

# WGLĄD

Tomasz Kryszczyński

# WGLĄD

BUDDYZM

TAJLANDIA

LUDZIE

**Z praktycznym dodatkiem, jak dojechać, żyć,  
praktykować w klasztorach w Tajlandii**

© Copyright by Tomasz Kryszczyński, 2016

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment nie może być publikowany ani reprodukowany bez pisemnej zgody wydawcy.

Projekt okładki: Izabela Surdykowska-Jurek, Magdalena Muszyńska

Redakcja i korekta: Klaudia Drózdź, Małgorzata Grochocka,  
Karol Rutki

Skład: Wojciech Ławski

Wydanie II, uzupełnione

ISBN: 978-83-7856-470-6

Wydawnictwo Poligraf  
ul. Młyńska 38  
55-093 Brzezia Łąka  
tel./fax (71) 344-56-35  
[www.WydawnictwoPoligraf.pl](http://www.WydawnictwoPoligraf.pl)

Sami bądźcie dla siebie  
światłem i schronieniem.  
Nie szukajcie żadnego  
zewnątrznego schronienia.

Budda

## Spis treści

Przedmowa.....	9
O słowach, słowniku i „Informacjach praktycznych” .....	11
Wat Pah Nanachat – Leśny Klasztor .....	13
Thamkrabok – narkomani i alkoholicy .....	45
Suan Mokkh – Ogród Wyzwolenia .....	69
Wat Po – królestwo dotyku .....	87
Wat Phra Dhammakaya – UFO pod Bangkokiem .....	105
Daen Maha Mongkol Meditation Centre – kobiety w bieli .....	125
Wat Kow Tahm – dni milczenia.....	149
Słownik .....	181
Przypisy.....	185
O Autorze .....	187
Wprowadzenie do nagrań medytacyjnych na CD.....	189

## Przedmowa

Odwiedzający Tajlandię często patrzą na nią przez filtr jakże ograniczającego i zniekształcającego stereotypu kraju masowej turystyki i prostytucji. I widzą to, na co się nastawiają. Mam nadzieję, że *Wgląd* przyczyni się do zobaczenia Tajlandii innej.

Ta książka to opis moich doświadczeń z pobytu w siedmiu buddyjskich klasztorach Tajlandii. To także relacja z podróży. Przez bycie w klasztorach poznawałem buddyzm i praktykę żyjących w nich ludzi. Odkrywałem tradycję, której historia sięga 2500 lat. Równocześnie patrzyłem na współczesną Tajlandię, jej mieszkańców, kulturę, problemy, teraźniejszość splecioną z przeszłością.

*Wgląd* to efekt kilkunastu lat podróży do kraju, od którego nie mogę się oderwać, to wejrzenie w buddyzm, Tajlandię, życie, siebie, wejrzenie oparte na własnym doświadczeniu, przemyśleniach, emocjach, wejrzenie subiektywne.

Mam nadzieję, że moja praca pomoże lepiej zrozumieć Tajlandię i jej religię, buddyzm, a wszystkim tym, którzy chcieliby samodzielnie doświadczyć życia w klasztorach, ułatwi dotarcie do nich i zrozumienie, przynajmniej niektórych, zasad świętego życia Tajów.

## O słowach, słowniku i „Informacjach praktycznych”

W książce tej pojawiają się słowa tajskie i palijskie. Pāli to język, w którym zostały spisane kanoniczne teksty buddyzmu therawady, najbardziej rozpowszechnionej w Tajlandii formy buddyzmu. Dla ułatwienia korzystania z książki zachowuję często zapis anglojęzyczny różnych palijskich i tajskich terminów i nazw, co pomoże zainteresowanym czytelnikom w dalszym zgłębieniu konkretnych tematów, do których dotrzeć można przede wszystkim przez anglojęzyczne źródła. Pozostawienie zapisu anglojęzycznego pozwoli także uniknąć nieporozumień tym czytelnikom, którzy zdecydują się odbyć podróż do Tajlandii, gdzie angielski i zapis w tym języku różnych nazw znacząco zwiększa szansę na skomunikowanie się z rozmówcą.

Dla ułatwienia korzystania z tekstu i przyswajania zawartych w nim treści na końcu książki dołączam krótki słownik niektórych, charakterystycznych dla buddyzmu w Tajlandii terminów.

Natomiast na końcu każdego rozdziału załączam „Informacje praktyczne” dla tych czytelników, którzy osobiście chcieliby wybrać się do któregoś z klasztorów. Pomogą one skontaktować się z wybranym klasztorem, dotrzeć do niego i zaktualizować informacje na jego temat.

Szanując prywatność osób opisywanych we *Wglądzie*, czasami zmieniałem ich imiona.

## Wat Pah Nanachat – Leśny Klasztor

Ostrze dotyka mojej szyi. Jest ciepłe, jak wszystko tutaj. Mam schyloną głowę. Siedzę rozebrany do połowy. Nie widzę, co się dzieje, tylko czuję. Żyłka od szyi przesuwana się ku szczytowi czaszki. Moja głowa zostanie precyzyjnie ogolona w ciągu kilku minut. Zdecydowałem się praktykować w klasztorze Pah Nanachat, a to oznacza pozbycie się włosów. Każdy mężczyzna, który chce tutaj zostać dłużej niż trzy dni, ma się ściąć na лыso. Jeśli robi to po raz pierwszy w życiu, a tak jest w moim przypadku, pomoże mu wprawiony w strzyżeniu mnich. Sam stoi za mną, co chwila wybucha śmiechem i delikatnie, szybko, za pomocą nowiutkiej, rozpakowanej, jak myślę – świadomie na moich oczach, żyłki pomaga mi pozbyć się włosów. Po ogoleniu lewej strony mojej głowy pyta roześmiany, czy chcę się zobaczyć. Chcę. Dostaję lusterko i widzę siebie. Łysy połowicznie. Sam recho-cze, ja z nim. Przechodzi do prawej strony, goli.

– Czy chcesz się zobaczyć teraz? – pyta.

Ponownie chcę. Patrzę w swoje odbicie. Ja Irokezem. Śmiejemy się razem. On szczerze i głośno, ja ciszej. Z zaciekawieniem doświadczam radykalnej dla mnie zmiany wyglądu. W końcu tracę ostatnie pasemko. Jestem лыsy.

– Golimy brwi? – pyta Sam.

– Nie, wystarczy – odpowiadam.

Dzięki wymogowi zgolenia włosów w klasztorze są tylko mężczyźni, którym faktycznie zależy na praktyce. Chcesz być tutaj, poświęć coś, co jest dla ciebie ważne, jako dowód twojej motywacji. Jest to także symbol zbliżania się do *sanghi* – buddyjskiej wspólnoty zakonnej. Golisz się tak jak mnisi, tak jak Budda. 2500 lat temu i on

ściągł swoje włosy. Atrybut zdrowia, młodości, żywotności, statusu. Przyciągający wzrok kobiet, pokazujący, kim i w jakiej formie jesteś. Pozbycie się włosów było symbolicznym odrzuceniem świata materialnego, jego wartości, celów, oczekiwań. Mnisi w Tajlandii poszli dalej. Oprócz głowy gołą również brwi. Ma to być pamiątka po wojnie z Birma sprzed setek lat. Birmańczycy, walcząc z Tajami, wysyłali do ich królestwa szpiegów przebranych za mnichów. Tradycja podaje, że dla odróżnienia się od nich tajscy mnisi zaczęli golić brwi. Tylko to mogło ich odróżnić od szpiegów. W ten sposób każdy wiedział, kto jest kim.

Chcę zostać w Wat\* Pah Nanachat i chcę zachować brwi. Zgolenie ich bardzo zmienia wygląd twarzy. Spotkałem wielu ludzi Zachodu, którzy mówili mi, jak mocnym doświadczeniem było dla nich usunięcie włosów z całej głowy, jak bardzo wpływało to na poczucie ich tożsamości. Patrzysz na siebie, a jednak brakuje obrazu, z którym utożsamiałeś się przez tyle lat swojego życia. Brak włosów na głowie, brak brwi wielu szokuje. Potrzeba dni, czasami tygodni, aby się do tego przyzwyczaić. Pamiętam Emily, która zobaczywszy się w lustrze po ogoleniu głowy, zapadła się w sobie. Spotkała się ze swoim lękiem. Zobaczyła Emily bez części siebie, bez tego, co w jej świecie czyniło z niej pełnowartościową kobietę. Zobaczyła siebie chorą na raka. Pamiętam Alana, dumnego, przystojnego, pełnego życia Francuza. Miał szerokie, wyraźne, czarne brwi. Po ich zgoleniu została łysa skóra i nieprzykryte przez nic, a przez to robiące wrażenie olbrzymich, łuki brwiowe. Jego przyjaciele, w tym ja, nie omieszkali tego zauważyć. Bratersko dzieliłiśmy się naszymi spostrzeżeniami typu: „Wygładasz jak burak”, „Jak świeżutki neandertalczyk”. Alan miał dystans do siebie. Śmiał się razem z nami. I mówił o mocnym doświadczeniu zmiany tożsamości.

Moje brwi zachowałem. Za miesiąc miałem wrócić do świata poza klasztorem w Europie. Teraz, łysy jak mnich, z brwiami jak niemnich, byłem gotowy na praktykę w Wat Pah Nanachat.

\* Wat – w Tajlandii oznacza kompleks klasztorny.

