

W PROSTOCIE TKWI SIĘ



wydanie II

# Buddyzm

dla  
**bystrzaków**

Fundamentalne  
założenia buddyzmu  
i jego historia

—  
Niezmienne znaczenie  
Dalajlamy

**Jonathan Landaw**

buddyjski nauczyciel i uczonec

**Stephan Bodian**

autor książki *Meditation for Dummies*

**Gudrun Bühnemann**

profesor na Wydziale Języków i Kultury  
Azji Uniwersytetu Wisconsin w Madison

Tytuł oryginału: Buddhism For Dummies, 2nd edition

Tłumaczenie: Michał Lipa (wstęp, rozdz. 1 – 5), Wojciech Usarzewicz (rozdz. 6 – 17, dodatki)

ISBN: 978-83-283-5229-2

Original English language edition Copyright © 2011 by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey  
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation  
published by arrangement with John Wiley & Sons, Inc.

Oryginalne angielskie wydanie Copyright © 2011 by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey  
Wszelkie prawa, włączając prawo do reprodukcji całości lub części w jakiegokolwiek formie, zarezerwowane.  
Tłumaczenie opublikowane na mocy porozumienia z John Wiley & Sons, Inc.

Translation copyright © 2019 by Helion S.A.

Wiley, the Wiley Publishing logo, For Dummies, Dla Bystrzaków, the Dummies Man logo, A Reference  
for the Rest of Us!, The Dummies Way, Dummies Daily, The Fun and Easy Way, Dummies.com, Making  
Everything Easier, and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons,  
Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used by permission.

Wiley, the Wiley Publishing logo, For Dummies, Dla Bystrzaków, the Dummies Man logo, A Reference  
for the Rest of Us!, The Dummies Way, Dummies Daily, The Fun and Easy Way, Dummies.com, Making  
Everything Easier, i związana z tym szata graficzna sà markami handlowymi John Wiley and Sons, Inc.  
i/lub firm stowarzyszonych w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach. Wykorzystywane na podstawie  
licencji.

Autor oraz HELION SA dołozyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne  
i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym  
ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz HELION SA nie ponoszą również  
żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych  
w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://dlabystrzakow.pl/user/opinie/budby2>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [dlabystrzakow@dlabystrzakow.pl](mailto:dlabystrzakow@dlabystrzakow.pl)

WWW: <http://dlabystrzakow.pl>

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

---

<b>O autorach .....</b>	<b>13</b>
<b>Podziękowania od autorów .....</b>	<b>15</b>
<b>Wprowadzenie .....</b>	<b>17</b>
O książce .....	17
Konwencje zastosowane w książce .....	18
Jak podzielona jest książka .....	18
Część I. Wyruszamy w podróż: podstawy buddyzmu .....	19
Część II. Krótka historia buddyzmu .....	19
Część III. Postępowanie buddysty .....	19
Część IV. Poznawanie buddyjskiej ścieżki .....	19
Część V. Dekalogi .....	19
Część VI. Dodatki .....	20
Ikony wykorzystane w książce .....	20
Co dalej .....	20

## **CZĘŚĆ I: WYRUSZAMY W PODRÓŻ: PODSTAWY BUDDYZMU ... 23**

<b>ROZDZIAŁ 1: Wejście w świat buddyzmu: podstawy .....</b>	<b>25</b>
Czy buddyzm jest religią? .....	26
Rola Buddy .....	28
Funkcja filozofii w buddyzmie .....	30
Docenianie buddyjskich praktyk .....	32
Etyczne życie .....	32
Poznawanie własnego życia poprzez medytację .....	34
Praktykowanie oddania .....	34
Poświęcenie własnego życia dla dobra wszystkich istot .....	35

<b>ROZDZIAŁ 2:</b>	<b>Zrozumienie własnego umysłu</b>	
	<b>— twórcy wszelkich doświadczeń .....</b>	<b>39</b>
	Jak umysł kształtuje doświadczenia .....	40
	Kontrast między ciałem a umysłem .....	41
	Umysł w ujęciu trzech nurtów buddyzmu .....	42
	Sześć głównych typów świadomości .....	43
	Wpływ różnych czynników na świadomość umysłową .....	44
	W poszukiwaniu własnych emocji .....	45
	Dostrzeganie fundamentalnej czystości własnego umysłu .....	47
	Możliwości rozpraszania złudzeń .....	47
	Dostrzeganie słońca za chmurami .....	47
	Podążanie ścieżką mądrości i miłującego współczucia .....	49
	Mądrość: zrywanie zasłony błędnych wyobrażeń .....	49
	Miłujące współczucie: otwieranie serca na innych .....	50

## **CZĘŚĆ II: KRÓTKA HISTORIA BUDDYZMU .....**

**53**

<b>ROZDZIAŁ 3:</b>	<b>Życie i nauczanie historycznego Buddy .....</b>	<b>55</b>
	Wczesny okres życia Buddy .....	56
	Cudowne narodziny .....	57
	Nadopiekuńczy ojciec .....	59
	Ożenek księcia i uwięzienie w pałacu rozkoszy .....	59
	Odkrycie wiedzy zakazanej: cztery sceny .....	60
	Początek poszukiwań .....	61
	Porzucenie arystokratycznego życia .....	61
	Popadnięcie w skrajność i odkrycie drogi środka .....	62
	W cieniu drzewa bodhi: walka z Marą .....	65
	Działanie dla dobra innych: Budda nauczycielem .....	67
	Przewodnictwo duchowe: wprawienie w ruch koła dharmy .....	67
	Powstanie wspólnoty .....	68
	Ostatnie przesłanie Buddy: wszystko przemija .....	69
	Cztery szlachetne prawdy .....	70
	Prawda o cierpieniu .....	70
	Prawda o przyczynie cierpienia .....	73
	Prawda o ustaniu cierpienia .....	74
	Prawda drogi .....	75
	Wizja przyszłości .....	77
	Nadejście Maitrei .....	78
	Degeneracja i nadzieja .....	79

## ROZDZIAŁ 4: **Rozwój buddyzmu na subkontynencie indyjskim .....81**

Pierwszy sobór buddyjski .....	82
Zwołanie soboru .....	82
Kategoryzacja nauczania: trzy kosze .....	83
Pokojowe rozpowszechnianie nauczania buddyjskiego .....	84
Na rozstaju dróg: rozłam w społeczności buddyjskiej .....	85
Drugi sobór .....	85
Różne drogi rozwoju nauczania .....	86
Buddyzm religią ludu: wpływ cesarza Asioki .....	86
Zmiana podejścia .....	87
Promowanie buddyzmu poza granicami Indii .....	87
Dwa poziomy praktyki we wczesnym buddyzmie .....	89
Zmienne sympatie, nowe ideały .....	90
Wznoszenie stup .....	91
Przejażdżka wielkim wozem: mahajana .....	92
Motywy przewodnie mahajany .....	92
Kronika rozwoju nauk mahajany .....	93
Sutra lotosu prawdziwej dharmy .....	93
Sutra Vimalakirtiego .....	94
Sutry doskonałości mądrości .....	94
Sutra o nawiedzeniu Lanki .....	94
Sutra o urodzie świata .....	95
Sutry czystej krainy .....	96
Upadek i odrodzenie buddyzmu w Indiach .....	97
Zanikanie .....	98
Odrodzenie w Indiach .....	98
Przenoszenie gór: buddyzm w Nepalu .....	99
Tradycje buddyjskie w Nepalu .....	99
Bliższe spojrzenie na buddyzm newarski .....	99

## ROZDZIAŁ 5: **Rozwój buddyzmu do czasów dzisiejszych .....101**

Dwie drogi ekspansji buddyzmu .....	101
Ekspansja „drogi starszych” przez Azję Południowo-Wschodnią na Zachód ....	103
Buddyzm therawady przyjmuje się w Tajlandii .....	104
Wzrost popularności medytacji <i>wipassana</i> na Zachodzie .....	107
Wielkim wozem do Chin i dalej .....	109
Rozwój mahajany w Chinach .....	110
Girlanda kwiatów i tiantai: wielkie systemy unifikacyjne .....	113
Kronika czystej krainy i innych szkół oddania .....	114
Zen na Dalekim Wschodzie i Zachodzie .....	118
Z Tybetu na Zachód: trasa diamentowego wozu .....	124

## CZĘŚĆ III: POSTĘPOWANIE BUDDYSTY ..... 137

### ROZDZIAŁ 6: **Przejsie na buddyzm ..... 139**

Poruszanie się własnym tempem .....	139
Branie odpowiedzialności za własne życie .....	140
Określenie poziomu Twojego zaangażowania .....	141
Zapoznanie się z naukami buddyzmu .....	142
Czytanie książek zawierających nauki buddyjskie .....	143
Wybieranie tradycji .....	143
Przyjęcie nauk o medytacji .....	144
Rozwijanie praktyki medytacyjnej .....	145
Znajdowanie nauczyciela .....	145
Formalne zostanie buddystą .....	147
Skupienie na istocie wyrzeczenia .....	147
Przyjęcie schronienia w trzech klejnotach .....	148
Otrzymanie wskazań .....	149
Odkrywanie dalszych etapów praktyki .....	151
Obranie ścieżki klasztornej .....	152
Wyrzeczenie się świata .....	152
Wyświęcenie na mnicha lub mniszkę .....	153
Poświęcenie swojego życia praktyce buddyzmu .....	154

### ROZDZIAŁ 7: **Medytacja: główna praktyka buddyzmu ..... 157**

Obalenie mitów na temat medytacji .....	158
Definicja medytacji .....	159
Odkrywanie korzyści płynących z medytacji .....	161
Medytacja w oczach neurobiologów .....	161
Rozpoznanie swojej obecnej sytuacji .....	163
Kultywowanie zrównowazenia .....	164
Nie ruszaj się tyle, usiądź w końcu .....	165
Docenianie swojego życia .....	168
Zrozumienie troistej natury medytacji buddyjskiej .....	169
Rozwijanie uważnej świadomości .....	170
Pogłębianie koncentracji .....	172
Rozwój wglądu .....	173
Rozwijanie trzech mądrości jako podstaw wglądu .....	174
Kultywowanie mądrości uzyskanej dzięki słuchaniu nauk .....	175
Kultywowanie mądrości uzyskanej dzięki kontemplowaniu tego, co słyszysz .....	175
Kultywowanie mądrości uzyskanej dzięki medytacji nad tym, co rozumiesz .....	176

<b>ROZDZIAŁ 8:</b>	<b>Dzień z życia buddysty .....</b>	<b>179</b>
	Rola klasztorów w buddyzmie .....	180
	Wyrzeczenie się świata zewnętrznego: dzień z życia zachodniego buddysty .....	181
	Typowy dzień z życia .....	182
	Wypełnianie kalendarza specjalnymi wydarzeniami .....	183
	Kwiat lotosu kwitnący w mule: dzień z życia praktyka zen .....	186
	Typowy dzień z życia .....	187
	Warsztaty ciszy .....	190
	Specjalne wydarzenia .....	192
	Oddanie trzem klejnotom: dzień z życia praktyka tradycji wadźrajany .....	192
	Ufność umysłowi Amidy: dzień z życia praktyka tradycji czystej krainy .....	195

<b>ROZDZIAŁ 9:</b>	<b>W ślad za Buddą .....</b>	<b>197</b>
	Główne miejsca pielgrzymek .....	197
	Lumbini: miejsce narodzin Buddy .....	199
	Bodh Gaja: miejsce oświecenia .....	200
	Sarnath: pierwsze nauki .....	203
	Kuśinagara: śmierć Buddy .....	204
	Inne ważne miejsca pielgrzymek .....	205
	Radźgir .....	205
	Śrawasti .....	206
	Sankassa .....	207
	Nalanda .....	207
	Wybranie się na pielgrzymkę .....	208

