

Robert Thurman

Buddyjska mądrość na problemy współczesnego życia



Jak osiągnąć spokój umysłu i ciała



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Buddyjska mądrość

na problemy współczesnego życia

Robert Thurman

Buddyjska mądrość na problemy współczesnego życia



Jak osiągnąć spokój umysłu i ciała



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Monika Muszyńska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Elżbieta Zawadowska-Kittel

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8171-910-0

Tytuł oryginału: *Wisdom Is Bliss: Four Friendly Fun Facts That Can Change Your Life*

WISDOM IS BLISS

Copyright © 2021 by Tenzin Bob Thurman
Originally published in 2021 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021
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.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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



Moim Matkom,
które odważnie dokonały cudu życia
i troskliwie umożliwiły jego nieskończone trwanie.

Moim Ojcom,
którzy kochają je do szaleństwa i pozostają im
nieskończenie wierni, trwając w radosnym zachwycie.

Moim Lamom, przyjaciółom duchowym,
którzy otwierają drzwi do przejrzystej rzeczywistości
błogosławionej wolności i empatycznej miłości!

Wszystkim moim Dzieciom, każdego pochodzenia;
Wielu następnym pokoleniom na tym
wspaniałym planetarnym buddaświecie.



Niech wszyscy podróżni
osiągną szczęście wszędzie tam, dokąd zmierzają
i bez zbędnej walki osiągną cele, które wypełnią ich serca!
Wszystkich tych praktyk nauczał Budda, aby krzewić mądrość.
Dlatego ci, którzy pragną się uwolnić od cierpienia,
muszą dążyć do mądrości.

SZANTIDEVA, (VIII WIEK N.E.)

Nie wykorzystuj tego wszystkiego,
czego uczysz się od buddyzmu do tego, aby zostać buddystą;
zastosuj te nauki, by stać się lepszą wersją tego, kim jesteś.

JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚĆ DALAJLAMA XIV



Spis treści

<i>Przedmowa</i>	11
Rozdział 1 Ścieżka Buddy	15
Rozdział 2 Realistyczny światopogląd	31
Rozdział 3 Realistyczna motywacja	55
Rozdział 4 Realistyczna mowa	71
Rozdział 5 Realistyczne etyczne działanie ewolucyjne	91
Rozdział 6 Realistyczny byt	115
Rozdział 7 Realistyczny twórczy wysiłek	133
Rozdział 8 Realistyczna uważność	155
Rozdział 9 Realistyczne samadhi	177
Rozdział 10 Dzielę się nagrodą pocieszenia	207
<i>Dodatkowe lektury</i>	221
<i>Podziękowania</i>	227
<i>O Autorze</i>	230



Przedmowa

Kocham Buddę. Naprawdę kocham. Ale nie zamierzam zalecać nikomu religii buddyjskiej. Równie mocno kocham panią Buddę, Wadžrajoginię, jej świątobliwość Szechinę, Wielką Matkę, Błogosławionego Mojżesza, świętą Marię, słodkiego Jezusa, dzielną Kadziach, świętego Mahometa, mądrego Laozi, wnikliwego Konfucjusza, Radzę i Krisznę, Umę i Sziwę, Kobietę Białego Bawoła, Wakan Tanke, Quetzalcoatl, Chalchiuhtlicue, niezliczonych szamańskich nauczycieli rdzennych ludów, bogów i świętych! Wszyscy oni dokonują niewyobrażalnych cudów, obdzielają szerokie rzesze swoimi dobrodziejstwami, otwierając przed najróżniejszymi pięknymi ludźmi swoje drzwi, by dzięki nim zdołali poznać te boskie cechy, które do nich należą, a także żywą inteligencję i kochające serce.

Wspominam jednak częściej o swoim ukochanym Buddzie Śakjamunim, ponieważ w miarę zdobywania wiedzy, to z nim właśnie spotykam się najczęściej, odkrywając jak bardzo był mi pomocny – raczej jako wybitny naukowiec, edukator oraz wspaniały, globalny rewolucjonista społeczny, niż jako osoba duchowna, wykonująca ważną pracę proroka lub organizatora religijnego.

Działam zgodnie z uczciwą polityką Świątobliwego Dalajlamy i jego głównym wskazaniem, aby nie nawracać ani nie próbować zmieniać niczyjego wyznania na inną religię lub namawiać go do porzucenia lub przyjęcia świeckiego światopoglądu. Uprawianie tego rodzaju polityki wydaje się całkowicie naturalne, ponieważ sam Budda zbuntował się przeciwko religiom wyznawanym za jego czasów i próbował zrozumieć racjonalnie i empirycznie naturę rzeczywistości.

