

Buddyzm dla początkujących

Noah Rasheta

Buddyzm dla początkujących

Jasne odpowiedzi na główne pytania
dotyczące buddyjskich nauk



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz
KOREKTA: Gal Anonim

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8171-507-2

Tytuł oryginału: *No-Nonsense Buddhism for Beginners:
Clear Answers to Burning Questions About Core Buddhist Teachings*

Copyright © 2018 by Noah Rasheta

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

<i>Jak korzystać z tej książki</i>	9
Część 1: Budda	15
Część 2: Główne koncepcje	45
Część 3: Główne nauki	91
Część 4: Główne praktyki	129
Więcej zasobów	153
Źródła	157
O Autorze	159



*Mojej żonie, Giselle.
Dziękuję Ci za Twoje wsparcie.*

*Moim dzieciom, Rajko, Noelle
i Genevieve. Obyście ujrze-
li piękno w nietrwalej
i współzależnej naturze
wszystkich rzeczy.
Bardzo Was kocham!*

Mojemu przyjacielowi i nauczycielowi,

KOYO KUBOSE. GASSHŌ.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Moja podróż z buddyzmem rozpoczęła się w 2010 roku, kiedy to trudna sytuacja w moim życiu osobistym doprowadziła do tego, że zacząłem kwestionować wszystko, co znałem. Postanowiłem poszukać otuchy w medytacji i buddyzmie, ale im więcej się dowiadywałem, tym bardziej zacząłem sobie zdawać sprawę, że nie istnieje żaden sekretny sposób na pozbycie się dyskomfortu z mojego życia. Jasne stało się, że to właśnie próby wyeliminowania cierpienia powodowały, iż doświadczałem go jeszcze bardziej. Chciałem dowiedzieć się więcej o tym pozornym paradoksie, więc rozpocząłem dogłębną analizę filozofii buddyjskiej

i pochłonałem ponad 100 książek związanych z tym tematem. Niedługo później założyłem lokalną grupę medytacyjną i zacząłem nauczać koncepcji buddyjskich osoby, które również zmagają się z życiowymi trudnościami, takimi jak niewierność lub rozczarowanie związane z religią. Później zainaugurowałem cieszący się powodzeniem podcast pod tytułem *Secular Buddhism* i spędziłem dwa lata w programie duszpasterskim, by zostać buddyjskim duchownym. Aktualnie nauczam uważności oraz filozofii buddyjskiej online, a także na warsztatach na całym świecie.

Ta książka to wprowadzenie do buddyzmu napisane dla osób, które próbują zdobyć podstawowe zrozumienie jego filozofii oraz głównych nauk. Po zakończeniu lektury powinieneś mieć solidne fundamenty wiedzy na temat buddyzmu i jego historii. Ta podstawa pomoże ci w rozpoczęciu lub kontynuacji twojej własnej buddyjskiej praktyki oraz w zrozumieniu wpływu kulturowego buddyzmu, który można zauważyć na Zachodzie, na zainteresowanie medytacją oraz aktualnym „szale na punkcie uważności”. Stanie się to także dzięki niemal 500 milionom osób praktykujących buddyzm na całym świecie.

Każda z czterech części tej książki pomoże ci zdobyć podstawowe zrozumienie innego aspektu buddyzmu – dowiesz się między innymi tego, kim był Budda, jak postrzegał świat, czego nauczał oraz tego, jak jego nauki stosowane są w praktyce ponad 2500 lat później – nie tylko przez buddystów.

