

# Przyjaciele na ścieżce

(Friends on the Path)

Thich Nhat Hanh

Część pierwsza: Żywe wspólnoty duchowe

## Spis treści

1. Duchowość w XXI wieku	3
2. Idźmy jako Sangha	11
Czym jest Sangha?	11
Sangha jako nasze korzenie	13
Potrzebujemy Sanghi	14
Jak Sangha nam pomaga	16
Z Sanghą praktyka jest łatwiejsza	18
Przyjmuję schronienie w Sandze	20
Praktykowanie z Sanghą	22
Sangha nie jest doskonała	23
Sangha jako lustro	25
Prawdziwy przekaz	31
Budowanie Sanghi	37



## 1. Duchowość w XXI wieku

Mówi się, że XXI wiek będzie wiekiem duchowości, i myślę, że jeśli chcemy przetrwać, musi być on wiekiem duchowości. Jest tak dużo przemocy, tyle cierpienia, tyle rozpacz, zamieszania i lęku. Musi więc on być wiekiem duchowości – albo nie będzie wiekiem w ogóle.

Duchowość jest czymś, co możemy pielęgnować. Być duchowym to być stabilnym i spokojnym, to umieć spojrzeć głęboko w siebie i wokół siebie. To mieć zdolność radzenia sobie z naszymi utrapieniami – gniewem, pożądaniem, rozpaczą, różnicowaniem. To być zdolnym dostrzec istotę współbycia ludzi, narodów, ras i wszystkich form życia. Duchowość nie jest luksusem; aby przezwyciężyć trudności naszych czasów, musimy być istotami duchowymi.

Samotni – jesteśmy bezbronni, ale z braćmi i siostrami możemy działać razem, możemy wspierać się nawzajem. Nie dotrzemy do oceanu, podążając tam jako kropla wody – wyparujemy przed dotarciem do celu. Ale jeśli staniemy się rzeką, jeśli pójdziemy jako Sangha, na pewno do oceanu dotrzemy. Kiedy przyjmujemy schronienie w Sandze – pozwolimy jej, aby nas prowadziła, aby nas niosła; będziemy wtedy mniej cierpieć.

Prawdziwa Sangha jest wspólnotą, która praktykuje nauczanie o wyzwoleniu i stawaniu się wolnymi; prawdziwa Sangha praktykuje nauczanie o zrozumieniu i stawaniu się bardziej rozumiejącymi; prawdziwa Sangha praktykuje współczucie i stawanie się bardziej współczującymi. Gdy wspinamy się jako Sangha, wspinaczka na wzgórze XXI wieku może być bardzo radosna. Jeśli będziemy się wzajemnie wspierać, staniemy się znacznie silniejsi i łatwiej będziemy opierać się pokusie rozpacz.

Rozpacz jest wielką pokusą naszego wieku. Czy jesteś przywódcą politycznym, przedsiębiorcą, pracownikiem socjalnym, nauczycielem czy rodzicem – musisz pamiętać, że błękitne niebo wciąż jest nam dostępne; nie powinniśmy dać się przytłoczyć rozpacz. Dlatego potrzebujemy Sanghi – ona może nam pomóc w wyjściu z rozpacz. Budowanie Sanghi jest najważniejszą praktyką, najważniejszym działaniem naszego stulecia. W jaki sposób wiek XXI może być wiekiem duchowości, jeśli nie podejmiemy się pracy budowania Sangh?

Jezus Chrystus nie miał zbyt wiele czasu na budowę swojej Sanghi, ale spędził dużo czasu ze swoimi uczniami i uczył ich dobrze. Uczył ich, jak chodzić, jak wchodzić do wioski, jak traktować ludzi w wiosce, jak siedzieć, jak jeść, jak się pożegnać, bardzo podobnie do sposobów, w jakie Budda nauczał swoich mnichów i mniszki.

Sangha musi być wzmacniana przez jakiś rodzaj aspiracji lub ślubowania. Uczniowie Jezusa byli motywowani pragnieniem służenia. Istnieje coś dobrego, coś pięknego w chęci służenia. Jest to bardzo podobne do umysłu miłości, bodhiczitty. Jezus próbował pomóc temu umysłowi miłości wzrastać w swoich dwunastu uczniach. Niestety, Jezus nie miał tyle czasu na kształcenie swoich uczniów i budowania swojej Sanghi, ile miał na to Budda. Budda miał czterdzieści pięć lat, aby zbudować swoją Sanghę i Budda był wspierany przez wielu ludzi takich jak Śariputra, Maha Maudgalajana, Kaśjapa i innych.

W ostatnim roku życia Budda miał okazję spotkać się z królem Kośali, Prasanadżitem. Prasanadżit powiedział Buddzie: „Za każdym razem, kiedy widzę szlachetną Sanghę, rośnie we mnie wiara i szacunek dla Buddy”. Kiedy król patrzył na mnichów i widział sposób, w jaki praktykują, rosły jego wiara, miłość i zaufanie. Patrząc na Sanghę, widział Buddę. Jeśli Sangha praktykuje dobrze, staje się prawdziwą Sanghą i ma w sobie Dharwę i Buddę.

Podobnie jak Jezus, Budda również napotkał wiele trudności. Było kilka zamachów na jego życie, byli też tacy, którzy próbowali zdyskredytować jego praktyki. Wyobraź sobie dzień, kiedy Jezus jest z uczniami na wieczerzy po raz ostatni – na Ostatniej Wieczerzy.

Jezus wiedział, że coś się z nim stanie, łamał chleb i dzielił się ze swoimi uczniami. Potem nalał wino i dzielił je ze swoimi uczniami. I rzekł do swoich uczniów: „Cieszcie się tym chlebem, moi drodzy, to jest moje ciało. Cieszcie się tym winem, moi drodzy przyjaciele, to jest moja krew”. To był jego sposób powiedzenia swoim bliskim, że jest w nich, że ma do nich pełne zaufanie. To był sposób, aby powiedzieć uczniom: „Drodzy przyjaciele, chciałbym, abyście mieli całą moją mądrość, całe moje współczucie. Powierzam je Wam, podobnie jak drzewo powierza się całkowicie na ziemi”. Ostatnia Wieczerza stała się wtedy, gdy Jezus powierzył się uczniom w Sandze.

W jadalni Górnej Wioski w Plum Village znajduje się kaligrafia w języku francuskim: „Ten kawałek chleba jest ciałem kosmosu”. Nie mówimy, że „ten kawałek chleba jest ciałem Jezusa Chrystusa”, mówimy: „ciałem kosmosu”. To jest bardzo

podobne, ale bardziej przemawia do ludzi naszych czasów. Patrząc na kawałek chleba, można zobaczyć cały kosmos – niebo, ziemię, chmury i słońce, w kawałku chleba można dostrzec wszystko. Jest to podejście bardzo duchowe i jednocześnie bardzo naukowe. Podczas jedzenia z uważnością kawałka chleba kontaktujesz się z całym kosmosem. Kosmos cię odżywia, kosmos całkowicie powierza się tobie, a ty powierzasz się całkowicie kosmosowi.

Wglądając w serce Jezusa, widzimy pragnienie, oczekiwanie, jego wolę powierzenia się Sandze. On chce, aby schronić się w Sandze; chce zbudować piękną Sanghę, aby była jego kontynuacją.

W XX wieku cierpieliśmy ogromnie. Indywidualizm zwyciężył. Rodziny zostały podzielone, społeczeństwo zostało głęboko podzielone. Dlatego, jeśli XXI wiek ma być wiekiem duchowym, powinien być budowany w duchu wspólnoty, gdzie robimy coś razem, robimy wszystko razem. Gdy żyjesz w społeczności, uczysz się widzieć ciało Sanghi – Sanghakaję – jako własne ciało.

Gdy król Kośali spojrzął na Sanghę Buddy, dostrzegł Buddę. Powinniśmy umieć zrobić to samo, kiedy patrzymy na Sanghę Buddy – powinniśmy zobaczyć części Buddy: części miłującej dobroci, współczucia, zrozumienia i nieróżnicowania. Wtedy ludzie, patrząc na Sanghę, zaufają i nie zagubią się w rozpacz.

Czy żyjemy w Amsterdamie, Londynie, Monachium, czy Nowym Jorku, naszym zadaniem jest budowanie Sanghi. Potrzebujemy siebie nawzajem, aby praktykować stabilność, wolność i współczucie, a także, dzięki naszej praktyce, możemy przypominać ludziom naszego społeczeństwa, że zawsze jest nadzieja, zawsze jest błękitne niebo, zawsze jest dostępne Królestwo Niebieskie. Powinniśmy chodzić i oddychać w taki sposób, aby Królestwo Niebieskie, Czysta Kraina Buddy, były dostępne w każdym kroku, w każdym oddechu. Właśnie to powinniśmy robić.

Nie mów, że nauczanie Buddy jest zbyt trudne. Nie jest. W rzeczywistości nauka ta jest prosta. Każdy z nas, czy młody, czy mniej młody, może praktykować tę prostą naukę: „Już przybyłem, jestem w domu”. A kiedy będziemy w stanie zastosować ją w naszym codziennym życiu, nie będziemy już nigdzie biec. Wtedy każda minuta naszego życia może pomóc generować energię stabilności, pokoju i współczucia.

Jeśli chcemy być bezpieczni, musimy budować bezpieczeństwo. Co mamy budować? Nie twierdze, nie bomby i nie samoloty. Stany Zjednoczone Ameryki mają bardzo silną armię, ale ludzie żyjący w Ameryce nie czują się bezpiecznie. Wiele

osób myśli o bezpieczeństwie w zakresie broni i wojsk, ale nawet z potężną armią i zapasami broni, są chwile, kiedy Amerykanie czują się bardzo wystraszeni, bardzo wrażliwi. Więc musi być jakiś inny rodzaj praktyki, gdzie możemy się schronić, inny sposób, aby być bezpiecznym. Możemy uczyć się, jak budować bezpieczeństwo z każdym wdechem, z każdym wydechem, z każdym krokiem, ze sposobem działania i reagowania, z uśmiechem i słowem, z naszymi wysiłkami przywracania komunikacji między ludźmi.

Nie możesz czuć się bezpiecznie nawet z osobą, która z tobą mieszka – jeśli nie możesz się z nią porozumieć. Nie możesz czuć się bezpiecznie, gdy druga osoba nie patrzy na ciebie z sympatią, gdy nie jesteś w stanie patrzeć na nią ze współczuciem. Budulcem bezpieczeństwa może twój sposób patrzenia, twój sposób uśmiechania się, twój sposób chodzenia. To może budować zaufanie. Pokaż drugiej osobie, że naprawdę jej nie szkodzisz, że jest ona bezpieczna w twojej obecności – przez sposób twojego myślenia, sposób oddychania, uśmiechania się i chodzenia. Wszystko, co robisz, jest spokojne. Okazujesz swój spokój, współczucie, i wtedy druga osoba czuje się bardzo bezpiecznie. A kiedy ta druga osoba czuje się bezpiecznie, ty też jesteś bezpieczny. Bezpieczeństwo nie jest sprawą indywidualną.

Kraj nie może być bezpieczny, jeśli nie robi niczego, aby pomóc innym krajom też czuć się bezpiecznie. Nie możemy myśleć tylko o własnym bezpieczeństwie, ponieważ bezpieczeństwo nie jest sprawą indywidualną. Musimy też myśleć o bezpieczeństwie innych grup ludzi, innych narodów. Jeśli Stany Zjednoczone chcą być bezpieczne, to muszą dbać o bezpieczeństwo ludzi innych narodów. Jeśli Wielka Brytania chce bezpieczeństwa, to ludzie tam żyjący muszą myśleć o bezpieczeństwie innych grup ludzi. Problem terroryzmu nie może być problemem jednego narodu lub kilku narodów. Powinien być przedmiotem troski wszystkich narodów – powinien być przedmiotem troski Sanghi wszystkich narodów.

Każdy z nas może być ofiarą przemocy lub terroryzmu. Nikt nie może powiedzieć: „Jestem bezpieczny, jestem wyjątkowy, mój kraj jest bezpieczny”. Dlatego musimy zrobić coś dla bezpieczeństwa, aby stało się rzeczywistością. Widzimy wyraźnie, że przemoc i broń nie są środkami bezpieczeństwa. Do budowania bezpieczeństwa musimy użyć innych środków. Być może pierwszą rzeczą, którą powinniśmy zrobić, to powiedzieć drugiej osobie: „Drogi przyjacielu, wiem, że chcesz żyć w poczuciu bezpieczeństwa. Ja też. Dlaczego nie możemy współpracować, żeby zapewnić bezpieczeństwo nas obu? Jest to bardzo prosta rzecz, ale dlaczego ludzie

nie mogą tego zrobić? Komunikacja jest kluczem do wszystkiego. Twierdzimy, że żyjemy w erze komunikacji, gdzie jest tak wiele wyrafinowanych środków komunikowania się, a mimo to komunikowanie się ze sobą jest bardzo trudne – dla osób, grup ludzi, narodów. Przestajemy mówić do siebie i zamiast używać języka, używamy broni i materiałów wybuchowych. Dzieje się tak na Bliskim Wschodzie.

Musimy nauczyć się znowu komunikować. Musimy dowiedzieć się, jak pokazać drugiej stronie, że nie chcemy szkodzić, że nie trzeba się nas bać. Kiedy potrafimy pokazać, że nie szkodzimy, druga osoba będzie nam ufać i współpracować z nami.

