BIRMA

Maung Than Htun Aung

ROZWÓJ BUDDYZMU I MEDYTACJI VIPASSANA W NOWOCZESNEJ BIRMIE

Duchowy wymiar życia jednostki, etos społeczny, mentalność i obyczajowość kształtuje w Birmie buddyzm Theravada. Jest to szkoła należąca do jego najstarszej, ortodoksyjnej tradycji, nazywana „nauką starszych”. Opiera się ona na kanieonie w języku palijskim, a współcześnie jest kultywowana prócz Birmy w Tajlandii, Laosie i Kambodży, a także w swojej starej ojczyźnie – na Sri Lance (dawny Cejlon). Buddyzm jest w Birmie również istotnym czynnikiem w życiu politycznym, gdyż ostentacyjne okazywanie mu respektu, opieka nad Sanghą – społecznością mniszą, donacje na rzecz kultu oraz dbałość o doktrynę – to istotne czynniki legitymizujące władze. Z tego m.in. względu kolonialna administracja brytyjska w Birmie nie cieszyła się tam szacunkiem, gdyż realizując swoją koncepcję rozdzielania państwa i religii, była ostentacyjnie władzą wyłącznie świecką.

Natomiast w Birmie, przy prawie pełnej autonomii pojedynczych klasztorów, to państwo tradycyjnie pełniło funkcje koordynacyjne, przeprowadzając egzaminy na kolejne „stopnie teologiczne”, mianowało na najwyższe buddyjskie urzędy i to ono miało dbać o porządek moralny w klasztorach oraz w społeczeństwie. Tradycje te bynajmniej nie zanikły i w tej sferze obserwuje się wyraźnie ciągłość historyczną. Jak zwraca uwagę Ingrid Jordt, częsty udział przedstawicieli obecnych władz wojskowych, w tym nawet ministrów oraz generałów, w różnych ceremoniach religijnych i poświęcanie im dużo czasu, wyraźnie wskazują, że „ceremonie buddyjskie stanowią kluczowy składnik birmańskiej sztuki rządzenia”¹. Można by

¹ Ingrid Jordt, *Burma's Mass Lay Meditation Movement: Buddhism and the Cultural Construction of Power*, Ohio University Press, Athens 2007, s. xiv.

tylko do tego dodać, że kwestionowanie legalności tych władz przez opozycję też być może przyczynia się do tak gorliwego manifestowania ich religijności.

Według współczesnych szacunków w Birmie ok. 3% populacji męskiej żyje w klasztorach jako wyświęceni mnisi, bądź decyduje się na pobyt tam czasowy². Kobiety i dziewczęta nieco rzadziej idą do klasztoru, ale też spotyka się je tam dość często³. Wciąż jeszcze zachował się zwyczaj uroczystego odprowadzania przez rodzinę, a nawet sąsiadów, chłopców (czasem także dziewcząt) między 8 a 19 rokiem życia udających się do klasztoru na kilkutygodniowy staż nowicjuszy. Jest to zwykle pierwszy dłuższy pobyt dziecka poza środowiskiem rodzinnym i ważny etap publicznego „wprowadzania w dorosłość”. Praktycznie więc niemal wszyscy mężczyźni mają tam za sobą etap życia klasztornego, nie tylko ze studiowaniem ksiąg buddyjskich, lecz także pracą nad kontrolowaniem swych funkcji cielesnych (ostatni posiłek dnia je się w klasztorze w południe!) oraz z różnymi ćwiczeniami psychofizycznymi, włącznie z medytacją. Później w różnych okresach swego życia człowiek może ponownie udawać się do klasztoru na dłuższe lub krótsze pobyty dla rozwoju duchowego. Mnisi zaś są częstymi gośćmi w domach z rejonu swego klasztoru, gdzie codziennie otrzymują pożywienie. Często rodziny mają „swojego mnicha”, u którego zasięga się porady w różnych sprawach życiowych. Ludzie ofiarowują mu nie tylko żywność, lecz także inne potrzebne rzeczy, uczestnicząc w jego utrzymaniu⁴. Nauki i praktyki poznane w klasztorach, w tym medytacja, stają się więc w sposób naturalny częścią codziennego życia laikatu. Można by więc powiedzieć, że życie Birmańczyków toczy się nawet dzisiaj w cieniu klasztorów oraz pagód, a życie Sanghy oraz laikatu przenikają się wzajemnie.

Medytacje uprawiane w klasztorach, a przenoszone naturalnie do życia świeckiego, nie tylko sprzyjają samodoskonaleniu oraz rozwojowi duchowemu, ale mają swoje aspekty praktyczne. Są ważnym elementem podtrzymywania swoistej „higieny psychicznej” i samodyscypliny, a pewnego typu introspekcja i analizy własnych przeżyć psychofizycznych otwierają człowieka na jego „świat wewnętrzny”

² Ibidem, s. xii.

³ Każda świątynia buddyjska w Birmie ma w pobliżu klasztor tworzący z nią jeden „kompleks religijny”. Są to najczęściej oddzielne klasztory męskie i żeńskie, ale spotyka się też mieszane, oczywiście z oddzielnymi pawilonami i odrębnym porządkiem wewnętrznym.

⁴ Każda większa wieś, gmina czy kwartał w mieście mają swoją pagodę z klasztorem, będącą centrum życia duchowego, religijnego i społecznego. Taką pagodę utrzymuje dana społeczność. W klasztorach nie wolno gotować, a mnisi mogą jeść tylko to, co ofiarują im ludzie, albo to, co znaleźli na swojej drodze. Nie wolno im nawet zerwać owocu z bezpieczeństwa drzewa – musi sam spaść. Codziennie rano obchodzą więc swój rejon, prosząc o jedzenie na bieżący dzień. Jeśli nie dostaną – będą głodować. To wierni kupują im szaty, sandały itd. Kwestie te zostały szerzej przedstawione we wcześniejszym studium autora, zob. Maung Than Htun Aung, *Klasztory buddyjskie w życiu społecznym Birmy*, „Azja-Pacyfik” 2006, t. 9, s. 222–239.

i pomagają kontrolować go. Nie tylko formuje to w specyficzny sposób życie duchowe człowieka, ale ma też wpływ na jego zachowania i relacje z innymi ludźmi.

1. Państwo a buddyzm

Już w pierwszej konstytucji niepodległej Birmy przygotowanej pod kierownictwem Aung Sana w 1947 r. buddyzm uzyskał miejsce uprzywilejowane, chociaż nie uznano go w niej za religię państwową, co już wówczas wielu mnichów postulowało⁵. Taki status nadał mu pod koniec swych rządów, przy szerokim poparciu społecznym, U Nu – wieloletni premier niepodległej Birmy (parlament przyjął odpowiednią ustawę we wrześniu 1961 r.)⁶. Potwierdził ten stan gen. Ne Win po ustanowieniu dyktatorskiej władzy w 1962 r., chociaż jednocześnie zastrzeżono w konstytucji swobodę wszystkich innych wyznań.

Trzeba dodać, że stosunki władz państwa z Sanghą nigdy nie były łatwe. Do klasztorów nieraz wstępowały osoby z zacięciem politycznym, aby z tego uprzywilejowanego miejsca prowadzić działalność polityczną i głosić publicznie swoje poglądy. Mnisi częstokroć uczestniczyli więc w różnych akcjach politycznych, a w niepodległej Birmie występowali wiele razy o uznanie wyjątkowej roli buddyzmu, albo ograniczanie kultów innowierczych. Wbrew zaleceniom swojej doktryny organizowali publiczne demonstracje, a nawet ataki na siedziby władz, pogromy innowierców, palenie ich świątyń oraz ksiąg. Fala takich demonstracji przetoczyła się na przykład po wspomnianym wprowadzeniu w 1962 r. do konstytucji zapisu, że buddyzm jest religią państwową, równocześnie przyznano bowiem wolność wyznania innym religiom⁷. Chociaż starsi klasztorów i mnisi cieszący się autorytetem potępiali takie działania, jako sprzeczne z misją mnicha, to nieraz popierała je ludność, a przynajmniej część zwolenników danych haseł. Rozruchy wszczęte przez mnichów w 2007 r. nie były zatem w Birmie czymś wyjątkowym.