Budda, jakiego znamy z historii, był badaczem rzeczywistości, czyli rygorystycznie przestrzegającym zasad naukowcem, we współczesnym znaczeniu tego słowa. Chcę również jednoznacznie stwierdzić, że to właśnie temu naukowcowi udało się dokładnie odkryć i zrozumieć „rzeczywistą rzeczywistość”, cudowności osiągniętej dzięki niepodzielnej błogosławionej próżni; jednak Budda ze względu na innych ludzi nie pomijał mniej realnych rzeczywistości.

Budda był również edukatorem, zatem i ja próbuję czerpać od niego wiedzę i głosić jego nauki, dzięki którym każdy pilny student dowolnego wyznania lub ten pełen wątpliwości, może osiągnąć prawdziwe, długotrwałe szczęście. Przez pięćdziesiąt lat prowadziłem wykłady *na temat* buddyzmu, określanego niezbyt trafnie jako „religia światowa” (od czasów płaskiej ziemi, współczesne wydziały filozoficzne w Europie i Ameryce nie zdołały odkryć wspólnego stanowiska wobec krytycznej filozofii

buddyjskiej i niebuddyjskiej). W prezentowanej książce próbuję przekazać prawdziwą wiedzę o trypoziomowej superredukcji buddyjskiej, dzieląc ją na osiem mniejszych części.

Budda musiał być bardziej nauczycielem niż prorokiem czy twórcą religii, ponieważ osiągnął cel, jakim było dokładne i całkowite zrozumienie rzeczywistości przy pomocy rozumu, a także przeprowadzenie eksperymentów odkrywania własnego umysłu oraz wizji wykraczających poza śmierć. Zdawał sobie sprawę, że skoro jemu, rozpieszczonemu, bogatemu księciu udało się tego dokonać, inni również mogą osiągnąć podobny sukces. On zaś, dzięki własnym doświadczeniom, potrafił im pomóc, usprawniając sam proces. Nie mógł jednak po prostu przenieść własnych realizacji do ich umysłów, a w ich przypadku wiara w jego słowa nie wystarczała do urzeczywistnienia celów i wizji. Mógł im tylko zapewnić perspektywę pełnej realizacji na ścieżce nauki i doświadczeń, jaką mogli podążać samodzielnie. Nigdy jednak nie powinniśmy się zniechęcać; pamiętajmy, że zarówno on, jak i ci, którzy odnieśli sukces dzięki jego naukom na przestrzeni tysięcy lat, byli najpierw tacy jak ty czy ja.

Należy zdawać sobie sprawę z tego, że Budda nie nauczał „buddystów”, ponieważ wówczas takowi nie istnieli. Uczył tych wszystkich, którzy dorastali, czcząc bogów wedyjskich, kapłanów bramińskich, oraz czytając teksty, jakie mogły pomóc w rozwiązaniu problemów zarówno codziennych, jak duchowych. A jednak wielu z tych ludzi zainspirowanych przykładem samego Buddy uznało jego nauki za przydatne w życiu. Również wielu z nich podjęło jego potrójną superredukcję – etyczną, mentalną i naukową; rezygnując z najróżniejszych zajęć zawodowych szukali jałmużny, co na szczęście okazało się możliwe dzięki hojnym społecznościom, w których żyli. Wspierano ich między innymi bezpłatnymi posiłkami fundowanymi przez zarówno świeckich

sponsorów, jak i władców, a także zwykłych ludzi. Chcąc działać pragmatycznie, prosili raczej o posiłek południowy, a nie śniadanie lub kolację i przysięgali, że nie założą własnych rodzin, ale uznają wszystkie istoty za swoich krewnych.

Sam jeszcze nie jestem buddą, ale motywowany jego przykładem wierzę, że pewnego dnia nim zostanę, a ów dzień stanie się moją teraźniejszością. Na szczęście Budda zostawił nam swój program, o którym zdołałem się czegoś dowiedzieć i zamierzam się z wami podzielić tą wiedzą w niniejszej książce. Jest to edukacyjna droga dla każdego. By się na niej znaleźć nie musicie być buddystami, nie musicie wcale być religijni, nawet „uduchowieńni” – w zasadzie kieruję swoje zaproszenie głównie do sceptyków. Powiniście jednak otworzyć się choć trochę na problem tego, co jest rzeczywiste, a co nierzeczywiste. Musicie jednak chcieć się uczyć, myśleć krytycznie i pewnie oraz wszystko kwestionować. Ostatecznie będziecie musieli eksperymentować, korzystając zarówno ze zdrowego rozsądku, jak i intuicji. Na pewnym etapie nauki zaczniecie medytować i badać rzeczywistości mentalne oraz fizyczne zarówno w sobie, jak i na zewnątrz.