W krajach azjatyckich, kiedy spotykamy się ze sobą, składamy pokłon z rękami ułożonymi w kwiat lotosu; na Zachodzie, kiedy ludzie spotykają się ze sobą, ofiarowują swoje ręce. Praktyka uścisku dłoni pochodzi z dawnych czasów, kiedy ludzie bali się siebie nawzajem. Za każdym razem, kiedy chcieli spotkać się ze sobą, pokazywali swoje ręce, aby było jasne, że nie trzymają żadnej broni. „Drogi przyjacielu, nie mam broni. Zobacz, dotknij”. To stąd pochodzi praktyka uścisku dłoni. Teraz musimy robić podobne rzeczy. „Drodzy przyjaciele, nie chcę szkodzić. Możecie mnie dotknąć, nie ukrywam żadnej broni”.

Aby zacząć budować zaufanie, potrzebujemy trochę prostej praktyki, jak ta. A z zaufaniem możliwy będzie dialog i będziemy mogli pomagać każdemu w budowaniu bezpieczeństwa dla wszystkich. Bezpieczeństwa potrzebujemy wszyscy. Nie tylko Afrykanie potrzebują bezpieczeństwa, bezpieczeństwa potrzebują ludzie w Stanach Zjednoczonych, bezpieczeństwa potrzebują Brytyjczycy, bezpieczeństwa potrzebują Francuzi, każde z nas potrzebuje bezpieczeństwa. Jeśli nie zrobimy czegoś, to dojdziemy do punktu, w którym nie będziemy już mogli rozmawiać ze sobą i będziemy musieli używać języka pistoletów. To rozpacz sama w sobie.

Tego lata, podczas wizyty naszych przyjaciół z Palestyny i Izraela w Plum Village, zapytałem ich, czy chcą przyjąć międzynarodowe siły pokojowe w celu powstrzymania przemocy oraz wypracować rozwiązania dla obu stron, Izraelczyków i Palestyńczyków. Nasi izraelscy przyjaciele z tej grupy powiedzieli, że teraz nie mogą ufać nikomu; mają wiele podejrzeń. Nie mają zaufania do Organizacji Narodów Zjednoczonych czy międzynarodowych sił pokojowych. Lęk i podejrzliwość idą w parze.

Konflikt między Palestyńczykami i Izraelczykami jest bólem, nie tylko tych dwóch grup ludzi, ale całej ludzkości, ludzkości jako Sanghi. Jeśli więc narody zjednoczone stałyby się prawdziwą sanghą i odgrywały rolę obejmującego to bolesne miejsce na ziemi, w samym sercu bólu, a ludzie w tym obszarze pozwolili się objąć przez organizm sanghi, wtedy słuchaliby mądrości sanghi wszystkich narodów. Zaakceptowałyby propozycje i praktyki Sanghi wszystkich narodów im proponowane. Ale jest opór. Wielu nie wierzy w Sanghę wszystkich narodów.

Napięcie pomiędzy Indiami i Pakistanem jest kolejnym bolesnym miejscem na ciele Ziemi. Ale jeśli oba narody oddałyby się ciału Sanghi i słuchałyby rad i recept ciała Sanghi, to kryzys przekształciłby się bardzo szybko. Tak, istnieje pilna potrzeba, żeby Narody Zjednoczone stały się prawdziwą sanghą narodów.

Jak możemy sprawić, że Narody Zjednoczone przemienią się w prawdziwą Sanghę narodów, zgodnie z przeznaczeniem, gdy tak naprawdę nie ufamy naszemu ciału Sanghi? Niektóre kraje, jak Stany Zjednoczone i wiele innych supermocarstw, starają się zmienić ONZ w instrument własnych interesów narodowych. Nasze ciało Sanghi powinno być prawdziwym ciałem Sanghi, i to powinno zostać omówione na sesji plenarnej Narodów Zjednoczonych.

Gdy w którymś z krajów występują problemy, wtedy przychodzi cała Sangha i pomaga. Jeśli jest członek Sanghi, który ma trudności, to cała Sangha musi zająć się tym członkiem, ponieważ jest on częścią ciała. Jeśli istnieje konflikt pomiędzy dwoma członkami Sanghi, to nie jest to tylko ich problem, jest to problem dla całej Sanghi. O wiele łatwiej jest rozwiązać problemy w Sandze, ponieważ mamy ciało Sanghi i oczy Sanghi. Oczy Sanghi zawsze lepiej widzą niż oczy jednostki, więc poszczególni członkowie Sanghi muszą poddać się Sandze i nauczyć się, jak korzystać z oczu Sanghi, aby wejrzeć w całą sytuację.

Interesy narodowe są sprzeczne z duchem Sanghi. W prawdziwej Sandze nie możesz działać, opierając się na swoim ego; musisz zaakceptować ciało Sanghi jako swoje ciało. Musisz nauczyć się używać oczu Sanghi jako swoich oczu i musisz nauczyć się, jak korzystać z mądrości Sanghi. Zbiorowa mądrość i wgląd prawdziwej Sanghi są znacznie bardziej wiarygodne niż twoja własna mądrość lub wgląd.

Jeśli więc organizacja narodów zjednoczonych ma stać się prawdziwym ciałem sanghi, to konflikt pomiędzy Izraelczykami a Palestyńczykami powinien być rozwiązany oczami sanghi Organizacji Narodów Zjednoczonych. Nie możemy po-



zwolnić, aby sprawy toczyły się tak, jak teraz. Każdego dnia wybuchają bomby, każdego dnia umierają ludzie. Ciało Sanghi Organizacji Narodów Zjednoczonych mogłoby udać się tam właśnie teraz i zająć się tym problemem.

Ludzie nie wierzą w Organizację Narodów Zjednoczonych jako prawdziwą Sanghę, ponieważ Organizacja Narodów Zjednoczonych jeszcze się nią nie stała. Ale od tego miejsca możemy bardzo dobrze zacząć. Jest to lepsze niż zupełny brak Organizacji Narodów Zjednoczonych. Gdyby Organizacja Narodów Zjednoczonych stała się prawdziwym ciałem Sanghi, Rada Bezpieczeństwa stałaby się prawdziwym narzędziem i byłaby w stanie pomóc w rozwiązywaniu konfliktów i napięć na całym świecie. Całe ciało Sanghi Organizacji Narodów Zjednoczonych mogłoby przyjść razem do Pakistanu i Indii i powiedzieć im, że są przyjaciółmi, są braćmi i siostrami i poprosić ich, aby trzymali się za ręce i służyli ciału Sanghi. Zamiast walczyć ze sobą, należy ich zachęcać, aby stali się sojusznikami i służyli wspólnej sprawie, sprawie pokoju i stabilności na świecie. Możliwe, że Pakistan i Indie, motywowane chęcią pomocy, zamiast być wrogami, staną się przyjaciółmi. To samo dotyczy Palestyny i Izraela.

To jest budowanie Sanghi w XXI wieku. Jeśli jesteście dziennikarzami, jeśli jesteście pisarzami, jeśli jesteście profesorami, jeśli jesteście rodzicami, nadszedł czas, abyście wypowiedzieli się i powiedzieli, czego chcecie, czego potrzebuje świat, i abyście obiecali, że będziecie pomagać. Ci z was, którzy mają doświadczenie w praktyce i są już budowniczymi Sanghi, niech mówią o zbudowaniu Sanghi na waszym wydziale, w waszym ratuszu, w waszej wiosce, w waszym mieście, w waszym parlamencie i wreszcie możemy zaproponować, aby Organizacja Narodów Zjednoczonych stała się prawdziwą Sanghą narodów.

Budowę Sanghi należy prowadzić na każdym szczeblu – lokalnym, krajowym i międzynarodowym. Sangha jest naszą nadzieją. Nasze zgromadzenia narodowe i senaty powinny stać się naszymi Sanghami, gdzie praktykuje się miłą mowę i głębokie słuchanie. Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych powinno być również Sanghą, gdzie ludzie uczą się słuchać siebie nawzajem jako braci i sióstr. Powinniśmy przestać działać w imię naszych tak zwanych interesów narodowych.

To, czy wiek XXI stanie się wiekiem duchowości, zależy od naszej zdolności budowania Sanghi. Potrzebujemy siebie nawzajem, musimy zjednoczyć się, aby połączyć naszą mądrość, naszą wnikliwość i współczucie, aby zbudować trwałą pokój na świecie. Powinniśmy porzucić nasze osobiste i narodowe interesy i myśleć o Zie-

mi jako o naszym prawdziwym domu, domu dla nas wszystkich. Wnieść duchowy wymiar do twojego codziennego życia, do twojego życia społecznego, politycznego i gospodarczego – to jest twoja praktyka.

To bardzo jasne, że Jezus chciał tego. Jest bardzo jasne, że Budda również miał taki zamiar. A ci z nas, którzy mają korzenie chrześcijańskie czy buddyjskie, powinni być świadomi, że nasi duchowi przodkowie też tego właśnie chcieli. Powinniśmy być w stanie pokazać światło mądrości i zjednoczyć się, aby stworzyć nadzieję i zapobiec popadnięciu społeczeństwa i młodego pokolenia w rozpacz.

*(Z transkrypcji rozmów, wygłoszonych przez Thich Nhat Hanh w Plum Village, w grudniu 2001).*

## 2. Idźmy jako Sangha

Ja sam chciałbym, aby XXI wiek został nazwany „wiekiem miłości”, ponieważ rozpaczliwie potrzebujemy miłości – takiej miłości, która nie powoduje cierpienia. Jeśli nie będziemy mieli wystarczająco dużo życzliwości i współczucia, nie będziemy w stanie przetrwać jako planeta. Nasze problemy w XXI wieku nie są takie same jak problemy, jakie w swoim życiu napotkali Budda i jego przyjaciele i uczniowie. Dziś medytację musimy praktykować wspólnie – jako rodzina, miasto, naród i wspólnota narodów.

Mówi się o Buddzie, który ma narodzić się jako Maitreja lub Miłująca Dobroć, Budda Miłości – Pan Miłość, Pani Miłość. Budda, którego potrzebujemy w XXI wieku jest Sangha, która praktykuje miłującą dobroć i współczucie. Każdy z nas jest komórką w ciele Buddy Miłości. Każda komórka ma swoją własną rolę do odegrania i nie możemy sobie pozwolić na pominięcie żadnej z naszych komórek. Musimy być razem. Mamy siłę, by powołać do istnienia Sanghakaję – ciało Sanghi i Buddę Maitreję, a wystarczy tylko wspólne siedzenie i wspólne głębokie praktykowanie.

Zatem następny Budda może przyjąć formę inną niż osoba. W XXI wieku ciałem Buddy może być Sangha. Mamy moc, by w tym stuleciu powołać do istnienia kolejnego Buddę. Jeżeli będziemy medytować razem, będziemy praktykować wnikając głęboko, możemy doprowadzić do powstania Sanghakai i Buddy. Wszyscy mamy obowiązek powołać Buddę do istnienia, nie tylko dla naszego dobra, ale także dla dobra naszych dzieci i dla dobra naszej planety Ziemi. To nie jest myślenie życzeniowe, to jest prawdziwa determinacja.

### Czym jest Sangha?

Sangha jest wspólnotą przyjaciół, praktykujących razem Dharmę w celu pojawienia się świadomości i jej utrzymania. Istotą Sanghi jest świadomość, zrozumienie, akceptacja, harmonia i miłość. Kiedy ich nie widzisz w społeczności, nie jest to prawdziwa Sangha i powinieneś mieć odwagę to powiedzieć. Ale kiedy znajdziesz te elementy w społeczności, wiesz, że masz szczęście bycia w prawdziwej sandze.

W Ewangelii Mateusza 5:13 w Nowym Testamencie znajdujemy to stwierdzenie: „Wy jesteście solą dla ziemi. Lecz jeśli sól utraci swój smak, czymże ją posolić? Na nic się już nie przyda, chyba na wyrzucenie i podeptanie przez ludzi”. W tym fragmencie Jezus opisuje swoich naśladowców jako sól. Pokarm potrzebuje soli, aby być smacznym. Życie – aby było naprawdę żywe – potrzebuje zrozumienia, współczucia i harmonii. Jest to najważniejszy wkład w życie, który naśladowcy Jezusa mogą wnieść do świata. Oznacza to, że Królestwo Niebieskie musi być urzeczywistnione tutaj, a nie gdzie indziej, i że chrześcijanie powinni praktykować w taki sposób, aby byli solą życia i prawdziwą wspólnotą chrześcijan.

Sól jest również ważnym obrazem w kanonie buddyjskim, a to chrześcijańskie nauczanie jest równoznaczne z nauczaniem Buddy o Sandze. Budda powiedział, że woda w czterech oceanach ma tylko jeden smak, smak soli, tak jak jego nauczanie ma tylko jeden smak, smak wyzwolenia. Dlatego elementami Sanghi są smak życia, smak wyzwolenia i musimy praktykować, aby stać się solą. Kiedy mówimy: „Przyjmuję schronienie w Sandze”, nie jest to stwierdzenie – to jest praktyka.

W pismach buddyjskich mówi się, że są cztery wspólnoty: mnisi, mniszki, oraz świeccy mężczyźni i kobiety. Ale ja również włączam do Sanghi elementy, które nie są ludzkie. Członkami naszej sanghi mogą być drzewa, woda, powietrze, ptaki i tak dalej. Częścią naszej sanghi może być piękna ścieżka spacerowa. Może być nią również dobra poduszka medytacyjna. Wiele rzeczy możemy uczynić Elementami, które wspierają naszą Sanghę. Pomysł ten nie jest całkowicie nowy; można go znaleźć we wszystkich Sutrach i w Abhidharmie. W tym kontekście, Sutrze Saddharmapundarika są wspomniane kamyk, liść i dalia. W Sutrze Czystej Krainy mówi się, że jeśli jesteś świadomy, to kiedy wiatr wieje przez drzewa, usłyszysz nauczanie Czterech Podstaw Uważności, Ośmiorakiej Ścieżki, i tak dalej. Cały kosmos głosi Buddadharmę i praktykuje Buddadharmę. Jeśli jesteś uważny, dotkniesz Sanghi.