## **CZĘŚĆ IV: POZNAWANIE BUDDYJSKIEJ ŚCIEŻKI .....**

<b>ROZDZIAŁ 10:</b>	<b>Czym tak w ogóle jest oświecenie? .....</b>	<b>213</b>
	Wiele twarzy duchowego urzeczywistnienia .....	214
	Pogląd tradycji therawady na nirwanę .....	216
	Definiowanie nirwany .....	216
	Odkrywanie czterech etapów ścieżki wiodącej do nirwany .....	217
	Poznanie dwóch tradycji .....	218
	Czystość umysłu w tradycji wadźrajany .....	219
	Bezpośrednie podejście do urzeczywistnienia .....	219
	Zrozumienie oświecenia Buddy .....	220
	Twarzą w twarz z nirwaną w tradycji zen .....	221
	Bezpośredni przekaz z mistrza na ucznia .....	221
	Dziesięć obrazów pasterskich .....	222
	Wspólne cechy buddyjskiego oświecenia .....	234

<b>ROZDZIAŁ 11:</b>	<b>Kwestia życia i śmierci .....</b>	<b>235</b>
	Osobiste podejście do śmierci .....	236
	Życie jako cenny i rzadki dar .....	237
	Twarzą w twarz z rzeczywistością: medytacja nad śmiercią .....	239
	Zrozumienie, że śmierć jest gwarantowana .....	240
	Nie wiesz, kiedy nadejdzie śmierć .....	241
	Świadomość śmierci jako duchowy sojusznik .....	242
	Czerpanie korzyści z medytacji nad śmiercią .....	243
	Śmierć bliskiej osoby .....	243
	Przegląd podejścia do śmierci w różnych tradycjach buddyzmu .....	244
	Therawada: wyrwanie się z koła ponownych narodzin i śmierci .....	244
	Wadźrajana: śmierć jako ścieżka .....	246
	Zen: umrzeć przed śmiercią .....	248
<b>ROZDZIAŁ 12:</b>	<b>Koncepcja karmy .....</b>	<b>249</b>
	Docenianie karmicznego prawa przyczyny i skutku .....	249
	Konsekwencje karmiczne .....	250
	Etyczne wskazówki Buddy .....	251
	Odkrywanie buddyjskich wskazań .....	252
	Wskazania i trzy rodzaje działań .....	253
	Głębsze spojrzenie na dziesięć negatywnych działań .....	254
	Radzenie sobie z wykroczeniami .....	260
	Pokuta .....	261
	Oczyszczanie negatywnej karmy .....	262
<b>ROZDZIAŁ 13:</b>	<b>Przerwanie cyklu niezadowolenia .....</b>	<b>265</b>
	Życie jako wielki wyścig szczurów .....	266
	Koło życia: znaczenie tułaczkii w sansarze .....	267
	Identyfikowanie głównych złudzeń .....	270
	Analiza sześciu sfer istnienia .....	273
	Zrozumienie dwunastu ogniw .....	276
	Pokonać cierpienie: trzy wyższe ćwiczenia .....	281
<b>ROZDZIAŁ 14:</b>	<b>Realizacja najwyższego potencjału .....</b>	<b>285</b>
	Szczęście dla wszystkich i wszystkiego .....	286
	Poświęcenie swojego serca innym istotom .....	287
	Wszystko zostaje w rodzinie .....	287
	Odkrycie, czego pragną wszystkie istoty .....	289
	Rozwijanie czterech boskich siedzib .....	290
	Miłująca dobroć .....	291
	Rozwijanie współczucia .....	291



Rozwijanie współradości .....	292
Rozwijanie zrównoważenia .....	294
Kultywowanie sześciu doskonałości bodhisattwy .....	295
Praktykowanie szczodrości .....	295
Samodyscyplina etycznego postępowania .....	297
Rozwijanie cierpliwości .....	297
Praktykowanie z entuzjastycznym wysiłkiem .....	299
Wyostrenie koncentracji .....	300
Kultywowanie najwyższej doskonałości: mądrości .....	302

**ROZDZIAŁ 15: Historie czterech mistrzów buddyjskich .....305**

Dipa Ma (1911 – 1989) .....	306
Wczesne lata życia jako żona i matka .....	306
Pokonanie chorób dzięki medytacji .....	307
Podzielenie się z innymi .....	308
Ajahn Chah (1918 – 1992) .....	309
Odnalezienie drogi w lesie życia .....	310
Przetarcie klasztornego szlaku .....	310
Thich Nhat Hanh (ur. 1926) .....	311
Praca na rzecz pokoju w czasie wojny .....	312
Nowe początki na podstawie klasycznych ideałów .....	313
Dalajlama (ur. 1935) .....	315
Dziedzictwo reinkarnacji .....	315
Wczesne życie XIV Dalajlamy .....	316
Problemy z Chinami .....	318
Wolność na wygnaniu .....	319
Zamiłowanie do nauki .....	320
Ambasador buddyzmu .....	320

**CZĘŚĆ V: DEKALOGI .....323**

**ROZDZIAŁ 16: Dziesięć fałszywych założeń o buddyzmie .....325**

Buddyzm jest dla Azjatów .....	326
Dla buddysty Budda jest bogiem .....	326
Oddawanie czci idolom .....	327
Dla buddystów życie jest cierpieniem, więc ochoczo oczekują śmierci .....	327
Dla buddystów wszystko jest zaledwie iluzją .....	328
Buddyści w nic nie wierzą .....	329
Tylko buddyści mogą praktykować buddyzm .....	329
Buddystów interesuje tylko kontemplowanie podbrzusza .....	330
Buddyści nigdy się nie złączą .....	330
„To tylko twoja karma; nic na to nie poradzisz” .....	332
Buddyści nie wiedzą, jak liczyć .....	332

<b>ROZDZIAŁ 17:</b>	<b>Dziesięć sposobów na to, jak buddyzm może Ci pomóc w życiu .....</b>	<b>333</b>
	Afirmowanie podstawowych reguł .....	334
	Wykorzystanie podstawowych reguł .....	334
	Zmiana swoich oczekiwań .....	335
	Stopniowe akceptowanie zmiany .....	335
	Przełamanie konkretności .....	336
	Udawanie Buddy .....	337
	Obserwowanie rdzewiejącego samochodu .....	337
	Inne spojrzenie na posiadane rzeczy .....	338
	Żałowanie złodzieja .....	339
	Troskliwe poddanie się bólowi .....	340
	Wyłączenie projektora .....	341
	Radzenie sobie z nieproszonymi gośćmi .....	342

## **CZĘŚĆ VI: DODATKI .....** 345

<b>DODATEK A:</b>	<b>Pojęcia buddyjskie .....</b>	<b>347</b>
-------------------	---------------------------------	------------

<b>DODATEK B:</b>	<b>Dodatkowe materiały .....</b>	<b>353</b>
-------------------	----------------------------------	------------

	Historia Buddy .....	354
	Klasyka buddyjska, stara i nowa .....	354
	Warte przeczytania .....	356
	O współczesnych mistrzach i autorstwa współczesnych mistrzów .....	358
	Kobiety i buddyzm .....	359
	Buddyzm społecznie zaangażowany .....	360

	<b>Skorowidz .....</b>	<b>361</b>
--	------------------------	------------

- ▶ zrozumienie znaczenia umysłu w buddyzmie;
- ▶ poznawanie dziwactw własnego umysłu;
- ▶ dostrzeganie własnej czystości;
- ▶ przezwyciężanie ignorancji za pomocą mądrości;
- ▶ przekształcanie umysłu za pomocą współczucia.

## Rozdział 2

# Zrozumienie własnego umysłu — twórcy wszelkich doświadczeń

**W** rozdziale 1. przedstawiliśmy buddyzm, zestawiając to, czym on nie jest — surowym, sztywnym systemem wierzeń religijnych — z tym, czym jest: praktyczną, opartą na doświadczeniu metodą przekształcania życia.

U podstaw tego przekształcania leży ludzki *umysł*, który jednak jest pojęciem dość trudnym do zdefiniowania. Choć to słowo często pojawia się w rozmowach („Ona ma bystry umysł”, „Brak mi dziś jasności umysłu”, „Umysł ci zaćmiło?” itd.), trudno jednoznacznie określić jego znaczenie.

W tym rozdziale napiszemy trochę o tym, co różne tradycje buddyzmu mają do powiedzenia na temat umysłu, zwracając szczególną uwagę na to, jak poszczególne funkcje umysłu kształtują dosłownie wszystko, zaczynając od Twojego duchowego rozwoju, kończąc na najbardziej zwyczajnych, codziennych doświadczeniach życiowych. To rozległe zagadnienie i z całą pewnością nie zdołamy tu omówić wszystkiego. Nie martw się jednak — na tym etapie chcemy tylko, abyś miał ogólne wyobrażenie na ten temat.

# Jak umysł kształtuje doświadczenia

Umysł kształtuje wszystkie Twoje doświadczenia bez wyjątku i nadaje im odpowiednią barwę. Starożytny zbiór buddyjskich mądrości, *Dhammapada*, zaczyna się od dwóch wersów, które głoszą:

Umysł poprzedza wszelkie myśli. Umysł jest ich zwierzchnikiem; umysł je kształtuje. Gdy ktoś mówi lub działa z nieczystym umysłem, cierpienie podąża w ślad za taką osobą niczym koła wozu za kopytami wołu (wers 1).

Umysł poprzedza wszelkie myśli. Umysł jest ich zwierzchnikiem; umysł je kształtuje. Gdy ktoś mówi lub działa z czystym umysłem, szczęście podąża za taką osobą niczym nie opuszczający jej własny cień (wers 2).

Z buddyjskiego punktu widzenia to, co się dzieje w Tobie (w Twojej głowie), ma o wiele większe znaczenie przy ustalaniu, czy jesteś szczęśliwy, czy nieszczęśliwy, niż zewnętrzne okoliczności Twojego życia.

Zatrzymajmy się tutaj na moment. Czy to, co właśnie przeczytałeś, brzmi rozsądnie? Czy wewnętrzne działanie Twojego umysłu naprawdę ma większy wpływ na Ciebie niż to, co posiadasz, lub Twoje otoczenie? Przecież wielkie firmy i agencje reklamowe wydają co roku miliardy dolarów, aby Cię przekonać, że jest odwrotnie! Z ich punktu widzenia najlepszym sposobem na osiągnięcie szczęścia jest kupowanie tego, co sprzedają. Odwołują się one do czegoś, co Jon nazywa „mentalnością gdyby tylko”: gdybyś tylko jeździł lepszym samochodem, mieszkał w większym domu, płukał usta skuteczniejszym płynem i używał miększego papieru toaletowego, wtedy byłbyś naprawdę szczęśliwy. Nawet jeśli nie wierzysz we wszystko, co mówią w reklamach, czy nie masz przekonania, że to wewnętrzne warunki Twojego życia decydują o Twoim dobrym samopoczuciu?



WSKAZÓWKA

Wypracuj nawyk zadawania sobie tego typu pytań za każdym razem, kiedy natkniiesz się na nowe informacje. Badanie zagadnień poruszanych w książkach, które czytasz, lub w nauczaniu, którego jesteś adresatem, nie jest tylko zabawą intelektualną ani cczą rozrywką. O ile są prowadzone prawidłowo, takie dociekania stają się istotną częścią duchowego rozwoju. Samo uznawanie pewnych twierdzeń za prawdziwe, a odrzucanie innych jako fałszywych bez uważnego ich zbadania nie pozwala zbyt wiele osiągnąć.

W tym przypadku badanie jest szczególnie ważne, ponieważ pytania dotyczą tego, jak najlepiej przeżyć życie. Czy dążenie do szczęścia powinno polegać głównie na gromadzeniu dóbr i innych zewnętrznych przejawów dobrobytu? A może należy się skupić przede wszystkim na utrzymywaniu porządku wewnętrznego?

