

A close-up portrait of the Dalai Lama, wearing his characteristic maroon and saffron robes and glasses. He has his hands clasped in a prayer gesture (Anjali Mudra) and is looking directly at the camera with a gentle expression. The background is dark and out of focus.

# Podążaj ścieżką Buddy

*Niech Twoją religią stanie się życzliwość!*

**DALAJLAMA**  
THUBTEN CHODRON

Tytuł oryginału: Approaching the Buddhist Path

Tłumaczenie: Krzysztof Krzyżanowski

ISBN: 978-83-283-4277-4

© 2017 Dalai Lama and Thubten Chodron

All rights reserved.

Fotografia na okładce: XIV Dalajlama (© Don Arnold/WireImage/Getty Images)

No part of this book may be reproduced in any form or by any means, electronic or mechanical, including photography, recording, or by any information storage and retrieval system or technologies now known or later developed, without permission in writing from the publisher.

Polish edition copyright © 2018 by Helion SA

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

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.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

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

WWW: <http://editio.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

## Spis treści

Przedmowa .....	11
Wstęp .....	13
Skróty .....	27
<b>1. POZNAWANIE BUDDYZMU .....</b>	<b>29</b>
Cel egzystencji i znaczenie życia .....	30
Pośrednia droga między religiami teistycznymi a naukowym redukcjonizmem .....	32
Buddyjska Dharma i inne religie .....	34
Religia we współczesnym świecie .....	37
Szersza perspektywa .....	39
<b>2. BUDDYJSKIE SPOJRZENIE NA ŻYCIE .....</b>	<b>43</b>
Czym jest umysł? .....	44
Ciało, umysł, reinkarnacja i jaźń .....	49
Cztery Szlachetne Prawdy .....	53
Współzależne powstawanie i pustość .....	57
Współzależne powstawanie i Trzy Klejnoty .....	59
Możliwość położenia kresu dukkha .....	62
<b>3. UMYŚL I EMOCJE .....</b>	<b>67</b>
Buddyzm, nauka i emocje .....	67
Szczęście i nieszczęście, cnoty i przywary .....	70
Emocje i kleśe .....	72
Konstruktywne i destruktywne emocje .....	74
Emocje i przetrwanie .....	81
Radzenie sobie z uciążliwościami .....	84
Rozwijanie miłości i współczucia .....	89
Korzystny stan umysłu .....	92
Radzenie sobie ze strachem, rozwijanie odwagi .....	92
Nadzieja, pragnienie i akceptacja .....	94

Porównywanie się z innymi i kwestia poczucia własnej wartości .....	96
Przeciwdziałanie depresji .....	96
Różnica zdań i konflikt .....	98
Przetrywaj ci, którzy będą najsukuteczniej współpracować .....	102
<b>4. ROZPRZESTRZENIANIE SIĘ BUDDYJSKIEJ DHARMY I KANONY BUDDYJSKIE .....</b>	<b>105</b>
Pojazdy i ścieżki .....	106
Życie Buddy .....	108
Wczesne szkoły buddyjskie .....	110
Wczesny buddyzm na Sri Lance .....	112
Rozwój mahajany .....	116
Rozwój tantry .....	119
Kanony buddyjskie .....	120
Systemy filozoficzne .....	127
<b>5. NAUKI BUDDY TWORZĄ SPÓJNĄ CAŁOŚĆ .....</b>	<b>129</b>
Trzy obroty kołem Dharmy .....	129
Autentyczność świętych ksiąg mahajany .....	134
Stanowisko Nagardżuny w kwestii autentyczności sutr mahajany .....	139
Czy słowo Buddy zawsze wypływa z ust Buddy? .....	142
Cztery autentyczności .....	143
Cztery ciała buddy .....	145
Buddyzm w Tybecie .....	148
<b>6. BADANIE NAUK .....</b>	<b>153</b>
Przypadek Kalamów .....	154
Wiarygodne nauki .....	155
Ukryte skarby i nauki czystych wizji .....	159
Przesadzone stwierdzenia? .....	162
Prawidłowe rozumienie sensu .....	165
Czy Dharma może się zmienić? .....	169
Zachowywanie praktycznego podejścia .....	171
<b>7. ZNACZENIE ŻYCZLIWOŚCI I WSPÓŁCZUCIA .....</b>	<b>175</b>
Spokojny umysł .....	175
Znaczenie motywacji .....	177
Kultywowanie intencji pełnych współczucia .....	180
Trening umysłu .....	184
Osiem strof .....	187

8. SYSTEMATYCZNE PODEJŚCIE .....	199
Ścieżki rozwoju duchowego .....	200
Cztery szlachetne prawdy i trzy poziomy zaawansowania wyznawców .....	206
Więcej niż jedno podejście .....	207
Nauki kierowane do współczesnego grona odbiorców .....	210
Wartość etapów ścieżki .....	212
Dwa cele i cztery wskazówki .....	214
9. ŚRODKI STOSOWANE PODCZAS PODĄŻANIA ŚCIEŻKĄ .....	219
Ogólna rada .....	219
Mądrość i wiara .....	222
Właściwa praktyka .....	226
Oczyszczenie i gromadzenie zasług .....	228
Modlitwy i rytuały .....	230
Zdobywanie wiedzy, refleksja i medytacja .....	233
Zapamiętywanie i debata .....	237
Wzory do naśladowania .....	242
10. POSTĘPY NA ŚCIEŻCE DHARMY .....	247
Realistyczne oczekiwania .....	247
Zaawansowane praktyki podejmowane we właściwym czasie .....	252
Sprawdzanie naszych doświadczeń medytacyjnych .....	255
Oznaki postępów .....	257
11. OSOBISTE REFLEKSJE DOTYCZĄCE ŚCIEŻKI .....	261
Mój dzień .....	261
Stopniowe postępy .....	263
Rozwijanie bodhicitty .....	267
Gotowość doświadczania trudności .....	270
Zachowywanie radosnego umysłu .....	272
Urzeczywistnione istoty .....	273
Czego nauczyłem się w życiu? .....	275
12. PRACA WŚRÓD LUDZI .....	277
Dobre zdrowie oraz radzenie sobie z chorobami i urazami .....	278
Zachowywanie pozytywnego nastawienia .....	280
Wykorzystywanie różnych metod pozwalających zapewniać innym korzyści .....	282
Zaangażowany buddyzm i uwikłanie w politykę .....	285
Konsumpcjonizm i środowisko naturalne .....	289
Świat biznesu i finansów .....	291

Media i świat sztuki .....	295
Nauka .....	296
Równość płci .....	299
Międzywyznaniowość .....	303
Przyjmowanie praktyk innych religii .....	306
Postawa stroniąca od sekciarstwa .....	308
Przypisy .....	312
Słowniczek .....	319
Literatura uzupełniająca .....	326
O autorach .....	328

## 2 | Buddyjskie spojrzenie na życie

NASZ UMYŚL JEST CZYNNIKIEM określającym nasz stan egzystencji. Osoba, której umysł splamiony jest uciążliwościami, znajduje się w sansarze. Ktoś, kto usunął wszystkie *dotkliwe zaciemnienia* — uciążliwości mentalne oraz karmę powodującą odradzanie się w sansarze — jest istotą wyzwoloną, arhatem. Osoba, której umysł wyeliminował nawet najbardziej subtelne *zaciemnienia poznawcze*, jest buddą. O tym wszystkim decyduje to, do jakiego stopnia oczyszczony został umysł danej osoby. Jeśli chodzi o tę kwestię, *Ostateczne continuum (Ratnagotravibhaga)*<sup>1</sup> wspomina o trzech odmianach istot: skalanych istotach, które tkwią w kołowrocie cyklicznej egzystencji, nieskalanych istotach, które uwolniły się od cyklicznej egzystencji, a także całkowicie nieskalanych istotach, które osiągnęły stan buddy. Poziom osiągnięć duchowych takiej czy innej osoby zależy od jej stanu umysłu, a nie od czynników zewnętrznych.

Chociaż możemy praktykować medytację buddyjską i stosować w naszym życiu zasady psychologiczne buddyzmu, nie będąc przy tym buddystami, zrozumienie buddyjskiej wizji świata jest niezwykle ważną kwestią pozwalającą w pełni korzystać z nauk Buddy. W tym rozdziale zajmiemy się niektórymi z najistotniejszych aspektów buddyjskiego światopoglądu: naturą umysłu, jaźnią, Czterema Szlachetnymi Prawdami, współzależnym powstawaniem i pustością, a także możliwością położenia kresu cierpieniu.

---

<sup>1</sup> Takie tłumaczenie tytułu *Ratnagotravibhaga* jako *Subtelne continuum* (ang. *Sublime Continuum*) proponuje Jego Świątobliwość Dalajlama. Nie jest ono, co prawda, literalnie zgodne z sanskryckim oryginałem, który może być przetłumaczony np. jako *Drogocenne odróżnienie linii [przekazu nauk]* lub *Odróżnienie klejnotu linii [przekazu]*, ale oddaje treść dzieła. *Ratnagotravibhaga* (skr. *Ratnagotravibhāga*), w pełni *Ratnagotwabhaga Mahajanottaratantraśāstra* (skr. *Ratnagotravibhāga Mahāyānottaratantraśāstra*), zwana także *Uttaratantrą*, należy do tradycji buddyzmu mahajany i jest wyrazem doktryny *tathagatarbhy*, czyli *subtelnego załączka buddy*, który istoty świadome w sobie posiadają w sposób wrodzony — *przyp. red.*

## Czym jest umysł?

Współczesna nauka skupia się na zdobywaniu wiedzy na temat zewnętrznego świata materialnego. Badacze stworzyli wyszukane narzędzia, które pozwalają manipulować nawet cząsteczkami subatomowymi; doprowadzili też do powstania instrumentów, które mierzą najdrobniejsze zmiany chemiczne i elektryczne zachodzące w neuronach. Wiemy o istnieniu gwiazd oddalonych od Ziemi o wiele lat świetlnych i zdajemy sobie sprawę z obecności na naszej planecie miniaturowych organizmów, których nie widać gołym okiem.

