

**Sangharakszita**

# **ŻYĆ ŻYCZLIWIE**

**Nauki Buddy na temat metty**



**Kraków 2015**

Copyright © Sangharakshita, 2004

Copyright for Polish Edition © Fundacja Przyjaciele Buddyzmu, 2015  
[www.buddyzm.info.pl](http://www.buddyzm.info.pl)

Tytuł oryginału: *Living With Kindness.*  
(*The Buddha's Teaching on Metta*).

Przekład:  
Karolina Zamojska

Korekta i redakcja:  
Nityabandhu

ISBN: 978-83-65395-03-0

## PODZIĘKOWANIA REDAKCJI POLSKIEJ

Redakcja pragnie podziękować za wsparcie finansowe w formie grantu ze środków Funduszu Tłumaczeń (Translation Fund) udzielone przez Ośrodki Triratny w Europie (Triratna European Chairs Assembly). Niniejsza książka ukazała się dzięki niemu. Fundusz Tłumaczeń istnieje dzięki dobrowolnym składkom ośrodków Triratny w całej Europie. Dziękujemy wszystkim darczyńcom!

We wish to thank the Triratna European Chairs Assembly for making possible the translation and electronic publication of this book with a grant from their Translation Fund. A big thank you!



Chcieliśmy również podziękować Urgjenowi Sangharakszicie oraz Wydawnictwu Windhorse Publications z Birmingham w Anglii za pozwolenie na bezpłatne udostępnienie polskiego tłumaczenia tej książki w internecie. Dziękujemy także pani Karolinie Zamojskiej za włożenie całego serca i umiejętności w przekład książki. Dziękujemy osobom, które ofiarowały swój czas sprawdzając tekst oraz przygotowując jego publikację w formie elektronicznej.

This translation of *Living with Kindness* is published by arrangement with Windhorse Publications.

## **SPIS TREŚCI:**

**PRZEDMOWA**

**WSTĘP: ZNACZENIE METTY**

**ROZDZIAŁ PIERWSZY: POSTAWA PEŁNA METTY**

**ROZDZIAŁ DRUGI: ETYCZNE PODSTAWY METTY**

**ROZDZIAŁ TRZECI: ROZWIJANIE METTY**

**ROZDZIAŁ CZWARTY: KULMINACJA METTY**

**WNIOSKI: URZECZYWISTNIENIE METTY**

**PRZYPISY**

## PRZEDMOWA

Kiedy niedawno zapytano Dalajlamę o naturę jego buddyjskich przekonań, odpowiedział: „Moją religią jest życzliwość”, i zapewne mało który buddysta nie zgodziłby się z tą skrótową definicją buddyzmu. W jaki sposób ta dość prozaiczna ludzka odpowiedź może stanowić podstawę wiary religijnej?

Cecha, którą Dalajlama nazwał życzliwością, rzeczywiście stanowi trzon wszystkich form buddyzmu, jednak większość buddystów woli używać tradycyjnego określenia: *maitri* (sanskryt) lub *metta* (język palijski), które precyzyjniej oddaje głębię jej istoty. Co tak naprawdę odróżnia *mettę* od cechy, uważanej zwykle za podstawową ludzką życzliwość? Otóż *metta* jest jakością, którą wypracowujemy przez praktykę, w szczególności praktykę medytacji *metta bhawana* - rozwijanie uniwersalnej kochającej dobroci. Jako taka, *metta* ma potencjalnie nieograniczony zakres. Nie istnieje granica, poza którą nie można by jej rozwinąć.

Jednocześnie *metta* jest zawsze zakorzeniona w owej zwykłej ludzkiej życzliwości. Już samo wyjście poza własny egocentryzm - choćby na chwilę - i nawiązanie kontaktu z toczącym się wokół życiem wystarcza, by zgromadzić podstawowe składniki potrzebne do wykonania tej medytacji. Rozwijanie życia wewnętrznego bez tej praktyki może nadmiernie oprzeć się na samoodniesieniu lub wręcz stać się wyobcowujące, a jak na kolejnych stronach podkreśla Sangharakszita, zadowalające efekty przynosi tylko wtedy, gdy przekłada się z powrotem na zwykłą ludzką życzliwość.

Sam Sangharakszita z pewnością ma odpowiednie kompetencje, by mówić o *metcie*, tak o jej aspektach teoretycznych, jak i praktycznych. Przez całe życie wytrwale zgłębiał ten temat, czytając i oddając się refleksji. Jednocześnie, pomimo osobistych skłonności do życia w cichej kontemplacji i poświęcania się studiom, zawsze pracował dla dobra innych, zarówno w Indiach - zwłaszcza wspierając w latach pięćdziesiątych działalność dr Ambedkara zachęcającego byłych niedotykalnych do przejścia na buddyzm - jak i na Zachodzie, gdzie założył Wspólnotę Buddyjską Triratna.

Trudno zdefiniować buddystę za pomocą jakiegoś pojedynczego credo. Sangharakszita na przykład prawdopodobnie różniłby się od Dalajlamy w paru kwestiach. Jednak już dawno wyraźnie określił się w swojej wierze, podążając za tym samym duchowym impulsem, który Dalajlama uzna później za naczelną zasadę swego życia, streszczającą się w idei *metty*. W broszurze wydanej w 1986 roku Sangharakszita pisze:

*Wierzę, że ludzkość jest w zasadzie jednością. Wierzę, że każdy człowiek jest w stanie porozumieć się z każdym innym człowiekiem, każdemu innemu człowiekowi współczuć i z każdym nawiązać przyjaźń. W to właśnie naprawdę i głęboko wierzę. Owo przekonanie jest częścią mojego*

*własnego doświadczenia. Jest częścią mojego własnego życia. Jest częścią mnie. Nie mogę bez tej wiary żyć i wolalbym umrzeć niż się jej wyrzec. Życie znaczy dla mnie tę wiarę praktykować .<sup>i</sup>*

Niniejsza książka powstała przede wszystkim w oparciu o zapis seminarium na temat *Karaniya Metta Sutti* - klasycznego tekstu buddyjskiego traktującego o metcie, które Sangharakszita prowadził w lipcu 1978 roku w ośrodku odosobnieniowym Padmaloka we wschodniej Anglii. Zazwyczaj opracowując książki na podstawie wykładów i seminariów Sangharakszity celowo zachowujemy swobodny ton jego wypowiedzi, by wyraźnie skonstrastować go z literackim brzmieniem tomów, które napisał - tak stało się i w tym wypadku. Czytelnik powinien pamiętać, że choć Sangharakszita sprawdza i redaguje książki publikowane w ten sposób, efekt końcowy jest zupełnie inny niż to, co napisałby na ten temat własnoręcznie. Nacisk nieuchronnie pada na kwestie, które konkretne interesowały uczestników seminarium. Równie nieuchronnie, treść przedstawiona zostaje w sposób bardziej dyskursywny, niż miałyby to miejsce w książce napisanej tradycyjnie.

Niemniej jednak, możemy chyba śmiało powiedzieć, że to właśnie w wykładach i seminariach Sangharakszita zawarł swoje najodważniejsze i najbardziej radykalne nauki. To za ich pośrednictwem wywarł największy wpływ na życie zwykłych ludzi, zarówno w Indiach jak i na Zachodzie. Do tego dochodzi jeszcze swego rodzaju bonus w postaci anegdot, które autor czerpie ze swojego barwnego życia i bogatego zasobu przeczytanych lektur.

Mamy dziś wiele przekładów *Karaniya Metta Sutti* na język angielski, wśród nich również poetycką interpretację stworzoną przez samego Sangharakszitę. Jednak w 1978, gdy odbywało się seminarium, wybór dostępnych tłumaczeń był ograniczony. F.L. Woodward sporządził zarówno wersję prozą jak i białym wierszem, w druku było też tłumaczenie Roberta Chalmersa, natomiast podczas seminarium wykorzystano przekład autorstwa Saddhatissy. Podobnie jak w przypadku Woodwarda, język Saddhatissy odzwierciedla zwyczajowe w jego czasach podejście do tłumaczenia tekstów buddyjskich - słownictwo i rytmy są archaiczne i dostojne, nie ujmują jednak nic z prostoty i jasności tej pięknej sutty.

Redaktorzy są wdzięczni Vidyadevi, Khemavirze, Dharmashurze i Leah Morin za nieocenioną pomoc w przygotowaniu niniejszej książki do publikacji.

*Jinananda i Pabodhana*

*Czerwiec 2004*

## KARANIJA METTA SUTTA

*(tłumaczenie Saddhatissy)*

*Jeśli zręcznie działasz dla swojego dobra i pragniesz osiągnąć stan spokoju (Nibbanę), to postępuj tak: Bądź zaradny, prawy - absolutnie prawy - przemawiaj łagodnie, bądź zgodny i pokorny.*

*Bądź zadowolony, niewymagający, wiedz proste życie nieprzeciążone obowiązkami, uspokój zmysły, bądź rozsądny, odnoś się do innych z szacunkiem i nie szukaj potwierdzenia ze strony rodziny ani żadnej grupy.*

*Nie rób nic, co ludzie, których uważasz za mądrzejszych od siebie, uznali by za niegodne. Niech wszystkie istoty będą szczęśliwe i bezpieczne, niech ich serca wypełni szczęście!*

*I pamiętaj o każdej istocie, bez wyjątku: o słabych i silnych, o najmniejszych i największych, czy można je zobaczyć, czy też nie, o tych w pobliżu i tych daleko, o żyjących teraz i tych, które dopiero się urodzą. Niech wszystkie istoty będą szczęśliwe!*

*Niech nikt nie oszukuje ani nie poniża nikogo, nigdzie ani z jakiegokolwiek przyczyny. Czy to w gniewie czy ze złej woli, niech nikt nie życzy innemu krzywdy.*

*Jak matka chroni swoje jedyne dziecko ryzykując własnym życiem, tak staraj się okazywać bezbrzeżne serce wszystkim istotom.*

*Niech twoje myśli o bezgranicznej miłości płyną przez cały świat: w górę, w dół i dookoła, bez przeszkód, bez nienawiści, bez wrogości.*

*Czy pozostajesz w jednym miejscu czy jesteś w podróży, siedzisz czy leżysz, póki jesteś obudzony rozwijaj tę uważność. Taki, mówią, jest najszlachetniejszy sposób życia.*

*Nie wyznając błędnych poglądów, będąc etyczny i osiągnąwszy wgląd, odrzucając przywiązanie do przyjemności zmysłowych, już nigdy więcej się nie odrodzisz.*

## **WSTĘP**

### **ZNACZENIE METTY**

*Wielkim sekretem moralności jest miłość; czyli zdolność wyjścia poza własną naturę i utożsamienie się z pięknem myśli, działań czy osobowości, które nie należą do nas. Aby być prawdziwie dobrym, człowiek musi wykorzystać całą głębię i wszechstronność swojej wyobraźni; musi postawić siebie na miejscu drugiego i na miejscu wielu innych; cierpienia i przyjemności jego gatunku muszą stać się jego własnymi.<sup>ii</sup>*

Kwestia szczęścia – lub problem nieszczęścia – ma dla buddyzmu fundamentalne znaczenie. Gdybyśmy mieli pewność, że nigdy nie doświadczymy smutku lub rozczarowania, nie potrzebowalibyśmy nauk Buddy. Rzeczywistość jest jednak taka, a nie inna, i człowiek musi znaleźć jakiś sposób, żeby uporać się ze swoją trudną sytuacją. Tego właśnie pragnął dokonać sam Budda, i powiodło mu się. Znalazłszy rozwiązanie, spędził resztę życia objaśniając innym jego charakter i sposób, w jaki do niego dojść.

Budda zastosował podejście koncentrujące się na rozwiązaniu problemu, które znalazło wyraz w jednej z jego najslawniejszych nauk, o Czterech Szlachetnych Prawdach, nakreślającej swego rodzaju strategię buddyjskiej praktyki. Pierwsza z tych prawd stwierdza po prostu, że nieszczęście stanowi część składową ludzkiego doświadczenia. To oczywistość. Jednak Druga Szlachetna Prawda, o przyczynie cierpienia, skłania do głębszych refleksji. Zasadniczym powodem cierpienia, mówi Budda, jest naturalne, lecz bolesne pragnienie, by rzeczywistość była inna niż jest. Jeśli potrafimy wyrzec się tego pragnienia, jeśli możemy przyjąć doświadczenie takim, jakie jest, wraz z towarzyszącymi mu wzlotami i upadkami - nie tylko rozumowo, ale w głębi serca - problem cierpienia zostanie rozwiązany.

Naturalnie, znacznie łatwiej powiedzieć niż zrobić. Jest to jednak możliwe. Trzecia Szlachetna Prawda, o ustaniu cierpienia, mówi, że koniec cierpienia można osiągnąć nie przechodząc w innym miejscu lub innym czasie w jakiś niebiański stan, ale w tym życiu, poprzez wysiłek mający na celu przekształcenie własnego doświadczenia. Budda stwierdza tym samym, że każdy człowiek jest zdolny nie tylko stać się szczęśliwym, ale Oświeconym. Uosobienie Buddy, człowiek Siddhartha, którego postępy na ścieżce duchowej można prześledzić w tekstach kanonu palijskiego, jest nieprzemijającym przykładem takiego samostanowienia. Ucieleśnił on ten nadzwyczajny potencjał, jaki można rozbudzić w ludzkim umyśle, jeśli z determinacją będzie się go kierować w pozytywną stronę. Metodę owej transformacji, opisaną w Czwartej Szlachetnej Prawdzie, stanowi Szlachetna Ośmioraka Ścieżka. Wszystkie jej etapy, aż do Oświecenia, opierają się na prawie warunkowości, na zasadzie przyczyny i skutku, leżącej u podstaw każdego aspektu



buddyjskiego podejścia do ludzkiego rozwoju. Ze smutkiem stwierdzamy, że wszystko podlega zmianie, jednak fakt ten staje się źródłem radości, gdy uświadomimy sobie, że posiadamy moc przekształcania siebie i własnego doświadczenia.

Ludzie czasem wolą uważać buddyzm za filozofię, a nawet system racjonalnego myślenia, niż uznać go za religię. Przecież w kwestii osiągnięcia szczęścia buddyzm nie odwołuje się do boskiej pomocy, lecz podkreśla wagę przekształcenia własnego doświadczenia pod wpływem jasnego zrozumienia samej natury zmienności. Tak pojmowany, rzeczywiście jest bardzo usystematyzowaną nauką. Jeśli jednak nie będziemy ostrożni, możemy uznać Buddę za akademickiego intelektualistę sporządzającego zestawienia terminów i definicji – taki obraz nie oddaje sprawiedliwości ani głębi jego mądrości, która wykracza daleko poza słowa i terminy, ani intensywności jego wszechogarniającego współczucia. Istnieją pewne formy buddyzmu, kładące nacisk na intelektualny wymiar idei Buddy, a co za tym idzie, przykładające małą wagę do emocjonalnego aspektu buddyjskiego życia. Mogą stwarzać poczucie, że jeśli chcemy osiągnąć wgląd w naturę rzeczywistości, powinniśmy trzymać emocje mocno w ryzach i kierować się wyłącznie zasadami logiki. Można nawet odnieść wrażenie, iż idealny buddysta to ktoś, kto wyzbył się wszelkich emocji, tak jakby silne emocje były czymś nieuduchowionym, czy nawet nieetycznym - i taka optyka niektórym odpowiada.

Jednak bliższe spojrzenie na wczesne teksty buddyjskie odsłania inny obraz. Starożytne pisma kanonu palijskiego jasno pokazują, że droga do Oświecenia na każdym swoim etapie uwzględnia rozwijanie emocji, najczęściej w formie czterech brahma-wihar (zazwyczaj tłumaczymy to palijskie określenie jako Cztery Niezmierzoności albo Cztery Szlachetne Postawy). Ów cykl medytacji ma na celu integrację i doskonalenie naszego doświadczenia emocjonalnego tak, aby wywołać cztery różne, lecz ściśle powiązane emocje: *mettę*, czyli dobroć lub życzliwość, *muditę*, czyli współradość, *karuṇę*, czyli współczucie i *upekkhę*, czyli bezstronność. *Metta* stanowi fundament trzech pozostałych brahma-wihar; jest pozytywną emocją w najczystszej, najsilniejszej postaci. W tej książce szczegółowo zbadamy relację Buddy – tak jak ją przedstawiono w tekście zwanym *Karaniya Metta Sutta* – mówiącą, w jaki sposób ów stan w sobie rozwijać. Najpierw jednak przyjrzyjmy się bliżej samemu określeniu *metta*. Oczywiście emocji nie można w pełni wyrazić za pomocą słów, choć poezja czasem się do tego zbliża. Sprawę dodatkowo utrudnia złożoność przekładu, ponieważ w naszym języku nie mamy dokładnego odpowiednika palijskiego słowa *metta*. Mimo to, postaramy się przynajmniej odczuć, jaki charakter ma ta wyjątkowa emocja.

## PŁOMIENNA ŻYCZLIWOSĆ

*Każde życzliwe uczucie, każda przyjaźń, zawiera ziarno metty, nasionko, które czeka by się rozwinąć, gdy zapewnimy mu odpowiednie warunki.*

Palijskie słowo *metta* (w sanskrycie: *maitri*) spokrewnione jest ze słowem *mitta* (w sanskrycie: *mitra*), które znaczy „przyjaciel“. *Metta* można zatem przetłumaczyć, jako życzliwość albo kochającą dobroć. W pełni rozwinięta, *metta* jest praktyczną dbałością i troską skierowaną do wszystkich istot żywych na równi, indywidualnie i bez zastrzeżeń. Niezawodnym znakiem odczuwania *metty* jest szczerą troską o dobre samopoczucie, szczęście i dobrobyt obiektu naszej *metty*, niezależnie czy jest to człowiek, zwierzę czy inna istota. Kiedy czujemy w stosunku do kogoś *mettę*, chcemy, żeby ta osoba była nie tylko zadowolona, ale głęboko szczęśliwa, gorąco pragniemy jej dobra, przejawiamy niesłabnący entuzjazm dla jej rozwoju.

Życzliwość *metty* nie musi przekładać się na rzeczywistą przyjaźń, na osobistą relację z osobą, do której kierujemy to uczucie. Może pozostać po prostu emocją, nie musi przekształcić się w więź. Niemniej jednak, kiedy odczuwamy *mettę*, otwieramy się na inne istoty, chcemy im pomagać i przejawiać wobec nich życzliwość w codziennych, praktycznych działaniach, *metta* może więc łatwo zmienić się w przyjaźń. Jeśli dwoje ludzi rozwija wobec siebie *mettę*, uczucie to może rozkwitnąć w prawdziwą przyjaźń, inną niż wszystkie. To samo dotyczy przyjaźni już trwającej, do której wprowadzi się element *metty*. Taka relacja oczyści się z interesowności i stanie się czymś więcej niż wesołym koleżeństwem czy uzależnieniem emocjonalnym, jakie często stanowią podstawę zwykłych znajomości. Przyjaźń wzbogacona o *mettę* staje *kaljana mitratą* - przyjaźnią duchową, która kwitnie nie w oparciu o to, co każda ze stron wynosi z relacji, ale na mocy pragnienia dobra drugiej osoby, płynącego bez zastrzeżeń w obu kierunkach.

Nie ma zatem sztywnego rozróżniania między „zwykłą“ życzliwością - czy zwykłymi przyjaźniami, które mogą się z niej zrodzić - a *mettą*. Jak zobaczymy, w swojej najbardziej rozwiniętej formie *metta* jest zbliżona do wglądu w naturę rzeczywistości (wglądu przez wielkie „W“, jak go czasem nazywam). Lecz w fazie rozwoju przez długi czas pozostaje podobna do zwykłej życzliwości. Jest życzliwością, jaką znamy, ale o nasileniu znacznie większym niż to, do jakiego jesteśmy przyzwyczajeni. W zasadzie jest to życzliwość bez jakichkolwiek ograniczeń. *Metta* obecna jest w uczuciu, jakie żywimy dla przyjaciół, ale obejmuje intencję nieustannego pogłębiania i wzmacniania aspektu bezinteresownej dobrej woli. Każde życzliwe uczucie, każda przyjaźń, zawiera ziarno *metty*, nasionko, które czeka by się rozwinąć, gdy zapewnimy mu odpowiednie warunki.

W metcie z definicji jest coś aktywnego. Nazywamy ją uczuciem, ale bardziej precyzyjnie możemy ją określić raczej jako reakcję emocjonalną lub intencję, a nie uczucie w sensie przyjemnego, nieprzyjemnego, lub neutralnego doznania. (To rozróżnienie pomiędzy uczuciem a emocją jest dla buddyzmu zasadnicze.) Zawiera się w niej chęć wyrażania pozytywnych uczuć w działaniu, chęć zrobienia czegoś konkretnego, aby pomóc obiektom naszej metty osiągnąć szczęście, aby dbać o ich dobro i wspierać ich rozwój, na tyle, na ile leży to w naszej mocy. Zatem tak jak w życzliwości, w metcie zawiera się aktywne, skierowane na zewnątrz uczucie serdeczności lub dobrej woli.

Dlaczego więc nie tłumaczymy *metta* słowem „miłość”? Miłość, szczególnie romantyczna czy rodzicielska może mieć natężenie i siłę pozwalające przenosić góry, i owa żarliwość rzeczywiście jest jedną z najważniejszych cech metty. Problem z określeniami „miłość” i „kochać” polega jednak na tym, że można je zastosować prawie do wszystkiego, co się lubi, w tym do rzeczy, w których po prostu gustujemy: kochamy swoje dzieci albo swojego chłopaka, ale także zapach kwiatu pomarańczy i wiele innych rzeczy. Metta natomiast, skierowana jest tylko do istot żywych.

Co więcej, miłość, gdy opiera się na pożądaniu lub chęci posiadania, zawsze może ulec zatruciu: pożądanie może nie zostać zaspokojone, a to, co posiadamy może nam zostać odebrane. Uczucia zazdrości lub urazy, wynikające z romantycznej - to znaczy zależnej – miłości, bywają silniejsze od najbardziej pozytywnych emocji charakteryzujących miłość w pełnym rozkwicie. Nawet miłość rodzicielska może stać się gorzka, gdy wydaje się być nieodwzajemniona, kiedy dziecko wbija „zab niewdzięczności w serce, niczym szpon sępa”<sup>iii</sup>, jak wyraża to Szekspirowski Król Lear.

## EKSTATYCZNA ENERGIA

*Metta jest błogim, ekstatycznym, naturalnie serdecznym pragnieniem, aby rozświetlić cały świat, cały wszechświat i wszystkie inne światy.*

Musimy uważnie odróżniać metę od innych emocji, ale nie powinniśmy podchodzić do niej w sposób nadmiernie wyidealizowany, żeby nie pozbawić jej realności. W *Itiwuttace*, zbiorze powiedzeń wchodzącym w skład kanonu palijskiego, jest fragment, gdzie Budda mówi o metcie, iż „płonie, lśni i rodzi światło”<sup>iv</sup>, sugerując, że bliżej jej do żarliwej namiętności niż emocji, które zwykliśmy uważać za „uduchowione”. Takie określenia jak życzliwość, kochająca dobroć czy dobra wola nie wyrażają w pełni tego rodzaju natężenia i siły.

Rzeczywiście, słowa, których zazwyczaj używamy opisując bardziej uduchowione emocje – te doskonalsze i bardziej pozytywne – mają często dość słaby wydźwięk. Na przykład słowa

subtelność i czystość, które w znaczeniu „wolność od nieczystości“ mają mocną wymowę, generalnie kojarzą się z czymś wręcz przeciwnym - czymś niemrawym i rozcieńczonym. W przypadku bardziej pozytywnych, uduchowionych emocji, język wydaje się nas zawodzić. Z drugiej strony słowa określające emocje szkodliwe i prymitywne - nienawiść, gniew, zazdrość, strach, cierpienie, rozpacz - wywołują znacznie bardziej żywiołowe i silne odczucia.

Metta, jak ją opisałem powyżej, może się wydać uczuciem czystym, ale raczej chłodnym, powściągliwym i bladym - bardziej przypominającym poświatę księżycą niż słoneczny blask. Podobne wyobrażenie mamy zwykle na temat aniołów. Te niebiańskie istoty ze względu na swoją czystość, jawią się raczej jako słabe i pozbawione energii, podczas gdy diabły często przedstawiane są jako pełne wigoru i siły, zarówno fizycznej jak i duchowej. Metta, czy „kochająca dobroć”, podobnie jak anielskość, w ostatecznym rozrachunku jest dla większości ludzi niezbyt interesująca. To dlatego, że trudno wyobrazić sobie rozwijanie pozytywnej emocji o takim natężeniu, jakie zwykle kojarzymy z przeżywaniem namiętności. Rzadko doświadczamy czysto pozytywnej emocji, która jest jednocześnie intensywna; gdy odczuwamy naprawdę silne emocje, są one zwykle zabarwione chęcią posiadania, awersją lub strachem.

Niełatwo wyzbyć się negatywnych emocji i rozwijać silne i żarliwe pozytywne uczucie - prawdziwą mettę. Aby tego dokonać, trzeba doskonałemu i zrównoważonemu uczuciu uniwersalnej życzliwości nadać energię i natężenie, jakimi charakteryzują się niższe, bardziej prymitywne emocje. Na początek musimy przyznać, że jest to wbrew powszechnemu przekonaniu. Jeśli mamy oddać sprawiedliwość ideałowi metty, musimy w sposób realistyczny określić, jak rzeczywiście wyglądają silne emocje, których doświadczamy. Może się to wydać dziwne, ale właśnie na takim fundamencie dokonamy głębszej emocjonalnej syntezy.

Pragnąc być blisko obiektu naszej namiętności, chcąc go osiąść i marząc, by stał się częścią nas samych, doświadczamy energii i siły, które w końcu zaczną cechować nasze doświadczenie metty. Prawdziwy stan metty charakteryzuje również odczucie błęgiego spokoju, równowagi i harmonii, jakich przez krótką chwilę doświadczamy osiągając cel naszej namiętności. Metta łączy w jednej emocji przeciwstawne reakcje: dynamiczną energię i spokojną sytość, całkowicie je w tym procesie przekształcając. I choć w pełni rozwinięta metta jest poczuciem bycia w harmonii zarówno ze sobą jak i wszystkimi istotami, odznacza się także tą ognistą, pełnokrwistą, a nawet ekstatyczną jakością. Ekstaza oznacza dosłownie wrażenie wyjścia z siebie, i tak właśnie można odczuwać mettę: jest to uczucie nacechowane takim natężeniem pozytywnych emocji, że kiedy doświadcza się go w pełni, można wyjść poza siebie samego. Metta jest błogim, ekstatycznym, naturalnie serdecznym pragnieniem, aby rozświetlić cały świat, cały wszechświat i wszystkie inne światy.

## RACJONALNA EMOCJA

*Kiedy myślimy o innych, najbardziej rozsądną reakcją jest metta.*

To jasne, że metta jest sama w sobie czymś dobrym. Jednak oprócz oczywistych zalet tego bardzo pozytywnego stanu ducha, są jeszcze inne powody, aby ją praktykować. Doświadczenie metty ma sens nie tylko w kategoriach subiektywnego odczucia, ale również obiektywnego faktu. Bardzo czytelnie wyjaśnia to filozof John MacMurray. Przede wszystkim wprowadza rozróżnienie na intelekt i rozsądek, uznając rozsądek za władzę wyższą, zintegrowaną i integrującą. Rozsądek, jak mówi, jest w nas tym, co zgodne z obiektywną rzeczywistością<sup>v</sup>. Kiedy rozsądek, w ten sposób zdefiniowany, współdziała z intelektem, osiągamy intelektualne zrozumienie, będące w zgodzie, czy odpowiadające obiektywnej sytuacji - rzeczywistości. Taka definicja rozsądku jest bardzo bliska buddyjskiemu rozumieniu pradźni, czyli mądrości.

MacMurray zwraca dalej uwagę, że rozsądek można zastosować nie tylko do intelektualnego zrozumienia, ale także do reakcji emocjonalnych. Wyjaśnię to na przykładzie. Jeśli na widok małego pająka podskakujemy i w panice biegniemy na drugi koniec pokoju, jest to reakcja irracjonalna: odczuwane emocje są nieadekwatne do sytuacji, ponieważ pajączek tak naprawdę nie może nam zrobić krzywdy. Jednak kiedy rozsądek, zdefiniowany jak powyżej, dołączy do emocji, nasza reakcja stanie się adekwatna, czyli odpowiednia do obiektywnej, rzeczywistej sytuacji.

Mettę możemy postrzegać w ten sam sposób. W przeciwieństwie do takich uczuć, jak brak zaufania, uraza i strach, właściwą i odpowiednią reakcją na innych ludzi - kiedy ich spotykamy lub myślimy o nich - jest metta. Oznacza to, że metta jest emocją racjonalną. Kiedy myślimy o innych, najbardziej rozsądną reakcją jest metta. Życzymy wszystkim innym istotom, żeby były szczęśliwe i wolne od strachu, tak jak życzymy tego sobie. Uświadomienie sobie, iż nie różnimy się tak bardzo od innych ludzi, a świat nie kręci się wokół nas, stanowi przykład intelektualnego zrozumienia, które jest adekwatne do rzeczywistości. Oparcie się na takim założeniu zapewnia odpowiedni punkt wyjścia dla kontaktów z innymi.

Metta jest normą lub miarą naszej ludzkiej reakcji na innych. Termin „norma“ nie odnosi się tu do przeciętności czy zwyczajności: jest w swym znaczeniu bliższy takim określeniom, jak szablon, wzorzec lub model. Jest ideałem, do którego dążymy. Właśnie w tym sensie Caroline Rhys Davids i inni wcześnie nauczyciele buddyzmu na Zachodzie tłumaczyli niekiedy Dharmę - jako „Normę”. Mimo swojej niedoskonałości, tłumaczenie to wydobywa sens nauki Buddy o Dharmie będącej wzorcem życia duchowego. Podobnie normalny człowiek - w rzeczywistym znaczeniu słowa „normalny” - to ktoś, kto odpowiada normie dla człowieczeństwa, a normalna ludzka reakcja

to reakcja, jakiej należy oczekiwać od tego pozytywnego, zdrowego, prawidłowo rozwiniętego, zrównoważonego człowieka. Reakcją, jakiej należy spodziewać się po człowieku, który napotyka innego człowieka, jest metta. Owo uczucie braterstwa musi się pojawić, jeśli mamy nasze człowieczeństwo przeżywać w pełni. Właśnie to ma na myśli Konfucjusz mówiąc o *ren*, czyli humanitarności: świadomość naszego wspólnego człowieczeństwa i zachowanie lub działanie oparte na tej świadomości.

Metta to reakcja emocjonalna na innych, która jest adekwatna do rzeczywistości i jako taka ma charakter wglądu. Wgląd ten będzie na początku dość przyziemny – można powiedzieć, że będzie wglądem przez małe „w”. W końcu jednak może stać się Wglądem przez wielkie „W” - pradźnią, czyli mądrością, w pełnym tego słowa znaczeniu. Innymi słowy, rozwijając mettę można ostatecznie wyjść poza dualizm podmiot-przedmiot - i to właśnie jest ostateczny cel poszukującego mądrości.

## **SZLACHETNE POSTAWY**

*Metta jest syntezą rozsądku i emocji, właściwego widzenia rzeczy i zręcznego działania, niezakłóconej wizji duchowej i szczęścia, które płynie z gorącego, otwartego serca.*

Kultywując mettę, staramy się rozwijać emocje, które można by nazwać wyższymi, gdyż pozwalają połączyć naszą codzienną świadomość z czymś czystszy duchowo. Bez takiej możliwości nie ma sposobu osiągnięcia ani głębszych poziomów medytacji - nazywanych *dhjana* - ani samego Oświecenia. To tak, jakby metta, w znaczeniu zwykłej pozytywnej emocji, stała w połowie drogi między doczesnością i duchowością. Na początku musimy rozwinąć mettę w sposób, który jest dla nas zrozumiały - jako zwykłą życzliwość - i dopiero wtedy możemy zacząć nadawać naszym emocjom znacznie większe natężenie.

Jak powinno być już jasne, metta w swoim rzeczywistym znaczeniu różni się od zwykłego uczucia. Tak naprawdę nie jest tym samym co miłość i życzliwość, do jakich jesteśmy przyzwyczajeni - jest znacznie bardziej pozytywna i czysta. Łatwo jej nie docenić, myśląc o niej jak o czymś miłym i mało absorbującym. Trudno przecież wyobrazić sobie, czym naprawdę jest; dopiero gdy ją pocujemy, możemy spojrzeć wstecz na swoje doświadczenia emocjonalne i uświadomić sobie różnicę. To samo dotyczy każdej z czterech brahma-wihar. Kiedy zaczynamy kultywować na przykład współczucie, bierzemy takie jego nasionko, jakie możemy znaleźć w sobie i pomagamy mu się rozwijać. W miarę upływu czasu, doświadczenie współczucia będzie się pogłębiać, a jeśli naszym wysiłkom, aby je rozwijać towarzyszy gorliwa chęć studiowania Dharmy i gotowość wniesienia naszych ideałów w codzienne działania, możemy osiągnąć prawdziwie

czyste, pozytywne współczucie, które jest zupełnie inne od uczucia zwykle określanego tym mianem. W ten sam sposób czyste doświadczenie współradości, mudity, jest ze względu na swoją intensywność całkowicie różne od typowej przyjemności, jaką możemy odczuwać wiedząc, że ktoś inny ma się dobrze.

Upekkha, czyli niewzruszoność lub bezstronność, jest szczególnie wzniosłą duchową jakością. Jej ślady odnajdziemy w zwyczajnym doświadczeniu, być może w spokoju, jaki odczuwamy obcując z przyrodą - stojąc samotnie w lesie, gdy powietrze jest nieruchome, a drzewa stoją wokół w milczeniu. Jednak upekkha wykracza daleko nawet poza bezruch tego rodzaju; sama w sobie ma intensywną, zdecydowaną, wręcz dynamiczną postać. I odnosi się to tylko do upekkhy na jej przyziemnym poziomie. W pełni rozwinięta, ta brahma-wihara jest spokojem o nieopisanie subtelnym i intensywnym charakterze. Spokój ten, natchniony wglądem, daje poczucie, że nic poza nim nie istnieje. Jest prawdziwie uniwersalny i zupełnie niewzruszony. Nie chodzi tylko o brak sprzeczności; posiada on samoistny ogrom i trwałość. Ponieważ przynależy do natury samej rzeczywistości, nic nie może go w żaden sposób zakłócić.

Rozwijając metę kładziemy solidny fundament pod uzyskanie Wglądu. Innymi słowy, im bardziej adekwatne do rzeczywistości stają się nasze reakcje emocjonalne, tym bliżej nam do osiągnięcia Wglądu. W buddyzmie mahajany ta w pełni uświadomiona metta zwana jest *mahamatiri* - *maha* oznacza „wielki” lub „wyższy” a *maitri* to w sanskrycie odpowiednik *metta*. Jest to zatem metta, która stała się wielką, osiągnęła swą ostateczną oświeconą formę. Mahamaitri reprezentuje reakcję buddy lub bodhisattwy na rzeczywistość czujących istot, jednak ta reakcja nie jest emocją w potocznym rozumieniu tego słowa. Po pierwsze, nasycona jest czystą i racjonalną świadomością. Czujące istoty cierpią, czy może więc istnieć jakikolwiek powód, by nie czuć wobec nich współczucia? Jak mogę nie kierować się zrozumieniem? Jak mogę nie starać się im pomóc?

U całkowicie zdrowej osoby odczuwanie i myślenie są praktycznie tym samym. Myślimy i czujemy w tym samym momencie, nie ma pomiędzy tymi procesami przerwy. Jednak w przypadku większości ludzi myśli i uczucia są od siebie oddzielone, a nawet oddalone. Jeśli nasze myśli są nadmiernie obiektywne, granicząc wręcz z wyrachowaniem, podczas gdy uczucia są nadmiernie subiektywne, granicząc z sentymentalnością, będziemy mieć tendencję do cofania się przed owymi zbyt obiektywnymi myślami i zwracania w stronę owych zbyt subiektywnych uczuć.

D.H. Lawrence uważał, że akt myślenia wyraża „człowieka w jego pełni, całkowicie obecnego”<sup>vi</sup>, co uwypukla tę zintegrowaną, emocjonalnie żywą cechę świadomości, ku której powinniśmy dążyć w życiu intelektualnym. William Blake opisuje relacje między rozumem i emocjami jeszcze inaczej. Rozum, powiada, jest obrysem lub zewnętrznym obwodem energii, czynnikiem ograniczającym czy też hamującym<sup>vii</sup>, koniecznym, by wyrażanie tej energii nie przerodziło się w bezkształtny mętlik<sup>viii</sup>. Zatem to rozum nadaje emocjom kształt. Co znamienne,

nie jest on siłą narzuconą z zewnątrz, mającą sparaliżować czy zdusić emocje. Wzrasta wraz z nimi, pozwalając im się wyrazić i ucieleśnić sobą piękno i prawdę.

