

Buddyzm

Sposób Życia

Wprowadzenie

Nauczania Buddy od ponad dwóch i pół tysiąca lat są sposobem na życie dla milionów ludzi na dalekim wschodzie. Dopiero stosunkowo niedawno, za pośrednictwem ludzi szukających odpowiedzi na zasadnicze pytania dotyczące ludzkiego bytu z dala od materialistycznego podejścia większości, Buddyzm dotarł na zachód. Jednym z głównych powodów tego zainteresowania jest nietypowe podejście Buddyzmu do zasad religii. Nie oczekuje on ślepej wiary a raczej zachęca do podejścia z otwartym sercem i umysłem, oraz wypróbowania nauk – zastosowania ich w życiu codziennym - w celu przekonania się czy są trafne. Budda podkreślał, że to właśnie jest właściwe podejście do jego nauk. Mamy nadzieję że ten krótki wstęp zachęci was do dalszego zgłębiania bogatej filozofii Buddyzmu.

Budda

Siddhartha Gautama, człowiek który miał stać się Buddą, urodził się w szóstym wieku B.C. w Lumbini w południowym Nepalu, jako następca tronu królewskiej rodziny Sakyan. Od urodzenia młodego księcia otaczały bogactwo i przywileje przynależne przyszłemu królowi z najważniejszego rodu w regionie, ale w miarę jak dorastał zaczął bardziej i bardziej kwestionować wiele z aspektów książęcego życia. W końcu stał się tak zdegotowany wystawnym bogactwem i siłą rodu Sakya, że postanowił porzucić królewską rodzinę i zostać ascetą. Przez sześć lat Siddhartha wędrował po równinie Gangesu. Spotkał tam wielu najslawniejszych religijnych nauczycieli swoich czasów. Poddawał się także ascetycznym religijnym praktykom, wymaganym przez tych nauczycieli. Powoli te praktyki doprowadziły do fizycznego wyczerpania i Siddhartha zaczął zdawać sobie sprawę, że odpowiedź na jego pytania – cel jego poszukiwań, nie leży w ekstremalnym ascetyźmie, ale w jego wewnętrznej wizji i doświadczeniu. Pewnego dnia, podczas głębokiej medytacji pod drzewem (znanym później jako drzewo Bodhi lub Bo), osiągnął stan oświecenia który umożliwił mu poznanie prawdziwej natury istnienia. Poprzez to niezwykle osiągnięcie stał się Buddą co w dokładnym tłumaczeniu oznacza "Ten który jest Przebudzony".

Nauki Buddy

Po osiągnięciu Nibbany pod drzewem Bodi, Budda poznał pewne głębokie prawdy dotyczące natury życia, które uformowały podstawę jego nauk (Buddha Dhamma). Dzięki swej nowo nabytej mądrości, zobaczył że wszystkie istoty we wszechświecie podlegają pewnym naturalnym prawom, co więcej są one uwięzione w nieskończonym cyklu egzystencji. Śmierć jest tylko jedną z faz tego cyklu i po niej następuje powrót do życia, które jest kolejną fazą tego niekończącego się cyklu. Budda był zdolny zobaczyć w pełni jak istoty przechodzą z jednej egzystencji do następnej i jak ich warunki życia zmieniają się w zależności od ich postępowania. Zobaczył także jak te istnienia, szczęśliwe i nieszczęśliwe, są ulotnej natury i poddane ciągłej zmianie. Słowo "dukkha" w przybliżeniu tłumaczy się jako "cierpienie" i używa się go dla określenia niesatysfakcjonującego, niestałego stanu rzeczy.

Nauki udzielone przez Buddę jego uczniom, znane jako Suty, są zachowane w starożytnym języku Pali i są przedmiotem częstej recytacji przez mnichów buddyjskich.

