

## Podstawy nauki Buddy Jarosław Rafa

wykład wygłoszony podczas „Nocy Świątyn” w Krakowskim Ośrodku Zen  
22 września 2018

Oparty w dużej części na wykładzie mistrzyni zen Bon Shim „Ośmioraka ścieżka”  
podczas YMJJ dla Nauczycieli Dharmy 2 października 2016  
Z podziękowaniem dla Bon Shim SSN za nauczanie i inspirację.

### **Dlaczego w tytule jest „nauka Buddy”, a nie „buddyzm”? Czym jest buddyzm i czy w ogóle jest coś takiego jak buddyzm?**

Termin „buddyzm” stworzyli misjonarze europejscy z XIX w., którzy przenieśli swoje wyobrażenia religijne, znane im z chrześcijaństwa, na to, co spotkali w krajach Dalekiego Wschodu. Uznali oni, że ludzie modlą się tam do boga imieniem Budda, więc praktyki te nazwali buddyzmem. Wcześniej w tych krajach nie używano żadnego słowa, które można by przetłumaczyć jako „buddyzm” czy „buddysta”; słowa takie trafiły do języków azjatyckich wtórnie, jako zapożyczenie z języków europejskich. Nauczanie Buddy określano pierwotnie słowem Dharma (jest to słowo wieloznaczne, oznaczające m.in. prawdę, prawo, naukę – ale też np. wszelkie zjawiska), mówiono o praktykujących Dharwę czy też praktykujących ścieżkę (drogę, naukę) Buddy.

Buddyzm (jeżeli już trzymać się tej nazwy) nie jest typową religią. Są różne zdania co do tego, czy w ogóle jest religią – ale na pewno ma pewne elementy religii. Niektóre nurty buddyzmu są bardziej religijne, zwłaszcza buddyzm południowy – Sri Lanka, Tajlandia, Birma, w innych natomiast element religijny jest znacznie ograniczony.

Buddyzm – w odróżnieniu od typowych religii – nie przedstawia wytłumaczenia świata i życia, a raczej zadaje pytania o niego, na które musimy sami – na drodze praktyki – znaleźć odpowiedź. Sednem buddyzmu jest **praktyka**; wszystkie teksty filozoficzne, doktryny itd. – których w ciągu wieków różne szkoły buddyjskie stworzyły mnóstwo – bez praktyki mogą mieć tylko rolę pomocniczą. Jak mówią nauczyciele, „rozumienie nie może ci pomóc”.

W buddyzmie nie ma dogmatów, nie podaje się tu niczego do przyjęcia „na wiarę”, wręcz przeciwnie, Budda zachęcał do tego, aby niczemu nie wierzyć (także słowom jego samego), lecz wszystko samemu sprawdzać, czy to rzeczywiście działa. Mówi o tym słynna, często przytaczana (aczkolwiek zazwyczaj w błędnym tłumaczeniu – „nie wiercie w żadne przekazy...” itd.) mowa Buddy do Kalamów:

*Nie zawierzaj temu, co słyszysz, dlatego tylko, że słyszysz to od dawna  
 Nie podążaj ślepo za tradycją dlatego tylko, że praktykowano ją tak od wielu pokoleń  
 Nie garnij się do plotek  
 Nie przytakuj niczemu dlatego, że jest zgodne z pismami, które poważasz  
 Nie snuj niemądrych przypuszczeń  
 Nie wyciągaj pochopnych wniosków podług tego, co widzisz i słyszysz  
 Nie daj się ogłupić zewnętrznym pozorom  
 Nie przywiązuj się do żadnego poglądu czy punktu widzenia dlatego tylko, że ci tak wygodnie  
 Nie przyjmuj za fakt niczego, co sam uznasz za logiczne  
 Nie bądź przekonany o czymś z szacunku i poważania dla swoich duchowych nauczycieli*

*Powinieneś wyjść poza opinie i poza wiarę. Słusznie uczynisz, odrzucając wszystko to, co –  
 gdy zaakceptowane, praktykowane i udoskonalone – prowadzi do powiększenia niechęci,*

***pragnień i złudzeń. Z rzeczy takich brak pożytku i należy je omijać.***

***I odwrotnie, słusznie uczynisz, przyjmując wszystko to, co – gdy zaakceptowane i praktykowane – prowadzi do bezwarunkowej miłości, zadowolenia i mądrości. Rzeczy te otworzą ci czas i przestrzeń potrzebne, by wykształcić szczęśliwy i spokojny umysł.***

***Tak wyglądać powinny twoje kryteria tego, co jest i co nie jest prawdą; i tego, jak powinna, a jak nie powinna wyglądać twoja praktyka duchowa.***

A zatem wszystko to, co „działa” – czyli jako skutek przynosi pożytek nam i innym – jest właściwe; to, co takiego skutku nie przynosi, a wręcz przynosi przeciwny, jest niewłaściwe. I musimy to bardzo solidnie i uważnie sprawdzić, co zaliczyć do jednej, a co do drugiej grupy. Nie ma tu zatem prostych formułek „to jest dobre, a to złe”; nie ma też boga, który za dobre wynagradza, a za złe karze. Dlatego często mówi się, że buddyzm jest „religią bez boga”, aczkolwiek współczesny mistrz zen Brad Warner ujmuje to dokładnie odwrotnie: według niego buddyzm, a w szczególności zen (bo jako że reprezentuję ten nurt buddyzmu, to przede wszystkim na nim się skupię), jest „niereligijnym sposobem na poznanie boga”.

Jedno i drugie stwierdzenie jest prawdą, bo aczkolwiek nie ma tu boga tak rozumianego jak w religiach europejskich, to jest „coś, co zawsze pozostaje jasne i czyste, niezależne od życia i śmierci”, jak o tym mówi wiersz „Ludzka droga” (chiński wiersz prawdopodobnie z XV w., często używany w nauczaniu zen):

***Przychodzenie z pustymi rękami,  
odchodzenie z pustymi rękami -  
to jest ludzkie.***

***Gdy się rodzisz, skąd przychodzisz?***

***Kiedy umrzesz, dokąd pójdziesz?***

***Życie jest jak przepływający obłok, który się pojawia.***

***Śmierć jest jak przepływający obłok, który znika.***

***Przepływający obłok sam w sobie pierwotnie nie istnieje.***

***Życie i śmierć, przychodzenie i odchodzenie są również takie jak to.***

***Ale jest jedna rzecz, która zawsze pozostaje czysta.***

***Jest czysta i jasna, niezależna od życia i śmierci.***

***A zatem co jest tą jedną czystą i jasną rzeczą?***

Można powiedzieć, że właśnie odpowiedzi na to pytanie – „co jest tą jedną czystą i jasną rzeczą?” – poszukujemy poprzez praktykę buddyjską. Ponieważ tak naprawdę nie wiemy co to jest. Wierzący może nazwać to bogiem, ktoś o nastawieniu filozoficznym absolutem, w buddyzmie często mówimy że jest to nasza prawdziwa natura lub „natura Buddy”. Ale to są tylko nazwy. Natomiast my poszukujemy odpowiedzi, która jest czymś więcej niż tylko nazwą. Prawdziwa odpowiedź na pytanie „co to jest?” – a więc także „kim jestem?”, bo jest to to samo pytanie – nie może być znaleziona na drodze intelektualnej ani wyrażona słowami. Myślenie jest tutaj bezradne, ponieważ odpowiedź na to pytanie znajduje się poza dyskursywnym myśleniem i można do niej dotrzeć tylko drogą bezpośredniego wglądu uzyskiwanego przez medytację, która jest kluczowym elementem praktyki buddyjskiej.