Książka napisana jest w formie pytanie-i-odpowieź, a wiele z zawartych w niej pytań odzwierciedla te, które słyszałem, gdy nauczałem na warsztatach i seminariach

dotyczących buddyzmu. Część 1. poświęcona jest postaci historycznej znanej jako Budda, a część 2. skupia się na kluczowych koncepcjach i pojęciach, których będziesz potrzebował, by pomóc sobie w zrozumieniu jego najważniejszych nauk. Część 3. obejmuje nauki będące podstawą filozofii buddyjskiej i tradycji religijnych. Wreszcie, w części 4. zgłębimy buddyjskie praktyki, takie jak między innymi medytacja oraz intonacja. Ze względu na sposób w jaki skonstruowana jest ta książka, nowi adepci buddyzmu wyciągną z niej najwięcej, jeśli przeczytają ją po kolei – od początku do końca. Możesz jednak korzystać z niej jak z encyklopedii – jeżeli interesują cię konkretne tematy, znajdź je w indeksie i przejdź bezpośrednio do stron, na których są opisane.

Podczas lektury zauważysz okazjonalnie ramki oddzielone od tekstu głównego, określone jako „Buddyzm powszedni”. W tych sekcjach staram się przybliżyć omawiane tematy w bardziej przyziemny sposób, oferując przykłady z życia codziennego. Niektóre z tych koncepcji mogą wydawać się nieco abstrakcyjne, więc mam nadzieję, że historie, którymi się z tobą podzielę, pokażą w jaki sposób nauki buddyjskie mogą ujawnić się w twoim codziennym życiu.

Chciałbym przytoczyć krótką uwagę na temat różnych szkół buddyzmu (porozmawiamy o tym bardziej szczegółowo na stronie 36). Jeżeli ktoś napisałby książkę pod tytułem *Rzeczowe chrześcijaństwo dla początkujących*, to znalazłyby się w niej znaczące różnice w zależności od tego, czy autor byłby katolikiem czy, powiedzmy, świadkiem Jehowy. Chrześcijaństwo jest obszerne, a pośród jego rozlicznych odmóg istnieje wiele różnic w doktrynie oraz podejściu do tematu. Tak

samo jest w przypadku buddyzmu. Osobiście zacząłem od nauki buddyzmu tybetańskiego, a następnie skupiłem się na buddyzmie zen. Później ukończyłem program duszpasterski, mocno inspirowany buddyzmem Czystej Krainy, ale obecnie praktykuję buddyzm świecki. Tak więc, mimo że robię co w mojej mocy, by przedstawić neutralną opinię dotyczącą relatywnych korzyści płynących z każdej konkretnej tradycji, to zdaję sobie sprawę, że z pewnością wpływają na mnie szkoły buddyzmu, w których poznawałem te nauki. Mam nadzieję, że dzięki lekturze tej książki będziesz w stanie zyskać ogólny zarys buddyjskich idei oraz nauk, a także zrozumieć, że nauczyciele różnych tradycji mogą mieć różne sposoby na wyjaśnienie niektórych spośród tych koncepcji.

Uwaga dotycząca języka: w buddyzmie często można usłyszeć słowa *umiejętny* i *nieumiejętny*, których używa się w nawiązaniu do aspektów buddyjskiej ścieżki. Wywodzi się to z sanskryckiego wyrażenia *upāya-kaushalya*, które oznacza „umiejętność w środkach”. *Umiejętne środki* to koncept buddyzmu mahajany, który podkreśla, że osoba praktykująca buddyzm – mężczyzna lub kobieta – może, w zależności od okoliczności, użyć własnych metod lub technik na ścieżce wiodącej do oświecenia. Budda był znany ze stosowywania swoich nauk do konkretnej osoby lub grupy odbiorców, do których przemawiał, z uwzględnieniem potrzeb i poziomu umiejętności słuchaczy. W ten sposób możemy dopasować buddyjskie praktyki, do naszych osobistych potrzeb i towarzyszących nam okoliczności – to właśnie uważa się za umiejętne środki. A teraz zacznijmy poznawać buddyzm!