Jeśli chcesz uzyskać jakieś wyobrażenie o tym, jak może wyglądać takie badanie, rozważ następującą sytuację. Dwie Twoje przyjaciółki, Jennifer i Karen, jadą razem na wakacje na Tahiti. Zatrzymują się w tym samym luksusowym pensjonacie, jedzą te same wykwintne dania przygotowane przez wytrawnego kucharza, wylegują

się na tej samej dziewiczej plaży i korzystają z tych samych rozrywek. Kiedy jednak po powrocie do domu opowiadają o swoim wyjeździe, można odnieść wrażenie, że były w dwóch zupełnie różnych miejscach! Według Jennifer Tahiti jest rajem na ziemi, zaś według Karen najprawdziwszym piekłem. Na każde wspaniałe doświadczenie opisywane przez Jennifer przypadają dwa koszmarnie, o których opowiada Karen. Oczywiście jest to sytuacja hipotetyczna, ale czy ta historia nie brzmi znajomo? Czy coś podobnego nie przydarzyło się kiedyś Tobie albo komuś z Twoich przyjaciół?

Rozważmy jeszcze jeden scenariusz. W czasie wojny dwóch kolegów trafia do obozu jenieckiego. Podobnie jak w poprzednim przykładzie obaj znajdują się w identycznym położeniu, tyle że tym razem okoliczności zewnętrzne są bardzo złe. Jeden z żołnierzy ogromnie cierpi z powodu trudnych warunków, w efekcie dopada go zgorzknienie i załamanie. Drugiemu udaje się wzniesć ponad okoliczności, potrafi nawet wspierać towarzyszy niedoli i dodawać im otuchy. Tego typu prawdziwe historie wcale nie należą do rzadkości, więc jak je można wytłumaczyć?

Powyższe przykłady (oraz podobne sytuacje, które znasz z własnego doświadczenia) pokazują, że zewnętrzne okoliczności życia nie są jedynymi — ani nawet najważniejszymi — czynnikami decydującymi o tym, czy jesteś szczęśliwy. Gdyby okoliczności zewnętrzne były ważniejsze niż stan umysłu, zarówno Jennifer, jak i Karen byłyby zachwycone wakacjami na Tahiti, obaj żołnierze cierpieliby jednakowo, a żaden bogaty i sławny człowiek nigdy nie pomyślałby o samobójstwie.



Im bliżej się temu przyglądamy, tym wyraźniej widać, że nastawienie psychiczne jest bardzo ważnym czynnikiem określającym jakość życia. Nie twierdzimy, że zewnętrzne warunki życia nie mają żadnego znaczenia, ani nie sugerujemy, że trzeba się pozbyć wszelkich dóbr, aby w pełni oddać się poszukiwaniom duchowym. Niemniej bez rozwijania w sobie *wewnętrznego* spokoju i dbania o stabilność umysłu żaden sukces na świecie — czy to mierzony bogactwem, sławą, władzą, czy rozległością relacji — nie przyniesie Ci prawdziwego szczęścia. Jak ktoś kiedyś powiedział: „Za pieniądze nie można kupić szczęścia — można tylko wybrać sobie własną formę cierpienia”.

## Kontrast między ciałem a umysłem

Nawet jeśli rozumiesz ogólnie, czym jest umysł, możesz mieć trudności z dokładnym jego zidentyfikowaniem. W końcu nie da się wskazać jakiejś konkretnej rzeczy i powiedzieć: „To jest mój umysł”. Dlaczego? Ponieważ w odróżnieniu od mózgu, serca i innych organów ciała umysł nie ma koloru, kształtu, masy ani innych cech fizycznych.

Dopóki jednak żyjesz, Twoje ciało i umysł pozostają ściśle związane ze sobą i wywierają duży wpływ na siebie nawzajem. Każdy wie np., że picie zbyt dużej ilości alkoholu może mieć ogromny, bardzo szkodliwy wpływ na umysł. Fizyczne właści-

wości alkoholu obniżają zdolności umysłowe, osłabiają zahamowania, a nawet powodują halucynacje.

Umysł także ma duży wpływ na ciało. Przykładowo zamartwianie się może być przyczyną wielu dolegliwości somatycznych, w tym wrzodów żołądka, zapalenia jelita grubego i nadciśnienia. Związek ten nie uszedł uwadze lekarzy. Coraz więcej z nich przyznaje, że stan psychiczny pacjenta może mieć ogromny wpływ na skuteczność walki z chorobą. Wiele szpitali oferuje obecnie rozmaite procedury uzdrawiania ciała i umysłu, takie jak hipnoterapia oraz psychoterapia grupowa i indywidualna, dzięki którym pacjenci szybciej i skuteczniej wracają do zdrowia. Wypad do miejscowej księgarni pozwoli Ci odkryć jeszcze więcej dowodów na wpływ umysłu na funkcjonowanie ciała — na półkach znajdziesz dziesiątki tytułów poświęconych zbawiennemu wpływowi wizualizacji, afirmacji i pozytywnego myślenia na ludzkie zdrowie. Pewien znany pisarz twierdzi nawet, że wyleczył się z raka, oglądając nałogowo komedie braci Marx! Być może w jego przypadku śmiech faktycznie był najlepszym lekarstwem.

Ciało i umysł są ze sobą powiązane, ale nie stanowią jedności. Gdyby stanowiły, stan psychiczny człowieka sprowadzałby się do komórek nerwowych, aktywności elektrycznej i reakcji chemicznych w mózgu. Czy taka definicja byłaby adekwatnym i satysfakcjonującym wyjaśnieniem tego, co tak naprawdę dzieje się w ludzkim umyśle? Czy takie zróżnicowane i barwne doświadczenia jak zakochanie się, zawstydzenie albo przyływ artystycznej inspiracji można zredukować do reakcji częsteczkowych?

Buddyzm głosi, że ludzki umysł (świadomy wszelkich doświadczeń) jest pozbawiony formy. Dlatego nie można go zobaczyć ani dotknąć. Niemniej brak formy nie przeszkadza umysłowi w robieniu tego, do czego tylko on jest zdolny — w świadomym postrzeganiu! W gruncie rzeczy na tym właśnie polega jego zadanie: na byciu świadomym (lub przytomnym).

## Umysł w ujęciu trzech nurtów buddyzmu

Różne tradycje buddyzmu trochę inaczej traktują umysł i jego rolę w rozwoju duchowym. Abyś mógł sobie wyobrazić, jak bogate i zróżnicowane mogą być te podejścia, przedstawiamy poglądy trzech najważniejszych tradycji buddyzmu obecnych dzisiaj na Zachodzie:

- ▶▶ Teksty *abhidharmy* lub „wyższego nauczania”, będące częścią kanonu buddyjskiej tradycji therawady, zawierają szczegółową analizę umysłu. W tych rozległych naukach podzielono funkcje umysłu na różne kategorie, takie jak podstawowe i drugorzędne, wprawne i niewprawne itd. Zawarta w omawianych tekstach analiza psychologiczna pomaga w dobrym zrozumieniu, które z wielu różnych funkcji mentalnych (jeden z systemów *abhidharmy* wskazuje ich niemal 50!) są aktywne w Twoim umyśle w danej chwili. Im większej wprawy nabierasz

w określaniu złożonej i zmiennej natury tych funkcji w momencie ich ujawniania się, tym skuteczniej możesz się przebijać przez szkodliwą iluzję trwałej i niezmiennej tożsamości ego (zagadnienie to zostanie wyjaśnione w rozdziale 13.) i osiągnąć duchowe wyzwolenie.

- ▶▶ Wielu poważnych wyznawców tradycji wadźrajany również studiuje nauki abhidharmy dotyczące radzenia sobie z umysłem, jego różnorodnych funkcji mentalnych itd. Ponadto wadźrajana oferuje techniki dążenia do osiągnięcia tzw. *umysłu przejrzystego światła*, błęgiego stanu świadomości leżącego u podstaw ludzkiej egzystencji, który ma znacznie większą moc niż jakikolwiek zwykły stan umysłu. Po uzyskaniu kontroli nad tym ukrytym skarbem wprawni adeptci medytacji (albo *jogini* przejrzystego światła) potrafią szybko i całkowicie pokonywać wszelkie przeszkody mentalne. Dzięki temu stają twarzą w twarz z ostateczną rzeczywistością i doświadczają najwyższego oświecenia, jakiego doznał Budda.
- ▶▶ Według niektórych mistrzów japońskiego buddyzmu zen wielki Umysł, lub natura buddy, przenika całe doświadczenie wszechświata. Wszystko, czego doświadczamy — zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz — nie jest niczym innym jak Umysłem (przez wielkie U). Z drugiej strony *mały umysł*, analityczny i oparty na pojęciach, ma skłonność do identyfikowania siebie jako ograniczonego, odrębnego „ja”. Duchowe przebudzenie polega na przesunięciu tożsamości z małego umysłu na wielki Umysł, a w dalszej kolejności na znany w tradycji zen „nieumysł”.



W całej książce (zwłaszcza w rozdziale 5.) znajdziesz więcej informacji na temat podejścia tych trzech (i kilku innych) tradycji buddyjskich do umysłu. Na razie jednak chcemy zaznaczyć jedną rzecz: to, w jaki sposób doświadczasz życia, jest kwestią Twojego wyboru. Twój umysł może być zaciemniony lub całkiem jasny, ograniczony lub pozbawiony granic. Pierwsza możliwość pociąga za sobą frustrację i niezadowolenie. Druga daje wolność i spełnienie. Tak zwana ścieżka duchowa umożliwia przejście od stanu zaciemnienia do całkowitej jasności, od ograniczeń do braku granic. Tego właśnie dotyczy nauczanie buddyjskie.

## Sześć głównych typów świadomości

Ponieważ ludzkie ciało jest wyposażone w pięć zmysłów, mamy *pięć typów świadomości zmysłowej*, nazywanych czasem także pięcioma rodzajami przytomności. W niektórych tekstach buddyjskich noszą one dość fachowe nazwy, ale ich znaczenie jest całkiem proste. Są to:

- ▶▶ **Świadomość słuchowa**, czyli odbieranie dźwięków.
- ▶▶ **Świadomość smakowa**, czyli odczuwanie smaków (takich jak gorzki, słodki, kwaśny itd.)
- ▶▶ **Świadomość węchowa**, czyli odbieranie zapachów.

## ZNIEKSZTAŁCONE POSTRZEGANIE

Nie trzeba chyba mówić, że działanie pięciu rodzajów świadomości zmysłowej zależy od kondycji adekwatnych narządów zmysłu. Kiedy np. masz katar, możesz całkowicie utracić zmysł powonienia; świadomość węchowa działa dobrze, ale opuchnięta śluzówka zakłóca zdolność nosa do odbierania zapachów. Podobnie każdy kucharz, który kiedykolwiek dodał zbyt dużo soli do zupy, wie, że język z czasem przyzwyczaja się do niektórych smaków. Rozważmy jeszcze jeden przykład: jeśli przyciśniesz palcem gałkę oczną z boku i popatrzyś na nocne niebo, możesz zobaczyć dwa księżycy zamiast jednego. Te przykłady pokazują, że nie zawsze można wierzyć w tworzony przez umysł obraz rzeczywistości. Jeżeli dodamy do tego różne zniekształcenia powodowane przez uprzedzenia i oczekiwania, łatwo zrozumieć, że wyraźne, niezdeformowane postrzeganie rzeczywistości nie jest wcale tak powszechne, jak się wydaje.

- ▶▶ **Świadomość dotykowa**, czyli rozpoznawanie odczuć ciała (odczucie gorąca i zimna, szorstkości i gładkości itd.)
- ▶▶ **Świadomość wzrokowa**, czyli postrzeganie kolorów i kształtów.

Te pięć rodzajów świadomości zmysłowej bez wątpienia zależy od stanu zdrowia Twojego ciała i narządów zmysłów. Szósty typ świadomości nie jest jednak aż tak bezpośrednio związany z funkcjonowaniem zmysłów. Jest nazywany *świadomością umysłową*. Może ona być oparta na wszystkich wcześniej wymienionych rodzajach świadomości — wzrokowej, słuchowej, węchowej, smakowej i dotykowej — oraz wielu innych.

