

Karolina Slovenko

Buddyzm a kształtowanie postaw życiowych – perspektywa wychowawczo-społeczna

Kultura i Edukacja nr 1, 63-83

2009

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, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach
dozwolonego użytku.



Karolina Slovenko

BUDDYZM A KSZTAŁTOWANIE POSTAW ŻYCIOWYCH – PERSPEKTYWA WYCHOWAWCZO-SPOŁECZNA

Problematyka postaw i ich kształtowania jest jedną z głównych kwestii poruszanych w psychologii, socjologii i pedagogice. Postawy stanowią związek człowieka ze środowiskiem społecznym i przyrodniczym oraz wewnętrzną organizację jego myśli, poglądów, uczuć i działań. Na postawy jednostek wpływają inni ludzie, grupy społeczne, a także ideologie, systemy filozoficzne oraz religie.

W kulturze europejskiej zakorzeniły się różne systemy filozoficzno-religijne wywodzące się z innych kultur i przedstawiające odmienny od chrześcijańskiego sposób spostrzegania człowieka, świata i jego zjawisk. Między innymi zaznaczył się wpływ buddyzmu i kultur Dalekiego Wschodu, którymi w Europie zaczęto interesować się i dokładniej badać w XIX wieku. Nauki buddyjskie są bardzo bogate, a w trakcie rozwoju historycznego powstały liczne odmiany i szkoły. Jedną z nich jest **buddyzm Diamentowej Drogi linii Karma Kagyu**, który przez 1500 lat był praktykowany w Indiach, przez następne 1000 rozwijał się w Tybecie, a od lat siedemdziesiątych XX wieku jego nauki rozprzestrzeniają się na Zachodzie. W Polsce buddyzm Diamentowej Drogi jest obecny od 30 lat – istnieje Związek Buddyjski Karma Kagyu, działa wiele jego ośrodków na terenie całego kraju, coraz więcej ludzi żywo się nim interesuje i praktykuje go w życiu codziennym.

1. Czym jest buddyzm?

Poszukując odpowiedzi na to pytanie, zauważyć można, że buddyzm nie jest w pełni ani filozofią, ani psychologią, choć zawiera on w sobie pewne ich elementy.

Buddyzm może być również ujęty jako filozofia wprowadzana w życie. Uznając z kolei buddyzm za religię, należy pamiętać, że jest on jej specyficznym rodzajem – religią doświadczenia, religią praktyczną (ponieważ opierającą się na doświadczeniu). Jest on religią szczególnie m.in. także dlatego, że wiele doniosłych odkryć naukowych, zwłaszcza w fizyce kwantowej, współgra z naukami Buddy. Buddyzm jest ponadto systemem rozwoju, metodą pracy nad sobą i swoim umysłem, a także swoistą nauką o naturze umysłu. Jest czymś praktycznym, czymś, co można bezpośrednio zastosować w życiu i dzięki temu staje się on także sposobem życia osób praktykujących. Czym zatem jest buddyzm? Najlepszym słowem opisującym naukę Buddy jest to, którego używał on sam: Dharma. Po tybetańsku brzmi ono „czio” i oznacza: *jakimi rzeczy są*. Zrozumienie tego, jakimi rzeczy są, znajomość powiązań łączących zjawiska jest kluczem do trwałej radości i każdego szczęścia¹.

Sedno nauk Buddy to po prostu: nie krzywdzić innych i pomagać im na tyle, na ile to możliwe. Można to także wyrazić inaczej: Porzuć złe uczynki, postępuj szlachetnie, opanuj swój umysł – oto nauka Buddy². Zasadnicze treści nauki Buddy zostały zawarte m.in. w *czterech szlachetnych prawdach*, *nauce o powstawaniu współzależnym*, doktrynie o pustce. Do podstawowych i najważniejszych nauk buddyjskich należą również pouczenia o karmie, cyklicznej egzystencji i ponownych narodzinach. Cechą charakterystyczną buddyzmu jest to, że jego podstawowe zasady stosują się do wszystkich obszarów życia ludzkiego, Budda podał wiele sposobów przekształcania każdego życiowego doświadczenia w kolejny krok na drodze rozwoju.

2. Kształtowanie postaw życiowych przez buddyzm

Jak każdy człowiek, buddysta posiada określone postawy życiowe. To one właśnie stanowiły przedmiot zainteresowania przeprowadzonych przeze mnie badań. Moim celem było określenie roli buddyzmu w kształtowaniu postaw życiowych oraz określenie wychowawczego i społecznego znaczenia kształtowania postaw życiowych przez buddyzm we współczesnym świecie. By zrealizować ten zamiar, posłużyłam się modelem eklektycznym – wykorzystałam **metodę** sondażu diagnostycznego oraz metodę biograficzną.

Analiza zgromadzonego i uporządkowanego materiału empirycznego pozwoliła potwierdzić hipotezę na temat istnienia roli buddyzmu w kształtowaniu postaw

¹ O. Nydahl, *Jakimi rzeczy są. Współczesne wprowadzenie do buddyzmu*, Gdańsk 1995, s. 12–14; O. Nydahl, *Doświadczenie kosmicznego żartu* [w:] *Forma i pustka. Od buddyzmu do nauki i z powrotem*, pod red. A. Przybysławskiego, Opole 2005, s. 9–18.

