

# Karolina Slovenko-Bell

---

## Ciało – umysł – przestrzeń : buddyjska perspektywa

---

Czasopismo Pedagogiczne/The Journal of Pedagogy nr 1-2, 501-521

---

2015-2016

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

### Ciało - umysł - przestrzeń. Buddyjska perspektywa

#### Słowem wprowadzenia

Pojawił się stosunkowo niedawno intrygujący postulat (będący zarazem zadaniem) poszukiwania i badania obszarów humanistyki na rzecz pedagogiki i dla celów pedagogicznych. Owe wyzwanie dotyczy rozpoznawania nowych lub też zagubionych, marginalizowanych, zapomnianych, pominiętych czy zakazanych, narracji i tropów humanistycznych oraz obszarów wiedzy i refleksji o człowieku i świecie (Jaworska-Witkowska, 2009; Witkowska, 2007). Z mojego oscylowania między poszukiwaniem a przeszukiwaniem kultury i humanistyki na użytek pedagogiki wyłania się m.in. buddyzm (ujmowany polimorficznie) i jego nauki.

Niniejszy tekst nawiązuje do rezultatu i wniosków mojego projektu badawczego (Slovenko, 2013), który dotyczył buddyzmu jako polityki życia i skupiał się na stylu życia buddystów, ich samorealizacji i postaw życiowych. Zaznaczę jedynie w tym miejscu, że dominującym schematem badawczym w mojej pracy doktorskiej była etnografia. Została ona dopełniona i pogłębiona podejściem idiomodyficznym. W tym artykule wykorzystuję fragmenty materiału empirycznego, m.in. wypowiedzi badanych adeptów buddyzmu (podane w tekście *kursywą*), pochodzące z owej rozprawy. Ten tutaj tekst jest próbą zarysowania kwestii ciała, umysłu i przestrzeni, oraz ich powiązań, z buddyjskiej perspektywy.

## Karma – ciało – transmigracja w cyklicznej egzystencji

Uważam, że w buddyzmie zagadnienie ciała i jego umiejscowienia w przestrzeni wiąże się z prawem karmy. Karma dosłownie znaczy „działanie”. Jest to prawo przyczyny i skutku, w rezultacie którego każdy przeżywa świat w określony sposób, odpowiednio do wrażeń nagromadzonych w umyśle, które spowodował własnymi działaniami ciała, mowy i umysłu. Prawo karmy przypomina trzecią zasadę dynamiki Newtona, która głosi, że każda akcja pociąga za sobą reakcję. Podobnie też według buddyzmu, słowa, życzenia i czyny wywołują odpowiednie do nich efekty, którymi są dobre, złe i neutralne doświadczenia jako rezultaty dobrej, złej i neutralnej karmy. Według badanych buddystów chodzi tu przede wszystkim o świadomość przyczyny i skutku – *wszystko, co nas spotyka, jest efektem naszych poprzednich działań; pozytywne działania przynoszą nam szczęście, a cierpienie jest skutkiem zachowań negatywnych, wynikających z niewiedzy. Zgodnie z tą zasadą, każde działanie, poprzez ślad pozostawiony w umyśle, staje się przyczyną późniejszych doświadczeń, których charakter odpowiada właśnie ich przyczynie.* Zobrazować to również można przykładem nasiona i owocu – obecnymi czynami określamy, „zasiewamy” własną przyszłość, która jak owoc rośnie na skutek zawartej w nasionie potencjalnej informacji. Jest to uniwersalne prawo, które nie ma jednak nic wspólnego z abstrakcyjnymi ideami sprawiedliwości, nagrody czy kary. Każde działanie automatycznie pociąga za sobą skutek będący jego pochodną. Nie wymaga to jakiegokolwiek kontroli, interwencji czy modyfikacji z udziałem zewnętrznej siły (Lama Ole Nydahl 2008, s. 44, 174; Greła, 2004, s. 71).

Zgodnie z naukami buddyzmu istnieją trzy bramy, poprzez które przechodzą nasze czyny: ciało, mowa i umysł. Poprzez owe bramy możemy dokonywać zarówno dziesięciu czynów pozytywnych, jak i popełniać dziesięć czynów negatywnych. Życie każdego człowieka określają niezliczone pozytywne i szkodliwe działania. Ich rezul-

taty są tym silniejsze, w im większym stopniu ciało, mowa i umysł współpracują ze sobą. Budda nauczał o dziesięciu różnych czynach, które prowadzą do szkodliwych skutków i dlatego których powinno się unikać. Spośród czynów negatywnych trzy są natury fizycznej, cztery werbalnej i trzy umysłowej. Mówił więc o zabijaniu, kradzieży i sprawianiu cierpienia poprzez seks na poziomie ciała, o kłamstwie, obmowie, raniących słowach i bezsensownym gadulstwie w obszarze mowy, oraz o chciwości, złej woli i błędnych poglądach (wynikających z podstawowej niewiedzy, ignorancji), rozgrywających się w umyśle. Nie są to jednak przykazania, lecz wskazówki, życiwe rady (Lama Ole Nydahl 2008, s. 46; Grela, 2004, s. 73–75).

Znaczenie karmy związane jest z pojęciem powtórnych narodzin (reinkarnacją). Budda nauczał, że dane życie jest tylko jednym z niemającej początku serii odrodzeń, z których każde jest określane przez czyny w poprzednich żywotach. Mówił on, że wydarzenia i doświadczenia, których przyczyn trudno jest bezpośrednio dostrzec w obecnym życiu, mogą stanowić rezultaty działań z wcześniejszych żywotów. W ten sam sposób każdy przez obecne myśli, słowa i działania określa swoją przyszłość, w której się odrodzi. Prawo karmy wyjaśnia dłaczego zewnętrzne jak i wewnętrzne uwarunkowania istot są tak różne (Lama Ole Nydahl 2008, s. 13). *Karma wyraża się na czterech poziomach: tym, czego doświadczamy w czasie pomiędzy śmiercią a następnym odrodzeniem; w postaci wyposażenia naszego ciała w nowym życiu – w jego zdrowiu, inteligencji, mocy i urodzie; jako otoczenie – kraj, kultura i warunki życia rodziny, w której się odradzamy; poprzez skłonności i upodobania, które wnosimy w nowe życie.*

Zgodnie z buddyjskimi naukami, tak długo, jak pozostaje się w kręgu cyklicznej egzystencji podejmując działania, tak długo pociągają one za sobą odpowiadające im skutki. Dopóki nie potrafi się rozpoznać natury prawa karmy i odradzania się, dopóty jest się skazanym na transmigrację w cyklicznej egzystencji. Siłą napędową

tego cyklu jest niewiedza, a kluczem do wyzwolenia z niego – jej przezwyciężenie.

