

Sangharakszita

Rytuał i wiara w buddyzmie

(Wprowadzenie)



Copyright © Sangharakshita, 1995

Copyright fo Polish Edition © Fundacja „Przyjaciele Buddyzmu”, 2020

Tytuł oryginału: *Ritual and Devotion in Buddhism. An Introduction.*

Przekład:
Anna Martyniak

Korekta i redakcja:
Nityabandhu

ISBN: 978-83-65395-07-8

www.buddyzm.info.pl

O autorze

Sangharakszita urodził się w 1925 roku, w południowym Londynie, jako Dennis Lingwood. Ponieważ był w dużej mierze samoukiem, bardzo wcześnie zainteresował się kulturami i filozofiami Dalekiego Wschodu i już w wieku lat 16 uświadomił sobie, że jest buddystą.

W czasie drugiej wojny światowej znalazł się w Indiach jako żołnierz poborowy. Po wojnie pozostał w tym kraju na dłużej i po pewnym czasie został buddyjskim mnichem o imieniu Sangharakszita (co oznacza 'chroniony przez duchową wspólnotę'). Po kilku latach studiów pod kierunkiem wiodących nauczycieli z głównych buddyjskich tradycji sam zaczął uczyć i dużo pisać. Odegrał też kluczową rolę w odrodzeniu buddyzmu w Indiach, zwłaszcza dzięki pracy w środowisku byłych 'Niedotykalnych'.

Po 20 latach pobytu w Indiach powrócił do Anglii, gdzie w 1967 roku założył Wspólnotę Buddyjską Triratna. Jako pośrednik i tłumacz między Wschodem i Zachodem, między światem tradycyjnym i współczesnym, między zasadami i praktyką, Sangharakszita ze swym głębokim doświadczeniem i jasnym stylem myślenia jest ceniony na całym świecie. Zawsze kładł szczególny nacisk na decydujące znaczenie zaangażowania w praktykę duchową, podkreślał nadrzędną wartość duchowej przyjaźni i duchowej społeczności (sanghi), wskazywał na związek między religią i sztuką oraz na potrzebę 'nowego społeczeństwa', które wspierałoby duchowe dążenia i ideały.

W ostatnich latach życia Urgjen Sangharakszita, przekazawszy większość obowiązków we Wspólnocie swoim najstarszym rangą uczniom, zamieszkał najpierw w Birmingham, a następnie w ośrodku buddyjskim Adhisthana w zachodniej Anglii, koncentrując się na pisaniu oraz osobistym kontakcie z ludźmi. Zmarł w 2018 roku.

Utworzona przez niego Wspólnota Buddyjska Triratna jest obecnie międzynarodowym ruchem buddyjskim z ośrodkami w wielu krajach na całym świecie, w tym w Polsce¹.

Przedmowa wydawcy

W dzisiejszych czasach każdy buddysta na Zachodzie przeszedł – lub nadal przechodzi – przez proces nawracania się na buddyzm. Nawet jeśli ktoś – tak jak szesnastoletni młodzieniec, który później stał się Sangharakszitą – pewnego dnia jednoznacznie uprzytomni sobie, że jest buddystą i w dodatku był nim od zawsze, to przechodzi przynajmniej przez proces świadomej asymilacji tego faktu. Zaczyna od nazwania tego, co wcześniej było nienazwane, od radosnego badania w dziennym świetle tego, co poprzednio niejasno przeczuwał, gdyż kryło się w cieniu.

Jedną z niezaprzeczalnych zalet tego rodzaju procesu świadomego nawrócenia jest fakt, że nie traktuje się praktyk duchowych wybranej przez siebie ścieżki za coś oczywistego, jak zwykle robią to osoby wyrosłe w konkretnej tradycji religijnej. Osoby żyjące w tradycyjnych społeczeństwach lub małych zżytych społecznościach, gdzie wszyscy wyznają tę samą religię, przeważnie praktykują pewne religijne ceremonie dlatego, że tak robią ich rodziny, przyjaciele i sąsiedzi. Być może konkretne obrzędy i tradycje sprawiają im przyjemność, ponieważ są im znane od dzieciństwa i dają poczucie komfortu – nie czują więc potrzeby dogłębnych rozważań nad ich znaczeniem. Taka opcja w ogóle nie wchodzi w grę dla świeżo nawróconego neofity, który zwykle chce dokładnie wiedzieć, jaki jest cel duchowej praktyki, którą właśnie podjął. Jakie przynosi ona korzyści? Jakie jest jej pochodzenie? Czy jest dla niego właściwa? Chcemy znać odpowiedzi na te pytania, zwłaszcza jeśli jakaś praktyka z początku niespecjalnie nam się podoba lub wymaga wielkiego wysiłku albo jest zwyczajnie nie do końca zrozumiała.

Chociaż nie musimy koniecznie wiedzieć, jak i dlaczego coś działa, żeby przynosiło efekty, ów duch dociekliwości jest generalnie bardzo zdrowy i pomocny w życiu duchowym. Jeśli będziemy choć trochę rozumieli znaczenie i funkcję danej praktyki, prawdopodobnie wzmocni to nasze zaangażowanie i spowoduje większą jej skuteczność. Niemniej jednak, jak wiele innych pozytywnych emocji, pragnienie, by wiedzieć wszystko o tym, czym się zajmujemy, ma swojego „bliskiego wroga²”, do którego mieszkańcy Zachodu mają dużą skłonność. Tym „bliskim wrogiem” jest podejście zakładające, że można w pełni spenetrować znaczenie czegoś samym intelektem, że jeśli coś gruntownie zdefiniujemy za pomocą pojęć, to wiemy już o tym wszystko, co było do dowiedzenia się. Zdeklarowany buddysta, który otwarcie dąży do bezpośredniej wiedzy o rzeczywistości wykraczającej przecież poza wszelkie pojęcia, nie powinien oczywiście wpadać w pułapkę tego rodzaju myślenia. Jednak nasze uwarunkowanie zachodnią tradycją naukowego racjonalizmu jest tak silne, że w zasadzie nieuchronnie podsuwa niewypowiedziane założenia kryjące się za tokiem naszych myśli.

Innym bliskim wrogiem naszego poszukiwania wiedzy jest zwykle pragnienie, aby mieć na dany temat gotowe opinie, które moglibyśmy zaprezentować w rozmowie lub powtarzać samemu sobie, gdy pojawią się trudne pytania. Z powodu tego pragnienia zbieramy i gromadzimy wielkie zapasy informacji z drugiej ręki – informacji często fałszywych – na późniejszy użytek, niewiele wiedząc o tych sprawach z osobistego doświadczenia, studiowania lub własnych przemyśleń. Jednym z problemów, jakie napotkał Sangharakszita wracając do Anglii po dwudziestu latach pobytu w Indiach, była olbrzymia ilość fałszywych informacji na temat buddyzmu, krążąca wśród brytyjskich buddystów w latach 60-tych XX w. Większość materiału zamieszczonego w tej książce jest oparta na wykładach i seminariach, które Sangharakszita poprowadził w czasie kilku pierwszych lat po powrocie, kiedy umiejętnie i uparcie usiłował wyjaśnić zamieszanie i powszechne wtedy nieporozumienia.

Istnieje bardzo dużo objaśnień na temat pochodzenia i znaczenia pudży, czyli buddyjskich praktyk rytualnych. Sangharakszita przedstawia ten materiał ze zwykłą dla siebie jasnością podpartą autorytetem, wynikającym z olbrzymiego doświadczenia osobistego i wiedzy zdobytej przez

² Bliski wróg – w buddyzmie stan umysłu (emocja) na pozór podobny do stanu umysłu (emocji) pozytywnego, jednak w przeciwieństwie do niego „niezręczny” czyli nieetyczny lub szkodliwy. Np. bliskim wrogiem metty (bezwarunkowej miłości) są przywiązanie lub sentymentalność [przyp. red.]

studiowanie oraz zrodzonej z głębokiej refleksji. Ale samo przeczytanie i zrozumienie tego wszystkiego nie będzie oznaczało, że znamy pudzę. Pudzę można poznać tylko przez jej praktykowanie i doświadczanie, kiedy wchłania się ją z wielką otwartością przez dłuższy czas, najlepiej regularnie ją praktykując wspólnie z innymi. Takiej znajomości pudży, wynikającej z osobistego doświadczenia, nie da się podać komuś na talerzu. Nawet Sangharakszita nie zdoła w swej książce przekazać czegoś więcej ponad wskazówki do praktyki. Dlatego książka ta jest „instrukcją dla użytkowników”. Ma nam towarzyszyć w praktykowaniu pudży, a nie zastępować praktykę.

Jako dokument literacki książka jest zredagowanym zbiorem różnych wygłoszonych przez Sangharakszitę nauk na temat pudży. Głównym źródłem, z którego zaczerpnięto większość materiału do rozdziałów 5 i 7-12 oraz częściowo do rozdziałów 3 i 4, było spisane nagranie z seminarium o Siedmioczęściowej Pudży, które Sangharakszita poprowadził w 1978 roku. Rozdziały 1 i 2 powstały głównie w oparciu o wykłady wygłoszone odpowiednio w latach 1967 i 1968, a duża część rozdziału 13 pochodzi z wykładu z roku 1972. Pozostały materiał obejmuje krótkie fragmenty licznych prowadzonych przez Sangharakszitę seminariów, z których większość odbyła się w latach 80-tych XX w.

Dla większej jasności i czytelności materiał, który w oryginale miał postać dialogu, został przerobiony na ciągłą prozę. Spisany oryginał przeredagowano, zmieniając czasem dość istotnie kolejność fragmentów, aby uczynić tekst łatwiejszym w czytaniu. Pokrewne wątki połączono tematycznie, eliminując powtórzenia oraz usuwając kwestie o przelotnym znaczeniu. Wziąwszy pod uwagę, że oryginalne seminaria i wykłady częściowo składały się z odpowiedzi Sangharakszity na pytania i kwestie, które były w tamtym czasie ważne dla Wspólnoty Buddyjskiej Triratna, może się zdarzyć, że miejscami wybór materiału do dyskusji wyda się czytelnikowi nieco idiosynkratyczny. Mimo to, zdecydowaliśmy się go pozostawić, jeśli materiał był interesujący sam w sobie i związany z pudżą. W paru miejscach dodaliśmy kilka kwestii, których w rzeczywistości na wykładzie lub seminarium nie wygłoszono (być może były wówczas traktowane przez słuchaczy jako oczywiste), aby dokończyć wywód lub uniknąć potencjalnego nieporozumienia. Końcowa wersja niniejszej książki została, rzecz jasna, zaaprobowana osobiście przez Sangharakszitę.

W imieniu zespołu Projektu Słowa Mówionego chciałbym wyrazić wdzięczność za pracę wykonaną przez tak wiele osób, które pod kierunkiem Dharmaczariego Silabhadry spisywały ustne wypowiedzi Sangharakszity. Bez ich ciężkiej pracy nasz wysiłek byłby niepomierne trudniejszy.

Pudża jest cudownie radosną i skuteczną formą praktyki duchowej. Refleksje Sangharakszity na jej temat dostarczają nam fascynującej i inspirującej mieszanki nauk duchowych, psychologicznych wglądów, historycznego i kulturalnego kontekstu, osobistych anegdot i praktycznego przewodnictwa, przeplecionych delikatnym, ale stanowczym nawoływaniem do praktykowania pudży w coraz głębszy i coraz bardziej autentyczny sposób. Książkę opracowano w nadziei, że zainspiruje ona i skłoni czytelników do takiej praktyki.

Simon Carruth, Projekt Słowa Mówionego, Londyn, wrzesień 1995.

Emocjonalna energia i duchowe aspiracje

Sokrates zwykł mawiać, że wystarczy wiedzieć, co to jest dobro. Czynienie dobra – twierdził – będzie automatycznie wypływało z tej wiedzy. Możliwe, że sprawdzało się to w przypadku Sokratesa, ale z pewnością nie dzieje się tak w przypadku ogromnej większości z nas. Nasze prawe działanie w żadnym wypadku nie wypływa automatycznie z wiedzy o tym, co jest dobre. A powód takiego stanu rzeczy można dostrzec w krytyce, jaką pod adresem Sokratesa skierował Arystoteles. Otóż Sokrates – jego zdaniem – w ogóle nie wziął pod uwagę tego, co Arystoteles nazywał „irracjonalną częścią duszy”.

Kwestia, w której dwóch filozofów starożytnej Grecji nie mogło dojść do porozumienia, jest jednym z podstawowych problemów życia duchowego – jest to problem, jak przełożyć wiedzę na praktykę. Poznanie i zrozumienie prawdy, uzyskanie intuicyjnego wglądu w prawdę jest już samo w sobie wystarczająco trudne, ale ucieleśnienie jej w swoim życiu i istnieniu jest sto razy trudniejsze. Nawet jeśli zrozumieliśmy ją doskonale i nasze zrozumienie jest jasne i czyste, to zastosowanie tej prawdy w praktyce, urzeczywistnienie jej w naszym zachowaniu i codziennych zajęciach jest wciąż niesłychanie trudne. Każdy buddysta wie to doskonale z własnego doświadczenia.

Buddyzm generalnie bardzo troskliwie pochyla się nad tym fundamentalnym problemem i świadomość owego problemu leży u podłoża rozróżnienia, jakie buddyzm czyni między ścieżką wizji i ścieżką transformacji. Ścieżka wizji reprezentuje początkowy duchowy wgląd lub doświadczenie, które sprawia, że ktoś wyrusza na duchowe poszukiwania. U sporej liczby osób ten wgląd lub doświadczenie pojawia się spontanicznie. Uderza w nich tak nagle, że wręcz przytłacza – jest niewytłumaczalnym przebłyskiem prawdy, a przynajmniej dostrzeżeniem szerszego i głębszego wymiaru istnienia i świadomości. U innych ten pierwszy wgląd lub doświadczenie bywa rezultatem studiowania jakiegoś zagadnienia – na przykład w trakcie czytania książki jakiś konkretny fragment skłonił ich do zadumy. Może się też pojawić, kiedy próbujemy skoncentrować umysł w trakcie medytacji. W rzeczywistości może się przydarzyć o dowolnej porze, w dowolnym miejscu i w dowolny sposób – spontanicznie albo w związku z jakąś czynnością, która może być w formalnym sensie religijna, ale nie musi. W jakikolwiek sposób ten wgląd by się nie pojawił, w buddyzmie znany jest jako ścieżka wizji.

Ścieżka transformacji reprezentuje stopniową przemianę całego życia w zgodzie z tą początkową wizją. Dlatego ta druga ścieżka jest o wiele dłuższa i trudniejsza niż pierwsza. W słynnej formule nauk Buddy, znanej jako Szlachetna Ośmioraka Ścieżka, ścieżka wizji stanowi jej pierwszy krok, który najlepiej jest rozumieć jako „doskonałą wizję”, chociaż często jest tłumaczony – utrudniając zrozumienie – jako „właściwy pogląd” lub „właściwe rozumienie”. Na ścieżkę transformacji składa się pozostałe siedem kroków Ośmiorakiej Ścieżki – doskonałe emocje, doskonała mowa, doskonałe działanie, doskonały sposób zarabiania, doskonały wysiłek, doskonała świadomość i doskonałe *samadhi*³. Wszystkie te kroki reprezentują konsekwencje, jakie początkowy wgląd spowodował w różnych aspektach naszego życia i działania⁴.

Jednak dlaczego przełożenie wiedzy na bycie musi być takie trudne? Dlaczego nie możemy być wszyscy jak Sokrates – posiadać wiedzę o dobru i natychmiast to dobro czynić, bez najmniejszego rozziwmu między tymi dwoma? Co jest w nas takiego, co nie pozwala nam natychmiast przejść od ścieżki wizji do ścieżki transformacji w jej pełnym wymiarze? Odpowiedź na te pytania nie jest trudna. Jest ona zawarta w jednym z tych popularnych powiedzeń, które

³ *Samadhi* zwykle tłumaczy się jako „medytacja”, ale to słowo może również oznaczać koncentrację lub (na głębszym poziomie) stan przebywania lub umocnienia w Ostatecznej Rzeczywistości. Więcej informacji na ten temat zob. Sangharakszita, *Wizja i transformacja*, (dostępna po polsku na stronie buddyzm.info.pl).

⁴ Więcej o Ośmiorakiej Ścieżce, patrz: Sangharakszita, *Wizja i transformacja*, Kraków 2014 – dostępna także w formatach elektronicznych nieodpłatnie na stronie www.buddyzm.info.pl [przypr. red.]

czasami niosą w sobie dużo tradycyjnej mądrości. Przypuśćmy, że ktoś jest zaangażowany w jakieś zadanie, o którym wie, że powinien je wykonywać, ale nie przykłada się do niego i kiepsko mu ono idzie. W takich okolicznościach zazwyczaj mówimy „On to robi bez serca”.

On to robi bez serca. Innymi słowy, nie jest w to zaangażowany emocjonalnie. Energia zależy od emocji. Jeśli nie ma w nas emocji, nie mamy energii, nie mamy zapału i dlatego nie wykonujemy danej pracy dobrze. Możemy to sobie zweryfikować na podstawie codziennego doświadczenia. Jeśli jest ono prawdziwe w życiu codziennym, jest prawdopodobnie jeszcze bardziej prawdziwe w życiu duchowym. Możliwe, że doświadczyliśmy jakiegoś duchowego wglądu, że jest w nas do pewnego stopnia zrozumienie, i że nawet mamy jakieś doświadczenie, ale jeśli nie ma emocjonalnego niejako odpowiednika tego zrozumienia, nie może się ono zaistnieć w naszym życiu. Użytecznym sposobem wyjaśnienia tej sytuacji jest myślenie w kategoriach trzech różnych „ośrodków”, dzięki którym funkcjonujemy: ośrodka myślenia, ośrodka emocji i ośrodka działania. (W specyficznym duchowym kontekście stają się one „ośrodkami wyższymi”: ośrodkiem myślenia wyższego albo nawet intuicji lub wizji; ośrodkiem emocji pozytywnych; oraz ośrodkiem praktyk i doświadczeń duchowych.) Okazuje się, że ośrodek myślenia może wpłynąć na ośrodek działania wyłącznie poprzez ośrodek emocji.

Zrozumienie musi przejść przez emocje, zanim będzie mogło wpłynąć na sposób naszego życia. Jasno uwidacznia to struktura Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki. Pierwszym krokiem jest doskonała wizja. Drugim krokiem, czy też aspektem, są doskonałe emocje (tradycyjnie tłumaczone jako ‘właściwa determinacja’). W ten sposób doskonałe emocje są pierwszym z siedmiu kroków, które składają się na ścieżkę transformacji. Doskonała wizja musi przejść przez emocje, być przemieniona na doskonałe emocje, zanim przejawia się jako doskonała mowa, doskonałe działanie i wszystkie pozostałe kolejne kroki ścieżki. Kluczowe pytanie to – w jaki sposób uruchomić ten pozytywny łańcuch przyczynowy? Jak możemy włączyć swoje emocje w duchowe wysiłki? To z kolei rodzi następne pytania. Ktoś mógłby zapytać, dlaczego energie emocjonalne nie są zaangażowane? Przecież emocje na pewno gdzieś w nas są – co się z nimi stało? Dlaczego nie są gotowe i zawsze dla nas dostępne?

Na te pytania da się odpowiedzieć zarówno w szerszych, jak i bardziej konkretnych kategoriach. Zaczynając od szerszych kwestii, moglibyśmy stwierdzić, że jeśli w naszym społeczeństwie generalnie brakuje swobodnie płynących emocji, to częściowo może to być skutkiem niezbędnego uspołecznienia. W cywilizowanym społeczeństwie ludzie nie mogą tak po prostu swobodnie wyrażać swoich prymitywnych uczuć i emocji. Mamy ochotę kogoś zamordować, ale przecież nie pójdziemy i nie zrobimy tego. Mamy ochotę coś ukrąść, ale to nie znaczy, że możemy sobie na to pozwolić. Pewien zakres uspołecznienia – stłumienia prymitywnych emocji – jest konieczny. Niektóre emocje, uwidoczniające się przykładowo w zachowaniu tłumu kibiców na meczach piłki nożnej, po prostu muszą być stłumione w codziennym życiu. Kłopot w tym, że to stłumienie może osiągnąć tak ekstremalny wymiar, że całkowicie dławi większą część emocjonalnego życia ludzi – w tym większym stopniu, jeśli ich emocje są generalnie dość prymitywne i mało subtelne. Zdarza się nawet, że ludzie nie pozwalają sobie na ujawnienie absolutnie żadnych emocji.

Aby uprzeczyć destrukcyjną ekspresję emocji prymitywnych, społeczeństwo uczy nas rozwijania samokontroli. W większości przypadków nie jest to niszczenie indywidualności – indywidualności tak naprawdę jeszcze tam nie ma. Naszym ostatecznym celem jako buddystów jest bycie jednostką⁵ – to znaczy wyjście poza mniej lub bardziej nierozważne trzymanie się wartości wyznawanych przez grupę. Jednak zanim ludzie będą mogli rozwinąć swoją indywidualność, muszą być pozytywnymi członkami grupy. Jeśli ktoś ma bardzo prymitywne i niesforne emocje, może zacząć je wznosić na wyższy poziom stając się pozytywnie funkcjonującym członkiem społeczności, przy założeniu, że ta społeczność sama jest względnie pozytywna. Jeśli mieliśmy szczęście urodzić się w przyzwoitej rodzinie i chodzić do porządnej szkoły, to wyrastamy na zdrowego członka grupy i na potencjalną jednostkę, gotową do zrobienia następnego kroku.

⁵ Oryg. ang. *individual* – w polskim tłumaczeniu używamy wymiennie słów „jednostka” i „indywidualność” [przyp. red.]

Niestety, zbyt wielu ludzi zachowuje się jak okaleczone zwierzęta, nawet nie jak okaleczone istoty ludzkie. Demolujący wszystko buntownik niekoniecznie jest kandydatem na jednostkę.

Trzeba uważać, aby nie idealizować sytuacji. Stadionowy chuligan nie jest kimś, kto próbuje być jednostką. Najczęściej po prostu odrzuca wszelkie ograniczenia, konieczne nawet w pozytywnej społeczności, jak gdyby chciał powrócić do stanu zwierzęcej anarchii i barbarzyństwa. W jego przypadku, gdyby zlikwidowano ograniczenia społeczne, ten człowiek nie stałby się zdrową indywidualnością (jednostką). Tego typu poglądy wyznawał Rousseau – że organizacja społeczeństwa jest czymś złym, gdyż tłumi indywidualność jednostki. Oczywiście, że coś jest tłumione, ale to nie indywidualność. Zanim zaczniemy stawać się indywidualnością, do pewnego stopnia potrzebujemy uspołecznienia i dyscypliny grupy. Wydaje się jednak, że społeczeństwo tak bardzo nalega na samokontrolę, że staje się ona dla nas nieświadomym nawykiem. Przestaje być świadoma i zamienia się w proces automatyczny. Nie potrafimy wtedy okazać emocji, nawet kiedy od czasu do czasu społeczeństwo na to przyzwala, lub kiedy ekspresja emocji jest całkowicie uzasadniona i pożądana. Zdarza się aż zbyt często, że rodząca się indywidualność ulega zniszczeniu z powodu zbyt wielkiej kontroli. Kiedy indywidualność zaczyna rozkwitać, trzeba stopniowo przechodzić od dyscypliny, zwłaszcza dyscypliny nieświadomej, do autentycznego sublimowania emocji. Indywidualność o wysoko rozwiniętych emocjach nie potrzebuje zewnętrznej ani nawet zbyt wiele wewnętrznej dyscypliny, żeby zachowywać się w pozytywny i pomocny sposób. Sublimacja emocji – w przeciwieństwie do ich kontrolowania – może zacząć się już w dzieciństwie, czasem w kontakcie z przyrodą lub częściej w kontakcie ze sztuką. Dziecko doświadcza czegoś subtelniejszego i zaczyna to lubić, na przykład muzykę lub literaturę, choć zależy to rzecz jasna od rodzaju literatury i typu muzyki. Niektóre rodzaje muzyki są ewidentnie bardziej wyrafinowane od pozostałych. Młodzi ludzie tańczący przy muzyce rockowej, poruszający się niemalże jak roboty, często sprawiają wrażenie otępiałych – nie są uniesieni szlachetnością emocjonalnego doświadczenia, tylko zanurzeni w prymitywnym doświadczeniu ruchu i rytmu. Wydaje się, że nie ma w tym w ogóle jakiegokolwiek elementu odczuwania, choć prawdopodobnie jest to wyższy stopień od energii totalnie chaotycznej, o ile jest w niej rytmiczność, sugerując w ten sposób pewnego rodzaju kontrolę. Nie ulega wątpliwości, że pójście na koncert rockowy jest lepsze od rzucania butelkami po piwie i tłuczenia okien.

Często uważa się, że życie w dużych miastach i metropoliach bardzo nam utrudnia kontakt z naszymi emocjami. W miastach z pewnością jest dużo ograniczeń, ale jest też dużo wolności. Rzeczywiście może się wydawać, że jesteśmy w nich pozbawieni „kontaktu z przyrodą”, trzeba jednak zachować ostrożność i nie wyciągać pochopnych wniosków. W końcu w mieście też oddychamy powietrzem, widzimy niebo i mamy wokół siebie przynajmniej trochę drzew. Czy przeciętny mieszkaniec wsi faktycznie bardziej cieszy się przyrodą? Pamiętam, że kiedyś obok mojej furtki w Kalimpongu przechodziło kilku górali z plemienia Lepczów. Spojrzeli na góry i jeden z nich powiedział do drugiego – „Nie rozumiem, czemu ci obcokrajowcy wciąż patrzą na te góry. Co tam jest do oglądania? Po prostu góry”. Ci ludzie chętnie przeprowadziliby się do Kalkuty choćby tego samego dnia. Więc chociaż zdarza się, że życie w mieście niekorzystnie wpływa na nasz rozwój emocjonalny, uważajmy, aby nie popaść w nastrój romantycznego „powrotu do natury” i w sielankowe banały. Wielu ludzi żyjących na wsi uważa miasto za miejsce, gdzie panuje wolność, gdzie nie ma charakterystycznych dla wsi restrykcji, ograniczoności, małostkowości i dogmatyzmu.

Największą rolę odgrywa tu jakość kontaktów z ludźmi – obecność lub brak komunikacji osobistej. Z reguły jest bardziej prawdopodobne, że emocje będą zablokowane, a te niezablokowane emocje będą przeważnie negatywne, jeśli nie ma satysfakcjonującej komunikacji z innymi ludźmi. Jest to podstawowe kryterium. A szanse na prawdziwą komunikację nie zależą od tego, czy mieszkamy na wsi czy w mieście. W mieście rzeczywiście zawsze znajdziemy ludzi o podobnych zainteresowaniach, niezależnie od rodzaju naszych upodobań. Jeśli na przykład lubimy malować, prawdopodobnie znajdziemy dziesiątki innych malarzy w swoim mieście, podczas gdy na wsi jest mała szansa, że spotkamy choćby jedną osobę, z którą moglibyśmy porozmawiać o tym, co dla nas najważniejsze. Ale nawet żyjąc w mieście, jeśli nie znajdziemy towarzystwa ludzi podobnie

myślących, będziemy się czuli samotni i wyizolowani. Jeśli kontakt z ludźmi nie przynosi nam żadnej satysfakcji, możemy odczuwać tę masę otaczających nas anonimowych osób jako rodzaj presji psychicznej – a to nie jest zdrowa sytuacja. W mieście chyba jest jednak większa możliwość bardziej intensywnego kontaktu z ludźmi niż w małym miasteczku lub na wsi.

A więc wystrzegajmy się ogólnikowych poglądów romantycznego Rousseau i staroświeckiego komunizmu – idei, że ludzie byliby naprawdę dobrzy, szczęśliwi, zdrowi, pozytywni i przyjacielscy, gdyby tylko usunąć społeczne ograniczenia; gdyby tylko zmienić system polityczny; gdyby tylko zabrać ich z tego siedliska zła, jakim są miasta, i osadzić w jakiejś Utopii czy innym Edenie. Taki pogląd zwyczajnie nie da się uzasadnić. Chociaż buddyizm sugeruje, że właściwe warunki pomagają ludziom rozwijać się w pozytywny sposób, zmiana warunków zewnętrznych nie zawsze wystarcza. Zdarza się spotkać bardzo negatywnych ludzi w wydawałoby się bardzo pozytywnych środowiskach. To dlatego, że – patrząc na sprawę z punktu widzenia biologii – nosimy w sobie dziedzictwo zwierzęce. Nadal istnieją w nas bardzo silne zwierzęce instynkty, które w rzeczywistości, w większości przypadków, są w nas silniejsze od całej reszty. Cywilizacja i kultura są niezwykle kruchą strukturą nałożoną na coś, co w gruncie rzeczy jest barbarzyństwem. Atakując to, co w społeczeństwie jest złe, musimy uważać, aby nie wpaść w pragnienie całkowitego unicestwienia cywilizacji i kultury, na podstawie fałszywego wyobrażenia, że znajdziemy pod spodem jakiś rodzaj pierwotnej niewinności. Inaczej mówiąc, choćbyśmy nie wiadomo jak wysoko cenili społeczność duchową, musimy docenić znaczenie grupy pozytywnej nawet wtedy, kiedy grupa społeczna, w jakiej przyszło nam żyć, jest bardzo daleka od ideału takiej pozytywnej grupy. Niemożliwe jest przejście od prymitywnego barbarzyństwa prosto do społeczności duchowej. Grupa pozytywna jest niezbędna, aby w konstruktywny i pozytywny sposób uspołecznili ludzkie energie.

Powyższe uwagi pozwolą nam zrozumieć społeczne tło trudności, jakich czasem doświadczamy w odczuwaniu i wyrażaniu swoich emocji – trudności, które nie pozwalają nam zaangażować się w życie duchowe całym sercem.

Przyjrzyjmy się teraz dokładniej temu, co powstrzymuje nasze emocje od pełnego zaangażowania, i zastanówmy, co można zrobić, aby tę sytuację zmienić. Moim zdaniem są trzy główne przyczyny, z powodu których możemy nie mieć dostępu do swoich emocji – mianowicie: są one blokowane, marnowane lub zbyt prymitywne.

Buddyjski rytuał religijny, czyli pudża, jest jedną z wielu metod duchowej praktyki, zajmujących się problemem, w jaki sposób włączyć emocje do życia duchowego. Pudża dotyczy przede wszystkim trzeciego z obszarów, o których wspomniałem, czyli wysubtelnia energie emocjonalne, chociaż czasami zdarza się, że również usuwa bloki emocjonalne i zapobiega marnowaniu emocjonalnej energii, przynajmniej w tym czasie, kiedy praktykujemy pudżę. Ale zbadanie wszystkich trzech obszarów pomoże nam zrozumieć szczególną rolę rytuału w życiu duchowym. Przecież możemy zająć się wysubtelnianiem tylko tej energii, która jest nam dostępna. Jeśli emocje są zablokowane, jeśli nawykowo marnujemy swoją energię emocjonalną, to będziemy mieli jej tak mało, że pudża nie będzie miała czego magicznie uszlachetniać.

W kwestii energii emocjonalnej, która uległa zablokowaniu, Uspienski, główny uczeń Gurdżijewa, wyraził bardzo znamieny pogląd. W swej książce *In Search of the Miraculous (W poszukiwaniu cudownego)* stwierdza, że ludzie są zdecydowanie za mało emocjonalni. Chodzi mu o to, że nasze ośrodki emocjonalne nie funkcjonują swobodnie. Emocje nie płyną łatwo, zupełnie, jakby ktoś je zablokował, co być może faktycznie miało miejsce, kiedy byliśmy mali. Zwłaszcza o Anglikach ludzie innych narodowości często mówią, że są wyjątkowo powściągliwi i generalnie raczej zahamowani emocjonalnie. Uspienski, będąc Rosjaninem, pewnie by się z tym poglądem zgodził.

Niezależnie od tego, czy Anglicy rzeczywiście są w porównaniu z innymi nacjami zablokowani emocjonalnie, czy nie, na pewno można to powiedzieć o dorosłych w porównaniu z dziećmi. U dzieci ośrodek emocjonalny zazwyczaj funkcjonuje bardzo swobodnie. Dopóki rodzice nie zaczną ingerować w ich zachowanie, dzieci dają upust swoim emocjom bardzo spontanicznie. Oczywiście u dziecka ten ośrodek emocjonalny funkcjonuje na niższych poziomach, ale

przynajmniej reaguje swobodnie i spontanicznie. Zupełnie inaczej niż u dorosłych. Najczęściej jest tak, że im jesteśmy starsi, tym bardziej zablokowani emocjonalnie i niezdolni do wyrażenia uczuć płynących z głębi serca.

Powody tej blokady są różne. Jedną z nich może być fakt, że całymi latami wykonujemy rutynową, mechaniczną pracę, w którą nie sposób zaangażować się emocjonalnie i która nas po prostu nie interesuje. Wysiłek, jaki musimy włożyć w tego typu pracę, rodzi napięcie, trudności, stres i zmartwienia, wywołując w nas nieprzyjemne reakcje i przykre następstwa. Im bardziej nie jesteśmy w stanie włączyć swoich energii emocjonalnych w wykonywaną pracę, tym silniejszy nawyk w sobie wyrabiamy, aby je hamować, aż w końcu nasze emocjonalne energie ulegają zastygnięciu. Najpierw są spowalniane i gęstnieją, potem coraz bardziej w nas twardnieją, a ostatecznie wręcz ulegają petryfikacji i nie jesteśmy już w stanie włożyć ani odrobiny witalności i entuzjazmu ani w pracę, ani w cokolwiek innego.

Czasami blokada emocjonalna jest wywołana zwyczajnie przez frustrację i rozczarowanie. Wielu ludzi nigdy, w całym życiu, nie znajduje pozytywnego lub twórczego sposobu na wyrażenie swoich emocji ani w pracy, ani w przyjaźni, ani gdziekolwiek indziej. Inni bardzo się boją, że pokazując swoje emocje zostaną zranieni, więc nie ryzykują swobodnego ich ujawniania. Zatrzymują je dla siebie.

Innym ważnym powodem zablokowanych emocji jest brak prawdziwej komunikacji z innymi ludźmi. Jest całkiem możliwe, że nawet znając wielu ludzi i mając mnóstwo znajomych, tak naprawdę nigdy nie weszliśmy w komunikację z żadnym z nich. Jeśli rzadko mamy szansę na prawdziwą komunikację, to kiedy rzeczywiście się ona pojawia i jest w pełni dostępna, doświadczamy poczucia wyzwolenia emocjonalnego, jak gdyby energia z nas wypłynęła. Paradoksalnie, wypłynięcie energii nie powoduje jej utraty – wprost przeciwnie, czujemy, że mamy jej w sobie więcej. Niestety, wielu ludzi nigdy nie otrzymuje szansy na komunikację tego typu. Nawet jeśli próbują się z kimś porozumieć, napotykają mur obojętności – nie widzą żadnej reakcji – ich emocjonalna energia znów ulega zablokowaniu i w efekcie czują się zubożeni całym tym doświadczeniem.

Niewłaściwy rodzaj uwarunkowania, przede wszystkim uwarunkowania religijnego, również jest w bardzo dużym stopniu odpowiedzialny za zdeformowane emocje. Ortodoksyjne chrześcijańskie nauki o moralności, a zwłaszcza o seksie, są tego sztandarowym przykładem. Większość osób urodzonych i wychowanych na Zachodzie w jakimś okresie swego życia znajdowała się pod wpływem tych nauk – przeważnie działo się to w dzieciństwie.

Na skutek wszystkich tych czynników, o bardzo wielu ludziach żyjących obecnie na Zachodzie można powiedzieć, że są zablokowani emocjonalnie. Z powodu braku swobodnego wpływu energii emocjonalnej ich życie jest ubogie nie tylko duchowo, ale także na poziomie psychologicznym w życiu codziennym.

Na szczęście można te blokady usunąć, a pierwszym krokiem ku temu jest rozwinięcie większej samowiedzy. To jasne, że nikt nie lubi myśleć o sobie, że jest zablokowany emocjonalnie. Lubimy sądzić, że jesteśmy uprzejmi, przyjaźni, otwarci i spontaniczni. Ale najprawdopodobniej jedyną szansą na to, że rzeczywiście tacy będziemy, jest najpierw uświadomić sobie, że daleko nam do tego, że w rzeczywistości jesteśmy – prawie wszyscy – chronicznie zablokowani i nie potrafimy w pełni wyrazić istniejących w nas energii emocjonalnych. Powinniśmy spojrzeć tej prawdzie w oczy, nawet jeśli jest ona bardzo nieprzyjemna. Ponadto trzeba spróbować zrozumieć, dlaczego tak jest, i to nie intelektualnie, poprzez czytanie książek psychologicznych, tylko poprzez uważną obserwację w praktyce – jak to się dzieje, że nasze uczucia nie znajdują wyrazu, że pozostają nierozpoznane, czasami nawet przez nas samych.

Zdarza się, że blokady emocjonalne usuwane są „automatycznie” w trakcie medytacji. Tego typu uwolnienie odbywa się nawet dość często i to bez udziału naszej świadomości. To dlatego czasami w środku medytacji ktoś zaczyna płakać, a nawet gorzko szlochać – jest to znak zrelaksowania, rozwiązania przynajmniej do pewnego stopnia jakiejś emocjonalnej blokady. To bardzo dobrze, kiedy tak się dzieje.

Niektórym pomagają ćwiczenia na komunikację. We Wspólnocie Buddyjskiej Triratna

mamy takie ćwiczenie, w którym dwie osoby siedzą naprzeciwko siebie. Przez kilka minut tylko na siebie patrzą. Następnie jedna z nich zaczyna powtarzać jakieś ustalone wcześniej zdanie (na przykład „Niebo jest dziś niebieskie”), a druga odpowiada „tak”, „oczywiście”, „zgadzam się”. Potem zamieniają się rolami i powtarzają ćwiczenie, kończąc je ponownie kilkoma minutami samego patrzenia na siebie. Celem jest tu przewyciężenie społecznego zahamowania w komunikowaniu się. Po zakończeniu tego typu ćwiczeń ich uczestnicy często czują się emocjonalnie wyzwoleni, jakby energia wręcz się z nich wylewała. Czują się ogromnie ożywieni, pobudzeni i o wiele bardziej pełni życia niż wcześniej, a to dzięki temu, że uwolniła się w nich część zablokowanej energii. W ten i inne sposoby można udostępnić wcześniej zablokowaną energię całości naszej świadomej psychiki.

Nawet jeśli emocje nie uległy zablokowaniu, możemy nie mieć dostępu do emocjonalnej energii dlatego, że jest ona marnowana. Marnujemy ją cały czas, pogrążając się w takich negatywnych emocjach jak strach, nienawiść, zazdrość, użalanie się nad sobą, irracjonalne poczucie winy, lęk i tak dalej. Nie ma ani odrobiny dobrego w żadnej z tych negatywnych emocji. Są całkowicie bezużyteczne i naprawdę bardzo szkodliwe, a jednak kotłują się w ludzkich umysłach większość czasu. I nie tylko się tam kłębią, ale często znajdują ujście w słowach, co powoduje nieustanny drenaż naszej energii emocjonalnej. Nic dziwnego, że tak często czujemy się słabi i wyczerpani.

Na przykład niektórzy ludzie cały czas narzekają. W Wielkiej Brytanii tradycyjnie narzeka się na pogodę. Jeśli pada, to nie powinno padać i nieważne, jak bardzo ten deszcz jest potrzebny uprawom. Jeśli jest gorąco, to oczywiście jest za gorąco; a jeśli zimno, to jest rzecz jasna za zimno. Uparcie narzekamy na pogodę, robiąc z niej chłopca do bicia dla swoich nieświadomych emocji negatywnych. Niektórzy gderają nie tylko w kwestii pogody, ale w zasadzie wybrzydzą prawie na wszystko. Nie znajdując w niczym satysfakcji, tkwią w stanie permanentnego niezadowolenia. Tak to wygląda, kiedy negatywne emocje znajdują sobie jakieś ujście.