CZĘŚĆ 1

BUDDA

Czego się dowiesz: *W tym rozdziale omówimy postać Siddharthy Gautamy, znanego obecnie jako Budda. Poznasz jego życie i niektóre spośród kluczowych wydarzeń, które doprowadziły go do oświecenia, a także dowiesz się, jak jego nauki ukształtowały filozoficzny system oraz ostatecznie, światową religię. Choć mają już kilka tysięcy lat, nauki i filozofia Buddy są istotne po dziś dzień.*

Kim był Budda? Istniał naprawdę, czy jest mitem?

Budda to tytuł, który otrzymał człowiek o imieniu Siddhartha Gautama. Żył około 500 lat przed naszą erą w północnych Indiach, na terenie dzisiejszego Nepalu. Generalnie, kiedy ludzie wspominają o „Buddzie”, mają na myśli Siddhartha – człowieka, którego nauki stały się podstawą tego, co obecnie nazywamy buddyzmem. Niewiele jest sporów naukowych na temat tego, czy rzeczywiście istniał; jednakże, trwają pewne spory dotyczące konkretnych wydarzeń z jego życia. Jak powszechnie bywa z wieloma starożytnymi tradycjami, oryginalne nauki buddyjskie ewoluowały w nauki o naukach. Otwiera to przed nauczycielami więcej możliwości dla indywidualnych interpretacji, ale poddaje także w wątpliwość dokładność historyczną współczesnych wersji tych nauk. Wciąż jednak możemy powiedzieć wiele o Buddzie dzięki naukom, które zostały nam przekazane.

Wiemy, że koncentrują się one na dwóch głównych motywach: zagadnieniu ludzkiego cierpienia i metodach, które mogą sprawić, że to cierpienie ustanie. Zamiast uczyć swoich wyznawców zestawu idei i prosić ich, by w nie wierzyli, Budda uczył metody na życie, którą należy praktykować. Jego nauki, znane kolektywnie jako *dharma*, zachęcają nas byśmy spojrzeli do naszych wnętrzy i zbadali swoje umysły, aby osiągnąć bardziej przejrzyste zrozumienie siebie, a także naturę rzeczywistości.

Jakim językiem przemawiał Budda? Często słyszę obco brzmiące słowa używane, by opisać różne kwestie dotyczące buddyzmu – czy to oryginalny język Buddy?

Prawdopodobne jest, że Budda przemawiał Māgadhī Prākṛit, czyli językiem mówionym używanym w starożytnym królestwie Magadha, które położone było w północnych Indiach. Nie możemy jednak być tego całkowicie pewni, ponieważ nie istnieje żaden pisemny rejestr nauk Buddy w jego ojczystym języku. W czasie życia oraz na długo po śmierci, jego nauki przekazywane były ustnie – w Indiach i na terenie współczesnego Nepalu. Zostały zebrane i spisane dopiero kilkaset lat po śmierci Buddy. Jeden z najstarszych zbiorów jego nauk znany jest jako kanon palijski, ponieważ napisano go w palijskim – języku, którego używano kiedyś na potrzeby naukowe i religijne w Indiach. Ponieważ jest to najstarsze znane źródło wielu z tych nauk, dlatego w mojej książce – a także w licznych innych utworach na temat buddyzmu – zauważysz wiele słów w tym języku. Często występują także wyrazy w sanskrycie – języku blisko spokrewnionym z palijskim, którego wciąż używa się w Indiach jako języka liturgicznego.

Co wiemy o historycznej postaci Buddy? Co doprowadziło go do momentu oświecenia?