### **Ciało i „ja” – pustka podmiotu – pełno nas, a jakby nikogo nie było**

Aby pełniej przybliżyć zagadnienie ciała z buddyjskiej perspektywy, nawiązuję do kwestii pustki i koncepcji beżajności. Przytaczam tu fragment wykładu jednego z nauczycieli buddyzmu Diamentowej Drogi (buddyzmu tybetańskiego), który dotyczył pustki „ja”, i który zasłyszalam podczas swoich badań<sup>1</sup>.

*Gdzieś pomiędzy brzegiem paznokcia wielkiego palca stopy a czubkiem włosa na szczycie głowy powinno znajdować się nasze ja. Fakt jego istnienia jest oczywisty, bo mówi nam o nim nasze najgłębsze poczucie. Czym lub kim bardziej jesteśmy przecież, jeżeli nie sobą właśnie?*

*Gdzie siedzi czy mogłoby jednak siedzieć to nasze ja? Na pewno nie w wyrostku robaczkowym, i na pewno nie w zębie, bo pozbywając się obu, nadal zachowujemy własną tożsamość, mimo że czasami przed wyrwaniem zęba mamy jednak silne wrażenie, że nasze ja siedzi w bolącym zębie, że wręcz jest tylko i wyłącznie bolącym zębem. A jeśli nie tam, to gdzie? Gdy jesteśmy zakochani – siedzi w sercu; gdy rozwiązujemy zadanie matematyczne – siedzi w głowie; gdy oparzyemy się w palce – siedzi w jego opuszcze. Czy zatem nasze ja wędruje sobie po naszym ciele? To chyba być nie może, bo aż wstyd pomyśleć, dokąd mogłoby wleźć. A może jest niejako równomiernie rozprowadzone w naszym ciele? To też chyba być nie może, bo wtedy obcięcie paznokci byłoby ingerencją w naszą osobowość, nie mówiąc już o poważniejszych amputacjach. Jeśli więc sprawa istnienia naszego ja byłaby rzeczywiście tak oczywista, jak się powszechnie sądzi, to dlaczego tak trudno podać jego lokalizację? Czy nasze ja rzeczywiście ma*

---

<sup>1</sup> Wykład ten został opublikowany również w książce A. Przybysławski, *Pustka jest radością, czyli filozofia buddyjska z przymrużeniem (trzeciego) oka*. Wyd. Iskry. Warszawa 2010, s. 57–72.

wiele wspólnego z ciałem, skoro tworzące ciało atomy wymieniają się co kilka lat? Nasze ja nie jest przeto tym samym, co ciało. Jeśli jednak nie jest tym samym, znaczy to, że jest czymś różnym. No ale chyba nie czymś zupełnie różnym, bo jednak sporo spraw związanych z naszym ja wiąże się też z ciałem i odwrotnie. Wychodzi na to, że różne od ciała, ale niezupełnie, co jednak jest tak dokładnym wyjaśnieniem, jak stwierdzenie, że ktoś jest w ciąży, ale nie zupełnie.

Naszemu ja podobają się pewne sposoby traktowania ciała, a pewne nie. Wydaje się, że zachodzi tu jakiś związek, ale wobec faktu niemożności dokładnego zlokalizowania naszego ja w ciele pozostaje ono zapewne z nim w jakiejś relacji umożliwiającej wzajemne oddziaływanie. Descartes twierdził, że nasza dusza z ciałem łączy się przez szyszynekę, co do pewnego stopnia mogłoby nas ratować, gdyby nie fakt, że anatomia i fizjologia nieco inaczej wyjaśniają jej rolę. Może więc macie propozycje innych organów czy narządów ciała (rozpowwszechnionych teorii podających lokalizację męskiej duszy nie śmiem tu przytaczać)?

Owo utrapione ja często nazywano duszą, której istnienia dowodzą z niemałym wysiłkiem. Wyprodukowano szereg zniewalających dowodów na jej istnienie, które miały podbudować nasze poczucie oczywistości tego faktu. Czy jednak te uporczywe próby dowodzenia tej rzekomej oczywistości nie dowodzą, jak na złość, nieoczywistości tego faktu? Przecież jeśli bardziej jesteśmy duszą niż ciałem, to fakt jej obecności powinien być przecież znacznie bardziej oczywisty niż to, że posiadam dwie ręce. Czy ta potrzeba wyszukiwania coraz to nowych argumentów upewniających o istnieniu duszy nie potwierdza wielkiej niepewności w tej jakże fundamentalnej kwestii? Przecież zwykły człowiek, zaglądając w głąb siebie, nie powie: „O! Jaki piękny byt prosty i wieczny! Oto dusza moja!”, lecz stwierdzi raczej: „Widzę ciemność! Ciemność widzę!”. Jeśli byłoby odwrotnie, to łatwo by było ową duszę opisać i podać wykaz jej cech, dajmy na to kształt, kolor lub bardziej abstrakcyjne uposażenie w rodzaju dobra czy grzeczności itp. Wtedy

gołym okiem widać by było, że u osób niższego wzrostu dusza jest nie tyle bytem prostym, co raczej bycikiem prostym, mężczyźni twierdziłoby, że ich byt jest nadzwyczaj prosty i to zawsze, a na dodatek nieco większy niż u kolegi, a kobiety miałyby zapewne zastrzeżenia do wagi swego bytu prostego i próbowałyby go nieco odchudzić. Żaden z tych przypadków jednak nie zachodzi, a to zapewne dlatego, że po prostu niczego takiego jak owej duszy w środku nie widać. Duszy nie ma, ale ja na przykład nigdy nie czułem, że mi jej brakuje. Jestem szczęśliwy, nie mając duszy.