Witajcie na tej drodze. Mam nadzieję, że będziecie przyjemnie zaskoczeni tym, jak prawdziwe i użyteczne mogą się okazać te nauki.

Zaczynamy!

ROBERT A. F. „TENZIN” THURMAN,
Iron Ox Great Miracle Full Moon, 27 lutego, 2021
(niegdyś przezywany przez uczniów „Bobem Buddą”)



ROZDZIAŁ I

Ścieżka Buddy

Książka ta ma na celu pomóc wam zrozumieć rzeczywistość... I jednocześnie dobrze się bawić. Może zdziwi was to, że pojęcia takie jak „budda”, „osoby oświecone”, „oświecenie”, „duchowość” lub „mądrość” mają cokolwiek wspólnego z „rzeczywistością”, a już tym bardziej z „radością”, a nawet „zabawą”. Może się wam wydaje, że rzeczywistość jest okropna, radość zdarza się rzadko, zabawa to dziecinada, a życie duchowe musi być okropnie poważne.

Pozwólcie, że wyjaśnię to od razu – ponieważ moje życie ma wiele wspólnego z „buddyzmem”, który jest zdecydowanie kojarzony z religią – i podkreślę, iż nie zamierzam się z wami dzielić religią „buddyzmu”, ale doświadczeniem „buddazmu”, tj. pełnym

przeżyciem radości, jakie staje się naszym udziałem, gdy stajemy twarzą w twarz z rzeczywistością. Naszym celem nie jest „uwierzenie w buddyzm”, bycie religijnym, dołączenie do sekty czy podzielenie wiary w pewną teorię. Naszym celem jest uważna świadomość oraz radość czerpana z prawdziwej wolności, niezależnie od wyznawanej religii, systemu przekonań lub przynależności kulturowej. Nazywam te głębokie doświadczenia „buddazmem”. Owszem, celowo kojarzę je z orgazmem, wspaniałym porywem, do którego każde zwierzę podchodzi z obawą i drzeniem, choć mocno go pragnie jako najwspanialszego doświadczenia w życiu. Rzecz jasna, wszyscy robią sporo zamieszania wokół odnajdywania „szczęścia” lub „radości”, ale niewielu uważa, że „zabawa” to cnota. „Oświecenie” trąci poglądami XVII i XVIII-wiecznych intelektualistów takich jak Kartezjusz i Wolter oraz powagą przedsięwzięcia polegającego na stawieniu czoła światu dzięki rozczłonkowaniu natury przy pomocy „naukowej analizy”. Gwoli jasności, to, co ja rozumiem poprzez „oświecenie” również ją zakłada, jednak jest głównie radością życia w mądrości i miłości, w stanie niezwyklej świadomości, który wszyscy osiągniemy w zadziwiająco krótkim czasie.

Poważna Nauka

„Nauka” cuchnie chloroformem, laboratoriami i ludźmi w białych fartuchach mieszającymi odrażające chemikalia, informujących nas o konieczności operacji lub napromieniowania, produkujących bomby, budujących komputery, które zamykają nas w nadmiarze informacji, a kończą na robotach opluwających wszystkich i gardzących ludzkością takich jak Terminator albo Cyloni.

Budda z pewnością był naukowcem.

Niektórzy współcześni amatorzy rozrywki uważają zapewne, że zapowiadał się niezwykle obiecująco jako kochający zabawę młody książę. Nazywał się Siddhartha Gautama i zajmował królewski tron, utrzymywał cudowny harem, a w końcu poślubił wspaniałą kobietę, która urodziła mu pięknego syna. Potem jakoś zboczył z drogi: uciekł, głodził się i poddawał torturom, skończył jako żebrak. Jednak tak naprawdę, kiedy zrezygnował z uroków życia rodzinnego, młody książę odnalazł większą przyjemność w byciu buddą. Największym odkryciem jego oświecenia, dzięki któremu stał się – na szczęście – najslawniejszą osobą w historii Azji było to, że *błogosławieństwem jest rzeczywistość sama w sobie*. W swoim pierwszym wystąpieniu, oferując nam słynne cztery szlachetne prawdy, zapewnił, że jego trzecia szlachetna prawda, nirwana, błogostan, ten termin, którego użyłem wcześniej - oświecenie - jest jedyną prawdziwą rzeczywistością życia i śmierci. Budda trwał przy tym przesłaniu przez 45 lat swojej kariery edukacyjnej.