## Wpływ różnych czynników na świadomość umysłową

Kiedy ludzie mówią o umyśle, zwykle chodzi im o szósty rodzaj świadomości — świadomość umysłową. Jeśli np. myślisz o swojej matce, to nawet jeśli mieszka ona setki kilometrów od Ciebie albo już nie żyje, możesz powiedzieć: „Niedawno przyszła mi ma myśl moja matka”. A kiedy myślisz o niej tak intensywnie, że jej obraz staje Ci przed oczami, zaczynasz ją widzieć — nie za sprawą świadomości wzrokowej, lecz umysłowej. Albo, jak to się mówi: widzisz ją oczami wyobraźni.

Szósta świadomość działa na różne sposoby i wpływa na wszystko, co nas dotyczy, w tym na pięć rodzajów świadomości zmysłowej. Przykładowo *uwaga*, czyli zdolność do zwrócenia umysłu w konkretnym kierunku, jest tylko jedną z wielu różnych cech łączonych ze świadomością umysłową. Kiedy czuwasz, wszystkie pięć typów świadomości zmysłowej stale odbiera informacje z otoczenia w formie nieobrobionych danych zmysłowych, ale poziom uwagi poświęcanej poszczególnym fragmentom tych informacji może być bardzo różny.



Czytając tę książkę, zwracasz uwagę na kształt liter i słów na stronie za pomocą świadomości wzrokowej. Jak bardzo jesteś jednak świadomy wrażeń dotykowych towarzyszących zetknięciu się Twoich pośladków z krzesłem, na którym siedzisz (bądź kanapą, ławką albo huśtawką ogrodową)? Zatrzymaj się na chwilę i pomyśl o tym. Dopóki nie ukierunkowaliśmy Twojej uwagi na to wrażenie zmysłowe, prawdopodobnie w ogóle go nie dostrzegałeś. (Oczywiście sytuacja byłaby inna, gdybyś nagle usiadł na drzazdze. Wtedy nie potrzebowałbyś niczyjej pomocy, żeby zdać sobie sprawę z tego, co odczułeś zmysłem dotyku).

Ten przykład miał Ci pokazać, że poziom świadomości zmysłowej zależy od bardzo wielu czynników. W niektórych przypadkach — takich jak wtedy, kiedy ulegasz iluzji optycznej — możesz się całkowicie mylić co do tego, czego jesteś świadomy. Wrażenia zmysłowe są notorycznie niewiarygodne. Niemniej w pewnych bardzo szczególnych okolicznościach możesz doznać prawdziwie zadziwiającego zwiększenia świadomości zmysłowej. Zawodowi sportowcy np. często mówią o byciu „w strefie”. Kiedy tego doświadczają, wszystkie działania (a nawet sam czas) wydają się zwalniać, bez względu na to, jak bardzo są dynamiczne. Sportowcy twierdzą, że widzą wszystko niezwykle wyraźnie, jak gdyby wydarzenia rozgrywały się w zwolnionym tempie. Widzą niezwykle ostro całe boisko i wszystkich pozostałych graczy. W takich sytuacjach może dochodzić do prawdziwych cudów.

Takie dramatyczne zmiany wynikają ze wzrostu koncentracji stanowiącej inny aspekt lub funkcję świadomości umysłowej. Według niektórych autorytetów budyjskich *koncentracja* jest zdolnością umysłu do niezłomnego trwania w chwili obecnej i podtrzymywania pełnej świadomości otaczających nas rzeczy. Koncentrację można rozwijać, podobnie jak inne zdolności umysłowe (wskazówki dotyczące rozwijania koncentracji znajdziesz w rozdziale 7.). Nasza koncentracja jest przez większość czasu raczej rozproszona — miękka i rozmyta jak światło zwykłej żarówki. Natomiast niektórzy mistrzowie medytacji potrafią osiągnąć stan szczególnie głębokiej koncentracji, *samadhi*, w którym ich umysł może uzyskać głęboki wgląd w rzeczywistość. (Mówi się, że kiedy Einstein zajmował się jakimś konkretnym problemem teoretycznym, potrafił na długi czas wprowadzić się w stan koncentracji przypominający *samadhi*. Trwał wtedy bez ruchu, zupełnie nieświadomy tego, co działało się wokół).

## W poszukiwaniu własnych emocji

Jak dotąd w tym wprowadzeniu do zagadnień dotyczących umysłu podkreślaliśmy pewne czynności umysłowe — takie jak dociekanie i koncentracja — ale z pewnością nie są one jedynymi funkcjami umysłu. Świadomość umysłowa obejmuje również Twoje postawy i stany emocjonalne, zarówno pozytywne, jak i negatywne.

Kiedy buddyści mówią o rozwoju umysłowym, nie chodzi im o stawianie się mądrzejszym. Rozwój umysłowy obejmuje takie praktyki, jak rozluźnianie uścisku, w którym „negatywne” stany emocjonalne trzymają Twój umysł, oraz zwiększanie napięcia „pozytywnych” cech umysłowych. (Używamy cudzysłowów, ponieważ określenia „negatywny” i „pozytywny” są względne; nie powinieneś myśleć, że jakaś część Twojego umysłu jest z natury „dobra”, a inna z natury „zła”).

Ważną częścią rozwoju umysłowego i duchowego jest korzystanie z inteligencji emocjonalnej — zapożyczamy tutaj termin, który stał się ostatnio bardzo popularny.

## UMYSŁ, GŁOWA I SERCE

Na Zachodzie panuje tendencja do myślenia o różnych aspektach świadomości umysłowej jako umiejscowionych w głowie lub sercu. Funkcje takie jak gromadzenie wiedzy, myślenie, rozumowanie, zapamiętywanie i analizowanie — innymi słowy: funkcje, które większości ludzi na ogół kojarzą się z aktywnością umysłową — są przypisane do głowy. Kiedy np. ktoś dysponuje wysoko rozwiniętą inteligencją akademicką, mówi się o nim, że jest „prawdziwym mózgowcem”. Gdy ktoś próbuje rozwiązać jakiś trudny problem albo przypomnieć sobie coś, o czym zapomniał, często drapie się po głowie, jakby ta czynność miała się jakoś przyczynić do zainicjowania procesu myślowego.

Z kolei ośrodek emocji jest często umiejscawiany w sercu. W gwałtownym przyпадzie silnych emocji często kładziemy rękę na klatce piersiowej albo nawet uderzamy się pięścią. Zwykle się mówi, że w sercu mieszkają miłość, odwaga i wiele innych uczuć. Serce jest symbolem romantycznych uczuć (pomyśl o walentynkowych kartkach w jego kształcie), a angielski wyraz *courage*, oznaczający odwagę, wywodzi się od francuskiego słowa *coeur*, czyli serce.

(Warto wiedzieć, że także inne organy były w przeszłości uważane za siedlisko różnych emocji. Choćby w czasach Szekspira ludzie sądzili, że siedliskiem furii jest wątroba. To znaczenie przetrwało do dzisiaj w angielskim epitecie *lily-livered*, czyli „tchórzliwy”. Istnieją też inne idiomy związane z organami i emocjami, np. „coś komuś leży na wątrobie” albo „wylewać na kogoś swoją żółć”).

Należy zauważyć, że w buddyzmie brak takiego wyraźnego rozróżnienia pomiędzy emocjonalnym charakterem serca a intelektualnymi funkcjami głowy. Sanskryckie słowo *चित्ता* (termin ten zostanie szczegółowo omówiony w rozdziale 14.) jest tłumaczone w zależności od kontekstu jako „umysł”, „serce”, „postawa” albo „świadomość”. Również japońskie słowo *shin* można przełożyć zarówno jako „umysł”, jak i „serce”.

# Dostrzeganie fundamentalnej czystości własnego umysłu

Jeśli przeczytałeś ten rozdział od początku, możesz mieć teraz pewne pytania. Przykładowo: wiedząc już o tym, że umysł składa się z elementów pozytywnych i negatywnych, możesz się zastanawiać, czy zawsze tak będzie. Czy to się może zmienić? Czy jest jakiś powód, aby przypuszczać, że godne podziwu cechy, które wszyscy cenimy (takie jak życzliwość), mogą wyprzeć elementy przysparzające nam cierpienia (takie jak niechęć)? Inaczej mówiąc: czy może w ogóle dojść do rozwoju duchowego?

## Możliwości rozpraszania złudzeń

Aby odpowiedzieć na te pytania, należy najpierw zrozumieć, że umysł podlega ciągłym zmianom. Bardzo negatywny stan umysłu, taki jak nienawiść, może nas opanować na krótko, ale z pewnością ustąpi. Sama istota stanów umysłowych polega na tym, że nie są one trwałe. (Jak głosi popularne powiedzenie: „jedyną stałą rzeczą jest zmiana”).

Zazdrość, nienawiść, chciwość i podobne uczucia są źródłem cierpienia i niezadowolonia, ponieważ nie są zgodne z rzeczywistością. Odmalowują mylący obraz świata. Jeżeli coś wydaje Ci się atrakcyjne, złudzenie przywiązania wyolbrzymia pożądane cechy tej rzeczy do takiego poziomu, że jest ona postrzegana jako idealna i upragniona. Jeżeli jednak niedługo potem odkryjesz choćby najmniejszą wadę tej samej rzeczy, Twoja złość i rozczarowanie mogą sprawić, że wyda Ci się ona bezwartościowa, a nawet odrażająca. Cóż za huśtawka emocji! Mężczyzna zauroczony kobietą nie znajduje wystarczająco wzniosłych słów, by słać jej liczne zalety. Niemniej niedługo potem w czasie rozprawy rozwodowej nie potrafi powiedzieć o niej ani jednej dobrej rzeczy.

Złudzenia można przezwyciężyć mądrością. (Inaczej mówiąc: można je spenetrować za pomocą wglądu). *Mądrość* to pozytywny, rozjaśniający czynnik umysłowy wspomagający ten proces. Mądrość nie zagraża przy tym innym pozytywnym stanom umysłu i serca, takim jak współczucie. W gruncie rzeczy nawet je wzmacnia.

## Dostrzeganie słońca za chmurami



ZAPAMIĘTAJ

Z punktu widzenia niektórych współczesnych nauczycieli buddyzmu tybetańskiego podstawowa natura umysłu jest czysta, nieskażona i nieuwarunkowana.

Można to zilustrować za pomocą wspaniałej analogii. Zaczynij od przywołania wspomnienia długotrwałej pochmurnej pogody. (Jon przez wiele lat mieszkał w północnej Anglii, więc wykonuje to ćwiczenie bez trudności. Pamięta nawet,

jak ktoś mu kiedyś powiedział: „W zeszłym tygodniu była niezła pogoda. Padało tylko dwa razy — za pierwszym razem przez trzy dni, za drugim przez cztery!”). W tak nieprzyjemnych warunkach może się wydawać, że słońce całkowicie zniknęło i już nie istnieje. Tymczasem wiadomo, że niezależnie od pogody słońce tak naprawdę nie znika. Chmury tylko je zasłaniają i nie pozwalają go zobaczyć. Po zmianie pogody słońce ponownie się ukaże, tak samo jasne jak przedtem.



Podobnie jest w ludzkim życiu: za chmurami złudzeń, które mogą Cię właśnie teraz otaczać (w postaci zawiłych i niekomfortowych uczuć chciwości, gniewu, zazdrości itp.), wciąż można odnaleźć podstawową czystość. Zaciemniające Twoją rzeczywistość złudzenia nie kalają tej czystości i nie mają na nią wpływu, bez względu na to, jak są silne i jak często naruszają Twój wewnętrzny spokój. Znajduje to odzwierciedlenie w powiedzeniu wywodzącym się z buddyźmu zen, które głosi: „Za tym, kto jest zajęty, kryje się ktoś, kto nie jest”.

Ścieżka duchowa wytyczona przez nauki buddyjskie polega więc przede wszystkim na przebijaniu nieautentycznych, nieistotnych aspektów doświadczenia, aby światło Twojej natury buddy — fundamentalna czystość najgłębszego poziomu świadomości — mogło rozbłysnąć bez przeszkód. Niektórzy ludzie posługują się bardziej przyziemną analogią, porównując podążanie ścieżką duchową do obierania kolejnych warstw cebuli!