A zatem czym buddyzm jest? Chyba najlepiej go określić jako pewien system, metodę pracy z umysłem, której celem jest usunięcie z umysłu złudzeń i dotarcie do prawdy – o sobie, o życiu, o tym, jak funkcjonuje ten świat. Przy czym jako praktykujący Dharmę jesteśmy przekonani (nie jest to przekonanie wynikające z czczej wiary, lecz potwierdzone doświadczeniami uzyskiwanymi podczas medytacji – w myśl nauczania wynikającego z przytoczonej wcześniej mowy do Kalamów), że ta prawda już od początku jest w naszym umyśle, jest nam cały czas dostępna, tylko zaciemniają ją złudzenia i iluzje, w których żyjemy – w postaci różnych naszych przekonań,

poglądów, pragnień, wyobrażeń itd. Kiedy się ich pozbedziemy, jest możliwe dotarcie do prawdy. Ostateczne poznanie tej prawdy jest tradycyjnie określane jako oświecenie czy przebudzenie, ale lepiej się zbytnio nie przywiązywać do tego słowa, bo jest to też pewna koncepcja, wyobrażenie, słowo mocno nadużywane w buddyzmie, wokół którego zbudowało się całe mnóstwo nieporozumień.

Oświecenie, traktowane jako poznanie prawdy, nie jest jednak ostatecznym celem praktyki; tak było we wczesnym buddyzmie (hinajana), natomiast później praktykujący Dhamę jednak zdali sobie sprawę, że poznanie prawdy jest tak naprawdę bezwartościowe, jeżeli nie można jej przekazać innym. To w końcu zrobił sam Budda – mimo iż po oświeceniu miał wątpliwości, czy jest sens kogokolwiek nauczać tego, co poznał, bo nikt tego nie zrozumie, to jednak w końcu zdecydował się nauczać. Dlatego pojawił się wzorzec bodhisattwy, czyli istoty, która osiąga oświecenie po to, aby pomóc uczynić to innym. Stąd też w „Regułach Świątyni” naszej szkoły mamy m.in. takie zdanie: „Najpierw musisz podjąć zdecydowane postanowienie, by osiągnąć oświecenie i pomagać innym.” Podobnie w Czterech Wielkich Ślubowaniach, które recytujemy podczas praktyki, pierwsze ślubowanie brzmi „Czujące istoty są niezliczone, ślubuję je wszystkie wyzwolić”. Tu bardzo ważna jest kolejność – najpierw musimy pomóc sobie, samemu zrozumieć Dhamę, aby móc skutecznie pomóc innym. Jeżeli będziemy nadal pozostawać w nieświadomości, nie będziemy w stanie właściwie pomóc.

Możemy powiedzieć, że z punktu widzenia zen ostatecznym celem praktyki jest osiągnięcie stanu, kiedy w każdej sytuacji życiowej będziemy w stanie w sposób naturalny, intuicyjny podejmować właściwe działanie. Właściwe – czyli takie, jakie jest najbardziej odpowiednie w danej sytuacji. Kierunek właściwego działania często wyrażamy w naszej szkole pytaniem „Jak mogę ci pomóc?”. Można to postrzegać jako pewną rytualną formułkę, ale ważne jest aby być świadomym tego, że to nie jest tylko formułka – że kryje się za nią konkretna, żywa i głęboka treść (jest to szerzej omówione dalej, przy okazji jednego z elementów Ośmiorakiej Ścieżki, jakim jest właściwe działanie). To zdanie „Jak mogę ci pomóc?” jest jednym z dwóch kluczowych sformułowań w nauczaniu naszej szkoły i naszego mistrza, Dae Soen Sa Nima Seung Sahna. Drugim, jeszcze bardziej fundamentalnym, jest „Nie wiem”. „Nie wiem” jest punktem wyjścia do poszukiwania prawdy na buddyjskiej ścieżce. „Nie wiem” oznacza, że powinniśmy „odłożyć” wszystkie poglądy na temat siebie, świata, dobra, zła itd. których nauczyliśmy się w toku naszego życia i zacząć „od zera”. Nauczyciele objaśniając ten element praktyki często używają analogii do pełnego i pustego naczynia. Jeżeli mamy pełne naczynie – na przykład szklanekę – nie jesteśmy w stanie już wlać do niego nic więcej. Takim pełnym naczyniem jest nasz umysł. Aby można było w nim zmieścić coś nowego, musimy go najpierw opróżnić – osiągnąć stan „czystego umysłu”.

Aby taki stan „czystego umysłu” osiągnąć, niezbędna jest praktyka medytacyjna; ale zarazem właśnie czysty umysł jest punktem wyjścia do udanej praktyki, czyli mamy tutaj zależność cykliczną. Podobną zależność cykliczną mamy – jak zobaczymy później – pomiędzy poszczególnymi elementami Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki. Jest to jedna z cech charakterystycznych dla buddyzmu, że zwykle wszystko jest tu od siebie **wzajemnie** zależne; nie ma prostych, linearnych reguł mówiących, że np. istnieje jakaś pierwotna przyczyna wszystkiego (typu bóg stwórca) – bo buddyzm odzwierciedla życie, jest pewnego rodzaju nauką o życiu, a życie po prostu nie jest aż tak proste. Choć z drugiej strony, jeżeli popatrzeć na nie intuicyjnie, a nie intelektualnie – do czego właśnie namawia buddyzm – to jest bardzo proste :)

### **Trochę historii.**

Buddyzm pochodzi z Indii. Jego twórcą był Siddhartha Gautama z rodu Siakjów, później po osiągnięciu oświecenia nazywany Przebudzonym, czyli Budda; dlatego mówimy o nim Budda Siakjamuni (muni – mędrzec). Budda Siakjamuni żył prawdopodobnie w ok. VI w. p.n.e. (jest to najpowszechniej przyjmowana wersja; różne źródła podają od VII do V w. p.n.e.). Według tradycji przed Budda Siakjamunim na Ziemi żyło i nauczało wcześniej jeszcze siedmiu innych buddów (słowo „budda” oznacza każdą w pełni przebudzoną istotę), ale nic o nich nie wiemy, więc można

to potraktować jako legendę. Nie jest to z punktu widzenia nauczania buddyjskiego szczególnie istotne.

Zgodnie z tradycyjnie podawaną historią życia Buddy Siakjamuniego, był on synem króla, wychowywanym w luksusowych warunkach. Jego ojciec starał się go trzymać – jakbyśmy to dziś powiedzieli – „pod kloszem”, starając się nie dopuścić do tego, aby zetknął się z czymkolwiek negatywnym czy nieprzyjemnym. Jednak okazało się to niemożliwe i pewnego razu młody książę zobaczył osobę starą, następnie chorego, a wreszcie trupa i wtedy zdał sobie sprawę, że nikt z nas, niezależnie od tego w jak dobrych warunkach materialnych by nie żył, nie jest w stanie uniknąć starości, chorób i śmierci. To wstrząsnęło nim do tego stopnia, że porzucił życie w królewskim pałacu (w tym także swoją żonę i syna) i postanowił przyłączyć się do wędrownych joginów-ascetów, aby wraz z nimi poszukiwać prawdy o życiu i świecie.

