

# Jeśli chcesz zostać mitrą

## Poradnik dla Wspólnoty Buddyjskiej Triratna

### Wstęp

Jeśli myślisz o zostaniu mitrą we Wspólnocie Buddyjskiej Triratna lub jeśli sądzisz, że chciałbyś/chciałabyś to zrobić kiedyś w przyszłości, ta broszura może ci pomóc. Jej celem jest:

- przybliżyć, co oznacza i jakie znaczenie ma stanie się mitrą;
- pomóc ci w decyzji, czy chcesz to zrobić;
- wyjaśnić, co należy robić, aby stać się mitrą, jeśli podejmiesz taką decyzję.

Broszura odpowiada też na pewne często zadawane pytania o system mitrów, co może być przydatne dla każdego zainteresowanego tym tematem.

### Kim jest mitra?

W sanskrycie słowo mitra oznacza po prostu „przyjaciół”. Stanie się mitrą jest pogłębieniem przyjaźni ze Wspólnotą Buddyjską Triratna, co może nastąpić, kiedy zaangażowanie danej osoby w jej ideały, wartości i praktyki osiągnie odpowiedni poziom. Mitrowie to ludzie, którzy podjęli tzw. „tymczasowe” zobowiązanie, że będą praktykować Dhamę w naszej wspólnocie duchowej. To obejmuje przyjęcie buddyzmu, praktykowanie buddyjskiej ścieżki tak, jak naucza się jej w naszej tradycji, oraz przyjęcie Wspólnoty Buddyjskiej Triratna jako głównego kontekstu swojej praktyki.

Nazywamy ten poziom zaangażowania „tymczasowym”, ponieważ jest to zaangażowanie na „dającą się przewidzieć przyszłość”, a nie na zawsze, jakie deklarują ordynowani członkowie Triratny. Jesteś gotowa/gotowy, by stać się mitrą, kiedy zdecydujesz, że na ile możesz to przewidzieć w tym momencie, chcesz praktykować tę właśnie ścieżkę, razem z tą właśnie wspólnotą duchową. Oświadczasz więc, że z twojego punktu widzenia wygląda to na odpowiednią ścieżkę dla ciebie, i jesteś gotów/gotowa wypróbować ją z pełnym zaangażowaniem.

Zostanie mitrą to ważny krok w naszym życiu duchowym, więc towarzyszy mu doniosła publiczna ceremonia, która jest znaczącym wydarzeniem w ośrodku buddyjskim i na którą wielu nowych mitrów zaprasza przyjaciół i rodzinę.

### Po co zostawać mitrą?

W życiu duchowym to, ile z niego wyniesiemy, zależy od tego, ile wysiłku w nie wkładamy. Prawdopodobnie zauważyłeś to podczas twojej praktyki medytacji, co jest tylko jednym z przykładów. Jeśli usiądziemy do medytacji bez pełnego zaangażowania w praktykę, bardzo możliwe, że odptyniemy gdzieś umysłem albo zaczniemy śnić na jawie. Ale jeśli siadamy do medytacji ze zdecydowaniem i pewnością, stwarzamy warunki, które pozwolą na rozwinięcie się czegoś pozytywnego.

To samo sprawdza się w odniesieniu do życia duchowego w ogólności. Aby zyskać pełne korzyści z nauk Dhamy, powinniśmy praktykować je z pełnym zaangażowaniem, a pełne zaangażowanie może

zrodzić się tylko ze zdecydowania i pewności. Dlatego podjęcie zdecydowanego zobowiązania jest wymagane, aby zostać mitrą, jako ważny krok w naszym rozwoju duchowym, który może wynieść naszą praktykę na nowy poziom. A fakt, że dokonujemy tego publicznie, jeszcze bardziej to dla nas urealnia, a co za tym idzie, nadaje większą moc.

Kiedy dokonujemy tego kroku, otwierają się przed nami nowe możliwości. Najbardziej oczywista to Kurs Dharmy dla mitrów, ale jest też wiele innych spotkań i retritów (odosobnień) dla mitrów w ośrodkach Wspólnoty Buddyjskiej Triratna. Kiedy ludzie na pewnym poziomie doświadczenia i zaangażowania zbierają się razem, mogą zejść dalej, niż jest to możliwe na spotkaniach, które są dostępne dla wszystkich, ponieważ można zakładać, że mają solidne fundamenty. Mogą też inspirować siebie nawzajem, jak żarzące się kawałki drewna, które zebrane razem wybuchają większym ogniem niż każdy z nich osobno. Z tych powodów spotkania dla mitrów, takie jak Kurs Dharmy, pozwalają nam wkroczyć na nowy i głębszy etap naszego rozwoju duchowego.