## Sangha jako nasze korzenie

Myślę, że Budda nie chciał, byśmy w celu praktykowania porzucali społeczeństwo, kulturę czy nasze korzenie. Praktykowanie buddyzmu powinno pomóc ludziom wrócić do swoich rodzin. Powinno pomagać ludziom w powrocie do społeczeństwa, aby na nowo odkryć i zaakceptować dobre rzeczy, które są w ich kulturze i odbudować te, które nie są takie.

Nasze nowoczesne społeczeństwo tworzy tak wielu młodych ludzi bez korzeni. Są wykorzeni z swoich rodzin i społeczeństwa; błakają się, nie całkiem jako istoty ludzkie, ponieważ nie mają korzeni. Wielu z nich pochodzi z rozbitych rodzin i czuje się odrzuconych przez społeczeństwo. Żyją na marginesie, szukają domu, czegoś, do czego mogliby należeć. Są jak drzewa bez korzeni. Tym ludziom bardzo trudno jest praktykować. Drzewo bez korzeni nie może niczego przyjąć, nie może przeżyć. Nawet jeśli praktykują intensywnie przez dziesięć lat, jeśli pozostają wyspą, jeśli nie mogą nawiązać kontaktu z innymi ludźmi, bardzo trudno jest im się przemienić.

Społeczność praktykujących, Sangha, może dać drugą szansę młodemu człowiekowi, który pochodzi z rozbitej rodziny lub jest wyobcowany ze swojej społeczności. Jeśli wspólnota praktykujących jest zorganizowana jak rodzina o przyjaznej, ciepłej atmosferze, młodzi ludzie mogą odnieść sukces w swojej praktyce.

Cierpienie (dukkha) jest jednym z największych problemów naszych czasów. Najpierw musimy rozpoznać i uznać to cierpienie. Następnie, aby znaleźć wyjście, musimy dogłębnie przyjrzeć się jego naturze. Jeśli przyjrzymy się obecnej sytuacji w nas samych i w naszym społeczeństwie, możemy zobaczyć wiele cierpienia. Musimy je nazwać jego prawdziwymi imionami – samotnością, poczuciem odcięcia, alienacją, podziałem, dezintegracją rodziny, rozpadem społeczeństwa. Nasza cywilizacja, nasza kultura charakteryzuje się indywidualizmem. Jednostka chce być wolna od społeczeństwa, od rodziny. Jednostka nie uważa, że potrzebuje schronienia w rodzinie lub w społeczeństwie i uważa, że może być szczęśliwa bez Sanghi. Dlatego nie ma w nas stabilności, nie w nas harmonii, nie ma komunikacji, której tak bardzo potrzebujemy.

Praktyka polega zatem na zakorzenianiu się. Sangha nie jest miejscem, które pozwala na ukrycie się, aby uniknąć odpowiedzialności. Sangha jest miejscem praktykowania przemiany i uzdrawiania siebie i społeczeństwa. Kiedy jesteś silny, możesz tam być, aby pomóc społeczeństwu. Jeżeli twoje społeczeństwo jest w tar-

patach, jeżeli twoja rodzina jest rozbita, jeżeli twój kościół nie jest już w stanie zapewnić ci życia duchowego, wtedy możesz znaleźć schronienie w Sandze, tak abyś mógł przywrócić swoje siły, zrozumienie, współczucie i pewność siebie. Wtedy będziesz mógł wykorzystać tę siłę, zrozumienie i współczucie do odbudowania twojej rodziny i społeczeństwa, odnowienia swojego kościoła, przywrócenia komunikacji i harmonii. Może to się udać tylko ze wspólnotą, z Sanghą.

Abyśmy mogli się zakorzenić, potrzebujemy środowiska, które nam w tym pomoże. Sangha nie jest wspólnotą praktykujących, w której każdy człowiek jest wyspą, niezdolny do komunikowania się z innymi – to nie jest prawdziwa Sangha. W takiej Sandze nie nastąpi żadne uzdrowienie czy przemiana. Prawdziwa Sangha powinna być jak rodzina, w której jest duch braterstwa i siostrzeństwa.

Tak, jest wiele cierpienia i musimy wszystkie te cierpienia objąć. Ale aby stać się silnymi, musimy także dotknąć elementów pozytywnych, a kiedy staniemy się silni, będziemy mogli ogarnąć cierpienie w nas i wokół nas. Jeśli widzimy grupę ludzi żyjących świadomie, zdolnych do uśmiechania się, kochających, zyskujemy wiarę w naszą przyszłość. Kiedy ćwiczymy, świadomie oddychając, uśmiechając się, odpoczywając, spacerując i pracując, wtedy stajemy się pozytywnym elementem społeczeństwa i wzbudzamy zaufanie ludzi wokół nas. W ten sposób unikniemy sytuacji, w której ogarnia nas rozpacz. Jest to również sposób pomocy młodszemu pokoleniu, aby nie straciło ono nadziei. Bardzo ważne jest, abyśmy prowadzili nasze codzienne życie w sposób, który pokazuje, że przyszłość jest możliwa.

## Potrzebujemy Sanghi

W mojej tradycji uczymy się, że jako jednostki nie możemy wiele zrobić. Dlatego też schronienie w Sandze, schronienie w społeczności, jest bardzo silną i ważną praktyką. Kiedy mówię: „Przyjmuję schronienie w Sandze”, nie oznacza to, że chcę wyrazić swoje oddanie. Nie. To nie jest kwestia poświęcenia, to jest kwestia praktyki. Bez bycia w Sandze, bez wsparcia grupy przyjaciół, którzy są zmotywowani tym samym ideałem i praktyką, nie dojdziemy daleko.

Jeśli nie mamy wspierającej nas Sanghi, być może nie otrzymujemy takiego wsparcia, jakiego potrzebujemy w naszej praktyce, jakiego potrzebujemy do odżywiania naszej bodhicitty (silnego pragnienia kultywowania w sobie miłości i zrozumienia). Czasami nazywamy to „umysłem początkującego”. Umysł początkują-

cego jest zawsze bardzo piękny, bardzo silny. W dobrej i zdrowej sandze nasz umysł początkującego, nasza bodhicitta, są wspierane, są karmione. Tak więc Sangha jest glebą, a my jesteśmy nasionkiem. Bez względu na to, jak piękne, jak żywotne są nasze nasiona, jeśli gleba nie zapewnia nam witalności, nasze nasiona umrą.

Jeden z braci z Plum Village, brat Phap Dung, wyjechał jakiś czas temu do Wietnamu z kilkoma członkami Sanghi. Było to dla niego bardzo ważne doświadczenie. Od małego wychowywał się Zachodzie, a gdy przyjechał do północnego Wietnamu, nawiązał kontakt z niektórymi z najstarszych elementów kultury wietnamskiej oraz z górami i rzekami tego kraju. Napisał do mnie i powiedział: „Nasza wietnamska kraina jest tak piękna – piękna, jak marzenie. Nie ośmielam się stawiać ciężkich kroków na tej wietnamskiej ziemi”. Miał na myśli to, że kiedy chodził, miał w sobie odpowiednią uważność. Jego właściwa uważność wynikała z praktyki i wsparcia, jakie Sangha dawała mu przed wyjazdem do Wietnamu. To jest umysł początkującego, umysł, który masz na początku, kiedy podejmujesz praktykę. Jest bardzo piękny i bardzo cenny, ale ten umysł początkującego może zostać złamany, może zostać zniszczony, może zostać utracony, jeśli nie jest karmiony czy wspierany przez Sanghę.

Chociaż w Wietnamie miał przy sobie małą Sanghę, otoczenie było bardzo rozpraszające i zobaczył, że gdyby został zbyt długo bez większej Sanghi, zostałby zmieciony przez to otoczenie, przez rozproszenie – nie tylko przez własne, ale przez rozproszenie wszystkich wokół niego. Jest tak dlatego, że właściwa troska o kogoś, kto dopiero co rozpoczął praktykę, jest wciąż słaba, a rozproszenie otaczających nas ludzi jest bardzo wielkie i może nas pociągnąć w kierunku pięciu pragnień<sup>1</sup>. Ponieważ większość ludzi dookoła nas utonęła w pięciu pragnieniach, dlatego właśnie to środowisko wciąga nas i powstrzymuje od praktykowania właściwej troski. Aby ćwiczyć właściwe myślenie, potrzebujemy odpowiedniego środowiska, a tym środowiskiem jest Sangha.

Bez Sanghi jesteśmy bardzo słabi. W społeczeństwie, w którym każdy pędzi, każdy jest porwany przez swoje energie nawykowe, praktyka jest bardzo trudna. Dlatego właśnie Sangha jest naszym zbawieniem. Sangha, gdzie każdy praktykuje świadome chodzenie, świadome mówienie, świadome jedzenie wydaje się dla nas jedyną szansą na zakończenie tego błędnego cyklu.

---

1 Bogactwo, seks, sława i potęga, jedzenie i picie, spanie

Czym jest Sangha? Sangha jest wspólnotą ludzi, którzy zgadzają się ze sobą, że jeśli nie praktykujemy właściwej uważności, stracimy wszystkie piękne cechy naszej duszy i wszystkich wokół nas. Ludzie w Sandze stojący obok nas, praktykujący z nami, wspierają nas tak, abyśmy nie zostali oderwani od chwili obecnej. Ilekroć znajdziemy się w trudnej sytuacji, dwóch lub trzech przyjaciół w Sandze, którzy są tam dla nas i rozumieją nas, pomogą nam przez nią przejść. Nawet w naszej cichej praktyce pomagamy sobie nawzajem.

W mojej tradycji mówi się, że kiedy tygrys opuści góry i zejdzie na niziny, zostanie złapany przez ludzi i zabity. Kiedy praktykujący opuści swoją Sanghę, porzuci swoją praktykę po kilku miesiącach. Aby kontynuować praktykę przemiany i uzdrawiania, potrzebujemy Sanghi. Z Sanghą jest dużo łatwiej praktykować i dlatego zawsze szukam schronienia w mojej Sandze.

## Jak Sangha nam pomaga

Obecność Sanghi jest wspianiałą okazją do tego, aby jej zbiorowa energia przeniknęła do naszego ciała i świadomości. Wiele zyskujemy na tej zbiorowej energii. Możemy powierzyć się Sandze, ponieważ Sangha praktykuje, a zbiorowa energia uważności jest silna. Chociaż możemy polegać na energii uważności, którą generuje nasza osobista praktyka, czasami nie jest ona wystarczająca. Ale jeśli wiecie jak wykorzystać tę energię, aby przyjąć zbiorową energię uważności Sanghi, będziecie mieli potężne źródło energii dla waszej przemiany i uzdrowienia.

Wasze ciało, wasza świadomość i wasze otoczenie są jak ogród. Może być w nim kilka umierających drzew i krzewów, a wy możecie czuć się przytłoczeni udręką i cierpieniem na ten widok. Możecie być nieświadomi tego, że w waszym ogrodzie jest jeszcze wiele drzew, które są solidne, żywotne i piękne. Kiedy członkowie twojej Sanghi wchodzi do twojego ogrodu, mogą ci pomóc zobaczyć, że nadal masz dużo pięknych drzew i że możesz cieszyć się tym, co poszło nie tak w twoim krajobrazie. Taką rolę może odegrać Sangha. Wielu ludzi w Sandze jest w stanie cieszyć się pięknym zachodem słońca lub filiżanką herbaty. Przebywają mocno osadzeni w terażniejszości, nie pozwalając, aby zmartwienia i żale psuły tę terażniejszość. Siedząc blisko tych ludzi, idąc blisko tych ludzi, można skorzystać z ich energii i przywrócić w sobie równowagę. Kiedy ich energia troski połączy się z Twoją, będziesz mógł dotknąć piękna i szczęścia.



Nic nie jest ważniejsze od waszego pokoju i szczęścia, tu i teraz. Pewnego dnia będziesz leżał jak martwy i nie będziesz już w stanie odczuć piękna kwiatu. Dobrze wykorzystaj swój czas, praktykuj odczuwanie pozytywnych aspektów życia w sobie i wokół siebie.

Nie zamykaj za sobą drzwi i nie walcz sam. Jeśli myślisz, że sam nie możesz zawrócić, aby objąć swoje silne uczucia, możesz poprosić jednego, dwóch czy trzech przyjaciół, aby usiedli obok ciebie i pomogli ci wsparciem. Mogą dać Ci energię uważności, abyś mógł wrócić do domu silniejszy. Mogą powiedzieć: „Mój bracie, wiem, że ból w tobie jest bardzo głęboki, ale jestem tu dla ciebie”.

Przyjmowanie schronienia w Sandze jest bardzo ważną praktyką. Porzucony i samotny – gubisz się, uciekasz. Zatem schronienie się w Sandze jest bardzo głęboką praktyką, szczególnie dla tych z nas, którzy czują się bezbronni, chwiejni, niespokojni i niestabilni. To dlatego przychodzisz do ośrodka praktyki, aby schronić się w sandze. Pozwalasz sandze, aby – jak łódź – przeniosła przez ten ocean smutku.