Innym powszechnym przykładem emocjonalnie wyczerpujących zachowań, o jakich mówię, jest czepianie się. Istnieją ludzie z niebywałym talentem do nieustannego krytykowania i czepiania się o byle co. Choćby coś było nie wiadomo jak dobre i odniosło naprawdę wielki sukces, zawsze uda im się znaleźć w tym jakąś wadę. Nic nie przyniesie im całkowitej satysfakcji. Wszystko jest w jakimś stopniu niedostateczne. Nie mówię tu rzecz jasna o obiektywnej, bezstronnej krytyce, która jest czymś zupełnie innym i niestety bardzo rzadkim. Ludzie nawykowo krytyczni bez wątpienia dają w ten sposób ujście swoim negatywnym emocjom.

Następny rodzaj „weralnego wycieku” energii, o którym chcę wspomnieć, nie ma swojej odpowiedniej angielskiej nazwy, więc pozwoliłem sobie sięgnąć po [funkcjonujący niegdyś poza oficjalnym obiegiem] zwrot „Ponury Jimmy⁶”. W czasie drugiej wojny światowej tego typu zachowanie oficjalnie nazywano „szerzeniem defetyzmu” i było ono wykroczeniem karalnym. Ponury Jimmy mógł być postawiony przed kolegium karnym za sianie paniki i przygnębienia. To może byłby i dobry pomysł, gdyby nadal za to karano. Ponury Jimmy zawsze przepowiada nieszczęścia i wyolbrzymia trudności. On lub ona uważa, że nigdy nic nie pójdzie dobrze, zapewnia cię, że nie masz szans, aby ci się udało, i zawsze wyleje kubel zimnej wody na wszystkie twoje hołubione plany i projekty. A nawet jeśli ci się uda, tego typu osoba zwykle ponuro pokręci głową i powie – „Byłoby o wiele lepiej, gdyby ci się nie udało”.

Jest też forma ekspresji słownej, która wyrządza jeszcze więcej szkody – plotkowanie. Plotkowanie jest jednym z najpowszechniejszych sposobów wyrażania negatywnych emocji i jednym z najbardziej niebezpiecznych. Niebawale rzadko jest niewinne, choć może się całkiem niewinnie zacząć – „Co myślisz o takiej i takiej osobie? Jak jej leci?” I w ciągu pół minuty jesteśmy zanurzeni po uszy w plotkach i insynuacjach najgorszego możliwego rodzaju. Rozpowszechnianie złośliwych plotek jest w gruncie rzeczy zatrutowaniem społeczeństwa. Powinno się ich unikać za wszelką cenę.

I ostatnią, aż nadto dobrze znaną odmianą negatywności jest zrządzenie. Prawie zawsze

⁶ W angielskim *dismal Jimmy* oznacza depresyjnego człowieka zawsze przewidującego najgorsze [przypr.red.]

ma ono miejsce między mężem i żoną. Z bardzo prostego powodu – gdybyśmy próbowali naprzykrzać się w ten sposób innej osobie, ona natychmiast by odeszła, ale żona i mąż są ze sobą związani i nie mogą od siebie uciec. Oczywiście tradycyjnie to żonie przypisuje się rolę tej, która wiecznie o coś suszy głowę. Podejrzewam jednak, że namolny mąż wcale nie jest zjawiskiem rzadszym. Takie nieustanne naprzykrzanie się o coś – a niektórzy potrafią to robić całymi godzinami przez wiele dni i wiele tygodni – ma z psychologicznego punktu widzenia bardzo niszczący efekt. Wiem, że zabrzmiało to prowokacyjnie, ale ośmieliłbym się stwierdzić, że nieustanne zrzęczenie jest o wiele gorsze od okazjonalnej niewierności.

A więc takie są najpowszechniejsze sposoby słownego wyrażania negatywnych emocji: narzekanie, czepianie się o byle co, czarnowidztwo, plotkowanie i zrzęczenie – straszna kolekcja. Jedyną rzecz, jaką można w ich sprawie zrobić, to po prostu przestać. Jeśli zaczniecie takie zachowania usprawiedliwiać, to już się im poddajecie. A więc bez owijania w bawełnę. Jakiś francuski poeta podobno powiedział – „Weź retorykę i ukręć jej głowę”. Dokładnie to samo można powiedzieć o tych słownych naroślach – po prostu weźcie je i ukręćcie im głowy. Aby to zrobić, trzeba oczywiście utrzymywać nieustanną uważność i świadomość tego, co mówimy, abyśmy nie zaczęli narzekać, plotkować i tak dalej całkiem niechcący, powodowani siłą nawyku. Jeśli potrafimy odciąć im korzenie, oszczędzimy ogromną ilość swojej energii. I zorientujemy się, że czasami najlepsze, co można w danej sytuacji zrobić, to w ogóle się nie odzywać.

W trakcie odosobnień medytacyjnych wiele osób zauważa, że w trakcie dłuższych okresów milczenia doświadczają przyptywu energii. Czują się żywsi. Częściowo wynika to z faktu, że mówienie samo w sobie wymaga wysiłku, jednak głównie dlatego, że to, co mówimy, bardzo często wyraża emocje negatywne, powodujące odpływ i marnowanie energii. Z tego właśnie względu milczenie jest niezwykle ważną praktyką duchową, wszystko jedno czy jest to buddyzm, hinduizm czy chrześcijaństwo. Wszystkie te wielkie tradycje duchowe uważają milczenie za ważne, a nawet konieczne, dla osoby, która chce wieść życie duchowe. W języku palijskim i w sanskrycie istnieje słowo *muni* oznaczające zarówno człowieka milczącego, jak i mądrego. Oczywiście „mądry człowiek”, który milczy, nie milczy dlatego, że jest głupi lub niekomunikatywny. Nie czuje też dyskomfortu, jeśli nikt nic nie mówi. Nigdy nie będzie tą osobą, która poczuje potrzebę odezwania się – „Ależ dzisiaj wszyscy tacy milczący!”. A więc milcząca osoba jest najczęściej mądrą osobą, przede wszystkim dlatego, że unika marnowania energii na negatywny słowotok.

Trzecim powodem, dla którego energia emocjonalna nie jest nam dostępna w życiu duchowym, jest jej zbyt duża prymitywność. Wyższe myśli, intuicja i duchowa wizja mogą działać tylko dzięki wyższym emocjom. Dlatego zwykle pozytywne emocje muszą zostać uszlachetnione, wysublimowane. Można to zrobić na trzy główne sposoby – po pierwsze, przez wiarę i oddanie; po drugie, przez sztukę; i po trzecie, chyba najbardziej skutecznie, przez połączenie dwóch pierwszych.

Już samo to, że pozwalamy sobie w pełni doświadczyć i wyrazić wszelkie uczucia, jakie w sobie mamy w związku z wiarą i poświęceniem się naszemu duchowemu ideałowi, jest bardzo pożyteczne. Przez wiarę i oddanie rozumiem to, co w buddyzmie generalnie nazywa się *śraddha*. Termin ten zwykle tłumaczy się jako ‘wiara’, choć w rzeczywistości nie do końca to właśnie znaczy.

Słowo *śraddha* pochodzi od sanskryckiego rdzenia oznaczającego ‘włożyć w coś serce’ i reprezentuje naszą pełną emocjonalną reakcję na wyższą rzeczywistość, na prawdę duchową. Jest ważne, aby zrozumieć różnicę między *śraddhą* w sensie buddyjskim i rodzajem religijnej wiary zdyskredytowanej w oczach tak wielu osób na Zachodzie.

Wiara zajmuje ważne miejsce we wszystkich tradycyjnych religiach. Większość wyznawców tych religii nie rozumie swej religii w sensie intelektualnym, niemniej jednak wierzą w nią i są jej oddani – taka wiara daje tradycyjnym religiom ich siłę organizacyjną, którą trzeba odróżnić od duchowej. Niestety ta wiara często nie ma nic wspólnego z ośrodkiem myślenia wyższego, który pozostaje mniej lub bardziej nieaktywny. Innymi słowy zwykła wiara i oddanie nie są generalnie związane z żadną wyższą duchową wizją ani wglądem. Funkcjonują samodzielnie i na własnych zasadach. Co więcej, bardzo często zdarza się, że ośrodek emocjonalny sam próbuje

wykonywać pracę ośrodka wyższego myślenia, w rezultacie czego zamiast wiedzy jest tylko sama wiara. Tego typu wiara w końcu nieuchronnie zamienia się w twarde dogmat, a dogmat z upływem czasu zupełnie nie daje się pogodzić z intelektem.

Tak właśnie stało się we współczesnym świecie – zwłaszcza w przypadku religii na Zachodzie – z chrześcijaństwem. Dlatego współcześni mieszkańcy Zachodu reagują dość silną niechęcią do wszystkiego, co trąci wiarą lub oddaniem. W rzeczywistości reagują przeciwko bezpodstawnemu funkcjonowaniu wiary i oddania, przeciwko uzurpowaniu sobie przez ośrodek emocjonalny funkcji ośrodka myślenia wyższego. Może się więc zdarzyć, że ludzie zajmują się buddyzmem, praktykują medytację, studiują Dharmę i uważają się za buddystów, a mimo to nadal odczuwają opór przed wiarą, oddaniem i wszystkim, co się z nimi wiąże. Temat ten będzie omówiony bardziej szczegółowo w rozdziale drugim.

Drugi sposób uszlachetniania energii emocjonalnych odbywa się poprzez sztukę – radość z poezji, muzyki, zwłaszcza muzyki klasycznej, malarstwa i tak dalej. W dzisiejszych czasach dla wielu ludzi jest to najłatwiejszy, jak również najbardziej naturalny i przyjemny sposób wysubtelniania energii emocjonalnych. Posunąłbym się nawet do stwierdzenia, że dla wielu inteligentnych osób jakiś rodzaj sztuki pełni omalże rolę substytutu religii. Ludzie, którzy nie chcą słyszeć o pójściu do kościoła, nie mają nic przeciwko wysłuchaniu koncertu, na którym grana jest na przykład msza Bacha lub Mozarta. Podoba im się wyrażanie uczuć religijnych za pomocą muzyki i reagują na nie w sposób niemożliwy do osiągnięcia w ramach sformalizowanej religijności.

I na końcu, energie emocjonalne można uszlachetniać łącząc wiarę i oddanie z jedną lub więcej sztukami pięknymi. Tego typu połączenie oddania i poezji spotykamy w praktykach takich jak Siedmioczęściowa Pudża. Siedmioczęściowa Pudża jest duchowym rytuałem, w którym wspólnie wywołujemy różne duchowe emocje. Emocje te pojawiają się w odpowiedzi na nasze wspólne ideały i wspólną wizję rzeczywistości reprezentowaną przez Trzy Klejnoty – Buddę, Dharmę i Sanghę. W przypadku Siedmioczęściowej Pudży, którą praktykujemy jako Wspólnota Buddyjska Triratna, do ewokacji służą nam wiersze wybrane z bardzo pięknej religijnej poezji wielkiego mędrca Szantidewy.

Pochodzenie, znaczenie i praktyka Siedmioczęściowej Pudży są dokładnie i po kolei omówione w rozdziałach od trzeciego do trzynastego. Chociaż celem tych rozdziałów jest wyjaśnienie wszystkiego, co da się wyjaśnić, chciałbym podkreślić, że tylko uczestnictwo w pudży pozwala prawdziwie zrozumieć jej znaczenie i doświadczyć jej rezultatów. Kiedy sami celebруем Siedmioczęściową Pudżę – łącząc wiarę i oddanie z poezją, czasem z elementami wizualnego piękna, a w niektórych buddyjskich tradycjach także z muzyką – przekonujemy się, że nasze energie emocjonalne w pewnym stopniu ulegają wysubtelnieniu. Kiedy tak się dzieje, staje się możliwe, aby wizja i wgląd ośrodka wyższego myślenia wpłynęły poprzez te szlachetne, wysublimowane energie emocjonalne bezpośrednio na ośrodek działania. W ten sposób całe nasze życie ulega kompletnej transformacji.

Psychologia rytuału

Zanim szczegółowo omówię rytuały Siedmioczęściowej Pudży, chcę powiedzieć parę słów o rytuałach w ogóle. Jak już wspomniałem w poprzednim rozdziale, daje się ostatnio zaobserwować dość znaczną reakcję negatywną wobec wszystkiego, co pachnie wiarą i rytuałem. Częściowo wynika to z faktu, że powszechnie rozumiana wiara oderwała się od tego, co nazwałem „zdolnością do wyższego myślenia”, przez co stała się nie do przyjęcia dla intelektu, kompromitując całą ideę wiary i oddania, a razem z nimi praktyki rytualne. Trzeba niestety powiedzieć, że odrzucenie wiary, oddania i rytuału, u większości ludzi nie jest rezultatem ich własnego wysiłku intelektualnego włożonego w szczerze poszukiwania. Jest przeważnie akceptacją ogólnie przyjętego poglądu, częścią ich uwarunkowania, intelektualnie równie nieuzasadnionego jak ‘ślepa’ wiara, którą lekceważą.

Zanim odrzucimy rytuał, winniśmy się poważnie zastanowić, czym on właściwie jest. Co tak naprawdę oznacza? Co w rzeczywistości próbujemy przezeń osiągnąć? Istnieje tendencja do uważania za oczywiste, że rytuał jest narodził się na religii. Niektórzy ludzie mają dość uproszczony obraz historii religii, wyobrażając sobie, że na samym jej początku były jakieś nieskazitelne, proste, czysto duchowe nauki, które w ciągu następnych stuleci uległy degeneracji i zostały przeładowane takim mnóstwem niepotrzebnych rytuałów i dogmatów, że od czasu do czasu należałoby je z tych narodził oczyścić. Osoby wyznające taki pogląd nie traktują rytuału jako czegoś rzeczywiście należącego do istoty religii, tylko sądzą, że jest to późniejszy dodatek, bez którego można się doskonale obejść, ponieważ w gruncie rzeczy jest szkodliwy.

Dla innych rytuał jest z kolei czymś w rodzaju społeczno-kulturowego obyczaju, który przechował się od czasów prymitywnych. Niewyraźny obraz plemiennych dzikusów, wymachujących dzidami i tańczących w nocy wokół ogniska, reprezentuje w ich wyobraźni podstawową, pierwotną formę rytuału, którego pozostałości przetrwały we współczesnym życiu i w bardziej rozwiniętych religiach. Zgodnie z takim poglądem tańce wokół ukwieconego pala w majowe święto⁷ w zasadzie niczym się nie różnią od udziału w kościelnej mszy.

Te dość lekceważące poglądy na temat rytuału zaczynają się zmieniać w niektórych radykalnych kręgach, ale nadal są rozpowszechnione i to nawet wśród buddystów, zwłaszcza tych na Zachodzie. Co dziwne, niektórzy zachodni buddyści żywią nawet przekonanie, że buddyzm nie ma żadnych rytuałów. W rzeczywistości jest to główny powód, który przyciągnął ich do buddyzmu, a przynajmniej do tego, co uważają za buddyzm.

To prawda, że istnieją wyższe stany świadomości, w których potrzeba rytuału zanika, w których duchowa aspiracja staje się nieodłącznym elementem naszej istoty i jest tak wyrafinowana, że wyraża się w czysto duchowy i mentalny sposób, zostawiając płaszczyznę fizyczną daleko w tyle. Jeśli osoby, które unikają brania udziału w rytuałach, osiągnęły takie stany, to wspaniale. Nie należy jednak mylić tego rodzaju wyższego pozytywnego rozwoju z o wiele powszechniejszymi przypadkami osób mających opory przed rytuałami z powodu wszelkiego rodzaju lęków i nieporozumień.

Podejście tradycyjnego buddysty na Wschodzie zaczyna się od oddania. Buddyści, którzy nie są nawet w stanie przestrzegać wskazówek etycznych⁸, a co dopiero medytować lub praktykować refleksji nad Dharmą, potrafią przynajmniej wziąć udział w pudży i ofiarować Buddzie kwiaty. Jednak na Zachodzie przeważnie torujemy sobie drogę do praktyk rytualnych, zaczynając od medytacji i studiowania. Szczególnie religia protestancka od samego początku zakładała dewaluację rytuału, a w swych bardziej ekstremalnych formach, na przykład u kwaków, pozwalała ludziom wyznawać wiarę chrześcijańską absolutnie bez jakichkolwiek zewnętrznych

⁷ Brytyjski taniec ludowy *maypole dance* [przyp. red.].

⁸ Wskazówki czy też wskazania są „regułami treningu”, a ich recytacja, razem z Trzema Schronieniami (zob. rozdział 8), jest formalnym aktem oznaczającym, że jest się buddystą. Praktykujący buddyści starają się przestrzegać tych zasad w życiu codziennym. Zob. listę Pięciu Wskazówek w tekście Siedmioczęściowej Pudży na końcu książki.

objawów oddania. Oczywiście należy przeciwstawiać się tanim emocjonalnym sztuczkom. Czasami może się okazać, że konieczne jest wycofanie się na jakiś czas z rytuałów religijnych, jeśli ktoś ma z nimi problem. Szkoda jednak, iż na Zachodzie lubimy myśleć o sobie, że już całkiem wyrosliśmy z rytuałów.

Uważam, że istnieją dwie przyczyny historyczne obecnej deprecjacji rytuału. Pierwszą można znaleźć w klasycznym racjonalizmie, a drugą we wczesnej psychoanalizie. Wywodzący się z osiemnastego wieku racjonalizm próbował zredukować religię do kwestii indywidualnej i społecznej moralności, kładąc kres wszystkiemu, co nadnaturalne, wszystkiemu, co metafizyczne, i w rzeczywistości wszystkiemu, co duchowe. W swym wczesnym okresie racjonalizm – jak sugeruje sama jego nazwa – odnosił się wrogo do wszystkich elementów nieracjonalnych. W osiemnastym i dziewiętnastym wieku ludzie nic nie wiedzieli o podświadomości i nieświadomości, a więc racjonalistom i wielkim myślicielom Oświecenia we Francji, Anglii i Niemczech bardzo łatwo przychodziło odrzucanie wszystkich nieracjonalnych aspektów religii. Sprzeciwiali się zwłaszcza tak barwnym elementom jak rytuały i wszelkiego rodzaju religijne dogmaty. Do pewnego stopnia nadal żyjemy z tym osiemnastowiecznym dziedzictwem racjonalizmu i redukcjonizmu.

Stosunkowo niedawny wpływ na nasze myślenie wywarła datująca się z początku wieku dwudziestego psychoanaliza. Może się to wydawać trochę dziwne, że psychoanaliza zajmowała się rytuałami. W rzeczywistości to zainteresowanie wyrosło z wczesnych psychoanalitycznych studiów nad zachowaniem pacjentów neurotycznych. Odkryto wtedy, że niektórzy neurotycy wykonywali swoje prywatne rytuały. Przeważnie nie miały one żadnego związku z ich wiarą i religijnymi praktykami, niemniej jednak pod wieloma względami podobne były do rytuałów religijnych. Bardzo pospolitym przykładem jest osobisty rytuał obsesyjnego mycia się. Niektórzy neurotycy odczuwają przymus mycia rąk co 10 minut – jednak ich obsesja może dotyczyć praktycznie wszystkich aspektów czystości i higieny. Wcześni psychoanalizy szybko zauważyli, że ten wyraźnie neurotyczny osobisty rytuał przypomina niektóre rytuały religijne, zwłaszcza te dotyczące oczyszczania, obecne w niemal wszystkich religiach. Zauważywszy to podobieństwo, wyciągnęli z niego wniosek o bardzo bliskim pokrewieństwie rytuału religijnego i neurotycznego.

Stąd wzięła się tendencja pionierów psychoanalizy do odrzucania absolutnie wszystkich rytuałów religijnych jako kompulsywnych i neurotycznych. Psychoanaliza w swym początkowym okresie była ruchem odznaczającym się dużą pewnością siebie. Na fali wczesnego sukcesu wygłosiła kilka pochopnych oświadczeń i wyciągnęła trochę pośpiesznych wniosków, z których później musiała się wycofać lub je zmodyfikować – jednym z nich był wniosek o rytuałach. W miarę rozwoju myślenia psychoanalitycznego, luminarze tacy jak Jung czy Fromm wykazali znacznie więcej zrozumienia dla rytuału religijnego niż wcześniej Freud.

Istnieje jeszcze jeden czynnik, który narobił zamieszania w buddyjskim podejściu do rytuału, zwłaszcza w Wielkiej Brytanii. Pierwsze angielskie tłumaczenia tekstów buddyjskich z Kanonu Palijskiego zostały zrobione pod koniec wieku dziewiętnastego przez uczonych z chrześcijańskiej tradycji protestanckiej. W owym czasie w kręgach religijnych w Anglii głośno było o sprawie znanej jako „kłótnia o rytuały” pomiędzy wysokimi przedstawicielami kościoła Anglikanów z Ruchu Oxfordzkiego, którzy pragnęli przywrócić w Kościele Anglii rytuały, i bardziej ekstremalnymi członkami ewangelicznego skrzydła tego Kościoła. Stowarzyszenia ewangeliczne posunęły się tak daleko, że wniosły oskarżenia przeciwko zapatrzonemu w katolicyzm duchowieństwu, próbującemu wprowadzić rytuały, które ściśle biorąc nie były autoryzowane przez Księgę Modlitwy Powszechnej (a tym samym przez Parlament).

Protestanccy naukowcy tamtych czasów, którzy dokonywali przekładów z palijskiego, oczywiście nic nie mogli poradzić na to, że znajdowali się pod wpływem dominujących wówczas poglądów religijnych, czego skutki widoczne są w ich tłumaczeniach tekstów palijskich, w których znajdujemy podejście, jakiego w rzeczywistości w oryginale nie ma. Przykładowo trzeci z dziesięciu więzów, które trzymają nas w *samsarze* i nie pozwalają osiągnąć *Nirwany*, znany jest jako *śilawrata-paramarśa*, co zostało przetłumaczone jako „zależność od rytuałów i ceremonii”. Innymi słowy zasugerowano wrażenie, że w odniesieniu do rytuałów i ceremonii Budda przyjął podejście protestanckie, a nie katolickie. Jeśli jednak przyjrzymy się bliżej oryginalnemu

terminowi, zobaczymy, że w rzeczywistości w ogóle nie oznacza on „rytuałów i ceremonii”. *Śila* to po prostu zasady etyczne, tak jak w *pancaśila*, czyli w pięciu zasadach etycznych. *Wrata* dosłownie znaczy „ślubowanie” i jest słowem stosowanym na określenie różnych wedyjskich ceremonii religijnych praktykowanych w czasach Buddy. *Paramarśa* oznacza zależność w sensie kurczowego trzymania się i przywiązania oraz traktowania czegoś jako celu samego w sobie, a nie jako środka prowadzącego do celu. A więc *śilawrata-paramarśa* oznacza przywiązanie do dowolnego rodzaju zasad etycznych i praktyk religijnych, traktowanych jako cel sam w sobie. Takie właśnie ich traktowanie – jako cel sam w sobie, a nie jako środek do celu – sprawia, że stają się więzami. Można więc wyciągnąć z tego wniosek, że kiedy Budda mówił o trzecim rodzaju więzów, miał na myśli to, co dziś generalnie nazwalibyśmy irracjonalną zależnością od rytuałów i praktyk religijnych.

Rytuał jest integralną częścią buddyzmu – podobnie jak jest nią we wszystkich innych religiach – i integralną częścią każdej szkoły buddyjskiej, czy to buddyzmu tybetańskiego, zenu czy therawady. Niektórzy lubią przeciwstawić pod tym względem buddyzm therawadyjski na przykład z buddyzmem tybetańskim, sugerując, że w therawadyjskim nie ma żadnych rytuałów, a w tybetańskim jest ich całe mnóstwo (wychodząc przy tym z założenia, że rytuał jest objawem degeneracji). Jest to jednak pogląd całkowicie błędny. Therawada – jak każda inna forma buddyzmu – jest wysoce rytualizowana. Pamiętam na przykład, że kiedy wiele lat temu odwiedziłem w Kandy na Sri Lance Świątynię Zęba Buddy, widziałem tam wyszukane rytualne ceremonie trwające cały poranek, odbywające się przed relikwią, którą jest podobno ząb Buddy. Zen w Chinach i Japonii jest również wysoce rytualny – w tamtejszych klasztorach zen wcale się nie medytuje przez cały czas. Jest w nich bardzo dużo obrzędów – recytowania sutr, śpiewania mantr i mnóstwo bicia pokłonów. Dla wyznawców zenu na Zachodzie jest to prawdopodobnie dość szokujące.

Oczywiście nie chcę przez to powiedzieć, że nie ma żadnych różnic między szkołami, jeśli chodzi o znaczenie przypisywane rytuałowi. Powiedziałbym, że zwłaszcza w buddyzmie tybetańskim rytuał ma o wiele większe znaczenie symboliczne i duchowe. Natomiast w krajach therawadyjskich jest z natury bardziej ceremonią niż właściwym rytuałem – nie jest tak dobrze zintegrowany z tradycją doktrynalną.

Chodzi mi przede wszystkim o to, że nie uciekniemy w buddyzmie od rytuału i nawet nie powinniśmy próbować. Zamiast się od niego odwracać, powinniśmy starać się go zrozumieć, aby ujrzeć, czym naprawdę jest. Erich Fromm, który pierwszy wprowadził psychoanalityczne rozróżnienie między rytuałem racjonalnym i irracjonalnym, stworzył znakomitą definicję rytuału racjonalnego, twierdząc, że jest to „**wspólne działanie, wyrażające wspólne dążenia i wyrastające ze wspólnych wartości**”. Każde słowo tej definicji jest ważne i warte szczegółowego omówienia.

Przede wszystkim, rytuał jest „wspólnym działaniem”. Na fakt, że rytuał jest rodzajem działania, wskazuje tradycyjne buddyjskie słowo używane na oznaczenie rytuału – *krija*, – które de facto znaczy „działanie”, gdyż etymologicznie związane jest ze słowem *karma*, opisującym działanie w sensie bardziej etycznym i psychologicznym. A więc *krija*, czyli rytuał, jest czymś, co się wykonuje, jest działaniem, i już samo to wystarczy, aby przypomnieć nam, że religia, życie duchowe, nie jest tylko kwestią myśli i uczuć – jest także działaniem, zarówno etycznym, jak i rytualnym. Zgodnie z buddyjską tradycją ludzka natura składa się z trzech części – ciała, mowy i umysłu – które razem tworzą pełną osobowość. Dlatego religia, zajmując się całością naszej osobowości, musi zadbać o wszystkie jej trzy części – a żeby zaangażować ciało, musi dać mu do wykonania jakiejś czynności.

Na Zachodzie nasze podejście do buddyzmu bywa zbyt jednostronne. Wybieramy sobie tylko to, co nam odpowiada – w rezultacie część naszej osobowości po prostu nigdy nie jest zaangażowana w praktykę. Możemy medytować i studiować Dhamę, ale jeśli pominiemy rytuał, wiarę i oddanie, to nie jesteśmy zaangażowani całym sobą. Potrzebujemy na Zachodzie takiej tradycji buddyjskiej, która zajmie nie tylko głowę i serce, ale też ciało i mowę.

Rytuał nie jest tylko działaniem – jest działaniem wspólnym, wykonywanym razem z innymi ludźmi. Widać tu ważną różnicę między rytuałem irracjonalnym, który jest obsesyjno-

kompulsywny, i rytuałem racjonalnym. Neurotyczny rytuał przeważnie izoluje nas od ludzi. Jeśli ktoś myje ręce co dziesięć minut, robi to w samotności i ta czynność nie zbliża go do innych osób – wręcz przeciwnie. Natomiast rytuał racjonalny naprawdę zbliża ludzi i to nie tylko w sensie fizycznym. Poczucie, że jest się razem, może również mieć, a w rzeczywistości nawet powinno mieć, wymiar duchowy. Wykonywanie rytualnych działań w towarzystwie innych osób powinno być celebrowaniem wspólnego duchowego podejścia. Dlatego konieczne jest poczucie braterstwa, które sprawia, że rytuał implikuje ducha *metty* (bezinteresownej życzliwości) i solidarności. Jeśli jest on obecny, wytwarza się niezwykle potężna duchowa atmosfera.

Definicja Fromma mówi następnie, że racjonalny rytuał „wyraża wspólne dążenia”. Rytuał jest wyrazem dążeń. Jest czymś, co wymaga od nas podjęcia wysiłku, aby zrobić to samodzielnie – w każdym razie w buddyzmie. Nie jest czymś, co ktoś – powiedzmy ksiądz czy kapłan – robi za nas. Nie rozsiadamy się wygodnie, oglądając, jak ktoś go wykonuje za nas. Tego typu rytuał jest degeneracją. Znaczący rytuał wymaga dążenia i wysiłku. Jest częścią *sadhany*, duchowej praktyki, duchowego **trudu**, do którego obowiązany jest każdy buddyjski wyznawca. Rytuały nie są dla leniwych. Jeśli ktoś uważa rytuał za wygodny substytut bardziej wymagających metod praktyki duchowej, to znaczy, że nie doświadczył jeszcze, w jaki sposób powinien być odprawiany.

Dobre przeprowadzenie rytuału jest co najmniej tak samo trudne jak, powiedzmy, wygłoszenie wykładu lub medytowanie, jeśli nie trudniejsze. Trzeba przy tym być bardzo świadomym i uważnym. Trzeba wypowiadać każde zdanie i wykonywać każdą czynność we właściwej kolejności, w prawidłowy sposób i z odpowiednim naciskiem, często robiąc kilka rzeczy jednocześnie. Trzeba zachować trzeźwość umysłu.

Rytuał wymaga także dbałości o szczegóły – trzeba dopilnować, aby w obrzędowych miseczkach była woda, aby nie brakło kadzideł, aby paliły się świece i kwiaty były ułożone we właściwy sposób. Bardziej skomplikowane rytuały czasem wymagają eksperta. Kiedy mieszkałem w Kalimpongu, zaprosiłem kiedyś Dhardo Rinpocze, mojego przyjaciela i nauczyciela, aby przyjechał przeprowadzić mocno skomplikowany rytuał. Zgodnie ze zwyczajem, wszystkie dary powinny być przygotowane na ołtarzu przed jego przybyciem. Zwykle moi tybetańscy uczniowie sami robili wszystkie przygotowania, ale tym razem nie byli ze swej pracy zadowoleni. Starannie poustawiali wszystkie ofiary na wielu małych stoliczkach – dużo małych lampek, torm itd. – ale potem poprosili lamę, by wszystko sprawdził, zanim przyjedzie Rinpocze. Lama zjawił się, rzucił okiem na misterną kompozycję i stwierdził – „Nie. To powinno być tam, tamto musi być tu, a to trzeba ułożyć odwrotnie ...”. W pięć minut poczynił konieczne poprawki i upewnił się, że wszystko jest w należyтым porządku. Od dobrego specjalisty od rytuału wymaga się tego typu dbałości o szczegóły.

Dobry rytuał musi być nie tylko prawidłowo przeprowadzony, ale musi też być piękny. Jeśli nie jest piękny, nie jest inspirujący – dlatego konieczne jest, aby miał wymiar estetyczny. Hinduom generalnie nie przeszkadza wielki bałagan i brud w ich świątyniach, nawet w trakcie rytualnych obrzędów. Widziałem świątynie zaśmiecone strzępami starych gazet (używa się ich do zawijania darów), resztkami orzechów kokosowych (popularna ofiara) i stosami dawno zwiędłych kwiatów wdeptanych w podłogę. Ale w buddyjskiej świątyni lub sali do medytacji wszystko jest pięknie poukładane, czyste i jasne. Tak jest w Tybecie, Sri Lance i w ogóle we wszystkich buddyjskich krajach. Robi to duże wrażenie – przede wszystkim na Hindusach.

Jednak najważniejszą cechą dobrego specjalisty od rytuału jest zrozumienie znaczenia tego, co robi. Mechaniczne odbębnianie rytuału nie ma najmniejszego sensu. Wykonywanie tych wszystkich czynności bez zrozumienia, co się robi, byłoby pustym rytuałem.

I wreszcie powiedziałbym, że trzeba też mieć dużą wytrzymałość fizyczną. Czasami rytuał wymaga bardzo długiego siedzenia i recytowania mantr, przerywanego od czasu do czasu jakimiś rytualnymi czynnościami, i nieustannego zachowania przez ten czas pełnego gracji spokoju oraz właściwego ułożenia rąk, czyli *mudr*. Wymaga to sporej siły fizycznej.

Na Zachodzie czasami lubimy myśleć, że rytuał jest czymś w rodzaju przedszkolnego etapu w religii, takiej fazy dla początkujących. Ale Tybetańczycy tak nie uważają. W tradycji tybetańskiej długie i skomplikowane rytuały wolno wykonywać tylko ludziom zaawansowanym duchowo.

Oczywiście, że każdy tybetański buddysta przeprowadza jakiś swój codzienny rytuał, ale do celebrowania tych długich i skomplikowanych są upoważnieni tylko wysocy lamowie, zwani *rinpocze*, lub generalnie ludzie bardziej rozwinięci, ponieważ zwykłym osobom brakuje do tego uważności, zrozumienia i wytrzymałości.

Dhardo Rinpocze, który dobrze orientował się w filozofii buddyjskiej, był wspaniałym organizatorem i wielkim znawcą buddyjskiej jogi, był także mistrzem rytuału. Nieraz całymi godzinami obserwowałem go, kiedy wykonywał pewne rytuały, i zastanawiałem się czasem, jak udaje mu się to wszystko skoordynować. Recytował mantrę przez pół godziny albo godzinę, jednocześnie dzwoniąc dzwoneczkiem i składając ofiary. Czasami w trakcie recytacji, kiedy zbliżał się do końca tekstu, zaczynał składać jedwabny materiał, którym owinięta była książka, tworząc precyzyjny wzór w bardzo wyszukany sposób. Zauważyłem, że kiedy cichł ostatni dźwięk dzwoneczka, recytowane było ostatnie słowo rytuału i rzucony ostatni kwiat – dokładnie w tym samym momencie składany był ostatni kawałek materiału. Wszystko było idealnie zsynchronizowane, wydawałoby się bez żadnego wysiłku, jak w utworze muzycznym, kiedy wszystkie elementy harmonijnie kończą się w ostatnim akordzie. Gesty jego rąk, czyli mudry, jak u wielu innych lamów, stanowiły piękny widok. Szkolił się w tych umiejętnościach całymi latami i osiągnął prawdziwe mistrzostwo.

Większości z nas raczej nie uda się rozwinąć umiejętności rytualnych aż w takim stopniu, niemniej jednak powinniśmy pracować nad rytuałami, które wykonujemy na swoim poziomie, doskonaląc ich harmonię i ekspresję do najwyższego możliwego dla nas stopnia.

W rytuale powinny być uwidocznione nasze dążenia – nie tylko nasze własne, ale również **dążenia wspólne**. Jest to ważny punkt, a jego konsekwencją jest fakt, że praktykowanie rytuału jest możliwe tylko w obrębie duchowej społeczności. Jeśli wykonujemy go sami, nie jest rytuałem w pełnym tego słowa znaczeniu. Możliwe że będzie dążeniem, ale nie wspólnym.

Rytuał w swym pełnym znaczeniu nie tylko z góry zakłada wspólne dążenie, ale jest również jego **ekspresją**. To jest z tego wszystkiego najważniejsze – rytuał jest ekspresją. Cytując dalej definicję Fromma, rytuał jest „symboliczną ekspresją myśli i uczuć poprzez działanie”. A więc co dokładnie należy rozumieć przez „ekspresję”? W istocie oznacza to wydobycie czegoś na wierzch, nawet z dużych głębokości. Symboliczna ekspresja jest potrzebna, abyśmy mogli wyrazić to, co jest głęboko w nas. Sama ekspresja pojęciowa nie wystarcza, ponieważ wydobywa tylko to, co znajduje się na świadomym poziomie umysłu – a my mamy do zrobienia coś więcej. Musimy zapuścić sondę w głębinę kryjące się pod poziomem świadomym, znaleźć kontakt z tymi częściami naszej istoty, do których przemawia mit i symbol. W rzeczywistości moglibyśmy powiedzieć, że rytuał jest jakby odgrywaniem symbolu lub mitu. Dając wyraz temu, co jest głęboko w nas, uzewnętrzniamy to, widzimy i poznajemy. Dopiero wtedy możemy zacząć to rozumieć i włączać do naszego świadomości. W ten sposób wzbogacamy i integrujemy całą swoją istotę. Zmniejszamy napięcie między świadomym i podświadomym, dzięki czemu stajemy się pełniejsi.

Przez ekspresję rytuału nie tylko uświadamiamy sobie i uzewnętrzniamy swoje głębokie uczucia duchowe – również je wzmacniamy i intensyfikujemy. Dotyka to kolejnej przyczyny, dla której wiele osób waha się, jeśli chodzi o ekspresję siebie za pomocą rytualnych słów i działań. Po prostu nie są pewni, co czują. Niewykluczone, że u wielu z nas uczucia oddania dla ideału nadal są słabo rozwinięte. To wielki krok zaufać tym uczuciom, dać im przestrzeń do wzrostu i pozwolić im wpływać na świadome życie.

Wszystko to jest kwestią doświadczenia. Poznajemy rytuał uczestnicząc w nim, nieważne w jakim stopniu. Dzieje się to nawet, kiedy recytujemy Siedmioczęściową Pudżę – o ile wykonujemy ją prawidłowo i odpowiednio skoncentrowani. W czasie rytuału wytwarza się bardzo specyficzny nastrój. Tak jak medytacja miewa swoją bardzo piękną atmosferę, jak w trakcie wykładu o Dharmie powstaje pozytywny radosny nastrój, tak samo podczas wykonywania Siedmioczęściowej Pudży może się wytworzyć zupełnie wyjątkowa atmosfera, gdy jej uczestnicy sięgają swych najgłębszych aspiracji, uzewnętrzniają i uświadamiają je sobie.

Atmosfera ta czasami daje wyraźny i zauważalny efekt. Pamiętam, jak wkrótce po powrocie do Anglii w 1964 roku uczestniczyłem w szkole letniej Towarzystwa Buddyjskiego i byłem bardzo

zdziwiony, że chociaż w programie było wiele wykładów i trochę medytacji, w ogóle nie przewidziano czasu na jakąkolwiek pudżę. Któregoś dnia zasugerowałem, że moglibyśmy na próbę zrobić wieczorem rytuał. Z początku odniesiono się do tej sugestii dość niechętnie. Powiedziano mi, że angielscy buddyści zupełnie nie interesują się rytuałami i wolą podejście racjonalne. Powiedziałem więc – „Nie szkodzi. Nawet jeśli zechce przyjść tylko pięć czy sześć osób, spróbujmy”. Ogłoszono więc, że tego dnia, o dziewiątej wieczorem, osobiście poprowadzę krótką i prostą pudżę. Zamiast pięciu czy sześciu chętnych zjawiała się praktycznie cała letnia szkoła, około stu czterdzieści osób, i trudno było zmieścić ich wszystkich w jednej sali. Przychodzili systematycznie co wieczór i najwyraźniej bardzo im przypadło do gustu. Wiele osób mówiło, że tworzy się bardzo specyficzny nastrój. Nie wiedzieli, jak i dlaczego, ale czuli, że manifestowało się coś szczególnego, co wypływało z głębi i stwarzało wyjątkowo znaczącą i harmonijną atmosferę.

Czasami ludzie są zgłodniali tego typu rzeczy, ponieważ większość czasu mają do czynienia z podejściem wyłącznie pojęciowym, intelektualnym – książki, wykłady, idee, filozofia, teoria. Jest to brak równowagi, do którego zachęca się nawet w niektórych miejscach na Wschodzie. Poznałem therawadyjskich *bhikkhu*⁹, którzy przepraszaali za pudżę i mówili, że jest ona wyłącznie dla świeckich, niewykształconych osób. Intelektualiści – a ludzie z Zachodu byli oczywiście z automatu uważani za intelektualistów – jej nie potrzebują. Najważniejsze było intelektualne rozumienie Dharmy. Słyszałem nawet, jak buddyjscy *bhikkhu* mówili „My, mnisi nie wykonujemy pudży”. Ale chociaż podejście intelektualne wcale nie jest mniej potrzebne niż rytualistyczne i oparte na wyobraźni, prędzej czy później musimy w ramach praktyki zacząć angażować to, co jest głęboko w nas – olbrzymie zasoby energii leżące w umyśle nieświadomym. Trzeba, byśmy przemówili do swej psychiki językiem mitów, symboli oraz obrazów i w ten sposób połączyli nieświadome ze świadomym. A w tym pomaga nam między innymi rytuał.

