

Sutra o szczęściu

Mangala Sutta

Thích Nhất Hạnh

przekład: JM

Broszura ta jest tłumaczeniem rozdziału
„Sutra on Happiness” z książki
„Awakening of the Heart –
Essential Buddhist Sutras And Commentaries”,
Thích Nhất Hạnh,
Parallax Press 2012

SPIS TREŚCI

Sutra o szczęściu.....	5
Komentarze.....	9
Przypisy.....	29

SUTRA O SZCZĘŚCIU

Słyszałem te słowa, kiedy Budda przebywał w pobliżu Śravasti, w klasztorze Anathapindiki w Gaju Dżety. Późną nocą zjawił się tam pewien bóg, którego jasność i piękno uczyniło cały Gaj Dżety promieniejący światłem. Po okazaniu Buddzie wyrazów szacunku bóg ten zadał mu pytanie w formie wiersza:

Wielu bogów i ludzi pragnie wiedzieć,
co jest największym błogosławieństwem,
co przynosi spokojne i szczęśliwe życie.
Prosimy Cię, Tathagatho, nauczysz nas?

(Odpowiedź Buddy):

Nie wiązać się z nierozumnymi,
Życ w towarzystwie mądrych,
Oddając cześć tym, którzy są tego warci –
To jest prawdziwe szczęście.

Życ w dobrym otoczeniu,
Siać dobre ziarna
I wiedzieć, że jesteś na dobrej ścieżce –
To jest prawdziwe szczęście.

Mieć szansę uczyć się i wzrastać,
Być wprawnym w swoim zawodzie i zajęciach,
Praktykować wskazania i miłującą mowę –
To jest największe szczęście.

Móc służyć swoim rodzicom i wspierać ich,
Troszczyć się o swoją rodzinę,
Mieć pracę, przynoszącą radość –
To jest największe szczęście.

Życ uczciwie, hojnie obdarowywać,
Ofiarowując wsparcie krewnym i przyjaciołom,
Wieść życie bez skazy –
To jest największe szczęście.

Unikać szkodliwych uczynków,
Nie dać się schwytać alkoholowi i narkotekom,
Wytrwale czynić dobro –
To jest największe szczęście.

Być skromnym i uprzejmym w obejściu,
Być zadowolonym z prostego życia i wdzięcznym za nie,
Nie tracić okazji uczenia się Dharmy –
To jest największe szczęście.

Nie ustawać i być otwartym na zmiany,
Regularnie spotykać mnichów i mniszki,
W pełni brać udział w dyskusjach Dharmy –
To jest największe szczęście.

Żyć pracowicie i uważnie,
Przyjmując Szlachetne Prawdy
I urzeczywistniać nirwanę –
To jest największe szczęście.

Żyć na tym świecie
Z sercem przez ten świat niezmaconym,
Bez żalów i w pokoju –
To jest największe szczęście.

Ci, którzy tego dokonują,
Są niezwykłeni, gdziekolwiek się znajdują;
Są zawsze bezpieczni i szczęśliwi –
Szczęście żyje w nich samych.

KOMENTARZE

Palijska wersja tej sutry nosi nazwę Mangala Sutta^{*}. Mangala oznacza dobry omen, zapowiedź czegoś, co ma nadejść, zwykle czegoś pozytywnego, co przyniesie szczęście i dobrobyt. Słowo to kojarzy się również z błogosławieństwem, ponieważ w sutrze tej Budda uczy o najważniejszych błogosławieństwach – rzeczach, które zapewniają życie w szczęściu.

Sutra może być rozważana jako całość, jak również podzielona na zwrotki do medytacji. Została ona tutaj podzielona, aby dokładniej się jej przyjrzeć i zastanowić nad jej przekazem.

* Mangala Sutta, czasami nazywana Mahamangala Sutta, pojawia się w Sutta-Nipata i Khuddakapatha. Pojawia się również w Dżatakach (opowieściach o wcześniejszych żywotach Buddy, często w formie opowieści o zwierzętach).

Nie wiązać się z nierozumnymi,
Życ w towarzystwie mądrych,
Oddając cześć tym, którzy są tego warci –
To jest prawdziwe szczęście.