Wiedział, że nie może tego faktu zakomunikować wprost, ale czy dostrzeżecie ten uśmiech na jego twarzy? Przyjrzeł się mu dokładnie, temu szerokiemu uśmiechowi? Świadczy o pogodzie ducha. O tym, jak bardzo Budda jest szczęśliwy. Kiedy stajesz się buddą, doznajesz najpierw dziwnego wrażenia, że znikasz i wszystko wokół ciebie znika wraz z tobą. A potem znika znikanie i wszystko wraca. Jest to akt przebudzenia i poznawania szczęśliwości.

Aby jeszcze lepiej poznać tę szczęśliwość należy się nią stać. Takie oświecenie to radość z doświadczania siebie jako stworzonego ze światła, którym łatwo się dzielić innymi. Takie oświecenie przychodzi, kiedy stajesz się całkowicie świadomy otaczającej cię rzeczywistości, dobrej i złej, natomiast szczęśliwe przebudzenie wspiera postrzeganie wszystkich jej zalet. W taki

oto sposób możesz przyjąć ze spokojem wszystkie trudne strony rzeczywistości i nie zostać nimi przytłoczony.

Budda, prawdziwy naukowiec, był realistą. Dlatego też, w chwili oświecenia szeroko się uśmiechał. Doświadczył nieprzemijalnej szczęśliwości i rozszerzył swoje istnienie o identyfikację ze wszystkimi i wszystkim, każdym miejscem i czasem, pozostając jednocześnie dla innych pozornie dawnym sobą siedzącym z uśmiechem na ustach, pod figowcem. Nieprzemijająca szczęśliwość to nirwana, całkowite uwolnienie od cierpienia, ustanie bólu, głębokie zanurzenie w tym, co „prawdziwie prawdziwe”. Jest to w pełni wspaniałe, cudowne przeżycie, radosne uwolnienie od cierpienia wszelkiego rodzaju, ponadczasowe i aktualna wolność od śmierci w nieskończonym życiu.

Brzmi nieźle, prawda? A najprzyjemniejsze jest to, że wcale nie musisz porzucać ludzi, których kochasz, by zaangażować się radośnie w swój własny świat. Kiedy się przebudzisz w taki właśnie sposób, skutecznie wspomogasz wszystkich, których spotykasz, w doznawaniu takiej samej szczęśliwości, którą głęboko w nich już dostrzegasz. Wszystkie istoty odznaczają się zdolnością do przebudzenia i oświecenia. Cóż za wspaniałe odkrycie!

A zatem, czym tak w ogóle jest buddyzm?

We współczesnym świecie, buddyzm, w wydaniu swoich najbardziej znanych wyznawców, takich jak Jego Świątobliwość Dalajlama nie jest religią, na którą masz się nawrócić, nie musisz na jej rzecz porzucać własnego wyznania lub jego braku. W zamian buddyzm proponuje ci sprawdzoną metodę rozwoju inteligentnego rozumienia rzeczywistości oraz pozbywania się

zaprzeczenia na każdym poziomie. Na przykład: żyjemy, zaprzeczając śmierci – nie myślimy o niej w obawie przed smutkiem, a zatem nie mamy motywacji, by ten problem zgłębić i nie chcemy się z nim mierzyć. Myślimy sobie: „*Wszyscy wyładujemy w zamkniętych workach na zwłoki a potem obrócimy się w proch*” lub jakoś podobnie. Pozwalamy sobie na żałobę, ale i tak nie przyjmujemy do wiadomości śmierci, zwłaszcza własnej, która prędzej czy później, jest nieunikniona.

Jeśli żyjesz, zaprzeczając rzeczywistości, inwestujesz energię życiową w bezowocne przedsięwzięcia. Chcesz mieszkać w posiadłości za miliardy dolarów, lecz wszystkie urządzone tam pokoje czy widoki z okien przestaną mieć znaczenie, kiedy umrzesz. Ty jednak wciąż chcesz ją zdobyć, gdyż nie przyjmujesz śmierci do wiadomości. Jest to nietrwała rzeczywistość; zmienny byt. Jednak, jeśli otworzysz się na śmierć, pomyśl o niej tak: „To ciało należy do mnie, moja tożsamość zamieszkuje moje pospolite ciało, nie uda mi się go zachować. To co robię teraz – utrzymywanie domu, jedzenie, dbanie o urodę, zapewnianie sobie przyjemności na dłuższą metę okaże się bezowocne”.

Oczywiście należy dbać o zdrowie, aby skutecznie korzystać z ciała i umysłu. Jednak cały swój wysiłek powinieneś skupić na pytaniach: „Kim jestem, gdzie jestem, czym powinienem się zajmować?”. Skupisz się na tym, jak zachować świadomość wykraczając poza śmierć – na jakości swojej kontynuacji. Kiedy przestaniesz zaprzeczać śmierci, budzisz się i zaczynasz o niej myśleć, przygotowywać się do dobrej kontynuacji i jednocześnie stajesz się coraz bardziej świadom swojego codziennego życia. W ten sposób zaczniesz żyć bardziej realistycznie.