\* \* \*

Wat Pah Nanachat znaczy Międzynarodowy Klasztor Leśny. Jest miejscem wyjątkowym. Zamieszkanym w większości przez mnichów z Europy, Ameryki i Australii, porozumiewających się ze sobą po angielsku – w prowincji Ubon Ratchathani, wciśniętej między Laos, Kambodżę a resztę Tajlandii, gdzie ludność głównie mówi w lao, a ojcem duchowym klasztoru i jego założycielem jest, przypominający mistrza Jodę, Ajahn\* Cha. Chociaż innym kojarzył się z żabą.

\* \* \*

Ajahn Cha urodził się w 1918 roku w Isanie w północno-wschodnim regionie Królestwa Syjamu. Był jednym z jedenaściorga dzieci swoich ciężko pracujących rodziców, którzy jak większość mieszkańców Isanu mówili w dialekcie języka lao, zarabiając na życie pracą na roli. Bangkok i centralny Syjam, zamieszkanym przez Tajów, był dla Cha dalekim światem. Znacznie bliżej był potężny Mekong, a za nim Laos i Kambodża, znajdujące się, podobnie jak Wietnam, pod panowaniem jeszcze dalszego niż Bangkok Paryża. Królestwo, w którym się urodził, graniczyło więc od północy i wschodu z koloniami francuskimi, od północy, zachodu i południa z terytoriami podporządkowanymi Imperium Brytyjskiemu.

W 1939 roku Syjam stał się Tajlandią, bo tak chcieli oficerowie, którzy parę lat wcześniej przejęli władzę w Bangkoku. W tym samym roku, roku wybuchu II wojny światowej, Cha został mnichem. Wcześniej nie mógł. Mimo że przez kilka lat mieszkał w klasztorze, ubierał zakonne szaty, do wspólnoty mnichów nie mógł zostać przyjęty przed ukończeniem 20 lat, zgodnie z zasadami regulującymi życie wspólnoty zakonnej powstałymi setki lat wcześniej w Indiach. II wojna światowa nie ominęła Tajlandii. W 1941 roku Królestwo zostało w dużym

\* Ajahn – nauczyciel; terminem tym określa się mnichów, którzy od co najmniej 10 lat należą do wspólnoty zakonnej.



stopniu podporządkowane Japonii. Formalnie niepodległe, nie było w stanie oprzeć się dominacji Cesarstwa Wschodzącego Słońca. Niezależność odzyskało wraz z upadkiem japońskiej armii. I ochroniło się przed naporem komunizmu. Po wojnie przez lata było ostatnim bastionem wolnego świata w regionie. Komunizm w wyniku krwawych wojen, rewolucji, przewrotów wchłonął Chiny, Wietnam, Laos i Kambodżę. Ochroniła się przed nim jedyna nieskolonizowana monarchia tej części Azji.

Gdy Ajahn Cha umierał w 1992 roku, Królestwo Tajlandii graniczyło z niepodległymi państwami: Malesją, Birmą, Laosem i Kambodżą. Kolonialne imperia Francuzów i Brytyjczyków, otaczające Syjam w 1918 roku, rozpadły się, zmilitaryzowana Japonia stała się zdemilitaryzowaną demokracją. W ciągu życia Czcigodnego Ajahna Cha świat się zmienił. *Dhamma*, nauka Buddy, oraz regulujące życie jego uczniów reguły – nie.

\* \* \*

Po ogoleniu głowy przychodzi czas na przebranie się. Przebywając w Wat Pah Nanachat jako osoba świecka, można nosić jedynie rzeczy białe, przykrywające ramiona i nogi. Biel ma jedną wadę – łatwo się brudzi. Mam ze sobą dwa komplety białych rzeczy, dwie pary spodni, dwie bluzy. Codzienne ręczne pranie jest niezbędne.

\* \* \*

Śpię we wspianym, wielkim, drewnianym pomieszczeniu drewnianego domu. Na słomianej macie. Przykrywam się sarongiem, chociaż nie jest to niezbędne. Noce są ciepłe. Dom jest całkowicie przewiewny, czuję się, jakbym spał pod gołym niebem. Moim jedynym współlokatorem jest Jim. Jest Amerykaninem, od wielu miesięcy w podróży, w Wat Pah Nanachat poznaje medytację i buddyzm. Ponieważ pomieszczenie, w którym śpimy, mogłoby pomieścić kilkanaście osób, a my jesteśmy tylko we dwóch, każdy z nas ma do dyspo-

zycji wielką przestrzeń dla siebie. Całkowicie zbędną, ponieważ i ja, i Jim podróżujemy jedynie z małymi plecakami. Rzeczy naprawdę konieczne to w tym klimacie kilka kilogramów bagażu, umożliwiającego komfortową podróż miesiącami.

Jeśli tylko umysł nauczy się ograniczyć zachłanność, lęk i przywiązanie.

\* \* \*

Ajahn Cha mógł być uważany za świętego. Żył zgodnie z 227 regułami zakonnymi, krzewił je wśród mnichów, dbał o ich przestrzeganie. On i jego uczniowie założyli ponad 100 klasztorów w Tajlandii i poza nią, rozprzestrzeniając w ten sposób *dhammę*. Wielu wierzyło, że w wyniku praktyki nabył paranormalnych zdolności, umiał czytać w myślach i był istotą oświeconą. Jego kremacja zgromadziła ponad milion osób, w tym członków rodziny królewskiej.

Ajahn Cha mógł być uważany za ekscentryka. Zamiast wybrać bezpieczne życie w klasztorze, przez lata jako mnich wędrował przez dżunglę, praktykując ascezę i narażając się na liczne niewygody i zagrożenia. Podczas swoich wędrówek niejednokrotnie jako miejsce na nocleg wybierał cmentarze. Ograniczał sen i jedzenie. Gdy pewnego razu postanowił praktykować w samotności, w miejscu oddalonym od ludzi, zaczął pić własny mocz, aby sprawdzić, czy w ten sposób może ograniczyć zapotrzebowanie swojego ciała na świeżą wodę, którą mógł zdobyć w najbliższej wiosce, co przerywało jego samotność. Pomysł się nie sprawdził, ta sama porcja moczu po kilkukrotnym wypiciu go i wydaleniu stawała się niestrawna i przestawała zaspokajać pragnienie. Dlatego Cha porzucił picie moczu. Testował, co jest właściwe, co nie, opierając się na własnym doświadczeniu. Czasami testy sprawiały wrażenie ekstremalnych.

Ajahn Cha mógł być uważany za szaleńca. Często, gdy chorował, leczył się wielodniowymi postami i medytacją. Nawet gdy choroba mogła zagrażać jego życiu. Wierzył w duchy, które do pewnego momentu jego dorosłego życia przerażały go. Dążył do sytuacji konfron-

tujących go ze strachem. I nie było to oglądanie horrorów. Potrafił położyć się w nocy na leśnej dróżce, aby sprawdzić stare powiedzenie „Kiedy jesteś w lesie, nie śpij na ścieżce”. Powiedzenie ostrzegało – tam możesz wejść w drogę niebezpiecznym zwierzętom. Cha wszedł w drogę tygrysowi, który zbliżył się do niego na kilka metrów. W tej sytuacji Cha pomyślał, że nawet jeśli tygrys go nie zabije, to i tak czeka go kiedyś śmierć, w związku z czym był „gotów stać się posiłkiem tygrysa”. Cha przeżył to i inne, liczne, spowodowane i niespodziewane, spotkania z dzikimi zwierzętami.

Ajahn Cha mógł być uważany za świętego, ekscentryka, szaleńca. Był prostym, skromnym, przestrzegającym rygorystycznie reguł zakonnych i kierującym się w życiowych wyborach *dhammą* buddyjskim mnichem.

\* \* \*

Dzień w klasztorze rozpoczyna się o 3:00 rano. O 3:30 wszyscy zbierają się na tradycyjną recytację tekstów w pali – jednym z języków starożytnych Indii, w którym spisane zostały kanoniczne teksty buddyzmu, oraz medytację. Między 6:00 a 7:00 mnisi i zaproszeni goście wychodzą na *pinḍapāta*, czyli poranne zbieranie w pobliskiej wiosce żywności oferowanej mnichom przez jej mieszkańców. W tym czasie pozostali zajmują się zamyśleniem ścieżek i pomocą w kuchni. Zamyślenie jest stałą czynnością w klasztorach tradycji leśnej, które faktycznie zakładane były w lasach. Obecnie często znajdują się jedynie w pozostałościach wielkich kiedyś lasów, stanowiąc ostoję dla roślin i zwierząt. Wat Pah Nanachat zarośnięty jest pięknymi drzewami. Wchodząc na teren klasztoru, czuje się fizyczną ulgę. Otaczające go pola wystawione są na działanie słońca. Marsz do bramy Wat Pah Nanachat w porze gorącej to udręka. Wchodząc do niego, człowiek dostaje się pod dach z liści, w sferę przyjemnego cienia. Różnica między byciem na terenie klasztoru chronionym przed żarem z nieba przez drzewa a w polu przez nic nieosłoniętym jest olbrzymia. W tropiku liście spadają z drzew przez cały rok. Pod nimi mogą ukrywać się

skorpiony, węże, pająki, mrówki, setki groźnych i niegroźnych zwierząt. Dlatego zamyślenie ścieżek jest niezbędne. Aby nie stracić życia i nie zabrać go przypadkowo, deptając małe, czujące istoty.