² T. Cziedryn, *Buddyzm dla początkujących*, Kraków 2003, s. 15.

życiowych buddystów Diamentowej Drogi linii Karma Kagyu. Wyniki przeprowadzonych badań dowodzą, że buddyzm wpływa na postawę buddystów wobec głównych obszarów życia ludzkiego – na postawę wobec siebie, ludzi, rodziny, wykształcenia i pracy, dóbr materialnych, przyrody, uczuć oraz wobec tego, co się wydarza w życiu, wobec cierpienia i śmierci. Co więcej, buddyzm oddziałuje na te postawy życiowe w dużym stopniu i na wiele sposobów angażujących rozum, uczucia, wolę i działanie (zatem wpływa na wszystkie komponenty postaw). Ponadto badania potwierdziły zależność wskazującą na to, że im dłuższy jest okres praktykowania i im częstsza jest praktyka buddyjska, tym większy jest stopień wpływu buddyzmu na postawy życiowe.

3. Buddyzm i postawy życiowe buddystów w perspektywie wychowawczej i społecznej

Istnieje coś, co łączy buddyzm i wychowanie i co jest im obu wspólne – kształtowanie ludzkich postaw, w tym postaw życiowych. Wychowanie i buddyzm wpływają na poznanie przez człowieka rzeczywistości i na umiejętność oddziaływania na nią, a także wywierają wpływ na kształtowanie stosunku człowieka do różnych obszarów życia ludzkiego, na krystalizowanie się jego przekonań, układu wartości oraz na określenie celu życia. Ponieważ wychowanie kształtuje wiele postaw, kwestią bardzo istotną są odpowiedzialne działania pedagogiczne. Argumentacja z buddyjskiej perspektywy, sedno buddyjskich nauk może wesprzeć wychowawcze zabiegi. Co więcej, w kształtowaniu postaw życiowych przez buddyzm można dostrzec wychowawcze znaczenie, a przez to również i społeczne, ponieważ zmiana na poziomie indywidualnym jest w stanie wpływać na przemiany na poziomie społecznym, przez co działania jednostek nabierają szerszego wymiaru. Kryzys współczesnego świata dotyka wiele aspektów, a jego przyczyn upatrywać można w świadomości pojedynczych ludzi, grup, a nawet całej ludzkości. Kształtowanie postaw życiowych przez buddyzm oddziałuje na ludzką świadomość, na dyscyplinę etyczną, uwagę i postępowanie, zatem może mieć znaczenie wychowawcze i społeczne.

• Postawa wobec siebie

Rozpatrując postawę buddystów wobec siebie w perspektywie wychowawczej, stwierdzić można, że praktykowanie buddyzmu najbardziej przyczynia się do tego, że jego adepci stają się spokojni wewnątrz, opanowani, zrównoważeni, pogodni. Są bardziej uważni i świadomi swoich myśli, uczuć i działań niż wtedy, gdy

rozpoczęli praktykę. Buddyzm wpływa na rozwój takich cech, jak samokrytycyzm i cierpliwość. Dzięki buddyjskiej praktyce buddyści są spontaniczni, mniej wybuchowi i mniej sfrustrowani, a za to bardziej naturalni, lepiej znają siebie. Buddyzm, kształtując postawę wobec własnej osoby, uczy jak przezwyciężać swoje wady, rozwijać w sobie dobre cechy, jak akceptować siebie i jednocześnie umieć szczerze i krytycznie podejść do swojej osoby, swoich myśli i działań. To wszystko ma wychowawcze znaczenie, gdyż pomaga poznać siebie i swoje możliwości, zbudować samoocenę na właściwym poziomie (ani zaniżoną, ani zawyżoną) i być mniej zakompleksionym na punkcie swojej urody czy innych niedoskonałości.

Co więcej, mając świadomość, że każdy posiada w sobie naturę Buddy i wiedząc, że poprzez buddyjską praktykę można ją rozwinąć, buddyizm motywuje do pracy nad swoim umysłem oraz do pokonywania swoich słabości, lęków i wad. Buddyści przyznają również, że dzięki pracy nad sobą i w ogóle dzięki praktyce buddyzmu, odczuwają poprawę samopoczucia oraz wewnętrzne zadowolenie i równowagę.

Można zatem zauważyć, że ta religia doświadczenia sprzyja rozwinięciu takich cech w człowieku, które są ważne dla jego rozwoju i zdrowia psychicznego. Kształtowanie przez buddyizm postawy wobec własnej osoby jest związane z samowychowaniem i aktywnością jednostki. Nauki buddyjskie, wskazujące istnienie karmy, działania prawa przyczyny i skutku są, bardzo wychowawcze w tym sensie, że rozwijają w człowieku świadomość swoich myśli i działań oraz uczą odpowiedzialności za nie. Świadomość tego, że każde działanie powoduje określone skutki, że powraca jak *bumerang*, przyczynia się do bycia bardziej uważnym w życiu, do niewyrządzania krzywdy innym oraz motywuje do pracy nad swoim umysłem, swoimi emocjami, a to może wspierać i zwielokrotnić wpływ wychowawczy m.in. rodziny i szkoły.