Po jakimś czasie uświadomił sobie jednak, że praktyki ascetyczne, posty i umartwianie się są drogą prowadzącą donikąd i w żaden sposób nie przybliżają go do odpowiedzi na nękające go pytania. Postanowił wtedy – jak mówi tradycja – że usiądzie pod drzewem (nazwanym później drzewem bodhi, czyli drzewem oświecenia) i będzie medytował tak długo, aż znajdzie odpowiedź. Według tradycji siedział tam przez 49 dni (niektóre przekazy mówią o 6 latach, ale według innych źródeł 6 lat trwała całość poszukiwań Buddy, od momentu odejścia z pałacu do osiągnięcia oświecenia), aż wreszcie pewnego ranka zobaczywszy gwiazdę poranną osiągnął oświecenie – jego umysł otworzył się i odnalazł wszystkie odpowiedzi, których poszukiwał.

Po osiągnięciu oświecenia Budda miał wątpliwości, czy powinien próbować komukolwiek przekazywać wiedzę, którą posiadał, gdyż sądził, że nikt nie będzie w stanie tego zrozumieć. Znowu tradycja mówi, że ukazał mu się wtedy hinduski bóg Brahma i namówił go do tego, aby zaczął nauczać.

Ponieważ buddyzm nie jest religią, która miałaby jednolitą obowiązującą doktrynę, bardzo szybko nastąpiło rozdzielenie pierwotnego buddyzmu na wiele różnych szkół. Wszystkie te szkoły jednak pozostają zgodne co do podstaw nauczania Buddy, o których będę mówił dalej (Cztery Szlachetne Prawdy i Ośmioraka Ścieżka), natomiast różnią się głównie formami i metodami praktyki.

Jednym z pierwszych podziałów, który nastąpił, był podział na dwa „wozy” – hinajanę i mahajanę (mały lub „gorszy” wóz i wielki wóz). Różnica między nimi zawierała się głównie w dwu aspektach:

- a) ostateczny cel praktyki. W hinajanie osiągnięcie oświecenia było celem ostatecznym, w mahajanie osiągnięcie oświecenia było środkiem do wyzwolenia innych istot.
- b) stosunek do wskazań. Pisma buddyjskie zawierają szereg wskazań – reguł określających właściwe i niewłaściwe sposoby postępowania, w tym pięć podstawowych wskazań (będzie jeszcze o nich mowa dalej). W hinajanie wskazania były traktowane jako absolutne, tzn. z żadnego powodu i w żadnej sytuacji nie wolno było ich łamać. Jeżeli ktoś złamał wskazanie, musiał wykonywać specjalne rytuały skruchy, aby „oczyścić” się ze złego uczynku (czyli były to bardziej przykazania niż wskazania). W mahajanie natomiast wskazania mają charakter względny (Reguły Świątyni mówią: „wiedz, kiedy je utrzymywać, a kiedy można je łamać, kiedy są otwarte, a kiedy zamknięte”) i można je łamać, kiedy ma to służyć dobru innych istot (np. można złamać wskazanie niezabijania, aby zabić człowieka, który strzela na ulicy do ludzi).

Hinajana jako taka nie przetrwała do czasów dzisiejszych, natomiast elementy hinajany – głównie jeżeli chodzi o drugi aspekt, stosunek do wskazań – zachowały się obecnie w nurcie buddyzmu zwanym therawada (inaczej buddyzm południowy, rozpowszechniony głównie w takich krajach jak Sri Lanka, Tajlandia, Birma); natomiast jeżeli chodzi o kwestię pomagania innym, therawada jest zbliżona do mahajany. Poza therawadą, wszystkie inne istniejące obecnie szkoły buddyjskie mieszczą się w nurcie mahajany, aczkolwiek czasami wyróżnia się buddyzm tybetański jako oddzielny „wóz” – wadżrajanę (diamentowy wóz). Inni jednak klasyfikują wadżrajanę jako podgrupę w obrębie mahajany, ponieważ jest z nią identyczna co do celu praktyki i stosunku do wskazań, natomiast wyróżnia się specyficznymi formami praktyki, zawierającymi wiele elementów

ezoterycznych, odwołania do licznych bóstw, istot duchowych, zdolności tzw. paranormalnych itp.

Zen, który praktykują, mieści się zatem także w nurcie mahajany. Zen (a właściwie chan; chiński znak oznaczający to słowo czyta się jako chan po chińsku, zen po japońsku, a son po koreańsku; czyli w zasadzie my jako szkoła koreańska powinniśmy używać nazwy son, ale z uwagi na popularność na Zachodzie terminu zen pozostajemy przy tej nazwie) wykształcił się około VI w. n.e. w Chinach (czyli ok. 1200 lat po Buddzie Siakjamunim) i zgodnie z tradycją twórcą tej szkoły medytacji był indyjski mnich imieniem Bodhidharma, który otrzymał od swojego nauczyciela misję udania się do Chin i odnowienia tamtejszego buddyzmu, który zaczął grzęznąć w jałowych filozoficznych rozważaniach. Nie jest jednak pewne, czy Bodhidharma w ogóle istniał.

W chan zostały wymieszane elementy buddyjskie i taoistyczne. Wpływy taoistyczne widoczne są chociażby w szczególnym skupieniu zenu na poznaniu „poza słowami”, co jest zgodne z tym, co o tao mówi księga *Tao-te-cing*: „Tao, które można opisać, nie jest tao”. Duży wpływ na chan wywarła także taoistyczna idea wu-wei – „działania w niedziałaniu”. Wpływy taoizmu widoczne są także w zewnętrznych elementach formy, takich jak szaty noszone przez praktykujących (w początkowym okresie prawie wyłącznie mnichów).

W odróżnieniu od innych szkół buddyjskich zen (chan), zamiast skupiać się na analizie tekstów pozostawionych przez pierwszych uczniów Buddy, jak również późniejszych nauczycieli, skupił się przede wszystkim na medytacji, wychodząc z założenia, że skoro medytacja doprowadziła Buddę do poznania prawdy, to każdy z nas może powtórzyć tę drogę. Dlatego też zen bywa nazywany „szkołą umysłu Buddy” w przeciwieństwie do innych szkół określanych jako „szkoły nauk Buddy”. W związku z tym, ponieważ zen nie opiera się na tekstach, źródłem autorytetu nauczyciela jest w nim przekaz Dharmy, czyli oficjalne uznanie i potwierdzenie przez nauczyciela (mistrza) oświecenia ucznia, który w ten sposób otrzymuje oficjalne „upoważnienie” do kontynuowania linii nauczania. Oczywiście jeden mistrz może udzielić przekazu wielu uczniom i w ten sposób również w ramach zen powstaje wiele różnych linii i szkół.

Zgodnie z tradycją, pierwszy przekaz miał miejsce już za życia Buddy Siakjamuniego, podczas słynnego wydarzenia na Górze Sępów. Budda miał wówczas wygłosić mowę do zgromadzonych uczniów, jednak siedział i nic nie mówił. Wszyscy czekali, aż Budda się odezwie, jednak po pewnym czasie – nadal nic nie mówiąc – on tylko podniósł do góry trzymany w ręku kwiat. Nikt ze zgromadzonych nie zrozumiał, tylko jeden z najbliższych uczniów Buddy – Mahakaśjapa – uśmiechnął się. Wtedy Budda powiedział, że daje Mahakaśjapie „niezależny od słów i liter, specjalny przekaz poza sutrami”.