Chociaż nauka poczyniła znaczące postępy, jeśli chodzi o zrozumienie świata zewnętrznego, materii oraz jej subatomowych cząsteczek składowych, nie poświęciła aż takiej uwagi wewnętrznemu światu umysłu, świadomości i doznań. Nauka nie dysponuje spójną koncepcją umysłu, jego natury, przyczyn i potencjału, a chociaż istnieje wiele książek opisujących anatomię i fizjologię mózgu, rzadko wspomina się o umyśle.

Dzisiaj wiele osób zajmujących się umysłem opisuje go w kategoriach zjawisk materialnych. Neurologowie przedstawiają go, patrząc przez pryzmat działania neuronów, zwłaszcza tych obecnych w mózgu. Psycholodzy behawioralni opisują umysł, odwołując się do czynów i słów danej osoby. Naukowcy zajmujący się kognitywistyką zgłębiają percepcję, myślenie i procesy umysłowe, biorąc pod uwagę zewnętrzne, możliwe do zmierzenia zachowania oraz aktywność mózgu. Problemy związane z tymi modelami polegają na tym, że nie otrzymujemy żadnych środków, które pozwoliłyby precyzyjnie lub dogłębnie zrozumieć nasze przeżycia. Naukowcy mogą opisywać aktywność neuronów w mózgu, reakcje hormonalne towarzyszące współczuciu czy gniewowi, a także to, jak zachowują się ludzie, gdy są wściekli, ale to wcale nie oddaje tego, jakie wrażenia towarzyszą tym emocjom i jak to jest ich doświadczać.

Inni odmalowują umysł w kategoriach niematerialnej, trwałej jaźni lub duszy. Oni też nie są jednak w stanie zapewnić narzędzi, które pozwalałyby obserwować świadomość. Nauki Buddy mogą być uważane za „naukę o umyśle” w tym sensie, że oferują kompletną analizę umysłu, przedstawiają określone środki pozwalające go obserwować, opisują różne rodzaje świadomości i czynników umysłowych, prezentują potencjał umysłu i omawiają metody, które pozwalają poddać go transformacji.

Umysł nie ma materialnej natury; brakuje mu namacalnych cech typowych dla obiektów fizycznych. Chociaż umysł i mózg są ze sobą powiązane i wpływają na siebie nawzajem za życia danej osoby, umysł nie jest tożsamy z organem, jakim jest mózg — ta część ludzkiego ciała zalicza się do domeny materialnej i może być badana przy użyciu instrumentów naukowych mierzących zjawiska fizyczne. Umysł jest tym, co



doświadcza; to on sprawia, że organizm czuje. Ci z nas, którzy siedzieli przy martwym ciele kogoś bliskiego, wiedzą, że chociaż mózg tej osoby wciąż się tam znajdował, brakowało czegoś innego. Tym nieobecnym pierwiastkiem był umysł — czynnik, który doświadcza wszystkiego tego, co prezentuje życie, i jest kluczowym elementem odróżniającym zwłoki od żywej istoty.

Buddyzm może poszczycić się liczącą 2600 lat historią zgłębiania umysłu. Wiele traktatów na temat umysłu powstało właśnie w starożytnych Indiach, w których żył Budda, a także w krajach, w których buddyzm zdobył wraz z upływem stuleci popularność. W ostatnich latach rozpoczął się owocny dialog między buddystami i naukowcami, a ja z wielkim zainteresowaniem obserwuję rozwój tej dyskusji i jej pozytywny wpływ na pomysłowość czujących istot.

Każdy temat poruszany w tej serii książek ma związek z umysłem. Będziemy się przyglądać umysłowi z wielu perspektyw, analizując jego naturę, przyczyny jego istnienia, potencjał, funkcje, poziomy i inne aspekty. Będziemy zgłębiać to, co przesłania jego potencjał, a także sposoby rozwijania antidotów na owe zaciemnienia, co pozwoli ujawnić potencjał umysłu w jego nadzwyczajnej świetności, którą określamy mianem pełnego przebudzenia lub stanu buddy.

Pochodzące z sanskrytu słowo, które jest tłumaczone jako „umysł”, można też przetłumaczyć jako „serce”. Z buddyjskiej perspektywy stwierdzenia takie jak „On ma życzliwe serce” lub „Jej umysł odznacza się niezwykłą inteligencją” odwołują się do tego samego bytu — świadomej i doświadczającej części żywej istoty. Chociaż nasz umysł przez cały czas nam towarzyszy i jest przez nas nieustannie wykorzystywany, niezbyt dobrze go rozumiemy. W buddyjskiej Dharmie umysł jest definio- wany jako „przejrzystość i zdolność pojmowania”. *Przejrzystość* wskazuje na to, że w przeciwieństwie do ciała umysł nie jest czymś materialnym. To określenie sugeruje również, że gdy umysł spełni określone warunki, potrafi odbijać przedmioty niczym lustro. Ze względu na swoją *zdolność pojmowania* może on poznać taki obiekt lub wejść z nim w interakcję.

Nasze doświadczenie mówi nam, że ludzki umysł zmienia się z minuty na minutę. Ta zmienność wskazuje na to, że znajduje się on pod wpływem przyczyn i warunków. Każda chwila umysłu powstaje na skutek wyjątkowej przyczyny — wcześniejszej chwili umysłu. Umysł jest ciągłością, a szereg „chwil umysłu” nazywamy strumieniem umysłu. Każda istota posiada własny strumień umysłu; poszczególne strumienie lub części indywidualnych strumieni umysłu nie łączą się ze sobą. Ponieważ umysł znajduje się pod wpływem innych czynników i zmienia się z chwili na chwilę, gdy zaistnieją odpowiednie warunki, dochodzi do transformacji mentalnej. Umysł zalewany przez niepokojące emocje może stać się umysłem pełnym spokoju i radości.

Umysł posiada dwie natury: konwencjonalną (to sposób, w jaki funkcjonuje i odnosi się do innych rzeczy) oraz ostateczną (to jego prawdziwy sposób istnienia). *Konwencjonalną naturę* — jej przejrzystość i zdolność pojmowania — można porównać do czystej wody, która jest wolna od wszelkich zanieczyszczeń. Gdy ktoś domiesza do tej wody błoto, czystość wody zostaje przesłonięta, ale wciąż jest tam obecna. Czasami coś wzbija muł i sprawi, że woda jest bardziej mętna niż zwykle. Niezależnie od tego, ile błota znajduje się w wodzie, nie zalicza się ono do natury wody; wodę można oczyścić, pozbywając się niepożądanych domieszek. Umysł również jest czysty nawet wtedy, gdy pozostaje przesłonięty przez uciążliwości. Czasami nasz umysł jest stosunkowo spokojny; innym razem jest wzburzony z powodu gniewu lub przywiązania. Owe uciążliwości mają przejściowy charakter; ktoś może się rano zmagać z przygnębieniem, ale po południu będzie już odprężony. O ile strumień umysłu jest czymś nieprzerwanym, o tyle gniew nie zawsze jest w nim obecny. Dzieje się tak ze względu na to, że gniew i inne uciążliwości nie stały się częścią natury umysłu.

Umysł w różnych chwilach może się znajdować pod wpływem odmiennych emocji. Gniew i życzliwość to przeciwieństwa; nie mogą być jednocześnie obecne w naszym umyśle, chociaż mogą się pojawiać w różnych momentach. Nawet ludzie tacy jak Hitler czy Stalin, którzy żywili wielką nienawiść, odczuwali miłość wobec dzieci oraz swoich krewnych. To, że umysł może zostać zdominowany w jednej chwili przez gniew, a w innej chwili przez skrajnie odmiennie uczucie, jakim jest miłość, wskazuje na to, iż emocje nie należą do natury umysłu. Umysł sam w sobie jest czysty; przypomina przezroczystą wodę, która może przyjąć odcień rozmaitych barwników lub pozostać od nich wolna.

Nasze ciało przypomina dom, a umysł jest jego mieszkańcem. Dopóki ciało trwa, umysł pozostaje długoterminowym lokatorem. Różne czynniki umysłowe — w tym emocje i postawy — przypominają gości. Jednego dnia pojawia się uraza, a innego dnia przychodzi współczucie, ale żadne z nich nie zostaje na długo. Chociaż obie te emocje są gośćmi, jeden z owych gości jest pożyteczny, sympatyczny i pełen szacunku — przypomina niezawodną osobę, której ufamy i którą chętnie uczynilibyśmy członkiem naszej rodziny. Zapraszamy tego gościa, by zostawał w naszym domu przez cały czas, i tworzymy warunki, w których będzie to robić. Drugi gość jest z kolei niegrzeczny i zakłóca spokój zarówno własny, jak i innych osób. Nie chcemy, żeby nas odwiedzał, nie mówiąc już o wprowadzeniu się do naszego domu, a zatem nie zapraszamy go, a jeśli zakradnie się do naszego domostwa, jest stamtąd wyrzucany. Nawiązując do tej analogii, możemy napisać, że istnieje też

możliwość skazania na banicję gniewu i rozwijania bezgranicznego współczucia, tak by stało się ono naszym stałym towarzyszem.

*Ostateczna natura umysłu* to jego pustość niezależnej lub wrodzonej egzystencji. Wrodzona egzystencja to fałszywy sposób istnienia, którym obciążamy wszystkie zjawiska; wierzymy w to, że posiadają one własną, możliwą do znalezienia istotę, która czyni je tym, czym są; uważamy też, iż istnieją niezależnie od wszystkich innych czynników takich jak ich przyczyny i okoliczności. W istocie są one pozbawione takich wymyślonych sposobów istnienia, ponieważ ich egzystencja jest zależna od innych czynników. *Sutra Doskonałości Mądrości w 8000 wersów (Asztasahasrika Pradžñāparamita Sutra)* zawiera stwierdzenie Buddy:

Umysł jest pozbawiony umysłu, gdyż naturą umysłu jest przejrzyste światło.