Kiedy wrzucimy do rzeki kamień, kamień zatonie. Ale jeśli mamy łódź, może ona przewozić setki kamieni, a nie zatonie. To samo dotyczy naszego smutku i bólu. Jeśli mamy łódź, możemy nieść nasz ból i smutek, a mimo tego nie zatopimy się w rzece cierpienia. Czym jest ta łódź? Jest ona przede wszystkim energią uważności, którą wytwarzacie poprzez swoją praktykę. Tą łodzią jest również Sangha – wspólnota praktykujących, bracia i siostry w Dharmie.

Przybywając do Sanghi, nie musimy przynosić tylko radości; możemy również przynosić ze sobą cierpienie. Ale nieśmy nasze cierpienie, idąc ścieżką radości – z naszymi braćmi i siostrami dzielimy też radość. Wtedy będziemy w kontakcie z nasionami szczęścia w nas samych, a cierpienie będzie słabnąć i się przemieniać. Pozwól się wspierać, być podtrzymywanym przez Sanghę. Kiedy pozwolisz sobie na przebywanie w Sandze, kiedy kropla wody pozwoli sobie na przebywanie w rzece, energia Sanghi może wnikać do ciebie, a przemiana i uzdrowienie staną się możliwe.

## Z Sanghą praktyka jest łatwiejsza

Jedynym sposobem wspierania Buddy, wspierania naszej Sanghi, wspierania Ziemi, wspierania naszych dzieci i przyszłych pokoleń, jest bycie dla nich tutaj naprawdę. „Kochanie, jestem tu dla ciebie” to wyznanie miłości. Musicie być tutaj. Jeśli nie ma Cię tutaj, to jak możesz kochać? Dlatego praktyka medytacji jest praktyką bycia tutaj dla tych, których kochamy.

Być obecnym brzmi jak coś łatwego. Dla wielu z nas jest to proste, ponieważ uczyniliśmy z tego nawyk. Mamy nawyk przebywania w chwili obecnej, głębokiego dotykania porannego słońca, głębokiego picia porannej herbaty, siedzenia i bycia obecnym z osobą, którą kochamy. Ale dla niektórych z nas może to nie być takie proste, ponieważ nie pielęgnowaliśmy nawyku przebywania tu i teraz. Zawsze biegniemy i trudno jest nam zatrzymać się i być tu w chwili obecnej, spotkać się z życiem. Dla tych z nas, którzy nie nauczyli się być obecni, musimy być wspierani w tego rodzaju nauce. Nie jest to trudne, gdy jesteś wspierany przez Sanghę. Wtedy będziesz mógł nauczyć się sztuki zatrzymywania się.

Sangha to wspianiały dom. Za każdym razem, gdy wracasz do Sanghi, czujesz, że możesz łatwiej oddychać, możesz bardziej świadomie chodzić, możesz bardziej cieszyć się niebieskim niebem, białymi obłokami i cyprysem na podwórzu. Dlaczego? Ponieważ członkowie Sanghi praktykują wracanie do domu wiele razy dziennie – poprzez chodzenie, oddychanie, gotowanie i uważne wykonywanie swoich codziennych czynności. Każdy w sandze praktykuje w ten sam sposób – chodząc uważnie, siedząc uważnie, jedząc uważnie, uśmiechając się i ciesząc się każdą chwilą życia.

Kiedy praktykuję chodzenie, robię uważne i piękne kroki. Robię to nie tylko dla siebie, ale także dla wszystkich moich przyjaciół, którzy są tu obecni, ponieważ każdy, kto widzi, że robię taki krok, nabiera pewności siebie i przypomina mu się, że powinienem robić to samo. A kiedy robią krok w chwili obecnej, uśmiechając się i czyniąc pokój, inspirują nas wszystkich. Oddychasz dla mnie, ja chodzę dla ciebie, działamy razem – i to jest praktykowanie jako Sangha. Nie musisz wkładać w to wiele wysiłku i bardzo lubisz to robić. Kiedy masz dobrą Sanghę, twoja praktyka jest łatwa, bo czujesz, że jesteś wspierany przez Sanghę.

Kiedy siedzimy razem jako Sangha, cieszymy się zbiorową energią uważności, a każde z nas pozwala przeniknąć się energią uważności Sanghi. Nawet jeśli nic nie robisz, jeśli po prostu przestajesz myśleć i pozwalasz sobie na wchłonięcie zbioro-

wej energii Sanghi – jest to bardzo uzdrawiające. Nie walcz, nie próbuj czegoś robić, po prostu pozwól sobie być z Sanghą. Pozwól sobie na odpoczynek, a energia Sanghi pomoże ci, będzie cię nosić i wspierać. Sangha jest po to, żeby trening był łatwy. Kiedy jesteśmy otoczeni przez braci i siostry robiących dokładnie to samo, łatwo jest płynąć w strumieniu Sanghi.

Jako jednostki mamy problemy. Mamy również problemy w naszych rodzinach, społeczeństwach i narodach. Medytacja w XXI wieku powinna stać się praktyką zbiorową; bez Sanghi nie możemy wiele osiągnąć. Kiedy zaczynamy skupiać naszą uwagę na cierpieniu o większej skali, zaczynamy komunikować się i nawiązywać relacje z innymi ludźmi, również z nami samymi, wtedy małe problemy, które mamy w naszym indywidualnym kręgu znikają. W ten sposób nasza samotność czy poczucie odcięcia odejdą, a my będziemy w stanie działać wspólnie.

Jeśli będziemy pracować nad naszymi problemami w pojedynkę, będzie to coraz trudniejsze. Kiedy pojawi się silna emocja, możesz poczuć, że nie możesz już tego znieść. Możesz się załamać czy chcieć umrzeć. Ale jeśli masz kogoś, dobrego przyjaciela siedzącego z tobą, czujesz się znacznie lepiej. Czujesz się wspierany i masz więcej siły, aby poradzić sobie z silnymi emocjami. Jeśli przyjmujesz do swojego ciała coś, co jest toksyczne i zdajesz sobie sprawę z tego, że może to spowodować chorobę, to nawet przy tak wnikliwym spojrzeniu możesz nie być w stanie zmienić nawyku. Ale jeśli jesteś otoczony przez ludzi, którzy nie mają tego samego problemu, łatwiej jest ci się zmienić. Dlatego bardzo ważne jest, aby praktykować razem z Sanghą.

Możemy czuć się szczęściarzami, kiedy mamy przyjaciela czy przyjaciółkę, którzy są silni w praktyce, brata lub siostrę w Dharmie. Bez Sanghi, bez współpraktykujących, praktyka będzie trudna. Zawsze, gdy tylko potrzebujesz wsparcia, możesz poprosić swoich braci i siostry o wspólne praktykowanie głębokiego wglądu. Ponieważ czujesz się tam wspierany, Sangha jest najbardziej odpowiednim miejscem i środowiskiem dla praktyki głębokiego wglądu. Jeśli masz Sanghę złożoną z dwóch, trzech, może nawet pięćdziesięciu osób, które praktykują prawidłowo – dającą radość, pokój i szczęście z tej praktyki – wtedy jesteś najszczęśliwszą osobą na Ziemi.

Zatem praktyka w otoczeniu Sanghi jest znacznie łatwiejsza. Nie musimy praktykować tak intensywnie. Nasza praktyka staje się praktyką bez praktyki. To ma duże znaczenie. Nie musimy się zmuszać do praktykowania. Możemy zrezy-

gnować z całej walki i pozwolić sobie na odpoczynek. Do tego potrzebujemy jednak odrobiny ćwiczeń, a Sangha jest po to, aby te ćwiczenia były łatwe. Świadomość, że jesteśmy w Sandze, gdzie ludzie są szczęśliwi z bycia uważnymi, gdzie ludzie żyją głęboko w chwilach swoich dni, całkowicie wystarczy. Zawsze czuję się szczęśliwy w obecności szczęśliwej Sanghi. Jeśli zamieszkas w takim środowisku, wtedy przemiana nastąpi bez większego wysiłku. To jest moje doświadczenie.

## Przyjmuję schronienie w Sandze

Potrzebujemy bezpieczeństwa – więc szukamy schronienia we wszystkim. Bardzo często schronienie znajdujemy jednak w ludziach lub rzeczach, które nie są w ogóle stabilne. Możemy czuć, że nie jesteśmy wystarczająco silni, aby być na własną rękę, więc jesteśmy kuszeni, aby szukać kogoś, kto mógłby nas ochraniać. Jesteśmy skłonni myśleć, że jeśli mamy kogoś, kto jest silny i może być naszym schronieniem, wtedy nasze życie stanie się łatwiejsze. Musimy być bardzo ostrożni, ponieważ jeśli schronimy się w osobie, która nie jest stabilna, wtedy ta odrobina stabilności, jaką mamy sami, zostanie całkowicie utracona. Wiele osób tak zrobiło i straciło tę odrobinę stabilności i wolności, którą kiedyś mieli.

Kiedy sytuacja jest niebezpieczna, trzeba uciec, trzeba znaleźć schronienie w bezpiecznym, stabilnym miejscu. Ziemia jest czymś, w czym możemy znaleźć schronienie, ponieważ jest stabilna. Możemy budować domy na ziemi, ale nie możemy budować na piasku. Sangha jest taka sama. Uważność, koncentracja i wnikliwość zbudowały Sanghę i jednostki, które są stabilne, więc kiedy schronicie się w Sandze, znajdziecie schronienie w najbardziej stabilnych elementach.

Kiedy jesteś rozgniewany, ale wiesz jak wrócić do swojego uważnego oddechu i schronić się w swojej uważności, stajesz się silny. Możesz wtedy przebywać w spokoju i jesteś w stanie poradzić sobie z sytuacją w znacznie bardziej trzeźwy sposób. Wiecie, że w waszym wnętrzu znajdują się elementy uważności, koncentracji i wglądu. Te nasiona zawsze tam są. Jeśli masz przyjaciela, nauczyciela, Sanghę, która może pomóc ci dotknąć tych nasion i pomóc im rosnąć, wtedy masz najlepszy rodzaj ochrony.

Taką rolę odgrywa Sangha we wspieraniu, ochronie i karmieniu. W Sandze jest stabilność i radość. Sangha jest poświęcona praktyce uważności, koncentracji i wglądu, i kiedy każdy w Sandze czerpie z własnej uważności, może również schro-

nić się w zbiorowej energii uważności, koncentracji i wglądu Sanghi. Dlatego w Sandze istnieje poczucie stabilności i bezpieczeństwa. Nie boimy się, ponieważ Sangha jest po to, by nas chronić.

To tak jak ze stadami dzikich gęsi, które w ogromnych ilościach podróżują wspólnie z północy na południe. Jeśli jeden ptak wyruszy w drogę sam, będzie łatwo go złapać, ale jeśli pozostanie w grupie, jest znacznie bezpieczniejszy. W pobliżu Plum Village są myśliwi, którzy używają ptasiego krzyku, aby zwabić gęsi. Jeśli dzika gęś opuści stado i przyleci sama, zostanie łatwo zastrzelona przez myśliwych.

To samo dotyczy Sanghi. Jeśli uważamy, że możemy żyć samotnie, poza Sanghą, nie znamy naszej własnej siły lub własnej słabości. Dzięki Sandze nie wchodzimy na ścieżki ciemności i cierpienia. Nawet jeśli Sangha w ogóle nic nie robi, to w rzeczywistości robi bardzo dużo, ponieważ w Sangha daje ochronę. Bez Sanghi łatwo wpadamy w pułapki pięciu pragnień. Gdy tylko znajdziemy się w tych pułapkach, zostaniemy spaleni przez płomień ułomności umysłu i cierpienia. Życie zgodnie z treningami uważności i przyjęcie schronienia w Sandze jest bardzo dobrym sposobem uniknięcia schwytania w pułapki pięciu pragnień. Przestrzegamy treningów uważności – więc one nas chronią. Inni członkowie Sanghi również będą przestrzegać tych treningów i będą nam pomagać.

Niektórzy powiedzieli mi, że przed przybyciem na odosobnienie nigdy nie czuli się bezpiecznie. Potem, po uważnym siedzeniu, jedzeniu i chodzeniu wraz z Sanghą, po raz pierwszy mają poczucie bezpieczeństwa. Nawet małe stworzenia mieszkające w pobliżu czują się bezpieczniejsze, ponieważ jesteśmy uważni i robimy wszystko, co w naszej mocy, aby im nie szkodzić. To poczucie bezpieczeństwa może prowadzić do radości. Możemy praktykować w ten sposób:

*Robiąc wdech, widzę, że jestem częścią Sanghi i czuję się chroniony przez Sanghę.  
Robiąc wydech, czuję radość.*

Może cię chronić Dharma – Dharma nie w sensie mowy Dharmy czy książki, ale Dharma jako praktyka ucieleśniana przez ludzi takich jak ty. Kiedy praktykujesz uważne oddychanie, uważne chodzenie, uważne słuchanie dzwonu, przyjmujesz do siebie elementy pokoju i stabilności i jesteś wtedy chroniony. Zaczynasz promieniować wokół siebie energią stabilności i spokoju. Pomoże to chronić Twoje

dzieci i Twoich bliskich. Chociaż nie wygłaszasz mowy Dharmy słowami, wygłaszasz mowę Dharmy ciałem, wdechem i wydechem, wygłaszasz ją swoim życiem. To jest żywa Dharma. Bardzo tego potrzebujemy, tak jak potrzebujemy żywej Sanghi.