W tradycji buddyjskiej przyjmuje się, że buddyzm powinien być religią państwową, a monarcha jest jego patronem, co gwarantuje mu szczególną, charyzmatyczną pozycję. Prawdziwy władca buddyjski powinien być Cesarzem Uniwersal-

⁵ Angelene Naw, *Aung San and the Struggle for Burmese Independence*, NIAS, Copenhagen 2001, s. 213.

⁶ Podczas wyborów do Parlamentu w 1960 r. U Nu sprawę tę uczynił jednym z ważniejszych postulatów swojego programu i wybory wygrał. Zatem przygotowanie odpowiednich ustaw było realizacją obietnic wyborczych, zob.: Robert C. Lester, *Theravada Buddhism in Southeast Asia*, The University of Michigan Press, Ann Arbor 1973, s. 78; Michael W. Charney, *A History of Modern Burma*, Cambridge University Press, Cambridge 2009, s. 104.

⁷ Melford E. Spiro, *Buddhism and Society: A Great Tradition and Its Burmese Vicissitudes*, University of California Press, Berkeley 1982, wyd. 2 rozszerzone, s. 385–387.

nym, który cały świat podporządkowuje naukom Buddy, a literalnie „poddaje go Kołu Prawa” (*dhammacakka*). On sam zbliża się już do stanu oświecenia, czyli przyszłego buddy⁸. W wersji bardziej radykalnej odwoływano się do klasycznej, indyjskiej koncepcji Władcy Świata „Obracającego Kołem” (*cakkavatti*, sanskr. *cakravartin*), który podbija inne kraje, by przynieść im buddyzm. Do koncepcji tych odwoływali się niektórzy władcy birmańscy, uzasadniając w ten sposób swoje prawo do podboju innych ziem, przysługujące im jako Władcom Uniwersalnym⁹.

Według podań birmańskich król Anawrahta (1044–1077), założyciel imperium Paganu, miał zaatakować i przyłączyć Thaton, starą stolicę Monów¹⁰, by zdobyć tam kanoniczne księgi buddyzmu Therawada i sprowadzić stamtąd mnichów go nauczających. I tak ta ortodoksyjna szkoła zapanowała w Birmie¹¹. To z niej właśnie za rządów Anawrahty, na prośbę króla Cejlonu pragnącego odrodzić buddyzm w swoim kraju, wysłano tam mnichów birmańskich z kanonicznymi księgami palijskimi. Król Kyanzittha (1084–1113) rozkazał nawet, w trosce o prawidłowe przechowanie tych tekstów, zbudować dla nich w stolicy wspaniałą bibliotekę. Jeszcze raz wspomagano z Birmy odrodzenie klasztorów buddyjskich na Cejlonie w XIX w. W XV wieku królowie birmańscy restaurowali sławną pagodę w Kandy na Cejlonie, gdzie przechowywany jest ząb Buddy¹². Według starych podań sam Budda odwiedził Birmę i nauczał w Thaton. Inne podania mówią, że nauczał również w Mandalay. To właśnie tam znajduje się cudowny posąg Buddy (zrabowany w Arakanie), który wedle legend ma być jedyną oryginalną jego podobizną sporządzoną jeszcze za życia Gautamy. Król Mindon Min (1852–1877) zwołał w 1871 r. V Synod buddyjski dla oczyszczenia kanonicznego tekstu Tipitaki (sansk. *Tripiṭaka*) w języku palijskim z narosłych podczas kopiowania błędów, i by zapobiec temu na przyszłość, polecił w specjalnie wzniesionej pagodzie wyryć na marmurowych tablicach cały tekst kanonu buddyjskiego. Takie legendy i działania tworzyły przekonania, że Birma odgrywa szczególną rolę w przechowywaniu i propagowaniu nauk buddyzmu.

Z jednej strony w Birmie władze państwa były tradycyjnie odpowiedzialne za propagowanie nauk buddyzmu, budowę pagód i stosowne uposażenie najważniejszych klasztorów, a także za przetrwanie oraz oczyszczanie Sanghy, by mogła

⁸ Budda pisany z dużej litery jest imieniem własnym i oznacza historycznego założyciela buddyzmu, Siddharthę Gautamę, natomiast pisany z małej litery – najwyższy stopień doskonałości, do którego mogą dojść wszystkie istoty.

⁹ M. E. Spiro, op.cit., s. 171, 379.

¹⁰ Monowie tworzyli swoje państwa-miasta na terenie dzisiejszej południowej Birmy już od pierwszych wieków naszej ery i ich tradycjom Birma wiele zawdzięcza.

¹¹ Realne fakty historyczne zapewne przedstawiały się nieco inaczej, zob.: Daniel George Edward Hall, *A History of South-East Asia*, Macmillan, London 1981 (4 wyd.), s. 158–160.

¹² R. C. Lester, op.cit., s. 76–77.

ona właściwie pełnić swoją rolę w społeczeństwie, kultywując i upowszechniając nauki Buddy. Z drugiej strony Sangha stawiała się swoistym „sumieniem władz” i powinna była pilnować, by rządy sprawowano zgodnie z naukami buddyzmu. To tworzyło szczególną współzależność państwa i Sanghy¹³.

Tradycje te starano się kultywować w królestwie Birmy, gdzie taki wzajemny związek istotnie funkcjonował. Władcy budowali pagody, nadawali mnichom tytuły honorowe uzyskiwane w wyniku państwowych egzaminów sprawdzających znajomość doktryny i dokonywali donacji na klasztory. Mnisi otrzymywali miesięczne uposażenie od państwa, byli zwolnieni od podatków i podlegali tylko sądom duchownym. Władca mianował tytularnego zwierzchnika wszystkich klasztorów (birm. *Tha-thana-baing*) i wspomagającą go Radę. Znani mnisi mieli stały dostęp do władcy oraz jego ministrów i mogli wypowiadać się o stanie państwa. Często występowali z prośbą o amnestionowanie skazańców, pohamowanie nadużyć funkcjonariuszy, czy o zwolnienia od podatków w związku z klęskami żywiołowymi. Sangha stanowiła więc faktycznie jedyną realną i legalnie uznaną siłę polityczną o znacznym stopniu autonomii w despotycznej monarchii, a mnisi byli swoistymi pośrednikami między władzami a ludem. Władcy mogli rozstrzygać spory między klasztorami i interweniować w ich życie, czy rozstrzygać nawet kwestie rytualne (np. król Bodawpaya, 1782–1818, rozstrzygnął spór dotyczący sposobu prawidłowego noszenia szaty mnisiej)¹⁴. Z drugiej zaś strony mnisi mogli mieszać się w konflikty między władzami, czy interweniować w różnych sprawach, nawet dążąc do rewizji decyzji monarchy¹⁵.

W nowoczesnej Birmie można wręcz mówić o renesansie buddyzmu po okresie kolonialnym, kiedy to obce władze zupełnie się o niego nie troszczyły i ulegał on pewnej degradacji. Jego odrodzenie można obserwować, jak wskazuje Jordt, w kilku aspektach. Przede wszystkim umacniała się tożsamość birmańska ujmowana w kategoriach buddyjskich i wiązana z buddyzmem. Warto pamiętać, że U Nu (1907–1995), pierwszy wieloletni premier niepodległej Birmy (1948–1956, 1957–1958, 1960–1962) sam był gorliwym buddystą, a kierowane przezeń władze popierały buddyzm i wspomagały Sanghę w różnych formach. Po wojskowym zamachu stanu i zadeklarowaniu „budowy birmańskiego socjalizmu” przez gen. Ne Wina (1911–2003), w latach 1962–1988, łączono doktrynę socjalizmu i marksizmu z buddyzmem, a ówczesny reżim wojskowy nadal mu patronował. Podobnie patronat nad nim przejęła junta wojskowa, która objęła władzę w 1988 r.

Prócz umacniania buddyjskiej tożsamości Birmańczyków, kolejne ekipy władzy – jak to szczegółowo analizuje Ingrid Jordt – kontynuowały inne tradycyjne

¹³ M. E. Spiro, op.cit., s. 171, 379.

