

Radość, będąca udziałem mnichów i podzielana przez świeckich wyznawców, jest owocem wyrzeczenia się (nekkhamma), porzucenia aspiracji związanych z doczesnością, a następnie zawierzenia Buddzie odnośnie do wskazanej przezeń praktyki i sprawdzania jej efektów. Wykształcona w trakcie tej praktyki postawa kontemplacyjna prowadzi do nabycia umiejętności rozpoznawania nietrwałości, zmiany, zanikania i ustania form, widzenia ich takimi, jakimi faktycznie są. Wraz z wiedzą, iż formy tak przeszłe, jak i obecne, postrzegane zarówno zmysłami, jak i umysłem, są nietrwałe, powodujące cierpienie i zmienne – powstaje radość (somanassa)²⁵.

Ta radość ma swe źródło w postawie będącej odwrotnością dążenia do przyjemności zmysłowej. Kiedy naśladowca Buddy, określony przezeń jako dobrze wyuczony i szlachetny uczeń, odnotowuje przyjemne odczucie, nie pragnie zachowania przyjemności i jej zwiększenia. A kiedy przyjemne odczucie ustaje i powstaje odczucie przykre, odnotowuje je, ale nie smuci się i nie

²⁵ Por. tamże, 137. 11-12, s. 1068.

rozpacza. I dzieje się tak dlatego, że ani jedno, ani drugie nie jest w stanie zawładnąć jego umysłem, zarówno bowiem umysł, jak i ciało takiego adepta zostały odpowiednio rozwinięte²⁶.

Będąca efektem medytacyjnego ćwiczenia, w którym wiodącą rolę spełnia zachowywanie przytomności czy uważności (*sāti*) względem zjawisk zachodzących wewnątrz ciała i umysłu, a także w obrębie postrzeganej rzeczywistości zewnętrznej, wiedza o powszechności przemijania ma wartość wyzwalającą. W jej świetle odsłania się iluzoryczność radości, pojawiającej się wraz z przyjemnym odczuciem. Radość towarzysząca życiu przytomnemu, kontemplacyjnemu jest znacznie bardziej subtelna oraz trudniej osiągalna i dlatego cenniejsza.

Ta radość rozwija się stadiami. Najpierw przyjmuje postać zadowolenia (*pāmojja*) z efektów podjętej praktyki, które stopniowo rozwija się w zachwyty (*pīti*). Osiągnięcie zachwyty prowadzi do uspokojenia czy też wyciszenia (*pasaddhi*) ciała. Wraz z nim ustają cielesne niedogodności i umysłowe niepokoje, co staje się podstawą odczuwania pogodnej przyjemności, wręcz szczęśliwości (*sukha*). Ta zaś sprawia, że umysł uzyskuje gotowość do skupienia (*samādhi*)²⁷. Ten wstępny poziom skupienia wraz z porzuceniem piątki niższych pęt stanowi gwarancję spontanicznego odrodzenia się w czystych siedzibach i osiągnięcia tam nirwany²⁸.

²⁶ Por. tamże, 36. 9, s. 334.

²⁷ Por. tamże, 7. 8, s. 119.

²⁸ Por. tamże, 52. 4, s. 455.