Największym błogosławieństwem jest mieć w pobliżu dobrych, mądrych, życzliwych przyjaciół. Nie możemy być szczęśliwi, jeśli przestrzeń w nas i wokół nas nie jest zdrowa i wypełniona rozsądkiem. Potrzebujemy miejsca, które jest piękne i odżywiające, i które daje nam bezpieczeństwo i wolność, których potrzebujemy.

To wielkie błogosławieństwo być wśród przyjaciół, którzy praktykują dobroć i powstrzymują się od przemocy, kradzieży i okrucieństw, nie są też uzależnieni.

Wspólnota, która praktykuje miłość i zrozumienie, jest najlepszym antidotum na uzależnienie od narkotyków, alkoholu oraz przypadkowego i beztroskiego seksu. Ludzie, którzy cierpią, często szukają w tym zapomnienia o swoim bólu. Ale te rzeczy nie leczą – chwilowo tylko odwracają naszą uwagę od cierpienia.

Wspólnota może być jak rodzina, która nas podtrzymuje. Nie możemy wybrać każdego, z kim współdziałamy w naszym codziennym życiu, ale możemy wybrać życie wśród tych, którzy są życzliwi i dobrzy. Kiedy możemy współdziałać z tymi, którzy są szlachetni i mają wielką cnotę, tworzymy warunki, które przyniosą nam trwałe szczęście.

Życ w dobrym otoczeniu,
Siać dobre ziarna
I wiedzieć, że jesteś na dobrej ścieżce –
To jest prawdziwe szczęście.

„Życ w dobrym otoczeniu” to żyć w miejscu, w którym środowisko i wszystkie działania mają na celu odżywianie i budowanie wspólnoty. Bez tego podstawowego środowiska nie zajdziemy zbyt daleko. Kiedy wspólnie praktykujemy medytację, jemy razem lub pracujemy razem w sposób pełen miłości i uważności, odżywiamy spokój i harmonię.

Środowisko fizyczne i obecność innych jest bardzo ważna. Często, kiedy jesteśmy sami, siedzenie w medytacji nawet przez piętnaście minut wydaje się niemożliwe. Uważamy, że mamy tak wiele innych rzeczy do zrobienia, a może czujemy się głupio, siedząc samotnie w ten sposób. Ale jeśli wszyscy wokół nas siedzą, jest nam o wiele łatwiej! Dlatego tak ważne jest stworzenie odżywiającego środowiska. Tylko dzięki temu wsparciu możemy być źródłem radości dla siebie i innych.

Czas i społeczność, zwana w buddyzmie Sanghą, są dwoma składnikami medycyny uniwersalnej. Jeśli możesz przyjmować ten lek codziennie przez kilka lat, to masz szansę. Stajesz się drzewem, głęboko zakorzenionym w glebie Sanghi. Szczęście i miłość stają się możliwe. A potem możesz wrócić i pomóc własnej rodzinie biologicznej, społeczności duchowej i społeczeństwu.

Ważne jest, byśmy wszyscy poznali sztukę budowania Sanghi i zastanowili się, jak stworzyć w naszym życiu odżywiające, harmonijne środowisko. Jeśli nie mamy takiej podstawy, to nic nie utrzyma nas na właściwej drodze i nie powstrzyma przed wejściem do sfer piekieł lub głodnych duchów. Nie musimy opuszczać tej Ziemi, aby szukać piekła. Piekło jest wszędzie, nawet tam, gdzie żyjemy. Istnieją sfery piekieł, które odwiedziliśmy, albo które przeżyliśmy – i wiemy, że te sfery piekieł są prawdziwe. Być może znaleźliśmy się w sytuacji znęcania się, przemocy, okrucieństwa, lęku czy uzależnienia. Być może poniosły nas silne emocje, takie jak nienawiść, zazdrość czy zauroczenie, sialiśmy więc niezdrowe ziarno. Wiemy, że na całym świecie niezliczone istoty żywe cierpią w przez wojny, ubóstwo, niesprawiedliwość i niszczenie środowiska naturalnego.

Istnieją demony, nazywane głodnymi duchami, nieustannie cierpią głód, ale nie są w stanie niczego przełknąć. Głodne duchy nie są mitem – żyją wśród nas jako ludzie, którzy mogą mieć wystarczająco dużo jedzenia i ubrań, ale którzy nadal są głodni wiedzy, miłości, nadziei i czegoś, w co mogą wierzyć. Musimy wszędzie budować wspólnoty, aby te głodne duchy mogły znaleźć schronienie. To właśnie atmosfera harmonii i wspólnoty może pomóc głodnym duchom zakorzenić się i rozplątać ich węzły cierpienia.