## Trzy deklaracje

Aby pomóc ci (i nam) przemyśleć jasno, czy jesteś gotowa/gotów zostać mitrą, prosimy, abyś zastanowił się, czy możesz uczciwie złożyć trzy „deklaracje”. Słowo „deklaracja” pochodzi z łaciny i ma związek z „czynieniem czegoś jasnym”. Decyzja, czy możesz (lub nie możesz) złożyć te trzy deklaracje, uczyni jasnym, w jakim miejscu jesteś, zarówno dla siebie samego, jak i dla innych.

Trzy deklaracje to:

1. „Czuję się buddyst(k)ą”.
2. „Staram się praktykować Pięć Wskazówek”.
3. „Uważam Wspólnotę Buddyjską Triratna za główny kontekst dla pogłębiania swojej praktyki”.

Prosimy także, abyś przed podjęciem rozważań o zostaniu mitrą uczęszczał/a regularnie na spotkania buddyjskie co najmniej przez sześć miesięcy. (Zazwyczaj nie zalicza się do tego spotkań, które obejmują samą medytację, bez szerszego nauczania Dharmy). Jeśli nie przychodziłeś/przychodziłaś na spotkania z nauką Dharmy przez odpowiedni czas, nie można oczekiwać, że będziesz wiedział/a o naszej tradycji wystarczająco dużo, żeby się w nią zaangażować.

W następnych rozdziałach przedstawimy bardziej szczegółowo, co wynika z tych trzech deklaracji.

### „Czuję się buddystą”

Ta deklaracja oznacza, że zaczęłaś/zacząłeś się identyfikować z buddyjską tradycją; w praktyce może to znaczyć, że na formularzu, który pyta o twoją religię, wpisałaś/wpisałabyś „buddyst(k)a”.

Poczucie identyfikacji objawia się w różny sposób u różnych ludzi. Niektórzy mogą silnie odczuwać, że Budda reprezentuje ich duchowy ideał. Dla innych oznacza to, że nauki Dharmy wydają się w sposób oczywisty prawdziwe – ta nauka ma sens, a praktyka działa. Inni czują łączność z nieuchwytną „atmosferą” buddyzmu. Inni po prostu wiedzą, że buddyzm jest dla nich właściwą ścieżką, i jest to wiedza, która pochodzi z serca, bez potrzeby jasnego wykładania powodów. Jeszcze inni mogą silnie reagować na wizerunki buddyjskie, Buddów lub bodhisattwów, co również wskazuje na tego rodzaju intuicyjną łączność.

Jakkolwiek objawia się u Ciebie poczucie łączności z buddyzmem, jeśli „myślisz o sobie jako o buddyście/buddystce”, doświadczysz pierwszych przejawów buddyjskiego spojrzenia na życie. To może obejmować zrozumienie, że Twój dobrostan zależy bardziej od pozytywnych stanów umysłu, poczucia sensu życia i zaangażowania w Sanghę niż od dóbr materialnych i konsumpcji.

Buddyzm różni się od większości „-izmów” tym, że jest nie tyle zestawem teorii i przekonań, co ścieżką praktyki oraz tradycją, która przekazuje tę ścieżkę i umożliwia podążanie nią. Zatem „być buddystą” nie oznacza, że musimy przyjąć jakiś zestaw wierzeń; oznacza, że pracujemy nad tym, aby wzrastać i rozwijać się, korzystając z narzędzi przekazanych przez tradycję buddyjską – i tu przechodzimy do drugiej deklaracji.

### **„Staram się praktykować Pięć Wskazówek”**

Ponieważ buddyzm jest raczej ścieżką praktyki niż wiarą, nie ma sensu tylko myśleć o sobie jako o buddyście, jeśli nie wprowadzimy Dharma w praktykę w naszym życiu. Na najbardziej istotnym i fundamentalnym poziomie oznacza to kroczenie coraz dalej w kierunku praktykowania Pięciu Wskazówek etycznych. Pięć Wskazówek reprezentuje fundamentalne zasady życia jako buddysta – życia w życzliwości, szczodrości, prostocie, uczciwości i uważności. Zatem najbardziej podstawowy test tego, czy Twoje zaangażowanie w buddyzm jest prawdziwe, sprowadza się do tego, czy starasz się praktykować Pięć Wskazówek. To oznacza, że wkładamy wysiłek w dążenie do celu, który wytycza nam Pięć Wskazówek, nie zaś, że już wypełniamy je w sposób doskonały – tylko istota oświecona jest w stanie to uczynić.

