

Praktyka Sanghi

*napisał Jack Lawlor,
zainspirowany doświadczeniem Sangh
w tradycji Thich Nhat Hanha*

Spis treści

Wstęp autora.....	5
Wprowadzenie.....	7
Trzy klejnoty.....	9
Zakładanie Sanghi.....	10
Praktyka Sanghi.....	13
Świadome oddychanie.....	13
Siedzenie w medytacji.....	14
Chodzenie w medytacji.....	14
Recytacja Pięciu Treningów Uważności.....	16
Dzielenie się Dharma.....	17
Format cotygodniowych spotkań Sanghi.....	18
Inne praktyki Sanghi.....	20
Odosobnienia i Dni Uważności.....	22
Różne formy Sanghi.....	23
Areligijna praktyka Sanghi.....	24
Praktyka w rodzinie.....	25
Praktyka w miejscu pracy.....	26
Praktyka Sanghi jako praktyka zaangażowana.....	27
Podtrzymywanie praktyki Sanghi.....	29
DODATEK.....	31
Pięć Treningów Uważności.....	32
Pierwszy Trening Uważności.....	32
Drugi Trening Uważności.....	32
Trzeci Trening Uważności.....	32
Czwarty Trening Uważności.....	33
Piąty Trening Uważności.....	33
Ceremonia herbaty.....	35
Praktyka Drugiego Ciała.....	40
Rozświeclanie (Rzucanie światła?).....	41

Wstęp autora

Praktyka Sanghi została napisana z inspiracji świeckich i klasztor-nych wspólnot praktyki w tradycji Thich Nhat Hanha w Ameryce Północnej i w Plum Village, zakonnym ośrodku szkoleń i odosob-nień w południowo-zachodniej Francji. Książeczka ta jest ofero-wana jako wprowadzenie do praktyki Sanghi, dla korzyści i rado-ści praktykujących, zainspirowanych naukami Thich Nhat Hanha, którzy pragną zainicjować wspólnotę praktyki (Sanghę) na obsza-rze, na którym nie ma żadnej istniejącej już społeczności, przyłą-czyć się do już funkcjonującej Sanghi, albo aby wspierać istniejącą już od kilku lat Sanghę. Zapraszam cię do korzystania z *Praktyki Sanghi* razem z niedawno wydaną *Plum Village Chanting and Reci-tation Book* oraz innymi książkami i nagraniami Thich Nhat Hanha, aby rozpocząć, podtrzymywać i odnawiać twoją praktykę Sanghi. Głębokie podziękowania składamy naszemu nauczycielowi, Thich Nhat Hanh'owi, oraz specjalne i szczerze podziękowania dla Lyn Fine, Marii Hirano, Richarda Brady'ego i Caleba Cushing'a za ich wkład w to wydanie.

Jack Lawlor
sierpień 2000

Wprowadzenie

Kiedy bierzemy udział w odosobnieniu uważności, wchodzimy w bezpośredni kontakt z czymś wspaniałym w nas samych – zdolnością do bycia spokojnymi, wnikliwymi i kochającymi. Możemy to uzyskać, przy wsparciu innych ludzi, praktykując świadome oddychanie, siedzenie w medytacji i chodzenie w medytacji. Kiedy jednak wracamy do domu, wiele rzeczy nas rozprasza i trudno jest znaleźć czas na siedzenie i chodzenie w medytacji czy dostrzeganie na błękit nieba. Zastanawiamy się, jak to możliwe, aby w naszym codziennym życiu kontynuować praktykę tak głęboko, jak to było w czasie odosobnienia? Jednak próbujemy, ponieważ wiemy, że te proste praktyki pozwalają nam być naprawdę obecnymi, rozumiejącymi i kochającymi, a także pomagają nam pozostać zaangażowanymi w radości i cierpienia świata.

Aby pomóc sobie w praktyce, niektórzy ludzie polegają na słowie pisanym; jest to możliwe dzięki wielu książkom o buddyzmie i medytacji, napisanym w ostatnich latach. Chociaż książki są pomocne, praktykowanie samemu bywa bardzo trudne; łatwo też można się do tej praktyki zniechęcić. Innym sposobem na poszerzenie naszego doświadczenia z odosobnień – sposobem, który pozwala nam łączyć się z ludźmi, którzy mają takie same aspiracje jak my, jest regularna praktyka w Sandze, z dobrymi przyjaciółmi.

Thich Nhat Hanh (czule nazywany „Thây” – „nauczyciel”) mówi w *For a Future To Be Possible*:

Jeśli praktykujemy bez ciała Sanghi, bardzo trudno jest nam osiągnąć sukces. Ciało Sanghi jest naszym źródłem inspiracji

i komfortu, a także naszym schronieniem. Kiedy czujemy się zniechęceni i zmęczeni, nasze ciało Sanghi da nam nową siłę, ponieważ zawsze znajdzie się ktoś, kto pilnie praktykuje, z wnikliwością, współczuciem i świeżością. W Wietnamie mówimy, że mnich, który opuszcza wspólnotę praktykujących, jest jak tygrys, który opuszcza swoją górę. Jeśli tygrys opuści swoją górę, aby zejść na niziny, zostanie złapany i zabity przez ludzi. Bez Sanghi praktykujący zbyt łatwo rezygnuje z praktyki.

Sangha jest grupą ludzi, którzy są zmotywowani do nauki sposobów integracji Dharmy – nauk Buddy – z codziennym życiem. Możemy być zaskoczeni, że praktykując z Sanghą, stosunkowo łatwo jest nam pozostać w kontakcie z naszą naturą Buddy – naszą zdolnością do zachowania spokoju, zrozumienia i miłości. Możemy również zauważyć, że nasze doświadczenia z odosobnienia nie „zużywają się”, a Dharma wydaje się wznosić z tej strony, aby w nas rozbrzmiewać.

Trzy klejnoty

W 2500-letniej tradycji buddyjskiej, praktyka Sanghi okazała się tak cenna, że wraz z Buddą i Dharma, Sangha jest uważana za jeden z „Trzech Klejnotów”. Choć możemy mieć obraz Buddy jako samotnej postaci pod drzewem Bodhi, to w rzeczywistości spędził on większość swojego życia duchowego we wspólnotach duchowych. Jego doświadczenie z Sanghą pozwoliło mu obserwować, słuchać i uczyć się od innych. Wkrótce po swoim oświeceniu zaczął budować sanghę, a potem żył i nauczał w środowisku wspólnoty duchowej do końca swojego życia.

Choć Trzy Klejnoty zawsze obejmowały Buddę, Dhamę i Sanghę, Sangha na Zachodzie zdawała się przyciągać najmniej uwagi – do niedawna. Thich Nhat Hanh naucza, że Sangha, w najszerszym znaczeniu tego słowa, odnosi się do wszystkiego, co wspiera nasze życie – ziemię, powietrze, słońce, deszcz, zwierzęta, rośliny, minerały i ludzi. W tym sensie nigdy nie jesteśmy oddzieleni od naszej Sanghi. Budda, Dharma i Sangha są obecne w każdej części wszechświata, jak również w każdej osobie i wszystkich innych gatunkach.