Tradycyjna opowieść głosi, że Siddhartha Gautama urodził się około 500 lat przed naszą erą, w Lumbini, na terenie dzisiejszego Nepalu. Był synem króla, wychowywał się w luksusie i dostatku. W wieku 29 lat był już żonaty, miał syna i zajmował się swoimi książęcymi obowiązkami, lecz pewnego dnia wszystko się zmieniło. Podczas przejażdżki powozem poza mury pałacu napotkał starca, następnie chorego człowieka, a później zobaczył trupa. Do tego momentu Siddhartha żył w pałacu niczym pod kloszem – osłonięty przed rzeczywistością starości, choroby i śmierci. Te spotkania poważnie nim wstrząsnęły. Zdał sobie sprawę, że dobrobyt i luksus nie uchronią go przed cierpieniem ani śmiertelnością i głęboko go to zaniepokoiło. Następnie zauważył mendykanta – wędrownego poszukiwacza duchowego, który, aby przetrwać zebrał i opierał się na dobroczynnych datkach, jednocześnie poszukując duchowej mądrości. Mnich wydawał się spokojny i pogodny; nie wyglądało na to, by był zmartwiony, tak jak Siddhartha. Wówczas poczuł natchnienie, by również zacząć szukać tej duchowej mądrości, aby złagodzić dyskomfort związany z brutalną rzeczywistością życia.

Siddhartha zrezygnował z książęcego życia i rozpoczęł swoje poszukiwania wewnętrznego spokoju. Pracował z guru i nauczycielami, którzy praktykowali ekstremalne

formy samokontroli oraz ascetyzmu. Po sześciu latach gorliwej nauki i duchowych praktyk – począwszy od medytacji do długich okresów postu – Siddhartha czuł się sfrustrowany, ponieważ wciąż nie mógł znaleźć odpowiedzi na swoje pytania ani osiągnąć mądrości, do której dążył. W końcu zdał sobie sprawę, że ścieżkę do spokoju można odnaleźć poprzez dyscyplinę umysłową. Udał się na północ Indii, usiadł pod drzewem figowym i zaczął medytować. Stoczył tam bój z własnym umysłem, zmagając się z koncepcjami i ideami, które powstrzymywały go przed wyraźnym ujzieniem rzeczywistości. Po siedmiu dniach nagle zrozumiał, że on sam jest źródłem swojego dyskomfortu i cierpienia, ale także radości i zadowolenia, których tak rozpaczliwie poszukiwał. Kiedy zdał sobie sprawę, że mądrość, do której dążył, może odnaleźć nie na zewnątrz lecz wewnątrz siebie, osiągnął oświecenie. Stał się znany jako Budda – w języku palijskim i sanskrycie słowo to oznacza „przebudzony”. Miejsce, w którym osiągnął oświecenie zostanie na jego cześć nazwane Bodh Gaya, a drzewo, pod którym medytował – drzewem Bodhi.

BUDDYZM POWSZEDNI

Rzeczywistość kontra to, jak ją postrzegamy

Wyobraź sobie, że jedziesz autostradą, gdy nagle samochód wjeżdża na twój pas ruchu, zmuszając cię do gwałtownego zahamowania. Typową reakcją jest wciśnięcie klaksonu lub pokazanie jego kierowcy środkowego palca. Możesz nawet doświadczyć potężnego przyływu złości, który nazywamy agresją drogową. Dlaczego mamy w takich chwilach skłonność do wpadania w złość lub nawet wściekłość?

Z perspektywy buddysty, w każdej sytuacji (w tym wypadku – gdy samochód zajechał nam drogę) myśli mają taki sam wpływ na nasze postrzeganie rzeczywistości jak to, co rzeczywiście się zdarzyło. Możemy sobie pomyśleć: „Ten palant zajechał mi drogę!”. Jednak wyobrażenie, że ten kierowca jest samolubny, złośliwy i zrobił to umyślnie, to fikcyjna narracja, którą stworzyliśmy w naszych umysłach. Skąd wiemy, że ta osoba jest palantem? Co, jeżeli on – lub ona – przed chwilą otrzymał druzgocącą wiadomość i był z tego powodu zdekoncentrowany? Co, jeśli przytrafił się mu – lub jej – nagły wypadek i pilnie potrzebował pomocy medycznej? Czy któryś z tych scenariuszy zmieniłby uczucia, których doświadczyłeś w tej sytuacji? Prawdopodobnie tak. Rzeczywistość wygląda tak, że samochód zajechał ci drogę – to wszystko, co wiesz. Nic więcej nie jest pewne; nie wiemy, kim jest kierowca, dlaczego on – lub ona – zachował się w ten sposób, ani co dzieje się w jego aucie.

