinna być czynnością, podobnie jak jedzenie, którą wykonujesz od czasu do czasu po namyśle i przygotowaniu. Jednak aż nazbyt często mowa poprzedza myśl i mówienie staje się regułą, a milczenie wyjątkiem.

Jednak, może jest dla nas wszystkich nadzieja, tak jak była dla młodego Macaulay'a, o którym wielki kpiarz Sydney Smith zauważył: „Macaulay poprawia się. Ma przebłycki milczenia”. Większość z nas znajduje się w tym położeniu. Być może się poprawiamy. Być może rzeczywiście od czasu do czasu mamy nawet całkiem olśniewające przebłycki milczenia. Zatem może powinniśmy poświęcać jeszcze więcej czasu na milczenie w naszym życiu, poświęcać więcej czasu na bycie cicho, na bycie po prostu samemu. Jeśli nie robimy tego od czasu do czasu, przynajmniej przez godzinę lub dwie każdego dnia, to trudno nam będzie praktykować medytację.

Najwyraźniej daleko odeszliśmy od Doskonałej Mowy i paradoksem mogłoby się zdawać wygłaszanie mowy pochwalnej, szczególnie tak obszernej, milczenia. Trochę to przypomina opis prac Carlyle'a: „Ewangelia Milczenia, w czterdziestu tomach, pana

Gadatliwego”. Może więc lepiej zakończę z nadzieją, że teraz stało się oczywiste, iż Doskonała Mowa obejmuje znacznie więcej zagadnień niż z początku mogło się wydawać. Doskonała Mowa nie jest jedynie właściwą mową w zwykłym sensie. Jest to buddyjski ideał ludzkiej komunikacji: doskonale szczerzej, w najpełniejszym sensie doskonale serdecznej, doskonale pomocnej i doskonale wspierającej zgodę, harmonię i jedność. Albo doskonale pomagającej nam wyjść poza swoje ograniczenia, samotranscendentnej.



IV. ZASADY ETYKI: DOSKONAŁE DZIAŁANIE

Na czwartym etapie Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki przechodzimy do Doskonałego Działania, samjak-karmanty (pali: samma-kamanta). Stanowi ono trzeci etap ścieżki transformacji i odzwierciedla wniknięcie Doskonałej Wizji we wszystkie nasze aktywności, a następnie ich transformację przy jej pomocy. Karmanta dosłownie znaczy „działanie”, natomiast samjak, jak już wcześniej podkreśliłem, znaczy „cały”, „integralny”, „kompletny”, „doskonały”. Zatem powinniśmy mówić nie tyle o właściwym działaniu, co raczej o Doskonałym Działaniu.

Zadając sobie – jakże ważne – pytanie o to, czym jest Doskonałe Działanie, dotykamy sedna etyki i stajemy przed koniecznością zbadania fundamentalnych zasad tego pojęcia. Z jakiego powodu jedne działania uważa się za właściwe, a z jakiego powodu inne działania uważa się za niewłaściwe? Czy istnieje jakieś powszechnie obowiązujące kryterium, w świetle którego możemy powiedzieć, że to jest właściwe, a tamto jest niewłaściwe, to jest doskonałe, a tamto niedoskonałe? Jeśli jest takie kryterium, to gdzie je znaleźć? Jaka jest jego natura? Te nagłe i natarczywe pytania niepokoją nas wszystkich. Czy się nam podoba, czy nie, musimy działać – każdego dnia, w każdej godzinie, niemal w każdej minucie, dlatego nieuchronnie stawiamy sobie pytania: jak działać w najlepszy sposób? Jakie powinno być kryterium, zasada przewodnia czy motyw naszego działania?

Upadek moralności

Duchowni (i nie tylko) z upodobaniem lamentują nad tym, co nazywają upadkiem moralności. W ciągu kilku ostatnich dziesięcioleci podobno stawaliśmy się coraz bardziej niemoralni i wnioskuję z tego, że znajdujemy się teraz w bardzo złym stanie. Upadek moralności zwykle bardzo mocno jest wiązany z upadkiem religii, szczególnie religii konwencyjonalnej. Słyszymy, że odwróciwszy się od Kościoła, od razu wpadniemy w bagno niemoralności. Rzeczywiście, można dowieść, że tradycyjna etyka w ogromnym stopniu załamała się. Wielu ludzi straciło przekonanie, że istnieją jakieś stałe wzorce dobra i zła. W XVII wieku platonik z Cambridge, Ralph Cudworth, napisał książkę zatytułowaną *A Treatise on Eternal and Immutable Morality* (*Traktat o wiecznej i niezmiennej moralności*). Gdyby ktokolwiek, nawet arcybiskup Canterbury lub papież, napisał dzisiaj książkę o takim tytule, wydałoby się to dość komiczne. Nawet wielcy dziewiętnastowieczni humaniści i wolnomyśliciele, jakkolwiek bardzo mogli się różnić w swych intelektualnych dociekaniach, nadal odwoływali się do etyki Kościoła. Poza kilkoma wyjątkami, gdy chodziło o ich „życie rodzinne”, jak mawiano w epoce wiktoriańskiej, tacy ludzie jak Darwin, Huxley, a nawet Marks stanowili wzory moralności. Ale teraz to się zmieniło. Niedawno młoda kobieta powiedziała do mnie: „Jeśli coś robisz i sprawia ci to przyjemność, to jest to dobre, przynajmniej dla ciebie”. To bardzo popularny pogląd i choć może nie zawsze wyrażany jest tak kategorycznie, otwarcie i szczerze, to w rzeczywistości wielu ludzi myśli podobnie.

Taki obrót spraw niekoniecznie jest złym zjawiskiem. Na dłuższą metę nawet dobrze by się stało, gdybyśmy zasady moralne poddali – miejmy nadzieję, że tymczasowo – pod dyskusję i gdybyśmy musieli na nowo przemyśleć, poczuć, a nawet wyobrazić sobie moralność. A wtedy mogłaby powstać nowa etyka na ruinach starej.

Etyka judeochrześcijańska

Zachodnia tradycja etyczna ma bardzo złożone pochodzenie. Zawiera elementy zaczerpnięte z tradycji klasycznej, czyli greckiej i rzymskiej, jak również elementy judeochrześcijańskie i, szczególnie w niektórych krajach północnoeuropejskich, elementy germańskiego pogaństwa. Lecz chociaż nasza zachodnia tradycja etyczna utkana jest z wielu splatających się nici, dominuje w niej element judeochrześcijański. To jest oficjalna etyka, dla której, przynajmniej w przeszłości, wszyscy deklarowali poparcie, niezależnie od osobistych obyczajów czy upodobań.

W tradycji judeochrześcijańskiej moralność pojmuje się przede wszystkim w kategoriach prawa. Moralny obowiązek czy moralny nakaz został przez Boga nałożony na człowieka. Ten nakaz dobrze ilustruje biblijna relacja o powstaniu dziesięciu przykazań. Mojżesz udał się na górę Synaj i tam, pośród grzmotów i błyskawic, otrzymał od Boga dziesięć przykazań wyrytych na dwóch kamiennych tablicach, które po zejściu z góry Synaj przekazał dzieciom Izraela. Ten opis ukazuje etykę jako ideę narzuconą człowiekowi, niemal wbrew jego woli, przez siłę czy zewnętrzny autorytet. Według *Starego Testamentu* Bóg stworzył człowieka, uformował go z ziemskiego pyłu i tchnął życie w jego nozdrza. Zatem człowiek jest wytworem Boga, czy wręcz jego niewolnikiem zobowiązanym do posłuszeństwa, a nieposłuszeństwo jest grzechem, co z kolei ilustruje przypowieść o upadku. Adam i Ewa zostali ukarani, jak wszyscy wiemy, za nieposłuszeństwo wobec najwyraźniej arbitralnego nakazu. Bóg powiedział: „[...] nie będziecie jedli z drzewa znajomości dobrego i złego”. Nie podał im jednak żadnego powodu tego zakazu. Choć dzisiaj niewielu ludzi wierzy w prawdziwość takich opowieści, wzory postaw, jakie przekazują, przetrwały. Samo słowo „przykazanie” jest znaczące. Znaczące jest, że prawo moralne, czy zasada moralna, powinno być przykazaniem – czymś, co nam nakazano robić, do czego

jesteśmy zobowiązani, prawie przymuszeni przez siłę czy autorytet zewnętrzny.

Oba przytoczone przykłady zostały zaczerpnięte ze *Starego Testamentu*. Chrześcijaństwo niewątpliwie wychodzi poza tę koncepcję etyki, ale jednak niezbyt daleko. Źródła specyficznie chrześcijańskiej etyki można odnaleźć w nauce Jezusa zawartej w czterech *Ewangeliach*. Według tej tradycji Jezus jest Bogiem, więc kiedy sam Bóg każe nam coś robić, nakaz ten ma ogromną siłę kryjącego się za nim autorytetu. A zatem robimy coś nie dlatego, że dobrze jest to robić, ale ponieważ jesteśmy o to proszeni, a wręcz otrzymujemy rozkaz wydany przez kogoś, kto reprezentuje całą siłę i władzę w niebie i na ziemi. Dlatego nawet w kontekście etyki chrześcijańskiej istnieje, ogólnie mówiąc, ta sama idea etyki jako czegoś obligatoryjnego, czegoś narzuconego z zewnątrz, czemu trzeba się podporządkować. To jest nasze tradycyjne dziedzictwo. To jest sposób myślenia, pod którego wpływem, świadomie czy nieświadomie, pozostajemy, kiedy myślimy o etyce.

Dzisiaj większość ludzi w Wielkiej Brytanii nie czuje się chrześcijanami w jakimś głębszym sensie, ale mimo to wciąż myśli o moralności i etyce jak o obowiązku nałożonym na nich z zewnątrz, o nakazie, którego zobowiązani są przestrzegać. Moglibyśmy podsumować sytuację tradycyjnej etyki w dzisiejszych czasach, mówiąc, że polega ona na nierobieniu tego, co chcemy robić i robieniu tego, czego nie chcemy robić, ponieważ – z niezrozumiałych dla nas powodów – ktoś, w kogo istnienie już nie wierzymy, tak nam nakazał. Nic więc dziwnego, że jesteśmy zdezorientowani. Nic dziwnego, że nie mamy etycznych drogowskazów i kombinujemy raz tak, raz inaczej. Lecz chociaż próbujemy nadać naszemu życiu sens, próbujemy odkryć w zdarzeniach jakiś wzorzec, gdy w grę wchodzi etyka, widzimy głównie chaos.

Buddyjskie kryterium

Nie chcę przesadzać ani nie chcę przedstawić zbyt ostrych czy czarno-białych kontrastów, ale w tradycji buddyjskiej podejście do etyki jest całkiem odmienne od tradycji chrześcijańskiej. I nawet nie tylko

w buddyjskiej, ale całej wschodniej, szczególnie dalekowschodniej tradycji. Zgodnie z nauką Buddy zachowaną w tradycjach wszystkich szkół, działania są dobre lub złe, doskonałe lub niedoskonałe w zależności od stanu umysłu, w jakim są podejmowane. Inaczej mówiąc, kryterium etyki nie jest teologiczne, ale psychologiczne. To prawda, że na Zachodzie ta idea nie jest nam obca, nawet w kontekście chrześcijaństwa, ale jeśli chodzi o etykę buddyjską, a właściwie jeśli chodzi o etykę Dalekiego Wschodu, czy to buddyjską, czy taoistyczną, czy konfucjańską – stanowi ona jedyne kryterium. To kryterium stosuje się powszechnie i ściśle spełnia.

Zgodnie z tradycją buddyjską istnieją dwa rodzaje działania, zręczne (sanskryt: kauszalja, pali: kusala) i niezręczne (sanskryt: akauszalja, pali: akusala). Ten podział jest znaczący, ponieważ terminy „zręczne” i „niezręczne”, odmiennie od terminów „dobre” i „złe”, sugerują, że etyka pozostaje w dużym stopniu kwestią inteligencji. Nie będziemy zręczni, jeśli nie zrozumiemy tego, co robimy, jeśli nie dostrzeżemy możliwości, jakie przed nami stoją i nie przetestujemy ich. Dlatego etyka, według buddyzmu, jest w takim samym stopniu kwestią inteligencji i wglądu, jak dobrych chęci i dobrych uczuć. Mówi się, że droga do piekła jest wybrukowana dobrymi chęciami, ale trudno powiedzieć, że drogę do piekła wybrukowano zręcznością.

Niezręcznymi nazywa się te działania, które wyrastają z pożądania czy egoistycznego pragnienia, z nienawiści, niechęci, z umysłowego pomieszania, dezorientacji, duchowego zamroczenia czy niewiedzy. Zręczne działania są wolne od pragnienia, od nienawiści, od umysłowego pomieszania, a zamiast tego motywowane są szczodrością, czyli chęcią dzielenia się i dawania, miłością, współczuciem oraz zrozumieniem. To bardzo proste rozróżnienie od razu ukazuje całą moralność w zupełnie innym świetle. Etyczne życie staje się kwestią działania w oparciu o to, co jest w nas najlepsze: działania wynikającego z naszego najgłębszego zrozumienia i wglądu, z naszej największej i wszystko obejmującej miłości oraz współczucia.

Teraz łatwiej zrozumiemy, co oznacza Doskonałe Działanie. Nie jest ono zgodne z jakąś zewnętrzną normą czy kryterium, ale wyraża

Doskonałą Wizję i Doskonałe Emocje. Doskonałe Działanie reprezentuje zejście Doskonałej Wizji i Doskonałych Emocji do poziomu działania, tak samo jak Doskonała Mowa reprezentuje ich zejście do poziomu komunikacji. Inaczej mówiąc, kiedy ktoś już osiągnął Doskonałą Wizję i rozwinął Doskonałe Emocje, wówczas spontanicznie wyraża tę wizję i to emocjonalne doświadczenie we własnym działaniu.

Wzorce etycznego zachowania

Po tym, co powiedziałem, osoby studiujące buddyzm zastanawiają się może, jak do tego wszystkiego pasuje pięć lub dziesięć śili, czyli wskazówek? Czy nie są one listami etycznych zasad, które określił sam Budda i którym musimy się podporządkować? W odpowiedzi można rzec, że chociaż Budda nauczał i zalecał śile, czyli zbiory wskazówek, to nie określał ich autorytatywnie, tak jak dziesięć przykazań podanych przez Boga. Budda mówił, że ktoś oświecony, czyli ktoś, kto osiągnął stan buddy, tym samym rozwijając ogromną mądrość i pełnię współczucia, będzie zapewne zachowywał się w określony sposób, ponieważ takie zachowanie leży w naturze oświeconej istoty. W takim stopniu, w jakim jesteś oświecony, będziesz również zachowywał się w sposób oświecony. Jeśli nie jesteś oświecony, lub jesteś oświecony w pewnym stopniu, przestrzeganie śili, czyli wskazówek, będzie pomagało ci samemu doświadczać stanu umysłu, który one odzwierciedlają.

Posłużmy się przykładem dla wyjaśnienia tego punktu. Mówimy, że oświecony, czyli ktoś, kto jest buddą, uwolnił się (założył) od żądz, czyli egoistycznego pragnienia. Natomiast my jesteśmy pełni pragnień. Pragniemy, na przykład, różnego rodzaju jedzenia i mamy szczególne upodobanie do tego lub tamtego dania. Przypuśćmy zatem, że przestajemy jeść naszą ulubioną potrawę, cokolwiek by to nie było. Rezygnujemy z niej. Postanawiamy już więcej jej nie jeść. Z wielkim żalem, ze smutkiem zamykamy drzwi spiżarni. Opieramy się pokusie, czymkolwiek by ona nie była, np. ciastem ze śliwkami.

(Znałem buddyjskiego mnicha, który był niezwykle łakomy na ciasto ze śliwkami. Mówiono, że można się od niego wszystko wydostać, jeśli da się mu wystarczającą ilość ciasta ze śliwkami!). W rezultacie możemy przez jakiś czas cierpieć i będzie nam trudno. To może być naprawdę ciężka próba. Ale jeśli wytrzymamy, jeśli pozbedziemy się wyobrażeń ciasta ze śliwkami, pragnienie stopniowo się zmniejszy i ostatecznie osiągniemy szczęśliwy stan, w którym nie ma pragnienia i w którym nawet nie myślimy o tej konkretnej rzeczy. Powstrzymanie się od jedzenia ciasta ze śliwkami stanie się już nie kwestią dyscypliny, ale autentycznym wyrazem osiągnięcia stanu wolnego od pragnienia.

Siłe, wskazówki, są zatem nie tylko listą zasad, chociaż kiedy nakłaniesz się na nie w książkach o buddyzmie, mogą faktycznie stwarzać takie wrażenie. Bardzo często przedstawia się Buddę, jak mówi ludziom, czego nie powinni robić, wskutek czego buddyzm wydaje się bardzo ponury i negatywny. Jednak siłe są w rzeczywistości tylko modelem etycznego zachowania. Pokazują, jak wyraziłby się w naturalny sposób w zachowaniu zręczny stan umysłu. A ponieważ są naturalnym modelem etycznego zachowania, możemy ustalić, w jakim stopniu je rozwinęliśmy, porównując swoje zachowanie z siłami. Zatem przyjrzyjmy się pokrótce niektórym siłom, czyli modelowym etycznym zachowaniom. Lista siłi znana jest wielu czytelnikom, nie musimy więc poświęcać jej wiele uwagi. W każdym razie nie powinniśmy zbyt ściśle utożsamiać Doskonałego Działania z poszczególnymi regułami etycznymi, nawet jeśli te sformułowania są wartościowe i szlachetne.

Najpierw jednak pozwólcie, że poczynię pewną uwagę. Wzorce zewnętrznego etycznego zachowania różnych ludzi mogą być identyczne, ale stany umysłu kryjące się za ich zachowaniem mogą pozostawać zupełnie różne. To brzmi nieco skomplikowanie, ale w rzeczywistości jest bardzo proste. Przypuśćmy, na przykład, że trzech różnych ludzi powstrzymuje się od kradzieży. Pierwszy chciałby kraść – być może to pragnienie jest w nim bardzo silne – ale powstrzymuje się z lęku przed policją. (To jest moralność wielu

ludzi). Drugi człowiek ma lekką skłonność do nieuczciwości. Kiedy wypełnia swoje oświadczenie podatkowe, ma silną ochotę skłamać, ale ponieważ próbuje prowadzić duchowe życie, opiera się tej pokusie. Ma tę skłonność, ale ją powstrzymuje. Natomiast trzeci człowiek całkowicie wykorzystał pożyteczność. W tym przypadku nie ma żadnej inklinacji do nieuczciwości. Pierwszy człowiek, który powstrzymuje się od kradzieży z lęku przed policją, jest moralny tylko w prawnym sensie. Drugi, który ma ochotę ukraść i przewycięża ją, jest moralny w tym sensie, że praktykuje właściwe działanie w węższym sensie – jako samodyscyplinę. Tylko trzeci, który powstrzymuje się, ponieważ jest to dla niego naturalne, naprawdę praktykuje Doskonałe Działanie.

Pięć śili i pięć dharm

Najbardziej znanym wzorcem etycznego zachowania jest pięć śili, powszechnie znanych jako pięć wskazówek. Pięć wskazówek zwykle przekazywanych jest w negatywnej formie. Mówią nam, czego nie robić. Jednak każda wskazówka ma pozytywny odpowiednik. To bardzo znaczące, że we współczesnej nauce buddyjskiej pozytywny odpowiednik bywa znacznie mniej znany niż negatywne sformułowanie. Wielu ludzi, którzy słyszeli o pięciu śilach, nie słyszało o pięciu dharmach, jak jest zwanych pięć pozytywnych odpowiedników. W tym kontekście pięć dharm można przetłumaczyć jako pięć zasad etycznych. Omówimy pokrótce pięć wskazówek i pięć dharm, badając najpierw negatywne, a następnie pozytywne sformułowania. Da nam to zrównoważony obraz tego wzorca etyki buddyjskiej.

Pierwszą z pięciu wskazówek jest powstrzymanie się od szkodenia żyjącym istotom. To jest dosłowny przekład. Choć czasem tę wskazówkę tłumaczy się jako „nie zabijaj”, naprawdę jest powstrzymywaniem się nie tylko od zabijania, ale od jakiegokolwiek szkodenia. Ta wskazówka oznacza powstrzymywanie się od wszelkich form przemocy, wszelkich form dręczenia, wszelkich form ranienia. Przemoc jest zła, ponieważ opiera się, bezpośrednio lub

pośrednio, na niezręcznym stanie umysłu – na stanie nienawiści czy niechęci – i jeśli pozwalamy sobie na przemoc (czyli ten niezręczny stan umysłu, którego przemoc jest naturalnym wyrazem), stanie się coraz silniejszy i potężniejszy.

Pozytywnym odpowiednikiem powstrzymywania się od przemocy jest praktyka maitri (pali: metta): miłości i życzliwości. W tym kontekście maitri wyraża się nie tylko emocjami czy uczuciem, ale również w czynach i zastosowaniu w praktyce. Nie wystarczy tylko czuć życzliwość do innych. To uczucie musi być wyrażone w działaniu. Bowiem jeśli tylko napawamy się nim wewnątrz, myśląc, jak bardzo wszystkich kochamy i jacy jesteśmy dobrzy, staje się czymś w rodzaju emocjonalnego dogadzania sobie (żeby nie powiedzieć czegoś gorszego). Powinniśmy zatem obserwować siebie pod tym względem. Często uważamy, że kochamy innych ludzi (a przynajmniej uważamy, że kochamy niektórych ludzi). Ale jeśli przyjrzymy się sobie, zobaczymy może, że nigdy naprawdę nie wyrażamy naszej miłości, a tylko uznajemy za rzecz oczywistą, że inni o niej wiedzą.

Typowym przykładem może być para, która zawarła związek małżeński dwadzieścia lub trzydzieści lat temu, a mąż nigdy nie raczy przynieść żonie choćby bukietu kwiatów czy bombonierki. Gdyby go ktoś spytał: „Nie kochasz swojej żony? Nigdy nie dajesz jej choćby kwiatów czy czekoladek”, przeciętny mąż odpowiedziałby: „A po co? Oczywiście, że ją kocham, ale ona powinna już o tym wiedzieć po tych wszystkich latach!”. To bardzo błędne rozumowanie. Ludzie nie powinni zakładać czy uważać za rzecz oczywistą, że żyjemy w stosunku do nich uczucia. Powinny one wynikać z naszych słów i czynów. Zatem starajmy się podtrzymywać ducha miłości i przyjaźni.