Ważny tekst należący do tradycji mahajany pt. *Uttaratantra* („Niezrównana ciągłość”) i przypisywany Buddzie Maitrei (więcej informacji na jego temat znajdziesz w rozdziale 3.) zawiera wiele poetyckich analogii dla tej fundamentalnej czystości. Poniższy fragment (zaadaptowany z anglojęzycznego przekładu Glenna Mullina) porównuje naturę buddy wspólną dla wszystkich istot ze skarbem zakopanym pod podłogą domu nędzarza.

Pod podłogą domu biedaka leży ukryty skarb,  
Ale ponieważ on nie wie o jego istnieniu,  
Nie myśli o tym, że jest bogaty.  
Podobnie w umyśle człowieka kryje się szczerą prawdą —  
Niezmienna i niegasnąca,  
Ale ponieważ ludzie jej nie dostrzegają,  
Doświadczają ciągłego cierpienia.  
Klejnot prawdy kryje się w domostwie umysłu;  
Buddowie rodzą się czyści w tym świecie,  
Aby ten skarb nam ukazać.

# Podążanie ścieżką mądrości i miłującego współczucia

Jak można podjąć dążenie do odnalezienia, ujawnienia i wykorzystania podstawowej czystości opisanej w *Uttaratantrze* cytowanej w poprzednim podrozdziale? To bardzo rozległe zagadnienie, żeby nie powiedzieć więcej. Proces odkrywania i urzeczywistniania natury buddy zostanie omówiony szczegółowo w części IV, ale poniższe dwa zalecenia dają o nim pewne wyobrażenie:

- ▶▶ Pielęgnuj *mądrość*, która obnaża ignorancję będącą źródłem wszelkiego cierpienia.
- ▶▶ Rozbudzaj w sobie *miłujące współczucie*, które otwiera nasze serca na innych.

W rozdziale 14. piszemy obszerniej o mądrości i współczuciu, ale kolejne dwa podrozdziały zawierają pewną zapowiedź tego, czego się możesz spodziewać.

## Mądrość: zrywanie zasłony błędnych wyobrażeń



ZAPAMIĘTAJ

W nauczaniu buddyjskim podkreśla się, że każde doświadczenie cierpienia i niezadowolonia (bez wyjątku) ma swe źródło w ignorancji.

Słowo „ignorancja” nie oznacza jednak w tym kontekście zwykłego braku zrozumienia lub niewiedzy na jakiś temat, jak w zdaniu: „Nigdy nie uczyłem się trygonometrii, więc jestem zupełnym ignorantem w tej dziedzinie”. Zamiast tego ignorancja w swoim najbardziej kłopotliwym wydaniu, będąca według Buddy przyczyną problemów wszystkich ludzi, to stan błędnego rozumienia lub błędnego rozpoznania rzeczywistości. Mówiąc najprościej, taka ignorancja składa się ze wszystkich błędnych wyobrażeń uniemożliwiających Ci postrzeganie rzeczy takimi, jakie one są. Zgodnie z tradycją zen: „wszystkie istoty posiadają mądrość i cnoty właściwe człowiekowi w pełni oświeconemu. Z powodu jednak zniekształconego obrazu rzeczywistości nie do końca zdają sobie z tego sprawę”.

Kiedy nauczyciel Jona, a zarazem jego umiłowany towarzysz duchowy, lama Thubten Yeshe, przybył do Stanów Zjednoczonych w 1974 r., często posługiwał się przykładem napiętych relacji między czarnymi a białymi (pamiętaj, że wtedy jeszcze nie używano określenia „Afroamerykanin”) jako ilustracją destrukcyjnych skutków błędnych wyobrażeń wynikających z ignorancji. Podkreślał, że kiedy biali i czarni spotykają się na ulicy, w gruncie rzeczy nie widzą siebie nawzajem. Widzą tylko swoje *projekcje* — zniekształcone obrazy tworzone przez umysł i rzutowane na napotkaną osobę. Te projekcje („Wszyscy czarni są tacy” i „Wszyscy biali są owacy”) tworzą zasłonę uniemożliwiającą każdemu z nich dostrzeżenie drugiego człowieka takim, jaki on jest, w całej jego ludzkiej złożoności. W efekcie powstaje atmosfera braku zaufania, podejrzliwości i strachu, która jest źródłem wyłącznie problemów.



WSKAZÓWKA

Zgodnie z nauczaniem buddyjskim: jeżeli chcemy zobaczyć rzeczy oświeconym okiem mądrości i rozwiązać swoje problemy, musimy odrzucić trzy konkretne rodzaje błędnych wyobrażeń (trzy typy ignorancji):

- ▶▶ Błędne przekonanie, że możemy odnaleźć prawdziwe szczęście w tym, co jest źródłem naszego cierpienia i niezadowolenia (jak w przypadku pijaka poszukującego zbawienia w alkoholu).
- ▶▶ Błędne przekonanie, że coś, co bardzo szybko się zmienia, jest trwałe, wieczne i niezienne (jak w przypadku osoby, która myśli, że na zawsze zachowa młody wygląd).
- ▶▶ Błędne przekonanie, że ludzie i rzeczy mają substancjalną, niezależną, możliwą do odnalezienia *jaźń* — własną, indywidualną naturę odrębną od ogółu.

Ta ostatnia, najbardziej fundamentalna forma ignorancji jest szczegółowo omawiana przez zwolenników buddyzmu indotybetańskiego, ale niełatwo ją zrozumieć. Nawet słowa, za pomocą których się ją objaśnia, mają konkretne znaczenie, które nie jest oczywiste dla postronnego obserwatora. Nie martw się jednak. W rozdziale 13. omówimy szczegółowo tę najbardziej subtelny formę ignorancji (oraz dwie poprzednie).

## Miłujące współczucie: otwieranie serca na innych

Jeżeli rozważania na temat ignorancji i błędnych wyobrażeń wydawały Ci się trudne, ten temat będzie miłą odmianą. *Miłujące współczucie* jest cechą, którą każdy podziwia — w gruncie rzeczy może nawet być najatrakcyjniejszą cechą charakteru ludzi, którzy od dawna podążają duchową ścieżką, czy to buddyjską, czy inną.

### Dostrzeżenie przykładów oświeconego współczucia

Rozważmy przykład Jego Świątobliwości Dalajlamy Tybetu (więcej informacji na jego temat znajdziesz w rozdziale 15.). Wiele osób uważa, że Dalajlama jest ucieleśnieniem pełnej ciepła i serdeczności postawy miłującego współczucia. Jego uśmiechnięte oblicze i autentyczna troska o innych — nie mówiąc już o serdecznym śmiechu — mogą zrobić więcej dla szerzenia wartości prawdziwego rozwoju duchowego niż wszystkie książki na temat buddyzmu wydane w ciągu kilku ostatnich dziesięcioleci. Powód, dla którego ten tybetański mnich wywarł ogromny wpływ na tak wiele osób z różnych środowisk, nie jest tajemnicą. Sam o sobie mówi: „Moją religią jest życzliwość”.

Owa życzliwość, humanitarność, miłujące współczucie — wszystko jedno, jak nazwiemy to ciepłe uczucie wobec innych ludzi — nie jest niczym skomplikowanym ani tajemniczym. Miłujące współczucie może się narodzić spontanicznie w każdym ludzkim sercu, może z wyjątkiem najbardziej zepsutego. Odczuwamy je np. wtedy, kiedy widzimy małe dziecko w niebezpieczeństwie albo zwierzę wyjące z bólu. W takiej sytuacji, bez względu na siebie i bez myślenia o tym, natychmiast odczuwamy pragnienie uchronienia tych istot przed krzywdą, której doświadczają.



Jedyna różnica między takim spontanicznym współczuciem a tym, które odczuwa w pełni oświecona istota (budda), to jego zakres. Choć prawdopodobnie nie masz trudności z wywołaniem w sobie autentycznej troski o dobrostan zwierząt domowych, małych dzieci i innych istot, które wydają Ci się bliskie, czy możesz to samo powiedzieć o swoim stosunku do wszystkich? Bądź ze sobą szczerzy: jak się czujesz, kiedy słyszysz, że ktoś, kogo nie lubisz — być może osoba, która niedawno Cię obraziła — ma jakiś problem albo przytrafił się jej pech? Jeżeli w pierwszej chwili czujesz przypływ satysfakcji, zasięg Twojego miłującego współczucia jest dość ograniczony.

W pełni oświecona istota, taka jak Budda Siakjamuni (jednym z jego przydomków jest Współczujący) nie ma takich ograniczeń ani uprzedzeń (więcej informacji na temat historycznego Buddy znajdziesz w rozdziale 3.). Pełna współczucia troska tego człowieka o inne istoty jest bezwarunkowa. Bez względu na to, czy ludzie doświadczający trudności byli wobec nas nastawieni przyjaźnie, czy nieprzyjaźnie, czy byli naszymi stronnikami, czy też zaprzysięętymi wrogami, spontanicznie zrodzone miłujące współczucie obejmuje ich wszystkich jednakowo.

### **Pokonywanie samolubstwa i przekształcenie swojego umysłu**

Wychwalanie piękna bezwarunkowej miłości i współczucia jest dobre i chwalebne. W końcu nietrudno odczuwać podziw wobec miłującego współczucia w życiu i czynach takich wyjątkowych postaci jak Budda, Jezus Chrystus, Dalajlama czy Matka Teresa.

Możesz się jednak zastanawiać, jak Ty wypadasz na tym tle. Być może myślisz: „Wiem przecież, że nie odczuwam bezwarunkowej miłości do wszystkich. Co mam w takim razie począć? Mam się czuć winny? Udawać zadowolenie i fałszywie się cieszyć, kiedy mój rywal w pracy dostanie awans przede mną?”. A może z rozpaczą dochodzisz do takiego oto wniosku: „Ktoś taki jak ja nie ma szans na to, aby dorównać Dalajlamie albo Matce Teresie. Chyba po prostu nie jestem aż tak dobry”. Jeżeli jesteś szczególnie cyniczny, możesz nawet pomyśleć: „Wiem, jaki jestem samolubny, i nie wierzę, żeby inni ludzie byli naprawdę lepsi ode mnie. Cała ta gadanina o troszczeniu się o innych i odczuwaniu bezwarunkowej miłości do wszystkich to obłuda i pozory. Moja filozofia jest prosta: dbaj tylko o siebie. Jestem realistą, a cały ten duchowy bełkot jest dla głupców”.

Czy można sformułować jakąś sensowną odpowiedź na te wszystkie zastrzeżenia?



WSKAZÓWKA

Postęp duchowy nie zachodzi bez odpowiedniego przygotowania. Wielu buddyistów wierzy, że Budda Siakjamuni potrzebował kilku żywotów, aby pokonać całą drogę od wejścia na ścieżkę duchową do osiągnięcia pełnego oświecenia. Oczekiwanie natychmiastowych rezultatów jest więc mało realistyczne. (Wiele tradycji buddyjskich naucza, że można się natychmiast przebudzić i doznać oświecenia, ale trzeba wielu lat, żeby to oświecenie objawiło się w pełni w codziennym życiu. Więcej informacji na temat różnych podejść do tego zagadnienia znajdziesz w rozdziale 10.).

Aby określić, która ścieżka jest dla Ciebie najlepsza, sprawdź, czy rzeczywiście prowadzi do rezultatów, które zachwala. Nie mówimy o oślepiającej jasności przynoszącej oświecenie ani o nagłym odkryciu, że niespodziewanie stałeś się posiadaczem nadprzyrodzonych mocy. Po prostu odpowiedz sobie na pytanie, czy czujesz się bardziej wolny, zrelaksowany i otwarty wskutek stosowania nauk Buddy — albo kogoś innego. Czy przestajesz się zamartwiać, czy stajesz się mądrzejszy, bardziej zadowolony z życia i współczujący? Takie rezultaty nie pojawiają się z dnia na dzień i nie powinieneś przejawiać obsesji na ich punkcie. Po jakimś czasie spędzonym na wprowadzaniu w życie nauk Buddy możesz jednak spróbować ocenić, jak Ci idzie.