Z taką odżywiającą społecznością możemy znaleźć właściwą drogę do stabilności, swobody i wyzwolenia. Znalezienie ścieżki jest cudowne. Wielkim szczęściem jest już dostrzec tę ścieżkę. Znikają wtedy powody lęku czy dezorientacji. Kiedy widzimy ścieżkę, rozprasza się nasze poczucie straty, zmieszania czy rozpacz.

Szczęście staje się możliwe natychmiast.

Mieć szansę uczyć się i wzrastać,
Być wprawnym w swoim zawodzie i zajęciach,
Praktykować wskazania i miłą mowę –
To jest największe szczęście.

„Mieć szansę uczyć się i wzrastać” to mieć możliwość posiadania dobrego wykształcenia, w tym również uczenia się Dharmy. Każdy, codziennie, powinien się uczyć – nawet Budda! Chcemy mieć taki zawód, którego wykonywanie nie zaszkodzi innym ani środowisku. Kiedy jednocześnie możemy uczyć się i ćwiczyć nasze umiejętności, wspieramy siebie i nasze rodziny – już to jest wielkim błogosławieństwem. Istnieje wiele lukratywnych zawodów, które jednak sprawiają, że źle śpimy, ponieważ zawody te nie są etyczne – szkodzą innym i środowisku, zmuszają nas też do ukrywania prawdy czy wprost do kłamania. Nawet jeśli zawody te mogą być lukratywne, powodują wiele cierpienia – cierpienia, które wnika głęboko w naszą duszę. Kiedy jesteśmy w stanie znaleźć pracę, która wyraża nasz ideał współczucia – pojawia się szczęście, nawet jeśli praca nie jest tak dochodowa. Posiadanie zawodu, który nie szkodzi innym czy środowisku i przez który możemy wyrazić nasze współczucie, jest źródłem wielkiego szczęścia.

Dwa i pół tysiąca lat temu Budda ofiarował swoim świeckim uczniom pięć wskazań, czyli zaleceń, aby pomóc im prowadzić spokojne, zdrowe i szczęśliwe życie. Nazywamy je Pięcioma Treningami Uważności. Podstawą każdego z tych treningów jest uważność – świadomość tego, co dzieje się w naszych ciałach, naszych uczuciach, naszych umysłach i w świecie. Praktykując uważność, możemy uniknąć krzywdzenia siebie i innych; możemy chronić siebie, nasze rodziny i nasze społeczeństwo; możemy zapewnić bezpieczeństwo i szczęście, teraz i w przyszłości.

Nawet jeśli jesteśmy szczęśliwi w naszej pracy i przestrzegamy wskazań, powinniśmy nieustannie praktykować miłą mowę i powstrzymywać się od mówienia do innych ostrymi słowami. Kiedy używamy miłej mowy, unikamy nieporozumień i cierpienia. Nawet jeśli inni ludzie używają w rozmowach z nami ostrego języka, będziemy mniej cierpieć, jeśli w zamian użyjemy tylko miłej mowy. Kiedy jest w nas zrozumienie, współczucie i lekkość, potrafimy dobrze komunikować się z innymi ludźmi, nawet tymi, którzy są agresywni i okrutni. Umieemy ich zaak-

ceptować; wiemy, że są nieszczęśliwi i że są ofiarami własnego gniewu, przemocy i dyskryminacji. Kiedy jest w nas współczucie i zrozumienie, nie kierujemy się już pragnieniem kary lub zemsty. Miłująca mowa jest nam dostępna, a komunikacja staje się możliwa.

Szczęście nie może istnieć bez prawdziwej komunikacji. Wielkim codziennym błogosławieństwem jest być otoczonym przez rodzinę, przyjaciół i wspólnotę duchową, która wie jak używać miłującej mowy. Budda często mówił o takich praktycznych błogosławieństwach – bo szczęście jest możliwe już tutaj, na Ziemi.

Móc służyć swoim rodzicom i wspierać ich,
Troszczyć się o swoją rodzinę,
Mieć pracę, przynoszącą radość –
To jest największe szczęście.