W życiu towarzyskim, a szczególnie w buddyjskim życiu towarzyskim, bardzo duży nacisk kładzie się na wymienianie podarunków i składanie zaproszeń. Nie wystarczy siedzieć we własnym pokoju lub nawet we własnej celi i promieniować myślami o miłości. Jakkolwiek może to być dobre i wspaniałe, musi znaleźć konkretny

wyraz. Dopiero wtedy takie myśli będą odwzajemnione w namacalny sposób przez innych ludzi.

Drugą z pięciu wskazówek jest powstrzymywanie się od brania tego, co nie zostało nam dane. To też jest dosłowny przekład. Nie chodzi tylko o powstrzymywanie się od kradzieży – zbyt łatwo byłoby ją uniknąć. Druga wskazówka wymaga powstrzymywania się od wszelkiego rodzaju nieuczciwości, wszelkiego rodzaju sprzeniewierzenia czy wykorzystywania, ponieważ wszystkie te zachowania są wyrazem pożądania czy egoistycznego pragnienia. Pozytywnym odpowiednikiem powstrzymywania się od brania tego, co nie zostało nam dane, jest oczywiście dana, czyli szczodrość. I znowu przejawia się ona nie tylko jako wielkoduszne uczucie, chęć dawania, ale jako sam akt szczodrości. Nie muszę omawiać szczegółowo tej kwestii, bowiem daną szybko zrozumieją wszyscy, którzy przez jakiś czas mieli kontakt z żywym buddyzmem.

Trzecią wskazówką jest powstrzymywanie się od niewłaściwych zachowań seksualnych. W sutrach Budda wyjaśnia, że w kontekście pięciu wskazówek niewłaściwe zachowania seksualne obejmują gwałt, uprowadzenie i cudzołóstwo. Te zachowania są niezręczne, bowiem wyrażają zarówno żądzę, jak i przemoc. W przypadku gwałtu i uprowadzenia (które we względnie mało zorganizowanym społeczeństwie z czasów Buddy zdarzały się pewnie powszechnie), przemoc jest popełniana nie tylko przeciw samej kobiecie, ale też, jeśli jest nieletnia, przeciw jej rodzicom czy opiekunom. W przypadku cudzołóstwa przemoc dotyka męża kobiety, ponieważ jego życie rodzinne zostaje świadomie zakłócone. Należy również zauważyć, że w buddyzmie małżeństwo jest aktem wyłącznie cywilnym, nie sakramentem. Co więcej, dozwolony jest rozwód i z religijnego punktu widzenia monogamia nie stanowi obowiązku. W niektórych częściach buddyjskiego świata funkcjonują społeczeństwa, w których występuje poligamia i nie uważa się jej za niewłaściwe zachowanie seksualne.

Pozytywnym odpowiednikiem powstrzymywania się od niewłaściwych zachowań seksualnych jest samtushti (pali: santutthi), czyli zadowolenie. W przypadku ludzi stanu wolnego zadowolenie

oznacza satysfakcję z bycia singlem. W przypadku małżonków oznacza zadowolenie z własnego, uznanego społecznie partnera(-ów) seksualnego(-ych). Zadowolenie w tym wypadku jest nie tylko pasywną akceptacją istniejącego stanu rzeczy. Używając współczesnych pojęć psychologicznych, oznacza ono pozytywny stan wolności od używania seksu dla zaspokojenia neurotycznych potrzeb w ogólności, a szczególnie od używania go dla zaspokojenia neurotycznej potrzeby zmiany.

Czwartą wskazówką jest powstrzymywanie się od mówienia nieprawdy. Mówienie nieprawdy zakorzenione jest w pożądliwości, nienawiści lub lęku. Jeśli kłamiesz, to albo dlatego, że czegoś chcesz albo pragniesz komuś zaszkodzić lub kogoś zranić, albo z takiego czy innego względu boisz się powiedzieć prawdę. Dlatego kłamanie zakorzenione jest w niezręcznych stanach umysłu. Tego nie trzeba dowodzić. Pozytywnym odpowiednikiem powstrzymywania się od mówienia nieprawdy jest satja (pali: saczcza), czyli prawdomówność, która została omówiona w związku z Doskonałą Mową.

Ostatnią z pięciu wskazówek jest powstrzymywanie się od napojów i substancji powodujących utratę uważności. Istnieje pewna różnica zdań odnośnie interpretacji tej wskazówki. W niektórych krajach buddyjskich rozumie się je jako wymóg całkowitej abstynencji, a w innych krajach buddyjskich jako wymóg umiarkowania w używaniu wszystkiego, co przyjmowane w nadmiarze może powodować odurzenie. Możemy wybierać między tymi interpretacjami. Pozytywnym odpowiednikiem tej wskazówki jest smriti (pali: sati): uważność czy świadomość. To jest właściwe kryterium. Jeśli potrafisz pić, nie zaburzając swojej uważności, to – można powiedzieć – pij, ale jeśli nie potrafisz, nie pij. Trzeba jednak być wobec siebie całkowicie uczciwym i nie udawać, że pozostaje się świadomym, kiedy jest się już tylko wesołym. Zatem nawet jeśli piątą wskazówkę interpretuje się jako wymagającą jedynie umiarkowania, w świetle tego pozytywnego odpowiednika w zdecydowanej większości przypadków wymagana będzie jednak całkowita abstynencja.

To jest pięć wskazówek i pięć zasad, które są dobrze znanym i powszechnie akceptowanym wzorcem buddyjskiej moralności czy etyki. Można wspomnieć również o dwóch innych wzorcach.

Samwara-śiła bhikszu i samwara-śiła bodhisattwy

Samwara-śiła bhikszu (pali: bhikkhu samwara-siła) składa się ze stu pięćdziesięciu wskazówek, których przestrzega w pełni wyświęcony mnich i jednocześnie reprezentują zachowanie naturalne dla kogoś, kto całkowicie poświęcił się osiągnięciu Nirwany. Inaczej mówiąc, jeśli myślimy wyłącznie o Nirwanie i o osiągnięciu Nirwany, poświęcając cały czas i energię na podążaniu duchową ścieżką, nasze zachowanie zupełnie naturalnie zbliży się do wzorca zawartego na liście stu pięćdziesięciu wskazówek. Niestety, bardzo często tych sto pięćdziesiąt wskazówek uważa się za suchą listę reguł, a tym samym cały duch w nich ukryty przepada.

Samwara-śiła bodhisattwy składa się z sześćdziesięciu czterech wskazówek, których przestrzega bodhisattwa. Reprezentują one naturalne zachowanie dla kogoś, kto poświęcił się osiągnięciu Oświecenia dla dobra wszystkich istot. Inaczej mówiąc, jeśli poświęcasz się osiągnięciu Oświecenia, stanu buddy, to nie tylko dla siebie i nie po to, żebyś mógł być ponad wszystkim, spoglądając w dół z litością na tych wciąż pogrążonych w samsarze, ale po to, żebyś po osiągnięciu Oświecenia mógł wrócić i pomagać; i jeśli to jest twoją jedyną myślą i aspiracją, której podporządkowujesz wszystko inne, wtedy sposób, w jaki działasz i mówisz – twoje naturalne zachowanie – będzie pokrywało się z wzorcem odzwierciedlającym się w sześćdziesięciu czterech wskazówkach bodhisattwy. Ale tutaj też nie chodzi o naginanie się do reguł i odhaczanie ich kolejno na liście. Chodzi o żywego ducha, serce bodhisattwy naturalnie wyrażające się w sposób zbliżony do wskazówek bodhisattwy lub wyrażające się w sposób, którego same wskazówki są tylko przybliżeniem.

Całkowite działanie

Chociaż teraz natura Doskonałego Działania powinna być jasna, do rozważenia pozostała jeszcze ostatnia kwestia. Doskonałe Działanie jest również całkowitym działaniem albo lepiej – całkowitym aktem. Aktem, w który człowiek w pełni się angażuje. Większość ludzi jest zbyt podzielona, żeby działać całym sobą. Niemal cały czas jesteśmy tylko częściowo zaangażowani w to, co robimy. Kiedy idziesz do biura albo fabryki, czy angażujesz się całym sercem w swoją pracę? Nie sądzę. Może wkładasz w nią sporą część swojej energii, ale całkiem duża część pozostaje w domu albo jest uwięziona gdzieś indziej. Nie angażujesz się w pełni w swoją pracę, nie poświęcasz jej całej swojej uwagi, zainteresowania i zapału. Jeśli masz hobby, bardzo rzadko angażujesz w nie całego siebie i bardzo rzadko angażujesz całego siebie w życie domowe. Coś pomijamy, zostawiamy, przez cały czas działamy tylko częścią siebie. Nawet kiedy działamy w oparciu o to, co w nas najlepsze, pod wpływem naszych najszlachetniejszych impulsów dobroci i szczodrości, to działanie to nie jest całkowitym działaniem, ponieważ pozostają w nas impulsy nieżyczliwości i małoduszności, w oparciu o które w tym momencie nie działamy. Zatem nawet nasze właściwe działanie, czy Doskonałe Działanie, pozostaje niedoskonałe w tym sensie, że nie jest całkowite.

Doskonałe Działanie w najpełniejszym sensie jest przywilejem buddy: tylko oświecony umysł może naprawdę działać całym sobą, wkładając całą swą mądrość i całe swe współczucie w określone działanie, niczego nie pomijając ani nie zostawiając. Ten aspekt stanu buddy reprezentuje zielony archetypowy Budda Amoghasiddhi, którego imię znaczy „nieograniczony sukces”. Amoghasiddhi symbolizuje całkowite działanie na najwyższym możliwym do wyobrażenia poziomie.

Czasem, ale rzadko, sami możemy doświadczyć przedsmaku Doskonałego Działania, w znaczeniu całkowitego działania na naszym

poziomie istnienia. Bywa, że jesteśmy czymś całkowicie pochłonięci. Każda cząstka naszej energii, naszego wysiłku, naszej świadomości, naszego zainteresowania, naszego entuzjazmu, naszej miłości jest zaangażowana w tę chwilę zarówno emocjonalnie, jak i intelektualnie. W takich momentach wiemy, że jesteśmy w stanie całkowicie poświęcić się działaniu, nie zostawiając niczego poza nim. Wiemy, że jesteśmy w stanie, przynajmniej przez chwilę, wyrażać siebie w pełni. Czujemy wtedy zadowolenie, ulgę, nawet spokój, których nie możemy uzyskać z żadnego innego źródła i w żaden inny sposób. Powinniśmy dążyć do tego, żeby pozostawać w tym stanie cały czas, na najwyższym poziomie: na poziomie stanu buddy, czyli Oświecenia. Wtedy naprawdę poznamy, czym jest Doskonałe Działanie, czym jest całkowity akt. Wtedy naprawdę zrozumiemy zasady etyki u samego źródła.



V. IDEALNE SPOŁECZEŃSTWO: DOSKONAŁY SPOSÓB ZARABIANIA

Bezspornie każdy śni. Psycholodzy twierdzą, że wszyscy śnimy cztery lub pięć razy w ciągu nocy. Nawet zwierzęta śnią, co czasem możemy zaobserwować u naszych zwierząt domowych. Każdy śni nie tylko w nocy, podczas snu, ale również na jawie. Na przykład w ciepłe, słoneczne popołudnie, kiedy siedzimy na ławce w parku, odprężeni i spokojni, zaczynamy śnić na jawie. Każdemu się to czasem zdarza.

Zwykle zaspokajamy pragnienia, śniąc na jawie i uciekając od rzeczywistości w wymyślony świat. Marzymy o rzeczach, które chcielibyśmy zrobić i o tym, kim chcielibyśmy być, a powód tkwi bardzo często w codziennym życiu, nudnym i mało zajmującym. Może mamy męczącą, monotonną pracę. Może znajdujemy się w okolicznościach, których nie lubimy. Może musimy przebywać z ludźmi, z którymi nie jesteśmy szczególnie zaprzyjaźnieni. A może nawet uważamy, że nasze życie jest nie tylko nudne i banalne, ale wręcz bolesne i próbujemy uciec od niego, tworząc własny świat poza zwykłą egzystencją. Zaczynamy śnić na jawie w różny sposób. Wyobrażamy sobie lepszą sytuację. Wymyślamy jakiś idealny świat, idealne społeczeństwo, w którym nie istnieją niedoskonałości tego świata. Tutaj panują niedola i nieszczęście, ale lubimy marzyć o jakimś innym miejscu, jakimś innym świecie, gdzie wszyscy tryskają szczęściem i gdzie na pewno my też możemy być szczęśliwi. Marzenia tego rodzaju niekoniecznie są złe, pod warunkiem, że nie pograżamy się w nich zbyt często albo w czasie, gdy powinniśmy robić coś innego.

Chociaż większość marzeń można uznać za bezproduktywną fantazję, czasami marzenia stają się projektami na przyszłość. Niekiedy dzisiejsze marzenia mogą stać się jutrzejszą rzeczywistością. Patrząc na historię świata, na historię kultury, religii, sztuki i filozofii, można zauważyć, że najwięksi ludzie przeszłości byli często największymi marzycielami. Jeśli cofniemy się do dni starożytnej Grecji, do Platona – z pewnością jednego z największych ludzi w dziejach – stwierdzimy, że Platon również snuł marzenia. Najsławniejszym z jego marzeń jest *Republika*, wspaniały dialog w dwunastu księgach, w którym Platon opisał swoją wizję idealnego społeczeństwa, opartego na sprawiedliwości. Przenosząc się do innych czasów i kultur, i innych marzeń, znajdujemy w księdze *Objawienia*, ostatniej księdze *Biblii*, cudowną wizję nowej Jerozolimy ze ścianami z jaspisu i bramami z perły – wizję o wielkim archetypowym i mitycznym znaczeniu. Bliżej naszych czasów mamy *Utopię* More’a, *Nową Atlantyde* Bacona, *Miasto słońca* Campanelliego i tak dalej, aż po *Ludzi jak bogów* H. G. Wellsa. Wszystko to są marzenia o idealnym społeczeństwie, marzenia o świecie przeobrażonym i przemienionym.

Buddyzm również posiada swoje marzenia. Jedno z buddyjskich marzeń o idealnym społeczeństwie zawiera się w koncepcji czy wizji Sukhawati, Czystej Krainy Amitabhy, opisaney w niektórych wielkich sutrach mahajany. Szczególnie według nauk szkół śin japońskiego buddyzmu, Czysta Kraina w rodzaju Sukhawati, Szczęśliwa Kraina, jest miejscem, światem, poziomem egzystencji, w którym nie ma bólu, nieszczęścia, rozstania, żadnego rodzaju straty. Jest miejscem, w którym nie ma starości, choroby ani śmierci. Jest miejscem doskonałego pokoju, w którym nie wybuchają konflikty, wojny, walki ani nawet nieporozumienia – jest tak doskonała i szczęśliwa! Te wielkie sutry mahajany mówią nam również, że Czysta Kraina czy Szczęśliwa Kraina jest miejscem, gdzie nie ma rozróżnienia na mężczyzn i kobiety, gdzie panuje zawsze doskonała pogoda i gdzie nikt nigdy nie musi wykonywać żadnej pracy. Jedzenie i ubranie, gdy tylko stają się potrzebne, pojawiają się samoistnie. W Czystej Krainie trzeba jedynie siedzieć na swoim złotym, fioletowym lub błękitnym lotosie

u stóp Buddy i słuchać jego objaśnienia Dharmy. To jest buddyjskie marzenie, wizja idealnego społeczeństwa i idealnego świata.

Ta kraina może wydawać się nam dość odległa, dość archetypowa i mityczna, pozbawiona większego związku z nami, ale buddyzm, choć marzy, i to bardzo pięknie marzy, nie zamierza na tym poprzestać. Całe podejście nauki Buddy do tych kwestii jest bardzo rozsądne, bardzo praktyczne i bardzo realistyczne. Buddyzm nie zadowala się marzeniem o jakimś idealnym społeczeństwie w przyszłości lub jakąś idealną społecznością na innym planie, ale próbuje stworzyć idealne społeczeństwo, idealną społeczność tu i teraz, na tej ziemi. Próbuje zmienić, przeobrazić to społeczeństwo i ten świat na podobieństwo przyszłości, na podobieństwo ideału. Stara się zrobić to na wiele różnych sposobów. Jednym z tych sposobów jest nauka o właściwym zarabianiu, piąty krok Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki Buddy.

Wcześniejsze etapy Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki dotyczyły naszego wstępnego duchowego doświadczenia wglądu w naturę egzystencji, wglądu w nas i wynikającej z tego doświadczenia przemiany życia emocjonalnego, naszych wzajemnych kontaktów i zwykłego codziennego postępowania. Inaczej mówiąc, aż do tego punktu Ośmioraka Ścieżka dotyczyła przemiany każdego z nas jako odrębnej, indywidualnej istoty. Natomiast na etapie Doskonałego Zarabiania zainteresowani jesteśmy przemianą zbiorowego życia, życia wspólnoty, życia społeczeństwa. Tego aspektu buddyzmu nie akcentuje się zbyt mocno, a w rzeczywistości nawet czasem pomniejsza się jego znaczenie. Jednak idea, że powinniśmy zmienić nie tylko nasze własne życie, ale również ogół społeczeństwa, zdecydowanie stanowi część całej nauki.

Buddyzm opowiada się za stworzeniem idealnego społeczeństwa, jak również za stworzeniem idealnej jednostki. Wszyscy należymy do społeczeństwa i bardzo trudno jest nam się zmienić, kiedy społeczeństwo pozostaje niezmienione. Hinduskie przysłowie mówi: nie da się pracować w kuchni i nie umorusać się sadzą (gotowanie w Indiach na ogół jest brudną pracą). Tak samo nie da się żyć i pracować w skorumpowanym, z gruntu nieetycznym społeczeństwie, nie

będąc w jakimś stopniu przez nie skażonym. Zatem nawet ze względu na własne etyczne i duchowe życie, musimy starać się zmienić społeczeństwo, w którym żyjemy. Łatwo jest mówić o lotosie rozkwitającym pośród błota, ale bardzo trudno pozostawać lotosem, kiedy błoto jest wyjątkowo paskudne i wszechobecne.

Nasza zbiorowa egzystencja posiada trzy podstawowe aspekty – aspekt ściśle społeczny, aspekt polityczny i aspekt ekonomiczny – a nauki buddyjskie obejmują wszystkie trzy.

Buddyzm głosi różne społeczne nauki, szczególnie w kontekście życia w starożytnych Indiach. Na przykład okazuje się, że Budda nie popierał systemu kastowego, który był dominującą cechą życia społecznego w Indiach w jego czasach i istnieje nadal. Zgodnie z tym systemem, pozycja w społeczeństwie zależała od urodzenia. Jeśli ktoś urodził się jako syn bramina, zostawał braminem, jeśli jako syn kupca, zostawał kupcem i nic nie mógł zrobić, żeby zmienić swój status. Nawet obecnie w Indiach ten system jest bardzo mocny i wszechobecny, szczególnie w wioskach, i generalnie tłumi ludzką inicjatywę. Z tego powodu Budda jasno i z całą stanowczością stwierdził, że kryterium określającym pozycję danej osoby w społeczeństwie powinno być nie jej urodzenie, a wartość. To tylko jeden przykład jego nauki społecznej.

Podobnie widzimy, że w sferze politycznej buddyzm popiera (czy raczej popierał w starożytnych czasach) ideał dharmaradży. Temu tematowi poświęcono wiele sutr. Dharma oznacza prawdę, sprawiedliwość, rzeczywistość. Radża to król lub nawet rząd. A zatem ideał dharmaradży stanowi ideał sprawiedliwych rządów: ideał mówiący, że nawet w sprawach politycznych względy i wartości etyczno-duchowe powinny mieć nadrzędne znaczenie. Reprezentuje pogląd mówiący, że polityka nie powinna być terenem rywalizujących interesów i frakcji ani kwestią manipulacji i pociągania za sznurki, ale że powinniśmy próbować zobaczyć związane z nią etyczne i duchowe zasady, i zastosować je do tego aspektu naszej zbiorowej egzystencji.

W Indiach najwspanialszym przykładem tego politycznego ideału był cesarz Aśoka. Był on wielkim władcą z dynastii Maurja i żył

mniej więcej dwieście lat po Buddzie. Odziedziczył po ojcu królestwo Magadha, które zaczął powiększać, szybko wchłaniając niemal wszystkie inne państwa subkontynentu. Po serii operacji zbrojnych terytorium Magadhy było większe niż terytorium współczesnych Indii i Pakistanu. Ostatnim państwem, które podbił Aśoka, nim został buddystą, było Kalinga na wschodnim wybrzeżu, z grubsza odpowiadające współczesnemu stanowi Orissa. Jak Aśoka sam zapisał w jednym ze swych kamiennych edyktów: „Sto pięćdziesiąt tysięcy ludzi zostało wziętych do niewoli, sto tysięcy zginęło, a wielokrotnie więcej umarło”. Widząc spustoszenia, jakich dokonał, Aśoka zdał sobie sprawę z nieszczęścia spowodowanego przez wojnę i jego własne podboje. Jak sam przyznał, poczuł głęboki smutek i żal, ponieważ podbój narodu wcześniej niepokonanego wiązał się z rzezią, śmiercią i wygnaniem. „Nawet ci, którzy sami uniknęli niedoli, są głęboko dotknięci nieszczęściami, jakie spadły na tych przyjaciół, znajomych, towarzyszy i krewnych, do których żywią niesłabnące uczucie”. Zatem zaprzestał podbojów (możliwe, że to jedyny w historii przykład wielkiego zdobywcy, który wycofał się, ponieważ zdał sobie sprawę z moralnej niegodziwości swoich czynów). Zatrzymał się i ruszył w przeciwną stronę. Jeśli przed swym nawróceniem zwany był Czandaśoka czyli Aśoka Okrutny, to potem stał się znany jako Dharmasoka, czyli Aśoka Prawy, i odtąd, jak podają pisma, uważał się za ojca swego ludu.

Aśoka nie porzucił polityki, ale bardzo jasno oznajmił, że jego ideałem stanie się służenie tym, którymi ma rządzić, a głównym celem jego administracji będzie dbanie o ich dobro. Udzielał również silnego wsparcia buddyzmowi, wysyłając misjonarzy nie tylko do różnych części Indii i Sri Lanki, ale również do Aleksandrii, Palestyny i Grecji. Niestety, tak zwani buddyjscy władcy nie zawsze podążali śladem Aśoki. W historii Indii jest on chyba jedynym przykładem kogoś, kto próbował stosować buddyjską naukę w życiu politycznym i z tego względu zasługuje na wielkie uznanie. H. G. Wells w swym *Outline of History* złożył poruszający hołd Aśoce: „Pośród dziesiątków tysięcy imion monarchów, które zapełniają stronicę historii

– napisał – ich wysokości, łaskawości, najjaśniejszości, królewskich mości i tym podobnych, imię Aśoki świeci jasno i to jak niemal samotna gwiazda”.