Jeśli pochodzisz z Zachodu lub właściwie skądkolwiek, nie wiesz zbyt wiele o Buddzie i chcesz rozpocząć edukację, zacznij czytać buddyjskie teksty. Możesz w dalszym ciągu wyznawać



ROZDZIAŁ 10

Dzielę się nagrodą pocieszenia

No cóż, przeanalizowaliśmy wszystkie Cztery Szlachetne Prawdy, lub też, jak je nazywam, cztery przyjacielskie fakty.

Pierwsza z czterech to diagnoza. Budda twierdzi, że jeśli nie jesteś oświecony, to znaczy, że nie wiesz, kim jesteś i nie znasz istoty świata, w którym przebywasz. Dlatego napotkasz na problemy, ponieważ będziesz błędził jak ślepiec na autostradzie. Nie jest to nawet genialne stwierdzenie, to stwierdzenie oczywistości. Jeśli nie wiesz co się dzieje, będzie ci trudno.

To jest bardzo proste, choć Budda twierdził, że dotyczy tylko szlachetnych, naprawdę przyjacielskich osób. Budda miał własną definicję szlachetnej osoby. „Szlachetny” oznacza kogoś kto posiadał w pewnym stopniu altruistyczną percepcję, a nie jedynie

moralistyczny stosunek do altruizmu i kto, w związku z tym postrzega puls życiowy innych jako równy swojemu, co do ważności i realności, a także jest w związku z tym przyjaźnie nastawiony do innych istot.

Drugą prawdą wyrasta z faktu, że większość ludzi nie zgadza się ze stwierdzeniem, że zwyczajne życie to cierpienie. Doświadczają oni momentów ulgi, chwil przyjemnych i bolesnych. Wszystko nie jest cierpieniem, zatem na pewno się z tym nie zgodzą, gdyż nie jest to dla nich fakt.

Ta druga prawda wskazuje przyczynę tego braku oświecenia. Jaką? Otóż jest nią egoizm. Nie chodzi o to, że ludzie są niemoralni. Mogą być moralni, przestrzegając zasad. Tyle, że nieoświecona osoba myśli: „Jestem wybrany!”, tak jak Neo w *Matrixie*. Wielu z nas może wciąż tak myśleć. Każdy jest główną osobą w swoim własnym życiu, prawda? Czyż tak nie sądzimy? Przynajmniej uważamy, że musimy się zajmować tym numerem pierwszym, być za niego odpowiedzialni, jakkolwiek byśmy tego nie nazwali. Separujemy się od innych i chcemy, by nasze sprawy wyglądały tak a nie inaczej, przez co separujemy się jeszcze bardziej, aż po nierealistyczny stan alienacji, ponieważ szybko zauważamy, że inni ludzie tak o nas nie myślą – może z wyjątkiem naszych Mamy i Taty lub też czasowo kogoś, kto jest w nas zakochany.

Następnie Budda przedstawił bardzo pomocną i zadziwiającą prognozę: trzecią szlachetną prawdę. Nikt w nią w zasadzie nie wierzy. To prognoza, że możesz być wolny od cierpienia, naprawdę wolny, a nie odczuwać jedynie przelotną ulgę, odrobinę przyjemności, która nie przetrwa, wynikającą z jakiegoś zewnętrznego wydarzenia, sukcesu, osiągnięcia lub miłej relacji. Jednak tylko dzięki poznaniu swojej własnej natury możesz osiągnąć idealną wolność od cierpienia. Budda nauczał i sam był

tego przykładem, a także wiele osób zdało sobie z tego sprawę za jego czasów. Dzięki temu zrozumieli to również następnicy i pewnie też niektórzy z was.

Prognoza jest bardzo, bardzo dobra. W naszej nieco ograniczonej kulturze i społeczeństwie militarystycznym wywodzącym się z euro-amerykańskiej przeszłości kolonialnej jesteś uczony, że masz wbudowany układ sterowania i nic nie można z tym zrobić. Sposób, w jaki buddyści rozumieją jednak twoje człowieczeństwo jest taki, że wcale nie jesteś tak bardzo zakodowany.

Pogląd buddyjski jest taki, że ludzie są podatni na kodowanie. Każdy może zostać świętym i być bardzo niewymagającym człowiekiem, a także być zły i bardzo bardzo trudny do zniesienia, jeśli przejdzie na ciemną stronę i wszystkie stopnie pomiędzy. W zasadzie każdy człowiek wciąż się zmienia przez cały czas. Jeśli nie staniesz się bardziej świadomy tych zmian i tego, co na ciebie wpływa i nie wybierasz tych wpływów, używając intelektualnego wyboru, prawdopodobnie zmienisz się na gorsze.