W naszym codziennym życiu nieustannie wymyślamy historie i znaczenia dotyczące wszystkiego, co się dzieje. Pojawia się myśl i kreujemy historię na jej temat. Historia wywołuje emocję, a my tworzymy o tym kolejną historię. Trwa to w nieskończoność, a nim się spostrzeżemy, już prawie wcale nie zwracamy uwagi na rzeczywistość naszego życia, uwięzieni w sidłach notorycznej reaktywności naszych myśli.

Nauki buddyjskie mogą zaoferować nową perspektywę. Może się czasami wydawać, że te historie dodają nam otuchy, ponieważ wyzwalają poczucie pewności, nawet jeśli nie są prawdziwe. Jednak uwolnieniu się od historii, które przyćmiewają naszą percepcję oraz poczuciu się dobrze z tym, że *nie* zawsze rozumiemy sytuację, w której się znajdujemy, towarzyszy ogromna swoboda. To dlatego buddyzm nazywa się często ścieżką do wyzwolenia. Wyzwolenie to chwila, w której nie reagujesz na to, że ktoś zajechał ci drogę – nie wiesz, co naprawdę się zdarzyło, a więc nie istnieje nic *na co* mógłbyś zareagować. Wyzwolenie to doświadczanie rzeczywistości taką, jaka jest.

Co oznacza słowo „Budda”?

Zarówno w sanskrycie, jak i w języku palijskim, słowo *Budda* oznacza „tego, który się przebudził” lub „osobę przebudzoną”. To znaczenia, które powtarzają się w filozofii buddyjskiej. Buddyzm naucza, że istnieje rzeczywistość taka, jaka jest, ale także rzeczywistość postrzegana lub pojmowana przez nas – ludzi. Wpływ na naszą percepcję rzeczywistości ma uwarunkowanie naszych umysłów; innymi słowy, nasze myśli, przekonania kulturowe, wyobrażenia i opinie bezpośrednio oddziałują na sposób, w jaki postrzegamy rzeczywistość. Budda to ktoś całkowicie wyzwolony od mylnych percepcji rzeczywistości – na które wszyscy jesteśmy podatni – doświadczający tym samym *nirwany* (pochodzące z sanskrytu słowo, które oznacza „zdmuchnięty” lub „ugaszony”), czyli stanu przebudzonego pojmowania egzystencji, będącego ostatecznym celem praktyki buddyjskiej.

Co zrobił Budda po tym, jak stał się oświecony?

Po doznaniu oświecenia, Budda poświęcił resztę swojego życia na nauczanie innych sposobu, w jaki mogą je osiągnąć. Swoje pierwsze kazanie wygłosił do pozostałych mnichów zebranych, z którymi mieszkał w czasie swojej intensywnej fizycznej praktyki. Dołączyli oni do niego i razem podróżowali od wioski do wioski, szerząc jego nauki, a ostatecznie zakładając oryginalny zakon buddyjskich zakonnic i mnichów. Budda umarł w wieku 80 lat, ale jego nauki rozprzestrzeniają się po całym świecie po dziś dzień.

Czy Budda miał rodzinę?

Zanim stał się Buddą, Siddhartha Gautama ożenił się z kobietą o imieniu Yasodhara. Urodził im się syn – Rahula. W latach, w których Siddhartha poszukiwał oświecenia, Yasodhara i Rahula pozostali w pałacu, ale tradycja mówi, że dołączyli do zakonu mnichów i zakonnic, który później założył. Budda nie miał rodzeństwa, ale kilku jego kuzynów również dołączyło do zakonu i zostało mnichami. Jeden z nich, Ananda, to mnich, który zapamiętał jego nauki i kazania rozpowszechniane ustnie do momentu, aż spisany został kanon palijski. Rodzina, przyjaciele i uczniowie Buddy odegrali znaczącą rolę w popularyzacji jego nauk na świecie.