Jeśli przychodzisz/aś na spotkania poświęcone naukom Dharma w ośrodku regularnie przez co najmniej sześć miesięcy, zapewne znasz już Pięć Wskazówek, ale dla tych, którzy potrzebują przypomnienia, możemy podsumować „negatywne” i „pozytywne”<sup>1</sup> aspekty Pięciu Wskazówek następująco:

1. Nie krzywdzić innych istot czujących, lecz aktywnie praktykować życzliwość.
2. Nie brać tego, czego inni nie chcą ci dać, lecz aktywnie praktykować szczodrość.
3. Nie pobłażać swoim seksualnym (lub innym) pragnieniom w sposób, który przynosi szkodę innym lub nam samym, lecz aktywnie kultywować prostotę, spokój i zadowolenie.
4. Nie mówić nieprawdy, lecz podjąć zdecydowaną praktykę uczciwości i szczerości.
5. Nie mącić umysłu alkoholem lub narkotykami, lecz aktywnie kultywować uważność i świadomość.

Wskazówki nie są przykazaniami – często są opisywane jako „zasady treningu” – i nie musisz praktykować ich w sposób doskonały, żeby zostać mitrą. Niemniej jednak wyrażają one podstawowe zasady życia buddyjskiego, więc ważne jest, abyś przed zostaniem mitrą:

<sup>1</sup> Wskazówki negatywne dotyczą tego co staramy się przestać robić, a wskazówki pozytywne – tego co rozwijamy [przyp. red.]

- *zaakceptował/a* je jako twój wskazówki zręcznego sposobu życia;
- *aspirował/a* do wyrażania ich w coraz doskonalszy sposób;
- *podjął/podjęła wysiłek*, by wprowadzić tę aspirację w praktykę – nawet jeśli twoje postępy na tej drodze wydają się bardzo nieznaczne i niedoskonałe.
- *Podjął/podjęła decyzję o niejedzeniu mięsa*, wprowadzając ją w swoje codzienne życie (w tym także ryb i krewetek), jako część praktykowania pierwszej wskazówki etycznej i najważniejszej zasady buddyjskiej o niewyrządzaniu krzywdy i nieodbieraniu życia istotom czującym.

Większość mitrów będzie się też starać, by codziennie efektywnie praktykować medytację. Jednak, podobnie jak w odniesieniu do większości aspektów bycia mitrą, nie ma co do tego sztywnych i rygorystycznych zasad. Wszystko zależy od okoliczności, a dla niektórych ludzi utrzymanie regularnej praktyki jest trudniejsze niż dla innych. Podobnie jak przy praktykowaniu Pięciu Wskazówek, ważne jest to, abyś uczciwie starał się dążyć w kierunku praktykowania Dharmy w sposób coraz pełniejszy.

### **„Uważam Wspólnotę Buddyjską Triratna za główny kontekst dla pogłębiania swojej praktyki”.**

Wszyscy potrzebujemy konkretnego, żywego kontekstu dla praktyki Dharmy – nikt nie może tego robić w izolacji. Wszyscy potrzebujemy przyjaźni, zachęty, wsparcia i inspiracji, które możemy otrzymać tylko od ludzi o podobnym nastawieniu. Wszyscy potrzebujemy porad od tych, którzy praktykują dłużej od nas. A jeśli naprawdę chcemy coś osiągnąć dzięki praktyce, musimy się zdecydować na jedną konkretną wersję ścieżki, aby szczerze i dokładnie ją wypróbować, a nie praktykować raz trochę z jedną szkołą, a raz trochę z inną. (Istnieje tradycyjna analogia przedstawiająca ten ogólnie znany fakt życia duchowego: jeśli chcemy zbudować studnię, musimy wykopać głęboką dziurę w jednym miejscu, a nie kilka płytkich dziur w kilku miejscach – nawet jeśli wodę można znaleźć w każdym z tych miejsc).