Trzecim aspektem naszej zbiorowej egzystencji jest aspekt ekonomiczny. W tej dziedzinie buddyzm naucza Doskonałego Zarabiania, to znaczy naucza gruntownej przemiany w świetle Doskonałej Wizji całego ekonomicznego aspektu naszego zbiorowego życia.

W tym miejscu powstaje pytanie. Widzieliśmy, że nasza zbiorowa egzystencja ma trzy podstawowe aspekty – społeczny, polityczny i ekonomiczny – ale Doskonałe Zarabianie reprezentuje tylko jeden z tych aspektów, ekonomiczny. Dlaczego tak jest? Zakładając, że piąty etap Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki zajmuje się naszą zbiorową egzystencją, to dlaczego zajmuje się tylko aspektem ekonomicznym? Jeśli Ścieżka obejmuje całą naszą zbiorową jak również indywidualną egzystencję, to dlaczego zawiera tylko Doskonałe Zarabianie, a nie doskonałe obywatelstwo lub doskonałe zarządzanie?

Odpowiedź na to pytanie częściowo znajdziemy w warunkach panujących w Indiach za życia Buddy. System społeczny był na szczęście stosunkowo prosty i nieorganizowany, a poza systemem kastowym niewiele rzeczy w tej dziedzinie wymagało zmiany. Jeśli chodzi o sferę polityczną, Budda nauczał i propagował Dhamę głównie na obszarach, gdzie jedyną istniejącą formą zarządzania była monarchia, co znaczy, że zwykli ludzie mieli niewielki, albo żaden, udział w życiu politycznym. Dlatego w tamtych czasach nie było większego sensu prosić ludzi, żeby praktykowali doskonałe rządy, doskonałe zarządzanie albo nawet doskonałe obywatelstwo, gdyż mieli bardzo mało swobody w tych sprawach. Każdy jednak musiał pracować. Można nie mieć prawa głosu ani nie wiedzieć, co król kombinuje, ale wszyscy muszą zarabiać na życie, a więc nawet w czasach Buddy kwestia Doskonałego Zarabiania dotyczyła każdego. Bez wątplenia z tego powodu Doskonałe Zarabianie zostało zawarte w Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżce. Moglibyśmy nawet zaryzykować twierdzenie, że w odczuciu samego Buddy ekonomiczny aspekt naszej zbiorowej egzystencji miał bardziej zasadnicze znaczenie niż aspekt społeczny lub polityczny i że

również z tego powodu włączył on Doskonałe Zarabianie, jako reprezentujące ten aspekt, w Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę.

Za życia Buddy handel, interesy i finanse rozwijały się szybko i Budda na pewno zdawał sobie z tego sprawę. Wielu jego najbliższych świeckich uczniów było, jakbyśmy to nazwali, kupcami-banquierami, których interesy handlowe sięgały aż do Babilonu.

Teraz, kiedy wyjaśniliśmy sobie niektóre powody, dla których Doskonałe Zarabianie stanowi część Ścieżki, spróbujmy nieco szczegółowej rozważyć, czym jest naprawdę Doskonały Sposób Zarabiania. Nie powinniśmy przy tym zapominać, że ten etap Ścieżki odzwierciedla transformację całego zbiorowego życia, całego życia społecznego, całego naszego wspólnego życia, a nie tylko aspektu ekonomicznego. Inaczej mówiąc, przedstawia wizję idealnego społeczeństwa, w którym łatwiej jest nam podążać Ścieżką, a kiedy już nią podążamy, nie musimy ciągle borykać się ze wszystkim, co nas otacza, jak to zazwyczaj dzieje się obecnie.

Jak wspomniałem, Budda włączył Doskonały Sposób Zarabiania do Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, ponieważ każdy musiał pracować i oczywiście wciąż tak jest, a nawet można by powiedzieć, że teraz jest tak bardziej niż kiedykolwiek wcześniej, ponieważ ponad dwa i pół tysiąca lat później poświęcamy więcej czasu na pracę i zarabianie na życie niż na robienie czegokolwiek innego. W czasach Buddy ludzie mieli przynajmniej wolne w czasie pory deszczowej (podczas pory deszczowej nie można było pracować na zewnątrz), a dzisiaj mamy tylko dwa lub trzy tygodnie nad morzem lub w górach każdego roku!

Ponieważ zarabianie zajmuje większą część naszego życia (nie licząc snu), będzie oczywiście miało na nas poważny wpływ. Sądzę, że nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę. Jeśli robisz coś przez siedem lub osiem godzin dziennie, przez pięć dni w tygodniu, przez pięćdziesiąt tygodni w roku i jeśli robisz to przez dwadzieścia, trzydzieści lub czterdzieści lat, nic dziwnego, że, delikatnie mówiąc, pozostawia to na tobie swój ślad. Powinniśmy brać pod uwagę wpływ, jaki wywiera na nas praca i zastanowić się nad nim. Ludzi wykonujących pewne

zawody można było w dawnych czasach rozpoznać za pomocą charakterystycznych zmian na ciele: farbiarz zawsze miał ręce głęboko poplamione barwnikiem z kadzi, natomiast krawiec był zgarbiony. Nawet dzisiaj często rozpoznajemy urzędnika po zaokrąglonych ramionach i niewysportowanym wyglądzie.

To są tylko skutki fizyczne, a wpływ pracy na umysł bywa jeszcze większy. Umysł może ulec jeszcze poważniejszemu zniekształceniu. Skutki mogą być niełatwo dostrzegalne, ale mimo wszystko istnieją, tak jak w przypadku niezwyklej transformacji portretu Doriana Graya. Za każdym razem, gdy Dorian Gray zrobił coś nikczemnego, jego własna twarz pozostawała niezmienną, ale zmieniała się twarz na portrecie, aż w końcu portret stał się istnym obrazem zła. Przez cały czas nasze działania pociągają za sobą skutki. Stopniowo następuje zmiana. Praca, w którą jesteś codziennie zaangażowany, w której tkwisz po uszy całymi dniami, tygodniami, miesiącami, latami i przez dziesiątki lat, ma ogromny wpływ na umysł, bardzo często bez twojej wiedzy. Tylko pomyśl, jaki musi być stan umysłu maklera giełdowego, który przez cały czas zaabsorbowany jest papierami wartościowymi i który w środku nocy musi odebrać telefon z powodu zmiany na giełdzie. Albo pomyśl, jaki musi być stan umysłu bukmachera – na pewno też dość okropny.

By wziąć jeszcze skrajniejszy przykład, pomyśl, jaki musi być stan umysłu pracownika rzeźni. Nie możemy przymykać oczu na fakt, że istnieją setki, jeśli nie tysiące rzeźni w tym kraju, a setki tysięcy na całym świecie. Gdyby kazano nam w tej chwili wziąć nóż i podciąć gardło kotu albo zdeptać szczura lub mysz, większość z nas nie potrafiłaby tego zrobić. Przypuśćmy jednak, że musisz to zrobić dwadzieścia lub trzydzieści razy w ciągu dnia. Przypuśćmy, że musisz podciąć gardło owcy albo zabić i obdrzeć ze skóry krowę albo byka dwadzieścia lub trzydzieści razy każdego dnia, rok po roku. W jakim stanie będzie wtedy twój umysł? A obecnie ten zawód wykonuje dziesiątki tysięcy, a nawet setki tysięcy ludzi na świecie.

Mnich buddyjski z Australii, którego kiedyś znałem, powiedział mi, że prowadził badania nad wpływem pracy w rzeźni na ludzi,

którzy w nich pracowali. Stwierdził wysoką częstotliwość występowania zaburzeń umysłowych – około sześćdziesięciu sześciu procent. Pracownicy rzeźni zwykle wytrzymywali tylko dwa lata. Po tym czasie ludzka natura nie mogła już tego znieść i w większości przypadków dochodzili do punktu, w którym zaburzenie umysłowe stawało się tak poważne, że nie byli w stanie kontynuować pracy. Nie myślm, że to nas nie dotyczy. Jesteśmy bezpośrednio moralnie w to uwikłani, ponieważ to popyt na mięso zmusza ludzi do zarabiania na życie w ten sposób i do takiego poniżenia.

Dzięki tym kilku – przyznaję, że skrajnym – przykładom, możemy zrozumieć znaczenie sposobu zarabiania i zdać sobie sprawę, że bez odrobiny właściwego czy Doskonałego Sposobu Zarabiania nie możemy uczynić większego duchowego postępu. Trudno sobie wyobrazić pracownika rzeźni uczęszczającego na cotygodniową medytację. Nie przyniosłoby mu to nic dobrego, choćby nawet potrafił siedzieć nieruchomo. Gwarantuję, że gdyby ktoś taki przychodził i próbował medytować, to już po kilku tygodniach miałby potworne wizje żyjących istot, które zarznął.

Z przyjemnością stwierdzam, że buddyści w Wielkiej Brytanii zaczęli zdawać sobie sprawę ze znaczenia Doskonałego Sposobu Zarabiania. Zaczęli zdawać sobie sprawę, że jeśli nie żyją zgodnie z tym ideałem, to – przynajmniej w pewnym stopniu – niemożliwy staje się duchowy postęp. Wiem, że wśród naszych buddyjskich przyjaciół znajdują się ludzie, którzy z powodów etycznych zmienili pracę, czasem ponosząc finansową stratę, ponieważ czuli, że to, co robili, było niezgodne z ich buddyjską wiarą, niezgodne z pójściem po schronienie. Gotowość niektórych buddystów do porzucenia nawet dochodowego źródła utrzymania, kiedy wydaje się ono moralnie niewłaściwe, jest bardzo zdrową tendencją. Do niedawna w Wielkiej Brytanii, podobnie jak na całym Zachodzie, zainteresowanie buddyzmem miało charakter wyłącznie intelektualny. Ludzie, którzy być może nawet uważali się za buddystów, nadal żyli dokładnie tak samo jak przed zetknięciem się z buddyzmem, dodając do swojego wcześniejszego sposobu życia tylko zainteresowanie buddyzmem

lub studia nad nim. Nie podejmowali żadnych starań, albo tylko niewielkie, żeby zmienić swoje życie zgodnie z buddyjskimi zasadami, a najmniej w sferze ekonomicznej.

Wiemy z pism, że Budda wiele powiedział w prostych słowach o Doskonałym Sposobie Zarabiania. Najpierw objaśniał go w kategoriach powstrzymywania się od niewłaściwego sposobu zarabiania. Zdecydowanie odradzał wykonywania niektórych profesji. Na czele listy znajdowało się zarabianie na życie handlem żyjącymi istotami, ludźmi czy zwierzętami. To oczywiście wyklucza handel niewolnikami – dwa tysiące lat przed Abrahamem Lincolnem – i sprzedaż zwierząt przeznaczonych na rzeź. Wyklucza to również zawód rzeźnika i sprzedawcy mięsa. To proste i oczywiste.

Na tej liście figurowało również dostarczanie trucizn. Za życia Buddy, tak samo jak we Włoszech w czasach Renesansu, ludzie handlowali truciznami. Jeśli ktoś miał wroga i chciał się go dyskretnie pozbyć, musiał tylko złożyć wizytę tego rodzaju osobie, kupić trochę trucizny, zmieszać ją z jedzeniem lub napojem wroga i to załatwiało sprawę. Możemy wyobrazić sobie wszelkiego rodzaju współczesne analogie, ale nie ma potrzeby, żebym się nimi zajmował.

Podobnie sprzedaż wszelkiego rodzaju napojów, środków odurzających umysł lub zmniejszających świadomość i poczucie odpowiedzialności było również odradzaną profesją.

Być może jeszcze bardziej interesujące jest to, że Budda odradzał, jeśli nie wręcz zabraniał, handlu bronią lub sprzętem bojowym. Jeśli jesteś wyznawcą jego nauk, czy – jak w rzeczywistości oznajmił – jeśli poszedłeś po schronienie i uważasz się za buddystę, nie możesz zarabiać na życie produkując, sprzedając lub zajmując się w jakikolwiek sposób bronią, która jest środkiem odbierania życia innym żyjącym istotom. Za czasów Buddy była to bardzo prosta sprawa. Znaczyło to, żeby nie wytwarzać łuków i strzał, mieczy lub włóczni ani żadnej innej śmiertelności broni. Ale to było dwa i pół tysiąca lat temu. Od tamtego czasu zrobiliśmy wielki „postęp”. Staliśmy się znacznie bardziej cywilizowani, znacznie bardziej kulturalni i możemy zabijać znacznie łatwiej i skuteczniej bombami atomowymi, bombami wodorowymi,

bombami kobaltowymi i tak dalej. Ale głoszona przez Buddę zasada Doskonałego Sposobu Zarabiania wciąż pozostaje w mocy.

Jeśli masz akcje korporacji, która pomaga produkować broń atomową lub inną, to również przykładasz rękę do jej produkcji i w takim stopniu jesteś, z buddyjskiego punktu widzenia, zaangażowany w niewłaściwy sposób zarabiania. Ta kwestia wydaje się zbyt oczywista, żeby ją szczegółowo omawiać.

Budda również wyrażał swoją zdecydowaną dezaprobatę dla różnych innych zawodów, które wykonywano w Indiach za jego dni i które nadal są tam wykonywane. Zalicza się do nich zarabianie pieniędzy z uprawiania chiromancji [wróżenia z ręki – przyp. red.] i wróżbiarstwa. Mocno odradzał również zajmowania się astrologią i przepowiadaniem przyszłości. Przykro powiedzieć, ale tak się składa, że w krajach buddyjskich wielu mnichów zarabia pieniądze na przepowiadaniu przyszłości, wróżbiarstwie i radzeniu się gwiazd dla swoich klientów. Jednak Budda wyraźnie odradzał tych profesji, nazywając je niewłaściwym sposobem zarabiania na życie.

Interesujące jest, że Budda nie pochwałał również aktorstwa jako sposobu zarabiania na życie. Pewnego razu menedżer trupy aktorów o imieniu Talaputo zwrócił się do niego mówiąc, że wśród ludzi sceny krąży podanie, zgodnie z którym po śmierci udają się oni do nieba śmiejących się bogów, ponieważ swoją grą rozśmieszają ludzi. Talaputo chciał wiedzieć, czy to prawda. Z początku Budda nie chciał odpowiedzieć na jego pytanie, ale naciskany ostatecznie to zrobił. Powiedział menedżerowi trupy, że po śmierci aktorzy wcale nie idą do nieba śmiejących się bogów, ale wpadają do piekła. Powodem jest ich opanowanie chciwością, nienawiścią i złudzeniem, a swą grą zwiększają chciwość, nienawiść i złudzenie innych ludzi. Upodliwszy siebie, upadają innych. Za takie zachowanie karmiczna zapłata może być jedynie bolesna.

Zupełnie jasne jest, o jakiego rodzaju grze aktorskiej, o jakiego rodzaju spektaklu Budda mówił. Osobiście nie wierzę, żeby jego uwagi mogły dotyczyć, na przykład, klasycznej tragedii greckiej, której wpływ jest katartyczny i która ma etyczno-duchowe znaczenie.

Ale z pewnością dotyczyły tego rodzaju spektakli, jakie Talaputo miał zwyczaj wystawiać, jak również wielkiej części rozrywki dostarczanej nam przez współczesnych aktorów scenicznych i filmowych, którzy często swą grą wywierają degradujący wpływ na innych.

Z tego, co dotąd zostało powiedziane o Doskonałym Sposobie Zarabiania na życie (w sensie powstrzymywania się od niewłaściwego sposobu zarabiania) wynika zupełnie jasna zasada. Jednak współczesne życie bywa bardziej skomplikowane niż życie w dniach Buddy i jestem przekonany, że cały temat Doskonałego Sposobu Zarabiania wymaga ponownego rozważenia, jeśli nie ponownego przedstawienia, w bardziej współczesnym kontekście. W tym celu dobrze będzie ponownie rozważyć Doskonały Sposób Zarabiania, ujmując temat w kategorii: zawód, powołanie i czas trwania.

Zawód

Zawody, czy sposoby zarabiania na życie, można podzielić na cztery kategorie. Po pierwsze, wyróżniamy takie (jak praca w rzeźni), które są niewłaściwe w każdych okolicznościach. Po drugie, istnieją takie, które nie są niewłaściwe w tak oczywisty sposób jak zawody pierwszego typu, ale które wyraźnie zwiększają chciwość u ludzi. Do takich zawodów zalicza się praca w przemyśle reklamowym i produkcja towarów luksusowych, których ludzie naprawdę nie potrzebują, a zatem trzeba ich przekonywać do zbędnych zakupów. Po trzecie, mamy takie zawody, które mogą stanowić Doskonały Sposób Zarabiania, jeśli się staramy. Na przykład, możesz być urzędnikiem pracującym w biurze firmy produkującej jakiś dobry i potrzebny wyrób, taki jak chleb. Jeśli pracujesz uczciwie i sumiennie, może to stać się właściwym sposobem zarabiania, a nawet Doskonałym Sposobem Zarabiania. Po czwarte, są takie zawody, które nie wiążą się z nadmiernym napięciem umysłowym. W dzisiejszych czasach jest to bardzo ważne, szczególnie dla tych buddystów, którzy chcą medytować. Nawet jeżeli twój sposób zarabiania na życie nie wymaga łamania żadnych wskazówek, ale powoduje tak wielkie napięcie umysłowe,

że żyjesz w stresie i nie możesz medytować, wtedy jako buddysta powinieneś zastanowić się nad swoją sytuacją i próbować znaleźć spokojniejszą pracę.

Powołanie

Powołanie jest najlepszą formą właściwego sposobu zarabiania, ale zdarza się bardzo rzadko. Możemy je zdefiniować jako sposób zarabiania na życie, który bezpośrednio wiąże się z tym, co ma dla nas najwyższe znaczenie. Dla każdego będzie to coś innego. Ktoś myśli, na przykład, o medycynie i uczeniu. Ktoś, pragnąc przynieść ludziom ulgę w cierpieniu, zostać pielęgniarką, co bezpośrednio łączy się z buddyzmem. Tworzenie sztuki lub podejmowanie różnych twórczych aktywności może również podpadać pod tę kategorię. Jeśli wykonujemy je w twórczym duchu i ich nie komercjalizujemy, również mogą być prawdziwym powołaniem i Doskonałym Sposobem Zarabiania w najlepszym sensie.

Kiedy realizujemy Doskonały Sposób Zarabiania w sensie podążania za swoim prawdziwym powołaniem, różnica między pracą i zabawą zanika. Tak bardzo lubisz swoją pracę i jesteś nią tak bardzo pochłonięty, że nie masz nic przeciw temu, gdy poświęcasz jej całe swoje życie. To idealny stan, który ludzie – często nie z własnej winy – rzadko są w stanie osiągnąć.

Czas trwania

Wspomnieliśmy już, że ludzie zwykle większość życia spędzają na zarabianiu, tak samo jak robili to w czasach Buddy. Ale czy naprawdę muszą? Moim zdaniem, nie. Choć może to brzmieć szokująco, w odpowiedzi na pytanie o to, jak wiele czasu powinniśmy poświęcać na zarabianie na życie, odpowiedziałbym: najmniej jak tylko się da. Kiedy kilka lat temu powiedziałem to podczas spotkania w Londynie, obecny tam mój starszy przyjaciel był głęboko wstrząśnięty. Później zganiał mnie: „Jak mogłeś powiedzieć coś takiego publicznie podczas

wykładu w obecności wszystkich tych młodych ludzi? Tylko zachęcasz ich, żeby byli jeszcze bardziej leniwi i bezużyteczni!” Mówiąc, że powinniśmy poświęcać jak najmniej czasu na zarabianie na życie, oczywiście zwracam się szczególnie do buddystów i – zupełnie bez skrpułów – do młodych ludzi, ponieważ starsi ludzie często mają znacznie mniejszy wybór w tej kwestii. Sugeruję, żeby młodzi ludzie, którzy nie rozpoczęli jeszcze pracy zawodowej i których przyszłość wciąż się kształtuje, rozważyli możliwość zarabiania pieniędzy tylko na bardzo proste życie i poświęcenia reszty swojego czasu buddyzmowi – studiowaniu Dharmy, medytacji i działaniom przybliżającym ludziom buddyzm.

Mogą to zrobić na jeden z dwóch sposobów. Mogą mieć regularną pracę w niepełnym wymiarze godzin, która przynosi pieniądze wystarczające na przeżycie, dzięki czemu mogą resztę czasu poświęcić buddyzmowi albo, jak robią niektórzy, choć nie jest to takie łatwe, mogą pracować przez sześć miesięcy, a potem wziąć sześć miesięcy wolnego, utrzymując się z tego, co zdołali zaoszczędzić ze swoich zarobków i poświęcając cały ten czas buddyzmowi. To oczywiście oznacza ograniczenie swoich potrzeb, a raczej pragnień, ale zdumiewające jest, z jak wielu rzeczy możemy zrezygnować, jeśli naprawdę zdecydujemy się to zrobić.

Taki obrót spraw byłby dobry nie tylko dla nas, ale również dla buddyzmu, ponieważ ruch buddyjski rozwija się i potrzebuje więcej ludzi. Potrzebuje (mam nadzieję, że nie odbiegam zbyt daleko od tradycji) ludzi, którzy będą „mnichami na pół etatu”. W Triratnie mamy tego rodzaju kategorię – kategorię ludzi stojących między, z jednej strony, zwykłą świecką osobą, całkowicie pogrążoną w bagnie samsary, która robi co może, żeby rozkwitnąć pośród niego jak lotos, a z drugiej taką, która jest bez reszty zaangażowana jak mnich¹⁰. Potrzeba ludzi, którzy znajdują się pomiędzy tymi dwiema

¹⁰ Ten wykład wygłoszony został w 1968 r., kiedy Triratna, czyli wtedy Zachodnia Wspólnota Buddyjska (Western Buddhist Order – WBO) formowała się. W czasie jej publikacji (1990 r.) WBO, razem z jej indyjskim oddziałem TBM (Trailokya Bauddha Mahasangha), liczyła ponad 800 członków [obecnie Triratna liczy

skrajnościami, jedną nogą stoją w świecie, a drugą w wymiarze duchowym, by działać jako pomost między nimi. Kategoria tego rodzaju ludzi bez wątplenia posiada swoje miejsce we współczesnym świecie.