No ale coś jednak widać, np. nasze myśli i uczucia. Oto właśnie czym jestem – powie zapewne ktoś, kto już nie identyfikuje się ze swoim ciałem, ale nie chce oddać tej małej niepotrzebnej wysepki własnego ja. Rzeczywiście dość często identyfikujemy się z naszymi myślami i uczuciami, których sumę dość łatwo wziąć za ja. Wtedy jednak z biegiem czasu nic z ja nie może się ostać. Czy bowiem jest choć jedna myśl, nie musi być genialna, która nieustannie, bez przerwy trwa w naszej głowie, gwarantując stałość ja? Czy jest choć jedno uczucie, które nigdy się nie zmieniło od momentu narodzin aż do chwili obecnej, zabezpieczając w ten sposób nasze osobiste trwanie? Jeśli odpowiedź na te pytania brzmi „nie”, to okazuje się, że w tak pojmowanym ja nie ma żadnego stałego punktu, który pozwalałby nam powiedzieć, że my wczoraj i dziś to ta sama osoba.

Oczywiście, myśląc myśli i czując uczucia, jesteśmy również przekonani o ich wyjątkowości i szczególności, co wydawałoby się wskazywać na nasze własne, szczególne ja, ale przecież nasze najskrytsze myśli i marzenia są nadzwyczaj podobne do marzeń innych (któż nie chciałby się zakochać, mieć dobrej pracy lub ogólnie rzecz biorąc, być szczęśliwy), a więc nie ma w nich nic szczególnego i osobistego prócz poczucia, że dla nas są szczególne i osobiste. No ale to właśnie poczucie szczególności i osobistości ma każdy, a więc i ono nie jest ani szczególne, ani tak osobiste i wyjątkowe. Nie ma w nas nic, co odróżniałoby nas od innych i co odznaczałoby wyraźną granicę między

nami a innymi. Nie ma niczego, co zastrzegaloby dla nas wyjątkowość naszego ja. [...] Codzienny nawyk brania uczuć i myśli zbyt serio, ten zwyczaj identyfikowania się z nimi, choć tak mocny, nie ma sensu, bo i uczucia, i myśli wciąż przychodzą i odchodzą, a więc poważny do nich stosunek jest równie absurdalny jak wyznawanie głębokiej przyjaźni każdej osobie spotkanej na długim spacerze po zatłoczonej ulicy.

Wydaje się, że język podsuwa pewną wskazówkę, gdzie szukać owego ja. Otóż mówimy np. „moje ubranie” i takie określenie przynależności tego postrzeganego obiektu każe mi się domyśleć posiadacza owego ubrania. Ubranie przynależy ciału, to jednak nie jestem ja sam, bo i ciało jest moje. Szukam więc dalej posiadacza owego ciała i zaglądam w głąb niego, odkrywam psychologiczny zwierzyniec myśli i uczuć. W pierwszej chwili wydaje się, że siebie już znalazłem, i że ja to ów zwierzyniec, ale po chwili orientuję się, że to moje myśli i moje uczucia, a więc znów zaczynam rozglądać się za ich posiadaczem. Tak dochodzę do samej świadomości, która owe myśli, uczucia, ciało i zewnętrzny świat przeżywa. Czyżbym to był ja? Właściwie tak, gdyby nie fakt, że i ta świadomość jest przecież moja, a więc musi istnieć jakiś właściciel. W tym jednak momencie, rozglądając się za nim, jakoś nie mogę go znaleźć, mimo że gdzieś tu przecież być powinien, skoro przynależy mu świadomość. Musi tu gdzieś być, bo przecież niemal czuję jego obecność potwierdzaną faktem przynależenia mu mojej świadomości. No dobrze, ale gdzie on jest?

Nasze imię jest jak etykiетка zjawiska: „proszę zrobić mi Arturze kawę” – ja-Artur poproszony jestem o zrobienie czegoś; czy też „idź ogół się proszę” – wówczas ja-Artur mam wrażenie golenia kogoś, czuję golenie i widzę w lustrze tego, który zarazem jest golony i goli. Dokumenty potwierdzające tożsamość również utwierdzają złudnie, że istnieje ja. [...] W naszym przeżywaniu wciąż dochodzi do etykietowania każdego pojawiającego się doświadczenia. Nie jesteśmy zbyt wyrafinowani, bo posługujemy się głównie dwiema etykietkami „moje” i „nie moje”. Wszystko wpychane jest do jednej z tych dwóch szuflad



*i ta odwieczna oscylacja doświadczania pomiędzy dwoma biegunami „moje – nie moje” wytwarza poczucie, jakby był jakiś właściciel, czyli moje ja, które jest posiadaczem tego, co moje, i odseparowane jest od tego, co nie moje.*