Jeśli więc chcemy na poważnie zabrać się do szukania „wody” życia duchowego, potrzebujemy opowiedzieć się za jednym konkretnym kontekstem, jedną konkretną wspólnotą duchową i jedną konkretną wersją ścieżki, przynajmniej na dającą się przewidzieć przyszłość. Jesteś gotowa/gotów, żeby zostać mitrą, kiedy zdecydowałeś/aś, że to jest wspólnota duchowa dla ciebie i że to jest ścieżka dla ciebie. To niekoniecznie oznacza, że uważasz ją za jedyną prawdziwą ścieżkę, ani nawet za najlepszą ścieżkę dla wszystkich. Oznacza to tylko, że uważasz ją za najlepszą ścieżkę dla ciebie i najlepszą Sanghę dla ciebie, na tyle, na ile możesz to ocenić.

W ocenie, czy jest to Sangha dla ciebie, pomoże wskazanie kilku cech, które odróżniają nas od innych grup buddyjskich, na które mogłeś/aś się natknąć. Wspólnota Buddyjska Triratna jest odrębną, samodzielną tradycją, z własną odrębną wersją ścieżki, która ewoluowała, by odpowiedzieć na potrzeby ludzi żyjących we współczesnym świecie, i która bierze pod uwagę naszą kulturę, uwarunkowania i potrzeby. Powinieneś/powinnaś wiedzieć, na co kładziemy nacisk, kiedy zastanawiasz się, dlaczego miałabyś/miałbyś być członkiem Triratny, a nie jednej z wielu innych grup buddyjskich, które możesz znaleźć w niemal każdym dużym mieście.

## Wybrane cechy Wspólnoty Buddyjskiej Triratna

### „Ekumeniczna” tradycja

Słowo „ekumeniczny” w kontekście duchowym określa te zjawiska, które skupiają się na jedności pomiędzy różnymi tradycjami i szkołami. Wspólnota Buddyjska Triratna jest ekumeniczna w tym znaczeniu, że staramy się dostrzec poza wieloma różnymi tradycyjnymi formami Dharmy podstawowe prawdy, które leżą u fundamentów wszystkich odłamów. Staramy się więc nie identyfikować Dharmy wyłącznie z którąś z tradycyjnych szkół czy którąś z różnych kultur narodowych, w których istnieją różne wschodnie tradycje. Nie jesteśmy buddystami tybetańskimi ani buddystami zen, ani buddystami Czystej Krainy, ani buddystami Therawady – staramy się przyjąć podstawową Dharmę, która leży poza tymi wszystkimi tradycjami i praktykować ją w sposób, który działa dla nas, tu i teraz. Nasze rozumienie tej „podstawowej Dharmy” jest oparte na doświadczeniu i wglądzie naszego założyciela, Sangharakszity, Anglika, który spędził wiele lat jako mnich w szkole Therawady w południowo-wschodniej Azji, a także miał nauczycieli z tradycji tybetańskiej i chińskiej.

Ekumenizm w tym sensie oznacza, że możemy czerpać inspirację z całej buddyjskiej tradycji i korzystać z wielu nauk i praktyk różnych szkół. Nie czynimy tego jednak w duchu konsumpcjonizmu duchowego, gdzie każdy wybiera z różnych tradycji to, co mu pasuje. Wykształciliśmy swoją własną, odrębną, spójną ścieżkę, która bierze pod uwagę potrzeby ludzi żyjących we współczesnym świecie.

### Znaczenie przyjaźni i Sanghi

Jedną z wyróżniających cech Wspólnoty Triratna jest duże znaczenie, jakie przywiązujemy do duchowych przyjaźni, a w szczególności do tego, co nazywamy „poziomą” przyjaźnią – to znaczy przyjaźnią z ludźmi, którzy są mniej więcej na tym samym poziomie praktyki co my. Wiele wschodnich szkół kładzie nacisk na „pionową” relację z nauczycielem, ale na ogół „poziome” przyjaźnie nie są podkreślane, być może dlatego, że w tradycyjnych społeczeństwach<sup>2</sup> zakłada się, że są one czymś oczywistym. Jednak we współczesnym społeczeństwie, z jego tendencją do izolacji i indywidualizmu, należy podkreślać kluczową rolę przyjaźni w życiu duchowym. Przyjaźń jest istotną częścią procesu wzrastania. Pomaga nam przekroczyć egoizm, otwierając nas na szerszy świat solidarności z innymi. Duchowe przyjaźnie pomagają nam pozbyć się barier samoobrony i samooszukiwania się, jakie umieszczamy wokół idei naszego ja, i pozwalają nam widzieć samych siebie jaśniej. Ostatecznie celem buddyjskiej ścieżki jest wyjść poza naszą ograniczoną egocentryczność i stać się przyjacielem całego świata – co możemy zrobić tylko wtedy, jeśli najpierw zaprzyjaźnimy się z przynajmniej kilkoma żywymi osobami w naszym otoczeniu.