Na szczęście buddyjska ścieżka zapewnia odpowiednie narzędzie umożliwiające tę transformację: jest nim *medytacja* będąca sercem buddyjskiej praktyki. W całej książce znajdziesz opisy różnych technik medytacyjnych i ogólne rozważania na temat roli medytacji w rozwoju duchowym. W rozdziale 7. np. omówimy konkretne techniki medytacyjne pozwalające zrobić to, o czym właśnie przeczytałeś — zmniejszyć samolubstwo i zwiększyć swoje zainteresowanie innymi.

Niewykluczone, że stosując techniki medytacyjne w praktyce, odkryjesz, że w rzeczywistości możesz wpływać na to, jak reagujesz nawykowo na innych ludzi, na swoje otoczenie, a nawet na siebie. Jeżeli wykażesz się wystarczająco dużą wytrwałością, może się okazać, że przestałeś odczuwać przymus mówienia, działania, a nawet myślenia w ograniczony sposób, do którego byłeś przyzwyczajony. Powoli, lecz nieubłaganie dojdiesz do tego, że możesz uwolnić się od cierpienia i niezadowolenia.

Jeżeli jednak po jakimś czasie okaże się, że nic z tego się nie wydarzyło — jeżeli nie doświadczysz żadnych korzystnych rezultatów — będziesz mógł po prostu zapomnieć o tym, co przeczytałeś. W końcu, jak często mówi Dalajlama: „Nie masz obowiązku podążać drogą Buddy. Po prostu staraj się być dobrym człowiekiem. To wystarczy”.



# Skorowidz

## A

Abhayagiri Buddhist Monastery, 107, 108, 181, 182  
abhidhamma pitaka, Patrz: kosz wyższej nauki  
abhidharma, 42, 348  
abhidharma pitaka, Patrz: kosz wyższej nauki  
abidharma, 207  
Achaan, Patrz: Ajahn  
Ajahn, 310  
Ajahn Amaro, 108  
Ajahn Chah, 107, 108, 181, 309, 310, 311  
Ajahn Mun, 310  
Ajahn Pasanno, 108  
Ajahn Succito, 311  
Ajahn Sumedho, 108  
Ajutthaja, 104  
Amaravati Buddhist Monastery, 311  
Ambedkar Bhimrao Ramji, 36, 97, 98  
Amida, 195  
Amitabha, 96, 114, 115, 348  
Ananda, 82, 83, 84, 155  
annica, 215  
anumodana, Patrz: zasługa radowanie się  
Anuradhapura, 103  
Arada Kalama, 62  
arhat, 217, 220, 348  
Asioka, 86, 87, 200, 203  
Asita, 58  
Atiśa, 134  
Avatamsaka Sutra, Patrz: sutra girlanda kwiatów

Awalokiteśwara, 115, 316, 348  
    mantra, 193, 195  
awatara, 201  
awidja, 348

## B

bałwochwalstwo, 327  
Barua Nani Bala, 306  
Basantpur, 207  
bhikkhuni, Patrz: mniszka w pełni wyświęcona  
bhiksuni, Patrz: mniszka w pełni wyświęcona  
Bimbisara, 205  
Blue Cliff Monastery, 313  
Bodh Gai, 201  
Bodh Gaja, 28, 198, 200  
bodhi, 287, 348  
Bodhicaryavatara, 239, 286  
bodhiczitta, 96, 287  
Bodhidharma, 118, 119, 122  
bodhisattwa, 35, 36, 77, 92, 109, 286, 348  
    mądrości, 57  
    sześć doskonałości, 295  
    ścieżka, 295  
    ślubowanie, 36, 150, 151, 188, 286  
    wskazania, 150, 191, 253  
    współczujący, 92, 297, 330  
    Awalokiteśwara, Patrz:  
        Awalokiteśwara  
    płeć, 115  
bogini  
    Kannon, 348  
    Tara, 35

Borobudur, 96, 102, 208  
 bóg, 326  
     śmierci, 276  
 ból, 340  
 bóstwo medytacyjne, Patrz: yidam  
 brahmawihara, 286, 349  
 Budda, 27, 28, 34, 148, 182, 197, 260  
     małżeństwo, 60  
     matka, 57, 199, 207  
     narodziny, 30, 57, 58, 198, 199  
     natura, Patrz: tathagatagarbha  
     nauki, 30, 34, 56, 148, 203, 333  
     cztery szlachetne prawdy, 31  
     dwanaście ogniów współzależnego  
     powstawania, Patrz: dwanaście ogniów  
     wersje spisane, 88  
     ojciec, 57, 59  
     oświecenie, 251, 348  
     posąg w Sarnath, 28  
     przeznaczenie, 60, 61  
     relikwia, 103, 200  
     syn, 60  
     szczodrość, 151  
     śmierć, 198, 204  
     Wielki Lekarz, 31  
     załączek, Patrz: tathagatagarbha  
     życiorys, 28, 56, 57, 60, 62, 65  
 Budda Amitabha, Patrz: Amitabha  
 Budda Gautama, 55, 56  
 Budda Gotama, 56  
 Budda Maitrei, 48  
 Budda Nieograniczonego Światła Amitabha,  
     Patrz: Amitabha  
 Budda Siakjamuni, 28, 30, 51, 55, 349,  
     Patrz też: Budda, Siddhartha  
 Buddhadasa, 36, 105  
 Buddhaghosa, 103, 158, 159, 246  
 buddhanusmriti, Patrz: Amitabha  
 Buddyjskie Kościoły Ameryki, 117  
 buddyzm  
     autentyczność, 88  
     czystych krain, 35  
     droga  
         południowa, 101, 102  
         północna, 102  
     dziesięć doskonałości therawady, 36  
     fałszywe przekonania, 326, 327, 328,  
         329, 330, 332  
     indotybetański, 50  
     jodo, 111  
     jodo shin, 111  
     jodo shinshu, Patrz: Japonia buddyzm  
         jodo shinshu  
     jodo-shu, Patrz: Japonia buddyzm  
         jodo-shu  
     kanon  
         palijski, Patrz: buddyzm kanon  
         therawady  
         therawady, 88, 89  
     kegon, 110  
     kobieta, 155, Patrz też: mnich, mniszka  
         równouprawienie, 155  
     mahajana, Patrz: mahajana  
     na świecie, 87, 97, 101  
         Chiny, 109, 110, 112  
         Japonia, 113, 116, 117, 118, 121, 122  
         Nepal, 99  
         Sri Lanka, 88  
     nauki, 142, 147, 149, 239, 333, 334, 335,  
         336, 338  
         o nietrwałości, Patrz: annica  
         śmierć, Patrz: śmierć  
     newarski, 99, 100, 129  
     odrodzenie, 98  
     praktyka, 141, 142, 150, 199, 331  
         klasztorna, 152, 153  
         książki, 143  
         nauczyciel, 145, 146,  
             Patrz też: nauczyciel  
     okrążanie, 202, 203  
     porzucenie, 151  
     świecka, 150, 151, 183, 186, 192, 252  
     technika, 145  
     wybór tradycji, 143, 144, 147  
 schizma, 85, 86  
 shingon, 111  
 sobór  
     drugi, 85, 94  
     pierwszy, 82, 83  
 starsi, 85  
 świecki, 35  
 tantryczny, Patrz: wadźrajana  
 therawada, Patrz: therawada

tybetański, 47, 99, 124, 129, 194  
gelug, 135  
kadam, 134  
kagyü, 135  
nyingma, 134  
rime, 135  
sakya, 135  
upadek, 97, 98, 126, 198  
wadźrajany, Patrz: wadźrajana, buddyzm  
tantryczny  
wielka wspólnota, 85  
zaangażowanie, 141, 142, 150  
zaangażowany, 36, 311, 330  
zen, 111, 118, 119, 121, Patrz też: zen

## C

celibat, 83, 181  
Central Institute of Higher Tibetan Studies,  
204  
ceremonia, 192  
jukai, 191  
chan, 111, 118, 119, 125  
Chiny  
buddyzm, Patrz też: buddyzm na świecie  
Chiny  
czysta kraina, 111, 113, 114, 115, 118, 125  
girlanda kwiatów, 110, 113  
mahajana, 110  
mantra, 111, 113  
medytacja, 111, 113  
tiantai, 110, 113, 118, 125  
chrześcijaństwo, 112  
dynastia Han, 110  
komunizm, 112  
tantra, 126  
zen, Patrz: zen Chiny  
Chithurst Buddhist Monastery, 311  
Chogyama Trungpę Rinpoce, 134  
chrześcijaństwo, 103  
Chiny, 112  
ciało, 42, 271  
uwaga, Patrz: uwaga ciała  
cierpienie, 266, 267, 327, 348, 349  
cierpliwość, 36, 295, 297, 298  
City Center, 190  
Cohen Jonathan, 162  
Congkhapa, 57, 207, 317

cud w Śrawasti, 206  
cykl księżycowy, 183, 184, 202  
Czenreżig, 115, 316, 348  
czitta, 46, 287  
Czternaście ćwiczeń uważności, 314  
cztery boskie siedziby, 290, 292  
cztery niezmierności, Patrz: cztery boskie  
siedziby  
Cztery Szlachetne Prawdy, 149, 215, 349  
Czysta Kraina, 115, 349, Patrz też: Sukhawati

## D

Daishi Kobo, Patrz: Kukai  
dalai, 315  
Dalajlama, 27, 36, 50, 57, 129, 140, 289, 315,  
316, 318, 320, 330  
ucieczka, 319  
Dalajlama I, 317  
Dalajlama V, 315, 316  
dana, Patrz: szczodrość  
Davidson Richard, 162, 320  
Deer Park Monastery, 313  
Deshung Rinpoce, 135  
Dhammapada, 31, 40, 149, 218, 250  
Dharamsala, 319  
dharma, Patrz: Budda nauki  
Dharma, 34, 148, 182, 260, 349  
dhjana, 349  
diagram mistyczny, Patrz: mandala  
Dilgo Khyentse Rinpoce, 134, 135  
Dipa Ma, 306, 308  
dobra materialne, 337, 338  
dobroczynność, 36  
dobroć miłująca, 36, 109, 290, 291, 293, 294,  
349, 350  
Dogen, 121  
doktryna, 27  
dokusan, 121  
Dondruba Lhamo, 317, 318  
doskonłość, 36, 151  
droga środkowa, Patrz: madhjamaka  
droga środka, 64  
Dromtonpa, Patrz: Lama Drom  
drzewo  
bodhi, 28, 55, 65, 200  
zaszczepka, 88, 103  
oświecenia, Patrz: drzewo bodhi

duhkha, 349  
dwanaście ogniwi, 31, 266, 276, 277, 278,  
279, 280, 281  
ćwiczenia, 281, 282  
działanie, 332, Patrz też: karma  
negatywne, 253, 260, 273, 277  
kłamstwo, 253, 257  
kradzież, 253, 255  
niechęć, 253, 259  
opryskliwa mowa, 253, 258  
plotkowanie, 253, 258  
pożądanie, 253, 258  
skłócanie, 253, 257  
ułuda, 253, 260  
zabijanie, 253, 254, 255  
złe prowadzenie się, 253, 255  
pozytywne, 253, 273  
wolicjonalne, 277  
dzogczen, 219, 220  
dżinizm, 28, 98  
dżataka, 151, 348, 349  
dżinizm, 202

## E

egoizm, 290  
Eisai, 121  
Ekman Paul, 162  
English Sangha Trust, 311  
etyczne postępowanie, 32, 33  
European Institute of Applied Buddhism, 313

## F

fazy księżyca, Patrz: cykl księżycowy  
Feldman Christina, 108  
forma, 278  
forma materialna, 271  
formacja mentalna, 271  
Foundation for the Preservation of the  
Mahayan Tradition, 135  
Fromm Erich, 123