O 8:30 rozpoczyna się jedyny w ciągu dnia posiłek. Dwie godziny, między 15:00 a 17:00 poświęcone są na prace związane z utrzymaniem bieżącego funkcjonowania klasztoru. O 17:00 rozpoczyna się tea time. W czasie gdy byłem w Wat Pah Nanachat, zazwyczaj spędzałem go w towarzystwie innych gości klasztoru na rozmowach przy herbacie. Czasami, jak mi mówiono, między 17:00 a 18:00 odbywały się spotkania z opatem, podczas których przybliżał gościom praktykę, odpowiadał na pytania, radził, jak najlepiej korzystać z nauczania Buddy. O 19:00 rozpoczyna się dwuipółgodzinny czas wieczornej recytacji, medytacji i nauczania. Zazwyczaj jeden z bardziej doświadczonych mnichów prowadzi wykład poświęcony *dhammie*.

Nie ma żadnej określonej godziny na zaśnięcie. Znacząca większość dnia to czas indywidualnej, zorganizowanej przez siebie praktyki. To, czym się zajmujesz między 9:30 a 15:00, 17:00 a 19:00, 21:30 a 3:00, zależy tylko od ciebie. Jeśli poprosisz, mnisi wesprą cię w praktyce radą, podzielą się własnymi doświadczeniami, odpowiedzą na pytania. Życie w Wat Pah Nanachat jest proste. Wystarczy trzymać się dającego olbrzymią wolność planu dnia, rozwijać własną praktykę i przestrzegać ośmiu wskazań.

\* \* \*

Do Wat Pah Nanachat przyjeżdżają praktykować również kobiety. Tak jak mężczyźni, ubierają się na białe, żyją zgodnie z tymi samymi regułami. Mają jeden przywilej – nie muszą golić sobie głów.

Prawie się z nimi nie spotykam. W ciągu całego mojego pobytu wymieniam jedynie parę zdań z Ewą, Niemką, którą poznałem na północy Tajlandii. Nasze przypadkowe spotkanie w Wat Pah Nanachat bardzo nas cieszy, jednak na dłuższą rozmowę umawiamy się na gdzieś, kiedyś po zakończeniu praktyki.

Kobiety i mężczyźni mieszkają w różnych częściach klasztoru, na który składa się wiele zabudowań na dużej przestrzeni zarośniętej drzewami chroniącymi przed palącym słońcem. Nasz plan dnia, aktywności nie sprzyjają spotkaniom między kobietami i mężczyznami. Pracujemy w różnych miejscach. Krótki czas na socjalizację, rozmowy przy popołudniowej herbacie mężczyźni spędzają w swoim gronie, kobiety w swoim. Spotykamy się jedynie podczas medytacji i na posiłku. A wtedy się nie rozmawia.

\* \* \*

Świecki buddysta przyjmuje pięć wskazań.

Osoba świecka, chcąc zamieszkać i praktykować w tajlandzkich klasztorach therawady, przyjmuje zazwyczaj, co najmniej na czas pobytu w nim, osiem wskazań.

Przyjąć wskazania oznacza starać się żyć zgodnie z nimi. Rozpoczynając praktykę w Wat Pah Nanachat, tak jak inni goście klasztoru, przyjmują osiem wskazań.

\* \* \*

Wskazania nie są buddyjskim dekalogiem. Nie jak dekalog należy je rozumieć. W antologii tekstów uczniów Ajahna Cha podkreśla się, że wskazania są „wytycznymi zachęcącymi do uważności i nieegoistycznego działania”<sup>1</sup>, pokazującymi, na czym warto się koncentrować, świadomość czego poszerzać, nad czym pracować. Złamanie Mojżeszowego przykazania jest grzechem. Natomiast działanie sprzeczne z określonym wskazaniem nie musi być złem. Są one raczej „właściwymi standardami zachowań”, które należy „szanować i kultywować”. Praktykowanie wskazań „jest korzystne zarówno dla tych, którzy ich przestrzegają, jak i dla tych, którzy spotykają takie osoby”<sup>2</sup>.

### Pięć wskazań

1. Wystrzeżenie się intencjonalnego zabijania żywych stworzeń.
2. Wystrzeżenie się zabierania tego, co nie jest dane.
3. Wystrzeżenie się niewłaściwych zachowań erotycznych.
4. Wystrzeżenie się fałszywej, niewłaściwej mowy.
5. Wystrzeżenie się środków odurzających.

### Osiem wskazań

1. Wystrzeżenie się intencjonalnego zabijania żywych stworzeń.
2. Wystrzeżenie się zabierania tego, co nie jest dane.
3. Wystrzeżenie się jakichkolwiek zachowań erotycznych.
4. Wystrzeżenie się fałszywej, niewłaściwej mowy.
5. Wystrzeżenie się środków odurzających.
6. Wystrzeżenie się jedzenia o niewłaściwym czasie.
7. Wystrzeżenie się rozrywek, upiększania i ozdabiania siebie.
8. Powstrzymanie się od używania wysokich, luksusowych łóżek.

\* \* \*

Przenoszę delikatnie mrówki wchodzące na moją matę, transportuję na książce pająka, który przybłąkał się do kuchni, odganiam komary, powstrzymując się od nawykowego pacnięcia, omijam spotykane na ścieżce owady. Obserwuję mnichów, ich delikatność w traktowaniu nawet najmniejszych i najbardziej irytujących owadów, uważność, z jaką odganiają je od siebie, ich szacunek do życia. Przestrzeżenie pierwszego wskazania jest rozwijaniem uważności, empatii, współczucia dla wszelkich czujących istot. Ucząc się szanować jakiegokolwiek życie, nie deklaratywnie, lecz faktycznie, w działaniu przez uni-

kanie zabijania, rozwija się szacunek do życia ludzkiego, wzmacnia się chęć do zmniejszania bólu, cierpienia, braku satysfakcji człowieka i innych czujących istot.

\* \* \*

Współczesny buddyzm podzielić można na trzy wielkie tradycje: therawadę, mahajanę i wadźrajanę. Therawada, najstarsza z nich i najbliższa pierwotnemu buddyzmowi, rozwija się obecnie głównie w Tajlandii, Birmie, Laosie, Kambodży i na Sri Lance. Mnisi z Wat Pah Nanachat to therawadinowie odłamu *mahanikaya* tradycji leśnej.

\* \* \*

„Sami bądźcie dla siebie światłem i schronieniem. Nie szukajcie żadnego zewnętrznego schronienia”. To słowa Buddy. Tuż przed swoją śmiercią został poproszony przez Anandę, najbliższego mu ucznia, o ostatnie instrukcje dotyczące wspólnoty mnichów. W odpowiedzi Budda zalecił, aby „sami dla siebie byli światłem i schronieniem”. W takiej sytuacji, jak przedstawia to buddyjska tradycja, po śmierci Buddy, która nastąpiła przypuszczalnie w V wieku p.n.e., do Radżagryhy, znajdującej się na terytorium obecnych Indii, zjechało 500 *arahantów*, oświeconych uczniów Buddy. W czasie tego pierwszego buddyjskiego soboru ustalony miał być kanon, zbiór najważniejszych tekstów buddyjskich. Pogrupowane zostały one w „kosze” i w najwcześniejszym okresie rozwoju *sanghi* składały się z Kosza Dyscypliny (*Vinayapiṭaka*) i Kosza Kazań (*Suttapiṭaka*).

*Vinayapiṭaka* to zbiór zasad regulujących życie mnichów i mniszek. *Suttapiṭaka* gromadzi mowy wygłoszone w różnych okolicznościach przez Buddę. Z czasem do kanonu dołączono Kosz Wyższej Doktryny (*Abhidhammapiṭaka*), który miał systematyzować wiedzę zawartą w zbiorze *Suttapiṭaka*. *Abhidhamma* traktowana jest jako zapis buddyjskiej psychologii.

Te trzy zbiory tekstów tworzą Trzy Kosze (*Tipiṭaka*). Ponieważ *Tipiṭaka* została spisana w pali, nazywa się ją kanonem palijskim.

<b>TIPITAKA – KANON PALIJSKI</b>		
<b><i>Vinayapiṭaka</i></b> <b>Kosz Dyscypliny</b>	<b><i>Suttapiṭaka</i></b> <b>Kosz Kazań</b>	<b><i>Abhidhammapiṭaka</i></b> <b>Kosz Wyższej Doktryny</b>
Zbiór zasad regulujących życie mnichów i mniszek.	Mowy, nauczania wygłoszone w różnych okolicznościach przez Buddę.	Teksty mające systematyzować wiedzę zawartą w Koszu Kazań. <i>Abhidhamma</i> czasami nazywana jest buddyjską psychologią.

W ciągu następnych lat istnienia *sanghi* w niektórych wspólnotach zaczęły ujawniać się pewne odstępstwa od pierwotnej reguły zakonnej (*Vinaya*). Około 100 lat po śmierci Buddy mnisi z miasta Vaisali mieli dopuszczać już do używania przez członków wspólnoty zakonnej złota i srebra, co zgodnie z kanonem było poważnym wykroczeniem przeciw dyscyplinie. Ignorowali oni również inne, pomniejsze wskazania zawarte w regule zakonnej. Sytuacja ta doprowadziła do zwołania II soboru, który odbył się właśnie w Vaisali. Sobór ten potępił wszelkie formy łamania dyscypliny. Mimo to część mnichów nie zgodziła się z orzeczeniem soboru, tworząc niezależny odłamek buddyzmu, określany jako *mahāsanghikā* – Wielkie Zgromadzenie. Ich oponentów nazywano starszymi – sthawiramami. Podział, który wtedy się ujawnił, nigdy nie został przezwyciężony. Wydaje się, że członkowie *mahāsanghikā* nie uznawali Kosza Kazań i Kosza Dyscypliny jako ostatecznych autorytetów odnośnie do nauczania Buddy<sup>3</sup>.