Podkreśliliśmy, że Doskonały Sposób Zarabiania reprezentuje w świetle Doskonałej Wizji przemianę społeczeństwa, w którym żyjemy. Choć właściwy czy Doskonały Sposób Zarabiania odnosi się głównie do ekonomicznego aspektu naszej zbiorowej egzystencji, nie powinniśmy zapominać, że aspekt społeczny i polityczny również musi się przemienić. Doskonały Sposób Zarabiania, piąty etap Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki Buddy, wyraża potrzebę stworzenia idealnego społeczeństwa. Żyjemy w społeczeństwie i nie możemy od niego uciec ani na bardzo długo, ani daleko. Jeśli mamy szczęście, możemy udać się do wiejskiego ośrodka odosobnień na kilka tygodni lub miesięcy, ale ostatecznie musimy wrócić i znowu żyć w świecie (przynajmniej w pewnym stopniu), nawet najwięksi szczęściarze spośród nas. Zatem powinniśmy na to spojrzeć tak, że zmieniając świat, zmieniamy siebie.

Wspomnieliśmy o Triratnie, a to doprowadza nas do społeczności duchowej, czyli – jak ją nazywamy w buddyzmie – sanghi. Na sanghę można patrzeć na wiele różnych sposobów, ale teraz nie zajmę się nimi wszystkimi. Chcę tylko poczynić jedną uwagę, która wydaje się szczególnie istotna. Sangha, czy społeczność duchowa, odzwierciedla idealne społeczeństwo w bardzo małej skali. Pokazuje w miniaturze, czym społeczeństwo jako całość mogłoby być na dalszym etapie ludzkiej ewolucji. Nasza własna mała sangha, społeczność duchowa czy nasza własna mała wspólnota reprezentują społeczeństwo czy społeczność w pełni opartą na etycznych i duchowych zasadach. Inaczej mówiąc, nie jest to społeczeństwo w sensie organizacji, ale prawdziwa społeczność oparta na tych zasadach. Tym różni się od

ok. 1600 członków – przyp. red.], z których wielu pracowało w zespołowych przedsiębiorstwach właściwego zarabiania, takich jak sklepy prowadzące sprzedaż hurtową i detaliczną, zajmowało się terapiami alternatywnymi oraz prowadzeniem ośrodków Dharmy i ośrodków odosobnień.

organizacji, a także pod względem stopnia uczestnictwa i zaangażowania ze strony indywidualnych członków.

Trzeba również podkreślić jak niezwykle ważne w sandze, społeczności duchowej, są właściwe relacje między jej członkami. Trudno wręcz wyrazić, jak bardzo. Jeśli u nas ma zaistnieć prawdziwy, autentyczny ruch buddyjski, a mamy nadzieję, że w końcu będzie istniał, może on powstać tylko ze społeczności ludzi, którzy pozostają ze sobą w etycznie, psychologicznie i duchowo prawdziwym kontakcie oraz porozumieniu, którzy nie stają się tylko członkami organizacji, ale przyjaciółmi głęboko związanymi duchowo. To jest jeszcze jeden aspekt idealnego społeczeństwa. Powinniśmy czuć, że nasza własna mała sangha, społeczność duchowa, nasza własna mała wspólnota, stanowi przykład (w małej skali) przyszłego idealnego społeczeństwa – społeczeństwa, w którym praktykuje się Doskonały Sposób Zarabiania. A to, niestety, rzadko się zdarza w dzisiejszym świecie.



VI. ŚWIADOMA EWOLUCJA CZŁOWIEKA: DOSKONAŁY WYSIŁEK

Od Doskonałego Sposobu Zarabiania przechodzimy do szóstego aspektu Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, nazywanego w sanskrycie samjak-wjajama (pali: samma-wajamo). Ponieważ słowo „wjajamo” zwykle tłumaczy się jako „wysiłek”, będziemy mówili tutaj o Doskonałym Wysiłku. Widzieliśmy już, że drugi, trzeci i czwarty etap Ścieżki zajmuje się przemianą jednostki, natomiast piąty etap przemianą całego społeczeństwa. Na szóstym etapie, etapie Doskonałego Wysiłku, ponownie zajmujemy się przemianą jednostki, a w szczególności przemianą indywidualnej woli, z tym że za pomocą Doskonałego Wysiłku to przeobrażenie czy transmutacja dokonuje się na bardzo szerokim tle. Tłem Doskonałego Sposobu Zarabiania było całe społeczeństwo, tłem Doskonałego Wysiłku jest całe spektrum czujących form życia, a właściwie wszystkie formy życia, cały proces organicznej ewolucji. W tym kontekście i w ogólnych ramach Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki Doskonały Wysiłek stanowi kontynuację, kulminację życia duchowego, a nawet spełnienie całego procesu ewolucyjnego. Z tego powodu o Doskonałym Wysiłku czasem mówi się w kategoriach świadomej ewolucji człowieka.

Jak wspomnieliśmy, słowo „wysiłek” jest tłumaczeniem sanskryckiego słowa „wjajama” i we współczesnych językach północnych Indii, takich jak hindi, gudżarati i marathi, to słowo jest powszechnie używane i wciąż oznacza ćwiczenia fizyczne, szczególnie w znaczeniu gimnastyki. Na przykład, kiedy ludzie posługujący się tymi językami chcą przetłumaczyć słowo „fitness”, mówią o wjajamośali,

czyli sali ćwiczeń. A więc zaczynamy mieć pewne pojęcie o tym, co to słowo oznacza. Etap samjak-wjajamy, czyli Doskonałego Wysiłku, ma za zadanie zwrócić naszą uwagę na bardzo ważny aspekt: że duchowe życie jest życiem aktywnym. Życie duchowe nie toczy się na kanapie, ale przeciwnie – jest aktywne, a nawet dynamiczne. Ta aktywność jednak i to działanie niekoniecznie są fizyczne. Fakt, że życie duchowe jest aktywne, nie oznacza, że musisz ciągle biegać w kółko i coś robić w pospolitym, zewnętrznym, fizycznym sensie, ale z pewnością oznacza, że powinieneś mieć aktywny umysł, rozwijać wrażliwość duchową, a nawet zmysł estetyczny. Ten etap Ośmiiorakiej Ścieżki reprezentuje tzw. duchowy atletyzm charakteryzujący i wyróżniający buddyzm.

Generalizując, możemy powiedzieć, że buddyzm jest dla ludzi aktywnych. Nie nadaje się dla umysłowo okaleczonych lub duchowo obłożnie chorych. Buddyzm służy ludziom, którzy są gotowi dokonać wysiłku, spróbować. Oczywiście, można ponieść porażkę. Może się nie udać dziesięć razy, dwadzieścia razy, nawet sto razy, ale to nie ma wielkiego znaczenia. Ważne jest, żeby się starać, próbować. Buddyzm nie jest dla tych, którzy wyłącznie siedzą wygodnie w fotelach i czytają o wysiłkach innych ludzi. Wygląda to znajomo? Bierzesz *Życie Milarepy*¹¹ i usadawiasz się przy kominku, może z filiżanką herbaty i talerzem ciasteczek. Popijasz herbatę, chrupiesz ciasteczka, jest ci ciepło i wygodnie, i czytasz o surowej praktyce Milarepy, myśląc: jakie wspaniałe! Jakie cudowne!

W buddyzmie nie o to chodzi. Nie polega on wyłącznie na czytaniu o wysiłkach innych ludzi, ale na gotowości do podjęcia samemu przynajmniej minimalnego wysiłku. W buddyjskich kręgach na Zachodzie przez długi czas panował błędny wizerunek buddyzmu. Sądzono, że przeznaczony jest przede wszystkim dla starszych pań (kiedy mówię o starszych paniach, nie obrażam naszych żeńskich starszych obywateli, które w żadnym razie nie muszą być starszymi paniami w takim sensie, w jakim używam tego terminu). Chodzi mi o starsze panie obu

¹¹ Milarepa to słynny tybetański jogin, który żył na przełomie X i XI w. n.e.

płci i w każdym wieku. Bynajmniej nie jest przeznaczony dla ludzi tego pokroju. Buddyzm to trudna i wymagająca wysiłku ścieżka, która nadaje się dla młodych i pełnych wigoru albo dla tych, którzy są umysłowo i fizycznie młodzi, albo przynajmniej dla tych, którzy pozostają umysłowo i duchowo młodzi, bez względu na wiek i stan ich ciała.

Doskonały Wysiłek może być dwojaki. Istnieje ogólny Doskonały Wysiłek i konkretny Doskonały Wysiłek. Chociaż szósty etap Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki zajmuje się w szczególności Doskonałym Wysiłkiem, wszystkie etapy Ścieżki wymagają pewnego stopnia wysiłku. Tylko dlatego, że jeden określony etap nazywamy Doskonałym Wysiłkiem, to nie znaczy, że możemy podjąć się pozostałych etapów bez żadnego wysiłku. Pewien element wysiłku czy zmagania się jest potrzebny na wszystkich etapach Ścieżki i właśnie to rozumiem przez ogólny Doskonały Wysiłek.

Cztery rodzaje wysiłku

Doskonały Wysiłek, szósty etap ośmiorakiej Szlachetnej Ścieżki, składa się ze zbioru ćwiczeń zwanych czterema rodzajami wysiłku. Polegają one na (1) zapobieganiu, (2) wykorzenianiu, (3) rozwijaniu i (4) utrzymywaniu, a ich głównym przedmiotem są dobre i złe myśli lub, jak mówimy w buddyzmie, zręczne i niezręczne stany umysłu. Wysiłek polegający na zapobieganiu oznacza wysiłek czyniony w celu niedopuszczenia do powstania w umyśle tych niezręcznych stanów, które jeszcze nie powstały. Podobnie, wykorzenianie oznacza wykorzenianie z umysłu tych niezręcznych stanów, które już są w nim obecne. Rozwijanie oznacza rozwijanie w umyśle zręcznych stanów, których jeszcze w nim nie ma, natomiast utrzymywanie oznacza utrzymywanie w umyśle tych zręcznych stanów, które już w nim są. Doskonały Wysiłek ma zasadniczo psychologiczny charakter. Polega na nieustającej pracy nad sobą i nad swoim umysłem przy pomocy tych czterech rodzajów wysiłku.

Ta klasyfikacja stanowi zachętę i przypomnienie o praktyce, ponieważ bardzo łatwo jest się zaniedbać. Ludzie zaczynają z wielkim

entuzjazmem – całym sercem pragną buddyzmu, całym sercem pragną medytacji, całym sercem pragną praktyki duchowej – ale ten zapał bardzo szybko mija. Entuzjazm słabnie i wkrótce wydaje się, jakby go nigdy nie było. Bierze się to stąd, że siła bezwładu, siła powstrzymująca nas i ograniczająca, działa z wielką mocą nawet w takich prostych sprawach, jak wstawanie wcześniej rano, żeby medytować. Może postanowiłeś wstawać pół godziny wcześniej i udało ci się to raz lub dwa, a może nawet trzy razy, ale czwartego ranka niemal na pewno pojawi się pokusa i to czy wstaniesz, czy poleżysz jeszcze kilka minut dłużej w ciepłym, wygodnym łóżku, będzie kwestią bardzo poważnej wewnętrznej walki. Oczywiście, prawie za każdym razem przegrasz, ponieważ siła bezwładu jest tak mocna. Entuzjazm niezwykle łatwo słabnie, gaśnie i znika.

Nim zaczniemy rozważać cztery rodzaje wysiłku, musimy poczynić jedną bardzo ważną uwagę: z zapobiegania, wykorzenia, rozwijania czy utrzymywania nic nie wyjdzie, dopóki nie poznamy siebie. To znaczy, jeśli nie wiemy, jaką drogą nasz umysł podąża albo jeśli nie znamy treści własnego umysłu. Poznanie siebie wymaga wielkiej szczerości, a przynajmniej wielkiej szczerości z sobą samym. Być może nie należy wymagać od siebie całkowitej szczerości z innymi ludźmi, ale jeśli chodzi o cztery rodzaje wysiłku, to powinniśmy być szczerzy choćby ze sobą.

Jeśli chcemy praktykować cztery rodzaje wysiłku, musimy przynajmniej próbować zobaczyć siebie takimi, jakimi jesteśmy naprawdę, żeby wiedzieć, czemu trzeba zapobiec, co trzeba wykorzystać, rozwinąć lub co utrzymać. Większość z nas posiada własny, nierealny obraz siebie. Zamykając oczy, widzimy siebie jakby w lustrze i myślimy: jaki piękny! Jaki wspaniały! Ten wysoce wyidealizowany obraz utrzymujemy przez większość czasu. Być może nie jesteśmy obdarzeni wszystkimi zaletami i nie całkiem doskonali, ale to obraz człowieka naprawdę ciepłego, miłego, sympatycznego, inteligentnego, życzliwego, pełnego dobrych intencji, szczerego i pracowitego – zwykle tak to widzimy. Powinniśmy jednak rozwijać, domagać się i niemal się modlić o tę – jak mówi poeta – łaskę zobaczenia

siebie takimi, jakimi widzą nas inni. Nie jest jednak łatwo zobaczyć siebie takim, jakim widzą nas inni. Musimy przeprowadzić mentalną inwentaryzację zręcznych i niezręcznych stanów umysłu – własnych wad i zalet. Mimo że nie chodzi tutaj o moralną doskonałość, powinniśmy próbować bardzo poważnie i ze szczerością podejść do własnych stanów umysłu i jego cech, zanim będziemy mogli chociaż pomyśleć o zastosowaniu czterech wysiłków. Inaczej nie będziemy wiedzieli, co należy zrobić i żaden prawdziwy postępek, żaden prawdziwy rozwój nie będą możliwe.

1. Zapobieganie powstaniu niezręcznych stanów umysłu, które jeszcze nie powstały

Jak widzieliśmy, niezręczny stan umysłu to stan skażony pożądaniem, egoistycznym pragnieniem, nienawiścią albo złudzeniem, umysłowym pomieszaniem i brakiem dystansu. Myśl określa się jako niezręczną, kiedy powstaje w połączeniu z przynajmniej jednym z tych niezręcznych czynników mentalnych czy stanów umysłu. Gdyby zapytać, skąd przychodzą niezręczne myśli (a jeśli chcemy je wykoźnić, musimy wiedzieć, skąd przychodzą) odpowiedź brzmi, że ich bezpośrednim, choć nie ostatecznym, źródłem są zmysły.

Buddyzm wyróżnia sześć zmysłów: pięć zmysłów fizycznych oraz umysł, który uważa się za szósty zmysł. Mówimy tu o zwykłym umyśle, którym posługujemy się w życiu. Niezręczne stany umysłu powstają, kiedy na przykład idziesz ulicą i przypadkiem, zobaczysz coś błyszczącego i kolorowego na wystawie, od razu myślisz: chciałbym to mieć! W ten sposób poprzez narząd wzroku powstaje chciwość i pragnienie. Czasem tylko sobie coś przypominamy. Kiedy siedzimy w ciszy, wspomnienie czegoś, co kiedyś mieliśmy albo lubiliśmy, o czym myśleliśmy, pojawia się nie wiadomo skąd w naszym umyśle, i nim zdamy sobie sprawę, co się dzieje, już jesteśmy opanowani przez pragnienie, nienawiść lub lęk.

Aby zapobiec temu, by niezręczne myśli, które jeszcze nie powstały, weszły do umysłu, a nawet go opanowały i zdominowały,

trzeba uciec się do tego, co w buddyzmie nazywa się uważnością lub świadomością w odniesieniu do zmysłów, szczególnie umysłu. Tradycyjnie nazywa się to strzeżeniem drzwi zmysłów. Zmysły przyrównuje się do drzwi domu. Jeśli nie chcesz dopuścić do tego, żeby ktoś wszedł do domu, w bramie stawiasz wartownika, który sprawdzi dokument potwierdzający tożsamość każdego, kto się pojawi. Podobnie obserwujesz drzwi sześciu zmysłów i próbujesz zobaczyć, jakie wrażenia, jakie myśli lub idee pojawiają się i chcą wejść – w ten sposób wróg nie zostanie wpuszczony. Uważność, czy świadomość, w odniesieniu do fizycznych zmysłów i niższego umysłu musi być utrzymywana przez cały czas. Jak wszyscy wiemy z doświadczenia, niezręczne myśli zwykle nas zaskakują: nawet nie zauważamy, że przychodzą, nie zauważamy, jak wchodzą przez drzwi. Zanim się zorientujemy, już się zadamawiają się w umyśle, a my dziwimy się, jak one się tam dostały! Cóż, weszły przez drzwi. Weszły przez jeden z sześciu zmysłów. Dlatego powinniśmy strzec drzwi zmysłów, jeśli chcemy trzymać z dala niezręczne myśli.

2. Usuwanie niezręcznych stanów umysłu, które już powstały

Usuwanie niezręcznych stanów umysłu, które już pojawiły się w umyśle, możemy rozważyć z punktu widzenia pięciu przeszkód, znanej nauki buddyjskiej. Pięcioroma przeszkodami są: pragnienie rzeczy materialnych, nienawiść, niepokój i troska, lenistwo i ośpienie oraz wątpienie i niezdecydowanie.

(a) Przeszkoda: pragnienie rzeczy materialnych

Składając się z pragnienia takich rzeczy jak jedzenie, ubranie i schronienie, pragnienie rzeczy materialnych posiada naprawdę wielką siłę. Wszystko jest w porządku, jeśli je utrzymujemy w pewnych granicach, ale zwykle dzieje się inaczej. Zwykle chcemy mieć więcej rzeczy materialnych niż naprawdę potrzebujemy i w ten sposób często pragnienie całkowicie wymyka się nam spod kontroli. Zamiast stanowić

po prostu środek służący do życia i funkcjonowania w świecie, rzeczy materialne stają się prawdziwą przeszkodą dla jakiegokolwiek wyższego umysłowego i duchowego życia, a nawet przeszkodą dla życia kulturalnego.

(b) Przeszkoda: nienawiść

Ta przeszkoda to nienawiść we wszystkich jej mniej lub bardziej rażących czy subtelnych przejawach: antagonizm, agresja, niechęć, a nawet święte oburzenie. Niedawno jakaś kobieta przyszła do naszego ośrodka i próbowała dać nam krótki wykład o Mesjaszu. Chcąc nie chcąc, musieliśmy zacząć z nią rozmawiać i w końcu dyskusja zeszła na *Biblię*. Zapytała, co sądzimy o Jezusie. Odpowiedzieliśmy, że oczywiście szanujemy go, a nawet podziwiamy, ale w ewangeliach znajduje się kilka rzeczy, które nie całkiem rozumiemy. Jedną z nich był sposób, w jaki Jezus zezłościł się na właścicieli kantorów w świątyni i ich wypędził. Odpowiedziała, że to było święte oburzenie i nie zalicza się do gniewu. Odparłem, że zdaniem buddystów doskonały człowiek nie przejawia chciwości, gniewu ani niczego podobnego, ale ona powiedziała na to, że Chrystus był Bogiem, a w przypadku Boga jest inaczej.

Niestety, jak wskazałem tej kobiecie, święte oburzenie było tylko początkiem i czy Chrystus je okazał, czy nie, otworzyło drogę w chrześcijańskiej Europie do wszelkiego rodzaju godnych pożałowania wydarzeń, takich jak prześladowania religijne, inkwizycja, krucjaty i tak dalej. Buddyzm powiedziałby, że wszystkie te przykre zjawiska, które wystarczająco dobrze poznaliśmy, studiując historię, są formami przemocy, a przemoc jest przejawem przeszkody zwanej nienawiścią. Zamiast próbować usprawiedliwiać przeszkody, powinniśmy być szczerzy ze sobą i zobaczyć, w jakim stanie naprawdę znajduje się nasz umysł.

(c) Przeszkoda: niepokój i lęk

We współczesnym zachodnim społeczeństwie powszechnie wiadać przejawy tej przeszkody, czyli niepokoju i lęku. Trudno byłoby

opisać nasze społeczeństwo jako spokojne, ciche i łagodne. Przeciwnie – jest niespokojne, wzburzone, pełne trosk, a nawet udręczone – tak zachowuje się większość ludzi, których spotykasz. Nie sprawiają wrażenia spokojnych. Przy mało którym człowieku czujesz, że mógłbyś spokojnie sobie z nim posiedzieć. Większość ludzi dręczy troska, niepokój i pośpiech. Czasem wydaje się, że nawet przez kilka minut nie można posiedzieć w ciszy. Kiedy próbujesz medytować, wdziera się hałas ruchu ulicznego i śpieszących się ludzi. W buddyzmie wszelkiego rodzaju niepokój, nerwowość i pośpiech uchodzą za przeszkodę. To nie znaczy, że nie powinniśmy czasem robić czegoś szybko, ale taka sytuacja to zupełnie coś innego niż stan wewnętrznego niepokoju, kiedy nerwowo przechodzimy od jednej rzeczy do drugiej, bo nic nie daje prawdziwego zadowolenia i nie wiemy, gdzie szukać tego, co nas usatysfakcjonuje.

(d) Przeszkoda: lenistwo i otepienie

Lenistwo i otepienie można by również określić jako inercję, marazm i stagnację albo jako sztywność i jałowość. Dla ludzi, którzy wpadają w ten stan, nic nie ma znaczenia. „Po co się wysilać? To nie ma ze mną nic wspólnego. Niech się dzieje, co chce”. Obecnie taka postawa występuje bardzo powszechnie. Często stanowi reakcję na niepokój i lęk, ale mimo wszystko jest przeszkodą. Na ogół ludzie próbują ją w ten sposób przed sobą usprawiedliwiać i racjonalizować. Tymczasem może pewne osoby, które uważasz za ciche i spokojne, po prostu popadły w apatię, tak samo jak te, które uważasz za pracowite, prowadzące aktywny tryb życia, mogą cierpieć na wewnętrzny niepokój.

(e) Przeszkoda: wątplenie i niezdecydowanie

Przeszkoda ta, czyli wątplenie i niezdecydowanie, to niezdolność, a wręcz niechęć do przemyśleń, dojścia do stanowczego wniosku, powzięcia stanowczej decyzji. Jest odmową podjęcia postanowienia, a potem zaangażowania się; odmową podjęcia zdecydowanej linii działania albo przyjęcia stanowczej, konkretnej postawy.

To jest pięć przeszkód, a zatem kiedy mówimy o usuwaniu niezręcznych stanów umysłu, które już zaistniały, na myśli mamy przede wszystkim uwalnianie się od pragnienia rzeczy materialnych, od nienawiści, lenistwa i ośpienia, niepokoju i troski oraz wątpienia i niezdecydowania.