Podkreślamy także znaczenie duchowej wspólnoty i potrzebę łączności z innymi, by stworzyć skuteczną i pomocną Sanghę. Aby robić postępy, potrzebujemy pracować nad sobą, ale warto też połączyć wysiłki, by stworzyć taki rodzaj otoczenia, który czyni rozwój możliwym – bez tego nikomu z nas się nie uda. Powinniśmy więc postrzegać Oświecenie nie tylko jako coś, co zyskujemy dla samych siebie, ale także jako coś, co tworzymy razem.

### Centralne miejsce „Pójścia po Schronienie”

Wspólnota Buddyjska Triratna różni się od wielu tradycyjnych wschodnich szkół w tym, co uznajemy za sedno bycia buddystą. Wiele tradycyjnych szkół postrzega pewien szczególny styl życia lub

2 Czyli takich, w jakich przez większość czasu rozwijał się buddyzm [przyp. red.]

praktykę jako sedno – na przykład zostanie mnichem, określoną praktykę medytacyjną lub mantrę. Jednak w Triratnie centralne miejsce zajmuje zaangażowanie we wzrost i rozwój – czyli według tradycyjnego sformułowania „Pójście po Schronienie” – a nie konkretny sposób życia czy konkretna praktyka. Dlatego członkowie Triratny mogą prowadzić życie na rozmaite sposoby i praktykować w rozmaity sposób, stosownie do ich potrzeb, temperamentów i okoliczności – tym, co ich jednoczy, jest oddanie ideałom buddyzmu, ścieżce i wspólnotcie duchowej.

## **Inne cechy**

Jedną z cech wyróżniających Wspólnotę Buddyjską Triratna jest nacisk, jaki kładziemy na sztukę jako środek rozwoju duchowego. Przywiązujemy także dużą wagę do tworzenia w realnym świecie miejsc, w których buddyści mogą żyć i pracować razem, na przykład w komunach mieszkalnych i firmach opartych na pracy zespołowej (team-based businesses). Hołdujemy ideałowi tworzenia „nowego społeczeństwa” („New Society”), w którym wszystkie aspekty życia dostarczają nam inspiracji i pomagają w rozwoju.

Należy wreszcie wspomnieć o tym, jaką wartość widzi Triratna w zapewnianiu oddzielnej przestrzeni do praktyki dla kobiet i mężczyzn, oraz że z tego powodu wiele wydarzeń organizowanych dla mitrów jest niekoedukacyjna. Spotkania mitrów takie jak Kurs Dharmy są nie tylko okazją do nauki Dharmy w sposób intelektualny, lecz także okazją do praktykowania jej – co obejmuje pogłębianie naszej wymiany myśli, rozwijanie duchowych przyjaźni i tworzenie duchowej wspólnoty. Z tym łączy się otwieranie się na innych w sposób, który jest często łatwiejszy w sytuacjach, gdzie kobiety praktykują z kobietami, a mężczyźni z mężczyznami.

Doświadczenie mówi nam, że chociaż niektórzy postrzegają pomysł spotkań niekoedukacyjnych jako dziwny, a nawet z początku zagrażający, niemal każdy, kto zostaje mitrą, w końcu zaczyna doceniać sytuacje niekoedukacyjne i będzie je wybierał, jeśli pozostawi mu się wybór. Podobnie jak z każdą praktyką duchową, rezultaty są najlepszym dowodem i dopóki sami tego nie spróbujemy, nie możemy ferować wyroków – zachowaj więc otwarty umysł i wypróbuj to sama/sam.

## **Jak mogę zostać mitrą?**

Jeśli uważasz, że możesz uczciwie złożyć Trzy Deklaracje, następnym krokiem jest rozmowa z koordynatorem mitrów (Mitra Convenor) w twoim lokalnym ośrodku. Koordynator mitrów to ordynowany członek Triratny, który jest odpowiedzialny za doглядanie potrzeb mitrów w danym ośrodku i za wspieranie rozwoju Sanghi mitrów. Większość ośrodków ma co najmniej dwóch koordynatorów, jednego dla mężczyzn i jednego dla kobiet. Jeśli nie wiesz, kto jest twoim koordynatorem mitrów, poproś kogoś z ordynowanych, żeby cię z nim skontaktował. W ośrodkach, gdzie nie ma takiego koordynatora, funkcję tę pełni kierujący ośrodkiem, porozmawiaj więc z nim lub z kimś, kogo do tej roli wyznaczył.