## G

Gaj Dżeta, 206  
Gandhi, 311, 312

Gere Richard, 26  
geshe, 146  
Geshe Lhundup Sopa, 135  
gesze, 319  
Ginsberg Allen, 123  
Gjaco Tenzin, 315, Patrz też: Dalajlama  
Glass Philip, 26  
gniew, 331, 336  
Goenka Satya Narayan, 108, 109, 141  
Gohonzon, 120  
Gold Mountain Monastery, 125  
Goldstein Joseph, 108, 309  
góra Minobu, 118  
Góra Adama, 103  
Góra Sępów, 93, 205  
Green Gulch Farm, 123, 190  
Guanyin, 115, 348, 349, Patrz też:  
Awalokiteśwara  
guru, 129, 349  
gwałt, 255

## H

Hancock Herbie, 120  
Hanh Thich Nhat, 125  
Heraklit, 31  
hinajana, 92, 349  
hinduizm, 98, 200, 201, 202  
Honen, 116  
Hua Hsuan, 125

## I

ignorancja, 49, 270, 271, 276, 282, 348  
IMS, 108  
INEB, 105  
inkantacja, 182  
Insight Meditation Society, 309, 311,  
Patrz: IMS  
inteligencja emocjonalna, 46  
International Forest Monastery, 311  
International Network of Engaged Buddhist,  
Patrz: INEB  
islam, 98  
istota  
dążąca do oświecenia, Patrz: bodhisattwa  
niebiańska, 35

## J

Jackson Phil, 26  
Jama, 276  
Jamyang Khyentse Chokyi Lodro, 135  
Japonia  
    buddyzm, Patrz też: buddyzm na świecie  
    Japonia  
        girlanda kwiatów, 113  
        jodo shinshu, 116, 117  
        jodo-shu, 116  
        mantra, 113  
        szkoła Nichirena, 117  
        tiantai, 113  
    zen, Patrz: zen Japonia  
Jasiodhara, 60  
jaźń, 50, 86, 129, 271  
    fałszywa, 272  
    nieistnienie, 94  
Jehowa, 214  
Jezus, 148, 214  
język  
    newarski, 99  
    pali, 88, 89, 347  
    sanskryt, 347  
jhana, 172  
Jigdal Dagchen Rinpoche, 135  
jodo shinshu, 195  
joga, 349  
    bóstwa, 129, 349  
jogaczara, 94, 218  
jogin przejrzystego światła, 43  
jukai, 191  
Jung Carl Gustav, 128

## K

Kabat-Zinn Jon, 144  
Kagyü Droden Kunchab Center, 135  
Kajlas, 208  
kalaczakra, 129  
Kalu Rinpoche, 135, 171  
Kamayut, 307  
Kannon, Patrz też: Awalokiteśwara  
karma, 146, 198, 249, 250, 273, 350,  
    Patrz też: działanie

    konsekwencje, 250, 254, 256, 261, 332,  
        342  
    oczyszczanie, 250, 256, 262  
Karma Triyana Dharmachakra, 135  
karuna, Patrz: współczucie  
kazanie o podstawach uważności, 83  
kechimyaku, 191  
Kemeny Margaret, 162  
kensho, 189, 190, 221, 350  
Kerouac Jack, 123  
Keusang Rinpoche, 317, 318  
King Martin Luther, 311, 313  
Kisa Gotami, 237  
klasztor, 154, 180, 252  
    Abhayagiri, Patrz: Abhayagiri Buddhist  
        Monastery  
    Chiny, 180  
    Radreng, 203  
    Tybet, 180  
    zen, 186, 187  
        warsztat ciszy, 190  
kleśa, 350  
koan, 121, 122, 180, 188, 189, 301  
kodeks mniszej dyscypliny,  
    Patrz: pratimoksha  
koło życia, 267, 270, 273  
koncentracja, 45, 295, 300, 302,  
    Patrz też: samadhi  
konfucjanizm, 110, 112  
kontakt, 278  
kopiec mogilny, 30, 34, 87, 91, 200, 351  
    Dhamekh, 203  
Korea zen, Patrz: zen Korea  
Kornfield Jack, 107, 108, 311  
kosz  
    dyscypliny, 83  
    kazań, 83  
    wyższej nauki, 83  
kronika Mahavamsa, Patrz: Mahavamsa  
księżyc cykl, Patrz: cykl księżycowy  
Kukai, 126, 209  
Kumbum, 317  
kundalini, 214  
Kuśinagara, 198, 204  
Kwan Um School of Zen, 123

## L

lama, 129, 146, 350  
inkarnowany, Patrz: tulku  
Lama Congkhapa, Patrz: Congkhapa  
Lama Drom, 203  
Lama Kunga Rinpocze, 135  
Lama Lodo, 135  
Lama Thubten Yeshe, 135  
Ignięcie, 279, 299  
Lhasa, 316  
Lobsanga Gjaco, 315  
Lumbini, 198, 199

## M

madhjamaka, 94  
Maha Bodhi Society, 98  
mahabodhi, 200  
mahajana, 35, 48, 85, 88, 92, 102, 103, 109, 113, 129, 190, 286, 328, 334, 350, 351  
bogowie, 133  
doskonałość, Patrz: doskonałość  
motywy przewodnie, 92  
pokuta, 262  
pustka, 218  
sutra, Patrz: sutra  
tantryczna, 99  
wskazania, 256  
Mahakaśjapa, 82, 83, 84, 119, 221  
mahamudra, 219, 220  
mahasanghika, Patrz: buddyzm wielka wspólnota  
Mahasatipatthana Sutta, Patrz: kazanie o podstawach uważności  
mahasiddha, 146  
Mahawira, 28  
Mahinda, 88  
Maitreja, 95, 97, 350  
maitri, 350  
mala, 195  
mali, 193  
mały wóz, Patrz: hinajana  
mandala, 126, 127, 128, 350  
kalaczakry, 129  
Mandżuśri, 350  
mantra, 126, 127, 128, 195, 350

Namu amida butsu, 195, 350  
Namu myoho renge kyo, 195  
Om mani padme hum, 193, 195  
Mańdżuśri, 57, 95  
Mara, 65, 276  
Marpa, 146  
Matka Boska, 116  
mądrość, 36, 47, 49, 295, 302, 310, 336  
dzięki kontemplacji, 174, 175  
dzięki medytacji, 174, 176  
dzięki słuchaniu, 174, 175  
MBSR, 144  
McCandless Ruth, 123  
medytacja, 30, 32, 34, 43, 52, 83, 90, 106, 118, 119, 126, 144, 157, 307, 310, 330, 349  
analityczna, 171  
badania kliniczne, 161, 162  
bieżącej chwili, 171  
cel, 160  
czterech niezmierności, 158  
definicja, 159  
grupowa, 187  
intuicyjna, 171  
korzyści, 161, 163, 164, 168, 172, 173, 174, 175, 176  
odejście od destruktywnych nawyków, 165  
zrównoważenie, 165  
leśna, 107  
metta, 109  
mity, 158, 159  
nad Buddą, Dharmą i Sanghą, 158  
nad czterema boskimi siedzibami, 292  
nad dobrym postępowaniem, 158  
nad pustką, 303  
nad śmiercią, 239, 240, 241, 242, 246  
korzyści, 243  
nad tym, co odrzucające, 158  
nad życiem w obliczu śmierci, 241  
pochłonięcie, 172  
przedmiot, 158, 159  
siedząca, Patrz: zazen  
Tajlandia, 104  
techniki, 159, 160, 165, 166, 167, 172, 173, 174, 175, 176  
współczesne, 160  
transcendentalna, 161

troista natura, 169  
wadźrajana, Patrz: wadźrajana  
wglądu, Patrz: wipassana  
wipassana, Patrz: wipassana  
zen, 161  
mentalność gdyby tylko, 40  
Merton Thomas, 313  
metanoia, 148  
metta, 350  
Milarepa, 132, 146  
Mindfulness-Based Stress Reduction, Patrz:  
MBSR  
mnich, 152, 180, 252  
    kodeks dyscypliny, Patrz: pratimoksha  
    kodeks postępowania, 261  
    przewinienie, 261  
    ślubowanie, 153  
    święcenie, 153  
mniszka, Patrz też: mnich  
    w pełni wyświęcona, 155  
monument w Borobudur, 96  
moralność, 36, 297, 310  
motywacja, 286  
Mount Baldy Zen Center, 123  
mudra, 127  
Munindra Anagarik, 308  
muzułmanie, 98

## N

Nagardżuna, 94  
nagroda Niwano Peace Prize, 106  
Nalanda, 98, 126, 205, 207  
Namkhai Norbu Rinpocze, 134  
narodziny, 280  
Naropa, 146  
nauczyciel, 147, 222  
    etyka, 147  
    rola, 146  
nawrócenie, Patrz: metanoia  
nazwa, 278  
nembutsu, Patrz: Amitabha  
Newarowie, 99, 350  
Nhat Hanh Thich, 36, 105  
nibbana, Patrz: nirwana  
Nichiren, 117, 118, 120, 195  
niechęć, 270

niedualność, 219, 220, 222  
niemedytacja, 174  
nienawiść, 331  
nieumysł, 43  
Nipponzan Myohoji, 120  
nirwana, 83, 216, 265, 273, 285  
    etapy urzeczywistnienia, 217

## O

obraz pasterski, 222, 224  
obserwator, 166  
oczyszczanie, Patrz: karma oczyszczanie  
oddanie, 32, 34, 35  
oddech, 106, 171, 236  
    uwaga, Patrz: uwaga oddechu  
odrodzenie, 245, 287  
ogniwa współzależnego powstawania, 84  
okrążanie, 202, 203  
osobowość, 158, 160  
oświecenie, 213, 214, 215, 247, 350

## P

Pacific Hermitage, 107  
Padmasambhawa, 134  
Pagan, 103  
pagoda pokoju, 120  
Pagoda Szwedagon, 208  
pałac Potala, 316  
pan domu, 90  
paramita, 350  
parinirwana, 82  
patriarcha buddyjski, 84  
Paweł VI, papież, 313  
percepcja, 271  
pielgrzymka, 87, 197, 198, 199, 200, 201,  
    202, 203, 204, 205, 208  
Plum Village, 313  
płeć, 94  
pokłon, 184, 193  
pokuta, 261  
postanowienie, 36  
postępowanie etyczne, 295, 297  
Potala, 316  
powstawanie współzależne, 267  
pozycja śpiącego lwa, 204

pożądanie, 270, 279  
 Pradžapati Gautami, 155  
 pradźnaparamita, Patrz: mądrość  
 pradźnia, 189  
 praktyka duchowa, 32  
     etyczne postępowanie, Patrz: oddanie,  
     Patrz: medytacja, Patrz: etyczne  
     postępowanie  
 pratimoksha, 32, 181, 182  
 pratityasamutpada, 267  
 prawda  
     absolutna, 329  
     o cierpieniu, 327  
     o powszechnej pustce, 94  
 prawdomówność, 36  
 prawo karmiczne przyczyny i skutku, 249  
 preta, 275  
 prokrastynacja, 255  
 promowanie na świecie  
     Birma, 101, 103  
     Kambodża, 101  
     Laos, 101, 103  
     Sri Lanka, 101, 102, 103  
     Tajlandia, 101, 104, 105  
 przebudzenie, 27, Patrz też: oświecenie  
 przekonanie błędne, 50  
 przypowieść o mnichu Malunkjaputta, 33  
 pudża, 351  
 punja, 151, Patrz: zasługa  
 pustka, 94, 218, 303, 304, 329, 351

## R

Radźgir, 82, 93, 120, 205  
 rakusu, 191  
 Rangun, 103  
 Redwood Valley, 107, 108, 181  
 religia, 26  
     pasywna, 36  
 rinzai zen, 121, 122, 189, 301  
 Roshi Joshu Sasaki, 123  
 rozwój umysłowy, 45  
 równość, 37  
 rupa, Patrz: forma materialna  
 rytuał inicjacyjny, 129  
 rzeczywistość, 334