• Postawa wobec innych ludzi

Kształtowanie postaw życiowych przez buddyizm sprzyja odkryciu w sobie empatii i afirmacji życia oraz osłabia egocentryzm, rozwija współczucie i pragnienie niekrzywdzenia innych, jak również pomaga budować pozytywne, dobre stosunki międzyludzkie. Szacunek do innych, poszanowanie dla różnorodności, szerzenie tolerancji i życia bez przemocy towarzyszy kształtowaniu postaw życiowych przez buddyizm. A to z kolei jest bardzo istotne dla prawidłowego funkcjonowania małych i dużych grup społecznych szczególnie dziś, w dobie różnorodności i pluralizmu. Obecnie potrzebne jest także jednoczesne i równomierne rozwijanie rozumu i serca, czyli tego, co składa się na umysł w tybetańskim rozumieniu.

Postawa wobec ludzi ukształtowana przez buddyizm propaguje współpracę między ludźmi zamiast rywalizacji i wyzysku. Kształtowanie postaw pod wpływem

nauk buddyjskich rozwija cnoty będące podwaliną dobrze funkcjonującego społeczeństwa takie jak: ochrona życia, szanowanie cudzej własności, odpowiedzialność w życiu seksualnym, uczciwość i prawdomówność. Ponadto buddyzm kładzie szczególny nacisk na zachowanie pokoju i zachęca do powstrzymywania się od przemocy i krzywdzenia innych, a to z kolei ograniczyć może ludzką agresję w różnej postaci. Zasada niekrzywdzenia mogłaby i powinna stanowić podstawą wszystkich relacji między ludźmi.

Buddyzm może pomóc odnaleźć właściwy sposób życia, bo jest on raczej praktyką, praktyką uważnego życia, niż wyznaniem. Może nauczyć, jak wieść codzienne życie, aby nie przyczyniać się do cierpienia, dyskryminacji, marginalizacji innych i jednocześnie samemu każdego dnia być szczęśliwym. Buddyzm, kształtując postawę m.in. wobec ludzi, rozwija współczucie i pobudza do tego, by starać się pomagać innym i w miarę możliwości usuwać lub łagodzić ich cierpienie. Gdyby więcej współczucia przyjęto za istotny element organizacji społecznej, rozwinęła by się również jedna z cech zdrowej społeczności, którą jest zasada włączania wszystkich oraz przeciwdziałanie marginalizacji. Równowaga osobista, społeczna i globalno-ekologiczna wynika z konsekwentnej postawy dobroci i współczucia w stosunku do wszystkich, dzięki temu trwa świat, gdyż nie opiera się on tylko na ekonomicznym zarządzaniu. Rozumiejąc, że szczęścia nie można budować na cierpieniu innych i pogłębiając taką postawę, doskonalili się i umacniają stosunki międzyludzkie, a w pewnym sensie również i gospodarcze.

Współcześnie ważna jest świadomość, którą rozwija buddyzm, że człowiek jest swoistą *wspólnotą*, która egzystuje w sieci związków, obejmującą wszystkie czujące istoty. W wychowawczej działalności wykorzystać można argumentację nauk buddyjskich na temat istnienia współzależności oraz pewnej jedności między ludźmi (ich równości – wszyscy bowiem chcą być szczęśliwi i wolni od cierpienia). Może ona wspomóc realizację celów wychowania środowiskowego, a zatem może wesprzeć działalność, która ma na celu doprowadzenie do wytworzenia świadomości wzajemnego związku między człowiekiem a jego otoczeniem, własnym środowiskiem, miejscem, w którym żyje. Kształtowane przez buddyzm uznanie współzależności i pragnienie pomagania innym buduje i wzmacnia społeczność lokalną. W każdej społeczności uważność rozwijana pod jego wpływem może pogłębiać regionalne i lokalne dziedzictwo, pobudzać do aktywności.

• Postawa wobec rodziny

Dla buddystów, podobnie jak i dla większości ludzi, rodzina jest ważną częścią życia. Badani wskazują na istnienie dość znaczącego wpływu buddyzmu na ukształtowanie ich postawy wobec rodziny. Postawy człowieka funkcjonują w systemie

postaw (a postawy życiowe tworzą właśnie taki system), oddziaływania buddyzmu na stosunek wobec siebie i innych nie pozostają zatem bez wpływu na postawę wobec członków rodziny. Rodzina jest dla buddystów obszarem życia, w którym na co dzień wykorzystuje się i wciela w praktykę nauki buddyjskie. Wielu z badanych sądzi, że dzięki traktowaniu praktyki buddyzmu, jego nauk i wskazówek jako codzienności, ich życie rodzinne, małżeńskie, partnerskie stało się bardziej satysfakcjonujące, mniej burzliwe, a za to bardziej harmonijne.

Rozważając zagadnienia dotyczące rodziny, zaznaczyć można, że zainteresowanie buddyzmem nierzadko spotkało się w rodzinie badanych z brakiem zrozumienia i pewną dozą nietolerancji. Zdaniem części respondentów spowodowane bywa to tym, iż rodzice i/lub rodzeństwo, są/byli od zawsze katolikami i decyzja praktykowania buddyzmu stanowić może dla nich swoisty *zamach na tradycję rodziną*. Jedną z reakcji rodziny na pojawienie się w niej buddyzmu jest traktowanie go jako czegoś nieznanego, dziwnego, niezrozumiałego, a może i nawet jako czegoś niebezpiecznego. Odmiennym przykładem odbioru buddyzmu w środowisku rodzinnym stanowić może przypadek, w którym najbliższa rodzina badanego jest „buddyjską” rodziną – matka, rodzeństwo, dzieci inspirują się naukami buddyzmu i starają się je wcielać w życie³.