Dlatego mamy czwartą prawdę i jest to ośmioraka ścieżka. Ośmioraka ścieżka jest jak cały program uniwersytecki. Powinna stać się obowiązkowa na naszych liberalnych uczelniach w 100 procentach.

Pierwsza ścieżka pyta, „Co jest realne, a co nierealne?”. Do tego pytania się odnosiliśmy, definiując realistyczny światopogląd. Czy jesteś tylko mózgiem noszonym na szczycie szkieletu, pomiędzy świętami Halloween, obijającym się tam na swoim miejscu, produkującym dopaminę, abyś poczuł się lepiej bez żadnych szkodliwych leków? Miejmy nadzieję, że tym właśnie jesteś, ale czy na pewno? Czy jesteś tylko mózgiem? Czy nikt o to nie dba? Czy w związku z tym powinieneś, realistycznie mówiąc, zupełnie się tym nie przejmować, z wyjątkiem

zainteresowania, jakie korzyści może ci to przynieść? Czy masz cel? Na ile możesz być szczęśliwy?

Nawet to można zakwestionować. Wielu ludzi nie sądzi, że może być szczęśliwa. Czują, że mądrość to rodzaj zgody, by znosić niedolę z godnością. Po prostu pętać się w kółko i od czasu do czasu wypić kieliszek wina. Nawet sama koncepcja nirwany, tego, że możesz być całkowicie szczęśliwy... Jasne, dajcie spokój!

Dlatego Budda był tak mądry. Mniej uzdolnionym ludziom nie mówił, że nirwana to szczęście. Stwierdzał tylko, że nirwana to uwolnienie od cierpienia; koniec cierpienia. Nie wspominał tak często o szczęściu, tylko od czasu do czasu, ale nie zawsze. Mówił tylko o końcu cierpienia i pozwalał ludziom się domyślać, na czym to polega, prawdopodobnie wiedząc, że większość z nich uzna, że to po prostu anihilacja, znieczulenie, coś takiego. Taka interpretacja wydawałaby im się łatwiejsza do przyjęcia. Byliby w stosunku do niej mniej sceptyczni.

Twój realistyczny światopogląd polega na tym, że jesteś tu na zawsze i musisz się martwić nie tylko o swój wiek i emeryturę; musisz myśleć o swoim przyszłym życiu. Oznacza to konieczność inwestycji w umysł, po to by był jasny i czysty.

Po pierwsze: kiedy już przyjmiesz realistyczny punkt widzenia, zdajesz sobie sprawę, że jesteś cenną ciągłością dobrej energii, która jednak wciąż ciągnie za sobą trochę złej energii, a twoje ludzkie zadanie to wykorzystać sposobność, by pomnożyć znacznie dobro i zredukować znacznie zło.

Po drugie, masz realistyczną motywację. (Czasem tłumaczy się to jako intencję, ja wolę motywację). A zatem realistyczna motywacja: kiedy już zaangażujesz się ze współczuciem w przyczynowość, to twoja motywacja polega na połączeniu się ze wszystkimi dobrymi przyczynami i zredukowanie związku z negatywnymi. Jesteś ewoluującym osobnikiem i powinieneś

rozwinąć motywację, by wykorzystać swój czas w świadomości, aby zawsze wybierać coś pozytywnego, nawet jeśli jest to jakiś drobiazg. A twoja motywacja to wybrać zawsze niewielki zysk, który jest lepszy niż większy, ale gorszy.

Następna jest realistyczna mowa. Mowa powinna być zawsze szczerą, łagodzącą konflikty, delikatną i znaczącą. Bezsensowne paplanie lub ostre czy też kłamliwe wypowiedzi, nastawianie ludzi wrogo do siebie i nadzieja, że odniesie się z tego powodu korzyść to bardzo negatywne postępowanie i niestety przy okazji mające dużą moc sprawczą.

Teraz mamy realistyczne ewolucyjne działanie. Realistyczna karma nie oznacza po prostu każdego działania. Oznacza działanie ewolucyjne wykonywane z pewną intencją. Zmieni ono kształt twojego życia, ponieważ zaangażowany jest twój umysł. To, co robisz zmienia ciebie i nie chodzi tylko o działania fizyczne. To, co czynisz werbalnie i umysłowo zmieni sposób twojego życia. Chcesz robić tylko to, co zmieni twoje życie i umysł na lepsze. Dzięki ewolucyjnym realistycznym działaniom odkrywasz, że umysł powoduje zmianę i dlatego musisz mieć wpływ na swój umysł.