Widziałem posągi i obrazy przedstawiające grubego, radosnego Budę. Czy tak właśnie wyglądał?

Ponieważ *Budda* to tytuł oznaczający „tego, który się przebudził”, to na przestrzeni wieków istniało wielu Buddów. Jedną z takich osób był mnich buddyjski z Chin, zwany Budai, znany także jako Śmiejący się Budda lub Gruby Budda. Kiedy widzisz posąg przedstawiający grubego, łysego mężczyznę z uśmiechem na ustach, to masz przed sobą Budaia, a nie Siddharthę Gautamę, na podstawie nauk którego narodził się buddyzm. Aby rozróżnić Siddhartha od innych Buddów, buddyści często nazywają go Budda Gautama lub Budda Siakjamuni („mędrzec Siakjów” – Siakjowie to klan, do którego należał). Budda Gautama zazwyczaj przedstawiany jest jako chudy mężczyzna z długimi uszami, często uwieczniony w pozie siedzącej medytacji.

Czy buddyści uznają Buddę za boga? Czy oddają mu cześć?

Budda był nauczycielem, nie bogiem. Kiedy widzisz buddyistów kłaniających się przed posągami lub obrazami przedstawiającymi Buddę, to niekoniecznie znaczy, że oddają mu cześć, a raczej, że dają fizyczny wyraz pokornych intencji, by stosować się do jego nauk, aby przezwyciężyć życie skoncentrowane na ego. W rzeczywistości, w jednym z tekstów buddyjskich, Budda wydaje się krytykować oddawanie czci bogu, mówiąc młodemu człowiekowi, że życie zgodnie z zasadami etyki jest znacznie ważniejsze niż czczenie czegośkolwiek. Różne szkoły buddyzmu zaczęły jednak z czasem postrzegać Buddę na różne sposoby. Niektóre zdają się go nawet ubóstwiać i wielbić, podczas gdy inne po prostu darzą go największym szacunkiem i traktują jako najważniejszego nauczyciela. Choć nie ma doktryny, która mówi, że Budda jest kimkolwiek innym niż człowiekiem i nauczycielem, to w niektórych tradycjach buddyjskich z pewnością istnieją praktyki kulturowe, w których opisuje się go jako pewnego rodzaju boga. Nie jest to jednak Bóg-Stwórca, który przychodzi nam do głowy na myśl o tradycjach judeochrześcijańskich oraz islamskich.

*Jeśli znajdziesz mądrego krytyka,
który zwróci ci uwagę na twoje wady,
podążaj za nim, jak gdybyś
podążał za przewodnikiem do ukrytego skarbu.*

BUDDA,
DHAMMAPADA

Skoro Budda był głównie nauczycielem, to czego właściwie nauczał?

Kiedy Budda osiągnął oświecenie, zdał sobie sprawę, że aby faktycznie je zrozumieć, dana osoba musi bezpośrednio doświadczyć pewnych jego aspektów. Żadne słowa ani myśli nie są w stanie odpowiednio wyrazić tego, czym *jest* oświecenie.

Oznacza to, że oświecenia nie da się wytłumaczyć; należy go doświadczyć. Zamiast więc uczyć zestawu przekonań, Budda uczył zestawu praktyk – metody mającej na celu pomaganie ludziom w osiągnięciu oświecenia. Nauki Buddy należy stosować w praktyce, a wynikające z nich doświadczenia powinny zostać zweryfikowane przez każdego adepta z osobna. Zamiast rozstrzygać, czy te nauki są *prawdziwe* czy nie, zachęca się nas, byśmy sprawdzili, czy *działają*. Innymi słowy: czy naprawdę prowadzą one do zredukowania – a ostatecznie także do ustania – cierpienia?

