

W PROSTOCIE TKWI SIĘŁA



wydanie II

Buddyzm

dla
bystszaków



Fundamentalne
założenia buddyzmu
i jego historia

Niezmiennie znaczenie
Dalajlamy

Jonathan Landaw

buddyjski nauczyciel i uczoney

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 jakiejkolwiek 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 są 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 dołożyli 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

WWW: <http://dlabystrzakow.pl>

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

O autorach	13
Podziękowania od autorów	15
Wprowadzenie	17
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

ROZDZIAŁ 1: Wejście w świat buddyzmu: podstawy	25
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

ROZDZIAŁ 2:	Zrozumienie własnego umysłu	
	— twórcy wszelkich doświadczeń	39
	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 BUDDYZMU53

ROZDZIAŁ 3:	Życie i nauczanie historycznego Buddy	55
	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: wprowadzenie 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 indyjskim81**

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 dzisiejszych101**

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: **Przejšcie na buddyzm139**

Poruszanie się własnym tempem	139
Branie odpowiedzialności za własne życie	140
Określenie poziomu Twojego zaangażowania	141
Zapoznanie się z naukami buddyzmu	142
Czytanie ksiązek 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 buddyzmu157**

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 zrównoważenia	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

ROZDZIAŁ 8: Dzień z życia buddysty179

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

ROZDZIAŁ 9: W ślad za Buddą197

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 ŚCIEŻKI211

ROZDZIAŁ 10: Czym tak w ogóle jest oświecenie?213

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

ROZDZIAŁ 11:	Kwestia życia i śmierci	235
	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
ROZDZIAŁ 12:	Koncepcja karmy	249
	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
ROZDZIAŁ 13:	Przerwanie cyklu niezadowolenia	265
	Życie jako wielki wyścig szczurów	266
	Koło życia: znaczenie tułaczki w sansarze	267
	Identyfikowanie głównych złudzeń	270
	Analiza sześciu sfer istnienia	273
	Zrozumienie dwunastu ogniw	276
	Pokonać cierpienie: trzy wyższe ćwiczenia	281
ROZDZIAŁ 14:	Realizacja najwyższego potencjału	285
	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: DEKALOGI323

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

ROZDZIAŁ 17:	Dziesięć sposobów na to, jak buddyzm może Ci pomóc w życiu	333
	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: DODATKI345

DODATEK A:	Pojęcia buddyjskie	347
-------------------	---------------------------------	------------

DODATEK B:	Dodatkowe materiały	353
-------------------	----------------------------------	------------

	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

	Skorowidz	361
--	------------------------	------------

- » 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 zewnętrzne warunki Twojego życia decydują o Twoim dobrym samopoczuciu?



WSKAZÓWKA

Wypracuj nawyk zadawania sobie tego typu pytań za każdym razem, kiedy naktkniesz 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 wznieść 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 przypływ 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, prawne 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 niezmienniej 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 adepci 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 przycisniesz palcem gałkę oczną z boku i popatrzysz na nocne niebo, możesz zobaczyć dwa księżyce 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 działa 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 przyływie 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 *citta* (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 niezadowolenia, 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 sławić 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. Zaczniij 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 ukaze, 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 buddyzmu 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 szczerza prawda —
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 niezadowolenia (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 wyłączenia 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.

Dostrzeganie 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 przekształcanie 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?



WSKAZÓWKĄ

Postęp duchowy nie zachodzi bez odpowiedniego przygotowania. Wielu buddystów 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 nieubłagane 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
 równouprawnienie, 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
kagyu, 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 Rinpoche, 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
Czenrezig, 115, 316, 348
czitta, 46, 287
Czternaście ćwiczeń uważności, 314
cztery boskie siedziby, 290, 292
cztery niezmierzoności, 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 Rinpoche, 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 Rinpoche, 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
Dondrubha Lhamo, 317, 318
doskonałość, 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 ogniów, 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
 džataka, 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
 Gjacó 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
 Kagyu 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
 koszt
 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
łgnięcie, 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 niezmierzoności, 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, Dharma 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
 pochlōnięcie, 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
 muzulmanie, 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
 płęć, 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
 wadżrajana, 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

takłość, 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
 uczuć, 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

Wadžrahara, 129
 wadžrajana, 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 wadžrajana
 w krajach Zachodu, 193, 194
 wskazania, 150, 253, 256
 wadžrasana, 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

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 Dalajamy.

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>

Hellon SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: radu@dlabystrzakow.pl
<http://dlabystrzakow.pl>

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-283-5229-2



9 788328 352292