To twoi rodzice wychowywali cię i dbali o ciebie, gdy byłeś mały. Teraz gdy jesteś osobą dorosłą, możesz wspierać tych, którzy wcześniej wspierali ciebie. To jest największe błogosławieństwo. Istnieje wiele sposobów wspierania rodziców. Możemy zaoferować wsparcie finansowe, jeśli mamy takie środki, ale możemy również zaoferować wsparcie duchowe i emocjonalne. Wsparcie finansowe jest wspaniałe, jednak więcej ludzi cierpi duchowo niż finansowo. Jeśli wiemy, jak praktykować i pielęgnować treningi uważności, stajemy się filarem naszej rodziny, zdolnym do wspierania ich w czasach cierpienia i trudności.

Świadczy o tym długa historia życia mnisiego. Chociaż mnisi nie pracują w świeckim świecie i nie mają pieniędzy, by wysyłać je rodzicom, to – jeśli pilnie praktykują – ze swoją równowagą umysłu i wewnętrznym szczęściem, są w stanie pomóc wielu ludziom, a ich rodziny również na tym korzystają. W trudnych chwilach mogą być duchowymi przywódcami, przynosząc swoim rodzinom pojednanie.

Mnich, który z powodzeniem praktykuje, staje się duchowym liderem w swojej rodzinie, nawet jeśli jest bardzo młody. Kiedy mnich czy mniszka otwierają swoje serce na działanie, ich bracia, siostry, ciotki i wujowie słuchają ich, ponieważ są oni źródłem miłości duchowej.

Nie musimy stawać się mnichami, aby móc odgrywać tę rolę w naszych rodzinach. Jeśli użyjemy miłującej mowy, porzucimy nasze przywiązanie do wyników i oprzemy nasze czyny na współczuciu i miłości zamiast na gniewie i zazdrości, możemy stać się filarami wsparcia naszych rodzin.

Jako praktykujący, nie chcemy zarabiać dużo pieniędzy. Naszym celem jest przemiana cierpienia w naszych sercach, życie w harmonii ducha, pokoju i szczęściu oraz oferowanie szczęścia naszej rodzinie i ludziom wokół nas. Gdy widzimy, że możemy przynieść szczęście ludziom wokół nas, nasze szczęście wzrasta wykładniczo. To jest rzeczywistość, a nie myślenie życzeniowe. Na odosobnieniu z pięciu-

set uczestnikami bywają setki osób, które przychodzą podziękować nam za efekty tej praktyki. Widzimy w nich przemianę. W miarę jak każde z nas staje się coraz bardziej swobodne i świadome swojej zdolności do kochania, w sytuacji konflikto-
wej, jest nam łatwiej godzić się z naszymi rodzinami i ukochanymi. Złagodzenie
długiego konfliktu z ukochaną osobą jest wielkim źródłem szczęścia już tu i teraz.
Nie musimy czekać dziesięciu lat, aby zebrać szczęście, które jest owocem naszej
praktyki.

Życ uczciwie, hojnie obdarowywać,
Ofiarowując wsparcie krewnym i przyjaciołom,
Wieść życie bez skazy –
To jest największe szczęście.

„Życ uczciwie” to działać cnotliwie, być sprawiedliwym i ofiarowywać się życiu. Być szczodrym to nie tylko dzielić się pieniędzmi, zasobami materialnymi i wiedzą praktyczną; szczodrość nie wymaga pieniędzy. Ofiarowanie bogactwa, dóbr i wiedzy jest tylko jedną z wielu form szczodrości. Istnieje inna forma szczodrości, ofiarowywanie Dharmy. Zawsze możemy ją ofiarować i przystosowywać sposób praktyki w celu łagodzenia cierpienia. Ta ofiara jest dużo cenniejsza niż ofiara finansowa. Ale najcenniejsza jest trzecia forma ofiary – dar braku lęku, *abhaya*. Największym darem jest życie bez lęku i uczenie innych, jak robić to samo. Ofiarowywanie dóbr materialnych, Dharmy i beztrwożności to dary Bodhisattwy Awalokiteśwary.