Podobnie rzecz ma się w przypadku metty i współczucia - gdy wzbudzamy je w sobie, w grę wchodzi racjonalna aktywność umysłowa, a nie tylko uczucie. Celowo przygotowujemy odpowiednie warunki, w jakich to uczucie może powstać. Na przykład przywołujemy w myśli obrazy ludzi, ku którym chcemy skierować miłość i życzenia szczęścia. Metta jest syntezą rozsądku i emocji, właściwego widzenia rzeczy i zręcznego działania, niezakłóconej wizji duchowej i szczęścia płynącego z gorącego, otwartego serca.

Prawdopodobnie najwcześniejszy, a na pewno jeden z najwybitniejszych przykładów nauki Buddy o metcie znajdziemy wśród najstarszych zachowanych pism kanonu palijskiego: w *Karanija Metta Sutcie*. Uczeni ustalili, że zbiór nauk o nazwie *Sutta-Nipata*, z którego pochodzi *Karanija Metta Sutta*, to w dużej mierze pisma wczesne, ale bynajmniej nie w całości, gdyż zawierają sporo materiału powstałego stosunkowo późno. Ustalono również, że zagadnienia związane z brahmawiharami należą nie tylko do wczesnych nauk Buddy, ale również stanowią ich trzon.

Sutta ta pojawia się w kanonie palijskim dwukrotnie, raz w księdze *Sutta-Nipata*, jako *Metta Sutta* i raz w księdze *Khuddakapatha*, gdzie nadano jej tytuł, który stał się jej powszechnie używaną nazwą - *Karanija Metta Sutta*. Nie ma ona formy prozaicznego dyskursu, ale składa się ze strof o układzie metrycznym - czyli skomponowanych z wersów o określonej liczbie sylab. Moglibyśmy nawet uznać ją za poemat inspirowany głębokim doświadczeniem metty.

Jej tekst składa się z zaledwie dziesięciu wersów. Wersy początkowe mówią o celu, jaki ma zostać osiągnięty oraz o konieczności uważnego i zdrowego dążenia do realizacji tego celu. Następnie tekst określa ogólną postawę moralną, stanowiącą fundament, na którym można rozwijać metę. Dalej dowiadujemy się szczegółowo, w jaki sposób praktykować medytację metta bhawana; w wersie siódmym znajduje się wskazówka dotycząca stopnia napięcia, jaki powinno osiągnąć nasze doświadczenie metty. Na koniec sutta opisuje owoce takiego treningu, wskazując na ścisły związek między rozwijaniem metty a osiągnięciem wglądu w naturę rzeczywistości.

Tłumaczenie Saddhatissy, którym się tu posługujemy<sup>1</sup>, jest jednym z bardzo wielu dotychczas wykonanych przekładów. Zanim przyjrzymy się sutcie szczegółowo, wers po wersie, słowo po słowie, warto przeczytać ją sobie kilka razy samodzielnie. Jak powiedziałem, ten tekst jest rzeczywiście rodzajem poematu, a gdy mamy do czynienia z poezją, w szczególności z poezją poważną, już samo czytanie ma charakter medytacji - stwarza atmosferę, która powinna przeniknąć wszystko, co nastąpi dalej.

---

<sup>1</sup> W niniejszym przekładzie *Karanija Metta Sutta* na język polski oparłam się na angielskim tłumaczeniu Saddhatissy oraz na przekładzie polskim, wykonanym przez Nityabandhu na podstawie angielskiego tłumaczenia Dharmacharię Ratnaprabhy i uwzględniającym znaczenie kluczowych słów palijskich [przyp. tłum.].



## ROZDZIAŁ PIERWSZY

### POSTAWA PEŁNA METTY

*Jeśli zrzęcznie działasz dla swojego dobra i pragniesz osiągnąć stan spokoju (Nibbanę), to postępuj tak.*

*Karaniyam atthakusalena jan tam santam padam abhisamecā  
(Karaniyam atthakusalena yan tam santam padam abhisamecca)<sup>2</sup>*

#### CEL

Praktykowanie buddyzmu ma jasny cel: uzyskanie Wglądu w prawdziwą naturę rzeczywistości. Nic zatem dziwnego, że w *Karaniya Metta Suttie* Budda wymienia ten cel na samym początku swojego wyjaśnienia – czy też peanu na cześć - metty. Rozwijamy metę po to, żeby zbliżyć się do rzeczywistości. Uprzejme i życzliwe myśli lub działania, choć oczywiście dobre same w sobie, są wyrazem metty tylko w takim stopniu, w jakim prowadzą do uświadomienia sobie prawdziwej natury rzeczy.

Tutaj Budda zaznacza to tutaj na dwa sposoby. Po pierwsze, dowiadujemy się, że metę powinien rozwijać ktoś, kto wie, co jest dla niego dobre, kto jest *atthakusalena*, czyli „zręcznie działa dla swojego dobra”. Palijski rzeczownik *attha* oznacza „dobro“, ale również „cel“<sup>ix</sup>. Nabiera to sensu kiedy przyjmujemy, że coś nie może stać się naszym celem, jeśli jednocześnie nie jest dla nas dobre. W tym wypadku termin ten określa czyjeś **najwyższe** dobro lub **najwyższy** cel, w świetle którego powinno się oceniać wszystkie pomniejsze cele, pomniejsze dobra.

Buddyzm formułuje jasną koncepcję tego, czym jest owo najwyższe dobro czy najwyższy cel, podobnie zresztą jak czynią to inne religie, jednak ich koncepcje mogą być w tej kwestii zdecydowanie odmienne. Nie chodzi tu o jakieś niesprecyzowane dobro, coś co przynosi jednostce ogólną korzyść albo sprawia, że czuje się ona lepiej. W Buddyzmie to dobro, czyli *attha*, nazywane zwykle Oświeceniem, zapewnia jedyne trwałe rozwiązanie powszechnych ludzkich problemów, jakimi są rozczarowanie, frustracja i niezadowolenie.

*Attha* jest najwyższym dobrem, do którego prowadzą wszystkie zręczne działania. Jest motywacją, za sprawą której możemy opuścić dom i ruszyć w podróż lub wstąpić do klasztoru. Jest celem, który przyświeca nam, gdy decydujemy się wstąpić na ścieżkę duchowego rozwoju. Jest powodem, dla którego podejmujemy medytację. Piękno pojęcia *attha* polega na tym, że sugeruje ono coś wyższego, lepszego, piękniejszego, bardziej rzeczywistego, a jednocześnie nie narzuca

---

<sup>2</sup> Tekst sutty podany w transkrypcji polskiej oraz angielskiej [przyp. red.].

ograniczeń w postaci zbytnej dosłowności. Pozostawia wszystko w sferze wyobraźni. Nie jest mgliste, po prostu oddaje poczucie czegoś niezwykle korzystnego, ku czemu zmierzają wszystkie nasze najwznioślejsze dążenia. Cel ten wyrażają inne dobrze znane pojęcia z języka palijskiego, takie jak *bodhi*, czyli przebudzenie, oraz *Nibbana* (w sanskrycie *Nirwana*), tradycyjnie definiowana jako ostateczne zgaszenie upartego trwania przy ego. Niemniej jednak Caroline Rhys Davids - wybitna badaczka języka palijskiego żyjąca w epoce edwardiańskiej - zaznacza, że początkowo, gdy Budda zaczynał dopiero nauczać, rzadziej był skłonny używać owych obrazowych określeń w odniesieniu do ostatecznego celu swojej nauki. Zamiast tego wołał nazywać ten cel po prostu celem, dobrem: *attha*.

## SPOKÓJ

*Budda jest niekiedy określany mianem Siantinajaka – „ten, który prowadzi do spokoju“.*

Na wypadek gdyby *attha*, czyli cel lub dobro, wydało się pojęciem zbyt ogólnikowym, sutta nieco je uściśla – i tu dochodzimy do drugiej kwestii, na którą Budda zwraca uwagę. Niektórzy tłumacze włączają do tego wersu termin *Nibbana*, aby wyraźnie zaznaczyć, że to najwyższe dobro jest transcendentalnym, a nie ziemskim celem. Jednak wyrażeniem, które występuje w samej sutce jest *santam padam*, nie ma wzmianki o *Nibbanie*. *Padam* to „stan“ lub „miejsce pobytu“ (to samo pojęcie znajdziemy w tytule słynnego zbioru mów Buddy, *Dhammapada*), ale tutaj ów stan nie oznacza prawdy, mądrości, ani nawet Oświecenia. To stan spokoju – *santa* jest odpowiednikiem sanskryckiego słowa *sianti*.

Istnieje możliwość, że słowa *santa* użyto, ponieważ po prostu pasowało do rytmu wiersza, jednak te rozważania pozostawmy z boku. Dlaczego spokój został w tym kontekście przedstawiony jako główna cecha najwyższego dobra lub celu buddyzmu? Być może odpowiedź znajdziemy definiując czym *santa* nie jest. W literaturze buddyjskiej określenie to jest pozytywnym odpowiednikiem stanu niepokoju znanego jako *dukkha*, czyli stanu wzburzenia, niezadowolenia i frustracji, od którego - w dążeniu do naszego celu – staramy się oddalić. Kiedy *dukkha* zostaje trwale zwalczona, a jej korzenie wyrwane, kiedy następuje koniec konfliktu, tym co pozostaje jest właśnie spokój. *Santa* jest zatem tym aspektem naszego najwyższego celu czy dobra, który jest dla nas najbardziej pociągający i najbardziej bezpośrednio nas dotyczy, gdyż funkcjonujemy w nawykowym, przewlekłym stanie niezadowolenia, a nawet cierpienia. Owa idea celu wyrażającego się w spokoju jest tak istotna, że Budda określany jest niekiedy mianem Siantinajaka – „ten, który prowadzi do spokoju“.

## TRENING UMIEJĘTNOŚCI

*Życie duchowe jest nie tyle kwestią dobroci czy religijnego oddania, ile umiejętności.*

Określenie *abhisamecā*, przetłumaczone tutaj jako „pragniesz osiągnąć“, bardziej dosłownie przełożylibyśmy jako „masz wprawę w“, zakłada ono zatem znajomość i rozumienie metod pozwalających osiągnąć pożądaną stan. Jest to kwestia umiejętności, a więc do pewnego stopnia kwestia treningu. Popadamy w nieoświecony stan niezadowolenia i zamętu, nazywany *dukkha*, ponieważ w przeszłości nie udawało nam się działać zręcznie, i jeśli kiedykolwiek mamy zwalczyć *dukkhę*, musimy nabrać zręczności w robieniu wszystkiego, co sprzyja realizacji tego celu. Będziemy musieli podjąć odpowiedni trening. Tak właśnie działa Buddyzm: trening, czyli praktyczne rozwijanie umiejętności pomoże nam zbliżyć się do naszego najwyższego celu czy dobra. Rozpoczyna się on w momencie, gdy uświadamiamy sobie, że istnieje jakiś wyższy cel lub dobro, do którego mamy dążyć.

Wyrażenie *atthakusala*, „zręcznie działać dla swojego dobra“, obrazuje ważną duchową zasadę, przynajmniej w buddyzmie. O ile mi wiadomo, nie ma ono swojego odpowiednika w tradycji na przykład chrześcijańskiej. W przypadku buddyzmu życie duchowe jest nie tyle kwestią dobroci czy oddania, ile umiejętności. Oczywiście idea treningu istnieje domyślnie w każdej praktyce religijnej. Jednak jeśli chodzi o ów trening, ścieżka buddyjska różni się od większości praktyk religijnych. Nie cechuje jej poczucie obowiązku czy konieczności bycia bardziej świętym. Zamiast tego wystarczy po prostu rozwinąć pewne konkretne umiejętności i niuanse postępowania, podobnie jak zrobiłby to muzyk, kucharz, architekt czy sportowiec. *Karanija Metta Sutta* nie mówi o „dobrym człowieku“ albo „świętym“. Oferuje swój tekst temu, kto wie, co jest jego prawdziwym dobrem, co jest prawdziwym dobrem dla istoty ludzkiej i potrafi zabrać się za jego osiągnięcie.

Aby podjąć ten trening trzeba posiadać pewną wiedzę, ale również umiejętności praktyczne, zdolność do działania. Nie osiadamy na laurach zadowoleni, że znamy teorię. Jeśli zręcznie działamy dla własnego dobra, możemy nie wiedzieć dokładnie jaki jest ów najwyższy cel, jednak całkiem dobrze rozumiemy, co nas do niego zbliży. *Kusala* to proste pojęcie oznaczające dosłownie „zręczny“. Określimy nim człowieka robiącego rzeczy, które przyniosą pożądane rezultaty, na przykład powiemy, że ktoś jest zręczny w wykonywaniu swojego rzemiosła, używaniu języka, prowadzeniu samochodu, lub w grze na instrumencie muzycznym. Jednak w rozważanym tu kontekście zręczny lub dobry odnosi się do działań **moralnie** zręcznych lub dobrych.

Być może cechą najlepiej definiującą zręczne działanie, mowę lub myśl jest ich wolność od jednostronnej interesowności. Zręczność jest przede wszystkim stanem umysłu - jest to niewzruszoność, niezachwiana, przenikliwa świadomość nietrwałej natury rzeczy. Jeśli jesteśmy

moralnie zręczni, dostrzegamy cierpienie i rozczarowanie, szczególnie własne, płynące z ograniczonego i zwodniczego przywiązania do własnej korzyści, więc staramy się działać, mówić i myśleć bardziej w zgodzie z rzeczywistością. Dla buddyzmu oczywiste jest, że własne ja, którego tak zazdrośnie strzeżemy, jest niczym więcej niż koncepcją. Co więcej, buddyzm naucza, iż właśnie ta nasza ochrona własnego ja i nawykowe czepianie się rzeczy, mające wzmocnić owo sztywne poczucie bycia sobą, jest przyczyną wszystkich naszych trudności i cierpienia w życiu.

Niezręczne stany umysłu zawsze prowadzą do wbicia pomiędzy zdarzenia klina interesowności - tamujemy w ten sposób strumień życia myślą o własnej korzyści lub zysku. Moralna zręczność przeciwnie, polega na unikaniu szkodliwych emocji - zazdrości, nienawiści czy chciwości - i rozwijaniu emocji pozytywnych, takich jak metta, oraz jasności postrzegania (tradycyjnie nazywanego właściwym widzeniem rzeczy). W zręcznym stanie ducha jesteśmy świadomi rzeczywistości i w oparciu o tę wiedzę działamy. Jesteśmy w stanie postawić się na miejscu drugiego człowieka i staramy się zrozumieć jego problemy i trudności, a także jego ideały i dążenia. Uszczęśliwia nas szczęście innych. Jesteśmy cierpliwi, kiedy inni nas denerwują albo stanowią dla nas zagrożenie. Szczodrze dzielimy się naszą własnością, naszym czasem i energią. Jesteśmy gotowi nieść pomoc, jak tylko potrafimy. A przede wszystkim myślą, mową i działaniem staramy przysłużyć się całej sytuacji, zadbać o korzyść wszystkich, a nie tylko o realizację własnych celów.

Zręcznie działać dla swojego dobra oznacza dążyć do stanu ducha, w którym jesteśmy wolni od martwego ciężaru interesowności i wzajemnych oskarżeń. Oznacza to również, że wiemy jak ów stan ducha osiągnąć. Stojąc na takich podstawach zaczynamy lżej traktować własne doświadczenia a nasze spojrzenie staje się bardziej wyrobione, posiadamy bowiem wiedzę, że podejście to poprowadzi nas w stronę najwyższego celu, w stronę prawdziwych korzyści i szczęścia.

## **GŁOS BUDDY: TRYB WARUNKOWY, NIE ROZKAZUJĄCY**

*Budda nie wydaje nakazów, a jedynie wyjaśnia konsekwencje możliwych sposobów postępowania.*

*Karaniya* oznacza dosłownie „niech robi“. Jeśli ktoś pragnie osiągnąć stan spokoju, niech robi to. Ten tryb bardziej warunkowy niż rozkazujący jest charakterystyczny dla nauk Buddy i pojawia się raz po raz w pismach Kanonu Palijskiego. Budda nie wydaje nakazów, a jedynie wyjaśnia konsekwencje możliwych sposobów postępowania. Jeśli chcecie osiągnąć konkretny rezultat, mówi Budda, będziecie musieli postępować w konkretny sposób.

Taka warunkowa wypowiedź odwołuje się do naszej inteligencji, podczas gdy wypowiedź kategoryczna lub rozkazująca odwołuje się wyłącznie do chęci bycia zwolnionym od osobistej odpowiedzialności. Tryb rozkazujący sugeruje jakiś pospiech - wydaje się, że ktoś wypowiadający się w tym trybie niemal nie może się doczekać, by zobaczyć jak ktoś inny działa w określony sposób. Może wyznaczyć nagrodę za podporządkowanie się lub zagrozić sankcjami za niepodporządkowanie się, ale nie chce tracić czasu na zbędne wyjaśnienia. Tryb rozkazujący jest głosem wszystkich autorytetów, od dowódców wojskowych po zapracowanych rodziców. To głos starotestamentowego Boga Jahwe, razem z jego dziesięcioma przykazaniami, plagami szarańczy i wrzodami, z jego pożogami i powodziami.

W trakcie pobytu w Indiach zatrzymałem się kiedyś w Punie w towarzystwie mojego przyjaciela Dr Methy. Któregoś dnia odwiedziło go małżeństwo Adwentystów Dnia Siódmego. Mąż, entuzjastyczny zwolennik swojej religii, niemal od progu zaczął przekonywać doktora do przejścia na ich wiarę. Dr Metha był człowiekiem niezwykle inteligentnym i podejście chrześcijańskiego kaznodziei okazało się całkowicie niewłaściwe. Człowiek ten, najwyraźniej niezdolny do przedstawienia racjonalnych argumentów, starał się oprzeć swój wywód na perswazyjnej mocy Biblii. Siła przekonywania Biblii była w jego oczach tak wielka nie dlatego, że księga dostarczała logicznej argumentacji, ale dlatego, że uważana była za słowo Boże. „Ależ nie rozumie pan?” powtarzał, „Tak mówi Biblia. Poprzez tę księgę Bóg przemawia do nas wprost”. I podnosił książkę przed oczy Dr Methy, jakby już samo jej istnienie wystarczało by rozproszyć wszelkie ewentualne wątpliwości. Zupełnie jakbyśmy wykazywali się całkowitą tępotą obstając przy naszych racjonalnych sprzeciwach. Argument, którym się posługiwał – „To musi być prawdą, bo jest prawdą” – przypominał ten, używany przez wszystkich udręczonych rodziców: „Bo ja tak mówię”. W końcu to żona kaznodziei, która wydawała się lepiej pojmować istotę racjonalnego rozumowania niż on, musiała pociągnąć go za rękaw i powiedzieć „Ale kochanie, ten pan nie wierzy w Biblię”.

Dla kontrastu, wypowiedź w trybie warunkowym wyraża spokój, cierpliwość i szacunek dla zdolności jednostki do przyjęcia odpowiedzialności za samodzielną ocenę sytuacji i za podjęcie decyzji, w jaki sposób należy postąpić lub czy w ogóle należy podejmować działanie. Wypowiedź w trybie rozkazującym natomiast, jeśli nie odnosi się do sytuacji awaryjnej, sugeruje, że osoba wydająca zlecenie ma w tym własny interes i kieruje się osobistym zaangażowaniem w spodziewany rezultat. Wypowiedź rozkazująca zawsze zawiera zawołaną groźbę sankcji i dlatego słysząc ją powinniśmy mieć się na baczności. Jeśli ktoś nie chce wyjaśnić dlaczego pragnie, żebyśmy coś zrobili lub w coś uwierzyli, możliwe, że sam nie wie, jakie są tego powody i woli nie wdawać się w głębsze rozważania ze strachu, że ogarną go wątpliwości. Jeżeli racjonalne obiekcje

budzą w nim zniecierpliwienie i ma skłonność do popadania w gniew, gdy ktoś sprzeciwia się jego woli, mądrze będzie zakwestionować jego motyw.

Buddyzm uczy, że w wątpliwościach nie ma nic złego i buddyści są zachęceni do wnikliwych przemyśleń i dochodzenia do własnych wniosków. Może nas zaskoczyć spokój i niewzruszoność, jakie wykaże nawet najprostszy mnich w tradycyjnym kraju buddyjskim, spotykając kogoś, kto nie podziela jego zapatrywań religijnych. Ta wyrozumiała postawa nie rodzi się z mętności myślenia, niedbałości doktrynalnej, czy jakiegoś relatywizmu, który postrzega wszystkie poglądy jako w gruncie rzeczy jednakowe. Rodzi się z faktu, że mnich ten nie traktuje niczego osobiście. Z przyjemnością wytłumaczy wam niektóre buddyjskie poglądy, jeśli uzna to w danej sytuacji za właściwe, ale nie poczuje się zagrożony, kiedy dowie się, że wyznajecie inną wiarę. Prywatnie może uważać, że raczej nie podążacie odpowiednią ścieżką, ale nie pozwoli by ta opinia zakłóciła jego spokój i przyjazne do was nastawienie.

Dharma, nauka Buddy, odwołuje się do naszej inteligencji w najszerszym tego słowa znaczeniu, a nie do naszej gotowości, by w coś wierzyć. Musimy być w stanie pojąć na przykład związek pomiędzy niezręcznymi działaniami i stanami umysłu a cierpieniem, oraz pomiędzy zręcznymi działaniami i stanami umysłu a szczęściem. Budda ukazany w pismach kanonu palijskiego mówi: „Niezależnie od tego czy buddowie przybędą czy też nie, jedno jest pewne i niezmiennie: z pożądania wynika cierpienie”. Można to sprawdzić samodzielnie, odwołując się do własnego doświadczenia. To czy buddowie przybędą czy nie, nie robi najmniejszej różnicy.

Postać Buddy, choć z historycznego punktu widzenia jest dla buddyzmu kluczowa i stanowi również źródło inspiracji, nie jest kluczowa w sensie doktrynalnym, tak jak ma to miejsce w tradycji chrześcijańskiej, gdzie wiara w postać Chrystusa - syna Boga, ma znaczenie zasadnicze. Buddyzm opiera się nie na woli, ani nawet na osobowości Buddy, ale na Dharmie - naukach Buddy, oraz na prawdzie, do poznania której te nauki prowadzą, i którą sam Budda szanuje.

Budda rzeczywiście twierdził, że sam doświadczył prawdziwości swoich nauk i to jest źródłem jego duchowego autorytetu. Ale jest to jedyny autorytet jaki posiada. Niczego od nas nie żąda, chyba że postanowimy mu się poddać. Jeśli mamy się rzeczywiście rozwijać, sami musimy rozstrzygnąć czy nasze życie jest czy nie jest satysfakcjonujące. Jeśli nie jest, to do nas należy decyzja, jak temu zaradzimy.

Buddyści przez stulecia gloryfikowali Buddę i posunęli się aż do uczynienia go – w sutrach Mahajany – symbolem ostatecznej rzeczywistości. Ale nawet tak postrzegany, osiągnął jedynie to, co każdy człowiek jest w stanie osiągnąć. Buddyści wierzą, że każdy może stać się istotą oświeconą, jeśli tylko zdobędzie się na wysiłek i pójdzie w ślady buddów. Postępując w ten sposób nie podporządkowujemy się poleceniom czy nakazom, lecz podążamy za przykładem. Widzimy czego dokonali buddowie i rozumiemy, że jest to najzręczniejsza rzecz, jaką można zrobić; zręczne

postępowanie zawiodło tych żyjących w przeszłości ludzi do ich najwyższego dobra i takie same rezultaty może przynieść nam.

Kiedy samodzielnie akceptujemy autorytet nauczyciela albo podejmujemy decyzję o przyjęciu jakiejś zasady lub reguły to jedno; natomiast kiedy oczekuje się od nas, że będziemy przestrzegać przykazań, to zupełnie coś innego. Wypowiedź w trybie rozkazującym – mająca formę przykazania, a nie zasady - nieodłącznie wywołuje wrażenie przymusu, a tam, gdzie istnieje przymus nie może być mowy o jakichkolwiek naukach duchowych godnych tej nazwy. Życie duchowe ma na celu rozwój, zwłaszcza rozwój świadomości, własnej świadomości, własnego poczucia odpowiedzialności. Jak można kogokolwiek do tego zmusić? Byłaby to sprzeczność sama w sobie.

Dlatego właśnie sutta mówi, że „jeśli zrzęcznie działasz dla swojego dobra i pragniesz osiągnąć stan spokoju (Nibbanę), to postępuj tak”. Jeśli nie działacie dla swojego dobra i niespecjalnie pragniecie osiągnąć Nibbanę, to w porządku, ale te nauki nie są dla was. I choć Budda może was przekonywać, nie będzie próbował zmusić was do robienia czegoś, czego robić nie chcecie. Odmawianie komuś jego zwykłej ludzkiej wolności, grożenie mu lub nakłanianie go pochlebstwami – to nie są sposoby przekazywania Dharmy. Przedstawianie zasad życia duchowego, jakby sformułowane zostały z pozycji władzy lub wymuszającego autorytetu nie jest w rzeczywistości zgodne z tymi zasadami. Jest to sformułowanie świeckie, a nie wypowiedź z pozycji duchowego autorytetu.

Zatem wypowiedź w trybie warunkowym lub twierdzenie hipotetyczne jest najbardziej odpowiednią formą przekazywania Dharmy. Jeśli Budda jest Siantinajaką - tym, który prowadzi ludzi do spokoju, w pewnym sensie robi tylko to, być może tylko to jest w stanie zrobić. Nikt nie zagrozi wam siarką i ogniem piekielnym jeżeli uznacie, że sposób w jaki żyjecie zupełnie wam odpowiada. Budda po prostu wskazuje drogę. Decyzja czy chcecie tą drogą podążać czy nie należy wyłącznie do was.

## **ROZDZIAŁ DRUGI:**

### **ETYCZNE PODSTAWY METTY**

***Bądź zaradny, prawy - absolutnie prawy - przemawiaj łagodnie, bądź zgodny i pokorny.***

*Sakko udžu ća sudžu ća Suvaćo ć'assa mudu anatimani (Sakko uju ca suju ca Suvaco c'assa mudu anatimani)*

Warunkowa wypowiedź Buddy - że jeśli pragniemy tego a tego, musimy zrobić to a to - jest czymś więcej niż zaproszeniem, jest także wyzwaniem. Czy jesteśmy dobrze przygotowani, by podążać drogą spokoju? W swych początkowych wersach sutta opisuje poziom, który powinniśmy osiągnąć w codziennym ludzkim rozwoju, jeśli chcemy wstąpić na ścieżkę wyższej ewolucji, jak ją nazywam - to znaczy ścieżkę świadomego samorozwoju, na której możemy w pełni zrealizować nasz duchowy potencjał. Pozostawiając z boku kwestę niezbędnych przymiotów duchowych, czy posiadamy choćby podstawowe ludzkie cechy, których wymaga takie przedsięwzięcie? Zanim podejmiemy próbę rozwinięcia w sobie idealnej reakcji na innych, zwanej metta, musimy jasno sprecyzować, jak powinniśmy odnosić się do nich na owym poziomie podstawowym; być musimy w tym celu stać się bardziej szczerzy moralnie. Dopóki tego nie zrobimy, nasze pojęcie o metta będzie mieć niewielki lub żaden związek z naszą zdolnością wprowadzenia jej w codzienne doświadczenia. Właśnie dlatego sutta, wyjaśniawszy nam do czego naprawdę dąży ten, kto „zręcznie działa dla swojego dobra”, od razu mówi nam również, jak taki człowiek powinien postępować - nie w konkretnych sytuacjach, ale w ogólności.

## **ZARADNY**

*Sutta nie szuka zaczątków religijności. Nie mówi, że trzeba być wrażliwą duszą lub osobą uduchowioną. Mówi po prostu, iż trzeba być zaradnym.*

Warto zauważyć, że większość ludzi nigdy nie wpadłaby na pomysł, by pierwszą wymienioną tu cechę w ogóle utożsamiać z życiem duchowym. *Sakko*, słowo przetłumaczone tutaj jako „zaradny”, oznacza po prostu kogoś „będącego w stanie coś zrobić”, kogoś energicznego i mającego doświadczenie. Sugeruje to, że buddyjskie podejście do życia duchowego jest dość praktyczne i rzeczowe. Sutta nie szuka zaczątków religijności. Nie mówi, że trzeba być wrażliwą duszą lub osobą uduchowioną. Mówi po prostu, iż trzeba być zaradnym.

Przykład z kanonu palijskiego pokazuje nam, że o niektórych najwcześniejszych uczniach Buddy można powiedzieć wiele, ale na pewno nie to, że byli religijni, przynajmniej na początku. Ci pochodzący z bogatych rodzin kupieckich młodzi ludzie byli lekkoduchami, czy, jak byśmy ich dziś określili, playboyami - chcieli się dobrze bawić i w związku z tym przeżyli pewną dozę rozczarowania i frustracji. Według opowieści, pewnego dnia wybrali się całą grupą na piknik na wsi. Wszyscy przyjechali w towarzystwie żon, z wyjątkiem jednego młodzieńca, który nie był żonaty, ale przywiózł ze sobą kurtyzanę. Owa kobieta zupełnie zepsuła wszystkim wycieczkę, gdyż



w pewnym momencie zniknęła, zabierając ze sobą sporą ilość nieswojej biżuterii. To właśnie szukaniem jej zajęci byli młodzi ludzie, kiedy natknął się na nich Budda.

Ponieważ wszyscy nastawieni byli na zabawę, wypadek z kurtyzaną popsuł im nastroje, i ten moment rozczarowania Budda wykorzystał by zasugerować im, że bardziej wiarygodne źródło zadowolenia można znaleźć w Dharmie. Po co tracić czas na poszukiwania tej kobiety, zapytał Budda, kiedy można go lepiej spożytkować szukając siebie? Ostatecznie, zainspirowani nauczaniem Buddy, owi utracjusze przekształcili się w ludzi, których dziś nazywamy mnichami.<sup>x</sup>

Historia ta posiada wiele aspektów wartych głębszej refleksji, jednak w omawianym kontekście należy zauważyć, że ci ludzie nie byli oczywistymi kandydatami do życia duchowego. Nie szczególnie interesowała ich religia czy medytacja. Wyraźnie byli jednak zdolni rozpoznać własne dobro i potrafili zrozumieć, co będzie dla nich jeszcze lepsze, kiedy im to wskazano. Byli psychologicznie mądrzy, zdolni zatroszczyć się o siebie, zaradni.

Osoba rzeczywiście zaradna może skierować się w niemal dowolną stronę. Może iść do pracy lub zdecydować się tego nie robić. Być może potrafi zajmować się ogrodem albo zna się trochę na stolarstwie, może umie opiekować się dzieckiem, lub potrafi ugotować posiłek z tego, co znajdzie w kuchni. Tak naprawdę, w obliczu każdej sytuacji, trudnej lub niekoniecznie, da sobie radę. Wie, jak się o siebie zatroszczyć i w razie potrzeby może też zadbać o innych. Taki właśnie jest człowiek zaradny - efekt długiego procesu ewolucji - i taką właśnie osobą trzeba być, aby wkroczyć na drogę rozwoju duchowego. Nie ma znaczenia, czy interesujecie się religią, filozofią, duchowością, mistycyzmem, wzniosłą sztuką, czy nawet samym buddyzmem. Nic z tego na wiele się nie zda, jeśli nie jest się przede wszystkim zaradną istotą ludzką, kimś, kto potrafi być efektywnym członkiem społeczeństwa, w zwykłym tego słowa znaczeniu, troszczyć się o siebie, radzić sobie z własnym życiem i odnajdywać się w świecie na swój własny sposób.

Należy zaznaczyć, że zaradność nie zawsze jest kwestią wyłącznie własnych wysiłków. Niektóre cechy są wynikiem różnego rodzaju głęboko zakorzenionych uwarunkowań, które powstały we wczesnym okresie życia lub zostały po prostu odziedziczone. Jeśli w procesie wychowania otrzymywaliśmy wsparcie - czyli byliśmy otoczeni przez ludzi, którzy o nas dbali, którzy skutecznie pomagali nam się rozwijać i uczyć - dość łatwo wyrobimy w sobie niezbędne cechy charakteru, zwłaszcza jeśli z powodu takiej a nie innej osobowości, byliśmy w stanie w pełni wykorzystać oferowane nam wsparcie. W takim wypadku najprawdopodobniej posiadamy zrównoważony umysł i jesteśmy wystarczająco zaradni, by wkroczyć na ścieżkę samodzielnej praktyki duchowej.

W przeciwnym razie może być nam trudno wykrzesać w sobie zwykły ludzki potencjał, który pozwoli pchnąć naprzód życie duchowe. Jeśli wasze wychowanie i doświadczenia życiowe były szczególnie trudne, jeśli istnieją psychologiczne lub emocjonalne czynniki, które stoją na

drodze rozwoju duchowego, możecie potrzebować czasu, aby je przezwyciężyć i zestroić różne aspekty swojej osobowości z pojedynczym, jasno wytyczonym celem. Możecie być zainspirowani Dharma, ale nie posiadać praktycznych cech charakteru i wytrzymałości psychicznej niezbędnych do pomyślnego jej praktykowania. Jeśli zdajecie sobie sprawę, że jesteście słabi psychicznie lub zależni emocjonalnie, najlepszym rozwiązaniem na początek będzie systematyczna praca na tym właśnie poziomie. Nie każdy, kto przychodzi na zajęcia buddyjskiej medytacji posiada pewność siebie, motywację i niezależność umysłu, które są nie tylko związane z pomyślnością ludzkich dążeń, lecz także zapewniają konieczny zapas do praktyki duchowej. Jeśli jesteście w takiej sytuacji, najpierw będziecie musieli włożyć wysiłek w rozwinięcie podstawowej siły psychicznej. Możecie wiele skorzystać chodząc na terapię lub poddając się psychoanalizie, ale czasem bardziej pomocne bywa skupienie się nad umocnieniem własnych przyjaźni i nauczenie się wykonywania pracy zawodowej w sposób rzetelny i kompetentny.

Duchowi nauczyciele są zobowiązani nie popychać swoich uczniów ku bardziej wymagającej praktyce duchowej, na którą ci nie są jeszcze gotowi; nie powinni dopuścić, by powodowani nadmiernym entuzjazmem uczniowie próbowali przełknąć więcej niż są w stanie strawić. Medytacja, wprowadzając po prostu trochę spokoju, może pomóc w rozwiązaniu niektórych problemów na bezpośrednim poziomie psychologicznym, podczas gdy rytuał i zaangażowanie pomagają nabrać energii i zyskać pozytywne nastawienie. Z kolei wyjazdy medytacyjne do ośrodków odosobnienia mogą pogłębić i ustabilizować naszą praktykę. Ale nawet ktoś, kto regularnie medytuje i na pewno czerpie z tego korzyści, niekoniecznie będzie potrafił trwać w pozytywnym stanie emocjonalnym doświadczając wszystkich wzlotów i upadków życia poświęconego praktyce duchowej. Nie każdy na przykład jest w stanie powziąć mocne postanowienie postępowania w określony sposób i w tym postanowieniu wytrwać. Stawanie się zdrowym, zaradnym człowiekiem wymaga czasu. Osobiście znam ludzi, którzy od wielu lat regularnie medytują, a jednak nie wydaje się, by w rozwoju duchowym zaszli zbyt daleko. W niektórych przypadkach, praca i przyjaźń są skuteczniejszymi sposobami budowania pewności siebie i umiejętności skutecznego radzenia sobie w świecie.

Sutta jasno stwierdza, że na początek trzeba być zaradnym. Być zaradnym to nic nadzwyczajnego. Nie oznacza, że mamy być doskonali czy nieomylni. Mamy być kompetentni, sprawni, mamy odnosić umiarkowane sukcesy w pracy. Może to wydać się drobnostką. Ale zaradność nie zawsze jest cechą, którą osiąga się natychmiast. Jeśli dojdziecie do wniosku, że **nie** jesteście jeszcze zaradni w powyższy sposób, nie musi to powstrzymać was od dalszych wysiłków na ścieżce duchowego rozwoju. Istnieje wiele innych cech, które być może będą dla was bardziej dostępne i sutta w swojej dalszej części mówi nam, co to za cechy.