Nasza Sangha jest również wspólnotą praktykujących świeckich i zakonnych, którzy praktykują na ścieżce zrozumienia, miłości i współczucia, prowadzeni przez treningi uważności. Praktyka w tej społeczności pogłębia naszą wiarę we własne możliwości przebudzenia i pomaga rozwijać zrozumienie i miłość w sobie. To wspaniałe, kiedy możemy uczestniczyć w budowaniu takiej społeczności jak ta.

Zakładanie Sanghi

Obecnie nasze społeczeństwo nie oferuje wsparcia ani zachęty do prostych praktyk kontemplacyjnych. Nie można przecenić znaczenia bycia częścią wspólnoty, która wspiera nasze życie duchowe. Co robi dobry duchowy przyjaciel? Jest naprawdę obecny wśród innych i słucha z otwartym sercem i umysłem, wolny od uprzedzeń i ostrej krytyki. Spogląda głęboko na to, co najlepsze w innych i zachęca do ich rozwoju. Dąży do zrozumienia „słabości” przyjaciela, które mogą się przejawiać i umiejętnie robi wszystko, aby podlewać „dobre nasiona” – nieodłączne cnoty i mocne strony przyjaciela. Przestrzega właściwej mowy – mowy wolnej od nietolerancji i sarkazmów – która jest niezbędna do stworzenia poczucia przyjaźni i rodziny. Thich Nhat Hanh opisuje to w ten sposób w *Dotykaniu pokoju*:

Nazywamy siebie nawzajem braćmi w Dharmie, siostrami w Dharmie... Ośrodek praktyki powinien mieć tego rodzaju ciepło, rodzaj rodzinnego braterstwa i siostrzeństwa, które będzie nas wciąż karmić. W środowisku rodziny duchowej mamy realną szansę, drugą szansę, na zakorzenienie się. Członkowie Sanghi są świadomi, że szukamy miłości i traktują nas w taki sposób, że będziemy mieli najlepszą szansę zakorzenienia się w tej drugiej rodzinie.

Ludzie często pytają: Jak mogę zbudować Sanghę? Większość z nas nie czuje się uprawniona do założenia Sanghi. Przecież nie jesteśmy mnichami, mniszkami, czy słynnym nauczycielem Dharmy. Ale jeśli naszą aspiracją przy zakładaniu Sanghi jest uczy-

nienie Dharmy i praktyki Dharmy dostępnych dla nas samych i innych w sposób świadomy i troskliwy – w duchu dzielenia się i wzajemnego uczenia się i wzrostu – jest możliwe, że odniesiemy sukces.

Aby założyć Sanghę, nie jest konieczne reklamowanie się czy prowadzenie kampanii promocyjnej! Dlaczego nie zacząć od zaproszenia dwóch lub trzech przyjaciół zainteresowanych medytacją, aby przyjechali do waszego domu i podzielili się najbardziej podstawowymi praktykami, takimi jak siedzenie w medytacji, chodzenie w medytacji, śpiewanie i recytacja sutr? Jeśli zbiorowa praktyka uważności w twojej małej sandze rodzi spokojną, radośną atmosferę, wkrótce każdy twój przyjaciel zaprosi kolejnego przyjaciela, a wkrótce będziesz miał rosnącą, szczęśliwą Sanghę! W miarę jak potrzeby Sanghi rosną, znajdą się świeccy i zakonnicy nauczyciele Dharmy, aby pomóc w nowych praktykach i wyjaśnić aspekty Dharmy, które mogą być dla nas niejasne.

Nie podejmuj budowania Sanghi w ponury, pozbawiony humoru lub nadgorliwy sposób, bo ludzie mogą być mniej skłonni do uczestnictwa. Oni i bez tego mają zbyt wiele aspektów swojego życia, które są ponure, bez humoru i poza kontrolą. Do budowania Sanghi można podejść z lekkim i pełnym miłości dotykiem, z poczuciem humoru.

Bez względu na to, jak długo Sangha się spotyka, spróbuj zobaczyć ją świeżymi oczami, oczami początkującego. Patrzenie na Sanghę oczami początkujących jest naprawdę bardzo pomocne, ponieważ początkujący często mają bardzo wyraźny wgląd w Sanghę. Mogą oni dostrzec, czy Sangha nie jest trochę zbyt ponura,

zbyt hierarchiczna, zbyt formalna, czy nawet zbyt nieformalna. Budowanie Sanghi jest sztuką, która wymaga od nas ciągłego bycia świeżym i uważnym. Thây stwierdza w „Dotykaniu Pokoju”:

Myślę, że budowanie Sanghi jest dla nas najważniejszą sztuką do opanowania. Nawet jeśli jesteśmy doświadczonym medytującym i dobrze zorientowanym w Sutrach, jeśli nie wiemy jak budować Sanghę, nie możemy pomóc innym. Musimy zbudować Sanghę, która jest szczęśliwa, gdzie komunikacja jest otwarta. Musimy dbać o każdą osobę... każde z nas potrzebuje Sanghi. Jeśli jeszcze nie mamy dobrej Sanghi, powinniśmy poświęcić czas i energię na jej budowanie.

Praktyka Sanghi

Do Sangh należą ludzie ze wszystkich środowisk, z różnych grup etnicznych i różnych wyznań. Niektórzy członkowie Sanghi mogli odejść daleko od tradycji religijnej swojej rodziny, podczas gdy inni mogą odczuwać niepokój, że ich zaangażowanie w praktykę uważności oznacza, że są nielojalni w stosunku do tradycji swojej rodziny. Tym, co łączy wszystkich, jest jednak zainteresowanie kultywowaniem uważności poprzez praktyki pokrótce opisane poniżej. (Szczegółowy opis tych praktyk można znaleźć w książkach Thâya, do których odsyłają przypisy).

Świadome oddychanie¹

Praktyka podążania za swoim oddechem, spokojnego siedzenia, zapraszania się do uśmiechu, to działanie radykalne! Spokój, lekkość i uwolnienie, które mogą pojawić się w trakcie tej prostej praktyki, pozwala nam przyjrzeć się głęboko nietrwałości i wzajemnym powiązaniom doznań, które pojawiają się w naszym ciele, uczuciach, umyśle i w otaczającym nas świecie.

Ta podstawowa praktyka świadomego oddychania to główne drzwi Dharmy do cudu połączenia umysłu i ciała. Wielu ludzi odczuwa ulgę już po kilku świadomych oddechach. Kiedy pojawiają się myśli i emocje, nie są one tłumione. Zamiast tego uśmiechamy się do nich, nazywamy je, wdychamy i wydychamy i obserwujemy, jak powstają, zmieniają się i rozpraszają. Jak opisano w chińskim

1 Thich Nhat Hanh, *Breathe! You Are Alive: Sutra on the Full Awareness of Breathing*.

tekście *Rozprawa Buddy na temat Czterech Podstaw Uważności*², radość często wynika naturalnie z prostej praktyki podążania bez wysiłku za oddechem, tak jak woda ze źródła na zboczu wzgórza odżywia chłodną, świeżą wodą krainę pod nim.

Siedzenie w medytacji

Chociaż prawie wszyscy potwierdzają wartość siedzenia w medytacji dla ich zdrowia fizycznego i psychicznego, wiele osób uważa, że trudno jest regularnie siedzieć samemu, w domu. Gdy jednak siedzimy razem jako Sanghą, ta sama praktyka jest tak prosta! Siedzenie przez dwadzieścia minut medytacji nie wydaje się już niemożliwe. Nagle udział w Dniu Uważności lub odosobnieniu wydaje się bezwysiłkowy! Ta łatwość pojawia się, ponieważ jesteśmy wspierani przez obecność innych.