Wielu ludzi staje się ofiarami swoich własnych lęków. Jeśli możemy złagodzić czyjś lęk, jest to największy dar, jaki możemy zaofiarować. Nasze życie będzie pełne szczęścia, jeśli będziemy mogli pomagać innym wokół nas. Nie znajdziemy szczęścia, jeśli spędzimy życie na budowaniu naszej reputacji i majątku. Możemy mieć dużo pieniędzy, duży dom, luksusowy samochód, ale to nie jest prawdziwe szczęście. Prawdziwego szczęścia możemy posmakować tylko wtedy, gdy potrafimy pomagać innym wokół nas. I musimy zacząć od naszej rodziny i przyjaciół. Musimy najpierw pomóc rodzinie, krewnym i przyjaciołom, zanim będziemy w stanie pomagać ludziom poza naszym kręgiem. Jeśli uda nam się pomóc naszym braciom i siostram w Sandze, to na pewno będziemy w stanie pomóc naszym bliskim. Jeśli w naszym codziennym życiu nie możemy pomóc naszym braciom i siostram, to jak możemy zaofiarować pomoc innym? Musimy odnosić sukcesy w pomaganiu ludziom wokół nas w łagodzeniu ich cierpienia. Jest to najwyższe błogosławieństwo i to błogosławieństwo ma trwały skutek.

Źródłem wielkiego szczęścia jest umiejętność takiego działania, za które potem nie będziemy musieli przeproszać. Powinniśmy być w stanie zadać sobie pytanie: „Czy zrobiłem cokolwiek mojemu nauczycielowi, mojemu przyjacielowi, mojemu ojcu, mojej matce, co sprawiło, że później czułem żal?”. Zadawanie sobie tego pytania

pomoże nam unikać wszelkiego żalu i zapewni, że nasza mowa i działania nie będą szkodzić innym.

A kiedy nasza mowa i działania nie szkodzą, możemy patrzeć ku przyszłości bez wyrzutów sumienia. Jeśli jesteśmy obciążeni żalem, szczęście jest niemożliwe. Jeśli popełniliśmy błąd w przeszłości lub powiedzieliśmy coś, co spowodowało szkodę, możemy przekształcić to działanie z przeszłości i żałować poprzez proces Rozpoczynania od nowa^{*}. Możemy zobowiązać się do spokojnego działania i mówienia w przyszłości, a wtedy trwałe szczęście znów stanie się nam dostępne. Jeśli zdołamy przekształcić nasze umysły i będziemy zdecydowani nie mówić rzeczy lub nie działać w sposób, który będzie powodował żal, wówczas nasze umysły zostaną oczyszczone i staną się jasne, a wszystkie pomyłki i błędy z przeszłości całkowicie znikną.

Jest to praktyka zgodna z nauką Buddy. Błędy zrodziły się w naszych umysłach i kiedy przekształcamy nasze umysły, jesteśmy zdecydowani, aby powstrzymać się od popełniania tych samych błędów. Kiedy przekształcimy umysły, zostaniemy natychmiast oczyszczeni. Poczucie winy, które czujemy, zostaje usunięte, a ciemna przeszłość znika. Nazywa się to praktyką Dobroczynnego Żalu i Rozpoczynania od Nowa. Tylko wtedy, gdy jesteśmy zdecydowani złożyć sobie i naszej Sandze ślubowanie, że nie popełnimy takich czynów ani nie wypowiemy takich słów, nasze błędy i nasza wina mogą zostać usunięte. Ale to wymaga silnej determinacji, a nasza determinacja nie będzie silna, jeśli nie złożymy tego ślubu przed Sanghą i Buddą.

Tak więc klęknięcie aż do pokłonu, praktykowanie Rozpoczynania od Nowa i przyjęcie ze zdecydowaniem i stanowczością Pięciu Treningów Uważności natychmiast sprawi, że nasza wina z przeszłości zniknie. Kiedy umysł nie jest już obciążony poczuciem winy, poczucie winy nie istnieje. To jest podstawa Dobroczynnego Żalu i Rozpoczynania od Nowa, możliwość działania bez poczucia winy. W języku polskim możemy to również nazwać „postępowaniem bez winy”.

* Opis ceremonii Rozpoczynania od nowa można znaleźć w „Chanting from the Heart”, Parallax Press.