## PRAWY

*Jeśli zwykle maskujecie swoje prawdziwe uczucia z obawy przed skonfrontowaniem ludzi z prawdą o tym, jacy faktycznie jesteście, przypuszczalnie sami nie potraficie się z tą prawdą zmierzyć.*

Ten, kto zręcznie działa dla swojego dobra, powinien być zaradny, a oprócz tego „prawy”. Palijskie słowo to *udzu* - pojęcie, które nie odnosi się konkretnie do etyki lecz częściej związane jest z łucznictwem i używane w odniesieniu do promienia strzały. Oznacza dosłownie „prosty”. Podobnie jak promień strzały musi być prosty, jeśli ma trafić w cel, wyznawcy Dharmy muszą być prostolinijni, by działać w zgodzie z obranym celem. Cecha ta - prostolinijność, czy też prawość - zazwyczaj ujawnia się w kontaktach z innymi ludźmi. Dotyczy sfery społecznej, sfery stosunków gospodarczych i codziennej pracy.

Poniekąd cecha ta wynika w sposób naturalny z poprzedniej, z zaradności. W postawie osoby prostoliniżnej wyraźnie widać pewną praktyczność. Jeśli jesteście zaradni, postępujecie w bezpośredni, otwarty, nieskomplikowany sposób. Nie musicie uciekać się do żadnych pokrętnych ani przebiegłych działań. Nie musicie uchylać się od swoich obowiązków. Wiecie, co myślicie i uczciwie to komunikujecie, nie uprawiacie gierki ani nie zasłaniacie się półprawdami. Jesteście prawi.

Bezpośredniość często jest kluczowym elementem praktyki buddyjskiej. Tak łatwo iść na ustępstwa, unikać jasnej odpowiedzi, rozmydlać prawdę i rozcieńczać swoje intencje. „Na ogół jestem całkiem uczciwy”, mógłbym sobie powiedzieć, „więc to na pewno nic złego, jeśli czasem złagodzę nieco twardą rzeczywistość, zatuszuję surową prawdę, nagnę odrobinę nagie fakty, żeby ułatwić trochę bieg spraw.” Faktycznie, unikanie jasnej odpowiedzi pozwala czasem zapobiec, przynajmniej na krótką metę, rozgniewaniu kogoś lub zranieniu czyichś uczuć - nawet jeśli to na ochronie **własnych** najbardziej nam zależy. Nie ma też wątpliwości, że bezpośredniość może sprowadzić na nas kłopoty, a w kontaktach biznesowych zrodzić komplikacje. Jednak nawet z punktu widzenia doczesności, komplikacje te zazwyczaj zostają w dłuższej perspektywie wynagrodzone dywidendami w postaci zaufania i szacunku ze strony współpracowników i klientów.

Z punktu widzenia duchowości, musimy rozważyć na czym rzeczywiście polega unikanie konfrontacji z ludźmi lub sytuacjami. Jeśli rozmywacie prawdę o tym, co się dzieje, osłabiacie swoją zdolność stosowania Dharmy we własnym życiu. Jeśli zwykle maskujecie swoje prawdziwe uczucia z obawy przed skonfrontowaniem ludzi z prawdą o tym, jacy faktycznie jesteście, przypuszczalnie sami nie potraficie się z tą prawdą zmierzyć. Musicie być w stanie dostrzec, że w mętnej i wymijającej postawie kryje się autentyczne niebezpieczeństwo - wtedy zrozumiecie, iż

unikanie bezpośrednich sytuacji fatalnie podkopuje waszą praktykę Dharmy. Prawość w tym kontekście polega na jasnym określeniu swoich celów i uczciwym podchodzeniu do sposobów ich realizacji.

Osoba prawa i bezpośrednia zna swoje własne zdanie i nie boi się go wyrażać. Wolność od strachu i niepokoju jest naturalną konsekwencją owej gotowości, by być uczciwym. Jeżeli jesteście autentycznie bezpośredni, nie będziecie próbowali ukryć negatywnych emocji, gdy te się pojawią. Nawet jeśli jesteście skłonni do wpadania w gniew albo odczuwania pożądania lub strachu, możecie te skłonności zaakceptować, unikając w ten sposób poczucia winy i wyobcowania, które towarzyszą udawaniu i stwarzaniu pozorów. Będziecie zaangażowani emocjonalnie, pewni siebie i swobodni. Sutta zaleca tę cnotę w sposób jednoznaczny i bezkompromisowy: „Bądź zaradny, prawy - absolutnie prawy”. Jedynym sposobem, aby być prawym, zdaje się mówić sutta, jest być prawym absolutnie, prawym bez zastrzeżeń, bez racjonalizowania: *sudzu* - „absolutnie i szczęśliwie prawy”. Niech nie będzie co do tego żadnych wątpliwości.

Może się w związku z tym wydawać, że bezpośredniość to bardzo prosta cnota. Jednak tego rodzaju pozytywna emocjonalnie, ufna postawa, pozwalająca obcować z innymi ludźmi bez potrzeby kręcenia, ściemniania czy owijania w bawełnę wymaga sporej integralności psychicznej. Z drugiej strony, możecie uważać, że bez problemu potraficie być bezpośredni, podczas gdy w rzeczywistości wasze mówienie wprost jest bliższe grubiaństwu. Istnieje różnica pomiędzy wyrażaniem się otwarcie i szczerze a byciem zwyczajnie obcesowym i nieokrzesanym. Surowość mowy może uchodzić za uczciwość i otwartość, jednak w rzeczywistości ujawnia postawę zamkniętą na drugiego człowieka i brak świadomości, jaki wpływ ma na rozmówcę taki sposób wypowiedzania się i zachowanie. Niektórzy ludzie szyczą się, że mówią bez ogródek - „Mówię, co myślę” - a tak naprawdę jest to tylko pretekst do niewrażliwości na uczucia innych. Nasze bezpośrednie podejście może się zmienić w okładanie innych pałką, jeśli nie wykażemy zrozumienia dla złożonych różnic w ludzkiej wrażliwości i gdy założymy, że konsekwencje naszych szczyrych wypowiedzi nie są naszą sprawą.

Dlatego kolejną zaletą, którą sutta rekomenduje temu, kto chce osiągnąć stan spokoju jest uprzejma mowa, czyli wypowiedzanie się w sposób grzeczny, stosowny i miły. Komunikując się z innymi nie możemy pozwolić sobie na opryskliwość lub nieczułość, jeśli chcemy robić postępy na drodze ku naszemu ostatecznemu celowi.

## **ELASTYCZNY**

*Buddyzm nie wymaga służalczego wyrzeczenia się siebie, ale bohaterского altruizmu.*

Cechą, która kompensuje niezbyt użyteczne skojarzenia, jakie może budzić bezpośredniość lub absolutna prawość w mowie, jest *c'assa*. Słowo to wydaje się sprawiać tłumaczom niejaki problem - można przełożyć jako „posłuszny”, ale nie chodzi dokładnie o potulność lub karność. Jest to raczej zgodność, gotowość by zgadzać się na zapatrywania innych ludzi, o ile nie są one rzeczywiście nierozsądne lub błędne.

Zgodność przeciwdziała nieustępliwości, która często towarzyszy bezpośredniej postawie. Zgodność nie oznacza, że od razu pozwolimy innym postawić na swoim wbrew naszej opinii. Ale nie będziemy się przeciwstawiać ich sugestiom tylko dlatego, że nie wyszły one pierwotnie od nas. Będziemy rozsądni w dyskusji i swobodni, szczególnie gdy chodzi o kwestie nie mające wielkiego znaczenia. Będziemy też gotowi pójść za przykładem kogoś bardziej doświadczonego lub kompetentnego niż my sami.

Słownikowym tłumaczeniem następnego przymiotnika w tym wersie - *mudu*, jest „miękki, łagodny, słaby i delikatny”. Oczywiście w rozważanym kontekście możemy wykluczyć określenie „słaby”. Pozostaje miłe usposobienie, łagodny i delikatny sposób bycia, czuła wrażliwość. Jest to charakterystyka, która wyłania się naturalnie z poprzedniej: *mudu* sugeruje podatność, giętkość umysłu, nie stwarzając obrazu kogoś, kto jest słaby lub daje sobą łatwo dyrygować. W takiej postawie jest dużo plastyczności, mnóstwo „dawania”. Gdzie wymagana jest elastyczność, możemy być elastyczni. Możemy się dopasować. Potrafimy się przystosować i jesteśmy zrównoważeni.

Wreszcie mamy słowo *anatimani*. Przetłumaczono je tutaj za pomocą określenia „pokorny”, które niesie pewne dość niefortunne skojarzenia. Ktoś, kto „zręcznie działa dla swojego dobra” nie zamierza przyjąć unizonej postawy i pocierać dłonią o dłoń na podobieństwo jednego z najbardziej odpychających bohaterów stworzonych przez Charlesa Dickensa - Uriasza Heepa, który raz po raz deklaruje, że jest zawsze taki „pokorniutki”. Buddyzm nie wymaga służalczego wyrzeczenia się siebie, ale bohaterskiego altruizmu. *Mana* oznacza „umysł”, a *anati* „nie wyniosły” lub „nie radykalny”, zatem *anatimani* oznacza brak władczości, arogancji czy zarozumiałości. Nie wyklucza stosownej dumy czy szacunku do samego siebie.

Mamy teraz złożony obraz tego, kto „zręcznie działa dla swojego dobra”. Taka osoba jest zaradna, całkowicie szczerą, uprzejmą w swoich wypowiedziach, zgodną, elastyczną i pozbawioną pychy. Być może najbardziej znaczące w tym wstępnym opisie kogoś, kto sprawnie wykorzystuje środki pozwalające osiągnąć stanu spokoju jest to, że gdybyście spotkali taką osobę, niekoniecznie zrobiłaby na was wrażenie religijnej, a na pewno nie nabożnej czy świętej. Są to po prostu pozytywne ludzkie cechy. Sutta zdaje się mówić, że praktyka buddyzmu polega przede wszystkim na świadomym rozwijaniu zwykłych zalet szczęśliwego człowieka.

***Bądź zadowolony, niewymagający, wiedz proste życie nieprzeciążone obowiązkami, uspokój zmysły, bądź rozsądny, odnoś się do innych z szacunkiem i nie szukaj potwierdzenia ze strony rodziny ani żadnej grupy.***

*Santussako ca subharo ca appakićco ca sallahukawutti santindrijo ca nipako ca appagabbho kulesu ananugiddho*

*(Santussako ca subharo ca appakicco ca sallahukavutti santindriyo ca nipako ca appagabbho kulesu ananugiddho)*

## **ZADOWOLONY**

*Zadowolenie, lub jego brak, w zasadzie zawsze jest w nas samych.*

*Santussako* czyli zadowolenie, pierwsza z wymienionych w drugiej zwrotce cech, z góry zakłada pewien poziom indywidualności. Po pierwsze, zadowolony człowiek wie, jak czerpać przyjemność z tego, co ma. Oczywiście, tylko budda, bodhisattwa albo arahant będzie zadowolony w absolutnie każdej sytuacji, ale w przeważających okolicznościach osoba zadowolona będzie posiadać wewnętrzny spokój, będzie mieć w sobie promiennosc, ciepło czy też harmonię, które często likwidują potrzebę stymulacji z zewnątrz. Człowiekiem zadowolonym jest więc ten, kto prowadzi proste życie, i odwrotnie - kto prowadzi proste życie, będzie zadowolony. Zadowolenie wiąże się z indywidualnością w takim sensie, że ponieważ jestem jednostką, nie potrzebuję nic wyjątkowego, by skompensować jakiś brak w sobie. Mam swoje własne istnienie; nie jestem bezrozumnie zależny od okoliczności zewnętrznych lub aprobaty innych ludzi. Znajduję pewną wystarczalność czy też spełnienie w samym sobie, w doświadczeniu swojej własnej istoty. To właśnie oznacza zadowolenie.

Ale czy starając się być samowystarczalni i próbując nie wystawiać się zbyt na pobudzenie lub ekscytację, nie odcinamy się przypadkiem od innych i nie zamykamy umysłu na życie w ogóle? W rzeczywistości zadowolenie jest przeciwieństwem zamkniętego lub usztywnionego umysłu. Jest to stan otwartości i wolności. Zadowolenie to wielkoduszny stan istnienia, w którym nie ma potrzeby trzymać się kurczowo czegokolwiek, ani czegokolwiek zdobywać, żeby być szczęśliwym. Gdy jesteśmy zadowoleni, czerpiemy zdrową przyjemność ze swojego samopoczucia, jesteśmy wolni od wahania i nadmiernej powściągliwości.

Poleganie na własnych wewnętrznych zasobach nie oznacza odcięcia się od innych ludzi. To wskazywałoby nie tyle na zadowolenie, ile na samozadowolenie. Samozadowolenie, będąc bliskim wrogiem zadowolenia, świadczy o powierzchownym zadowoleniu z rzeczy takich, jakimi są,

szczególnie zaś z samego siebie. Jeśli porysujemy trochę powierzchnię tego zadowolenia z siebie, najprawdopodobniej ukaże się ślepe przywiązanie do swojego obecnego stanu i pragnienie utrzymania go niemal za każdą cenę. W głębi ducha - a może nie tak w głębi - gratulujemy sobie, że jesteśmy tacy, jacy jesteśmy, nie myśląc by kiedykolwiek stać się czymś innym, czymś więcej. Postrzegamy swój obecny stan jako ostateczny. Nie próbujemy spojrzeć poza ten stan i w głębi duszy trzymamy się go kurczowo ze wszystkich sił..

Samozadowolenie związane jest z wadą, o której mowa bardziej bezpośrednio w pierwszym wersie sutty: z *atimani*, czyli arogancją. Człowiek arogancki, tak samo jak zadowolony z siebie, nie chce się zbyt zagłębiać w nic, co mogłoby zagrozić jego sztywnemu wyobrażeniu, o tym, kim jest. Jednak, jak na ironię, jego samozadowolenie i arogancja wynikają z braku zadowolenia z tego kim **naprawdę** jest. Jego pozorne zadowolenie dotyczy tego, kim **myśli**, że jest. Wie - lub przeczuwa - że jego prawdziwe ja jest po prostu niewystarczające. Być może nie chce nawet poznać prawdziwego siebie, ani zbadać swojej prawdziwej tożsamości, obawiając się znaleźć braki i niedoskonałości. Zamiast tego zaczyna się puszyć i tworzyć fałszywe ja w miejsce prawdziwego.

Jeśli będziemy tak postępować, zniweczymy każde realne porozumienie z drugim człowiekiem, bo prawdziwa komunikacja zawsze polega na otwarciu się przed innymi. Człowiek arogancki i zadowolony z siebie woli raczej nie znać prawdy o sobie, co z kolei oznacza, że nie może być naprawdę otwarty na innych. Tylko ucząc się odczuwać metę wobec siebie i innych, taki człowiek może wydostać się poza swoje sztywne, a więc fałszywe, wyobrażenie o samym sobie.

Wyciszenie, prostotę i zadowolenie można uznać za pozytywny odpowiednik trzeciej wskazówki, doradzającej powstrzymanie się od niewłaściwych zachowań seksualnych. Na przykład będąc w związku małżeńskim, ale nie posiadając wewnętrznego zadowolenia, możecie uznać swoją sytuację za niesatysfakcjonującą i zacząć rozglądać się za nowym partnerem seksualnym. Kiedy jednak jesteście bardziej samowystarczalni emocjonalnie - innymi słowy bardziej zadowoleni - macie świadomość, że współżycie seksualne nie może zapewnić całkowitego spełnienia, lecz tylko pewne zaspokojenie. Są wtedy większe szanse, że będziecie w stanie dotrzymać warunków umowy małżeńskiej, nie rozglądając się w poszukiwaniu jakiegoś szczególnego doświadczenia, które wydaje się obiecywać większe spełnienie. Będziecie zdawać sobie sprawę, że zadowolenie znajdziecie w tym, czym jesteście i co macie, a nie w tym, czym moglibyście być i co moglibyście mieć.

Nasze pragnienie rzeczy rzadko ma jakikolwiek związek ze zdolności tych rzeczy do zaspokojenia owego pragnienia. Ludzie zwykle jedzą cukierki nie ze względu na ich smak, ale dla chwilowego pocieszenia, którego pragną doznać. Jednak pocieszenie jest niematerialne i na pewno nie znajdziemy go w szeleszczącym papierku, możemy więc być niemal pewni czekającego nas rozczarowania. Następnie, kiedy nie uda nam się zaspokoić pragnienia pocieszenia i gdy nie mamy

żadnej bardziej kreatywnej możliwości, najprawdopodobniej sięgniemy po prostu po kolejny cukierek. To tak jakbyśmy cierpieli z powodu jakiejś uporczywej dręczącej potrzeby, jakiegoś bezimiennego braku, jakiejś stale obecnej pustki, którą staramy się czymś wypełnić, czymkolwiek - cukierkiem, ulubionym smakołykiem, kartkowaniem czasopisma czy skakaniem po kanałach telewizyjnych. Taki właśnie powtarzalny charakter ma neurotyczne pragnienie. Nie możemy cieszyć się tym, czego jak nam się wydaje pragniemy, gdyż to, czego naprawdę chcemy jest niematerialne. Chociaż widzimy to w przedmiocie, w rzeczywistości wcale tego tam nie ma. Cukierek mimo wszystko nie zawiera pocieszenia; zawiera wyłącznie cukier. Pocieszenie jest subiektywnym doświadczeniem i można je znaleźć tylko patrząc we własne wnętrze.

Zadowolenie lub jego brak w zasadzie zawsze jest w nas samych. Wszystkie nasze próby, by czerpać satysfakcję z zewnętrznych obiektów, całe to wzdychanie, kombinowanie i tęsknoty, wynikają z owego niepokoju, z owej odmowy zaakceptowania siebie samych i naszej kondycji. Jeśli zatem mamy stać się zadowolonymi, kierunek naszych poszukiwań satysfakcji musi ulec radykalnej zmianie. Próby zorganizowania świata tak, by zaspokajał nasze pragnienia nigdy nie zapewnią spokoju i prostoty, którymi charakteryzuje się prawdziwe zadowolenie, lecz przyniosą jedynie rozdrażnienie i rozczarowanie, płynące z uzależnienia od warunków zewnętrznych. Zadowolenie może pochodzić tylko z naszego wewnętrznego źródła, z odpowiednich warunków stworzonych w naszym własnym umyśle. Jesteśmy niezadowolonymi z naszego doświadczenia, ale w złym miejscu szukamy rozwiązania. Rozglądamy się po świecie poszukując remedium w postaci pożądanego przedmiotu i ludzi, gdy tak naprawdę musimy patrzeć do wewnątrz, odkryć skarb własnego umysłu. Aby być zadowolonym, trzeba wobec tego mieć pozytywną samoocenę. Właśnie dlatego medytacja metta bhawana rozpoczyna się od rozwijania metty wobec siebie. Trzeba najpierw osiągnąć pewien stopień zadowolenia, by w ogóle zacząć praktykować metta bhawanę, ale potem sama praktyka wzmocni to uczucie.

Możemy zacząć dostrzegać, że praktyka metta bhawany stanowi przykład tego, co w tradycji buddyjskiej nazywane jest niekiedy ścieżką nieregularnych kroków. Według sutty, jeśli mamy odczuwać i wyrażać metę w pełni i skutecznie musimy posiadać wszystkie wymienione zalety charakteru; ale już samo podjęcie starań rozwijania kochającej życzliwości wobec siebie i innych wesprze nas w wypracowaniu takich cech jak zadowolenie.

## **NIEWYMAGAJĄCY**

*Produktywne działanie jest konieczne, byśmy czuli się dobrze fizycznie i psychicznie.*



W pierwszym wersie sutta określa cechy zdrowego człowieka, który jest w stanie wziąć odpowiedzialność za swoje funkcjonowanie w świecie. Drugi wers przynosi zmianę, proponując konkretnie żebraczy styl życia. Termin *subhara* - „niewymagający” czy też dosłownie „łatwy w utrzymaniu” odnosi się do ekonomicznej sytuacji mnicha. Wydaje się to sugerować, że należy wyrzec się pracy i zobowiązać do życia w kontemplacji, a w kwestii niezbędnych środków utrzymania zdać się na pomoc innych. Zalety, które przed chwilą rozważaliśmy, jak zadowolenie, również wyraźnie wspierają to założenie. Mnich i mniszka, jeśli brak im wewnętrznego zadowolenia, nie będą w stanie funkcjonować zgodnie z wybranym stylem życia.

Faktem jest, że w czasach Buddy mnisi byli całkowicie zależni od ludzi świeckich, którzy dostarczyli im żywność, odzież, a niekiedy nawet schronienie. Mając zapewnione podstawowe środki do życia, mnisi i mniszki mogli poświęcić swoją energię na medytację, studia i praktyki religijne. Z tego względu na mnichach spoczywała odpowiedzialność, by byli „łatwi w utrzymaniu”, by niewiele wymagali i nie utrudniali życia tym, którzy w swej troskliwości zaspokajali ich potrzeby materialne.

Tradycja bezdomnego wędrowca wspieranego przez społeczeństwo nie została zainicjowana przez Buddę, istniała w Indiach już wcześniej, a on ją po prostu odziedziczył. W czasach Buddy wyrzeczenie się tożsamości społecznej było powszechną i przyjętą praktyką w całych północnych Indiach, zatem bezdomny wędrowiec czyli *paribbadhaka* był ogólnie akceptowanym outsiderem. Gdy Budda wkroczył na ścieżkę prowadzącą do Oświecenia także porzucił życie domowe i został paribbadhaką. Po tym jak osiągnął Oświecenie, wielu jego uczniów pochodzących z tej samej co on bezkastowej warstwy społecznej - czy raczej ze sfery społecznej nie obciążonej kategorią kasty - nadal wędrowało pieszo od wioski do wioski z żebraczymi miskami, przyjmując wszelką strawę, jaka została im zaoferowana. W pierwszych dniach istnienia społeczności buddyjskiej, sanghi, priorytetem było stworzenie duchowej wspólnoty w oparciu o zasady wznoszące się ponad doczesne troski ogółu społeczeństwa. Ponieważ postać rozwijającego swoją duchowość wędrowca istniała już jako powszechny element indyjskiego krajobrazu a wspieranie takich osób przez szerszą społeczność było akceptowaną tradycją, buddyjska sangha w sposób naturalny przyjęła ten model.

Wycofanie się mnicha lub mniszki ze świata pracy szło w parze ze szczególnym nastawieniem do pracy, szczególnie pracy fizycznej, odzwierciedlającym przekonanie, że jest ona ze swej natury nieduchowa. Nastawienie to utrzymuje się w społeczeństwie indyjskim do dziś. Starożytni Hindusi mieli w tej kwestii podobne poglądy co starożytni Grecy, z tą różnicą, że w państwie ateńskim wszelkie konieczne prace fizyczne wykonywała klasa niewolnicza, natomiast w Indiach obowiązek ten spoczywał na przedstawicielach wielu niższych kast. Oczywiście Grecy zrezygnowali z niewolnictwa, podczas gdy Indie nadal w dużym stopniu hołdują przekonaniu, że

praca fizyczna jest w swojej istocie poniżająca i żaden szanujący się człowiek jej nie podejmie, jeśli tylko może tego uniknąć.

Z tego względu w Indiach czasów Buddy pomysł, by podążać ścieżką duchową kontynuując zarazem pracę fizyczną po prostu nie powstał. Nie można było oddawać się praktykom duchowym w pełnym wymiarze godzin i jednocześnie pracować na swoje utrzymanie. Ale dzięki powszechności tego nastawienia, można było liczyć na pomoc ludzi świeckich. Rzeczywiście, religijny asceta był niemal zmuszony zdać się na jałmużnę od świeckiej ludności, jeśli miał nawiązać z nią jakiegokolwiek społecznie akceptowanej relacje. Również Budda nie uważał, że warto kwestionować te zwyczaje. W gruncie rzeczy to nie taki zły pomysł, żeby osoby bardziej zaangażowane w rozwój duchowy były wspierane przez osoby mniej zaangażowane. Budda uznał zwyczajowy podział na mnichów lub wędrowców i wspólnoty świeckie za rozsądny sposób uzyskiwania takiego wsparcia, sprzyjający zarazem propagowaniu Dharmy. Jednak w miarę rozwijania się i rozprzestrzeniania buddyzmu, zakres działań, które zaangażowani wyznawcy byli w stanie podjąć, rozszerzył się. Na początku oczekiwano od nich, że poświęcą całą swoją energię na medytację, studia i nauczanie. Przez pierwsze 500 lat nauki przekazywane były w całości ustnie, więc sporo czasu spędzano ucząc się sutt na pamięć i wspólnie je śpiewając, co pozwalało odcisnąć doktrynę w umyśle każdego mnicha. Następnie, kiedy zaczęto spisywać sutty, nastąpił okres wzmożonej aktywności literackiej. Jeszcze później, w czasach budowy wielkich klasztorów, mnisi zaangażowali się w wykonywanie rzeźb i złocenie obrazów, a także w projektowanie i zdobienie samych klasztorów i świątyń.

Potem, gdy buddyzm, zwłaszcza w postaci mahajany, rozprzestrzenił się na Chiny i Tybet, których kultury przejawiają większą skłonność do praktycyzmu niż kultura Indii, mnisi zaczęli podejmować się codziennych prac fizycznych. Tybet na przykład nie ma kulturowych uprzedzeń wobec pracy fizycznej i w tybetańskim klasztorze buddyjskim spotkamy mnichów energicznie wykonujących wszelkiego rodzaju konieczne zajęcia, odpowiadające ich różnym umiejętnościom. W szkołach czan i zen praca uważana jest za integralną część kompletnego treningu duchowego. Tak samo jak w klasztorach tybetańskich, od mnichów oczekuje się, że całym sercem zaangażują się w każde zadanie, które należy wykonać, od gotowania, sprzątania, rąbania drewna i czerpania wody po drukowanie tekstów buddyjskich.

Dlatego musimy uważać, by nie wpaść w pułapkę szacunku dla starożytnych tekstów, takich jak *Karaniya Metta Sutta* i nie ulec myśli, że działalność praktyczna, fizyczna czy nawet ekonomiczna jest z konieczności przyziemna i nie sprzyja duchowości. Człowiek to nie tylko umysł, ale także ciało, zamieszkujące fizyczny, doświadczany zmysłami wszechświat. Produktywne działanie jest konieczne, byśmy czuli się dobrze fizycznie i psychicznie. Jeśli nasz umysł będzie jedyną częścią nas samych, którą rzeczywiście ćwiczymy, czy to studiując lub nauczając, czy

pracując w biurze lub przy komputerze, całemu naszemu istnieniu zabraknie równowagi, a my będziemy potrzebować pracy fizycznej i ruchu, aby tę równowagę przywrócić.

Z własnych kontaktów z mnichami buddyjskimi w Azji Południowo-Wschodniej wiem (co prawda było to dawno temu, w latach pięćdziesiątych XX wieku), że z powodu braku ruchu mogą popaść w dość niezdrowy stan - nie tylko fizyczny lub psychiczny, ale także duchowy. Ich zależność od świeckiej społeczności, która w większości przypadków dbała o nich nad wyraz dobrze, była tak duża, że choćby nawet mnisi chcieli robić więcej dla siebie, osoby świeckie by im na to nie pozwoliły. Jak pamiętam, ludzie świeccy czuli się zakłopotani, a nawet urażeni, gdy mnisi próbowali sami zajmować się swoimi sprawami. W końcu to poprzez służenie mnichom laikat tradycyjnie wyraża swoje oddanie dla ideału Oświecenia.

Na pierwszy rzut oka wydaje się, że uzależnienie osób zaangażowanych w praktyki duchowe „na pełny etat” od ludzi świeckich powinno przyczyniać się do uproszczenia ich stylu życia, ułatwiając im skoncentrowanie całej energii na sprawach czysto duchowych. Jednak w rzeczywistości może ich to powstrzymywać od wkładania energii w cokolwiek. Być może w początkowym okresie rozwoju buddyzmu ten nierówny podział pracy pomiędzy mnichami a laikatem był konieczny. Praca fizyczna do świtu do zmierzchu była bez wątpienia tak obciążająca, że pewien stopień wolności od takich obowiązków był niezbędny, jeśli chciało się mieć czas i energię na refleksję i inne wyższe dążenia. Zrozumiałe jest, że pomiędzy obowiązkami związanymi z gospodarstwem rolnym a wymogami duchowych poszukiwań istniał konflikt, więc zdecydowane rozdzielanie tych dwóch sfer było prawdopodobnie najprostszym rozwiązaniem. Ceną była jednak pewna alienacja: mnisi odsunięci byli od spraw doczesnych, a ludzie świeccy od autentycznego życia duchowego.

Wydaje się więc, że koncepcja *subhara*, człowieka niewymagającego czy też „łatwego w utrzymaniu” zawdzięcza swoje pojawienie się tutaj konwencjom społecznym panującym w Indiach za czasów Buddy. W związku z tym, błędem byłoby odczytanie w tym pojęciu sugestii, że ktoś angażujący się w życie duchowe musi być materialnie wspierany przez innych i nie powinien zajmować się działalnością praktyczną lub ekonomiczną. Dzięki gospodarce rynkowej współczesnego świata mamy wielkie szczęście, że możemy być „pełnoetatowymi” buddystami i jednocześnie angażować się otwarcie w bezpośrednio, praktyczne działania. Powinniśmy wykorzystać tę szansę. W naszej praktyce Dharmy nieodmiennie trwa zdrowe napięcie pomiędzy potrzebą funkcjonowania w sferze doczesnej ludzkiej aktywności i praktykowania tym samym tego aspektu Dharmy, który zachęca nas do otwarcia się na innych ludzi, a koniecznością wycofania się z działań doczesnych, by oddać się medytacji i rozważaniom. Jako współcześni buddyści mamy niepowtarzalną okazję samodzielnego zdecydowania o tym, jak znaleźć w życiu złoty środek. W

tym celu musimy powrócić do podstawowych zasad buddyzmu, a w szczególności do zasady właściwego zarobkowania, czyli etycznej pracy.

Aby działać zgodnie z zasadą właściwego zarobkowania, będziemy być może musieli zakwestionować nasze ogólne nastawienie do pracy. Podobnie jak kultury starożytne, społeczeństwa uprzemysłowione mają swoje stereotypowe podejścia do pracy, oparte w przypadku tych drugich na ścisłym podziale na pracę zarobkową i czas wolny. Dla wielu z nas praca jest działalnością, której nie **chcemy** wykonywać ale **musimy**, żeby się utrzymać, natomiast czas wolny to „nasz własny czas”, w którym możemy zajmować się swoimi zainteresowaniami. To nieszczęsne rozróżnienie wydaje się mieć wpływ na wiele z tego, co robimy. Różnorodne zajęcia, zadania i fizyczna aktywność podejmowane w jakimś praktycznym celu, na przykład sprzątanie czy gotowanie, uważamy za brzemię, przykry obowiązek; zakładamy również, że gdy nie pracujemy, powinniśmy nieustannie dostarczać sobie rozrywki. Zdecydowanie nie chcemy wykonywać „prac domowych”.

Jednak wszyscy ludzie, nawet ci w pełni poświęcający się duchowości, potrzebują pracy, jakiejś użytecznej, produktywnej działalności, płatnej lub nie, która przynosi korzyści im samym i innym; i może się okazać, że zwykła, praktyczna praca fizyczna pozwala lepiej zrealizować tę ludzką i duchową potrzebę niż praca intelektualna. Wspaniale jeśli możecie poświęcić cały swój czas i energię na medytację, studia, nauczanie i pisanie. Jednak nie każdy jest w stanie dzień w dzień medytować i zgłębiać Dharmę. Wiele osób, w tym wielu mnichów, zupełnie nie nadaje się do nauczania lub pisania. Zatem dla nich zalecenie powstrzymania się od pracy i aktywności fizycznej będzie całkiem bezużyteczne. Oczywiście oznacza to, że musimy być w stanie wykonać taką pracę bez przykrości, nie uważając jej za narzuconą nam uciążliwość lub poniżenie.

Dzisiaj mamy szansę ponownie przeanalizować i ocenić zagadnienie pracy i wsparcia finansowego. Nie musimy koniecznie akceptować przekazywanych nam tradycji, szczególnie, jeśli ukształtowały się one około dwa i pół tysiąca lat temu pod wpływem indyjskich uwarunkowań społecznych i kulturowych. W nowoczesnych społeczeństwach posttradycyjnych, można wyrzec się życia rodzinnego i świeckiego zawodu bez konieczności bycia utrzymywanym przez tych, którzy zdecydowali się tego nie wyrzekać. Możecie zdecydować się na pracę wśród innych buddystów - czyli ludzi, którzy podzielają wasze aspiracje - tak, by wspierać się nawzajem w rozwoju duchowym, a jednocześnie dbać o zaspokojenie materialnych potrzeb każdego członka wspólnoty. Konieczność zarabiania na swoje utrzymanie może stać się okazją do pogłębienia kontaktów, dzielenia się umiejętnościami oraz uczenia się nowych sposobów współpracy i wzajemnego wspierania się. Pracując w takich warunkach można w pełni uwzględnić indywidualne cechy charakteru i postawy poszczególnych osób, by każdy mógł pracować w sposób odpowiadający jego potrzebom duchowym. Niektórzy uznają, że najbardziej dopowiada im wykonywanie głównie pracy

fizycznej, inni mogą odnieść korzyści stopniowo podejmując się funkcji kierowniczych. Oczywiście każdy powinien mieć czas na medytację i zgłębianie Dharmy.

W dzisiejszym świecie to do jednostki należy wybór własnej drogi, podejmowanie własnych decyzji, w zależności do zasad, wedle których chce żyć. Nie może już być mowy o zbiorowych zasadach regulujących praktykę życia duchowego. Co jest właściwe w danym miejscu i czasie, może nie sprawdzać się gdzie indziej i kiedy indziej. Potrzebujemy nowego rodzaju kultury buddyjskiej, w której stosunki ekonomiczne będą wciąż tworzone na nowo, by pasowały do wymogów stale zmieniającego się świata. W ten sposób prawdopodobnie najbardziej zbliżymy się do mahajanistycznego ideału czystej krainy – doskonałego środowiska dla praktyki duchowej.

## **DAWAJCIE TYLE, ILE MOŻECIE, BIERZCIE TYLE, ILE POTRZEBUJECIE**

*Istnieje bardzo niewiele osób, których rozwój duchowy skorzystałby, gdyby były na całkowitym utrzymaniu innych, jak to miało miejsce w tradycyjnych wspólnotach klasztornych.*

Odczytując zatem tę sutę powierzchownie, możemy uznać, że termin *subhara* - „łatwy w utrzymaniu”, odnosi się do sposobu, w jak powinien zachowywać się mnich w warunkach ekonomicznej zależności od osób świeckich. Jednak ten fragment sutty przekazuje głębszą i mniej historycznie nacechowaną zasadę. Czy jesteśmy mnichami czy osobami świeckimi, albo też ani jednymi, ani drugimi, jesteśmy utrzymywani przez ogół społeczeństwa, a zaspokojenie naszych potrzeb życiowych zależy od pracy niezliczonej rzeszy ludzi. Nie wytwarzamy w całości spożywanego jedzenia ani nie czerpiemy wody ze studni, nie budujemy swoich domów i nie meblujemy ich własnoręcznie wykonanymi meblami, nie tkamy materiałów i nie szujemy wszystkich swoich ubrań.

Jeśli zastanowimy się, jak to jest, że możemy korzystać z tak wielu dóbr konsumpcyjnych tak małym kosztem - jeśli pomyślimy o godzinach słabo opłacanej pracy poświęcanych na wyprodukowanie tego, co możemy kupić za grosze - okaże się, że wcale nie jest łatwo nas utrzymać. Istnieją też względy środowiskowe i ekologiczne, które należy wziąć pod uwagę. Naturalnych i ludzkich zasobów dostępnych naszemu społeczeństwu nie powinno się zużywać nierozważnie lub niepotrzebnie. Fakt, że posiadamy środki finansowe, by zafundować sobie to, na co mamy ochotę, nie uzasadnia zużywania światowych zasobów bez zważania na prawo do nich innych ludzi - zarówno w chwili obecnej jak i w przyszłości. Na tyle, na ile możemy, powinniśmy wspierać innych, jesteśmy to winni społeczeństwu, które wspiera nas. Istnieje bardzo niewiele osób, których rozwój duchowy skorzystałby, gdyby były na całkowitym utrzymaniu innych, jak to miało miejsce w tradycyjnych wspólnotach klasztornych.