I wreszcie, według definicji Fromma, rytuał „wyrasta ze wspólnych wartości”. Rytuał nigdy nie jest po prostu tylko rytuałem. Nie jest niezależny. Wypływa z całej religijnej filozofii, systemu wierzeń i wartości. Mówiąc najogólniej, im bardziej rozwinięta jest religia, tym bogatszy jest sposób, w jaki wyraża się poprzez rytuał. Dwie najbardziej rozwinięte religie świata to prawdopodobnie buddyzm i chrześcijaństwo – obie są, przynajmniej w swych dominujących formach, wysoce zrytualizowane. Główne formy w chrześcijaństwie, czyli kościół prawosławny i kościół rzymskokatolicki, mają swoje rytuały niezwykle rozbudowane. W przypadku buddyzmu, szkoły tybetańskie, czan, zen, a nawet therawada również przywiązują dużą wagę do rytuału.

I wreszcie, według definicji Fromma, rytuał „wyrasta ze wspólnych wartości”. Rytuał nigdy nie jest po prostu tylko rytuałem. Nie jest niezależny. Wypływa z całej religijnej filozofii, systemu wierzeń i wartości. Przystudiowawszy definicję rytuału Fromma, zastosujmy ją do prostego przykładu wziętego z buddyzmu – rytuału Pójścia po Schronienie, który jest bardzo podstawowy, ale jednocześnie niezmiernie ważny. Po pierwsze, jest działaniem. Mówimy *Buddham saranam gaczami*. *Gaczami* znaczy ‘idę’. W języku palijskim i w sanskrycie czasownik jest bardzo mocno zaznaczony, ponieważ umieszcza się go na końcu. Formułę tę często tłumaczy się jako ‘Idę po schronienie do Buddy’, ale to tłumaczenie nabiera znacznie większej siły, gdy brzmi: „Do Buddy po schronienie idę¹⁰” – kładzie ono nacisk na fakt, że Pójście po Schronienie jest działaniem, czynnością wykonywaną przez całą naszą istotę. Idziemy po Schronienie ciałem, mową i umysłem. W tradycji tantrycznej uważa się, że mentalne i werbalne Pójście po Schronienie nie wystarcza. Trzeba to jeszcze zrobić fizycznie, dosłownie leżąc plackiem przed wizerunkiem Buddy. Jest to praktyka obejmująca wszystkie trzy aspekty, angażująca całą naszą istotę.

Oprócz tego, że jest to działanie, jest to działanie wspólne, ponieważ wersy o schronieniu powtarzamy chórem. W tradycyjnych krajach buddyjskich najpierw są one recytowane przez *bhikkhu*, czyli mnicha, a potem powtarzane przez innych. Daje to efekt dialogu i wprowadza

⁹ *Bhikkhu* (jęz. palijski) – mnich buddyjski, tradycyjnie wędrowny, który zebrze o jedzenie i naucza Dharmy.

¹⁰ W jęz. ang. odpowiednio *I go for refuge to the Buddha* oraz *To the Buddha for refuge I go*. W jęz. polskim postawienie tutaj czasownika *idę* na końcu zdania nie dodaje tłumaczeniu siły i brzmi dziwnie. Lepiej brzmiałoby *Do Buddy po schronienie wyruszam* (lub coś podobnego), ale zostawiliśmy tutaj wersję oryginalną dla jasności wyводу [przyp. red.]

element omalże dramatyczny. Jest też podkreśleniem faktu, że nie robimy po prostu czegoś w taki sam sposób jak inne osoby, które przypadkiem znalazły się obok. Robimy to **razem** z nimi, sercem, umysłem i ciałem.

Następnie, Pójście po Schronienie jest wyrazem naszego wspólnego dążenia, czyli aspiracji zrealizowania wspólnego celu Nirwany, czy też Oświecenia. Wszyscy chcemy stać się jak Budda. Wszyscy chcemy iść ścieżką Dharmy. Wszyscy chcemy pomagać i otrzymywać pomoc od innych członków Sanghi.

I w końcu, nasze dążenia wyrastają ze wspólnych wartości, wartości przenikających wszystkie nauki Buddy. Pójście po Schronienie nie jest czymś wyizolowanym – wyrasta z całości nauk i tradycji. Jeśli ktoś miałby szczegółowo objaśnić znaczenie Trzech Klejnotów, w których znajdujemy schronienie, jego wykład musiałby obejmować cały buddyzm.

A więc podana przez Fromma definicja rytuału daje się łatwo zastosować do fundamentalnej buddyjskiej praktyki Pójścia po Schronienie i pomaga zrozumieć psychologię rytuału oraz docenić jego wartość. Jednak prawdziwym sposobem na docenienie wartości rytuału jest praktykowanie go. Niektórzy ludzie, jak już wspominałem, na początku mają z tym naprawdę duże trudności.

Jedną z takich osób był Anglik, który przyjechał do mnie, kiedy przebywałem w Kalimpongu. Chciał studiować buddyzm i bardzo interesował się buddyjską filozofią, ale ponieważ wychowywał się w rodzinie protestantów, był bardzo przeciwny wszelkim rytuałom. Mówił mi „Podoba mi się buddyzm, uwielbiam tę filozofię, lubię sutry i całą resztę, ale nie mogę znieść tego bicia pokłonów i rozplaszczania się na ziemi przed ołtarzem. Objąsniłem mu buddyjski pogląd na rytuał i odbyliśmy kilka dyskusji i sporów na ten temat, ale ile razy zasugerowałem faktyczne odbycie rytuału, milczał. Brał udział w porannych i wieczornych medytacjach, ale nie chciał wziąć udziału w towarzyszących im pudżach. Wzbraniał się nawet przed złożeniem rąk. Niemniej jednak było oczywiste, że stale o tym myśli. Któregoś dnia wpadł do mojego pokoju i zawołał – „Bhante, zrobiłem to!”. Zapytałem – „O co chodzi? Co takiego zrobiłeś?” Odpowiedział – „Pewnie mi nie uwierzysz, ale właśnie byłem w sali medytacyjnej i złożyłem tam pokłon”. „To bardzo dobrze – stwierdziłem – i jak się teraz czujesz?”. A on powiedział – „Czuję się zupełnie inaczej. Nigdy bym nie pomyślał, że sprawi to aż taką różnicę, ale czuję się zupełnie inaczej przez to, że to zrobiłem”.

Pochodzenie Siedmioczęściowej Pudży

Najogólniej mówiąc, można by uznać, że istotą pudży jest myślenie o Buddzie, nieustanne kierowanie myśli na postać Buddy. Nie jest to myśl zimna i intelektualna – dotyczy szczerego, płynącego prosto z serca ideału, jakim jest stan Buddy¹¹. Postać Buddy wyraźnie stoi nam przed oczami w postaci *rupy*¹², czyli rzeźby lub obrazu, albo też wizualizacji, czy wyobrażenia. Wszystkie czynności religijne wykonywane w trakcie pudży, takie jak składanie darów, są formą myślenia o Buddzie. Dzięki nim otwieramy się i bardziej uwrażliwiamy na ideał Oświecenia, czerpiąc z niego inspirację. Torujemy sobie w ten sposób drogę, aby ostatecznie osiągnąć ten wyższy wymiar duchowy, który jest określany mianem *bodhicitty*¹³.

Siedmioczęściowa Pudża jest sekwencją siedmiu różnych religijnych nastrojów lub aspiracji, z których każdy jest wzbudzany kilkoma wersami tradycyjnego tekstu. Fragmenty tej konkretnej wersji Siedmioczęściowej Pudży, która jest używana przez Triratnę, pochodzą z o wiele dłuższego, obejmującego ponad tysiąc wersów tekstu zwanego *Bodhiczarjawatara*, (*The Entry into the Path of Enlightenment*) czyli „Wstąpienie na ścieżkę Oświecenia”¹⁴. Jest to niezwykle poetyckie i religijne dzieło, oferujące przewodnictwo w kwestii zachowania i sposobu życia, które powinien przyjąć bodhisattwa. Zostało napisane przez wielkiego buddyjskiego mistrza Szantidewę, żyjącego w Indiach w VIII wieku n.e. Szantidewa był pod wieloma względami postacią niezwykłą – wielki myśliciel zajmujący się metafizyką, żarliwy wyznawca Trzech Klejnotów, odznaczający się ogromną wiarą i czcią, oraz wybitny poeta. Jego liczne i nadzwyczajne zalety sprawiają, że *Bodhiczarjawatara* jest dziełem wyjątkowo inspirującym i ważnym.

Tradycja Siedmioczęściowej Pudży ma swój początek w ideale bodhisattwy, który moim zdaniem jest najwyższym znanym ludzkości ideałem. Pochodzenie tej siedmioczęściowej formy praktyki religijnej objaśniłem we *Wprowadzeniu do buddyzmu* (rozdział 4) w następujący sposób:

Ściśle mówiąc, Ścieżka bodhisattwy polega głównie na praktykowaniu Sześciu (lub Dziesięciu) Doskonałości (*paramita*), których skuteczna realizacja prowadzi bodhisattwę przez dziesięć kolejnych etapów (*bhumi*) duchowych osiągnięć. Jednak rozbieżność między naszą zdolnością do zrozumienia nauk duchowych i zdolnością do ich praktykowania jest tak wielka, że większość tych, którzy teoretycznie aprobują wyższość Tajemnej Ścieżki, w rzeczywistości nie jest przygotowana do praktykowania nawet pierwszej *paramity*. Dlatego mahajana, mając z jednej strony ziemski lub ‘duchowy’ indywidualizm, a z drugiej strony Transcendentalną Ścieżkę bodhisattwy, wstawia pomiędzy nie szereg obrządków, których celem jest przygotowanie umysłu bodhisattwy – a w zasadzie przyszłego bodhisattwy – do praktykowania Sześciu lub Dziesięciu Doskonałości. Patrząc na Ścieżkę bodhisattwy w jej najszerszym sensie, widzimy, że łącznie z tymi obrządkami dzieli się ona na trzy wielkie etapy ... (1) wstępne praktyki religijne znane łącznie pod nazwą *anuttara-pudża* albo Oddanie Najwyższej Czci; (2) pojawienie się Myśli o Oświeceniu (*bodhicitta-utpada*), złożenie wielkiego Ślubowania (*pranidhana*) oraz otrzymanie Zapewnienia o Oświeceniu

¹¹ Czyli Oświecenie [przyp. tłum.].

¹² *Rupa* (jęz. palijski i sanskryt): dosłownie ‘forma’; wyrzeźbiony wizerunek Buddy lub bodhisattwy.

¹³ *Bodhicitta* (jęz. palijski i sanskryt): dosłownie ‘myśl o Oświeceniu’; w bardziej przydatny sposób tłumaczone jako ‘wola osiągnięcia Oświecenia’. Zob. rozdział 12, a także: Sangharakszita, *The Meaning of Conversion in Buddhism*, Windhorse, Birmingham 1994.

¹⁴ Zob. Szantidewa, *Bodhiczarjawatara*, tł. Kate Crosby i Andrew Skilton, OUP, Oxford 1996; tł. także przez Marion L. Matics pod tytułem *Entering the Path of Enlightenment*, Allen&Unwin, London 1970. Zob. również tłumaczenie z tybetańskiego Stephena Batchelora *A Guide to the bodhisattva's Way of Life*, Library of Tibetan Works and Archives, Dharamsala 1981. [Polskie tłumaczenie np. <https://mahajana.net/aktualnosci/przewodnik-po-ścieżce-bodhisattwy> – przyp. red.]

(*wjakarana*) od żyjącego Buddy; (3) cztery *ćarje* lub sposoby zachowania, z których trzecim i najważniejszym jest Praktykowanie Doskonałości (*paramita-ćarja*)...

Przez Oddanie Najwyższej Czci rozumiemy nie tylko pielęgnowanie w umyśle czci dla Buddy, ale także celebrowanie przez aspiranta do stanu bodhisattwy czegoś w rodzaju codziennego obrządku. Naszym głównym źródłem literackim do szczegółów tej praktyki jest drugi rozdział wzniosłej pieśni Szantidewy – *Bodhiczarjawatary* – dzieła z VIII wieku n.e. Jednak sama praktyka jest bardzo starożytna. W rzeczywistości, jak wiele innych obrządków, była częścią ogromnego zasobu doktryn i metod, które mahajana odziedziczyła po hinajanie i zaadaptowała do własnej tradycji. Kwiaty, lampki i kadzidła ofiarowywano Buddzie już za jego życia, ludzie wyznawali mu popełnione błędy, a Brahma Sahampati błagał go, aby wprawił w ruch Koło Dharmy. W oparciu o tego typu zdarzenia hinajana stworzyła prostą codzienną modlitwę, która nadal jest recytowana w języku palijskim w krajach therawadyjskich zarówno przez mnichów, jak i osoby świeckie. Niektóre z używanych formułek są tak stare jak sam buddyzm. Celem zastosowania w nazwie ceremonii mahajany terminu *anuttara*, czyli niezrównany albo najwyższy, było prawdopodobnie zaznaczenie jej odmienności od prostszego oryginału w hinajanie. Jak opisuje Szantidewa, na Oddanie Najwyższej Czci składają się: (1) hołd (*wandana*) i oddanie czci (*pudża*); pójście po schronienie (*śarana-gamana*); (3) wyznanie błędów (*papa-deśana*); (4) radość z zasług (*punjanumodana*); (5) modlitwa (*adhjesana*) i błaganie (*jaćana*); oraz (6) przeniesienie zasług (*parinamana*) i oddanie się (*atmabhawadi-paritjagah*).¹⁵

Tak więc Siedmioczęściowa Pudża w istocie prowadzi nas do *bodhicitty*, obejmując wszystkie główne praktyki buddyjskie w progresywnym ciągu. W powyższym cytacie mówiłem o sześcioczęściowej pudży – *pudża* i *wandana* czasem są łączone w jedną praktykę. Od tamtej pory uznałem jednak, że lepiej będzie je rozdzielić, aby wykazać znaczącą różnicę między nimi. Ponadto posługujemy się teraz trochę innymi tłumaczeniami niektórych terminów.

Powinienem teraz wyjaśnić, skąd wzięła się ta konkretna forma wersów, których tu używamy. We wczesnych latach sześćdziesiątych chciałem stworzyć inną wersję tej Siedmioczęściowej Pudży, którą opisałem we *Wprowadzeniu do buddyzmu* – miała to być bardzo krótka i prosta pudża, którą chciałem wprowadzić w świątyni Hampstead Buddhist Vihara. Wiedząc, że w Tybecie używano do tego celu *Bodhiczarjawatary*, wziąłem pod uwagę istniejące już tłumaczenia. W języku angielskim było wtedy dostępne tylko jedno drukowane (niepełne) tłumaczenie, dokonane przez L. D. Barnett. Wiedziałem jednak o jeszcze jednym tłumaczeniu zrobionym kilka lat później, tyle że nigdy nie wydrukowanym w całości. Zrobiła je moja angielska przyjaciółka, pani Adrienne Bennett z Londynu, z którą korespondowałem w czasie mojego pobytu w Indiach. Korzystając z wersji pani Bennett, zastosowałem strukturę Siedmioczęściowej Pudży i do każdej z siedmiu jej części (*pudża*, *wandana* itd.) wstawiłem kilka wersów z rozdziałów drugiego i trzeciego *Bodhiczarjawatary*. W ten sposób powstała obecna wersja opublikowana następnie w *Triratna Puja Book*.

Aby ułatwić jasne zrozumienie każdego wersu, w rozdziałach od 5 do 12 poniższej książki zamieściłem odpowiednie wersy w dwóch tłumaczeniach – jedno pani Bennett, a drugie pana Mariona L. Matics'a, który zrobił je w 1971 roku. Dzieło pani Bennett z pewnością znacznie lepiej oddaje ducha Szantidewy i jest o wiele bardziej poetyckie i rytmiczne. W kilku przypadkach tłumaczenie pana Matics jest trochę bardziej zrozumiałe, gdyż bardziej dosłowne, ale czytane na głos nie brzmi nawet w przybliżeniu tak dobrze. W ostatnich latach pojawiło się kilka nowych tłumaczeń *Bodhiczarjawatary*, a w szczególności tłumaczenie z tybetańskiego dokonane przez Stephena Batchelora, które jest dość powszechnie używane.

Można oczywiście skompilować odmienną Siedmioczęściową Pudżę, wybierając odpowiednie wersy z innych tradycyjnych tekstów. Sam tak uczyniłem, dobierając wiersze z *Sutra*

¹⁵ Sangharakszita, *A Survey of Buddhism: Its Doctrines and Methods Through the Ages*, wyd. 9, Windhorse, ss. 448-50. [dostępne po polsku jako: *Wprowadzenie do buddyzmu* na stronie internetowej www.buddyzm.info.pl, przyp.red.]

of Golden Light (Sutry Złocistego Światła)¹⁶ i umieszczając je odpowiednio w tych samych siedmiu działach, gdyż chciałem mieć inną pudżę do stosowania w szczególnych okazjach. Kompilacja ta, jeszcze nie opublikowana, zawiera obfity zestaw wierszy do wyznania błędów – wiodący temat tej sutry – a więc można jej używać, jeśli ktoś chce zaakcentować tę konkretną praktykę.

Pochodzenie używanej przez nas pudży – kto ją napisał, kto przetłumaczył, jak, kiedy i dlaczego ją stworzono w tej wersji itd. – ma znaczenie dla osób zainteresowanych historią. Jest jednak bardzo ważne, aby pamiętać, że te historyczne aspekty nie mają żadnego związku z aspektem liturgicznym. Kiedy bierzemy udział w pudży, powinniśmy traktować ją jako coś pierwotnego, co zawsze było właśnie takie, a nie za coś związanego z konkretnymi nazwiskami i datami. Idealnie byłoby, gdybyśmy uważali pudżę za ponadczasowy proces, dziejący się w całym wszechświecie i praktykowany przez niezliczone istoty.

¹⁶ *Sutra of Golden Light*, tł. R.E. Emmerick, Pali Text Society, Londyn 1979. Zob. także komentarz Sangharakszity do tej sutry, *Transforming Self and World*, Windhorse, Birmingham 1995.

Jak podchodzić do Siedmioczęściowej Pudży

W ostatnim rozdziale widzieliśmy, że ta forma pudży wzięła swój początek od konkretnej praktyki, której celem było pomóc w pojawieniu się bodhicitty – Woli Oświecenia – i z pewnością tak należy ją traktować, jeśli zaszłście w swoim duchowym życiu na tyle daleko, żeby myśleć o bodhicicie. Pudża koncentruje się na Buddzie, który ucieleśnia Oświecenie. Jeśli jest w was bardzo silne pozytywne uczucie wobec Oświecenia lub ucieleśnienia Oświecenia, sugeruje to, że ostatecznie chcielibyście stać się taką samą osobą jak Budda. I jeśli macie w sobie takie silne pragnienie, pragnienie to z czasem stanie się równoznaczne z pojawieniem się bodhicitty. Pudża może funkcjonować jako pomoc w tym procesie. Ujmując to w trochę innych kategoriach, pudża wspomaga stopniowy proces, dzięki któremu osoba ostatecznie całym sercem oddaje się Buddzie, Dharmie i Sandze czy też, jak mówimy, udaje się po Schronienie.

Jeśli jeszcze nie dotarliście do tego etapu, możecie potraktować pudżę jako praktykę, która jest barwniejsza i bardziej wciągająca emocjonalnie niż powiedzmy studiowanie Dharmy, i która pomoże wam odnowić swój entuzjazm do buddyzmu, jeśli straciliście zainteresowanie i czujecie się nim trochę znudzeni. To też ma swoją wartość – użycie pudży w roli emocjonalnego słodzika.

Ludzie pytają mnie czasami, dlaczego w ogóle powinniśmy zajmować się pudżą. Dlaczego nie wystarczy poświęcić się innym praktykom, które buddyzm ma do zaoferowania? Wspominałem już o niektórych powodach, ale moją natychmiastową osobistą odpowiedzią na takie pytanie jest – no cóż, ja po prostu lubię pudżę. Lubię kwiaty, zapalone świece i recytacje. Uważam, że pudża jest cudowna. Nie przypuszczam, żeby doprowadziła mnie aż do samego Oświecenia, ale pomaga mi na drodze do niego, bardzo ją lubię i trudno byłoby mi się bez niej obejść.

A więc prawdopodobnie pierwsze, co należałoby powiedzieć w kwestii, jak podejść do pudży, to po prostu – trzeba się nią zwyczajnie cieszyć. Cieszcie się kolorem, poezją, zapachem kadzidła. Nie wykonujcie jej z poczucia obowiązku, jakby istniała jakaś reguła narzucająca uczestnictwo w niej bez względu na to, czy pudża się wam podoba, czy nie. Jeśli komuś się nie podoba, może podjąć decyzję, że nie będzie w niej uczestniczył. Z drugiej strony, dobrze byłoby podejść do tego w ten sposób: skoro innym ona się tak podoba, to może warto spróbować kilka razy wziąć w niej udział i zobaczyć, co się będzie działo – nie z obowiązku, tylko w duchu ciekawości i eksperymentu.

Jeśli ktoś interesuje się buddyzmem, ale pudża go nie pociąga, mimo że kilka razy w niej uczestniczył, nie jest to powód do zmartwienia. Można praktykować medytację lub zająć się studiowaniem nauk. Nie wszystkim podobają się te same formy praktyki. Dlatego w Triratnie nie narzucamy jednej konkretnej praktyki duchowej – np. tylko recytowania mantr albo tylko medytacji – jak to robią niektóre szkoły buddyjskie. Udostępniamy szeroki zakres buddyjskich praktyk, które mogą przynajmniej niektórym ludziom pomóc wzrastać i rozwijać się. Jest ważne – zwłaszcza na wczesnych etapach kroczenia buddyjską ścieżką – aby systematycznie zająć się jakąkolwiek formą praktyki, która wydaje się początkującemu najbardziej inspirująca i pomocna. Na inne aspekty przyjdzie czas później.

Powiedziawszy to wszystko, jeśli jednak zdecydowaliście, że pudża stanie się częścią waszej duchowej praktyki, ważne jest, abyście odbywali ją regularnie. Pewnie będziecie czasem czuli pokusę, aby darować sobie wykonanie rytuału, kiedy nie jesteście w nastroju lub nie czujecie inspiracji. Lepiej jednak byłoby przyjąć podejście wprost przeciwne. Jeśli naprawdę macie ochotę wykonać pudżę, to wtedy prawdopodobnie nie ma większego znaczenia fakt, że zdarzyło się wam kilka razy ją opuścić. Ale jeśli nie macie ochoty jej wykonać, byłoby bardzo korzystne, gdybyście mimo wszystko ją zrobili. Może was czasem zdziwić fakt, że kiedy nie macie nastroju i wydaje wam się, że tylko stwarzacie pozory odbywania rytuału, na koniec zorientujecie się, że było to bardzo pozytywne doświadczenie. Regularna praktyka jest ważna, jeśli tylko wynika z poczucia zaangażowania, a nie dlatego, że czujecie na sobie presję otoczenia.

Dla większości ludzi Siedmioczęściowa Pudża jest rytuałem, do którego rzeczywiście muszą się przyzwyczaić. To trochę jak decyzja o zdrowym odżywianiu się lub picciu herbaty bez cukru. Kiedy podniebienie jest zepsute ostrymi, słonymi lub słodkimi smakami, zdrowe jedzenie wydaje się nam nijakie i niesmaczne, dopóki się do niego nie przyzwyczaimy. Ale później jedzenie jest znacznie bardziej satysfakcjonujące. Podobnie jest z pudżą – kiedy stanie się regularną praktyką, zaczyna być źródłem zachwyty.

Pudża jest bardzo zakorzeniona w tradycji hinduskiej, więc to może trochę potrwać, zanim uczestnicy przyzwyczają się do języka i odmiennych szczegółów kulturowych. Można ewentualnie znaleźć jakieś odniesienie do naszej własnej tradycji. Kilka lat temu ktoś próbował zaspokoić tę potrzebę swojskości, tworząc angielską wersję tradycyjnych wersów, umieszczając w tekście róże, żonkile i upoetyczniając wszystko na angielską modłę. A jednak – co może wydać się trochę dziwne – ludzie nie czuli się z tym komfortowo i w sumie niezbyt dobrze to wyszło. Przez co nie sugeruję bynajmniej, że nie należy podejmować kolejnych prób. Tak czy inaczej, kiedy przewycięży się początkowe wrażenie obcości rytuału, pojawia się cenne uczucie powiązania z buddyjską tradycją za pomocą pudży.

Niektórzy ludzie mają problem z aspektem poetyckim pudży, ponieważ traktują tekst zbyt dosłownie. Zapominają, że jest to poezja, do tego jeszcze poezja hinduska – a hindusi naprawdę gustują w bardzo kwiecistym języku. Znam osoby, które silnie sprzeciwiały się słowom – „Niosę w darze lampy zdobne klejnotami”, ponieważ lampki w ich salce medytacyjnej nie były oczywiście wysadzone żadnymi klejnotami. Uważali, że mówienie o lampkach z klejnotami było w tych okolicznościach pogwałceniem zasady, że nie należy kłamać, i w rezultacie nie byli w stanie wypowiedzieć tych słów. Nie mogli zrozumieć, że był to podarunek w wyobraźni, ofiara składana w duchu. Musimy starać się poczuć ducha słów i nie brać tego wszystkiego zbyt dosłownie. Oczywiście stwierdzenie, że język jest poetycki, nie oznacza, że sama pudża jest wytworem fantazji. Nie jest fantazją, tylko poetyckim wezwaniem prawdziwych duchowych mocy.

Ale nawet bez dosłownego traktowania tekstu, przepych i bujność niektórych sformułowań w pudży mogą być trudne do strawienia dla osób preferujących podejście zen. Oba podejścia do duchowego piękna – zarówno surowe, jak i wystawne – posiadają swoje zalety i możemy nauczyć się doceniać obydwa. Jednak Anglicy w szczególności wystrzegają się nadmiernego przepychu – być może powinniśmy to przewyciężyć. Prawdopodobnie przydałaby się jakaś środkowa ścieżka – sala medytacyjna przystrojona bardzo pięknie, ale z prostotą i z dodatkowymi dekoracjami tylko w dni świąteczne. Wersy pudży zawierają czasami bardzo kwieciste zwroty, ale recytujemy je w zwyczajny sposób, który też wprowadza element prostoty.

W czasie Siedmioczęściowej Pudży odwołujemy się do istot duchowych – buddów i bodhisattwów. Kwestia, jak powinniśmy rozumieć te odniesienia, może być następną przyczyną trudności. Czy mamy uważać te istoty za istniejące obiektywnie, czy nie? Do pewnego stopnia nie ma to większego znaczenia. Jeśli chcemy, możemy myśleć, że Budda reprezentuje nasz wewnętrzny potencjał, a „Obrońcy”¹⁷ to aspekty naszego lepszego ja, i tak dalej – jest to całkiem uzasadnione. Ale nawet jeśli będziemy myśleć w ten sposób, nie możemy całkiem wykluczyć aspektu obiektywnego. Przypuśćmy, że urzeczywistnilibyśmy nasz potencjał. Co by się wtedy stało? Obiektywnie bylibyśmy buddami. W takim przypadku rozsądnie jest założyć, że inni zdołali zrealizować swój potencjał przed nami i stali się buddami – obiektywnie istniejącymi buddami, którzy pomagają nam duchowo. Jednak ważne jest, aby była jasność co do faktu, że oni nie pomagają nam w sensie przyziemnym. Nie ma sensu modlić się do nich o pieniądze i bogactwo. Na to w pudży nie ma miejsca. Buddowie i bodhisattwowie mogą nam pomóc tylko, jeśli otworzymy się na ich wpływ. A więc pudża ma aspekt subiektywny i obiektywny. Gdyby była tylko subiektywna – ograniczając się do wzbudzania w umyśle podnoszących na duchu uczuć i dobrych myśli – bez niczego naprawdę obiektywnego, bez buddów – nie zaprowadziłaby nas daleko.

Idealnie, wykonanie Siedmioczęściowej Pudży powinno zreasumować – w bardzo skoncentrowanej i intensywnej formie – wszystkie postawy i nastroje, które staramy się

kultywować przez cały czas. Ten ogólny cel powinien stać się jaśniejszy, w miarę jak będziemy te postawy i nastroje po kolei, jedno po drugim, studiować w następnych rozdziałach. To oznacza, że nie powinniśmy odkładać oddawani czci, pokłonu i pójścia po Schronienie do czasu, aż zabierzemy się do recytowania ich w Siedmioczęściowej Pudży. Powinniśmy pracować nad nimi przez cały czas, abyśmy – kiedy spotkamy się z innymi członkami duchowej społeczności w celu wspólnej recytacji pudży – mogli jej doświadczać w bardziej intensywnej formie i zbiorowo. Pudża jest oświadczeniem i odegraniem tego, czym się zajmujemy, czemu się poświęciliśmy, i czemu jesteśmy oddani przez cały czas. Próbuje skierować wszystkie nasze energie, wszystkie nasze działania w stronę Oświecenia, a pudża jest rodzajem mikrokosmosu, reprezentującego to dążenie, z postacią Buddy ucieleśniającą ideał, który chcemy urzeczywistnić, i na który skierujemy całą naszą energię. Dla osób, które przychodzą na pudżę, ale normalnie nie próbują kierować swoich myśli i uczuć w ten sposób, Siedmioczęściowa Pudża z pewnością nie będzie miała, ani nie będzie mogła mieć, dużego znaczenia.

Podjmując tego typu wysiłek ukierunkowania naszych myśli i uczuć, oddajemy się Buddzie. A więc pudża zasadniczo jest aktem dawania, a nie otrzymywania – a przynajmniej otrzymujemy z niej tylko tyle, ile sami jesteśmy w stanie z siebie dać. Jest to przede wszystkim działanie, a tylko przy okazji doświadczenie. Jeśli wykonujemy pudżę, oczekując jakichś wielkich emocjonalnych przeżyć, ale nie ma w nas oddania ideałowi Oświecenia, to gubimy sedno sprawy. Musimy ofiarować siebie. Jeśli w efekcie doświadczamy pewnych emocji, tym lepiej, ale nie powinniśmy uważać, że ich osiągnięcie jest celem pudży. Jeśli emocje się nie pojawiają – jeśli nasze doświadczenie pudży jest wręcz suche emocjonalnie – to nic nie szkodzi. Wystarczy, że pójdziemy do salki medytacyjnej i wyrazimy swoje oddanie i szacunek dla Buddy.

W trakcie pudży zawsze powinniśmy być zorientowani na Buddę. Jeśli jesteśmy szczerzy i otwarci, to wiemy, że to wszystko jest przez wzgląd na Buddę, nawet jeśli ta świadomość jest jeszcze w fazie zarodkowej. Jeśli jednak czujemy, że nasze upodobanie do pudży jest czysto estetyczne, jeśli wydaje się, że grozi nam sytuacja, w której będziemy się nią cieszyć tylko jako przyjemnym i barwnym wydarzeniem, odpowiedzią jest po prostu – więcej myśleć o Buddzie.

Siedmioczęściowa Pudża jest działaniem nie tyle pojedynczej osoby lub grupy osób, co duchowej społeczności. Możecie teraz pomyśleć, że przecież duchowa społeczność siłą rzeczy jest rodzajem grupy – i faktycznie, z punktu widzenia gramatyki tak trzeba ją traktować. Jednak w rzeczywistości nie ma tu w ogóle żadnego kolektywu. Jest to pewna liczba osób, których pełna indywidualność nie jest w najmniejszym stopniu naruszona lub zagrożona przez wspólne harmonijne działanie, przez wzajemne współodczuwanie oraz – w kontekście pudży – przez recytowanie chórem. Kiedy więc duchowa społeczność odnosi się do samej siebie, żaden z terminów „my” lub „ja” nie służy temu celowi w adekwatny sposób. W Siedmioczęściowej Pudży wykonywanej w Triratnie cały czas używamy liczby pojedynczej, tak jak Szantidewa. Ale dla równowagi, w innej często stosowanej w Triratnie pudży, mianowicie Trzyczęściowej Pudży, używamy pierwszej osoby w liczbie mnogiej.

To nie oznacza, że nie można wykonywać pudży samemu. W rzeczywistości musicie poczuć to oddanie sami w sobie, zanim naprawdę i w znaczący sposób dołączycie do innych. Możecie nawet praktykować pudżę „mentalnie”, wykonując ją milcząco jako rodzaj medytacji, wizualizując Buddę, dary dla niego i tak dalej. Traktuje się to jako wyższy poziom praktyki możliwy tylko dla tych, którzy mają odpowiednio głęboką koncentrację i doświadczenie. Niektórzy jogini i lamowie dysponują absolutnie minimalnym wyposażeniem do pudży – na przykład tylko wiszącym na ścianie obrazem – gdyż wszystko inne stwarzają mentalnie. Tak naprawdę, jeśli odprawia się pudżę mentalnie, można ją wykonać o wiele bardziej okazale. Można zwizualizować tysiące lampek i wyobrazić sobie, że ofiarowuje się cały wszechświat, czego raczej nie da się zrobić w rzeczywistości, choćby się było nie wiem jak oddanym. Można wtedy dać się ponieść uczuciu oddania w sposób prawie niemożliwy do osiągnięcia w sytuacji, gdy zaangażowana jest świadomość zmysłów.

Ale pudża mentalna jest dostępna tylko osobom z dużym doświadczeniem głosowym i fizycznym w wykonywaniu pudży – a to oznacza głównie pudżę „wspólną”. Pudża indywidualna

wykonywana na głos i fizycznie jest zupełnie innym doświadczeniem niż robiona wspólnie z innymi. Ma oczywiście nadal swoją wartość, ale nigdy nie będzie tak pełnym i bogatym doświadczeniem. Jeśli ktoś czasami wykonuje pudżę w samotności, niech przynajmniej spróbuje sobie wyobrazić, że obecna jest przy tym cała duchowa społeczność – to pomoże mu odczuć wspólnotę z innymi, którzy udają się po Schronienie.

Biorąc pod uwagę, że pudża jest zasadniczo wyrazem wiary i oddania całej społeczności, to omalże z definicji pudży wynika, że każda obecna wtedy osoba powinna wziąć w niej udział. Jeśli obecni są jacyś nowi ludzie, którzy nie chcą dołączyć, to oczywiście nie muszą. Ale wszyscy ci, którzy uważają się za buddystów, zdecydowanie powinni w niej uczestniczyć, gdyż inaczej tworzy się podział w duchowej społeczności na tych, którzy wykonują pudżę, i na tych, którzy jej nie wykonują.

To całkiem uzasadnione myśleć o pudży jako praktyce religijnej, jako środka wzmacniającym nasze „duchowe mięśnie”, sposobie kontynuowania naszego własnego rozwoju duchowego, ale jest to spojrzenie trochę ograniczone. Praktyka wykonywania pudży razem, jako duchowa społeczność, ma znacznie większy wymiar. W niektórych sutrach mahajany znajdują się barwne opisy bodhisattwów zgromadzonych wokół Buddy i wychwalających go wszelkiego rodzaju pięknymi hymnami. Mówi się, że niektórzy bodhisattwowie składają nawet przysięgę, że będą wielbić wszystkich buddów we wszechświecie. Spędzają miliony lat niejako wędrując z jednej części wszechświata do następnej i oddając cześć wszystkim istniejącym buddom. Jest to typowy dla mahajany sposób podkreślenia, jak ważne jest oddanie i uwielbienie, nawet w przypadku najbardziej zaawansowanych bodhisattwów. Możemy uważać Siedmioczęściową Pudżę za odzwierciedlenie tego rodzaju działalności bodhisattwy na znacznie niższym poziomie. Tak jak na poziomie *sambhogakaji* (to znaczy rzeczywistości postrzeganej przez bodhisattwów na poziomie archetypowym lub niebiańskim) istnieje archetypowy budda otoczony przez wszystkich wielkich bodhisattwów śpiewających pochwały na jego cześć, tak samo w naszym niedoskonałym świecie jest wizerunek Buddy otoczony sanghą znacznie bardziej pośledniego stanu, która wychwala Buddę najlepiej jak potrafi. Pudża, którą wykonujemy w ośrodku buddyjskim lub w czasie naszych odosobnień, jest odzwierciedleniem tej kosmicznej, wiecznie trwającej pudży. Jest to, jeśli wolicie inne określenie, pudża *nirmanakaji*, czyli postrzeganie i oddawanie czci ostatecznej rzeczywistości z przyziemnego poziomu.

Nawiasem mówiąc, jeśli mamy takie życzenie, możemy nadać naszej pudży większą wagę i podkreślić jej szerszą perspektywę, umieszczając w sali symbole *trikaji*, czyli trzech „ciał” Buddy. Tradycyjnym symbolem dla *dharmakaji* jest kryształowa kula (taka sama jak kryształ do wróżenia) albo model stupy; dla *sambhogakaji* jest to księga ze świętymi pismami; a dla *nirmanakaji* mały wizerunek Buddy.

Wersety pudży są powtarzane za prowadzącym. Prowadzącym powinna być osoba, która spośród wszystkich zebranych ma najgłębsze doświadczenie w życiu duchowym. W pewnym sensie wskazuje ona drogę, a więc ten, kto podejmuje się tej roli, powinien wykazywać się w życiu najbardziej efektywną praktyką pójścia po Schronienie. Sprawia to, że ceremonia nabiera głębszego wymiaru. Kiedy prowadzący mówi – „Idę do Buddy po Schronienie,” – jego oświadczenie oznacza coś więcej niż to samo zdanie wypowiedziane przez mniej doświadczonych uczestników obecnych na pudży. Są oni jednak świadomi, że prowadzący idzie po Schronienie głębiej niż oni sami potrafią, i dzięki temu sami mogą aspirować do pójścia po Schronienie w ten głębszy sposób. Najważniejszą rzeczą jest, żeby prowadzący nie celebrował, nie stał się przewodnikiem, który wyodrębnił się z grupy i stanął na jej czele kierując ludźmi podczas rytuału. Nie można tu być „liderem” na stałe. Prowadzący po prostu wykonuje pudżę dla siebie, a inni zwyczajnie recytują za nim.

Ponieważ celem jest pełne doświadczenie wyraźnie odmiennego duchowego nastroju każdej części oddzielnie, powinniśmy uważać, aby nie przechodzić przez nie zbyt szybko. Jest to jeden z powodów, dla których na zakończenie każdej części uderza się w miskę, gong lub potrząsa dzwoneczkiem. Oprócz zasygnalizowania, że przechodzi się do następnej części, stwarza to coś w rodzaju pauzy.

Każda pora dnia jest odpowiednia na pudżę. Pudża jest dobrym sposobem na zakończenie dnia, o ile nie jesteście zbyt zmęczeni, żeby ją wykonać – a chyba słusznie będzie zauważyć, że jeśli nie jesteście zbyt zmęczeni, żeby pójść wieczorem na imprezę, to powinniście też znaleźć o tej porze siły na pudżę. Poranek, powiedzmy po śniadaniu, to wspaniały czas na pudżę. Będzie w niej prawdopodobnie więcej energii niż w pudży późnym wieczorem, gdyż wykonujący będzie się czuł bardziej wypoczęty i świeży. Inna dobra pora to czas zmierzchu, zwłaszcza jeśli znajdujecie się na wsi, gdyż w mieście mogłoby to przypaść akurat na wieczorne godziny szczytu, a więc byłoby zbyt głośno. Jeśli ktoś jest „nocnym Markiem” lub nie czuje się zmęczony i śpiący, pudża o północy albo pudża bardzo wczesna, jeszcze przed świtem, może być wspaniała. W tym czasie – około północy oraz między trzecią i czwartą rano – panuje wspaniała atmosfera dla pudży. Jest to bardzo odmienne doświadczenie pod warunkiem, że jesteście wystarczająco przytomni i wypoczęci, aby móc je docenić.

Pudża naturalnie wprowadza nas w nastrój medytacyjny. Można medytować przed lub po pudży – oba rozwiązania mają swoje zalety. Pudża jest dobrym przygotowaniem do medytacji, ponieważ niejako skierowuje waszą energię we właściwym kierunku. Pozwala odpędzić natłok myśli, skupić się, zintegrować i łatwo wtedy przejść do medytacji. Ponadto, jeśli najpierw wykonujecie pudżę, każdy może potem zostać i medytować tak długo, jak chce. Z drugiej strony, niektórzy wolą najpierw medytować, gdyż potem czują się bardziej obecni w trakcie pudży.