„Umysł jest pozbawiony umysłu”. Te słowa skłaniają nas do zastanowienia się, czym jest właściwie umysł, jak przedstawia się jego ostateczny sposób istnienia i jak wygląda w istocie jego egzystencja. „Umysł” odnosi się do konwencjonalnej natury umysłu — przejrzystej i zdolnej do pojmowania. Gdy analizujemy tę przejrzystą i pojmującą naturę, nie potrafimy wskazać niczego, co byłoby z natury umysłem. Gdybyśmy potrafili znaleźć prawdziwy umysł, istniałby on we wrodzony sposób wraz ze swoją własną, niezależną istotą. Gdy jednak próbujemy odnaleźć umysł, nie znajdujemy umysłu w umyśle; nie umiemy się doszukać umysłu istniejącego we wrodzony sposób. To właśnie dlatego Budda stwierdza, że umysł „jest pozbawiony umysłu”. Definitywną naturą umysłu, jego ostatecznym sposobem istnienia, jest jego pustość wrodzonej egzystencji.

Ponieważ umysł jest pozbawiony umysłu, można byłoby uznać, że umysł w ogóle nie istnieje. Ta teza nie jest jednak prawdziwa. Słowo „umysł” sugeruje jego istnienie; umysł jest też przedmiotem naszej analizy. O istnieniu umysłu świadczy fakt, że mogę wytłumaczyć te stwierdzenia za sprawą działań mojego umysłu, a Ty możesz je zrozumieć dzięki funkcjonowaniu Twojego umysłu. Powiedzenie, że umysł nie przebywa w umyśle, oznacza, iż umysł istniejący we wrodzony sposób nie jest ostatecznym sposobem istnienia umysłu. To nie znaczy jednak, że umysł w ogóle nie istnieje.

Umysł istnieje, ale jest pozbawiony wrodzonej egzystencji. Takie jest właśnie znaczenie słów „naturą umysłu jest przejrzyste światło”. Ostateczna natura umysłu jest czysta w tym sensie, że jest wolna od wrodzonej egzystencji. Samo to, że umysł jest pozbawiony wrodzonej egzystencji, nie oznacza jednak, że można z niego wyeliminować uciążliwości takie jak niewiedza, gniew i przywiązanie. Te uciążliwości

również są pozbawione wrodzonej egzystencji, choć nie możemy powiedzieć, by były czyste ze swojej natury.

*Niewiedza* jest czynnikiem umysłowym, który pojmuje zjawiska jako obdarzone wrodzoną egzystencją i własnymi, niezależnymi istotami. Jest ona źródłem wszystkich innych niepokojących emocji takich jak gniew, pragnienie, zazdrość i zarozumiałość. Fakt, że umysł, podobnie jak wszystkie inne zjawiska, pozbawiony jest wrodzonej egzystencji, oznacza, iż niewiedza przypisująca umysłowi inherentną egzystencję zaprzecza rzeczywistości. Gdyby umysł był obdarzony wrodzoną egzystencją, niewiedza byłaby poprawnym umysłem postrzegającym rzeczywistość. W takiej sytuacji niewiedzy nie dałoby się wyeliminować. Ponieważ niewiedza postrzega jednak coś, co jest przeciwieństwem rzeczywistości, można ją wykorzenić za sprawą mądrości, która widzi rzeczywistość w prawidłowy sposób i jest świadoma pustości wrodzonej egzystencji.

Ponieważ niewiedza i inne uciążliwości są mylnymi czynnikami umysłowymi, którym brakuje fundamentu inherentnej egzystencji, nie są one osadzone w naturze umysłu i mogą zostać trwale wyeliminowane. Podobnie jak chmury tymczasowo przesłaniają niebo, ale nie są jego naturą, niewiedza i inne uciążliwości chwili przesłaniają czystą naturę umysłu. Różnica polega na tym, że chmury, które zniknęły, mogą powrócić; gdy jednak mądrość pozwoli wykorzenić niewiedzę i uciążliwości, te zjawiska nie będą już mogły przesłaniać umysłu. Inne czynniki umysłowe, takie jak miłość, współczucie i hart ducha, nie potrzebują niewiedzy, by móc istnieć, a zatem pozostają na zawsze częścią naszego strumienia umysłu.

## REFLEKSJA

---

1. Konwencjonalna natura umysłu to przejrzystość i zdolność pojmowania — to oznacza, że umysł może odbijać i postrzegać obiekty.
  2. Konwencjonalna natura umysłu jest czysta: uciążliwości nie stały się częścią jego natury, chociaż mogą tymczasowo zabarwiać lub przesłaniać umysł.
  3. Ciało ma charakter materialny — przypomina dom, a umysł jest jego bezcielesnym mieszkańcem.
  4. Ostateczna natura umysłu pozbawiona jest wrodzonej egzystencji; nie posiada żadnej istoty, którą moglibyśmy odnaleźć, gdy próbujemy ustalić, jak przedstawia się ostateczna egzystencja umysłu.
-

## Ciało, umysł, reinkarnacja i jaźń

Nasze ciało i umysł oddziałują na siebie za życia, chociaż posiadają odmienne natury i kontinua. Ciało ma charakter materialny, a swoje istnienie zawdzięcza materialnym przyczynom, do których zaliczają się plemnik i komórka jajowa naszych rodziców. Obecność spożywanego przez nas jedzenia — również materialnego w swoim charakterze — jest warunkiem, dzięki któremu ciało może przetrwać i ma możliwość rozwoju. Umysł nie jest jednak materialny i nie może być zbadany bądź zmierzony przy użyciu przyrządów naukowych stworzonych do analizowania materii.

Osoby promujące naukowy redukcjonizm twierdzą, że umysł nie jest niczym więcej jak mózgiem. Inni naukowcy zapewniają jednak, że umysł jest funkcją procesów zachodzących w mózgu, a procesy umysłowe i doświadczenia emocjonalne albo korelują z procesami biochemicznymi w mózgu, albo są ich następstwem. Tak się jednak składa, że odwołując się do tego neuronaukowego poglądu, nie da się wyjaśnić wielu aspektów naszego umysłu. Spoglądając po prostu na procesy chemiczne zachodzące w mózgu, nie możemy na przykład określić, czy jakaś myśl jest prawidłowa — czy jest przejawem wiedzy, czy raczej jednej z trapiących człowieka uciążliwości. Analizując procesy zachodzące w mózgu, nie potrafimy też ustalić, czy dotyczą one bezpośredniego postrzegania obiektu za pomocą zmysłów, czy może mają związek z ideą (wspomnieniem lub myślą, która czegoś dotyczy).

Na poziomie doznań istnieje ogromna różnica między bólem, którego doświadczamy za sprawą naszego położenia, a bólem odczuwanym z powodu współczucia dla cudzego cierpienia. Poczucie naszego własnego bólu występuje mimowolnie i jest bardzo mocne, a my z reguły reagujemy na nie strachem i złością. Ból wynikający ze współczucia dla cudzego cierpienia zawiera w sobie element świadomego podzielenia owego odczucia i akceptowania go, a naszą reakcją jest okazywanie odwagi. Jeżeli jednak spojrzeć przez pryzmat procesów biochemicznych zachodzących w mózgu, te dwa rodzaje bólu są nie do rozróżnienia.

Łzy mogą wypełnić nasze oczy zarówno wtedy, gdy jesteśmy bardzo szczęśliwi, jak i wtedy, gdy zmagamy się z ogromnym smutkiem. Z fizjologicznego punktu widzenia nasze oczy nie rozróżniają tych dwóch sytuacji. Na płaszczyźnie umysłowej istnieje jednak ogromna różnica dotycząca przyczyny pojawienia się łez oraz tego, jak je postrzegamy. Ze względu na wszystkie te argumenty trudno utrzymywać, że wszelkie aspekty naszej empirycznej świadomości można wyjaśnić, odwołując się po prostu do biologicznych procesów zachodzących w mózgu.

Wszystkie funkcjonujące rzeczy — rzeczy, które wywołują efekty — powstają za sprawą przyczyn i warunków. Aby prześledzić przyczyny i warunki, dzięki którym

istnieje Twoje ciało, podążamy za szeregiem materialnych przyczyn i efektów sięgających Twoich rodziców oraz Twoich wcześniejszych przodków. Gdy w grę wchodzi ustalenie pochodzenia ludzkiego ciała, naukowcy przywołują teorię ewolucji. Zanim na Ziemi pojawiło się życie, istniały kontinua fizycznych cząsteczek, które później stały się naszymi ciałami; wspomniane kontinua sięgają Wielkiego Wybuchu. Ponieważ materia — czy to namacalna, czy też ulotna — była obecna w chwili Wielkiego Wybuchu, a nawet przed nim, jej przyczynami musiała być materia lub energia, która może się przekształcić w materię. Chociaż w czasie, gdy ten wszechświat zaczynał się formować, ludzkie ciało nie istniało, obecna była już jego wcześniejsza forma w postaci przyczyn materialnych oraz elementów fizycznych.

Jak głosi *Kalaczakra Tantra*, ostatecznym źródłem ciała są cząsteczki przestrzeni, które istnieją między zniknięciem poprzedniego wszechświata a narodzinami kolejnego. W tym czasie zapewniają one kontinuum potencjału dla materii. Zawierają ślad każdej grubomaterialnej cząsteczki elementarnej i stanowią podstawowy materiał, z którego powstają wszystkie inne formy, gdy rozwija się nowy wszechświat.