Koordynator mitrów będzie chciał spotkać się z tobą, żeby odpowiedzieć na twoje pytania i porozmawiać na temat wszystkich wątpliwości. Będzie też chciał się upewnić, czy rozumiesz znaczenie bycia mitrą i Trzech Deklaracji. Kiedy będziesz już pewny/a, że chcesz zostać mitrą, a ordynowani będą pewni, że rozumiesz i możesz złożyć Trzy Deklaracje, przygotują ceremonię mity.

## Ceremonia mitry

Mitrą zostaje się podczas publicznej ceremonii – jej forma może być różnaita w różnych ośrodkach. Czasem mitrami zostaje kilka osób jednocześnie. Ceremonia mitry jest ważnym wydarzeniem w życiu ośrodka. Przyjaciele ośrodka, obecni mitrowie i ordynowani członkowie Triratny przywitają cię w Sandze mitrów. Wielu nowych mitrów zaprasza także swoich przyjaciół i rodziny, aby w ich obecności uczynić ten krok, więc spotkanie będzie dostępne również dla niebuddystów, o ile to możliwe.

Zazwyczaj jedyne, co musi zrobić nowy mitra podczas rytualnej części ceremonii, to złożenie trzech darów przed Buddą – kadzidła, kwiatu i świeczki. Trzy dary mają tradycyjne znaczenie: kwiat symbolizuje piękno i nietrwałość, świeczka – światło mądrości, a kadzidło – skutki etycznego życia, które wywierają wpływ także na ludzi wokół i na cały świat.

Koordinator mitrów lub osoba do tego wyznaczona objaśni ci szczegóły ceremonii praktykowanej w waszym ośrodku. Będzie także kontaktował się z tobą co do daty ceremonii, koniecznych przygotowań i ewentualnie innych kwestii. Zanim odbędzie się ceremonia, może minąć kilka miesięcy, jako że w większości ośrodków odbywa się tylko kilka takich ceremonii każdego roku, tak aby zawsze były one szczególnym świętem.

Możliwe, że zaskoczy cię to, jak podziela na ciebie ceremonia. Współcześnie zatraciliśmy ten zwyczaj, ale od zarania dziejów ludzie świętowali ważne „rytuały przejścia” w publicznej ceremonii takiej jak ta, z tego prostego powodu, że mają one potężne oddziaływanie, utrwalając i wzmacniając wewnętrzną przemianę, którą świętują. Rytuały przemawiają do naszych podświadomych głębi, wskazując, że zaszło coś ważnego, i skłaniają je do podążenia za tą wewnętrzną przemianą, która właśnie miała miejsce. Rytuały przemawiają też do innych ludzi i również skłaniają ich do wspierania nas. Nasza decyzja zostania buddystą staje się częścią wspólnej rzeczywistości, którą dzielimy z innymi, i nabiera nowej głębi i wagi. Ceremonia mitry jest wreszcie ważna dla całej Sanghi. Bierzesz w niej udział nie tylko dla własnego dobra, ale żeby zaznaczyć fakt, że postanowiłeś/aś stać się częścią projektu większego niż ty sam/a. Po twojej ceremonii zostaniesz przywitany/a i zaakceptowany/a jako mitra w każdym ośrodku Triratny, jaki odwiedzisz gdziekolwiek na świecie.

## Co dalej?

Kiedy staniesz się mitrą, jeśli będzie to możliwe, zostaniesz zaproszony/a, aby wziąć udział w Kursie Dharmy dla mitrów. Kurs ten zazwyczaj trwa cztery lata i zapewnia mocne podstawy co do idei i praktyki Dharmy. Jako mitra nie musisz brać udziału w tym kursie, ale większość mitrów decyduje się na to, jeśli mają taką okazję. Jeśli chcesz rozpocząć kurs, koordinator mitrów lub osoba do tego wyznaczona postara się znaleźć dla ciebie miejsce w grupie mitrów tak szybko, jak będzie w stanie. Nie zawsze będzie to możliwe od razu, a w mniejszych ośrodkach ordynowani członkowie Triratny będą musieli szukać rozwiązania dysponując ograniczonymi zasobami. Jeśli nie możesz dołączyć do grupy mitrów, być może da się przerabiać materiał korespondencyjnie lub w Internecie, jednak spotykanie się z innymi mitrami jest bardzo ważnym aspektem przerabiania kursu, więc jeśli to możliwe, powinnaś/powinieneś raczej dołączyć do grupy, a nie studiować samotnie.

