

Noah Rasheta

Buddyzm dla początkujących

Jasne odpowiedzi na główne pytania
dotyczące buddyjskich nauk



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

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
<i>Więcej zasobów</i>	153
<i>Źródła</i>	157
<i>O Autorze</i>	159

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

*Moim dzieciom, Rajko, Noelle
i Genevieve. Obyście ujrzeli
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 powinienes 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 odnóg istnieje

* Więcej o buddyjskiej medytacji można przeczytać w książce „Medytacja buddyjskiego mnicha” autorstwa Ajahna Brahma. Publikacja dostępna w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

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 luksuse 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 rozpoczęła 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 zajeżdża 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.

Słyszałem, jak ludzie mówią, że buddyzm to bardziej styl życia niż religia. Czego uczył Budda – stylu życia, religii, a może filozofii?

Być może najlepsza odpowiedź na to pytanie brzmi: „każdego z powyższych”. Jeżeli zerkniesz na jakąkolwiek listę najważniejszych religii świata, to z pewnością znajdziesz na niej buddyzm. Ale buddyzm różni się od większości innych religii tym, że nie jest tradycją teistyczną; nie wiąże się z wiarą w Boga – Najwyższego Stwórcę – który jest źródłem istnienia. Co więcej, buddyzm nie zajmuje się wieloma z wielkich pytań stawianych przez inne religie, takich jak na przykład: Czy Bóg istnieje? Co dzieje się z nami po śmierci? Czy wszechświat jest skończony czy nieskończony?

W buddyjskiej przypowieści o zatrutej strzale, mnich jest tak bardzo zatroskany tym, że Budda nie odniósł się do tego rodzaju egzystencjalnych pytań, że grozi, iż wyrzeknie się on swoich ślubów zakonnych, jeśli nie otrzyma zadowalających odpowiedzi. Budda zareagował na to porównując mnicha do mężczyzny zranionego zatrutą strzałą, który, co absurdalne, nie chce zaakceptować leczenia, dopóki nie dowie się, kto go postrzelił, z jakiego klanu pochodził łucznik, jak wyglądał, z jakiego tworzywa zrobiona była strzala i tak dalej. „Mężczyzna umarłby” – konkluduje Budda – „a ta wiedza wciąż pozostałaby mu nieznaną” (Majjhima Nikaya 63).

Ta historia dobrze obrazuje pragmatyczne podejście buddyźmu do kwestii natychmiastowego stawienia czoła stojącym przed nami wyzwaniom: w życiu pojawiają się trudności i doświadczamy cierpienia tak, jak doświadczalibyśmy go, gdybyśmy zostali ugodzeni zatrutą strzałą. Budda nauczał, że zamiast zużywać czas i energię na skupianie się na nieistotnych szczegółach, rozsądnie jest usunąć strzałę. Zamiast próbować odpowiedzieć na egzystencjalne pytania, buddyzm zachęca nas do spojrzenia do naszego wnętrza i zadania sobie pytania: „Dlaczego czuję, że powinienem się tego dowiedzieć?”.

Ponieważ buddyzm jest mniej zainteresowany wielkimi, nadnaturalnymi pytaniami, na które nie sposób znaleźć odpowiedzi, to możemy spokojnie powiedzieć, że oprócz tego, że jest religią, jest także stylem życia lub filozofią: zestawem praktyk, który nie polega na żadnych dogmatycznych przekonaniach, sposobem na życie, który maksymalizuje nasze szanse na osiągnięcie spokoju i zadowolenia w chwili teraźniejszej – a więc jedynej chwili, której kiedykolwiek doświadczymy. Budda zachęcał swoich wyznawców, by przetestowali jego nauki w swoich życiach. Zachęcam, byś podczas dalszej lektury tej książki przeanalizował te nauki, zastosował je w praktyce i sam ustalił, czy są dla ciebie odpowiednie.

Czy istnieje buddyjska Biblia lub inny autorytatywny tekst, którego używają wszyscy buddyści?

Krótką odpowiedź brzmi: nie. Różne szkoły buddyzmu używają różnych tekstów i pism jako źródeł swoich nauk, a tekst, który w jednej ze szkół otoczony jest czcią, może być całkowicie nieznany w innej. Na przykład, najstarszy zbiór buddyjskich zapisków, Tipitaka (znana u nas jako kanon palijski), to sztandarowy zbiór świętych pism w buddyzmie therawady. W języku palijskim, *Tipitaka* oznacza „trzy kosze”, a tekst podzielony jest na trzy główne kategorie: Winaja Pitaka („kosz dyscypliny”, który zawiera w sobie zasady dyscypliny dla wyznawców), Sutta Pitaka („kosz kazań”, który zawiera przemowy i kazania Buddy) oraz Abhidhamma Pitaka („kosz wyższej nauki”, który zawiera doktryny buddyjskie dotyczące umysłu). Winaja Pitaka i Sutta Pitaka mieszczą w sobie bardzo podobne nauki do tekstów i dzieł innych wczesnych szkół buddyjskich, podczas gdy Abhidhamma Pitaka to zbiór należący do tradycji therawady, który nie ma zbyt wiele wspólnego ze świętymi pismami uznawanymi przez inne denominacje.

Różne szkoły buddyjskie używają różnych pism. W szkołach mahajany – między innymi zen – niektóre spośród najbardziej popularnych pism to *Sutra Serca*, *Sutra Lotosu* oraz *Sutra Diamentowa*. Kolejnym popularnym tekstem buddyjskim jest Dhammapada, czyli zbiór mów Buddy.