¹⁴ R. C. Lester, op.cit., s. 78.

¹⁵ M. E. Spiro, op.cit., s. 379–382.

funkcje królewskie. Następną było wspieranie rozwoju i upowszechniania nauk buddyjskich. Trzecim tradycyjnym aspektem dbałości o buddyzm były zabiegi o utrzymywanie wysokich standardów Sanghy i zwalczanie odstępstw od norm obowiązujących mnichów, tępienie rozluźnienia dyscypliny wśród nich i zdarzających się nieuchronnie rozmaitych wykroczeń. Kluczową rolę odgrywały w tym nie tylko działania samych organów administracyjnych państwa czy mobilizowanie do tego starszych mnichów, ale także miejscowego laikatu, a nawet szerzej opinii publicznej. To ona bowiem na co dzień i w każdym miejscu mogła dbać, by mnisi postępowali właściwie. W rezultacie w niepodległej Birmie wewnątrz społeczności mniszej dokonała się swoista autopuryfikacja i zaostrzyło przestrzeganie obowiązujących mnichów norm życia klasztornego (*vinaya*), podniósł się poziom znajomości tekstów kanonicznych, jak też upowszechniały się praktyki medytacji służące pogłębianiu znajomości doktryny¹⁶.

Ważnym elementem „wychowania buddyjskiego” było wprowadzenie do szkół już przez pierwszy rząd U Nu nauczania buddyzmu jako przedmiotu obowiązkowego. Państwo budowało i odbudowywało pagody, sponsorowało przekłady świętych tekstów z klasycznego języka palijskiego na birmański, powstały nawet specjalne uczelnie wyższe dla studiowania tego języka oraz tekstów kanonicznych, utworzono również system sądów duchownych, jak też Radę Nauk Buddy (*Buddha Sāsana Council*) dla propagowania buddyzmu w kraju. Tej ostatniej przewodniczył prezes Sądu Najwyższego, a wśród członków było wiele znanych osobistości. Obok założonego jeszcze w czasach kolonialnych (w 1938 r.) Stowarzyszenia Młodych Mnichów, bardzo aktywnego i przyzwyczajonego do walk politycznych, władze powołały Stowarzyszenie Przeorów Klasztorów i Stowarzyszenie Młodszych Mnichów – ściślej związane z establishmentem buddyjskim¹⁷. Władze popierały także i wspomagały funkcjonujące od stuleci przy pagodach Stowarzyszenia Strażników (birm. *Kopaka Apwe*) – organizację laikatu dla gorliwych wyznawców i obrońców buddyzmu. Podobnie działały przy pagodach Stowarzyszenia Wspierających (*nuggaha apwe*), które przede wszystkim tradycyjnie zbierały środki finansowe na ich utrzymanie i na propagowanie nauk buddyzmu. Ogólnokrajową organizację dla skoordynowanego propagowania buddyzmu powołano przy poparciu U Nu jeszcze przed proklamowaniem niepodległości Birmy (13 listopada 1947 r., pod nazwą Union of Burma's Buddha Sāsana Nuggaha Apwe), a przewodniczącym jej został sir U Thwin¹⁸.

¹⁶ J. Jordt, op.cit., s. 15–55.

¹⁷ M. E. Spiro, op.cit., s. 385–387.

¹⁸ Szerzej opisuje tę instytucję I. Jordt, op.cit., s. 26–27. U Thwin otrzymał ten tytuł od monarchy brytyjskiego.

Zgodnie z tradycyjnymi przekonaniemami o szczególnej roli Birmy w przechodzeniu nauk buddyjskich w nieskażonej formie, po odzyskaniu niepodległości państwo przejęło nawet pewne zadania wspierania i rozwijania buddyzmu w całym „świecie buddyjskim”. Stało się to widoczne zwłaszcza pod rządami premiera U Nu, a najbardziej jaskrawym przykładem było zwołanie w Birmie w 1954 r. VI Synodu Buddyjskiego w Rangunie (trwał on od maja 1954 r. do maja 1956 r.). Zbudowano dlań obszerną pagodę i towarzyszącą jej „jaskinię” Kaba Aye. Po dziś dzień pagoda ta stanowi atrakcję turystyczną, a gdy trzeba – służy jako centrum kongresowe w Rangunie. Wobec braku hierarchicznych struktur typu chrześcijańskich Kościołów przedsięwzięcie wymagało ogromnej pracy dyplomatyczno-organizacyjnej. Warto pamiętać, że takie sobory powszechne były dla buddystów wydarzeniami nadzwyczajnymi. Pierwszy zwołano zaraz po śmierci Buddy, a drugi w stulecie jego odejścia (ok. 386 r. p.n.e.). Za trzeci sobór wyznawcy Therawady uznają naradę w sprawie kanonu palijskiego zwołaną w Indiach Północnych, w stolicy Pataliputtie (sansk. Pataliputrze), ok. 247 r. p.n.e. przez króla Aśokę (272–236 r. p.n.e.). Już wtedy pojawiły się kontrowersje między wyznawcami Mahajany i Hinajany dotyczące tego, którą ze zwołanych narad należy uznać za prawdziwy sobór. Jeszcze większe rozbieżności wyłaniały się przy następnych soborach, gdyż wyznawcy różnych szkół buddyzmu przez stulecia zbierali się oddzielnie. Zwolennicy Therawady za piąty sobór uznają ten zwołany w Birmie, pod patronatem króla, w 1871 r. po ponad tysiąc siedmiuset latach.

To w Birmie rozwinięto techniki medytacji, które upowszechniły się w całym świecie buddyzmu Theravada, a nawet dalej. W swoistym odrodzeniu medytacji dużą rolę odegrał Świątobliwy Mahasi Sayadaw (1904–1982), który nie tylko przywrócił starożytną tradycję medytacji Vipassana¹⁹ (i napisał fundamentalny podręcznik do niej²⁰), ale także przekładał na birmański ważne teksty buddyjskie wcześniej dostępne tylko w kanonicznym języku palijskim, jak też utworzył – przy poparciu premiera U Nu – znane centrum nauczania medytacji, gdzie mnisi mogli nie tylko studiować je sami, ale także nauczać laików. Dawni królowie mieli swojego mnicha-nauczyciela i U Nu, postępując podobnie, wybrał na niego właśnie Mahasi Sayadaw. Spotkał go w Thatonie, legendarnej stolicy pierwszych królów birmańskich, gdzie także według legend dwaj *arahaci* (sansk. *arhaci* – ‘święci buddyjscy’) mieli przenieść buddyzm z Ceylonu. U Nu uznał to spotkanie świątobliwego mnicha za zdarzenie cudowne, a jego samego za *arahata* zmierzającego do *nibbany* (sansk. *nirvany*). I tak powtórzyło się legendarne spotkanie

¹⁹ Terminy palijskie, z reguły funkcjonujące także w języku birmańskim, są podawane bez zaznaczania języka.

²⁰ Mahasi Sayadaw, *The Satipatthana Vipassana Meditation. A Basic Buddhist Mindfulness Exercise*, Department of Religious Affairs, Rangoon 1979.

władcy birmańskiego – istoty ludzkiej, lecz z wysokiego poziomu egzystencjalnego – z *arahatami*²¹. Sam U Nu był także niejednokrotnie traktowany, zwłaszcza przez ludność wiejską, z pewną naiwnością, jako zbliżający się do poziomu *arahata*. Można dodać, że w Birmie termin ten ma szerokie znaczenie, ludzie zwykle posługują się nim dla określenia nadzwyczaj świątobliwego mnicha mającego szczególne moce i znajdującego się już na drodze do *nibbany*. Nikt jednak sam nie może tak się nazwać, tylko inni mogą kogoś w ten sposób ocenić. U Nu, niebędący mnichem, w istocie nie powinien tak być określany.