Zatem zasada kryjąca się za określeniem *subhara* sprowadza się do bycia niewymagającym - brania od świata i od społeczeństwa nie więcej niż potrzebujemy i dobrowolnego wnoszenia swojego wkładu, gdzie tylko możemy. Macie prawo liczyć na takie wsparcie i pomoc innych, jakich jeden człowiek może w sposób uzasadniony oczekiwać od drugiego, ale musicie być też gotowi najlepiej jak potraficie stać na własnych nogach. Nie można sądzić, że obowiązkiem innych jest bycie naszą podporą.

Zasada ta działa na wszystkich poziomach wymiany, nie tylko na płaszczyźnie materialnej i ekonomicznej. Potrzebujemy na przykład wsparcia emocjonalnego innych, ale nie powinniśmy oczekiwać od przyjaciół tego, co przy odrobinie wysiłku jesteście w stanie zapewnić sobie sami. Kiedy już pomogą nam wrócić do równowagi, nie należy wymagać, żeby wspierali nas w nieskończoność. Jeśli emocjonalnie jesteście w potrzebie, najwyraźniej nie staliście się jeszcze „zaradni” i w związku z tym nie jesteście „łatwi w utrzymaniu”, niewymagający. Jest zatem mało prawdopodobne, że zrobicie znaczne postępy w medytacji. Oczywiście, jeśli tak wygląda wasze położenie, najprawdopodobniej nie zrozumiecie, iż stawiacie innym nieuzasadnione wymagania emocjonalne i że swój czas i energię mogliby oni spożytkować w lepszy sposób. W tym przypadku to przyjaciele powinni pomóc wam zrozumieć waszą rzeczywistą sytuację i być może podpowiedzieć zwrócenie się do terapeuty, zamiast oferować „wsparcie”, które tylko utrwali problem.

## **UPRASZCZANIE**

*Praca może być niezdrową metodą ucieczki od przebywania sam na sam ze sobą i swoimi uczuciami.*

Jeśli zamierzacie być niewymagający, powinniście sprowadzić swoje potrzeby do rozsądnego poziomu, wszelkimi możliwymi sposobami. To jest ideał, do którego odnosi się określenie *sallahukawutti*: *wutti*, czyli egzystencja, która jest *lahuka*, dosłownie „drobna” lub „lekka”. Wskazuje to na podstawową prostotę w podejściu do życia, zdecydowanie by nie obciążać się wielością potrzeb i pragnień lub uciążliwymi zobowiązaniami materialnymi. Oczywiście zamiłowanie do ciężkiej pracy, apetyt na wyzwania, jakie niosą praktyczne zadania i pokonywanie problemów jest cnotą, ale można lubić to zbyt bardzo, by było dla nas dobre, zwłaszcza jeśli odrywa nas od bardziej naglących kwestii duchowych. Dalej sutta mówi więc, że należy być *appakićco*, czyli kimś mającym „mało pracy” lub „niewiele obowiązków”.

Faktem jest, że możemy stać się zbyt pochłonięci nawet działaniami natury religijnej czy duchowej. Sutta ponownie odnosi się tu do klasztornej kontekstu wczesnego buddyzmu

indyjskiego, ostrzegając przed zajmowaniem się zbyt wieloma rzeczami. Mnich nie powinien być zbyt zajęty odprawianiem ceremonii religijnych dla laikatu, załatwianiem sprawunków dla swoich nauczycieli i mentorów, ani nawet nauczaniem własnych uczniów. Powinien pozostawić sobie wystarczająco dużo czasu na studia, medytację, rozważania oraz proste przebywanie w ciszy - ludzie świeccy w istocie utrzymują go po to, by właśnie temu się poświęcał.

Praca, w sensie przyjemnej, produktywnej aktywności, jest niezbędną częścią życia większości ludzi. Ale istnieje różnica pomiędzy taką aktywnością, a neurotycznymi, kompulsywnymi działaniami, które udają pracę, lecz w rzeczywistości są sposobem na trzymanie się z dala od własnych głębszych emocji. Praca może być niezdrową metodą ucieczki od przebywania sam na sam ze sobą i swoimi uczuciami. Powinniśmy wystrzegać się poczucia, że musimy być nieustannie zajęci, że stale powinniśmy mieć coś do zrobienia. Zatem tak, jak najbardziej pracujcie, ale nie pozwólcie, by zapracowanie stanowiło ucieczkę od waszego prawdziwego ja. Bądźcie zajęci tylko tymi działaniami, które są rzeczywiście konieczne.

## SKROMNY

*Przylączając się do jakiejś grupy lub organizacji albo angażując się w jakąś ideologię, powinniśmy unikać nadmiernego „poczucia przynależności”.*

Podział pracy pomiędzy mnichów a osoby świeckie ma też inne wady. Polegając całkowicie na wsparciu innych stajemy w tej relacji na pasywnej pozycji. Sutta wskazuje istnienie tego zagrożenia we fragmencie, gdzie Budda zaleca mnichowi być *apagabbho kulesu ananugiddho*. Podobnie jak *subhara*, pojęcie *apagabbho* wyraźnie odnosi się do stosunków pomiędzy wędrownymi mnichami a ludźmi świeckimi, od których ci pierwsi są zależni. Określenie to jest negatywną formą terminu *pagabbho*, który oznacza „bezczelny”, „nadmiernie zuchwały”, „skłonny do zwracania na siebie uwagi”, a tu zgrabnie przetłumaczono je jako „skromny”. Wraz z następnym wyrażeniem *kulesu ananugiddho* „łasy na podarki”, wydaje się odnosić do niebezpieczeństwa czyhającego na mnichów wkradających się w szczególne łaski u określonych rodzin. Zdarzało się, że rodzina w końcu adoptowała konkretnego mnicha i w pewnym sensie „udomawiała” go. Aby tego uniknąć, sutta poleca mnichowi, by nie tworzył silnych związków z kimkolwiek i nie zabiegał o specjalne względy prosząc o jałmużnę, gdyż jest to sprzeczne z duchem wyrzeczenia, które reprezentuje.

Czytając między wierszami sutty, widzimy, że nawet bezdomny wędrowiec z czasów Buddy niekoniecznie był wolny od przywiązania do rzeczy, które pojawiały się na jego drodze, choć musiało być ich ledwie kilka. Pragnienie uznania i akceptacji zwykłych ludzi mogło też budzić w

nim pokusę, by zapewnić sobie wygody i pewne poczucie przynależności poprzez bliższą znajomość z niektórymi rodzinami. Sutta doradza, żeby bronił się przed takimi pokusami pielęgnując poczucie tożsamości oparte o wewnętrzną równowagę i zadowolenie.

Ale jak my powinniśmy zinterpretować to napomnienie? W końcu nie chodzimy od drzwi do drzwi prosząc o jałmużnę. Dla nas być może zagrożenie polega na uzależnieniu naszego poczucia tożsamości od akceptacji lub aprobaty innych, w obawie przed wykluczeniem. W wyniku takiej zależności możemy być w stanie podjąć decyzji, sformułować opinii, ubrać się, zjeść, czy zrobić cegokolwiek innego bez uprzedniego odniesienia się do norm grupy, której aprobaty pragniemy. Aby się przed tym uchronić, nie powinniśmy za bardzo zżywać się z jakimkolwiek ugrupowaniem, ani zbyt ściśle utożsamiać się z grupą. Przyłączając się do jakiejś grupy lub organizacji albo angażując się w jakąś ideologię, powinniśmy unikać nadmiernego „poczucia przynależności”. Jeśli zręcznie działacie dla swojego dobra i chcecie osiągnąć Nirwanę, nie możecie sobie pozwolić na zbyt przywiązanie do aprobaty grupy, niezależnie do tego, czy jest to wasza biologiczna rodzina, grupa kulturowa lub etniczna, wasza kasta czy narodowość. Dojrzała jednostka istnieje niejako we własnym imieniu i nie musi szukać potwierdzenia w grupie, czy będzie to rodzina, wspólnota czy nawet ruch religijny. Taki człowiek jest w stanie znaleźć poczucie spełnienia w doświadczeniu własnego istnienia, niezależnie od okoliczności zewnętrznych.

## **SZÓSTY ZMYŚŁ**

*Kiedy uwalniamy się od pożądlivego czy lęklivego czepiania się obiektów... mamy swobodę, by cieszyć się nimi w pełni.*

Klarowność omawianego celu znajduje wyraz w szczególnym rodzaju uważności, na jaką wskazuje określenie *santindrijo*. Często tłumaczy się je jako „ze zmysłami pod kontrolą” lub „ze zdyscyplinowanymi zmysłami”, jakby zmysły były niczym dzikie konie, które trzeba wziąć w cugle i opanować. Nie oddaje to jednak dokładnie charakteru cielesnych zmysłów, ani nie jest precyzyjnym tłumaczeniem tego palijskiego słowa. Dosłowne znaczenie pojęcia *santi* to nie „zdyscyplinowany” lecz „uspokojony”, i nie odnosi się ono do dzikich koni naszych oczu i uszu, ale do dzikiego konia w naszym wnętrzu, dzikiego konia umysłu.

W tradycji buddyjskiej mówi się nie o pięciu zmysłach, ale o sześciu: nie tylko o zmyśle wzroku, słuchu, smaku, węchu i dotyku, ale także umysłu. I spośród wszystkich sześciu zmysłów to właśnie umysł jest źródłem pożądania i przywiązania. Kwestią doświadczenia zmysłowego w ogóle musimy się zająć tylko z perspektywy doświadczenia umysłowego. Zmysły fizyczne są same w sobie dość niewinne, w ich naturze leży po prostu rejestrowanie bodźców. Kiedy nie śpimy przez



cały czas trwa stymulacja zmysłów - oddziałują na nie wszelkiego rodzaju zjawiska, które następnie docierają do naszej świadomości. W rzeczywistości zmysły bardziej niż dzikimi końmi są oknami lub lustrami: mogą być zasłonięte, zamknięte lub zabrudzone, ale nie określają ilości ani jakości światła, które przez nie wpada lub zostaje przez nie odbite. Same w sobie są niezdolne wyrządzić nam szkody. Nie ma nic złego w widzeniu form i kolorów, nic złego w słyszeniu dźwięków czy smakowaniu jedzenia. Gdyby nasze umysły były czyste, gdyby „w widzianym było tylko widziane, a w słyszonym tylko słyszane” (by zacytować inną znaną palijską suttę)<sup>xi</sup> nie trzeba by było niczego uspokajać ani rozwiązywać żadnych konfliktów.

Jeśli na przykład spojrzelibyśmy na kwiat, intensywnie doświadczylibyśmy koloru, zapachu, być może ruchu, i może zwyczajnie docenilibyśmy to zmysłowe doświadczenie. Jeśli nie przywłaszczylibyśmy sobie tego, co zobaczyliśmy lub powąchaliliśmy, jeśli nie zareagowalibyśmy na to pożądaniem, ów kontakt zmysłowy nie zrodziłby żadnego niezręcznego stanu psychicznego. Podobnie rzecz się ma z obiektem wzbudzającym odrazę lub lęk: gdybyśmy mogli twórczo odnieść się do tego doświadczenia, nie reagując odrazą czy przerażeniem, żaden niezręczny stan psychiczny by nie powstał. Właśnie to powinniśmy w sobie rozwijać: umiejętność doceniania wszelkich doświadczeń zmysłowych po prostu za to czym są, bez rzutowania na nie naszych upodobań.

Docenienie jest bardzo ważnym składnikiem uważności. Choć na doświadczeniu zmysłowym nie można polegać w kwestii trwałego spełnienia, to jednak można się nim cieszyć na jego własnym poziomie. Potrzebujemy na przykład jedzenia, które jest zdrowe i pożywne. Jeśli jest również smaczne, tym lepiej. Jeżeli ktoś poczęstuje nas soczystym owocem, z pewnością docenimy zarówno to, że jest pożywny jak i to, że jest smaczny. Z drugiej strony, jeśli nie ma dziś owoców, a tylko owsianka, to również doskonale. Pozostaniemy zadowoleni, ponieważ nasz dobry nastrój nie jest uzależniony od zjedzenia owocu. W taki właśnie sposób na doświadczenie zmysłowe reaguje spokojny umysł.

Kiedyś bardzo poważnie zasugerowano mi, że osiągnięcie wyżyn duchowości sprawia, iż każde jedzenie smakuje tak samo. Człowiek, który to zasugerował - najwyraźniej miał dość wysokie mniemanie o własnym poziomie uduchowienia - twierdził, że nie odczuwa już smaku ryżu, ziemniaków czy herbaty, ale po prostu doświadcza jedzenia i picia w sensie ogólnym. To oczywiście zupełny nonsens. Kiedy uwalniamy się od pożądlivego czy lęklivego czepiania się obiektów, możemy jak nigdy dotąd stać się ich świadomi, w całej ich wielobarwności, głębi i żywotności. Mamy swobodę, by cieszyć się nimi w pełni. Im bardziej świadomi się stajemy, tym bardziej wrażliwi jesteśmy na subtelne różnice w smaku, dźwięku i tym podobne. To jest złoty środek pomiędzy hedonizmem a obleczonym we włosiennicę ascetyzmem. Nie musimy unikać smacznego jedzenia, ale jeśli nasza zdolność odczuwania szczęścia nazbyt zależy od tego, co dostaniemy na kolację, to pewna doza wyrzeczenia oczywiście dobrze nam zrobi.

Nie ma nic złego w świadomości, że coś jest przyjemne. Dopiero formułując pragnienie, by to przyjemne doświadczenie pozostało takim, jakie jest, a zatem pragnienie, by je osiąść, siejemy ziarno przyszłego niezadowolenia. Analogicznie, nieprzyjemne doświadczenie zmysłowe nie musi nieuchronnie budzić niezadowolenia. To umysł reaguje niewiedzą, pragnieniem, lub odrazą, które wywołują poczucie niezadowolenia. Wszystkie obiekty wrażeń zmysłowych - rzeczy, ludzie i doświadczenia - są nietrwałe, podlegają ciągłej zmianie i kiedy umysł jest spokojny możemy po prostu pozwolić im być takimi, jakimi są, bez niespokojnego pragnienia pochwycenia ich lub odsunięcia od siebie.

Niemniej jednak, powinniśmy ograniczać doświadczenia zmysłowe, które stają się naszym udziałem. Przechodzenie od prostego postrzegania czegoś do pragnienia, aby to osiąść (lub się od tego odsunąć) zachodzi nieustannie, ale na tak subtelnym poziomie, że aby sobie to uświadomić potrzebujemy pewnej dozy spokoju psychicznego. Wybierając nasze zmysłowe doświadczenia mamy na celu uspokojenie umysłu, wycofanie się, w sensie względnym, z doczesnej aktywności - jest to sposób na uproszczenie i pogłębienie świadomości. Istnieje tysiące bodźców zmysłowych gotowych rozproszyć naszą uwagę w codziennym życiu i jeśli stracimy baczenie, każdy z nich może nas bardzo szybko zaabsorbować. Nowoczesne formy reklamy i komunikacji masowej potrafią po mistrzowsku zawładnąć uwagą i manipulować emocjami, wywołując stany chciwości, pożądania i awersji. Wykorzystują fakt, że istnieją pewne idee, obrazy, dźwięki, a nawet zapachy, które będą wpływać na umysły większości ludzi w określony sposób. Na przykład popularne formy rozrywki bazują na obrazach pełnych przemocy i erotyki, które przyciągają naszą uwagę i utrzymują umysł w stanie podekscytowania i oczarowania. Dla przeciętnego człowieka przynajmniej, nie jest więc wskazane poddanie się władzy bodźców zmysłowych. Do supermarketu czy cukierni najlepiej wybrać się, gdy nie jesteśmy głodni, czyli gdy istnieje mniejsze prawdopodobieństwo, że sprytnie rozmieszczone na widoku kuszące łakocie wciągną nasz umysł w stan pożądlivosti.

Naszym celem nie jest jednak wyłączenie postrzegania, nałożenie kłapek na zmysły, czy rygorystyczne kontrolowanie docierających z zewnątrz informacji. Efektem takiego izolowania się od doświadczenia byłoby kruche, sztuczne zadowolenie, które nie mogłoby wytrzymać kuksańców codziennego życia. Wyciszając reakcję umysłu na świat doświadczany za pomocą zmysłów, nadal działamy, myślimy, podejmujemy decyzje, wchodzimy w interakcje z ludźmi i rzeczami, ale nie pozwalamy, by wybierane przez nas działania odzwierciedlały neurotyczne i sztywne przywiązanie do osobistych upodobań.

Ćwiczenie umysłu może również obejmować powstrzymywanie oczu od kontaktu z niektórymi obiektami wizualnymi a uszu od zwracania uwagi na pewne dźwięki, ale w miarę praktyki nasze zadowolenie przestaje **zależeć** od prostoty naszego życia. To przede wszystkim

umysł trzeba uspokoić, żeby stał się bardziej świadomy swoich własnych ruchów. Kiedy umysł staje się spokojny, a świadomość rozszerza się i pogłębia, stajemy się bardziej wrażliwi na doświadczenia niż wcześniej i wrażliwość ta zaczyna lśnić w formie większej witalności i serdeczności.

## **ROZSĄDNY**

*Wymagana tu praktyczna mądrość jest ... po prostu umiejętnością unikania kłopotów, pojmowanych z punktu widzenia duchowości.*

Umiejętność znalezienia źródła zadowolenia w sobie zależy od pewnej integracji psychologicznej w sensie samowiedzy. Musimy poznać warunki, zarówno wewnętrzne jak i zewnętrzne, które zwykle wywołują niezadowolenie i nauczyć się wysuwać na pierwszy plan te cechy charakteru i zasoby wewnętrzne, które powodują zadowolenie. Innymi słowy, musimy być według tłumaczenia Saddhatissy „rozsądni”, a według przekładu Chalmersa „bystry”. Palijskie pojęcie *nipako* sugeruje inteligencję w znaczeniu roztropności, umiejętności dostosowania środków do celów. Jest to rodzaj mądrości praktycznej. Dochodzi do tego również poczucie, że jesteśmy w stanie zapobiec kłopotom. Rozsądny człowiek wie, co może wynikać z określonych działań w ramach danej sytuacji.

Jak już wspomniałem, to umysł należy uspokoić, nie zmysły. Niemniej jednak, warunki zewnętrzne są nadal istotne. Dlatego, kiedy podejmujemy decyzje i dokonujemy wyborów w kwestii środowiska, w którym pozwalamy naszym zmysłom działać, powinniśmy wykazać się *nipako*. Musimy szukać okoliczności, które będą inspirować i wspierać rozwój wyższych stanów świadomości - musimy dla swojego dobra. Poprzestanie na małym, kiedy możemy coś zrobić coś więcej by zmienić sytuację, jest rodzajem fałszywego zadowolenia, które bardziej przypomina letarg. W większości będą to okoliczności, które wszyscy uznają za pomocne, więc dowiedzenie się, czym one są powinno być stosunkowo prostą sprawą.

Rozsądnym należy być szczególnie, gdy oceniamy gdzie w danej sytuacji powinniśmy jako jednostka wyznaczyć granicę. Zamiast sięgać do zestawu sztywnych reguł dotyczących tego, co powinniśmy lub czego nie powinniśmy robić, musimy dokonać samodzielnej oceny, w oparciu o wiedzę na własny temat. Podczas gdy jedna osoba stwierdzi, że dana sytuacja szybko wywołuje niezręczny stan psychiczny, inna może uznać, że radzi sobie z tą samą sytuacją całkiem zręcznie.

Najprawdopodobniej bodhisattwa lub arhant mógłby natknąć się na wulgarne obrazy i hałaśliwe otoczenie i nadal pozostać w stanie równie zręcznym co wtedy, gdy przyglądał się pięknej i spokojnej scenerii. Ale dla reszty z nas czuwanie nad zmysłami jest kluczowym aspektem

praktyki uważności. Zatem praktyka etyki wymaga obserwacji prawdopodobnych własnych reakcji. Osoba moralnie odpowiedzialna wie, jakiego otoczenia naprawdę potrzebuje i stara się je sobie stworzyć.

Jest to szczególnie ważne, jeśli mieszkacie lub pracujecie z innymi ludźmi. Elementem odpowiedzialności wobec innych jest zadbanie o siebie i wniesienie do sytuacji wystarczającej ilości zadowolenia. Jeśli nie jesteście w stanie działać pozytywnie, nie przykładacie się tak naprawdę do pracy w sensie duchowym i ktoś inny będzie musiał to zrekompensować. Wasz stan psychiczny będzie wpływać na otaczających was ludzi, chyba że ktoś inny weźmie sprawę w swoje ręce. Jeśli stawiacie się w sytuacji, w której na pewno będziecie odczuwać niezadowolenie, to zachowujecie się nieodpowiedzialnie względem własnego dobra, a także sprawiacie zawód innym.

Należy coś z tym zrobić - ale łatwo się mówi, trudniej wykonać. W jakiś sposób trzeba pielęgnować zadowolenie nawet gdy próbujemy odwrócić niezadowolającą sytuację. Dla zwykłych ludzi, przy ich wszystkich kaprysach i niekonsekwencji, ich nawykach i upodobaniach, ich potrzebie aprobaty, wygody, współczucia i całej reszcie, to nie jest błahe zadanie. W sytuacji, która nie wywiera na nas skrajnej lub długotrwałej presji, zadowolenie jest na pewno celem osiągalnym, ale zdolność do zachowania zadowolenia i wewnętrznej harmonii w absolutnie każdej sytuacji jest cechą charakteryzującą buddę, arhanta lub bodhisattwę. I choć jest to cel naszych dążeń, nie powinniśmy - co zrozumiałe - automatycznie oczekiwać tego od praktykującego buddysty.

Buddowie i bodhisattwowie, niezależnie od tego, jak są zadowoleni sami w sobie, nie będą „usatysfakcjonowani” jeśli chodzi o innych. Dostrzegą w jaki sposób można przekształcić albo poprawić sytuacje, w których znajdują się inni i coś w tym kierunku zrobią. Zwrócą uwagę na fakt, że pewne okoliczności spowodowały niezręczne stany umysłu i niezręczne działania i kierując się współczuciem spróbują zaradzić sytuacji.

Takie jest zadowolenie i praktyczna mądrość bodhisattwy. Oczywiście jest ono dalekie od zwykłego ludzkiego zadowolenia, będącego jedną z wymaganych wstępnych cech koniecznych do rozwijania metty. Owa bardziej osiągalna forma zadowolenia jest po prostu względną wolnością od wewnętrznego niezadowolenia, które zmusza nas do szukania przyjemności i spełnienia w obiektach zewnętrznych. Podobnie, wymagana tu praktyczna mądrość nie jest własnością transcendentalną, ale po prostu umiejętnością unikania kłopotów, pojmowanych z punktu widzenia duchowości.

Kluczową cechą człowieka świadomego siebie jest zdolność - w istocie uważa on to za konieczność - do działania w zgodzie z własnymi dążeniami i dokonywanie samodzielnych ocen, a nie podporządkowywanie się normom i wymaganiom jakiejś grupy. Jeśli jestem jednostką, jestem w stanie wziąć odpowiedzialność za siebie - za to, co robię, i za to, co myślę. Jednak nadal trzeba nawiązywać relacje z innymi ludźmi. W rzeczywistości wzięcie odpowiedzialności za własne

decyzje i doświadczenia sprawi, że będziecie szczerzej reagować na potrzeby innych. Będąc niezależnym można bardziej zbliżyć się do innych, niż uzależniając swoje dobre samopoczucie od zewnętrznego potwierdzenia i aprobaty. Czyli można być bardziej etycznym.

Moralność rozumiana w sensie buddyjskim nie tyle dotyczy zasad, ile rozwoju osobistego i postępów, zarówno własnych, jak i ludzi wokół nas. W społeczności duchowej grupa i jej normy zostają idealnie zastąpione przez *kaljana mitratę* - duchową przyjaźń opartą na tym, co jest mądre, zręczne, moralnie piękne i prawdziwe. Wspólnota duchowa ma na celu najwyższy możliwy rozwój każdego z jej członków, jak również rozwój duchowej wspólnoty jako całości. W rzeczywistości, dąży ona do przyczynienia się, przynajmniej pośrednio, do najwyższego dobra wszystkich istot.

Poza pewnymi obszernymi kategoriami nie jest możliwe ograniczenie moralności rozumianej w ten sposób do kwestii przestrzegania zasad, robienia jednych rzeczy a nie robienia innych. Poleganie na ścisłym stosowaniu zasad i przepisów wydaje się działać w sposób zadowalający jedynie w przypadku prostych, bezpośrednich sytuacji. Większość okoliczności jest jednak tak złożona a ludzie tak różni, że to, co dla jednego będzie zręcznym i korzystnym działaniem innemu może nie pomóc - a nawet może nie pomóc temu samemu człowiekowi w innym momencie. Co jest dobre w jednych okolicznościach może nie być dobre w innych, a co jest dobre dla jednej osoby może nie być dobre dla kogoś innego. Nie chodzi tu o sugerowanie całkowitego relatywizmu etycznego. Chodzi o to, że biorąc pod uwagę złożoność sytuacji w prawdziwym życiu, trudno jest dokładnie ocenić, jak nawet rozważnie ustalone zasady moralne będą działać w praktyce, albo czy to, co robimy jest naprawdę dobre dla nas albo dla innych. Kiedy zaczniecie wyostrzać swoją etyczną świadomość, sytuacje, które wcześniej wydawały się zupełnie proste mogą zacząć przysparzać zawiłych problemów moralnych.

Jeśli nie można oprzeć się na zasadach, i jak to często bywa, nie można polegać na wiarygodnym intuicyjnym wycuciu jakie będzie zręczne działanie, które powinniśmy podjąć, co nam pozostaje? Na czym można polegać? Tradycyjna odpowiedź mówi, że w tego rodzaju sytuacji to opinia *viññu* - dosłownie „tych, którzy wiedzą” - będzie najlepszym przewodnikiem. Innymi słowy, możemy zaufać kompetentnej ocenie tych członków duchowej wspólnoty, którzy mają większe doświadczenie duchowe od nas. Stąd następny wers *Karaniya Metta Sutti*.

***Nie rób nic, co ludzie, których uważasz za mądrzejszych od siebie, uznali by za niegodne.***

*Na ca khuddam samacare kinci jena viññu pare upawadejjum. (Na ca khuddam samacare kinci yena vinnu pare uyavadeyyum.)*

**MĄDRZY - GDZIE ICH ZNAJDZIEMY?**

Zatem osoba, która zręcznie działa dla swojego dobra i chce osiągnąć stan spokoju, która posiada pozytywne cechy wymienione w dwóch pierwszych wersach sutty, nie powinna zrobić nawet najmniejszej rzeczy, w jakiej mądrzejsi członkowie wspólnoty duchowej, mogliby znaleźć jakiś błąd. Koniecznym i ważnym kryterium dającym pewność, że wasze działania kierują was na właściwą drogę jest wiedza, że ci, którzy rozumieją, iż nieetyczne działania mają swoje konsekwencje, nie skrytykują was. Ale skąd macie wiedzieć, że oni naprawdę są mądrzy i że nie kierujecie się tylko potrzebą aprobaty bardziej wpływowych członków grupy? To jest pytanie, na które nie zawsze łatwo odpowiedzieć. W skrajnych przypadkach łatwo zobaczyć różnicę pomiędzy dostosowywaniem się do wartości wyznawanych przez grupę a ufnością w radę wspólnoty duchowej.

Ale oczywiście zaistnieją przypadki pośrednie, w których możecie nie mieć takiej pewności. Mogą zdarzyć się sytuacje, w których nie będziecie pewni, czy działacie na podstawie rady „mądrych”, bo chcecie być akceptowani przez grupę i obawiacie się odrzucenia, czy też dlatego, że szanujecie większą duchową dojrzałość tych, których się radziliście. Tak czy inaczej, ich opinia będzie miała dla was znaczenie. Ale poleganie na opinii „mądrych” - w znaczeniu do jakiego odwołuje się sutta - to w rzeczywistości kwestia tego, jak dalece uważacie swoich duchowych przyjaciół za prawdziwą duchową wspólnotę, a nie tylko kolejną grupę społeczną.

Mądrzy, to muszą być ci ludzie, do których macie prawdziwe zaufanie i o których wiecie, że leży im na sercu wasze dobro. Jednak takie zaufanie może wynikać tylko z doświadczenia, innymi słowy z obdarzenia ich swego rodzaju zaufaniem wstępnym. Może zaufaliście ich radom w przeszłości i doświadczenie potwierdziło, że w pewnych okolicznościach ich osąd jest bardziej niezawodny niż wasz własny. Możecie także znać i darzyć zaufaniem innych ludzi, którzy uznali mądrych za godnych zaufania. Niezależnie od tego w jaki sposób gromadzicie te doświadczenia świadectwa, potrzeba czasu, aby dowiedzieć się, czy członkowie grupy, którą uznaliście - znów wstępnie - za wspólnotę duchową posiadają wizję, zręczność i dojrzałość na poziomie, którego wy sami jeszcze nie osiągnęliście.

Jeśli chcemy być sceptyczni wobec tych, którzy wydają się być „mądrymi”, musimy być również sceptyczni wobec własnego obiektywizmu. Być może odkrycie, że jesteśmy skłonni wątpić w ocenę mądrych, nie okaże się zbyt dużą niespodzianką. Mają oni, z definicji, inny punkt widzenia niż nasz własny. Fakt, że oni rzeczywiście wiedzą, a my nie, oznacza, że nie widzimy spraw tak jak oni je widzą, gdyż brakuje nam ich wizji i ich poziomu zrozumienia.

Aby być otwartym na radę lub krytykę mądrych, trzeba mieć z nimi osobiste relacje. Tylko dobrze znając swoich duchowych przyjaciół możecie mieć pewność, że oni znają was również i leży im na sercu wasze dobro; w rzeczywistości mogą rozumieć wasze dobro lepiej niż wy sami.

Wtedy możecie zaakceptować ich osąd, nawet jeśli nie pokrywa się z waszym własną. Duchowy przyjaciel to ktoś, kto was dobrze zna i troszczy się o was. Nie będzie postrzegać waszego dobrostanu w identyczny sposób, co wy; spojrzy ponad to, czego wy dla siebie chcecie - niemal tak, jak rodzic dostrzega, że dobro jego dziecka nie musi leżeć w tym, czego dziecko chce. Ale duchowy przyjaciel będzie jednocześnie bezinteresowny. Nie rozgniewa się, jeśli nie zrobicie tego, co sugeruje; nie ma w tym osobistego emocjonalnego interesu.

## **DUCHOWI PRZYJACIELE: NASZ MORALNY PROBIERZ**

*Dzięki metcie można zawsze dojrzeć pod chciwością czy głupotą piękno ludzkiej istoty: to za sprawą metty możemy jednocześnie widzieć jedno i drugie, brzydką prawdę i piękną rzeczywistość.*

We wspólnocie duchowej sztywne stosowanie przepisów zastąpione zostaje przez coś dalece bardziej subtelnego: żywą sieć przyjaźni i porozumienia skoncentrowaną wokół najwyższych wspólnych ideałów. Zasadniczo przyjaźń we wspólnocie duchowej oparta jest na metcie, na uznaniu zarówno zalet jak i wad drugiej osoby. Odczuwanie metty nie przesłania faktów. Jeśli ktoś jest chciwy lub głupi, widzimy to. Jednak dzięki metcie można zawsze dojrzeć pod chciwością czy głupotą piękno ludzkiej istoty: to za sprawą metty możemy jednocześnie widzieć jedno i drugie, brzydką prawdę i piękną rzeczywistość. Co więcej, jeśli nie widzicie jednego, nie zobaczycie tak naprawdę drugiego, a przynajmniej nie wyraźnie.

Odczuwanie metty nie oznacza więc, że dostrzegamy w ludziach wewnętrzne piękno, a jednocześnie pozostajemy ślepi na ich słabości i niedoskonałości. Nie polega też na **docenianiu** ich słabości, ani nawet na docenianiu ich pomimo ich słabości. Jest to coś bardziej subtelnego: bardziej jak uznanie estetyczne, albo jak przenikliwa miłość rodzica do swojego dziecka. Rodzic widzi błędy i wady dziecka oraz cechy, które musi ono rozwijać, ale wiedza o tych słabościach nie ma wpływu na jego miłość. W rzeczywistości istotą prawdziwej miłości jest wspieranie kochanej osoby bez konieczności pielęgnowania złudzeń na jej temat.

Mądrzy posiadają etyczną wrażliwość, która jest efektem ich własnego doświadczenia i wykracza poza drobiazgowo stosowanie reguł. Nie postrzegają waszych działań w oderwaniu, ale w kontekście waszej wyłaniającej się indywidualności. Przypomina to estetyczną wrażliwość kogoś, kto naprawdę rozumie malarstwo lub literaturę. Ktoś taki wie raczej intuicyjnie czym malarstwo albo literatura jest. Ktoś, kto zna się na literaturze zaczyna czytać tekst i już po kilku akapitach wie, czy warto kontynuować lekturę czy nie. Człowiek też jest jak utwór. (Oczywiście różnica między książką a człowiekiem polega na tym, że w przypadku człowieka zawsze warto kontynuować.)

Ponadto, gdy nasi duchowi przyjaciele dowiadują się o jakichś naszych działaniach, mogą nie znać wszystkich okoliczności, ale potrafią dokładnie wyczuć, czy działania te są zręczne czy nie. Jeśli o nas chodzi, jak mówi sutta, dobrze zrobimy okazując osobom duchowo dojrzałym szacunek na jaki zasługują i biorąc pod uwagę ich opinię. Opinia ta nie musi być wyrażona w formie krytyki. Na ogół odbywa się to w sposób bardziej subtelny. Możecie zauważyć w nich jakąś zmianę lub oni mogą zauważyć jakąś zmianę w was. Tak czy inaczej, zaczynacie być świadomi pewnej dysharmonii między wami - nie w dramatyczny, oczywisty sposób, będzie to raczej poczucie, że nie nadajecie już na tych samych falach, że już się naprawdę nie porozumiewacie.

Może okazać się, że wasi duchowi przyjaciele są nieświadomi jakichkolwiek zmian w waszych relacjach. Mogą nic nie powiedzieć. Mimo to, może pojawić się w was nieprzyjemne uczucie, że są z was niezadowoleni, czy nawet rozgniewani lub pełni wyrzutów, i możecie poczuć do nich złość albo nawet gniew, choć oni nie mają pojęcia co się dzieje. Co być może zaskakujące, tego rodzaju nieporozumienie jest jednym z bardziej przydatnych rezultatów duchowej przyjaźni, gdyż dowodzi, że rozwija się wasz etyczny zmysł, wasze poczucie wstydu. W sercu wiecie, że zaczynacie schodzić na manowce, odrobinę ześlizgujecie się ze ścieżki, i w ten właśnie sposób pozwalacie wyrzutom sumienia się ujawnić. Z czasem wasi duchowi przyjaciele, jeśli uważnie podchodzą do waszych relacji, zaczną zauważać, że coś jest nie tak, że zachowujecie się nieswojo, być może jesteście nieco markotni lub mniej otwarci. Kiedy spróbują delikatnie i uprzejmie poprosić was o wyjaśnienie zmiany w waszym zachowaniu, możecie zacząć zastanawiać jak do niej doszło oraz jak przywrócić porozumienie i harmonię i skierować przyjaźń z powrotem na właściwe tory. Kiedy powiedzą, że się na was nie gniewają i że nie zrobiliście nic, co wywołałoby ich niezadowolenie, możecie skorzystać z okazji i przyznać, że właściwie to macie coś na sumieniu.

Oczyszczając w ten sposób atmosferę przywróćcie harmonijne stosunki z członkami duchowej wspólnoty, a wszystko to dzięki otwarciu się na możliwość, że wasi duchowi przyjaciele, ci, którzy naprawdę was znają, mogą nie pochwalać tego, co robicie, nawet, jak mówi sutta, z powodu „najmniejszej rzeczy”. Zasadniczym elementem jest tu wasze wyczulenie na etyczną wrażliwość innych, nie wasz lęk przed karą czy nieprzychylnością. Jeśli czujecie, że wasi duchowi przyjaciele zaczynają odnosić się do was z dezaprobatą, że wasz sposób bycia nieco ich niepokoi, istnieje szansa, że powinniście zdwoić swoją uwagę. To nie wasi duchowi przyjaciele się zmienili i zaczęli się oddalać. To wy.

Poza duchową wspólnotą ludzie z reguły nie są tak zaangażowani w owo rozległe dążenie, by się rozwijać i obserwować rozwój innych. Bez duchowej przyjaźni i metty to, co ukrywa się w przebraniu pomocnej krytyki może być niczym więcej niż przysłoniętą cienkim woalem formą wywyższania się. Jeśli w efekcie waszej „pomocnej” krytyki ktoś czuje się przybity, nie wyraziliście metty. Poza wspólnotą duchową (a czasem, pomimo naszych najszczerzych starań, w



jej obrębie) emocjonalne podstawy międzyludzkiej komunikacji są tak najeżone rywalizacją, by nie powiedzieć agresją, że nawet krytyka w dobrej wierze może ranić i być daleka od prawdy.