Dźwięk – zarówno mantrowanie, jak i towarzysząca muzyka, jeśli w ogóle jakaś jest – to bardzo ważny aspekt Siedmioczęściowej Pudży. W następnym rozdziale przyjrzymy się bardziej szczegółowo roli, jaką w pudży odgrywają zmysły. Na razie wystarczy powiedzieć, że jeśli w trakcie pudży śpiewa się mantry lub stosowana jest muzyka, powinny one podnosić na duchu i w największym możliwym stopniu wyrażać nadziemskie piękno. Są takie rodzaje muzyki, które nie byłyby stosowne w tym kontekście, a nawet niektóre sposoby śpiewania mantr mogłyby być całkiem niewłaściwe. Musimy być świadomi sposobu, w jaki śpiewamy mantry, i starać się unikać głosu podniesionego i ostrego. Ludzie czasami mantrują w taki wymuszony i twardy sposób nie dlatego, że nie mają dobrego głosu, tylko dlatego, że nie są w pozytywnym nastroju.

Muzycznie utalentowane osoby mogą w trakcie pudży zechcieć złożyć coś w rodzaju osobistego „daru muzycznego”. Jednak bardzo trudno jest to zrobić w sposób, który dobrze by pasował do generalnego ducha pudży. Powodem tego jest po części fakt, że konkretny utwór muzyczny był zwykle skomponowany z innej okazji, a częściowo fakt, że nawet jeśli wykonywany jest z intencją ofiary czy daru, trudno jest przy tym uniknąć elementu artystycznego występu przed publicznością. Zastrzeżenia te są istotne niezależnie od jakości samej muzyki i rodzaju wzbudzanych przez nią uczuć.

Są oczywiście właściwe religijne zastosowania muzyki. W kontekście chrześcijańskim, w kościołach i katedrach, nie wydaje się, aby tradycyjna muzyka zakłócała zamierzony efekt ogólny, gdyż została stworzona w tym właśnie celu, a poza tym bardzo rzadko jest to występ solowy. A nawet jeśli gra tylko jedna osoba, to pozostaje anonimowa, więc nie ma w tym elementu teatralności. Jednak w mniejszych zgromadzeniach, jak to zwykle ma miejsce współcześnie w kontekście buddyźmu na Zachodzie, gdzie wszyscy dobrze wiedzą, kto gra i śpiewa, osoba ta może uczynić z tego rodzaj występu. A to jest niezgodne z duchem pudży, która ze swej natury jest działaniem całej duchowej społeczności.

Kolejna trudność polega na tym, że na Zachodzie dar w postaci muzyki prawdopodobnie nie będzie skierowany prawdziwie ku Buddzie, jak stałoby się to w Indiach. Wykonanie utworu muzycznego podczas obrzędu w świątyni hinduskiej nie jest przeznaczone dla publiczności. Muzyka jest przeznaczona dla boga i grana przed nim, aby on ją „usłyszał”. Zgromadzeni w świątyni ludzie słyszą ją tylko „przy okazji”. Jednak na Zachodzie nie ma takiej tradycji, więc występująca osoba prawdopodobnie nie będzie autentycznie czuła, że gra dla Buddy i ignorowała wszystkich pozostałych. Będzie raczej miała poczucie, że gra dla obecnych tam ludzi. A ponieważ reszta pudży jest skierowana od całego zgromadzenia w stronę Buddy, to występ w samym jej środku skierowany w przeciwnym kierunku – od występującego w stronę publiczności – będzie stanowił fałszywą nutę w całości.

Co prawda Tybetańczycy w bardzo udany sposób włączyli muzykę do swoich pudży, ale jest to zupełnie inny rodzaj muzyki od tego, który normalnie słyszymy na Zachodzie. Tybetański akompaniament muzyczny do pudży ma w sobie pierwotną, archetypową moc, której my na Zachodzie raczej nie będziemy w stanie rozwinąć w przewidywalnej przyszłości. Niektóre rodzaje muzyki z rosyjskiego Kościoła Prawosławnego i z okresu wczesnego katolicyzmu posiadają trochę tej archetypowej mocy, ale korzystanie z hymnów protestanckich lub dziewiętnastowiecznych utworów chóralnych nie byłoby dobrym pomysłem. Liturgia chrześcijańska początkowo rozwijała się niejako swoim własnym torem – idealnie, miała być odzwierciedleniem boskiej liturgii wykonywanej przez aniołów i archaniołów. Nie wymagała ani obecności publiczności, ani jej aktywnego udziału. Jednak Kościoły chrześcijańskie – łącznie nawet z Kościołem Rzymskokatolickim – stopniowo ulegały sekularyzacji. My buddyści musimy uważać, aby nie pójść tą samą ścieżką. Tylko dlatego, że muzyka, powiedzmy Bacha, jest bardzo wyrafinowana, głęboka i poruszająca, niekoniecznie oznacza to, że będzie odpowiednia w ściśle religijnym kontekście.

Jest to w gruncie rzeczy kwestia rozróżnienia między tym rodzajem osobistego emocjonalnego doświadczenia, jakie przeżywamy na przykład w operze, a zasadniczo trzeźwymi, nie wyciskającymi łez, ponadosobowymi (nie mylić z bezosobowymi) emocjami związanymi z wiarą i oddaniem o charakterze ściśle religijnym. Może być tak, że uczucia religijne rozwiną się dopiero wtedy, kiedy ustąpią emocje powierzchowne. Niewykluczone, że będziecie musieli przejść przez okres, kiedy w ogóle nic nie będziecie czuli w trakcie pudży, ale mimo to będziecie ją wykonywać.

Jeśli w ogóle używamy muzyki podczas pudży, powinniśmy stosować tylko dyskretny muzyczny akompaniament przy śpiewaniu mantr – okazjonalnie uderzając w bębenek lub cysteme (talerze). Musimy się bardzo pilnować, zwłaszcza w przypadku muzyki, aby nie próbować wzbudzać poprzez pudżę jakichś emocjonalnych doświadczeń, których pudża nie powinna dawać. Nie ulega wątpliwości, że tradycyjna tybetańska pudża ma w sobie coś ekscytującego, ale trzeba pamiętać, że rozwijała się ona przez kilka stuleci. Nie ma sensu, żebyśmy próbowali odtworzyć to, co dla Tybetańczyków jest autentyczne, a co dla nas z konieczności będzie masą egzotycznych efektów. Lepsza jest pudża nieefektowna, ale autentyczna w tym sensie, że wyrażająca nasze prawdziwe ofiarowanie siebie Trzem Klejnotom, niż pudża ubarwiona, w której ofiarowujemy „duchową rozrywkę” **samym sobie**. Bez wątplenia z czasem rozwiniemy różne pudże najrozmaitszego rodzaju, związane z konkretnymi buddami i bodhisattwami. Ale wszelkie eksperymenty, muzyczne czy jakieś inne, powinny być wyrazem naszego oddania, a nie znudzenia. W pewnym sensie, to w ogóle nie ma tu miejsca na eksperymentowanie. Chodzi tylko o to, żeby robić lepiej, to co robimy. Powiedziawszy to wszystko, jakiś bardziej znaczący utwór muzyczny przed lub po pudży mógłby dobrze wpasować się w przebieg buddyjskiej uroczystości lub święta.

Innym godnym uwagi aspektem tradycyjnej pudży tybetańskiej jest jej długość. Siedmioczęściowa Pudża jest w rzeczywistości tylko podstawową strukturą i z pewnością dobrze jest od czasu do czasu urządzić naprawdę wielką pudżę. Zauważycie jednak, jeśli kiedykolwiek weźmiecie udział w tradycyjnej pudży tybetańskiej, że składa się ona nie tylko z wszelkiego rodzaju mantr, czytania, wierszy, walenia w bębny i dzwonienia dzwoneczkami, ale także z **drobnych poczęstunków**. Herbatę podaje się co 45 minut i jest ona częścią pudży. W tym duchu, jeśli organizuje się na Zachodzie naprawdę długą pudżę, organizator musi być realistą w kwestii tego, jak długo uda mu się utrzymać prawdziwy entuzjazm uczestników bez zrobienia przerwy.

Z drugiej strony, nawet przy dwudziestominutowej pudży (ze zwykłym krótkim czytaniem po szóstej części) niesłuchanie łatwo tracimy uwagę – chyba, że praktykujemy w bardzo małej grupie. Chcę przez to powiedzieć, że łatwo jest zapomnieć, iż pudża jest czymś co **ty** robisz, i że bez względu na liczbę uczestników nie jesteś po prostu częścią tłumu.

Jak już widzieliśmy, kiedy recytujemy i mantrujemy w pudży, powinniśmy przede wszystkim wejść w duchowy nastrój, duchową emocję, reprezentowaną przez każdą jej część. Kiedy bierzemy udział w pudży, oddziałuje ona raczej na poziom emocjonalny i religijny, a nie intelektualny. Jednak jest też ważne, abyśmy kiedyś znaleźli czas na przestudiowanie tekstu pudży,

żeby zwiększyć zrozumienie tego, co się za nią kryje, i przemyśleć, w jaki sposób zastosować w codziennym życiu wyrażone w niej motywacje. Tekst jest wyjątkowo wart dokładnej analizy; w rzeczywistości przestudiowanie całej *Bodhiczarjawatary* pomoże wzbogacić nasze zrozumienie i doświadczenie pudży. W następnych rozdziałach skupię się po kolei na każdej z siedmiu części pudży, przyglądając się zarówno recytowanym przez nas wersetom z *Bodhiczarjawatary*, jak i tłumaczeniu Matics'a. Zaczniemy – zgodnie z tym, jak zaczyna się Siedmioczęściowa Pudża – od „Oddania czci”.

Oddanie czci

*Kwiat mandarawy, błękitny lotos i jaśmin,
Przepych barw i misternie plecione girlandy
Składam w holdzie przed Królami Mędrców,
Bo któż bardziej godny czci niż oni?*

*Otaczam ich gęstym obłokiem kadzidel,
Dla zmysłów słodkich i upajających.
Z najczystsza intencją proszę, by przyjęli
Chłodne napoje, wyborne potrawy.*

*Niosę w darze lampy zdobne klejnotami
I przystrojone złocistym lotosem;
Na posadzkę hojnie zroszoną perfumami
Rozsypuję garście najpiękniejszych kwiatów.
(Bennet)*

*Kwieciem drzewa koralowego, niebieskim lotosem, jaśminem i podobnym kwieciem;
wszystkimi aromatycznymi i zachwycającymi kwiatami, wychwalam najlepszych i najgodniejszych
mędrców przepięknie uformowanymi girlandami. Otulam ich wonią kadzidel zachwycających umysł
swym mocnym, roznoszącym się aromatem; składam dar z różnego rodzaju wilgotnego i suchego
jedzenia oraz napojów. Ofiarowuję im zdobione klejnotami lampki ustawione rzędami na złotych
kwiatach lotosu; a na mozaikowej posadzce namaszczonej perfumami rozrzucam mnóstwo pięknych
kwiatów.*

(Matics)

Najbardziej oczywiste i być może najważniejsze wrażenie, jakie odnosimy z tych początkowych wersetów, to wrażenie piękna – duchowego piękna. Nawet gdybyśmy nie wiedzieli absolutnie nic o Dharmie ani o Siedmioczęściowej Pudży, samo wysłuchanie tych wersów z otwartym i chłonnym umysłem ukazałoby nam szczególnego rodzaju piękno. Wymieniane są ziemskie, zmysłowe przedmioty – kwiaty, lampki i klejnoty – lecz ogólne wrażenie, jakie na nas wywierają, z pewnością ma charakter piękna duchowego, a nie ziemskiego. A jeśli obiektem uwielbienia jest właśnie to wyższe piękno, wtedy odpowiadającym mu uczuciem subiektywnym, naturalną na niego reakcją, będzie pojawienie się wiary i oddania.

Przygotowujemy scenę wywołując odczucie wyrafinowanego piękna zmysłowego. A celem rytuału jest wyrażenie wiary i oddania. Słowa pudży i wszystko, co się z nią wiąże, powinno wzbudzać tego rodzaju nastrój, tego typu emocje, tego rodzaju atmosferę. Pomieszczenie, w którym wykonuje się pudzę, powinno zawsze wyglądać pięknie, w najdrobniejszych szczegółach. W całym buddyjskim świecie bardzo wielką wagę przywiązuje się do wyglądu pomieszczenia, gdzie się medytuje – musi ono być czyste, jasne, oświetlone i piękne. Jego punkt centralny, obraz lub rzeźba, czyli *rupa* Buddy ma wielki wpływ na wrażenie ogólne. To ważne, aby nie wybrać takiego wizerunku, który nam po prostu przypomina o istnieniu Buddy – wszyscy przecież wiemy, że jest to Budda – wybierzmy taki, który swym czysto estetycznym aspektem rzeczywiście przekaże jakiś aspekt natury Buddy, Oświecenia. Wizerunek Buddy nie jest tylko środkiem służącym do wywołania w nas jakiegoś mechanicznego odruchu religijnego. Musi to być dzieło sztuki, przedmiot emanujący subtelnym, duchowym pięknem – i wszystkie inne akcesoria również. Na przykład musimy być wrażliwi, wybierając kolor materiału używanego w sali medytacyjnej. W krajach buddyjskich stosuje się zazwyczaj dużo żółtego i czerwonego do wszystkiego, co jest

związane z religią i duchowością, ale nie ma sztywnej reguły w kwestii koloru, o ile całościowy efekt wywiera wrażenie duchowego piękna.

Nawiasem mówiąc, pomieszczenie w którym umieszcza się wizerunek Buddy i medytuje, nie powinno być nazywane świątynią¹⁸. Świątynia to miejsce, gdzie trzyma się święty obraz, a w niektórych przypadkach świętą relikwię. Nie powinno się też centralnego stołu lub podwyższonego miejsca w buddyjskiej sali do medytacji nazywać ołtarzem czy ołtarzykiem. Ściśle rzecz biorąc, ołtarz jest miejscem lub stołem, na którym składano ofiarę zarzynając żywą istotę – początkowo były to zwierzęta, ale w niektórych pierwotnych społeczeństwach zabijano także ludzi. W późniejszych czasach palono w ofierze owoce i kwiaty. Najważniejsze miejsce w kościele całkiem słusznie nazywane jest ołtarzem, ponieważ chrześcijanie uważają, że Chrystus był niewinną ofiarą złożoną Bogu jako pokuta za grzechy ludzkości. Lecz w buddyzmie nie składa się tego rodzaju ofiar. Obiekt oddania, wizerunek Buddy, umieszcza się na stole lub jakimś podwyższeniu dla czystej wygody. Nie jest to ołtarz, tylko zwyczajnie stolik lub podwyższenie z obrazem lub rzeźbą. Jeśli sami przygotowujecie lub pomagacie przygotować pomieszczenie do medytacji, pomoże wam to wprawić się w odpowiedni dla pudży religijny nastrój. I jeśli jesteście w te przygotowania zaangażowani, dobrze jest spędzić na tej czynności tak dużo czasu, jak tylko to możliwe. Możecie wtedy uczynić z tego prawdziwe dzieło miłości.

Tak jak piękno i czystość sali do medytacji stwarzają właściwe fizyczne warunki dla pudży, tak samo słowa pierwszej części pudży tworzą właściwą atmosferę niosąc wrażenie duchowego piękna. W obecności takiego piękna z łatwością wpadamy w duchowy nastrój i czujemy się podniesieni na duchu. Pierwsze linijki uderzają w ton duchowego zachwyty wzbudzonego doświadczeniem piękna i ogarnia nas nastrój spokoju, szczęścia i oczarowania. Nie jest to oddanie namiętne i żarliwe – takie być może pojawi się później. W pierwszym etapie chodzi głównie o to, żebyśmy wchodząc do sali medytacyjnej i widząc wizerunek, kwiaty i lampki, pomyśleli tylko – „Jak tu pięknie!” – i poczuli się podniesieni na duchu.

Reagując na piękno pomieszczenia, reagujemy również na atmosferę stworzoną przez obecnych w nim ludzi. A więc nie możemy postawić się poza ramami tego obrazu – my również jesteśmy niejako częścią dekoracji. I nie jest to tylko kwestia naszego nastroju czy podejścia. Jeśli przyjdziemy na pudzę do pięknie przystrojonej sali wyglądając brudno i niechlujnie, nie przyczynimy się do wzmocnienia podniosłej atmosfery wydarzenia. Przynajmniej pod względem ubioru *bhikkhu* w swych pięknych, kolorowych szatach automatycznie wyglądają bardzo dekoracyjnie. Z okazji buddyjskich świąt w południowo-wschodniej Azji mnisi zwykle ubierają się na żółto, pomarańczowo i szafranowo, świeccy mężczyźni przeważnie są w białych strojach, a świeckie kobiety w najprzeróżniejszych sari o żywych, jasnych kolorach. Efekt całościowy jest barwny i ożywiający. Zachęcałbym ludzi na Zachodzie, aby również zadbali o swój wygląd wybierając się na pudzę. Dobrze byłoby mieć specjalny strój, sukienkę lub szatę do tego rytuału, zwłaszcza na pudzę z okazji buddyjskich świąt.

Ważne jest też, jak siedzimy. Z punktu widzenia estetyki najładniej to wygląda, jeśli uczestnicy nie siadają, gdzie popadnie, tylko sadowią się w regularnych równoległych rzędach. Kiedy przychodzimy razem na pudzę, jesteśmy czymś więcej niż przypadkowo zebraną grupą osób. Nie jesteśmy po prostu publicznością. W rzeczywistości jesteśmy częścią Trzech Klejnotów, przynajmniej symbolicznie. Tak jak wykonany z drewna, kamienia lub metalu wizerunek Buddy symbolizuje klejnot Buddy, samo Oświecenie; i tak jak umieszczone na stoliku pięknie oprawione buddyjskie teksty symbolizują klejnot Dharmy; tak i my, siedzący tam żywi ludzie, symbolizujemy klejnot Sanghi, *Arjasanghę*. Nawet jeśli nie jesteśmy *arjami*, jeśli nie dołączyliśmy jeszcze do szlachetnej grupy tych, którzy niepowstrzymanie dążą do Oświecenia, powinniśmy starać się być symbolem *Arjasanghi* w kontekście pudży.

Przyjrzyjmy się teraz poszczególnym wersom.

¹⁸ Odniesienie do angielskich słów 'shrine' i 'shrine room' używanych czasem na określenie podwyższenia, na którym umieszczony jest posąg Buddy oraz sali do medytacji i praktyki, w której się on znajduje [przypr.red.]

Kwiat mandarawy, błękitny lotos i jaśmin

Z jakiegoś powodu w tłumaczeniu Matics'a 'mandarawa' stała się 'kwieciami drzewa koralowego'. Kwiat mandarawy pojawia się w wielu różnych sutrach i zwykle towarzyszy mu objaśnienie, że jest kwiatem niebiańskim, takim który nie rośnie na Ziemi. Jest olbrzymi jak koło od wozu i ma jasnożółty kolor – coś w rodzaju niebiańskiego nagietka gigantycznych rozmiarów, który spływa z nieba, kiedy Budda wygłosi wyjątkowo dobrą mowę. A więc, wypowiadając słowo 'mandarawa' na samym początku pudży, natychmiast stwarzacie coś w rodzaju archetypowej atmosfery. Nie ofiarowujecie zwykłych ziemskich kwiatów, tylko niebiańskie. Dajecie również niebieski lotos i jaśmin – oba odznaczają się wyjątkowym zapachem.

*Przepych barw i misternie plecione girlandy
Skladam w holdzie przed Królami Mędrców,
Bo któż bardziej godny czci niż oni?*

Kwiaty są najbardziej charakterystycznym buddyjskim darem spośród wszystkich pozostałych głównie dlatego, że są tak śliczne i, jak mówi Szantidewa, przyjemne zarówno dla oka, jak i dla zmysłu węchu. Kwiaty często spotykane w Indiach – takie jak lotos, jaśmin i tuberoza – są spektakularnie piękne i wyróżniają się bardzo słodkimi zapachami. Duża ilość złożonych w darze kwiatów potrafi wytworzyć nadzwyczajną atmosferę piękna i czystości.

Szantidewa wspomina także girlandy – bardzo chętnie ofiarowywane przez Hindusów wybitnym gościom. Hindusi wieszają również girlandy na szyjach posągów, chociaż buddyści zwykle tego nie robią w stosunku do posągów Buddy. Słowa 'misternie plecione' (albo nawet 'przepięknie uformowane' według Matics'a) są wyrazem troski i oddania. Ktoś poświęcił dużo czasu i uwagi na uplecenie tych girland.

Jednak ofiarowanie kwiatów i różnego rodzaju girland to dopiero początek. Szantidewa wymienia [w pełnym tekście *Bodhiczarjawatary*] wiele innych rzeczy, które są składane w darze – owoce, zioła, klejnoty, wody, góry szlachetnych kamieni, leśne miejsca, winorośle, drzewa, pachnące kadzidła, drzewa spełniające życzenia, drzewa z klejnotów, jeziora ozdobione kwiatami lotosu, niezmiennie fascynujący krzyk dzikich gęsi, plony, zbiory zbóż. Składa wszystko to w darze, a potem szykuje kąpiel dla buddów i ich synów. Ofiarowuje pieśni, naczynia na wodę inkrustowane klejnotami i pełne kwiatów, pachnące wody, ubrania i ozdoby. Wszystko to jest niezwykle wystawne. Kiedy tworzyłem Siedmioletnią Pudzę dla Triratny, bardzo skróciłem ten fragment, żeby nie przytłaczać zachodniego buddysty zbyt wielką liczbą darów. Wybrane przeze mnie wiersze mówią tylko o kwiatkach, kadzidłach, lampkach, jedzeniu, napojach i perfumach. Kwiaty, kadzidła i lampki¹⁹ to trzy główne dary z najwcześniejszych czasów, występujące we wszelkich formach buddyzmu. Wszystkie pozostałe raczej dodano później.

*Otaczam ich gęstym obłokiem kadzidel,
Dla zmysłów słodkich i upajających.*

Lub według Matics'a

*Otulam ich wonią kadzidel zachwycających umysł swym mocnym, roznoszącym się
aromatem.*

Kadzidła, opisane tutaj jako 'zachwycające umysł' oraz 'słodkie i upajające', są powszechnie stosowane w pudży w oczywistym celu zaangażowania jednego z najbardziej dominujących zmysłów do wywołania efektu uspokojenia i podniesienia na duchu. Wdychamy coś

¹⁹ Chodzi o lampki na świece [przyp. red.]

pięknego, co wpływa na umysł poprzez zmysły. Ale jak to dokładnie działa? Zmysł zapachu jest sprawą dość dziwną. Jeśli jesteśmy na przykład otoczeni nieprzyjemnymi lub nawet obrzydliwymi zapachami, skłania nas to do wycofania się. Chcemy od nich uciec, a jeśli nie możemy tego zrobić, zwykle wpadamy w złość. Być może ma to korzenie biologiczne i wyrasta z konieczności trzymania się z dala od rzeczy, które mogłyby nam, ludziom, zaszkodzić. Najgorsze zapachy są częściowo związane z rozkładem i śmiercią, z czymś gnijącym, czego nie należałoby spożywać.

Z drugiej strony, zachwycający, piękny zapach sprawia, że umysł osiąga stan, w którym jest pełen życzliwości, otwartości, szczęścia, zadowolenia i radości. To tak jakby aromatyczny zapach był węchowym ekwiwalentem tego, co nazywamy pięknem, w odniesieniu do obiektów wizualnych, chociaż zmysł wzroku jest subtelniejszy od względnie prymitywnego zmysłu węchu. Mniej świadomy od wzroku, bardziej bezpośredni, bardziej cielesny i zmysłowy może spowodować reakcję omalże hormonalną. Kiedy więc zmysł węchu jest pobudzony, to tak jakby ciało uczestniczyło w pudży na równi z umysłem, pomagając w ten sposób zablokować jedno z głównych źródeł powodujących nasze rozproszenie.

Daje się wyraźnie zauważyć, że w pomieszczeniu, w którym pali się dużo kadzideł, po pewnym czasie atmosfera zaczyna w pewien sposób wibrować. Tradycyjnie na Wschodzie zapachy podobne do kadzidłowych kojarzy się z obecnością bogów lub *dew*. Jeden z moich birmańskich przyjaciół, u którego mieszkałem w Kalimpongu przez sześć miesięcy, (prawdopodobnie byłby królem Birmy, gdyby Birma pozostała monarchią i nie stała się republiką) traktował tę ideę bardzo dosłownie. Kiedy go poznałem, miał około sześćdziesięciu lat. Razem z żoną mieszkali w parterowym domu na zboczu wzgórza, a ja zamieszkałem w drugim, mniejszym, też parterowym domku dla gości, zbudowanym trochę niżej na tym samym zboczu. Oboje mocno wierzyli w dewy i książę powiedział mi, że jego żona potrafi je widzieć. On sam ich nie widział, ale kiedykolwiek się pojawiały, w powietrzu rozchodził się wyraźnie wyczuwalny piękny zapach – dokładnie tak, jak głosiła ludowa tradycja. Wierzył, że dewy miały szczególny związek z birmańską rodziną królewską i były niejako na jej usługach. Według tego, co mówił, zaopatrywały jego i księżną pieniądze. Księżna regularnie wykonywała pudżę i kiedy rano podnosili posążek Buddy, znajdowali pod nim banknoty. (Ich przyjaciele mieli na to o wiele bardziej przyziemne wytłumaczenie).

Mój birmański przyjaciel bardzo pragnął, abym miał jakieś doświadczenie z dewami, które, jak powiedziała mu żona, były malutkie i bardzo jasne, prawie jak robaczki świętojańskie. Pewnego wieczoru opowiadał o dewach swoim zwykłym podekscytowanym tonem i nagle powiedział – „Poproszę księżną, żeby tu jednego przysłała” – po czym zniknął na około pół godziny. Nadal tam siedziałem cały ten czas, kiedy go nie było, i czułem wtedy silny zapach róż, co wydało mi się dość dziwne. Byłem tego całkowicie pewien – woń była bardzo wyraźna – nadal o tym myślałem, kiedy przybiegł z powrotem pytając – „Czy widziałeś dewy?” Odpowiedziałem – „Nie, nie widziałem żadnych dew, ale czułem bardzo silny zapach podobny do róż”. Był tym zachwycony i stwierdził – „Tak, dewy cię odwiedziły. To jest niewątpliwy znak”.

Możecie myśleć o tej historii, co tylko chcecie, ale jedna z dość przekonujących interpretacji tego rodzaju doświadczeń sprowadza się do idei, że dewy reprezentują bardzo wysokie pozytywne stany umysłu. Średniowieczne wyrażenie „zapach świętości” może oznaczać – jak to prześmiewczo zasugerowali niektórzy komentatorzy – że chrześcijańscy święci się nie myli. Ale jest możliwa alternatywna interpretacja, wywodząca się z faktu, że pozytywne stany umysłu mogą się zmanifestować fizycznie i niektóre z nich przejawiają się w formie pięknych zapachów. I odwrotnie – wygląda na to, że niektóre zapachy lub kombinacje zapachów mogą pomóc w osiągnięciu stanu medytacyjnego. Różne kadzidła wywołują różne efekty. Na przykład, kiedy byłem w Indiach, rano wolałem kadzidła tybetańskie. Ich woń wydawała mi się bardzo świeża i radosna, podobna do zapachu sosny. Wieczorem używałem bardziej słodko pachnących kadzideł indyjskich. Zamiast automatycznie zapalać jakiegokolwiek dawniej kupione kadzidełko warto zwrócić uwagę na konkretne efekty, jakie wywołują różne rodzaje kadzideł, i używać ich stosownie do potrzeb. Kiedy czujecie się niemrawi i otepiali, zastosujcie kadzidło stymulujące o efekcie świeżego powietrza – sugerowałbym dobre kadzidło różane. Natomiast, kiedy jesteście niespokojni i podekscytowani, zapalcie takie, które ma efekt uspokajający – ale nawet wtedy powinno ono być

wytworne, jasne i czyste, powiedzmy proste i niedrogie kadzidło z drzewa sandałowego, a nie tani produkt z benzenem. Dzięki świadomości tego rodzaju zagadnień możemy wszystkie rytualne akcesoria wykorzystać w jak najlepszy sposób.

*Z najczystsą intencją proszę, by przyjęli
Chłodne napoje, wyborne potrawy.*

‘Twarde i miękkie’²⁰ – które można również określić zwrotem ‘suche i wilgotne’ – to powszechnie stosowana hinduska klasyfikacja pożywienia, nic specjalnie buddyjskiego. Jedzenie ‘wilgotne’ lub ‘miękkie’ to ryż, dal i curry; natomiast ‘twarde’ oznacza wypieki takie jak ciapati i słodczyce. Czyli oznacza to po prostu pożywienie w ogóle, dowolnego rodzaju. Ofiarowanie posążkowi Buddy jedzenia i napojów sugeruje, że traktujecie go jak gościa, jak gdyby był żywym człowiekiem. Warto przeanalizować pochodzenie tego zwyczajów.

Pudża – wszystko jedno buddyjska, czy hinduska – ma swe kulturowe korzenie w tradycji hinduskiej gościnności, której przestrzeganie uważane jest za wielką cnotę. Goście, którzy pojawiają się w czyimś domu, zwłaszcza jeśli przybywają niespodziewanie, powinni być powitani w duchu szczerzej i serdecznej hojności oraz chęci zadbania o ich potrzeby. Prawdopodobnie przyszli pieszo i ich stopy są zakurzone, więc najpierw daje im się wodę do obmycia stóp. Następnie otrzymują wodę do picia, aby zaspokoili pragnienie. Potem wita się ich zakładając im na szyje piękne girlandy z kwiatów, aby mogli się odświeżyć ich słodkim zapachem. Często zapala się dla nich kadzidło dla odpędzenia komarów i lampkę, jeśli robi się ciemno. Czasami wymachuje się lampkami przed gośćmi jako znak, że są mile widziani. To machanie lampkami, zwane *arati*, odgrywa ważną rolę we współczesnej hinduskiej pudży i można je zobaczyć wieczorem w dowolnej hinduskiej świątyni. Mają tam specjalne, jak je nazywają, „drzewko” z lampkami, które jest obracane przed wizerunkiem boga lub bogini. Hinduscy buddyści zwykle tego nie robią – po prostu stawiają w darze lampki – ale w jednym i drugim przypadku wywodzi się to ze zwyczaju zapalania lampki, kiedy zjawia się gość, ponieważ dla biednych ludzi jest to rodzaj luksusu. Po zapaleniu lub nawet machaniu lampką hinduski gospodarz czasem spryskuje gości perfumami i potem oczywiście częstuje ich czymś do jedzenia. Jeśli w domu są kobiety lub dziewczęta, które potrafią grać na jakimś instrumencie muzycznym, zostaną wezwane, aby zabawiać gości muzyką.

Na Zachodzie w zasadzie nie mamy tego typu tradycji, choć być może istniała ona przynajmniej w klasztorach chrześcijańskich. Mnichów instruowano, że powinni traktować gościa tak, jakby to sam Chrystus przyszedł do nich prosząc o schronienie. Ale w dzisiejszych czasach gość to ktoś, kogo się wcześniej zaprosiło, i kto zjawia się o umówionej godzinie na posiłek. Niektórzy ludzie wręcz nie lubią gości, zwłaszcza jeśli pojawiają się bez zaproszenia, gdyż zakłócają im zaplanowane wcześniej zajęcia. W sanskrycie słowo ‘gość’ to *atithi*. *Tithi* jest jednostką czasu, tak jak godzina, czyli *atithi* to osoba, która zjawia się o dowolnej porze. Czyli nie jest gościem ten, kogo zaprasza się na umówioną godzinę. *Atithi* to osoba, która w zasadzie przyszła nie w porę – obcy człowiek, który po prostu stanął na progu domu i gospodarz ma obowiązek go ugościć tylko dlatego, że jest nieznanym i potrzebuje jedzenia, picia i dachu nad głową. Ponieważ życie nie toczy się teraz tak leniwie jak kilkaset lat temu, i domy nie są tak przestronne jak dawniej, niespodziewanych gości traktuje się obecnie jak intruzów zakłócających nasz szczerze wypełniony plan dnia. Ogromnie się to różni od hinduskiej tradycji, w której ugoszczenie nieznanego było dla gospodarza honorem i zaszczytem. W rzeczywistości w starożytnych Indiach, w hinduizmie, zaszło to tak daleko, że jedynym usprawiedliwieniem wyboru życia świeckiego był fakt, że w ten sposób można było zabawiać gości. Jako buddyści na Zachodzie musimy zacząć od zera i stworzyć w sobie tego typu poczucie gościnności. Możemy na przykład trochę bardziej się starać witając nowo przybyłych – nie tylko w naszych domach, ale również w buddyjskich ośrodkach.

Właśnie z takiego hinduskiego stylu gościnności wzięło się siedem lub osiem tradycyjnych

²⁰

W dosłownym tłumaczeniu wers brzmiałaby: *Składam im w darze pożywienie, twarde i miękkie*, jednak słowa *twarde i miękkie* zostały pominięte w polskim tłumaczeniu pudży przeznaczonym do recytacji [przyp. red.]

darów. Można je wszystkie dosłownie umieścić w sali medytacyjnej: wodę do mycia stóp, wodę do picia, kwiaty, kadzidła, perfumy, lampki i jedzenie. Dodatkowy ósmy dar – muzyka – może być reprezentowany przez parę czyneli (małych tybetańskich talerzy orkiestrowych). Jednak znacznie częściej siedem lub osiem darów ma postać siedmiu lub ośmiu miseczek z wodą.

Ofiarowanie tych darów – które pierwotnie, w kontekście życia społecznego w Indiach, były przeznaczone dla uhonorowanego nimi gościa – oznacza powitanie Buddy w naszym świecie. Budda jest tym niezapowiedzianym gościem, który nieoczekiwanie przybywa na ten świat z jakiegoś innego wymiaru – wymiaru Oświecenia. Czyli do pewnego stopnia ta praktyka obejmuje traktowanie obrazu lub rzeźby jak żywej osoby. Ponieważ ludziom na Zachodzie nie przychodzi to tak łatwo, prawdopodobnie najlepiej jest zachować prostotę darów. Jeśli zostaliśmy wychowani w tradycji chrześcijańskiej, w rzeczywistości naszym jedynym doświadczeniem w jakimkolwiek składaniu darów może być kontekst „święta plonów”, kiedy to składa się w ofierze pierwsze owoce – kiście winogron, jabłka, kolby kukurydzy lub bochenki chleba.

W niektórych odmianach buddyzmu (również w hinduizmie) posążek jest kąpany, ubierany i ozdabiany, następnie karmiony i zabierany na wycieczki – a nawet na spotkania z innymi posążkami. Zwłaszcza Hindusi bardzo to lubią – zabierają swoje posążki z wizytą do innych bogów i bogiń, którzy potem składają rewizytę, a za każdym razem ma miejsce uroczysta procesja ulicami miejscowości. Potem posążki kładzie się na noc do łóżka i rano budzi się je muzyką. Hindusi bawią się wręcz swoimi posążkami niemalże tak, jak dzieci bawią się lalkami. A niektórzy japońscy buddyści posuwają się nawet do tego, że kąpią posążek Buddy-dziecka w ciepłej, słabej herbacie. Tego typu praktyki akurat w nas nie wzbudzają prawdopodobnie szczególnie duchowych uczuć, a niektórym mogą się nawet wydawać absurdalne, ale na pewno pomagają ludziom odnosić się do wizerunku bardziej bezpośrednio, na poziomie ludzkim.

Są ludzie, którzy odmawiają składania darów w postaci pożywienia i napojów. Ja sam w Indiach nie lubiłem tych ofiar ze względu na ich zapachy – w samym środku wszystkich tych pięknych woni kwiatów i kadzideł zapach pikantnego curry wydawał mi się bardzo nie na miejscu. Nie jest to tylko kwestia uwarunkowania kulturowego – chodzi o to, że mniej subtelne zmysły są stymulowane w niewłaściwy sposób, powodując na przykład, że komuś ślinka zacznie cieknąć z ust, co oczywiście nie jest pożądane. Szkoda, że Nepalczycy czasem składają w ofierze surowe mięso, co jest jeszcze bardziej niewłaściwe. Moim zdaniem, spośród silnie pachnących rzeczy nie powinno się na pudzę przynosić nic innego poza perfumami. A jeśli ktoś bardzo chce ofiarować jedzenie, najlepsze będą owoce. Z drugiej strony, jeśli pożywienie i napoje wydają się wam niestosowne, możecie po prostu ofiarować kwiaty, świece i kadzidła. Albo po prostu uznać, że tylko kwiaty są darem, natomiast świece lub lampki służą do oświetlenia, a kadzidła do stworzenia przyjemnej atmosfery.

Jest jeszcze inna hinduska tradycja – praktykowana również w niektórych krajach, gdzie rozpowszechniony jest buddyzm mahajany – w której po ceremonii zjada się te dary, które są pożywieniem, co oznacza, że pudża pośrednio staje się okazją do wyprawienia uczty. Niektórzy ludzie twierdzą, że powodowani oddaniem Buddzie chcą mu ofiarować wszystko, co sami zjedzą, ale w tym przypadku łatwo o pomieszanie. Uczestnicy składają coraz więcej darów przed posążkiem, ponieważ wtedy po ceremonii otrzymają więcej w formie tego, co Hindusi nazywają *prasad*. Jednak znaczenie darów jest symboliczne i tej symbolicznej wartości nie należy dyskredytować wartością konsumpcyjną, jaką dar ma dla składającego go wyznawcy. Jedzenie i oddanie duchowe należy ściśle od siebie oddzielić. Tradycyjnie nie są one związane z buddyzmem, a przynajmniej nie z wczesnym buddyzmem.

*Niosę w darze lampy zdobne klejnotami
I przystrojone złocistym lotosem;*

Jest kilka powodów, dla których składamy w darze lampki lub światło. W czasach przed wynalezieniem oświetlenia elektrycznego, jeśli pudża odbywała się wieczorem, lampki i tak były potrzebne. Jednak o wiele ważniejsze jest to, że światło ma głębokie i uniwersalne znaczenie

symboliczne. Światło to wiedza; światło to mądrość; światło to Oświecenie. Poza tym, choć mogliśmy o tym zapomnieć w erze elektryczności, światło świec jest bardzo piękne. Tradycyjnie ofiarowywano światło, które zwykle pochodziło od świeczek lub lampek oliwnych – bardzo miękkie i o złotawym blasku. Będąc częścią pięknej scenerii, wnosi do niej swoją wartość estetyczną. Aby więc wyjaśnić obecność światła w pudży, myślę, że nie musimy szukać dalej niż archetypowe znaczenie światła i jego nieodłączne piękno, zwłaszcza w bardziej naturalnych formach. Osobiście nie lubię współczesnych świątyń oświetlonych jaskrawym światłem żarówek lub świetlówek, czasami nawet gołymi żarówkami wokół aureoli Buddy. Być może są one wyrazem oddania i wiary, ale jest to wiara dość prostackiego i krzykliwego rodzaju, pozbawiona subtelności i wrażliwości duchowej.

A więc głównymi darami są kwiaty, światło i kadzidła. Można uznać, że kwiaty reprezentują całą przyrodę, a nawet w pewnym sensie całe życie; a ponieważ ich życie jest tak krótkie, delikatnie przypominają nam o nietrwałości. Światło przywodzi nam na myśl nie tylko słońce na niebie, ale też 'światło' Oświecenia. A słodki zapach kadzidła sugeruje zintegrowanie z pudzą małą subtelnych, fizycznych aspektów naszego istnienia. Z pomocą tych darów sceneria pudży symbolizuje spotęgowany, wyższy sposób istnienia – prawie jak miniaturowa Czysta Kraina. Wrażenie, jakie wywierają na nas opisy Czystej Krainy w sutrach mahajany, rzeczywiście jest takie, jakby cały czas odbywała się tam jedna wielka pudża. Jest tam Budda – i to nie jego wizerunek, tylko on sam osobiście siedzi na prawdziwym lotosowym tronie. Z nieba nieustannie spadają kwiaty i są ofiarowywane girlandy kwiatów. Dookoła tronu siedzą ludzie i palą się kadzidła. Trwają recytacje i nauczana jest Dharma. Życie jest tam jedną nieskończoną pudżą – czy może istnieć coś bardziej zachwycającego? Kiedy więc bierzemy udział w pudży, siedząc w sali medytacyjnej przed wizerunkiem Buddy, powinien to być dla nas przedsmak Czystej Krainy, samej Sukhawati. W tym duchu powinniśmy podchodzić do pudży.