Koło Życia

Zgodnie z nauką Buddy, istnienie, ożywione i nieożywione jest w dynamicznym stanie zmiany. Jako część wciąż zmieniającego się kosmosu, wszystkie istoty żywe, włączając ludzi, są uwięzione w niekończącym się cyklu urodzin, wzrostu, starzenia się i śmierci. Po śmierci następuje narodzenie i cykl ten powtarza się bez końca. Budda wyjaśnił, że głównym powodem takiego stanu rzeczy jest brak zrozumienia prawdziwej natury istnienia. Prowadzi to do podejmowania przez nas działań, które powodują ponawianie tego cyklicznego procesu. Właściwe zrozumienie, w rozumieniu buddyjskim, nie jest jedynie intelektualną koncepcją, ale raczej intuicyjnym doświadczeniem osiągniętym poprzez długi umysłowy i duchowy rozwój, który pomaga nam pozbyć się naszych pragnień. Brak zrozumienia prawdziwej natury istnienia, pozwala różnego rodzaju pragnieniom (tanha) sprawować nad nami ścisłą kontrolę. To może przejawiać się w różny sposób: poprzez pragnienie przyjemnych doznań, pragnienie zysku materialnego, pragnienie przetrwania, a nawet pragnienie samodestrukcji. Takie silne pragnienia powodują ponawianie się cyklu istnienia (samsara). Ten wzajemnie zależny proces, w którym efekt będąc rezultatem przyczyny staje się sam przyczyną dla kolejnego efektu znany jest jako "Zależne Pochodzenie" albo "Uwarunkowana Geneza". Jest to jedna z głównych zasad Buddyzmu uznawana wyłącznie przez ten system filozoficzny. Proces ten jest często symbolicznie przedstawiany w sztuce buddyjskiej jako koło – Koło Życia.

Kamma i Ponowne Narodzenie

Słowo Kamma, (pisane jako "Kamma" w języku Pali i "Karma" w Sanskrycie) dosłownie tłumaczone jest jako "działanie". Działanie to prowadzi do rezultatu zgodnie z zasadą przyczyny i skutku. Zgodnie z nauką Buddyzmu to jest jedno z najważniejszych praw natury które rządzą egzystencją. Tutaj wszystkie nasze zamierzone działania wywołują odpowiednie dla nich skutki, które mają wpływ na nas i nasze otoczenie. Rezultatem kammy są skutki których doświadczamy fizycznie i mentalnie. Dobre działanie dokonane z pozytywną intencją będzie miało pozytywny rezultat dla wszystkich których dotyczy, podczas gdy złe działanie podjęte w złej intencji będzie miało szkodliwy, negatywny skutek. Jednakże, skutki złych działań mogą być zminimalizowane, bądź nawet w pełni zneutralizowane, przez pozytywne działanie. To momentum generowane przez kumulację kammy prowadzi do kontynuacji istnienia. Warunki których doświadczymy w naszych przyszłych życiach zależą od podsumowania całości naszej skumulowanej kammy.

Droga do Uwolnienia

My wszyscy którzy jesteśmy uwięzieni w "Kole Życia" będziemy powtarzać ten cykl prawie w nieskończoność, aż będziemy w stanie uświadomić sobie niesatysfakcjonującą naturę naszego istnienia i porzucimy nasze pragnienia. Od tego momentu nie będzie już pragnienia kontynuacji. Poprzez porzucenie pragnienia kontynuacji przerywamy cykl narodzin i śmierci na zawsze. To jest ostateczny stan rzeczy do którego dążą wszyscy Buddyści – osiągnięcie stanu Nibbany („Nibbana" w języku Pali, „Nirwana" w Sanskrycie).

Droga do urzeczywistnienia Nibbany wiedzie przez unikanie popadania w ekstremalne skrajności w życiu. "Droga Środka" jest buddyjskim sposobem na życie. Jest to stopniowy rozwój, samodoskonalenie poprzez Drogę Ośmiu Szlachetnych Ścieżek. Na drogę tą składają się ścieżki Prawidłowego Zrozumienia, Prawidłowej Intencji, Prawidłowej Mowy, Prawidłowego Działania, Prawidłowego Sposobu Życia, Prawidłowego Wysiłku, Prawidłowej Uwagi i Prawidłowej Koncentracji. Gdy osiem aspektów Drogi Środka praktykowane jest w sposób należyty, pozwalają one wypracować i rozwinąć moralność, koncentrację i mądrość. Medytacja jest bardzo ważnym

elementem buddyjskiego sposobu na życie gdyż prowadzi do rozwoju wnikliwej mądrości, która umożliwia nam bezpośrednio doświadczenie prawdziwej natury bytu. To jednakże musi znaleźć swoją podstawę w moralności, dlatego tak duży nacisk kładziony jest przez Buddystów na etyczne zachowanie. Aby słowo i uczynek były oczyszczone Buddysta podejmuje się przestrzegać pięciu wskazań (Panca-sila), które recytowane są codziennie:

- powstrzymanie się od zabijania
- powstrzymanie się od kradzieży
- powstrzymanie się od złego zachowania seksualnego
- powstrzymanie się od kłamania
- powstrzymanie się od używania substancji zaburzających myślenie (alkohol, narkotyki)

Rozprzestrzenienie się Buddyzmu

W ciągu pierwszego tysiąclecia po śmierci Buddy, Buddyzm szybko rozprzestrzenił się poza granice Indii i poprzez większość terytorium Azji. Zamiast zastępować lokalne wierzenia, kulturę i tradycje, Buddyzm absorbował różne formy miejscowych religijnych wierzeń co skutkowało utworzeniem się wielu hybrydowych postaci myśli buddyjskiej. To właśnie ta hybrydyzacja doprowadziła do powstania różnych szkół Buddyzmu. Theravada, uznawana za najbliższą oryginalnej nauce Buddy, jest szeroko praktykowana w Srilance, Tajlandii, Myanmarze, Kambodży i Laosie podczas gdy Mahayana jest głównie spotykana w Chinach, Japonii i Korei. Kolejna forma, znana jako Vajrayana, jest praktykowana w Tybecie. O ile jest całkowita zgoda w temacie podstaw doktryny, to praktyka nauczania różni się znacznie, z dużym naciskiem na rytuały w niektórych ze szkół. Warto jest podkreślić że Buddyzm, w przeciwieństwie do wielu innych religii świata, zawsze praktykował tolerancję w stosunku do tych którzy mają inne wierzenia, i nigdy w żadnym momencie swej historii nie wymuszał przejścia na Buddyzm.

Pytania i Odpowiedzi

1. Często widzi się Buddystów modlących się do Buddy, składających kwiaty i pokrywających rzeźby Buddy złoceniami. Czy w ten sposób zbiera się dobrą karmę?

W Buddyzmie nie ma modlitw, gdyż już z samej definicji Buddyzmu wynika, że nie może być on sklasyfikowany jako religia (nie ma "Boga Stwórcy"). Budda osiągnąwszy Nibbanę i po śmierci jest poza zasięgiem modlitwy. Pewne obrządki i praktyki są późniejszymi dodatkami do Buddyzmu i służą zaspokojeniu ludzkiej potrzeby wyrażenia uwielbienia. Buddyści klękają przed wizerunkiem Buddy lub drzewa Bodhi by kontemplować cnoty Buddy, mogą też recytować pięć wskazań. Jeśli robione jest to z dobrymi intencjami to może być uznane jako korzystna kamma.

2. Jeśli nie ma w Buddyzmie "Boga Stworzyciela" to czemu zawdzięczamy początek wszechświata?

Zasada że każdy rezultat ma przyczynę nie pozostawia miejsca na wierzenie że wszechświat został stworzony z niczego. Wszechświat, i jego części składowe, także są przedmiotem cyklicznego prawa narodzin, śmierci i ponownych narodzin, i dlatego absolutny początek jest nie do pojęcia. Budda był bardziej zajęty rozwiązaniem bliższego nam problemu uwolnienia nas wszystkich z cyklu narodzin i śmierci, niż

budowaniem teorii dotyczących możliwych początków wszechświata. Pytanie dotyczące początków wszechświata było jednym z tych na które Budda odmówił odpowiedzi, wiedząc że każda z odpowiedzi wywoła wielką ilość kontrowersji i sporów. Budda powiedział, że wiedza na temat początków wszechświata nie jest konieczna dla osiągnięcia celu buddystycznej praktyki, i przytoczył dla zilustrowania opowieść o człowieku trafionym w ramie zatrutą strzałą. Człowiek ten nie pozwolił nikomu wyjąć strzały z ramienia dopuki nie otrzymał odpowiedzi na swoje pytania: Kto wystrzelił strzałę? Kto zrobił pióro do strzały? itd. Budda powiedział, że zanim ten człowiek otrzymałby odpowiedzi na wszystkie swoje pytania to trucizna dostałaby się do krwioobiegu i zabiłaby go. Podobnie my, mamy nagłący problem – musimy znosić niesatysfakcjonującą egzystencję. Powinnismy w pełni oddać się eliminacji dukkhi.