Uczymy się, obserwując innych praktykujących w Sandze. Na przykład uczymy się od ludzi, którzy tak jak my, mogą mieć trudności podczas siedzenia, kiedy eksperymentują z siedzeniem w różnych pozycjach. Inspiruje nas ich zdolność do koncentracji podczas medytacji – a niedługo potem sami doświadczamy podczas medytacji pewnego stopnia spokoju, koncentracji i wglądu.

Chodzenie w medytacji³

Tak jak świadome oddychanie, chodzenie w medytacji też jest aktem radykalnym! Często poruszamy się niezręcznie, nieświa-

2 Thich Nhat Hanh, *Transformarion & Healing: Sutra on the Four Establishments of Mindfulness*

3 Thich Nhat Hanh, *The Long Road Turns to Joy: A Guide to Walking Meditation*.

domi tego, co robimy, zawłaszczeni przez energię zdenerwowania, stres, a nawet gniew. Praktykując chodzenie w medytacji, praktykujemy zatrzymywanie się – chodzimy w spokoju, wspierani przez nasz oddech i ziemię pod stopami. W ten sposób jesteśmy w stanie przekształcić tę samą nerwowość, stres i gniew w spokój, lekkość i wnikliwość.

Chodzenie w medytacji, podobnie jak siedzenie w medytacji, jest zalecane przez Buddę w *Rozważaniach o pełnej świadomości oddechu* i *Rozważaniach na temat Czterech Podstaw Uważności*. Jest to wspaniała okazja do ćwiczenia uważności i świadomego oddychania podczas naszego poruszania się. Ciesząc się na każdym kroku swobodnym oddechem, masujemy naszymi stopami ziemię, jednocząc ciało i umysł.

Wiele osób stwierdza, że trudno jest, po wyczerpującym dniu w pracy, wrócić do domu i praktykować siedzenie w medytacji. Czasami nasze życie wydaje się tak ciasne, że nie mamy ochoty usiąść. Ale są chwile, kiedy moglibyśmy praktykować chodzenie w medytacji, wewnątrz lub na zewnątrz. A potem, kiedy już nacieszymy się chodzeniem w medytacji, może uda nam się usiąść nieco później.

Może być jednak trudno włączyć tę piękną praktykę do naszego życia. Czytamy o niej, ale nie robimy niczego, aby się nią cieszyć. Wiele Sangh organizuje dni uważności i odosobnienia na wsi, w pobliżu parków lub wzdłuż brzegów rzek. Jest to łatwy sposób na włączenie słońca, kwiatów i drzew, ptaków i malowniczych ścieżek do spotkań Sanghi. Jeśli promienie słoneczne, kwitnący krzew, głęboko spękana kora drzew lub śpiew ptaków proszą o

naszą uwagę, możemy zatrzymać się, zrobić wdech i wydech i ofiarować im naszą pełną, miłującą obecność. Praktyka Sanghi jest nieocenionym wsparciem, dającym nam regularną możliwość kontaktu z radością, mądrością i rozsądkiem prostej praktyki świadomego oddychania podczas chodzenia.

Recytacja Pięciu Treningów Uważności⁴

W swojej poetyckiej biografii Buddy zatytułowanej *Old Path White Clouds*⁵, Thich Nhat Hanh opisuje, w jaki sposób Budda i jego zakonna Sangha zostali kiedyś zaproszeni przez świeckiego kupca do wspólnego posiłku w domu kupca. Świecki ten był pod wielkim wrażeniem uważnego, pełnego wdzięku sposobu, w jaki mnisi cieszyli się swoim posiłkiem. Zastanawiał się, w jaki sposób człowiek świecki, który ma obowiązki wobec rodziny i współpracowników, może mimo wszystko prowadzić życie duchowe. W odpowiedzi Budda sformułował to, co początkowo nazywano Pięcioma Wskazaniami – nie zabijaj, nie bierz tego, co nie jest ci dane, nie kłam, nie angażuj się w niewłaściwe zachowania seksualne i powstrzymuj się od spożywania alkoholu i innych środków odurzających, które zaciemniają umysł. Z zamiarem uczynienia tych wskazań bardziej dostępnymi dla współczesnych ludzi świeckich i zauważając, że słowo „wskazanie” z Pali oznacza również „trening”, Thich Nhat Hanh odnosi się teraz do tradycyjnych Pięciu Wskazań jako do Pięciu Treningów Uważności. Rozszerzył je rów-

4 Patrz *Dodatek* i Thich Nhat Hanh, *For a Future To Be Possible: Commentaries on the Five Mindfulness Trainings*.

5 Thich Nhat Hanh, *Old Path White Clouds: Walking in the Footsteps of the Buddha*

niez, aby stały się odpowiednie dla współczesnych świeckich praktykujących.

Lokalne Sanghi włączają grupową recytację Pięciu Treningów Uważności do swoich regularnych, zaplanowanych spotkań. Słuchanie tych nauk jest piękne i inspirujące, zwłaszcza w środowisku grupy, która wspólnie dąży do pogłębienia swojej praktyki i zintegrowania tych treningów z codziennym życiem.

Intelektualne zrozumienie Pięciu Treningów Uważności nie jest trudne. Zintegrowanie ich z naszym życiem może być jednak trudniejsze. Praktyka medytacji i praktyka Pięciu Treningów Uważności wspierają się nawzajem. Dzielenie się godziną siedzenia i chodzenia w medytacji, spokój i wgląd, którego doświadczamy w medytacji, pomagają nam wejrzeć głęboko w istotę każdego z treningów. Członkowie Sanghi wzbogacają swoje rozumienie treningów poprzez rozmowy w małych grupach na temat tego, w jaki sposób treningi te mogą zostać włączone do naszego codziennego życia.

Kiedy ucieleśniamy praktykę i treningi w życiu, nasza praktyka staje się praktyką zaangażowaną – naszą uważnością w bezpośrednim kontakcie z wyzwaniami, przed którymi stajemy w naszym życiu.

Dzielenie się Dharma⁶

Spotkania Sanghi często kończą się grupowym dzieleniem się Dharma. Po radości wspólnego siedzenia i chodzenia w medytacji przyjemnie jest dzielić się naszymi wglądami na temat praktyki

6 Richard Brady, *On Dharma Discussions*, The Mindfulness Bell 19:15.

uważności i tego, co dają nam one w życiu codziennym. Dzielenie się Dharma może skupiać się na różnych tematach – praktyce w rodzinie, uważności w miejscu pracy, właściwej mowie, głębokim słuchaniu, energiach nawykowych itp. – czerpiąc z mądrości zawartych w sutrach, Pięciu Treningach Uważności, wielu książkach Thâya, jak również z życiowych doświadczeń członków Sanghi.

W każdej lokalnej Sandze jest dużo mądrości i doświadczeń i szkoda byłoby nie dzielić się tymi wglądami. Dzielenie się Dharma jest sposobem dzielenia się mądrością Sanghi. Przynosimy sobie nawzajem nasze spostrzeżenia i pytania, bez pychy i udawania, za-inspirowani pragnieniem ofiarowywania sobie nawzajem wsparcia. Mówimy z bezpośredniego doświadczenia, aby nie wprowadzać w błąd innych praktykujących. Bez popadania w ton akademicki czy techniczny, prawdopodobnie przekonamy się, że mamy do zaoferowania praktyczne spostrzeżenia, które są rzeczywiście pomocne dla innych, oraz że inni mają doświadczenia, które nas inspirują i nam pomagają.