Ważne jest, by zdawać sobie sprawę, że teksty buddyjskie nie są odpowiednikami pism z innych duchowych tradycji – na przykład Biblii. Pism buddyjskich nie uznaje się za podyktowane lub objawione przez bóstwo. Mają na celu naprowadzenie nas na ścieżkę wiodącą do oświecenia, a nie indoktrynowanie, byśmy przestrzegali konkretnego zestawu przekonań. Nauki buddyjskie nie są czymś, w co musisz *wierzyć*; są czymś, co *robisz* – stosujesz je w praktyce.

Wspomniałeś o różnych „szkołach” buddyzmu. Jakie są jego główne rodzaje?

Nauki Buddy zaczęły rozprzestrzeniać się poza Indie i Nepal do sąsiadujących z nimi krajów Azji i szerzyły się dalej przez 2500 lat. W tym czasie buddyzm podzielił się na oddzielne odłamy lub szkoły, z których każda posiada swoje własne praktyki, rytuały oraz pisma. Choć wszystkie one opierają się na tych samych fundamentalnych naukach, to istnieją między nimi pewne różnice.

Dwa główne rozgałęzienia buddyzmu to therawada i mahajana. Mahajana zawiera w sobie kilka podzbiorów, o których mogłeś słyszeć – na przykład zen, buddyzm tybetański oraz buddyzm Czystej Krainy. Istnieje także rozszerzenie buddyzmu mahajany, zwane wadźrajana, które czasami określa się jako odrębną, trzecią jego gałąź.

Therawada jest główną formą buddyzmu w Sri Lance, Tajlandii, Kambodży, Birmie oraz Laosie, mahajana dominuje zaś w Chinach, Japonii, Tajwanie, Nepalu, Mongolii, Korei i Wietnamie. Wadźrajana to główna postać buddyzmu praktykowana w Tybecie oraz forma, którą praktykuje i której naucza Dalajlama. Therawada jest najstarszą spośród form buddyzmu, które aktualnie istnieją, ale to mahajana ma najwięcej adeptów. Różne denominacje, takie jak zen, buddyzm tybetański, Jōdo-shinshū i Nichiren mogą na pozór wydawać się dość odmienne, ale wszystkie formy buddyzmu zbudowane są na tej samej ogólnej podstawie i dzielą ze sobą wiele głównych koncepcji oraz nauk.

Kiedy Budda umarł? Czy jego miejsce zajął inny duchowy przywódca?

Mając około 80 lat Budda zmarł z powodu nagłej choroby – możliwe, że było to zatrucie pokarmowe po spożyciu posiłku zaoferowanego mu przez świeckiego wyznawcę. Nie mianował swojego następcy. Ananda, kuzyn i towarzysz Buddy zapytał go przed śmiercią: „Kto będzie nas nauczał, gdy cię zabraknie?”. Ten zaś odpowiedział, że same jego nauki posłużą za nauczyciela. Dziś na całym świecie istnieją przedstawiciele wielu szkół buddyzmu, którzy kontynuują rozpowszechnianie tych nauk. Nawet jeżeli nie masz dużego doświadczenia z buddyzmem, to prawdopodobnie słyszałeś o niektórych z nich, na przykład o Tenzinie Gyatso, lepiej znanym jako Dalajlama, związanym z tradycją buddyzmu tybetańskiego. Ważne jest, by zdawać sobie sprawę, że pojedynczy nauczyciel związany z jedną szkołą lub tradycją, nie reprezentuje całego buddyzmu i nie musi zawsze zgadzać się z nauczycielami innych tradycji.



Noah Rasheta to nauczyciel buddyzmu, świecki duchowny, pisarz i autor podcastu *Secular Buddhism*. Naucza mindfulness oraz filozofii buddyjskiej on-line i na warsztatach. Jego misją jest sprawienie, by świat stał się lepszym miejscem dzięki studiom, ucieleśnieniu i nauczaniu podstaw buddyjskiej filozofii. Łączy nauki buddyjskie z naukami współczesnymi, humanizmem oraz dużą dawką poczucia humoru.



Kim był Budda i czego nauczał?
Co mówi buddyzm na temat dobra i zła?
Czy agnostyk lub ateista może zostać buddystą?
Czy wszyscy buddyści są wegetarianami i nie piją alkoholu?



Odpowiedzi na te i wiele innych pytań uzyskasz dzięki tej książce, która stanowi poradnik w stylu „wszystko, co musisz wiedzieć o buddyzmie”. Poznasz jego główne nauki, zasady oraz filozofię. Zrozumiesz, czym są Cztery Szlachetne Prawdy i Ośmioraka Ścieżka, które tworzą rdzeń wszystkich buddyjskich ścieżek, szkół i tradycji. Opanujesz główne buddyjskie praktyki i odkryjesz ich transformacyjny wpływ na twój rozwój duchowy, doświadczenie oraz komunikowanie się ze światem i ludźmi wokół ciebie. Autor udowadnia, że mimo upływu tysięcy lat, nauki Buddy są aktualne po dziś dzień. W humorystyczny i łatwy do zrozumienia sposób podpowiada, jak je zastosować we współczesnym świecie, by odnaleźć większą swobodę, sens oraz spokój w codziennym życiu.

Wejdź na ścieżkę do osiągnięcia zen!

Patroni:



Cena: 39,90 zł