Tradycyjnie uznaje się, że pomiędzy Mahakaśjapą a Bodhidharmą było w Indiach 26 patriarchów, którzy kolejno otrzymywali przekaz, a więc Bodhidharma jest uznawany za 28 w linii przekazu od Buddy Siakjamuniego (gdzie Budda Siakjamuni ma numer 0, a Mahakaśjapa 1). Niewiele jednak wiemy na ich temat, więc trudno tę teorię zarówno potwierdzić, jak i zaprzeczyć. Bodhidharma jest równocześnie uważany za pierwszego patriarchę chan (zen). Po nim było jeszcze 5 kolejnych „oficjalnych” patriarchów, natomiast 6 patriarcha Hui Neng zrezygnował z wyznaczania kolejnych patriarchów i stanowiące symbol przekazu szatę i misę należącą rzekomo do Buddy kazał zamurować w ścianie swojego klasztoru. Od tego momentu nie ma już oficjalnych patriarchów, natomiast utrzymana została procedura przekazu i patriarchą można nazwać każdego dostatecznie zasłużonego mistrza zen mającego przekaz.

W 11 (38 od Buddy) „pokoleniu” linii przekazu chan podzielił się na pięć głównych szkół, z których do czasu dzisiejszego przetrwały tylko dwie – caodong (założona przez mistrza Dongshana) i linji (założona przez mistrza o tym samym imieniu) – przeniosły się one potem do Japonii jako soto i rinzai, dwie główne odmiany japońskiego zen. Już w VII wieku chan dotarł do Korei, Japonii i Wietnamu (tu jako tien); w Japonii jednak się początkowo „nie przyjął” i pierwsza linia przekazu wygasła. Ostateczne przeniesienie zen do Japonii miało miejsce dopiero w XII/XIII w. za sprawą słynnego japońskiego mistrza Dogena.

Z dwóch głównych linii japońskich soto stawia przede wszystkim na praktykę „cichej iluminacji”, główną praktyką jest w niej medytacja siedząca i w niewielkim stopniu lub prawie w ogóle nie używa się [koanów](#) (konganów). Raczej niewiele i niechętnie mówi się też o oświeceniu.

W rinzai natomiast oświecenie jest absolutnie kluczowym punktem praktyki; praktyka koncentruje się na osiągnięciu oświecenia, a głównym narzędziem służącym do tego celu ma być skupienie się na koanie. Praktyka rinzai ma charakter bardzo „dramatyczny”, pełen wielkiego wysiłku, soto natomiast zdecydowanie bardziej zrównoważony i spokojny. Nasza szkoła Kwan Um na tym tle ma cechy obydwu szkół linii i caodong. Używamy konganów, ale nie przywiązujemy do nich tak wielkiej wagi jak w rinzai (aczkolwiek praktyka utrzymywania konganu w umyśle jest bardzo ważną praktyką); podobnie jak w soto praktyka jest raczej spokojna i niewiele wspomina się też o oświeceniu.

Szkoła Kwan Um wywodzi się ze szkoły Chogye, która jest główną i dominującą szkołą buddyźmu w Korei (drugą, stosunkowo niewielką w porównaniu do Chogye szkołą jest szkoła Taego). Chogye jest szkołą synkretyczną (zjednoczoną), czyli powstałą z połączenia szkół reprezentujących zen (son) z innymi formami buddyźmu (konieczność zjednoczenia wynikała z trudnej sytuacji buddyźmu koreańskiego prześladowanego najpierw przez 500 lat przez władców konfucjańskich, a następnie przez Japończyków, którzy okupowali Koreę; wielkim odnowicielem buddyźmu koreańskiego był żyjący na przełomie XIX/XX w. mistrz Kyong Ho). Stąd też w naszej szkole poza praktykami typowymi dla zen, jak medytacja siedząca i kongany, obecne są również takie formy praktyki jak śpiewy i pokłony. Założycielem szkoły był mistrz Seung Sahn, 51 (78) w linii przekazu, który w latach 70-tych XX w. wyjechał z Korei do USA; w 1972 powstał pierwszy ośrodek Szkoły w Providence w USA, a w 1978 ośrodek krakowski – pierwszy w Polsce.

### **Cztery Szlachetne Prawdy – podstawa nauczania Buddy**

Istnieje bardzo wiele pism i tekstów buddyjskich, stworzonych przez różne szkoły, mistrzów, nauczycieli, rozpatrujących różne aspekty nauczania Buddy czy praktyki, ale tak naprawdę wszystko, co najistotniejsze, zawiera się w Czterech Szlachetnych Prawdach i bezpośrednio z nimi powiązanej Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżce; jest to w zasadzie wszystko co trzeba wiedzieć, aby zrozumieć praktykę i nauczanie buddyjskie

Po swojej medytacji pod drzewem bodhi i osiągnięciu oświecenia Budda ogłosił Cztery Szlachetne Prawdy:

- a) Pierwsza Szlachetna Prawda o Cierpieniu:

***Narodziny są dukkha, starzenie się jest dukkha, śmierć jest dukkha; rozpacz, lament, ból i napięcie są dukkha; powiązanie z niechcianym jest dukkha; rozłąka z upragnionym jest dukkha; nie osiągnięcie pożądanego jest dukkha. Pokróćce, pięć znikających zespołów jest dukkha***

Słowo „dukkha” oznacza cierpienie, ale nie tyle w sensie cierpienia fizycznego, lecz raczej cierpienie psychiczne, wynikające z nieusatysfakcjonowania, niespełnienia, niezaspokojenia naszych potrzeb itp. Czyli Pierwsza Szlachetna Prawda mówi nam, że życie jest pełne cierpienia. W wersji „współczesnej”, którą zaczerpnąłem z dostępnego w Internecie, moim zdaniem bardzo trafnego tekstu „[4 różnice między buddystą i ćpunem](#)”, Pierwszą Szlachetną Prawdę możnaby wyrazić jednym słowem: ***Boli***.