Centrum to, zwane Mahasi Thathana Yeiktha, zbudowane w Rangunie przez sir U Thwina, oficjalnie otworzył w grudniu 1949 r. Mahasi Sayadaw. Ma ono swoje filie w kraju, a nawet za granicą: w Tajlandii, Sri Lance, Indiach itd. Jest ono zarazem siedzibą wspomnianej organizacji strażników nauk Buddy, ściśle z nim związanej. Co roku pobierają tam nauki medytacji tysiące ludzi, a jego zwierzchnicy oceniają, że przewinęło się przez nie już ok. miliona osób²². Prócz niego utworzono także i inne centra (np. Chanmyay Yeikhta Centre, patrz przypis 38). Reprezentuje ono nową tendencję w buddyzmie birmańskim: tworzenia centrów nauk buddyjskich zarządzanych przez organizacje laikatu, zamiast przez mnichów z miejscowego klasztoru. Koncepcje te zaczął wcielać w życie Ledi Sayadaw (1846–1923). Mahasi Sayadaw był trzecim Nauczycielem (Sayadawem) tego ruchu. Uprawiano tam „buddyzm ukierunkowany na praktykę” i zaangażowany w budowę państwa oraz narodu. Tworzyło to nowe relacje między Sanghą, państwem i laikatem. Laikatowi przypisywano o wiele bardziej eksponowaną rolę, niż to było tradycyjnie²³.

Jak zwraca uwagę Ingrid Jordt, ruch medytacyjny Vipassana dotyczący laikatu, rozwijany w kolonialnej Birmie, był niejako tendencją równoległą do patriotycznego i politycznego przede wszystkim ruchu *thakinów*, odwołującego się tylko do buddyzmu i traktującego go nieco instrumentalnie. Ruch Vipassana stawiał natomiast w centrum uwagi sam buddyzm i odbudowę „kosmicznego porządku moralnego”. Odwoływał się on do wyobrażeń „społeczeństwa *thathany*” (sansk. *sāsany*). Ten kluczowy termin buddyjski oznacza w przybliżeniu nauki Buddy umożliwiające jednostce wyzwolenie z kręgu cierpienia, śmierci i ponownych narodzin. Ale nauki muszą być odpowiednio dozowane i przekazywane dojrzewającym do nich umysłem, co także implikuje ten termin. „Społeczeństwo *thathany*” to zatem społeczeństwo oparte na zasadach buddyzmu i aktywnie je przyswajające, sprawiedliwie zorganizowane i samodoskonalące się moralnie, którego jednostki dążą do ostatecznego wyzwolenia. Był to więc do pewnego stopnia ruch millenarystycz-

²¹ J. Jordt, op.cit., s. 27–29.

²² Ibidem, s. 18.

²³ U Nyi Nyi, *Mahasi Disciple and Yogi*, (From „The LokaChantha”, Newsletter, April/May 1996, Vol. 6, No. 2) „Loka Chantha”, Newsletter, April/May 1996, Vol. 6, No. 2.

ny, odwołujący się do mitów pierwotnego, sprawiedliwego społeczeństwa i władcy dbającego o jego potrzeby, a zarazem do wizji religijnej. Dążył do powstrzymania rzekomo nieuchronnie postępującej od czasów Buddy dekadencji świata – przez samooczyszczenie laikatu, jego umysłów oraz intencji, a także przez doprowadzenie do ponownego zjednoczenia państwa i buddyzmu²⁴. O ile tradycyjny buddyzm koncentrował się na życiu monastycznym i na samodoskonaleniu w życiu klasztornym, to nurt reprezentowany przez Mahasi Sayadawa nauczał przede wszystkim, jak mają żyć po buddyjsku ludzie w swym życiu laickim i promował aktywną rolę laikatu nie tylko w aspekcie duchowym, ale i praktycznym. Odzyskanie przez państwo niepodległości stwarzało w oczach zwolenników tego ruchu nowe szanse realizacji jego ideałów²⁵. Na marginesie można wspomnieć, że obecne wojskowe władze Birmy odnoszą się nader nieufnie do tego centrum, któremu patronował Mahasi Sayadaw, gdyż do dziś działa tam wielu zwolenników byłego premiera U Nu.

Współcześni Birmańczycy praktykujący medytacje Vipassana na ogół nie zdają sobie sprawy z dawniejszych związków ze swoistym ruchem millenarystycznym, a tym bardziej dość licznie praktykujący cudzoziemcy. Odnotować też należy, że tak jak w Birmie rola buddyzmu wciąż jest ogromna, tak i praktyki samodoskonalenia oraz medytacji wcale nie zanikły wraz z postępami modernizacji kraju. Przeciwnie, jak widać z powyższego opisu, rozwijały się one i były dostosowywane do potrzeb oraz wrażliwości współczesnej. Tworzono własne centra, są cieni ni mistrzowie i publikowana literatura. Popularne stały się też ceremonie zbiorowego wysłuchiwania pouczeń znanych mnichów, na które przybywają, zasiadając w pierwszych rzędach, miejscowe znakomitości oraz przedstawiciele władzy itd.

2. Miejsce medytacji w buddyzmie

Medytacje zajmują szczególnie eksponowane miejsce w buddyzmie, co wymaga udzielenia pewnych wyjaśnień czytelnikowi europejskiemu, w związku z fundamentalnymi różnicami między buddyzmem i chrześcijaństwem. Przedstawione analizy dotyczą jedynie buddyzmu Therawada, należącego do ortodoksyjnej tradycji Hinajany (czyli Małego Wozu). Ma on przede wszystkim charakter specyficznej doktryny filozoficzno-moralnej i różni się zasadniczo od szkół dużo bardziej religijnego buddyzmu Mahajany (czyli Dużego Wozu), popularnego w Chinach, Japonii, Korei i Wietnamie, a jeszcze bardziej od mistycznego lamaizmu, czyli buddyzmu Wadźrajany (Wozu Diamentowego) przyjmowanego w Tybecie i Mongolii. Ponad-

²⁴ J. Jordt, op.cit., s. 90–95.

²⁵ Ibidem, s. 23–25.

to wewnątrz szkoły Therawada, podobnie jak w innych formach i szkołach buddyjskich, można znaleźć odmienne sposoby pojmowania i stosowania zasad buddyzmu, więc poniższy uogólniony opis nie dla wszystkich jej nurtów będzie trafny.

Należy także pamiętać, że w Birmie obok buddyzmu praktykowane są jeszcze kultury duchów opiekuńczych typu wyraźnie religijnego, jak mniej czy bardziej tolerowany przez mnichów kult *natów*, jak również kult *bo bo gyi* – duchów opiekuńczych danego miejsca. Figury lub ołtarzyki tych ostatnich znajdują się przy każdej pagodzie. W Rangunie za opiekuna całego miasta uchodzi *bo bo gyi* pagody Sule. W związku z tym udają się do niego stale setki ludzi – studenci proszący o powodzenie w egzaminach, rodziny chorych błagające o wyzdrowienie, czy kupcy proszący o powodzenie w interesach. Chociaż jego ołtarzyk mieści się na terenie buddyjskiej pagody, nie ma jednak nic wspólnego z praktykami buddyjskimi. Cudzoziemiec, który nie wie, że w Birmie istnieją obok siebie różne formy religijności (oprócz wymienionych są jeszcze i inne) i będzie je wiązał z buddyzmem, może więc zupełnie opacznie postawienie ołtarzyka pojmować.

Objaśnienia trzeba zacząć od kwestii podstawowej: chrześcijaństwo należy do religii *teocentrycznych*, gdyż skupia się na Bogu-Stwórcy. Stąd kluczową rolę odgrywają w nim modlitwy do Chrystusa, jego matki oraz do świętych i praktyki kontemplacji skierowane ku nim. Wierni traktują wszystkie te osoby jako istoty realne, choć w formach duchowych. Buddyzm, zwłaszcza typu Therawada, jeśli można uznać go za religię, ma charakter *antropocentryczny* i koncentruje się na *samym wierzącym*²⁶. Jego założyciel Budda Gautama (563?–483? p.n.e.²⁷) zmarł, a dokładniej przeszedł *parinibbanę* (sansk. *parinirvwanę*), czyli zgasł ostatecznie, wyzwoliwszy się z koła inkarnacji. Zatem jego już nie ma i można tylko oddawać cześć jego pamięci, ale nie można do niego się modlić. Wbrew potocznym wyobrażeniom ludzi Zachodu, on sam nie jest nawet dostatecznie ważny, gdyż kluczowa jest pozostawiona przezeń *nauka*. Dlatego już kanoniczna *Dhammapada*, jedna z podstawowych ksiąg Therawady, porównuje Buddę do „drogowskazu wskazującego drogę do zbawienia” (XX, 276), gdzie istotny jest nie sam słupek, ale kierunek przezeń wskazywany²⁸.