Warto również dostrzec, że stosunek buddystów wobec najbliższych i ludzi spoza rodziny (choć ten wobec rodziny z pewnością jest bardziej osobisty) nie różni się tak diametralnie od siebie, jak to czasem bywa w przypadku osób nie praktykujących buddyzmu. Buddyzm nauczył badanych nie tylko bycia miłym, przyjaźnie nastawionym, wrażliwym itp. w stosunku do najbliższych, ale także wobec innych osób, niespokrewnionych i nieznanomych.

• Postawa wobec wykształcenia i pracy

Wykształcenie i praca w opinii buddystów jawią się najczęściej jako możliwości rozwoju, istotne elementy życia oraz jako źródło doświadczeń, które można wykorzystać w praktyce buddyzmu. Badani buddyści, sami posiadający średnie i wyższe wykształcenie, dostrzegają jego znaczenie, wagę we współczesnym świecie i w jego społeczno-ekonomicznych i gospodarczych realiach. Zauważają, że dzięki wykształceniu człowiek jest w stanie pełniej ogarnąć to, co się wokół niego i w świecie dzieje. W dzisiejszej rzeczywistości wykształcenie jest jednym z kluczowych czynników ułatwiających odnalezienie swojego miejsca w społeczeństwie. Nie jest ono wszakże gwarantem, lecz zawsze jednym z atutów m.in. w poszukiwaniu pracy. W opinii części badanych proces samego kształcenia się jest możliwością rozwoju

³ Źródło: badania własne, technika wywiadu nieskategoryzowanego.

i doskonalenia się. Buddyzm w odczuciu badanych rozwija zdolności, umożliwia pielęgnowanie w sobie spokoju (niezbędnego do samorozwoju) i ćwiczy koncentrację, a to wszystko korzystnie wpływa na proces uczenia się. Ponadto według buddystów ważne jest umiejętne wykorzystanie wykształcenia, swojej inteligencji dla dobra innych, gdyż łącząc je z naukami i praktyką buddyjską można przynosić wiele pożytku sobie i innym. Dostrzegają oni również potrzebę i znaczenie moralności człowieka, która powinna towarzyszyć wykształceniu (bez względu na jego poziom).

Praca jest obszarem życia, w którym można wykorzystywać nauki i wskazówki buddyjskie. Buddyzm oddziałuje na swojego adepta jako pracownika, na jego zachowanie w miejscu pracy i jego stosunek do współpracowników. Buddyzm sprzyja rozwojowi szacunku do swojej i cudzej pracy, a także podkreśla znaczenie właściwego sposobu utrzymywania się. Bez względu na to, na czym polegają zdolności danej osoby, ważna jest umiejętność ich wyrażania, wykorzystania we właściwy sposób m.in. przy zarabianiu na życie. Idea ta odnosi się nie tylko do ekonomicznych rezultatów pracy, ale także do nastawienia, z którym praca jest wykonywana. Nauki i praktyka buddyjska sprzyjają zmianie motywacji i wzmacniają poczucie odpowiedzialności i zaangażowania, a dzięki temu możliwe stają się i inne przeobrażenia, w tym na szerszą skalę. Na przykład, gdy motywacja, którą jest zysk, zmienia się w rodzaj troski o ekonomiczny i duchowy dobrobyt pracowników przedsiębiorstwa, wówczas zamiast wyzysku rodzi się współpraca. Kształtowanie przez nauki buddyjskie postawy do pracy wpływa na stworzenie w miejscu pracy atmosfery porozumienia i życzliwości, przyczynia się do dbałości o potrzeby pracowników. Gdy pracodawca postępuje odpowiedzialnie i jest rozważny, zyskuje sobie tym zaufanie i sympatię pracowników. Ci w zamian unikają konfliktów oraz wykazują pilność i zaangażowanie w pracy. Można zaznaczyć jednocześnie, że buddyzm akceptuje konkurencję na rynku, lecz gdy konkuruje się, nie krzywdząc innych⁴.

Jedną z dyscyplin pedagogicznych – pedagogika pracy odnosi się m.in. do wychowania do pracy i przez pracę. Celem tego wychowania jest ukształtowanie szacunku dla pracy i jej wytworów, wzbudzenie pozytywnej motywacji do niej, wyrobienie nawyku rzetelnego, sumiennego jej wykonywania. Stosunek do pracy ukształtowany przez buddyzm jest zbieżny z tym celem. I buddyzm, i pedagogika pracy traktują pracę jako wartość i możliwość dowartościowania, rozwoju i dosko-

⁴ S. Batchelor, *Praktyka szczodrości* [w:] *Uważność na targowisku. Globalny rynek i masowa konsumpcja a świadome życie*, A.H. Badiner (red.), Warszawa 2004, s. 84.

nalenia człowieka. Zatem i w tej dziedzinie życia ludzkiego wpływ wskazówek buddyzmu może wzmocnić oddziaływania wychowawcze.