Jako mitra będziesz chciał/a rozwijać swoje życie duchowe dalej i głębiej, a ordynowani członkowie w twoim ośrodku będą mogli bardziej ci w tym pomóc. Jedną z rzeczy, do których będą cię zachęcać, jest udział w retritach. Jeśli jeszcze na żadnym nie byłeś/byłaś, najlepiej, żebyś jako mitra nabrał/a zwyczaju jeżdżenia na retritry. Możesz zacząć od rexitru weekendowego, potem stopniowo wybierając

dłuższe. Retiry mogą zapewnić idealne warunki dla pogłębienia twojej praktyki i najlepiej, żebyś jako mitra korzystał/a z tej okazji tak często, jak tylko pozwalają ci okoliczności i obowiązki.

Kiedy stajesz się mitrą, stajesz się też częścią duchowej wspólnoty. To działa w obie strony – otrzymasz wiele korzyści od Sanghi, ale twoja przynależność do Sanghi będzie rzeczywista tylko na tyle, na ile sam/a weźmiesz udział w jej tworzeniu przez wnoszenie swojego wkładu. Wkład ten może przybrać formę pomocy w ośrodku, poprzez poświęcenie czasu, energii lub swoich umiejętności. Może też być wsparciem finansowym. Dla wszystkich mitrów wkład ten oznacza podjęcie starań, by być częścią życia lokalnego ośrodka, poprzez zwyczajne przychodzenie na zajęcia i specjalne wydarzenia, dla dobra innych i dla samego siebie. Podobnie jak w innych aspektach systemu mitry, nie ma tu sztywnych i rygorystycznych zasad, ale jeśli ograniczysz się tylko do przerabiania kursu dla mitrów, stracisz kontakt z duchem Sanghi, która jest ważną częścią ścieżki, i w rezultacie odniesiesz mniej korzyści.

Zazwyczaj podczas dorocznego święta Dnia Sanghi mitrowie mogą „ponownie potwierdzić” swoją deklarację. Podczas pudży zachęca się mitrów do ponownego złożenia trzech tradycyjnych darów z kwiatów, świeczek i kadzidła. Nie jest to obowiązek. Jeśli nie jesteś w stanie tego zrobić, nie ma to wpływu na twoje miejsce w Sandze Mitrów. Wspólnota Triratna i Sangha Mitrów będą cię uważać za mitrę niezależnie do tego, czy potwierdzisz to w tradycyjny sposób w czasie święta, czy też nie.

## FAQ

*Praktykowałem od lat w innej buddyjskiej tradycji (albo: medytowałem od lat; przeczytałem wiele ksiązek i dużo wiem o Dharmie). Dlaczego muszę przychodzić do ośrodka przez sześć miesięcy, zanim będę mógł zostać mitrą?*

Wspólnota Buddyjska Triratna ma swoją własną, określoną wersję ścieżki, opracowaną tak, by zaspokoić potrzeby ludzi żyjących we współczesnym świecie. Jakkolwiek pozwala nam to na czerpanie inspiracji z wielu odłamów buddyzmu na całym świecie, jest to odrębna i samodzielna tradycja. Powinieneś doświadczyć jej bezpośrednio, zanim zdecydujesz, czy się dla ciebie nadaje.

*Czy muszę wierzyć w reinkarnację (lub cokolwiek innego), żeby stać się mitrą?*

Buddyzm jest raczej systemem praktyki niż zestawem wierzeń, więc nie musisz wierzyć na przykład w reinkarnację<sup>3</sup>, żeby być buddystą. Istnieją jednak pewne przekonania tak istotne dla Dharmy, że nie miałyby sensu nazywanie siebie buddystą, gdybyś nie uważał ich za prawdziwe. Obejmują one przekonanie, że możemy się zmieniać, oraz przekonanie, że to, co robimy teraz, ma potężny wpływ na osobę, którą staniemy się w przyszłości – tak zwane „prawo karmy”. Jeśli nie podzielasz tych przekonań, praktyka buddyzmu nie ma wielkiego sensu.