W dalszym okresie rozwoju buddyzmu prawdopodobnie z *mahāsanghikā* wyodrębniła się mahajana – Wielki Wóz, w ramach której powstało wiele szkół. Rzeczą łączącą je było założenie, wywodzące się z *mahāsanghikā*, że zmieniona z czasem sytuacja uprawomocnia wprowadzanie przekształceń do pierwotnego kanonu, który nie został przez mahajanę odrzucony, lecz w znacznym stopniu poszerzony o nowe *sutt*y. Sthawirowie również rozbili się na szereg szkół. W przeciwieństwie do członków mahajany nie uznawali oni poszerzania kanonu.

Z czasem mnisi należący do mahajany zaczęli nazywać szkoły wywodzące się od sthawirów hinajaną – Małym Wozem. Określenie to wskazywało na wyższość mahajany nad pozostałymi kierunkami buddyzmu. Członkowie Małego Wozu nigdy nazwy przyznanej ich tradycji przez mahajanistów nie uznali. Oba określenia przyjęły się jednak dosyć mocno w nauce europejskiej. Sami współcześni członkowie „hinajany” nazywają swój odłam buddyzmu therawadą, co jak dla mnie, w przeciwieństwie do określenia „hinajana”, jest w pełni prawomocne. Therawada jest jedną z wielu starożytnych szkół buddyzmu, wywodzącą się od sthawirów, i jedyną, która biorąc od nich początek, dotrwała do dziś.

Trzeci wielki odłam buddyzmu wadžrajana, czyli Diamentowy Wóz, jest buddyjską postacią tantryzmu, która w ramach buddyzmu wykształciła się z mahajany, przejmując stworzoną przez mahajanistów filozofię i kosmologię. Podstawą wadžrajany jest oryginalny kanon tantryczny, powstały w Indiach w II połowie pierwszego tysiąclecia.

Obecnie mahajana występuje głównie w Chinach, Korei, Japonii i Wietnamie, wadžrajana natomiast w Tybecie, Nepalu, Mongolii i Buriacji.

W Tajlandii buddyzm therawady podzielony jest na dwa odłamy: *mahanikaya* i *dhammayuttika nikaya*. Drugi z nich, będący relatywnie nową tradycją, założony został w 1833 roku przez króla Tajlandii Mongkuta, w celu zbliżenia mnichów do pierwotnej nauki Buddy, przez wzmocnienie dyscypliny monastycznej. Około 95% z ponad

200 000 mnichów w Tajlandii należy do odłamu *mahanikaya*. Oba odłamy różni nieznacznie forma życia klasztornego. Oprócz tego wszystkich mnichów therawady w Tajlandii podzielić można na dwie grupy: tych, których główną funkcją jest nauczanie, intelektualne zgłębianie doktryny Buddy i prowadzenie ceremonii religijnych oraz tych, którzy skoncentrowani są na medytacji w ten sposób, że dążąc do oświecenia, rytuał i intelektualne studia nad doktryną uważają za czynnik dodatkowy. Pierwsi zamieszkują głównie miasta, drudzy zazwyczaj odludne obszary leśne, miejsca zaś, w których żyją, określane są terminem „klasztory leśne”.

WSPÓŁCZESNE GŁÓWNE ODŁAMY BUDDYZMU			
Nazwa	Therawada	Mahajana	Wadžrajana
Inne nazwy	Hinajana, Mały Wóz	Wielki Wóz	Diamentowy Wóz
Gdzie?	Tajlandia, Birma, Laos, Kambodża, Sri Lanka	Chiny, Korea, Japonia, Wietnam	Tybet, Nepal, Mongolia, Buriacja

\* \* \*

Podział buddyzmu na trzy wielkie odłamy nie doprowadził do wojen religijnych, tak jak to miało miejsce w chrześcijaństwie czy islamie. Różnice doktrynalne nie przeszkadzały mnichom różnych szkół żyć w tych samych klasztorach! Idea, aby w XVI-wiecznej Europie, po dokonaniu się podziału na prawosławie, katolicyzm i protestantyzm, tworzyć wspólne klasztory międzywyznaniowe, była czystą abstrakcją.



\* \* \*

Osoby świeckie podążające drogą Buddy żyją zgodnie z pięcioma lub ośmioma wskazaniem. Życie mnicha therawady określa dyscyplina zakonna, składająca się z 227 reguł przedstawionych w *Vinayapīṭaka*. Reguły dotyczą ubioru, jedzenia, spania, relacji między mnichami, relacji z laikatem, pracy. Określają również zasady moralne, które powinny być przestrzegane przez mnichów, oraz rodzaje kar stosowanych za wykroczenia przeciwko regule zakonnej. Najcięższą karą jest natychmiastowe i nieodwracalne wykluczenie z *sanghi*. Dochodzi do tego w przypadku popełnienia przez mnicha jednego z czterech wykroczeń: odbycia stosunku seksualnego, kradzieży, popełnienia morderstwa, chwalenia się osiągnięciami duchowymi, które nie miały miejsca.

Inne rodzaje kar to głównie wyznanie winy innym członkom *sanghi* lub czasowa utrata przywilejów wynikających ze statusu w społeczności zakonnej.

Zgodnie z regułą mnisi posiadają na własność jedynie rzeczy niezbędne im do życia. Należy do nich szata zakonna złożona z trzech prostych kawałków materiału, taśma opasująca talię, miska, do której wkładają ofiarowane jedzenie, igła i nici, brzytwa i filtr do oczyszczania wody. Współcześnie akceptowane są również takie rzeczy, jak np. mydło, pasta i szczoteczka do zębów, latarka, zegarek etc. Podobnie jak w czasach Buddy w Indiach, cały dobytek mnicha jest bardzo skromny i ogranicza się wyłącznie do tego, co ma on na sobie. Mnisi nie mogą używać pieniędzy, śpią w małych chatkach, których wielkość również określa reguła, nie jedzą po 12:00, ściśle trzymają się zasad dotyczących kontaktów z innymi ludźmi, które np. zakazują przebywania sam na sam z kobietą w zamkniętym pomieszczeniu, czy też zabraniają jakichkolwiek „kontaktów cielesnych” z płcią przeciwną.

\* \* \*

Trzecie z ośmiu wskazań dotyczy wystrzegania się jakichkolwiek zachowań erotycznych. Co znaczy „jakichkolwiek”? Co jako gość klasztoru mogę, a czego nie? W Wat Pah Nanachat nikt nie robi na ten temat wykładu, jednak analizując niesamowicie precyzyjny Kosz Dyscypliny i pozostałe części kanonu palijskiego, można odpowiedzieć sobie na te pytania.

\* \* \*

Reguły zakonne są bardzo precyzyjne. Powstały w starożytności, w czasach organizowania się *sanghi*, w oparciu o konkretne zdarzenia, wręcz case’y. Tak też tworzyły się reguły, dotyczące celibatu. Stosunek seksualny z jakąkolwiek istotą, niezależnie od jej płci, jest wykroczeniem wykluczającym mnicha ze wspólnoty. Jeśli jest dobrowolny.

*Vinaya* przedstawia przykład niedobrowolnego stosunku mnicha. „W tym czasie pewien mnich (...) zasnął przy otwartych drzwiach. Śpiąc, miał erekcję. Wtedy, kierując się do klasztoru, przybyła do parku grupa kobiet niosących wieńce i perfumy. Widząc mnicha usiadł na jego męskim organie (...), po czym odeszły, zabierając swoje wieńce i perfumy”.

\* \* \*

Inna reguła mówi o zakazie zachęcania do stosunku z mnichem. Powstała w związku z wielokrotnie opisywanym w kanonie zachowaniem mnicha o imieniu Udayin. Starożytny tekst przedstawia, jak to Udayin odwiedził „piękną, atrakcyjną i pociągającą wdowę”, która „zbliżyła się do niego, złożyła mu hołd i usiadła. Gdy usiadła, Czciogodny Udayin poinstruował ją i zachęcił mową na temat nauki Buddy. Wtedy kobieta poinstruowana i zachęcona mową na temat nauczania Buddy powiedziała:

– Czcigodny, co mogę ci dać dla twojego dobra: szatę zakonną, jedzenie, miejsce do spania, lekarstwa?

– Te rzeczy nietrudno nam uzyskać, siostrzo. Daj to, co jest dla nas trudne do uzyskania.

– Co, Czcigodny?

– Stosunek seksualny.

– Dla twojego dobra, Czcigodny?

– Dla mojego dobra, siostrzo.

– Tak więc chodź, Czcigodny.

Wchodząc do pokoju, ściągając okrycie, położyła się. Wtedy Czcigodny Udayin zbliżył się do kobiety i powiedział:

– Kto dotknąłby kogoś takiego? I odszedł, spluwając”.

W wyniku tej przygody Udayina wprowadzono regułę, zgodnie z którą mnich, mówiący, że stosunek seksualny z nim przyniesie korzyści, popełnia wykroczenie.