Unikać szkodliwych uczynków,
Nie dać się schwytać alkoholowi i narkotykom,
Wytrwale czynić dobro –
To jest największe szczęście.

Nasze społeczeństwo jest tak zorganizowane, że każdego dnia tworzy dziesiątki tysięcy samotnych ludzi. Kiedy nosimy w sobie rozpacz i samotność, tworzymy pustkę. Czujemy przymus odsunięcia cierpienia, wypełniamy więc tę pustkę narkotykami, alkoholem, nierozważnym seksem i rozrywką, co niszczy nasze ciała i umysły. Broń, armie ani więzienia nie rozwiążą problemu narkotyków i alkoholu. Jedy-
nym sposobem na złagodzenie poczucia pustki i samotności jest stworzenie środowiska, w którym młodzi ludzie będą mogli żyć radośnie. Ale jeśli sami nie żyjemy radośnie, nie możemy pomóc naszym dzieciom, ani zapewnić im dobrego środowiska.

Szkodliwe jest dowolne słowo, działanie czy myśl, które mogą – jak odczuwamy – zaszkodzić innym lub nam samym. Nie jest na miejscu nawet żart, który wywołuje cierpienie innych lub rani ich uczucia. Cierpią nie tylko ofiary, ale również sprawcy. Chociaż inni nie potrafią odczytać twojego umysłu, wciąż cierpisz z powodu negatywnych myśli. Możesz bardzo cierpieć, nawet jeśli tylko ty o tym wiesz.

Wszystko, co zaciemnia umysły, uważamy za środki odurzające, czy są to narkotyki, alkohol, czy plotki. Przyjmujemy te środki, myśląc, że uczynią nas szczęśliwymi, ale szczęście naprawdę staje się dla nas dostępne tylko wtedy, gdy nasze umysły są jasne.

Powinniśmy być również wytrwali w czynieniu dobrych uczynków. Jeśli jest do zrobienia coś, co może przynieść szczęście nam samym lub innym istotom, powinniśmy to zrobić bez wahania. Nawet jeśli może to przynieść korzyści tylko innym, my również smakujemy owoce szczęścia z tego płynące. Te dobre uczynki są błogosławieństwem, a szczęście, które wynika z ich wykonywania, z pewnością nadejdzie.

Być skromnym i uprzejmym w obejściu,
Być zadowolonym z prostego życia i wdzięcznym za nie,
Nie tracić okazji uczenia się Dharmy –
To jest największe szczęście.

Być skromnym oznacza, że nie stawiasz się ponad kimś innym. Możemy nauczyć się być skromni i mieć szacunek dla wszystkich innych, nawet jeśli są młodszy od nas. Małe dziecko zasługuje na traktowanie go z pokorą i szacunkiem.

Małe dzieci często odwołują się do prawdziwego poczucia zadowolenia i wdzięczności, ponieważ cieszą się nawet bardzo prostymi rzeczami. Zwykły patyk może zapewnić dziecku wiele godzin radości i rozrywki. Aby być szczęśliwym, musimy nauczyć się żyć prosto. Kiedy żyjemy prosto, mamy znacznie więcej czasu i możemy być w kontakcie z wieloma cudami życia. Proste życie jest kryterium nowej kultury, nowej cywilizacji. Wraz z rozwojem technologii ludzie prowadzą życie coraz bardziej skomplikowane. Sposobem na zadowolenie stały się zakupy, które zastąpiły inne działania. A przecież szczęście to proste życie oraz harmonia i spokój w nas i między nami, bez agresywności, irytacji czy gniewu. Musimy znać granicę, musimy wiedzieć, ile wystarczy. To jest odtrutka na chęć posiadania coraz więcej i więcej. Sam wiesz, co ci wystarczy.

Jest takie wietnamskie przysłowie: „Tri tuc, tien tuc, dai tuc, ha thoi tuc”. Oznacza to, że wystarczy poprzestać na „wystarczająco dobrym”. Jeśli będziemy czekać, aż wszystkie nasze potrzeby i pragnienia zostaną zaspokojone, możemy czekać wiecznie. „Tri tuc” oznacza „uświadomienie sobie, że to wystarczy”. „Wystarczająco dobry” to bycie zadowolonym z minimalnej niezbędnej ilości. Twoja koszula i para butów może wytrzymać kolejny rok. Trzy lub cztery osoby mogą dzielić biurko do nauki, nie ma potrzeby, aby każda z nich miała swoje własne biurko. Poprzestanie na „wystarczająco dobrym”, w sensie prostego życia, przyniesie nam natychmiastowe zadowolenie, satysfakcję i szczęście. Dopóki uważamy, że nasze życie nie jest wystarczająco dobre, nie będziemy szczęśliwi. Gdy tylko uświadomimy sobie, że nasze życie jest wystarczająco dobre, natychmiast pojawi się szczęście. To jest praktyka zadowolenia.