*Nadal biorę narkotyki i/lub piję alkohol. Czy to znaczy, że nie mogę zostać mitrą?*

Druga deklaracja oznacza, że staramy się praktykować Pięć Wskazówek, a nie, że już praktykujemy je w sposób doskonały, więc nie ma co do tego sztywnych zasad. Żeby zostać mitrą, powinieneś przynajmniej zaakceptować jako prawdę, że przyjmowanie mniejszej ilości środków odurzających byłoby korzystne dla twojej praktyki uważności, i powinieneś nastawić się na dążenie w tym kierunku z upływem czasu. W miarę jak twoja praktyka będzie się rozwijać, niemal z pewnością zauważysz, że

<sup>3</sup> A ściśle rzecz biorąc w odradzanie się, ponieważ reinkarnacja nie jest buddyjskim pojęciem [przyp. red.]



czujesz się generalnie szczęśliwszy/a i bardziej rozluźniony/a, może też przestanie ci się podobać stępanie świadomości, tak że w naturalny sposób zaczniesz pić mniej alkoholu i/lub brać mniej narkotyków.

*Nie jestem wegetarianinem. Czy to znaczy, że nie mogę zostać mitrą?*

Żeby zostać mitrą, musisz zaakceptować fundamentalną buddyjską zasadę życia w życzliwości oraz starania się, by wyrządzać innym stworzeniom jak najmniej krzywdy. Jeśli zaakceptujesz tę zasadę, z czasem będziesz chciał/a dążyć w tym kierunku, by sprawiać mniej cierpienia czującym istotom, również poprzez to, co jesz. Aby zostać mitrą, sugerujemy abyś przemyślał/a decyzję o niejedzeniu mięsa, w tym także ryb i krewetek i wdrożył/a ją w życiu. Zachęcamy do rozmowy na ten temat z koordynatorem mitrów lub z osobą do tego wyznaczoną.

*Czy mogę nadal odwiedzać innych nauczycieli i tradycje poza Triratną, jeśli jestem mitrą?*

Trzecia deklaracja pyta nas, czy uważamy Triratnę za naszą główną Sanghę – nie prosi nas o zerwanie kontaktu ze wszystkimi innymi grupami. W praktyce ta deklaracja nie musi wykluczać chodzenia na spotkania czy wydarzenia organizowane przez inne grupy buddyjskie, ale prawdopodobnie wyklucza uczestniczenie w retritach innych tradycji. Większość mitrów z trudem znajduje czas na to, by wziąć udział w retritach w Triratnie, więc gdybyśmy poświęcili nasz ograniczony czas na retriety z inną organizacją, to prawdopodobnie oznaczałoby, że tę właśnie organizację uważamy za nasz główny kontekst, a nie Triratnę.

*Nie chcę brać udziału w publicznej ceremonii. Czy mogę jednak zostać mitrą?*

Nie ma co do tego sztywnych i rygorystycznych zasad, ale powinieneś zapytać sam/a siebie, dlaczego nie chcesz publicznej ceremonii. Czy to dlatego, że nie chcesz publicznie „ujawnić się” jako buddysta(k)a? W takim razie zastanów się, czy naprawdę jesteś gotów/gotowa aby złożyć Trzy Deklaracje. Możesz też rozważyć fakt, że ceremonia nie jest czymś, co robisz tylko dla siebie, ale jest ważna dla całej Sanghi. Możesz również pomyśleć o tym, że bez publicznego „rytuału przejścia”, który jest jednym z aspektów ceremonii, zostanie mitrą prawdopodobnie nie będzie miało dla ciebie aż takiego znaczenia i nie przyniesie tak znaczących efektów w twojej praktyce. Koordynator mitrów przedyskutuje z tobą te kwestie i podejmie decyzję.

*Kto decyduje o tym, czy mogę zostać mitrą – ja czy koordynator mitrów?*

Kiedy zostajesz mitrą, dołączasz do ogólnoswiatowej wspólnoty, co działa w dwie strony – ty musisz chcieć dołączyć, a wspólnota musi cię zaakceptować. Koordynator mitrów lub osoba do tego wyznaczona jest odpowiedzialny/a za decyzję, czy jesteś gotów/gotowa i zdolny/a dołączyć do Sanghi Mitrów. W praktyce oznacza to głównie upewnienie się, że rozumiesz znaczenie Trzech Deklaracji i że wiesz wystarczająco dużo o Wspólnocie Buddyjskiej Triratna, żeby zdecydować, że jest to ścieżka odpowiednia dla ciebie. Koordynator pomoże ci także, odpowiadając na wszystkie pytania, jakie możesz mieć.