\* \* \*

Reguła zakazująca „pożądliwego kontaktu cielesnego” to także zasługa Czcigodnego Udayina. Pewnego razu w swojej leśnej pustelni został on odwiedzony przez bramina i jego żonę. „Wtedy Czcigodny Udayin, otwierając niektóre z okien i zamykając inne, spacerując po pokoju, otarł się o żonę bramina”. Bramin, nie wiedząc o zachowaniu gospodarza, zachwycił się: „Jak wspaniali są ci mnisi żyjący w taki sposób w lesie! I jak wspaniały jest Czcigodny Udayin, który żyje w taki sposób w lesie!”. Żona bramina miała zgoła inną opinię na temat Udayina, co skrupulatnie zostało odnotowane w starożytnym tekście: „Co jest tak wspaniałego w nim? Otarł się o mnie dokładnie tak, jak ty to robisz!”. Bramin poczuł się urażony i zmienił opinię na temat mnichów, co wyraził, mówiąc: „Jak bezwstydni są mnisi, jacy niemoralni i pełni hipokryzji!... Jak ten mnich Udayin mógł otrzeć się o moją żonę? Nie można iść z żonami do klasztoru lub pustelni. Jeśli pójdziesz się tam, to mnisi będą je molestować!”.

Rezultatem tego zdarzenia było wprowadzenie reguły zakazującej mnichom „pożądliwego kontaktu cielesnego” z kobietami. Jak stwierdza współczesny znawca tematu mnich Thanissaro, *Vinaya* nie rozważa kwestii kontaktu, który nie jest wywołany pożądaniem seksualnym. Mimo to współcześni mnisi therawady unikają jakichkolwiek „kontaktów cielesnych” z płcią przeciwną.

\* \* \*

Wykroczeniem przeciwko regule zakonnej jest „intencjonalny wytrysk nasienia”. Wprowadzenie tej reguły związane jest z następującym zdarzeniem: „W tym czasie Czcigodny Sayyasaka wiódł życie w celibacie i był nim nieusatisfakcjonowany. Z tego powodu był chudy, lichy, nieatrakcyjny (...). Czcigodny Udayin zobaczył, że Czcigodny Sayyasaka był chudy, lichy, nieatrakcyjny (...) i zobaczywszy go, powiedział:

– Sayyasako, przyjacielu, dlaczego jesteś chudy, lichy, nieatrakcyjny (...)? Czy może być to spowodowane tym, że wieszysz życie w celibacie i jesteś nim nieusatisfakcjonowany?

– Tak, przyjacielu.

– W takim razie jedz, śpij i kąp się tak, jak lubisz, i po najedzeniu się, wyspaniu, kąpieli, kiedy niezadowolenie narodzi się i żądza zaatakuj umysł, doprowadź do wytrysku, masturbując się.

– Ale czy należy tak czynić?

– Oczywiście, sam tak robię”.

Kuracja zaproponowana przez Udayina doprowadziła do tego, że Sayyasako w krótkim czasie stał się „atrakcyjny i zaokrąglony”, a jego skóra „bardzo jasna”. Innymi słowy, doszedł do siebie. Tę zmianę zauważyli inni mnisi. Na ich pytanie, czy jest ona rezultatem jakichś leków, Sayyasako odpowiedział: „Nie, nie przyjmuję leków, przyjaciele. Po prostu jem, śpię, kąpię się tak, jak lubię, i kiedy niezadowolenie narasta i żądza atakuje umysł, doprowadzam do wytrysku, masturbując się”. Mnisi poczuli się urażeni postępowaniem Sayyasako. Ostatecznie wprowadzona została reguła zakazująca masturbacji.

Równocześnie jednak ta sama reguła określa, że nie jest wykroczeniem ejakulacja w trakcie snu, co uznaje się za normalną reakcję organizmu na długi okres wstrzemięźliwości seksualnej.

\* \* \*

Reguła zakazująca prania i farbowania ubrania mnicha przez mniszkę to także efekt działań Czcigodnego Udayina. Jego była żona, będąca w tym czasie mniszką, mimo wstąpienia do zakonu często odwiedzała Udayina „i on często chodził do niej. Pewnego dnia poszedł do niej zjeść posiłek (...), usiadł naprzeciwko niej, ukazując swój męski organ. Ona usiadła naprzeciwko niego, ukazując jej żeński organ. Pełen żączy patrzył na jej żeński organ. Jego organ wydzielił nasienie. Powiedział do niej:

- Idź i przynieś wodę, siostrze. Umyję swoją szatę.
- Ja ją umyję.

Wtedy wzięła trochę nasienia w usta, trochę włożyła do swojego żeńskiego organu. Z tego powodu zaszła w ciążę. Mniszki powiedziały:

- Ta mniszka praktykowała nieczystość. Jest w ciąży.
- To nie dlatego, że praktykowałam nieczystość.

I powiedziała im, co się zdarzyło. Mniszki były urażone i zagniewane, i mówiły: „Jak mógł Mistrz Udayin dać mniszce do wyprania swoje szaty?”

\* \* \*

Prostolinijność, faktograficzna forma opisu stosowana w kano-nicznych, bądź co bądź, tekstach, spisanych przez starożytnych mieszkańców Indii, może szokować. Jednak nie po to zostały one napisane. Powstały, aby przedstawić powody pojawienia się konkretnych reguł oraz uchronić *sanghę* przed zachowaniami szkodliwymi dla praktyki duchowej<sup>4</sup>.

\* \* \*

Czytanie reguły zakonnej, całego kanonu, bywa fascynujące. Czasami jest nudne. Ciągłe powtórzenia, dłuższy zniechęcają. Jednak można dzięki kanonowi zobaczyć Indie sprzed 25 wieków, konkretnych ludzi, ich zachowania, sposób myślenia. Ich wielkość i małość. Opis często bezpośredni, konkretny, dotyczący najbardziej intymnych szczegółów. To wgląd w świat, którego od tak dawna nie ma, wgląd, będący podróżą w czasie i przestrzeni. Wgląd uświadamiający, jak bliscy nam byli ludzie ze świata wydawałoby się baśniowego, świata Oświeconego Nauczyciela – Buddy. Nagle czas kurczy się, a istoty z baśni stają się jakże prawdziwe, jakże podobne do nas. Chociaż często bardziej otwarte, bezpruderyjne, naturalne i mądrzejsze od tych, których znamy z teraźniejszości.

\* \* \*

„Wystrzegania się jakichkolwiek zachowań erotycznych” oznacza więc, że jako gość klasztoru nie można współżyć seksualnie z człowiekiem płci żeńskiej lub męskiej, zwierzęciem płci męskiej lub żeńskiej ani żadnymi innymi istotami, niebędącymi ani ludźmi, ani zwierzętami, takimi jak na przykład naga bądź peta\*. Nie można również masturbować się, intencjonalnie doprowadzać się do ejakulacji oraz dotykać czegośkolwiek w sposób, mający podtekst erotyczny. Równocześnie działanie niedobrowolne i nieintencjonalne nie jest złamanie trzeciego wskazania.

\* \* \*

Nie mam problemu z drugim wskazaniem „Wystrzegania się tego, co nie jest dane” i piątym „Wystrzegania się wszelkich używek”. Nie palę, alkohol piję okazjonalnie i w małych ilościach, nie używam innych narkotyków legalnych i nielegalnych. Jednak dużą uważnością,

\* Naga, peta – mityczne stworzenia niebędące ani ludźmi, ani zwierzętami.



jak każdy z przybywających tu i poznanych przeze mnie gości, obejmuję wskazanie czwarte, czyli „Wystrzegania się fałszywej, niewłaściwej mowy”.

Mam unikać wypowiedzi „prowadzących do podziałów, raniących, ostrych, wulgarnych, kłamliwych, wykrętnych, chwalaących siebie, cynicznych, pełnych hipokryzji”, a także „plotek i frywolnej mowy”. Zalecana jest także rezygnacja z rozmów na temat „podróży, polityki, sportu, filmów etc.”. Podczas medytacji, spożywania posiłków, pracy w bibliotece należy w ogóle nie rozmawiać<sup>5</sup>. „Właściwa mowa” dotyczy *dhammy*, czyli nauki Buddy, praktyki obejmującej medytację, moralność, codzienne trudności i radości, wglądy, obserwację myśli, uczuć i doznań, wszystkiego, co przybliży do zrozumienia, mądrości, wolności, wyzwolenia.

Najtrudniejszym wyzwaniem związanym z przestrzeganiem czwartego wskazania jest tea time. Codziennie biorę udział w tym angielskim, przeprowadzanym w tajskim klasztorze buddyjskich mnichów z Zachodu, rytuale picia herbaty o 17:00. I sprawia mi on nieodmienne wielką przyjemność. Piję herbatę, siedzę, słucham i mówię. Razem ze mną jest od dwóch do sześciu osób – gości klasztoru, którzy są tu od miesiący, inni od tygodni, jeszcze inni przyjechali tutaj na dzień, dwa. Zawsze jest Jim i ja, prawie zawsze Jean, który mieszka w *kuti*, jednej z wielu małych chat, przeznaczonych dla mnichów i osób świeckich, chcących pozostać w klasztorze co najmniej ponad miesiąc. Jeśli w danym momencie są w nich wolne miejsca. Jean w *kuti* jest sam, przy herbacie spotyka innych.