W buddyzmie umysł, świadomość, często porównuje się do wody. Woda w swym naturalnym stanie jest czysta, przezroczysta i lśniąca, ale może zostać z różnych powodów zanieczyszczona. Podobnie umysł, który również z natury jest czysty, może zostać skażony pięcioma przeszkodami. W buddyjskiej literaturze umysł wypełniony pragnieniem porównuje się z wodą zmieszaną z różnymi kolorami: czerwonym, niebieskim, zielonym, żółtym. Odnajdziemy w tym pewne piękno, ale czystość wody (i umysłu) jest utracona. Umysł ogarnięty nienawiścią porównuje się z wodą, która osiągnąwszy punkt wrzenia, syczy, kipi i wydziela parę. (Co znamienne, mówimy, że w kimś kipi albo wrze, kiedy jest zły). Natomiast umysł wzburzony niepokojem i troską jest jak woda, na której silny wiatr wzbija fale, zaś umysł o władnięty lenistwem i ośpieniem przypomina staw zarosnięty wodorostami. Jeśli chodzi o umysł opanowany wątpieniem i niezdecydowaniem, to przypomina on wodę pełną cuchnącego, czarnego mułu.

Jak więc oczyścić wodę? Jak mamy uwolnić się od pięciu przeszkód i usunąć niezręczne stany umysłu, które już powstały? W buddyzmie tradycyjnie zaleca się cztery metody i zwykle wypróbujemy się je w kolejności, w jakiej teraz je objaśnię.

Pierwsza metoda polega na rozważaniu konsekwencji niezręcznych stanów umysłu. Jeśli pozwolisz sobie na gniew, co może się zdarzyć? Możesz mówić gniewnie, możesz mówić szorstko, a to może prowadzić do sprzeczki lub nieporozumienia. Jeśli bardzo się rozgniewasz, możesz kogoś uderzyć, a nawet zabić. Taki jest logiczny rezultat gniewu, jeśli nie powstrzymuje się go i nie kontroluje. Zatem rozważaj konsekwencje niezręcznego stanu umysłu. To jest pierwsza metoda, którą można zastosować do każdej przeszkody. Na przykład w przypadku lenistwa i ośpienia możesz się zastanawiać nad tym, że jeśli stale będziesz apatyczny, nigdzie nie dojdiesz ani nie poczynisz

żadnego postępu. A właściwie stracisz wszystko, co już zyskałeś, czy to materialnie, czy duchowo.

Druga metoda polega na rozwijaniu przeciwieństwa. Każdy niezdrowy stan umysłu posiada pozytywny zdrowy odpowiednik. Jeśli badając swój umysł, stwierdzisz, że jest on opanowany przez niezręczny umysłowy stan nienawiści (nie lubisz ludzi, nie jesteś z nimi w dobrych stosunkach, nie myślisz o nich dobrze), wtedy rozwijaj przeciwieństwo nienawiści, którym jest miłość w duchowym sensie. Praktykuj maitri bhawanę, rozwijanie uniwersalnej dobroci¹². Nienawiść i miłość nie mogą istnieć w umyśle jednocześnie. Jeśli pojawia się nienawiść, nie może być miłości. Jeśli pojawia się miłość, nienawiść musi odejść.

Trzecią metodą jest pozwalanie niezręcznym myślom po prostu przepływać, bez zwracania na nie szczególnej uwagi. Myślisz: umysł jest jak niebo, a niezręczne myśli są jak chmury – przyplływają i odpływają. Nie niepokój się ani nie denerwuj zbytnio z ich powodu. Nie bij się w piersi ani nie bądź ich przesadnie świadomy. Po prostu puść je, niech przeminą, odejdą. Kształtuj w sobie postawę świadka, jedynie obserwując je w obojętny sposób, skoro bowiem weszły do twojego umysłu z zewnątrz i nie mają z tobą nic wspólnego, to nie są twoimi myślami. Jeśli utrzymujesz tę postawę wystarczająco długo, niezręczne myśli zwykle odchodzą.

Jeśli te trzy metody nie przyniosą rezultatu, to jest czwarta – powstrzymanie siłą. Budda mówi, że jeśli nie potrafisz pozbyć się niezręcznego stanu umysłu przy pomocy żadnej wcześniejszej metody, wtedy zrób to na siłę. Zaciśnij zęby i siłą woli powstrzymaj go. Zauważ, że mówimy „powstrzymaj”, a nie „stłum” czy „zepchnij w nieświadomość”. Stłumienie jest procesem nieświadomym, ale tutaj działamy zupełnie świadomie. Wiesz, co robisz i dlaczego to robisz, a zatem wszystkie straszne skutki, które, jak mówią psycholodzy, powstają w rezultacie stłumienia, nie pojawiają się, kiedy w ostateczności uciekasz się do tej metody.

¹² Jak zostało wspomniane w rozdz. II, maitri bhawana (pali: metta bhawana) to praktyka medytacyjna pobudzająca rozwój silnych uczuć życzliwości do siebie samego i wszystkich innych istot.

Co zrobić jednak, kiedy te cztery standardowe metody usuwania niezręcznych myśli zawiodą? Czasami może się zdarzyć, że nawet kiedy zaciśniesz zęby i próbujesz powstrzymać niezręczną myśl, ona po prostu nie odchodzi. Jak trawa, ponownie się podnosi, gdy nacisk ustaje, a przygniatająca ją stopa przesuwa się dalej. Gdy tak się dzieje, co można zrobić? Czy naprawdę można w ogóle coś zrobić? Kiedy działasz w czysto psychologicznym kontekście, nie możesz nic zrobić, ale kiedy działasz w duchowym (w tym przypadku buddyjskim) kontekście, możesz zrobić jeszcze jedną, ostatnią rzecz. Wielcy duchowi mistrzowie mówią nam, że kiedy wszystkie te metody zawiodą i jeśli bez względu na to jak bardzo się starasz, nie możesz usunąć przeszkód, wtedy nie pozostaje nic innego, jak pójść po schronienie do Buddy razem ze swoim niepowodzeniem i na tym poprzestać.

3. Rozwijanie zręcznych stanów umysłu, które jeszcze nie powstały

Rozwijanie zręcznych stanów umysłu, które jeszcze nie powstały, nie jest tylko „myśleniem dobrych myśli”, jak to się powszechnie uważa. Oznacza ono rozwijanie wyższego stanu świadomości i istnienia, przemianę jakości w całym naszym życiu. Ta zmiana zachodzi dzięki medytacji – nie samej medytacji, ale medytacji praktykowanej w całym kontekście życia duchowego. W buddyzmie medytację technicznie zwie się bhawana, co dosłownie znaczy „doprowadzenie do powstania” lub „rozwój”. Prawdziwym celem medytacji nie jest koncentracja umysłu: to tylko wstęp. Jej prawdziwym celem jest przemiana świadomości – uczynienie z siebie istoty wyższego rodzaju od tej, którą byłeś, nim zacząłeś praktykować medytację.

Postęp w medytacji – postęp w osiągnięciu wyższych stanów istnienia – charakteryzuje się czy mierzy osiągnięciem tak zwanych dhjan (pali: dżhany). Są cztery dhjany, czyli wyższe stany istnienia i świadomości, każdy kolejny bardziej zaawansowany od poprzedniego. Oczywiście, bardzo trudno jest je opisać. W literaturze buddyjskiej, szczególnie w *Abhidharmie*, znajdujemy analizy dhjan, opisy wchodzących

w grę czynników mentalnych, ale nie pomagają nam one wyrobić sobie wycucia, co do dhjan ani zrozumieć, czym są. Być może bardziej pomocny dla nas będzie poetycki opis czy wyobrażenie tych wyższych stanów świadomości. Na szczęście dla ludzkiej słabości Budda podaje piękne porównanie dla każdej z czterech dhjan. Zreszta, w całej buddyjskiej literaturze znajdujemy sporo takich pięknych i frapujących porównań, pochodzących od Buddy. Moim zdaniem ten aspekt metody nauczania Buddy akcentuje się niewystarczająco. Budda nie był oschły i analityczny. Często swą naukę przedstawiał, używając czysto poetyckich i pobudzających wyobrażeń sformułowań, które czasem skuteczniej przekazywały ducha tej nauki niż analityczne opisy, na których koncentrowali się jego późniejsi zwolennicy.

Pierwszą dhjanę, wyższy stan medytacyjny, przyrównuje się do proszku mydlanego zmieszanego z wodą. „Kąpielowy – powiedział Budda – bierze porcję proszku mydlanego i miesza go z wodą. Tak długo ugniata je ze sobą, aż powstanie kula mydła całkowicie nasycona wodą. Jednocześnie nie pozostaje nawet krople wody więcej niż było potrzebne do nasylenia tej kuli”. W ten sposób w pierwszej dhjanie cała psychologiczna istota nasycona jest wyższą świadomością. Nic się nie przelewa, a każda cząstka istoty zostaje przesiąknięta. Ci z was, którzy doświadczyli tego stanu albo mieli jego przedsmak, będą wiedzieli, o co chodzi. To tak, jakby twoją zwykłą istotą napełniał i przenikał jakiś wyższy element. Ty wciąż jesteś, ale stajesz się całkowicie przeniknięty czymś wyższym.

By porównać drugą dhjanę Budda prosi nas, żebyśmy wyobrazili sobie piękne jezioro wypełnione po brzegi wodą. To jezioro zasila podziemne źródło, świeża woda wpływa więc w nie przez cały czas. Zatem w drugiej dhjanie z głębi czystego i przejrzystego umysłu wpływa coś jeszcze czystsze, coś aktywnego i dynamicznego – jakbyś uruchomił niewyczerpane źródło inspiracji.

Uderzając w jeszcze bardziej poetycki ton i tworząc porównanie dla trzeciej dhjany, Budda prosi nas, żebyśmy wyobrazili sobie lotos rosnący w wodzie. Ten lotos jest nie tylko nasycony wodą, w której rośnie, ale jednocześnie jest w niej zanurzony i nią otoczony tak, iż

woda znajduje się zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz. Podobnie w trzeciej dhjanie jesteś nie tylko napełniony wyższym stanem świadomości, ale zawierasz się w nim, żyjesz w nim jak w swoim naturalnym żywiole, czerpiąc z niego siłę i pokarm.

Czwartą dhjanę Budda porównuje do człowieka, który owija się w czyste, białe płótno po tym, jak zmęczony i pokryty kurzem wziął odświeżającą kąpiel w gorący dzień. Tak jak czyste, białe płótno owija tego człowieka, tak w czwartej dhjanie wyższy stan świadomości otacza cię, chroniąc i oddzielając od wpływu zewnętrznego świata. Jesteś w nim hermetycznie zamknięty i chociaż komunikujesz się z zewnętrznym światem, to dopóki pozostajesz w czwartej dhjanie, żaden zewnętrzny czynnik nie może na ciebie wpływać.

Chociaż osiągając czwartą dhjanę, zaszliśmy już bardzo daleko, tradycja buddyjska mówi o czterech stanach świadomości, które są (w pewnym sensie) jeszcze wyższe. Są to cztery bezforemne sfery, czasem nazywane czterema bezforemnymi dhjanami. Cztery bezforemne sfery są właściwie poddziałami czy kolejnymi stopniami wysubtelnienia czwartej dhjany. W odróżnieniu od czterech dhjan opisuje się je wyłącznie przy pomocy pojęć lub koncepcji. Pierwszą jest sfera nieograniczonej przestrzeni, w której poszerzamy zakres swojego umysłu i wykraczamy poza naturalne granice. Tutaj pojawia się doświadczenie absolutnej nieskończoności bez ograniczeń, barier czy przeszkód. Poza sferą nieskończonej przestrzeni istnieje sfera nieograniczonej świadomości, w której zdajemy sobie sprawę, że sam umysł jest nieskończony. Nieograniczony do ciała, pokrywa się z nieskończoną przestrzenią, a więc może rozszerzać się bez przeszkód we wszystkich kierunkach. Trzecią sferą jest sfera „niczego” czy nieokreśloności, która nie jest stanem nicości, ale doświadczeniem, w którym, choć rzeczy istnieją, nie można naprawdę odróżnić jednej rzeczy od drugiej. Gdyby powiedzieć, że istnieje podstawowa jedność, byłoby to bardzo niezdarne. Rzeczy nie mają wyraźnych granic i nie wykluczają się wzajemnie. Czwarta sfera, sfera ani postrzegania, ani niepostrzegania jest całkowicie niewyraźna. Nie ma percepcji z powodu niezwyklej subtelności

przedmiotu i nie ma niepercepcji, ponieważ podmiot, choć subtelny, wciąż istnieje. Praktycznie przekroczyliśmy dualność między podmiotem, a przedmiotem.

To są cztery dhjany i cztery bezforemne sfery – osiągnięcie każdej z nich po kolei stanowi postępek w medytacji, czyli w rozwoju zręcznych stanów umysłu, które jeszcze nie powstały.

Gdyby ktoś się zastanawiał, dlaczego zajmujemy się medytacją i stanami wyższej świadomości, gdy omawiamy Doskonały Wysiłek, a nie podczas omawiania Doskonałego Samadhi, ósmego etapu Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, wyjaśniam, że są dwa rodzaje medytacji. Jest medytacja, która polega na świadomym wysiłku i taka, która powstaje spontanicznie jako naturalny rezultat naszego wyższej praktyki duchowej. Tutaj zajmujemy się tym pierwszym rodzajem, medytacją z wysiłkiem, gdyż do praktycznych celów to ją mamy na myśli, mówiąc o medytacji. Ponieważ medytacja wymaga tyle wysiłku i ponieważ w kontekście życia duchowego i Ośmiorakiej Ścieżki wysiłek kojarzymy głównie z medytacją, omówiliśmy ją tutaj jako Doskonały Wysiłek.

4. Utrzymywanie zręcznych stanów umysłu, które już powstały

Po powstrzymaniu i usunięciu negatywnych stanów umysłu oraz rozwinięciu stanów pozytywnych, musimy teraz utrzymać wyższe stany świadomości, które rozwinęliśmy. Bardzo łatwo jest się cofnąć w praktyce. Jeśli ją przerwiemy nawet na dzień lub dwa, możemy znaleźć się tam, gdzie zaczynaliśmy miesiące wcześniej. Zatem regularność jest niezbędna. Jeśli osiadzimy na laurach po dojściu do pewnego poziomu i nie będziemy czynili dalszych wysiłków, skutek będzie taki, że cofniemy się z tego poziomu. Jeżeli jednak będziemy kontynuowali wysiłek, ostatecznie osiągniemy punkt, z którego nie można się cofnąć. Dla większości z nas ten punkt znajduje się daleko przed nami i musimy cały czas mieć się na baczności, żeby zachować to, co już rozwinęliśmy.

Kontekst Doskonałego Wysiłku

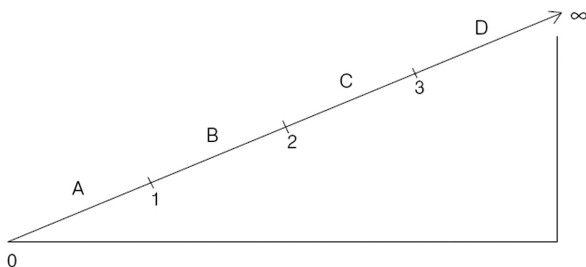
Zbadawszy sam Doskonały Wysiłek, przyjrzyjmy się kontekstowi, w jakim się go praktykuje. Tak jak kontekstem Doskonałego Sposobu Zarabiania jest całe społeczeństwo, podobnie kontekstem dla Doskonałego Wysiłku jest cały proces ewolucyjny. Umieszczenie Doskonałego Wysiłku w tym kontekście powinno jasno pokazać, że życie duchowe jest szczególnym etapem procesu ewolucyjnego i stanowi to, co wcześniej nazwałem wyższą ewolucją.

Koncepcja ewolucji pod wieloma względami dominuje wśród współczesnych koncepcji. Pojawiwszy się w dziedzinie biologii, została szybko zastosowana we wszystkich pozostałych dziedzinach wiedzy, w skutek czego mówimy dzisiaj o ewolucji układu słonecznego, ewolucji sztuki, ewolucji religii i tak dalej. Jak mówi Julian Huxley: „Różne gałęzie nauki łączą się, aby pokazać, że wszechświat jako całość musi być uważany za jeden gigantyczny proces, proces stawania się, osiągnięcia nowych poziomów egzystencji i organizacji, który należałoby właściwie nazwać genezą albo ewolucją”. Ponieważ człowiek jest częścią wszechświata, częścią natury, również podlega procesowi stawania się, również ciągle osiąga nowe poziomy – nie tylko nowe formy – egzystencji i organizacji. Bynajmniej niestworzony za jednym zamachem, jak ludzie zwykli sądzić, człowiek ewoluował i wciąż ewoluuje.

Każde ewoluujące zjawisko można badać na dwa sposoby: z punktu widzenia przeszłości i z punktu widzenia przyszłości, genetycznie lub teleologicznie. Załóżmy zatem, że bierzemy zjawisko „człowiek” u szczytu jego możliwości – jako ludzką istotę posiadającą świadomość i samoświadomość, inteligentną, wrażliwą i odpowiedzialną. Możemy próbować zrozumieć człowieka z punktu widzenia tego, z czego powstał, a także z punktu widzenia tego, czym się stanie lub czym mógłby się stać. Pierwsze, to z czego się rozwinęliśmy – stanowi niższą ewolucję. To jest przedmiot badań naukowych, szczególnie biologii i antropologii. Drugie – dokąd ten rozwój nas doprowadzi

lub może doprowadzić – stanowi wyższą ewolucję. To jest domena wyższych, uniwersalnych religii, a w szczególności buddyzmu.

Związek między niższą i wyższą ewolucją najlepiej można objaśnić przy pomocy poniższego diagramu. Składa się on z wektora, na którym znajdują się różne symbole, liczby i litery. Punkt 2 na środku linii reprezentuje świadomego i samoświadomego człowieka. Odcinek od dołu linii, oznaczonego jako 0, aż do punktu 2, to niższa ewolucja. Odcinek od punktu 2 w górę, to wyższa ewolucja. Obie te części, od 0 do 2 i od 2 w górę w nieskończoność, można dalej podzielić. W punkcie 1, leżącym między 0 i 2, pojawia się pierwotna ludzka świadomość. W tym punkcie zwierzę staje się lub przynajmniej zaczyna stawać się człowiekiem – nie zdarzyło się to aż tak bardzo dawno. Względna odległość między punktami nie ma oczywiście żadnego związku z rzeczywistym czasem trwania tych procesów. Punkt 3, między punktem 2 i nieskończonością, wyobraża moment, w którym zaczyna pojawiać się świadomość transcendentalna. To jest punkt wejścia w strumień, niecofania się, punkt, z którego nie ma odwrotu albo jest to nawet etap Doskonałej Wizji albo przynajmniej jej załączku.



- 0 Punkt początku procesu ewolucyjnego
- 1 Pojawia się pierwotna ludzka świadomość
- 2 Pojawienie się samoświadomości
- 3 Początki świadomości transcendentalnej – wejście w strumień
- ∞ Nirwana, Oświecenie, stan buddy
- A Etap poniżej poziomu człowieka
- B Etap człowieka prymitywnego i cywilizowanego
- C Etap człowieka, sztuka i nauka, kultura i niższe religie
- D Etap wykraczający poza sferę człowieka

Idąc od 0 w górę: 0 to początek całego procesu ewolucyjnego. Z punktu widzenia fizyki, to mógł być tak zwany wielki wybuch, a dla biologii to mogło być powstanie najprostszych form życia. Punkt 1 to etap, na którym pojawia się ludzka świadomość. Punkt 2 jest etapem, na którym pojawia się samoświadomość czy uważność w sensie budyjckim – większość z nas wciąż znajduje się nieco poniżej tego punktu, choć niektórzy są nieco powyżej niego. Punkt 3 reprezentuje etap, na którym pojawia się świadomość transcendentalna, w sensie świadomości Rzeczywistości. To jest etap nawrócenia w prawdziwym sensie, punkt, z którego nie ma odwrotu. Symbol nieskończoności, na który wskazuje nasza strzała, oznacza Nirwanę, Oświecenie, stan buddy.

Punkty 1, 2 i 3 dzielą nasz wektor na cztery odcinki, oznaczone nie liczbami, ale literami. Odcinek A, to etap ewolucji poniżej człowieka i obejmuje królestwo minerałów i roślin oraz królestwo zwierząt, wyjąwszy ludzi. Odcinek B, to etap człowieka, zarówno prymitywnego jak i cywilizowanego. Odcinek C, to etap ewolucji powyżej poziomu człowieka. Na tym etapie występują sztuka, nauka, kultura i niższe religie. Odcinek D natomiast, reprezentuje etap wykraczający poza sferę człowieka. Zatem nasz wektor obejmuje cały proces ewolucji, od najprostszych form życia aż po człowieka nieoświeconego i dalej do buddy, czyli człowieka oświeconego. Nauka i religia, niższa i wyższa ewolucja objęte w jednym olbrzymim spektrum: oto najbardziej inspirująca i pokrzepiająca perspektywa. Gdy zamkniesz oczy, możesz zobaczyć cały proces rozwoju i rozkwitu, jak od swych początków przechodzi przez niezliczone kolejne stopnie i etapy. Możesz zobaczyć długie, powolne, bolesne wznoszenie się życia, które osiąga szczyt – przynajmniej na razie – w człowieku.

Doskonały Wysiłek jako świadoma ewolucja

Doskonały Wysiłek jest szóstym etapem Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, a Szlachetna Ośmioraka Ścieżka odpowiada, ściśle biorąc, czwartemu etapowi procesu ewolucyjnego – etapowi reprezentowanemu przez odcinek D naszej linii. W szerszym sensie, obejmując

to, co moglibyśmy nazwać światową, jak również transcendentalną Ośmioraką Ścieżką, odpowiada całemu procesowi wyższej ewolucji, to znaczy etapowi reprezentowanemu przez odcinki C i D naszej linii. Jako taki zawiera w sobie nawet nasze stosunkowo połowiczne próby podążania Ośmioraką Ścieżką.

Jak sugeruje nasz diagram, niższa i wyższa ewolucja przebiegają w pewnym sensie w sposób ciągły, ale pod innymi względami tak nie jest. W rzeczywistości występują między nimi istotne różnice. Podczas gdy niższa ewolucja jest zbiorowa, ponieważ ewoluują całe gatunki, a nie jednostka (na tym poziomie jednostka jeszcze nie istnieje), wyższa ewolucja jest wyborem jednostki. Jednostka może ewoluować szybciej od innych i wyprzedzić całą ludzkość. Ta możliwość zakłada obecność samoświadomości (czy świadomości) i właśnie z tego powodu mówimy o świadomej ewolucji człowieka. Zakłada również indywidualny wysiłek – i dlatego Doskonały Wysiłek tak bardzo wyróżnia się na Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżce Buddy, czy jako odpowiadający wyłącznie odcinkowi D, czy obu odcinkom C i D na diagramie.