• Postawa wobec dóbr materialnych

Czym dla buddystów Diamentowej Drogi stały się dobra materialne pod wpływem praktyki buddyzmu? Buddyści traktują dobra materialne przede wszystkim jako środek ułatwiający życie, dążą do posiadania dóbr tych najpotrzebniejszych, co związane jest z tym, że uważają oni je również za coś niezbędnego w ludzkim życiu. Buddysta, jak każdy człowiek, aby funkcjonować w społeczeństwie, we współczesnych jego realiach, musi posiadać jakiś (choćby skromny) majątek, dochód. Jest to bowiem niezbędne, by zapewnić byt sobie oraz rodzinie (jeżeli ją posiada) oraz aby móc uczestniczyć w życiu społecznym, kulturalnym i ekonomiczno-gospodarczym kraju. Buddyści starają się być świadomi przemijalności i nietrwałości dóbr materialnych. Nie stanowią one dla nich celu życia czy też gwarancji szczęścia, nie wzbudzają również silnego pożądania, pragnienia czy zazdrości.

Dziś zarabianie pieniędzy często zajmuje centralne miejsce w życiu człowieka i jego hierarchii wartości. Panuje złudne przekonanie, że gromadzenie dóbr materialnych jest sposobem osiągnięcia szczęścia. Buddyzm wskazuje, że tak nie jest i dlatego nie powinno to stanowić esencji i celu ludzkiego życia. Jego oddziaływanie na postawy może uświadomić człowiekowi, że dobra materialne nie są najważniejsze w życiu, a także pomóc mu nie dać się zahipnotyzować obsesją bogactwa czy ciągłego podwyższania standardu życia. Buddyzm staje się dobrym antidotum na gorączkę robienia interesów i gonienie za pieniędzmi. Postawa wobec dóbr materialnych ukształtowana przez buddyzm może uchronić przed umiłowaniem pieniądza i przed zmianami, jakie one wywołują w umyśle oraz w poczuciu, kim jesteśmy i kim są inni. Wykorzystanie buddyjskiej argumentacji dotyczącej tej kwestii w procesie wychowawczym może sprzyjać uporządkowaniu hierarchii wartości, której współcześnie często doskwiera relatywizm i pewien nieład. Może również pomóc ludziom dokonywać wyborów w świecie mnogości oraz bardziej docenić stosunki międzyludzkie. Buddyzm rozwija świadomość i zrozumienie, że rodzina, przyjaciele, społeczność są źródłami największej radości, jakiej doświadcza się jako człowiek. Kształtowanie przez buddyzm postawy wobec ludzi i wobec dóbr sprzyja również ocaleniu wartości takich, jak szczodrość, dobroć – wartości, które przez wielu są dziś postrzegane jako nieaktualne.

Kwestię kształtowania przez buddyzm postawy wobec dóbr materialnych odnieść również można do zagadnienia konsumpcjonizmu. W ponowoczesnym świecie przyczyny cierpienia wskazane w naukach buddyjskich są potęgowane przez nieopanowany konsumpcjonizm, ludzką chciwość i skrajny materializm. Współ-

częście ludzie coraz częściej utożsamiają się z tym, co posiadają. Próbowanie zaspokojenia nieustannie mnożących się pragnień wikła człowieka w mechanizm konsumpcji, stanowiący rodzaj błędnego koła: folgowanie zmysłom przypomina bowiem picie słonej wody – im więcej pijemy, tym więcej łakniemy. Ciągłe starania, by zaspokoić pragnienia nie przynoszą, jakby można się było spodziewać, upragnionego zadowolenia czy trwałego szczęścia. Często wręcz przeciwnie, niosą stres, frustrację, rozgoryczenie, cierpienie. Jednym z przykładów może być np. coraz częściej spotykany rodzaj uzależnienia – uzależnienie od kupowania. Buddyjska zasada powstrzymywania się od substancji odurzających stanowić może także swoiste ostrzeżenie, aby wydawanie pieniędzy nie stało się osobistym uzależnieniem ani jedynym wyznacznikiem sukcesu⁵.

Konsumpcjonizm można traktować z buddyjskiej perspektywy jako pewną zewnętrzną manifestację ludzkiej zachłanności i niepohamowanych pragnień. Praktyka buddyjska pozwala odróżnić swoje potrzeby od zachcianek i pogoni za przyjemnościami. Buddyzm, kształtując postawy, pozwala uszeregować hierarchię wartości, w której na pierwszym miejscu nie znajdują się pieniądze i inne dobra materialne, a dzięki temu może pomóc powstrzymać wciąż narastające w społeczeństwach upojenie konsumpcją. Postawa wobec dóbr materialnych, ukształtowana pod jego wpływem, może wesprzeć poszukiwania sposobu wyzwolenia się z jej pułapki.

Buddyzm, kształtując postawy życiowe, uczy umiaru we wszystkim, a prowadzenie umiarkowanego stylu życia odbija się m.in. w stosunku do dóbr materialnych i swoich pragnień. Nauki i praktyka buddyzmu przyczynia się do zmiany sposobu postrzegania dóbr materialnych i tym samym osłabia/eliminuje uporczywe ludzkie przywiązanie do nich. Życie wśród wszystkich dóbr staje się podobne do mieszkania w hotelu – ludzie korzystają z nich, mogą czerpać radość z przebywania wśród ładnych, estetycznych przedmiotów, ale gdy się umiera, nie można stąd zabrać z sobą niczego, żadnego z tych przedmiotów. Ostatnia koszula nie ma bowiem kieszeni⁶.