*Nasze ja to tylko pętłony nawyk umysłu przeżywającego wszelkie ostatecznie nieosobiste doświadczenia, polegający na uporczywym wpychaniu ich do jednej z dwóch szuflad z napisem „moje” (to oczywiście ważniejsza szuflada, bo moja) i „nie moje” (to szuflada mniej ważna, chyba że znajdują się w niej elementy, które bezwzględnie powinny znaleźć się w pierwszej szufladzie, czyli np. piękna dziewczyna kolegi, mieszkanie rodziców itp.). Ów silny nawyk buddyjska nauka określa mianem lgnięcia. Nieoświecony umysł lgnie do wszelkiego doświadczenia, które się w nim pojawia – chwytą się go i klasyfikuje jako moje lub nie moje. Ale to tylko sposób funkcjonowania, który prowadzi do ułudnego doświadczenia rzeczywistości i samego siebie jako pary przeciwieństw, na styku których rozgrywa się cały dramat naszego życia. Z faktu jednak, że przeżywamy rzeczywistość w ów dualistyczny sposób, wcale jeszcze nie wynika, że ten dualizm jest czymś realnym. W snach sytuacja wygląda podobnie – też jest delikwent przeżywający jakąś różną od niego rzeczywistość, ale w momencie przebudzenia nie można już tej sytuacji traktować poważnie. Przed przebudzeniem w samym śnie sprawy wyglądały oczywiście nadzwyczaj poważnie i realnie: goni nas tygrys lub poborca podatkowy, albo wręcz poborca dosiadający tygrysa, a my oczywiście musimy uciekać. Gdy się budzimy, dostrzegamy nie tylko fakt, że goniący nas tygrys lub poborca nie istnieją naprawdę i znikają z chwilą otwarcia oczu, ale i uciekający delikwent jest równie iluzoryczny jak jego zagrożenie. Nie było niktogo, kto uciekał przed tygrysem, mimo wszystko zdawało się potwierdzać jego istnienie i dlatego biedaczyna tak się zmęczył. Ja jest więc domyślane do doświadczenia; jest wyśnione jak my sami w naszym śnie. W tym śnie codziennego doświadczenia wciąż się czegoś domagamy i wciąż pragniemy czegoś uniknąć, mimo że oba te dążenia nie*

*mają żadnego sensu, skoro są tylko wysnionymi dążeniami wysnionej osoby w wysnionym śnie. Ta buddyjska metafora snu mówi nie tylko o nierealności i pustości samego świata, ale i o nierealności tego, kto w nim próbuje wymościć sobie jakieś bezpieczne gniazdko. A przecież nic piękniejszego niż być zagniazdownikiem (jeśli można tu sobie pozwolić na zastosowanie żargonu ornitologów) lub po prostu zbudzić się z tego snu, jak mawiał Budda.*

Ów sen, w którym pojawia się podział na przedmiot (otaczający mnie świat) i podmiot (ja otoczony światem), aby mógł się rozegrać, potrzebuje doświadczającej go, śniącej świadomości. Sama świadomość nie jest, wbrew temu, co mówi nasz nawyk, moją osobistą świadomością, bo to dopiero w niej może pojawić się ten pomysł, że jest moja. Ona umożliwia doświadczenie, które rozgrywa się w polaryzacji: ja i cała reszta, i to dopiero w ramach tego podziału pojawia się również myślenie o tejże świadomości jako mojej własności. Najpierw musi być świadomość, by w ogóle myśl, że ja to ja, mogła się pojawić. W tej świadomości się doświadcza i dopiero w ramach tego doświadczenia pojawia się podział na to, co doświadczane, i doświadczającego, tak jak we śnie pojawiał się tygrys i ten, kto przed nim uciekał. Śniąca świadomość umożliwiała tylko doświadczenie w takim kształcie, sama nie uciekała przed tygrysem; i uciekinier myślący o sobie w swym trudnym położeniu, i goniący go tygrys byli w tejże ogarniającej ich świadomości. Sama ta świadomość jednak nie jest w ogóle osobista, i kiedy odkrywamy ją za naszymi czy raczej za „naszymi” myślami i uczuciami, to tylko ów utrapiony nawyk lgnięcia każe nam myśleć o niej jako o czyjejs własności, każe doklejać do niej etykietkę „moje”. Ta etykieta znów sugeruje, że jest coś więcej niż sama świadomość i owo coś natychmiast ma być naszym ja, które niejako wyraża się poprzez świadomość. I ten właśnie fakt, że ja jest tylko domyślną pochodną nawyku, sprawia, że spoglądając w głąb siebie samych, owego ja znaleźć nie możemy. Zamiast niego natychmiast możemy znaleźć znacznie więcej.

Budda wyjaśniał, że „ego”, czyli osoba, z którą jednostka identyfikuje się, jest złudzeniem. *„Ja” jest podobne do rzeki. Kiedy patrzy się na nią z pewnej odległości, można powiedzieć: „Tak, rzeka”. Ale gdy podejdzie się bliżej, widzi się wtedy, że rzeka to tylko nazwa, że istnieje tylko ciągle nowa woda, która przez cały czas płynie. W chwili oświecenia znika jakiegokolwiek oddzielenie pomiędzy rzeką, a oceanem, do którego wpada. W taki sam sposób, nie ma rzeczywistego „ja”, istnieje tylko złudzenie „siebie” – umysł utożsamia się ze strumieniem wrażeń, które przez cały czas w nim przepływają. Tymczasem nie ma niczego niezmiennego w naszym ciele, co moglibyśmy określić „sobą”, nie ma też niczego niezmiennego w myślach i uczuciach – przynajmniej w naszych osobistych myślach i uczuciach – co moglibyśmy nazwać sobą. Podobnie jak wiele innych zjawisk, na podstawowym poziomie ego jest puste. Ego wyłania się z przestrzeni, rozgrywa się w niej i z powrotem się w niej rozpuszcza. Jest produktem określonego rodzaju niewiedzy. To złudzenie wyłania się z niezdolności umysłu do zobaczenia, że podmiot, przedmiot i działanie są częściami tej samej całości. „Ja” nie jest rzeczą, ale koncepcją umysłu, i nie istnieje jako coś realnego. W rzeczywistości istnieje jedynie promieniująca i nieograniczona przestrzeń – ta sama u wszystkich. Zwierciadło jest to samo, chociaż odbicia na jego powierzchni są różne. [...] Pustka odnosi się do nas samych. Nie ma „ja”, czyli... pełno nas, a jakby nikogo nie było!*

Uwalniając się od iluzji „ja”, urzeczywistnia się pierwszy cel buddyzmu, którym jest wyzwolenie – wolność umysłu (Lama Ole Nydahl, 2003, s. 7–8). Mądrość według buddystów oznacza zrozumienie pustości zjawisk i ego. Jest to zrozumienie pustki „ja” na kilku poziomach: intelektualnym i emocjonalnym. W opinii badanych wraz ze zrozumieniem i rozpoznaniem iluzoryczności „ja” zmienia się ich perspektywa doświadczania ciała, siebie i otaczającego świata. Dodają oni, że wpływa to również na ich sposób zachowania.