²⁶ Różne specyficzne cechy religijności azjatyckiej, zwłaszcza w odniesieniu do Chin, przestawia studium Krzysztofa Gawlikowskiego, *Religijność chińska – uwagi o innej cywilizacji*, „Azja-Pacyfik” 2003, t. 6, s. 7–67.

²⁷ Daty życia Buddy Gautamy są sporne. Tu podajemy najbardziej prawdopodobne, zob.: Marek Mejer, *Buddyzm – zarys historii buddyzmu w Indiach*, Prószyński, Warszawa 2001, s. 60. Zobacz także opis jego życia: Hermann Oldenberg, *Budda: życie, nauczanie i wspólnota*, tłum. Ireneusz Kania, Oficyna Literacka, Kraków 1999.

²⁸ Zob. Ireneusz Kania, *Muttāvali. Wypisy z ksiąg starobuddyjskich*, Aletheia, Warszawa 2007, s. 228; zob. także: *Dhammapada – Ścieżka Prawdy Buddy*, tłum. Zbigniew Becker, misja buddyjska „Trzy Schronienia” w Polsce, <http://mahajana.net/mb3s/publikacje/dhammapada.html> [wejście:

Nawet figury Buddy Gautamy przede wszystkim symbolizują nauki, które nam pozostawił²⁹. Jego nauka jest nazywana *dhammą* (sansk. *dharmą*). Termin ten, podstawowy dla buddyzmu Therawada, to Prawo całego kosmosu, określające ład w nim panujący, w tym także zasady gromadzenia *kammy* (sansk. *karmy*) i nowych inkarnacji determinowanych przez nią. Prawo to funkcjonuje obiektywnie, niezależnie od umysłu ludzkiego. *Dhamma* to jednak także nauka Buddy Gautamy, który po raz pierwszy w naszej epoce zrozumiał to prawo i objaśnił je ludziom, „by wyciągnąć istoty żywe pogrążone w błocie *sansary*”³⁰ – naszego złudnego istnienia opartego na ignorancji, stając się w ten sposób swoistą manifestacją *dhammy*. Wreszcie terminem tym oznacza się również buddyjskie reguły właściwego postępowania i zasady etyczne. Sam Budda Gautama zwracał jednak uwagę, że kluczowe dla *dhammy* jest jej praktykowanie, nie zaś znajomość czysto teoretyczna (*Dhammapada*, XIX, 259)³¹. Robert C. Lester objaśnia ją jako „naukę dobrego życia”:

*Dhamma to jest to, czego Budda uczył przez swoje życie i swoje słowa. Nie jest to po prostu system idei, które można pojąć intelektualnie, lecz droga, którą należy przyjąć i podążać, kierunek naszych myśli, uczuć, słów i czynów. Głoszone ‘prawdy’ (...) nie były traktowane przez niego jako precyzyjne stwierdzenia o naturze naszej rzeczywistości, ale raczej jako pewne wskazówki do samodyscypliny w myśleniu, mówieniu i działaniu, a także narzędzia w medytacji. Racjonalne propozycje mają wartość tylko o tyle, o ile są częścią pełnej dyscypliny ciała, odczuć i umysłu*³².

Buddyzm przyjmuje istnienie istot boskich, ale one także mogą dążyć do wyższych stopni egzystencji i osiągać je. Najwyższym celem jest zakończenie istnienia, wyzwolenie z koła reinkarnacji i przejście do stanu *nibbany*. W sferze reinkarnacji istnieje zaś 31 „płaszczyzn istnienia” (*loka*), w tym 27 „pomyślnych” i cztery „nieszczęśliwe”. Do tych pierwszych należy 26 poziomów istot boskich (*deva*) różnej doskonałości (posiadających formę i bez formy) oraz człowiek, który może doskonalić się i odradzać w wyższych formach egzystencjalnych, albo podlegać degradacji, co skutkuje odradzaniem się w niższych formach ludzkich, bądź nawet w jednej z czterech form nieszczęśliwych: zwierząt, demonów, głodnych du-

9.11.2010]. W tekście palijskim porównanie do drogowskazu jest wyraźniejsze niż w wielu przekładach, w tym w przywoływanym tu tekście polskim, gdzie oddany jest sens całej frazy. *Dhammapada* jest kanoniczną księgą Therawady i wedle tradycji zawiera wypowiedzi samego Buddy Gautamy.

²⁹ W Birmie występują one w trzech zasadniczych formach: Buddy siedzącego – medytującego, stojącego – nauczającego oraz leżącego – odchodzącego do *nibbany*. Symbolami Buddy są także kwiat lotosu oraz koło. Cześć może też być oddawana drzewu pipalu, rodzaju banjanu (*figus religiosa*), pod którym osiągnął on Oświecenie. Drzewo takie sadzone koło pagód symbolizuje Buddę jako istotę, która dostąpiła Oświecenia przekazanego następnie ludziom w formie jego nauk.

³⁰ M. Mejer, op.cit., s. 75.

³¹ J. Kania, op.cit., s. 379.

³² R. C. Lester, op.cit., s. 23.

chów i biesów piekielnych. Z tych najniższych form egzystencji można się wydobyć poprzez samodoskonalenie, ale jest to bardzo trudne. Natomiast przejście do *nibbany* z poziomu istot boskich jest oczywiście dużo łatwiejsze. I tak układa się hierarchia bytów i drabina awansu lub degradacji istot ludzkich w zależności od ich starań³³. Szczegółowe kwestie doktryny reinkarnacji są zbyt skomplikowane, żeby je tu rozważać.

Śmierć jest wyzwoleniem od danej formy bytu, a ostateczne uwolnienie od wszelkiego istnienia, z Koła Stawania się (*bhava-cakka*) oraz kolejnych narodzin³⁴, zaś przejście do *nibbany* – jest najwyższym celem, stąd śmierć nie budzi lęku. Buddyzm jest w pewnym sensie doktryną *pesymistyczną*, gdyż uznaje się, że każda forma egzystencji przynosi cierpienie, chociaż oczywiście wyższe formy niosą go o wiele mniej niż niższe. Dlatego buddysta może się np. modlić o osiągnięcie wyższych, szlachetnych poziomów egzystencji, albo nawet raju, a dopiero na samym końcu o przejście do *nibbany*.

Przywiązanie do rzeczy tego świata buddyzm traktuje jako zasadniczą przyczynę cierpienia, zatem istota chcąca się od niego uwolnić musi wyrzec się wszystkiego z naszego świata. Obejmuje to wyzwolenie od przywiązania do innych osób, do przedmiotów i posiadania czegokolwiek, a nawet od siebie samego (swoich doznań, pragnień, własnego ego). Buddyzm podkreśla także *nieutrwalność* wszystkiego, gdyż wszystko to, co istnieje jest w nieustannym ruchu i nieustannie się zmienia. Nauki buddyjskie podkreślają, że wszystkie jego wywody mają charakter racjonalistyczny i w nic nie potrzeba „wierzyć”³⁵; buddyzm pozwala tylko zrozumieć nasze istnienie. Ze względu na jego charakter trudno też jednoznacznie zakwalifikować buddyzm Therawada do religii³⁵.

Na gruncie tych koncepcji fundamentalne znaczenie ma samodoskonalenie. Determinuje ono aktualne formy naszej egzystencji oraz nasze losy w tym i w następnym życiu. Każda istota zanim osiągnie wreszcie *nibbanę*, doświadcza wielu inkarnacji, mogą to być nawet miliony, a ich liczba zależy od jej woli oraz starań. Czyn intencjonalny tworzy pewną *kammę* (sansk. *karmę*), która determinuje nasze dalsze losy.