Jednak w kontekście prawdziwej duchowej przyjaźni, posunąłbym się do stwierdzenia, że jeśli zwróciłibyscie komuś uwagę na jego niezręczne zachowanie, nawet gdyby było to dla niego bolesne, poczułby się lepiej, ponieważ to od was usłyszał. Być może właśnie te trudne sytuacje, w których otwartość i uczciwość mogą spowodować pewną dozę bólu, są prawdziwym sprawdzianem dla metty i dla głębi naszej przyjaźni. Jeśli wasz bezpośredni sposób mówienia wyraża poczucie moralnej wyższości - jakkolwiek uzasadnionej - i chęć pognębienia kogoś lub sprawienia, że poczuje się marny, waszą motywacją ewidentnie nie jest metta. Jednak dopóki wasze wypowiedzi będą przepojone autentycznym uczuciem metty, wasz przyjaciel nie poczuje się zmiażdżony lecz wyzwolony za sprawą tego co powiedzieliście, a wasza przyjaźń w rezultacie się wzmocni.

To jak funkcjonujecie w stosunkach z duchowymi przyjaciółmi jest bardzo dobrym probierzem tego, jak funkcjonujecie na gruncie etycznym. Zadowolenie lub niezadowolenie przyjaciół z waszych postępów mówi wam, czy powinniście czy też nie martwić się o waszą praktykę duchową. Należy jednak podkreślić, że krytyka mądrych nie jest władzą, której należy się ślepo podporządkować. Cokolwiek robicie, musi to być wasz własny, świadomy wybór, za który bierzecie pełną odpowiedzialność. Krytyka w typowej grupie to zasadniczo żądanie ze strony starszych członków grupy, żebyście podporządkowali się standardom i normom owej grupy. Natomiast w społeczności duchowej, krytyka, w sytuacji idealnej, wynika z innego rodzaju nastawienia - choć oczywiście nawet w obrębie społeczności duchowej krytyka jest wyrażana i przyjmowana w duchu grupy.

## **ROZDZIAŁ TRZECI:**

### **ROZWIJANIE METTY**

*Niech wszystkie istoty będą szczęśliwe i bezpieczne, niech ich serca wypełni szczęście!*

*Sukhino va khemino hontu sabbe satta bhawantu sukhitatta (Sukhino va khemino hontu sabbe satta bhavantu sukhitatta)*

Doszliśmy teraz do naturalnej przerwy w sutcie. Do tego miejsca opisuje ona jak stworzyć warunki przygotowawcze sprzyjające skutecznemu rozwijaniu metty. Można nawet powiedzieć, że jeśli spełniacie te warunki - jeśli jesteście zaradni, prostolinijni, prawi i tak dalej - wasz stan ducha będzie tak zręczny i zdrowy, że nie będziecie potrafili się powstrzymać od życzenia innym dobrze. Będzie to dla was rzecz naturalna, nie tylko gdy siądziecie do medytacji ale przez cały czas. Wasz stan psychiczny i emocjonalny będzie tak pozytywny, że zupełnie spontanicznie będziecie chcieli, by inni cieszyli się zdrowiem, szczęście, bezpieczeństwem i spokojem ducha.

Następny fragment sutty rozpoczyna się zdaniem podsumowującym wielkoduszność - szczerzy i serdeczny szacunek dla innych, na którym polega rozwijanie metty. Chcemy po prostu, żeby wszystkie istoty były szczęśliwe i bezpieczne i żeby ich serca wypełniało szczęście. *Khemino* oznacza bezpieczny, czyli wolny od niebezpieczeństwa, wolny od wzburzenia, wolny od strachu. *Sukhi* znaczy po prostu szczęśliwy. *Sukhitatta* jest tu przetłumaczone jako „ich serca wypełni szczęście”, ale przyrostek *atta* oznacza „własne ja” lub „istotę”, więc to palijskie określenie dosłownie znaczy „szczęśliwy w sobie” lub „szczęśliwy w sercu”. Dokładnie rzecz ujmując, całe zdanie można przetłumaczyć jako „Niech będą tymi, których istotą jest szczęście”. Wyraźnie tu widać, że chcemy, by ich radość, ich szczęście było w całości w nich samych, by nie zależało od okoliczności zewnętrznych. By były szczęśliwe w swej istocie. Szczęście nie jest czymś, co powinny *mieć*, ale czymś, czym powinny *być*. Szczęście w tym właśnie znaczeniu - wraz z metta, która stwarza takie szczęście w nas samych i sprawia, że pragniemy go dla innych - charakteryzuje duchową wspólnotę. Jeśli we wspólnocie duchowej nie znajdujecie szczęścia i metty w stopniu znacznie większym niż znajdujecie je ogólnie w świecie, nie jest to prawdziwa wspólnota duchowa.

Ogólne przesłanie pierwszej części sutty mówi, że jeśli chcemy cieszyć się pozytywnymi stanami ducha, musimy zwracać uwagę na naszą codzienną aktywność - nasze myśli i intencje, nasze wypowiedzi i działania, przez cały dzień i każdego dnia. Powinniśmy rozszerzyć naszą świadomość w jedyny sposób, jaki może spowodować prawdziwą przemianę istnienia - żyjąc w myśl naszych ideałów i przekształcając zręczne działania w zręczne nawyki, aż osiągniemy etap, w

którym nasz umysł w sposób naturalny będzie się zwracał w stronę stanu jasności, koncentracji i szczęścia.

Ten otwierający fragment sutty zasadniczo opisuje przygotowanie na to, co ma nadejść. Życzenie wyrażone w tym wersie, żeby wszystkie istoty były szczęśliwe i bezpieczne, jest czymś więcej, niż tylko mglistą nadzieją. Jest wprowadzeniem do następnej części, która dotyczy techniki medytacji metta bhawana, a tym samym ma na celu pomóc nam rozwinąć owo pragnienie pomyślności dla innych w bardzo realny sposób. To właśnie w formalnej praktyce medytacji, kiedy umysł zajmuje się bezpośrednio umysłem, metta rozwijana jest najsilniej.

Następny ustęp, znowu składający się z dwóch i pół wersetu, wyjaśnia sposoby, dzięki którym możemy rozwijać ową metę. Czyni to za pomocą opisu praktyki metta bhawana, medytacji kochającej dobroci nauczanej przez samego Buddę, która jest, jak widzieliśmy, niezbędnym elementem osiągnięcia stanu spokoju, czy Nirwany.

***I pamiętaj o każdej istocie, bez wyjątku: o słabych i silnych, o najmniejszych i największych, czy można je zobaczyć, czy też nie, o tych w pobliżu i tych daleko, o żyjących teraz i tych, które dopiero się urodzą. Niech wszystkie istoty będą szczęśliwe!***

*Je keci panabhut' atthi tasa va thawara wa anawasesa digha wa je mahanta wa madđđhima rassaka anukathula (Ye keci panabhut' atthi tasa va thawara wa anawasesa digha va ye mahanta va majjhima rassaka anukathula)*

*Dittha wa je wa adittha je ca dure wasanti awidure bhuta wa sambhawesi wa; sabbe satta bhawantu sukhitatta. (Dittha va ye va adittha ye ca dure wasanti awidure bhuta va sambhawesi wa; sabbe satta bhavantu sukhitatta.)*

## **CAŁY ŚWIAT ISTOT**

Celem każdej medytacji jest trenowanie umysłu a tym samym rozszerzenie i przekształcenie świadomości. W medytacji metta bhawana trening ten przyjmuje formę wyraźnie sformułowanych pragnień i życzeń, aby różnego rodzaju istoty osiągnęły dobrostan i aby powstrzymały się od różnych niezręcznych zachowań. Przywołując w myśli owe różnorakie istoty i kierując ku nim kochającą dobroć, wywołujemy w sobie życzliwość do rzeczywistych ludzi, tak wielu, jak to tylko możliwe. W trakcie medytacji przywołujemy w myśli wszystkie istoty słabe i bezradne, wszystkie silne i zdrowe, a następnie istoty o różnych rozmiarach i kształtach, aż do takich, które są zbyt małe, by je zobaczyć - co prawdopodobnie odnosi się do bakterii i organizmów

jednokomórkowych, a także do istot, których istnienie w inny sposób wykracza poza granice ludzkiej percepcji. Dalej przywołujemy w myśli istoty znajdujące się tak daleko, jak tylko potrafimy sobie wyobrazić, oraz te, które są w pobliżu. Jest to jeden ze sposobów metodycznego rozwijania metty. W innych formach praktyki koncentrujemy się na zróżnicowaniu istot pod względem geograficznym - kierujemy mettę ku wszystkim istotom znajdującym się na Wschodzie, na Południu, na Zachodzie i na Północy, i w końcu ku wszystkim tym, znajdującym się ponad nami i pod nami. Następnie przywołujemy w myśli istoty, które już się narodziły i te, które dopiero się narodzą, co stanowi jednocześnie przypomnienie, że metta nie jest ograniczona czasem ani przestrzenią.

W ten sposób sutta odnosi się do głównych problemów, pojawiających się w trakcie rozwijania metty. Po pierwsze, istnieje problem samej skali odniesienia. Gdybyście siadając do medytacji od razu byli pełni metty, bez wątplenia moglibyście ją skierować ku każdemu rodzajowi istot, jaki by wam przyszedł do głowy. Ale raczej niewiele osób to potrafi. Metodyczne podejście jest zatem konieczne, jeżeli wasza praktyka ma was dokądkolwiek zaprowadzić. W przeciwnym razie, życzylibyście dobrze wszystkim niezliczonym istotom i po krótkiej próbie wyobrażenia sobie ich wszystkich, od której zakręciłoby się wam w głowie, przechodzilibyście do następnej medytacji.

Drugim problemem jest to, że metta jest bezosobowa w tym sensie, że nie odnosi się do żadnego określonego obiektu, a jednocześnie nie jest wcale czymś „rozmytym”. Niejasne poczucie, że życzymy wszystkim dobrze i ogólne wyobrażenie „wszystkich” nie wystarczy. Docelowo metta może nie mieć obiektu, ale na początku trzeba rozwijać ją w stosunku do konkretnych rzeczywistych osób, w przeciwnym wypadku nie zaangażujecie się w ten proces emocjonalnie. Musicie zacząć od osób na znajomym terenie. To samo dotyczy innych praktyk refleksyjnych: na przykład kontemplacji nietrwałości.

Kolejnym praktycznym powodem, dla którego sutta szczegółowo wymienia odbiorców metta jest przeciwdziałanie wszelkiej irracjonalnej niechęci, jaką możemy przejawiać dla pewnych kategorii ludzi. Dobrze jest sporządzić jak najobszerniejszą listę własnych uprzedzeń. Możecie mieć uprzedzenia względem ludzi wysokich albo grubych, względem mężczyzn z brodą albo blondynek. Ponieważ mamy nie brać pod uwagę swoich upodobań, czy raczej awersji, dobrze jest włączyć do formalnej praktyki osoby, względem których mamy uprzedzenia, a także być świadomym różnego rodzaju istot, które całkowicie pomijamy.

## **PRAKTYKA METTA BHAWANY**

*Technika praktykowania metta bhawany opiera się na zasadzie, że im silniej odczuwamy mettę do jednej osoby, tym łatwiej będzie nam doświadczyć tej samej emocji w stosunku do kogoś innego.*

Istnieje wiele odmian praktyki metta bhawana, między innymi praktyka przedstawiona przez Buddę w naszej sutcie i wersja opisana w *Wisuddhimaddze*, komentarzu do nauk Buddy sporządzonym w piątym wieku przez Buddhaghoszę, który znajdziemy w kanonie palijskim. Jednak wszystkie wariacje współdzielą metodę działania z innymi buddyjskimi kontemplacjami i medytacjami rozwijającymi poszczególne obszary świadomości i pojmowania. Na przykład w kontemplacji nietrwałości przywołujemy w myśli szereg rzeczy, które można określić jako nietrwałe, niektóre dość łatwo, inne nieco trudniej. Pomaga to pogłębić podstawową świadomość nietrwałości, będącej sednem wszelkiego uwarunkowanego istnienia. Ogólna metoda jest taka sama jak w przypadku rozwijania metty. Uniwersalna kochająca dobroć nie należy do najłatwiejszych emocji, ale istnieją skuteczne sposoby osiągania jej krok po kroku.

Mniej więcej standardowa metoda praktykowania metta bhawany składa się z pięciu etapów, z których każdy kolejny pogłębia odczuwanie metty. Najpierw wywołujemy uczucie metty wobec siebie, następnie kierujemy je ku dobremu przyjacielowi, w trzecim etapie ku osobie „neutralnej” - komuś kogo znamy, ale do kogo nie żywimy szczególnie silnych uczuć - a w czwartym etapie ku „wrogowi” - komuś, kto z jakichś powodów sprawia nam problem. W piątym etapie staramy się odczuwać metę do wszystkich czterech osób jednakowo, a następnie kończymy praktykę pozwalając metcie promieniować na zewnątrz w coraz szerszych kręgach. Najważniejsze jest, żeby metta płynęła; przywołanie w myśli czterech różnych osób a następnie odczuwanie w stosunku do nich metty „po równo” wydaje się umożliwiać to najskuteczniej.

Następnie można wyruszyć w wyobraźni dookoła świata, kraj po kraju, kontynent po kontynencie, albo wybrać tradycyjny sposób podziału świata na cztery ćwiartki, czy też cztery kierunki - północ, południe, wschód i zachód - i wysyłać metę w każdym kierunku po kolei. Inną metodą jest przywołanie przeciwieństw pomiędzy poszczególnymi kategoriami istot wymienionymi w sutcie - powiedzmy bogaci - biedni, zdrowi - chorzy, młodzi - starzy, zwierzęta, ptaki, ryby i tak dalej. W tym piątym i ostatnim etapie można wypróbować dowolne połączenie tych podejść. Kiedy już uda nam się spowodować przepływ metta, nie ma właściwie znaczenia którą metodę wybierzemy, pod warunkiem, że uwzględnimy rzeczywiście wszystkie istoty znajdujące się wszędzie. Technika praktykowania metta bhawany opiera się na zasadzie, że im silniej odczuwamy metę do jednej osoby, tym łatwiej będzie nam doświadczyć tej samej emocji w stosunku do kogoś innego, kto jest mniej oczywistym adresatem naszej sympatii. Przywołując w myśli istoty wszystkich kategorii, jedna po drugiej, dajemy sobie najlepszą możliwą okazję wzmocnienia i pogłębienia naszego doświadczenia metty.

***Niech nikt nie oszukuje ani nie poniża nikogo, nigdzie ani z jakiegokolwiek przyczyny. Czy to w gniewie czy ze złej woli, niech nikt nie życzy innemu krzywdy.***

*Na paro param nikubbetha natimannetha katthacinam kanći vyarosana patighasañña  
nannamannassa dukkham iccēja. (Na paro param nikubbetha natimannetha katthacinam kanći  
vyarosana patighasanna nannamannassa dukkham iccheyya.)*

## **REAGOWANIE METTA**

Po ustaleniu zakresu praktyki sutta przechodzi do dalszego zgłębiania właściwości metty, do której rozwijania dążymy. Chociaż forma praktyki w pięciu etapach nie jest tu wyraźnie wymieniona, każdy etap stawia własne wyzwanie w kwestii utrzymania przepływu metty. Ale zanim przyjrzymy się owym etapom po kolei, możemy wysnuć z tekstu ogólny wniosek o tym, co staramy się osiągnąć. Ten werset pokazuje nam reakcję w duchu metty na zdrady i zniewagi, na nadużycia i złą wolę, których doświadczamy ze strony innych ludzi, a tym samym wskazuje pozytywne nastawienie, z jakim powinniśmy podchodzić do własnych niezręcznych działań. Po pierwsze, jeśli naprawdę pragniemy szczęścia innych tak bardzo jak pragniemy własnego, nie będzie mowy o zwodzeniu ich lub okłamywaniu. Każda próba oszustwa jest zawsze zmotywowana wyrachowanym pragnieniem osiągnięcia własnej korzyści, które jest dokładnym zaprzeczeniem metty. Nawet gdy w grę nie wchodzi wyrachowanie, przerażająco łatwo jest umniejszyć lub poniżyć kogoś kilkoma przypadkowymi słowami. Jednak choć tak łatwo to zrobić, nie jest sprawa małej wagi: zdradza straszliwą porażkę w rozwijaniu metty - bezmyślne lekceważenie drugiego człowieka.

W naszym tłumaczeniu dość nietypowo przełożono pojęcie *dukkha* jako „krzywda”. Określenie to odnosi się ogólnie do przygnębienia, zgryzoty lub nawet prostego rozczarowania - te nieprzyjemne czy bolesne stany ducha niekoniecznie wiążą się z fizyczną krzywdą. *Dukkha* można również rozumieć jako przeciwieństwo spokoju czyli *santa*, ostatecznego celu czy dobra, które jest naszym prawdziwym celem w życiu i ku któremu Budda, Siantinayaka, prowadzi nas za pośrednictwem swoich nauk. *Dukkha* jest podstawowym doświadczeniem niepokoju nieodłącznym od uwarunkowanego istnienia. W tym kontekście jednak słowo *dukkha* odnosi się konkretnie do cierpienia, którego w gniewie lub ze złej woli życzy nam ktoś inny. Jako takie, rzeczywiście może być tłumaczone jako „krzywda”.

Gniew nie musi koniecznie oznaczać, że życzymy komuś krzywdy. Palijskie pojęcie *osanaa* przetłumaczone tutaj jako „gniew”, oznacza chwilowy wybuch złości, który może doprowadzić do utraty panowania nad sobą. Jest wynikiem zablokowania energii: chcecie coś zrobić, mieć coś,

spowodować coś i kiedy wasze życzenie zostaje w jakiś sposób udaremnione, energia, która została powstrzymana czy zablokowana wybucha w eksplozji złego nastroju. Gniew jest uczuciem krótkotrwałym. Jeśli pojawia się pragnienie spowodowania jakiejś krzywdy, jest ono chwilowe i instynktowne.

Słowo *patigha* z drugiej strony, przetłumaczone tutaj jako „zła wola”, ma w języku palijskim bardziej złowieszczy wydźwięk, obejmuje świadome, a nawet wyrachowane pragnienie zrobienia krzywdy. *Patigha* jest więc o wiele silniejszym określeniem niż zwykła „zła wola”. Oznacza co najmniej „agresywną złośliwość” i zwykle odnosi się do stanu wściekłości: niekontrolowanego, nieuzasadnionego, niemal bezmyślnego zamiaru, by wyrządzić krzywdę drugiej osobie i spowodować jej cierpienie. Patighę można obwiniać za wszystkie te głęboko niezręczne stany, będące przeciwieństwem metty. Obok złośliwości mamy okrucieństwo, czyli bezpodstawną przyjemność w zadawaniu krzywdy, które w swojej skrajnej postaci staje się sadyzmem. Zasadnicza różnica między tymi mocno nieprzyjemnymi stanami psychicznymi a gniewem polega na tym, że podczas gdy złośliwość, okrucieństwo i sadyzm trwają w czasie, wszakże są niekiedy podsycane przez lata, gniew jest emocją krótkotrwałą. Jednak gdy gniew pozostaje niewyrażony, opada jak osad i zakorzenia się, przekształcając się w rozgoryczenie lub nawet nienawiść. To nienawiść, nie gniew, jest prawdziwym wrogiem metty. Właśnie przed owym świadomym, trwałym i zakorzenionym pragnieniem robienia krzywdy, które jest definiującą własnością nienawiści, musimy się strzec.

Negatywne emocje są ze sobą bliżej powiązane niż moglibyśmy przypuszczać - wszystkie są wyrazem podstawowej chęci wyrządzenia innym krzywdy. Nienawiść może się pojawić w rozmaitych formach, w wielu różnych sytuacjach. Gdy jakieś codzienne zdarzenie wyzwala chwilowo złą wolę, na powierzchnię wypływa intensywniejszy, ciemniejszy osad nienawiści. Kiedy wpadamy w gniew, nasza nagła złość może stracić zapalkę do swego rodzaju beczki prochu, rozpalając okrucieństwo, wściekłość lub złośliwość. Jeśli mamy skłonność do gniewu w znaczeniu osany może być nam trudno go kontrolować, bo kiedy już stracimy panowanie nad sobą, przestajemy słuchać rozsądku. Musimy mieć się szczególnie na baczności, gdy czujemy że nasz gniew jest uzasadniony, gdyż poczucie świętego oburzenia otwiera bramy bardziej destrukcyjnym emocjom. Mimo wszystko w porównaniu z *patighą* gniew jest stosunkowo zdrową reakcją. Czasami upuszczenie nieco pary w nieszkodliwym kontekście jest lepsze niż duszenie złości w sobie.

## **DLACZEGO NIENAWIDZIMY?**

*Istnieje coś takiego jak nienawiść od pierwszego wejrzenia.*

Nienawiść jest przeciwieństwem ludzkiego wzrastania i rozwoju. Obok pożądania i niewiedzy należy do trzech „szkodliwych korzeni” (*akusala mula*) które zasilają i wspierają naszą niższą naturę. Może nas zdziwić uświadomienie sobie, że nienawiść jest cechą właściwą wyłącznie człowiekowi. Zwierzęta mogą rywalizować na śmierć i życie o zasoby naturalne, zwalczać się nawzajem, żywić się jedne drugimi, nawet zabijać dla rozrywki, a jednak, z tego co wiemy, nie żywią świadomego zamiaru wyrządzenia krzywdy. Dlaczego więc ludzie posiadają tę szczególną zdolność do czynienia zła?

Mimo wspólnego pochodzenia, ludzie posiadają cechę, której zwierzęta nie mają: zdolność rozumowania. Może to oczywiście prowadzić do wspaniałych rzeczy, ale niestety może też prowadzić do nienawiści. Doświadczamy cierpienia tak samo jak zwierzęta, ale posiadamy także zdolność do poszukiwania i znajdowania przyczyn naszego nieszczęścia, oraz do wyciągnięcia wniosków z wiedzy o naszych własnych motywach w taki sposób, aby przypisywać motywy innym istotom. Według XVII-wiecznego holenderskiego filozofa Spinozy, jeśli odczuciu bólu towarzyszy myśl o zewnętrznej przyczynie tego bólu, naszą reakcją będzie nienawiść do owej zewnętrznej przyczyny.<sup>xiii</sup> Nienawiść, innymi słowy, jest tak samo myślą jak i uczuciem. Nienawidzimy osób lub rzeczy, które postrzegamy jako odpowiedzialne za odczuwane nieszczęście.

Ale to nadal nie wyjaśnia, co się naprawdę dzieje. W rzeczy samej, wydaje się, że nie ma racjonalnego wytłumaczenia. W końcu gdybyśmy cierpieli i uświadomili sobie, że przyczyną jest inny człowiek, i jeśli bylibyśmy w stanie trzymać się od niego z daleka lub powstrzymać go od sprawiania nam bólu, nie mielibyśmy powodu, by chcieć zrobić mu krzywdę. Niestety jednak, gdy cierpimy, chcemy nie tylko odsunąć się od sprawcy naszego nieszczęścia; pragniemy też zemsty i chcemy zadać mu cierpienie w takim stopniu, jaki usatysfakcjonuje nas emocjonalnie - pragnienie, które nie ma żadnych rozsądnych podstaw.

Kolejną rzeczą, która nas odróżnia od zwierząt jest świadomość wpływającego czasu, co również odgrywa rolę w pojawianiu się nienawiści. Za każdym razem, kiedy pozwalamy wspomnieniu domniemanego zła przepłynąć przez nasz umysł, nienawiść kumuluje się aż w końcu przeradza się w trwałe nastawienie. Od tego momentu, cokolwiek by nasz wróg nie zrobił, interpretujemy jego działania zgodnie z owym ustalonym nastawieniem i nie ma sposobu by udało mu się nas zadowolić.

Choć emocje są zasadniczo aktywne, możemy jednak tworzyć je z surowca odczuć i doznań<sup>3</sup>, a te przychodzą do nas biernie - przyjmujemy je i nadajemy im znaczenie oraz kierunek

---

<sup>3</sup> Chodzi tu o tradycyjne buddyjskie rozróżnienie między odczuciami lub wrażeniami w umyśle lub ciele (wedana), które odczuwamy niezależnie od naszej woli – z jednej strony, a emocjami i myślami (samskara), które aktywnie generujemy lub przynajmniej sobie na nie pozwalamy – z drugiej [przyp.red.].



działaniami umysłu. Doznania same w sobie, niezależnie od tego czy są przyjemne czy nieprzyjemne, są karmicznie neutralne; są efektem naszych wcześniejszych działań. Z tego powodu decydujące znaczenie ma to, jak sobie z nimi radzimy, a nie fakt, że je odczuwamy. Jeśli przeżywamy jakieś bolesne doświadczenie nie musimy generować z niego nienawiści. Jeśli to zrobimy, staniemy się podatni na kolejne bolesne uczucie, ponieważ reagując gniewem wytworzyliśmy świeżą - i niezręczną - karmę. Zatem nienawiść nie jest czymś, co po prostu się nam przydarza. Tak jak wszystkie inne emocje - powiedzmy pragnienie lub metta - jest czymś, co robimy. Odczucia przychodzą do nas, doświadczamy ich; ale to, czy przekształcimy je w szkodliwe czy użyteczne emocje zależy od nas.

Chodzi o to, że nasze awersje i urazy często nie opierają się na niczym, co ludzie faktycznie zrobili. Mogą wywodzić się z naszych irracjonalnych oczekiwań lub być kwestią chemii międzyludzkiej. Istnieje coś takiego jak nienawiść od pierwszego wejrzenia. Ktoś może mieć cechy emocjonalne, które wyłapiemy i zareagujemy na nie negatywnie nawet sobie ich nie uświadamiając, albo może nieświadomie przypomnieć nam kogoś innego, może rodzica lub rodzeństwo, albo byłego kochanka, lub kogoś innego z naszej przeszłości, z kim mieliśmy problemy. Psychologowie nazywają to projekcją. Analogicznie, drobny incydent może wywołać wybuch gniewu lub irytacji, budząc emocje związane z jakimś wypartym zdarzeniem lub serią zdarzeń, które miały miejsce dawno temu i daleko stąd.

W dużej mierze nasza utajona skłonność do złej woli może wynikać z wcześniejszego uwarunkowania. Łatwo rozpoznać ludzi, których wczesne lata były stosunkowo spokojne, ponieważ są oni względnie prostolinijni, szczerzy i otwarci. Inni są dużo bardziej podejrzliwi, powściągliwi i nieufni, i może to wynikać z ich wczesnych doświadczeń. Wydaje się, że wielu z nas ma w sobie pewną szczątkową urazę, a nawet nienawiść, która utrzymuje się od dzieciństwa i ma tendencję do przyczepiania się do obiektów i ludzi, kiedy już kroczymy ścieżką dorosłego życia.

Czasami negatywne uczucia okazują się wiązać z bliskimi krewnymi, jeśli jesteśmy gotowi tam poszukać ich przyczyny, choć wielu ludzi szokuje myśl, że mogliby żywić wrogie uczucia do swoich najbliższych. Gdy takie uczucia wyjdą na jaw, poruszenie, jakie wywołuje to w rodzinie, może być szczególnie bolesne. Jeśli uważacie, że nie istnieje nikt, kogo nie lubicie, możecie spróbować przywołać któregoś ze swoich krewnych w czwartym etapie metta bhawany, gdy kierujemy metta ku „wrogowi” i przekonać się, co się stanie - możecie wiele odkryć. Jeśli z kimś żyjemy lub ściśle z kimś współpracujemy, albo dzielimy z kimś krąg przyjaciół i nie mamy szczególnych powodów by tej osoby nie lubić, często nie uświadamiamy sobie, że mimo wszystko **nie lubimy** jej. Wydaje się być swego rodzaju regułą, że wśród znajomych lub współpracowników zawsze będzie ktoś, kogo nie lubimy. Gdy ta osoba odchodzi, ktoś inny, z kim wcześniej mieliśmy dobre stosunki, może zająć jej miejsce i stać się obiektem owej szczątkowej nienawiści, którą tak

trudno wypełnić z ludzkiej psychiki. To dlatego usunięcie kogoś z sytuacji konfliktowej rzadko rozwiązuje problem na dłuższą metę.

Powinniśmy starać się nie czuć zniechęcenia z powodu tego wszystkiego. Prawda jest taka, że przebudzenie się rano z przemożnym pragnieniem, by absolutnie wszyscy byli szczęśliwi zdarza się bardzo wyjątkowo, nawet jeśli do tego właśnie dążymy. Nawet jeśli przez długi czas wkładamy mnóstwo wysiłku w medytację, jest mało prawdopodobne, że fala uniwersalnej miłości zwali nas z nóg i uniesie ze sobą. Nie powinniśmy być tak naprawdę zaskoczeni. Próbując rozwijać metę płyniemy pod prąd, postępujemy wbrew naszej ludzkiej naturze, która wykształcała się przez miliony lat ze swoich zwierzęcych źródeł. Czasami po prostu chcemy odpocząć. Kiedy walczymy z nurtem strumienia naszego nawykowego negatywizmu, wydaje się, że wymaganie od siebie metty, to po prostu zbyt wiele. Skłonność by czuć nienawiść do innych, nawet do osób, które nie stanowią zagrożenia, przychodzi nam niezwykle łatwo. Jest to podstawowa ludzka cecha. Nie powinno być zaskoczeniem, że świat jest tak pełen konfliktów, wojen i fatalnych nieporozumień. Ponieważ jesteśmy istotami o refleksyjnej świadomości i odczuwamy siebie jako trwającą tożsamość poruszającą się w czasie, nasze mechanizmy obronne są naturalnie wymierzone przeciwko groźbie ataku, nie tylko na nasze ciała, ale również na nasze kruche wyobrażenie o tym, kim według nas samych jesteśmy. To dlatego rozwijanie metty stanowi takie wyzwanie. Jest próbą odwrócenia naszego zwykłego sposobu doświadczania świata i siebie.

Jeżeli nienawiść jest specyficznie ludzką reakcją na zagrożenie, w swojej najbardziej prymitywnej formie wywoływana jest przez każde zagrożenie dla naszego specyficznie ludzkiego poczucia własnego ja, owego najbardziej podstawowego poczucia tego, kim jesteśmy. Faktycznie, identyfikując się z „własnym ja” w tym ograniczonym sensie wystawiamy się na owo pierwotne zagrożenie. Zatem identyfikacja z ja oznacza podatność na pojawiającą się nienawiść. Jeśli pomyślimy w kategoriach karmy i odrodzenia, byliśmy skłonni do nienawiści, odkąd wcieliliśmy się w ludzi. To tak, jakby nienawiść była wpleciona w samą materię naszej istoty. Od pierwszego urodzenia jako ludzie reagowaliśmy nienawiścią na wszystkie sytuacje, które zagrażają integralności naszego trwającego istnienia. Kiedy człowiek doświadcza owego poczucia zagrożenia, ma więcej do stracenia niż terytorium i bezpieczeństwo fizyczne. Boimy się o naszą osobistą tożsamość, nasze poczucie siebie, poczucie „ja”, które pozwala człowiekowi wchodzić w interakcje z innymi i budować relacje w dużo bardziej złożony sposób niż potrafią to zwierzęta. Zagrożenie dla własnego ja nie jest po prostu zagrożeniem dla naszego zdrowia fizycznego, lecz dla naszego bezpieczeństwa psychologicznego.

Gdyby udało się wam osiągnąć doskonałość w praktyce metta bhawany, wskazywałoby to, że już nie odczuwacie ze strony kogokolwiek żadnego zagrożenia, a zatem nie identyfikujecie już swojego istnienia ze swoją uwarunkowaną osobowością. Ale tak długo, jak długo jesteście tą

doczesną osobowością, impuls do nienawiści będzie zawsze obecny. Można go czasem w sobie wykryć - niewielki rozbłysk czystej nienawiści, często, kiedy najmniej się go spodziewamy.

## **WEWNĘTRZNY WRÓG**

*Jakie to dziwne, że zupełnie naturalnie i i z całego serca nie życzymy innym najgłębszego szczęścia!*

Bolesna jest świadomość, że umysł zacięty w nienawiści lub rozdrażnieniu nadal składa urazę, niezależnie od okoliczności, resztkę złej woli, która zawsze będzie szukać jakiegoś obiektu by się wyrazić. Ale takie pozornie irracjonalne reakcje niekoniecznie są złe. Jeśli nie będziemy dostrzegać naszych projekcji, jak nauczymy się poza nie wychodzić? Projekcja psychologiczna jest nieświadoma, jednak przenosząc nasze nieświadome reakcje w sferę świadomości możemy zacząć działać bardziej odpowiednio i pozbyć się psychologicznych obciążeń, które w sobie nosimy.

Aby przekształcić emocje musimy je odczuwać, ale robiąc to, musimy uwzględniać rzeczywistość zewnętrzną, z którą nasze uczucia i impulsy nie zawsze są w kontakcie. Należy o to zadbać zwłaszcza gdy - co często się zdarza - rzeczywistość zewnętrzna obejmuje innych ludzi. Nikt nie może zaprzeczyć, że czujemy to, co czujemy. Ale musimy zadać sobie pytanie, czy nasze uczucia odpowiadają rzeczywistości, czy są one adekwatne do sytuacji. Sądząc z apodyktycznego tonu, w jakim wiele osób wypowiada się na temat swoich uczuć, można odnieść wrażenie, że wierzą one, iż odwołanie się do własnych uczuć zwalnia je z obowiązku brania pod uwagę obiektywnej rzeczywistości i że ich uczucia względem tej rzeczywistości pozwalają im dokonać adekwatnej oceny sytuacji. Oczywiście nikomu nic takiego nie powinno uchodzić na sucho. Jak najbardziej, posiadajcie emocje - bądźcie tak emocjonalni jak chcecie - ale niech będą one odpowiednie do sytuacji. Nie przebierajcie opryskliwości lub wściekłości w szaty jasnego myślenia i szczerzej rozmowy. Jeśli intelekt ma wspierać emocje, emocje muszą się zrewanżować i wspierać intelekt.

Kiedy ulegamy jakiejś subiektywnej i być może negatywnej emocji, często w głębi serca wiemy, że nasza reakcja nie jest zgodna z faktycznym stanem rzeczy. Gdy złościmy się na kogoś z błahego powodu, wiemy - jeśli jesteśmy choć odrobinę świadomi - że sytuacja nie usprawiedliwia takiej reakcji emocjonalnej. Jeśli tak się zdarzy, zamiast myśleć: „Och, muszę pozbyć się moich negatywnych emocji”, zadajcie sobie pytanie: „Jak obiektywnie wygląda ta sytuacja? Czy moje emocje są adekwatne do tego, co naprawdę się dzieje?”

Szkodliwe stany, które są wrogami metty, mogą przyjmować różne formy, jaskrawe bądź subtelne. Jeśli jesteście w szczęśliwym, optymistycznym nastroju i spotkacie się z ludźmi, którzy w takim nastroju nie są, być może zechcą podzielić wasze szczęście, ale prawdopodobne jest też, że

będą woleli postrześć was jako nie mniej nieszczęśliwych niż oni sami. Mogą mieć wam za złe wasze szczęście i starać się mu sprzeciwić, a nawet je zniszczyć, jak gdyby było dla nich afrontem lub wyzwaniem. Być może chcą, abyście okazali ich niedoli trochę szacunku, albo posądzają was o poczucie wyższości i próżność. Ludzie to istoty pełne sprzeczności. Jakie to dziwne, że zupełnie naturalnie i z całego serca nie życzymy innym najgłębszego szczęścia! To tak, jakbyśmy sądzili, że istnieje jakaś ograniczona pula szczęścia i jeśli inni są szczęśliwi, mniej szczęścia zostanie dla nas. Z pewnością ludzie często mają poczucie, że dysponują ograniczoną pulą miłości, którą trzeba zachować dla bliskich przyjaciół i rodziny. Ale oczywiście szczęście innych nie może sprowadzić na nas ani na nich nic innego poza dobrem. Naszym zadaniem w praktyce metta bhawany jest nauczyć się rozszerzać metę poza ten niewielki krąg, kroczyć po kroczyku, aż obejmiemy nią wszystkie istoty. W pięcioetapowej wersji praktyki rzeczywiście zaczynamy od najbliższego otoczenia: od samych siebie. Jak najbardziej ma to sens. Skoro, jak się przekonaliśmy, wróg znajduje się w naszym wnętrzu, to tam właśnie musimy stawić mu czoła - co więcej, musimy przekształcić wroga w przyjaciela.