- b) Druga Szlachetna Prawda o Przyczynie Cierpienia:

W wersji „współczesnej” (z przywołanego powyżej tekstu) brzmi ona: ***Boli z pewnego powodu***. W oryginalnym sformułowaniu z pism buddyjskich natomiast:

***Pragnienie, które tworzy dalsze stawanie się – któremu towarzyszy namiętność i zachwyty, znajdujące rozkosz to tu, to tam – pragnienie zmysłowej przyjemności, pragnienie stawania się, pragnienie niszczenia się.***

Czyli Druga Szlachetna Prawda mówi nam, że przyczyną tego cierpienia jest nasze przywiązanie do pragnień, a patrząc szerzej – do iluzji. Iluzje, nasza niewiedza, ignorancja wywołują w nas pragnienia, aby zrealizować te pragnienia podejmujemy czyny, ale ponieważ działamy w nieświadomości, te czyny jako skutek powodują cierpienie – nasze lub kogoś innego. Cierpienie wytwarza jeszcze więcej ignorancji i iluzji i w ten sposób „kręcimy się” w kole samsary. Szczegółowo opisuje to nauka o tzw.

dwunastu ogniwach współzależnego powstawania, ale w skrócie chodzi w niej o to, co tu opisałem.

c) Trzecia Szlachetna Prawda o Ustaniu Cierpienia:

– wersja „współczesna”: ***Ból może ustać.***

– wersja oryginalna:

***[Wygaśnięcie cierpienia to] całkowite zaniknięcie i ustanie, wyrzeczenie się, zaniechanie, wyzwolenie, puszczenie pragnienia.***

Czyli skoro przyczyną cierpienia jest pożądanie, to sposobem na usunięcie cierpienia jest wykorzenienie (wyliminowanie) pożądania. Nirwana – przerwanie koła samsary.

d) Czwarta Szlachetna Prawda o Ścieżce Prowadzącej do Ustania Cierpienia:

– wersja „współczesna”: ***Istnieje na to sposób.***

– wersja oryginalna:

***[Sposobem praktyki wiodącej do wygaśnięcia cierpienia jest] dokładnie ta Szlachetna Ośmioaspektowa Ścieżka – właściwy pogląd, właściwe postanowienie, właściwa mowa, właściwe działanie, właściwy żywot, właściwe dążenie, właściwe skupienie, właściwa medytacja.***

Drogą prowadzącą do ustania cierpienia jest Szlachetna Ośmioraka Ścieżka, którą bardziej szczegółowo zajmiemy się za chwilę.

Zanim jednak zajmiemy się bliżej Ośmioraką Ścieżką, trzeba koniecznie odnieść się do pewnych powszechnych nieporozumień, związanych z powyższym sformułowaniem Czterech Szlachetnych Prawd. Otóż słowa mówiące o tym, że cierpienie wynika z pragnień i że sposobem na ustanie cierpienia jest wyliminowanie pragnień są często przez osoby nastawione negatywnie do buddyzmu (lub po prostu nie rozumiejące go) interpretowane w błędny sposób. Otóż uważa się – ze względu na te sformułowania – że buddyzm prowadzi do postawy odcięcia się od świata, całkowitej obojętności na wszystko, i wyzbycia się wszelkich chęci i dążeń – zamienienia człowieka w obojętne „zombie” pozbawione uczuć, któremu jest wszystko jedno.

Jest to całkowicie błędne rozumienie. Jak mówi jeden z naszych nauczycieli, „jeżeli lubisz lody czekoladowe, to jak osiągniesz oświecenie, dalej będziesz lubił lody czekoladowe.” Mistrz zen Seung Sahn – jeżeli zobaczycie go na filmie – był bardzo wesołym człowiekiem, bardzo często się śmiał i „zarażał” wszystkich swoją radością. Był też m.in. miłośnikiem filmów kowbojskich.

Problem z pragnieniami, o którym mówi Druga Szlachetna Prawda, nie wynika z faktu samego ich istnienia – pragnienia zawsze będą istnieć i jest to zupełnie normalne. Problem polega na tym, że przywiązujemy się do naszych pragnień i ich realizowanie traktujemy jako drogę do szczęścia. Uzależniamy swoje samopoczucie od tego, czy uda się nam zrealizować takie czy inne pragnienie. Ale trzeba sobie uświadomić, że – jak pisze autorka wspomnianego już tekstu „[4 różnice między buddystą i ćpunem](#)” – „tkwimy w **iluzji**, że to właśnie te rzeczy dadzą nam szczęście. [...] jak żona, która ma nogi i może w każdej chwili odejść może dać nam *trwale* szczęście? Pieniądze nóg nie mają, ale za to potrafią rozplynąć się w powietrzu na skutek zabiegów różnej maści specjalistów od finansów. Albo od sejfów. **Pragnienie** jest efektem **iluzji**, że (1) szczęście jest na zewnątrz nas i (2) rzeczy ulotne mogą dać *trwale* szczęście.”

Czyli problemem jest to, że przywiązujemy się do swoich pragnień i od ich realizacji uzależniamy swoje samopoczucie. „Wygaśnięcie pragnień”, o którym mowa w Trzeciej Szlachetnej Prawdzie, oznacza mniej więcej taką postawę: „jeżeli się uda to fajnie, ale jeżeli nie – to nie ma problemu”. „Jeżeli uda mi się kupić ten fajny samochód, o którym marzyłem, to super, ale jeżeli nie, to nie ma tragedii – nie od tego zależy moje szczęście.” Jesteśmy w stanie się cieszyć swoimi sukcesami, a porażki nas nie martwią.

Jeżeli chodzi o rzekomą obojętność i odcięcie się od świata, do którego ma prowadzić buddyzm, to warto tu przypomnieć, że fundament buddyjskiej postawy życiowej stanowi coś, co określane jest słowem metta – tłumaczone często na angielski jako „loving kindness”, czyli „miłująca dobroć”, oraz współczucie – rozumiane nie jako litość, bo tak najczęściej rozumie się to słowo w języku polskim, tylko dosłownie jako współ-czucie czyli empatię, wczucie się w sytuację i przeżycia innej istoty (nie tylko osoby ludzkiej, dotyczy to także np. zwierząt). Tu znowu wracamy

do pytania, o którym już była mowa – „jak mogę ci pomóc?”. To jest pytanie, które powinno przenikać każde nasze działanie, gdyż cokolwiek, co robimy, wywiera jakieś skutki na innych – teraz lub później – i powinniśmy to zawsze brać pod uwagę w jakichkolwiek naszych działaniach. Szerzej zobaczymy to jeszcze przy omawianiu Ośmiorakiej Ścieżki.

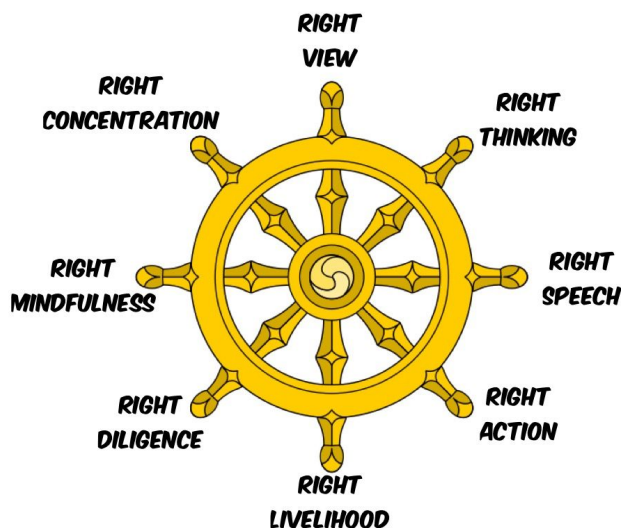
### **Szlachetna Ośmioraka Ścieżka.**

Na Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę składają się:

- właściwe zrozumienie (inaczej: właściwy pogląd)
- właściwe myślenie (inaczej: właściwe intencje)
- właściwa mowa
- właściwe działanie
- właściwe życie (inaczej: właściwe zarobkowanie)
- właściwy wysiłek
- właściwe skupienie (inaczej: właściwa uważność)
- właściwa koncentracja (inaczej: właściwa medytacja)

Dwa pierwsze z wymienionych elementów odnoszą się do aspektu mądrości (pradźni), trzy kolejne – do etyki (sila), trzy ostatnie – do samej praktyki medytacyjnej (samadhi).