W Wietnamie istnieje szkoła buddyzmu zwana Czterema Wdzięcznościami. Bez praktykowania wdzięczności nie znajdziemy szczęścia. Musimy być wdzięczni naszym przodkom, naszym rodzicom, naszym nauczycielom, naszym przyjaciołom, Ziemi, niebu, drzewom, trawie, zwierzętom, ziemi, kamieniom. Patrząc na światło słoneczne czy las, czujemy wdzięczność. Patrząc na śniadanie, czujemy wdzięczność. Kiedy żyjemy w duchu wdzięczności, w naszym życiu będzie dużo szczęścia. Ten, kto jest wdzięczny, jest pełen szczęścia. Niewdzięczny nie będzie szczęśliwy. Jeśli ktoś zaproponuje ci naukę, mowę Dharmy, przyjmij ją. Wykorzystaj każdą okazję, aby uczyć się Dharmy. Mowa Dharmy nie jest wykładem, lecz okazją do otwarcia się i umożliwienia, aby najgłębsze poziomy naszej świadomości były przenikane i karmione przez Dhammę. Słuchanie mowy Dharmy może usunąć z nas niezrozumienie i niewiedzę. Może usunąć z nas łaknienie, gniew i nienawiść. Im więcej toksyn usuwamy, tym bardziej nasze serca będą czuć się lekkie i wolne, a szczęście stanie się możliwe.

Szczęście rośnie od wewnątrz na zewnątrz.

Ci, którzy prowadzą swoje życie zgodnie z tą zasadą, będą cieszyć się trwałym szczęściem.

Nie ustawać i być otwartym na zmiany,
Regularnie spotykać mnichów i mniszki,
W pełni brać udział w dyskusjach Dharmy –
To jest największe szczęście.

Kiedy poddamy się rozsądkowi i pozwolimy, aby ktoś nam zwrócił uwagę, nie wzbudzając w nas gniewu czy urazy, wtedy przekonamy się, że szczęście nadal w nas trwa. Jest to niezwykle trudne, ale kiedy nasi bracia i siostry wskazują na nasze winy, najlepszą rzeczą, jaką możemy zrobić, to złożyć dłonie razem i uklonić się w podziękę, z wdzięcznością na naszych twarzach i w naszych sercach.

Korzyścią płynącą z bycia blisko mnicha lub mniszki jest możliwość uczenia się Dharmy. Dlatego młodzi mężczyźni i kobiety lubią przebywać wokół mnichów i mniszek w świątyni. Jest to bardzo wielkie błogosławieństwo!

Dzielenie się Dharma jest okazją do wyrażenia siebie, a też słuchania innych i uczenia się od nich. Możemy dzielić się naszymi radościami, trudnościami, spostrzeżeniami, doświadczeniami i pytaniami. Wykorzystując miłą mowę i głębokie słuchanie, możemy również skupić się na ważnych sprawach, takich jak tworzenie dobrego środowiska dla naszych dzieci, dzieci naszych dzieci, naszej większej społeczności i Ziemi jako całości.

Żyć pracowicie i uważnie,
Przyjmując Szlachetne Prawdy
I urzeczywistniać nirwanę –
To jest największe szczęście.

Żyć pilnie i uważnie oznacza chodzenie, stanie, leżenie, siedzenie, pracę, jedzenie i robienie wszystkiego z uważnością.

Dzięki Czterem Szlachetnym Prawdom będziemy w stanie praktykować i urzeczywistnić nirwanę. Nirwana jest czymś bardzo konkretnym, brakiem cierpień i obecnością stabilności, wolności i dobrego samopoczucia. Uświadomienie sobie nirwany oznacza bycie całkowicie wyzwolonym i zaprzestanie wszelkiego cierpienia podczas życia na tym świecie. Wszystkie schorzenia umysłu zostają rozwiązane i pozostaje tylko doskonała równowaga ducha. Jest to pełna definicja szczęścia.