Nasze spotkania o 17:00 przedłużają się. Przekraczamy raczej elastyczną normę picia herbaty, wynoszącą około godziny. Jednak nigdy nasze spotkania nie trwają dłużej niż do 19:00. Większość czasu spędzamy na pewno na „właściwej mowie”. Dzielimy się swoimi doświadczeniami dotyczącymi praktyki, wspieramy się wzajemnie, słuchamy siebie i jesteśmy zazwyczaj uważni. Jednak czasami, niepostrzeżenie i z dużą przyjemnością dotykamy czasu podróży, historii z przeszłości, jedzenia, filmów, miłości, kobiet, dziwnych, trudnych lub wspaniałych zdarzeń. Przekraczanie granicy „właściwej mowy” jest subtelne i niezauważalne.

O prawie wszystkim można mówić w ramach praktyki.

\* \* \*

Idę jako ostatni w szeregu. Słońce jeszcze nie weszło. Jest rześko, wilgotno, przyjemnie. Przede mną kilku mnichów w swoich szatach koloru ochry. Wszyscy jesteśmy boso. Idziemy szybko. Marsz orzeźwia. Jest także czymś w rodzaju porannego ćwiczenia. Jednak przede wszystkim idziemy po żywność. Tak jak robili to mnisi od setek lat, tak jak robił to Budda. Mieszkańcy Bung Wai obdarują nas żywnością. Przechodzimy przez klasztor, mijamy rosnące na jego terenie piękne drzewa. Za bramą Wat Pah Nanachat rozpoczynają się pola ryżowe. Za kilka godzin promienie słoneczne, nieosłabione przez chmury ani liście drzew, będą paliły niemiłosiernie.

Jednak teraz, przed wschodem słońca, wśród ryżowych pól jest równie przyjemnie jak w zacienionym klasztorze. Każdy z mnichów niesie swoją miskę, do której mieszkańcy wioski będą wkładać jedzenie. Idę z miską jednego ze starszych mnichów. On został w klasztorze, ja jestem uprzywilejowany, mogąc za niego i dla niego zebrać ofiarowany mu posiłek. Wchodzimy pomiędzy zabudowania Bung Wai. Wioska się budzi, ludzie przygotowują się do codziennych obowiązków. Żyją skromnie. Ich domy są małe, ubrania proste. Według standardów zachodnich są bardzo biedni. Jednak każdego ranka dzielą się tym, co mają ze swoimi mnichami, z których większość nie urodziła się w ich kraju, nie wygląda nawet tak jak oni.

Mnisi to ludzie Zachodu. Chociaż teraz są już tutejsi, są z Wat Pah Nanachat. Gdy kilkadziesiąt lat temu mieszkańcy Bung Wai zaprosili białych uczniów Ajahna Cha do założenia w pobliżu ich domów klasztoru, byli zaszczyceni zgodą mnichów. Wiedzieli, że od tego dnia będą mogli dzielić się owocami swojej pracy z ludźmi, którzy wybrali święte życie, będą mogli ich wspierać, sami stając się przez to lepsi. Przez akt dzielenia się. Do naszych misek trafia głównie ryż. Przyśtaujemy przed domami, przy których czekają na nas ich mieszkańcy. Czasami kobiety, czasami mężczyźni, czasami dzieci. Wszyscy podchodzą do nas z wielkim szacunkiem, w którym jest również naturalność i otwartość.

*Piṇḍapāta*, poranne wyjście mnichów po posiłek, jest tutaj czymś oczywistym, normalnym. Jak zabawa dzieci koło domu czy praca w polu. Jest elementem krajobrazu Tajlandii. Dosłownie. Większość mieszkańców przed obdarowaniem mnicha klęka i w tej pozycji nakłada pożywienie. Po przejściu wioski wracamy do klasztoru. Słońce już weszło, jest coraz cieplej. W Wat Pah Nanachat przekazuję niesioną przeze mnie miskę jednemu z mnichów. Zgodnie z szóstym wskazaniem, obowiązującym mnie i mnichów, posiłek powinien być spożyty do południa. Następnym będzie po zakończeniu *piṇḍapāta* kolejnego dnia.

\* \* \*

Mnisi z Wat Pah Nanachat, zgodnie z regułą zakonną wywodzącą się z czasów Buddy, powinni zakończyć jedzenie do południa. Powody tego są bardzo praktyczne. Dzięki tej zasadzie społeczność świecka wie, kiedy przygotować się na wizytę mnichów, nie jest zaskakiwana nagłym przybyciem świątobliwych mężów. Rytuał odbywa się rano i nie odrywa później nikogo od codziennych obowiązków. A byłoby tak, gdyby wizyty mnichów nie były określone w czasie i odbywały się indywidualnie. Pojawianie się mnichów w różnych porach i indywidualnie mogłoby całkowicie rozbić plan dnia mieszkańców wiosek i miast wspierających *sanghę*. Dodatkowo zasadą życia mnicha jest prostota, ograniczanie się do tego, co niezbędne. Skoro jeden posiłek wystarcza do zachowania zdrowia, po co jeść kolejny?

Gdy ponad 20 lat temu po raz pierwszy zamieszkałem w klasztorze buddyjskim, zasada niejedzenia po 12:00 irytowała mnie i męczyła. Byłem głodny. Klasztor, w którym praktykowałem, znajdował się w Anglii. Ciągle padało i było zimno. Wspólnota rozbudowywała się i codzienny czas poświęcony na ciężką, fizyczną pracę zabierał wiele godzin. Jednak stopniowo mój organizm zaczął się przyzwyczajać.

Gdy przyjechałem w to samo miejsce po kilku latach, byłem głodny tylko na początku mojego pobytu. Później głód minął. Był bardziej efektem przyzwyczajenia niż faktycznych potrzeb mojego ciała. I równocześnie podczas drugiej wizyty było o wiele cieplej, a czas popołudniowej pracy skrócił się do dwóch godzin.

W Wat Pah Nanachat prawie cały czas jest ciepło, bardzo ciepło lub gorąco. Jedzenie raz dziennie w klasztorze w Tajlandii nie stanowi dla mnie żadnego problemu. Według mnichów poszczenie po 12:00 przynosi jeszcze jedną korzyść – zmniejsza się zapotrzebowanie na sen. Śpię tutaj około 5–6 godzin i nie czuję senności. Dwie godziny mniej niż poza klasztorem.

\* \* \*

Pierwotnie mnisi żyli tylko z tego, co otrzymali podczas *piṇḍapāta*. Jednak wspólnoty zakonne powiększały się, zaczęły prowadzić coraz bardziej osiadły tryb życia. Ze względów praktycznych w klasztorach zaczęto gromadzić żywność i, nie porzucając *piṇḍapāta*, wprowadzać innowacje w organizacji życia wspólnoty niestojące w sprzeczności z regułą zakonną.

Obecnie w Wat Pah Nanachat, tak jak w wielu innych klasztorach, znajduje się kuchnia, w której osoby świeckie przygotowują posiłek. Jest on wystawiany na długie ławy. W kilku lub kilkunastu pojemnikach podawane są różne potrawy. Po *piṇḍapāta* mnisi w szeregu, zgodnie z regułą starszeństwa, podchodzą do ławy i nakładają do swoich mis to, na co mają ochotę. Po nich przychodzi kolej na gości, którzy częstują się ofiarowanymi potrawami. Posiłki są obfite, różnorodne, świeże. I jedyne każdego dnia.

\* \* \*

Pamiętam opowieść Phra Petera, angielskiego mnicha niezwiązanego z Wat Pah Nanachat. Pewnego razu, będąc na *piṇḍapāta*, szedł w szeregu zgodnie z zasadą starszeństwa za tajskim mnichem, który przeżywał właśnie ciężkie problemy z trawieniem. I, cytując klasykę polskiego kina, lubił przyknać. Zapach był tak powalający dla Anglika, częstotliwość tak duża, że Phra Peter zdecydował się zmienić miejsce w szeregu. Im dalej, tym lepiej. Ustawił się więc jako ostatni. Uwolniony od oparów z towarzysza, po chwili zauważył, że ludzie we wsi,

przez którą przechodzili, porozumiewawczo patrzą na niego, uśmiechają się, mrugają. Parę dni później, ciągle chodząc na końcu szeregu, dowiedział się, że karą za złamanie reguły dotyczącej zakazu masturbacji może być czasowe przeniesienie mnicha na koniec szeregu podczas *piṇḍapāta*. Cała wioska „wiedziała”, co robił angielski mnich. I przyjacielsko, z radością dawała mu o tym znać.

\* \* \*

W Wat Pah Nanachat nie mam dostępu do radia, telewizji, internetu, komputera. Nie uprzyjemniam sobie czasu prasą, kinem, teatrem, muzyką, tańcem, gramami. Nie „upiększam się w żaden sposób”. Chodzę ubrany na białą i jestem łysy. Z kosmetyków używam mydła i pasty do zębów. Do tego krem po goleniu. Bezzapachowy. Myję się kilka razy dziennie, dezodorant jest zbędny. Na „w razie czego” mam jeden w sztyfcie. Też bezzapachowy. Jeśli jakieś działania wykraczają poza podstawową higienę, służą czemuś więcej niż jedynie utrzymaniu ciała i umysłu w zdrowiu, są złamaniem siódmego lub ósmego wskazania. Zalecane jest mycie się przy jak najmniejszej, niezbędnej ilości wody, spanie wystarczające do zachowania świadomego, aktywnego umysłu. Bez wylegiwania się. Pomaga w tym skromne, złożone z maty i koca pościelanie.