Termin *kamma* w buddyzmie Therawada ma bardzo szerokie znaczenie, to przede wszystkim moralne prawo przyczynowości, czynu i odpłaty zań. To czyn i jego

³³ Zob.: M. E. Spiro, op.cit., s. 41; R. C. Lester, op.cit., s. 41 (diagram poziomów bytu).

³⁴ Szczegółowo opisuje to i przedstawia na przejrzystym schemacie R. Lester, op.cit., s. 30, zob. omówienie w M. Mejór, op.cit., s. 92–95.

³⁵ M. E. Spiro, op.cit., s. 6–10, 41. Niektórzy badacze podkreślają, że koncepcja religii przyjmowana na Zachodzie jest oparta na chrześcijaństwie i jest kwintesencją myśli zachodniej, z samej swojej natury zjawiska typu religijnego z innych cywilizacji nie są ‘religiami’ w sensie zachodnim. Zob.: Daniel Dubuisson, *The Western Construction of Religion: Myths, Knowledge, and Ideology*, The John Hopkins University Press, Baltimore 2003.

„owoc” (*phala*), czyli moralne skutki tworzące ostatecznie ich pewną sumę. Czyn dobry (*kuśiala*) tworzy dobrą *kammę*, a czyn zły (*akuśiala*) – złą. Konsekwencje kammiczne mają tylko czyny zamierzone, a nawet same intencje, nie zaś nieświadome czy mimowolne. Nie dają też dobrej *kammy* czyny dobre, ale podejmowane z wyrachowaniem, z góry mające na celu gromadzenie zasług. Czyn dobry, tworzący dobrą *kammę*, musi być bezinteresowny. Zła *kamma* ma swoje złe konsekwencje dla samego sprawcy, gdyż każdy czyn mający wartość moralną powoduje nieuchronnie „odpłatę”, skutki, które ujawniać się będą także w następnych inkarnacjach, wpływając na ich charakter. Dobra *kamma* niesie pomyślne skutki i daje wyższe formy człowieczeństwa, a nawet awans na wyższy poziom egzystencji, a zła – owocuje nieszczęściami i degradacją w następnych formach egzystencji. Stąd dla buddystów nie ma „niewinnych ofiar”, każda swoimi przeszłymi czynami, w tym życiu i w poprzednich egzystencjach, zasłużyła sobie na los, który ją spotyka. Dopiero wyzwolenie od emocji i związanych z nimi pożądań zapewnia osiągnięcie stanu oderwania od świata. Wtedy czyny takiej osoby wywołują mniej negatywnych skutków moralnych, produkują dużo dobrej *kammy*, a mało złej, co szybciej prowadzi do wygasania pragnień i zapewnia uwolnienie od kolejnych narodzin i inkarnacji.

Dla osiągnięcia takiego oderwania od świata, które oparte jest na wygaszeniu pragnień, buddysta powinien „przewycieżyć” ignorancję, czyli powinien zrozumieć, że w istocie nie ma autonomicznego, działającego „ja”, które nas tak absorbuje, że wszystko jest przemijające, a pragnienia prowadzą tylko do cierpień. Przywiązanie do własnego „ja” i przeżywanie swojej podmiotowości buddyzm Therawada traktuje jako opieranie się na złudzeniach naszego umysłu i podstawowy przejaw ignorancji nieoświeconego umysłu³⁶. Uwolnienie od tej ignorancji zapewniają, oczywiście w całości zrozumiane, Cztery Szlachetne Prawdy³⁷ oraz postępowanie zgodne z Ośmioraką Ścieżką³⁸. W wymiarze praktycznym buddyzm

³⁶ Tezę o nieistnieniu „ja” objaśnia dobrze M. Mejor, op.cit., s. 85–86; zob. także: Volker Zotz, *Historia filozofii buddyjskiej*, tłum. Monika Nowakowska, Wyd. WAM, Kraków 2007, s. 41–44.

³⁷ Są to: prawda o cierpieniu (*dukkha*), prawda o powstawaniu cierpienia, prawda o zniweczeniu cierpienia i prawda o drodze do zniweczenia cierpienia, która obejmuje Ośmioraką Ścieżkę. Szersze ich objaśnienie daje M. Mejor, op.cit., s. 80–99.

³⁸ Ośmioraka Ścieżka, zwana też Ośmiostopniową, identyfikowana z Drogą Środka, ma jako swój symbol koło z ośmioma szprychami. Są to: 1) doskonały wgląd, czyli słuszny pogląd; 2) doskonałe przekonanie; 3) doskonała mowa; 4) doskonałe postępowanie; 5) doskonały sposób życia; 6) doskonały wysiłek, czyli słuszne dążenie; 7) doskonałe uprzątnianie sobie (przede wszystkim swoich stanów); 8) doskonałe skupienie (na obiekcie). Zobacz opisy z objaśnieniami: Zotz, op.cit., s. 111–112. Stamtąd zapożyczono terminologię. Damien Keown zamiast przymiotnika „doskonały” używa „właściwy”, co też jest słuszne. Zob. Damien Keown, *Buddyzm*, tłum. Tomasz Jurewicz, Prószyński, Warszawa 1997, s. 70–71. Objasnia się także tę Ścieżkę jako zawierającą trzy elementy składowe:

Therawada rekomenduje „buddyjską drogę” złożoną z trzech etapów: „moralności”, „koncentracji” (medytacji) oraz „mądrości”.

„Moralność” (*sīla*) wymaga przestrzegania Pięciu Buddyjskich Nakazów, ale wcale nie gwarantuje jeszcze wyzwolenia, gdyż czyny jednostki nieoderwanej od świata mają swe konsekwencje kammiczne i nadal powstaje kamma, choć już głównie dobra, i nadal czekają nas kolejne, tym razem lepsze, inkarnacje. Przestrzeganie zasad moralnych wpływa jednak na pewne ukształtowanie charakteru, czyli samodyscyplinę (*sikkhā*), co pozwala na osiągnięcie dwu następnych etapów. Moralność jest tu traktowana przede wszystkim jako pewne ćwiczenie umysłu, gdyż nacisk kładzie się głównie na przestrzeganie zakazów, w tym zwłaszcza zakazu zabijania istot żywych i na unikanie złych działań powodowanych emocjami. Doczesne emocje są uznawane za „zanieczyszczenia umysłu”. Zwłaszcza dotyczy to chciwości, uczucia nienawiści oraz ignorancji, ale skutkiem tych „zanieczyszczeń” są też wojny, zdrady małżeńskie, bunty, walki frakcyjne, rywalizacja z innymi oraz korupcja³⁹.

„Medytacja” (*bhāvanā*) ma dwa aspekty – „uspokojenie” (*samatha*) i „wgląd umysłowy” (*vipassanā*). W trakcie medytacji należy przede wszystkim uspokoić umysł, uwolnić się od „zanieczyszczeń” jego pobudzenia, od gonitwy myśli i natłoku uczuć, by osiągnąć stan duchowego wyciszenia. Wszystkie bodźce zewnętrzne i wewnętrzne powinny zostać wyeliminowane z naszej świadomości przez „medytację dla uspokojenia” (*samatha-bhāvanā*), którą można dopełnić „medytacją dla głębokiego wglądu” (*vipassanā-bhāvanā*). Obydwie te formy są ze sobą ściśle powiązane.

Dopiero po osiągnięciu takiego „wglądu” jednostka może wkroczyć na ostatni odcinek Drogi Buddyjskiej, czyli zdobywania „mądrości” (*paññā*). Jest ona pojmowana przez buddystów bardzo specyficznie i dotyczy przede wszystkim znajomości środków umożliwiających osiągnięcie zbawienia, a ściślej wyzwolenia. Nie jest to wiedza racjonalistyczna, lecz raczej intuicyjna, i obejmuje trzy podstawowe elementy: zrozumienie, że wszystko jest nietrwałe, przemijające; że nie ma w istocie czegoś takiego jak „ja”; i że istnienie nieuchronnie pociąga za sobą cierpienie. Dopiero pojawiwszy głęboko te trzy elementy, można uwolnić się od więzi ze światem.