Warto zwrócić uwagę na to, że elementy ośmiorakiej ścieżki nie są „etapami”, które przebywa się po kolei, od pierwszego do ostatniego, lecz występują wszystkie razem i są ściśle ze sobą związane. Jeżeli mielibyśmy je przedstawić w jakiejś kolejności, to stanowiłyby one koło, gdyż pierwsze dwa (właściwy pogląd i właściwe intencje) nadają kierunek zarówno przestrzeganiu wskazań etycznych w życiu, jak i praktyce medytacyjnej, ale to dopiero dzięki praktyce medytacyjnej możemy je pogłębiać i uzyskać pełne zrozumienie – już o tym wspominałem przy okazji czystego umysłu i „nie wiem”. Dlatego też symbolem Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki jest koło Dharmy, posiadające osiem szprych, z których każda symbolizuje jeden z elementów Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki:



Tu warto wspomnieć, że w ostatnim czasie popularność zyskują różnego rodzaju ruchy i szkoły, zapoczątkowane przez współczesnych psychologów, określane nazwą ruchu mindfulness, które „wyjmują” z Ośmiorakiej Ścieżki tylko jej ostatnie trzy elementy, czyli te dotyczące praktyki medytacyjnej, i nauczają ich w oderwaniu od całej podbudowy duchowej i etycznej. Z punktu widzenia buddyzmu należy to uznać za negatywne zjawisko, ponieważ nauczanie samej tylko techniki medytacji w oderwaniu od reszty Ośmiorakiej Ścieżki może prowadzić (i często prowadzi) do stosowania medytacji do celów nie służących „bezwarunkowej miłości, zadowoleniu i mądrości”



(z mowy do Kalamów), tylko wręcz przeciwnie – do osiągnięcia większej skuteczności w działaniach zorientowanych na zaspokajanie pragnień ego i szkodzących innym – przykładowo nauczanie mindfulness żołnierzy, aby byli bardziej skuteczni w walce, czy też (mniej drastyczne) pracowników korporacji, aby stres związany ze złym traktowaniem przez przełożonych i wyzyskiem w pracy nie pogarszał ich wydajności. Są to zastosowania technik medytacyjnych absolutnie sprzeczne z ich istotą. Co więcej, praktykowanie medytacji w ten sposób może być groźne dla samej osoby praktykującej, ponieważ nawet bez udziału pozostałych elementów ścieżki, praktykowanie medytacji może w pewnym momencie przynieść osobie praktykującej realny wgląd w iluzoryczność pragnień i celów, jakimi kierowała się do tej pory w życiu. Jeżeli osoba ta nie jest świadoma właściwego celu medytacji i pozostałych elementów Ośmiorakiej Ścieżki, nie będzie do tego przygotowana; może to spowodować szok związany z całkowitym „zawaleniem się” wszystkich poglądów, przekonań, wyobrażeń itp., na których ta osoba opierała dotychczas swoje życie. W skrajnych przypadkach może to doprowadzić nawet do zaburzeń psychicznych. Dlatego Ośmioraka Ścieżka powinna być bezwzględnie praktykowana w całości, wyjmowanie z niej jakichkolwiek elementów jest bardzo złym pomysłem.

Omówmy teraz poszczególne elementy Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki:

1) Właściwy pogląd lub właściwe zrozumienie:

Jest ono rodzajem „mapy”, która nadaje naszej praktyce jak i całemu naszemu życiu: działaniom, jakie podejmujemy, celom jakimi się kierujemy itp. właściwy kierunek. Niewłaściwy kierunek prowadzi do cierpienia, aczkolwiek może to nie być widoczne od razu – ale okaże się w dalszych konsekwencjach.

Przez właściwe zrozumienie należy w zasadzie rozumieć pełne zrozumienie nauczania Buddy, a w szczególności Czterech Szlachetnych Prawd; zrozumienie prawa karmy (przyczyny i skutku), przyczyny cierpienia, nietrwałości wszystkich rzeczy oraz pragnienie uwolnienia wszystkich istot od cierpienia (postawa określana jako bodhicitta – „Najpierw musisz podjąć zdecydowane postanowienie, by osiągnąć oświecenie i pomagać innym.”)

Oczywiście, pamiętając o kole, trzeba zdawać sobie sprawę, że zrozumienie to uzyskujemy i pogłębiany na drodze praktyki medytacyjnej; zrozumienie intelektualne nie jest wystarczające. „Rozumienie nie może ci pomóc”.

2) Właściwe myślenie lub właściwa intencja – ma ono trzy aspekty:

- kultywowanie, wzmacnianie dobrej woli/myśli (działanie na użytek siebie i innych)
- wykorzenianie złej woli/myśli (nie działanie na szkodę siebie i innych) – jednak (co bardzo ważne) nie przez tłumienie, zamiatanie pod dywan, tylko przez obserwację „złych” myśli, zaakceptowanie faktu, że są one w nas obecne i przyglądanie się ich przyczynom
- „odpuszczenie” (jak mówił mistrz Seung Sahn: „odłóż to wszystko”) – pozbycie się niepotrzebnego myślenia, „nakręcania” swoich myśli; to jest to co praktykujemy w medytacji.

Właśnie w ramach tego elementu Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki rozwijamy metę i współczucie.

3) Właściwa mowa obejmuje:

- powstrzymanie się od fałszywej mowy
- powstrzymanie się od oczerniającej mowy (powodującej konflikty i nieporozumienia między ludźmi); kultywowanie mowy promującej zgodę, przyjaźń
- powstrzymanie się od nieuprzejmej, obraźliwej, sarkastycznej mowy; kultywowanie cierpliwości, życzliwości, wyrozumiałości
- powstrzymanie się od paplaniny (pustego gadania)

Powstrzymanie się od kłamstwa jest najistotniejszą rzeczą dla buddyjskiego treningu; jeżeli nie mówimy prawdy, to tracimy możliwość rozpoznania prawdy i dotarcia do niej. Nie wiemy na czym się oprzeć i zaczynamy gubić się w rzeczywistości, nie wiemy co jest rzeczywiste, a co jest nierzeczywiste; zaczynamy polegać na fantazjach i urojeniach.

Mistrzyni Bon Shim dla zilustrowania kwestii właściwej i niewłaściwej mowy opowiadała kiedyś historię o Sokratesie: do Sokratesa przyszedł pewien człowiek i

twierdził, że ma mu coś ważnego do powiedzenia o jednym z jego uczniów. Na to Sokrates zapytał: Czy to jest na pewno prawda? – Nie mam takiej pewności – odpowiedział człowiek. – A czy chcesz mi o nim powiedzieć coś dobrego? – Nie, wręcz przeciwnie. – A czy w takim razie będzie mi to jakoś użyteczne, posłuży jakiemuś pożytkowi? – No, w sumie nie... – To w takim razie, skoro nie wiesz, czy to jest prawda, nie jest to nic dobrego, i nie jest to użyteczne, to po co w ogóle to mówić?

- 4) Właściwe działanie – to bardzo szeroki temat, ponieważ jest to tak naprawdę kluczowy element buddyjskiej praktyki. Mówimy o tym, że prawdziwa praktyka odbywa się 24 godziny na dobę, przez całe życie, nie tylko wtedy, kiedy siedzimy w sali medytacyjnej. Dlatego nasze działanie w każdej sytuacji życia jest bardzo istotne.