Składanie darów

Kiedy czytamy wersety *Oddania czci*, wyobrażamy sobie składanie darów – a potem, pomiędzy *Oddaniem czci* a *Pokłonem*, zwykle własnoręcznie składamy podarunki, podczas gdy wszyscy obecni chórem intonują mantrę. W większości przypadków na tym etapie śpiewa się mantrę *Awalokiteśwary*, ale można też użyć innej mantry przy jakiejś szczególnej okazji – na przykład mantrę *Śakjamuniego*, jeśli pudża jest poświęcona konkretnie Buddzie *Śakjamuniemu*. (Mantry są omówione w rozdziale 13.)

Jeśli w pudży bierze udział wiele osób, mogą one złożyć swoje dary na zakończenie całego rytuału, a nie w tym konkretnym momencie, z tego prostego względu, że zajmuje to trochę czasu. W większości salek medytacyjnych najwyżej dwie lub trzy osoby mogą to robić jednocześnie, więc przy znacznej liczbie uczestników trwa to bardzo długo. W Triratnie przyjął się zwyczaj, że osoba prowadząca pudzę składa swoje dary jako ostatnia. Nie ma tu jakiejś sztywnej reguły, ale korzyść z tego taka, że jest to sygnał zakończenia tego etapu ceremonii.

Nie powinniście odczuwać przymusu złożenia daru tylko dlatego, że jesteście obecni na pudży. Jest przyjęte i akceptowane, że składacie dar, jeśli macie na to ochotę, a jeśli jej nie macie, to nie musicie tego robić. Nikt nie powinien tego robić ze względu na pozory. Z drugiej strony, nawet jeśli ktoś czuje, że nie ma na to ochoty, może podjąć indywidualną decyzję, że mimo wszystko podejdzie i złoży dar w nadziei, że ta rytualna czynność pomoże mu wzbudzić w sobie stosowne uczucie. Nie będzie to stwarzanie pozorów, tylko działanie wynikłe z poczucia duchowej dyscypliny – świadome pozwolenie, aby dyscyplina była ważniejsza od chwilowego stanu umysłu. W żadnym przypadku nie ma reguły, czy powinno się składać dar w konkretnej sytuacji, i co powinno się ofiarować. W Triratnie ludzie zwykle dają kadzidełka, ale jest wiele innych tradycyjnych rodzajów podarunków, które można złożyć dodatkowo lub zamiast. Po kadzidłach najpopularniejsze są kwiaty.

Czasami ludzie zapisują na małej karteczce wyznanie jakiegoś niezręcznego²¹ uczynku lub postanowienie, aby zmienić swoje zachowanie pod jakimś względem, i kładą tę karteczkę jako dar w trakcie pudży. Jest to dobry sposób podkreślenia, że wyznanie błędu lub postanowienie poprawy jest czynione nie tylko po to, by wspomóc swój rozwój, ale jako sposób ofiarowania siebie Trzem Klejnotom. Musimy naprawdę uważać, aby nasze podarunki nie były zbyt idiosynkratyczne i osobiste. Bywa, że czujemy przymus ofiarowania czegoś, co ma dla nas specjalne symboliczne – żeby nie powiedzieć psychoterapeutyczne – znaczenie, musimy jednak wziąć pod uwagę, jaki będzie to miało wpływ na ogólną atmosferę pudży, która jest wspólnym działaniem duchowej społeczności. Powiedziałbym, że generalnie rzecz biorąc, bardzo oryginalne dary są nie na miejscu w czasie wspólnej pudży.

Ktoś na przykład mógłby mieć ochotę złożyć w darze kilka kości, ale byłoby to po prostu niestosowne. Prawdą jest, że w praktyce według tradycji wadźrajany zdarza się, że ofiarowuje się modele niektórych części ciała dla symbolicznego zaznaczenia, że do realizacji zadania osiągnięcia Oświecenia zaangażujemy wszystkie pięć zmysłów. Tybetańczycy lubią to robić w najbardziej konkretny sposób, jaki jest im dostępny: mają małą miseczkę – bywa że zrobioną z prawdziwej czaszki – do której przyklejone są bardzo realistycznie wyglądające modele pary uszu, języka, nosa itd. ulepione z jęczmiennej mąki. Jeśli pudża poświęcona jest jakiemuś gniewnemu bóstwu, może ono nawet dostać kawałki mięsa – prawdziwe lub ulepione – jako podarunki. Dla kontrastu, w przypadku pudży dla Białej Tary lub dla *Awalokiteśwary* tradycyjnie należy złożyć jakieś dary głównie w białym kolorze. Coś w tym rodzaju byłoby właściwe w sytuacji, kiedy wszyscy obecni choć trochę rozumieją podejście wadźrajany i przeanalizowali znaczenie takich darów. Jednak tego rodzaju praktyki należy traktować poważnie i nie powinny one wynikać z osobistego kaprysu.

²¹ W buddyjskim znaczeniu „nieetycznego” [przyp. red.]

Znane są przypadki osób, które złożyły w darze przedmiot mający dla nich szczególne znaczenie, a później, po zakończeniu pudży, zabrały go sobie z powrotem – ale takie postępowanie osłabia całą ideę składania darów, które są przecież rodzajem *dany*, czyli dawania. Tradycja buddyjska jest tu całkowicie jednoznaczna, że raz ofiarowany podarunek nie powinien być zabierany z powrotem. Gdyż inaczej byłoby to jak danie komuś w prezencie pudełka czekoladek i potem odebranie go, żeby samemu te czekoladki zjeść. Można oczywiście pożyczyć jakies przedmioty dla upiększenia sali, ale to nie to samo, co podarowanie ich – w takim przypadku nie należy ich kłaść przed wizerunkiem Buddy w trakcie tej części pudży, kiedy składacie dary. Trzeba wyraźnie oddzielić od siebie te dwie czynności.

Zazwyczaj w salce medytacyjnej kładziemy kadzidła dla osób, które chciałyby je złożyć w darze, ale nie są one wtedy darem w ścisłym tego słowa znaczeniu, ponieważ te osoby nie dają ich od siebie. Byłoby lepiej, gdyby uczestnicy przynosili swoje własne podarunki – wtedy jest to z ich strony prawdziwe, czyste dawanie. Niektórzy przychodzą z kwiatami, przynajmniej na szczególne okazje, ale generalnie wydaje się, że ludzie na Zachodzie robią to dość niechętnie. Buddyści ze Wschodu nie ośmieliliby się złożyć w darze czegoś, co sami dostali w prezencie. Pamiętają o przyniesieniu swoich podarunków, a jeśli zdarzy się, że naprawdę niczego ze sobą nie mają, wtedy kupują coś od mnichów. Czasem kupują coś – w Tybecie jest to najczęściej szarfa – co zostało wcześniej przez kogoś ofiarowane. My na Zachodzie powinniśmy się pewnie nad tym zastanowić, ale jednocześnie nie możemy być w tej kwestii zbyt sztywni. Składanie darów jest czynnością symboliczną i najważniejsze, abyśmy mieli poczucie, że dajemy, bez względu na to, czy robimy to dosłownie, czy też nie.

Pokłon

*Ile jest atomów w niezliczonych światach,
Tyle razy chylę czoło w głębokim pokłonie:
Przed Buddami Trzech Okresów,
Przed ich doskonałą Dharmą,
I przed niezrównaną Sanghą.*

*Cześć oddaję wszystkim świętym miejscom,
Co gościły Buddów oraz Bodhisattwów.
Kłaniam się z oddaniem swym nauczycielom,
I tym, co wytrwale podążają Ścieżką.
(Bennet)*

*Składając hold tyle razy, ile jest atomów we wszystkich rejonach buddów, oddaję cześć buddom wszystkich trzech światów (przeszłości, teraźniejszości i przyszłości), Dharmie i wielkim kongregacjom. Podobnie wychwalam wszystkie świątynie i miejsca związane z bodhisattwami; i składam pokłon czcigodnym nauczycielom i ascetykom.
(Matics)*

Część pudzy, w której składa się pokłon, obejmuje również zewnętrzne okazanie szacunku w sposób fizyczny. Nie wystarczy cześć, którą odczuwamy tylko w umyśle. Zawsze kiedy ogarnia nas jakieś silne wewnętrzne uczucie, w naturalny sposób będziemy chcieli je uzewnętrznić, ponieważ oprócz umysłów i serc posiadamy też ciała. Odczuwanie czegoś w sposób totalny oznacza odczuwanie tego również na poziomie fizycznym. Pokłon, kłanianie się, do którego nawiązują te zwrotki, jest fizycznym wyrażeniem szacunku, który czujemy dla ideału Oświecenia.

Oba tłumaczenia niewiele się różnią pod względem znaczeniowym. Zwróćcie uwagę na obecną na początku pewną charakterystyczną dla Hindusów przesadę: „*Ile jest atomów w niezliczonych światach, tyle razy chylę czoło w głębokim pokłonie*”. To oczywiście, że nie można tego potraktować dosłownie. Tak naprawdę oznacza to, że wasze życie powinno być jednym nieustającym pokłonem.

Przed wszystkim pokłon jest składany Trzem Klejnotom – Buddzie, Dharmie i Sandze. A dokładniej, pełną szacunku cześć okazuje się buddom trzech epok – to znaczy przeszłości, teraźniejszości i przyszłości – oraz Dharmie i Duchowej Społeczności. Trzej buddowie, którzy zwykle reprezentują buddów z przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, to odpowiednio Dipankara, Śakjamuni i Maitreja²². Szantidewa wymienia wszystkich trzech, nie tylko Szakajmuniego, aby nadać składanemu hołdowi bardziej kosmiczną perspektywę. Szantidewa jest mahajanistą, a jedną z cech, które odróżniają mahajanę od hinajany, jest jej szersza, bardziej uniwersalna wizja. Lama Gowinda bardzo podkreślał, że uznawanie przez mahajanę mnogości buddów w czasie i przestrzeni oznacza fakt, że Oświecenie można osiągnąć wszędzie – gdziekolwiek i kiedykolwiek pozwalają na to warunki i okoliczności.²³ Sugeruje to uniwersalność Oświecenia oraz uniwersalność nauk Buddy.

Dipankara jest tradycyjnie buddą, który poprzedzał buddę naszej ery, Siddhartę Gautamę – znanego w rodzie buddów jako Śakjamuni. Następny w rodzie będzie bodhisattwa Maitreja – budda, który dopiero nadejdzie i według tradycji pojawi się, kiedy świat będzie potrzebował następnego Nauczyciela.

²³ Lama Anagarika Gowinda studiował buddyzm tybetański i napisał o nim kilka bardzo wnikliwych książek. W szczególności zob. *Foundations of Tibetan Mysticism*, Samuel Weiser, Maine 1969, oraz jego wspomnienia, *The Way of*

Dlatego w słowach *Pokłonu* jest ukryte domniemanie, że czcimy Trzy Klejnoty nie tylko jako nasz ideał, ale też jako ideał powszechny.

Słowo ‘Saddharma²⁴’ w przedostatniej linijce pierwszej zwrotki oznacza po prostu prawdziwą, rzeczywistą, dobrą Dharmę. Termin ten pojawia się również w tytule bardzo ważnej w mahajanie sutry – *Saddharmy pundariki*, co znaczy „Biały lotos prawdziwej Dharmy”.

Ponieważ obiektem naszego pełnego czci pokłonu są Trzy Klejnoty, które są również obiektami, do których udajemy się po Schronienie, w jaki sposób faza *Pokłonu* różni się od następującego zaraz po nim *Pójścia po Schronienie*? I w jaki sposób, tak naprawdę, *Pokłon* różni się od poprzedzającego go *Oddania czci*? W rzeczywistości każda z tych części reprezentuje odmienną reakcję na ideał i każda wyrasta z tej, która ją poprzedza. W trakcie *Oddania czci* stajemy wobec ideału duchowego. Zachwycamy się nim i wyrażamy ten zachwyt, ale nic w tym względzie nie robimy. Jeszcze nie zaczęliśmy myśleć o naszym związku z ideałem. Wersety w *Oddaniu czci* nic nie mówią o Dharmie lub Sandze, dotyczą tylko Buddy. Kiedy jednak przechodzimy do składania pokłonu, zaczynamy sobie uświadamiać, że ideał jest czymś znacznie od nas wyższym. Widzimy przepaść, która nas od niego dzieli – odległość, którą będziemy musieli jakoś przebyć, jeśli chcemy ten ideał zrealizować. Następujące potem *Pójście po Schronienie* jest jak zrobienie pierwszego kroku w tym kierunku. W *Oddaniu czci* nie jesteśmy świadomi tej ogromnej odległości, w *Pokłonie* zaczynamy jej być świadomi, a w *Pójściu po Schronienie* jesteśmy zdeterminowani, aby ją przemierzyć, krocząc ścieżką prowadzącą nas z miejsca, gdzie się aktualnie znajdujemy, do miejsca, gdzie jest Budda. Mówiąc najogólniej, wydaje się to być głównym czynnikiem odróżniającym te trzy fazy i jednocześnie łączącym je w serię.

Przypuśćmy, że podróżujecie i widzicie w oddali piękny górski szczyt. Podziwiacie jego piękno – przyglądacie mu się, cieszy was jego widok, więc się nim zachwycacie. To odpowiada *Oddaniu czci*. Na tym etapie nie przychodzi wam do głowy, że moglibyście wspiąć się na ten szczyt. Potem zaczynacie myśleć – „Ta góra jest tak wysoka, że wejście na nią byłoby bardzo trudne”. Uświadomienie sobie, jaki dzieli was dystans od szczytu góry, odpowiada *Pokłonowi*. Kiedy już oswoicie się z tą sytuacją, decydujecie – „W porządku, jednak wejdę na tę górę” – i zaczynacie iść w jej kierunku. To jest *Pójście po Schronienie*.

Innym aspektem odróżniającym *Oddania czci* od *Pójścia po Schronienie* jest to, że jeśli ktoś oddaje cześć czy wielbi coś innego niż Trzy Klejnoty, uważa się to za całkiem właściwe, ale przyjęcie Schronienia w czymkolwiek innym niż Trzy Klejnoty zawsze jest traktowane jako błąd. Przykładowo, na przestrzeni historii ludzie oddawali cześć pewnym naturalnym obiektom. W obecności powiedzmy jakiegoś konkretnego drzewa lub skały, które, przynajmniej z punktu widzenia materii, wydawały im się czymś pod pewnym względem wyższym od nich, ludzie nie tylko identyfikowali się z tym drzewem, ale też traktowali je z szacunkiem. Niektórzy szli dalej, wyobrażając sobie, że w tym drzewie zamieszkuje jakiś duch. Drzewo jest domem ducha drzewa, więc to duchowi drzewa oddaje się cześć i nawet składa mu się dary. Takie postępowanie jest charakterystyczne dla wszystkich religii animistycznych i pogańskich.

Buddyzm nie odrzuca tego typu reakcji na zjawiska naturalne. Wprawiało to w zakłopotanie wielu wczesnych gości z Zachodu na przykład w Birnie. Wydawało im się, że Birmańczycy wyznają dwie odrębne religie. W jednej chwili wielbią różnorodnych bogów, a w następnej czczą Buddę. Mówiono, że buddyzm birmański jest skażony animizmem, albo że Birmańczycy są po prostu nielogiczni – było to jednak totalne niezrozumienie sytuacji. Nie ma rozbieżności między buddyzmem i animizmem. One naprawdę idą razem, tak samo jak pogaństwo i buddyzm. Animizm uważa się za coś całkiem zdrowego. Czasem żałuję, że w Wielkiej Brytanii nie mamy więcej świętych skał, drzew i zagajników. Niestety, niewiele pozostało już takich świętych miejsc.

Niemniej jednak, chociaż buddyzm nie ma nic przeciwko oddawaniu czci wzgórzom, drzewom czy skałom, nie dotyczy to przyjmowania w nich Schronienia. Jeśli to robimy, traktujemy przyrodę jako naszą najwyższą wartość, oczekując od niej czegoś, czego nie może nam dać.

the White Clouds, Rider, Londyn 1992.

²⁴ Dotyczy wersji angielskiej Pudży – w wersji polskiej oddane za pomocą słów „doskonała Dharma” [przyp. red.]

Ścieżka buddyjska jest poszukiwaniem Nieuwarunkowanego i przyroda nie może nam tego dać, nawet jeśli przejawia cechy warte czci i uwielbienia.

W podobnym duchu, buddyści nie uważają za coś złego oddawanie czci i wielbienie „bogów koła²⁵” Ci bogowie są istotami potężniejszymi niż istoty ludzkie, egzystują na wyższych, subtelniejszych (choć nadal światowych) poziomach i być może potrafią nam pomóc w ziemskich sprawach. Ale nie potrafią nam pomóc na ścieżce do Oświecenia, dlatego nie powinniśmy udawać się do nich po Schronienie. Dla buddystów jest również czymś całkiem naturalnym (przynajmniej na Wschodzie) wielbienie rodziców w sensie okazywania im czci, szacunku i wdzięczności. Jednak do nich też nie udamy się po Schronienie, chyba że tak się składa, że są ludźmi Oświeconymi.

W tym to właśnie sensie **jedynie** okazujemy im cześć. Sam Budda jasno odróżniał tych swoich wyznawców, którzy oddawali mu cześć i przychodzili do niego po Schronienie jako do swojego nauczyciela, od tych, którzy **tylko** oddawali mu cześć w taki sam sposób, w jaki czyniliby to wobec dowolnej charyzmatycznej, potężnej i wpływowej osoby, którą można sobie zjednać – czyli krótko mówiąc, wobec każdej postaci otoczonej kultem. W wielbieniu postaci kultowych też nie ma nic złego, o ile nie idzie się do nich po Schronienie. Problem leży w tym, że takie kultowe postacie prawie zawsze wymagają absolutnego oddania ze strony swoich wyznawców, wcielają ich w potężną strukturę i potem wykorzystują.

Nawiasem mówiąc, słowa ‘pudża’ (oddanie czci lub uwielbienie) i ‘wandana’ (pokłon lub hołd) nie zawsze są tak wyraźnie rozróżniane w sposób, w jaki ja je odróżniłem, więc może to być źródłem zamieszania. Oba terminy są mniej więcej wymienne w sanskrycie w zależności od kontekstu i zastosowania. ‘Wandana’ zwykle oznacza niewiele więcej ponad luźne, omalże towarzyskie pozdrowienie, a ‘pudża’ jest bardziej serdecznym wyrażeniem uczuć. Jednak we Wspólnocie Buddyjskiej Triratna przyjęliśmy rozróżnienie objaśnione powyżej.

*Cześć oddaję wszystkim świętym miejscom,
Co gościły Buddów oraz Bodhisattwów.*

Oddajemy cześć lub składamy hołd świątyniom – *czaitjom* i stupom – z powodu ich powiązania z życiem Buddy, a nawet z jego ciałem fizycznym. To samo dotyczy ‘*miejsc, co gościły Buddów oraz Bodhisattwów*’. W średniowiecznych Indiach było mnóstwo przeróżnego rodzaju stup i *czaitjów* wzniesionych w miejscach zidentyfikowanych przez tradycję jako te, w których Budda, jako bodhisattwa w swych poprzednich żywotach, dokonał różnych szlachetnych uczynków i praktykował *paramity*.²⁶ Jedną ze stup była na przykład w miejscu, gdzie przyszedł Budda podobno poświęcił swoje ciało głodującej tygrysicy.

Następnie ‘*kłaniam(y) się z oddaniem swym nauczycielom*’, ponieważ pomagają nam praktykować Dhamę. W naszym codziennym życiu zajmują niejako miejsce Buddy. Ci, ‘*co wytrwale podążają ścieżką*’ to wszystkie zasługujące na szacunek osoby podążające duchową ścieżką. Nasz pokłon obejmuje je także.

Pokłon wyrażany jest nie tylko słowami, ale też poprzez fizycznie. W trakcie *Oddania czci* składamy dary, ofiarowujemy drobne podarunki, co niekoniecznie musi sugerować, że uważamy osobę obdarowaną za kogoś od nas wyższego, lepszego. Prezenty często są wymieniane przez osoby równe sobie. (Pudża może też oznaczać pokłon, ale w tym przypadku zdecydowanie dotyczy składania darów.) Jednak kiedy składamy przed kimś pokłon, świadomie uznajemy wyższość tej osoby. O tym pokłonie jest wyraźnie mowa w linii *‘Kłaniam się z oddaniem swym nauczycielom’*. W trakcie wyjątkowo uroczystej pudży ludzie czasami w tym punkcie wyciągają się na podłozę całym ciałem. Częściej jednak po prostu kłaniają się, składając swój dar między *Oddaniem czci* a *Pokłonem*.

Na Wschodzie leżenie całym ciałem przed wizerunkiem czy rzeźbą albo przed mnichami lub nauczycielami jest bardzo rozpowszechnione. Na Zachodzie pewnie trzeba będzie

²⁵ Chodzi o Koło Życia symbolizujące uwarunkowaną egzystencję, w przeciwieństwie do Nirwany [przyp. red.]

²⁶ *Paramity* – sześć doskonałości praktykowanych przez bodhisattwę, do których zwykle zalicza się: szczodrość (hojność), etyczność, cierpliwość lub wyrozumiałość, energię lub wysiłek, medytację oraz mądrość.

poeksperymentować, jak daleko możemy się posunąć pod tym względem, uwzględniając nasz kontekst kulturowy. Samo wyrecytowanie słów nie jest tak naprawdę wystarczającą ekspresją oddania – powinno iść za tym jakieś stosowne działanie – są jednak różne rodzaje pokłonów: leżenie całym wyciągniętym ciałem na podłodze, leżenie w pozycji klęczącej, leżenie w pozycji półklęczącej oraz pozdrowienie ze złożonymi dłońmi zwane *andżali*. Podczas gdy stosowne działanie zależy częściowo od kontekstu kulturowego – to, co jest naturalne w Indiach, może wydać się niewłaściwe na Zachodzie – to jednak bardziej zależy od uczuć osoby, która je wykonuje. Dla niektórych osób z Zachodu leżenie na podłodze może być krępujące, a z kolei na Wschodzie niektórzy robią toomalże nie zdając sobie z tego sprawy. Często kładą się mechanicznie, nawet o tym nie myśląc, tylko dlatego, że taki jest zwyczaj. Znałem buddyjską zakonnicę z Francji, która robiła to dla zachowania pozorów, ale jeszcze całkiem nie podniosła się z kolan, a już zaczynała pouczać swoich nauczycieli, albo się uskarżać.

Czasami w sali medytacyjnej jest ograniczona przestrzeń. Wystarcza miejsca tylko na zwykle pozdrowienie, albo jedna osoba robi pełen pokłon w imieniu wszystkich obecnych. Dobrze jest jednak w miarę możliwości zachować związek z tradycją. Kiedy jest wystarczająco dużo miejsca, trzeba ludziom pozostawić wybór, jakiego rodzaju pokłon chcą złożyć zgodnie z tym, co czują. Tak się działo w czasach Buddy. W niektórych *suttach* czytamy o tym, jak Budda siedział przed wygłoszeniem mowy, a ludzie stopniowo się schodzili, aby jej wysłuchać. *Sutty* wspominają, że niektórzy kładli się przed nim całym ciałem na ziemi, inni kłaniali się w pewnej odległości, a jeszcze inni po prostu siadali bez żadnego pozdrowienia. Nigdzie nie ma żadnej informacji, żeby Budda cokolwiek na ten temat mówił. Nigdy nie powiedział, że ludzie powinni pozdrawiać go w określony sposób. Pozostawił to ich decyzji. Więc pewnie najlepiej będzie, jeśli my zrobimy to samo.

Niektórzy ludzie (zwłaszcza ci, którzy po raz pierwszy biorą udział w ceremonii pudży) bardzo silnie reagują na praktykę pełnego pokłonu – z położeniem się na podłodze. Uważają czasem, że jest to wyraz mentalności niewolnika. Bywają oburzeni tym, jak im się wydaje, nadmiernym szacunkiem okazywanym wizerunkom lub innym ludziom. Jest to podejście głęboko zakorzenione w zachodniej cywilizacji, spotykane już odpowiednio u starożytnych Greków i Persów. Najwyraźniej, kiedy te dwie kultury zetknęły się ze sobą, jedną z rzeczy, która zszokowała Greków i wprowadziła ich w wielkie niezadowolenie, był perski zwyczaj padania całym ciałem na twarz przed królami. Grecy uważali to za najbardziej niestosowne zachowanie dla istoty ludzkiej – ich zdaniem ludzie powinni składać hołd tylko bogom, a nawet bogom powinni okazywać cześć w bardziej umiarkowany sposób. Kiedy Aleksander Wielki został królem Persji, zdenerwował niektórych swych greckich poddanych nalegając, aby składali mu hołd na perską modłę. Bezceremonialni, szczerzy Macedończycy nie znosili tego i uważali, że Aleksander zaczął się pysznić i wywyższać. A więc podejrzliwy stosunek do tego rodzaju czołobitności nie występuje tylko w dzisiejszej kulturze Zachodu. Sięga starożytnych Greków i związany jest z ich humanizmem i szacunkiem dla jednostki, którzy zaczyna się od szacunku do siebie samego.

Pamiętam, jak w czasie kilku pierwszych tygodni mojego pobytu w Kalimpongu, kiedy mieszkałem w Dharmodaja Wiharze, przez kilka dni przebywał tam z wizytą kapłan chrześcijański. Był zszokowany i przerażony sposobem, w jaki buddyści Newaru okazywali mi szacunek, a byłem wtedy mnichem w okresie nowicjatu. Powiedział – „W Kościele Katolickim nawet papieżowi nie składamy w ten sposób hołdu”. Co może jest i prawdą w obecnych czasach, ale trzeba pamiętać, że jeszcze w ubiegłym²⁷ wieku obowiązywał zwyczaj całowania papieża w duży palec u nogi, kiedy było się u niego na audiencji. Papież sam wystawiał wiernemu stopę w tym celu.

A więc w związku z tego typu skojarzeniami, powinniśmy być ostrożni z pełnymi pokłonami – musimy brać pod uwagę nie tylko własne uczucia, ale też wrażliwość innych obecnych przy tym osób. Niemniej jednak, jakiś rodzaj fizycznego pokłonu jest ważny, jeśli chcemy w pełni zaangażować nasze emocje w tej części pudży i przejść do następnego etapu.

Pójście po Schronienie

*W tej właśnie chwili
Idę po Schronienie
Do niezwycięzonych Obrońców
Stojących na straży wszechświata;
Tych potężnych, co pokonują
Strach i wszelkie cierpienie.*

*Chronię się bez wahania
W Dharmie przez nich zgłębionej,
Która wyzwala z obrotów
Kola narodzin i śmierci.*

*Także wśród Bodhisattwów
Pewne znajduję Schronienie.
(Bennet)*

Dlatego idę teraz po Schronienie do Panów Ziemi, do tych, którzy pracują, mając na celu ochronę Ziemi, do Zwycięzców, którzy rozproszyli wszelki strach; podobnie idę po Schronienie do Dharmy, którą mistrzowsko opanowali, a która unicestwia strach przed ponownymi narodzinami; idę także do zgromadzenia bodhisattwów.

(Matics)

Najpierw udajemy się po Schronienie ‘do niezwycięzonych obrońców / Stojących na straży wszechświata’. W związku z tym zwrotem może pojawić się nieporozumienie – ktoś mógłby sądzić, że sugeruje on istnienie kogoś w rodzaju bóstwa-stwórcy. W rzeczywistości buddów nazywa się ‘obrońcami’ czy ‘opiekunami’ nie w tym sensie, że ‘stoją na straży wszechświata’ w sposób, w jaki chrześcijanie uważają, że robi to Bóg, albo że chronią nas od ziemskich nieszczęść, tak jak mógłby to zrobić Bóg, gdyby tylko chciał. Chodzi o to, że utrzymują otwartą drogę do Oświecenia. Ta wskazówka znajduje się chyba w następujących dwóch liniijkach, gdzie buddów nazywa się Dżinami lub ‘zwycięzcami’²⁸. Oni wszędzie pokonują cierpienie, przewyciężając swoje własne niezręczne stany umysłu oraz inspirując i ucząc innych, jak mogą pokonać **swoje** negatywne stany umysłu dzięki własnym wysiłkom. Nie idziemy do Buddy po Schronienie po to, aby chronił nas przed ziemskimi nieszczęściami.

Inaczej mówiąc, Budda nie jest bogiem, choć chyba jest niemożliwe, żeby całkowicie usunąć z ludzkich umysłów takie powszechne na jego temat wyobrażenie. Hindusi, zwłaszcza ci z Bengal, często nazywają go ‘Buddadewa’ i nawet niektórzy buddyści czczą go, jak gdyby był bogiem. Zetknąłem się z jaskrawym przykładem takiego pomieszania, kiedy byłem na wycieczce w Assamie i mieszkałem u buddystów bengalskich. Jak nakazywał zwyczaj, miała się odbyć skromna pudża, postawili więc małą figurkę Buddy na stole, a obok niej figurkę hinduskiej bogini Lakszmi. Byłem bardzo zdziwiony odkrywając, że czczą tę boginię, ale najwyraźniej oczekiwali ode mnie, że przed posiłkiem odprawię pudżę dla Buddy i dla Lakszmi. Początkowo nie byłem pewien, co mam zrobić – nigdy wcześniej nie znalazłem się w takiej sytuacji – ale w końcu rozwiązałem problem spokojnie odsuwając figurkę Lakszmi na bok tak, aby pudża nie była skierowana do niej. Nic przy tym nie powiedziałem, ale ośmielę się stwierdzić, że zrozumieli mój gest.

Przechodząc do Schronienia w Dharmie, tłumaczenie Matics’a – *Dharma, którą*

mistrzowsko opanowali – jest prawdopodobnie bardziej dosłowne od sformułowania pani Bennett – *Dharma przez nich zgłębiona*. Niemniej jednak, ‘zgłębiona’ jest tu bardzo odpowiednim terminem, oznaczającym ‘dowiedzieć się czegoś lub poznać prawdę doświadczając jej samemu’. Pozwala on uniknąć niewłaściwej sugestii mocy i kontroli, którą mógłby sugerować termin ‘opanowali’.

Dharma – oznaczająca tu Dharmę transcendentálną – jest opisana jako ‘wyzwala(jąca) z obrotów koła narodzin i śmierci’. Osoba, która jest na Ścieżce Transcendentálnej, (tzn. ktoś, kto uzyskał choćby częściowy prawdziwy wgląd w naturę rzeczywistości) jest chroniona przed kołem narodzin i nie może już więcej się narodzić, a przynajmniej nie więcej niż kilka razy. Na tym polega to konkretne Schronienie.

W przypadku trzeciego schronienia, Sanghi, zwróćcie uwagę, że jest ono przyjmowane w ‘wśród bodhisattwów’ – nie w jednym konkretnym bodhisattwie, tylko w całej Arjasandze. Pojęcie bodhisattwów należy tutaj rozumieć w szerszym zakresie, obejmującym tych, którzy ‘wkroczyli w Strumień’ (to znaczy, że ich przyszłe postępy duchowe są już pewne) oraz arahantów (według terminologii hinajany ci, którzy są w pełni Oświeceni i już się nigdy więcej nie narodzą). Są oni czasem nazywani ‘bodhisattwami hinajany’. My moglibyśmy nazwać ich ‘bodhisattwami w stadium początkowym’ w tym sensie, że mogliby stać się bodhisattwami, gdyby przebudzili się do takiej możliwości.

Jest duże zamieszanie w związku z ideą, że istnieją dwie ścieżki, jedna dla bodhisattwów, druga dla arahantów. W czasach średniowiecznych nawet wśród samych buddystów były różne opinie na ten temat. Niektórzy twierdzili, że kiedy ludzie już raz wstąpili na ścieżkę hinajany, nie mogą na niej zawrócić – idą tą ścieżką niejako aż do gorzkiego końca. Kiedy ‘wstąpią w Strumień’, jedyną drogą naprzód jest zostanie Raz-powracającym, potem Niepowracającym i w końcu Arahantem. Inne autorytety twierdziły, że zmiana ścieżki jest możliwa. Jeśli ktoś szedł drogą hinajany i natknął się na Ścieżkę Transcendentálną dopiero jako ‘Wchodzący w Strumień’, to uświadomiwszy sobie wyższy ideał mahajany, mógł zdecydować, że przejdzie na ścieżkę bodhisattwy. Wydaje mi się, że źródłem tego zamieszania jest fakt, że ścieżka arahanta, a być może również i ścieżka bodhisattwy, zostały zdefiniowane zbyt wąsko i sztywno, co uniemożliwiło ich połączenie. Błąd – jeśli można użyć tego terminu – leży przede wszystkim w ich rozdzieleniu we wzajemnie wykluczający się sposób oraz w braku rozpoznania, że tak zwane ‘ścieżka arahanta’ i ‘ścieżka bodhisattwy’ reprezentują różne wymiary tego, co jest zasadniczo jedną i tą samą ścieżką.

Historycznie rzecz ujmując, pogląd, że Budda uczył ‘ścieżki hinajany’ jest całkiem niewłaściwy. Budda po prostu uczył ścieżki lub drogi, która została przez niektórych jego wyznawców zawężona do tego, co stało się ścieżką hinajany lub arahanta. Potem mahajaniści musieli ją poszerzyć, ale niestety wersja poszerzona nadal była uznawana za stojącą w sprzeczności z wcześniejszą, węższą wersją, dlatego do pewnego stopnia też była ograniczona. Bardzo nie lubię mówić o tych dwóch ścieżkach – arahanta i bodhisattwy – że są odrębne, chociaż tak właśnie robi mnóstwo kanonicznej literatury buddyjskiej, która przetrwała do naszych czasów. Nie wydaje się, aby to rozdzielenie zrodziło się na bazie jakichś duchowych faktów związanych z tą sytuacją. Prawdopodobnie jest tak, że na pewnych etapach waszej duchowej kariery bardziej jesteście świadomi indywidualnego aspektu duchowego życia, a na innych etapach bardziej uświadamiacie sobie jego aspekt altruistyczny – i zachowujecie się stosownie do sytuacji. Ale w końcu musicie osiągnąć taki stan, w którym wasze mentalne, wzajemnie się wykluczające konstrukcje na temat podmiotu i przedmiotu, na temat „ja” kontra „inni”, tracą swoje znaczenie. I znalazłszy się w tym punkcie, z pewnością już dłużej nie będziecie odróżniać ideału arahanta od ideału bodhisattwy. Przyjmując taki punkt widzenia, możemy zgodzić się z tym, co głosi *Saddharma-pundarika Sutra*, i powiedzieć, że wszystkie trzy *jany* lub ‘drogi’, łączą się w jedną *janę*. Sutra uczy, że szrawakajana (droga ucznia), pratjekabuddhajana (droga prywatnego lub czysto osobistego Oświecenia) i bodhisattwajana (droga bodhisattwy) – wszystkie łączą się w buddhajaną (drogę Buddy). Możemy nawet pójść dalej i wyobrazić sobie, że hinajana, mahajana i wadžrajana zbiegają się w jedną *janę*, jedną ścieżkę, jedną Dharmę.

A więc pytania w rodzaju – czy arahant może przebudzić się do ideału bodhisattwy? – są całkowicie sztuczne z duchowego punktu widzenia. Jest to po prostu kwestia pogodzenia różnych

scholastycznych sformułowań. Bywa to trudne, ponieważ same formułki są jednostronne, a nawet wzajemnie się wykluczają, ale powinniśmy próbować ujrzeć siebie po prostu jako osobę na ścieżce, na której jest się buddystą, na ścieżce do Oświecenia. Nauki oznaczone etykietką ‘hinajany’ z pewnością bardzo nam pomagają, tak samo jak te z etykietką ‘mahajany’. Nie możemy sobie pozwolić na to, aby jedne lub drugie zaniedbać – nie są to wzajemnie wykluczające się ścieżki, między którymi musimy wybierać – one reprezentują i kładą nacisk na różne aspekty życia duchowego. Konkretny nacisk może bardziej odpowiadać naszym potrzebom na jednym etapie naszego duchowego rozwoju niż na innym.

Dlatego, kiedy idziemy po Schronienie do Dharmy i Sanghi, powinniśmy uznać, że przejawiają się one we wszystkich trzech tradycyjnych *janach* buddyzmu, i nie przyjmować wąskiego, ograniczonego poglądu jednej odmiany buddyzmu. Podobnie, kiedy idziemy po Schronienie do Klejnotu Buddy, powinniśmy uważać, że przejawił się on w historycznej postaci Buddy, w swych formach archetypowych, i ostatecznie w swej naturze absolutnej, której żadne słowa nie są w stanie opisać.

Natychmiast po wersach *Pójscia po Schronienie* recytujemy Pięć Wskazówek lub – jeśli obecni są tylko ordynowani członkowie Wspólnoty, czyli Dharmaczari lub Dharmaczarinie (dosłownie – ‘ci, którzy praktykują Dhammę’) – Dziesięć Wskazówek. Recytowanie wskazówek na tym etapie podkreśla fakt, że idąc po Schronienie poświęciliśmy się transformowaniu naszego życia. Każda wskazówka jest wyrażona w formie przeczącej, w której zobowiązujemy się do powstrzymania się od konkretnego rodzaju niewłaściwego działania, oraz w formie twierdzącej, w której zobowiązujemy się praktykować odpowiedni, właściwy rodzaj działania. Normalnie recytujemy formuły przeczące w języku palijskim, a formuły twierdzące w swoim języku ojczystym. Dla większej jasności zostaną one wszystkie wymienione po polsku, ale dla tych działań, od których mamy się powstrzymać, na końcu formułki przeczącej podaję w nawiasach odpowiedni termin palijski. Formuły przeczące Pięciu Wskazówek można wyrazić w następujący sposób:

- 1) Zobowiązuję się powstrzymać od odbierania życia (*panatipata*).
- 2) Zobowiązuję się powstrzymać od zabierania tego, czego mi nie dano (*adinnadana*).
- 3) Zobowiązuję się powstrzymać od szkodenia w sferze seksualnej (*kamesu miććhaćara*).
- 4) Zobowiązuję się powstrzymać od fałszywej mowy (*musawada*).
- 5) Zobowiązuję się powstrzymać od przyjmowania środków odurzających (*surameraja madźdża pamadatthana*).

Zaś formuły twierdzące to:

- 1) Postępując życzliwie, oczyszczam swoje ciało.
- 2) Dając i dzieląc się szczerze, oczyszczam swoje ciało.
- 3) Odnajdując prostotę, spokój i zadowolenie, oczyszczam swoje ciało.
- 4) Mówiąc słowa prawdziwe, oczyszczam swoją mowę.
- 5) Żyjąc świadomie i uważnie, oczyszczam swój umysł.

Formuły przeczące Dziesięciu Wskazówek:

- 1) Zobowiązuję się powstrzymać od odbierania życia (*panatipata*).
- 2) Zobowiązuję się powstrzymać od zabierania tego, czego mi nie dano (*adinnadana*).
- 3) Zobowiązuję się powstrzymać od szkodenia w sferze seksualnej (*kamesu miććhaćara*).
- 4) Zobowiązuję się powstrzymać od fałszywej mowy (*musawada*).
- 5) Zobowiązuję się powstrzymać od ostrej mowy (*pharusawaća*).
- 6) Zobowiązuję się powstrzymać od bezcelowej mowy (*samphappalapa*).
- 7) Zobowiązuję się powstrzymać od oszczerczej mowy (*pisunawaća*).
- 8) Zobowiązuję się powstrzymać od chciwości (*abhidźdźha*).

- 9) Zobowiązuję się powstrzymać od nienawiści (*bjapada*).
- 10) Zobowiązuję się powstrzymać od fałszywych poglądów (*mićchaditthi*).