Celem buddyzmu jest pomoc w zrozumieniu natury rzeczywistości oraz cierpienia i pozwolenie, by to, co powoduje to cierpienie, odeszło. Proces ten zaczyna się od krytycznego spojrzenia na to, w jaki sposób postrzegamy świat. Thich Nhat Hanh, buddyjski mnich zen, mówi, że „sekretem buddyzmu jest pozbycie się wszelkich idei i koncepcji, aby tak dać szansę prawdzie, by mogła się ona przebić, by mogła się ujawnić”.

Budda nauczał, że zasadniczo jesteśmy więźniami naszych umysłów, skrępowani przez nasze przekonania, wyobrażenia i myśli. Oglądamy niedokładną wersję rzeczywistości – wersję, która nieprzypadkowo przysparza nam niepotrzebnych cierpień.

Mamy skłonność do przeżywania życia, myśląc, że za nasze cierpienie i brak zadowolenia odpowiadają okoliczności zewnętrzne. Nauki Buddy pomagają nam zmienić tę perspektywę i zrozumieć, że niepotrzebne cierpienie, którego doświadczamy, ma więcej wspólnego z tym, jak widzimy różne rzeczy niż z tym, co widzimy. To zmiana dokonująca się nie na zewnątrz, lecz wewnątrz nas, która przyniesie nam radość oraz zadowolenie, których szukamy. Rdzeń nauk Buddy zostanie omówiony bardziej szczegółowo w części 3. tej książki.

BUDDYZM POWSZEDNI

Chrisa tam nie było

Kilka lat temu musiałem załatwić nowego dostawcę na potrzeby pewnego wyjątkowego produktu, nad którym pracowała moja firma, zajmująca się sprzętem fotograficznym. Nawiązałem kontakt z Chrisem, kierownikiem działu sprzedaży w fabryce należącej do nowego dostawcy, aby popracować nad wirtualnym protypowaniem produktu. Po kilku miesiącach mailowania w obie strony pojawiła się potrzeba, by spotkać się osobiście. Kiedy jednak dotarłem na umówione miejsce, nie było tam Chrisa.

Sprawdziłem maila i potwierdziłem, że zjawiłem się we właściwym miejscu i o odpowiedniej porze. Może Chris się spóźni. Poczekałem kilka minut. Chrisa ani widu. Minęły kolejne minuty – wciąż go nie było. W tym momencie chodziłem już w tę i z powrotem, niecierpliwie zastanawiając się: „Gdzie on jest?”. Ostatecznie usiadłem na pobliskiej ławce, na której siedziały już dwie młode kobiety i wyciągnąłem telefon, by zadzwonić do Chrisa i zapytać go, dlaczego tak długo go nie ma. Zanim to zrobiłem, jedna z kobiet odwróciła się w moją stronę i powiedziała: „Cześć, ty jesteś Noah? Jestem Chris!”. Zacząłem się śmiać, a kiedy wytłumaczyłem jej z jakiego powodu, ona także wybuchnęła śmiechem.

Prócz tego, że jest zabawna, ta historia stanowi przykład tego, jak przekonania mogą wpłynąć na nasze pojmowanie rzeczywistości. Sądziłem, że Chris jest mężczyzną, więc stwierdziłem, że niezły z niego palant, skoro się spóźnia. Nie przyszło mi do głowy, że Chris może być dokładnie tam, gdzie miała być, ponieważ myślałem, że to miał być on! Moje błędne przekonanie przesłoniło mi rzeczywistość tej sytuacji. Na jak wiele rzeczywistości jesteśmy ślepi tylko dlatego, że mamy już wyobrażenie, koncepcję lub przekonanie, które uniemożliwiają nam ujrzeć rzeczywistość taką, jaka jest?