Ciało bywa porównywane przez buddystów do źdźbła zboża lub do bambusa. W buddyjskiej perspektywie ciało jest postrzegane jako

swoiste naczynie na świadomość. Z tym wątkiem wiążą się kwestie ciała i umysłu oraz natury umysłu.

## **Ciało i umysł**

Budda odradzał swoim uczniom identyfikowanie się z ciałem, gdyż z tego powodu choroby, starość i śmierć stają się rzeczywiste. Nie chodzi tu jednak o przeciwstawianie ciała i umysłu. Byłoby to błędem.

*Wielu ludzi uważa umysł za produkt mózgu i dlatego we współczesnej nauce możemy odnaleźć teorie rozwijane na podstawie tego założenia. Codzienne doświadczenie zdaje się jednak tego nie potwierdzać. Gdy wpadamy w gniew, nie jest to jakiś abstrakcyjny stan, ale zmieniający nasze ciało. Mamy wtedy krótki oddech, szybki rytm serca i inne ciśnienie krwi. Nasze ciało reaguje i zapamiętuje ten stan umysłu. Umysł „projektuje” ciało. Ponieważ istnieje związek pomiędzy nimi, zatem również to, co dzieje się z naszym ciałem, może wpływać na umysł. Dlatego Budda uważał ciało za wyjątkowo cenne. Mając ciało, możemy łatwo ukierunkować umysł i wykorzystać ciało do pracy z umysłem. Czy jednak jest on produktem naszego ciała, to musimy sprawdzić, a nie założyć odgórnie.*

*Umysł pracuje poprzez mózg, ale nie jest jego wytworem. Teraz mózg i umysł są zmieszane ze sobą jak mleko i woda, ale kiedy mózg umrze, umysł pozostanie i będzie doświadczał nowych sytuacji i żywotów. Przestrzeń nie ma początku, a umysł jest podobny przestrzeni i tak samo jak ona nie ma początku. Jesteśmy tutaj od zawsze – w niezliczonych wszechświatach, formach i sytuacjach.*

## **Natura umysłu - umysł jak przestrzeń**

*Umysł jest jak lustro, na którym zbiera się kurz. Zwierciadłem jest zdolność umysłu do patrzenia na zewnątrz, kurzem zaś jest jego niezdolność do postrzegania samego siebie. [...] Umysł jest jak oko – nie*

*widzi siebie samego. Aby mógł siebie rozpoznać i sobie się przyjrzeć, potrzebne jest lustro. Owym zwierciadłem jest buddyjska medytacja.*

Jeżeli próbujemy rozpoznać, kto patrzy przez nasze oczy i słucha naszymi uszami, zauważamy, że umysł jest jak przestrzeń, nie jest rzeczą. Nie ma określonej wagi, koloru, smaku czy zapachu. Umysł nigdy się nie narodził i nigdy nie umrze. Coś, co nie zostało złożone z elementów, nie może się rozpaść. Co się nie pojawiło, również nie zniknie.

*Nic, co uwarunkowane, nie jest trwałe – dlatego świat przypomina świat iluzjonisty. Rzeczywiste jest tylko to, co istnieje zawsze i wszędzie – tym warunkom odpowiada tylko natura naszego umysłu, nic innego. [...] Oprócz przestrzeni umysłu nie ma niczego, na czym można by się oprzeć.*

W buddyjskim rozumieniu przestrzeń nie jest czarną dziurą ani czymś, co nas by mogło dzielić, lecz jest informacją. W przeciągu ostatnich lat takie podejście potwierdziło wiele eksperymentów, np. ten ze splecionymi cząstkami. Oznacza to, że nie można niczego dodać do mądrości umysłu, można jedynie usunąć zasłony, które uniemożliwiają nam jej doświadczenie. Czy wewnętrzne doświadczenia i zewnętrzne światy są tym samym, co umysł, czy też są od niego różne? Odpowiedź brzmi: zarówno jedno, jak i drugie. Wrażenia powstają i rozwijają się w umyśle, zostają przezeń przeżyte i rozpuszczają się w nim ponownie. Czy fale są morzem, czy też są od niego różne? (Lama Ole Nydahl, 2008, s. 82). Nie ma rozdziału na energię i świadomość wewnątrz i na zewnątrz; to tylko kwestia usunięcia tego, co przeszkadza nam w doświadczeniu jedności i pełni wszystkiego.

*Umysł można rozpoznać dzięki buddyjskiej medytacji i naukom. Można się wtedy przekonać, że w swej naturze przypomina przestrzeń. Celem buddyjskiej praktyki jest doświadczenie otwartej i przejrzystej nieograniczoności naszego umysłu – jego nie mającej początku esencji. Chodzi tu o odkrycie samej esencji umysłu, „oceanu pod falami”*

„przestrzeni nieba, z której pojawiają się chmury”, „zdolności zwierciadła do odbijania pod pojawiającymi się w nim obrazami”.

Tak naprawdę wiemy o umyśle bardzo niewiele, a jeśli nie medytujemy, to praktycznie nie wiemy o nim niczego.