Format cotygodniowych spotkań Sanghi

Spotkania Sanghi powinny być zorganizowane w taki sposób, aby był czas na dzielenie się swoimi wglądami i lepsze poznanie się nawzajem. Każda Sangha może eksperymentować z harmonogramem, który odpowiada jej własnym potrzebom. Wiele Sangh uważa, że możliwe jest spotykanie się co tydzień lub co drugi tydzień z harmonogramem, który jest mniej więcej zgodny z poniższymi zasadami:

- Godzina siedzenia i chodzenia w medytacji w trzech dwudziestominutowych częściach, składających się z siedzenia w medytacji, chodzenia w medytacji i końcowego siedzenia w medytacji;
- Recytacja Pięciu Treningów Uważności, krótkiej sutry lub fragmentu jednej z ksiąg Thâya (czasami jest to poprzedzone cichym okresem rozciągania się);
- Krótka przerwa towarzyska i „łazienkowa”;
- Dzielenie się Dharma.

Ważne jest, aby nie lekceważyć tego, jak bardzo nasza zwykła obecność na regularnie zaplanowanych sesjach siedzenia i chodzenia w medytacji oraz dzielenia się Dharma przyczynia się do szczęścia innych. Być może nie jesteście tego świadomi, ale wasza obecność – po prostu sposób, w jaki jesteście, sposób, w jaki się uśmiechacie, sposób, w jaki się poruszacie – będzie wielokrotnie źródłem siły dla innych praktykujących. Podobnie troska o innych praktykujących będzie dla was źródłem siły, kiedy czujecie się słabi.

Poprzez spokój i wgląd, które wynikają z naszej praktyki medytacyjnej, będziemy w stanie praktykować głębokie słuchanie i właściwą mowę. Dzięki naszej praktyce uważnego oddychania obserwujemy, jak nasze twory mentalne powstają i znikają. W rezultacie reagujemy na otaczających nas ludzi z coraz większą uważnością i wrażliwością – a nie nawykowo. Zaczynamy dostrzegać i rozumieć potrzeby innych ludzi oraz to, że oni, tak jak my, dążą do dobrostanu, bezpieczeństwa i szczęścia.

Inne praktyki Sanghi

„Potrójny trening” w oznacza buddyzmie rozwój koncentracji (samadhi), wglądu (pradźña) i moralności (sila). Wszystkie trzy współdziałają, informują, odżywiają i wspierają się nawzajem. Lokalna Sangha oferuje podstawowe elementy Potrójnego Treningu, kiedy obejmuje regularnie zaplanowane siedzenie w medytacji, chodzenie w medytacji, dzielenie się Dharma oraz recytację sutr i Pięciu Treningów Uważności.

Istnieją też inne praktyki, których doświadczamy podczas dużych odosobnień z Thich Nhat Hanh’em, które możemy zachować żywe w naszym codziennym życiu poprzez praktykę Sanghi. Należą do nich:

- Ceremonia herbaty (patrz Dodatek). Cieszymy się wspólnie herbatą i poczęstunkiem (ciasteczkami lub owocami) w uważnej ciszy, a następnie dzielimy się naszymi wglądami, piosenkami i poezją. Poprzez praktykę świadomego oddychania otwieramy się na jeszcze głębszą radość z czystej, wspólnej obecności. Uważnie pijąc i jedząc, wchodzimy w głębszy kontakt z zapachem naszej herbaty i degustujemy nasz poczęstunek z radością, której doświadczaliśmy jako dzieci.
- Medytacje prowadzone. Korzystając z sugestii zawartych w książce Thâya *The Blooming of a Lotus*⁷, oferujemy sobie nawzajem prowadzoną praktykę medytacyjną w celu pogłębienia naszej koncentracji i zrozumienia.

7 Thich Nhat Hanh, *The Blooming of a Lotus*.

- Gathy. Aby ćwiczyć uważność w naszych codziennych czynnościach, skupiamy się na gathcie lub krótkim wierszu, aby pogłębić nasze doświadczenie prostych czynności, które często uznajemy za oczywiste. Książka Thâya zawierająca gathy, *Present Moment Wonderful Moment*⁸, jest źródłem inspiracji dla naszej codziennej praktyki. Możemy również tworzyć własne gathy.
- Pieśni, piosenki i Uważne Ruchy. Śpiewanie i wspólne czerpanie przyjemności z uważnych ruchów to inne formy praktyki uważności. Pieśni możemy się uczyć z *Plum Village Chanting i Recitation Book*⁹, a uważnych ruchów z *Mindful Movements* video (Sounds True).
- Zaczynanie od nowa¹⁰.

Zacząć od nowa to spojrzeć głęboko i szczerze na siebie, na nasze przeszłe działania, mowę i myśli oraz stworzyć nowy początek w nas samych i w naszych relacjach z innymi... Praktykujemy Zaczynanie od nowa, aby oczyścić nasz umysł i zachować świeżość naszej praktyki¹¹.

Aby wspierać i podtrzymywać naszą praktykę Sanghi, możemy ofiarować sobie i sobie nawzajem „podlewanie kwiatów” i „dobroczynny żal” nieformalnie w naszym codziennym życiu, przed recytacjami Pięciu Treningów Uważności, a także regularnie z naszą Sanghą.

8 Thich Nhat Hanh, *Present Moment Wonderful Moment*.

9 Thich Nhat Hanh, *Plum Village Chanting and Recitation Book*.

10 Thich Nhat Hanh, *Teachings on Love*.

11 From Monks and Nuns of Plum Village, *How to Enjoy Your Stay in Plum Village*.

Odosobnienia i Dni Uważności

Lokalne Sanghi organizują czasem dni uważności i parudniowe odosobnienia, aby zapewnić członkom dodatkowy czas na włączenie praktyk uważności do ich życia. Są one również okazją do świadomego eksperymentowania z nowymi praktykami. Budda powiedział, że mamy osiemdziesiąt cztery tysiące drzwi do Dharmy, a Thây zauważył, że naszym zadaniem jest znajdowanie nowych drzwi do Dharmy, które odpowiadają współczesnym potrzebom.

Jeśli nie jesteście pewni jak zorganizować Dzień Uważności lub weekendowe odosobnienie z noclegiem, nie krępujcie się poprosić o pomoc kogoś, kto zorganizował już takie wydarzenia w tradycji Thâya. Dobrym źródłem jest Zakon Współbycia – wspólnota mnichów, mniszek i ludzi świeckich, którzy podczas oficjalnej ceremonii transmisji zobowiązali się do życia w sposób, który jest kierowany przez Czternaście Treningów Uważności¹². Ponadto, świeccy i zakonni nauczyciele Dharmy w tradycji Thich Nhat Hanha są dobrym zasobem do prowadzenia odosobnień, wygłaszania mów Dharmy i przekazywania praktykującym Pięciu Treningów Uważności i Trzech Schronień (przyjmowanie schronienia w Buddzie, Dharmie, i Sandze).