Kontynuując rozważania wokół tej problematyki, zaznaczyć można, iż konsumpcja jest w stanie wyeliminować materialny niedostatek u tej najuboższej części społeczeństwa, zaspokoić podstawowe potrzeby, i jest to konsumpcja właściwa. Konsumpcja może jednak rozszerzyć inny rodzaj biedy – biedę subiektywną, mnożąc pragnienia coraz większej ilości dóbr i usług, które ona ma zaspokoić. W pew-

⁵ F. Capra, *Patriarchalne korzenie nadmiernej konsumpcji* [w:] *Uważność na targowisku...*, s. 29.

⁶ O. Nydahl, *Szczęście* [w:] *Forma i pustka...*, s. 147.

nym sensie w samej strukturze społeczeństwa konsumpcyjnego tkwi ten rodzaj biedy, ponieważ takie społeczeństwo działa przede wszystkim w oparciu o teorię ekonomiczną, której głównym kryterium ludzkiego dobrobytu, szczęścia jest dochód i jego wysokość, ilość posiadanych dóbr materialnych, a w takiej sytuacji zawsze znajdują się osoby poniżej pewnych ustalonych wskaźników. Pragnienia, fantazje o tych wszystkich rzeczach, których się nie ma, a mogłoby się mieć, czynią ludzi nieszczęśliwymi i powodują, że czują się biedni. Wydaje im się, że osiągnąć swoje szczęście mogą tylko wtedy, gdy włączą się w wir życia uzależnionego od konsumpcji i gdy będą próbować nadążyć za modami, swoimi zachciankami, pseudopotrzebami⁷. W społeczeństwie rządonym pieniędzmi i innymi dobrami spotkać można jeszcze inny rodzaj biedaków – ludzi biednych, lecz nie w wymiarze ekonomicznym, ludzi ubogich w wartości, moralność.

Uważność w tym, co się robi, kształtowana przez buddyzm, może przyczynić się do rozwoju świadomej konsumpcji. Buddyzm sprzyja rozróżnieniu właściwej konsumpcji – tej, której towarzyszy wykorzystanie towarów, usług dla rzeczywistego czyjegós dobra i która umożliwia rozwój ludzkich możliwości, od niewłaściwej – która zaspokaja tylko pragnienie przyjemnych doznań i która folguje *ego*. Świadoma konsumpcja polega również na zmianie nastawienia konsumentów – z biernych *nabywców* i bezkrytycznie przyjmujących treści reklamowe na tych, którzy dostrzegają związek pomiędzy tym, co się kupuje a wyznawanymi wartościami. Przyczynić to się może do odwrócenia uwagi od mód, które wciąż przemijają, na kupowaniu tego, co jest naprawdę potrzebne oraz na preferowaniu trwałych i łatwych do naprawienia produktów, energooszczędnych, niezanieczyszczających środowiska naturalnego w czasie produkcji i używania.

Kształtowanie postaw życiowych przez buddyzm, w tym postawy wobec dóbr materialnych, powoduje, że życie ludzkie staje się w dużej mierze zewnętrznie prostsze i wewnętrznie bogatsze. Sprzyja również temu, że zamiast przesadnego gromadzenia dóbr i pogoni za pieniędzmi człowiek docenia czas wspólnie spędzony z rodziną, przyjaciółmi. Konsekwencją świadomej konsumpcji są zatem także dobre stosunki z innymi bardziej satysfakcjonujące życie rodzinne i towarzyskie⁸.

W czasach coraz większego rozprzestrzeniania się konsumpcjonizmu w *imię wysokiego standardu życia* oszukuje się ludzi i nakłania się ich, by konsumowali towary i usługi, których tak naprawdę nie potrzebują. Zasadę powstrzymywania się od niewłaściwej mowy, obecną w buddyzmie, można również w pewnym stopniu przełożyć na powstrzymywanie się od umyślnego stymulowania i podsycania

⁷ D.R. Loy, *Buddyzm a bieda* [w:] *Uważność na targowisku...*, s. 169.

⁸ D. Elgin, *Dobrowolna prostota życia* [w:] *Uważność na targowisku...*, s. 280.

pragnień m.in. poprzez intensywną reklamę. Gdyby *mass media* nie prezentowały w takiej skali, jak obecnie płytkiego i konsumpcjonistycznego sposobu patrzenia na świat, ludzie staliby się mniej skłonni, żeby utożsamiać życie z posiadaniem i gromadzeniem dóbr materialnych i większą uwagę przywiązywaliby do stanu środowiska społecznego i przyrody.