Ponieważ w przeszłości zasiewaliśmy dobre nasiona, teraz mamy możliwość życia wśród mędrców. W dobrym środowisku łatwo jest nam siać dobre nasiona – nasiona pokoju, radości, wspólnoty i szczęścia. Dziś jesteśmy błogosławieni, bo możemy siedzieć wśród zdrowej sanghi, która praktykuje z należytą pilnością i lekkością; czerpiemy korzyści z dobrych nasion, które zasialiśmy w przeszłości. Musimy kontynuować naszą drogę i nie opuszczać naszego dobrego środowiska.

Życ na tym świecie
Z sercem przez ten świat niezmaconym,
Bez zalów i w pokoju –
To jest największe szczęście.

Chociaż nadal żyjemy w tym zwyczajnym świecie, nasze umysły mogą być niewzruszone. Nie musimy denerwować się tym wszystkim, co widzimy i słyszymy. Naszemu szczęściu nieodzowna jest praktyka odpuszczania. Dystansujmy się od wpływów, które niszczą nasze ciała i umysły, dzięki czemu będziemy w stanie rozwiązać wiele zmartwień i obaw, które nas pochłaniają i uniemożliwiają nam kontakt z cudami życia, których potrzebujemy do odżywiania nas samych. Jest wiele rzeczy, z których nie potrafimy zrezygnować, dlatego też tracimy możliwość skontaktowania się z tym, co jest ważniejsze, a także z tym, co jest orzeźwiające i uzdrawiające, a co zawsze jest nam dostępne. Zostajemy uwięzieni. Uznając, że te troski i obawy nie są naprawdę ważne, jesteśmy w stanie je rozwiązać – i nagle pojawia się szczęście.

To tak, jakbyś zostawił za sobą miasto i pojechał na wieś. Przejazd może trwać 45 minut czy godzinę, a kiedy zaczną pojawiać się wzgórza, a wiatr pieści twoją twarz, czujesz się tak szczęśliwy, bo udało ci się zostawić miasto za sobą. Każde z nas ma takie doświadczenie.

Czy spotkałeś już kogoś, kto wydaje się wprawny w sztuce odpuszczania? Przyjaciel lub nauczyciel może nam o tym przypomnieć i pomóc nam pozbyć się zmartwień, głodu i troski, abyśmy mogli swobodnie napotkać cuda życia, dostępne tu i teraz. Jeśli widzimy kogoś żyjącego na tym świecie, komu nie przeszkadzają życiowe odpływy i przyływy, niewplątanego w nieszczęścia, to osoba ta jest wolna, jest stabilna. Widzieć taką osobę to najwyższe błogosławieństwo. Kiedy opanujemy tę cechę, wszystkie nasze ziemskie cierpienia rozpuszczają się i stajemy się niezniszczalni, całkowicie w pokoju. Możemy stać się taką osobą poprzez praktykowanie szczęścia w chwili obecnej.

Ci, którzy tego dokonują,
Są niezwykłymi, gdziekolwiek się znajdują;
Są zawsze bezpieczni i szczęśliwi –
Szczęście żyje w nich samych.

Czczony Przez Świat powiedział, że nie powinniśmy przewidywać przyszłości, opierając się na przeszłości. Musimy oprzeć przyszłość na naszych własnych działaniach w teraźniejszości. Nasze działania są naszą karmą, podobnie jak myśli, mowa, intencje i postawa. Jeśli żyjemy w Dharmie, możemy tworzyć własne błogosławieństwa. Nasze szczęście jest trwałym szczęściem, które może być przeniesione do następnego życia. Możemy znaleźć szczęście bez względu na to, w jaką sytuację możemy zostać wtłoczeni.

Gdziekolwiek pójdziemy, poczujemy bezpieczną ochronę Dharmy. Gdziekolwiek pójdziemy, poczujemy się silni i stabilni. Stabilność pochodzi z praktyki. Największym błogosławieństwem nie jest to, które spada z nieba i jest nam przekazywane. Największym błogosławieństwem jest szczęście, które każdy z nas może dla siebie stworzyć.