Podstawowe cechy charakterystyczne umysłu są trudne do zidentyfikowania. W codziennym życiu mamy do czynienia z wrażeniami sensorycznymi i myślami, które podążają za przedmiotami zmysłów. Percepcja zmysłowa — nasza świadomość wizualna, słuchowa, węchowa, smakowa i dotykowa — koncentruje się na zewnętrznym świecie i przybiera określony aspekt postrzeganych obiektów<sup>1</sup>. Umysł konceptualny, który rozważa te obiekty, również przyjmuje zabarwienie owych zewnętrznych przedmiotów. Nawet gdy nasz umysł kieruje się ku wnętrzu, ku naszym własnym uczuciom, przybiera zabarwienie owych emocji. Trudno nam wyekstrahować przejrzystość i zdolność pojmovania umysłu, a do tego zdawać sobie sprawę z jego istnienia, nie uświadamiając sobie również istnienia obiektów, na których się on skupia. Dzięki medytacji istnieje jednak możliwość doświadczenia natury umysłu.

Skutki są następstwem pasujących do nich przyczyn — przyczyn, które mogą je wywołać — ale nie mogą powstać na skutek niepasujących przyczyn. Ponieważ umysł jest bezcielesny, jego zasadnicza przyczyna — główna rzecz, która przeradza się w określoną chwilę umysłu — również musi być bezcielesna. To wcześniejsza chwila umysłu. Dana chwila umysłu powstaje za sprawą wcześniejszej; ta z kolei narodziła się z tej, która ją poprzedzała. Śledząc to kontinuum, można dotrzeć aż do chwili poczęcia. Chwila umysłu istniejąca podczas poczęcia zrodziła się na skutek pewnej przyczyny, wcześniejszej chwili umysłu; w taki oto sposób powstaje kontinuum umysłu poprzedzające to życie.

Poczęcie to moment, w którym spotyka się plemnik, komórka jajowa oraz subtelny umysł. To zajście prowadzi do powstania nowego życia. Materialny aspekt

tego nowego życia, sperma i komórka jajowa, pochodzą od rodziców. Bezcielesny, świadomy aspekt — umysł — nie jest już wkładem rodziców. Musi się wywodzić z wcześniejszej chwili umysłu, który w chwili poczęcia jest umysłem istoty będącej wcześniejszym wcieleniem tej osoby.

W chwili śmierci dochodzi do rozdzielenia się ciała i umysłu. Tutaj również mają one odmienne kontinua. Ciało staje się zwłokami i jest utylizowane przez naturę. Umysł trwa dalej, a jedna jego chwila rodzi kolejną. W przypadku zwyczajnych istot umysł przybiera z reguły nowe ciało i rozpoczyna się nowe życie.

Święte księgi buddyzmu opisują rozmaite poziomy i typy umysłu. Jeśli chodzi o poziomy umysłu, istnieją zwykle świadomości, a więc świadomości naszych pięciu zmysłów, subtelniejsza świadomość, czyli świadomość umysłowa, która myśli i marzy, a także najsubtelniejszy umysł, który uwidacznia się w zwyczajnych istotach w chwili śmierci. Ten najsubtelniejszy umysł, który przechodzi z jednego życia na kolejne, potrafi przetrwać bez polegania na namacalnym ciele wraz z jego mózgiem i systemem nerwowym. Najsubtelniejszy umysł jest ciągłością nieustannie zmieniających się chwil umysłu; nie jest to trwała jaźń lub dusza. Terminy „najsubtelniejszy umysł” i „podstawowy, wrodzony umysł przejrzystego światła” są stosowane jako określenia odwołujące się do kontinuum niezwykle subtelnych, przemijających chwil przejrzystości i zdolności poznania.

Budda tłumaczył ciągłość życia i reinkarnacji, odwołując się głównie do ciągłości umysłu. Ciągłość (kontinuum) umysłu pomiędzy kolejnymi zyciami nie jest (grubo) materialną warstwą umysłu, zależną od ciała. To najsubtelniejszy umysł — podstawowy, wrodzony umysł przejrzystego światła będący ostateczną podstawą określania istoty ludzkiej — łączy jedno życie z następnym. Szczegółowy opis tego umysłu można znaleźć jedynie w tekstach należących do buddyjskich tantr jogi najwyższej.

Reinkarnację można też potwierdzić osobistymi doświadczeniami. Słyszałem o tybetańskim chłopcu, który potrafił czytać, choć nikt go tego nie uczył. Ktoś może powiedzieć, że coś takiego jest następstwem jego uwarunkowań genetycznych, ale moim zdaniem więcej sensu ma stwierdzenie, iż jest to możliwe dzięki ciągłości jego świadomości z poprzedniego życia. Słyszałem również o żyjącej w Indiach dziewczynce, która miała bardzo wiele wspomnień ze swojego wcześniejszego życia. Jej rodzice z poprzedniego i aktualnego życia spotkali się ze sobą i potwierdzili owe szczegóły. Obie pary uznają ją teraz za swoją córkę, więc ma czworo rodziców!

Ogólnie rzecz biorąc, gdy umysł łączy się z zapłodnioną komórką jajową, rozpoczyna się nowe życie. Polegając na tym ciele i umyśle, stosujemy określenia takie jak „osoba”, „żywa istota”, „ja” lub „jaźń”. Nasze zapatrywania na życie, spostrzeżenia, uczucia i emocje wyrastają z pojęcia jaźni. Mówimy: „Ja to zrobiłam (zrobiłem).

Ja tak uważam. Odczuwam smutek lub zadowolenie”. Chociaż doświadczamy czegoś takiego, rzadko przychodzi nam do głowy pytanie: „Kim jest to *ja*, któremu to wszystko jest przypisywane?”. Pytanie dotyczące tożsamości jaźni jest ważne, ponieważ to właśnie jaźń, „ja”, chce zaznać szczęścia i uniknąć cierpienia. Gdyby jaźń istniała w oderwaniu od innych zjawisk, powinniśmy móc ją wyizolować i zidentyfikować.

Budda nauczał, że człowiek składa się z pięciu psychofizycznych skupisk: formy, uczuć, rozróżnienia, różnych czynników, a także świadomości. Skupisko formy to nasze ciało, natomiast pozostałe cztery skupiska składają się na nasz umysł. Jeżeli przyjrzymy się tym pięciu skupiskom, nie zdołamy wskazać osoby, która jest całkowicie od nich oderwana; nie znajdziemy też osoby, która jest tożsama ze swoim ciałem i umysłem. Połączenie tych dwóch elementów też nie jest osobą. Osoba zależy od swojego umysłu i ciała, ale z jednej strony nie jest z nimi kompletnie zjednoczona, a z drugiej — całkowicie od nich oderwana.

Jaźń zależy od ciała: gdy nasze ciało jest chore, mówimy: „Jestem chora (chory)”. Gdyby jaźń była bytem odrębnym od ciała, nie moglibyśmy wygłosić takiego stwierdzenia. Jaźń jest też związana z umysłem. Gdy umysł odczuwa szczęście, mówimy: „Jestem szczęśliwa (szczęśliwy)”. Również i w tym przypadku, gdyby jaźń była oderwana od umysłu, nie moglibyśmy powiedzieć czegoś takiego. Na podstawie tego, że umysł widzi kwiat, mówimy, iż osoba posiadająca ten umysł widzi kwiat. Nie ma innego sposobu, by znaleźć osobę, która coś widzi.

Krótko mówiąc, określamy „ja”, polegając na ciele i umyśle, ale gdy zaczynamy szukać konkretnej rzeczy, która jest „mną”, nie jesteśmy w stanie znaleźć jej w ciele, umyśle bądź ich połączeniu; nie umiemy też jej oddzielić od ciała i umysłu. To wskazuje na to, że osoba istnieje w zależny sposób; nie posiadamy wrodzonej, namacalnej i niezmiennej istoty. Brak niezależnej jaźni sprawia, że możemy się zmieniać, rozwijać i pokonywać drogę prowadzącą od dezorientacji do przebudzenia.

Osoba lub jaźń tworzy przyczyny szczęścia i cierpienia, a później doświadcza przyjemnych i bolesnych następstw owych działań. Chociaż nie potrafimy wskazać niczego, co byłoby ową jaźnią, istnienie osoby, która tworzy przyczyny i doświadcza ich efektów, jest niezaprzeczalne.

Niezliczone czujące istoty posiadają to poczucie jaźni czy też „ja”, chociaż trudno określić, czym jest owo „ja”. To, że każda czująca istota dąży do szczęścia, a nie do cierpienia, jest jednak bezsporne; nie ma potrzeby tego udowadniać. Narodziny, radość z życia, znoszenie cierpienia i śmierć to uwarunkowane zjawiska, które są produktami wcześniejszych przyczyn. Gdyby nikt ich nie doświadczał, powyższych twierdzeń nie dałoby się obronić. Podobnie odróżniamy dotkliwą



egzystencję sansary od oświeconego stanu nirwany na podstawie tego, czy dana osoba osiągnęła urzeczywistnienie. Takie rozróżnienie między sansarą a nirwaną byłoby nieistotne, gdyby nie istniała żadna osoba.

„Ja” czy jaźń istnieje, ale jeśli spojrzeć na to z perspektywy głębszej natury rzeczywistości, okaże się, że posiadamy błędny obraz jaźni. Ta rozbieżność pomiędzy naszym pojmowaniem jaźni a jej rzeczywistą istotą jest źródłem wszystkich naszych pomyłek i cierpień. Gdy rozwijamy poglądy zgodne z rzeczywistością, rośnie siła naszego umysłu; to prowadzi do spokoju umysłu, co owocuje z kolei radością i poczuciem spełnienia. Umysł postrzegający świat takim, jakim on naprawdę jest, pozostaje wolny od strachu i obaw.