## S

Sahn Seung, 123  
 Sakya Tegchen Choling Center, 135  
 Salzberg Sharon, 108, 309  
 samadhi, 45, 351  
 samjna, Patrz: percepcja  
 samobójstwo, 328  
 samospalenie, 327, 328  
 samskara, Patrz: formacja mentalna  
 San Francisco Zen Center, 123, 190, 192  
 Sanbo Kyodan, 122  
 sangha, 83, 84, 89, 105, Patrz: wspólnota  
     duchowa  
     kodeks postępowania, 261  
     wydalenie, 261, 262  
 Sangha, 34, 148, 182, 187, 260, 351  
 Sanghamitta, 88  
 Sankassa, 205, 207  
 sansara, 147, 245, 265, 266, 335, 349, 351  
 sanzen, 121  
 Sarnath, 198, 203  
 satori, 190, 221, 351  
 Sayadaw Mahasi, 103, 108, 109, 308  
 School of Youth for Social Service, 312  
 Senzaki Nyogen, 123  
 sfera  
     bogów, 273  
     głodnych duchów, 273, 275, 276  
     istot piekielnych, 273, 276  
     ludzi, 273, 274  
     piekielna, 251  
     półbogów, 273, 274  
     zwierząt, 273, 274  
 Shambala, 134  
 shikantaza, 174  
 shingon, 126  
 Shinran, 117, 196  
 Siariputra, 94  
 Siddhartha, 28, 55, 351, Patrz też: Budda,  
     Budda Siakjamuni  
 Sivaraksa Sulak, 36, 105  
 Snyder Gary, 123  
 Soen Shaku, 123  
 Sogyal Rinpoche, 134, 135  
 Soka Gakkai, 120  
 Sokrates, 30



soto zen, 121, 122, 190  
 Spirit Rock Center, 311  
 Spirit Rock Meditation Center, 108  
 starość i śmierć, 280  
 stawanie się, 280  
 sthavira, Patrz: buddyzm starsi  
 stupa, Patrz: kopiec mogilny  
 stygmaty, 214  
 Suan Mokkh, 105  
 Sudhana, 95, 96  
 Sudinna, 83  
 Sudżata, 64, 202  
 Sukhawati, 96, 115, 117  
 Sukhothai, 104  
 Sumedho, 310, 311  
 sutra, 30, 93, 351
 

- czystej krainy, 96, 111, 114, 115
- doskonałej mądrości, 304
- doskonałości mądrości, 94
- girlanda kwiatów, 110, 113
- lotosu, 93, 110, 113, 118, 120
- o nawiedzeniu Lanki, 94
- o przejawach uważności, 109
- o urodzie świata, 95
- ornamentu kwiatowego, 95
- Szóstego Patriarchy Huinenga, 223
- Vimalakirtiego, 94

 sutra pitaka, Patrz: kosz kazań  
 Suzuki Daisetz Teita, 123  
 Suzuki Shunryu, 123  
 system
 

- buddyjski, 28
- wierzeń, 27

 szczodrość, 36, 151, 295  
 Szczyt Sępa, 205  
 sześć bram percepcji, 278  
 szkoła
 

- czysta kraina, Patrz: Chiny buddyzm
- czysta kraina
- girlanda kwiatów, Patrz: Chiny buddyzm
- girlanda kwiatów
- mantra, Patrz: Chiny buddyzm mantra
- medytacji, Patrz: Chiny buddyzm
- medytacja
- tiantai, Patrz: Chiny buddyzm tiantai

 Szlachetna Ośmiaspektowa Ścieżka, 149, 351

## Ś

Śantidewa, 96, 239, 286  
 ścieżka
 

- bodhisattwy, Patrz: bodhisattwa ścieżka
- duchowa, 215
- oczyszczenia, Patrz: Visuddhimagga

 ścieżka duchowa, 43, 48  
 Śiwa, 214  
 śmierć, 235, 236, 240, 244, 245, 280, 336
 

- bliskiej osoby, 243
- Buddy, Patrz: Budda śmierć
- therawada, 245, 246
- wadžrajana, 246, 247
- zen, 248

 śrawakajana, 99  
 Śrawasti, 82, 205, 206  
 śunjata, Patrz: pustka, Patrz: prawda
 

- o powszechnej pustce

 świadek, 166  
 świadomość, 95, 271, 277
 

- dotykowa, 44
- słuchowa, 43
- smakowa, 43
- umysłowa, 44, 45
  - ujęcie zachodnie, 46
- uważna, Patrz: uważność
- węchowa, 43
- wzrokowa, 44
- zmysłowa, 43, 44, 45

 świątynia
 

- Mahabodhi, 200, 201
- Maya Devi, 199
- Paranirwana, 205
- Zęba, 208

## T

takość, 222  
 tantra, 125, 126
 

- mistrz, 129

 tantry, 351  
 taoizm, 110, 112, 121  
 Tara, 115, 131, 133, 351  
 Tarthang Tulku, 135  
 Tassajara Zen Mountain Center, 123, 190, 192

tathagatagarbha, 221  
 Thathana Yeiktha, 308  
 The Order of Interbeing, 313  
 therā, Patrz: buddyzm starsi  
 therawada, 42, 85, 88, 89, 99, 101, 102, 103, 104, 107, 183, 286, 309, 330, 351  
   doskonałość, 36, 151  
   nauczyciel, 146  
   nirwana, 216, 220  
   pokuta, 261, 262  
   śmierć, Patrz: śmierć therawada  
   wskazania, 252, 256  
   wskazówki, 149  
 Thich Nhat Hanh, 311, 313, 314, 330  
 Thien-an Thich, 125  
 Thrangu Rinpoche, 135  
 Three Treasures Association, 122  
 Thubten Zopa Rinpoche, 135  
 Tilopa, 146  
 tipitaka, Patrz: kosz  
 traktat Visuddhimagga,  
   Patrz: Visuddhimagga  
 tripitaka, Patrz: kosz  
 Trizon Sakya, 135  
 tron diamentowy, 28, 200  
 Trungpa Rinpoche, 135  
 trzy klejnoty, 148, 149, 150, 182, 193, 260, 349, 351, 352  
 tulku, 316  
 Turner Tina, 26, 120  
 Tybet, 318, 319

## U

U Ba Khin, 103, 108  
 uczucia, 271, 279  
 Udraka Ramaputra, 62  
 umysł, 39, 40, 41, 42, 47, 106, 164, 222, 271  
   istoty nieoświeconej, 161  
   natura, 219  
   rozwój, Patrz: rozwój umysłowy  
   trening, 83  
   uwaga, Patrz: uważność umysłu  
   wpływ na ciało, 42  
 Umysł, 43, 95  
 Unified Buddhist Church of Vietnam, 313  
 Upali, 83

upasaka, 150  
 upasika, 150  
 upekkha, Patrz: zrównoważenie  
 Uttaratāntra, 48, 49  
 uwaga, 44  
 uważność, 34, 105, 144, 166, 170, 310, 313  
   ciała, 170  
   czynników prowadzących do spętania  
     bądź uwolnienia, 170  
   oddechu, 172  
   uczuc, 170  
   umysłu, 170

## V

vedana, Patrz: uczucia  
 vijnana, Patrz: świadomość  
 vijnanavada, 218  
 Vikramasila, 126  
 Vimalakirti, 94  
 vinaya, 150, 181  
 vinaya pitaka, Patrz: kosz dyscypliny  
 Visuddhimagga, 158, 159, 246

## W

Wadźrahara, 129  
 wadźrajana, 43, 98, 124, 125, 126, 127, 133, 173, 220, 286, 330, 349, 351, 352, Patrz też:  
   buddyzm tantryczny  
   cztery rozmyślenia, 141  
   nauczyciel, 146  
   oświecenie, 219  
   pokuta, 262  
   śmierć, Patrz: śmierć wadźrajana  
   w krajach Zachodu, 193, 194  
   wskazania, 150, 253, 256  
 wadźrasana, Patrz: tron diamentowy  
 Waisiali, 85, 94  
 Wangyal Geshe, 135  
 Waranasi, 203  
 warunkowanie, 163  
 Wat Nong Pah Pong, 310, 311  
 wcielenie, 198  
 wgląd, 35, 47, 108, 119, 173, 313, 352  
   bezpośredni, Patrz: kensho  
 White Salmon, 107

Wielka Stupa, Patrz: świątynia Mahabodhi  
Wielka Stupa w Sāñcī, 91  
wielka ścieżka, Patrz: mahajana  
wielki wóz, Patrz: mahajana  
Wielkiej Matki, Patrz: Tara  
Wietnam zen, Patrz: zen Wietnam  
wihara, 97  
Wikramasila, 98  
winaja, 153, 352, Patrz: kodeks dyscypliny  
wipassana, 99, 108, 173, 183, 352  
    Mahasiego Sayadawa, 103  
    U Ba Khina, 103  
Wisznu, 98, 201  
wóz  
    mały, Patrz: hinajana  
    wielki, Patrz: mahajana  
wspólnota duchowa, 30, 34  
wspólnota zakonna, Patrz: sangha  
współczucie, 290, 291, 295, 313, 349, 350  
    miłujące, 49, 50, 51  
współradość, 291, 292, 293, 349  
wyrocznia Neczung, 316  
wyrzeczenie, 36  
wysiłek, 36, 295, 299

## Y

Yasutani Hakuun Roshi, 122  
yidam, 129

## Z

zakon współbycia, 313  
zasługa, 89  
    gromadzenie, 89, 151  
    radowanie się, 151  
zazen, 121, 171, 187, 221  
zdrada, 255, 256, 260  
zemsta, 290  
zen, 35, 43, 109, 111, 118, 173, 180, 286, 352  
    Ameryka Północna, 123, 124  
    Chiny, 125, 222  
    Japonia, 118, 121, 222  
    klasztor, Patrz: klasztor zen  
    Korea, 125, 222  
    kraje Zachodu, 122, 123, 124  
    mistrz, 147, 190  
    oświecenie, 221  
    rinzai, Patrz: rinzai zen  
    soto, Patrz: soto zen  
    śmierć, Patrz: śmierć zen  
    Wietnam, 125  
    wskazania, 150, 253, 256  
zendo, 187, 188  
Zhiyi, 113  
złość, 331, 336  
zmysł, 43, 278  
zrównoważenie, 291, 294, 349

**Notatki**

Kup książkę

Pole książkę

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# Przewodnik po historii buddyzmu

Co to znaczy być buddystą? Jakie są fundamentalne założenia tej religii? Jaka jest jej historia? Czy poszukujesz prawdy, czy zgłębiasz wiedzę o religiach, czy po prostu jesteś ciekaw, dlaczego buddyzm jest tak często praktykowany — dzięki temu przyjaznemu podręcznikowi poznasz ważne terminy, koncepcje i przyjrzyj się pochodzeniu tej fascynującej starożytnej praktyki. Przy okazji dowiesz się sporo o codziennych rytuałach, świętach, medytacji i wielu innych zagadnieniach.



## W książce:

- Filozofia buddyzmu i jego źródła
- Praktyka mądrości i współczucia
- Życie i nauki historycznego Buddy
- Techniki medytacji
- Buddyjska postawa wobec życia i śmierci

**Jonathan Landaw** jest byłym redaktorem angielskiego biura tłumaczeń Jego Świątobliwości Dalajlamy.

**Stephan Bodian** studiował i praktykował kilka szkół buddyzmu.

**Prof. Gudrun Bühnemann** naucza sanskrytu i literatury w tym języku, prowadzi również kursy z zakresu religii Azji Południowej.

dla  
**bystrzaków**

Zamówienia telefoniczne:



0 801 339900



0 601 339900

**septem**  
septem.pl

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://dlabystrzakow.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://dlabystrzakow.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://dlabystrzakow.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [rad@dlabystrzakow.pl](mailto:rad@dlabystrzakow.pl)  
<http://dlabystrzakow.pl>

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-283-5229-2



9 788328 352292