- **Postawa wobec przyrody**

Przeobrażenia w systemie wartości pomogą przezwyciężyć przywiązanie do materializmu, konsumpcji oraz zmienić relację człowiek-człowiek i człowiek-przyroda. Wykorzystując aspekty nauk buddyjskich, można wychowywać w duchu poszanowania wszelkiego życia i rozwinąć w ludziach świadomość, że nie są panami Ziemi, lecz jej częścią. Opinie adeptów buddyzmu dowodzą, że przyroda jest dla nich czymś cennym, godnym respektu, źródłem radości, energii, sił witalnych i wytchnienia, układem, którego czują się częścią. Dla niektórych jest także miejscem kontemplacji i inspiracją. Postępowanie buddystów wobec przyrody jest pochodną ich sposobu spostrzegania jej i cechuje się życzliwością okazywaną zwierzętom, dbałością o przyrodę w formie m.in. szanowania zieleni, segregowania surowców wtórnych, rozsądnego korzystania z jej zasobów – wody, drewna, papieru itp. Nie wielu badanych jest wegetarianami, lecz za to wielu z nich ogranicza ilość spożywanego mięsa. Podejście buddystów wobec zwierząt i całej przyrody wynika według nich z pragnienia niekrzywdzenia innych istot, z szacunku do życia w ogóle oraz ze współczucia.

Buddyzm może rozwinąć w ludziach szacunek i miłość do przyrody, a to powinno rozpocząć się już w dzieciństwie. Lecz aby mogła dokonać się przemiana stosunku do przyrody i aby dziecko nawiązało z nią więź, nie wystarczy kontakt ze światem przyrody za pośrednictwem mediów. Telewizyjne programy edukacyjne, przyrodnicze wiele dają, ale owej więzi z przyrodą nie nawiąże się przez ekran. We wczesnej edukacji dzieci, bawiąc się, powinny cieszyć się i jednocześnie uczyć szacunku dla przyrody. Dzieci potrzebują oświaty, która pozwoli im patrzeć na świat z zachwytem i ciekawością, a esencja z nauk buddyjskich sprzyja takiemu nastawieniu do otoczenia, w tym do zwierząt i roślin. Ponadto wskazówki buddyjskie sprzyjają zrozumieniu złożonego oddziaływania ludzi na innych i na środowisko naturalne. Kształtowanie przez buddyzm postawy wobec przyrody może pomóc pokonać rodzaj analfabetyzmu – ekoanalfabetyzm, może pomóc zrozumieć współzależność istniejącą między człowiekiem a przyrodą oraz motywować do recyklingu i ograniczania marnotrawienia zasobów przyrody.

Konsumujące bez umiaru społeczności ponoszą wysokie społeczne i przyrodnicze tego koszty. Swoistym kluczem do równowagi jest umiejętność postrzegania

związku między człowiekiem a przyrodą jako całościowego systemu, a temu sprzyja kształtowana przez buddyzm postawa wobec przyrody. Współcześnie panuje swoisty deficyt mądrości, a świadomość istnienia związków w otaczającym świecie, świadomość tego, że zachowanie ludzi w jednym regionie wpływa na ekologiczny dobrobyt innego, a nawet całej Ziemi, pomogłaby zapobiec wielu problemom m.in. związanym z zachwianiem równowagi ekologicznej, z destrukcją środowiska naturalnego, z globalnym ociepleniem itp. U podłoża wielu klęsk ekologicznych leżą dążenia ludzi do dominowania nad innymi i nad przyrodą. W tym kontekście ekologia, biologia są potrzebne, jednakże źródłem nadziei na poprawę sytuacji jest ludzka świadomość. Życie z poszanowaniem przyrody jest w pierwszym rzędzie wyborem osobistym i zaczyna się od drobnych rzeczy, które w połączeniu mogą wiele zmienić. Gdyby każdy lub większość ludzi, nie mówiąc już o globalnych korporacjach, przedsiębiorstwach, przywiązywał większą uwagę do swojego zachowania wobec przyrody, łatwiej byłoby uporać się z problemem zanieczyszczenia wód, atmosfery, gleby, z destabilizacją klimatu. Świadomość, że stan środowiska życia ludzi zależy w dużej mierze od nich samych, pozwoliłaby je poprawić lub chociaż nie wyrządzać w nim jeszcze większych szkód. W perspektywie współzależności zjawisk, przyczyn i skutków dostrzec można również związek niszczenia środowiska naturalnego z coraz częstszym występowaniem nowotworów, np. skóry i innych chorób, czy dolegliwości, m.in. w postaci alergii. Degradowanie środowiska można zatem określić jako swoisty rodzaj ludzkiego egoizmu, ponieważ niszcząc przyrodę, zmniejszamy szansę kolejnych pokoleń na życie w zdrowym, nieskażonym środowisku. Szczodrość może się przejawiać jako materialne wsparcie potrzebujących, jako wsparcie duchowe itp. Rezygnację z nadmiernej konsumpcji w teraźniejszości na rzecz długofalowych inwestycji, m.in. związanych z ochroną przyrody, również można ująć jako akt szczodrości w stosunku do przyszłych pokoleń⁹.

- **Postawa wobec uczuć i emocji**

Zwracając uwagę na postawę wobec uczuć i emocji należy zaznaczyć, iż w opinii badanych uczucia są przede wszystkim stanem umysłu. Uczucia są również traktowane jako źródło energii do rozwoju i mądrości oraz jako materiał do pracy. Jak zatem buddyści Diamentowej Drogi postępują z uczuciami? Najczęściej pracują oni nad nimi oraz starają się rozwijać w sobie te pozytywne i nie podążać za tymi negatywnymi. Innym podawanym sposobem postępowania z nimi jest ich kontrola. Buddyści stwierdzają, że dzięki naukom i praktyce buddyzmu żyją w większej

⁹ A. H. Badiner, *Wprowadzenie [w:] Uwaga na targowisku...*, s. 10.