12 Thich Nhat Hanh, *Interbeing: Fourteen Guidelines for Engaged Buddhism*.

Różne formy Sanghi

W tradycji Thich Nhat Hanha powstało kilka form Sanghi. W Plum Village, ośrodku w południowo-zachodniej Francji, ośrodku Green Mountain Dharma Center, klasztorze Klonowego Lasu w Vermont oraz w nowo utworzonym Południowo-Kalifornijskim Ośrodku Dharmy niedaleko San Diego, zamieszkuje wspólnota klasztorna, składająca się z ponad stu mnichów i mniszek.

W ciągu ostatniej dekady świeccy praktykujący w ponad dwudziestu trzech krajach stworzyli Sanghi, które spotykają się co tydzień lub co miesiąc, aby wspólnie siedzieć i chodzić w medytacji, dzielić się Dharma, studiować sutry i recytować Pięć Treningów Uważności. Istnieją ponadto ośrodki i mniejsze wspólnoty, składające się z pięciu lub sześciu osób, które mieszkają i praktykują razem. Tam, gdzie członkowie Zakonu Współbycia mieszkają niedaleko siebie, czasami spotykają się wraz z aspirantami na odosobnieniach i dniach uważności, aby pogłębiać swoją praktykę, tworząc Sanghę Zakonu Współbycia.

Praktykujący świeccy założyli również Ośrodki Praktyki Uważności, które oferują nauczanie i praktykę w sposób areligijny, bez języka buddyjskiego. Są też Sanghi rodzinne, Sanghi w miejscu pracy, gdzie ludzie cieszą się świadomym oddychaniem, wsłuchiwaniem się w dzwon uważności i praktykowaniem „Zaczynania od nowa”. W kilku częściach kraju Sanghi lokalne stopniowo rozwinęły sieci regionalne, oparte na prawdziwej przyjaźni i opiece. Przez ostatnie dziesięć lat organizowały one „regionalne” dni uważności i odosobnienia, przyciągając praktykujących z różnych

miast i państw. Z czasem sieć kalyanamitra – dobrych przyjaciół w Dharmie – będzie się rozwijać organicznie, aby w sposób trwały odżywiać nauki na coraz większych obszarach geograficznych.

Areligijna praktyka Sanghi

Jeśli mieszkamy na wsi, możemy mieć poczucie, że nikt w naszym regionie nie jest zainteresowany praktykami uważności. Nawet w mieście nie znamy nikogo, kto mógłby zaprosić nas do wspólnej praktyki z wykorzystaniem form buddyjskich. Możemy też czuć, że ludzie w naszej części kraju są tak oddani określonej formie praktyki religijnej, że nikt nie będzie czuł się komfortowo, eksperymentując z medytacyjnymi formami praktyki religijnej. W *Drodze Wyzwolenia* Thay zaprasza nas do kreatywności w sztuce budowania Sanghi, gdybyśmy znaleźli się w takich okolicznościach:

Myślę, że możliwe jest zbudowanie Sanghi, gdziekolwiek jesteś. Ludzie wszędzie potrzebują stabilności, spokoju i uważności. Przeszkodą może być to, że chcemy używać terminów buddyjskich...

Słuchaj ludzi głęboko, używając miłującej mowy. Wtedy nawiązesz przyjaźnie... Myślę, że jeśli nauczysz się używać tego rodzaju języka, wkrótce będziesz w stanie zbudować Sanghę... Wiem, że możesz to zrobić. Wszyscy możemy budować Sanghę, gdziekolwiek jesteśmy.

Możemy chcieć utworzyć Grupę Praktyki Uważności – pięć czy sześć osób praktykujących w tradycji Thich Nhat Hanha, bez używania języka buddyjskiego lub posążków Buddy. Jeśli odnie-

siemy sukces, grupa może później podjąć decyzję o utworzeniu Ośrodka Praktyki Uważności i być częścią Stowarzyszenia Ośrodków Praktyki Uważności, którego biuro znajduje się w Vermont. Aby uzyskać więcej informacji, możemy zadzwonić do tych, którzy założyli już takie ośrodki i skorzystać z książki *Mindfulness Practice Center* opracowanej przez Stowarzyszenie¹³.

Praktyka w rodzinie¹⁴

Wielką korzyścią dla nas samych i dla naszego społeczeństwa jest praktyka w rodzinie i miejscu pracy. W rodzinie nasza podstawowa praktyka polega na urzeczywistnianiu uważności, zrozumienia i współczucia w stosunkach z członkami rodziny. Możemy ponadto zarezerwować czas na świadome jedzenie, spacer w parku lub na omawianie Pięciu Treningów Świadomości. Możemy również ćwiczyć ze sobą „Zaczynanie od nowa”.

Niektórzy ludzie rezerwują kąt pokoju, jeśli nie cały pokój, jako „kącik uważnego oddychania” i zapraszają dzieci do przyłączenia się do nich, kiedy siedzą tam w medytacji. Dzieci mogą być zachęcane do zapraszania od czasu do czasu dzwonka, przypominającego dorosłym o tym, że powinni się zatrzymać i cieszyć swoim oddychaniem. Twoja rodzina może również organizować ceremonię picia herbaty z przyjaciółmi, dzieląc się piosenkami, wierszami i nowymi spostrzeżeniami.

13 Mindfulness Practice Center *Guidebook: The Gift a Community Gives Self*, (Vermont: The Mindfulness Practice Center Association, 1999)

14 Thich Nhat Hanh, *The Path of Emancipation: Talks from a 21-Day Mindfulness Retreat*.

Praktyka w miejscu pracy

Możemy zacząć tworzyć „Sanghę w miejscu pracy” poprzez praktykowanie miłości i zrozumienia ze współpracownikami – widząc każdą osobę jako ukochanego brata lub siostrę. Możemy urzeczywistnić praktykę uważności w naszych relacjach z nimi poprzez niewidoczną praktykę podlewania kwiatów z „Zaczynania od nowa” w naszych codziennych relacjach. Możemy praktykować chodzenie w medytacji za każdym razem, gdy idziemy korytarzem.

Jeśli to możliwe, możemy siedzieć, chodzić lub jeść świadomie podczas przerw, razem z jedną osobą. Niektórzy ludzie ustawiają na swoim komputerze wygaszacz ekranu, aby przypominał im co jakiś czas, że powinni zatrzymać się i wrócić do oddychania. Inni wprowadzili do swoich miejsc pracy dzwon uważności i praktykę medytacji telefonicznej, a nawet znaleźli sposób, aby przeznaczyć czas na bardziej formalną praktykę „Zaczynania od nowa” podczas spotkań pracowników.

Praktyka Sanghi jako praktyka zaangażowana

Nasze społeczeństwo wysyła nam wiele wiadomości, z których większość zaprasza nas do konsumpcji większej ilości dóbr i do życia w szybkim tempie w pogoni za przyjemnościami. Wszyscy doświadczyliśmy w tym czy innym czasie, jak te dążenia – nieustanne poszukiwanie samozadowolenia – pozostawiają nas w poczuciu wyczerpania. W tym pośpiechu zaniedbujemy obecność i potrzeby innych i pozbawiamy się szczęścia bycia w obecności ukochanej osoby.