Do naszego obecnego ludzkiego poziomu ewoluowaliśmy zbiorowo. Przez większą część drogi szliśmy razem, ale dalszy postęp wymaga już wysiłku ze strony każdej jednostki. Inaczej mówiąc, dalszy postęp wymaga Doskonałego Wysiłku, zarówno tego ogólnego, jak i szczególnego. Wymaga od nas, byśmy podjęli cztery rodzaje wysiłku duchowego: zapobiegania i usuwania w odniesieniu do złych myśli oraz rozwijania i utrzymywania w odniesieniu do dobrych myśli. Nieprzerwanie praktykując Doskonały Wysiłek w ten sposób, osiągniemy kres Ścieżki, to znaczy osiągniemy Nirwanę, stan buddy, Rzeczywistość.



VII. POZIOMY ŚWIADOMOŚCI: DOSKONAŁA ŚWIADOMOŚĆ

Widzieliśmy, że wyższą ewolucję od niższej odróżnia fakt, iż dokonuje się ona w świadomości i poprzez świadomość. Wynika z tego wniosek, że postęp w wyższej ewolucji jest jednocześnie postępowaniem w rozwijaniu świadomości. Ponieważ ów postęp mierzy się osiągnięciem coraz subtelniejszych stanów, doprowadza nas to do koncepcji poziomów świadomości. Na siódmym etapie Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, zwykle nazywanym właściwą uważnością, zajmujemy się właśnie tymi poziomami świadomości. Jeśli chcemy wiedzieć, co termin „właściwa uważność”, czy „doskonała świadomość”, naprawdę wyraża, musimy zbadać te poziomy.

W sanskrycie etap ten zwany jest samjak-smriti (pali: samma-sati). „Smriti” (pali: sati) zwykle tłumaczy się jako „uważność”, czasem jako „świadomość”, ale dosłownie oba słowa oznaczają po prostu pamięć lub przypominanie sobie. Słowo „uważność” posiada kilka odcieni znaczeniowych, które nie zawsze łatwo rozwikłać, zatem do kwestii znaczenia smriti, uważności, podejść pośrednio, biorąc przykład z codziennego życia. Na początek nie będzie to przykład uważności, lecz nieuważności, ponieważ jesteśmy lepiej z nią zaznajomieni niż z uważnością, a poddając analizie nieuważność, być może łatwiej uzyskamy jakieś pojęcie o uważności.

Przypuśćmy, że piszesz list, pilny list, który musisz wysłać przed zamknięciem poczty. Ale jak to często współcześnie się dzieje, dzwoni telefon i po drugiej stronie słyszysz przyjaciela, który chciałby sobie trochę pogadać. Nim się zorientujesz, wciąga cię w długą rozmowę.

Gawędzicie przez, powiedzmy, pół godziny i wreszcie rozmowa się kończy, odkładasz słuchawkę. Rozmawiałeś z przyjacielem o tak wiele rzeczach, że całkowicie zapomniałeś o liście, a teraz po tak długiej rozmowie czujesz się bardzo spragniony. Idziesz więc do kuchni i nastawiasz czajnik, żeby zrobić sobie filiżankę herbaty. Czekaając, aż woda się zagotuje, zza ściany słyszysz ładną melodię. Kiedy uświadamiasz sobie, że to z radia, przychodzi ci do głowy, że też mógłbyś jej posłuchać. Szybko wchodzisz do sąsiedniego pokoju, włączasz radio i słuchasz. Kiedy piosenka się kończy, nadają następną i jej też słuchasz. A czas płynie i oczywiście zupełnie zapomniałeś się o wodzie. Kiedy pozostajesz w tym zamroczeniu czy w stanie podobnym do transu, rozlega się pukanie do drzwi. Inny przyjaciel wpadł cię odwiedzić. Cieszysz się na jego widok i przyjmujesz serdecznie. Siadacie, żeby sobie porozmawiać i we właściwym momencie proponujesz mu filiżankę herbaty. Gdy wchodzisz do kuchni, okazuje się, że pełno w niej pary. Wtedy przypominasz sobie, że jakiś czas temu nastawiłeś czajnik i to przypomina ci o liście. Ale już jest za późno. Pocztę zamknięto.

To jest przykład braku uwagi w życiu codziennym. Codzienne życie w przeważającej mierze składa się z tego rodzaju nieuwagi. Bez wątpienia wszyscy możemy rozpoznać siebie na tym portrecie i pewnie przyznamy, że przez większość czasu przeżywamy swoje życie w tak chaotyczny i nieuważny sposób. Przeanalizujmy teraz tę sytuację, aby lepiej zrozumieć naturę nieuważności. Przede wszystkim w naszym przykładzie widzimy oczywisty i prosty fakt roztargnienia, który stanowi bardzo ważny element nieuważności. Zapominamy o liście, który piszemy, kiedy rozmawiamy przez telefon i zapominamy o gotującej się wodzie, kiedy słuchamy radia.

Dlaczego tak łatwo zapominamy? Dlaczego tak często tracimy z zasięgu wzroku coś, o czym powinniśmy pamiętać? Dzieje się tak, ponieważ bardzo łatwo się rozpraszamy, nasze myśli bardzo łatwo zmieniają kierunek. Obserwuję to często podczas wykładu. Wszyscy słuchają uważnie i panuje absolutna cisza. Nagle drzwi się otwierają i ktoś wchodzi. I co się dzieje? Połowa głów obraca się, jakby

pociągnięta przez jedną nić. Ludzie tak łatwo się rozpraszają! Czasem odciąga ich uwagę mucha brzęcząca na szybie okna lub spadająca kartka z moimi notatkami. Takie sytuacje pokazują, jak łatwo tracimy uważność i co sprawia, że na ogół zapominamy o sprawach codziennego życia.

A dlaczego tak łatwo się rozpraszamy? Jak to się dzieje? Dzieje się tak, ponieważ słabo się koncentrujemy. Zwykle tylko połowicznie zwracamy uwagę na to, co robimy, mówimy lub myślimy. A dlaczego tak słabo się koncentrujemy? Jest tak, ponieważ nie mamy stałego celu. Nie mamy jednego nadrzędnego celu, który pozostaje niezmienny pośród wszystkich różnych działań, jakie podejmujemy. Nieustannie przechodzimy od jednej rzeczy do drugiej, od jednego pragnienia do drugiego, jak postać ze sławnej satyry Drydena:

Był wszystkim dorywczo, a niczym długo;
Ale w czasie jednego obrotu księżycy
Był aptekarzem, skrzypkim, mężem stanu i bufonem.

Ponieważ nie mamy stałego celu, ponieważ nie dążymy do jednej głównej rzeczy przez cały czas, brak nam prawdziwej indywidualności. Jesteśmy zbiorem różnych ludzi znajdujących się w stanie embrionalnym. Nie rośniemy w sposób regularny, nie rozwijamy się w sposób rzeczywisty, nie podlegamy prawdziwej ewolucji.

Niektóre podstawowe cechy nieuważności powinny stać się teraz jasne. Nieuważność to stan zapominalstwa, rozproszenia, słabej koncentracji, dryfowania i braku prawdziwej indywidualności. Uważność charakteryzują dokładnie odwrotne cechy: to stan pamiętania, nierozproszenia, koncentracji, stałości, nieugiętości w dążeniu do celu i nieustannie rozwijającej się indywidualności.

Wszystkie te cechy są konotacjami terminu „świadomość”, a szczególnie „Doskonała Świadomość”. To nie znaczy, że w pełni definiują Doskonałą Świadomość, ale dają nam ogólne pojęcie, czym jest uważność czy świadomość, a czym jest Doskonała Świadomość.

Poziomy świadomości

Zajmijmy się teraz głównym przedmiotem naszych rozważań o Doskonałej Świadomości, czyli poziomami świadomości. Tradycyjnie te poziomy są uporządkowane w różny sposób, ale w tym miejscu proponuję ująć je w cztery główne kategorie: świadomość rzeczy i natury, świadomość siebie, świadomość innych ludzi i świadomość Rzeczywistości, Prawdy, ostatecznego. Poprzez rozważanie poziomów świadomości ujętych w te cztery kategorie uzyskamy, mam nadzieję, dość wszechstronne pojęcie o prawdziwej naturze Doskonałej Świadomości.

1. Świadomość rzeczy i natury

Kiedy mówimy o świadomości rzeczy, chodzi nam o rzeczy materialne, takie jak książka albo stół. Chodzi nam o całe materialne środowisko wypełnione najróżniejszymi przedmiotami, czyli krótko mówiąc, o cały świat materialny, ale też i o naturę.

Przez większość czasu jesteśmy tylko mgliście i w minimalnym stopniu świadomi rzeczy wokół nas. Nie jesteśmy naprawdę świadomi środowiska, natury, kosmosu, a to dlatego, że rzadko (albo nigdy) zatrzymujemy się, żeby uważnie popatrzeć. Jak wiele minut w ciągu dnia, nie wspominając o godzinach, spędzamy po prostu patrząc na coś? Prawdopodobnie ani sekundy. A zwykle tłumaczymy się brakiem czasu. To jest chyba jedno z najcięższych oskarżeń, jakie można postawić współczesnej cywilizacji – nie mamy czasu, żeby się zatrzymać i popatrzeć na coś. Może w drodze do pracy mijamy drzewo, ale nie mamy czasu, żeby mu się przyjrzeć, nie mówiąc o mniej romantycznych rzeczach, jak mury, domy i ogrodzenia. Zastanówmy się więc, co życie i nasza współczesna cywilizacja są warte, jeśli nie mamy czasu, żeby popatrzeć na świat materialny. By zacytować wyjątek z wiersza angielskiego poety W. H. Davies'a *Wolny czas*:

Czym jest nasze życie, jeśli tak nas trapi,
Że czasu brak nam, by stanąć i się zagapić.

Oczywiście poeta użył zwrotu „zagapić się” dla rymu, ale naprawdę nie chodzi mu o to, żeby dosłownie się gapić, lecz po prostu pa-trzeć i widzieć. Powinniśmy zatem zdać sobie sprawę z faktu, że nie mamy czasu popatrzeć. Jednak jeśli nawet mamy czas i się zatrzymamy, patrzymy i staramy się być świadomi, to rzadko kiedy widzimy rzeczy same w sobie. Zwykle widzimy tylko swoją rzutowaną subiektywność. Patrzymy na coś, ale widzimy to przez kotarę, zasłonę, parę, mgłę własnego umysłowego uwarunkowania.

Wiele lat temu w Kalimpongu wybrałem się na spacer z przyjacielem z Nepalu i tak się zdarzyło, że zatrzymaliśmy się pod wspaniałą sosną. Kiedy spojrzałem w górę na gładki pień i masę ciemnozielonych igieł, z piersi wyrwał mi się okrzyk: „Jakie to piękne drzewo!”. Stojący obok mnie nepalski przyjaciel powiedział: „Rzeczywiście, piękne drzewo. Byłoby z niego drewna na opał na całą zimę”. W ogóle nie widział drzewa. Dla niego to była tylko pewna ilość drewna opałowego. Większość z nas właśnie w taki sposób patrzy na świat materialnych rzeczy. Powinniśmy uwolnić się od takiej postawy. Powinniśmy nauczyć się patrzeć na rzeczy same w sobie, dla nich samych, nieskażeni nawet najmniejszym śladem subiektywności, osobistych preferencji lub pragnienia.

Tę postawę, czy podejście, mocno podkreśla się w buddyjskiej sztuce Dalekiego Wschodu, to znaczy w sztuce Chin i Japonii. Wiąże się z nią opowieść o uczniu malarza, który pewnego razu zapytał swego mistrza, sławnego artystę, jak malować bambusy. Mistrz nie powiedział, że trzeba wziąć pędzel i robić pociągnięcia na jedwabiu lub papierze. Nie wspomniał o pędzlach, pigmentach, ani nawet o malowaniu. Powiedział tylko: „Jeśli chcesz nauczyć się malować bambusy, najpierw musisz nauczyć się widzieć bambusy”. To otrzeźwiająca myśl, że ktoś mógłby zabrać się za malowanie czegoś, nawet na to nie spojrzawszy, ale właśnie tak postępuje wielu artystów, a przynajmniej artystów amatorów. A więc uczeń, jak mówi ta opowieść, po

prostu patrzył. Zajmował się patrzeniem na bambusy. Patrzył na łodygi i patrzył na liście. Patrzył na nie we mgle i w deszczu, i przy świetle księżyca. Patrzył na nie wiosną, jesienią i zimą. Patrzył na wielkie bambusy i na małe bambusy. Patrzył na nie, kiedy były zielone i kiedy były żółte, kiedy były świeże i sprężyste, i kiedy wyschły i spróchniały. Przez kilka lat jedynie patrzył na bambusy. Stał się autentycznie świadomy bambusów. Naprawdę je widział. A widząc je, będąc ich świadomym, zjednoczył się z bambusami. Jego życie stało się życiem bambusów. Życie bambusów stało się jego życiem. Dopiero wtedy zaczął je malować. I możemy być pewni, że malował prawdziwe bambusy! W istocie można by powiedzieć, że to bambus malował bambusy.

Według buddyzmu, a przynajmniej według dalekowschodniego buddyzmu tradycji Chin i Japonii, przede wszystkim zaś tradycji czan i zen, taką postawę powinniśmy mieć wobec wszystkich rzeczy materialnych, a także wobec całej natury i kosmosu – nie tylko wobec bambusów, ale wobec słońca, księżyca, gwiazd i ziemi, wobec drzew, kwiatów i ludzi. Powinniśmy uczyć się patrzeć, uczyć się widzieć, uczyć się bycia świadomymi i mieć oczy i serca szeroko otwarte. Dzięki takiej otwartości staniemy się jednością ze wszystkimi rzeczami i naturą lub przynajmniej będziemy z nimi połączeni. Z tej jedności, z tego zrozumienia powinowactwa i głębokiej wspólnoty, jeśli mamy temperament artystyczny, będziemy tworzyć, naprawdę tworzyć.

2. Świadomość siebie

Świadomość siebie posiada wiele różnych podpoziomów, z których trzy mają szczególne znaczenie. Są to: świadomość ciała, świadomość uczuć i świadomość myśli.

(a) Świadomość ciała i jego ruchów

W sutrach Budda zachęca swoich uczniów, żeby stale byli świadomi ciała i jego ruchów. Powinniśmy być świadomi, kiedy idziemy,

siedzimy, stoimy albo leżymy. Powinniśmy uświadomić sobie pozycję rąk i stóp, to jak się poruszamy, jak gestykulujemy i tak dalej. Zgodnie z tą nauką nie możemy, jeśli jesteśmy świadomi, robić niczego w pośpieszny, bezładny czy chaotyczny sposób. Wspaniałym tego przykładem jest japońska ceremonia picia herbaty.

Japońska ceremonia picia herbaty z pozoru koncentruje się na zwykłej czynności, którą wykonujemy każdego dnia: na przygotowaniu i wypiciu filiżanki herbaty. Wszyscy robiliśmy to setki tysięcy razy, ale w japońskiej ceremonii herbaty wykonuje się to w zupełnie inny sposób – ze świadomością. Świadomie czajnik napełniamy wodą. Świadomie stawiamy go na piecyku na węgiel drzewny. Świadomie siedzimy i czekamy, aż woda się zagotuje, słuchamy szumu i wrzenia wody, obserwujemy migotanie płomieni. W końcu świadomie wlewamy gotującą się wodę do imbryczka, ze świadomością nalewamy herbatę, podajemy ją i pijemy, przez cały czas zachowując całkowite milczenie. Ta cała czynność jest ćwiczeniem się w świadomości. Jest zastosowaniem świadomości do spraw codziennego życia.

Taką postawę powinniśmy przyjmować we wszystkim, co robimy. Wszystko powinniśmy robić na tej samej zasadzie, jak w czasie japońskiej ceremonii picia herbaty: z uwagą i świadomością, a zatem spokojnie, cicho i pięknie, jak również z godnością, harmonią i pojednaniem.

Jeśli jednak japońska ceremonia picia herbaty odzwierciedla pewien poziom świadomości w codziennym życiu i pewien rodzaj kultury duchowej – kultury dalekowschodniego buddyzmu, szczególnie zen – to jaka analogiczna ceremonia lub instytucja najlepiej ilustruje dzisiaj postawę Zachodu? Co oddaje charakter naszej komercyjnej kultury? Po dłuższym zastanowieniu doszedłem do wniosku, że charakterystyczny dla naszej kultury jest *business lunch*. Podczas *business lunchu* próbuje się zrobić dwie rzeczy równocześnie: zjeść dobry posiłek i ubić dobry interes. Takie zachowanie, kiedy próbujemy naraz robić dwie sprzeczne rzeczy, stoi w niezgodzie z prawdziwą czy głęboką świadomością. Również bardzo źle wpływa na trawienie.

Jeśli stale praktykuje się uważność ciała i jego ruchów, tempo życia spowalnia się, staje równiejsze i bardziej rytmiczne. Wszystko robimy wolniej i rozważniej. Nie znaczy to jednak, że wykonujemy mniej pracy. To jest błędne rozumowanie. Jeśli wszystko robisz powoli, ponieważ robisz to ze świadomością i rozważą, możesz wykonać więcej pracy niż ktoś, kto wydaje się bardzo zajęty, bo stale gania w kółko, a jego biurko zawalone jest papierami i segregatorami, ale kto w rzeczywistości nie jest zajęty, tylko ma chaos w głowie. Ktoś, kto ma naprawdę dużo pracy, podchodzi do sprawy spokojnie i metodycznie, a ponieważ nie traci czasu na błahostki i niepotrzebną krzątaninę – i ponieważ pozostaje świadomy – na dłuższą metę robi więcej.

(b) Świadomość uczuć

Po pierwsze, świadomość uczuć oznacza, że zdajemy sobie sprawę z tego, czy jesteśmy szczęśliwi, czy smutni, czy w jakimś, szarym, neutralnym stanie, gdzieś pośrodku. Kiedy staniemy się bardziej świadomi swojego życia emocjonalnego, stwierdzimy, że niezręczne emocje – te związane z pożądaniem, nienawiścią lub lękiem – zaczynają ustępować, natomiast zręczne emocje – te związane z miłością, spokojem, współczuciem i radością – stopniową nabierają subtelności. Na przykład, jeśli z natury jesteś nieco porywczy i łatwo wybuchasz gniewem, to gdy rozwijasz świadomość swoich uczuć, zdasz sobie sprawę, już po fakcie, że wpadłeś w złość. Przy odrobieniu wprawy zaczniesz być świadomy, że jesteś zły. A gdy nabierzesz większej wprawy rozpoznasz moment, w którym dopiero pojawia się w tobie złość. Jeśli dalej będziesz kierować świadomość na swoje życie emocjonalne, niezręczne stany, takie jak gniew, w końcu osłabną lub przynajmniej znajdą się pod kontrolą.

(c) Świadomość myśli

Ludzie nagle zapytani, o czym teraz myślą, na ogół przyznają, że nie wiedzą. Dzieje się tak, ponieważ często nie myślimy naprawdę, a jedynie pozwalamy myślom dryfować przez nasz umysł. Nie zdajemy

sobie z nich jasno sprawy, jesteśmy tylko mgliście świadomi swoich myśli. Nasze myślenie nie zmierza w określonym kierunku. Kiedy postanawiamy coś przemyśleć, rzadko doprowadzamy to do końca. Myśli dryfują przez nasz umysł w niejasny, luźny i mglisty sposób. Wpływają i wypływają, czasem wirując, kręcąc się i obracając w umyśle.

Powinniśmy zatem uczyć się obserwować chwila za chwilą, skąd myśli przychodzą i gdzie odchodzą. Jeśli tak zrobimy, stwierdzimy, że strumień myśli zmniejsza się, a bezustanna umysłowa paplanina zatrzymuje. Ostatecznie, jeśli wystarczająco długo będziemy utrzymywali tę świadomość myśli, czasami (w szczytowych punktach praktyki medytacji) w umyśle zapanuje całkowita cisza. Wszystkie dyskursywne myśli i skojarzenia, wszystkie wyobrażenia i koncepcje wymażą się, a umysł pozostanie cichy i pusty, choć jednocześnie pełny. Tę ciszę, czy pustkę, umysłu znacznie trudniej jest osiągnąć niż zwykłe milczenie, ale to właśnie wtedy, kiedy dzięki świadomości umysł staje się cichy, a myśli znikają, zostawiając za sobą tylko czystą, jasną świadomość, rozpoczyna się prawdziwa medytacja.

Te trzy rodzaje świadomości siebie – świadomość ciała i jego ruchów, świadomość uczuć i emocji oraz świadomość myśli – powinniśmy praktykować przez cały czas, bez względu na to, co robimy. Przez cały dzień, a nawet gdy nabierzemy wprawę – nocą, nawet w snach, powinniśmy stale utrzymywać świadomość. Jeśli jesteśmy w ten sposób świadomi przez cały czas: świadomi pozycji swojego ciała, tego, jak stawiamy stopę albo podnosimy rękę; świadomi tego, co mówimy; świadomi szczęścia, smutku lub obojętności; świadomi, o czym myślimy i czy to myślenie gdzieś zmierza, czy pozostaje nieukierunkowane – jeśli jesteśmy świadomi w ten sposób przez cały czas, a nawet, jeśli to możliwe, przez całe życie, wtedy stwierdzimy, że stopniowo i niepostrzeżenie, ale jednak niezawodnie, ta świadomość przeobrazi i przemieni całą naszą istotę, cały nasz charakter. Z psychologicznego punktu widzenia świadomość jest najpotężniejszym czynnikiem przemiany, jaki znamy. Jeśli wodę poddamy

działaniu ciepła, przemienia się w parę. Podobnie jeśli jakąś treść psychiczną poddamy działaniu świadomości, ta treść oczyszcza się i wysubtelnia.

3. Świadomość ludzi

Jeśli w ogóle jesteśmy świadomi ludzi, zwykle nie postrzegamy ich jako ludzkie istoty, ale jako rzeczy na zewnątrz nas. Inaczej mówiąc, jesteśmy świadomi ich fizycznych ciał oddziałujących na nasze fizyczne ciała. Tego rodzaju świadomość innych ludzi nie wystarcza. Musimy być świadomi, że są osobami.

