

# ZEN / buddyzm

## Ogólnie o buddyzmie

Cztery Szlachetne Prawdy ogłoszone przez Buddę w celu wyzwolenia duszy z kręgu reinkarnacji:

- **Dukha** (Prawda o cierpieniu) – pięć ludzkich zmysłów informuje nas, że życie ludzkie jest pasmem cierpień i rozczarowań od momentu narodzin po śmierć;
- **Samudaya** (Prawda o źródle cierpienia) – korzeni wszelkiego cierpienia należy upatrywać w pragnieniach, których zaspokojenie rodzi kolejne pragnienia nakręcając spiralę samsary (cyklu wcieleń);
- **Nirodha** (Prawda o kresie cierpienia) – kres cierpienia stanowi wyzbycie się pragnień;
- **Asztangika-Marga** (Ośiem ścieżek uwalniających od cierpienia) – znajomość Czterech Szlachetnych Prawd, wyrzeczenie się ziemskich uciech, działanie na rzecz dobra innych, wyzbycie się kłamstwa, prawość, niekrzywdzenie innych istot, pielęgnowanie swojego zdrowia, przytomna obserwacja własnych myśli i emocji, jedność i niezależność myśli.

## Cytaty

### **Siddhartha Gautama (a.k.a. Budda)**

*"Świątynią jest każde miejsce, które traktujesz, jak świątynię".*

*"Jeżeli spotkasz na skraju drogi kogoś, kto podaje się za Buddę, zabij go. To kłamca. Prawdziwy Budda jest w Tobie".*

*„Nie wiercie w ani jedno słowo tylko dlatego, że wypowiedział je Budda, lecz sprawdzajcie rzeczy sami; bądźcie swoimi własnymi nauczycielami-przewodnikami. Nie wiercie w jakiegokolwiek przekazy tylko dlatego, że przez długi czas obowiązywały w wielu krajach. Nie wiercie w coś tylko dlatego, że wielu ludzi od dawna to powtarza. Nie akceptujcie niczego tylko z tego powodu, że ktoś inny to powiedział, że popiera to swoim autorytetem jakiś mędrzec albo kapłan, lub że jest to napisane w jakimś świętym piśmie. Nie wiercie w coś tylko dlatego, że brzmi prawdopodobnie. Nie wiercie w wizje lub wyobrażenia, które uważacie za zesłane przez boga. To, co powinniście zaakceptować jako prawdziwe i co może stać się przewodnikiem waszego życia, powinno opierać się na waszym własnym rozsądku i waszym doświadczeniu poprzedzonym dogłębnym badaniem oraz powinno nieść dobro dla was i wszystkich żyjących istot”.*

### **Osho Rajneesh (1931-1990)**

*"Podziwiam Franciszka z Asyżu, który jeździł na ośle. Ale było to przecież torturowanie żywego stworzenia. Podróżowanie Rolls-Roycem nie krzywdzi nikogo. Ludzie myślą, że Rolls-Royce kłóci się z uduchowieniem. To nieprawda. W rzeczywistości, to właśnie na furmance trudno jest medytować. Rolls-Royce jest dużo lepszy dla duchowego rozwoju”.*

*"Odrzuć wszelkie doktryny, dogmaty, wierzenia... odrzuć wszelkie '-izmy'. Uwolnij się od nich, bądź świeży, bądź nieskażony. A wtedy pojawi się w tobie inteligencja”.*

### **Inne**

*„Powyżej pewnego poziomu inteligencji, każdy jest buddystą. Ludzie inteligentni i wykształceni nie potrzebują rytuału” (Karol Ślęczek, Karma Kagyu)<sup>1</sup>.*

---

<sup>1</sup> Zob. Łukasz Modelski, *Mały Tybet pod wierzbą*, [w:] „National Geographic. Polska” 2002, nr 11.