Uważność zaprasza nas do eksperymentowania z praktykowaniem shamathy – zatrzymania. Co zatrzymujemy? Zatrzymujemy nieustanne poszukiwanie samozadowolenia i decydujemy się zamieszkać w chwili obecnej. Proste praktyki, takie jak siedzenie w medytacji i chodzenie w medytacji zapraszają nas do odzyskania naszego prawa do narodzin jako istot ludzkich, które są w stanie być świadome i czujne. Kiedy łączymy się jako Sangha, zgadzamy się na dzielenie się praktykami shamathy, mimo że rynek wysyła do nas, umiejętnie i perswazyjnie, przekazy przeciwne. Thây tak o tym mówi w *Dotykaniu pokoju*:

Sangha jest wspólnotą oporu, oporu wobec szybkości, przemocy i niezdrowych sposobów życia, które są powszechne w naszym społeczeństwie. Myślą przewodnią jest ochrona nas samych i innych. Dobra Sangha może prowadzić nas w kierunku harmonii i świadomości. Istota praktyki jest najważniejsza; formy można dostosować.

Patrząc w ten sposób, lokalne Sanghi są prawdziwie zaangażowanymi podmiotami zmian w naszym współczesnym świecie. Nasza praktyka uważności, w połączeniu z recytacją i studiowaniem Pięciu Treningów Uważności, pozwala nam zaoferować świeże spojrzenie na to, w jaki sposób nasze społeczeństwo może żyć wolne od chciwości, gniewu i złudzeń. Kiedy patrzymy głęboko na cierpienie w nas samych i w naszym społeczeństwie, możemy czasami odczuwać rozpacz. Gdzie i jak możemy zacząć służyć? W wielu miejscach praktyka uważności w lokalnych Sanghach przejawiała się w różny sposób jako „uważność w społeczeństwie”:

- organizowanie siedzenia i chodzenia w medytacji, dzielenie się Dharma i dni uważności w więzieniach;
- sponsorowanie Ośrodków Praktyki Uważności, które oferują areligijne podejście do praktyki uważności;
- uczestniczenie w wysiłkach na rzecz promowania pokoju, rozbrojenia, rekultywacji środowiska i uzdrawiania tam, gdzie jest to najbardziej potrzebne;
- pomoc w przypadku powodzi, głodu i działań wojennych na rzecz uchodźców;
- zbieranie pieniędzy na lokalne działania charytatywne i wolontariat w szpitalach, hospicjach, szkołach i domach dla osób starszych.

Podtrzymywanie praktyki Sanghi

Praktykując z Sanghą przez wiele lat, jesteśmy nieustannie karmieni obecnością naszych braci i sióstr w Sandze. Oprócz siedzenia i chodzenia w medytacji oraz wspólnej radości, płynącej z dzielenia się Dharma, niektóre Sanghi z powodzeniem organizują takie działania jak zapraszanie członków Sanghi do prezentowania Dharmy, spotkania w celu obserwowania pełni księżyca, wycieczki, pikniki, prace w ogrodzie, przygotowywanie posiłków i dzielenie się nimi, grupowe studiowanie książek i inne wspólne działania, które sprzyjają radości i pokojowi.

Aby podtrzymać i pogłębić nasze relacje w Sandze, niektóre Sanghi regularnie praktykują Zaczynanie od nowa, Dziewięć Modlitw (medytację metta), Cztery Mantry i Traktat Pokoju. Jako Sangha świecka, możemy również cieszyć się eksperymentowaniem na zasadzie dobrowolności z wykorzystaniem praktyk „Drugiego Ciała” i „Rozświeclania” (patrz Dodatek) opracowanych przez Sanghę zakonną w Plum Village i Green Mountain Dharma Center.

W naszych świeckich Sanghach pojawiają się pytania dotyczące form: czy mieć figurkę Buddy, jak długo siedzieć, w jaki sposób moderować dzielenie się Dharma, czy jakie pieśni śpiewać. Pojawiają się również praktyczne pytania dotyczące lokalizacji Sanghi, finansów i przywództwa. Mniejsze początkujące Sanghi często są w stanie poradzić sobie z tymi pytaniami w sposób nieformalny. W miarę jak Sangha rośnie w siłę, za różne zadania może jednak wziąć odpowiedzialność mniejsza grupa „opiekunów”, spotykająca się regularnie. W pewnych odstępach czasu, aby zastanowić się i

zaplanować działalność Sanghi, może się zebrać społeczność jako całość.

Praktykując z Sanghą, w pewnym momencie możemy odczuwać niezadowolenie, rozczarowanie lub zniechęcenie. Możemy czuć, że jedyne warte zachodu Sanghi znajdują się setki lub tysiące kilometrów od nas i że żadna praktyka lokalnej Sanghi nie jest na tyle doskonała, aby była warta zachodu. Thây odpowiedział na to uczucie w *The Path of Emancipation*, mówiąc:

Oczywiście, nasze Sanghi mają wady. Są wokół nas rzeczy, które powinny być poprawione, ale głównym celem Sanghi jest praktyka, praktykowanie uważności, by być bardziej otwartym, tolerancyjnym i kochającym. Ta praktyka przyniesie szczęście nam samym i ludziom wokół nas. Aby przynieść pokój, szczęście i tolerancję naszym rodzinom, musimy praktykować pokój, radość i szczęście w naszej Sandze.

Co powinniśmy zrobić, jeśli czujemy, że choć mamy lokalną Sanghę, to jest ona daleka od ideału? Thây oferuje taki wgląd w *Dotykaniu pokoju*:

Zasadą jest organizowanie się w sposób, który jest najbardziej przyjemny dla każdego. Nigdy nie znajdziesz idealnej Sanghi. Niedoskonała Sangha jest wystarczająco dobra. Zamiast zbyt często narzekać na swoją Sanghę, staraj się przekształcić siebie w dobry element Sanghi. Zaakceptuj Sanghę i buduj na niej.

DODATEK

Pięć Treningów Uważności

(wersja z używana w roku 2000)

Pierwszy Trening Uważności

Mając świadomość cierpienia powodowanego niszczeniem życia, postanawiam rozwijać współczucie i poznawać sposoby ochrony życia ludzi, zwierząt, roślin i minerałów. Postanawiam nie zabijać, nie pozwalać innym zabijać i nie przyzwalać na żaden akt zabijania na świecie, w moim myśleniu i w moim sposobie życia.

Drugi Trening Uważności

Mając świadomość cierpienia powodowanego wyzyskiem, niesprawiedliwością społeczną, kradzieżami i uciskiem, postanawiam rozwijać życzliwość i uczyć się, jak pracować dla dobra ludzi, zwierząt, roślin i minerałów. Będę praktykować hojność, dzieląc się swoim czasem, energią i zasobami materialnymi z tymi, którzy są w potrzebie. Postanawiam nie kraść i nie posiadać niczego, co powinno należeć do innych. Będę szanować własność innych, ale będę zapobiegać czerpaniu przez innych korzyści z ludzkiego cierpienia lub cierpienia innych gatunków na Ziemi.

Trzeci Trening Uważności

Mając świadomość cierpienia powodowanego niewłaściwymi zachowaniami seksualnymi, postanawiam rozwijać odpowiedzialność i uczyć się, jak chronić bezpieczeństwo i integralność jednostek, par, rodzin i społeczeństwa. Postanawiam nie angażować się

w stosunki seksualne bez miłości i długoterminowego zaangażowania. Aby zachować szczęście swoje i innych, postanawiam szanować zobowiązania moje i innych. Zrobię wszystko, co w mojej mocy, aby chronić dzieci przed wykorzystywaniem seksualnym i zapobiegać rozbijaniu par i rodzin w wyniku niewłaściwych zachowań seksualnych.