Możesz pomyśleć: „*Ktoś był dla mnie niemiły*”, a potem dumasz i dumasz, i nie możesz wyjść z tego cyklu dumania, co doprowadzi cię do depresji i szaleństwa. Zamiast tego, gdy czujesz, że jakaś część twojego umysłu zaczyna się nad tym rozwodzić, mówisz jej: „*Wczoraj byli niemiłi, ale co z tego. Dziś zamierzam być szczęśliwy. Zajmę się czymś innym*”. Możesz się przestawić.

Tak jak mówiłem wcześniej, to jest tak jakbyś miał klikier do umysłu. W przeciwnym wypadku musiałbyś zawsze iść tam, gdzie on cię prowadzi: jesteś ofiarą myśli, które utkwily ci w głowie w wyniku warunkowania, nie masz nad nimi kontroli, zatem

jestes tylko ofiarą otoczenia i nie masz wolnego umysłu. Kiedy umysł mówi ci: „*Och, on się do mnie tak odezwał, zaraz oszaleję*”, możesz zamiast tego usiąść wygodnie i powiedzieć zupełnie co innego: „*Dlaczego miałbym szaleć? Co mi to da? Na pewno mi nie pomoże!*”. Twój bardziej inteligentny umysł daje o sobie znać, interweniuje i rozpoczynasz dialog wewnętrzny. I nie jest to objaw demencji, tylko budzenia się.

Następnie mamy realistyczny byt, numer piąty. Nie powinienś uprawiać zawodu, który szkodzi innym. Nie powinienś pracować dla firm, które krzywdzą ludzi. Powinieneś mieć zawód, który przynosi ludziom korzyść, ponieważ czerpiesz z tego ewolucyjny wpływ. To bardzo ważne. Zawody takie jak producenci broni, rzeźnicy, dystrybutorzy alkoholu, dilerzy narkotyków są absolutnie niezalecane. Możesz zresztą sam się tego domyśleć. To jest właśnie realistyczny byt.

Szósta jest realistyczna kreatywność, w tym miejscu właśnie pokonujesz lenistwo. Stajesz się kreatywny, gdy zdajesz sobie sprawę, że musisz zrobić coś ze swoim życiem w swoim umyśle, nikt za ciebie tego nie dokona. Kocham to w Buddzie. Budda wyraża mniej więcej taką myśl: „*Och, jestem oświecony, jestem super i teraz jestem szczęśliwy, bo widzę, że i ty możesz być oświecony. Musisz zrozumieć swój własny stan. Na pewno sobie poradzisz, widzę to, ale musisz się sam o to postarać. Nie zrozumie cię za ciebie. Sam musisz siebie zrozumieć. Sama wiara nie wystarczy do oświecenia. Zrozumienie cię oświeci, ale to ty musisz zrozumieć*”.

Dlatego wielkim dziełem Buddy było założenie szkoły – nie religii, ale właśnie szkoły. Tylko że nie jest to szkoła, która da ci zawód i nauczy, jak się produkuje różne dobra; ta szkoła sprawi, że zaczniesz ewoluować. Tworzysz samego siebie w przyszłym świecie, jesteś w stanie działać dla dobra innych i tworzyć ich

szczęście, będąc kochającą istotą zarówno w tym, ja i w przyszłym świecie To bardzo poważne zadanie i taki właśnie się stajesz, gdy doznasz oświecenia.

Następnie mamy realistyczną uważność. Po kreatywności następuje uważność. Uważność oznacza tak naprawdę uzyskiwanie samoświadomości w inny sposób. Nie tylko podczas medytacji, ale również podczas interakcji z ludźmi. Podstawę stanowi odliczanie od jednego do dziesięciu, odliczanie oddechów, przyglądanie się sobie. Prawdziwa podstawa to stać się świadomym, obserwować pracę umysłu wewnątrz i sposób, w jaki łączą się myśli. W tych to połączeniach odnajdujesz luki i uczysz się, jak przeciwdziałać tym, które idą w złym kierunku oraz wzmocnić udające się w odpowiednią stronę. Na początku chcesz tylko sprawdzić, co się dzieje. Oto, czym jest realistyczna uważność.

Wreszcie, ostatnia to medytacja numer jeden, czyli realistyczna samadhi, skupiona medytacja, skierowana w jednym kierunku. Innymi słowy, nie powinieneś się zajmować poważną medytacją, naprawdę intensywną, koncentrując umysł na jednym zagadnieniu, dopóki nie wiesz, na którym powinieneś się skupić. Jeśli na przykład wybierzesz ignorancję i na niej się skoncentrujesz, staniesz się jeszcze większym ignorantem. To naprawdę bardzo ważne i trzeba się nauczyć wielu rzeczy.