Ich sformułowania twierdzące to:

Postępując życzliwie, oczyszczam swoje ciało.
Dając i dzieląc się szczerze, oczyszczam swoje ciało.
Odnajdując prostotę, spokój i zadowolenie, oczyszczam swoje ciało.
Mówiąc słowa prawdziwe, oczyszczam swoją mowę.
Mówiąc słowa przyjazne, oczyszczam swoją mowę.
Mówiąc słowa pomocne, oczyszczam swoją mowę.
Mówiąc słowa rodzące zgodę, oczyszczam swoją mowę.
Porzucając chciwość na rzecz spokoju, oczyszczam swój umysł.
Rozwijając współczucie w miejsce nienawiści, oczyszczam swój umysł.
Zmieniając niewiedzę w mądrość, oczyszczam swój umysł.²⁹

Różnica między Pięcioma i Dziesięcioma Wskazaniami nie jest jedynie kwestią wzbogacenia krótszej listy o więcej materiału mniej więcej tego samego rodzaju. Występująca między nimi różnica jest zasadnicza. Na przykład, gdybyście naprawdę porzucili *mićchaditthi*, czyli fałszywe poglądy (dziesiąta wskazówka), znaczyłoby to, że dotarliście co najmniej do etapu „Wejścia w Strumień”, czyli że osiągnęliście wgląd transcendentálny. Zobowiązanie się do usunięcia *mićchaditthi* sugeruje kroczenie ścieżką wizji. Powstrzymanie się od *abhidžđhy* (chciwości czy pożądlności) oraz *bjapady* (nienawiści) oznacza kroczenie ścieżką transformacji. A więc te trzy wskazówki nie są tylko zasadami w sensie etycznym, tak jak pozostałe; mają one znaczenie transcendentalne. Są ukierunkowane w stronę wglądu i mądrości, więc ich znaczenie wykracza daleko poza poziom społeczny i kulturalny reprezentowany przez Pięć Wskazówek. Dlatego też Dziesięć Wskazówek przyjmują Dharmaczari i Dharmaczarinie. Aby skutecznie pójść po Schronienie, trzeba mieć świadomy i celowy zamiar dążenia do wymiaru transcendentalnego. Przestrzeganie tylko Pięciu Wskazówek umożliwi wam co najwyżej ponowne dobre narodziny. Jeśli poważnie traktujecie pójście po Schronienie, to znaczy, że chcecie czegoś więcej niż dobrych następnych narodzin – chcecie Oświecenia – musicie więc zobowiązać się do przestrzegania ostatnich trzech z Dziesięciu Wskazówek, które dotyczą oczyszczenia umysłu. Nie wystarczy wam oczyszczanie działań. Nie wystarczy wam oczyszczanie mowy. Musicie oczyszczać swój umysł z niewiedzy, ponieważ tylko dzięki temu będziecie mogli osiągnąć Oświecenie. Mimo że w krajach buddyjskich ludzie tradycyjnie przyjmują Trzy Schronienia i Pięć Wskazówek, uważając, że są dzięki temu buddystami – w rzeczywistości to nie wystarcza. Nie wydobywa pełnego znaczenia pójścia po Schronienie w życiu osobistym, praktyce i doświadczeniu buddysty.

Kolejną ważną cechą Dziesięciu Wskazówek jest to, że zasada dotycząca *musawady*, fałszywej mowy, jest rozciągnięta na cztery wskazania. To niezwykle znaczące. Równie dobrze można by tak samo rozbudować inne zasady, ale to właśnie mowa została w ten sposób wyróżniona, podkreślając olbrzymie znaczenie komunikowania się w życiu duchowym. Jeśli prawdziwie przestrzegacie tych zasad, wtedy nie rozmawiacie **na temat** pójścia po Schronienie; wasza mowa **jest** pójściem po Schronienie. Środek przekazu staje się przekazem.

Jest jeszcze jeden ważny punkt, na który należy zwrócić uwagę przy Dziesięciu Wskazówkach. Brakuje w nich piątej z Pięciu Wskazówek. Ma to swoją duchową przyczynę. Odpowiadająca tej zasadzie cecha pozytywna to uważna świadomość. Można by powiedzieć, że

²⁹ Z polskiej wersji tekstu usunięto następujący po Wskazówkach fragment odnoszący się do poprzedniej wersji Dziesięciu Wskazówek: „Na liście formułek twierdzących pojawia się tylko dziewięć punktów, ponieważ punkt szósty to de facto dwie wskazówki połączone w jedną, odpowiadające szóstej i siódmej wskazówce na liście formuł przeczących.” Od tego czasu Dziesięć Wskazówek używanych we Wspólnocie Buddyjskiej Triratna zostało zmienionych, a wspomniane powyżej wcześniej połączone wskazówki szósta i siódma zostały rozbite na dwie oddzielne, przez co powyższy ustęp stracił aktualność [przyp. red.]

stan odurzenia, częściowy lub całkowity, reprezentuje bardzo prymitywną formę braku świadomości. Stany mentalne, od których powstrzymujemy się w Dziesięciu Wskazówkach – *abhidhāḍḍha*, *bjapada* i *mičchaditthi* – reprezentują subtelniejsze, wewnętrzne, mentalne lub duchowe formy odurzenia, które stają się znacznie ważniejsze, jeśli chodzi o ich przewyciężenie. W przypadku osoby, która dopiero zaczyna interesować się życiem duchowym, w zupełności wystarczy, jeśli będzie unikała prymitywniejszych form *mohy*, czyli odurzenia umysłu. Ale ten, kto już naprawdę kroczy ścieżką, musi również unikać subtelnych zanieczyszczeń mentalnych. Jeśli rzeczywiście jesteście już na tym etapie, to jest bardzo mało prawdopodobne, że się upijecie, bezmyślnie zażywając środki odurzające takie jak alkohol. Ta zasada w rzeczywistości jest wpisana w trzy pozostałe, tylko podniesiona na wyższy i subtelniejszy poziom.

Tak sformułowane Dziesięć Wskazówek nie jest normalnie przyjmowane w krajach buddyjskich ani przez mnichów, ani przez osoby świeckie w jakiś formalny, uroczysty sposób. Istnieje jeszcze jeden zestaw dziesięciu wskazówek, które bardzo się różnią od tych wymienionych tutaj, a które są przyjmowane przez śramanerów.³⁰ Jednak Dziesięć Wskazówek przyjmowanych przez członków Wspólnoty Buddyjskiej Triratna – to zasady tradycyjne, w rzeczywistości kanoniczne w swym pochodzeniu. Są one wymieniane w pismach jako dziesięć zręcznych działań³¹, czyli *kusala dhamm* – zaleca się ludziom, aby je powtarzali i praktykowali, ale we współczesnej buddyjskiej praktyce (z wyłączeniem Wspólnoty Buddyjskiej Triratna) nie wymaga się, aby były przyjmowane w jakiś uroczysty, ceremonialny sposób. Z tego punktu widzenia, chociaż są zakorzenione w tradycji, to ich formalne zastosowanie i praktykowanie w obrębie Triratny wyznacza nowy kierunek.³²

³⁰ Zasady śramanery: dziesięć zasad przyjmowanych przez mnichów nowicjuszy, zwanych *śramanerami*, obejmuje Pięć Wskazówek wymienionych w rozdziale 8 z jedną modyfikacją polegającą na tym, że zamiast powstrzymywania się od niewłaściwych zachowań seksualnych, *śramanerowie* powstrzymują się od wszelkich zachowań seksualnych. Pozostałe pięć zasad to powstrzymywanie się od jedzenia po godzinie dwunastej w południe, muzyki i tańców, luksusowych łóżek, noszenia girland, perfum i biżuterii, oraz od zajmowania się finansami (pieniędzmi).

³¹ Dziesięć Wskazówek lub zasad etycznych jest wymienionych min. w sutcie *Kutadanta*, piątej sutcie zbioru *Digha Nikaja*; w sutcie *Sewitabbha-asevitabba* [transkr. ang. *Sevitabba-asevittaba*] w zbiorze *Madđđhima Nikaja* (nr 114), w zbiorze *Anguttara Nikaja*, a także w następujących sutrach: *Mahawastu*, *Wimalakirtinirdeśa* oraz *Aśtasahasrikapradhānāparamita* czyli *Doskonałości Mądrości w 8,000 wersów* [przyp.red.]

³² Więcej informacji na temat Dziesięciu Wskazówek przestrzeganych przez członków Wspólnoty Buddyjskiej Triratna znajduje się w książce Sangharakszity pt. *Dziesięć filarów buddyzmu*, dostępnej za darmo w formie elektronicznej na stronie www.buddyzm.info.pl.

Wyznanie błędów

*Cale zło, które zgromadziłem/am
Dzień po dniu i życie za życiem,
Przez brak świadomości i własną głupotę,
Błędnym rozumieniem również czyniąc szkody:
Wszystko to wyznaję stojąc przed Buddami.*

*O skutkach mych czynów myślę z przerażeniem,
Składam jednak dłonie przed sobą z ufnością,
Nie ustając w pokłonach przed Wami, obrońcy.*

*Wy, którzy wiedziecie ludzkość ku światłu,
Łaskawie przyjmijcie ułomne wyznanie:
Tego, co złe, więcej czynić nie będę.
(Bennet)*

*Jakiegokolwiek zło, które narosło przez moją głupotę i niewiedzę, cokolwiek z mego mówienia i nauczania jest nie do przyjęcia, cokolwiek jest złe z natury – wyznaję to wszystko, stojąc przed Władcami, czując smutek i wielokrotnie składając pełen pokłon ze złożonymi dłońmi. Oby Przywódcy przyjęli moje winy i błędy! To, co nie było dobre, o Władcy, już więcej się nie zdarzy.
(Matics)*

Zasadniczo wyznanie błędów, lub *papa dešana*, jest uznaniem naszej ciemniejszej strony. Nie jest to kwestia bicia się w piersi i lamentowania z powodu swych grzechów, tylko dość realistyczna ocena swoich wad i słabości, aby można je było przezwyciężyć. Wiąże się też z postanowieniem, że **na pewno** pokonamy tę swoją ciemniejszą stronę.

Aby pełniej zrozumieć, co reprezentuje *papa dešana* w kontekście Siedmioczęściowej Pudży, musimy przypomnieć sobie sekwencję stanów i emocji religijnych przedstawionych w trzech poprzednich częściach. W *Oddaniu czci* po prostu zachwycamy się pięknem duchowego ideału. W *Pokłonie* składamy przed tym ideałem pokłon, uznając w ten sposób olbrzymi dystans, jaki nas (takich, jakimi obecnie jesteśmy) od niego dzieli. Kiedy dochodzimy do *Pójścia po Schronienie*, zbieramy w sobie odwagę i postanawiamy ten dystans zlikwidować. **Idziemy** po Schronienie. Zaczynamy aktywnie dążyć w kierunku duchowego ideału. Ale jak tylko zaczynamy podejmować wysiłki w tym celu, bardzo szybko orientujemy się, że jest mnóstwo różnych rzeczy, które nas powstrzymują – wszelkiego rodzaju złe nawyki, których nabraliśmy, i najrozmaitsze złe uczynki, które popełniliśmy. Odkrywamy, że pod pewnymi względami znajdujemy się na złej drodze. A więc następnym etapem jest przyznanie się do tego, wyznanie błędów – nie tylko w głębi serca przed sobą samym, ale też przed całą duchową społecznością. W ten sposób zaczynamy zrzucać z siebie część bagażu, który przeszkadza nam we wspinaniu się na szczyt góry zwanej Oświeceniem. Na tym polega wyznanie w sensie buddyjskim i w naturalny sposób wypływa ono z Pójścia po Schronienie.

Oczywiście osoby wychowane w środowisku chrześcijańskim, a zwłaszcza katolickim, zupełnie inaczej rozumieją wyznanie.³³ Wywołuje to u nich obraz skulonych ludzi wciskających się do jakiejś budki i szepczących komuś po drugiej stronie zakratowanego okienka o wszystkich obrzydliwych szczegółach swych grzechów. Ten ktoś wysłuchuje ich, a potem udziela im

³³ W ich przypadku jest to spowiedź – w tekście angielskim użyte jest to samo słowo *confession* na określenie buddyjskiego wyznania i chrześcijańskiej spowiedzi [przyp. red.]

rozgrzeszenia, żeby mogli odejść czyści, niewinni i zacząć grzeszyć od nowa. W tym przypadku osoba wyznająca winy nie jest przerażona cierpieniem jako naturalną konsekwencją zła, tylko karą narzuconą przez zewnętrzną władzę. Takie konotacje słowa ‘wyznanie’ nie mają nic wspólnego z buddyjską praktyką *papa deśany*.

‘*Cale zło, które zgromadziłem*’ wypływa z negatywnych stanów umysłu, które powstrzymują nas od pójścia po Schronienie. Wszystkie one mają swoje korzenie w pożądlivosti, nienawiści i iluzji, choć czasami potrafią przybrać bardzo subtelne formy. Tłumaczenie pani Bennett – ‘*nagromadziłem*’ – najlepiej oddaje, o co tu chodzi. Matics’a – zło, które ‘*narosło*’ – sugeruje coś pasywnego, jak narastające w banku odsetki, w sprawie których nic nie musimy robić. Ale zwrot ‘*nagromadzone*’ zło podkreśla nasz aktywny udział w tym gromadzeniu, prawie jakbyśmy usypywali górę ziemi lub piachu. Wydaje się nawet, że podkreśla totalną niedorzeczność tego, co przez większość czasu czynimy. Możemy sądzić, że robimy najrozmaitsze rzeczy, ale tak naprawdę wiele z nich sprowadza się po prostu do usypywania góry zła i wzmacniania więzów, które hamują nas na duchowej ścieżce. W ten sposób spędzamy większość swojego czasu – jesteśmy zajęci gromadzeniem zła.

Następny zwrot – ‘*przez brak świadomości i własną głupotę*’ – sugeruje podstawową przyczynę wszystkich negatywnych działań: niewiedzę w kwestii fundamentalnych zasad i głupotę w kwestii ich zastosowania w codziennym życiu. Kiedy źle rozumiemy podstawowe zasady lub jesteśmy ich nieświadomi – jest to niewiedza, ignorancja. A jeśli mimo częściowej nawet świadomości tych zasad, nie udaje nam się ich prawidłowo zastosować w codziennym życiu – jest to głupota. Niewiedza jest bardziej teoretyczna, głupota bardziej praktyczna.

Tłumaczenie Matics’a bardzo dokładnie oddaje skupienie Szantidewy na złych działaniach wynikających z ‘codziennych czynności’ mnicha – to znaczy z ‘mówienia i nauczania’. Pani Bennett unika tego najwyraźniej wąskiego zastosowania wersu, co sprawia, że jej tłumaczenie tego fragmentu³⁴ jest bardziej pomocne.

Wszystko to wyznaję stojąc przed Buddami

„Wszystko” jest tutaj bardzo właściwym słowem. Nie jest łatwo wyznać wszystko. Zwykle robimy uniki, racjonalizujemy, skrywamy. I robimy to ze strachu – strachu przed zmianą. Strachu, że będziemy musieli zaprzestać postępowania, do którego się przyznajemy. Bardzo często chętnie wyznajemy tylko te rzeczy, którymi niespecjalnie się przejmujemy albo nie uważamy ich za prawdziwe błędy lub wykroczenia. Czasem nawet wyznajemy rzeczy, z których po cichu jesteśmy dość dumni. Wyznanie staje się wtedy rodzajem przechwalania się. Ale te rzeczy, których naprawdę się wstydzimy, które naprawdę uważamy za niedobre lub złe – te jest nam niezwykle trudno wyznać. Ledwo ośmielamy się nawet o nich myśleć. Powinniśmy zawsze mieć świadomość tej skłonności i próbować dostrzec, co skrywamy – czy rzeczywiście robimy autentyczne wyznanie. Jest różnica między zwykłym informowaniem ludzi o czymś, a przyznawaniem się do tego – i czasami trudno jest nawet nam samym te dwie rzeczy odróżnić.

Kiedy robimy prawdziwe wyznanie, to stwierdzamy, że to, co wyznajemy, jest złe. Czujemy się z tego powodu w pewnej mierze zawstydzeni i jesteśmy też świadomi, że ci, którym to wyznajemy, będą to uważali za złe. Nie potraktują tego lekceważąco, stwierdzając, że jest nieważne i bez znaczenia. Bywa odwrotnie – są takie działania, które są uważane za złe tylko konwencjonalnie, w związku z czym bardzo źle się przez nie czujemy i z całą szczerością przyznajemy się do nich jako do popełnionych błędów, po czym dowiadujemy się – wsparci przez duchowych przyjaciół – że nie są one naprawdę złe, tylko że konwencja społeczna uznaje je za złe. Musimy uważać i odróżniać moralność naturalną – zachowania etyczne zalecane we wskazówkach – od moralności konwencjonalnej, która najogólniej mówiąc sprowadza się do tego, co społeczeństwo uważa, że powinniśmy robić.

A więc cechą charakterystyczną wyznania jest wiążące się z nim poczucie wstydu, chociaż

słowo ‘wstyd’ nie jest w tym przypadku idealne. ‘Wina’ z pewnością nie jest właściwym słowem. Wina to poczucie, że obraziło się jakąś wyższą siłę, od której jest się emocjonalnie zależnym. Jeśli czujecie się winni czyniąc wyznanie, prawdopodobnie cierpicie z powodu chrześcijańskiej idei grzechu, która nadal utrzymuje się w naszym społeczeństwie. Uczucie, które towarzyszy prawdziwemu wyznaniu, bardziej przypomina silny żal, zwłaszcza jeśli zły uczynek spowodował cierpienie innej osoby. Kiedy uświadomicie sobie, że wasz głupi postępek wyrządził komuś krzywdę, może nawet nie do naprawienia, z pewnością będziecie szczerze go żałować. Naprawdę dostrzeżecie, że było to zło. A więc wyznanie nie jest zimnym, obiektywnym wyliczaniem uczynków, do których się przyznajecie, ponieważ były złamaniem zasad, tylko jest czymś płynącym z głębi serca. Powinno to być doświadczenie emocjonalne. Większość z nas kiedyś w życiu przeżyła tego typu doświadczenie – uświadomienie sobie, że zrobiło się coś złego, co spowodowało czyjś ból, cierpienie i kłopoty. Potem bardzo tego żałowaliśmy i było nam przykro z tego powodu. Nigdy nie cofniemy tego, co się stało, a w niektórych przypadkach nawet nie jesteśmy w stanie tego wynagrodzić skrzywdzonej przez nas osobie. Jest to nie tylko nienaprawialne, ale też nieodwracalne.

Są też takie okoliczności, kiedy wiemy, że moglibyśmy coś zrobić – i czujemy, że powinniśmy to zrobić – ale z jakiegoś powodu tego nie robimy. To również może stać się przyczyną gorzkiego żalu. Mogliśmy pomóc, ale tego nie zrobiliśmy. Wyznać trzeba zarówno akty popełnienia, jak i akty zaniechania. A więc w szerszym sensie, tak rozumiane wyznanie implikuje odpowiedzialność. Jesteśmy odpowiedzialni za nasze działania i za naszą niezdolność do działania – działania zręczne i niezręczne, dobre i złe. Jak mówi Budda – jesteśmy spadkobiercami naszych czynów.

W tych wersach wyznania przyznajemy się do wyrządzonego zła ‘Obrońcom’ czyli Buddom. Jeśli naprawdę mamy poczucie, że jakiś budda lub bodhisattwa jest obecny, kiedy wypowiadamy te wersety, to wyznanie dokonane w ten sposób będzie skuteczne i wystarczające. Jednak większość ludzi nie ma dostatecznie żywego poczucia faktycznej obecności buddów, a więc większość z nas potrzebuje wyznać błędy również innym osobom, duchowym przyjaciołom, którym ufamy, których szanujemy, i którzy prawdopodobnie są trochę bardziej rozwinięci duchowo od nas. Jeśli wszystko sprowadza się do tego, że idziemy do sali medytacyjnej i niejako zwracamy się do Buddy, to nawet jeśli robimy to całkiem szczerze, prawdopodobnie nie będzie to doświadczenie wystarczająco konkretne i żywe, aby pomogło nam zmienić nasze zachowanie. Przede wszystkim, raczej nie doczekamy się, żeby Budda cokolwiek nam odpowiedział w sposób, w jaki uczynią to nasi duchowi przyjaciele.

*O skutkach mych czynów myślę z przerażeniem,
Składam jednak dłonie przed sobą z ufnością,
Nie ustając w pokłonach przed Wami, Obrońcy.*

Niektórzy czują się bardzo nieswojo słysząc zwrot ‘o skutkach mych czynów myślę z przerażeniem’. Prawdopodobnie przypomina im to ‘ogień piekielny’, o którym słyszeli w kazaniach mających wzbudzić w nich strach przed Bogiem. Jednak to nie buddowie zadają nam cierpienie, tylko nasze złe postęпки wracają do nas zgodnie z prawem karmy. Buddowie nie zarządzają karmą. Karma funkcjonuje niejako automatycznie. Nie ma tutaj osądzenia, wyroku i kary. Stosunek buddów do nas zawsze będzie pełen metty i współczucia. Może nie pochwalają niektórych naszych postępków, ale ich współczucie jest absolutnie niezachwiane, a więc nie ma potrzeby zwracać się do nich czując jakikolwiek strach czy obawę. Niemniej jednak, nawet Budda nie potrafi zniwelować skutków naszych działań. Zgodnie z buddyjską wizją wszechświata karma jest po prostu faktem w życiu. Tak jak według praw fizyki działanie i reakcja są równe i przeciwstawne, tak samo zgodnie z prawem karmy złe czyny prędzej czy później sprowadzą cierpienie na ich sprawcę. A więc naprawdę powinniście czuć się przerażeni, kiedy popełniacie zły uczynek, ponieważ na pewno będziecie cierpieć. Recytując tę zwrotkę, nie straszycie samych siebie cierpieniem i nie zmuszacie się do robienia rzeczy, na które nie macie ochoty. Po prostu w

praktyczny sposób przypominacie sobie, że nieetyczne działania mają nieprzyjemne konsekwencje.³⁵

Ludzie, którzy reagują negatywnie na takie przypomnienie, prawdopodobnie nie lubią się przyznawać, że zrobili coś złego, i myśleć, że będą z tego powodu cierpieć. Faktycznie to są przerażeni cierpieniem, ale woleliby nie przyznawać, że jest to skutek ich własnych czynów. Czasami niektóre osoby mówią mi, że wcale nie są przerażone cierpieniem. Jeśli rzeczywiście tak jest, to chyba tylko dlatego, że brakuje im wyobraźni.

*Wy, którzy wiecie ludzkość ku światłu,
Łaskawie przyjmijcie ułomne wyznanie:
Tego, co złe, więcej czynić nie będę.*

Tłumaczenia pani Bennett i Matics'a różnią się w kwestii tego, co buddowie mają na waszą prośbę zaakceptować – według Matics'a: *'moje winy i błędy'*, a według pani Bennett mają przyjąć samo wyznanie. Wydaje się, że tłumaczenie pani Bennett lepiej w tym miejscu odzwierciedla buddyjskiego ducha – gdyż prosicie buddów o przyjęcie właśnie wyznania. Jeśli wyznanie jest skuteczne, powinien to być zdecydowany krok naprzód. Natknęliście się w sobie na rzeczy, które musicie przewyciężyć. Kiedy mówicie – *Tego, co złe, więcej czynić nie będę* – to tak, jakbyście zostawili swoje nieetyczne działania za sobą. Jesteście od nich wolni. Kiedy uznaliście swój uczynek za zły; kiedy go wyznaliście; kiedy członkowie duchowej społeczności przyjęli wasze wyznanie i może nawet udzielili wam rady; i kiedy naprawdę podjęliście decyzję, że więcej tego nie zrobicie – wtedy powinniście zostawić to za sobą. W pewnym sensie powinniście całkiem o tym zapomnieć. Efektem będzie poczucie wolności i lekkości, które w naturalny sposób doprowadzi was do następnej części pudży, czyli radości z zasług. O wiele łatwiej jest nam cieszyć się zasługami innych ludzi, kiedy można również cieszyć się swoimi. Ostatni wers wyznania błędów jest więc naturalnym przejściem do *Radości z zasług*.

³⁵

Po dokładniejsze rozwinięcie tematu karmy, łącznie z wyjaśnieniami, czym ona nie jest, zob. Sangharakszita, *Kim jest Budda?*, Wydawnictwo A, Kraków 2004. [dostępne na stronie internetowej www.buddyzm.info.pl, przyp.red.]

Radość z zasług

*Ogarnia mnie radość, gdy widzę moc dobra,
Czynionego przez wszystkie czujące istoty,
Które tak kładą kres swym cierpieniom.
Oby wszyscy cierpiący odnaleźli szczęście!*

*Ogarnia mnie radość, gdy widzę istoty
Wyzwolone z cierpień kołowrotu życia.*

*Ogarnia mnie radość na myśl o Oświeconych,
Buddach i Bodhisattwach – dających schronienie.*

*Ogarnia mnie radość, gdy widzę jak się rodzi
Wola Oświecenia – i jak rozkwita Dharma.
Kto się w nich zanurzy niczym w oceanie
Odnajdzie tam szczęście i spełnienie pragnień.
(Bennett)*

Pelen euforii raduję się dobrem oraz ustaniem i zniszczeniem smutku, powodowanym przez wszystkie istoty. Oby ci, którzy są pogrążeni w smutku, osiągnęli radość! Raduję się wyzwoleniem cielesnych istot ze smutnego koła ponownych narodzin. Raduję się tym, że ci, którzy osiągnęli zbawienie, doświadczają stanu bodhisattwy i buddy. Raduję się oceanami determinacji, niosącymi szczęście wszystkim istotom, narzędziami przynoszącymi korzyści wszystkim istotom i tym, którzy nauczają.

(Matics)

Oba tłumaczenia brzmią zupełnie inaczej – zwłaszcza w trzeciej zwrotce. Sanskryt jest trudnym językiem z bardzo skomplikowaną gramatyką. Zdania w zdaniu złożonym można łączyć i interpretować na wiele różnych sposobów, szczególnie w przypadku sanskryckiej poezji. Przekład pani Bennett wydaje się jaśniejszy i bardziej bezpośredni, ale każdy z nich prawdopodobnie ma swoje uzasadnienie.

W trakcie *punja-anumodany*, radowania się zasługami – lub zaletami, gdyż takie tłumaczenie też jest możliwe – przypominamy sobie szlachetne żywoty innych osób. Myślimy o buddach i bodhisattwach oraz wielkich duchowych nauczycielach – ludziach takich jak Milarepa, Hui Neng i Hakuin. Wspominamy sławne osoby, które pomagały ludzkości, a nawet zwykłych znanych nam osobiście ludzi, o których wiemy, że postępowali szlachetnie, szczodrze i uprzejmie. Przykład wszystkich tych osób wzbudza w nas entuzjazm i inspirację. Są to istoty ludzkie, tak jak my, i uświadomienie sobie tego faktu dodaje nam odwagi, aby uwierzyć, że możemy stać się równie wartościowi i szlachetni jak oni. Czujemy się szczęśliwi z powodu ich osiągnięć i czerpiemy siły z przypominania ich sobie.

Praktyka radowania się zasługami przeciwdziała niezręcznym stanom umysłu, takim jak zawiść, zazdrość, duma i egotyzm. Częścią definicji działania zręcznego jest to, że nie powinno się być zainteresowanym czerpaniem z niego osobistego uznania. Cieszą was dobre czyny, ale jesteście równie zadowoleni z tego, że ktoś ich dokonał, jak gdybyście to wy sami ich dokonali. Nie czujecie się gorsi dlatego, że ktoś inny wykazał się tak wspaniałymi zaletami, ani nie wyobrażacie sobie, że ta osoba wami pogardza. Tego typu nadwrażliwość i nadmierne koncentrowanie się na sobie jest niestety dość powszechne i powstrzymuje ludzi od doceniania dobra w innych. Dlatego powinniśmy radować się zasługami w sposób bezosobowy, tak jak wtedy, kiedy czujemy się

szczęśliwi, że świeci słońce. Nie czujemy zazdrości, że słońce potrafi świecić, a my nie. Po prostu cieszymy się światłem słonecznym wokół nas, sprawiającym, że świat staje się jaśniejszy i lepszy.

W kontekście Siedmioczęściowej Pudży radość z zasług jest odwrotnością wyznania błędów. Uwolniliście się od błędów, więc czujecie się szczęśliwi i zachwyceni, a kiedy jesteście szczęśliwi i zachwyceni sobą, możecie być szczęśliwi i zachwyceni innymi. To jest bardzo ważny fakt psychologiczny – nie możecie być zadowoleni z innych, jeśli nie potraficie być zadowoleni przede wszystkim z siebie. Radość z zasług wymaga metty jako podstawy, a nie można tak naprawdę czuć metty wobec innych, jeśli nie ma się jej dla siebie. Odczucia wobec siebie samego i odczucia wobec innych osób są bardzo mocno powiązane. Na przykład daje się wyraźnie zauważyć, że ludzie, którzy czują się winni z powodu utraty kontaktu z własną praktyką duchową, mają bardzo duże trudności, aby docenić działania innych osób. Czasem nawet wykazują bardzo krytyczny i pełen urazy stosunek do wysiłków innych osób i jest to dla nich praktycznie niemożliwe, żeby cieszyć się cudzymi zasługami. Dla kontrastu, jeśli widzicie ludzi, którzy autentycznie, szczerze i regularnie cieszą się zasługami innych, możecie być pewni, że mają czyste sumienie.

Może być oczywiście tak, że robicie to, co powinniście robić, a mimo to w ogóle nie odczuwacie żadnej radości. Możliwe, że w takim przypadku robicie rzeczy słuszne tylko w wymiarze zewnętrznym, stwarzając pozory, praktykując mechanicznie, ale bez właściwego podejścia mentalnego i emocjonalnego. Po prostu ‘staracie się być dobrym’ – a to może zrodzić w was jeszcze większą urazę, ponieważ myślicie sobie: „Przecież staram się być dobrym, ale nic z tego nie mam. Nawet się dobrze nie czuję”. Czasami jednak nawet mechaniczne praktykowanie, o ile robi się to świadomie i uważnie, pomaga rozwinąć odpowiedni emocjonalny i mentalny stosunek i chyba większość ludzi potrzebuje trochę takiego „zdyscyplinowanego” podejścia. Nie zawsze uda nam się osiągnąć pozytywny stan umysłu, zanim zrobimy coś dobrego. Czasem nasze negatywne stany umysłu są tak potężne, że musimy je zignorować i zmusić się do pozytywnego czynu, a dopiero potem spróbować stopniowo doprowadzić umysł do stanu harmonizującego z działaniami.

Wykonywanie czynności, które dopiero później pozwolą wam rozwinąć właściwy stan umysłu, wiąże się zarówno z rytualnym jak i etycznym aspektem praktyk religijnych. Oczywiście, jeśli przyjmiecie taki tryb postępowania, musicie dobrze rozumieć, co robicie i dlaczego – gdyż inaczej możecie w efekcie stracić kontakt ze swoimi działaniami i uczuciami. Osobie, która ma naturalny kontakt z tym, co czuje, powinno się to udać bezproblemowo i bezpiecznie, ale ktoś z tendencją do ‘bycia grzecznym chłopcem lub dziewczynką’, kto nie doświadcza swoich prawdziwych uczuć, może uciec się do tego podejścia tylko z najwyższą ostrożnością.

Ale chociaż powinniśmy zachować ostrożność podejmując działania stojące w sprzeczności z naszymi uczuciami, takie zachowanie nie jest – jak niektórzy sugerują – hipokryzją. Jeśli czujecie, że chętnie byście kogoś zamordowali, ale w rzeczywistości tego nie robicie, nie jesteście wtedy hipokrytami. Jesteście hipokrytami, jeśli zapytani o wasz stosunek do tej osoby odpowiadacie – „Och, po prostu uwielbiam tego człowieka”. Hipokryzja to świadoma i celowa próba wywołania wrażenia, że wasz stan umysłu lub zachowanie jest inne niż jest w rzeczywistości, dla czysto egoistycznych celów.

W gronie społeczności duchowej powinniście umieć przyznać się do wszystkich swoich niezręcznych myśli i uczuć. Jest również niezwykle ważne – kiedy praktykujecie metta bhawanę, rozwijanie bezinteresownej życzliwości – abyście zdawali sobie sprawę z tego, jakie są wasze prawdziwe uczucia, i nie udawali, że jesteście pełni metty, tylko dlatego, że „powinno się” ją czuć. Nawet jeśli wasze uczucia są nieokrzesane i negatywne, to jeśli tylko doświadczacie ich świadomie, możecie zacząć nad nimi pracować, stopniowo je uszlachetniać, sublimować i zmieniać w bardziej pozytywne. Jeśli jednak już na samym początku nie wiecie, co naprawdę odczuwacie, to w zasadzie cóż możecie zrobić?

Czynniki społeczne, które doprowadzają ludzi do tłumienia swoich uczuć, są bardzo złożone. Jednak bez względu na to, jakie są tego przyczyny, kiedy to się dzieje, ludzie stają się niezdolni do radowania się zasługami innych osób. Z pewnością jest to coś sięgającego bardzo głęboko. Bez silnie rozwiniętych emocji pozytywnych nie zajdziemy zbyt daleko w rozwoju osobistym. Bycie pozytywnym na poziomie emocjonalnym ma dwa aspekty – czujemy zadowolenie

z siebie i czujemy zadowolenie z innych – czyli innymi słowy, radujemy się ich zasługami.

*Ogarnia mnie radość, gdy widzę moc dobra,
Czynionego przez wszystkie czujące istoty,
Które tak kładą kres swym cierpieniom.
Oby wszyscy cierpiący odnaleźli szczęście!*

*Ogarnia mnie radość, gdy widzę istoty
Wyzwolone z cierpień kołowrotu życia.*

Radujemy się zasługami wszystkich tych, którzy osiągnęli Oświecenie. Chociaż jest to dzieło mahajany, linijki te wyrażają raczej punkt widzenia „wyznawcy doktryny” w hinajanie (w przeciwieństwie do „wyznawcy wiary”), aż dochodzimy do miejsca gdzie:

*Ogarnia mnie radość na myśl o Oświeconych,
Buddach i Bodhisattwach – dających schronienie.*

Ogarnia was radość na myśl o Oświeconych. To tak, jakbyście mówili – „Oprócz funkcji, jakie spełniają – nauczanie, pomaganie i przewodnictwo – raduję się nawet samą ich naturą osób Oświeconych”. Ta natura jest zachwycająca sama w sobie i radujecie się nią zupełnie bezinteresownie. To jest jak w *Oddaniu czci*, tylko wzniesionym na znacznie wyższy poziom, ponieważ pogłębiło się wasze zrozumienie.

*Ogarnia mnie radość, gdy widzę jak się rodzi
Wola Oświecenia – i jak rozkwita Dharma.
Kto się w nich zanurzy niczym w oceanie
Odnajdzie tam szczęście i spełnienie pragnień.*

Cieszycie się z Woli Oświecenia, gdziekolwiek się pojawi (czy narodzi) – zarówno w was samych, jak i w innych osobach. Bodhicitta i Dharma są ‘oceanami’ w tym sensie, że są tak nieograniczone, jak nieograniczony jest ocean – mówiąc poetycko, jeśli nie dosłownie. Te zwrotki są ekspresją radości ze wszystkiego, co jest dobre w przeszłości, teraźniejszości i przyszłości; radości z powodu dobrych uczynków innych ludzi, ich pozytywnych działań i przestrzegania przez nich wskazówek, ich pójścia po Schronienie, praktykowania paramit, oraz radość z transcendentalnej natury buddów i bodhisattwów oraz woli Oświecenia.

Jeśli jest w was taka radość, znajdujecie się w bardzo pozytywnym stanie emocjonalnym i mentalnym. Wasz zachwyt dobrymi uczynkami innych ludzi można postrzegać jako zachwyt nad odzwierciedlającą się w ludziach naturą Buddy. Jeśli radujecie się Buddą, możecie się tylko cieszyć chwalebnyymi czynami nawet istot nieoświeconych, ponieważ ich dobre działania odzwierciedlają (nawet jeśli bardzo słabo) lub zapowiadają (nawet jeśli bardzo odległe) samo Oświecenie. I odwrotnie – jeśli jesteście buddystami i nie umiecie cieszyć się zasługami tych, którzy najwyraźniej robią postępy na drodze duchowej, to praktykujecie pewien rodzaj nieuczciwości, milcząc w kwestii tego, co w głębi serca bardzo dobrze wiecie, że zasługuje na uznanie. Jest to rodzaj biernego kłamstwa.

Powinniśmy cieszyć się zasługami nie tylko pojedynczych osób, ale całej wspólnoty duchowej. Nie zawsze zdajemy sobie sprawę jak niepewna jest w naszym świecie cała struktura społeczności duchowej. Przede wszystkim samo społeczeństwo znajduje się w dość niepewnej sytuacji. Na społeczeństwo nakłada się struktura cywilizacji i kultury, która jest jeszcze bardziej niepewna. A na to nakłada się jeszcze społeczność duchowa, która jest już wyjątkowo niepewna. Ktoś przy władzy mógłby z łatwością, gdyby chciał, zlikwidować całą Buddyjską Wspólnotę Triratny, przynajmniej w konkretnym państwie. W niektórych krajach coś takiego mogłoby się wydarzyć i nikt by nawet nie wiedział, ani nie zauważył, że aresztowano i zlikwidowano kilkaset

osób. Nie jest trudno pozbyć się powiedzmy stu ludzi, niszcząc za jednym zamachem duchową społeczność w konkretnym regionie. W ogóle nie jest trudno zetrzeć z powierzchni ziemi całą cywilizację i kulturę. Pomyślcie o tych wszystkich bibliotekach, które spalono, o pomnikach, które zburzono, o zamordowanych naukowcach i wytępionych religiach. Popatrzcie na przykład na zniszczenie buddyzmu w Indiach przez islam, albo na to, co się stało w dzisiejszych czasach z kulturą buddyjską w niektórych rejonach południowo-wschodniej Azji, w Chinach i w Tybecie. Zniszczenie kultury jest wystarczająco złe, ale w niektórych regionach, takich jak Tybet, duchowa społeczność została prawie całkowicie unicestwiona, a to, co z niej zostało, trwa zepchnięte do podziemia lub wygnane za granicę.

Wydarzenia dwudziestego wieku wstrząsnęły politycznym optymizmem na Zachodzie u większości myślących osób. Ostatnia wojna światowa, a zwłaszcza eksterminacja Żydów, zszokowała każdego poważnie myślącego człowieka, ponieważ ujawniła kruchość cywilizacji i kultury. Niemcy byli jednym z najbardziej cywilizowanych i rozwiniętych kulturowo narodów w Europie – może nie masowo, ale wydali największych filozofów i muzyków, jak również wielu wspaniałych naukowców i mężów stanu. Wnosili ogromny wkład do kultury Zachodu od stuleci, a mimo to, w zasadzie cały naród niemiecki wyraźnie przymknął oczy na zamordowanie – gdyż tylko tak można to nazwać – około sześciu milionów ludzi. Cóż za otrzeźwiający przypomnienie o barbarzyństwie kryjącym się u podłoża cywilizacji i kultury! A mogło się to zdarzyć również w innych krajach. Pewnie się łudzimy, że coś takiego nie wydarzyłoby się w starej, dobrej Anglii, ale w konkretnych okolicznościach pewnie by mogło. Świadomość tego zniszczyła ideę, że można na stałe zmienić lub naprawić pewne rzeczy po prostu ustawą parlamentarną. Już nie możemy dłużej myśleć – jeśli w ogóle kiedykolwiek tak myśleliśmy – że wystarczy zmienić instytucje społeczne i będziemy mieli niebo na ziemi.

To wszystko nie jest aż tak bardzo zaskakujące, jeśli spojrzymy na sprawę bardziej długofalowo. Przecież cywilizacja, jaką znamy, ma zaledwie dziesięć czy dwanaście tysięcy lat, a wielkie religie miały raptem dwa do dwóch i pół tysiąca lat, aby wywrzeć na nas wpływ – nawet zakładając, że wszystkie były od początku pozytywne. Ale ludzkość w formie *homo sapiens* istnieje na ziemi od trzystu pięćdziesięciu tysięcy lat, a jeśli cofniemy się do *homo erectus* i *homo habilis*, to od dwóch milionów lat. W czasie całego tego okresu ludzkość nie była tak całkiem niecywilizowana, ponieważ rozwinięła organizację plemienną, która reprezentuje jakiś rodzaj kultury, ale możemy spojrzeć jeszcze dalej wstecz aż do naszych przodków na wpół ludzkich, którzy istnieli ponad cztery miliony lat temu. Wielu naukowców uważa, że pochodzimy od mięsożernych małp człekokształtnych, odmiany *australopithecusa*. Nie powinniśmy więc popadać w zbytne samozadowolenie i nie wolno nam myśleć, że ruch do góry jest zadaniem łatwym. Cywilizacja może się załamać, podupaść i zakończyć. Buddyjski pogląd twierdzi, że cywilizacja i kultura rozwijają się cyklicznie. Osiągamy poziom wysokiej cywilizacji, a potem spadamy w czasy barbarzyństwa – i ten cykl się powtarza. Postęp niekoniecznie będzie trwał w nieskończoność. Jest tylko jeden kontekst – kontekst indywidualny – w którym postęp jest pewny, a jest nim transcendentna część spiralnej ścieżki, czyli etapy po Wejściu w Strumień. Wszystkie ziemskie sprawy podlegają rozwojowi cyklicznemu, włączając w to społeczeństwo ludzi.