## **PIERWSZY ETAP METTA BHAWANY: METTA DLA SIEBIE**

*W buddyzmie jest miejsce na bezinteresowność, ale nie na milczącą zgodę na złe traktowanie lub ponure i niewdzięczne otoczenie. Ludzie potrzebują jedzenia, światła, przestrzeni, okresów ciszy i spokoju, towarzystwa innych ludzi, przyjaźni i tak dalej. Jesteśmy z natury nastawieni na poszukiwanie radości w świecie.*

Po prostu nie możemy rozwinąć prawdziwej kochającej dobroci względem kogokolwiek, jeśli jesteśmy w złych stosunkach z samym sobą, albo jeśli nie podoba nam się to, co odkrywamy, gdy usunięte zostają wszystkie zewnętrzne podpory i pociechy. To dlatego w pierwszym etapie medytacji metta bhawana rozpoczynamy od rozwijania metty wobec siebie. Większość ludzi uważa, że nie jest to wcale takie łatwe. Zbyt często osad nienawiści, który nosimy wewnątrz, kierujemy przeciw sobie.

Wiele osób radzi sobie z tym problemem odwołując się do relacji z innymi ludźmi. Jedną z metod nauczania się odczuwania metty do siebie jest uświadomienie sobie, że ktoś inny żywi wobec nas dobre uczucia - w ten sposób możemy zacząć odczuwać je sami. Jest to dość zdradliwa metoda. Gdy nie odczuwacie metty do siebie, doświadczacie pustki, niedosytu i chcecie otrzymać miłość od kogoś innego, by tę pustkę wypełnić i poczuć się lepiej, przynajmniej na jakiś czas. Chwyacie się kurczowo miłości, wymagacie jej, gdyż ma stanowić kompensację bezwarunkowej akceptacji, której nie jesteście w stanie dać sobie sami. Ale to może stanowić jedynie substytut

czegoś prawdziwego. Próbujeć wycisnąć jak najwięcej miłości z innych, chociaż owa miłość jest czymś, co tylko wy sami możecie sobie dać. To tak, jakbyście chcieli, żeby inni zrobili to za was. Uzależniając się od ich miłości nie możecie dbać o ich dobro inaczej niż w odniesieniu do siebie; nie możecie czuć do nich metty bo sami jesteście w potrzebie. Dla wielu ludzi jest to z pewnością przygnębiająco znajomy obraz.

Jeśli jednak znajdujecie się w takiej sytuacji, jeszcze nie wszystko stracone. Spokojnie przekonując samych siebie możecie zacząć odkręcać to błędne przekonanie - wykorzystanie „zastępczej” miłości okazywanej wam przez innych pomoże wam rozwinąć metę wobec siebie. Jeśli inni mogą żywić względem was dobre uczucia, możecie nauczyć się odczuwać w stosunku do siebie te same pozytywne emocje i w ten sposób stopniowo stanąć emocjonalnie na własnych nogach. Nawet jeśli startujecie z założeniem, że nie jesteście wiele warte, uczycie się od drugiej osoby, iż myliliście się w tej kwestii i zaczynacie doceniać własną wartość. Wiedza, że druga osoba uważa was za autentycznie wartościowych przenika wasz umysł. Innymi słowy, możecie nauczyć się kochać siebie, uświadamiając sobie, że ktoś inny naprawdę was ceni.

Odczuwanie metty dla siebie to często po prostu kwestia porzucenia zwyczaju krytykowania siebie i dopuszczenia do głosu obiektywnej rzeczywistości sytuacji. Niezależnie od tego, co macie na sumieniu i jak wielkie są wasze wady, szczerzy zamiar rozwijania metty wobec siebie i wszystkich żywych istot może być sam w sobie źródłem szczęścia. Uczucie metty wobec siebie jest filarem zadowolenia - a gdy jesteście zadowoleni, potraficie zachować spokój ducha niezależnie od okoliczności, w których się znajdziecie. Jest to wytrzymały, głęboko zakorzeniony stan spokoju, źródło energii i pewności siebie. Zadowolenie jest ponadto stanem z natury aktywnym, nie ma w sobie nic z rezygnacji lub bierności, które są z nim niekiedy kojarzone. Zadowolony człowiek jest zarówno zainspirowany jak i inspirujący dla innych. Nie chodzi o to, żeby zacisnąć zęby i przetrwać jakąś okropną sytuację. W buddyzmie jest miejsce na bezinteresowność, ale nie na milczącą zgodę na złe traktowanie lub ponure i niewdzięczne otoczenie. Ludzie potrzebują jedzenia, światła, przestrzeni, okresów ciszy i spokoju, towarzystwa innych ludzi, przyjaźni i tak dalej. Jesteśmy z natury nastawieni na poszukiwanie radości w świecie. Ale jeśli jesteście zadowoleni, potraficie odnajdować tę radość w świecie wokół was, nawet jeżeli nie macie wszystkiego, czego byście chcieli.

Sposobem na pielęgnowanie zadowolenia jest traktowanie swoich doświadczeń z większą lekkością. Możemy cieszyć się tym, co jest w nich przyjemne, ale nie przywiązujemy się do przyjemności, ani nie czujemy się przytłoczeni kiedy sprawy nie układają się po naszej myśli - pamiętajmy, że zarówno przyjemności jak i bóle życia są nietrwałe. Zadowolenie wynika ze świadomości, że nie będziemy mieć gwarancji na szczęście dopóki nasze dobre samopoczucie będzie zależać od obiektów zewnętrznych.

Rozwijanie metty polega głównie na znajdowaniu zadowolenia w sobie i życiu w zgodzie z nim. Kiedy już raz spokój ducha stanie się naszym sposobem na życie, jest duża szansa, że będziemy go przekazywać każdemu z kim się zetkniemy. W ten sposób pierwszy etap praktyki metta bhawana płynnie przechodzi w drugi.

## **DRUGI ETAP METTA BHAWANY: METTA DLA PRZYJACIELA**

*Oparta na zaufaniu i szczerą przyjaźń stanowi doskonały kontekst, w którym można ujawnić swoje lęki i antagonizmy i zacząć się od nich uwalniać.*

W drugim etapie praktyki przywołujemy w myśli dobrego przyjaciela i kierujemy mettę ku niemu. Ale jeśli naszym ostatecznym celem jest odczuwanie metty w stosunku do wszystkich, czy przypadkiem nie niesie to ze sobą niebezpieczeństwa, że dojdziemy tylko dotąd i nie posuniemy się dalej? Czy nie mamy tu do czynienia z obdarzaniem uczuciem na wyłączność? Otóż musimy przyjąć podejście pragmatyczne. Choć możemy robić, co w naszej mocy, by reagować pozytywnie na każdego, to prawdziwie głęboka przyjaźń może nas w praktyce łączyć tylko z ograniczoną liczbą osób. Przyjaźń wymaga zaufania i intymności na poziomie, który powstaje tylko gdy spędzamy z jakąś osobą dużo czasu, stajemy się istotną częścią jej życia i pozwalamy, by ona stała się istotną częścią naszego. Nie musimy myśleć o naszym kręgu przyjaciół, jak o czymś ekskluzywnym, jak o obdarzaniu uczuciami na wyłączność; to jest po prostu fakt - nie możemy osiągnąć głębokich i intensywnych relacji bez podjęcia stanowczej decyzji, że pogłębimy przyjaźń z zaledwie kilkoma osobami. Tak dzieje się nawet w przypadku osób mających duże doświadczenie w rozwoju duchowym. Być może po latach praktyki nie będziecie już doświadczać stronniczości w przyjaźniach i będziecie w stanie zachowywać się równie przyjacielsko wobec każdego, kogo zdarzy wam się spotkać, akceptując wszystko, co się w życiu pojawia, odnosząc się do każdego równie życzliwie i żywiąc autentyczne pragnienie jednakowej pomyślności dla wszystkich. Ale nawet przy najlepszych chęciach wasza zdolność zawiązywania przyjaźni nadal będzie ograniczona do pewnej liczby osób, z którymi realnie będziecie w stanie wejść w kontakt.

Z tego powodu można rozwijać mettę jako uniwersalną i stale rozszerzającą swój zasięg troskę o wszystkie istoty, bliskie bądź dalekie, a jednocześnie cieszyć się konkretnymi relacjami opartymi na zaufaniu i sympatii z tymi, z którymi zdecydowaliśmy się wejść w bliskie związki. Oddana przyjaźń wymaga osobistego kontaktu, a na to potrzebne są i czas i sposobność. Natomiast przyjazne usposobienie to inna sprawa. Nie ma ograniczeń co do liczby osób, do których możemy żywić autentycznie przyjacielskie uczucia i z którymi potencjalnie możemy być przyjaciółmi. Owa życzliwość, niezależnie od stopnia napięcia, może tylko pogłębić nasze dotychczasowe przyjaźnie.

Oddana przyjaźń wiąże się oczywiście z otwartością. Potrzeba cierpliwości i empatii, kiedy to, co nasi przyjaciele nam wyjawiają okazuje się być trudne lub nawet bolesne. Oparta na zaufaniu i szczerą przyjaźń stanowi doskonały kontekst, w którym można ujawnić swoje lęki i antagonizmy i zacząć się od nich uwalniać. Ale jeśli ma to nastąpić, przyjaźń musi mieć wymiar duchowy, ponieważ nienawiść jest czymś znacznie poważniejszym, niż zjawisko psychologiczne, które omawialiśmy do tej pory. Podobnie jak metta jest bardziej jakością duchową niż psychologiczną, tak jej przeciwieństwo - nienawiść, nie jest tylko stanem psychicznym, ale działającą w nas duchowo destrukcyjną siłą.

Nie jest właściwie zaskoczeniem, że kiedy przechodzimy do kolejnych etapów metta bhawany napotykaemy trudności. Możemy nawet odkryć, jeśli jesteśmy wobec siebie uczciwi, że pomimo szczerych chęci nie zawsze mamy w sobie szczególne życzenie szczęścia i pomyślności nawet dla najbliższych przyjaciół. Pewien słynny moralista<sup>xiii</sup> zauważył kiedyś, że „w niepowodzeniu najlepszych przyjaciół zawsze znajdujemy coś, co nam nie jest niemiłe”<sup>4</sup>. Nawet przyjaciele wydają się stanowić dla nas jakieś zagrożenie. Być może dlatego byli kochankowie są w stanie wyrządzić sobie tyle krzywdy, a rozpad małżeństwa może być tak pełen jadu: partnerzy znają swoje czułe punkty aż za dobrze. To właśnie osoba przed którą całkowicie się odsłoniliście może wyrządzić wam najwięcej szkody, kiedy wasze relacje ulegną zmianie. Chodzi tu przede wszystkim o władzę. Jeśli naszych przyjaciół spotyka jakieś nieszczęście i dostają po nosie, albo cierpią z powodu rozczarowania, ich władza nad nami - by się tak wyrazić - niejako maleje i zagrożenie zostaje w pewnym stopniu oddalone. Czasami nie jesteśmy w stanie się powstrzymać, by nie znajdować w tym przyjemności, niezależnie od tego, jak bardzo ich lubimy. Jeśli uważnie się obserwujecie i jesteście ze sobą szczerzy, zauważycie te drobne rozbłyski przyjemności pojawiające się od czasu do czasu na myśl o niepowodzeniach waszych nawet najbliższych przyjaciół. To smutne, ale prawdziwe.

Jednocześnie - i myśl ta dodaje otuchy - nie musimy działać pod dyktando uczuć. Naszym zadaniem jest doświadczyć negatywnych emocji, a następnie znaleźć sposób, by je zmienić. Jeśli ich nie poznamy, jeśli poddamy się im bezmyślnie lub będziemy im zaprzeczać, przemiana nie będzie możliwa. Jedną z umiejętności, które musicie rozwinąć jako medytujący jest zatem nauczenie się poszerzania zakresu świadomości własnych emocji bez potrzeby pełnego i nieuważnego wyrażania wszystkiego, co czujecie. Nie jest to w żadnym wypadku łatwe: wymaga doświadczenia, cierpliwości, jasności myśli i życzliwości przyjaciół oraz łagodnej wytrwałości w praktyce metta bhawany.

### **TRZECI ETAP METTA BHAWANY: METTA DLA OSOBY NEUTRALNEJ**

---

<sup>4</sup> Przekład Tadeusza Boya Żeleńskiego [przyp. tłum.].

*Tak jak słońce nie wybiera, kogo obdarzyć swoim światłem i ciepłem, my odczuwając metę również nie wybieramy jej odbiorców ani nie zachowujemy jej dla osób, które uznamy za godne jej otrzymania.*

W trzecim etapie metta bhawany kierujemy metę ku komuś, kogo prawie nie znamy, kto odgrywa w naszym życiu zaledwie epizodyczną rolę - może to być mężczyzna, który co rano sprzedaje nam gazetę, albo kobieta, którą mijamy w parku wyprowadzając psa na spacer. Aby zrozumieć sens tego etapu, musimy zbadać nasze życie emocjonalne nieco dokładniej. Choć myśl ta może nas nie zachwycić, w codzienny bieg rzeczy nasze doświadczenie tego, co uważamy za pozytywne emocje, często bywa pobieżne i fragmentaryczne. Czy sobie to uświadamiamy czy nie, dzieje się tak po części dlatego, że mamy skłonność do ograniczania się w okazywaniu sympatii do osób, które według nas na to zasługują, zwykle tych, które najprawdopodobniej się nam odwzajemnią. Jednak najważniejszym aspektem metty jest jej całkowita bezinteresowność. Nie jest to uczucie zaborcze ani samolubne i nie ma nic wspólnego z upodobaniem. To dlatego określenie „życzliwość”, choć może się wydawać nieco bezbarwne, opisuje metę dokładniej niż „miłość”. Odczuwana tylko w stosunku do innych czujących istot i posiadająca z natury ową przyjacielską jakość, życzliwość jest potencjalnie bardziej względnie wolna od interesowności.

Mówię „względnie”, bo często to, co uważamy za życzliwość, a nawet za przyjaźń obejmuje potrzebę otrzymania czegoś w zamian. Kiedy okazujemy sympatię chcemy czegoś w zamian, a kiedy przyjaźń nabiera większej intensywności możemy popaść w zależność mającą poniekąd charakter niepisanej umowy. Palijskim określeniem dla tej mieszanki szczerego uczucia i oczekiwania czegoś w zamian jest słowo *pema* (w sanskrycie *prema*). Tłumaczy się je zwykle jako „sympatia” w znaczeniu ograniczonym do zwykłego ludzkiego koleżeństwa, i zestawia z metą, która jest bliskoznaczną, bardziej duchową emocją.

Pema jest często rozumiana jako naturalna sympatia i dobra wola, pojawiająca się wśród członków rodziny, i to jest niewątpliwie emocja pozytywna. Rzeczywiście, jest cementem, który spaja życie towarzyskie. Okazywanie ciepła i sympatii członkom rodziny i bliskim znajomym jest czymś bardzo pozytywnym. Dzięki sympatii dla nich uczymy się odrzucać naszą ciasną interesowność i zyskujemy poczucie związku z innymi ludźmi w realnym i namacalnym sensie. Ale wasza rodzina, wasz krąg przyjaciół, znajomi, z którymi wspólnie kibicujecie tej samej drużynie piłkarskiej, członkowie waszej grupy etnicznej czy kulturowej to tylko maleńki ułamek we wszechświecie żywych istot. Jak by to było odczuwać tę samą życzliwość w stosunku do każdej osoby, którą spotykacie, znanej wam bądź nie? Może się to wydać naiwnym marzeniem, fantazją opartą na dobrych intencjach, która nigdy się nie ziści, ale zanim zrezygnujemy z tego pomysłu,



powinniśmy rozważyć konsekwencje jednego z podstawowych założeń buddyzmu - że w rzeczywistości nie istnieje oddzielne „ja” i że jesteśmy związani bezpośrednio lub pośrednio ze wszystkimi innymi istotami. Jeśli się nad tym zastanowimy, przekonamy się, że nieograniczona życzliwość wcale nie jest snem. To my znajdujemy się we śnie, kiedy wyobrażamy sobie, że tylko nasze bliskie więzi z rodziną i przyjaciółmi są ważne, a związki pomiędzy innymi rodzinami i innymi grupami są małej wagi lub wcale nie mają znaczenia.

Kiedy podejmiemy do sprawy w ten sposób, będziemy zmuszeni przyznać, że w naszych relacjach jest więcej niż odrobina interesowności. Już sama życzliwość w kontaktach z członkami rodziny i bliskimi przyjaciółmi może sprawiać, że reszta świata wydaje się chłodna, nieprzyjazna i nieciekawa. Za pośrednictwem naszych relacji szukamy bezpieczeństwa; chcemy, żeby wszystko zostało tak, jak jest; chcemy, żeby związki, które budujemy zapewniły nam schronienie przed trudnościami i niewiadomymi życia, gwarantując stabilność i bezpieczeństwo naszego małego, zapatrzonego w siebie świata. Potrzebujemy tych ludzi, tych relacji, jeśli mamy nie czuć się straszliwie samotni i bezbronni. Jesteśmy, innymi słowy, rozpaczliwie do nich przywiązani - przywiązaniem, które niewątpliwie możemy w całości skojarzyć z pema.

Pema jest zasadniczo emocją społeczną, pozwalającą raczej utrzymać więzi w grupie ludzi, a nie przekraczać granice i docierać do wszelkiego życia w jego niezliczonych przejawach. Jeśli pema jest miłością lub życzliwością wyrażającą przywiązanie, metta jest miłością lub życzliwością nie obejmującą samoodniesienia. Obie są pozytywne na swój własny sposób, jednak metta jest pozytywna w sensie duchowym, podczas gdy pema jest emocją bardziej przyziemną. Pema jest miłością i sympatią żywioną do innych w zwykły, ludzki sposób - od erotycznego pożądania po proste ciepłe koleżeństwo i poczucie ludzkiej solidarności z innymi.

Pema stanowi użyteczny kontrast dla metty. Ponieważ określenia te mają na tyle podobne znaczenie, że można je ze sobą pomylić, pema nazywana jest niekiedy „bliskim wrogiem” metty. Metta to znacznie więcej niż życzliwość dobrego koleżeństwa, czy towarzyskie poczucie więzi. W przeciwieństwie do pemy, metta nie obejmuje żadnego przywiązania, żadnej interesowności, nawet żadnej potrzeby znajdowania się w pobliżu obiektu, ku któremu jest skierowana, a tym bardziej potrzeby posiadania go. Metta nie musi być koniecznie odwzajemniona. Jak już wspomniałem, metę lub życzliwość można rozwijać w stosunku do kogoś, kto wcale o tym nie wie - czy wręcz do kogoś, z kim nie mamy w ogóle żadnego związku. Można nawet wyrazić metę w sposób praktyczny - wstawiając się za kimś, albo powiedzmy pomagając mu finansowo, bez wchodzenia z tą osobą w żadne osobiste kontakty.

Zazwyczaj obdarzamy innych sympatią mniej lub bardziej na wyłączność. Co więcej, im bardziej sympatia przybiera na intensywności, tym większa staje się owa wyłączność. Kiedy używamy słowa „miłość”, aby opisać nasze silne uczucie do jakiejś osoby, osoba ta zwyczaj jest dla

nas właśnie tym - kimś osobnym: pojedynczą jednostką. Przejawiamy wobec niej silną stronniczość i przedkładamy ją nad innych. Ale kiedy odczuwamy metę, mocno rozwinięte uczucie dobrej woli w stosunku do jednej osoby będzie się coraz szerzej rozprzestrzeniać. Pozbawiona interesowności, metta nie jest stronnicza. Tak jak słońce nie wybiera, kogo obdarzyć swoim światłem i ciepłem, my odczuwając metę również nie wybieramy jej odbiorców ani nie zachowujemy jej dla osób, które uznamy za godne jej otrzymania. Metta jest miłością, która wydostaje się z ciasnych ram samoodniesieniowej wybiórczości, miłością bez preferencji, miłością nie wykluczającą.

Jeśli w ogóle mamy używać słowa „miłość”, możemy opisać metę jako miłość bezinteresowną, w takim sensie, że kiedy ją odczuwamy nie myślimy o tym, co możemy otrzymać w zamian. Istnieje wiele określeń, które w swoim znaczeniu odnoszą się do bezinteresownej miłości lub uznania. Filozofia, na przykład, jest umiłowaniem mądrości dla niej samej, a nie ze względu na to, co możemy dzięki mądrości zyskać. Mądrość jest w zasadzie bezużyteczna. Jakikolwiek praktyczny cel może posiadać, jest on przypadkowy w stosunku do tego, o co w mądrości tak naprawdę chodzi: o bezpośrednie uświadomienie sobie prawdy o otaczających nas rzeczach. Podobnie metta jest „zainteresowana” swoim obiektem wyłącznie dla dobra tego obiektu samego w sobie.

Nie ma w metcie pragnienia by zaimponować, przypodobać się, obrosnąć w piórka albo zyskać czyjąś przychylność. Nie ma też oczekiwania emocjonalnej wzajemności. Zachowywanie się w stosunku do kogoś życzliwie lub zaoferowanie mu przyjaźni w duchu metty jest czymś, co robimy dla dobra tego kogoś, nie tylko dla własnego. Metta nie jest miłością erotyczną, ani miłością rodzicielską, ani miłością poszukującą uznania i szacunku konkretnej grupy społecznej. Jest troskliwą, opiekuńczą, dojrzewającą miłością, która ma ten sam wpływ na stan ducha innych jaki światło i ciepło słońca ma na ich stan fizyczny. Naprawdę można nauczyć się kochać w ten sposób. Taka jest wartość, i trudność trzeciego etapu metta bhawany.

## **CZWARTY ETAP METTA BHAWANY: METTA DLA WROGA**

*W tym etapie praktyki staramy się obrócić za obiekt metty daną osobę, nie ze względu na to, co zrobiła czy czego nie zrobiła, ale po prostu dlatego, że istnieje.*

Przekonaliśmy się już, że aby skutecznie praktykować metta bhawanę musimy nauczyć się oddzielać emocję, której staliśmy się świadomi od osoby, wobec której tę emocję czujemy. Sukces w medytacji zależy w dużej mierze od tego, jak giętki w tym względzie potrafi być nasz umysł. Prawdopodobnie nie będziecie w stanie dokonać tego od razu; wymaga to niejakiego doświadczenia. Staranie się, by utrzymać w sobie uczucie kochającej dobroci w „obecności” kogoś,

kto być może chce nam wyrządzić krzywdę, jest szczególnie poważnym wyzwaniem w czwartym etapie tej medytacji.

Metoda metta bhawany polega na tym, żeby systematycznie zwabiać nawykowo reagujący umysł ku pierwszym promykom pozytywnej emocji, koncentrując myśli i emocje na rzeczywistej osobie, ze wszystkimi jej zaletami i wadami. Jednak prędzej czy później trzeba oddzielić emocje od konkretnych osób. Metta jest zasadniczo bezprzedmiotowa i w miarę pogłębiania praktyki powinna coraz mniej opierać się na charakterze obiektu, a coraz bardziej na sobie samej. To właśnie mamy na myśli, gdy mówimy, że metta jest docelowo bezosobowa. Pozostaje emocją, ale mniej zależną od konkretnej osoby. Odczuwamy taką samą metę, taką samą emocjonalną reakcję, względem tak zwanego wroga jak względem tak zwanego przyjaciela.

Nie oznacza to zlikwidowania szczególnych cech naszych emocji. Metta wyraża się na różne sposoby, w zależności od odmiennego charakteru i stopnia intymności naszych relacji. Metta zasila pozytywne nastawienie spotęgowaną energią, która wcześniej narastała wypełniała nas gdy czuliśmy gniew lub nienawiść do wroga. Metta bhawana jest z gruntu praktyką przemiany, a nie zniszczenia; celem jest nie tyle zniszczenie negatywnych emocji, ile ich przekierowanie. W gniewie jest energia i jeśli mamy osiągnąć ostateczne dobro - Nirwanę - wszystkie nasze pokłady energii, wszystkie nasze emocje, pozytywne i nie tak bardzo pozytywne, muszą zostać uwolnione i ukierunkowane w stronę tego celu. Zamiast tłumić negatywne emocje, kiedy możemy albo pozwalać im szaleć, kiedy stłumienie się nie udaje, powinniśmy dążyć do przekształcenia ich energii i włączenia jej w bieżący nurt naszych pozytywnych emocji, a tym samym uczynienia owego strumienia korzystnych emocji silniejszym.

Tutaj znowu ważną rolę odgrywa refleksja, jak wskazuje Siantidewa w *Bodhiczarjawatarze* czyli „Przewodniku na ścieżce Bodhisattwy”. Przypominając nam o przewodniej buddyjskiej nauce o warunkowości, zwraca uwagę, że ludzie, którzy robią nam krzywdę, działają na podstawie czynników warunkujących nad którymi nie mają żadnej kontroli: „Człowiek nie wpada w gniew na własne życzenie, decydując „Rozgniewam się”. Gniew i nienawiść powstają w wyniku czynników będących poza naszą świadomą kontrolą, a gniew, którym reagujemy na gniew jest również irracjonalny. Nie ma uzasadnienia dla gniewu i nie w nim sensu. Gniew i nienawiść są stanami cierpienia, które mogą prowadzić tylko do dalszej udręki, więc utrwalając je nic nie zyskujemy. Dalej Siantidewa zachęca nas do refleksji nad bolesnymi konsekwencjami gniewu i nienawiści oraz do zainspirowania naszego życia emocjonalnego jedynym racjonalnym wnioskiem, jaki można z tej refleksji wysnuć: nieużyteczne emocje należy porzucić na rzecz tych bardziej pozytywnych. Jest to jedyny skuteczny sposób, aby pomóc wszystkim istotom, w tym sobie.

Takie refleksje mogą nieco pomóc, ale nasze emocje rzadko są podatne na głos rozsądku. Stosunkowo łatwo jest uświadomić sobie, że odczuwamy złą wolę, a na pewno łatwo jest mówić o

przekształceniu jej w miłość, ale wcale nie jest łatwo rzeczywiście do tej przemiany doprowadzić. Jeżeli rozumowanie proponowane przez Siantidewę ma być skuteczne, musimy się upewnić, że **wszystkie** nasze emocje wspierają nasze duchowe dążenia. Jeśli tak nie jest, to obecność na przykład gniewu i nienawiści odczuwamy w sposób, który będzie te dążenia hamował (na przykład przybierając formę „świętego oburzenia”). Może się wtedy okazać, że po prostu nie potrafimy zacząć odczuwać metty do naszego wroga.

To przykre, że nasze życie emocjonalne często wlecze się niejako w tyle za naszym rozwojem intelektualnym. Możemy analizować naszą sytuację w nieskończoność, ale jeśli w dostatecznym stopniu nie poznamy siebie, nasze uczucia najpewniej pozostaną przywiązane do starych znajomych obiektów w stale powtarzającym się cyklu pragnienia i niezadowolenia. Ukierunkowane myślenie jest ważne - w rzeczy samej niezbędne - ale musimy też znaleźć metodę pracy bezpośrednio na emocjach i z nimi. Naszym zadaniem jest uwolnienie energii bezużytecznie uwięzionej w szkodliwych uczuciach i ukierunkowanie jej, tak by zasilala pozytywne i produktywne stany psychiczne.

Jeżeli przedmiot naszej uwagi wywołuje silnie negatywne uczucia, może być trudno w ogóle uchwycić metę. Pozytywne emocje nie wydają się wtedy choćby odległą możliwością; na ten moment zdajemy się nie pamiętać nawet na czym odczuwanie metty polega. Jeśli nękają was silne uczucia niechęci, gniewu, zazdrości, lub pragnienia, możecie mieć wrażenie, że poradzenie sobie z nimi w tej chwili, to po prostu zbyt wiele. Jeśli postawiliśmy przed swoim pozytywnym nastawieniem zbyt duże wyzwanie, najlepiej na jakiś czas się wycofać i wrócić po własnych śladach, porozmyślać przez dłuższą chwilę o kimś, do kogo żywimy więcej szczerze pozytywnych uczuć, zanim powrócimy do tego najtrudniejszego, ale nieodzownego etapu.

Musimy być w stanie zmierzyć się jakoś z samym wyobrażeniem, jakie mamy na temat tej osoby jako „wroga”. Prawdopodobnie uznaliśmy ją za taką, ponieważ w jakiś sposób nas zdenerwowała i teraz utwierdzamy się w tym mniemaniu o niej, rozpamiętując krzywdy, które nam wyrządziła. Rozwiązanie jest proste: trzeba skoncentrować się na jej bardziej atrakcyjnych cechach. Na przykład by odwrócić swoją uwagę od czyjś irytującego zwyczaju spóźniania się, możemy skierować ją na jakieś okoliczności łagodzące, które przeoczyliśmy: być może ten ktoś spóźnia się ponieważ przykładowo opiekuje się z oddaniem swoją młodą rodziną. Skupiamy się na jego pozytywnych ludzkich cechach, albo przynajmniej na problemach, którym musi stawić czoła. W najgorszym razie możemy pomyśleć, że człowiek ten nie zachowuje się krzywdząco, albo może nie w stosunku do wszystkich. W ten sposób można nauczyć się wiosłować pod prąd własnej złej woli.

Możemy nawet zacząć troszeczkę lubić naszego wroga. I choć taka zmiana w naszych uczuciach stanowi pozytywny postęp, nie powinniśmy jej brać za pojawienie się samej metty. Lubienie kogoś nie jest tym samym, co odczuwanie wobec niego metty. Naszą zwyczajną postawą

względem kogoś, kto z naszego punktu widzenia wyrządził nam krzywdę - tym właśnie jest z definicji „wróg” - jest odczuwanie w stosunku do niego nienawiści. Jednak w tym etapie praktyki staramy się obrać tę osobę za obiekt metty, nie ze względu na to, co zrobiła czy czego nie zrobiła, ale po prostu dlatego, że istnieje. Niezależnie kogo mamy przed oczami, albo czy w ogóle mamy kogoś przed oczami, naszym celem jest przepełniona spokojem postawa życzliwości. Nie tyle odczuwamy miłość wobec naszego wroga, ile po prostu myślenie o kimś, kto wyrządził nam krzywdę nie zakłóca naszej postawy pełnej metty dla wszystkich istot.

Chociaż metta jest w pewnym sensie racjonalną reakcją na rzeczywistość, ostatecznie generowana jest bez przyczyny lub uzasadnienia. Kiedy praktykujemy metta bhawanę, nasze uczucie życzliwości w stosunku do wszystkich istot nie powstaje w związku z tym, co te istoty powiedziały lub zrobiły. Po prostu życzymy im dobrze. Gdyby było inaczej, metta nie byłaby niczym więcej niż jakimś aspektem psychologicznym, pojawiającym się i znikającym w zależności od tego, o kim w danym momencie pomyślimy. Jako jakość duchowa, metta nie jest związana żadnym zastrzeżeniem czy warunkiem. Nie obdarzamy nią innych w zależności od tego, czy zasługują na to, czy nie.

Według buddyźmu nie istnieje podmiot odpowiadający niezmiennemu „ja”, stojącemu za wszystkim co robimy, mówimy i czego doświadczamy. Jeśli by istniał, moglibyśmy podejść do czwartego etapu metta bhawany z myślą, że pod wszelkim złem, które w kimś dostrzegamy, istnieje coś dobrego, co możemy kochać. Założenie, że człowiek jest zasadniczo dobry pomimo swoich niezręcznych działań sugeruje, że w ogóle istnieje jakaś podstawowa osobowość. Buddyzm, z drugiej strony, nie postrzega człowieka jako podmiotu, który może się zbrukać niezręcznymi działaniami, a następnie się oczyścić, ale jako sumę - i nic ponad tę sumę - jego cielesnych, werbalnych i umysłowych działań.

Jeśli staramy się kierować kochającą dobroć ku komuś, kogo działań nie aprobujemy, czym jest to, ku czemu tak naprawdę kierujemy naszą uwagę? W buddyźmie człowiek nie jest żadnego rodzaju ustaloną tożsamością. Nie posiada stojącego za wszystkim „ja”, które w jakiś sposób jest w stanie podejmować działania, nie podlegając przy tym zmianie. Owe działania są dokładnie tym, czym człowiek ostatecznie jest. Stąd jeśli powiem na przykład, że nienawidzę działań jakiegoś człowieka, ale nie jego samego, będzie to wewnętrzna sprzeczność, gdyż na człowieka tego składają się właśnie działania, które jak stwierdziłem potępiam. Angelo, czarny charakter w dramacie Szekspira *Miarka za miarkę* z sarkazmem pyta retorycznie: „Skazać występka i zwolnić przestępcę?”<sup>xiv</sup>, ma całkowitą rację. Nie da się.

W tym przedostatnim etapie metta bhawany celowo przywołujemy w myśli kogoś, kto nas zranił, nie żeby zmienić o nim zdanie, ale żeby poddać próbie i wzmocnić naszą zdolność odczuwania metty. Jeśli nasza metta jest autentyczna, nie zmąci jej nawet myślenie o tak zwanym

wrogu. Zauważając zarówno jego złe jak i dobre cechy, kierujemy metę do człowieka w całości - dobrego i złego.

W bardzo podobnym znaczeniu mówimy o nieograniczonym współczuciu buddów wobec istot żywych. Współczucie buddy - które jest reakcją pełną metty na cierpienie - nie pojawia się w postaci odosobnionych aktów kochającej dobroci, na które w jakiś sposób można sobie zapracować oddaniem albo innymi „zasługującymi” działaniami. Budda ma takie samo pełne metty nastawienie wobec wszystkich istot, niezależnie od tego co robią bądź czego nie robią, ponieważ metta wykracza poza czas i przestrzeń; istniała i przed i po tym, jak owe istoty wykonały jakieś działania czy uzewnętrzniły jakieś swoje cechy, zręczne bądź niezręczne. To nie znaczy, że buddowie zgadzają się na niezręczność, tylko że nie ma ona wpływu na ich metę, więc nie straszą wycofaniem swojej nieograniczonej uwagi i troskliwości. Faktycznie, skoro ich metta jest nieograniczona, nie otrzymamy jej więcej, zachowując się lepiej. Metta buddy jest trochę jak metta lojalnego przyjaciela, którego postawa się nie zmienia, nawet jeśli zrobiliśmy coś, co mogło go zmartwić. Możemy przeprosić przyjaciela i błagać go o wybaczenie, ale on nadal będzie czuć - i może nam to powie - że nie ma nic do wybaczenia.

Metta buddów jest niezachwiana, okazują oni doskonałe współczucie przed, w trakcie i po tym, co może się zdarzyć. Z tego powodu nie musimy żywić wobec nich najmniejszego lęku czy obawy. Osądzanie kogokolwiek w żaden sposób nie należy do zadań buddy. Nie ma zatem najmniejszej potrzeby proszenia ich o przebaczenie czy miłosierdzie. Buddowie, mimo wszystko, nie sprawują władzy nad prawem karmy. Zasada warunkowości nadal obowiązuje, cokolwiek by się działo, i nikt, nawet budda nie uchroni nas przed doświadczeniem konsekwencji naszych nierozsądnych działań.

Bezwarunkowa miłość Buddy przejawia się na płaszczyźnie całkowicie wykraczającej poza takie koncepcje jak „wróg” lub „osoba” w znaczeniu, w jakim te pojęcia są na ogół rozumiane. Można kogoś kochać bezwarunkowo, tak jak budda, tylko jeśli wierzymy - bezwarunkowo - że może on się zmienić, niezależnie od tego, w jak pozornie beznadziejnym stanie się znajduje. Oznacza to, że jesteśmy bezwarunkowo gotowi pomóc mu się rozwinąć, bez względu na punkt, do którego obecnie dotarł. Jeśli nas skrzywdził, w pełni pojmujemy to, co zrobił i nadal życzymy mu dobrze. Prawdziwie kogoś kochać nie oznacza, że postrzegać go jako ideał albo uważać, że jego moralne słabości są nieistotne. Wręcz przeciwnie: im bardziej nam na kimś zależy, tym bardziej troszczymy się o jego duchowe dobro. Życzliwe i niezachwiane spojrzenie pełne metta pozwala nam zobaczyć go takim, jaki jest, bez upiększeń.