## Praktykowanie z Sanghą

Jeśli dopiero zaczynasz praktykować, nie martw się o to, co jest właściwe. Kiedy jesteśmy otoczeni przez wielu ludzi, może nas blokować myśl: „Nie wiem, co jest właściwe”. Ta myśl może sprawić, że będziemy czuć się bardzo niekomfortowo. Możemy pomyśleć: „Czuję się zażenowany, że nie robię tego, co jest właściwe. Są ludzie, którzy kłaniają się, a ja się nie kłaniam. Ludzie idą powoli, a ja chodzę trochę za szybko”. Myśl, że nie robimy tego, co właściwe, może nas zawstydząć.

Chciałbym powiedzieć, co jest naprawdę właściwe. Właściwe jest robienie tego, co robisz – ale w sposób uważny. Uważność to utrzymywanie żywej świadomości tego, co dzieje się w tobie w wokół ciebie. Pokłon się może nie być właściwym postępowaniem – chyba że kłaniasz się uważnie. Jeśli nie kłaniasz się, ale jesteś uważny, niepokłonienie się jest rzeczą właściwą. Nawet jeśli ludzie idą powoli, a ty biegniesz – robisz to właściwie, jeśli biegniesz uważnie. Niewłaściwe jest to, co robisz bez uważności. Jeśli to zrozumiemy, nie będziemy już dłużej zawstydzeni. Wszystko, co robimy, jest właściwe, pod warunkiem, że robimy to w sposób uważny. Kłaniać się czy nie kłaniać, to nie jest pytanie. Pytanie brzmi: pokłonić się – uważnie, czy nieuważnie, lub nie pokłonić się – uważnie, czy nieuważnie.

Jeśli zrobisz krok i poczujesz się spokojnie i szczęśliwie – wiesz, że jest to praktyka właściwa. Tylko ty wiesz, czy robisz to prawidłowo, czy nie. Nikt inny nie może osądzać. Kiedy podczas oddychania czujesz się spokojnie, jeśli lubisz swój wdech i wydech – wiesz, że robisz to prawidłowo. Jesteś tym, kogo najlepiej znasz. Miej zaufanie do siebie. Gdziekolwiek się znajdziesz, jeśli czujesz, że jesteś lekki i spokojny, że nie jesteś pod presją, to wiesz, że robisz to dobrze.

Zadaniem dzwonu w sandze jest przywracanie nas sobie. Kiedy słyszymy dzwon, wracamy do siebie i oddychamy i w tym momencie poprawiamy jakość energii Sanghi. Wiemy, że nasz brat i nasza siostra, gdziekolwiek się znajdują, będą zatrzymywać się, oddychać i wracać do siebie. Będą tworzyć energię właściwej

uważności, energię Sanghi. Kiedy patrzymy na siebie nawzajem, czujemy się pewni siebie, ponieważ każdy praktykuje razem w ten sam sposób i przyczynia się do wzrostu jakości Sanghi. Jesteśmy więc przyjaciółmi na ścieżce praktyki.

Sangha powstaje z pracy poszczególnych osób, więc mamy obowiązek pomagać w tworzeniu energii Sanghi. Nasza obecność przyczynia się do tej energii, kiedy jest obecnością świadomą. Kiedy nie ma nas podczas działań Sanghi, nie przyczyniamy się do tworzenia energii Sanghi. Jeśli nie przychodzimy na siedzenie w medytacji, nie karmimy naszej Sanghi. Pozwalamy też głodzenie siebie, ponieważ nie korzystamy z Sanghi. Nie zyskujemy niczego od Sanghi, a Sangha nie zyskuje niczego od nas.

Nie myśl, że siedzimy dla siebie. Nie siedzisz sam dla siebie, siedzisz dla całej Sanghi – i nie tylko dla Sanghi, ale także dla ludzi w twoim mieście, bo kiedy jedna osoba w mieście jest mniej zezłoszczona, uśmiecha się szerzej, całe miasto zyskuje. Jeśli praktykujemy dogłębne wnikanie, nasze rozumienie współbycia będzie rosło i zobaczymy, że każdy uśmiech, każdy krok, każdy oddech jest dla każdego. Dla naszego kraju, dla przyszłości, dla naszych przodków.

Najlepszą rzeczą, jaką możemy zrobić, jest przemiana w pozytywny element Sanghi. Jeśli członkowie Sanghi zobaczą jak dobrze praktykujemy, zaufają i sami będą praktykować lepiej. Jeśli tak praktykować będzie dwoje, troje, czworo, pięć, sześć, siedem, osiem, dziesięć z was – to jestem pewien, że Sangha będzie szczęśliwą Sanghą i będzie schronieniem dla wielu ludzi na świecie.

## Sangha nie jest doskonała

Nasza przemiana i uzdrowienie zależą od jakości Sanghi. Jeśli w Sandze jest wystarczająco dużo uśmiechniętych i szczęśliwych ludzi, Sangha ma większą moc uzdrawiania i przemiany. Musisz więc zainwestować w swoją Sanghę. Każdy członek Sanghi ma swoje słabości i mocne strony i trzeba je rozpoznać, aby dobrze wykorzystać te pozytywne elementy dla dobra całej Sanghi. Musisz również rozpoznać elementy negatywne, abyś Ty i cała Sangha mogli pomóc w ich objęciu. Nie zostawiacie osoby samej z tym negatywnym elementem, ponieważ może ona nie być w stanie go dalej nieść i przekształcać.

Nie potrzebujesz Sanghi doskonałej – rodzina lub społeczność nie musi być doskonała, aby być pomocna. W rzeczywistości Sangha w czasach Buddy też nie była doskonała. Ale to, jaka była wystarczyło, aby ludzie w niej się chronili, ponieważ tam byli ludzie, którzy mieli wystarczająco dużo współczucia, stabilności i wglądu, aby objąć innych, którzy nie mieli tak wiele współczucia, stabilności i wglądu. Ja również mam pewne trudności z moją Sanghą, ale jestem bardzo szczęśliwy, ponieważ w tej Sandze wszyscy próbują praktykować.

Gdybyśmy żyli w Sandze, gdzie każdy byłby doskonały, gdzie każdy byłby bodhisattwą lub Buddą, byłoby to dla nas bardzo trudne. Słabość drugiej osoby jest bardzo ważna, a słabość samego siebie jest również bardzo ważna. Jest w nas gniew, jest w nas zazdrość, jest w nas arogancja. Tego typu rzeczy są bardzo ludzkie. To dzięki obecności słabości w tobie i słabości w bracie lub siostrze uczysz się praktykować. Praktyka to możliwość przemiany. Tak więc uczymy się praktykować dzięki naszym niedociągnięciom.

Są tacy, którzy myślą o odejściu z Sanghi, kiedy napotykają trudności z innymi członkami Sanghi. Nie mogą znieść wyrządzonej im małej niesprawiedliwości, ponieważ ich serca są małe. Aby wasze serce rosło i rosło, potrzebne jest zrozumienie i miłość. Wasze serce może rosnąć tak bardzo, jak kosmos; wzrost waszego serca jest nieskończony. Jeśli twoje serce jest jak wielka rzeka, możesz przyjąć dowolną ilość brudu. Nie wpłynie to na ciebie i możesz bardzo łatwo ten brud przemienić.

Budda użył takiego obrazu. Jeśli wpuścisz trochę nieczystości do dzbanka z wodą, to ta woda musi zostać wylana. Ludzie nie mogą jej pić. Ale jeśli wpuścisz taką samą ilość nieczystości do wielkiej rzeki, ludzie mogą nadal pić wodę z rzeki, ponieważ rzeka jest tak ogromna. Z dnia na dzień te nieczystości będą przekształcane w samym sercu rzeki. Więc jeśli twoje serce jest wielkie jak rzeka, możesz przyjąć dowolną ilość niesprawiedliwości i nadal żyć szczęśliwie. Z dnia na dzień możesz przemieniać niesprawiedliwość, którą ci zadano. Jeśli nadal cierpisz, oznacza to, że twoje serce nie jest wystarczająco wielkie. To jest buddyjskie nauczanie wyrozumiałości i inkluzywności. Nie praktykujcie tłumienia cierpienia; praktykujcie tak, żeby wasze serce rozrastało się i stało się tak wielkie, jak rzeka.

Pewnego razu Budda powiedział do swoich uczniów: „Są wśród nas ludzie, którzy nie mają takich samych możliwości jak my. Nie mają oni zdolności do właściwego działania czy mówienia. Ale jeśli spojrzymy głęboko, widzimy w ich sercach, że są tam dobre nasiona i dlatego musimy traktować tych ludzi w taki sposób,



aby te dobre nasiona nie zostały utracone”. Wokół nas są ludzie, co do których możemy myśleć, że nie mają zdolności do praktykowania tak dobrze, jak my. Ale powinniśmy wiedzieć, że ci ludzie również mają dobre nasiona i musimy uprawiać je w taki sposób, aby miały szansę na podlewanie i kiełkowanie.

Budda postrzegał wszystkich swoich uczniów jako swoje dzieci; myślę o swoich uczniach w ten sam sposób. Każdy mój uczeń jest moim dzieckiem, które urodziłem. W moim sercu czuję się swobodnie, czuję się lekki i szczęśliwy, nawet jeśli to dziecko może mieć jeszcze jakiś problem. Ty też możesz użyć tego sposobu. Jeśli w Sandze jest osoba, która cię niepokoi, nie rezygnuj z nadziei. Pamiętaj: „Mój nauczyciel urodził to dziecko. Jak mogę ćwiczyć, żeby zobaczyć tę osobę jako moją siostrę? Wtedy moje serce będzie czuć się bardziej swobodnie i będę mógł ją zaakceptować. Ta osoba jest nadal moją siostrą, niezależnie od tego, czy chcę, aby była moją siostrą, czy nie”. To uczucie i te słowa mogą pomóc w rozwiązaniu irytacji, jaką odczuwasz wobec tej osoby.

Jeśli mamy w Sandze harmonię, możemy dać wielu ludziom pewność siebie. Nie musimy być idealni. Ja sam nie jestem doskonały i Ty też nie musisz być doskonały. Ale jeśli na swój własny sposób wyrazisz w Sandze swoją harmonię, będzie to twoim darem.

## Sangha jako lustro

Spójrzmy na *Sutrę Anumana*<sup>2</sup>. Jej tytuł to *Prośba Mnicha*. Mamy szczęście, że mamy istniejącą wersję tej sutry, pochodzącą z dwóch różnych szkół. Dziewięćdziesiąt procent tekstu jest taka sama w obu wersjach, a różnice nie są istotne. Oznacza to, że mamy co najmniej dziewięćdziesiąt procent oryginalnych słów mówcy, Maha Maudgalajany (Pali: Maha Mogallana), który był jednym z najstarszych uczniów Buddy. Ponieważ sutra ta była ważnym tekstem dla budowania Sanghi, tekst ten był często recytowany.

Dobrym sposobem na przetłumaczenie „anumana” w tym kontekście jest „mierzenie i refleksja”, więc możemy ją nazwać *Sutrą o Mierzeniu i Refleksji*. *Mierzenie* oznacza porównywanie się z naszymi przyjaciółmi w praktyce. Widząc drugą osobę, widzimy odbicie siebie i dowiadujemy się, co musimy zrobić.

---

2 Majjhima Nikaya, Sutta nr 15 i Madhyama Agamai, Sutra nr 89

W Sandze Buddy było wielu bardzo dojrzałych praktykujących. Być może największymi z nich byli dwaj przyjaciele, Śariputra i Maha Maudgalajana. Byli oni bardzo sprawni w budowaniu Sanghi. Maha Maudgalajana jest najbardziej znany ze swojej lojalności wobec rodziców i Śariputry. Być może mniej podkreślana, ale nie mniej ważna, była jego zdolność do poznania jego młodszych braci i nauczania ich bardzo praktycznych sposobów życia razem z Sanghą.

Początek sutry opisuje prośbę mnicha. Maha Maudgalajana mówi: „Moi przyjaciele, może być mnich, który prosi innych mnichów o rozmowę”. Możemy się zastanawiać, dlaczego mnich miałby o to poprosić. To dlatego, że czuje się odizolowany i nikt nie chce z nim rozmawiać. „Jeśli trudno mu mówić, jeśli ma cechy, które sprawiają, że trudno mu mówić, to współpraktykujący nie będą z nim rozmawiać, pouczać go ani mieć do niego zaufania”.

Wtedy Maha Maudgalajana podaje powody, dla których inni mogą nie chcieć rozmawiać z mnichem lub doradzać mu. Prosi również każdego, aby spojrzął na siebie i zobaczył, czy ma w sobie cechy, które sprawiają, że inni praktykujący mogą nie chcieć z nim rozmawiać.

Pierwszym powodem, dla którego Maha Maudgalajana daje zalecenia komuś, komu nie jest łatwo mówić, są „błędne życzenia”. „Błędne” oznacza „nie proste, krzywe”. To prawda, że nasze zauroczenia i pragnienia mogą zniszczyć nas i naszą przyszłość. Ale mogą też być życzenia zdrowe. Pragnienie praktykowania, aby pomagać innym bez względu na sławę, zysk czy płęć, nie jest błędnym życzeniem, zwłaszcza gdy chodzi o pomoc upartemu mnichowi, o postawie „wiem, że to źle, ale i tak to zrobię”.