Dlatego niemożliwe jest istnienie Oświeconej ludzkości lub Oświeconego społeczeństwa – gdyż jest to sprzeczność sama w sobie, nawet jeśli cały czas pojawiają się Oświecone jednostki. Jest tak, ponieważ czynniki wymagane do istnienia i rozwoju ludzkości – w zwykłym sensie – są sprzeczne z czynnikami umożliwiającymi Oświecenie. Jeśli ktoś zdołałby jakoś zorganizować społeczeństwo tak, aby sprzyjało rozwojowi duchowemu, to czy zdecydowałby się – biorąc bardzo prosty przykład – na krzewienie pojęcia rasy? Jeśli komuś udałoby się w jakiś sposób zatrzymać wzrost populacji i tylko by zachęcał żyjące osoby, aby rozwijały się duchowo, dopóki nie staną się Oświecone (musiałby też zapewnić im bardzo, ale to bardzo długie życie), wtedy doczekalibyśmy się społeczeństwa Oświeconego. Ale cały czas rodzą się nowe istoty. W sensie karmicznym – naprawdę nie mamy nawet pojęcia, skąd się wzięły. Może przyszły prosto ze sfery piekielnej, a wtedy jest raczej mało możliwe, żeby zjawily się tu z bardzo pozytywnym nastawieniem umysłu.

Na świecie zawsze będą się rodziły „małe diabełki”, tak samo jak „małe aniołki” – a

wystarczy jeden dokuczliwy diabeł, żeby popsuć zabawę wszystkim aniołom. Jeśli jedna osoba zacznie krzyczeć w czasie medytacji, zakłóci ją wszystkim obecnym. Jeden kraj, który bardzo pragnie wojny, zakłóci pokój na całym świecie. Jeśli chcecie, możecie pracować nad udoskonaleniem świata, ale jeśli włożycie całą energię w naprawianie świata zewnętrznego i nie zrównoważycie tego pracą nad sobą, żeby osiągnąć wyższy poziom świadomości, to istnieje niebezpieczeństwo, że negatywność innych ludzi i ich destrukcyjne zachowania ściągną was w dół.

Musimy być w tych sprawach bardzo realistyczni. Nie jest łatwo utrzymać pozytywne społeczeństwo, w którym może kwitnąć duchowa społeczność. A jednocześnie nie wolno nam popaść w przygnębienie albo myśleć, że żyjemy w jakimś „ciemnym wieku”. Patrząc wstecz, ciężko jest znaleźć w historii jakiś wiek, który byłby lepszy od wszystkich innych. Czas, w którym żyjemy, jest pod pewnymi względami bardzo dobry. Od drugiej wojny światowej nie było nigdzie na świecie żadnej większej wojny, w każdym razie takiej, która dorównywałaby skalą pierwszym dwóm wojnom światowym. Ostatnie czterdzieści pięć lat³⁶ to czas względnego spokoju w porównaniu z poprzednimi wiekami. Istnieje co prawda straszliwa możliwość wojny nuklearnej, ale poza tym ludzka rasa nigdy nie żyła – w sensie materialnym – tak wygodnie i szczęśliwie jak obecnie, przynajmniej w zachodnim świecie. Tak wysoki standard życia nigdy wcześniej nie był dostępny tak wielu ludziom. Wygody i radości, którymi możemy się obecnie cieszyć, w przeszłości były dostępne tylko członkom arystokracji, a nawet im – nie zawsze i nie wszystkim. Wiele chorób jest teraz mniej więcej pod naszą kontrolą. A jednak nie ma i nie może być dla ludzkości, a w rzeczywistości dla istot w ogóle, całkowitego końca cierpienia. Koniec cierpienia może być dostępny tylko niektórym jednostkom, ale jeśli istnieje *samsara* – a o ile wiemy, *samsara* istniała zawsze i zawsze będzie istniała – cierpienie jest jej nieodłączną cechą.³⁷ Bez względu na to, jak wielka liczba osób osiągnie Oświecenie, *samsara* nie ma początku ani końca i zawsze będzie niejako wydawała na świat jednostki nieoświecone. A więc praca bodhisattwy nigdy nie jest skończona³⁸.

Spółeczność duchowa zawsze będzie istniała w obrębie szerszej społeczności, zawierającej zarówno elementy pozytywne, jak i negatywne. Dlatego dla osób prowadzących duchowe życie jest ważne, aby nie tracili kontaktu z tą szerszą społecznością, ponieważ to właśnie z niej czerpiemy energię. Musimy utrzymywać kontakt ze społeczeństwem, ale nie możemy pozwolić tym energiom wyrwać się spod kontroli – a tego typu równowaga jest bardzo trudna do zachowania. W najszerszym sensie, najbardziej pozytywnym rodzajem społeczeństwa byłoby takie, które zostawiłoby przestrzeń tym wszystkim prymitywnym energiom i siłom, ale byłoby jednocześnie otwarte na możliwość wyższego rozwoju. Potrzebujemy społeczności duchowej, która jest bezkompromisowa w dążeniu do najwyższych ideałów, ale pozostaje w kontakcie z szerszą pozytywną grupą. Gdyby społeczność duchowa straciła kontakt z resztą świata, skąd wzięłoby nowych członków? Istnieje swego rodzaju hierarchia lub stopniowanie duchowego rozwoju i zaangażowania, ze znaczną liczbą poziomów pośrednich.

W praktyce, buddysta doświadcza życia w sposób dualistyczny, wykonując działania zręczne i niezręczne, chociaż buddyzm uczy, iż taki dualizm można w końcu przezwyciężyć. Praktycznie rzecz biorąc, życie to nieustanna walka. A nawet kiedy zakończymy tę walkę indywidualnie, to jeśli popatrzymy na społeczeństwo, zobaczymy, że nadal wiele jest do zrobienia. Nawet jeśli zakończyliście swoje zadanie i osiągnęliście Oświecenie, nadal macie nieskończoną liczbę zadań do wykonania w stosunku do osób z waszego otoczenia. Nigdy nie będziecie mogli sobie odpuścić i odpocząć – nawet nie będziecie tego chcieli. Jeśli jesteście bodhisattwami, pomaganie innym istotom leży w waszej naturze. Posiadacie wrodzone współczucie. Światło nic nie poradzi na to, że jest światłem, tak samo jak ciemność nic nie poradzi na to, że jest ciemnością. Kiedy radujemy się zasługami, radujemy się tym światłem, tą zasadą umożliwiającą zaistnienie bodhisattwów działających dla świata. Przypominamy sobie jak niezwykle cenna jest ta zasada,

³⁶ Wykład pochodzi z początku lat 1990-tych [przyp. red.]

³⁷ *Samsara* – niekończący się cykl narodzin, śmierci i ponownych narodzin.

³⁸ Prawdopodobnie żartobliwe nawiązanie do angielskiego powiedzenia „a woman's work is never done” w sensie niekończących się obowiązków gospodyni domowej [przyp. red.]

zwłaszcza kiedy uświadomimy sobie, czym byłoby życie bez niej.

Prośba

*Składam dłonie na znak szacunku
Przed Buddami wszystkich stron świata
Prosząc, by lampę Dharmy ponieśli
Dla błędzących w cierpieniach iluzji.*

*Składam dłonie prosząc z głębi serca
Tych, co stoją u progu Nirwany:
Zostańcie tutaj nieskończenie długo,
By nad światem nie zapadła ciemność.*
(Bennet)

Ze złożonymi dłońmi usilnie proszę idealnych buddów we wszystkich miejscach – oby dzięki nim światło Dharmy świeciło tym, którzy z powodu zamętu pogrążyli się w smutku. Ze złożonymi dłońmi usilnie proszę Zwycięzców, którzy pragną doświadczyć unicestwienia, aby pozostali tu przez niezliczone eony, żeby ten świat nie oślepl.
(Matics)

Nie ma żadnej istotnej różnicy między tymi dwoma tłumaczeniami.

W szóstej części – *adhjesana* i *jaczana*, czyli [dosłownie] modlitwa i błaganie – przede wszystkim rozwijamy otwartość i chłonność poprzez wyrażenie naszej gotowości do przyjęcia nauk. Nawet wśród osób praktykujących duchowo bardzo często się zdarza, że nie są naprawdę gotowe do bycia nauczonym – a więc powinniśmy się do tego przygotować. Radowaliśmy się przecież zaletami buddów i bodhisattwów, jak również pojawieniem się Woli Oświecenia i naukami. Teraz otwieramy się na to wszystko, a zwłaszcza – co oczywiste – na Buddę i Dhamę. Jednak zanim dokładniej omówimy temat otwartości, przyjrzymy się poszczególnym elementom tej części Siedmioczęściowej Pudży.

Pierwsza zwrotka przypomina znany epizod z pism buddyjskich – słynną prośbę Brahmy Sahampatiego, ‘pana tysiąca światów’. Brahma Sahampati ukazał się Buddzie wkrótce po jego Oświeceniu, błagając, aby nauczał innych drogi do osiągnięcia Oświecenia. Jego prośba sprawiła, że Budda przewyciężył swoją początkową skłonność do myślenia, że Dharma jest po prostu za trudna i zbyt subtelna, aby można ją było przekazać słowami. A więc naśladujemy tutaj przepełnione szacunkiem błaganie Brahmy Sahampatiego. Prosimy Buddę, aby nauczał. Nie oznacza to, że buddowie nie uczą, jeśli się ich o to nie poprosi; oni zawsze są do tego gotowi. Ale nie mogą nas niczego nauczyć, jeśli nie jesteśmy na ich nauki otwarci. W tej części deklarujemy swoją otwartość. W rzeczywistości nasza deklaracja jest w pewien sposób częścią tej otwartości. Jeśli naprawdę czegoś chcemy, prosimy o to – wyrażenie prośby jest naturalną konsekwencją pragnienia.

Przypuśćmy, że chcecie czegoś od kogoś, ale z jakiegoś powodu wahacie się, żeby to jasno oznajmić. Może chcielibyście pożyczyć od przyjaciela trochę pieniędzy – zwyczajnie szybko potrzebujecie kilku funtów. Wiecie, że je ma i chętnie wam pożyczy, a jednak wahacie się, aby go poprosić, aby powiedzieć o swojej potrzebie. Tego typu sytuacja sugeruje rezerwę, powstrzymywanie się, brak pewności siebie. Może wynikać z poczucia winy, a może nie chcecie narażać się na potencjalną odmowę. Jest to sytuacja analogiczna do wahania się, zanim poprosicie o nauki duchowe – co się czasem zdarza. Być może czujecie, że nie jesteście ich warci – a może boicie się, że otrzymacie więcej niż się spodziewacie. Może faktycznie otrzymacie **nauki duchowe**, a nie dobrotliwe poklepanie po plecach. Dotyczy to zwłaszcza przypadków, kiedy zwracacie się do

mistrzów zen. Jeśli prosicie ich o nauki, to naprawdę nadstawiacie karku. Ludzie mówią, że chcą nauk, ale wcale nie jest łatwo znaleźć takich, którzy rzeczywiście chcą się uczyć w prawdziwie duchowym sensie. A więc dobrze jest wyrazić swoją chęć i gotowość do uczenia się, bardzo jasno dać do zrozumienia, że jesteście otwarci i chcecie być chłonni. Nawiasem mówiąc, tę samą zasadę stosuje się przy prośbie o ordynację³⁹. Czasami ludzie podchodzą do tego w ten sposób – „Nie będę sam prosił, ponieważ kiedy będę gotów, to inni będą o tym wiedzieć i po prostu mi powiedzą”. Takie podejście również sugeruje pewien brak otwartości, który należy przezwyciężyć.

W pierwszej zwrotce prosicie buddów *‘wszystkich stron świata’* – nie tylko buddów w swoim bezpośrednim środowisku. Myślicie nie tylko o sobie, ale też o innych. Proście o nauki nie tylko dla siebie – prosicie również, aby buddowie *‘ponieśli lampę Dharmy’*, tak by przyświecała wszystkim żyjącym istotom. Chcecie, żeby kanały komunikacji między światem ziemskim i transcendentnym były cały czas otwarte dla wszystkich istot, dla całego świata.

Pamiętam, jak kiedyś jeden z moich przyjaciół bardzo silnie sprzeciwiał się wersowi – *„dla błędzących w cierpieniach iluzji”*. Twierdził, że wcale nie ma poczucia, że rzeczywiście błądzi pogrążony w cierpieniu z powodu iluzji. Oczywiście ci, którzy żyją iluzją, mogą nie być świadomi, że są ogarnięci złudzeniami. Ale nawet jeśli nie cierpicie obecnie, to jeśli żyjecie iluzją, cierpienie prędzej czy później na pewno się pojawi.

W drugiej zwrotce:

*Składam dłonie prosząc z głębi serca
Tych, co stoją u progu Nirwany:
Zostańcie tutaj nieskończenie długo,
By nad światem nie zapadła ciemność.*

Ta zwrotka również jest oparta na epizodzie z życia Buddy opisanym w pismach. Nie wiemy, ile jest w niej prawdy, ale w sutcie *Maha-parinibbana*⁴⁰ Budda w dość wyraźny sposób daje Anandzie do zrozumienia, że gdyby go poproszono, zostałby jeszcze na świecie do końca kalpy. Komentatorzy różnią się w swoich interpretacjach tego fragmentu. Niektórzy twierdzą, że ‘kalpa’ oznacza tutaj całe ludzkie życie, jakie przewiduje natura, to znaczy sto lat. Inni uważają, że to znaczy do końca trwania tego okresu świata. Tak czy inaczej, Ananda przegapił wskazówkę z powodu interwencji Mary i dlatego Budda odszedł. To dość dziwny epizod i nie ma generalnej zgody co do tego, jakie jest jego prawdziwe znaczenie, nawet jeśli założymy, że takie zdarzenie rzeczywiście miało miejsce. Czy Buddę naprawdę trzeba było prosić, aby pozostał do czasu, aż skończy sto lat lub do końca eonu? Czy to jest ostrzeżenie, że my – tak jak Ananda w tej historii – przestajemy być chłonni i otwarci? Uważam, że moglibyśmy to zinterpretować jako potrzebę nieustającego proszenia. Nie wolno wam myśleć, że kiedy już raz poprosiliście bodhisattwę, aby pozostał i was uczył, to sprawa jest załatwiona. Musicie nieustannie prosić o nauki i pragnąć ich, a także zachowywać chłonny umysł. Innymi słowy, nie traktujcie obecności buddy czy bodhisattwy za coś oczywistego – nawet jeśli nauczał [cię] przez 45 lat [jak Anandę]. Bądźcie świadomi, że on może w każdej chwili zniknąć, dlatego że samsara jest bardzo bolesna, a zew dostępnej dla niego w dowolnym momencie Nirwany bardzo silny. Jeśli nie będziecie stale mu przypominać o swojej potrzebie, i jeśli nie będziecie naprawdę otwarci, on może po prostu rozpląnąć się w Nirwanie. A więc nie traćcie uwagi nawet na chwilę.

Jest jednak jeszcze jeden sposób zinterpretowania tego incydentu. Pokazuje on mianowicie, że duchowe nauczanie zależy od was. Jeśli nie słuchacie buddów i bodhisattwów, to jak można o nich powiedzieć, że nauczają? A jeśli nie nauczają, to równie dobrze mogą sobie przebywać w stanie Nirwany. W rzeczywistości to wy skłaniacie ich do przejścia w stan Nirwany, pozbawiacie

We Wspólnocie Buddyjskiej Triratna [przyp. red.]

Maha-parinibbana Sutta znajduje się w zbiorze sutt pt. *Digha-Nikaja*, Pali Text Society, London 1977.

ich mocy sprawczej. Jakże mogłoby być inaczej? W momencie, kiedy wasza uwaga słabnie, lub kiedy się od nich odwracacie, nie mogą uczyć, ponieważ nie mają kogo uczyć, nie ma rezonansu. Nauczanie nie polega na wypowiedaniu słów – polega na komunikowaniu się z istotami, które tych słów słuchają. [Oświeceni] Nauczyciele potrafią przełamać waszą nieuwagę, ale jeśli naprawdę nie chcecie być otwarci, to nawet oni nic na to nie poradzą. Jeśli zechcecie, możecie sprawić, że wszyscy buddowie i bodhisattwowie zamilkną. To straszna myśl. Możecie zgasić lampę – z pewnością dla siebie, a może nawet dla innych. Używając innej metafory – zatrzasknęliście buddzie drzwi przed nosem, więc co on może począć? Siedzi po prostu cicho za tymi drzwiami i czeka, aż je znów otworzycie. A jest nawet możliwe, że w ogóle zapomnicie o istnieniu takich drzwi i wtedy nie będziecie w stanie powiedzieć o nich innym ludziom, którzy mogą o nich nie mieć pojęcia, aż w końcu nikt nie będzie wiedział, że istniały takie drzwi, które można było otworzyć, i pozostaną one zamknięte przez bardzo długi czas. A więc musicie prosić ciągle na nowo, żeby buddowie nadal nauczali.

Innymi słowy, nie można całkowicie oddzielić działalności buddy – jeśli mogą to tak nazwać – od receptywności innych istot. Te dwa elementy są ze sobą powiązane. Jeśli jesteście otwarci i chłonni, on będzie aktywny. Jeśli on jest aktywny, to znaczy, że wy przynajmniej zaczęliście się otwierać. Można by stwierdzić, że jeśli inne istoty nie pozwalają buddzie nauczać, to jest trochę tak, jakby nawet jego własne Oświecenie nie było kompletne. Jest to mocno powiedziane, ale daje nam do myślenia. Być może nie ma czegoś takiego jak absolutna samowystarczalność, nawet w przypadku buddy. Nie jest łatwo opisać, czym jest doświadczenie buddy, posługując się terminami dostępnymi dla osoby nieoświeconej, a więc zastosujemy zwykłą ludzką analogię. Przypuśćmy, że zwyczajnie kogoś lubicie w normalny, zdrowy sposób. Jeśli ta osoba jest tego świadoma i odwzajemnia waszą sympatię, czyż jej wzajemność nie przydaje dodatkowego wymiaru waszej sympatii? Albo inaczej – czy wasze lubienie jest dokładnie takie samo bez względu na to, czy ten ktoś was lubi, czy nie? Weźmy jeszcze przykład zwykłego nauczania. Bez bodźców takich jak ciekawość, zainteresowanie, uwaga i otwartość uczniów, żadne nauczanie nie może mieć miejsca.

Ta idea współzależności jest wyrażona w jeszcze inny sposób w ideale bodhisattwy, zgodnie z którym bodhisattwa przysięga, że nie wstąpi w stan Nirwany, dopóki wszystkie istoty nie przepłyną na drugi brzeg oceanu cierpienia. Jeśli ludzie naprawdę chcą pozostać w oceanie cierpienia – skutek jest taki, że powstrzymują bodhisattwę. W pewnym sensie jego Oświecenie nie będzie kompletne, dopóki oni również nie staną się Oświeceni. A więc jest to tak, jakby budda błagał obdarzone czuciem istoty, żeby pozwoliły mu nauczać.

Znamienne jest, że *Prośba* następuje po *Radości z zasług*, która jest bardzo jasnym, wręcz promiennym stanem intensywnej świadomości zasług innych istot, zwłaszcza zasług buddów i bodhisattwów. Ogarnia was radość z powodu tej świadomości i znajdując się w tym pozytywnym stanie radości, stajecie się otwarci i gotowi na przyjęcie nauk. Otwieracie się na wpływ buddów, bodhisattwów i niejako na samą Dharmę, gdyż nie ma Dharmy bez buddów i bodhisattwów, którzy ją przekazują.

Jednak bardzo często nie jesteśmy wystarczająco pozytywni, aby być otwartym w ten sposób. Niewykluczone, że boimy się zmiany, jaką nasza otwartość mogłaby zainicjować, i z którą moglibyśmy sobie nie poradzić. Albo myślimy, że wszystko już wiemy. Jest taka historyjka o mistrzu zen, opowiadająca o tego typu podejściu. Według tej opowiadki pewien profesor z uniwersytetu odwiedził mistrza zen, ponieważ chciał go poprosić o udzielenie mu nauk. Mistrz przyjął go bardzo uprzejmie i zgodnie ze zwyczajem zaproponował herbatę. Postawił dwie filiżanki na stoliku i zaczął nalewać herbatę z imbryka do jednej z filiżanek. Napełnił filiżankę, ale nie zaprzestał nalewania. Profesor patrzył, jak herbata wylewa się do spodka, jednak mistrz nadal kontynuował czynność. Po chwili spodeczek był pełen, więc herbata wylała się i zaczęła płynąć po obrusie, ale mistrz nadal nie przestawał nalewać. Kiedy strumyk herbaty zaczął lać się na podłogę, profesor już dłużej nie wytrzymał. Wiedział, że mistrzowie zen mają reputację dziwaków, ale to był największy ekscentryk, z jakim się spotkał. „Dlaczego ciągle nalewasz? – zapytał – Filiżanka jest pełna”. Dopiero teraz mistrz zenu podniósł wzrok. „Po co tu przyszedłeś? – powiedział – Twoja

filiżanka jest pełna”. I kontynuował – „Dopóki nie opróżnisz swojej filiżanki, nic się do niej nie zmieści. Nie ma sensu oczekiwać ode mnie, że będę nalewał do twojej pełnej filiżanki”. A więc musimy opróżnić nasze umysły, żeby móc cokolwiek otrzymać – nie w sensie dosłownym, gdyż nie możemy przecież zapomnieć wszystkiego, co wiemy, ale możemy to niejako odsunąć na bok, żeby nie przeszkadzało.

Nawet jeśli na początku jesteście otwarci na duchowe doświadczenia, bywa tak, że trudno jest poradzić sobie z ich konsekwencjami. Kiedy „otwieracie się” i otrzymujecie nauki duchowe lub przeżywacie duchowe doświadczenia, po tych pierwszych doświadczeniach musi nastąpić proces ich zasymilowania. Jest to analogiczne do ścieżki wizji, po której następuje ścieżka transformacji. Ale żeby zasymilować te doświadczenia, zmienić się zgodnie z nimi, prawdopodobnie będziecie potrzebowali spędzić trochę czasu w odpowiednio sprzyjających warunkach. Gdyż inaczej będziecie jak ten wąż z hinduskiego powiedzenia, który próbuje połknąć zbyt dużą żabę. Jest tak wielka, że nie może jej przełknąć, ale z powodu swoich zakrzywionych do środka kłów nie może też jej wypluć. Może się czasem zdarzyć, że wasze autentyczne otwarcie spowoduje okres „duchowej niestrawności”, kiedy będziecie w stanie silnej nierównowagi. Są takie historie o mistrzach zenu – to znaczy historie o nich, zanim zostali mistrzami – w których wydają się ludziom kompletnymi wariatami.

Niewłaściwe byłoby stwierdzenie, że ktoś może mieć w sobie za dużo receptywności, tak samo jak nie sposób powiedzieć, że ktoś ma za dużo świadomości lub za dużo uważności. Jednak czasem zdarza się, że kiedy się otwieracie, to przynajmniej przez jakiś czas nie możecie poradzić sobie z tym doświadczeniem. Jesteście wtedy niejako pośrodku drogi między ścieżką wizji i ścieżką transformacji, a ten stan bywa bardzo niekomfortowy. Dlatego nauczyciele duchowi powinni być świadomi tego, że mogą przypadkiem popchnąć uczniów na ścieżce zbyt mocno lub zbyt daleko, że mogą ich za bardzo otworzyć w trakcie odosobnień i innych podobnych zajęć – zwłaszcza jeśli następnego dnia uczniowie wracają do codziennego świata, do pracy zawodowej i rodziny. Ludzie potrzebują czasu na zrobienie takich postępów na ścieżce transformacji, które będą odpowiadały poziomowi, jaki osiągnęli na ścieżce wizji.

Kiedy wykonujemy Siedmioczęściową Pudżę, to zaraz po zwrotkach *Prośby* zazwyczaj odbywa się czytanie z pism⁴¹, co jest bardzo właściwe tuż po otwarciu się na nauki. W rzeczywistości, zwrotki pudży sugerują podejście, które zawsze powinniśmy mieć, kiedy słyszymy lub czytamy słowa Buddy. Natychmiast po czytaniu recytujemy Sutrę Serca, która zawiera w sobie istotę nauk, przynajmniej z punktu widzenia mahajany⁴². Czytanie można również wprowadzić na innych etapach pudży, stosownie do charakteru okazji.

Jeśli zdarzy się wam, że zostaniecie poproszeni o czytanie – a miejmy nadzieję, że prowadzący pudżę zawiadomi was o tym z dużym wyprzedzeniem – powinniście wcześniej przeczytać tekst kilka razy, aby upewnić się, że w pełni rozumiecie strukturę zdań i wiecie, które elementy zaakcentować. Teksty pism są przetłumaczone, co często oznacza, że struktura zdań jest dość dziwaczna i skomplikowana, musicie więc je porządnie rozpracować. Jeśli to możliwe, najlepiej byłoby przeczytać tekst próbnie na głos, a jeszcze lepiej, gdyby ktoś tego posłuchał, a potem skomentował i zgłosił sugestie poprawek. Niewiele osób potrafi dobrze czytać bez wysiłku włożonego we wcześniejsze przygotowanie.

Ton głosu i artykulacja są również bardzo ważne. Nie można czytać suchym i fałszywie brzmiącym tonem. Musi to być jednak jasne i zrozumiałe. Komunikacja ustna, zarówno przy czytaniu, jak i w wielu innych kontekstach, jest bardzo istotnym praktycznym elementem duchowego życia. Warto, aby ci, którzy nie czują się w tym zbyt dobrzy, podjęli wysiłek udoskonalenia tej umiejętności, prosząc o pomoc przyjaciół lub nawet przechodząc formalne szkolenie, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Jeśli słuchacie, jak ktoś czyta, jest to oczywiste i ważne, żebyście przez cały czas pozostawali uważni i receptywni. W trakcie czyjegoś czytania jesteście mniej aktywni niż w czasie

⁴¹ Chodzi o czytanie wybranego na daną okazję tekstu z pism buddyjskich spoza Pudży [przyp.red.]

⁴² Komentarz do tej krótkiej, lecz bardzo istotnej sutry, zob.: Sangharakszita, *Mądrość poza słowami*, polskie wydanie dostępne online na www.buddyzm.info.pl. [przyp. red.].

pozostałych części pudży, gdyż niczego wtedy sami nie recytujecie, ani nie śpiewacie żadnych mantr. Możecie więc ulec pokusie, aby wykorzystać tę okazję, żeby rozprostować nogi i trochę się mentalnie wycofać z pudży. A byłaby to wielka szkoda, gdyby tuż po zadeklarowaniu otwartości na nauki Buddy nie udało wam się ich przyjąć.

Przeniesienie zasług i oddanie się

*Niech przez moją praktykę zdobyte zasługi
Przyniosą ulgę w cierpieniu wszystkim istotom.
Dla dobra każdej z nich i nie myśląc o sobie
Oddaję swe istnienia w łańcuchu odrodzeń,
Wszystko, co posiadam i zasługi Trzech Czasów.*

*Ziemia i inne żywioły nie prosząc o nic w zamian
Używają siebie niezliczonym istotom,
W pozbawionym początku i końca wszechświecie.*

*Tak i ja chcę obrócić się w żywioł,
Dający wsparcie czującym istotom.
I niech w nim trwam aż wszystkie
Odnajdą Spokój.
(Bennet)*

Uczyniwszy to wszystko, obym spowodował także złagodzenie – za pomocą całego dobra, jakie osiągnąłem – wszelkiego smutku wszystkich stworzeń... Obojętnie poświęcam moje ciało, przyjemności i dobro – tam, gdzie spotykają się trzy drogi: przeszłość, teraźniejszość i przyszłość – aby wszystkie istoty w pełni osiągnęły ostateczne dobro... Tak jak ziemią i innymi żywiołami cieszą się na różne sposoby niezliczone istoty zamieszkujące całą przestrzeń; obym ja też, na różne sposoby, był środkiem podtrzymującym dla żywych istot zajmujących przestrzeń, tak długo, dopóki wszyscy nie osiągną szczęścia.

(Matics)

Jest jedna różnica interpretacyjna w drugiej zwrotce. Matics wyraźnie mówi o ‘przeszłości, teraźniejszości i przyszłości’, podczas gdy zwrot użyty przez panią Bennett ‘zasługi na wszystkie trzy sposoby⁴³’ odnosi się do innego tradycyjnego sformułowania: zasługi osiągnięte za pomocą ciała, mowy i umysłu. Wszystko jedno, którą interpretację wybierzemy, generalne znaczenie jest jasne. Przekazujecie **wszystkie** swoje zasługi – przeszłe, teraźniejsze i przyszłe, osiągnięte ciałem, mową i umysłem. Nie chcecie żadnej z nich tylko dla siebie. Według niektórych tradycyjnych tekstów w życiu możliwe są trzy cele. Możecie dążyć do dobrobytu w obecnym życiu, możecie pragnąć dobrego i szczęśliwego odrodzenia w jakimś przyszłym życiu, albo możecie myśleć o osiągnięciu Oświecenia dla dobra wszystkich istot. Recytując te zwrotki, próbujecie rozwijać w sobie ten trzeci rodzaj motywacji.

W ten sposób ogólny wydzwięk tej części ma charakter altruizmu i służby innym istotom, ‘Ziemia i inne żywioły nie prosząc o nic w zamian, używają siebie niezliczonym istotom’. W tradycji buddyjskiej znajdujemy wiele wzmianek o tym, że żywioły są dla wszystkich. Każdy może stać na ziemi i wykorzystywać ziemię; każdy oddycha powietrzem; każdy pije i wykorzystuje wodę. One są dostępne dla wszystkich, należą do wszystkich i ich jedyną rolą jest służyć wszystkim żyjącym istotom. Bodhisattwa aspiruje do bycia czymś takim – chce być dostępny dla wszystkich żyjących istot, chce im służyć, pragnie, aby cieszyły się nim bez żadnych przeszkód i ograniczeń. I tak jak wszyscy jednakowo oddychają powietrzem, w ten sam sposób bodhisattwa chciałby jednakowo służyć wszystkim.

⁴³ Ang.: *my merit in all three ways*. W polskiej wersji Pudży przeznaczonej do recytacji zdecydowaliśmy się na „zasługi Trzech Czasów” [przyj. red.]

Zwrot ‘żywiol dający wsparcie czującym istotom’ dotyczy *akasy*, która jest czasem tłumaczona jako ‘przestrzeń’, a czasem jako ‘eter’. Jest to żywiol subtelny (w przeciwieństwie do prymitywnych żywiołów ziemi, wody, ognia i powietrza), który podtrzymuje żywioły prymitywne (które z kolei podtrzymują żywe istoty), i jest podstawą całego fizycznego wszechświata. A więc *bodhisattwa* aspiruje nie tylko do bycia jak ziemia, woda, ogień i powietrze, ale też do bycia jak *akasa*, która zawiera i podtrzymuje same żywioły. A ponad tym jest jeszcze idea Dharmy – tutaj w sensie kosmicznego prawa – słowo *Dharma* pochodzi od czasownika, który znaczy ‘wspierać’. Ostatecznie można by powiedzieć, że to Dharma wspiera wszystko inne.

W wersach *Przeniesienia zasług i oddania się* wyrzekacie się nie tylko wszystkiego, co posiadacie, ale też nawet waszych zasług. Nie chcecie nawet zatrzymać dla siebie własnej dobroci – która jest dla was niejako środkiem do uzyskania Nirwany. Jest to z pewnością jedna z najtrudniejszych rzeczy do zrobienia – wyrzeczenie się swoich zasług, czyli w pewien sposób wyzbycie się własnej dobrej reputacji.

Pod tym względem, wspaniałym przykładem jest Hakuin – słynny mistrz zenu. Według jednej z historii został kiedyś fałszywie oskarżony o to, że młoda kobieta ze wsi zaszła z nim w ciążę, przez co stracił reputację jako czcigodny mnich i mistrz zenu. Kiedy dziecko się urodziło, jego matka po prostu zostawiła je na progu świątyni, więc Hakuin wziął noworodka i zaopiekował się nim. Po kilku latach kobieta poczuła skruchę i wyznała, że fałszywie oskarżyła mnicha o bycie ojcem dziecka, aby ochronić kogoś innego – więc Hakuin oddał jej dziecko. Ale przez te wszystkie lata nigdy nic nie powiedział na temat tej sytuacji oprócz krótkiego „Tak mówicie?”. Kiedy ludzie powiedzieli mu – „Ta dziewczyna oskarża cię, że jesteś ojcem jej dziecka”, on po prostu rzekł – „Tak mówicie?”. Kiedy stwierdzili, że to jego dziecko i lepiej będzie, jeśli zajmie się jego wychowaniem, jego odpowiedź brzmiała tak samo. I kiedy kobieta przyznała się do fałszywego oskarżenia i rodzina zażądała oddania jej dziecka, on znów powiedział tylko – „Tak mówicie?”. W żadnym momencie nie zatroszczył się o swoją reputację cnotliwego mistrza zenu.

Oznacza to, że Hakuin nie miał w sobie żadnego przywiązania do własnych zasług, w przeciwieństwie do wielu ludzi, którzy są niezwykle przywiązani do swojej reputacji. Z punktu widzenia zwykłego człowieka taka troska o swoje dobre imię jest zrozumiała, ale z najwyższego duchowego punktu widzenia jest to przywiązanie, którego trzeba się pozbyć. Jeśli zachodzi taka potrzeba, *bodhisattwa* nie dba o to, że nie wydaje się innym ludziom *bodhisattwą*, ani nawet dobrym człowiekiem. A już z pewnością nie chce zachować swoich zasług dla siebie, żeby mógł osiągnąć Nirwanę przed innymi istotami. Jeśli poczucie ego jest główną przeszkodą stojącą między wami i Oświeceniem, w jaki sposób kiedykolwiek osiągniecie Oświecenie, jeśli wasze ego po prostu gromadzi dobre uczynki, uważając je za swoje własne? Z pewnością tego rodzaju pogląd nie doprowadzi was do ostatecznego celu.

W tej ostatniej części Siedmioczęściowej Pudży mówicie niejako – „Wiem, że wykonałem tę pudzę – złożyłem hołd buddom i *bodhisattwom*, udałem się po Schronienie, wyznałem błędy i radowałem się zasługami. Prosiłem buddów i *bodhisattwów*, aby nauczali i otworzyłem się na ich wpływ. Ale nie żądam ani trochę z tej zasługi tylko dla siebie. Oby odniosły z niej duchową korzyść wszystkie żyjące istoty, ponieważ to jest jedyne, co mnie naprawdę interesuje”. Nazywa się to *Przeniesieniem zasług i oddaniem się*, ponieważ tutaj autentycznie się oddaliście. Nie jesteście w żaden sposób egoistycznie zainteresowani nawet swoimi dobrymi czynami. Nie żądacie ich ani nie chcecie ich zawłaszczyć tylko dla siebie. Z punktu widzenia mahajany, żaden prawy i dobry uczynek nie jest naprawdę kompletny, dopóki uzyskana dzięki niemu zasługa nie została zadedykowana wszystkim istotom. Ta praktyka przemienia to, co w przeciwnym razie byłoby środkiem do czysto indywidualnego osiągnięcia, w coś znacznie większego i o wiele bardziej uniwersalnego. Dlatego powinniśmy pielęgnować w sobie takie podejście i dedykować lub przenosić zasługi uzyskane z dowolnego podjętego przez nas działania pozytywnego, zwłaszcza w takich rytualnych czynnościach jak pudza.

Doktryna *parinamany* lub przeniesienia zasług nie ma służyć zapewnieniu, że cokolwiek zostało dosłownie przeniesione z jednej osoby na drugą. Należy ją rozumieć w bardziej poetyckim sensie – dotyczy ona naszego wewnętrznego podejścia. Na przykład w świątyniach birmańskich

zawsze, kiedy ktoś składa dar, rozlega się dźwięk dzwonka – ma to oznaczać, że życzy sobie, aby każdy, kto usłyszy dzwonek, mógł przyjąć część zasługi, płynącej z ofiarowanego właśnie daru. Doktryna *parinamany* pojawia się, ponieważ ze względu na strukturę i naturę języka nic nie poradzimy na to, że mówimy o życiu duchowym do pewnego stopnia w kategoriach gromadzenia – zyskujemy to, rozwijamy tamto, osiągamy jeszcze coś innego. Jeśli nie będziemy ostrożni, doprowadzi nas to do swego rodzaju subtelного egoizmu. Doktryna *parinamany* ma za zadanie przeciwdziałać tej tendencji i zapobiegać myśleniu o swoich zasługach jako dosłownie naszych własnych, przywiązanych do naszego ego. Mówi ona – „Tak, rozwijaj zalety, osiągaj wszystkie cudowne cechy bodhisattwy, ale dziel się nimi”. Tego samego rodzaju idea istnieje w prostej formie nawet w buddyzmie hinajany.

Oczywiście nasze życzenie przeniesienia zasług nie może być szczere, dopóki nie ma w nas bardzo pozytywnych uczuć wobec innych istot. Dlatego *Przeniesienie zasług i oddanie się* jest formą, bądź rozszerzeniem, praktyki metta-bhawany. Jest treningiem braku ego, bezinteresowności i przygotowuje grunt do pojawienia się *bodhicitty*. W rzeczywistości cała Siedmioczęściowa Pudża jest zorientowana na zachęcanie do pojawienia się *bodhicitty*, na stworzenie warunków, w których może się ona pojawić.

Co w takim razie dokładnie znaczy *bodhicitta*? Dosłownie ‘*bodhicitta*’ oznacza myśl o Oświeceniu lub wolę osiągnięcia Oświecenia, ale główna rzecz, którą trzeba sobie na jej temat uświadomić, to fakt, że nie jest to czyjaś indywidualna, wąsko rozumiana wola. Oczywiście, że musicie zacząć od indywidualnej woli i indywidualnego wysiłku, ale *bodhicitta* jest czymś, co niejako nakłada się na ten indywidualny duchowy wysiłek, kiedy ten osiąga bardzo wysoki stopień czystości, subtelności, pozytywności i otwarcia. To tak jakby uniósł was strumień lub tendencja zmierzająca w kierunku Oświecenia. W tym punkcie pojawia się oddanie czy też poddanie się. Poddajecie się temu prądowi, otwieracie się na niego, stajecie się kanałem przez który płynie. Nie jesteście już dłużej „sobą” w wąskim egoistycznym sensie. Poprzez was działa coś wyższego. Oczywiście nadal jesteście rozpoznawani jako indywidualna istota funkcjonująca na tym świecie, ale w rzeczywistości to nie wy sami funkcjonujecie – to funkcjonuje *bodhicitta*, zmierzająca w kierunku Oświecenia wszystkich istot.

Dlatego czasami mówiłem, że *bodhicitta* przejawia się w kontekście duchowej społeczności. Nie jest indywidualna, ale nie jest też wspólna – należy do trzeciej kategorii, tak jak duchowa społeczność. Duchowa społeczność, zwłaszcza rozumiana jako społeczność transcendentálna, jest ucieleśnieniem *bodhicitty*. Tak jak na zwykłym poziomie możecie doświadczyć fali emocji przepływającej przez tłum, co jest doświadczeniem sub-indywidualnym – w ten sam sposób możecie doświadczyć *bodhicitty* manifestującej się w środku duchowej społeczności, co jest doświadczeniem nad-indywidualnym. Kiedy to się zdarza, czujecie, że pracujecie dla czegoś większego niż wy sami, choć tak naprawdę nie ma różnicy między wami i tym czymś. Mimo że zaangażowana jest duża liczba osób, nie ma to charakteru masowego właśnie dlatego, że są to jednostki. W pewnym sensie nie można mieć jednego samotnego bodhisattwy, choć wydawać by się mogło, że można. Myśląc o *bodhicicie* jako czymś, co pojawia się w obrębie duchowej wspólnoty, zabezpieczacie się przed myśleniem, że jest to zjawisko indywidualne. Można by stwierdzić, że *bodhicitta* pojawia się wtedy, kiedy pewna liczba jednostek w duchowej społeczności osiągnęła punkt reprezentowany przez ostatnią część Siedmioczęściowej Pudży. Jeśli wykonaliście Siedmioczęściową Pudżę przepełnieni autentycznymi uczuciami, to kiedy dotrzecie do jej końca, powinniście doświadczyć czegoś w rodzaju pojawienia się *bodhicitty*.