Medytacje są więc ważnym narzędziem i etapem nie tylko do osiągnięcia tego ostatecznego celu, ale nawet do samego przybliżania się do niego. Tylko dzięki medytacjom, które pomagają rozwijać koncentrację umysłu oraz umiejętność panowania nad zmysłami, możliwe staje się głębsze zrozumienie nauk Buddy. Dlatego dla buddystów medytacja jest praktyką tak ważną i wręcz bezcenną. Tym bardziej,

moralność, skupienie (albo koncentrację umysłu związaną z medytacją) i mądrość (zob. M. Mejor, op.cit., s. 97, chociaż używa on trochę innej terminologii). Patrz objaśnienia poniżej.

³⁹ M. E. Spiro, op.cit., s. 47.

iż codzienne zabiegi o byt odrywają świeckiego buddystę nieustannie od praktykowania i studiowania zasad buddyzmu.

3. Trzy podstawowe metody medytacji

Podstawową metodą dla początkujących jest „liczenie”, a dokładniej dochodzenie do pewnej koncentracji metodą liczenia przy pomocy „buddyjskiego różańca” (*puti*). Na sznurku nanizanych jest 108 kulek-paciorków, najczęściej wykonanych z drewna, o średnicy 1–2 cm⁴⁰. Liczba 108 ma szczególne znaczenie i została przejęta z Indii jako „święta” i magiczna. Jest wiele sposobów medytowania przy różańcu. Najprostszą metodą jest po prostu powtarzanie słowa „Budda” przy każdym paciorku; inną równie prostą metodą jest liczenie paciorków: jeden, dwa, trzy itd. Przy poważnej medytacji odwołuje się do Trzech Klejnotów Buddyzmu: Buddy, dharmmy i sanghy. Przy pierwszym paciorku mówi się: *Buddham saranam gacchami* – „Budda jest moim schronieniem”; przy drugim: *Dhammam saranam gacchami* – „Dhamma jest moim schronieniem”; przy trzecim: *Sangham saranam gacchami* – „Sangha jest moim schronieniem”. Przy drugiej serii trzech paciorków dodaje się na początku poprzednio wymienionych fraz: *Dutti yem pi* – „Po raz drugi...”. Przy kolejnych trzech wypowiada się na początku: *Tatti yem pi* – „Po raz trzeci...”. Po odliczeniu w ten sposób dziewięciu paciorków całą operację zaczyna się od początku i powtarza dwanaście razy ($9 \times 12 = 108$), aż dojdzie się do końca różańca zaznaczonego węzełkiem. Następnie zaczyna się od początku. W jeszcze pełniejszej wersji przy każdym paciorku do powyższych fraz można dodawać: *Nama rupa, Anecca, Dukha, anatta* – „Umysł i materia, wszystko jest przejściowe, bolesne i złudne”⁴¹.

Jeśli człowiek pomyli się w wypowiedzanej formule, albo pomyłą mu się paciorki-kulki – zaczyna od początku. Bez dostatecznej koncentracji na samym różańcu i na formułkach – łatwo o pomyłkę, więc wymusza to stopniowe „wyłączanie” myślenia o codziennych problemach i hamowanie mimowolnego przepływu myśli i wrażeń, jak też uczy stopniowego wyłączania umysłu ze spraw rzeczywistych.

Dopiero po kilku miesiącach takich medytacji z różańcem przystępuje się do następnych metod. Dodać trzeba, że większość buddystów w Birmie medytuje

⁴⁰ Często jest to drewno sandałowe o przyjemnym zapachu, ale może do tego służyć także inny rodzaj szlachetnego drewna. Różańce robi się też z dużych nasion, z kulek ceramicznych, albo nawet z kości słoniowej.

⁴¹ Zobacz opis różańca birmańskiego: *Myanmar Buddhist Prayer Beads – Seik Pa De (Garland from Above)*, www.usmyanmar.net/Buddha/Article/Praying%20beads1.pdf, zwłaszcza s. 9–10 [wejście: 17.11.2010].

w domu w „sanktuarium Buddy”. Każdy dom ma zazwyczaj takie sanktuarium z posążkiem Buddy, z ofiarami, kwiatami itd. W zamożnych domach może to być oddzielny pokój, w zwykłych domach jest to najczęściej nisza w najbardziej reprezentacyjnym pomieszczeniu. Dzięki temu mieszkańcy mogą się tam modlić lub medytować, kiedy tylko zapragną. Przy liczniejszej rodzinie trzeba ustalić kolejkę i godziny medytowania dla każdego – od dziadków do dzieci. Jeśli nie ma odpowiednich warunków w domu, można to czynić przy pobliskiej pagodzie⁴², w klasztorze, czy w ustronnym miejscu, gdzie pod drzewami.

Następne, bardziej zaawansowane metody medytacji to *Samatha* i *Vipassāna*. Samathę traktuje się jako praktykę koncentracji umysłu, a Vipassanę jako uzyskiwanie wiedzy, zwłaszcza empirycznej na temat zjawisk psychicznych i cielesnych⁴³. Medytację *Samatha* praktykuje się w celu uspokojenia umysłu i osiągnięcia wyższych umiejętności koncentracji. Medytację *Vipassana* praktykuje się natomiast dla osiągnięcia nie tylko głębokiej koncentracji umysłu, ale także dla wyzwolenia od wszelkiego psychicznego i fizycznego cierpienia (*dukkha*, sanskr. *duhkha*), poprzez głęboki wgląd w funkcjonowanie naszego ciała, umysłu i prawdziwej natury otaczającego nas świata.

Vipassana jest najstarszą z buddyjskich technik medytacyjnych i została opisana już w kanonicznym tekście *Sitipatthana Sutta* przypisywanym samemu Buddzie Gautamie⁴⁴. Nazwa jej znaczy: ‘widzieć rzeczy jakimi one są’. Wymaga to rozwoju świadomości przy pomocy koncentracji, czego niejako skutkiem ubocznym jest uspokojenie umysłu i głęboka relaksacja. Tego człowiek uczy się przez medytację *Samatha*. Jest to niezbędne dla praktykowania medytacji *Vipassana* lub medytacji wglądu, która uczy z kolei obserwowania własnego umysłu, by rozumieć i kontrolować swoje zachowania. Koncentracja służy tu „wnikaniu w naturę rzeczywistości”, co prowadzi do oczyszczania i transformacji świadomości, a skutkuje zmianą zachowań w życiu codziennym. Tę pierwszą prowadzi się, siedząc, najlepiej w pozycji lotosu. Tę drugą można prowadzić, siedząc lub chodząc. Pierwsza,

⁴² Świątynie buddyjskie w Birmie mają najczęściej formę stupy (*zedi*), czyli litej budowli w kształcie dzwonu. Jej ściśle określona struktura symbolizuje mapę duchową wszechświata. Na przykład zwieńczenie takiej stupy (*thi*) symbolizuje *nibbanę*. Rytuałami religijnymi przy stupach są procesje wokół nich, a indywidualni wierni modlą się i składają ofiary przy kapliczkach usytuowanych przy ich obwodzie. Tylko przy dużych pagodach znaleźć można jakieś zadaszone pomieszczenia. Takie pomieszczenia wznosi się także nieraz nad okazałymi posągami Buddy.

⁴³ Zob. eBook, Chanmyay Sayadaw, *Difference between Samatha and Vipassana*, www.chanmyay.org/samatha_vipassana.htm [wejście 2.11.2010]. Chanmyay Sayadaw był uczniem Sayadawa Mahasi w latach 1953–1954, praktykował medytację *Vipassana* i nauczał jej na polecenie Mahasiego także za granicą. Obecnie kieruje dużym Chanmyay Yeiktha Meditation Centre w Yangonie, z filiami w Wielkiej Brytanii, Afryce Południowej, Tajlandii i Malezji.