## REFLEKSJA

---

1. Ciało jest z samej swojej natury czymś materialnym; umysł jest natomiast bezcielesny. Chociaż mózg i umysł wpływają na siebie nawzajem, nie są jednym i tym samym.
  2. Nasze ciało oraz jego podstawowe przyczyny — sperma i komórka jajowa naszych rodziców — mają materialną naturę. Nasz umysł i jego główna przyczyna — wcześniejsza chwila umysłu — pozostają z kolei bezcielesne; są wyłącznie przejrzystością i zdolnością pojmowania. W chwili poczęcia spotykają się z ciałem, tworząc nowe życie.
  3. W chwili śmierci ciało znajduje kontynuację w zwłokach, które na skutek rozkładu stają się składnikami materialnymi. Kontinuum umysłu przybierające postać niezwykle subtelny umysłu przechodzi na kolejne życie.
- 

## Cztery Szlachetne Prawdy

Tematy poruszane podczas pierwszej przemowy wygłoszonej przez Buddę po tym, jak osiągnął on przebudzenie — „Cztery Szlachetne Prawdy” — tworzą fundament i strukturę ścieżki buddyzmu. Budda zaczął swoje nauczanie właśnie od nich z bardzo konkretnego powodu. Każda czująca istota żywi wrodzone pragnienie osiągnięcia stabilnego pokoju i szczęścia oraz uwolnienia się od cierpienia. Tęsknota za tymi doznaniem motywuje nas do podejmowania licznych działań, dzięki którym mamy nadzieję zrealizować wspomniane cele. Aż do tego momentu wszystkie nasze wysiłki nie przyniosły nam jednak stabilnego pokoju i radości, ponieważ żyjemy w cyklicznej egzystencji (*sansarze*), a więc stanie, w którym nasze ciało i umysł znajdują się pod wpływem uciążliwości umysłowych i karmy. W kręgu cyklicznej egzystencji

napotykać tylko *duhkha* — niezadowolające warunki oraz cierpienie<sup>2</sup>. Pozbawieni jakiegokolwiek wyboru, akceptujemy ciało, które się starzeje, boryka z chorobami, a potem umiera; posiadamy też umysł, który zmaga się z niepokojem, strachem i gniewem. Nasze „ja” — osoba, którą określamy, polegając na ciele i umyśle — pogrążone jest w cyklicznej egzystencji. Pięć skupisk naszego ciała i umysłu z samej swojej natury ma niezadowolający charakter i tworzy pierwszą z Czterech Szlachetnych Prawd, *prawdę o cierpieniu (duhkha)*. Przyczynami pięciu skupisk są uciążliwości umysłowe — wypaczone postawy oraz niepokojące emocje, wśród których na pierwszy plan wysuwa się niewiedza — a także skalane działania<sup>3</sup>. Te czynniki składają się na drugą prawdę, *prawdziwe przyczyny duhkha*.

Ostateczne, *prawdziwe ustanie* — temat trzeciej prawdy — to wyzwolenie i nirwana, stan pokoju, radości i spełnienia, których poszukujemy. Na tym etapie niewiedza, uciążliwości oraz skalane działania i będące ich następstwem niezadowolające doświadczenia zostały wykorzenione, a zatem nie mogą się już więcej pojawiać.

Prawdziwe ustania są osiągnięte poprzez poleganie na metodzie, która eliminuje niewiedzę. To *prawdziwe ścieżki*, a więc czwarta prawda, która składa się przede wszystkim z mądrości pozwalającej zrozumieć ostateczną naturę — pustość wrodzonej egzystencji wszystkich osób i zjawisk — oraz szlachetnych świadomości wspieranych przez tę wiedzę. Aby te ścieżki mogły się rozwinąć, potrzeba czasu i gorliwego zaangażowania; nie możemy wynająć kogoś innego, by zajął się tym za nas niczym mechanik naprawiający nasz samochód. To, jak rozwijać owe ścieżki i osiągnąć nirwanę, jest tematem serii, do której zalicza się ta książka.

Proces osiągania nirwany zaczyna się od zrozumienia pierwszej prawdy, czyli natury *duhkha* i różnych odmian niezadowolających wydarzeń oraz cierpień dotyczących czujące istoty, które są pogrążone w cyklicznej egzystencji. Niektórzy ludzie, słysząc takie słowa, zaczynają się obawiać, że rozmyślanie nad ich cierpieniem tylko je pogłębi; zakładają zatem, iż zgłębianie nauk Buddy nie przyniesie im żadnych korzyści. To założenie byłoby zgodne z prawdą, gdyby nie istniała możliwość uwolnienia się od przyczyn *duhkha*. Ponieważ jednak podstawowa przyczyna *duhkha*, niewiedza — czynnik umysłowy, który niewłaściwie rozumie rzeczywistość i przypisuje zjawiskom wrodzoną egzystencję — jest czymś mylnym, można ją wyeliminować za sprawą mądrości, która postrzega rzeczy takimi, jakimi są w istocie, a więc pozbawionymi wrodzonej egzystencji. Stopniowo eliminując niewiedzę i inne uciążliwości, możemy wnieść w nasze życie więcej zadowolenia i wolności. Gdy uda się zgromadzić wszystkie przyczyny, osiągniemy ostateczne, prawdziwe ustanie *duhkha* i jego przyczyn, czyli nirwanę. Chociaż nirwana może sprawiać wrażenie odległego celu, bez trudu możemy dostrzec kroki prowadzące w tym kierunku: im skuteczniej

panujemy nad gniewem, tym większej harmonii doświadczamy, a im mniejsza jest nasza chciwość, tym większe staje się nasze zadowolenie. Gdy stosując mądrość, stopniowo ograniczamy niewiedzę i uciążliwości, rośnie również nasz spokój i poczucie spełnienia; kulminacją tego procesu jest nirwana.

Poznanie naszego cierpienia i rozważanie tego tematu ma zatem szczególny cel, który przynosi korzyści: możemy dzięki temu odkryć podstawowe i drugorzędne przyczyny cierpienia, a następnie wyeliminować je, praktykując ścieżkę, która wiedzie w kierunku spokoju i prowadzi do pełnej wolności zapewnianej przez nirwanę.

Budda wspomina o trzech typach *duhkha*. Pierwszy to cierpienie (*duhkha*) związane z bólem, czyli fizyczne i umysłowe cierpienie uznawane przez wszystkie istoty za coś niepożądanego. Wszystkie religie świata zgadzają się w kwestii tego, że destruktywne działania, takie jak zabijanie, kradzież i kłamstwo, przynoszą ból — fizyczny, duchowy, względnie i jeden, i drugi. Aby przeciwdziałać takiemu cierpieniu i zachowaniom stanowiącym jego źródło, wszystkie religie uczą jakiejś formy etycznego postępowania. Naukowcy również próbują położyć kres cierpieniu fizycznemu i umysłowemu; dążą do tego, rozwijając środki pozwalające zmieniać zewnętrzne przyczyny cierpienia, które istnieją w naszym otoczeniu lub wynikają z nieprawidłowego funkcjonowania naszego ciała, mózgu i systemu nerwowego, względnie z posiadanych przez nas genów.

Drugi typ *duhkha* to cierpienie związane ze zmianami, które odnosi się do doczesnego szczęścia. Dlaczego Budda określa mianem *duhkha* przyjemne odczucia, czyli to, co jest powszechnie uważane za szczęście? Doczesne szczęście jest niezadowolające, ponieważ działania, ludzie i rzeczy, które początkowo zapewniają nam przyjemność, po pewnym czasie już tego nie robią. Chociaż jedzenie, przebywanie z przyjaciółmi, otrzymywanie pochwał i słuchanie dobrej muzyki może początkowo łagodzić ból lub nudę i przynosić zadowolenie, jeśli będziemy kontynuować takie działania, ostatecznie przyniosą nam one złe samopoczucie lub zmęczenie.

Większość osób nie zakłada, że szczęście doczesne jest z samej swojej natury niezadowolające, chociaż wiele religii przyjmuje takie założenie. Niektórzy wyznawcy hinduizmu dostrzegają niezadowolający charakter przyjemności doczesnych i dążą do głębszych stanów skupienia na pojedynczych obiektach, co zapewnia dużo większą satysfakcję. Część chrześcijan porzuca ziemskie przyjemności na rzecz stanu zachwyty lub łaski.

Trzeci typ *duhkha* — wszechobecne *duhkha* związane z uwarunkowaniami — wyrasta z faktu posiadania ciała i umysłu, które nie znajdują się pod naszą kontrolą. Ponieważ nie mamy wyboru, akceptujemy ciało, które przychodzi na świat za sprawą narodzin, zapada na różne choroby, starzeje się i umiera. Pomiędzy narodzinami

a śmiercią napotykamy problemy; to, że staramy się ich unikać, w niczym nie pomaga. Nie możemy osiągnąć wszystkiego, na czym nam zależy, choćbyśmy próbowali ze wszystkich sił, a gdy nasze pragnienia zostaną spełnione, nasze szczęście nie jest trwałe: spotyka nas rozczarowanie lub zostajemy oddzieleni od tego, czego pragniemy.

Opis trzeciego rodzaju *duhkha* — wszechobecnego cierpienia wynikającego z uwarunkowań — jest unikatowym aspektem buddyjskiej Dharmy. Żadna z innych religii ani nauk nie uważa za problematyczne tego, że przyjmujemy ciało i umysł znajdujące się pod kontrolą niewiedzy, uciążliwości i skalanej karmy. Inne systemy wierzeń nie analizują przyczyn wszechobecnego *duhkha* związanego z uwarunkowaniami, nie mówiąc już o podejmowaniu pracy zmierzającej do tego, by je wyeliminować. Zamiast tego starają się poprawić sytuację, skupiając swoje wysiłki na wyeliminowaniu *duhkha* wyrastającego z bólu.