Właściwe działanie jest to robienie tego, co jest najbardziej odpowiednie do zrobienia w danej sytuacji. W naszej szkole często wyrażamy to prostymi stwierdzeniami typu „Ktoś jest głodny, daj mu jeść; ktoś jest spragniony, daj mu pić” albo „Gdy jesteś głodny, to jedz; gdy jesteś zmęczony, to śpij”. Ale nie zawsze rozpoznanie tego, co jest właściwe do zrobienia, jest tak proste, i do tego właśnie potrzebna jest praktyka medytacyjna. Tak jak już wspominałem na wstępie, w mahajanie ostatecznym celem praktyki – i oświecenia – jest właśnie zdolność do rozpoznania właściwego działania w każdej sytuacji.

W najprostszym wymiarze właściwe działanie sprowadza się do niekrzywdzenia – ani siebie, ani innych. Tutaj potrzebne jest użycie właściwego poglądu, aby być nieustannie świadomym, w jaki sposób nasze działanie wpływa na innych. Tak naprawdę nie ma żadnej rzeczy, którą robimy, która dotyczy tylko nas. Wszystko – w bliższej lub dalszej konsekwencji – wywiera wpływ na innych. To można rozumieć w wymiarze głębszym, o którym będzie mowa przy opisie właściwej medytacji, ale też w czysto praktycznym – jak to wyraził kiedyś słynny astrofizyk Carl Sagan, mówiąc że „Jeżeli chciałbyś całkowicie sam, od zera, upiec szarlotkę, to musiałbyś najpierw stworzyć cały Wszechświat.”

Właściwe działanie ma też duży związek z zaspokajaniem swoich pragnień i potrzeb. Wspominałem poprzednio, że zasadniczo nie ma nic złego w realizacji swoich pragnień – o ile się do nich nie przywiązujemy. Ale trzeba brać pod uwagę to, czy realizacja tego pragnienia kogoś nie skrzywdzi. Taki najprostszy przykład – jeżeli moim pragnieniem jest np. polować, albo łowić ryby, to raczej powinienem powstrzymać się od ich realizacji, ponieważ robiąc to krzywdzę czujące istoty.

Istotna jest tu też kwestia zachowania umiaru i np. powstrzymania się od tak powszechnej obecnie rozbuchanej konsumpcji. Jeżeli np. chcę sobie coś kupić, to warto sobie wcześniej zadać pytanie, czy jest to faktycznie moja potrzeba, czy też tylko zachcianka mojego ego? Czy jest mi to potrzebne do życia, do pracy, albo do realizacji mojej pasji (jestem np. miłośnikiem muzyki i kupuję sobie płyty), czy też chcę tego tylko po to, aby sobie dogodzić (swojemu ego)? Jest różnica między sytuacją gdy np. kupuję sobie kurtkę, ponieważ stara już mi się zużyła, a gdy ją kupuję, ponieważ stara mi się znudziła. Brak umiaru, nadmierna konsumpcja też krzywdzi – krzywdzi np. środowisko naturalne, poprzez zużycie nieodnawialnych zasobów energii i surowców, które trzeba zużyć na wyprodukowanie rzeczy, które kupujemy.

W razie trudności z rozpoznaniem, z czym mamy do czynienia, znowu warto się odwołać do mowy do Kalamów: czy to, co chcę zrobić, przyczyni się do „bezwarunkowej miłości, zadowolenia i mądrości” czy też do „powiększenia niechęci, pragnień i złudzeń”?

Aczkolwiek – jak widzimy – właściwe działanie jest bardzo szerokim tematem i obejmuje praktycznie wszystkie aspekty życia, za jego minimalną podstawę uważa się Pięć Wskazań:

1. Ślubuję powstrzymać się od zabierania życia.
2. Ślubuję powstrzymać się od brania rzeczy mi nie danych.
3. Ślubuję powstrzymać się od działania powodowanego żądzą. (chodzi tu o niewłaściwe zachowania w sferze seksu, czyli takie zachowania seksualne, które kogoś krzywdzą)
4. Ślubuję powstrzymać się od kłamstwa.

5. Ślubuję powstrzymać się od brania środków odurzających umysł, które wywołują brak uwagi.

Tutaj warto przypomnieć, że wskazania w mahajanie są traktowane jako otwarte, czyli można je złamać, jeśli takie jest właściwe działanie w danej sytuacji. Jeżeli jakiś człowiek na ulicy strzela do ludzi, można go zabić; jeżeli ktoś ma za dużo jedzenia, a ja nie mam co jeść i grozi mi śmierć z głodu, a nie mam innego sposobu zdobycia jedzenia, mogę mu część tego jedzenia ukraść. Ale jeżeli nie mamy 100% pewności, że dane działanie jest właściwe, to lepiej trzymać się wskazań.

5) Właściwe życie (zarobkowanie):

W zasadzie chodzi tu również o właściwe działanie, tylko konkretnie w odniesieniu do pracy, którą wykonujemy na co dzień zawodowo. Mistrzowie buddyjscy bardzo podkreślają wartość pracy i wykonywania w życiu wartościowej, pozytywnej pracy – jest ona nieodzownym składnikiem właściwego życia (wielki mistrz zen Pai Chang mówił, że „dzień bez pracy jest dniem bez jedzenia”). W odniesieniu do tej pracy powinniśmy brać pod uwagę te same aspekty, o których była mowa powyżej w odniesieniu do właściwego działania, czyli przede wszystkim, czy nie jest to praca, która w jakiś sposób szkodzi innym. W pismach buddyjskich mówi się: „Zdobywanie majątku w sposób uczciwy, bez podstępów czy oszustwa, dbając o potrzeby innych, bez ranienia innych i powodowania cierpienia”.

Budda wskazuje pewne zawody jako niewłaściwe do wykonywania dla osoby praktykującej. Nie powinno się być np. żołnierzem, rzeźnikiem, myśliwym, rybakim, handlować bronią, żywymi istotami, środkami odurzającymi. Nie powinno się też wykonywać prac wymagających kłamania, oszukiwania czy też wykorzystywania innych. Przykładem niewłaściwego zarobkowania może więc w takim razie być np. telemarketing, który w dużej mierze opiera się na kłamstwie i oszustwie, ale też prowadzenie własnego biznesu, jeżeli prowadzi się go w sposób wyzyskujący pracowników (np. nie płacenie pensji na czas albo płacenie zbyt mało, aby pracownik mógł się z tego godnie utrzymać), albo oszukuje się kontrahentów.

Ostatnie trzy elementy Ośmiorakiej Ścieżki: właściwy wysiłek, właściwe skupienie (uwaga) i właściwa koncentracja są bardzo ściśle ze sobą połączone i razem tworzą ramy właściwej praktyki medytacyjnej.