3. Czy jest jakiś cel w życiu?

Nie ma określonego celu w życiu, czy też jakiegoś planu czy schematu zgodnie z którym życie powinno przebiegać, pozatym że przebiega ono zgodnie z pewnymi prawami (n.p. kamma) rządzącymi wszechświatem. Niektóre osoby zostały opisane przez Buddę jako “Błądzący w Samsarze” (cyklu życia i śmierci) ponawiający swoją nieskończoną egzystencję swymi własnymi działaniami. Jest jednakże jeden bardzo określony cel w życiu, ten cel to właśnie eliminacja dukkhi i uwolnienie się od uwarunkowanej egzystencji.

4. Czym Nibbana różni się od wszechwiecznego nieba, o którym uczą niektóre religie; czy jest to kompletne unicestwienie osobowości człowieka?

Nibbana nie jest sferą egzystencji. Nibbana dosłownie oznacza “wygaśnięcie” – wygaśnięcie przyczyn które powodują skutki w ramach cyklu życia – w związku z tym nie ma już ponownych narodzin. Nibbana nie może być opisana przy użyciu terminologii określającej nasze codzienne doświadczenia, gdyż są one zbyt ograniczone dla tego celu. Nibbana nie podlega prawu przyczyny i skutku, i dlatego jest permanentna.

5. Czy Nibbana może być osiągnięta w ciągu życia czy też po śmierci?

Nibbana jest do osiągnięcia w ciągu życia, nie po śmierci. Budda i wielu z jego uczniów osiągnęło ten stan w ciągu ich życia. Dla nich po śmierci nie ma ponownych narodzin.

6. Jeśli obecne życie jest rezultatem przeszłych czynów, to czy życie ludzkie jest z góry zdeterminowane?

Obecne życie jest w dużej mierze uwarunkowane przez naszą przeszłą kammę, nie tylko w bezpośredniej przeszłości, ale także w poprzednich życiach. W dużej mierze zależy to od wagi konkretnej kammy. Jednakże, życie jest w ciągłym stanie zmiany i efekty przeszłej kammy mogą podlegać zmianie pod wpływem następujących po nich działań. W związku z tym, i do tego stopnia, nie wszystko jest z góry określone. Jeśli chodzi o wolną wolę to należy powiedzieć że całość istnienia jest relatywna, uwarunkowana i współzależna, wynika z tego że nie może być absolutnej wolnej woli. Ważne jest żeby zrozumieć, że to jak działamy dzisiaj uwarunkuje nasze życie w przyszłości.

7. Czy kamma jest niesiona przez duszę w czasie reinkarnacji z jednego życia do drugiego?

Idea nie istnienia stałej duszy, która reinkarnuje się z jednego życia do drugiego jest fundamentalną w nauczaniach Buddy. Stała dusza nie ma miejsca bytu w ciągle zmieniającym się współzależnym procesie umysłu i materii, który stanowi żyjącą istotę. Jednakże momentum nagromadzonej kammy skutkuje nową egzystencją. Jednostka która się rodzi jest ani taka sama ani inna. Buddyzm w związku z tym, opisuje ten proces jako “odnowienie się” lub “odrodzenie się”, a nie reinkarnacja co by sugerowało zmartwychwstanie tej samej jednostki.

8. Czy zwierzęta podlegają ponownemu urodzeniu i czy człowiek może odrodzić się jako zwierze?

Buddyzm uczy że ludzka egzystencja jest tylko jedną z wielu stref, czy sfer egzystencji we wszechświecie. To w jakiej strefie dana jednostka się odrodzi zależy od jej kammy. Więc istota która skumulowała nieprzychylną kammę może odrodzić się w sferze zwierząt. Sfera zwierząt jest uważana za niższą w stosunku do sfery ludzi. Według Buddy, są sfery niższe od ludzkiej na których egzystencja jest bardziej uciążliwa, i wiele wyższych sfer gdzie egzystencja jest pełna przyjemności i życie jest bardzo długie w stosunku do ludzkiego. To właśnie w Buddyzmie określane jest jako “piekło” i “niebo”. Budda powiedział, że ludzka forma egzystencji jest wyjątkowa, gdyż stwarza najlepsze warunki dla dalszego doskonalenia się i przejścia do wyższych sfer egzystencji lub osiągnięcia Nibbany.