Po zidentyfikowaniu wszechobecnego cierpienia wynikającego z uwarunkowań jako zasadniczego, niezadowalającego stanu nękającego czujące istoty, Budda zajął się poszukiwaniem jego podstawowej przyczyny. Ustalił, że jest nią niewiedza, która zakłada wrodzony charakter egzystencji, a później doszedł do tego, że ową niewiedzę można całkowicie wyeliminować tylko w jeden sposób: rozwijając jej przeciwieństwo, czyli mądrość dostrzegającą pustość wrodzonej egzystencji. W tym kontekście czymś istotnym stają się nauki Buddy dotyczące braku jaźni (*anatmanā*<sup>4</sup>). Budda wyjaśnił, że gdy szukamy tego, co jest pojmowane przez niewiedzę — co do wrodzonego lub niezależnego istnienia osób i zjawisk — nie możemy tego znaleźć. Mądrość pozwalająca dostrzec ten fakt (czyli prawdziwa ścieżka) może stopniowo usunąć z umysłu wszelką niewiedzę, prowadząc do nirwany, ostatecznego i prawdziwego ustania. W tym miejscu dostrzegamy, że przedstawiane przez Buddę objaśnienia dotyczące źródeł *duhkha*, ostatecznej natury rzeczywistości, mądrości pozwalającej dostrzec tę naturę, a także osiągnięcia nirwany, również są wyjątkowe.

W taki oto sposób Dharma — prawdziwe ustania i prawdziwe ścieżki — staje się wyjątkowym schronieniem. Budda, który uczył tej Dharmy, jest wyjątkowym nauczycielem, a Sangha — ci wyznawcy, którzy bezpośrednio urzeczywistnili brak wrodzonej egzystencji — to wyjątkowi towarzysze na tej ścieżce. Te trzy schronienia, jak przedstawia je buddyzm, są niezrównane i nie mają odpowiedników w innych religiach.

Sytuacje opisane w czterech prawdach nie zostały stworzone przez Buddę. Po prostu przedstawił on rzeczy takimi, jakimi one są. Gdyby *duhkha*, jego przyczyny i ustanie, a także ścieżka nie istniały, nie byłoby potrzeby praktykowania Dharmy. Oczywiście, każdy z nas musi sprawdzić, czy cztery prawdy okażą się dla niego wiarygodne. Przyglądając się własnym doświadczeniom, dojdziemy do tego, że *duhkha*

istnieje, podobnie jak jego przyczyny. Chociaż na razie możemy nie być w stanie bezpośrednio poznać prawdziwych ustań i prawdziwych ścieżek, one również istnieją. Dzięki zrozumieniu tego, że *duhkha* i jego przyczyny można wyeliminować, uświadamiamy sobie możliwość osiągnięcia prawdziwego ustania. To skutkuje przekonaniem, że prawdziwe ścieżki są środkiem, który może nam zapewnić spokój umysłu.

## REFLEKSJA

---

1. Pierwsze dwie z Czterech Szlachetnych Prawd opisują nasze aktualne położenie: zmagamy się z trzema podstawowymi typami niezadowolających zjawisk: bólem, zmianą i wszechobecnym uwarunkowaniem. Korzenie tych problemów tkwią w niewiedzy dotyczącej ostatecznej natury rzeczywistości.
  2. Dwie ostatnie z czterech prawd opisują możliwości: istnieje stan, w którym człowiek jest wolny od niewiedzy i *duhkha*; jest też ścieżka prowadząca do tego stanu.
  3. Jeśli chcemy zapewnić sobie wolność, staniemy przed koniecznością poznania i rozważania przedstawionych powyżej kwestii, a także rozwijania mądrości.
- 

### *Współzależne powstawanie i pustość*

W powyższych wyjaśnieniach dotyczących czterech prawd nieustannie powtarzało się kilka zagadnień: niewiedza, która przypisuje zjawiskom wrodzoną egzystencję; pustość wrodzonej egzystencji stanowiąca ostateczną naturę wszystkich osób i zjawisk; mądrość, która polega na uświadomieniu sobie pustości i przeciwdziałania niewiedzy; nirwana, czyli przepełniony spokojem stan wynikający z osiągnięcia wspomnianej właśnie mądrości. Wszystkie te kwestie łączy inny kluczowy temat — współzależne powstawanie.

System zasad madhjamaki przedstawiony przez indyjskiego mędrca Nagardżunę wspomina o trzech poziomach współzależnego powstawania. Pierwszy z nich, będący elementem wspólnym wszystkich buddyjskich systemów zasad, to *zależność przyczynowa* — fakt, że produkty (uwarunkowane rzeczy) zależą od przyczyn. Stół jest zależny od drewna, które jest jego podstawową przyczyną (tym, co w istocie przeradza się w efekt), a także ludzi, którzy go wykonują (oni są z kolei dodatkową przyczyną, która pomaga uzyskać ostateczny rezultat). Podążając za tym tokiem rozumowania, stwierdzimy, że nasze ciało, umysł oraz aktualna reinkarnacja są zależne od swoich przyczyn i warunków. Tego rodzaju zasady dotyczące zależności wykluczają to, że

coś powstanie w przypadkowy sposób, bez żadnej przyczyny. Takie reguły uniemożliwiają też powstanie rzeczy na skutek niezgodnych przyczyn, które nie są w stanie wywołać danego efektu. Jęczmień nie wyrośnie z ziaren ryżu, a destruktywne działania nie przyniosą szczęścia.

Oprócz chemicznej, biologicznej i fizycznej przyczynowości, karma i jej skutki są kolejnym systemem zależności przyczynowej. Karma to dobrowolne działania przybierające postać czynów, słów lub myśli. Te przyczyny prowadzą do określonych skutków: naszych odrodzeń, tego, co spotyka nas w naszych życiach, a także środowiska, w którym się rodzimy.

Drugi typ zależności to *współzależne określanie*, które dzieli się na dwie gałęzie: wzajemną zależność oraz określanie przy użyciu terminów i koncepcji. *Wzajemna zależność* odnosi się do rzeczy, które istnieją we wzajemnym odniesieniu do siebie: długi i krótki, rodzic i dziecko, całość i części, a także środek, przedmiot i działanie. Nasze ciało — które jest „całością” — jest zależne od swoich części: rąk, nóg, skóry i organów wewnętrznych. Owe organy i kończyny stają się „częściami” jedynie w kontekście ciała jako całości.

Twardy, okrągły obiekt rozmiarów niewielkiego jabłka staje się piłką baseballową tylko dlatego, że istnieje baseball, miotacz, pałkarz i kij. Jeżeli pominiemy ten kontekst, ów okrągły przedmiot nie zostałby nigdy nazwany piłką baseballową ani nie odgrywałby takiej roli. Rodzic jest identyfikowany wyłącznie w związku z dzieckiem, a ktoś staje się dzieckiem jedynie w powiązaniu z rodzicem. Ani rodzic, ani dziecko nie istnieją niezależnie od siebie.

W codziennym życiu odwołujemy się do konwencji i terminów oraz angażujemy się w działania, bazując przy tych wszystkich poczynaniach na języku. Coś takiego sprawia, że nie musi istnieć bezpośredni, indywidualny, obiektywny desygnat dla każdego pojęcia. Terminy są raczej definiowane w relatywny sposób i zyskują znaczenie wyłącznie w kontekście wzajemnie zależnych relacji.

Drugą odmianą współzależnego określenia jest *określanie przy użyciu terminów i koncepcji*. Polegając na zbiorze złożonym z rąk, nóg, tułowia, głowy i innych części, umysł wyobraża sobie i określa „ciało”. Polegając na połączeniu ciała i umysłu, umysł stwarza i przypisuje koncepcję „osoby”. W takiej sytuacji istnienie wszystkich zjawisk jest zależne od umysłu. Tożsamość obiektu jest uzależniona od interakcji między podstawą określenia a umysłem, który postrzega i opisuje obiekt, odwołując się do owej podstawy.

Ten współzależny charakter jest częścią składową zjawisk. Gdyby zjawiska posiadały niezależną tożsamość niezwiązaną z innymi rzeczami, powinniśmy mieć możliwość znalezienia prawdziwego desygnatu terminu, gdy go szukamy. Tak się jednak

składa, że w żadnym zjawisku nie znajdujemy niezależnej istoty. To pokazuje, że wszystkie obiekty istnieją wyłącznie poprzez określanie przy użyciu terminów i koncepcji. Ponieważ wszystkie zjawiska są zależne, są też pozbawione niezależnej egzystencji. To najbardziej subtelne znaczenie współzależnego powstawania.

### ***Współzależne powstawanie i Trzy Klejnoty***

Wskazując na znaczenie uświadomienia sobie współzależnego powstawania, Budda mówi w *Sutrze Sadzonki Ryżu* (*Śalistamba Sutra*):

Mnisi, każdy, kto widzi współzależne powstawanie, widzi Dharmę.  
Ten, kto widzi Dharmę, dostrzega Tathagę [Buddę].

W jaki sposób dostrzeżenie współzależnego powstawania pozwala ujrzeć Dharmę, dzięki której można z kolei zobaczyć Buddę? Proces zdobywania wiedzy musi zachodzić stopniowo. Gdy uświadamiamy sobie istnienie zależności przyczynowej — tego, że wszystko, co postrzegamy i doświadczamy, powstaje za sprawą swoich przyczyn i warunków — nasz obraz świata oraz naszych wewnętrznych przeżyć ulega zmianie. Dzięki zrozumieniu, że wspomniane zjawiska istnieją tylko dlatego, iż zaistniały ich przyczyny i warunki, nasz świat, nasze doświadczenia, a nawet my sami przestajemy sprawiać wrażenie tak niezmiennych i stałych. Skoro to wszystko jest zależne, nie posiada własnej istoty.