6) Właściwy wysiłek:

W praktykę medytacyjną musimy włożyć odpowiednią ilość wysiłku. Musimy traktować tę praktykę poważnie i szczerze, nie możemy robić tego od niechcienia, „na odwal”, ponieważ wtedy nie przyniesie ona żadnych efektów. Mistrzowie zen wielokrotnie powtarzali, że praktyka zen jest „sprawą życia i śmierci”, że jest to rzecz bardzo poważna, tak naprawdę najpoważniejsza w życiu. Ale równocześnie praktyka wymaga pewnego „luzu”: nie można traktować jej ze zbyt dużym napięciem, podchodzić do praktyki „zadaniowo”, nastawiać się na osiągnięcie konkretnych wyników, ponieważ wtedy – paradoksalnie – również żadne wyniki się nie pojawią. Najlepszym podejściem jest wytrwałe praktykowanie, ale bez nastawienia na konkretne rezultaty – jak to mówił mistrz Seung Sahn: „nie sprawdzaj, tylko próbuj, próbuj, próbuj, przez 10 tysięcy lat non stop”. Tu często nauczyciele używają porównania do łuku – łuku nie można naciągnąć zbyt mocno, bo pęknie, ale nie można też zbyt luźno, bo w ogóle strzały nie wystrzelimy. Trzeba naciągnąć akurat w sam raz. Tekst z bliższej nam kultury zachodniej, „Desiderata”, przynosi takie zalecenie: „obok zdrowej dyscypliny bądź dla siebie łagodny”.

W charakterystyce wirja paramity, odpowiadającej temu elementowi Ośmiorakiej Ścieżki, mówi się o trzech aspektach właściwego wysiłku:

- a) Odwaga podobna zbroi – czyli entuzjazm do praktyki, oddanie Dharmie całego siebie
- b) Odwaga wprowadzona w czyn – czyli rozpoczęcie praktyki natychmiast, bez ociągania się i kontynuowanie jej cały czas
- c) Odwaga, która nie zna zaspokojenia – ciągle poczucie niedosytu, które motywuje do

dalszego wysiłku

W naszej szkole przyjęło się określać te trzy aspekty jako „wielka wiara, wielka odwaga, wielkie pytanie”.

7) Właściwa uważność:

W zen praktyka uważności jest podstawą praktyki medytacyjnej. Praktykując uważność, staramy się wprowadzić umysł w stan, w którym jest „obecny, otwarty, cichy, czujny, bez oceniania, bez interpretacji”. Chodzi o znalezienie się w stanie „przed myśleniem”, wyciszenie „gonitwy” myśli w naszym umyśle, powrót do obecnego momentu. Więcej na ten temat można się dowiedzieć uczestnicząc w warsztatach wprowadzających do medytacji.

8) Właściwa koncentracja (medytacja):

– koncentracja na jednym punkcie, odsunięcie rozproszenia

– koncentracja na pustce („ani przyjemności, ani bólu, ani opanowania, ani braku opanowania”) – powracanie do umysłu „nie wiem”

W wyniku medytacji pojawiają się wglądy: wgląd w nietrwałość (czyli w cierpienie), wgląd w nieczystość (czyli w przyczyny cierpienia) i wgląd w „nie-ja”. Ten ostatni jest najistotniejszy, gdyż wiąże się bezpośrednio z poszukiwaniem odpowiedzi na podstawowe pytanie „kim jestem?”. Postrzegamy, że przekonanie o istnieniu naszego indywidualnego „ja”, odrębnego od innych, jest iluzją. Nasz umysł nie ogranicza się do granic naszego ciała, lecz rozciąga się daleko poza nie – nasz umysł i umysły innych nie są od siebie oddzielone. Jeżeli ja teraz mówię do was, to nasze umysły muszą być połączone, abyśmy się mogli zrozumieć. W istocie wszystko jest ze sobą wzajemnie połączone i od siebie zależne. Ten wgląd jest bezpośrednio źródłem metty i współczucia, ponieważ odkrywamy, że robiąc coś dla innych robimy to zarazem dla siebie, a robiąc dla siebie robimy dla innych – nie ma żadnej różnicy. Jest to także brama prowadząca do oświecenia – jak mówi mistrz Seung Sahn: „Jeśli potrafisz zburzyć mur swojej jaźni, staniesz się nieskończony w czasie i przestrzeni. ”

Ale o tym stanie trudno mi coś więcej powiedzieć, bo po pierwsze, jeszcze go nie znam, po drugie – jak już wspominałem wcześniej – jest on niewyraźny za pomocą słów i pojęć, więc nawet gdybym go znał, nie byłbym w stanie o nim nic powiedzieć. Można to poznać tylko na drodze medytacji.

### Sześć Paramit.

Sześć Paramit (cnót, doskonałości) jest niejako alternatywnym sposobem opisanego samego sposobu postępowania i życia, o którym mówi Szlachetna Ośmioraka Ścieżka. Tutaj tylko pokrótce wymienię te paramity, które powinny być kultywowane przez praktykującego:

- 1) Dana-paramita – Paramita dawania, szczodrości
- 2) Sila-paramita – Paramita wskazań, dyscypliny, właściwego postępowania. Kultywowanie tej paramity sprowadza się głównie do przestrzegania wskazań, a więc mieści się w obrębie właściwego działania
- 3) Kszanti-paramita – Paramita cierpliwości
- 4) Wirja-paramita – Paramita zapału, odwagi, entuzjazmu, zdecydowanego wysiłku (odpowiada właściwemu wysiłkowi jako elementowi Ośmiorakiej Ścieżki)
- 5) Dhjana-paramita – Paramita medytacji, koncentracji (odpowiada właściwej medytacji)
- 6) Pradžña-paramita – Paramita mądrości (odpowiada właściwemu pogładowi)

Dana paramita i kszanti paramita są bardziej wieloaspektowe i odnoszą się do kilku elementów ścieżki (właściwe działanie, właściwa intencja, właściwy wysiłek – a poniekąd też właściwa mowa (nauczanie Dharmy))

Dana paramita:

- a) szczodrość materialna

Bardzo ważna jest przy tym czystość intencji dającego, czyli nie myślenie o swoich

korzyściach, lecz pragnienie wsparcia wszystkich istot. Optymalnie jest, gdy dzielenie się jest czymś naturalnym, nie myślę o „ja”, „ty” i „pomagam”, lecz po prostu robię to. Jeżeli ja czegoś potrzebuję, to np. sobie kupuję. Jeżeli moje dziecko czegoś potrzebuje, to tak samo mu kupuję i nie tworzę w umyśle koncepcji że to „ja pomagam mojemu dziecku”. I tak samo w stosunku do kogoś innego. Jeżeli coś mam i mogę się tym podzielić, rzeczą naturalną jest się podzielić. Wynika to też ze świadomości, że nie ma oddzielnego „ja”, że ja nie jestem oddzielony od innych, więc robię coś dla innych dokładnie tak samo, jakbym robił dla siebie.

- b) szczodrość duchowa  
nauczanie Dharmy, jeżeli już jesteśmy do tego gotowi (czyli mamy wgląd w iluzoryczność swojego „ja”)
- c) zapewnianie bezpieczeństwa, dawanie ukojenia  
ratowanie istot, którym grozi jakieś niebezpieczeństwo, zagrożenie, śmierć

Kszanti paramita:

- a) Cierpliwość w znoszeniu nienawiści, krzywd i niewdzięczności innych istot
- b) Cierpliwość w znoszeniu przeciwności na ścieżce Dharmy (Nie należy skupiać się na organizowaniu sobie komfortu codziennego życia, lecz przede wszystkim na samej praktyce)
- c) Cierpliwość w zgłębianiu nauk buddyjskich