Tak, jak wspominałem, buddyzm jest podobny do szkoły i oferuje wiele przedmiotów. Możesz wybrać każdy z nich. Nie musisz być buddystą ani się nim stać. Będziesz lepszym chrześcijaninem, żydem, osobą świecką lub kimkolwiek chcesz, jeżeli będziesz czerpać z nich wiedzę. Buddyści powinni również studiować inne zagadnienia. Dalajlama zawsze wysyła swoich mnichów do chrześcijańskich zakonów i klasztorów, by zobaczyli, w jaki sposób mnisi lub zakonnice wykonują to, czy inne zajęcie. Szczególnie podoba mu się praca katolickich zakonnicy w szpitalach oraz inna

działalność, jakiej się podejmują. Uważa, że buddyści nie pełnią takiej służby wystarczająco często i dlatego zachwyca go zaangażowanie sióstr zakonnych w tego rodzaju zajęcia.

A zatem, to ośmioraka ścieżka to podstawowa terapia Buddy. Była to podstawowa metoda osiągnięcia dobra, wizja świata, podobnie jak jego system edukacyjny. To co robi Dalajlama to nie jest promocja buddyzmu; być może dzieje się tak w przypadku buddystów, lecz w przypadku innych niczego podobnego nie promuje. Próbuje zmienić system edukacji tak, by wlać w jej ramach więcej miłości i współczucia w ludzkie serca. Rzecz jasna źródłem tego współczucia jest realistyczna mądrość: wiedza o tym, czym jest rzeczywistość. Im więcej wiesz o tym, czym jest rzeczywistość, tym bardziej sobie uświadamiasz, że jesteś zależny od innych, a potem zaczynasz zdawać sobie sprawę, że jakość twojego życia zależy w ogromnym stopniu od twojej relacji z innymi ludźmi. To sprawia, że odnajdziesz w sobie środki dla wewnętrznego błogosławieństwa, które pozwala ci stać się osobą obdarzającą innych większą miłością i współczuciem. A potem będziesz szczęśliwy.

Nagroda pocieszenia, którą chcę się podzielić

Obecnie, kiedy dzielę się swoją wiedzą ze studentami, pojawia się pytanie, myślę, że zarówno na początku, jak i na końcu: *W jakim punkcie się znajduję? Czy sam jestem „oświecony”?* I ja przemawiam z „takiej” pozycji, opowiadając im o buddach i bodhisattwach, o nieskończonym sposobie życia, błogosławieństwie, byciu buddą, pozytywnej, wspaniałej, wyjątkowej naturze rzeczywistości. Czy też po prostu myślę życzeniowo, dokonuję racjonalizacji, żyję w świecie fantazji?



Robert Thurman – charyzmatyczny mówca i autor wielu książek na temat Tybetu i buddyzmu. Okrzyknięty przez „The New York Times” wiodącym amerykańskim ekspertem w dziedzinie buddyzmu tybetańskiego, uczeń i bliski przyjaciel Dalajlamy. Emerytowany profesor i wykładowca Indyjsko-Tybetańskich Studiów Buddyjskich na Wydziale Religii Uniwersytetu Columbia.

Czy długotrwały stan szczęścia jest możliwy? Jak zapanować nad chaosem myśli i emocji?

Jeśli dotychczasowe praktyki nie przyniosły ulgi i odpowiedzi na nurtujące cię pytania, spróbuj podążać diamentową ścieżką Buddy. Poznaj nauki buddyjskie, dzięki którym zapanujesz nad swoim umysłem, okiełznasz emocje i wytyczysz życiu cel. Rzeczywistość przestanie cię przerażać, gdy zyskasz świadomość, spokój i siłę, by się z nią zmierzyć.

W książce znajdziesz:

- wyjaśnienie, czym jest buddyzm tybetański,
- główne zasady buddyzmu tybetańskiego,
- ćwiczenia umysłu i praktyki dla rozwoju duchowego, dzięki którym dopasujesz 8 zasad diamentowej drogi do siebie i wymogów współczesnego świata,
- wskazówki, jak wprowadzić zasady buddyzmu w życie, byś odnalazł wolność duchową i emocjonalną.

Nie musisz być buddystą, by wykorzystać nauki Buddy. Te uniwersalne zasady może stosować każdy, by osiągnąć spokój umysłu, odzyskać wiarę i pewność siebie.

Współczesny buddyzm dla każdego

Patroni:

Porady  Fit


SZTUKATER.PL

 Psychotronika.pl
Pierwszy polski portal psychotroniczny

 Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM

Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8171-910-0



9 788381 719100