Zasadą jest prostota, ograniczanie swoich potrzeb do tego, co niezbędne. Zyskuję wielką przestrzeń. Bez mediów jestem bardziej w tu i teraz. Życie jest intensywniejsze.

Moje postrzeganie czasu zmienia się. Płynie wolniej i jest bardziej wypełniony. Wyraźnie dostrzegam to z perspektywy kilku tygodni. Mam wrażenie, że jeden miesiąc w klasztorze to odpowiednik 6–8 poza nim. Nie dlatego, że się nudzę i dni się dłużej. Wręcz przeciwnie. Czas tutaj jest nasycony wewnętrznym, głębokim doświadczeniem, które wycisza i zaspokaja. Tam dużo się dzieje i to dzianie się zagłusza. Po paru miesiącach tam spędzonych mam poczucie przeżycia tylu ważnych doświadczeń, ile tu napelnia mnie w kilka tygodni. I powierzchowność tego, co tam uświadamiam sobie w pełni, dopiero będąc tutaj. Nie chodzi jedynie o to, co tam robię, lecz o to, co przeży-

wam, a ściślej czego nie przeżywam. Mam wrażenie, jakbym otwierał się w klasztorze na strumień, który blokuję w sobie murem z informacji, bełkotu, rzeczy zbędnych wpychanych ludziom codziennie. Ten mur to nie tylko produkt ogłupiających, frustrujących, zniekształcających rzeczywistość mediów. To sposób życia, bazujący na zachłanności, chciwości, próżności. Na konsumpcji.

Ograniczenie potrzeb uwalnia.

\* \* \*

Plan dnia w Wat Pah Nanachat, przestrzeganie ośmiu **wskazań** radykalnie zmienia sposób życia. Zmiana początkowo boli. Budzenie się w środku mojej nocy, niejedzenie po 12:00, brak „normalnych” bodźców generowanych przez współczesną cywilizację, odcięcie od potoku informacji ze świata, kraju, miasta, niemyślenie, jakie spodnie włożę, jaką koszulę, jakie buty, bo ubieram się tylko na białą w jeden z dwóch moich zestawów, jest odmienne. Jednak szybko dostosowuję się. Po kilku dniach poczułem się wyciszony, wypoczęty, zadowolony. Mam dużo czasu. Nigdzie nie pędzę. Spotykam ludzi, którzy nie paplają, są otwarci, ale nie nachalni, jeśli mówią, to o rzeczach ważnych, jeśli o sobie, to z otwartością i zauważaniem rozmówcy.

I zaczynam śnić. Od czwartego dnia pobytu tutaj – codziennie. Moje sny są pełne spokoju, wyciszenia, głęboko symboliczne. Nie towarzyszą im intensywne, rwące emocje. Budzę się po nich zaciekawiony, zainspirowany, zadowolony. I zdziwiony, że przychodzą codziennie. Pamięć snu jest dla mnie poza klaszturem czymś niezwykle rzadkim.

\* \* \*

Na początku byłem zaskoczony, później przyjąłem to za normę. Mnisi, uczniowie Cha, gdy rozmawiałem z nimi, byli niezwykle otwarci, szczerzy, prostolinijni. Mogłem pytać o wszystko, a oni, jeśli było to związane z praktyką, a cóż nie jest z nią związane – odpowiadali. Mówili o radości, harmonii i spokoju. Jednak także

o swoich słabościach, rozczarowaniach, załamaniach, tęsknotach. O strachu, znudzeniu i pożądaniu. W opowieściach starszych mnichów nie było żadnej idealizacji życia w klasztorze. Ich wyznania nie były relacjami o bezproblemowej, świętej wspólnotcie. Były opowieściami o mężczyznach z krwi i kości, o ich nawykach i instynktach, o próbie życia zgodnie z zasadami, które przyjęli, stając się buddyjskimi mnichami.

Wiedziałem, że taka otwartość jest wynikiem ich praktyki, jej kierunku wskazanego przez Ajahna Cha, który nie tylko mówił o szczerości, prawdomówności jako wartościach. On nimi żył. Kiedyś zagroził, że zabroni wydania własnej biografii, jeśli zostanie pominięty w niej wątek zmagania się Cha z pożądaniem. Chciano pozbyć się z książki fragmentu, w którym Cha obrazowo opowiadał o swoim niezrealizowanym napięciu seksualnym. Było ono tak silne, że gdy medytował, ciągle pojawiała się w nim wyobrażenie kobiecych genitaliów, a medytacja chodząc stała się niemożliwa, gdyż jego członek był zbyt pobudzony w wyniku kontaktu z własnym ubraniem.

Cha dalej przedstawiał, wszystko w tekście przeznaczonym do umieszczenia w oficjalnej biografii, jak to poszedł do lasu, podwinął do pasa szatę zakonną i tak medytował, chodząc przez 10 dni. Inaczej nie mógł, gdyż jego członek był zbyt uwrażliwiony. Praktykował tak, aż do momentu, gdy pożądanie ustąpiło. Obraz, który się nasuwa, mnicha z podwiniętą do pasa dolną częścią szaty zakonnej, z członkiem w erekcji, jest mało święty i nobliwy. Ale prawdziwy, więc Cha zażądał, aby znalazł się w tekście jego opublikowanej biografii. Ponad 30 lat temu! Słyszałem również, że w jednym z wydań znalazły się ilustracje przedstawiające Cha w dżungli, a wokół niego, wśród drzew i krzewów, genitalia kobiece, iluzje stworzone przez umysł świątobliwego mnicha.

Który z polskich opatów, biskupów czy kardynałów byłby gotowy na choćby zbliżoną szczerłość na temat własnego pożądania? Teraz, w XXI wieku. Jak otwartość i zaakceptowanie pożądania wpłynęłoby na ich celibat? Gdyby nie ukrywano popędu, nie wprowadzano go w obszar grzechu, tylko świadomie nad nim pracowano...

\* \* \*

Przestrzeganie przez laików wskazań, przez mnichów reguł zakonnych, czyli praktykowanie moralności, stanowi podstawę i kontekst medytacji prowadzącej do wiedzy, mądrości. Niepokój, lęk, złość, agresja i inne stany, będące niejednokrotnie rezultatem naszego sposobu życia, niewystarczająco moralnego bycia w świecie, osłabiają wyciszenie i spokój, które wspomagają praktykę medytacyjną. Tradycyjnie wyróżnia się w buddyzmie therawady dwie główne formy medytacji: *samathę*, czyli medytację koncentracji, i *vipassanę*, czyli medytację wglądu.

*Samatha* polega na koncentracji na jednym przedmiocie aż do momentu, gdy rozróżnienie na przedmiot i podmiot, tj. medytującego, całkowicie zaniknie. W oparciu o *Visudhimaggę*, tekst z V wieku n.e., podaje się aż 40 obiektów medytacji. Są wśród nich: kolory, światło, pustka, powietrze, ogień, ziemia, woda, ciało, Budda, *dhamma*, współczucie, miłująca dobroć, radość z osiągnięć innych, równowaga umysłu i wiele innych. *Samatha* prowadzi do rozwijania i pogłębiania koncentracji, do osłabiania aktywności sensorycznej. Jest opisywana jako rodzaj transu, „wchłonięcia”, mającego osiem poziomów, czyli *jhān*. Każda kolejna *jhāna* to głębszy poziom koncentracji, ostatecznie prowadzącej do pełnego wyciszenia, spokoju, świadomości pozbawionej dualizmu.

*Vipassanā*, w przeciwieństwie do *samathy*, jest uznawana za formę czysto buddyjską, stworzoną przez Buddę i rozwijaną przez jego następców. Polega na obserwacji własnych doświadczeń: doznań, uczuć, emocji, myśli, relacji między poszczególnymi doświadczeniami. *Vipassanā* pozwala uświadomić sobie i w pełni zrozumieć przez doświadczenie trzy charakterystyki istnienia:

- tymczasowość wszystkiego,
- istnienie braku satysfakcji, cierpienia,
- brak „ja”.

Terminy palijskie powszechnie używane w klasztorach to odpowiednio: *anicca*, *anattā* i *dukkha*. Uświadomienie i doświadczenie *anicca*, *anattā*, *dukkha* jako elementów ludzkiej egzystencji prowadzi



do zlikwidowania destruktywnych pragnień i przywiązania, umożliwiając osiągnięcie oświecenia – *nibbāny*.

Ajahn Cha uważał, że praktykować należy obie formy medytacji. *Samatha*, rozwój głębokiej koncentracji, wzmacnia *vipassanę*, która z kolei przybliży do *nibbāny* poprzez wgląd w naturę zjawisk, w charakterystyki istnienia, w rzeczywistość taką, jaką ona jest.

Moralność, medytacja i wiedza to trzy aspekty praktyki buddyjskiej, wzajemnie wpływające na siebie i wzmacniające się, których ostatecznym rezultatem jest *nibbāna*.