Jak nauczyć się takiego postrzegania? Jak mamy stać się świadomi drugiego człowieka jako człowieka? Przede wszystkim na niego patrzeć. To wydaje się tylko na pozór proste, ale w rzeczywistości jest bardzo trudne. Kiedy mówię, żeby patrzeć na człowieka, nie chodzi mi o to, żeby wlepić w niego wzrok. Nie powinniśmy wbijać w niego hipnotycznego spojrzenia. Należy po prostu patrzeć, a to jest trudne. Nie byłoby zbytnią przesadą powiedzieć, że niektórzy ludzie nigdy naprawdę nie patrzyli na drugą osobę, podczas gdy na innych nikt nigdy naprawdę nie patrzył. Można przejść przez całe życie, nigdy nie patrząc na drugą osobę ani nie będąc widzianym. A jeśli nie patrzymy na drugą osobę, nie możemy być jej świadomi.

Wśród praktyk, jakie podejmujemy w Triratnie, znajdują się tak zwane ćwiczenie z komunikacji. Składa się ono z czterech faz, gdzie w pierwszej z nich „tylko patrzemy”, tzn. siedzimy i patrzemy – bez napięcia, skrepowania i bez wybuchania histerycznym śmiechem – na osobę siedzącą naprzeciw, która z kolei patrzy na nas. To ćwiczenie wykonuje się jako pierwsze, ponieważ nie może być żadnego prawdziwego kontaktu z drugą osobą ani żadnej prawdziwej wymiany zdań, jeżeli nie jesteśmy jej świadomi. Komunikacja to oczywiście odrębny temat. Poruszyłem go w związku z Doskonałą Mową i tutaj tylko powtórzę, że komunikacja w żadnym razie nie ogranicza się do mowy. Może być tak bezpośrednia i subtelna, że wręcz telepatyczna. Tego rodzaju komunikacja międzyludzka zwykle wskazuje na dość

wysoki poziom świadomości w ludziach. Ponadto, taka telepatyczna świadomość zwykle jest odwzajemniona.

W Indiach istnieje ważna forma świadomości innych ludzi zwana darśan. Dosłownie oznacza ona widok, widzenie lub wizję i jest terminem określającym świadomość duchowego nauczyciela. W Indiach duchowy nauczyciel zwykle posiada tak zwany aśram, który stanowi rodzaj ośrodka odosobnienia, gdzie żyje dany nauczyciel, a jego uczniowie gromadzą się wokół niego i gdzie ludzie przychodzą się z nim spotkać. W aśramie, zwykle po wieczornej ceremonii zwanej arati, w trakcie której kołysze się światłami przed wizerunkiem czczonego hinduskiego bóstwa, nauczyciel po prostu siedzi, a ludzie się schodzą. W przypadku sławnych nauczycieli ludzie przybywają z całych Indii. Przybywają nie setkami, ale dziesiątkami tysięcy i nie robią nic, tylko patrzą na nauczyciela. Przyjmują jego darśan. Inaczej mówiąc, starają się jak mogą, żeby być go świadomi – świadomi jako duchowej osoby albo jako żywego ucieleśnienia duchowego ideału.

Sławny Ramana Maharszi, o którym wspominałem, omawiając Doskonałą Mowę, siedział w swoim aśramie, dając darśan całymi tygodniami i miesiącami. Przypuszczam, że przez pięćdziesiąt lat siedział w jednym miejscu i, jak sam widziałem, ludzie przybywali z całych Indii, żeby go zobaczyć, patrzeć na niego, być go świadomym. Bardzo często nie stawiali żadnych pytań ani nie podejmowali dyskusji. Niektórzy oczywiście to robili, ale na ogół po prostu siedzieli, patrzyli i byli świadomi. Przyjmowali darśan. Zgodnie z duchową tradycją Indii nie wystarczy uczyć się przez słuchanie pouczeń nauczyciela. Trzeba go również postrzegać jako osobę duchową. Bez tego rodzaju świadomości bardzo mało uzyskamy od nauczyciela. Możemy zyskać intelektualnie, ale nie duchowo.

4. Świadomość Rzeczywistości

Świadomość Rzeczywistości nie oznacza myślenia o Rzeczywistości. Nie oznacza nawet myślenia o byciu świadomym Rzeczywistości. Najlepiej można ją opisać mówiąc, że jest bezpośrednią,

nieskojarzeniową kontemplacją. Posiada ona wiele form, wspomnę tu tylko o kilku. Jedną z jej najbardziej znanych i najczęściej praktykowanych form jest utrzymywanie w umyśle lub świadomość Buddy, Oświeconego. Rozumiem przez to świadomość osoby Buddy, w znaczeniu świadomości Rzeczywistości ucieleśnionej w formie oświeconego nauczyciela w postaci ludzkiej. Kiedy wykonujemy tę praktykę regularnie, zwykle zaczynamy od uświadomienia sobie zewnętrznego wyglądu Buddy: jak mógł wyglądać, kiedy kroczył drogami Indii dwa i pół tysiąca lat temu. Widzimy, czy próbujemy zobaczyć, wysoką postać w żółtej szacie, od której bije spokój, jak wędruje od jednego krańca północnych Indii do drugiego, głosząc naukę. Potem widzimy, czy próbujemy być, wewnątrz świadomymi Buddy w niektórych ważnych momentach jego drogi życiowej, szczególnie kiedy siedział pod drzewem Bodhi, odparł armie Mary we własnym umyśle i osiągnął Oświecenie. Można również wyobrażać sobie różne inne epizody z jego życia.

Potem rozpamiętujemy, uświadamiamy sobie, duchowe cechy Buddy: nieograniczoną mądrość, nieskończone współczucie, wielki spokój, nieskazitelną czystość i tak dalej. Od uświadomienia sobie tych atrybutów próbujemy przedrzeć się do ich wspólnej najgłębszej esencji. Próbujemy przedrzeć się do stanu buddy w stanie buddy, Oświecenia w Oświeceniu i uświadomić je sobie naprawdę. Inaczej mówiąc, próbujemy stać się świadomi samej Rzeczywistości wyrażającej siebie przez osobę czy postać Buddy, Oświeconego, czy nawet przeświecającej przez niego.

Możemy również praktykować w podobny sposób świadomość *śunjaty*, czyli pustki: świadomość Rzeczywistości jako pozbawionej wszelkiej konceptualnej treści i niedosięgłej dla myśli i wyobraźni, a nawet aspiracji i pragnień. Jednak tego rodzaju doświadczenie nagiej Rzeczywistości można praktykować tylko wówczas, gdy ma się już za sobą doświadczenie w medytacji.

Ze wszystkich poziomów świadomości najtrudniej jest utrzymać świadomość Rzeczywistości. Z tego powodu rozwinięto różne metody, które mają nam pomóc pamiętać i być świadomym Rzeczywistości,

ostatecznego, transcendentnego. Jedną z tych metod jest nieustanne powtarzanie mantry (świętego słowa, sylaby czy ciągu sylab), która zwykle wiąże się z określonym buddą lub bodhisattwą. Ustawiczne powtarzanie tej mantry (oczywiście po właściwej inicjacji) nie tylko z tym, co ta mantra reprezentuje, ale utrzymuje nas w tym kontakcie wśród wszystkich zmiennych kolei losu, wszystkich wzlotów i upadków, nawet wszystkich bolesnych doświadczeń i tragedii codziennego życia. W pewnym momencie powtarzanie staje się spontaniczne (nie automatyczne), wypływając z nas przez cały czas, nawet niezależnie od naszej osobistej woli, tak iż cienka nić kontaktu z Rzeczywistością utrzymuje się nawet wśród wszystkich zajęć i obowiązków, problemów i przyjemności zwykłej ludzkiej egzystencji.

To są cztery główne poziomy świadomości: świadomość rzeczy i natury, świadomość siebie, świadomość ludzi i, przede wszystkim, świadomość Rzeczywistości. Każdy z nich ma charakterystyczny wpływ na osobę, która ją praktykuje. Poprzez świadomość rzeczy, takimi jakie naprawdę są i natury, uwalniamy się od skazy subiektywności. Świadomość siebie oczyszcza naszą energię psychofizyczną. Świadomość ludzi działa stymulująco. A wreszcie świadomość Rzeczywistości przekształca nas, przeobraża i przemienia.

Wszystkie te rodzaje świadomości, każde w inny sposób, wspierają proces wyższej ewolucji. Wszystkie razem doprowadzają nas bardzo blisko ostatniego etapu Ścieżki – Doskonałego Samadhi.



VIII. WYŻSZA ŚWIADOMOŚĆ: DOSKONAŁE SAMADHI

Podążaliśmy, przynajmniej w wyobraźni, Szlachetną Ośmioraką Ścieżką Buddy i wraz z ósmym i ostatnim etapem Ścieżki docieramy do końca naszej długiej podróży. Tym ostatnim etapem jest samjak-samadhi (pali: samma-samadhi), zwykle niezbyt trafnie tłumaczony jako „właściwa medytacja”. Nie zamierzam przedstawiać żadnego prostego tłumaczenia słowa samadhi, a zamiast tego ów ostatni etap Ścieżki będę nazywał po prostu Doskonałym Samadhi. Co naprawdę znaczy Doskonała Samadhi, stanie się, mam nadzieję, jasne po przeczytaniu rozdziału.

Z reguły, im bardziej zaawansowany etap rozwoju duchowego, tym mniej można o nim powiedzieć. Ta zasada obowiązuje w całym życiu duchowym. Z pism palijskich, na przykład, dowiadujemy się, że choć Budda miał dużo do powiedzenia o etyce i bardzo szczegółowo omawiał kwestie zachowania, to gdy chodziło o Nirwanę, ostateczny cel, powiedział bardzo mało. Bo co tak naprawdę miałby powiedzieć?! Dlatego, chociaż pisma buddyjskie są bardzo obszerne i zajmują się ogromną ilością zagadnień, ogółem biorąc, nie mówią nam wiele o Nirwanie. Budda niezbyt chętnie wypowiadał się na ten temat. Kiedy pytano go o Nirwanę, o naturę Oświecenia czy o doświadczenie oświeconej osoby zachowywał czasem całkowite milczenie. W zwykłym życiu uważamy, że im więcej mamy do powiedzenia o czymś, tym staje się to ważniejsze. Jeśli jakąś kwestię omawia się bardzo obszernie w mediach, wszyscy przypuszczają, że musi być bardzo istotna. Ale w życiu duchowym im mniej mamy do

powiedzenia o czymś lub mniej jesteśmy w stanie o tym powiedzieć, tym jest to ważniejsze.

Ta zasada sprawdza się w odniesieniu do Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki. Wiele można powiedzieć o Doskonałej Mowie, Doskonałym Działaniu i Doskonałym Sposobie Zarabiania; można nawet całkiem sporo powiedzieć o Doskonałym Wysiłku i Doskonałej Świadomości, ale kiedy chodzi o Doskonałe Samadhi wydaje się być znacznie mniej do powiedzenia. Być może więc najlepiej, abym powiedział tylko kilka słów na ten temat, a potem pozwolił, by zapadła cisza. Jeśli tak zrobiłbym, to dlatego, żeby podkreślić znaczenie tego etapu Ścieżki, a nie żeby go pominąć.

Słowo „samadhi”, które brzmi tak samo w sanskrycie i w pali, dosłownie oznacza stan bycia mocno skupionym lub ustabilizowanym. Takie jest podstawowe znaczenie tego terminu i można je rozumieć na dwa dość różne sposoby. Po pierwsze, można je rozumieć jako skupienie czy ustabilizowanie umysłu na jednym przedmiocie, czyli samadhi w sensie koncentracji umysłu. Po drugie, idąc znacznie dalej, można je rozumieć jako skupienie czy ustabilizowanie nie tylko umysłu, ale całej istoty w pewnym stanie świadomości czy uważności. To jest samadhi w sensie Oświecenia czy stanu buddy.

W tekstach therawady, czyli tekstach kanonu palijskiego, samadhi zwykle rozumie się w pierwszym sensie, jako koncentrację czy skupienie umysłu w jednym punkcie. Ale w sutrach mahajany samadhi często używa się w drugim sensie, czyli w sensie bycia skupionym czy ustabilizowanym w ostatecznej Rzeczywistości; w tym przypadku słowem, które zazwyczaj używa się zamiast samadhi na oznaczenie punktowego skupienia, jest śamatha (jej dokładne znaczenie będzie wyjaśnione później).

To rozróżnienie między samadhi w sensie koncentracji umysłu w medytacji i samadhi w sensie stabilizacji całej istoty w Oświeceniu jest niezwykle ważne. Jeśli Doskonałe Samadhi rozumiemy jedynie jako dobrą koncentrację, wtedy całe znaczenie tego etapu, a wraz z tym całe znaczenie samej Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, zostaje poważnie wypaczone. Niestety, często tak się dzieje: Doskonałe

Samadhi tłumaczy się jako właściwą koncentrację i powstaje wrażenie, że kulminacją całej duchowej ścieżki, całej praktycznej nauki Buddy przedstawionej przez Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę jest jedynie koncentracja, czyli coś, co można osiągnąć podczas grupowej medytacji prawie co tydzień.

Moglibyśmy pójść dalej i powiedzieć, że we współczesnych czasach wszystkie etapy Ośmiorakiej Szlachetnej Ścieżki są poważnie niedocenione, a nawet pomniejszone z powodu bardzo ciasnej i ograniczonej interpretacji. Szkoda, ponieważ z tego powodu Szlachetna Ośmioraka Ścieżka wydaje się czymś mało pociągającym, dość ograniczonym, a ludzie dziwią się, jak można ją uważać za centralny temat całej nauki Buddy. Żeby więc docenić znaczenie Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, musimy zrozumieć znaczenie każdego etapu. Mam nadzieję, że w obecnym wyjaśnieniu udało mi się wykazać, że Ośmioraka Ścieżka kryje w sobie znacznie więcej niż niektórzy jej współcześni propagatorzy podejrzewają.

Doskonałe Samadhi – kulminacyjny etap Ośmiorakiej Ścieżki – to znacznie więcej niż tylko dobra koncentracja. Zasadniczo Doskonałe Samadhi to rezultat całej ścieżki transformacji. Reprezentuje stan pełnej i doskonałej transformacji na wszystkich poziomach i w każdym aspekcie naszej istoty. Inaczej mówiąc, stanowi kulminację procesu transformacji z nieoświeconego do oświeconego stanu oraz pokazuje, jak Doskonała Wizja, od której wyszliśmy, całkowicie i doskonale przenika wszystkie aspekty naszego życia, istoty, osobowości.

Doskonałe Samadhi oznacza, że Doskonała Wizja w końcu triumfowała i teraz niepodzielnie panuje na każdym poziomie naszej istoty i świadomości. Jeśli Doskonałe Samadhi rozumiemy w ten sposób, wtedy Szlachetna Ośmioraka Ścieżka i nasza pielgrzymka tą Ścieżką nabiera prawdziwego znaczenia.

Śamatha, samapatti i samadhi

Chociaż samadhi w znaczeniu koncentracji i samadhi w znaczeniu Oświecenia różnią się zupełnie i nie wolno ich mylić, to należy

rozumieć, że jednocześnie się nie wykluczają. Nie byłoby błędem określić je jako niższy i wyższy stopień tego samego doświadczenia. Można by również powiedzieć, że między samadhi jako koncentracją a samadhi jako Oświeceniem znajduje się pośredni etap czy stopień, który w tekstach mahajany nazywamy samapatti. Samapatti dosłownie znaczy „osiągnięcia” i sugeruje wszystkie duchowe doświadczenia, które pojawiają się jako rezultat praktyki koncentracji, a mimo to nie dorównują samadhi w najpełniejszym sensie. Mamy zatem trzy terminy: śamatha (pali: samatha) czyli koncentracja, samapatti czyli osiągnięcia i samadhi w pełnym, ostatecznym sensie samego Oświecenia. Te trzy terminy oznaczają jedną postępującą serię doświadczeń duchowych, z których każde wprowadza nas w następne i toruje mu drogę. Studiując je po kolei i sumując nasze zrozumienie każdego z nich, uzyskamy pojęcie o naturze samadhi w bardziej ostatecznym sensie.

Śamatha

Śamatha dosłownie znaczy „spokój”, chociaż czasem tłumaczy się ją również jako „uspokojenie” lub nawet po prostu jako „ciszę”. Jest to stan głębokiego spokoju i ciszy umysłu, a nawet całej istoty. Aktywność umysłu przejawiająca się jako myślenie ciągiem skojarzeń czy stukot maszynerii umysłu jest minimalna, to znaczy bardzo subtelna albo całkowicie nieobecna. Śamatha jest również stanem pełnej koncentracji czy jednopunktowienia umysłu, stanem integracji wszystkich sił i energii naszej psychofizycznej istoty. Zatem śamatha odpowiada tak zwanym czterem dhjanom, czterem stanom czy etapom wyższej świadomości, które zostały omówione w rozdziale poświęconym Doskonałemu Wysiłkowi.

Śamatha często dzieli się na trzy stopnie lub poziomy: 1) koncentracji na materialnym przedmiocie, 2) koncentracji na subtelnym odpowiedniku materialnego przedmiotu i 3) wchłonięcia w subtelny odpowiednik materialnego przedmiotu. W razie gdyby ta klasyfikacja nie była zbyt czytelna, podam konkretny przykład. Przypuśćmy, że podejmujesz praktykę koncentracji na wizerunku Buddy.

Wizerunek to przedmiot materialny. Siadasz przed nim i patrzysz na niego – nie wpatrujesz się, ale po prostu patrzysz. Patrzysz na niego, nie zwracając uwagi na nic innego. Nie dopuszczasz żadnych innych wrażeń wzrokowych ani zmysłowych i z szeroko otwartymi oczami pozostajesz w pełni skoncentrowany na tym wizerunku, obejmując go umysłem w pełni, całkowicie i nie będąc świadomym niczego innego.

Na drugim etapie zamykasz oczy i widzisz wizerunek Buddy tak wyraźnie, jakbyś miał otwarte oczy i patrzył na materialny wizerunek. To wymaga oczywiście sporej wprawy i jednym przychodzi łatwiej niż innym. Wizerunek, który widzisz wyraźnie, kiedy masz zamknięte oczy, stanowi subtelny, umysłowy odpowiednik oryginalnego materialnego wizerunku. Koncentrujesz się na nim. Nadchodzi moment, gdy zanika odbieranie wrażeń zmysłami: jesteś całkowicie skoncentrowany na tym umysłowym, wręcz archetypowym, wizerunku wewnątrz.

Na trzecim etapie nadal koncentrujesz się, nawet intensywniej i z jednopunktowym umysłem, na subtelnym odpowiedniku oryginalnego, materialnego wizerunku. Kiedy się na nim koncentrujesz, zostajesz niejako w niego wchłonięty. Rozróżnienie między podmiotem i przedmiotem ostatecznie znika, stapiasz się z obiektem koncentracji i utożsamiasz się z nim.

Wziąłem koncentrację na wizerunku Buddy jako przykład praktyki śamathy, ponieważ tutaj różnica między stopniami jest wyraźnie widoczna, ale w każdego rodzaju ćwiczeniu koncentracji zaczynamy od tego, że bierzemy przedmiot materialny, wypracowujemy drogę do subtelnego obiektu, a potem zostajemy w niego wchłonięci, doświadczając w ten sposób trzech stopni lub poziomów śamathy, czyli spokoju.

Samapatti

Samapatti dosłownie oznacza osiągnięcia albo doświadczenia uzyskane w rezultacie praktyki koncentracji. Wszyscy, którzy praktykują

koncentrację i medytację, w końcu uzyskują takie czy inne doświadczenia. Rodzaj i stopień doświadczeń zależy w znacznym stopniu od osobowości i charakteru i niekoniecznie wiąże się ze stopniem rozwoju duchowego. Czasem ludzie przypuszczają, że jeśli ktoś przeżywa dużo tego rodzaju doświadczeń, to jest bardziej zaawansowany od kogoś, kto ma tylko jedno lub dwa doświadczenia albo nie ma żadnych, ale to nie jest takie proste.

Najpowszechniejszym i najbardziej elementarnym doświadczeniem jest doświadczenie światła. Kiedy umysł staje się bardziej skoncentrowany, możesz zobaczyć różnego rodzaju światła – zwykle białe albo żółtawe światło, czasem niebieskawe, a niekiedy czerwone lub zielone (stosunkowo rzadko). Tego rodzaju doświadczenia wskazują, że umysł stał się skoncentrowany, poziom świadomości nieco wzrósł i zacząłeś wchodzić w kontakt z czymś, co znajduje się odrobinę poza zwykłym świadomym umysłem. Niektórzy ludzie nie widzą światła, ale za to słyszą dźwięki. Mogą słyszeć głęboki, ciągły muzyczny ton przypominający mantrę albo słowa wypowiedane jakby wewnątrz nich. Czasami mogą słyszeć te słowa bardzo wyraźnie, jakby głos mówił do nich. Ludzie wierzący w Boga często myślą, że to Bóg do nich przemawia, ale zgodnie z nauką buddyjską wszystkie te dźwięki lub głosy pochodzą z głębi (i to niekoniecznie nawet z tych najgłębszych) ich własnego umysłu czy świadomości.

Niekiedy zdarza się również, że w trakcie praktyki koncentracji ludzie odczuwają różne zapachy. Czasem pokój, w którym siedzą, wydaje się być wypełniony słodkim zapachem, takim jak zapach jaśminu albo róż, a czasem ten zapach mogą czuć nawet inni ludzie. To również jest znakiem, że umysł staje się subtelniejszy, czystszy i wchodzimy w kontakt z wyższym poziomem świadomości.

Kiedy robimy postępy, doświadczenia się zmieniają. Nie zamierzam opowiadać o najróżniejszych doświadczeniach, jakie możemy mieć, ale wspomnę jeszcze o kilku typowych, które prawdopodobnie pojawiają się u większości. Możemy nagle ujrzeć różnego rodzaju krajobrazy roztaczające się przed nami, czasem ze wzgórzami i drzewami, ciągnące się kilometrami. Możemy widzieć lśniące

błękitne niebo, błyskające wzory geometryczne lub wzory zrobione z klejnotów, albo figury przypominające mandale. Możemy także widzieć inne różnego rodzaju formy, takie jak twarze lub oczy. Wszystkie te doświadczenia są dość powszechne w przypadku ludzi, którzy nawet w niewielkim stopniu praktykują koncentrację i medytację. Możemy również doświadczyć wrażenia zmiany wagi ciała: poczujemy się bardzo ciężcy, jakbyśmy nie mogli wstać; albo możemy czuć się bardzo lekko, jakbyśmy mieli odlecieć niczym puch dmuchawca. Mogą pojawiać się doświadczenia intensywnego gorąca lub zimna, a czasem te zmiany temperatury mogą być dostrzegane przez innych ludzi.