W miarę pogłębiania się naszego zrozumienia wzajemnej zależności oraz określania przy użyciu terminów i koncepcji, dostrzeżemy różnicę między pozorną istotą rzeczy a ich rzeczywistym sposobem istnienia. Chociaż rzeczy sprawiają wrażenie autonomicznych, obiektywnych i niezależnych rzeczywistości, które „gdzieś tam” istnieją, nie jest to ich rzeczywista egzystencja. Jeśli będziemy raz za razem skupiać się na gałęziach, pniu, gałązkach i liściach ułożonych w określony sposób, a potem zadawać sobie pytanie: „Co sprawia, że ten zbiór rzeczy staje się drzewem?”, zacniemy rozumieć, że drzewem nie jest ani żadna z tych części składowych, ani cały ich zbiór, a drzewo istnieje wyłącznie dzięki opisowi polegającemu na jego częściach. Za sprawą zależności od zbioru elementów drzewa (podstawy jego opisu) i umysłu, który tworzy i opisuje „drzewo”, wspomniane drzewo istnieje. Ponieważ zależy od wszystkich tych czynników, jest pozbawione obiektywnej, niezależnej lub wrodzonej egzystencji. Nie istnieje w oderwaniu — samo z siebie lub ze względu na własną moc — gdyż jest zależne od przyczyn, warunków, elementów składowych oraz wyobrażającego i opisującego je umysłu.

Chociaż analiza nie pozwala znaleźć drzewa obdarzonego wrodzoną egzystencją, drzewo wciąż istnieje. Na czym zasadza się zatem jego egzystencja? Drzewo istnieje po prostu w sposób zależny. Dzięki temu spostrzeżeniu dociera do nas, że pustość i współzależne powstawanie nie są wcale sprzeczne; w istocie wzajemnie się uzupełniają. Wszystko jest pozbawione wrodzonej egzystencji, a zarazem wszystko istnieje, ale nie jest to niezależna egzystencja, nawet jeżeli sprawia takie wrażenie. Istnienie zjawisk jest zależne od innych czynników.

Za silnymi emocjami takimi jak uporczywe przywiązanie, gniew i zazdrość kryje się założenie, że jesteśmy niezależnymi, obdarzonymi wrodzoną egzystencją istotami, które istnieją w sobie i przez siebie. Wydaje się również, że świat jest niezależną rzeczywistością złożoną z obiektywnie istniejących ludzi i rzeczy. Dzięki uświadomieniu sobie rozbieżności między pozorami a stanem faktycznym możemy zrozumieć, że nasze postrzeganie rzeczy i wyobrażenia na ich temat są przesadzone. Zgłębiając sposób, w jaki nasz umysł postrzega i interpretuje napotykaną rzeczywistość, rozwijamy wiedzę dotyczącą funkcjonowania umysłu, a także różnych typów i poziomów naszej świadomości. Zaczynamy też rozumieć, że chociaż niektóre z naszych stanów emocjonalnych wydają się tak wyraziste, a ich przedmioty sprawiają wrażenie niezwykle żywych, w istocie przypominają one iluzje w tym sensie, że nie istnieją w taki sposób, w jaki się nam jawią.

Współzależne powstawanie jest fundamentem wszystkich praktyk Dharmy. Dwa poziomy współzależnego powstawania — zależność przyczynowa i współzależne określanie — są głównymi czynnikami, za sprawą których osoby podążające ścieżką duchową realizują swoje aspiracje. Rozwijając głębokie rozumienie natury rzeczywistości dotyczące zależności przyczynowej, zaczynamy uświadamiać sobie działanie karmy i jej skutków: nasze czyny przynoszą określone efekty. Ból i cierpienie są wynikiem destruktywnych działań, podczas gdy szczęście i pożądane przeżycia są rezultatem konstruktywnych czynów. Rozumiejąc ten fakt, postanawiamy, że będziemy się trzymać w życiu właściwych zasad etycznych, co pozwoli nam w przyszłości odrodzić się na wyższym poziomie.

Za sprawą głębokiej kontemplacji współzależnego określania osiągamy zrozumienie pustości, ostatecznego sposobu istnienia. Ta wiedza pozwala pokonać podstawową niewiedzę utrzymującą nas w okowach cyklicznej egzystencji i umożliwia nam realizację naszych duchowych celów związanych z wyzwoleniem i osiągnięciem pełnego przebudzenia.

Współzależne powstawanie leży też u podstaw Czterech Szlachetnych Prawd. Za sprawą refleksji i analiz możemy zrozumieć, że niewiedza, która przypisuje wszyst-



kiemu wrodzoną egzystencję i błędnie postrzega rzeczywistość, jest powodem naszych uciążliwości umysłowych (prawdziwych przyczyn), a one z kolei sprowadzają nas na cierpienie, którego doświadczamy (prawdziwe cierpienie, *duhkha*). Zrozumienie współzależnego powstawania pozwala nam również uświadomić sobie brak niezależnej egzystencji ludzi i zjawisk, czyli ich pustość. Owa mądrość urzeczywistniająca pustość (prawdziwa ścieżka) posiada moc pozwalającą przezwyciężyć niewiedzę, niewłaściwe poglądy i uciążliwości, gdyż brakuje im przekonującej podstawy, podczas gdy pustość oraz współzależne powstawanie można udowodnić, odwołując się do logicznego rozumowania i bezpośrednich doznań. Opisana właśnie wiedza pozwala zrozumieć to, że istnieje stan, w którym udaje się usunąć wszelką niewiedzę i uciążliwości. To jest właśnie nirwana, prawdziwe ustania i trzecia prawda. Cały ten wywód potwierdza istnienie klejnotu Dharmy — prawdziwego ustania i prawdziwych ścieżek.

Jeżeli istnieje taki stan nirwany, ludzie muszą być zdolni do tego, by go urzeczywistnić. To spostrzeżenie prowadzi nas do zrozumienia faktu istnienia Wspólnoty Świątych (Arja Sanghi), czyli istot, które bezpośrednio postrzegają pustość; dowodzi też istnienia buddów — wszechwiedzących istot, które doprowadziły do doskonałości wspomniane ustanie. Zrozumienie współzależnego powstawania pozwala nam tym samym ugruntować fakt istnienia Trzech Schronień: Buddów, Dharmy i Sanghi. To właśnie z tego powodu Budda powiedział, że ci, którzy dostrzegają współzależne powstawanie, widzą też Dharmę, a co za tym idzie, mogą zobaczyć Tathagę.

Uważam, że ta wypowiedź Buddy mogła też oznaczać, iż poprzez traktowanie współzależnego powstawania w kategoriach konwencjonalnego zjawiska, dostrzegamy zależności przyczynowe i rozumiemy karmę, współczucie, bodhicittę oraz metodyczny aspekt ścieżki. Realizując metodyczny aspekt ścieżki, możemy „zobaczyć” — czyli urzeczywistnić — ciało formy buddy (*rupakaję*). Poprzez zrozumienie współzależnego powstawania w odniesieniu do ostatecznego sposobu istnienia doświadczamy znaczenia pustości — *takości* (*tathaty*) wszystkich zjawisk — co pozwala nam „zobaczyć” (urzeczywistnić) ciało prawdy buddy (*dharmakaję*), umysł buddy, a w szczególności mądrość oświeconego dotyczącą ostatecznej natury rzeczywistości. W takiej sytuacji urzeczywistnione zostaje zarówno ciało, jak i umysł buddy.

## REFLEKSJA

---

1. Wszystkie osoby i zjawiska istnieją, polegając na innych czynnikach. Istnieją trzy typy zależności: zależność przyczynowa (dotycząca jedynie tego, co nietrwałe), wzajemna zależność oraz określanie przy użyciu terminów i koncepcji.

2. Współzależne powstawanie przeczy możliwości istnienia niezależnej lub wrodzonej egzystencji. Zrozumienie tego faktu może wykorzenić kurzowe trzymanie się idei wrodzonej egzystencji, przyczynę naszego *duhkha* i cyklicznej egzystencji.
3. Mądrość, która wykorzenia niewiedzę (prawdziwe ścieżki) oraz wynikająca z niej wolność od *duhkha* (prawdziwe ustania) są klejnotem Dharmy.
4. Ludzie, którzy urzeczywistnili w swoich umysłach klejnot Dharmy, są klejnotem Sanghi i klejnotem Buddy. To potwierdza istnienie Trzech Klejnotów, w których możemy szukać schronienia.

### **Możliwość położenia kresu *duhkha***

Jeżeli istnieje możliwość położenia kresu cierpieniu, dążenie do tego celu warte jest zachodu. Gdyby jednak *duhkha* było pewnikiem, próby wyeliminowania jej byłyby tylko stratą sił. Z buddyjskiego punktu widzenia istnieją dwa czynniki, które sprawiają, że wyzwolenie jest możliwe: to natura umysłu przypominająca przejrzyste światło, a także przygodny charakter splamień. *Natura umysłu przypominająca przejrzyste światło* odnosi się do zasadniczej funkcji umysłu dotyczącej postrzegania przedmiotów, czyli jego przejrzystej natury posiadającej zdolność pojmowania<sup>5</sup>. Niepowodzenie umysłu związane z poznawaniem obiektów musi zatem wynikać z czynników stanowiących przeszkody. W niektórych sytuacjach owe utrudnienia mogą mieć namacalny charakter: jeżeli zasłonimy oczy dłonią, nie zdołamy niczego zobaczyć. Jeśli jednak spojrzymy na tę kwestię w głębszy sposób, nasze widzenie ograniczane jest przez dwa rodzaje przeszkód: dotkliwe zaciemnienia, które uniemożliwiają nam wyzwolenie się z cyklicznej egzystencji, a także zaciemnienia poznawcze stanowiące przeszkodę na drodze do wszechwiedzy.