Kiedy pozwalamy się kontrolować złym pragnieniom, wyraża się to w naszych słowach i postawie. Na początku przyjaciele w praktyce mogą próbować nam pomóc, ale w końcu mogą się poddać. Jeśli tak, możemy stracić Sanghę, ponieważ jeśli nasza Sangha nie zbliży się do nas, możemy chcieć ją opuścić. Powodem, dla którego nasi przyjaciele nie chcą do nas mówić, nie chcą nas uczyć, może być jakieś złe pragnienie, do którego jesteśmy przywiązani. Jesteśmy pochwyteni przez to złe pragnienie i nie mamy szansy być nauczonymi przez Sanghę, nie mamy szansy na to, aby Sangha rozświetliła światłem swojego zrozumienia tę sprawę. Musimy patrzeć głęboko, gdy ktoś jest pochwycony przez swoje złe pragnienie. Nikt nie chce już z tą osobą rozmawiać – nie chce jej już udzielać rad, nie chce jej pomagać.

A tak naprawdę nie dlatego, że nie chce – ale nie może, bo ta osoba nie słucha tego, co jej się mówi. Ta osoba też cierpi. Tak więc osoba ta nie może być kochana przez swoich współpraktykujących i traci wielką okazję do przemiany.

Kiedy ktoś zostaje schwytyany przez złe pragnienia i nie jest szanowany lub kochany przez innych praktykujących, każdy w Sandze powinien zadać sobie pytanie: Czy ja również jestem schwytyany przez jakieś złe pragnienie? Jeśli jestem, nie będę kochany przez moją Sanghę, moja Sangha nie pomoże mi i będę izolowany.

Są też inne powody, dla których ludzie mogą nie chcieć z nami rozmawiać, jak podano w wersji palijskiej tej sutry. Drugim powodem jest: „On się wywyższa i lekceważy innych”. Kiedy ktoś lekceważy wszystkich w swojej Sandze i mówi, że nikt nie jest godzien być ich starszym bratem lub siostrą, taka postawa izoluje go i utrudnia przyjaciółom Dharmy rozmowę z tą osobą.

W społeczności mogą być tacy, którzy nie są w stanie robić tego, co mówią im inni. Wiedzą tylko, jak myśleć, że oni są godni pochwały, a obwiniają innych. Nikt nie będzie chciał rozmawiać z takimi ludźmi, przypominać im lub doradzać, uczyć ich czy opiekować się nimi. Jeśli wpadniemy w taki stan, że myślimy, że już wszystko wiemy, tracimy możliwość cieszenia się obecnością Sanghakai<sup>3</sup>.

Jeśli przebywasz w Sanghakai, musisz zadać sobie pytanie: Czy jestem schwytyany przez myślenie, że wiem już wszystko? Kiedy ktoś jest schwytyany przez takie podejście, nie można go napomnieć czy uczyć, nie można go kochać i szanować. A jeśli jestem schwytyany przez ten stan umysłu, Sangha nie powie mi o tym z powodu mojej trudnej natury.

Trzeci powód to: „On jest gniewny i owładnięty gniewem”. Jesteśmy zwykłymi ludźmi, a nie świętymi, więc od czasu do czasu pojawia się w nas gniew. Ale praktykujący, który ma w sobie gniew, wie jak się nim opiekować. Mamy prawo być rozgniewani, ale mamy również obowiązek dbać o ten gniew i przekształcać go. Kiedy to zrobimy, nie zostaniemy nim obezwładnieni. Ale wtedy, gdy nie praktykujemy, obezwładnia nas gniew. Kiedy nasza twarz się czerwieni, a nasze oczy i słowa wyrażają gniew, przyjaciółom trudno jest zbliżyć się do nas i nam pomóc.

Czasami nawet nie wiemy, że jesteśmy rozgniewani. Wykonujemy gniewne gesty, ale o tym nie wiemy. Mówimy w sposób gniewny, ale tego nie wiemy. Możemy nawet myśleć, że jesteśmy ławni i sympatyczni. Musimy poprosić kogoś innego, aby był dla nas lustrem. „Daj mi znać, kiedy moja twarz się czerwieni, a ja jestem

---

3 Ciało Sanghi

trudny do zniesienia". Trudno jest praktykować bez lustra, w którym moglibyśmy zobaczyć siebie. Dobrze jest mieć braci i siostry, którzy przypomną nam, kiedy jesteśmy nastawieni nieprzyjaźnie.

Czwartym powodem jest: „On jest gniewny i z powodu swojego gniewu nosi w sobie urazę”. Kiedy jesteśmy rozgniewani i nie rozpoznajemy, że jesteśmy rozgniewani, gniew pozostaje w naszej nieświadomości i staje się wewnętrznym węzłem, który nazywamy urazą. To tak, jak wtedy, gdy jesteśmy przeziębieni. Jeśli, kiedy tylko się przeziębimy, weźmiemy masaż lub jakieś leki – nasz stan nie pogorszy się i nie stanie się trudny do wyleczenia. Kiedy naszego gniewu nie poddamy leczeniu tak szybko, jak tylko się pojawi, wnika on głęboko w nasze istnienie, a nasze gesty i słowa wyrażają to w sposób, odsuwa Sanghę od nas. Powinniśmy użyć naszej Sanghi jako lustra, w którym możemy zobaczyć siebie, bo jeśli nie wiemy, jak przekształcić nasz gniew – on nas zniszczy.

Piątym powodem jest: „On jest gniewny i z powodu tego gniewu jest humorzasty i łatwo się obraża”. To jest w porządku, aby obrazić się od czasu do czasu, ale jeśli jesteśmy humorzaści dwadzieścia cztery godziny na dobę, ludzie będą nas unikać.

Szósty powód jest następujący: „On jest gniewny i wypowiada słowa graniczące z gniewem”. Tutaj nastrojowość wyrażana jest raczej w słowach niż w spojrzeniu lub czynach. Kiedy mówimy emocjonalnie, nasze słowa mają wibracje, które słuchacz natychmiast rozpozna. Smutek, strach i rozpacz są wyrażane przez ton głosu. Druga osoba słyszy ten ton, ale my, z powodu braku świadomości, nie słyszemy. Trzy lub cztery słowa wypowiedziane w gniewie wystarczą, aby stracić brata lub siostrę i sprawić, że nie będą już z nami rozmawiać. Cena tych słów może więc zatem być bardzo wysoka.

Siódmy powód jest następujący: „Upomniany, odbija to upomnienie na ganiącego”. Może być tak, że upomnienie jest niezgrabnie sformułowane lub jest wynikiem złego postrzegania, ale ponieważ jesteśmy przywiązani do naszego obrazu siebie – atakujemy. Druga osoba chce nam pomóc, ale nie możemy tego słuchać, nie chcemy przyjąć jego lub jej pomocy. Mówimy: „Ty mnie obwiniasz”, a sami obwiniamy tego drugiego. Mówimy: „Nie jesteś dobrym przyjacielem” – i go tracimy. Kiedy mówimy, że ten, kto zwraca nam uwagę, nie jest przyjacielem, tracimy wspianą okazję, by przemienić swoje słabe strony.

Jakiś czas temu ktoś zapytał starszą siostrę w Dharmie: „Dlaczego wszyscy mnie tu nienawidzą i unikają?” Starsza siostra odpowiedziała: „To nie jest tak, że wszyscy cię tu cię nienawidzą. Ty sama postawiłaś wokół siebie ściany, aby ludzie nie mogli się do ciebie zbliżyć”. To były uprzejme słowa rady i sam nie odpowiedziałbym inaczej. Ale młodsza siostra krzyknęła: „Więc mnie winisz!”. Nikt jej nie obwinił, ale po prostu próbował jej pomóc. Od tego czasu starsza siostra nie odważyła się już jej doradzać. Pozdrawiała ją grzecznie, ale nie powiedziała nic więcej. Ponieważ młodsza siostra zareagowała podobnie wobec kilku innych członków Sanghi – straciła swoją Sanghę i nie mogła już dłużej znosić pozostawania z nami. Sangha jest naszym schronieniem. Jest to rzecz, której najbardziej potrzebujemy w tym życiu, ale niektórzy z nas nadal ją odrzucają. Intelktualnie widzimy, jak bardzo go potrzebujemy, ale nie praktykujemy wystarczająco dobrze, aby móc urzeczywistnić nasze potrzeby.

Ósmy powód jest następujący: „On znieważa zwracającego uwagę za zwrócenie uwagi”. Próbuje powiedzieć, że zwrócenie uwagi było błędne; brakuje mu zrozumienia tego, kto mu zwraca uwagę.

Dziewiąty powód jest następujący: „Strofowany strofuje strofującego”. Oznacza to, że strofowany mnich mówi: „To nie moja wina, to twoja wina. Nie jestem zły, to ty jesteś zły. Nie jestem trudny, to ty jesteś trudny”.

Dziesiąty powód jest następujący: „Strofowany odsuwa problem, zadając strofującemu inne pytanie. Odpowiada nie na temat i okazuje zły humor, złą wolę i fochy”. Jeśli mnich odmawia mówienia do rzeczy i unika problemu, przyjaciel doradzający lub strofujący w końcu zniechęci się i machnie na to ręką.

Jedenastym powodem jest: „Strofowany nie potrafi wytłumaczyć swoich działań strofującemu”. Nie potrafi wyjaśnić, dlaczego działał w określony sposób lub mówił w określony sposób, gdy dano mu taką możliwość. Nie mówi do rzeczy.

Dwunastym powodem jest: „On jest szorstki i złośliwy”.

Trzynastym powodem jest: „On jest zazdrosny i urażony”.

Czternasty powód jest następujący: „Jest zdradliwy i podstępny”.

Piętnasty powód to: „On jest uparty i dumny”. Można powiedzieć: „Wejrzałem głęboko i wiem, że to, co robię, jest słuszne. Jestem wierny sobie, więc nie obchodzi mnie to, czy członkowie Sanghi uważają, że nie powinienem zachowywać się w taki sposób. Nawet jeśli Sangha mówi, że nie powinienem tego robić, robię to, co chcę”. W takim przypadku nie wierzysz we wgląd Sanghi.

W zasadzie musimy prosić Sanghę, aby pomogła nam dostrzec nasze niedociągnięcia. Ale jaki jest pożytek z bycia z Sanghą, jeśli Sangha nam powie: „Nie, nie rób tego w ten sposób”, a my odpowiadamy: „Nie obchodzi mnie to, co mówicie – to, co widzę, jest bardzo ważne i poprawne”?

Szesnastym powodem jest: „On jest przywiązany do doczesności, mocno ją chwyta, nie pozwalając jej łatwo odejść”. Chociaż praktykuje, jest przywiązany do rzeczy ziemskich i nie wie, jak pozwolić im odejść. Mówi się mu, że pewne zachowanie nie jest odpowiednie dla praktykującego, ale nie może on zrezygnować z tego zachowania. Jest przywiązany do rzeczy ziemskich, więc brakuje mu zdolności do wyzwiania się i wolności.

To jest szesnaście powodów, które izolują praktykującego od Sanghi, które czynią go nieprzystępnym, niezdolnym do przyjmowania nauk, niewiarygodnym. Po tym Maudgalajana mówi o szesnastu powodach, które sprawiają, że praktykujący jest przystępny, wyuczalny i godny zaufania. Te cechy to brak szesnastu wcześniej wymienionych cech. „A jakie cechy o Czcigodni, są tymi, które sprawiają, że łatwo jest mu mówić? Mnich nie przychodzi, aby mieć złe pragnienia lub być w niewoli pragnień. Nie przychodzi, aby lekceważyć innych i wywyższać się, nie jest gniewny i obezwładniony gniewem” itp.

Maha Maudgalajana mówi dalej mnichom, że powinni obserwować innych i dzięki temu wyciągnąć wnioski na swój temat. „Mnisi, powinniście wnioskować o sobie, patrząc na innych, w następujący sposób: Ta osoba ma złe pragnienia i jest w niewoli tych złych pragnień. Jest wobec mnie niezadowolona i nieprzyjemna. Podobnie, jeśli ja mam złe pragnienia i jestem w niewoli tych złych pragnień, będę niezadowolony i nieprzyjemny wobec innych”.

Kiedy mnich to wie, powinien zdecydować, aby nie mieć złych pragnień i nie być w niewoli złych pragnień. To samo dotyczy pozostałych piętnastu innych cech. Jest to bardzo praktyczna rada Czcigodnego Maha Maudgalajany. Kiedy widzimy, że ktoś jest schwytywany przez złe pragnienia i trudno się do niego zbliżyć, powinniśmy spojrzeć na siebie, aby zobaczyć, czy ludzie mogą zbliżyć się do nas. Jeśli nie zbliżają się – to może dlatego, że tacy właśnie jesteśmy.

Maha Maudgalajana uczy dalej, że powinniśmy się zastanowić nad własną osobą: „Czy mam złe pragnienia i czy jestem w ich niewoli?”. Jeśli po zastanowieniu się mnich stwierdza: „Mam złe pragnienia i jestem w ich niewoli”, powinien dążyć do porzucenia tego niezręcznego stanu. Jeśli po refleksji stwierdza: „Nie

mam żadnych złych pragnień i nie jestem w ich niewoli”, to z zachwytem całkowicie je porzuca i praktykuje „w tym **zręcznym** stanie w dzień i w nocy” i tak dalej, dla pozostałych piętnastu cech.

Maha Maudgalajana podsumowuje: „To tak, jakby człowiek, w kwiecie swojego życia, zastanawiał się nad własnym odbiciem w zupełnie klarownym lustrze. Jeśli widzi kurz lub skazę, próbuje je usunąć. Jeśli nie widzi kurzu lub skazy, jest zadowolony”.