*Przypominamy ludzi z dziwnego plemienia, którzy noszą dużo ubrań z przodu, ale tył mają nagi. Wiemy bardzo wiele o tym, co wydarza się w umyśle, ale bardzo niewiele wiemy o nim samym. To niemądre, bowiem umysł jest właśnie tym, co doświadcza zjawisk i je rozumie.*

*Buddyzm jest nauką o naturze umysłu. A co składa się na naturę umysłu? Jest kilka jego właściwości, m.in.: umysł jest otwarty jak przestrzeń, pozbawiony kształtu, koloru i ciężaru, pełen możliwości i wolny od jakichkolwiek ograniczeń. Oznacza to, że wie wszystko i wszystko potrafi. Umysł wykracza poza wszelkie wyobrażenia. Z jednej strony nie można powiedzieć, że jest, ponieważ nikt nie może go znaleźć. Dlatego też czasem niektórzy mówią „no mind”. Z drugiej strony rzeczy się wydarzają i możemy ich doświadczać – dysponujemy pewną przejrzystością, inteligencją i innymi właściwościami, dlatego też można mówić o umyśle. To, że oba te aspekty mogą istnieć jednocześnie, nazywa się nieograniczonością umysłu.*

*Umysł jest w swej pierwotnej naturze nieintelektualny, niezaburzony, czysty, przejrzysty i promienisty. Znajduje się w stanie szczęśliwości. [...] Związany jest z mądrością a nie z intelektem. [...] Prawdziwą naturą umysłu jest najwyższa radość, aktywne współczucie i całkowita niewzruszoność. [...] Umysł jest niepojęty, spontaniczny i jest esencją wszystkich zjawisk, ożywionych i nieożywionych. Kiedy umysł rozumie, że w swej istocie jest podobny przestrzeni i tym samym niezniszczalny, staje się nieustraszony i w ten sposób rozwija wszystkie doskonałe właściwości.*

Zgodnie z poglądem buddystów umysł dysponuje trzema mocami, za pomocą których może rozpoznać się sam. Pierwsza z nich to świadomość, zdolność postrzegania; druga to energia, zdolność

działania; natomiast trzecią jest zdolność identyfikacji – identyfikacji z własną naturą buddy.

### **Natura buddy i ludzkie ciało**

Ostateczną naturę istot można określić jako takość. Takość buddy jest identyczna z takością czujących istot – żadna z nich nie jest lepsza ani gorsza, większa lub mniejsza, wyższa bądź niższa. Wszystkie istoty mają tę samą esencję. Twój umysł i umysły wszystkich innych istot mają tę samą podstawę, ale ludzie o tym nie wiedzą, dlatego doświadczają trudności. To jest tak, że wszyscy mają piękną twarz, ale tylko niewielu z nas patrzy w lustro (Lama Ole Nydahl, 2003, s. 164).

Ruda srebra zawiera srebro, nasiona sezamu zawierają olej, mleko zawiera masło. Możliwe jest wydobycie srebra obecnego w rudzie, możliwe jest uzyskanie oleju obecnego w nasionach sezamu i możliwe jest uzyskanie masła obecnego w mleku. Podobnie jest też z naszą naturą – wszystkie istoty posiadają naturę buddy i wszystkie mogą zostać buddą. Natura buddy to natura umysłu, potencjał oświecenia zawarty w umyśle każdej istoty.

*Chociaż natura buddy przenika wszystkie istoty, potrzebne są warunki, które umożliwiają urzeczywistnienie tego potencjału. Życie ludzkie jest jednym z najważniejszych i niezbędnych czynników. To podstawa, który umożliwia osiągnięcie stanu buddy. Będąc człowiekiem można czuć się „dość” wyjątkowo – musi się bowiem zejść razem aż osiemnaście różnych warunków, aby osiągnąć ludzkie ciało. Jest to cenne i pożyteczne. Posiadając je ma się możliwość świadomego podążania drogą do oświecenia dla dobra wszystkich.*

*Cenne ludzkie życie to takie życie, w którym obecne są wolność, sprzyjające warunki i zaufanie. W buddyźmie wolność oznacza, że uniknęło odrodzenia się w którymś z niekorzystnych uwarunkowanych stanów świadomości. Istnieje osiem niekorzystnych form odrodzenia, które oddzielają istoty od nauk Buddy – m.in. odrodzenie w światach piekielnych, światach duchów, zwierząt, w światach bo-*

*gów i półbogów. [...] Istoty o ciałach stałych to ludzie i zwierzęta, natomiast stany z energii i świadomości to bogowie, półbogowie, duchy i istoty piekielne.*

Według buddystów cenną ludzką egzystencję uważa się za wyzwienie od tych niekorzystnych form odrodzenia, ponieważ w każdej z nich doświadczyć można wyłącznie cierpienia i jest się pozbawionym wolności w tym sensie, że nie ma możliwości praktykowania Dharmy. Zdaniem badanych odrodzenie się jako człowiek oferuje wachlarz możliwości, które sprzyjają pracy z własnym umysłem.

*Świat ludzki jest ciekawy, jest bogaty w materiał, który może być wykorzystany na drodze rozwoju, prowadzącym do oświecenia. [...] Wymiar cierpienia doświadczanego w świecie ludzkim niesie ze sobą pozytywny potencjał, gdyż może powodować chęć przerwania koła samsary i tym samym mobilizować do praktyki. Świat ludzki jest swoistym poligonem doświadczalnym czy rodzajem laboratorium przeróżnych uczuć. Daje on możliwość rozwoju mądrości i współczucia wobec wszystkich czujących istot oraz podłoże dla zrozumienia prawa przyczyny i skutku.*

*Wolność oznacza, że wykazuje się zainteresowanie ścieżką i ma się wystarczająco dużo czasu, by oddać się studiowaniu i praktykowaniu nauk – jest to prawdziwa niezależność. [...] Nie każda istota w tym świecie zetknie się z buddyjskimi naukami, nie każda zainteresuje się nimi, a nawet ci, którzy są nimi zainteresowani, mogą nie mieć warunków, by je praktykować. Nie mogą zatem włożyć wystarczającego wysiłku w praktykę i poświęcić jej odpowiednio dużo czasu, by czynić postępy na ścieżce. Tak więc nie wszystkie ludzkie istoty posiadają „cenne” ludzkie życie, jedynie garstka.*

## **Wartość i rzadkość ludzkiego ciała**

*Kiedy wolność i sprzyjające warunki są obecne, nasze życie jest cennym ludzkim życiem. Dlaczego zwie się go cennym? Ponieważ jest niczym klejnot spełniający życzenia. Jest trudne do osiągnięcia. Rzad-*



*kością jest odrodzić się jako człowiek i przecież tak łatwo jest stracić życie, nie łatwo jest je utrzymać. Rzadkością jest także pojawienie się buddy i napotkanie nauk Dharmy.*