Każdy buddyjski system zasad w odmienny sposób opisuje to, co składa się na te dwa rodzaje przeszkód. Zamieszczone tu informacje bazują na dziełach Nagarżuny, wielkiego indyjskiego mędrca, który żył w II w. n.e. W *Siedemdziesięciu wersach na temat śunjaty (Śunjatasaptati)* zauważa on, że koncepcja, w myśl której rzeczy wyrastające z przyczyn i warunków istnieją same w sobie, jest niewiedzą. Przypominająca przejrzyste światło natura umysłu posiada zdolność postrzegania wszystkich obiektów, ale niewiedza i jej ślady utrudniają takie działania. Wszystkie mylne stany umysłu bazują i polegają na niewiedzy, a dwanaście ogniw współzależnego powstawania — procesu, który sprawia, że cykliczna egzystencja pojawia się w kolej-

nych ludzkich wcieleniach — jest następstwem niewiedzy. Arjadewa, najważniejszy uczeń Nagardżuny, stwierdza (CS 350):

Świadomość, która jest ziarnem egzystencji, ma za swoją sferę aktywności obiekty.

Gdy w obiektach widoczny jest brak jaźni, zostaje zniszczone ziarno egzystencji.

Czym jest ta świadomość, która stanowi ziarno cyklicznej egzystencji? Jeżeli ogólnie rozumiana świadomość byłaby przyczyną cyklicznej egzystencji, nie byłoby możliwości, by przezwyciężyć kołowrót wcieleń, gdyż świadomość posiada przejrzystą naturę zdolną do pojmowania, a nic nie potrafi przeciwdziałać naturze świadomości ani przerwać jej ciągłości. Arjadewa nie pisze tu jednak o świadomości w ogólnym ujęciu, ale o jej szczególnej odmianie — niewiedzy. Uważa, że cykliczna egzystencja nie pojawia się bez przyczyny, za sprawą sprzecznej przyczyny lub dzięki niezmiennemu twórcy. Cykliczna egzystencja wyrasta z niedyscyplinowanego umysłu przepełnionego niewiedzą.

Wspominając o tym, że świadomość ma obiekty za swoją sferę aktywności, Arjadewa zwraca uwagę na potencjał umysłu dotyczący postrzegania obiektów. Później podkreśla to, że poprzez urzeczywistnienie braku jaźni można wyeliminować niewiedzę, która kurczowo trzyma się koncepcji jaźni. Ponieważ niewiedza uporczywie trzyma się idei wrodzonej egzystencji (jaźni), można ją przezwyciężyć mądrością, która wskazuje na coś przeciwnego — brak jaźni lub pustość wrodzonej egzystencji. Usunięcie niewiedzy, która zaciemnia naszą wiedzę dotyczącą zjawisk, zapewnia nam zdolność postrzegania wszystkich obiektów.

W *Podstawowych strofach madhjamaki* (*Mulamadhjamakakarika*, 24.18) Nagardżuna stwierdza: „To, co nazywamy współzależnym powstawaniem, jawi się za sprawą wyjaśnień jako puste”. Gdy jednak przedmioty się nam ukazują, nie sprawiają wrażenia zależnych lub powiązanych z innymi czynnikami. Odnosimy wrażenie, że są niezależnymi, odrębnymi obiektami, które istnieją dzięki własnej mocy i dysponują ze swojej strony własną, wrodzoną istotą. Taki wizerunek przedmiotów jako czegoś, co istnieje samo w sobie, jest fałszywy, a idea, w myśl której przedmioty istnieją w taki sposób, jest mylna i może zostać obalona za sprawą rozumowania. Robiąc użytek z dociekania i analizy, możemy sami dojść do pustości wrodzonej egzystencji. Wrodzona egzystencja — nazywana też samodzielną egzystencją — jest określana mianem *przedmiotu negacji*; jest ona odrzucana lub negowana za sprawą analizy i logicznego rozumowania. Gdy analiza zostanie doprowadzona do

końca, w naszym strumieniu umysłu pojawia się świadomość tego, że osoby i zjawiska nie istnieją w samodzielny sposób. Ta świadomość przesycona mądrością niszczy i ostatecznie całkowicie przewyższa koncepcję wrodzonej egzystencji obiektów oraz tendencję do kurczowego trzymania się tej idei.

W swoim *Komentarzu do „Kompedium prawomocnego poznania” (Pramana-warttika)*<sup>6</sup> Dharmakirti stwierdza, że stany umysłu, na które wpłynęła niewiedza, nie posiadają uzasadnionych podstaw (podobnie jak wszystkie inne błędne koncepcje i mylne świadomości), a stany umysłu ukształtowane przez mądrość posiadają przekonujące oparcie (tak samo jak każda inna świadomość, która wiernie oddaje rzeczywistość). Im bardziej przyzwyczajamy się zatem do właściwej świadomości, tym bardziej zanikać będzie ta niepoprawna. Sposób pojmowania charakterystyczny dla mądrości bezpośrednio zaprzecza postrzeganiu typowemu dla niewiedzy, a zatem zaznajamianie się z mądrością prowadzi do ograniczenia niewiedzy, a później do jej całkowitego wyeliminowania.

W tym miejscu dostrzegamy wyjątkową cechę buddyjskiego podejścia: błędne stany umysłu mogą być wyeliminowane poprzez kultywowanie ich przeciwieństwa, czyli stanów, w których umysł wiernie postrzega rzeczywistość. Niepożądane stany umysłu nie są po prostu usuwane poprzez modlitwę, proszenie o błogosławieństwo Buddy lub bóstw ani osiąganie skupienia uwagi na jednym przedmiocie (*samadhi*).

Ponieważ istnieje antidotum na niewiedzę, można ją usunąć. Takie jest właśnie znaczenie stwierdzenia, że niewiedza ma przygodny charakter. Ze względu na dwa wspomniane już czynniki — umysł posiadający naturę przejrzystego światła, a także przygodny charakter splamień — wyzwolenie jest zatem osiągalną możliwością. W *Ratnagotravibhawie* możemy przeczytać (1.62):

Ta przejrzysta i świetlista natura umysłu jest tak niezmienna jak kosmos.  
Nie jest dotknięta pragnieniem i innymi przygodnymi splamieniami,  
które wyrastają z błędnych koncepcji.

Każdy z rozmaitych buddyjskich systemów zasad posiada własne, nieco odmienne objaśnienie nirwany lub wyzwolenia, ale wszystkie zgadzają się co do tego, że ten stan jest cechą umysłu — właściwością umysłu, który na zawsze oddzielił się od splamień będących przyczyną cyklicznej egzystencji, osiągając taki stan za sprawą antidotów na owe splamienia.

Gdy przyglądamy się temu oddzieleniu się od splamień, odkrywamy, że taki stan wolności od owych zanieczyszczeń jest ostateczną naturą umysłu. Istnieje ona od

zawsze i jest obecna, odkąd tylko istnieje umysł. W kontinuuach czujących istot ostateczna natura umysłu jest nazywana *naturą buddy* lub *potencjałem buddy*. Gdy zostanie wsparta oddzieleniem od splamień, określana jest *nirwaną*. To oznacza, że podstawa nirwany, pustość umysłu, jest zawsze z nami. Nie jest to coś, co jest tworzone na nowo lub otrzymywane z zewnątrz.



# 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**

Od czasów działalności Buddy minęło kilkadziesiąt wieków. Wydawałoby się, że wszystko się zmieniło. Ludzkość poczyniła znaczący postęp, ale wciąż nie zdołała uwolnić się od cierpienia ani zapewnić sobie uczucia pewnego, trwałego szczęścia.

Ponieważ rozwój nauki i techniki do tego nie wystarczy. Konieczne jest wejście na ścieżkę wewnętrznego rozwoju, gdyż transformacja umysłu wymaga duchowej praktyki. Nie chodzi tu jednak o konkretne przekonania religijne czy rytuały.

Duchowość odnosi się do takich cech jak współczucie, miłość, łagodność i skromność. Innymi słowy, człowiek może być szczęśliwy, nie będąc wierzącym, ale nie zdoła osiągnąć tego stanu bez wspomnianych cech.

W książce przedstawiono podstawy podejścia prezentowanego przez tradycję Nalanda — klasyczny, indyjski obrządek buddyjski wyrastający z wielkich przyklasztornych uniwersytetów z okresu klasycznego tejże cywilizacji. Dzięki zawartym w publikacji treściom zyskasz wiedzę ułatwiającą poznawanie poszczególnych stopni ścieżki. Znalazły się tu także nauki zebrane z innych buddyjskich zwyczajów, co zapewni Ci szersze spojrzenie na dany temat. Stosowanie buddyjskich zasad podczas pracy w świecie i dla świata umożliwia nie tylko osiągnięcie duchowej transcendencji. Jest to również droga prowadząca do zdrowszego i bardziej sprawiedliwego społeczeństwa.

## WAŻNIEJSZE ZAGADNIENIA:

Sens podążania ścieżką duchową w realiach współczesnego świata  
Strategie uspokojenia umysłu i wykształcenia właściwej praktyki duchowej

Zrozumienie istoty zgłębianych nauk

Rola modlitw, rytuałów, zapamiętywania i dyskusji  
w kultywowaniu trzech mądrości

Osobiste refleksje Dalajlamy o stosowaniu dharma w codziennym życiu

**Jego Świątobliwość Dalajlama XIV** jest duchowym przywódcą Tybetańczyków i laureatem Pokojowej Nagrody Nobla. Inspiruje, zachęca i sam angażuje się w dialog między wyznawcami różnych religii, politykami i naukowcami.

Dąży do tego, aby na świecie panowały pokój i zrozumienie.

Bhiksuni Tubten Cziedryn od 1977 roku jest buddyjską mniszką. Założyła opactwo Sravasti, buddyjski klasztor działający w stanie Waszyngton. Jest autorką kilku bestsellerów, objaśnia stosowanie buddyjskich nauk w codziennym życiu.



Księgarnia internetowa:  
<http://editio.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:

☉ <http://editio.pl/promocje>

Książki najchętniej czytane:

☉ <http://editio.pl/bestsellery>

Zamów informacje o nowościach:

☉ <http://editio.pl/nowosci>

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

ebook dostępny wyłącznie na:  
**ebookpoint.PL**



Cena 39,90 zł