Jest pewne podobieństwo między *bodhicittą* i ideą o Wejściu w Strumień (obecną w hinajanie) – choć korelowanie doktrynalnych formuł hinajany, które stały się dość sztywne, z doktrynalnymi formułami mahajany, które stały się chyba równie sztywne, zawsze jest bardzo trudne. Kiedy poluzujemy te dwa koncepty i spróbujemy zrozumieć, czego oba początkowo dotyczyły, to ja bym powiedział, że pojawienie się *bodhicitty* w pełnym znaczeniu tego pojęcia jest możliwe dopiero po Wejściu w Strumień. Oczywiście można aspirować do stanu buddy i szczerze poświęcić się stylowi życia bodhisattwy na długo przed Wejściem w Strumień, ale uważam, że pojawienie się *bodhicitty*, rozumianej jako totalne doświadczenie, ma miejsce dopiero po

wkroczeniu w Strumień. To powiedziawszy, te osoby we wspólnocie duchowej, które jeszcze nie wkroczyły do Strumienia, mogą mimo to posmakować, że tak powiem, bodhicitty, nawet jeśli nie doświadczają pełnego jej pojawienia się. Choć same nie stały się jeszcze „kwiatami”, mogą przynajmniej rozkoszować się zapachem tych, którzy są kwiatami.

Co więcej, mogą działać w duchu bodhisattwy do takiego stopnia, do jakiego są zdolni. Tak jak bodhisattwa aspiruje do ofiarowania wszelkiego wsparcia, na jakie go stać, istotom w całym kosmosie, tak samo wy, każdy na swoim poziomie, jeśli przynajmniej próbujecie praktykować ideał bodhisattwy, to wasza praktyka w naturalny sposób obejmuje ofiarowanie wszelkiego wsparcia, na jakie was stać, osobom z waszego bezpośredniego otoczenia, w waszej duchowej społeczności. Jeśli nie funkcjonujecie w ten wspierający sposób, jeśli uważacie duchową wspólnotę tylko za rodzaj udogodnienia w swoim rozwoju osobistym, to życie bardziej w zgodzie z ideałem Arahanta, a faktycznie to w zgodzie z najważszą interpretacją tego ideału. Ideał ten, pojmowany w tak wąskiej ekstremalnej formie, powoduje skutek przeciwny do zamierzonego, ponieważ nie możecie naprawdę pomóc sobie bez pomagania innym. Jeśli myślicie w kategoriach pomagania sobie z pominięciem pomagania innym, macie bardzo sztywne wyobrażenie o sobie i o innych. I dopóki ten pogląd będzie w was tkwił, nie będziecie mogli osiągnąć Oświecenia nawet dla siebie.

Pomaganie sobie obejmuje pomaganie innym; pomaganie innym obejmuje pomaganie sobie. Nie można oddzielić od siebie tych dwóch spraw. Naprawdę nie możemy uważać duchowej wspólnoty tylko za udogodnienie dla swojego indywidualnego rozwoju duchowego, nawet jeśli próbujemy tak ją traktować. Dzielenie się zasługami, które pomaga nam zmierzać w stronę ideału bodhisattwy, jest w zgodzie z rzeczywistością naszej sytuacji jako żyjących istot.

Końcowe mantry

Na zakończenie pudży śpiewamy następujące osiem mantr – każdą po trzy razy, powtarzając za prowadzącym:

Om mani padme hum (Avalokiteśwara)

Om a ra pa cza na dhih (Mańdziuśri)

Om Wadžrapani hum (Wadžrapani)

Om Tare tuttare ture swaha (Tara)

Om Amidewa hrih (Amitabha)

Om muni muni maha muni Śakjamuni swaha (Śakjamuni)

Om ah hum wadžra guru Padma siddhi hum (Padmasambhawa)

Gate gate paragate parasamgate bodhi swaha (Pradžniaparamita)

Oczywiście jest bardzo wielu innych buddów i bodhisattwów – i każdy z nich ma swoją mantrę. Ośmiu powyższych to zaledwie kilku spośród najbardziej znanych i najważniejszych. Jednak zanim się z nimi zapoznamy, trzeba zadać fundamentalne pytanie – co to jest mantra?

Słowo *mantra* czasami jest tłumaczone jako ‘magiczne słowa’ lub nawet ‘zaklęcie’, ale te interpretacje mają bardzo złe konotacje. Jeśli sięgniemy po etymologiczne znaczenie tego słowa, trochę to pomoże, ale też nie za bardzo. Etymologicznie mantrę definiuje się jako ‘to, co ochrania umysł’. Nie ulega wątpliwości, że śpiewanie mantry rzeczywiście chroni umysł, ale to samo robi każda inna praktyka duchowa, a więc ta definicja, choć nie jest w gruncie rzeczy fałszywa, to jednak daleko jej do dokładności.

Zasadniczo mantra jest dźwiękowym symbolem konkretnego aspektu Oświeconego umysłu – podobnie jak posąg albo obraz Buddy lub bodhisattwy jest symbolem w postaci formy i koloru. Odnosząc się tutaj do dźwięku, nie mam na myśli tylko zewnętrznego dźwięku wytworzonego przez głos. Dźwięk mantry ma również charakter wewnętrzny – a w rzeczywistości jest on bardziej wewnętrzny niż zewnętrzny. Skuteczność mantr czasami jest tłumaczona w kategoriach wibracji fizycznych, ale jest to objaśnienie wprowadzające w błąd. Mówi się, że śpiewanie konkretnej mantry powoduje określoną liczbę wibracji na sekundę, co ma być w jakiś sposób skuteczne duchowo, jednak takie podejście jest zbyt prymitywne i materialistyczne. Lama Gowinda zwrócił uwagę, że gdyby mantry sprowadzały się do wibracji fizycznych, wystarczyłoby kupić płytę z nagraniem śpiewanych mantr i puszczać ją sobie w kółko, żeby osiągnąć wszystkie cudowne korzyści duchowe.

A więc mantra jest w zasadzie **wewnętrznym** dźwiękiem, wewnętrzną wibracją, a nawet wewnętrznym uczuciem. Nie sugeruję przez to, że zewnętrzny dźwięk fizyczny nie ma w ogóle żadnego znaczenia, albo że nie powinno się mantr śpiewać na głos, ale głośne powtarzanie mantry jest tylko środkiem, katalizatorem dla wewnętrznego odczucia wibracji mantry całym sobą. Relacja między mało subtelnym, zewnętrznym, słownym powtarzaniem a powtarzaniem subtelnym, wewnętrznym, mentalnym jest podobna do relacji między namalowanym obrazem buddy lub bodhisattwy a wizualizacją tej samej postaci w trakcie medytacji. W obu przypadkach zewnętrzne mało subtelne doświadczenie prowadzi do wewnętrznego subtelnego.

Ale chociaż różniące się od siebie tłumaczenia niespecjalnie pomagają, to są pewne rzeczy, które można powiedzieć o mantrze, i wszystkie one razem wzięte mogłyby nawet uzupełnić jej definicję. Po pierwsze, jest to ciąg sylab, które czasami, choć nie zawsze, tworzą lub zawierają w sobie słowo bądź słowa. Niezależnie od tego, czy układają się w słowa, czy nie, sylaby tworzy się z sześćdziesięciu czterech liter alfabetu sanskryckiego. Zwyczajowo mantr się nie tłumaczy. Czasami mówi się, że one nigdy nie są tłumaczone, ale nie jest to stwierdzenie do końca prawdziwe, ponieważ bywa że tak. Na przykład mantra Padmasambhawy, która jest jedną z mantr śpiewanych

na zakończenie (*om ah hum wadžra guru Padma siddhi hum*), różni się od tej, którą często śpiewamy w środku pudży (*om ah hum džetsun guru Padma siddhi hum*) ponieważ ta druga jest wzięta z chantingów tybetańskich i słowo sanskryckie zostało w niej zastąpione tybetańskim. W rzeczywistości formą prawidłową jest czysta wersja sanskrycka, ale Tybetańczycy czasami tłumaczą niektóre słowa na swój język, kiedy recytują i śpiewają. Istnienie kilku wersji różnych mantr wcale nie jest zjawiskiem niezwykłym, choćby tylko z powodu nieprawidłowego wymawiania sylab. Na przykład w mantrze Tary Tybetańczycy wymawiają *tare tuttare* jako *tare tittare*. Podobnie w mantrze Awalokiteśwary mówią *om mani peme hum*.

Z drugiej strony, niektórzy Tybetańczycy śpiewają alternatywną wersję mantry Śakjamuniego: *om muni muni mahamuni Śakjamunije swaha*. I jest to zupełnie prawidłowe, ponieważ 'je' jest końcówką celownika – czyli *munije* znaczy „mędrcomi”. Ale ta końcówka fleksyjna celownika nie jest naprawdę konieczna w mantrach, więc można ją spokojnie opuścić. Jedyną końcówką fleksyjną, którą zachowujemy, jest 'me' w *om mani padme hum*.

Druga rzecz, którą trzeba powiedzieć o mantrach, wiąże się z tym, że nie są one podatne na analizę logiczną. W pewnym sensie nic nie znaczą. Chodzi w nich raczej o udaremnienie jakiegokolwiek próby przypisania im konwencjonalnego znaczenia. Istnieją oczywiście pewne mantry ze słowami, którym da się przypisać jakieś znaczenie. Jest na przykład słynna mantra związana z Awalokiteśwarą – *om mani padme hum*. 'Mani' oznacza 'klejnot', a 'padme' oznacza 'w lotosie', więc można uznać, że środkowa część mantry ma dosłowne znaczenie – 'klejnot w lotosie' – jednak początkowego *om* i końcowego *hum* w żaden sposób nie da się w podobny sposób zinterpretować. Ale chociaż zwrot 'klejnot w lotosie' sugeruje idealnie dobre znaczenie filozoficzne z wszelkiego rodzaju konsekwencjami w buddyjskiej myśli i praktyce, to błędem byłoby stwierdzenie, że takie właśnie jest znaczenie mantry. Ten zwrot nie przekazuje prawdziwego, a w jeszcze mniejszym stopniu całkowitego, znaczenia mantry. W najlepszym razie sugeruje tylko jeden – i do tego nie najważniejszy – aspekt znaczeniowy.

Jeszcze trudniej jest określić dokładne znaczenie takiego słowa jak 'swaha', które często pojawia się na końcu mantr. Jego konwencjonalne znaczenie to coś w rodzaju 'niech tak będzie' albo 'to wszystko'. Znowu jednak niesłusznie byłoby twierdzić, że takie właśnie znaczenie ma w mantrze. Najprędzej dałoby się o nim powiedzieć, że niesie w sobie konotacje afirmacji, powodzenia i sukcesu, ale też nie dla wszystkich jednakowo. 'Swaha' niezwykle często występuje w rytuałach bramińskich i z tego powodu wzbudza niewłaściwego rodzaju uczucia u większości hinduskich buddystów, zwłaszcza tych, którzy kiedyś byli traktowani w hinduizmie jako 'niedotykalni'. To brzmiałoby tak, jakby buddyści na Zachodzie mówili w pudży 'amen'. Nie ma nic złego w powiedzeniu 'amen', jeśli traktuje się je dosłownie – ten wyraz po prostu znaczy 'tak' – ale wszystkie jego konotacje i skojarzenia są raczej niedobre.

Wiele mantr w ogóle nie zawiera żadnych słów o zdefiniowanym znaczeniu. Przykładowo mantra Tary składa się z serii modulacji formy wołacza do imienia Tara, np. *Tare*. Nie ma to jakiegokolwiek znaczenia, które podlegałoby analizie. Recytowanie mantry jest po prostu bawieniem się dźwiękiem imienia. Ale mantry nie są też po prostu imionami – a z pewnością nie w sensie samej etykiety. Niektóre mantry rzeczywiście zawierają imię własne buddy lub bodhisattwy, do którego te osoby „przynależą” – lub wariacje tego imienia – ale inne go w sobie nie mają.

Po trzecie i najważniejsze, mantra jest dźwiękowym symbolem konkretnego bóstwa, takiego jak budda lub bodhisattwa. Gdyby to bóstwo mogło stać się dźwiękiem – a według buddyzmu tantrycznego może i staje się – wtedy tym dźwiękiem jest konkretna mantra. Tak jak zwizualizowana postać jest odpowiednikiem bóstwa w kategoriach formy i koloru, tak mantra jest jego ekwiwalentem w kategoriach dźwięku. Dlatego można myśleć o mantrze jak o prawdziwym inherentnym imieniu bóstwa bez względu na to, czy mantra zawiera w sobie konwencjonalne imię tego bóstwa. Kiedy wołamy kogoś po imieniu, ta osoba przychodzi. Podobnie, kiedy wzywamy konkretne bóstwo mantrą, to bóstwo manifestuje się, staje się obecne.

Po czwarte, termin 'mantra' używany w znaczeniu ściśle tantrycznym oznacza mantrę, którą guru daje uczniowi w czasie tantrycznej inicjacji. Zazwyczaj uczeń powtarza mantrę trzy razy po guru i w czasie tego rytuału „przekazywana” jest mu duchowa energia. Jeśli mantra nie jest

ofiarowana w taki właśnie sposób, nie jest prawdziwą mantrą. Ludzie mogą znaleźć mantry w książkach, nauczyć się ich, zacząć je recytować i możliwe, że nawet odniosą z tego pewne korzyści, ale to, co recytują, nie jest mantrą. Część znaczenia mantry polega na tym, że praktykujący zostaje upoważniony do jej używania przez guru, to znaczy przez osobę bardziej duchowo od niego zaawansowaną, z którą on lub ona się komunikuje. Jeśli mantrę wybiera się w jakiś dowolny inny sposób, może to stać się dobrą praktyką duchową, ale nie jest tantrycznym śpiewaniem mantry. Nawiasem mówiąc, guru niekoniecznie musi być żyjącą istotą ludzką. Jest możliwe otrzymanie mantry od postaci, która pojawiła się jako guru w snach lub w trakcie medytacji.

Po piąte i ostatnie, mantra jest czymś, co należy powtarzać. Powinna być powtarzana regularnie i sumiennie przez długi czas, aż w końcu jej wewnętrzne powtarzanie stanie się spontaniczne i nie będzie już wymagało świadomego wysiłku. Jeśli się to zaniedba, energia, którą na początku guru przekazał uczniowi, stopniowo zostanie utracona.

Śpiewanie mantr zajmuje wyjątkowo ważne miejsce w buddyźmie tantrycznym. W rzeczywistości tantra początkowo była znana jako mantrajana – ‘droga mantr’. To ją odróżniało od mahajany znanej wtedy jako paramitajana – ‘droga praktykowania doskonałości’. Terminu wadžrajana zaczęto używać znacznie później na określenie bardziej zaawansowanego i radykalnego rozwoju tradycji tantrycznej. Mówi się, że postępy są szybsze w mantrajanie niż w paramitajanie. Praktykowanie doskonałości (dawania, etyki, cierpliwości, wysiłku, medytacji i mądrości) reprezentuje kompletny system rozwoju etycznego i duchowego, ale odwołuje się bardziej do umysłu świadomego, przynajmniej na początkowych etapach. Jest żmudną, lecz zrozumiałą ścieżką praktyki. Z drugiej strony, mantrajana skierowana jest bardziej do umysłu nieświadomego. Jej celem jest bezpośredni kontakt z utajonymi w głębi umysłu siłami duchowymi – siłami, które w wymiarze ostatecznym są różnymi aspektami umysłu Oświeconego. Te aspekty umysłu Oświeconego są spersonifikowane, a dokładniej mówiąc skryształizowane, w formach buddów, bodhisattwów i innych bóstw. Według tantry można się z nimi skontaktować poprzez praktykę wizualizacji formy i koloru połączoną z inwokacją i dźwiękiem mantr.

Mantry śpiewa się na zakończenie Siedmioczęściowej Pudży. W tym momencie doświadczyliśmy już siebie w relacji do umysłu Oświeconego na szereg sposobów, reprezentowanych przez progresywną sekwencję siedmiu etapów pudży. Poczuliśmy też silne duchowe emocje i płomienne aspiracje wynikłe z ujrzenia siebie w relacji do Oświecenia. Mimo to umysł Oświecony nadal może nam się wydawać czymś bardzo odległym, czymś zupełnie innego rzędu. Śpiewanie mantr reprezentuje rzeczywistą obecność Oświecenia oraz buddów i bodhisattwów w świecie i w nas samych. Wskazuje realną możliwość radykalnej przemiany naszych energii, aby mogły się przejawiać cechy Oświecenia, które są ukryte głęboko wewnątrz nas, i abyśmy mogli stać się kanałem dla pojawienia się bodhicitty. Ten tantryczny element może wznieść całą pudżę na znacznie wyższy poziom.

Chociaż pudża podzielona na siedem części wywodzi się z tradycji mahajany, wersja używana w Triratnie celowo zawiera elementy także hinajany i wadžrajany. Nie wynika to tylko z chęci, żeby nasza pudża reprezentowała wszystkie trzy tradycyjne jany – jest tak dlatego, że ma ona dzięki temu większą skuteczność duchową.

Poznajmy więc teraz tych ośmiu buddów i bodhisattwów, których mantry śpiewamy na zakończenie Siedmioczęściowej Pudży. Pierwszych trzech Tybetańczycy nazywają trzema ‘opiekunami rodzin’ – są to bodhisattwowie reprezentujący współczucie (Awałokiteśwara), mądrość (Mańdziuśri) i duchową energię (Wadžrapani).⁴⁴

Mantra Awalokiteśwary jest najbardziej znaną i najczęściej śpiewaną ze wszystkich mantr. Awalokiteśwara jest kwintesencją współczucia, najważniejszą bodhisattwą w rodzinie Lotosu, której głową jest budda Amitabha. Jest on aktywną ekspresją nieograniczonej miłości

reprezentowanej przez Amitabhę. Czasami wyobraża się go w kolorze czerwonym, jak Amitabhę, zwłaszcza w formie znanej jako Padmapani ('lotus w dłoni'), ale częściej jest malowany czystą lśniąca bielą przeważnie jako postać z czterema ramionami albo z tysiącem ramion. Niezliczone ramiona tej nadzwyczajnej postaci wyciągają się we wszystkich kierunkach, aby pomóc cierpiącym istotom. Jego imię znaczy 'pan, który spogląda w dół', który widzi cierpienie istot, a więc może im pomóc.

O ile Awalokiteśwara jest ucieleśnieniem absolutnego współczucia, to Mañdziuśri, znany również jako Mañdziughośa, jest ucieleśnieniem transcendentalnej mądrości. Mañdziuśri pojawia się w formie pięknego szesnastoletniego młodzieńca o głębokim żółtym kolorze, odzianego zazwyczaj w jedwabie i przystrojonego klejnotami, jak przystało na bodhisattwę. Jego uniesione nad głowę prawe ramię wymachuje płonącym mieczem mądrości, którym przecina więzy karmy i ignorancji. W lewej, przyciśniętej do serca ręce trzyma księgę 'Doskonałość mądrości'. W związku z tym, że manifestuje się przez niego najwyższa mądrość, znany jest też jako 'pan mowy' i uznawany za patrona sztuki i nauki.

Aby przekazać choć trochę tej nieograniczonej energii, którą ucieleśnia Wadžrapani, przedstawia się go najczęściej w formie gniewnej, choć ma też formy spokojne. W bardziej rozpowszechnionej, gniewnej postaci jest koloru ciemnognatowego jak niebo o północy, korpulentny i silny, z grubymi, krótkimi kończynami i wystającym brzuchem. Jego potężne ciało jest prawie całe nagie z wyjątkiem ozdób z ludzkich kości; nosi też koronę zrobioną z ludzkich czaszek. Ma troje oczu – trzecie znajduje się pośrodku czoła – i piorunujące, zaciekle spojrzenie. Otoczony jest aureolą płomieni i triumfalnie depcze dwie postacie, symbolizujące ignorancję i pożądanie, czyli zniszczone przez siebie zło. Jego prawe ramię jest uniesione i w prawej dłoni ściska – jakby gotowy, aby nim cisnąć – diamentowy piorun, czyli wadžrę. Jego imię faktycznie oznacza 'piorun w dłoni'.

Następna po trzech opiekunach rodziny jest Tara, główna żeńska forma bodhisatwy lub buddy. Mantra, którą śpiewamy, odnosi się do postaci Tary znanej jako Zielona Tara. Ta druga, równie popularna forma Białej Tary ma tę samą mantrę, tylko w trochę rozszerzonej wersji. Podobnie jak Awalokiteśwara, Tara jest przejawem przede wszystkim cechy współczucia i gesty jej rąk symbolizują dawanie i odpędzanie strachu. Jej imię znaczy 'ta, która przeprowadza na drugą stronę', czyli przewozi istoty przez rzekę narodzin i śmierci, rzekę samsary, na drugi brzeg, którym jest Nirwana. Imię Tary czasem tłumaczy się jako 'zbawicielka', ale to raczej jest błędna interpretacja. Tara bardziej symbolizuje takie pomaganie ludziom, żeby pomagali sami sobie.

Amitabha – którego mantrę śpiewa się jako następną – to czerwony budda zachodniej strony świata. Jego imię dosłownie znaczy 'nieskończone światło', a on sam ucieleśnia nie tylko światło, ale też ciepło, powodującą dojrzewanie moc wielkiej miłości, symbolizowaną jego rzucającym blask, głęboko czerwonym kolorem. Godło Amitabhy – kwiat lotosu – symbolizuje duchowy rozwój i wzrost, proces, który żywi się i podpira miłością. Jego ręce ułożone są w mudrę medytacji. Tak jak skąpane w blasku cudownej czerwieni słońce znika za zachodnim horyzontem – tak samo umysł wycofuje się z trosk codziennego świata, spokojny, ale żywszy niż kiedykolwiek, i pogrąża się w medytacji.

Następna jest mantra Śakjamuniego, historycznego Buddy, nadzwyczajnej ludzkiej istoty, która odkryła i otworzyła innym drogę do Oświecenia w naszej erze. Będąc centralną postacią w ogromie buddyjskich nauk, praktyk duchowych i sztuki, Śakjamuni ucieleśnia wszystkie niezliczone i wspaniałe cechy buddy. Jednocześnie jego obecność przypomina nam – jak mówi 'krótka', Trzydzięciowa Pudża – że:

*Budda, tak jak my wszyscy, urodził się człowiekiem.
Co Budda przezwyciężył, my także możemy zwyciężyć;
Co Budda osiągnął, my także możemy osiągnąć.*

Następny po Śakjamunim jest Padmasambhawa – guru archetypowy. Jako postać na w pół historyczna i na w pół mityczna, Padmasambhawa wywarł największy wpływ na rozwój i

ugruntowanie buddyzmu w Tybecie. Mówi się, że poskromił i podporządkował sobie miejscowych bogów i demonów, nawracając ich na Dharmę i czyniąc z nich jej opiekunów. Dlatego reprezentuje między innymi zdolność do poradzenia sobie z potężnymi mocami psychicznymi i do ich zintegrowania. Jest postacią bohaterską i energiczną. W swej podstawowej manifestacji – a ma ich wiele – odziany jest w bogate, kolorowe, księżęce szaty, na głowie ma słynne nakrycie z lotosu ozdobione wadźrą i piórem sępa. W dłoniach trzyma naczynie z czaszki i złotą wadźrę. W zgięciu lewego ramienia znajduje się długi kij z serpentynami zwieńczony trzema uciętymi ludzkimi głowami i trójzębem. Jego oblicze jest łagodne i współczujące, chociaż w uśmiechu daje się dostrzec ślad gwałtowności.

Na końcu mamy mantrę doskonałości mądrości, Pradžniaparamitę, która jest do pewnego stopnia bezosobowa, a więc może podobać się tym, którzy niespecjalnie lubią ‘osobowe’ ucieleśnienia ideału. Chociaż postać Pradžniaparamity także istnieje, ma ona inną mantrę. Ta mantra, pochodząca z Sutry Serca, normalnie jest kojarzona z Pradžniaparamitą, lub doskonałością mądrości, jako czymś abstrakcyjnym, a nie z bóstwem Pradžniaparamity, które można sobie zwizualizować. Jednak nie ma między nimi ściśle określonej różnicy.

A więc pudża kończy się doskonałością mądrości, wysublimowaną mądrością, która wykracza poza wszystko, i jak mówi Sutra Serca ‘nie lgnie do absolutnie niczego’ – mądrością, która jest istotą Oświecenia wszystkich buddów. Pogrążeni w świetlistości tej ostatniej mantry, w skumulowanej świetlistości wszystkich tych mantr, śpiewamy na zakończenie jeszcze tylko cztery słowa, każde coraz łagodniejszym i cichszym tonem niż poprzednie: ‘*om, śanti, śanti, śanti...*’ (*om, spokój, spokój, spokój...*) Doświadczamy być może iskiarki tego spokoju, który jest jednocześnie idealnie cichy i totalnie dynamiczny, przepełniony energią i potencjałem. Pozostajemy w ciszy przez kilka chwil albo, jeśli możemy, znacznie dłużej, aby wchłonąć w siebie i nacieszyć się wspaniałymi i sprzyjającymi emocjami wzbudzonymi przez Siedmioczęściową Pudzę.

ANEKS 1 – Siedmioczęściowa Pudża⁴⁵

1) ODDANIE CZCI

Kwiat mandarawy, błękitny lotos i jaśmin,
Przepych barw i misternie plecione girlandy
Składam w hołdzie przed Królami Mędrców,
Bo któż bardziej godny czci niż oni?

Otaczam ich gęstym obłokiem kadzideł,
Dla zmysłów słodkich i upajających.
Z najczystszą intencją proszę, by przyjęli
Chłodne napoje, wyborne potrawy.

Niosę w darze lampy zdobne klejnotami
I przystrojone złocistym lotosem;
Na posadzkę hojnie zroszoną perfumami
Rozsypuję garście najpiękniejszych kwiatów.

[Mantra Awalokiteśwary: Om mani padme hum]

2) POKŁON

Ile jest atomów w niezliczonych światach,
Tyle razy chylę czoło w głębokim pokłonie:
Przed Buddami Trzech Okresów,
Przed ich doskonałą Dharma,
I przed niezrównaną Sanghą.

Cześć oddaję wszystkim świętym miejscom,
Co gościły Buddów oraz Bodhisattwów.
Kłaniam się z oddaniem swym nauczycielom,
I tym, co wytrwale podążają Ścieżką.

3) PÓJŚCIE PO SCHRONIENIE

W tej właśnie chwili
Idę po Schronienie
Do niezwyciężonych obrońców
Stojących na straży wszechświata;
Tych potężnych, co pokonują
Strach i wszelkie cierpienie.

Chronię się bez wahania
W Dharmie przez nich zgłębianej,

⁴⁵ Wersja przeznaczona do recytacji we Wspólnocie Buddyjskiej Triratna w Polsce. Tutaj znajdziesz wersję angielską w tłumaczeniu pani A. Bennett: <https://thebuddhistcentre.com/triratna/sevenfold-puja> [przyj. red.]

Która wyzwala z obrotów
Koła narodzin i śmierci.

Także wśród Bodhisattwów
Pewne znajduję Schronienie.

TRZY SCHRONIENIA

(śpiewane w języku palijskim)

Namo Tassa Bhagawato Arahato Sammasambuddhassa
Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa
Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Buddham saranam gaććami
Dhammam saranam gaććami
Sangham saranam gaććami

Dutijampi Buddham saranam gaććami
Dutijampi Dhammam saranam gaććami
Dutijampi Sangham saranam gaććami

Tatijampi Buddham saranam gaććami
Tatijampi Dhammam saranam gaććami
Tatijampi Sangham saranam gaććami

Thumaczenie:

Kłaniam się z podziwem przed tym, który urzeczywistnił ludzki potencjał.
Kłaniam się z podziwem przed tym, który uwolnił się od wszelkich ograniczeń.
Kłaniam się z podziwem przed Nim, najdoskonalej Oświeconym.

Idę po schronienie do Buddy, idę po schronienie Dharmy, idę po schronienie Sanghi.

Po raz drugi idę po schronienie do Buddy, po raz drugi idę po schronienie do Dharmy, po raz drugi idę po schronienie do Sanghi.

Po raz trzeci idę po schronienie do Buddy, po raz trzeci idę po schronienie do Dharmy, po raz trzeci idę po schronienie do Sanghi

PIĘĆ WSKAZÓWEK

(wskazówki przeczące/negatywne, śpiewane po palijsku)

Panatipata weramani sikkhapadam samadijami
Adinnadana weramani sikkhapadam samadijami
Kamesu miććhaćara weramani sikkhapadam samadijami
Musawada weramani sikkhapadam samadijami
Surameraja madźdźa pamadatthana weramani sikkhapadam samadijami

Sadhu, sadhu, sadhu!

Tłumaczenie:

Postanawiam nie odbierać życia.

Postanawiam nie brać tego, co nie zostało mi dane.

Postanawiam nie szkodzić w sferze seksualnej.

Postanawiam nie mówić nieprawdy.

Postanawiam nie przyjmować substancji zaburzających jasność umysłu.

Wspaniale, wspaniale, wspaniale!

PIĘĆ WSKAZÓWEK

(wskazówki twierdzące/pozytywne, recytowane po polsku)

Postępując życzliwie, oczyszczam swoje ciało.

Dając i dzieląc się szczodrze, oczyszczam swoje ciało.

Odnajdując prostotę, spokój i zadowolenie, oczyszczam swoje ciało.

Mówiąc słowa prawdziwe, oczyszczam swoją mowę.

Żyjąc świadomie i uważnie, oczyszczam swój umysł.

DZIESIĘĆ WSKAZÓWEK

(wskazówki przeczące/negatywne, śpiewane po palijsku; 10 wskazówek recytuje się, kiedy w pudży uczestniczą tylko osoby ordynowane we Wspólnocie Buddyjskiej Triratna)

Panatiyata weramani sikkhapadam samadijani

Adinnadana weramani sikkhapadam samadijani

Kamesu micchacara weramani sikkhapadam samadijani

Musawada weramani sikkhapadam samadijani

Pharusawajja weramani sikkhapadam samadijani

Samphappalapa weramani sikkhapadam samadijani

Pisunawajja weramani sikkhapadam samadijani

Abhidhāhāya weramani sikkhapadam samadijani

Bjapada weramani sikkhapadam samadijani

Micchadittiya weramani sikkhapadam samadijani

Sadhu, sadhu, sadhu!

Tłumaczenie:

Postanawiam nie odbierać życia.

Postanawiam nie brać tego, co nie zostało mi dane.

Postanawiam nie szkodzić w sferze seksualnej.

Postanawiam nie mówić nieprawdy.

Postanawiam zaniechać ostrej mowy.

Postanawiam zaniechać bezcelowej mowy.

Postanawiam zaniechać oszczerczej mowy.

Postanawiam nie ulegać chciwości.

Postanawiam nie ulegać wrogości.

Postanawiam wyzbyć się błędnych przekonań i poglądów.

Wspaniale, wspaniale, wspaniale!

DZIESIĘĆ WSKAZÓWEK

(wskazówki twierdzące/pozytywne, recytowane po polsku)

Postępując życzliwie, oczyszczam swoje ciało.
Dając i dzieląc się szczerze, oczyszczam swoje ciało.
Odnajdując prostotę, spokój i zadowolenie, oczyszczam swoje ciało.
Mówiąc słowa prawdziwe, oczyszczam swoją mowę.
Mówiąc słowa przyjazne, oczyszczam swoją mowę.
Mówiąc słowa pomocne, oczyszczam swoją mowę.
Mówiąc słowa rodzące zgodę, oczyszczam swoją mowę.
Porzucając chciwość na rzecz spokoju, oczyszczam swój umysł.
Zmieniając nienawiść we współczucie, oczyszczam swój umysł.
Rozwijając współczucie w miejsce nienawiści, oczyszczam swój umysł.
Zmieniając niewiedzę w mądrość, oczyszczam swój umysł.

4) WYZNANIE

Całe zło, które zgromadziłem/am
Dzień po dniu i życie za życiem,
Przez brak świadomości i własną głupotę,
Błędnym rozumieniem również czyniąc szkody:
Wszystko to wyznaję stojąc przed Buddami.

O skutkach mych czynów myślę z przerażeniem,
Składam jednak dłonie przed sobą z ufnością,
Nie ustaję w pokłonach przed Wami, Obrońcy.

Wy, którzy wiedziecie ludzkość ku światłu,
Łaskawie przyjmijcie ułomne wyznanie:
Tego, co złe, więcej czynić nie będę.

5) RADOŚĆ Z ZASŁUG

Ogarnia mnie radość, gdy widzę moc dobra,
Czynionego przez wszystkie czujące istoty,
Które tak kładą kres swym cierpieniom.
Oby wszyscy cierpiący odnaleźli szczęście!

Ogarnia mnie radość, gdy widzę istoty
Wyzwolone z cierpień kołowrotu życia.

Ogarnia mnie radość na myśl o Oświeconych,
Buddach i Bodhisattwach – dających schronienie.

Ogarnia mnie radość, gdy widzę jak się rodzi
Wola Oświecenia – i jak rozkwita Dharma.
Kto się w nich zanurzy niczym w oceanie
Odnajdzie tam szczęście i spełnienie pragnień.

6) PROŚBA

Składam dłonie na znak szacunku
Przed Buddami wszystkich stron świata
Prosząc, by lampę Dharmy ponieśli
Dla błądzących w cierpieniach iluzji.

Składam dłonie prosząc z głębi serca
Tych, co stoją u progu Nirwany:
Zostańcie tutaj nieskończenie długo,
By nad światem nie zapadła ciemność.

7) PRZENIESIENIE ZASŁUG I ODDANIE SIEBIE

Niech przez moją praktykę zdobyte zasługi
Przyniosą ulgę w cierpieniu wszystkim istotom.
Dla dobra każdej z nich i nie myśląc o sobie
Oddaję swe istnienia w łańcuchu odrodzeń,
Wszystko, co posiadam i zasługi Trzech Czasów.

Ziemia i inne żywioły nie prosząc o nic w zamian
Użyczają siebie niezliczonym istotom,
W pozbawionym początku i końca wszechświecie.

Tak i ja chcę obrócić się w żywioł,
Dający wsparcie czującym istotom.
I niech w nim trwam aż wszystkie
Odnajdą Spokój.

[*Mantra Padmasambhawya: Om ah hum džetsun guru padma siddhi hum*]

MANTRY KOŃCOWE

Awalokiteśwara: Om mani padme hum

Mańdziuśri: Om a ra pa ća na dhih

Wadžrapani: Om Wadžrapani hum

Tara: Om Tare tuttare ture swaha

Amitabha: Om Amidewa hrih

Śakjamuni: Om muni muni maha muni Śakjamuni swaha

Padmasambhawa: Om ah hum wadžra guru padma siddhi hum

Pradžniaparamita: Gate gate paragata parasamgate bodhi swaha

Om śanti śanti śanti...

DODATKOWO (do recytacji pomiędzy 6. a 7. częścią Pudży):

Sutra Serca

Bodhisattwa Współczucia
Medytując głęboko
Ujrzał pustkę wszystkich skandh
I usunął źródło swojego cierpienia

Tak oto:
Forma nie jest niczym innym niż pustką,
Pustka nie jest niczym innym niż formą;
Forma jest tylko pustką,
Pustka jest tylko formą.

Doznanie percepcja i wola,
Nawet świadomość,
Też są takie.

Wszystkie rzeczy są z natury swej puste;
Nie powstają i nie znikają;
Nie są splamione ani nie są czyste;
Nie są rosnące ani malejące.

Tym samym w pustce brak formy,
Doznania percepcji i woli,
Brak także świadomości.

Brak oka ucha nosa
Języka ciała umysłu;
Koloru dźwięku zapachu
Smaku i dotyku;
Brak obiektów umysłu
I aktu postrzegania.

Brak niewiedzy i jej kresu,
Nie ma niczego co jest jej skutkiem,
Ni schyłku ni śmierci,
Ani też ich końca.

Nie ma cierpienia i jego przyczyny,
Ustania cierpienia,
Ni szlachetnej ścieżki ku wyzwoleniu.
Brak nawet mądrości do osiągnięcia –
Osiąganie bowiem też jest pustką.

Dlatego Bodhisattwa
Nie lgnąc do niczego,
Trwa w ponadczasowej mądrości;
Wolny od barier iluzji,
Wyzbyty strachu z niej zrodzonego,
Wstępuje w najczystsą Nirwanę.

Wszyscy Buddowie przeszłości,
Obecni i czasu przyszłego,
Kierując się tą Mądrością,
Osiągają doskonałe zrozumienie.

Słuchaj więc tej wielkiej mantry,
Która nie ma sobie równych,
Dharani głębokiego wglądu,
Której słowa koją każdy ból,
Której prawda kładzie kres niewiedzy.

Gate gate paragate parasamgate bodhi swaha!
Gate gate paragate parasamgate bodhi swaha!
Gate gate paragate parasamgate bodhi swaha!

ANEKS 2 – Trzyczęściowa Pudża⁴⁶

UKŁON POWITANIA

Uczcijmy Buddę, w pełni Oświeconego;
To on wskazuje nam Drogę.

Uczcijmy Dharmę, której uczył Budda;
To ona prowadzi nas ku Światłu.

Uczcijmy Sanghę, skupioną wokół Buddy;
To ona inspiruje do praktyki.

UKŁON DO TRZECH KLEJNOTÓW

Pokłońmy się przed Buddą i podążajmy za nim.
Budda, tak jak my wszyscy, urodził się człowiekiem.
Co Budda przezwyciężył, my także możemy zwyciężyć;
Co Budda osiągnął, my także możemy osiągnąć.

Pokłońmy się przed Dharmą i podążajmy za nią
Aż po sam cel – ścieżką studiowania i praktyki.
W pełni angażując swoje ciało, mowę, umysł,
Zdobywamy doświadczenie i głęboką mądrość.

Pokłońmy się przed Sanghą i podążajmy za nią,
Wspólnotą dającą wsparcie na Drodze rozwoju,
Gdzie każdy bierze odpowiedzialność za siebie.
Tak – zataczając kręgi – bez końca wzrasta Sangha.

DARY DLA BUDDY

Oddając pokłon Buddzie, składamy przed nim kwiaty:
Kwiaty, co świeżo zerwane, dziś tak słodko pachną;
Kwiaty, co do jutra zwiędną, a ich płatki opadną.
Nasze ciała przeminą tak samo jak te kwiaty.

Oddając pokłon Buddzie, zapalamy świece:
Światło w darze dla tego, który sam jest światłem.
Medytując przy blasku świec, kontemplując Bodhi,
Odkrywamy jego odbicie w głębi własnych serc.

Oddając pokłon Buddzie, zapalamy kadzidła.
Słodko jest wdychać ich zapach, ale jeszcze słodziej
Jest żyć i praktykować w duchowej wspólnotcie
Czyniąc dostępnym dla świata ideał Trzech Klejnotów.

SPIS TREŚCI

O AUTORZE	3
PRZEDMOWA WYDAWCY	4
ROZDZIAŁ 1: Emocjonalna energia i duchowe aspiracje	6
ROZDZIAŁ 2: Psychologia rytuału	14
ROZDZIAŁ 3: Pochodzenie Siedmioczęściowej Pudży	21
ROZDZIAŁ 4: Jak podchodzić do Siedmioczęściowej Pudży	24
ROZDZIAŁ 5: Oddanie czci	31
ROZDZIAŁ 6: Składanie darów	38
ROZDZIAŁ 7: Pokłon	40
ROZDZIAŁ 8: Pójście po Schronienie	44
ROZDZIAŁ 9: Wyznanie błędów	49
ROZDZIAŁ 10: Radość z zasług	53
ROZDZIAŁ 11: Prośba	59
ROZDZIAŁ 12: Przeniesienie zasług i oddanie się	64
ROZDZIAŁ 13: Końcowe mantry	68
ANEKS 1: Siedmioczęściowa Pudża	73
ANEKS 2: Trzyczęściowa Pudża	80
SPIS TREŚCI:	81