\* \* \*

*Nibbāna* tłumaczona jest jako wygaszenie lub uwolnienie „umysłu od namiętności, niechęci, iluzji i koła narodzin i śmierci”<sup>6</sup>. Stan ten jest ostatecznym celem buddysty. Wszystko, czego nauczał Budda, prowadziło właśnie do tego celu. Buddyści przyjmują, że doświadczenie *nibbāny* jest nie do wyrażenia za pomocą słowa, gdyż leży poza doświadczeniem przeciętnego człowieka<sup>7</sup>. Aczkolwiek niewyraźne za pomocą słowa może być jednak przez nie przybliżone. Dla jej opisu służą takie słowa, jak: *tanhākkhaya* – „wygaszenie pragnienia”, *asankhata* – „nieuwarunkowany”, *virāga* – „brak pożądania”, *nirodha* – „wygaszenie”<sup>8</sup>.

Osiągnięcie *nibbāny* jest równoznaczne ze zniesieniem wszelkich iluzji, z postrzeganiem rzeczywistości taką, jaką jest, a co za tym idzie – uwolnieniem od pożądania i cierpienia.

\* \* \*

Najwłaściwsza praktyka w Wat Pah Nanachat to praktyka stała. Formalne, przeprowadzane w grupie sesje medytacyjne trwają tutaj zazwyczaj około 2–3 godzin każdego dnia. Rano i wieczorem. Pomiedzy nimi jem, pracuję, czytam, spaceruję, leżę, czasami rozmawiam. Każda czynność daje możliwość obserwacji siebie, uważności obejmującej doznania, uczucia i myśli. Daje możliwość poznawania siebie, zauważania własnych reakcji, uświadamiania

relacji między doświadczeniami, uczenia się, co daje przyjemność, a co ją zabiera, odkrywania przyczyn bólu i braku satysfakcji, zrozumienia w oparciu o własne doświadczenie, co prowadzi do pokonania cierpienia.

Doświadczam radości z prostoty. Jem raz dziennie, śpię krócej niż zazwyczaj, ubieram się bardzo skromnie, nie czytam prasy, nie oglądam telewizji, nie słucham radia i czuję się wypoczęty, otwarty, wyciszony. Wzmacniam cierpliwość, rozwijam umiejętność czekania i bycia w tu i teraz. Spotykam swoje słabości. Trudniej je tutaj zagłuszyć, nie widzieć, wyprzeć. Na nie też jestem otwarty. Czasem irytują, czasem frustrują, często męczą. Jednak poznawanie, obserwacja, otwartość na spotkania z nimi ostatecznie osłabia je.

Czerpię z praktyki Ajahna Cha. Pilnego, oddanego ucznia Buddy. Czytam, słucham, oglądam, co i jak mówił. I nie widzę żadnej niespójności między jego nauczaniem a jego życiem. Ciągłe przypominał, że „*Dhammy* nie znajdzie się w książkach”, a „jedynym sposobem jej doświadczenia jest zastosowanie jej w praktyce”. Nauka Buddy była dla niego „sposobem rozwiązywania problemów”, drogą poznania siebie, umożliwiającą nauczanie innych, „jak żyć w pokoju i mądrości”, prowadzącą do zrozumienia śmierci, bez czego „życie jest bardzo pogmatwane”. Zachęcał do bycia uważnym i pozwalania „rzeczom brania ich naturalnego kursu”, ponieważ „(...) wtedy umysł będzie spokojny jak przejrzysty, leśny staw. Zobaczysz różne wspaniałe zwierzęta przychodzące do niego, ale ty będziesz pełen spokoju. To jest szczęście Buddy”. Wskazywał, że „całe życie ma charakterystykę oddechu, zaczyna się i kończy”, a „wszystko, co się narodziło, umiera”. Uczył sztuki akceptacji rzeczywistości i sam był jej uosobieniem.

## Informacje praktyczne\*

### Adres

Wat Pah Nanachat, Bahn Bung Wai, Warin Chamrab  
 Ubon Rachathani 34310, Thailand  
[www.watpahnachat.org](http://www.watpahnachat.org)

W celu uzyskania zgody na pobyt należy napisać list na powyższy adres, podać datę przyjazdu oraz planowanego wyjazdu z klasztoru. Na liście należy dopisać: „The Guest Monk”. Przyjeżdżając bez wcześniejszego napisania listu, można znaleźć się w sytuacji, w której nie będzie możliwości pozostania w Wat Pah Nanachat, np. z powodu braku miejsc w klasztorze.

### Lokalizacja

Wat Pah Nanachat znajduje się w Bahn Bung Wai, 12 kilometrów na południowy wschód od Ubon Rachatani, leżącego 680 kilometrów na północny wschód od Bangkoku.

### Dojazd

Z Bangkoku można wyruszyć do Wat Pah Nanachat autobusem, pociągiem lub samolotem. Korzystając z autobusu, należy udać się na Northern Bus Terminal (Mor Chit) i kupić bilet do Ubon Rachatani. Z Ubon do klasztoru dojechać można taksówką, tuk-tukiem\*\* lub songthaew\*\*\* (z Warim Chamrab, 5 kilometrów od Ubon). Polecam

\* Dane przedstawione w informacjach praktycznych przed wyjazdem do konkretnego klasztoru warto zaktualizować, pisząc, dzwoniąc lub wchodząc na stronę miejsca, które chce się odwiedzić.

\*\* Tuk-tuk – autoriksza, zazwyczaj trzykołowa, zadaszona i strasznie głośna z perspektywy pasażera.

\*\*\* Songthaew – rodzaj taksówki, najczęściej przerobionego pick-upa, w którym pasażerowie siedzą w dwóch rzędach siedzisk umiejscowionych w zadanej skrzyni ładunkowej samochodu.

taksówkę – to tylko kilkanaście kilometrów. Dla osób z bardzo ograniczonym budżetem dobrą opcją jest songthaew.

Pociąg z Bangkoku do Warin Chamrab wyrusza ze stacji Hualamphong. Ze stacji w Warim można przejść piechotą do przystanku songthaew, co zajmie około 20 minut. Songthaew jadący z Warim zatrzymuje się około 500 metrów od klasztoru.

Samolot z Bangkoku do Ubon to opcja najszybsza i najdroższa.

### Główna forma praktyki

Najczęściej stosowanym rodzajem formalnej medytacji jest *vipassanā*. W Wat Pah Nanachat podkreśla się jednak bardzo wagę i praktykuje moralność, opartą na wskazaniach buddyjskich i 227 regułach monastycznych. Mieszkańcy klasztoru zachęceni są do rozwijania uważności w codziennych aktywnościach. Zalecane jest, aby do Wat Pah Nanachat przyjeżdżały osoby mające już doświadczenia związane z praktyką buddyjską. Plan dnia zorganizowany jest w ten sposób, aby każdy miał dużo przestrzeni na własną, samodzielną praktykę, co może stanowić dużą trudność dla osób początkujących, niemających wcześniej doświadczeń z medytacją buddyjską.

### Oplaty

Brak

### Język

Angielski i tajski

**Plan dnia\***

3:00–3:30	Pobudka
3:30–5:00	Poranne spotkanie: recytacja i medytacja
Wschód słońca	<i>Piṇḍapāta</i> . Zamiatanie klasztoru lub pomoc w kuchni
8:00	Posiłek, następnie praca (około 1,5–2 godziny), po niej czas na indywidualną praktykę
16:00	Herbata, kawa
18:15–19:45	Wieczorne spotkanie: recytacja i medytacja

Thamkrabok – narkomani i alkoholicy

Stoję przy drodze gdzieś między Lopburi a Saraburi w centralnej Tajlandii. Wokół mnie nic oprócz pól ryżowych. Kierowca autobusu, z którego przed chwilą wysiadłem, zapomniał o mnie i moim przystanku. Gdy mu o sobie przypomniałem, zrobił coś w rodzaju „Ooooooo!” i zatrzymał natychmiast autobus. Z tego, co zrozumiałem, byłem jakieś 20 kilometrów za celem mojej podróży – klasztorem Thamkrabok. Nie pozostało nic innego, jak założyć plecak i ruszyć wzdłuż drogi. W najgorszym przypadku dotrę do klasztoru na piechotę wieczorem, w najlepszym złapię coś na stopa.

Idę, co parę chwil przejeżdżają obok mnie samochody. Widzę w oczach kierowców zaskoczenie. Farang\* z plecakiem wśród ryżowych pól macha ręką. Nie mam pojęcia, czy tak ktokolwiek tutaj podróżuje. A farang? Według większości Tajów Europejczycy i Amerykanie to bardzo bogaci ludzie, a bogaci raczej nie przemierzają się tutaj na piechotę. Jeśli cię stać, kupujesz motorower, jeśli stać cię jeszcze bardziej – samochód. Wielokrotnie wzbudzałem zdziwienie, mówiąc, że mam ochotę na parokilometrowy spacer, że wolę pójść, niż jechać. Po co, skoro możesz wziąć taksówkę lub wynająć motor? Po co się męczyć? Tak więc stereotypowo jestem postrzegany w Tajlandii jako bogaty człowiek i jako bogaty powinienem jeździć, a nie chodzić.

Zdziwienie w oczach mijających mnie kierowców to efekt, jak przypuszczam, wielokrotnego dysonansu. Farang na drodze wśród pól ryżowych, farang na piechotę wśród tychże pól i w dodatku farang

\* Farang – słowo to oznacza w Tajlandii człowieka z Zachodu, osobę pochodzenia europejskiego

\* Plan dnia w 2016 r. podaję za oficjalną stroną Wat Pah Nanachat (w czasie świąt, odosobnień rozkład zajęć w klasztorach ulega zmianom). Różni się on od planu dnia, który obowiązywał w czasie, gdy odwiedzałem ten klasztor.