Czwarty Trening Uważności

Mając świadomość cierpienia powodowanego nieuważną mową i niezdolnością słuchania innych, postanawiam rozwijać miłą mowę i głębokie słuchanie, aby przynosić radość i szczęście innym i uwalniać innych od ich cierpienia. Wiedząc, że słowa mogą tworzyć i szczęście i cierpienie, postanawiam mówić prawdę, używając słów, które budzą pewność siebie, radość i nadzieję. Nie będę rozpowszechniać wiadomości ani nie będę krytykować, ani potępiać rzeczy, co do których nie mam pewności. Będę powstrzymywać się od wypowiedziania słów, które mogą powodować podziały lub niezgodę, lub które mogą spowodować rozpad rodziny czy społeczności. Postanawiam, że dołożę wszelkich starań, aby godzić i rozwiązywać wszystkie konflikty, choćby te najmniejsze.

Piąty Trening Uważności

Mając świadomość cierpienia powodowanego nieświadomą konsumpcją, postanawiam pielęgnować dobre zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne, swoje, rodziny i społeczeństwa poprzez praktykowanie uważnego odżywiania, picia i konsumpcji. Będę spożywać tylko to, co chroni pokój, dobre samopoczucie i radość w

moim ciele, w mojej świadomości, w zbiorowym ciele i świadomości mojej rodziny i społeczeństwa. Postanawiam nie używać alkoholu i innych środków odurzających, nie karmić się tym, co zawiera toksyny, jak np. niektóre programy telewizyjne, czasopisma, książki, filmy i rozmowy. Zdaję sobie sprawę, że niszczenie ciała lub świadomości tymi truciznami jest zdradą moich przodków, moich rodziców, mojej społeczności, a także przyszłych pokoleń. Będę pracować nad przemianą przemocy, strachu, gniewu i zamieszania w sobie i w społeczeństwie poprzez praktykowanie diety dla siebie i dla społeczeństwa. Rozumiem, że właściwa dieta jest kluczowa dla przemiany własnej i społeczeństwa.

Ceremonia herbaty

Medytacja herbaty to czas spędzony z Sanghą w radosnej i pogodnej atmosferze. Wystarczy tylko wspólnie cieszyć się herbatą. Często w naszym codziennym życiu, kiedy pijemy herbatę z przyjacielem, nie zdajemy sobie sprawy z tego, że pijemy herbatę, a nawet z tego, że jest z nami przyjaciel. Medytację herbaty praktykujemy właśnie po to, aby być naprawdę obecnymi z herbatą i naszymi przyjaciółmi. Uświadamiamy sobie, że mimo naszych smutków i zmartwień, możemy szczęśliwie żyć w chwili obecnej. Po prostu siedzimy razem, zrelaksowani, bez konieczności mówienia czegokolwiek. Jeśli jednak chcemy, możemy podzielić się piosenką, opowieścią, tańcem czy też zagrać na jakimś instrumencie muzycznym. Ceremonia Herbaty jest dla Sanghi okazją do podlewania w każdym z nas nasion radości, zrozumienia i miłości. Poniższe słowa traktujcie jako wskazówki.

Ceremonia ta może mieć charakter nieformalny lub formalny. Pomieszczenie przed ceremonią jest przygotowywane przez Mistrza lub Mistrzynie herbaty, Mistrza lub Mistrzynie dzwonu, Ofiarowującego kadzidełko, Ofiarowującego pokarm Buddzie, Główną osobę podającą i jedną lub dwie inne osoby podające. Poduszki umieszczamy w kręgu, z ołtarzem na środku lub na którymś z końców pokoju. Przy miejscu każdej osoby podającej może znajdować się termos z herbatą i z gorącą wodą, taca z filiżankami dla odpo-

wiedniej liczby osób oraz taca z ciasteczkami; każde ciasteczko na złożonej serwetce. Przed Główną osobą podającą (lub Mistrzem herbaty, jeśli nie ma Głównej osoby podającej) znajduje się mały talerzyk z kwiatem dla Buddy, ciasteczko na serwetce i pusty kubek. Ofiarowujący pokarm Buddzie, który jest często osobą najmłodszą, siedzi naprzeciwko Mistrza herbaty.

Kiedy wszystko jest już przygotowane, a atmosfera jest spokojna, zapraszamy Sanghę do pomieszczenia. Ci, którzy przygotowali pomieszczenie, stoją w dwóch rzędach przy wejściu do pomieszczenia i witają każdą wchodzącą osobę i wskazują, gdzie może ona usiąść. Kiedy wszyscy się już usadowią, dzwon zaprasza wszystkich do wstania.

Mistrz herbaty i Ofiarowujący kadzidełko idą uważnie do ołtarza. Przy ołtarzu, Mistrz herbaty przyjmuje kadzidełko od Ofiarowującego. Mistrz dzwonu trzykrotnie zaprasza dzwon (bez dźwięku budzenia), a następnie „zatrzymuje” dzwon do recytacji gathy ofiarowania kadzidełka.

[brak tekstu gathy w oryginale]

Aromat tej trociczki
zachęca przebudzony umysł
do bycia tutaj z nami.

Aromat tej trociczki
wypełnia miejsce naszej praktyki,
chroni i strzeże nasz umysł
przed wszelkim błędnym myśleniem.

Aromat tej trociczki
gromadzi nas i jednoczy.

Ofiarowujemy wszystkiemu, co istnieje
naszą praktykę wskazań, koncentrację i wgląd.

Po recytacji Mistrz dzwonu zaprasza dzwon. Mistrz herbaty przekazuje kadzidełko z powrotem Ofiarowującemu kadzidełko, który umieszcza je w piasku na ołtarzu. Mistrz dzwonu zaprasza jeden dźwięk dzwonu.

Mistrz herbaty wita wszystkich: „Witamy was, przyszli Bud-dowie” i wraz z jednym dźwiękiem dzwonu wszyscy kłaniają się sobie nawzajem i siadają.

Główna osoba podająca nalewa herbatę do filiżanki, stawia ją na talerzyku Buddy i podnosi talerzyk do góry. Ofiarowujący pokarm Buddzie kłania się, wstaje i uważnie podchodzi w kierunku Głównej osoby podającej, kłania się jej, a następnie przyjmuje talerzyk. Główna osoba podająca siada. Kiedy Ofiarowujący pokarm Buddzie przyjmuje talerzyk z Głównej osoby podającej, wstaje Mistrz herbaty. Ofiarowujący pokarm Buddzie podchodzi uważnie do Mistrza herbaty, kłania się i przekazuje mu talerzyk. Ofiarowujący pokarm Buddzie i Mistrz herbaty idą do ołtarza, a Ofiarowujący pokarm Buddzie stoi ze złożonymi dłońmi, podczas gdy Mistrz herbaty umieszcza talerzyk na ołtarzu. Mistrz dzwonu zaprasza dzwon do dźwięku (bez budzenia), a wszyscy się kłaniają. Ofiarowujący pokarm Buddzie i Mistrz herbaty idą uważnie z powrotem na swoje miejsca.