Ta sutra jest długa, bo szesnaście cech powtarza się cztery razy w różnych kontekstach: (1) Co sprawia, że mnich jest nieprzystępny? (2) Co sprawia, że mnich jest przystępny? (3) Co powinniśmy wnioskować o konsekwencjach własnego zachowania, widząc, jak zachowanie innych wpływa na nas? (4) Jak powinniśmy zastanawiać się nad sobą, aby się przemieniać?

## Prawdziwy przekaz

Jest wiele mów Dharma w powietrzu i jest dużo powietrza w mowach Dharmy. Istnieje sutra nazwana od imienia Jasodźi, mnicha, który był przywódcą Sanghi około pięciuset mnichów. Pewnego dnia Jasodźa poprowadził wszystkich pięciuset mnichów do Gaju Dżety, w którym przebywał Budda, z nadzieją na to, że mogliby przyłączyć się do trzymiesięcznego odosobnienia z Budda. Przybyli około dziesięciu dni przed rozpoczęciem odosobnienia. Byli w bardzo radosnym nastroju, przewidując spotkanie z Budda i wszystkimi innymi mnichami. Było dużo rozmów. Ze swojej chaty Budda usłyszał zamieszanie i zapytał Anandę: „Co to za hałas? To brzmi, jakby rybacy wyładowywali swój połów”. Ananda powiedział mu, że Czcigodny Jasodźa przybył z pięciuset mnichami i witają się i rozmawiają z mnichami miejscowymi.

Budda powiedział Anandzie, aby poprosił mnichów o przyście do niego. Kiedy mnisi przyszli, dotknęli ziemi przed Budda i usiedli. Budda od razu powiedział im, że nie mogą zostać. „Jesteście zbyt głośni. Oddalam was”. Więc wszyscy ci mnisi dotknęli ziemi i opuścili klasztor w Gaju Dżety. Szli przez wiele dni do kraju Wadźdźi, który znajdował się na wschodzie Kośali. Kiedy dotarli na brzeg rzeki Wagamudi, odpoczęli. Tam zaczęli budować małe chaty na odosobnienie pory deszczowej.

Podczas ceremonii otwarcia odosobnienia Czcigodny Jasodża powiedział: „Budda odprawił nas ze współczucia. Chce, abyśmy wiedzieli, że oczekuje od nas głębokiej i skutecznej praktyki. Oddalenie nas jest wyrazem jego głębokiej miłości”. Wszyscy mnisi mogli to dostrzec. Zgodzili się, że powinni praktykować bardzo poważnie podczas odosobnienia pory deszczowej, aby pokazać Buddzie, że są jego godnymi uczniami.

Mnisi praktykowali bardzo gorliwie, głęboko i rzetelnie, a po zaledwie trzech miesiącach odosobnienia większość z nich urzeczywistniła Trzy Oświecenia: (1) pamiętanie wszystkich swoich przeszłych istnień; (2) widzenie życia wszystkich istot i wiedza o tym, jak tu przybyły i dokąd odejda po śmierci; oraz (3) zakończenie podstawowych ułomności umysłu: łaknienia, gniewu i niewiedzy w sobie.

Pewnego dnia, po zakończeniu odosobnieniu pory deszczowej, Budda powiedział Anandzie: „Kiedy patrzę w kierunku wschodnim, dostrzegam energię światła i dobroci. A kiedy głęboko się koncentruję, widzę, że pięciuset mnichów, których odesłałem, osiągnęło coś całkiem głębokiego”.

Ananda powiedział: „To prawda, Panie, oto co usłyszałem. Po odesłaniu z Gaju Dżety udali się do kraju Wadźdźi i rozpoczęli poważną praktykę oraz osiągnęli Trzy Urzeczywistnienia”.

Budda powiedział: „To dobrze. Dlaczego nie zaprosić ich na wizytę?”.

Kiedy pięciuset mnichów usłyszało o zaproszeniu Buddy, byli bardzo zadowoleni, że mogą przyjść i go odwiedzić. Dotarli po wielu dniach podróży, około siódmej wieczorem. Ujrzeni Buddę siedzącego w spokoju. Powiedziano im, że Budda był w stanie koncentracji zwanym „niewzruszonością”. Jest to stan, w którym człowiek nie jest niczym zakłócany; przebywa w nim swobodnie i bardzo stabilnie i nic nie może nim wstrząsnąć – włączając w to sławę, pragnienie, nienawiść, a nawet nadzieję.

Kiedy mnisi zdali sobie sprawę, że Budda był w stanie samadhi zwanym niewzruszonością, postanowili usiąść jak on. Więc usiedli w Gaju Dżety jak Budda – bardzo pięknie, bardzo głęboko, bardzo stabilnie, wszyscy przeniknęli stan niewzruszoności.

Kiedy przeszła pierwsza warta, Czcigodny Ananda przyszedł, ukląkł obok Buddy i powiedział: „Panie, jest już późna noc, więc dlaczego nie zwrócisz się do mnichów?”. Budda nic nie powiedział, nadal siedział w spokoju.



Kiedy przeszła druga warta tej nocy, Ananda przyszedł i ponownie ukląkł obok Buddy i powiedział: „Panie, noc jest bardzo głęboka. Jest już koniec drugiej warty, zwróć się, proszę do pięciuset mnichów”. Budda nie odpowiedział i nadal siedział, a wszyscy mnisi również siedzieli.

W końcu minęła trzecia warta i na horyzoncie zaczęło świtać. Ananda przyszedł po raz trzeci i ukląkł w pobliżu Buddy i powiedział: „Wielki Nauczycielu, noc się już skończy, więc dlaczego nie zwrócisz się do mnichów?”.

Budda otworzył oczy. Spojrzał na Anandę i powiedział: „Anando, nie wiesz, co tutaj się dzieje. Gdybyś wiedział, nie przyszedłbyś do mnie trzy razy tak, jak to zrobiłeś. Siedziałem w samadhi z mnichami. Nic nam nie przeszkadzało. Nie było niczego więcej do zrobienia. Nie potrzebowaliśmy niczego innego, nie było potrzeby komunikacji, pozdrowień, rozmów. To najpiękniejsze, co może się zdarzyć między nauczycielem a uczniami – po prostu usiąść, przebywając głęboko w stanie po-koju, stabilności wolności”.

Wydała mi się ta sutra bardzo piękną. Przedstawione w niej porozumienie między nauczycielem a uczniami było doskonałe.

Czego uczeń powinien spodziewać się po nauczycielu? Powinien spodziewać się po nauczycielu co najmniej wolności. Nauczyciel powinien być osobą wolną – wolną od pragnień, lęku, rozpacz. Nie oczekuj rzeczy małych, jak wypicie filiżanki herbaty z nauczycielem czy pochwały od niego. Spodziewaj się dużo więcej. Jeśli nauczyciel nie ma w sobie stabilności i wolności, to nie powinieneś przyjmować go na swojego nauczyciela, bo nie dostaniesz niczego w zamian.

Czego może oczekiwać od uczniów nauczyciel Dharmy lub starszy brat czy siostra w Dharmie? Również nie powinien spodziewać się małych rzeczy. Nie powinien oczekiwać, że ktoś przyniesie filiżankę herbaty, dobry posiłek, ciasto lub słowa pochwały. Te rzeczy są niczym. Powinien oczekiwać od ucznia przemiany, uzdrowienia i wolności. Gdy nauczyciele i ich uczniowie są właśnie tacy – są w idealnym stanie komunikacji. Nie muszą niczego mówić. Nie mają wiele do zrobienia, po prostu siedzą razem, stabilni i niewzruszeni, i to jest najpiękniejsze w relacji nauczyciel-uczeń. Dlatego uważam tę sutrę za bardzo, bardzo piękną.

Kiedy uczeń dobrze praktykuje, widzi nauczyciela w sobie. A gdy nauczyciel praktykuje dobrze jako nauczyciel, widzi siebie w uczniach. I nikt nie powinien spodziewać się mniej. Jeśli widzisz nauczyciela jako kogoś, kto zawsze jest na zewnątrz ciebie, nie skorzystasz wiele. Jeśli nie jesteś w stanie zobaczyć, że nauczyciel

już w tobie jest, twoja praktyka w ogóle nie poszła dobrze. Tak samo jest z nauczycielem. Jeśli spojrzysz na swoich uczniów i nie zobaczysz siebie w uczniach, twoja nauka nie poszła zbyt daleko.

Kiedy patrzę na ucznia, zakonnego czy świeckiego, chciałbym, aby zobaczył mnie w sobie. To dlatego, że moja nauka ma tylko jeden cel: aby przesłać uczniom mój wgląd, moją wolność i radość. Kiedy patrzę na niego czy nią i widzę w nich te elementy, jestem bardzo zadowolony. Czuję, że byłem całkiem dobry w przekazywaniu tego, co we mnie najlepsze. Patrząc na jej czy jego sposób chodzenia, uśmiechania się, oddychania i poruszania się, widzę, czy moja nauka była owocna, czy nie. I to jest to, co nazywa się „Przekazem”.

Przekaz nie jest jakąś zorganizowaną uroczystością z dużą ilością kadzidła i śpiewów. Przekaz jest czymś, co dzieje się na co dzień w bardzo prosty sposób. Jeśli relacja nauczyciel-uczeń jest dobra, to przekaz realizowana jest w każdej chwili naszego codziennego życia. Nie czujesz się oddalony od swojego nauczyciela. Czujesz, że on lub ona jest zawsze z tobą, ponieważ nauczyciel zewnętrzny stał się nauczycielem wewnątrz ciebie. Wiesz, jak patrzeć oczami nauczyciela, wiesz, jak chodzić stopami nauczyciela; nauczyciel nigdy nie jest daleko od ciebie.

To nie jest żadna abstrakcja; to jest coś, co możemy zobaczyć sami. Kiedy patrzysz na mnicha, mniszkę lub świeckiego ucznia i widzisz w nim Thâyą, wiesz, że jest on prawdziwym uczniem Thâyą. Jeśli nie widzisz tego, to można powiedzieć, że jest to nowo przybyła osoba, że nie ma w nim żadnego Thâyą, i to widać bardzo wyraźnie. Jeśli w ich sposobie chodzenia, uśmiechania się, i myślenia są elementy wolności, radości i współczucia, to wiemy, że Thâyą przeniknął ich i że są prawdziwą kontynuacją swojego nauczyciela. Kiedy patrzysz na uczniów, możesz powiedzieć, czy relacja nauczyciel-uczeń jest dobra. Jeśli jest dobra, przekaz odbywa się w każdym momencie ich codziennego życia.

Budda i jego mnisi nie mieli wielu rzeczy, nie mieli kont bankowych, nie byli właścicielami budynków ani domów. Każdy mnich miał tylko trzy szaty, miskę żebraczą i filtr do wody. To jest to, co nosili ze sobą, kiedy przynosili się z miejsca na miejsce. Mnisi i mniszki naszego czasu starają się jak najlepiej pójść za tym przykładem. Jeśli chcesz zostać mnichem lub mniszką, powinieneś wiedzieć, że mnich nie ma prywatnego konta w banku czy prywatnego samochodu. Nawet szaty, które

nosimy, nie należą do nas; należą do Sanghi. Ale jeśli potrzebujesz szaty, Sangha ci ją zapewni. To nie znaczy, że szata staje się twoją szatą, to nadal pozostaje szatą Sanghi.

Nawet twoje ciało nie jest twoim majątkiem osobistym. Kiedy stajesz się mnichem lub mniszką, twoje ciało nie jest twoim mieniem osobistym. Musisz dbać o swoje ciało, ponieważ jest to część ciała Sanghi. I wszyscy inni – mnisi i mniszki – mają pomóc dbać o twoje ciało, i musisz pozwolić im zająć się tobą. Mogą interweniować, gdy widzą, że szkodzi ci to, jak jesz i pijesz. Nie masz w ogóle niczego, nawet swojego ciała, a jednak szczęście jest możliwe, wolność jest możliwa. A tak naprawdę, jeśli nie posiadasz wielu rzeczy, szczęście i wolność stają się łatwiejsze. Zazwyczaj, jeśli nie posiadamy niczego, czegoś się bardzo obawiamy, czujemy się niepewnie. Ale to nie jest mnisie doświadczenie. To, co gwarantuje dobre samopoczucie, to nie jest dobytek, ale rozdawanie całego dobytku.

Musisz oddać wszystko, co masz, zanim zostaniesz przyjęty jako wyświęcony nowicjusz. Nie zaleca się do oddania tego do świątyni, do której idziesz, ale do innej organizacji – nie tej świątyni, która stanie się twoim domem. Pamiętam, jak Siostra Thuc Nghiem (siostra Susan) i inne siostry, podobnie jak siostra Eleni, stały się mniszkami. Wyjęły wszystko z kieszeni i dały mi – dziesięć dolarów, dwadzieścia pięć centów, klucze do swoich samochodów – dały mi wszystko. I zachowałem te rzeczy jako pamiątki.

Pewnego dnia poprosiłem wszystkich mnichów i mniszki, aby sporządziły listy swoich codziennych radości. Mogli użyć jednej strony, dwóch stron lub więcej. Wiele z nich nie wypełniło więcej niż dwóch stron. A ja pamiętam, co napisała siostra Susan: „Moim szczęściem jest to, że nie mam już żadnych pieniędzy, ani nawet jednego centa”. Zanim została mniszką, obracała bardzo dużymi sumami pieniędzy, ale to nie dawało jej spokoju ani szczęścia. Po oddaniu wszystkiego i będąc bez grosza – wyzwoliła się, zdobyła dużo swobody, a to jest podstawą szczęścia.