Odrodzić się jako człowiek jest czymś wyjątkowym. Zgodnie z tybetańskim wyjaśnieniem, podanym przez jednego z badanych:

*Urodzenie się człowiekiem jest tak mało prawdopodobne, jak to, że żółw trafi głową w jarzmo pływające gdzieś po szerokim oceanie. Wyobraźmy sobie, że cała ziemia pokryta jest oceanem i ktoś rzucił nań jarzmo z dziurą. Jarzmo miotane jest wiatrami we wszystkich czterech kierunkach. Pod powierzchnią wody od wielu tysięcy lat pływa ślepy żółw, który jedynie raz na kilkaset lat wychyla głowę nad powierzchnię. Trudno mu trafić głową w jarzmo. Niemniej, jest to możliwe. Odrodzenie się jako człowiek jest o wiele trudniejsze.*

*Ludzkie życie jest trudne do osiągnięcia. Istoty, które znajdują się w którejś z trzech niższych sfer egzystencji mają trudności, aby się odrodzić w świecie ludzi. Dlaczego stanowi to taką trudność i rzadkość? Odrodzenie obdarzone wolnością i sprzyjającymi warunkami osiągamy poprzez pozytywne działania. Istoty, które znajdują się w sferze piekieł, głodnych duchów czy zwierząt nie wiedzą, jak gromadzić zasługę i stale popełniają negatywne czyny. Dlatego w tych sferach tylko te istoty, które zgromadziły stosunkowo niewiele negatywnej karmy albo których zła karma dojrzeć będzie w innym wcieleniu, mają sposobność odrodzenia się jako człowiek. [...] Cenne ludzkie odrodzenie, obdarzone wolnością i sprzyjającymi warunkami, umożliwia nam porzucenie niewłaściwych działań i wykonywanie tych pozytywnych, użytecznych, czyli umożliwia kroczenie ścieżką prowadzącą do oświecenia i osiągnięcie stanu buddy. [...] Dobrze pamiętać, że sprzyjające warunki nie pojawiają się bez przyczyny. Są one rezultatem pozytywnych czynów i nagromadzeniu zasługi oraz mądrości przez wiele przeszłych żywotów. Jeśli nie dbamy o ciągłe rozwijanie mądrości i gromadzenie zasługi poprzez pozytywne działania, trwoniąc jedynie życie, możemy mieć trudności w ponownym uzyskaniu tego*

*cennego ludzkiego odrodzenia. W ten sposób marnujemy szansę, swój czas i życie. Tracimy możliwość przynoszenia pożytku zarówno sobie, jak i innym. To życie jest niczym drogocenny klejnot, który trzymamy w dłoni – jeśli wrzucimy go w błoto, stracimy bardzo wiele.*

*Cenne ludzkie życie jest trudne do osiągnięcia i łatwo je utracić. Na powierzchni wody tworzą się pęcherzyki powietrza, lecz za chwilę już ich nie ma, nie trwają wiecznie. Podobnie jest z naszym ludzkim ciałem, które udało się nam uzyskać. Nietrwałość naszego życia można porównać z kroplą rosy na źdźble trawy: jest bardzo delikatna, znika, gdy tylko wszędzie słońce. [...] Gdy już stracimy to cenne ludzkie ciało, nasz strumień umysłu będzie trwał nadal; odrodzić się może jednak jako zwierzę, lub w którymś ze światów boskich, albo stanów paranoi, gdzie rozwój duchowy nie jest możliwy.*

*Dobrze jest przypominać sobie, jak trudno jest uzyskać to cenne ludzkie życie, z jaką łatwością można je utracić i jaki ze sobą niesie pożytek. [...] Kiedy o tym myślę, jest to jak kubek zimnej wody. Od razu trzeźwieję i uświadamiam sobie, co jest najważniejsze, na czym powinienem się bardziej skupić w życiu. [...] Pomaga to odróżnić błahę, małoistotne rzeczy od tych pierwszoplanowych, bardziej istotnych. Nastawia to na właściwy tor i dodaje też takiego motywacyjnego kopa w tyłek.*

Badani buddyści są przekonani, że powinno się być świadomym faktu, że ciało i ludzkie życie daje wiele możliwości. Cenne ludzkie życie wraz z atrybutami wolności i sprzyjających warunków stanowi niezbędny warunek i podstawę osiągnięcia oświecenia, rozpoznania natury buddy. Dzięki temu „zestawowi” można uwolnić się od cierpień samsary i przynieść pożytek wielu istotom.

## **Praca z ciałem – ciało jako narzędzie**

Buddyjskie praktyki są podstawą, która służy rozpoznaniu natury umysłu. Praktyki te odnoszą się do przekształcenia ciała, mowy i umysłu.

Ciało jest układem działania. Cieleśne praktyki zawierają m.in. pokłony.

*Dzięki pokłonom moje ciało zmieniło się z szefa o trudnym charakterze w przyjaznego służącego. Przedtem sprawiało mi trudności – ciągle chciało odpoczywać itd. Przeszkadzało mi robić to, co chcę. Teraz robi to, co powinno. [...] Kiedy twoje ciało robi to, co chcesz, a nie staje się za każdym razem panem sytuacji, zyskujesz nowego przyjaciela. Jest to możliwe dzięki pokłonom. [...] Oprócz tego eliminują one najróżniejsze rodzaje dumy.*

Pokłony oddziałują przede wszystkim na ciało – oczyszczają je oraz budują pozytywne wrażenia w umyśle.

Rozwijanie Oświeconej Postawy i praktyka pokłonów przypomina dbanie o ogród – pielenie chwastów i usuwanie szkodników (m.in. przeszkadzających uczuć). Praktykuje się ją rozwijając swoje właściwości, aż stopniowo staniemy się jak silos wypełniony ziarnami zboża lub kropelkami wody.