⁴⁴ Zob. Henepola Gunaratana, *Medytacje Vipassana w prostych słowach*, <http://www.scribd.com/doc/7499411/a-Henepola-Medytacja-Vipassana-w-Prostych-Slowach>, s. 24 [wejście 20.09.2010].

polegająca przede wszystkim na koncentrowaniu uwagi na jednym obiekcie, jest umiejętnością kontrolowania własnego umysłu. Natomiast druga oferuje znajomość i poznawanie prawd buddyźmu, służy jego pogłębionemu zrozumieniu i praktykowaniu w realnym życiu.

Niezbędną podstawą dla uprawiania medytacji Vipassana jest integralność moralna. Dlatego podczas nauk przygotowawczych osoby pragnące takie medytacje podjąć, powinny przyrzec przestrzeganie następujących zasad tradycyjnie nauczanych w klasztorach w Birmie:

Zobowiązuję się do powstrzymywania się od zabijania istot żywych, lub wyrządzania im jakiegokolwiek szkody.

Zobowiązuję się nie brać tego, co nie jest mi dane.

Zobowiązuję się do powstrzymania się od zachowań erotycznych.

Zobowiązuję się do powstrzymania się od fałszywej mowy.

Zobowiązuję się do powstrzymania się od picia alkoholu i używania innych substancji odurzających.

Zobowiązuję się do powstrzymania się od jedzenia po południu.

Zobowiązuję się do powstrzymywania się od udziału w rozrywkach, od stosowania zabiegów upiększających i ozdób.

Zobowiązuję się do powstrzymania się od używania luksusowych (miękkich) łóżek oraz krzeseł.

Zasady te bywają podawane w poszczególnych klasztorach w odmiennym porządku i z drobnymi modyfikacjami.

Przy przestrzeganiu ich przez cały okres praktykowania medytacji, dzięki obserwacji własnego umysłu oraz ciała, wszystkich swoich chwilowych doznań, pojawia się wgląd w prawdziwą naturę życia i własnych doświadczeń. Osoba, która nabywa mądrości za pomocą tej medytacji wglądu, może żyć bardziej swobodnie i odnosić się do otaczającego świata bez nadmiernego przywiązania do poszczególnych elementów, jak też bez strachu i popadania w panikę. W ten sposób życie lepiej poddaje się kontroli i kształtowaniu, a człowiek nabywa umiejętności odnoszenia się do wszystkiego z większą uwagą i współczuciem okazywanym innym żywym istotom. Doświadcza też większej jasności umysłu.

Kiedy umysł jest głęboko skoncentrowany na obiekcie medytacji, psychika uwalnia się od „zanieczyszczeń”, takich jak pragnienie, chciwość, pożądanie, nienawiść, gniew, niewiedza i zazdrość. Ponieważ umysł jest pozbawiony zanieczyszczeń, a wnikając w obiekt medytacji, utożsamia się z nim, osoba praktykująca medytację czuje się szczęśliwa i spokojna.

Można wspomnieć, że w dawnych czasach zdarzali się zwolennicy medytacji Samatha praktykujący je w celu zyskania nadzwyczajnych zdolności, jak np. jasnowidzenie, zdolność kontaktu z bóstwami itp. Obowiązywała wówczas zasa-

da, że nie można było takimi zdolnościami chwalić się przed ludźmi, ani posługiwać się nimi dla jakichkolwiek korzyści. Celem medytacji Vipassana jest pomoc w uwolnieniu się od wszelkiego rodzaju *dukkha*, czyli cierpień psychicznych i fizycznych, poprzez wgląd w procesy oraz doznania psychofizyczne i poznawanie ich prawdziwej natury.

Uwagi końcowe

W związku z tak wielkim rozwojem i upowszechnieniem medytacji Vipassana w Birmie w XX w., zwłaszcza po odzyskaniu niepodległości, buddyzm odgrywa tam znacznie istotniejszą rolę niż w innych krajach przyjmujących buddyzm Therawada. Przede wszystkim ze względu na powszechne uprawianie różnych form medytacji, od nieco starszych dzieci do staruszków, buddyzm jest przeżywany dość intensywnie niemal przez wszystkich, w ich życiu codziennym, także w domu. To umacnia także więzi między Sanghą i laikatem, gdyż medytacje są wspólnym doświadczeniem, ale też umacnia prestiż mnichów w oczach ludzi świeckich, którzy wiedzą z własnego doświadczenia, jak trudno jest wyłączyć się ze świata zewnętrznego i prowadzić wartościowe medytacje.

Masowe uprawianie medytacji w pewien sposób intensyfikuje wspólną tożsamość birmańską i nadaje jej charakter buddyjski. Podczas pobierania nauk od znanych mnichów oraz w trakcie różnych uroczystości buddyjskich, jak również w sferze ofiar i donacji związanych z pagodami – rządzący spotykają się ze zwykłymi ludźmi, potwierdzając swój prestiż i przywództwo. Z tym łączą się dość rozpowszechnione przekonania o specjalnej roli Birmy w przechowywaniu i upowszechnianiu „najbardziej wiernej nauki Buddy”.

Praktykowanie medytacji pozwalało człowiekowi z dużo większym spokojem znosić doświadczane w życiu trudności oraz łatwiej godzić się z rzeczywistością, jakakolwiek by ona była. Łatwiej jest zachowywać dystans do wielu spraw i nie przejmować pojawiającymi problemami. Choć każdy stara się zapewnić byt sobie oraz rodzinie w tym doczesnym wymiarze, to z drugiej strony podejmuje pewne zabiegi, albo przeciwnie – powstrzymuje od jakichś działań, dbając o swoje kolejne życie i niejako „inwestując w nie”. To obecne życie nie wydaje się wtedy tak absolutnie ważne, jak dla osób przekonanych, że mają do dyspozycji tylko jedno życie. Ludzie doceniają znaczenie moralności, umiejętności panowania nad swoją psychiką i kierowania nią, jak też rolę mądrości, choć interpretują te czynniki specyficznie. Ma to wpływ nie tylko na zwykłych ludzi, ale także na rządzących, którzy ze względu na normy buddyjskie hamują i mitygują swoje opresyjne działania,

a z drugiej strony, kiedy normy te łamią, spotyka się to z dość powszechną krytyką i potępieniem. Buddyzm ma więc wyraźny wpływ na kulturę polityczną Birmy⁴⁵.

W opinii Zachodu nieraz pojawiają się głosy, że buddyzm szerzy postawy pesymistyczne, a mnisi – tak liczni w krajach buddyzmu Therawada – są po prostu leniuchami i prowadzą życie pasożytnicze. Z punktu widzenia Birmańczyka takie opinie wydają się absurdalne. Mimo zacofania gospodarczego oraz trudności życia codziennego ludzie w Birmie są bardziej radośni i zrelaksowani niż ludzie Zachodu i potrafią się cieszyć wszystkimi codziennymi przyjemnościami. Przy tak ścisłych związkach Sanghy i laikatu w Birmie ich się nie przeciwstawia, a mnichów nie traktuje jako „darmozjadów”. Nie tylko tworzą oni pewną hierarchię prestiżu, są autorytetami i doradcami w wielu sprawach dla osób świeckich, ale także pełnią rolę elity moralno-intelektualnej niezależnej od państwa. Ich obecność i funkcjonowanie stabilizuje cały system społeczny, polityczny i kulturowy, podkreśla jego trwałość i ciągłość. Każdy Birmańczyk też wie z własnych doświadczeń w klasztorze, jak bardzo mnisi są zapracowani i jak trudnej dyscypliny muszą przestrzegać. Krytykowani są tylko ci mnisi, którzy łamią obowiązujące ich normy, chociaż w sprawach drobnych i w stosunku do mnichów-nowicjuszy społeczeństwo odnosi się z większą tolerancją, rozumiejąc, że dopiero się uczą. W tym także przejawia się wywodząca się z buddyzmu i dość powszechna zasada: żyj sam i daj żyć wszystkim innym istotom na ich własny sposób.

⁴⁵ Tak w sensie pozytywnym, jako niwelujący konflikty (jak chce autor), jak też – w nie mniejszym stopniu – w sensie negatywnym, bowiem skłania do bierności i przyzwolenia na ekstrawagancję ze strony władz. Redakcja.