Wielu ludzi wierzy, że praktykowanie jako mnich lub mniszka jest najtrudniejszym sposobem na praktyki. Ale to nie tak. Praktykowanie jako mnich lub mniszka jest najprostszym sposobem praktyki. Gdy całkowicie powierzasz się Sandze, nie musisz się w ogóle o nic martwić, dostępne jest wszystko – jedzenie, schronienie, lekarstwa, transport. Kiedy wszyscy wokół ciebie praktykują uważne chodzenie,

ciesząc się każdym krokiem, byłoby nienaturalne, gdybyś nie robił tego samego. Więc jesteś w sposób naturalny przewożony łodzią Sanghi. I nawet, jeśli nie chcesz iść, i tak idziesz; i tak Sangha prowadzi cię w kierunku pokoju i wolności.

Aby zostać mnichem czy mniszką zostawiłeś za sobą rodzinę, ojca, matkę, znajomych i pracę. Twoim celem jest osiągnięcie wolności – bo wiesz, że bez wolności prawdziwe szczęście nie jest możliwe. Dlatego dążycie głęboko, aby być wolnymi od ułomności umysłu. Celem praktyki jest to, aby stać się wolnym, aby Królestwo Boże stało się dostępne tu i teraz, aby prawdziwe życie stało się dostępne tu i teraz, aby Czysta Kraina Buddy stała się dostępna tu i teraz.

Powodem praktykowania nie jest to, by stać się nauczycielem Dharmy czy przywódcą Sanghi. Co to znaczy – zostać nauczycielem czy przywódcą Sanghi? To w ogóle nic nie znaczy. Jaki jest pożytek z zostania szefem świątyni, jeśli nadal głęboko cierpisz? Praktykujesz po to, aby stać się wolnym. A z wolnością – możliwe jest szczęście. I kiedy już masz wolność i szczęście, możesz pomóc tak wielu ludziom, ponieważ masz czym się z nimi dzielić, możesz im coś zaoferować. To, czym się możesz dzielić, to nie są twoje pomysły lub wiedza zgromadzona podczas studiów buddyjskich. Tego można się nauczyć na uczelni, a nawet profesorowie studiów buddyjskich mogą bardzo cierpieć, bo ich badanie buddyzmu w ogóle im nie pomaga. Choć więc studia buddyjskie mogą być pomocne, nie one są celem praktyki. To, czego potrzebujesz, to jest wolność.

Zwykliśmy myśleć, że szczęście to nagromadzenie wielu rzeczy, takich jak wiedza, pozycja w społeczeństwie, sława itp. – to są rzeczy, których ludzie szukają w społeczeństwie. Ale nawet ci, którzy je dostają, nie są naprawdę szczęśliwi. Nasza droga jest inna, to jest droga wolności. Czy to możliwe – być wolnym? Kiedy patrzymy na naszego brata, siostrę w Dharmie, czy nauczyciela i widzimy, jak mają dużo wolności i szczęścia, chcemy siedzieć blisko nich i żyć blisko nich, bo wiemy, że możemy korzystać z ich szczęścia i wolności. Szczęście w nich opiera się na wolności, a nie na rzeczach, jak sława, pozycja czy władza. To, co możesz dostać od Sanghi to możliwość siedzenia, chodzenia, uśmiechania się i oddychania z Sanghą – aby przybywać, zatrzymywać się i być wolnym.

Kilka lat temu zainicjowaliśmy ruch Ośrodków Praktyki Uważności. Ośrodki Praktyki Uważności są miejscami praktyki niezwiązanymi żadną religią. Każdy może przyjść i czuć się komfortowo, czy są to chrześcijanie, Żydzi, czy komuniści. Ośrodki Praktyki Uważności są nowymi wrotami Dharmy otwartymi dla społeczeństwa.

czeństwa. To właśnie w tym w kierunku musi iść buddyzm, aby przekroczyć granice religii i angażować się we wszystkie obszary społeczeństwa. Jest to nowa świadomość.

Nowymi wrotami, które wprowadzają w społeczeństwie duchowość Dharmy, jest również Zakon Współbycia. Składa się on z zarówno z mnichów, jak i świeckich praktykujących – mężczyzn i kobiet, pracujących w głównym nurcie społeczeństwa i mogących dostosować swoje praktyki duchowe w wielu sektorach społeczeństwa. Najpierw otrzymują Pięć Treningów Uważności, a następnie spędzają znaczący okres czasu jako aspiranci, którzy uczą się ćwiczyć uważność z Sanghą. Zgadzą się, że po wyświęceniu, będą każdego roku uczestniczyć w co najmniej sześćdziesięciu dniach uważności (lub dniach na odosobnieniach), nawet gdy nadal są zaangażowani w sprawy ziemskie i działania związane z budowaniem Sanghi. Świeccy członkowie Zakonu Współbycia są również zachęceni do zakładania Ośrodków Praktyki Uważności, wszędzie gdzie są, aby oferować buddyzm jako praktykę duchową, ale bez ducha partyzanckiego.

Noszenie brązowej kurtki nie jest po to, żeby mówić, że jesteś wyświęconym członkiem Zakonu Współbycia. To jest niczym. To tak jakby mieć legitymację studencką słynnego uniwersytetu i nie studiować. Jaki jest sens posiadania legitymacji, jeśli nie korzystasz z biblioteki i nie chodzisz na wykłady? Gdy przyjmujemy Czternaście Treningów Uważności i mamy święcenia – mamy brązową kurtkę, i to jest nasza legitymacja. To pozwala nam korzystać z Sanghi, nauk i praktyki. Jesteśmy w stanie zrobić dobry użytek z ośrodków Dharmy, klasztorów, nauczycieli i braci i siostr w Dharmie, którzy praktykują w celu wędrowania po naszej drodze ku wolności. A kiedy mamy sobie wolność – zaczynamy czynić szczęśliwymi ludzi wokół nas.

## Budowanie Sanghi

Wiemy, że praktykowanie bez Sanghi jest trudne. Dlatego staramy się najlepiej, jak potrafimy, stworzyć Sanghę tam, gdzie mieszkamy. Wspaniale jest być członkiem Zakonu Współbycia. Wspaniale jest być nauczycielem Dharmy. Wspaniale, ale nie dlatego, że mamy tytuł członka Zakonu Współbycia czy tytuł nauczyciela Dharmy. Wspaniale dlatego, że mamy szansę praktykowania. Jako członek

Zakonu musisz teraz zacząć wspierać grupę praktykujących lub zorganizować taką grupę, jeśli w twojej okolicy jeszcze taka nie istnieje. Jeśli nie robisz tego w swojej okolicy, bycie członkiem Zakonu nie znaczy nic.

W grupie liczącej od pięciu do dwudziestu lub więcej osób możesz regularnie praktykować. Istnieją cztery poziomy praktyki: lokalny, regionalny, krajowy i międzynarodowy. Cotygodniowe praktyki w Sanghach lokalnych obejmują dzielenie się Dharma, siedzenie i chodzenie w medytacji, picie herbaty w medytacji, Dni Uważności i krótkie odosobnienia. Od czasu do czasu lokalne Sanghi zapraszają inne Sanghi do współpracy w działaniach regionalnych. Daje to możliwość połączenia talentów i doświadczeń członków Zakonu i budowniczych Sangh na poziomie regionalnym, gdzie każdy wnosi swoje doświadczenia i jednocześnie uczy się od innych. Spotykamy się też, aby wspólnie organizować wydarzenia z naszą główną Sanghą na poziomie krajowym. Wydarzenia te mogą być organizowane w jakimś centrum Dharmy, klasztorach takich jak Plum Village, Deer Park czy Green Mountain Dharma Center. I wreszcie organizowane są zajęcia na poziomie międzynarodowym, gdzie praktykujący z Europy i Ameryki dzielą się praktyką i uczą się od siebie nawzajem na podstawie swoich doświadczeń.

Sangha jest po to, aby wspierać cię w praktyce. Tak więc budowanie Sanghi oznacza budowanie siebie. Jeśli jest gdzieś Sangha, będziesz praktykować z Sanghą. Jest to więc korzyść dla budującego Sanghę, bo ma on możliwość praktykowania.

Bycie nauczycielem Dharmy jest również dobrą okazją do praktyki. Jako nauczyciel Dharmy nie możesz nie praktykować. Nauczając, musisz praktykować, aby twoje nauczanie miało treść. Jak możesz otworzyć usta i nauczać, jeśli nie praktykujesz? Zatem nauczanie jest szansą. Nawet jeśli nie jesteś jeszcze doskonałym nauczycielem, bycie nauczycielem Dharmy bardzo pomaga. Kiedy bowiem zaczynamy dzielić się Dharma z innymi, musisz robić to, o czym mówisz innym, w przeciwnym razie wyglądałoby to śmiesznie. Jako budujący sanghę czy nauczyciel Dharmy masz możliwość praktykowania, a każdy członek Sanghi może stworzyć dla ciebie sprzyjające warunki. Do pomagania zainspirować cię i dobrzy praktykujący i ci, którzy nie są tak dobrzy w praktyce.

Zatem bardzo dobrą rzeczą jest świadomość tego, co to naprawdę znaczy być budowniczym Sanghi, członkiem Zakonu Współbycia czy nauczycielem Dharmy. Przyjęcie Treningów Uważności i brązowej kurtki bez podjęcia decyzji o budowaniu Sanghi byłoby jak otrzymanie legitymacji studenckiej na uniwersytecie, bez ko-

rzystania z biblioteki czy chodzenia na zajęcia; mówienie wtedy ludziom, że jesteście studentami słynnego uniwersytetu, byłoby bardzo zabawne. Tak więc budowanie Sanghi jest tym, co robimy. To jest ta praktyka.

Budowanie Sanghi oznacza rozpoznawanie różnych aspektów Sanghi i zapraszanie każdego aspektu do przyłączenia się do praktyki. Jesteś jak ogrodnik, który dba o każdego członka Sanghi. Są tacy, z którymi bardzo łatwo jest być i radzić sobie, są też tacy, z którymi jest bardzo trudno. A jednak jako budowniczy Sanghi musisz pomagać wszystkim.

Są członkowie Sanghi, których obecność może cieszyć głęboko i tacy, z którymi musisz być bardzo cierpliwy. Nie myśl, że każdy mnich, mniszka czy osoba świecka w Plum Village są dla mnie równie łatwe. Tak nie jest. Są mnisi i mniszki, z którymi łatwo jest być i pomagać im, ale są też tacy i takie, z którymi jest bardzo trudno. Jako nauczyciel możesz być zmuszony spędzić więcej czasu i energii z tymi, którzy są trudniejsi. Możecie ulec pokusie odrzucenia tych praktykujących, ale to jest poddanie się. Nie możesz wyrosnąć na dobrego praktykującego czy dobrego nauczyciela Dharmy, jeśli chcesz tylko prostych rzeczy.

W sandze muszą być trudni ludzie. Ci trudni ludzie są dla ciebie dobrą rzeczą – sprawdzą twoją zdolność do budowania Sanghi i praktykowania w niej. Pewnego dnia, kiedy ta osoba powie coś, co nie jest dla ciebie zbyt miłe, wcale to nie sprawi, że będziesz cierpiał, a nawet będziesz umiał się uśmiechnąć. Narodzi się twoje współczucie i będziesz w stanie ogarnąć jego lub ją swoim współczuciem i zrozumieniem. Wtedy będziesz wiedział, że twoja praktyka się rozrosła. Powinniście być zachwyceni, że taki akt już nie wywołuje u was gniewu i smutku, że macie wystarczająco dużo współczucia i zrozumienia, aby go przyjąć. Dlatego nie powinniście ulegać pokusie wyeliminowania tych aspektów, które waszym zdaniem są w waszej Sandze trudne. Budowanie Sanghi wymaga dużo miłości i współczucia, a jeśli wiesz, jak radzić sobie z trudnymi chwilami, będziesz wzrastać jako budowniczy Sanghi i nauczyciel Dharmy.

Mówię to z mojego doświadczenia. Teraz mam o wiele więcej cierpliwości i współczucia, a ponieważ mam więcej cierpliwości i współczucia, moje szczęście bardzo się rozrosło. Cierpicie, ponieważ wasze zrozumienie i współczucie nie są jeszcze wystarczająco duże, aby objąć ludzi trudnych, ale będziecie wzrastać wraz z praktyką, wasze serce będzie rosło, wasze zrozumienie i współczucie będą rosły i

nie będziecie już więcej cierpieć. I dzięki wspólnej praktyce Sanghi, dzięki waszemu modelowi praktyki, ludzie się przemieniają. To wielki sukces, znacznie większy niż w przypadku ludzi, z którymi łatwo jest się dogadać.

W *Sutrze o szczęściu* Budda powiedział, że regularny kontakt z Sanghą to prawdziwe szczęście. Możliwość praktykowania Dharmy, możliwość uczenia się Dharmy i uczestniczenia w dyskusjach Dharmy jest największym szczęściem. Razem, jako Sangha, możemy kontynuować pracę Buddy. Możemy osiągnąć rzeczy, których Budda nie osiągnął, ponieważ pozostaje jeszcze wiele drzwi Dharmy do otwarcia. Wciąż istnieją nauki, które nie zostały jeszcze zaoferowane. Zadanie Sanghi to być kontynuacją Buddy. Sangha jest kontynuacją, wspólnotą w swoim sercu, Buddą i Dharma. Prawdziwa Sangha, gdzie istnieje uważność, świadomość, zrozumienie i miłość – jest Buddą z krwi i kości.