Tu jedynie wspomnę, że praktyka buddyjska dotycząca mowy obraca się m.in. wokół mantr (wibracji lub formuły do recytacji podanej w celu rozwinięcia właściwości buddy). Praktyka związana z umysłem wymaga wizualizacji, w której dualistyczne postrzeganie podmiotu i przedmiotu zostaje oczyszczone.

*Gdy myślimy o ciele, może się nam wydawać, że chodzi o jakąś niezmienną rzecz, którą mamy i będziemy zawsze posiadać. Nasze ciało w większości jest złożone z wody, urodziło się, cały czas się zmienia, istnieje jako pewien proces i nieuchronnie musi umrzeć. Jeśli zauważamy, że ciało jest procesem, bardziej zainteresuje nas to, w jaki sposób ono istnieje i jak funkcjonuje. [...] Ciało można traktować jak służącego, który ma przynosić pożytek i ma oddać się prawym czynom. Ludzkie ciało powinno być na usługach szlachetności. Zgodnie z buddyjskimi naukami wszystkie istoty są ze sobą powiązane. Ciało jest narzędziem dawania szczęścia. Jest ono świadomym narzędziem przynoszenia pożytku innym.*

Buddyści postrzegają ciało jako narzędzie. Każda medytacja w buddyzmie Diamentowej Drogi kończy się w następujący sposób:

Teraz nasze własne ciało pojawia się jako budda, który jest nam najbliższy, lub też jako nasza zwykła forma, pełna mocy i radości. Istnieje jednak wielka różnica pomiędzy naszym obecnym, a wcześniejszym stanem – dawniej byliśmy naszymi ciałami i dlatego byliśmy zależni od cierpień starości, choroby i śmierci. Teraz mamy nasze ciała. Są dla nas narzędziem przynoszenia pożytku innym. Wiemy, że w rzeczywistości jesteśmy przejrzystym światłem, które przed chwilą było świadome – wtedy, gdy nie było żadnej formy.

### **Ciało i cielesność**

W opinii buddystów *ciało jest jak naczynie. Należy dbać o nie z umiarem, aby troszczyć się o życie i zdrowie. Ciało nie jest dla nich niczym negatywnym, złym czy brudnym. Na duchowej ścieżce musi się znaleźć miejsce dla wszystkiego – np. dla dojrzałego i dobrego stosunku do seksu. Nasze ciało jest narzędziem czynienia innych szczęśliwymi, dawania im miłości.*

Z kwestią ciała wiąże się też zagadnienie żeńskości i męskości. Tu jedynie zarysuję tę problematykę, wykorzystując materiał empiryczny.

*Mimo że medytujemy na żeńskie i męskie aspekty buddów, celem buddyzmu nie jest zmiana każdego w hermafrodytę. W buddyzmie za dobrą karmę uznaje się płęć na tyle wyraźnie określoną, żeby dla jej określenia nie trzeba było się rozbierać. Posiadanie wyraźnie męskiego lub żeńskiego ciała jest nie tylko dobrą karma, ale jest i prawdopodobnie przyjemniejsze. [...] Co się zaś tyczy poziomu wewnętrznego i tajemnego, mężczyzna powinien otworzyć się na żeńską mądrość, a kobieta powinna spróbować uczyć się męskiej aktywności. Natomiast na tajemnym poziomie spotkania płci powiadamy, że kobieta jest jak kwiat lotosu, jak przestrzeń, ciepło, które obejmuje i karmi, a mężczyzna jest jak diament, który błyszczy sam z siebie. I tu istotne*

*jest spotkanie lotosu z diamentem, kiedy te dwie właściwości się spotykają, zdobywamy przestrzeń i radość. Tego właśnie uczymy się wzajemnie od siebie jako kobiety i mężczyźni. Sam aspekt żeński i męski to coś połowicznego, ich spotkanie i uzupełnianie się tworzy całość. [...] Sam umysł nie ma płci. Sam umysł nie zależy od płci i ciała. W buddyzmie jest on niedualny. Każda istota ma w umyśle obie właściwości. Pracując nad własnym umysłem, każdy odnajdzie w nim zarówno te męskie jak i te żeńskie właściwości.*

### **Słowem podsumowania**

Buddyści są świadomi swojego ciała i jego pustości. Nie są ciałem, ale posiadają swoje ciała. Pracują z nim i nad nim – jest ono dla badanych narzędziem przynoszenia pożytku innym. Poza tym, ciało jest ujmowane przez buddystów jako element układu ich działania – ciało, mowa i umysł stanowią całość. Myślę, że dbanie przez nich o swoje ciało i zdrowie może też być rozpatrywane w kontekście buddyjskiego poszanowania i chronienia życia. Wspomnę jedynie w tym miejscu, że problematyka cielesności nie jest tematem tabu dla buddystów. Co istotne, w buddyjskiej perspektywie ludzkie ciało jest uważane za cenny, rzadki, niezbędny warunek i podstawę rozpoznania natury umysłu. A natura umysłu jest podobna przestrzeni.

### **Bibliografia**

- Grela J. (2004), *Buddyjskie prawo karmana w tradycji tybetańskiej*. [w:] J. Drabina (red.), *Buddyzm*. Kraków.
- Jaworska-Witkowska M. (2007), *W stronę pedagogiki integralnej. Peregrynacje humanistyczne*. Szczecin.
- Jaworska-Witkowska M. (2009), *Ku kulturowej koncepcji pedagogiki. Fragmenty i ogarnięcie*. Kraków.

- Lama Ole Nydahl (2003), *Bungee mądrości. Buddyzm Diamentowej Drogi w pytaniach i odpowiedziach*. Gdańsk.
- Lama Ole Nydahl (2008), *O naturze rzeczy. Współczesne wprowadzenie do buddyzmu*. Warszawa.
- Przybyśławski A. (2010), *Pustka jest radością, czyli filozofia buddyjska z przymrużeniem (trzeciego) oka*. Wyd. Iskry. Warszawa 2010.
- Slovenko K. (2013), *Buddyzm jako polityka życia. Studium etnograficzno-porównawcze. Rozprawa doktorska*. Olsztyn.