Po tym, jak Mistrz herbaty i Ofiarowujący pokarm Buddzie siadają, Główna osoba podająca (i inne osoby podające, jeśli jest ich więcej) kłania się przed tacą ciasteczek, podnosi ją i oferuje ją osobie po lewej stronie. Osoba po lewej stronie bierze smakołyk i umieszcza go przed sobą, następnie kłania się (opcjonalnie), przyjmuje tacę i oferuje przysmak osobie podającej, która kłania się i przyjmuje przysmak. Osoba po lewej stronie osoby podającej oferuje teraz tacę osobie po swojej lewej stronie, która kłania się, przyjmuje smakołyki, następnie przejmuje tacę, i oferuje tacę osobie po swojej lewej stronie itd. Gdy taca jest pusta, powinna wrócić do osoby podającej.

Gdy taca z przysmakami znajduje się w odległości dwóch czy trzech miejsc, osoba podająca zaczyna nalewanie herbaty. Gdy filiżanki są wypełnione (upewnij się, że nie ma zbyt wielu filiżanek, ponieważ taca może stać się zbyt ciężka), osoba podająca oferuje ją osobie po swojej lewej stronie. Następuje taki sam proces podawania jak w przypadku smakołyków.

Każdy cieszy się uważnym oddychaniem, aż do momentu, gdy każdy otrzyma już smakołyk i filiżankę herbaty. Następnie, kiedy wszyscy zostali już obsłużeni, Główna osoba podająca i wszyscy inni podnoszą filiżankę dwoma rękami. Osoba podająca recytuje gathę:

Ta filiżanka herbaty w moich rękach –
trzymam uważność stabilnie!
Mój umysł i ciało przebywają
właśnie tu, właśnie teraz.

Każdy cieszy się piciem herbaty i jedzeniem przysmaku w ciszy przez pięć do dziesięciu minut. Następnie Mistrz herbaty pozdrawia wszystkich i sygnalizuje, że jest więcej herbaty, więcej ciasteczek lub i tego, i tego. Następnie Mistrz herbaty zaprasza do dzielenia się piosenkami, opowieściami i wglądami; do dzielenia się swoimi doświadczeniami są zachęcane w szczególności dzieci. Jeśli jest wiele osób, które nie znają się nawzajem, Mistrz herbaty może zaproponować najpierw rundę przedstawiania się. Sygnalizujemy chęć dzielenia się poprzez złożenie obu dłoni w pąk lotosu. Jeśli panuje cisza, Mistrz herbaty zachęca do cieszenia się swoim oddychaniem i herbatą i smakowaniem jej – czekając, aż ktoś zechce podzielić się swoimi doświadczeniami, wierszem, czy piosenką.

Około dziesięć lub piętnaście minut przed planowanym zamknięciem ceremonii, Mistrz herbaty zaprasza do ostatnich dzieleń, otwierając przestrzeń dla osób, które jeszcze nie przemówiły. Potem Mistrz herbaty zamyka ceremonię. Taca jest przekazywana dookoła tak, aby każdy mógł umieścić swoje filiżanki i serwetki na tacy i pomóc w sprzątaniu.

Na koniec ceremonii może zabrzmieć dzwon zapraszający do przeciągnięcia się, inny do wstawania, inny do pokłonów lub może być to zamknięcie nieformalne, w tym uścisk w medytacji.

Praktyka Drugiego Ciała

Sangha zakonna w Plum Village Praktykę Drugiego Ciała opisuje w ten sposób:

Nasze pierwsze ciało to nasze „ja”. Nasze drugie ciało to kolejna osoba w sandze, o którą dbamy jako o kontynuację nas samych. Jeśli jesteś moim „drugim ciałem”, to ja jestem twoim „opiekuńczym przyjacielem”. Każdy wybiera jedną osobę jako swoje drugie ciało i ta osoba wybiera kogoś innego, więc tworzymy pełne koło z każdą osobą powiązaną z drugą. Powinniśmy czuć się bardzo związani z naszym drugim ciałem, tak jakby było ono częścią nas samych, na które chcemy zwrócić uwagę i o które chcemy dbać. Więc jeśli nasze drugie ciało nie czuje się dobrze, dowiadujemy się, jak możemy mu pomóc. Jeśli zauważymy, że nasze drugie ciało jest niezbyt szczęśliwe, pytając i obserwując, możemy odkryć sposób, w jaki możemy mu pomóc. Jeśli chcesz opuścić spotkanie w Sangha, daj znać o tym swojemu opiekuńczemu przyjacielowi. Dbając o swoje drugie ciało, dbasz o całe ciało Sanghi.

Rozświetlanie (Rzucanie światła?)

W ostatnich latach Sanghi rozwijają różne sposoby udzielania sobie nawzajem porad i informacji zwrotnych. W Plum Village i Green Mountain Dharma Center stosuje się praktykę „Rozświetlania”. Poniższe wytyczne zostały zaczerpnięte z artykułu brata Phap Danga w biuletynie Maple Forest Newsletter (Second Issue, 5/25/00).

Praktyka proszenia naszej Sanghi, aby rozświetliła te nasze cechy, które są zarówno zdrowe, jak i niezdrowe, oraz otrzymywania wskazówek od tych, z którymi praktykujemy, jest dla nas wspaniałym sposobem na to, żebyśmy zobaczyli siebie. Zaczynamy od zwrócenia się do wspólnoty z całą naszą szczerością, aby ofiarowała nam swoje wskazówki. Jeśli podczas proszenia o wskazówki nie jesteśmy szczerzy, to jest prawdopodobne, że zostanie zraniona nasza duma, a ofiarowane wskazówki nie pomogą nam zmienić naszych słabości.

Od każdego we wspólnocie oczekuje się wyrażenia tego, co w nas dostrzega – pod warunkiem, że to, co mówi, wynika z miłości i chęci wsparcia, a nie z urazy czy chęci obwiniania. Jeśli ktokolwiek we wspólnocie mówi coś w duchu gniewu lub obwiniania, jest zachęcany do przedstawienia swojego punktu widzenia w duchu większej miłości. Jako część społeczności mamy obowiązek wspomnieć zarówno o negatywnych, jak i pozytywnych cechach tego, kto prosi o wskazówki, w sposób konstruktywny i pełen miłości. Jest możliwe, że wiele z tego, co mówimy, może pochodzić z błędnego i subiektywnego postrzegania, ale dzięki mądrości wspól-

noty, to, co mówimy, może uzupełniać to, co powiedzieli inni. Praktyka rozświetlania jest wspaniałym sposobem, aby więcej dowiedzieć się o sobie – czy jesteśmy osobą udzielającą wskazówek, czy też otrzymującą je. Wszyscy zostaliśmy uwarunkowani przez nasze energie nawykowe. Często jesteśmy schwytani przez naszą własną niewiedzę i zarozumiałstwo, nie jesteśmy więc w stanie dostrzec i zaakceptować naszych niedoskonałości i negatywnych energii nawykowych. Mamy silną tendencję do ukrywania wszystkiego, co naszym zdaniem nie jest w nas piękne. Mamy na sobie maskę, która powstrzymuje tych, którzy nas otaczają od zobaczenia naszej prawdziwej twarzy. Razem z Sanghą możemy usunąć tę maskę i świecić światłem, aby odsłonić naszą prawdziwą twarz, naszą naturę Buddy.