9. Czy istnieją dowody na życie przeszłe?

Umiejętność przywołania w pamięci przeszłych żyć może być zdobyta przez praktyki medytacyjne. Było także wiele uprawdopodobnionych przypadków spontanicznej pamięci przeszłego życia wśród bardzo małych dzieci. Buddystyczne wyjaśnienie dotyczące dzieci ze szczególnymi uzdolnieniami jest takie że one doświadczają wspomnień ze swojego poprzedniego istnienia. Inny karmiczny bagaż z poprzedniego życia może także wytłumaczyć różnice pomiędzy identycznymi bliźniakami.

10. Buddyzm uczy że życie jest cierpieniem – dlaczego takie pesymistyczne nastawienie?

Buddyzm patrzy na życie w sposób obiektywny i realistyczny- bez optymizmu czy pesymizmu. Wystarczy odrobina refleksji żeby uświadomić sobie że życie dla większości ludzi jest ciągłą walką o przetrwanie. Słowo dukkha znaczy wiele więcej niż polskie słowo “cierpienie”. Zawiera ono w sobie takie pojęcia jak brak satysfakcji, niekompletność, niemożność kontroli, niedoskonałość i pustka. Postępując zgodnie z Drogą Ośmiu Szlachetnych Ścieżek umysł stopniowo oczyszczany jest z iluzji i w skutek rozwinięcia w sobie jasnego spożnienia, można intuicyjnie poznać prawdziwą naturę istnienia.

11. Czy Buddyści powinni powstrzymać się od jedzenia mięsa i picia alkoholu nawet w umiarkowanych ilościach?

Budda nie nauczał swoich uczniów by powstrzymywali się od jedzenia mięsa. On zdawał sobie sprawę że taki zakaz utrudniłby przetrwanie Buddystów w ramach niektórych kultur. W tej sprawie Budda pozostawił wybór każdemu człowiekowi. Powinniśmy być świadomi tego, że zabicie zwierzęcia nawet w celu zjedzenia jego mięsa, ma swoje karmiczne konsekwencje. Alkohol przyjmowany nawet w niedużych ilościach wpływa na umysł. Ci którzy podążają ścieżką oczyszczenia powinni go całkowicie unikać.

Kilka słów o medytacji

Celem Buddyjskiej medytacji jest oczyszczenie umysłu z zanieczyszczeń i zakłóceń aby uzyskać **Wgląd** (Vipassana), który prowadzi do zrozumienia prawdziwej natury rzeczy. Koniecznymi elementami w medytacji są **uwaga** i **świadomość**.

Starożytne teksty opisują wiele metod medytacji. Jedną z najbardziej skutecznych metod medytacji, zalecaną przez samego Buddę, to skupienie uwagi na oddechu. W tej medytacji uwaga jest skupiona i utrzymana na punkcie gdzie oddech wstępuje w ciało i je opuszcza – na czubku nosa.

Właściwe miejsce do medytacji powinno być ciche i spokojne. Usiądź wygodnie z kręgosłupem wyprostowanym, bez podpierania – podpieranie może powodować senność. Zrelaksuj się i pozwól aby oddech płynął naturalnie, bez żadnej próby kontroli. Umysł może odbiec od oddechu - to jest całkiem normalne w początkowych fazach medytacji. Gdy to się stanie, wtedy zauważ że umysł odbiegł od przedmiotu medytacji i w sposób delikatny, ale zdecydowany sprowadź świadomość z powrotem na odczucie oddechu na czubku swojego nosa. Sam oddech nie jest istotny i nie powinno się próbować podążać za jego przepływem do wewnątrz i na zewnątrz ciała. To uczucie doznawane na czubku nozdrzy powinno być przedmiotem medytacji.

Zaczynaj sesjami po około 20 minut. Jeśli medytujesz regularnie doznasz stanu spokoju. Mocno polecamy codzienną praktykę tego prostego sposobu medytacji.

*Sabba papassa akaranam
kusalassa upasampada
Saccittapariodapanam
etam Buddhana sasanam*

Zaprzestawic całe zło
Uprawiać dobro
Oczyszczać swój umysł
To jest rada wszystkich Buddhów

*

*Mano pubbangama dhamma-
Manosetta manomaya*

Umysł jest prekursor wszystkich rzecz
Umysł jest ich kierownik; stworzone poprzez umysł są one

- Dhammapada -