Niektórzy ludzie podtrzymujący praktykę koncentracji i medytacji przez długi okres – choć nie wszyscy, ponieważ jest to kwestia indywidualna – stwierdzają, że nie tylko ich umysły stają się bardzo wyczulone, ale że rozwijają różne subtelne zmysły. Mogą zdać sobie sprawę, że rozumieją, co inni myślą albo mogą rozwinać zdolności, które my na Zachodzie nazywamy jasnowidzeniem i jasnosłyszeniem. Zgodnie z nauką buddyjską, a właściwie zgodnie z buddyjskim doświadczeniem, te zdolności rozwijają się w rezultacie praktykowania koncentracji i medytacji, kiedy cała istota staje się czystsza i subtelniejsza. Ale ponownie podkreślam, że nie rozwijają się one w przypadku każdego praktykującego. Niektórzy ludzie mogą nawet przejść całą drogę, nawet osiągnąć Nirwanę, nie rozwijając żadnej z tych zdolności.

Być może ważniejsze są inne doświadczenia samapatti, do których zalicza się doświadczenie intensywnej radości, błogości i ekstazy oraz niewypowiedzianego spokoju, który zstępuje na praktykującego i go ogarnia. Zdarza się to przede wszystkim w trakcie medytacji, ale może zdarzyć się również w innym czasie. Co jeszcze ważniejsze – i tutaj samapatti zaczyna zlewać się z samadhi – możesz osiągnąć przebłycki wglądu. To tak, jakby zasłona została nagle rozdarta i przez chwilę widzisz rzeczy takimi, jakie są, a potem zasłona znowu się scala. Ale miałeś przebłysek. Mogłeś nagle pojąć prawdę nauki, którą znałeś od dawna, ale której nigdy nie urzeczywistiwiłeś

ani nie miałeś w nią wglądu, o której czytałeś w książkach i sądziłeś, że znasz ją bardzo dobrze. Kiedy masz przebłysk wglądu w tę Prawdę, tę Rzeczywistość, zdajesz sobie sprawę, że przedtem w ogóle jej nie znałeś, ani odrobinę. Nie chodzi o to, że rozumiałeś ją częściowo albo dość dobrze – w ogóle nie o to chodzi. Kiedy naprawdę widzisz, w błysku wglądu zdajesz sobie sprawę, że kiedy znałeś tę Prawdę tylko z książek albo ze słyszenia, to w rzeczywistości w ogóle jej nie znałeś.

Wszystkie opisane przeze mnie doświadczenia należą do doświadczeń samapatti i, jak widzieliśmy, charakteryzuje je ogromna różnorodność. Nikt nie doświadcza ich wszystkich, ale wszyscy, którzy kroczą ścieżką koncentracji i medytacji, doświadczają przynajmniej niektórych.

Samadhi

Powiedziałem już, że właściwe samadhi jest stanem ustabilizowania w Rzeczywistości czy bycia oświeconym. Ten stan rozpatruje się na wiele sposobów. Często opisuje się go w negatywnych kategoriach, na przykład w kategoriach zniszczenia asraw. Słowo „asrawa” (pali: asawa) oznacza trujący strumień, skłonność, skrzywienie czy odchylenie w naszej naturze. Wyróżniamy trzy asrawy. Pierwsza to kamasrawa (pali: kamasawa), czyli skłonność, pragnienie czy pożądanie, trujący strumień zmysłowego doświadczenia dla niego samego, na jego własnym poziomie. Druga to bhawasrawa (pali: bhawasawa), czyli trujący strumień uwarunkowanej egzystencji czy też skłonność do niej, inaczej mówiąc, przywiązanie, pragnienie jakiegokolwiek formy istnienia, która nie jest Oświeceniem. Trzecia awidžasrawa (pali: awidżdżasawa), to trujący strumień niewiedzy lub skłonność do niej w znaczeniu duchowej ciemności i nieświadomości. Zatem, w negatywnych kategoriach właściwe samadhi opisuje się jako całkowitą nieobecność tych trzech trujących strumieni lub skłonności. W tym stanie zmysłowe doświadczenia i rzeczy materialne nic nie znaczą: nie ma pragnienia żadnego rodzaju uwarunkowanego istnienia,

żadnego zainteresowania niczym poza Nirwaną czy Oświeceniem i nie ma nawet cienia niewiedzy czy duchowej ciemnoty.

Oprócz tego negatywnego opisu samadhi mamy różne pozytywne opisy, chociaż należy z nimi postępować ostrożnie i pamiętać, że próbujemy dać parę wskazówek o czymś, czego słowa w żaden sposób nie mogą wyrazić. Niektóre teksty wspominają o grupie trzech samadhi, w wyższym znaczeniu tego terminu. To nie znaczy, że istnieją trzy wzajemnie wykluczające się stany – te tak zwane trzy samadhi są raczej różnymi aspektami lub wymiarami jednego samadhi.

1. Samadhi bez wyobrażeń

Pierwsze z tych trzech samadhi nazywane jest „bez wyobrażeń” (pali i sanskryt: animitta). To wskazuje na całkowitą wolność tego stanu samadhi od wszystkich myśli, wszelkich wyobrażeń i koncepcji. Jeśli wyobrazimy sobie stan, w którym mamy pełną i jasną świadomość na najwyższym możliwym poziomie, bez dyskursywnych myśli lub jeśli wyobrazimy sobie, że umysł jest jak piękne, jasnoniebieskie, czyste niebo bez choćby najdrobniejszej chmurki – to takie byłoby doświadczenie samadhi bez wyobrażeń. Zwykle niebo umysłu wypełniają chmury szare, czarne, czasem burzowe, ale od czasu do czasu zdarzają się chmury zabarwione na złoto. Stan samadhi jest stanem wolnym od wszelkich chmur myśli, od wszystkich wyobrażeń i koncepcji.

2. Samadhi nieukierunkowane

Drugie samadhi, czy raczej aspekt, wymiar samadhi – nazywane jest nieukierunkowanym albo bezstronnym (sanskryt: apranihita, pali: appanihita). Nieukierunkowane samadhi jest stanem, w którym nie chcemy zmierzać w żadnym określonym kierunku, nie ma preferencji. Pozostajemy zrównoważeni jak kula spoczywająca na całkowicie poziomej płaszczyźnie, która nie ma żadnego powodu, żeby sama z siebie miała potoczyć się w jakimś określonym kierunku. Taki jest oświecony umysł – umysł ustabilizowany w samadhi. Nie skłania się ani nie dąży w żadnym kierunku, ponieważ nie ma indywidualnego

czy egoistycznego pragnienia. Trudno jest opisać ten stan, ale być może gdybyśmy myśleli w kategoriach całkowitej spontaniczności, bez pragnienia czy impulsu, żeby zrobić coś szczególnego, moglibyśmy się do niego nieco zbliżyć.

3. Samadhi pustki

Trzeci aspekt, czy wymiar, samadhi nazywany jest samadhi pustki, czyli śunjąta (pali: sunnata). Śunjata nie oznacza pustki w dosłownym sensie. Oznacza Rzeczywistość. Śunjata-samadhi jest stanem pełnego i całkowitego urzeczywistnienia ostatecznej natury egzystencji, której nie można zawrzeć w słowach. Nie jest tylko wglądem, jak na etapie Doskonałej Wizji, ale pełnym, całkowitym i doskonałym urzeczywistnieniem. W niektórych tekstach to samadhi pustki związane jest z ekalakszana-samadhi, czyli samadhi jednej cechy (nazywanym również samadhi takiego samego albo równego umysłu). To jest doświadczenie, w którym we wszystkim widzimy te same cechy. Normalnie widzimy jedne rzeczy jako dobre, inne jako złe. Jedne uważamy za przyjemne, inne za nieprzyjemne. Jedne rzeczy lubimy, innych nie lubimy; jedne są blisko, inne daleko; jedne są przeszłe, inne terażniejsze, a jeszcze inne przyszłe. W ten sposób przypisujemy różne cechy rzeczom. Ale w samadhi pustki we wszystkim widzisz tę samą cechę: wszystko jest śunjąta, wszystko jest ostatecznie rzeczywiste, a w swej ostatecznej głębi wszystko jest takie samo. Skoro wszystko jest zasadniczo takie samo, to nie ma powodu, żeby mieć różne nastawienie do różnych rzeczy; mamy takie same nastawienie do wszystkiego i cieszymy się stanem spokoju, stabilności i odprężenia.

Tych z was, których interesuje zen, szczególnie Huei Neng i jego *Sutra podwyższenia* (również zwana *Sutrą Huei Nenga*), może zainteresować fakt, że zarówno samadhi jednej cechy, jak i samadhi takiego samego umysłu wspomniane są w *Sutrze podwyższenia*. To doprowadza nas do bardzo ważnego punktu związanego z buddyzmem zen. Huei Neng, jak może pamiętacie, mówi, że samadhi i pradžña (czyli mądrość) nie są różne, ale są tą samą rzeczą. Mówi, że samadhi

jest kwintesencją pradžni, a pradžña funkcją samadhi i wyjaśnia to, mówiąc, że samadhi jest jak lampa, a pradžña, czyli mądrość, jest jak światło lampy.

Ta identyczność albo przynajmniej niedwoistość samadhi i pradžni jest bardzo ważną nauką Huei Nenga i generalnie szkoły zen. Niektórzy zachodni uczniowie zen uważają, że jest trudna i dezorientująca. Czasem ją nawet wypaczają. Dzieje się tak, ponieważ sądzą, że słowo „samadhi” oznacza koncentrację i myślą, że Huei Neng zrównuje to z mądrością, czyniąc swoją naukę bezsensowną i prowadząc ludzi na manowce. Jednak samadhi Huei Nenga, przynajmniej w tym fragmencie, to samadhi w najwyższym sensie, samadhi identyczne z ósmym etapem Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki, jak to objaśniliśmy. Inaczej mówiąc, samadhi w tym fragmencie oznacza stan bycia w pełni ustabilizowanym w oświeconym sposobie istnienia. Bardzo jasno wynika to z *Sutry podwyższenia*. Huei Neng mówi w sutrze bardzo jasno i dobitnie, że ludzie błędnie interpretują samadhi jednej cechy, myśląc, że chodzi w nim o to, żeby siedzieć cicho i nieprzerwanie, nie dopuszczając do powstania w umyśle jakichkolwiek pojęć. Inaczej mówiąc, myślą, że oznacza ono koncentrację. Huei Neng odrzuca taką interpretację. Gdyby było ono tylko koncentracją, stawalibyśmy się w nim niczym nieożywione przedmioty. „Samadhi w prawdziwym znaczeniu – mówi o swojej interpretacji, w znaczeniu czan lub zen – jest czymś całkiem innym”.

To nie znaczy, że Huei Neng sprzeciwia się siedzeniu w medytacji albo skupieniu umysłu. Mówi tylko, że koncentracja, czyli śamatha, nie jest samadhi w najpełniejszym i najwyższym znaczeniu, w prawdziwym znaczeniu. Koncentracja jest po prostu koncentracją – nie jest ona tym samadhi, które zgodnie z jego nauką, jest identyczne z pradžnią. „Prawdziwe samadhi – mówi Huei Neng – pozostaje takie samo we wszystkich okolicznościach i we wszystkich warunkach. Nie jest czymś, czego doświadczasz tylko wtedy, kiedy siedzisz i medytujesz”.

W klasztorach i świątyniach zen naucza się i praktykuje te trzy etapy: śamathę, samapatti i samadhi w najwyższym znaczeniu. Pierwsze

dwa zen dzieli razem z innymi szkołami buddyzmu. Szczególny wkład zen leży w jego nauce o samadhi w najwyższym znaczeniu, czyli jak o stanie bycia ustabilizowanym w oświeconym sposobie istnienia, a szczególnie w jego nauce o niedwoistości samadhi i pradźni.



SZLACHETNA OŚMIORAKA ŚCIEŻKA JAKO NARASTAJĄCY PROCES

Teraz może lepiej zrozumiemy, co próbujemy osiągnąć, podążając Szlachetną Ośmioraką Ścieżką Buddy – próbujemy osiągnąć wyższy sposób istnienia i świadomości. Nie dążymy tylko do osiągnięcia właściwej koncentracji. Dążymy do całkowitej przemiany całej naszej istoty, na każdym poziomie i we wszystkich jej aspektach, w świetle początkowej Doskonałej Wizji, a etap Doskonałego Samadhi oznacza kulminację całego procesu ewolucyjnego, a przynajmniej całego procesu wyższej ewolucji.

W tym momencie powinienem dodać słowo ostrzeżenia albo przynajmniej wyjaśnienia. Szlachetna Ośmioraka Ścieżka, jak wskazuje jej nazwa, jest ścieżką, czy drogą, (sanskryt: marga, pali: magga) składającą się z ośmiu stopni, etapów, a buddyjskie życie duchowe polega na podążaniu tą ścieżką. Ten znany obraz jest używany w buddyzmie przez cały czas, ale powinniśmy uważać, żeby nie interpretować zbyt dosłownie tego, co jest przecież metaforą. Tak łatwo dajemy się zwodzić słowom, tak łatwo przyjmujemy je dosłownie. To prawda, że w pewnym sensie życie duchowe polega na podążaniu ścieżką, przechodzeniu przez kolejne etapy. Ale w rzeczywistości życie duchowe wcale nie przypomina podążania ścieżką. Kiedy idziemy zwykłą ścieżką, zostawiamy wcześniejsze etapy za sobą. Przechodzimy je i koniec. Jednak w przypadku ścieżki duchowej tak się nie dzieje. Ścieżka duchowa to proces narastający, jak toczenie śnieżnej kuli – ona przez cały czas rośnie i poszerza się. Nie wygląda to tak, że najpierw mamy Doskonałą Wizję, a potem,

kiedy Doskonała Wizja się skończy, zostawiamy ją za sobą i przechodzimy do Doskonałych Emocji i tak dalej. To tak nie działa, choć można zrozumieć, dlaczego myślimy w taki sposób. Ścieżka duchowa jest procesem narastającym, procesem wzrostu, powiększania się i w pewnym sensie przez cały czas przechodzimy na raz przez wszystkie etapy Ośmiorakiej Ścieżki.

Jak to się dzieje? Przypuśćmy, dla przykładu, że doświadczamy Doskonałej Wizji. To może się zdarzyć podczas medytacji, w czasie spaceru po okolicy, gdy słuchamy muzyki albo nawet kiedy zatrzymamy się pośród ruchu ulicznego. Gdziekolwiek by to nie było, mamy doświadczenie Doskonałej Wizji. Coś się w nas otwiera i przez ułamek sekundy widzimy rzeczy takimi, jakimi naprawdę są. Przez ułamek sekundy jesteśmy w kontakcie z czymś ostatecznym – z Rzeczywistością. Ale co się wtedy dzieje? Ta chwila Doskonałej Wizji wpływa na nasze emocje i, przynajmniej w pewnym stopniu, rozwijamy Doskonałe Emocje, drugi stopień Ścieżki. Działa również na naszą mowę, tak iż nasza mowa zaczyna bardziej przypominać Doskonałą Mowę. Wywiera także wpływ na nasze działania, przynajmniej subtelnie i pośrednio. Zmieniamy się pod każdym względem i tak to się toczy. Kiedy indziej – być może tygodnie, miesiące lub lata później – następuje kolejna chwila Doskonałej Wizji i cały proces się powtarza. Doskonała Wizja wywiera na nas jeszcze większy wpływ, nasze emocje stają się bliższe Doskonałym Emocjom, nasza mowa bardziej przypomina Doskonałą Mowę i w ten sposób proces biegnie dalej.

Na samym początku tych wykładów zaznaczyłem, że anga oznacza człon, a nie krok czy etap, tak więc arja-ashtangika-marga (pali: arija-atthangika-magga) jest ośmioczłonową Ścieżką, a nie Ścieżką ośmiu kolejnych, odrębnych stopni czy etapów. Życie duchowe przypomina zatem bardziej proces wzrostu, rozwoju żyjącej istoty niż przechodzenie przez kolejne etapy ścieżki albo wspinanie się po kolejnych szczeblach drabiny.

Rozwój duchowy przypomina rosnące drzewo. Najpierw mamy młode drzewko zakorzenione w ziemi, a potem któregoś dnia pada

deszcz, być może dosyć mocno. Deszcz wchłaniany jest przez korzenie drzewka, soki wznoszą się i rozchodzą po gałęziach, gałązkach – i drzewo rośnie. Następuje przerwa, a potem deszcz znowu pada, znowu soki się wznoszą, lecz tym razem nie tylko rozchodzą się po gałęziach i gałązkach, ale zaczynają rozwijać się liście. Jeśli deszcz nie spadnie przez jakiś czas, drzewo może nieco przyschnąć, ale w końcu przychodzi większy deszcz – może być nawet prawdziwe oberwanie chmury, ulewa – a wtedy nie tylko soki wznoszą się w gałęzie, gałązki i liście, ale zaczynają rozkwitać kwiaty. Podążanie Ośmioraką Ścieżką wygląda podobnie. Najpierw jest duchowe doświadczenie, przebłysk Rzeczywistości albo, inaczej mówiąc, moment Doskonałej Wizji. Jak padający deszcz. I tak samo jak soki podnoszą się i rozchodzą po gałęziach i gałązkach, tak Doskonała Wizja stopniowo przemienia różne aspekty naszej istoty. Emocje się przemieniają, mowa się przemienia, działania i sposób zarabiania się zmieniają, nawet wola i świadomość zostają przemienione. W następstwie chwili Doskonałej Wizji cała istota w pewnym stopniu przemienia się.

Ten proces powtarza się raz za razem na coraz wyższych poziomach, aż w końcu cała istota ulega całkowitej przemianie i nic nie pozostaje niezmienione. Jesteśmy na wskroś przeniknięci światłem Oświecenia. To jest etap Doskonałego Samadhi – etap, gdy cała nasza istota i świadomość, z naszą pierwotną Doskonałą Wizją, zostają gruntownie przemienione i przeobrażone, od najniższych do najwyższych poziomów. Jest on również stanem Oświecenia czy stanu buddy. Wówczas Ścieżka zostaje przebyta do końca – a właściwie staje się osiągniętym celem – zaś cały proces wyższej ewolucji kończy się.

I tak dotarliśmy do końca naszej podróży. A przynajmniej dotarliśmy do końca tej podróży w wyobraźni. Mam nadzieję, że nasza wyimaginowana podróż, którą odbywaliśmy w towarzystwie tak wielu ludzi, była pożyteczna zarówno dla tych, którzy przez jakiś czas próbowali podążać Ścieżką, jak i dla tych, którzy dopiero od niedawna studiują i praktykują naukę Buddy, i że pomoże im podążać

Szlachetną Ośmioraką Ścieżką Buddy nie tylko w wyobraźni, ale i w rzeczywistości.



O AUTORZE

Sangharakszita (Dennis Lingwood) urodził się w południowym Londynie w 1925 roku. Będąc w znacznej mierze samoukiem, wcześniej zainteresował się kulturami i filozofiami Wschodu, a w wieku szesnastu lat uświadomił sobie, że jest buddystą.

W czasie drugiej wojny światowej jako poborowy trafił do Indii, gdzie osiadł i został buddyjskim mnichem o imieniu Sangharakszita (co znaczy „chroniony przez społeczność duchową”). Po latach nauki u czołowych nauczycieli z głównych tradycji buddyjskich zaczął intensywnie nauczać i pisać. Odegrał również kluczową rolę w odnowie buddyzmu w Indiach, szczególnie poprzez pracę wśród ludzi pozbawionych praw społecznych, często traktowanych jako „niedotykalni”.

W Indiach spędził dwadzieścia lat. Po powrocie do Anglii, w roku 1967, założył organizację Przyjaciół Zachodniej Wspólnoty Buddyjskiej (FWBO)¹³, a w roku 1968 Zachodnią Wspólnotę Buddyjską (w Indiach zwaną Trailokya Bauddha Mahasangha).

Sangharakszita pełni rolę pośrednika między Wschodem i Zachodem, między światem tradycyjnym i współczesnym, między zasadami i praktyką. Głębia jego doświadczenia i jasność myśli zyskały uznanie na całym świecie. Zawsze podkreślał, że aby praktyka duchowa przyniosła owoce, należy się jej poświęcić całym sercem, zwracał uwagę na nadrzędną wartość duchowej przyjaźni i wspóln-

¹³ W 2010 r. organizacja zmieniła nazwę na Wspólnotę Buddyjską Triratna – przyp. red.

ty, więź między religią i sztuką oraz na potrzebę nowego społeczeństwa wspierającego duchowe aspiracje i idee.

Triratna jest teraz międzynarodowym buddyjskim ruchem z ponad sześćdziesięcioma ośrodkami na pięciu kontynentach. W ostatnich latach Sangharakszita większość swoich obowiązków przekazał najbardziej doświadczonym uczniom ze Wspólnoty. W swej siedzibie w Birmingham koncentruje się obecnie na osobistym kontakcie z ludźmi i na pisaniu.



Wspólnota Buddyjska **Triratna** powstała w 1968 roku w Londynie. Założył ją Anglik **Sangharakszita**. Dziś jest to aktywnie rozwijający się międzynarodowy ruch, starający się przekazywać żywe nauki buddyjskie w sposób odpowiadający naszym czasom.

Od 2008 roku prowadzimy ośrodek **Sanghaloka** w Krakowie, przy ul. Augustiańskiej 4. Staramy się stworzyć miejsce, gdzie w centrum miasta, w XXI wieku, można podjąć autentyczną praktykę duchową opartą na przyjaźni, gdzie można w kreatywnej atmosferze pracować nad swoim umysłem i sercem. Jest to miejsce dla buddystów, ale także dla wszystkich przyjaciół i sympatyków – ludzi, którzy dobrze się u nas czują, a którzy nie chcą być buddystami lub jeszcze nie podjęli takiej decyzji. To miejsce zachęcające do samodzielnego myślenia, otwartej dyskusji i poświęcone wykorzystaniu naszego ludzkiego potencjału współczucia i mądrości. Od 2011 roku prowadzimy również zajęcia w Warszawie. Organizujemy też wyjazdowe kursy medytacji i buddyzmu.

Więcej informacji o Triratnie i buddyzmie
znajdziesz na naszej stronie:

www.buddyzm.info.pl

Zajrzyj, poczytaj, pooglądaj i posłuchaj,
a jeśli Cię zainteresuje to, co robimy,
skontaktuj się z nami. Zapraszamy.