## ROZDZIAŁ CZWARTY

### KULMINACJA METTY

*Jak matka chroni swoje jedyne dziecko ryzykując własnym życiem, tak staraj się okazywać bezbrzeżne serce wszystkim istotom.*

*Mata jatha nijam puttam ajusa ekaputtam anurakkhe evam pi sabbabhiitesu manasam bhawaje aparimanam. (Mata yatha niyam puttam ayusa ekaputtam anurakkhe evam pi sabbabhiitesu manasam bhavaye aparimanam.)*

### ILE METTY?

A zatem jesteśmy gotowi rozpocząć piąty etap praktyki i stopniowo rozszerzyć naszą metę poza wszelkie granice. To chyba odpowiedni moment, żeby przytoczyć kolejny wers *Karaniya Metta Sutti*, który pomoże nam lepiej zrozumieć do jakiego rodzaju emocjonalnej głębi dążymy. Wers ten daje nam o tym wyobrażenie poprzez analogię do miłości, jaką żywi matka do swojego jedyne dziecko. Jest to obraz, który wydaje się wyróżniać na tle reszty sutty - wyraża naturę zaangażowania, z jakim mamy rozwijać „bezbrzeżne serce” i „bezgraniczną uwagę” wobec wszystkich istot. Jest to zniewalający obraz, choć przekład tłumii nieco pełną siłę oryginalnego wersu. Palijski oryginał brzmi bardziej wymownie - powtarza słowo *putta*, *dziecko*: „jej dziecko, jej jedyne dziecko”, pokazując nam obraz kochającej matki, skoncentrowanej na jednym, całkowicie bezbronny człowieku. Jest to celowy paradoks: miłość o takim natężeniu skierowana do jednej osoby zwraca się na zewnątrz by opromienić wszystkie żywe istoty.

Miłość macierzyńska jest szczególnie odpowiednim zobrazowaniem metty, nie dlatego, że jest miłością silniejszą niż inne - miłość romantyczna, na przykład, może być niezwykle intensywna - ale dlatego, że jest miłością troskliwą. Matka w swej miłości troszczy się, by pomóc dziecku rozwijać się i rozkwitać, a metta ma te same cechy - wyraża wsparcie i czułą troskliwość. Matka na wszelkie możliwe sposoby zabiega o dobro swojego dziecka, przygotowując je do dojrzałości i ucząc je, jak ma wzrastać i stawać się silnym, zdrowym i spełnionym człowiekiem. W ten sam sposób metta wyraża troskliwość wobec wszystkich żywych istot, zabiegając o ich dobro, pragnąc, żeby były szczęśliwe i spełnione.

Matka odda za swoje dziecko życie, a metta jest przepojona tym samym duchem bezinteresowności, choć oczywiście posunięcie się do poświęcenia za kogoś życia jest najtrudniejszym ze wszystkich wyzwań. Złożenie takiej ofiary w oparciu o metę nie świadczyłoby

o braku troski o siebie, ale wyrażałoby wartość, jaką ma dla nas możliwość przyszłego rozwoju (przyszłość, jeśli o nas chodzi, oznacza oczywiście przyszłe życie). Nie możemy prawdziwie się cenić dopóki upieramy się, by stawiać siebie przed innymi. Aby przeciwdziałać tej skłonności, być może trzeba będzie postawić na pierwszym miejscu innych, ale celem jest tutaj cenienie innych **tak samo** jak siebie, a nie bardziej niż siebie.

Bezstronność charakteryzująca metę ma w sobie pewną mądrość. Jest to rodzaj niewzruszoności, która pozwala niejako bez uprzedzeń ocenić sytuację. Ma nieco z obiektywności i bezinteresowności Wglądu. Jeśli widzimy, że najlepsze rozwiązanie dla wszystkich może wiązać się z koniecznością zaryzykowania naszego własnego życia, chętnie podejmiemy to ryzyko. Buddhaghosa ilustruje to w swojej *Wisuddhimagdze* - „Ścieżce oczyszczenia”. Czytelnik ma sobie wyobrazić, że on, jego najlepszy przyjaciel, „osoba neutralna” i jego przeciwnik zostają w trakcie podróży schwytni przez bandytów, którzy godzą się darować życie tylko trójce z nich. I to właśnie on ma wybrać, kto z nich zostanie zabity. Buddhaghosa powiada, że jeśli rozwinęliśmy w sobie doskonałą niewzruszoność, nie będziemy w stanie dokonać takiego wyboru. Nie zdecydujemy się automatycznie ratować siebie, ale też automatycznie nie wyrzekniemy się własnego życia. Rozważymy sytuację bezstronnie, nie mniej troszcząc się o los innych niż własny. To właśnie jest niewzruszoność, postawa człowieka, który w swym głębokim obiektywizmie ceni wszystkich - łącznie z samym sobą - równie wysoko.

Miłość matki jest nie tylko ofiarna, obejmuje także gotowość wzięcia za swoje dzieci odpowiedzialności. Wdzięczność wobec matki czujemy nie tylko za miłość, którą nas obdarzyła, ale również za to, że wzięła za nas odpowiedzialność: myślała za nas, planowała za nas, brała pod uwagę nasze długofalowe potrzeby zanim jeszcze mieliśmy jakiegokolwiek pojęcie o tym, czego będziemy potrzebować, by przejść przez życie. Roli myślenia za innych, jaką matka bierze na siebie wobec dziecka, podejmują się również inne osoby w naszym życiu: na przykład pielęgniarki i lekarze muszą mieć pewność, że potrzeby ich pacjentów zostają zaspokojone, niezależnie, czy pacjenci sami wiedzą, czym te potrzeby są. Pracownicy służby zdrowia dbają o to, by znać się na schorzeniach dotyczących pacjentów i biorą odpowiedzialność za pokierowanie ich leczeniem. To jest rodzaj współczucia, które obejmuje rozsądny obiektywizm. Ten sam obiektywizm znajdziemy w metcie.

Jeśli naprawdę zabiegacie o dobro innych, musicie zrozumieć, na czym to dobro rzeczywiście polega. Jeżeli tego nie zrozumiecie, możecie zacząć uszczęśliwiać innych na siłę, zawzięcie ingerując w ich życie w sposób nie uwzględniający żadnej wiedzy na temat ich pragnień i potrzeb, choćbyście nie wiem jak pomocni i zyczliwi starali się wydawać. Obawiam się, że jako przykład takiego działania muszę przytoczyć stary dowcip o harcerzu, który oznajmia, że wywiązał się właśnie z zadania spełnienia jednego dobrego uczynku dziennie - pomógł staruszce przejść



przez ulicę. „To chyba nie było zbyt trudne”, mówi na to drużynowy. „Oj było”, odpowiada chłopiec, „Wcale nie chciała przejść”. Same dobre chęci nie wystarczą i nawet pełna dobrych intencji miłość matki nie jest nieomylna, chociaż jej instynkty są zazwyczaj wystarczająco miarodajne. Podobnie obiektywna inteligencja metty, jeśli obejmuje pewien element wglądu lub mądrości, jest na swój sposób intuicyjna - intuicyjna, nie bezmyślna.

Metta jest jak miłość matki - głęboka, bezinteresowna, troskliwa, a nawet intuicyjna. Jednak w jednym zasadniczym aspekcie zupełnie się od niej różni: miłość matczyna - może szczególnie, kiedy ma ona tylko jedno dziecko - jest ograniczona do własnego potomstwa, podczas gdy metta jest uniwersalna i nieograniczona. Matka postrzega swoje dziecko jako swego rodzaju przedłużenie własnej istoty, i kochać je jest dla niej tak naturalne, jak kochać samą siebie. Nie dochodzi tu jednak do rzeczywistego przekroczenia własnego „ja”, ponieważ jej głęboka troska jest ograniczona do tego zakresu.

Wyrażanie metty z pewnością nie wymaga zamęczania ludzi przesłodzoną czułością ani wciągania ich w zależne związki. Miłość matki może nawet spowodować, że będzie ona działać niezręcznie, by uzyskać korzyści dla swojego dziecka, nawet kosztem innych. Może na przykład stać się fanatycznie ambitna jeśli chodzi o własną rodzinę, bezwzględnie lekceważąc dobro innych dzieci. Matka będzie zaciekle bronić swojego dziecka, ale gdy przychodzi do zmotywowania go, by zaczęło stawać się samodzielnym człowiekiem, jej miłość może utrudnić rozwój dziecka i postawić niepotrzebne przeszkody na drodze jego wyłaniającej się indywidualności. Oczywiście matka może odczuwać lub rozwijać metę wobec swoich dzieci i to samo, rzecz jasna, może uczynić ojciec.

Z Oświeconego punktu widzenia, wszyscy ludzie są bezradni. Jakkolwiek zaradni by nie byli w sprawach doczesnych, pod względem duchowym są niczym bezradne dzieci. W tym sensie budda lub bodhisattwa bardzo przypomina matkę, pomagając ludziom wzrastać duchowo. Ale analogia do miłości matki jest niczym więcej niż analogią. Metta w niektórych aspektach zdecydowanie różni się od uczuć macierzyńskich. Być może znaczące jest, że następny wers sutty podkreśla nieograniczoność metty. To tak, jakby przewidziano możliwość błędnego zrozumienia analogii i by przed nią ustrzec szybko przywołano te cechy metty, które miłość matczyna niekoniecznie posiada.

***Niech twoje myśli pełne bezgranicznej miłości płyną przez cały świat: w górę, w dół i dookoła, bez przeszkód, bez nienawiści, bez wrogości.***

*Mettan ca sabbalokasmim manasam bhawaje aparimanam uddham adho ca tirijan ca asambadham aweram asapattam. (Mettan ca sabbalokasmim manasam bhavaye aparimanam uddham adho ca tiriyan ca asambadham averam asapattam.)*

## METTA DLA WSZYSTKICH ISTOT

Palijskie wyrażenie przetłumaczone tutaj jako „bez wrogości” można przełożyć dosłowniej i bardziej precyzyjnie jako „bez wroga” czyli „nie mając żadnego wroga”. Jest to subtelna, ale istotna różnica, ponieważ kiedy deklarujemy, że nie mamy żadnego wroga, w rzeczywistości mówimy, iż nikt nie znajduje się poza zasięgiem naszej życzliwości.

W piątym etapie metta bhawany próbujemy usunąć bariery, którymi zwykle odgradzamy się od innych. W tym celu kierujemy troskliwość i uwagę na równi ku sobie, przyjacielowi, osobie neutralnej i wrogowi. Następnie rozszerzamy zasięg naszej metty poza te osoby, tak by objąć nią wszelkie istoty znajdujące się wszędzie. Koncepcja „wszystkich istot” nie odnosi się do skończonej i ograniczonej liczby istot, ale jednocześnie nie potrafimy naprawdę pojąć istnienia nieograniczonej ich liczby. Jeśli brzmi to jak dylemat, rozwiązania dostarczy nam natura samej metty. Metta nie może osiąść i zatrzymać się na konkretnej liczbie istot. Nasza życzliwość i współczucie wciąż się rozszerzają, obejmując coraz więcej osób. Umysł ma naturalną skłonność do ustalania granic i osiadania w tych granicach, ale pozytywne emocje przeciwstawiają się tej skłonności.

Jest to szczególnie wyraźne na początku ostatniego etapu metta bhawany, kiedy obdarzywszy życzliwością równomiernie cztery osoby z poprzednich etapów, pozwalamy metcie zupełnie się rozszerzyć i uwolnić od wszelkich konkretnych odniesień. Nie kontemplujemy już konkretnych jednostek, ale metta płynie dalej i kiedy nasze myśli zatrzymują się na poszczególnych osobach, metta naturalnie się wobec nich wyraża. Poza kontekstem medytacji wasza metta również nie będzie miała konkretnego obiektu, ale kiedy spotkacie jakiegoś człowieka, uzewnętrznisz się wobec niego w waszych uczuciach i zachowaniu.

Metta jest docelowo stanem umysłu lub serca. Oznacza to, że w końcowym etapie metta bhawany, mimo iż skupiamy się raz na tym, raz na innym aspekcie ogółu istot żywych, nasza uwaga, nasza koncentracja, pozostaje niezmienna. Chociaż rozwijamy ten stan w odniesieniu do konkretnej osoby lub szeregu osób, kiedy już metta naprawdę zacznie płynąć, nie musimy kierować jej ku nikomu konkretnemu. Pod tym względem metta jest jak słońce. Słońce świeci niezależnie od tego, czy cokolwiek odbiera jego promienie. Jeśli na drodze słonecznych promieni znajdzie się jakaś planeta zostaje skąpana w świetle; w przeciwnym razie światło słoneczne po prostu płynie dalej przez wszechświat. Tak samo dzieje się, kiedy ktoś wejdzie w orbitę waszej metty - oblewa go ona. Jeśli nie ma nikogo, kto by ją odbierał, metta niejako płynie po prostu w nieskończoność przez wszechświat.

Czyli ściśle rzecz biorąc, nie jest tak, że **kierujemy** mettę bezpośrednio do kogoś. Nie wyobrażamy też sobie dosłownie wszystkich istot świata stojących przed nami i nie czynimy ich

zbiorczym przedmiotem naszej metty. Ani w żaden sposób nie możemy być świadomi każdej z nich indywidualnie. Ale istnieje rozszerzający się w nieskończoność strumień metty, który płynie i płynie, rosnąc i rozszerzając się, a każdy kto pojawi się w naszych myślach, zostaje oblatany jej jasnością i ciepłem. Patrząc na to w ten sposób, możemy zacząć myśleć o metcie nie tyle jako o stanie psychicznym, ile ruchu w obrębie świadomości, albo jako o nośniku w ramach którego świadomość może się poruszać.

Oczywiście nie należy oczekiwać, że od samego początku wasze pozytywne emocje będą uniwersalne i nieograniczone. To jest praktyka stopniowego rozwoju, a nie błyskawiczne Oświecenie. Ale wasze rozwijające się doświadczenie metty, jeśli to naprawdę jest metta, zacznie się uzewnętrzniać - zaczniecie być coraz bardziej i bardziej otwarci na innych, a coraz mniej i mniej przywiązani do konieczności osiągnięcia własnych wąskich korzyści. Ziarenko stanu buddy znajduje się w każdej drobnej, codziennej myśli i słowie wyrażających wielkoduszność lub w akcie życzliwości. Tak naprawdę owa naturalnie serdeczna skłonność zwracania uwagi na innych jest cechą wspólną wszystkich pozytywnych emocji, natomiast negatywizm odcina nas i zamyka w sferze własnego, dbającego tylko o siebie „ja”.

## NIEZMIERZONOŚCI

*Jeśli tym, co odczuwacie naprawdę jest metta, nigdy nie poczujecie, że macie jej dość.*

Pierwsze cztery etapy metta bhawany są po to, by pomóc nam pobudzić przepływ metty. Kiedy już płynie silnym strumieniem, możemy pozwolić jej rozprzestrzenić się w dowolnym kierunku, wzmacniając ją i coraz bardziej poszerzając jej zasięg. Możemy skierować ją ku zwierzętom, ku ludziom chorym, osobom starszym, ofiarom głodu, okrutnym dyktatorom, dokąd tylko zanoszą nas myśli.

To samo dotyczy pozostałych medytacji rozwijających brahma-wihary: *karuna bhawana* czyli rozwijanie współczucia, *mudita bhawana* czyli rozwijanie współradości i *upekkha bhawana* (*upekśa* w sanskrycie) czyli rozwijanie równowagi umysłu. Tak samo jak w przypadku metty, obiekt każdej z tych brahma-wihar jest nieograniczony. Jest to chyba najbardziej oczywiste w przypadku *upekkhy*, czyli równowagi umysłu. Mówienie o równowadze, która jest w jakiś sposób ograniczona do kilku osób jest sprzecznością, ponieważ jej sednem nie jest dokonywanie rozróżnień, ale równe podejście do wszystkich.

Brahma-wihary są ze sobą ściśle powiązane. W rzeczywistości podstawowy stan emocjonalny leżący u podłoża ich wszystkich jest ten sam: metta. Jeśli doświadczacie metty i ta metta natrafia na kogoś, kto jest szczęśliwy, przekształca się we współradość, *muditę*, stan bycia

szczęśliwym w obliczu szczęścia innych, radość w kontakcie z ich zaletami i pozytywnymi cechami. Otwartość cechująca naturę mudity osiąga swój szczyt, kiedy jesteście w stanie dostrzec i cieszyć się zaletami ludzi działających pozytywnie, nawet jeśli wydają się oni nastawieni przeciwko wam. Wciąż potraficie czerpać z ich zalet taką samą radość, jak z zalet swoich przyjaciół.

Jeśli docenialibyście zręczne działania tylko tych ludzi, których lubicie, albo którzy lubią was, byłaby to bardzo ograniczona forma mudity, a gdybyście potrafili docenić jedynie te działania, które przynoszą jakąś korzyść lub zadowolenie wam samym, to w ogóle nie byłaby mudita. Mudita jest docenieniem prawdziwego szczęścia innych. Jeśli nie potraficie cieszyć się z innymi, jeśli nie potraficie czuć się szczęśliwi z powodu ich szczęścia, nie możecie poczuć do nich prawdziwej metty.

Ale założmy, że nasza metta napotyka na kogoś, kto cierpi. Przekształca się ona wówczas w karunę, silne i praktyczne pragnienie zrobienia wszystkiego co w naszej mocy, by ulżyć cierpieniu. Tak jak mudita, upekkha i metta, współczucie posiada naturalną tendencję do kierowania się na zewnątrz i poszerzania swojego pola działania jeszcze bardziej i z większą mocą. Tak naprawdę, każda pozytywna emocja ma taką tendencję. Spoglądamy nie tylko na jedną osobę, ale na wszystkich, których spotykamy, z miłością, jaką matka czuje do swojego własnego, bezradnego dziecka. Cały czas lśni ten sam blask metty. W zależności od tego, czy ludzie cierpią, czy są szczęśliwi, owo podstawowe pozytywne nastawienie emocjonalne zostanie spowite w poważne odcienie karuny lub przystrojone w jasne, roztańczone barwy mudity.

Do czterech brahma-wihar można zapewne dodać inne pozytywne stany psychiczne, które poszerzają swój zasięg nikogo nie wykluczając. Oddanie ideałowi na przykład może wydać się z konieczności ograniczone i wykluczające w swoich ramach odniesienia, ale w rzeczywistości takie nie jest. Oddanie jest emocją, która pojawia się, gdy nasza metta styka się z czymś znacznie wznioślejszym i szlachetniejszym niż my sami. Kiedy z miłością podnosimy wzrok ku górze, miłość staje się szacunkiem i oddaniem - *sraddha* i *bhakti*, by posłużyć się określeniami z sanskrytu. Odwrotnie jest w przypadku metty buddów patrzących na wszystkie istoty, które nie są jeszcze oświecone - staje się ona oczywiście karuną, współczuciem.

Oddanie w buddyzmie jest zwykle rozpatrywane w kategoriach indyjskiej idei *bhakti* - przyjemności odczuwanej w związku z kontemplacją obiektów duchowych. Chociaż odgrywa to pewną rolę w przypadku buddyjskiego oddania, nie chodzi tak naprawdę o okazanie formalnego szacunku dla symboli władzy religijnej. Jest to aspekt wiary i obejmuje swego rodzaju przeświadczenie, że ścieżka, którą podążamy jest bezspornie ścieżką prowadzącą do celu, do naszego najwyższego dobra. Zawiera wyraźny element intuicji, bezpośredniej wiedzy, że konkretne praktyki przyniosą konkretne rezultaty.

Jako buddystów przyciąga nas do Buddy, Dharmy i Sanghi przekonanie, że stanowią ostateczne wartości życiowe, że symbolizują najwyższy cel ludzkości. Skupienie się w ten sposób na Trzech Klejnotach przynosi - poza przyjemnością, którą możemy odczuwać bądź nie - jasność umysłu. Być prawdziwie oddanym oznacza uznawać dowolną reprezentację naszego celu i współbrzmieć z nią duchowo. Jeśli oddanie ogranicza się tylko do niektórych form - na przykład tych związanych wyłącznie z określoną szkołą buddyzmu - to nie jest to oddanie w prawdziwym tego słowa znaczeniu. Mimo, że poszczególne wizerunki będące obiektami kultury mogą nie być znajome, ani nawet szczególnie atrakcyjne, oddany buddysta wciąż dostrzega w nich cel, który jest dla wszystkich buddystów wspólny. To dlatego, że ów cel sam w sobie wykracza poza język, poza kulturę. Nie znajduje pełnego wyrazu w żadnym konkretnym zestawie form.

Pozytywne emocje, czy będzie to oddanie, metta czy cokolwiek innego, są ekspansywne ze swej natury. Jeśli czyjeś poczucie oddanie i wiary nie poszerza swojego zasięgu, w rzeczywistości wcale nie jest pozytywną emocją. Tak jak metta, powinno mieć tendencję do stawania się uniwersalnym. Metta powinna wciąż się rozszerzać i odnawiać i w tym procesie stawać się coraz bardziej promienna i coraz silniejsza. Jeśli tym, co odczuwacie naprawdę jest metta, nigdy nie poczujecie, że macie jej dość.

***Czy pozostajesz w jednym miejscu czy jesteś w podróży, siedzisz czy leżysz, póki jesteś obudzony rozwijaj tę uważność. Taki, mówią, jest najszlachetniejszy sposób życia.***

*Tittham éaram nisinno wa sajano wa ydvat' assa wigatamiddho etam satim adhitthejja; brahmam etam viharam idha-m-dhu. (Tittham caram nisinno va sayano va ydvat' assa vigatamiddho etam satim adhittheyya; brahmam etam viharam idha-m-dhu.)*

## **JAK NASZA METTA WPLYWA NA INNYCH**

Oczywiście metta to nie tylko ćwiczenie medytacyjne, to sposób życia. Sformułowanie „czy pozostajesz w jednym miejscu czy jesteś w podróży, siedzisz czy leżysz” znajduje się w niemal identycznej formie w wersji na temat uważności ciała w *Satipatthana Suttie* - rozprawie o czterech podstawach uważności. Tak jak uważność, metta jest czymś, czego nigdy nie powinniśmy tracić z oczu, i ten wers naszej sutty wyraźnie ukazuje ją jako pewną formę uważności. Jeśli naprawdę chcecie osiągnąć „najszlachetniejszy sposób życia”, będziecie musieli praktykować mettę w każdej minucie dnia i nocy, nie tylko, kiedy siedzicie na poduszce medytacyjnej. To właśnie jest metta w pełnym, czy też prawdziwym znaczeniu tego słowa.

Zwrot „póki jesteś obudzony” można interpretować na różne sposoby. Odnosi się do bycia obudzonym w sensie potocznym, ale jeśli chcemy być rzeczywiście obudzeni, w znaczeniu *sati*, czyli uważności, możemy przenieść ową czujność połączoną z mettą w sferę marzeń sennych. Tak naprawdę w każdym stanie świadomości metta przyniesie nam korzyści, pod warunkiem, że pozostaniemy uważni. Zwrot ten może się więc odnosić do stanu fizycznego lub duchowego, ale może też nawiązywać do bardziej ogólnego stanu czujności lub wigoru.

Wyrażenie *Etam satim adhitthejja*, które przełożono tu jako „rozwijaj tę uważność”, można również przetłumaczyć jako „promieniuj tą uważnością”, co oznacza, że na etapie, który omawia teraz sutta, nie jesteśmy już w trakcie rozwijania „siły” metty. Siła została już rozwinięta, a my rozszerzamy jej zasięg, wypromieniowując mettę dla dobra wszystkich istot na całym świecie.

Ale choć nasza metta może mieć silny wpływ na innych, wpływ który jesteśmy teraz w stanie rozszerzać i kierować na zewnątrz, w żadnym razie nie jest to nasz własny wpływ. Mówimy o „rozwijaniu” metty, jednak nie jest to rodzaj techniki, za pomocą której manipuluje się ludźmi dla uzyskania własnych korzyści. Metta jest z pewnością potężna, ale nie jest siłą wywierania nacisku. Na przykład, jeśli rozwijacie mettę względem „wroga”, istnieje przynajmniej prawdopodobieństwo, że wpłynie to pozytywnie na jego zachowanie w stosunku do was, ale nie powinniście uważać metty za moc lub siłę, której używacie by inni nie mieli innego wyjścia, jak tylko ulec waszemu urokowi i was lubić. To nie będzie metta, tylko domaganie się od drugiej osoby uznania dla waszego ego. Oczywiście kierowanie metty ku ludziom, którzy wydają się próbować nas skrzywdzić, jest działaniem zręcznym. Ale jeśli robimy to tylko po to, by przestali nas dręczyć i się naprzykrzać, nie będzie to prawdziwa zręczność. Kiedy potem zaczniemy się irytować, bo staraliśmy się kierować ku nim mettę, a oni nie zareagowali pozytywnie, nasz stan psychiczny wcale nie będzie inny niż ich.

Gdy inne czynniki pozostaną bez zmian, wasza praktyka metta bhawany będzie miała pozytywny wpływ na innych. Ekspansywna jakość metty w żaden sposób nie ogranicza się do medytacji. Jedną z niechybnych oznak rozwinięcia metty jest to, że całkiem naturalnie ma się łagodzący, ośmielający, a nawet pokrzepiający wpływ na ludzi wokoło. Ale muszą mieć oni prawo oprzeć się temu wpływowi, jeśli zechcą. W końcu każdy jest sam odpowiedzialny za własny stan psychiczny. Pozytywnej emocji nie można narzucić.

Istnieje również prawdopodobieństwo, że niektóre osoby będą niewrażliwe na naszą mettę, szczególnie jeżeli są przyzwyczajone do relacji opartych na swego rodzaju emocjonalnym coś za coś, gdzie za wszystko, co się daje, trzeba otrzymać zapłatę. Metta jest całkowicie bezwarunkowa, a gdy ludzie przyzwyczajeni są w relacjach z innymi do emocjonalnej zależności, mogą myśleć, że raczej nie jesteśmy nimi zainteresowani, albo nawet wcale nas nie obchodzą, ponieważ wydajemy się nie chcieć od nich niczego w zamian. Metta płynąca od nas jest dla nich czymś nieco zbyt

oderwanym od ich rzeczywistości; nie płynie na odbieranej przez nich częstotliwości. Chociaż możemy wyraźnie troszczyć się o ich dobro, życzliwość nie jest tym, czego pragną: chcą jakiegoś rodzaju zobowiązania i poddania się, jakiejś zależności, by wypełnić bolesną pustkę będącą wynikiem ich niezdolności do odczuwania metty w stosunku do samych siebie. Nasza metta może znaczyć dla nich bardzo niewiele, jeśli naszą niechęć do wejścia w zależną relację uznają za dowód na to, że jesteśmy raczej chłodni i beznamiętni.

Myśl, że meta jest czymś rozwijającym się i rozszerzającym pojawia się ponownie w ostatniej linijce tego wersu, w wyrażeniu *Brahmam etam wiharam*. Tutaj słowo *wiharam* oznacza „siedzibę”, „stan” lub „doświadczenie”, a *brahman* oznacza „wysoki”, „szlachetny”, „wzniosły” - czyli wywyższony niemal do stopnia boskości. Według niektórych ekspertów słowo *brahman* wywodzi się od rdzenia oznaczającego puchnąć, rosnąć, lub rozszerzać się. Bramin był więc pierwotnie natchnionym mędrce, kapłanem lub świętym mężem, który „spuchnąwszy” pod naporem boskiego natchnienia, przekazywał je społeczności w formie świętych nauk. Zatem *brahman* jest czymś bosko wielkim, w znaczeniu „rozwiniętym”, i w ten sposób zbliża się do idei „absolutu”.

*Idha-m-ahu* - „Jak mówią” - pojawiające się na końcu wersu jest kolejną wskazówką, w jaki sposób należy rozumieć wyrażenie *brahman wiharam*. Mogłoby się wydawać, że wyrażenie to, choć opisuje ostateczny rezultat treningu, jest w ostatecznym rozrachunku tylko figurą retoryczną. Doświadczenia tego nie da się opisać słowami, więc nazywanie go Szlachetnymi Postawami, Boskimi Stanami czy Niezmierzonościami jest tylko poetycką metaforą. Nic w tekście nie sugeruje jednak istnienia jakiegokolwiek wątpliwości czy zastrzeżenia: raczej przeciwnie. Mamy tu zapewnienie, że jest to nie tylko doświadczenie osobiste, ale doświadczenie wielu innych. Jest to odwołanie się do tradycji, inaczej mówiąc do doświadczenia i świadectwa duchowej wspólnoty tych, którzy są prawdziwie mądrzy.

Tak jak troskliwa miłości matki do dziecka pomaga mu wzrastać, nasza metta względem innym pomaga im się rozwijać, a także jest środkiem naszego własnego wzrostu i rozwoju. Metta nie tylko rozwija się sama w sobie; jest również przyczyną rozkwitu i rozwoju w innych, oraz radości płynącej z tego rozwoju. Nadaje naszemu istnieniu lekkości, unosząc nas ponad ciasne, czysto osobiste troski. Stajemy się wrażliwi na innych ludzi, chętnie się przed nimi otwieramy i wpuszczamy ich do środka, nie boimy się poświęcać im większej uwagi ani dawać im z siebie więcej.

Metta jest rozwijająca nie tylko w przenośni. **Czujemy się** rozwinięci; czujemy beztroską i pełną lekkości radość. Ta cecha w ogólności charakteryzuje pozytywne emocje, stąd wyrażenia typu „być całym w skowronkach” czy „być w siódmym niebie”, a metta jest najbardziej promiennym i najbardziej pozytywnym ze wszystkich stanów emocjonalnych. Czujemy się lekko,

jesteśmy serdeczni, pogodni, podniesieni na duchu. Jeśli chcecie rozwinąć radość metta, szukajcie tego poczucia lekkości. Jeśli wasze oddanie jest poważne i posępne, a wasza wiara jest monotonna i ponurą religijnością, metta, mająca smak wolności i radości, będzie pojawiać się bardzo powoli.

Oczywiście wolność i radość nie są uczuciami zazwyczaj utożsamianymi z religią, zwłaszcza w Europie, gdzie podnoszącemu na duchu dziedzictwu strzelistych gotyckich wież i wzniosłej muzyki kościelnej towarzyszy zapach siarki i obietnica wiecznego potępienia niewierzących. Lęk i poczucie winy mogą być w naszej kulturze tradycyjnymi przyprawami religii, ale stanowią zaprzeczenie metty. To niezwykle przykre, że nasze emocje są tak często źródłem cierpienia zamiast radości. Nic dziwnego, że staramy się je tłumić, hamować i dławić! Ale w ten sposób pogłębiamy tylko nasze nieszczęście. Stajemy się coraz bardziej przygnębieni, chodzimy z pochyloną głową i skulonymi ramionami, i to się oczywiście udziela. Kiedy spotykamy kogoś, kto zaczyna opowiadać o swoich trudnościach, nie możemy się doczekać by wtrącić słówko o swoich własnych problemach, szukając publiczności dla naszych utyskiwań.

Ale tak samo jak skłonni jesteśmy obciążać innych naszą niedołą, wielkoduszość towarzysząca metcie sprawia, że chcemy dzielić się ze wszystkimi, których spotykamy naszym szczęściem. Chociaż punktem początkowym metty jest intencja, jej kulminacją jest sposób postępowania, „najbardziej szlachetny sposób życia” z naszego przekładu.

## **ŻYCZLIWOŚĆ I PRZYJAŹŃ**

*Jeśli nigdy nie doświadczyliście metty w bliskości i wzajemności przyjaźni, które są przede wszystkim duchowe a nie umowne, nigdy nie doświadczycie pełnych możliwości metty... Bardzo trudno rozwinąć metę jako doświadczenie czysto indywidualne. Potrzebujecie innych ludzi.*

Nie ma wątpliwości, że gdyby wszyscy ludzie na świecie traktowali rozwój autentycznie rozległych pozytywnych emocji, jako sposób życia, społeczeństwo uległoby całkowitej przemianie. Ale choć jest to mało prawdopodobne, przynajmniej na razie, doświadczenie takie powinno być możliwe w obrębie sanghi, wspólnoty duchowej. Sangha jest wyrazem, w czasie i przestrzeni, owego praktycznego zaangażowania w przekształcanie siebie i świata, które jest nieodłącznym elementem życia i nauczania Buddy. Poprzez *kaljana mitratę*, duchową przyjaźń, za sprawą której mamy łączność z tym, co najlepsze w naszych przyjaciółach i wspieramy to w nich, możemy generować i wzmacniać pozytywne emocje w atmosferze nieustającej wzajemnej życzliwości.

W sandze każdy jest zaangażowany w rozwijanie metty i traktuje to jako sposób życia - poprzez przyjaźń metta odczuwana jest jako praktyczna rzeczywistość. Możecie wyrażać wspiane uczucie metty wobec wszystkich czujących istot, a może nawet spróbować zastosować metę w



praktyce poprzez swój sposób zachowania względem kolegów i znajomych. Ale jak dalece faktycznie urzeczywistniacie swoje ideały? Jeśli nigdy nie doświadczyliście metty w bliskości i wzajemności przyjaźni, które są przede wszystkim duchowe a nie umowne, nigdy nie doświadczycie pełnych możliwości metty. Duchowa przyjaźń pozwala dochować wierności własnej indywidualności i na tej podstawie doprowadzić do autentycznego spotkania serc i umysłów. Bardzo trudno rozwinąć metę jako doświadczenie czysto indywidualne. Potrzebujecie innych ludzi.

## WNIOSKI

### URZECZYWISTNIENIE METTY

*Nie wyznając błędnych poglądów, będąc etyczny i osiągnąwszy wgląd, odrzucając przywiązanie do przyjemności zmysłowych, już nigdy więcej się nie odrodzisz.*

*Ditthin ca anupagamma silava dassanena sampanno kamesu vinejja gedham na hi dzatu gabbhasejjam punar eti. (Ditthin ca anupagamma silava dassanena sampanno kamesu vineyya gedham na hi jatu gabbhaseyyam punar eti.)*

### PALEC WSKAZUJĄCY KSIĘŻYC

Początkowe wersy sutty określiły niezbędne podstawy praktyki. Teraz wers zamykający opisuje wyniki jej doskonalenia. Słowo *dassanena* przetłumaczone tutaj jako „wgląd”, bardziej dosłownie znaczy „widok” lub „widzenie”, jak w zdaniu „widząc prawdziwą naturę rzeczy”. Zarówno *dassana* i pierwsze słowo tego wiersza, *ditthin*, wywodzą się z tego samego rdzenia: *ditthi* (*drsti* w sanskrycie), oznaczającego „pogląd” i powszechnie występującego w wyrażeniach *mićca ditthi* - „błędny pogląd” i *samma ditthi* - „właściwy pogląd”. Podczas gdy słowo *dassana* tak jak jego odpowiednik w naszym języku, czyli „widzenie”, ma zawsze pozytywne konotacje, słowo *ditthi*, pogląd, może mieć wydźwięk pozytywny bądź negatywny, w zależności od towarzyszącego mu określenia. Jednak kiedy *ditthi* występuje samodzielnie, bez stojącego przy nim określenia, zawsze ma znaczenie negatywne. Zrozumiałe jest zatem, że zdanie to zostało przetłumaczone jako „wyznając błędne poglądy” - jednak przekład taki zmienia jego znaczenie. Z tego palijskiego słowa wynika nie tylko, że należy unikać wyznawania błędnych poglądów, ale że w ogóle jakikolwiek pogląd staje w końcu na drodze do prawdziwego Wglądu. Nawet z właściwych poglądów należy ostatecznie zrezygnować, w takim sensie, że wciąż je mając, nie jest się do nich przywiązanym.

„Pogląd” rozumiany jest jako dowolne sformułowanie pojęciowe, przy którym obstawiamy jakby miało absolutną wartość prawdziwego twierdzenia. „Istnieję” jest poglądem, tak samo jak „na niebie jest księżyc”. Takie poglądy są niezbędne w komunikacji i wypowiadając się konwencjonalnie musimy oznaczać niektóre jako prawdziwe a inne jako fałszywe. Z punktu widzenia Dharmy również musimy odróżniać poglądy, które są pomocne w osiągnięciu naszego celu od tych, które kierują nas w złą stronę pod względem duchowości. Ale z punktu widzenia celu, samej rzeczywistości, wszystkie poglądy są nieadekwatne. Żaden pogląd nie jest w stanie wyrazić rzeczywistości. Są one dogodnymi narzędziami, jedynie reprezentacją rzeczy, nie zaś prawdą.

Dlatego też w wielu przypadkach, nie tylko w pismach kanonu palijskiego, ale również w sutrach mahajany, Budda stwierdza, że Tathagata (inne określenie Buddy) jest wolny od wszelkich poglądów. Nawet jeśli spędził czterdzieści lat przemierzając drogi starożytnych Indii, wygłaszając wykłady, dokonując precyzyjnych rozróżnień pomiędzy właściwymi i błędnymi poglądami, w rzeczywistości, jako Budda, nie ma poglądów.

Paradoks ten przypomina nam, że musimy lekko traktować nasze poglądy. Jak ujmuje to tradycja Zen, są palcem wskazującym księżyc, a nie samym księżycem. Budda na przykład używa takich słów jak „ja”, „osoba” i „Oświecenie” ale nie posiada poglądu na temat ja, osoby czy Oświecenia; to znaczy nie ob staje przy żadnych sformułowaniach pojęciowych, jakby miały wartość absolutną. Nie wyznawać poglądów oznacza nie „absolutyzować” żadnego konstrukt pojęciowego. Jakkolwiek użyteczny na potrzeby komunikacji może być jakiś zestaw pojęć, jeśli ob stajecie przy nich, jakby były czymś więcej niż przydatnymi oznaczeniami, popadliście w swego rodzaju dosłowność, albo nawet fundamentalizm. Każde pojęcie opiera swoje znaczenie na związku z całym łańcuchem innych idei i pojęć, które są równie względne. Żadne poglądy, żadne pojęcia nie są niezależne, a zatem stałe. W rzeczywistości, kiedy tylko zaczniecie traktować swoje konstrukty pojęciowe zbyt dosłownie i trzymać się ich zbyt kurczowo, przestaną skutecznie spełniać funkcję narzędzi komunikacji.

Jesteśmy skłonni uważać pojęcie za treść naszej komunikacji; łatwo zapomnieć, że jest ono przede wszystkim **narzędziem** komunikacji. Pojęcie jest narzędziem służącym do przekazania czegoś, czego zasadniczo nie da się przekazać. Pojęcia nie istnieją same w sobie; wchodzą w skład pakietu, który obejmuje również sposób ich przedstawienia. Aby coś zakomunikować, muszą być użyte we właściwym duchu, we właściwym czasie, we właściwym miejscu i we właściwy sposób. Przede wszystkim, muszą być wyrażone z odpowiednim uczuciem.

Pojęcie metta, któremu nie towarzyszy odpowiadająca jej emocja tylko zaciemnia obraz, kiedy próbujemy przekazać je innym. W rzeczywistości jest tak w przypadku każdej doktryny buddyjskiej. Na przykład jeśli chcecie przekazać komuś naukę o *anatta* (mówiącą, że nie istnieje niezmiennie „ja” ani „dusza”), musicie mieć świadomość, że upierając się przy idei braku ja i sprzecząc się wojowniczo, by nie powiedzieć narzucając swą wolę, z tymi którzy mają inne zdanie, podważacie w ten sposób twierdzenie, które staracie się udowodnić. W imię poglądu, którego istotą jest usuwanie barier pomiędzy wami a innymi, swoją pewnością siebie umacniacie te bariery bardziej niż kiedykolwiek.

Jako buddyści powinniście znać pojęcie *anatta*, ale nie powinniście trzymać się żadnego konkretnego sformułowania tego pojęcia. Istnieje ono po prostu, by można go było użyć jako nośnika myśli i narzędzia komunikacji. Buddyzm jako system doktryn i praktyk musi być wykorzystywany odpowiednio, a nie jako coś, za czym można się schować. Jeśli buddyzm jest dla

was zbiorem idei, które wykorzystujecie, by wyróżniać się jako osoba „uduchowiona” i całkiem interesująca albo tajemnicza, dzieje się to kosztem głębszego emocjonalnego zaangażowania w prawdę, którą dowolne sformułowanie pojęciowe może jedynie wskazywać. Poglądy buddyjskie są zasadniczo wyobcowaną wersją buddyzmu i czymś zupełnie innym niż sam buddyzm.

## **METTA A WGLĄD**

*Za każdą negatywną emocją ukryta jest myśl: „Co ja z tego będę mieć?”*

Końcowe słowa sutty „już nigdy więcej się nie odrodzisz” - wskazują, że celem metty jest głębia transcendentnej świadomości, która uwalnia praktykującego od cierpienia powtarzających się narodzin. Jak to możliwe? Mówiąc prosto, kiedy rozwijamy mettę pogłębiamy nasze emocjonalne zaangażowanie w prawdę o *anatta*, o braku ja.

Osoba nieoświecona uważa ja, szczególnie własne ja, za podstawową i absolutną rzeczywistość, co ma głęboko negatywny wpływ na każdy aspekt doświadczenia. Za każdą negatywną emocją ukryta jest myśl: „Co ja z tego będę mieć?” Nawet w procesie rozwijania pozytywnej emocji, poczucie ja działa jak swego rodzaju siła grawitacji, która uniemożliwia nam osiągnięcie wysokości, na jaką w przeciwnym razie metta by nas uniosła, i która utrudnia nam bycie życzliwym i uprzejmym wobec innych w sposób prawdziwie bezinteresowny. Rozwijanie metty jest jak wystrzelenie satelity. Może się wydawać, że leci on z Ziemi w kosmos po linii prostej, ale w rzeczywistości pozostaje przywiązany do pola grawitacyjnego Ziemi. Zamiast zniknąć w przestworzach, utrzymuje swój lot po stałej orbicie okołoziemskiej i nigdy w pełni się z niej nie wyzwala.

Metta zachowuje się podobnie. W jej naturze leży rozszerzanie swojego zasięgu, ale niezależnie od tego jak silnie będziemy odczuwać życzliwość, sam fakt, że wciąż uważamy siebie za coś osobnego od innych będzie miał ograniczający wpływ na nasze jej doświadczenie. W pewnym momencie te dobre intencje by rozszerzyć zasięg metty na cały wszechświat zaczną zbaczać ze swojej idealnie prostej trajektorii i powoli krążyć wokół, tak by całkowicie nie stracić kontaktu z ja. Miarą tego, jak daleko zanieś nas doświadczenie autentycznej metty zanim usadowimy się na wygodnej orbicie wokół naszego ja, jest jakość naszej praktyki. Sympatia pomiędzy zwykłymi przyjaciółmi może skutkować dość niską orbitą, podczas gdy bliskość i zaufanie przyjaźni duchowej wyznaczy trajektorię o szerszym zasięgu. Silniejsze pozytywne emocje doświadczane podczas stanu głębokiej medytacji, nazywanego *dhjana*, ustalą tor w jeszcze większej odległości. *Dhjana* to oczywiście ogromny postęp w wyzbywaniu się codziennej interesowności; znacznie rozszerza zakres świadomości i pozwala jej sięgać dalej. Jednak

niezależnie od tego, jak szeroki może być krąg jej oddziaływania, wciąż odnosi się do ja, choć zdecydowanie bardziej subtelnie. Tylko wtedy, gdy metta zostaje przeniknięta Wglądem lub głębokim zrozumieniem prawdy o *anatta*, nasze emocje ostatecznie wychodzą poza obręb ja.

To oczywiście analogia. Podczas praktyki metty nie jest tak, że siedzimy sobie i medytujemy a promienie metty tryskają z nas na wszystkie strony, chociaż to wyobrażenie może być przydatne. Co więcej, ów centralny punkt odniesienia, ów „rdzeń” ja, jest w rzeczywistości tylko fikcją. Bardziej pomocne jest postrzeganie metty raczej jako skierowanego na zewnątrz **ruchu ja** niż **ruchu płynącego z ja**. Podczas gdy nieustannie rozszerzamy zasięg naszej dbałości i troski, ja zostaje, by tak powiedzieć, zuniwersalizowane, lub rozszerzone w nieskończoność. Nie oznacza to, że musimy przekształcić nasze poczucie tego, kim **jesteśmy** by pasowało do wyobrażenia o tym, jacy **powinniśmy być**, które jest dość odległe od sposobu w jaki doświadczamy siebie. Chodzi raczej o to, że nasze bezpośrednie doświadczenie siebie powinno dawać nam poczucie, iż nieustannie wychodzimy naprzeciw świadomości, czym jest dobro innych i naprzeciw trosce o to dobro, nie unieruchamiając się w żadnym punkcie tożsamości.

Ten bezpośrednio doświadczany Wgląd w prawdę o braku ja (*anatta*) to pierwszy rzeczywisty przełom na drodze do Oświecenia. Tradycyjnie znany jest jako *sotaapatti* - „wstąpienie w strumień”. „Wstępujący w strumień” to ktoś, kto zerwał okowy postrzegania własnej osobowości, kto bezpośrednio i intuicyjnie rozumie, że oddzielne ja to tylko koncepcja - koncepcja, która jest ostatecznym źródłem naszego nieszczęścia i braku spełnienia. Ten wgląd jest nie tylko poznawczy, nie jest kwestią intelektualnej zgody na twierdzenie logiczne. Wstępujący w strumień **żyje** swoją wiedzą, doświadcza jej w postaci w pełni rozwiniętej afirmacji. Kiedy osiąga się ten etap, nie powraca się już do błędnych, przyziemnych przyzwyczajzeń i trzeba przejść przez „ponowne stawanie się” nie więcej niż siedem razy.

Gdybyśmy mogli rzeczywiście dostrzec, że nie istnieje różnica pomiędzy naszymi prawdziwymi korzyściami a korzyściami innych, metta pojawiłaby się w sposób naturalny. W miarę jak nasze pozytywne emocje nabierają mocy, odwoływanie się do własnego ja staje się jeszcze trudniejsze do wykrycia, ponieważ coraz trudniej nam powiedzieć gdzie leży granica owego ja.

Tradycja buddyjska proponuje jeszcze inny sposób zrozumienia tej sytuacji. Według psychologii analitycznej Abhidhammy, choć brahma-wihary są pozytywnymi i bardzo zręcznymi zdarzeniami mentalnymi, brak im jakiegokolwiek elementu Wglądu. Są one zatem sklasyfikowane jako *samatha* - praktyki mające na celu koncentrację i uspokojenie umysłu, a nie jako praktyki poświęcone rozwijaniu wipassany, czyli Wglądu. Jako takie są przyziemne (*lokija*), nie transcendentalne (*lokuttara*), ponieważ są przejściowymi stanami emocjonalnymi i przestają istnieć, kiedy tylko czynniki zapewniające im wsparcie - takie jak regularna medytacja, duchowa przyjaźń,

studia, odosobnienia i właściwe zarobkowanie - zostają usunięte. Mimo to - znowu według Abhidhammy - brahma-wihary mogą zostać przekształcone przez Wgląd zrodzony z trwałej refleksji (powstałej na fundamentach praktyki samatha, którą brahma-wihary umożliwiają). Wtedy będą powstawać naturalnie z czystej wiedzy, że nie ma prawdziwej różnicy pomiędzy ja a innymi. Jednak jako stany rozwijane same w sobie nie są zdolne do takiej przemiany.

W wyniku tego rodzaju analizy twierdzono - i być może Buddhaghosa ponosi za to pewną odpowiedzialność - że metta nie zaprowadzi nas zbyt daleko na drodze do Oświecenia. Tradycyjny pogląd therawadyjski mówi, że nie można osiągnąć Oświecenia praktykując wyłącznie metta bhawanę, ponieważ metta bhawana jest zasadniczo praktyką samatha. Rzeczywiście było dla mnie zaskoczeniem, kiedy żyjąc wśród wschodnich buddystów odkryłem, że często postrzegali metta bhawanę jako drobnostkę, prostą praktykę, którą mógł wykonać każdy - poświęcenie jej jednorazowo dwóch minut było uważane za więcej niż wystarczające.

Therawadyjska degradacja medytacji metta bhawana i przeniesienie jej do kategorii samatha wydaje się być przykładem ogólnego metodologicznego zaniżenia wartości pozytywnych emocji, związanego z preferowaniem wyrażania poglądów na kwestie duchowe w kategoriach negatywnych. W kanonie palijskim i w opartej na nim tradycji therawadyjskiej Oświecenie określa się ogólnie jako stan, w którym ja zostało wyeliminowane albo - by przetłumaczyć określenie *Nibbana* dosłownie - „zgaszone”. Ale w *Karanija Metta Sutcie* ten sam cel rozpatrywany jest w kategoriach pozytywnych: nie jako eliminacja ego ale jako głęboko uświadomiona postawa bezstronności wobec wszystkich.

Istnieją inne fragmenty kanonu palijskiego, które zupełnie jasno dają do zrozumienia, że tak jak istnieją emocje negatywne, które więżą istoty w kole ponownych narodzin, istnieją też emocje pozytywne, które nie są po prostu sprzyjające, lecz absolutnie niezbędne do osiągnięcia Wglądu. Wgląd polega, mimo wszystko, na uświadomieniu sobie - między innymi - stanu braku ego, a to jest przecież celem metta bhawany. Wasza praktyka metta bhawany będzie owocna, kiedy w piątym etapie będziecie autentycznie odczuwać jednakową miłość do wszystkich. Jeżeli wasza troska o innych jest rzeczywiście równa trosce o siebie, cała wasza postawa pozbawiona jest ego.

## **PROWADZĄC METTĘ W KIERUNKU WGLĄDU**

*Uświadomienie sobie prawdy o braku ego oznacza po prostu bycie prawdziwie i głęboko bezinteresownym.*

Tradycyjna therawadyjska postawa opiera się na rozróżnieniu, którego dokonuje ona pomiędzy emocjami i intelektem, przy czym Wgląd postrzegany jest jako zasadniczo intelektualna

świadomość. Ale w pełni rozwinięta metta jest z natury czymś więcej, niż wyłącznie emocją, a Wgląd jest z natury czymś więcej, niż tylko kwestią kognitywną. Jeżeli wasze dotychczasowe doświadczenie metty jest czysto emocjonalne i niespecjalnie oparte na refleksji, jest to emocjonalny ekwiwalent Wglądu, nie Wgląd per se. Ale nawet najgłębszy wgląd nie musi być doświadczony poznawczo - czyli nie musi mieć postaci logicznego twierdzenia. Po prostu przeżywacie go, doświadczacie jako w pełni rozwiniętą pozytywność i bezinteresowność, i nie ma to charakteru ani emocjonalnego ani poznawczego.

Powszechnym błędem jest pojmowanie Wglądu i braku ego w kategoriach abstrakcyjnych czy nawet metafizycznych, zamiast myśleć o nich jako o składających się z konkretnie przeżywanych postaw i zachowań. Ale uświadomienie sobie prawdy o braku ego oznacza po prostu bycie autentycznie i głęboko bezinteresownym. Kontemplowanie zasady braku ego jako jakiejś szczególnej teorii, która jest w jakiś sposób oddzielna od naszego rzeczywistego zachowania, tylko nas od niej oddali. Jeśli trudno nam sobie uświadomić ostateczną pustkę ja, rozwiązaniem będzie starać się być trochę mniej samolubnym. Zrozumienie przychodzi po doświadczeniu, nie przed.

Metta rozwiniętej nie w całej pełni, może brakować owej czystej świadomości, która jest charakterystyczna dla Wglądu osiąganego na drodze refleksji nad Dharmą. Niemniej jednak, zawsze zmierza ona w kierunku większej i jaśniejszej świadomości, gdyż w jej naturze leży rosnąć i rozwijać się poza granice wyznaczone przez ja. W skrócie, metta i Wgląd nie są odrębnymi celami. W rzeczywistości, metta jest koniecznym elementem Wglądu, i kiedy oddamy się refleksji nad prawdziwą naturą jej naturą, Wgląd rozbłyśnie. Rozwinąwszy metę w ograniczonym stopniu, jako jednakową życzliwość wobec innych, możecie przejść do rozważania czy naprawdę istnieje różnica pomiędzy wami a innymi ludźmi, i jeśli tak, na czym ta różnica mogłaby polegać. Oddając się tym rozważaniom zaczniecie dostrzegać, iż założenie, że „ja jestem mną” a „on jest nim” jest niczym więcej niż złudzeniem i w ten sposób metta zacznie się stapiać z Wglądem.

Nie jest tak, że porzucacie metę na rzecz rozwijania Wglądu. Jeśli w trakcie medytacji mielibyście rozwinąć metę, a następnie na tej podstawie rozpocząć rozważania o charakterze wipassana, stanowiłoby to ciągłość doświadczenia, nie przejście z jednego rodzaju świadomości w inny. Mahajana wyraża to poetycko, mówiąc, że rozwijane emocje brahma-wihary przechodzą przez płomienie *suññaty*, pustki - czyli braku ja albo braku dualizmu - by zrodzić *bodhiçittę*, mądrość serca. Oczywiście w praktyce nasze doświadczenie metty będzie prawdopodobnie słabnąć i trzeba je będzie ponownie ożywiać przywołując w myśli i w sercu inne żywe istoty, zanim podejmiemy na nowo refleksje o charakterze wipassana. W ten sposób w praktyce występuje na przemian koncentracja i refleksja, samatha i Wgląd, niekiedy przez długi czas, aż w końcu łączą się one ze sobą w czysty Wgląd, zakorzeniony w potężnej, pozytywnej emocji.

To właśnie ze względu na Wgląd, dalekosiężny charakter metty, jej tendencja do przełamywania wszelkiego wykluczenia, jest tak ważny - choć łatwo jest to przeoczyć, ponieważ metta nie posiada wyobraźnego końca. Ale nie dostrzec związku pomiędzy mettą a Wglądem, oznacza zupełnie nie dostrzec sensu metty. Na przykład ludzie czasem mówią, że robią coś „dla dobra swojego duchowego rozwoju”, co wydaje się groteskowym uproszczeniem wszelkiej prawdziwie duchowej praktyki, szczególnie zaś w przypadku metta bhawany, gdzie metta jest przede wszystkim życzliwością wolną od pożądanego korzyści własnych. Uznanie, że powinno się dążyć do rozwijania owej bezinteresownej życzliwości we własnym interesie, wyraźnie podkopuje całe przedsięwzięcie.

Chociaż medytację metta bhawana rozpoczynamy od zatroszczenia się o siebie, ma to być punkt wyjścia do praktyki, a nie cel sam w sobie. Oczywiście kiedy pomagacie innym sami też odnosicie korzyść; nawet jeśli dajecie żebrakowi pieniądze, ponieważ uważacie, że wyjdzie wam to na dobre, przynajmniej rozstajecie się z pieniędzmi i w rezultacie obie strony są szczęśliwsze. Trudno powstrzymać się od myślenia o korzyściach, jakie przyniesie nam to, co robimy, jednak trzeba po prostu starać się skoncentrować na swoich altruistycznych intencjach, a świadomość zysku, jaki przyniosą nam te działania utrzymywać niejako w tle. Jeśli praktykujecie metta bhawanę głównie ze względu na korzystny wpływ, jaki wywrze to na wasz umysł, korzyść ta zostanie osłabiona, tak samo jak wszelkie korzyści, które mogliby odnieść z waszej praktyki inni, gdyż sama praktyka była od początku skażona działaniem we własnym interesie. Im szerszy będzie wasz zamiar wykonywania metta bhawany całkowicie dla dobra innych, tym większą korzyść przyniesie ta praktyka, zarówno wam jak i im. Chodzi o to, by łagodnie, ale wytrwale rozszerzać granice swojej metty a tym samym granice samego siebie.

Kiedy metta przyjmuje tę rozległą formę i staje się uniwersalna w swoim zasięgu, nie istnieje doświadczenie ja oddzielonego od kogokolwiek ani czegokolwiek. Mówienie na tym etapie o „własnym ja” jest niemal sprzecznością samą w sobie. Podobnie jak koło, które rozszerzyło się do nieskończoności nie jest już tak naprawdę kołem, gdyż przestało mieć jakikolwiek rozpoznawalny kształt, tak umysł, który rozszerzył swój zasięg, by objąć nim wszystkie istoty, wyszedł poza swoją definicję. Zapominając o punkcie odniesienia w postaci ja, nie pytając już, co dana sytuacja oznacza dla was osobiście, możecie bez końca, z radością rozszerzać zakres i głębię swojej uwagi i pozytywnego nastawienia. Ja zostaje zastąpione przez twórcze ukierunkowanie bycia, czy raczej - skoro „bycie” nie jest zbyt buddyjskim wyrażeniem - twórcze ukierunkowanie stawania się.

To właśnie jest kwintesencją życia duchowego: doprowadzenie do stanu, w którym wszelki ruch i dążność naszego istnienia są ekspansywne, a kreatywny rozwój skierowany jest na zewnątrz i wznosi nas w górę. Jeśli z drugiej strony pozostaniemy w kole reaktywnej świadomości, powracając raz po raz do sztywnej i skończonej idei ja i traktując ją jako centralny punkt



odniesienia, nawet osiągnięcia na ścieżce duchowej mogą stać się okowami, gdyż pozostaną naszą osobistą „własnością”.

Wejście w strumień - po którym zgodnie z tradycją nie odradzamy się ponownie więcej niż siedem razy - jest momentem, w którym szale zręcznej i niezręcznej energii zdecydowanie przechylają się na stronę pozytywną. Dopóki nie osiągniemy tego stanu zawsze będzie istniał pewien konflikt pomiędzy naszymi zręcznymi dążeniami a naszym niezręcznym oporem wobec zmiany. Z tego powodu będziemy czasem zmęczeni praktyką metta bhawany. Jednak tak długo, jak będzie nam się udawało rozwijać autentyczną mettę, będzie ona, o czym się przekonamy, generować własną energię i rozszerzać się w pewnym stopniu niezależnie od naszych wysiłków, przynajmniej dopóki ponownie nie doświadczymy oporu w jakimś aspekcie nas samych, który nie pokrywa się z naszymi zręcznymi intencjami. W rzeczywistości w miarę regularnej praktyki metta, którą rozwijamy zacznie włączać energię płynącą z naszego oporu w skierowany na zewnątrz nurt energii dobroczynnej.

Metta ma smak wolności. Jeśli jesteście w stanie działać z poziomu metty - jeśli traktujecie innych w sposób, w jak traktujecie siebie - postępujecie tak, jakby rozróżnienie pomiędzy wami i innymi, które bezwiednie tworzycie w swoich umysłach, po prostu nie istniało. W ten sposób można uwolnić się spod władzy złudzenia odrębnego ja. To właśnie jest Wgląd i choć być może nie doświadczycie go w sposób poznawczy, fakt, że rozwinęliście mettę, emocjonalny odpowiednik Wglądu, oznacza że mimo wszystko rozwinęliście Wgląd. Błędem jest traktowanie praktyki metta bhawany jakby była elementarnym ćwiczeniem, zwykłym przygotowaniem do „właściwych” praktyk rozwijających Wgląd. *Karaniya Metta Sutta* poświęcona jest bardzo wzniosłemu ideałowi: rozwijaniu metty jako ścieżki prowadzącej do osiągnięcia Wglądu.

## **JAK DALEKO ZAPROWADZI NAS METTA?**

Wers zamykający sutę zdaje się wskazywać, że ukoronowaniem procesu doskonalenia metty jest sam Wgląd. Jednak jeśli odczytać ten wers dosłownie, nie wyklucza on kolejnych odrodzeń. Tekst mówi: „Nie ma już ponownego stawania się w żadnym łonie (*gabbhasejjam*)”, co wydawałby się rozstrzygające, gdyby nie fakt, że według buddyjskiej tradycji, narodziny z łona nie są jedynym sposobem narodzin. W rzeczywistości, we wszelkiego rodzaju tekstach buddyjskich wymieniane są cztery rodzaje narodzin - narodziny z łona, narodziny z jaja, narodziny z wilgoci i narodziny spontaniczne. Zatem dla tradycyjnych buddystów wers ten, choć oznacza, że nie odrodzą się w świecie ludzi ani w świecie zwierząt, nie wyklucza jednak pozostałych trzech rodzajów odrodzenia. Na przykład w wyższych sferach niebiańskich bogowie rodzą się spontanicznie - czyli pojawiają się na skutek swojej wcześniejszej karmy. W taki sposób odradzają się „niepowracający”

czyli *anagamin*: odradzają się w Czystych Siedzibach i mieszkają tam otoczeni złotym światłem nauki Buddy do czasu kiedy wreszcie nastanie najwyższe Oświecenie.

Ta therawadyjska doktryna ma przybliżony odpowiednik w nauce buddyzmu mahajany o Czystej Krainie, przy czym główna różnica polega na tym, że bodhisattwa może zdecydować się na dalsze odrodzenie kierowany współczuciem, by pomóc istotom nadal cierpiącym w nieczystych sferach egzystencji. Na przykład bodhisattwa Ksitigarbha ślubował powstrzymanie się od stania się Oświeconym dopóki wszystkie sfery piekła nie zostaną opróżnione z udręczonych istot. Świadomie decyduje się odradzać, mimo że w pewnym sensie jest to nieunikniony wybór, naturalnie wynikający z jego współczucia. Zatem jako niepowracający, bodhisattwa nie ulega mimowolnemu odrodzeniu, które istoty uwarunkowane muszą znosić w wyniku swoich działań w poprzednich życiach.

To czy jesteśmy gotowi czy też nie uznać to rozróżnienie pomiędzy rodzajami odrodzeń za mające zastosowanie dla tekstu, który studiujemy, zależy do pewnego stopnia od tego, jak traktujemy sam tekst. Możemy być niemal pewni, że we wczesnych przekazach nauk Buddy niektóre wyrażenia będą miały metaforyczne, a nie dosłowne znaczenie. Potem, w miarę jak na przestrzeni wieków rozwijała się tradycja abhidharmy, poszczególne pojęcia nabrały bardziej sprecyzowanego znaczenia. Sfery nieba i różne rodzaje odrodzenia, podobnie jak *dhjana* i pięćdziesiąt jeden zdarzeń mentalnych, zostały skrupulatnie i szczegółowo nakreślone. Być może owo odniesienie do zakończenia dalszego odradzania się z łona miało być pierwotnie rozumiane w sensie ogólnym, literackim, a nie w sensie technicznym. Jeśli chcemy, oczywiście możemy z tego ostatniego wersu wyczytać, że nie następuje już ponowne odrodzenie - że osiąga się pełne Oświecenie. Tak czy inaczej, trudno mieć pewność. Pewni możemy być natomiast, że przynajmniej wyraża on stuprocentowe przekonanie o istnieniu związku pomiędzy rozwijaniem metty a bardzo zręcznymi stanami psychicznymi.

## **DZIEDZICTWO RADOŚCI**

*Metta bhawana nie jest praktyką przedszkolną.*

Warto kontemplować inspirujące wyobrażenia o doskonale rozwiniętej metcie, kiedy trudzimy się, by wzbudzić jej choć trochę podczas medytacji. Ale czasem bardziej pomocne może być ponowne zwrócenie się w stronę początkowego punktu tego całego procesu duchowej ekspansji. Przemiana rozpoczyna się od próby życia w sposób etyczny i prawy, a skoro to wstępne osiągnięcie wydaje się odległym celem dla większości ludzi, ewidentnie to właśnie na nie musimy położyć największy nacisk.

Wiemy, że intelektualne zrozumienie bezinteresowności nie wystarczy. Ale jak mamy zacząć włączać tę wiedzę w głęboką i dojrzałą świadomość emocjonalną? We współczesnym świecie, szczególnie na Zachodzie, nie radzimy sobie zbyt dobrze z silnymi emocjami, zwłaszcza z silnymi pozytywnymi emocjami. Nie jest więc zaskoczeniem, że nie doceniamy potęgi metty, a tym samym znaczenia i funkcji jaką w rozwoju duchowym pełni metta bhawana. Wolimy utożsamiać nasz cel z chłodną oceną prawdziwej natury egzystencji niż z płomiennym i niesłabnącym zaangażowaniem w przyciągnięcie wszystkich istot do nieskończonej światłości i bezgranicznej błogości Nirwany.

Metta wymaga silnej pozytywnej energii. Jeśli wasze pozytywne emocje nie trwają zbyt długo w jaskrawym świetle codziennego życia, jeśli jesteście niespokojni lub rozdrażnieni i po wstaniu z poduszki do medytacji nie potraficie zachowywać się przyjaźnie, ewidentnie będziecie musieli powrócić do podstaw praktyki. Zanim zaczniecie medytować, warto dobrze się przyjrzeć, jak zachowujecie się w życiu codziennym. Czasami myślę, że ludzie nie są wobec siebie wystarczająco uprzejmi, ani w zachowaniu, ani jeśli chodzi o ogólne nastawienie. Wszelka nieuprzejmość lub klótnie ujawniają podstawowy brak metty, i jeśli nie jesteście w stanie rozwijać metty w codziennych kontaktach z ludźmi, próby rozwijania jej na poduszce medytacyjnej nie mają większego sensu. Pozwalanie sobie na zniżanie się do zgryźliwości i rozgoryczenia zdradza podstawowy brak wiary w metę jako ścieżkę regularnej praktyki. To tak, jakbyśmy zostawiali ją w sali do medytacji i wychodzili bez niej, nawet jeśli będąc tam, szczerze jej doświadczyliśmy. Jeśli tak się dzieje, nasza metta najwyraźniej nie jest wystarczająco silna, byśmy wnieśli ją w codzienne kontakty z ludźmi.

Metta jest wzniosłym ideałem, tak wzniosłym, że uwzględnia gotowość do poświęcenia zdrowia i życia dla innych, i niezwykle trudno osiągnąć ją w pełni. Dlatego musimy być skłonni uznać bardziej ograniczone rozwinięcie metty za całkowicie autentyczne. Z drugiej strony, nawet nasza embrionalna metta nie powinna być zbyt wątła. Powinna być w stanie przetrwać przesadzenie i kwitnąć przynajmniej przez kilka godzin w zimnym i zabieganym świecie poza pomieszczeniem medytacyjnym. W medytacji możecie czasem czuć, że wysyłacie metę z jakiejś bezpiecznej oddali. W takim przypadku możecie spróbować w wyobraźni utożsamiać się z innymi, tak jak tradycyjnie postępuje się w karuna bhawanie, gdzie medytujący stara się współodczuwać z innymi, stawiając się na ich miejscu. Ta życzliwość i empatia powinny zostać przeniesione do rzeczywistych stosunków z ludźmi. Może warto zadać sobie pytanie, czy w waszych różnorodnych relacjach, szczególnie z ludźmi, którzy również praktykują metta bhawanę, jest wystarczająco dużo życzliwości.

Buddyzm jest ścieżką regularnych kroków. Podstawy naszej praktyki muszą zostać pewnie ugruntowane przez uważność i metę, zanim przejdziemy do czegokolwiek innego. Od większości

ludzi, jak mam nadzieję wykazałem, metta bhawana wymaga aż nadto duchowego zaangażowania i właściwie nie trzeba jej dopełniać niczym poza praktyką uważności. Jeśli jesteśmy niezadowoleni z metta bhawany, daremne będzie próbowanie wyższych i bardziej zaawansowanych praktyk.

Naturalnie chcielibyśmy czegoś innego dla samego smaku nowości, i możemy nawet przekonać samych siebie, że jesteśmy gotowi na bardziej zaawansowany trening. Oczywiście spieszo nam przejść do następnego etapu. Ale cała ta zachłanność na kolejne osiągnięcie, na kolejnego duchowego cukierka, jest niczym więcej niż zachcianką i fanaberią. Jeśli jesteśmy niezadowoleni z metta bhawany lub jeśli praktyka nie idzie nam najlepiej, to nie dlatego, że wyrosliśmy ponad nią, lecz raczej wręcz przeciwnie. Prawdopodobnie oznacza to, że nie przygotowaliśmy się odpowiednio do praktyki, albo że powinniśmy podejść do niej bardziej twórczo, być może korzystać z intuicji lub działać z większym oddaniem. Może to po prostu oznaczać, że musimy praktykować dłużej lub częściej. Metta bhawana nie jest praktyką przedszkolną.

Jeśli chcemy podążać ścieżką regularnych kroków, jak przez setki lat robili to buddyści w tradycyjnych, przednowoczesnych kulturach, powinniśmy zacząć od pielęgnowania szczęśliwej, zdrowej, ludzkiej egzystencji i dopiero na tym gruncie praktykować mettę. W dzisiejszych czasach o wiele bardziej prawdopodobne jest znalezienie się na ścieżce kroków nieregularnych. Dopiero nauczysz się medytować, myślimy o zatroszczeniu się o etyczne podstawy niezbędne do udanej medytacji.

Najpewniej szybko okaże się, że nasza medytacja utknęła w martwym punkcie i że musimy zacząć rozwijać niezbędne cechy charakteru: prawość, zgodność, zadowolenie, prostotę, i tak dalej, w bardziej celowy sposób, zanim zrobimy dalsze postępy. Dzieje się tak raz po raz: tracicie impet i musicie powrócić do umacniania etycznych podstaw swojej praktyki. Trudno stwierdzić, której spośród tych podstawowych cech nam brakuje, dopóki się na niej nie oprzemy i nie odkryjemy, że nie jest wystarczająco mocna, by nam to oparcie zapewnić. W taki właśnie przypadkowy sposób wije się ścieżka nieregularnych kroków.

To przygotowanie się jest dla praktyki buddyjskiej kluczowe - jeśli przygotowujemy się starannie, już tym samym praktykujemy. Jeśli posiadacie wszystkie pozytywne cechy charakteru, jeśli jesteście zaradni, prostolinijni i tak dalej, istnieje duża szansa, że wasz emocjonalny stosunek do innych już jest tak zdrowy i pozytywny, że przypomina mettę. Dla większości ludzi prawdziwym zadaniem do wykonania nie jest pogoń za jakąś wzniosłą ideą Wgładu, ale zbudowanie owego fundamentu z podstawowych emocji. Nie rozwijając miłości, współczucia, wiary, radości, zachwytu, entuzjazmu, nie zajdziemy daleko. Nasze życie przez cały czas musi się opierać na spokojnym, pewnym gruncie pozytywnych emocji. Leży to w naszym zasięgu. Jest to normalny ludzki stan. Nie ma w tym nic nadzwyczajnego, nawet nic szczególnie duchowego. Po prostu opadliśmy poniżej tego poziomu, przynajmniej chwilowo. Dlatego też metta nie jest tylko

ścieżką stale rozwijających się pozytywnych emocji wiodącą do Oświecenia. Jest drogą do odzyskania naszego podstawowego ludzkiego dziedzictwa - radości.

## Nota 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 Wspólnotę Buddyjską Triratna.

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 wspólnoty, 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. Obecnie Sangharakszita przekazał większość swoich obowiązków starszym uczniom we Wspólnocie. Od 2013 roku mieszka w ośrodku Adhithana w zachodniej Anglii, gdzie poświęca swój czas przede wszystkim na osobiste kontakty z ludźmi i pracę pisarską.



## INFORMACJE O WSPÓLNOCIE BUDDYJSKIEJ TRIRATNA W POLSCE

Wspólnota Buddyjska Triratna to aktywnie rozwijający się międzynarodowy ruch przekazujący niemal od pięćdziesięciu lat nauki buddyjskie w sposób przystępny i nowoczesny.

W Polsce działamy aktywnie w Krakowie i w Warszawie.

W naszych ośrodkach staramy się stworzyć inspirującą atmosferę i warunki pozwalające podjąć autentyczną praktykę duchową opartą na przyjaźni.

To miejsca dla buddystów, ale także dla jego sympatyków i przyjaciół, dla wszystkich, którzy dobrze się z nami czują, a niekoniecznie chcą zostać buddystami.

To także miejsca dla tych, którzy zastanawiając się nad wyborem ścieżki i praktyki duchowej, chcą się przyjrzeć, przysiąc, spróbować, dać sobie czas na rozeznanie.

Stawiamy na samodzielne myślenie, otwartą dyskusję, na uruchomienie i wykorzystanie swojego potencjału współczucia i mądrości. Organizujemy regularnie stacjonarne oraz wyjazdowe kursy medytacji i buddyzmu, tzw. retriity, na które zapraszamy.

Więcej informacji o Triratnie, założycielu, buddyzmie, medytacji oraz o zajęciach w Krakowie i Warszawie i Wrocławiu znajdziesz na naszej stronie [www.buddyzm.info.pl](http://www.buddyzm.info.pl).

Zajrzyj, poczytaj, pooglądaj, posłuchaj i jeśli zainteresujesz tym, co robimy, skontaktuj się z nami – czekamy!

- 
1. i Sangharakszita, *Dr Ambedkar's True Greatness*, Triratna Grantha Mala, Pune 1986.
  2. ii Shelley, *Obrona poezji*.
  - iii Tłumaczenie w oparciu o przekład Józefa Paszkowskiego.
  3. iv Itiwuttaka 27.
  4. v John MacMurray, *Reason and Emotion*, Londyn 1947, str.19.



- 
5. vi Thought, w *Selected Poems*, Penguin, Londyn 1969, str. 227.  
vii Tłumaczenie w oparciu o przekład Władysława Juszcza
6. viii Zaślubiny Nieba i Piekła.
7. ix W kolejnych wydaniach Saddhatissa tłumaczy to słowo jako „dobrobyt”.
8. x Vinaja, *Mahawagga* 1.14.
9. xi Bahija Sutta, *Uddana* 10.
10. xii Spinoza, *Etyka* Część III, Twierdzenie 30.
- a. xiii François de La Rochefoucauld, *Maksymy i rozważania moralne*  
xiv Przekład Macieja Słomczyńskiego.