świadomości swoich uczuć i emocji oraz uważają, że pod jego wpływem umiejętniej potrafią je wyrażać, nie poddają się bezwiednie ich oddziaływaniu, lecz też jednocześnie nie popadają w kolejną skrajność – nie stają się niewzruszeni czy *zimni – jakby bez emocji*. Podejście do emocji można zobrazować w następujący sposób: z uczuciami jest podobnie jak z filiżanką herbaty – kiedy ją wzburzyć, zamieszać nią, z dna podnoszą się liście herbaty czy granulki, cukier itp. i cała zawartość naczynia wydaje się mętna, natomiast przestając nią wstrząsać, staje się ona z powrotem przejrzysta. Podobnie jest z człowiekiem i jego emocjami. W chwilach porywu jakiegoś uczucia, np. złości, gdy podąża on za tą emocją, wszystko w nim wydaje się być poruszone, wzburzone i niespokojne. Gdyby jednak, potocznie mówiąc, nie *nakręcać się* i spróbować się opanować, uczucia i nasze reakcje staną się łagodniejsze, mniej przesadzone, nie tak gwałtowne i szybciej przeminą. Wystarczy nie pozwolić negatywnym uczuciom rozwinąć się i urosnąć w siłę. Wystarczy przestać potrząsać filiżanką.

Mówiąc o praktyce buddyzmu, wielokrotnie porusza się kwestię wpływu przeszkadzających uczuć (m.in. gniewu, dumy, pożądania, chciwości, zazdrości). Buddyzm uzmysławia ich destrukcyjny wpływ, a dzięki jego praktyce i zdyscyplinowaniu swojego umysłu umożliwia zapanowanie nad nimi i uczy jak „nie dać się im wodzić za nos”. Fakt, że można zmieniać własne emocje i przeciwdziałać tym negatywnym nadaje według buddystów sens i znaczenie pracy z uczuciami. Praca z emocjami nie oznacza wypierania się uczuć czy ich tłamszenia w sobie. Istnieje bowiem różnica pomiędzy zaprzeczeniem a opanowaniem. Tłumienie przeszkadzających uczuć prowadzi do ich magazynowania, do odkładania ich w sobie, co wcześniej czy później kończy się utratą nad nimi kontroli. Aby przeciwdziałać negatywnym uczuciom, można po prostu starać się unikać sytuacji, które je wywołują, a gdy już się one pojawiają, starać się nie zwracać na nie zbyt dużej uwagi i „nie karmić ich swoim czasem i energią”, ponieważ są zmienne i przemijające (nie było ich wcześniej, w tym momencie są i za chwilę znów znikną). Można to przyrównać również do obserwowania i przyglądania się swoim emocjom. Dzięki temu zabiegowi człowiek staje się bardziej świadomy uczuć oraz lepiej wie, kiedy i jak się pojawiają. Według buddystów negatywne uczucia nie przynoszą żadnego pożytku, a raczej powodują więcej szkód, m.in. popychając do różnych, często niewłaściwych działań, co nieuchronnie zwraca się przeciwko danej osobie i ją unieszczęśliwia. Podążanie i niekontrolowanie negatywnych uczuć, np. gniewu, to jest jakby palenie we własnym piecu swoimi pieniędzmi¹⁰. Z postawy wobec uczuć ukształtowanej przez buddyzm wnioskować zatem można, że sprzyja on kondycji psy-

¹⁰ O. Nydahl, *Bungee mądrości*, Gdańsk 2003, s. 75–76.

chicznej praktykującego, jego stosunkom międzyludzkim, a przez to i ludziom, z którymi ma kontakt.

- **Postawa wobec problemów i cierpienia**

Buddyzm ma zastosowanie w życiu i przyczynia się do przemiany w sposobie jego odbierania. Nie powoduje on ani ucieczki od życiowych spraw, ani fatalizmu czy przesadnego entuzjazmu. Praktykowanie buddyzmu nie oznacza, że wszystkie problemy nagle znikają. One wciąż są, lecz radzenie sobie z nimi pochłania już mniej energii niż wcześniej. Podejście do nich ulega przemianie, a dzięki temu łatwiej jest zauważać i cieszyć się tym, co się dzieje w danym momencie, *być tu i teraz*. Buddyści zauważają, że dzięki Dharmie akceptują łatwiej niż kiedyś pojawiające się w życiu trudności i problemy, lecz jednocześnie podkreślają, że nie oznacza to popadania w apatię czy bezradne poddanie się cierpieniu. Za sprawą świadomości, że problemy i cierpienie, podobnie jako wszystko inne, są zmienne i przemijające, łatwiej jest je *przeżyć*. Łatwiej, ponieważ pewne jest, że nawet te bolesne, trudne sytuacje będą miały swój koniec i przeminą, zmienią się. Buddyzm uczy spoglądać na swoje problemy i cierpienie z innym nastawieniem i z pewnego dystansu, a to z kolei pozwala zauważyć związki pomiędzy wydarzeniami, między nimi a swoim działaniem, ułatwia znalezienie rozwiązania trudnej sytuacji, bez nadmiernego stresowania i zamartwiania się. Ukształtowana przez buddyzm postawa wobec problemów, wobec tego, co się wydarza w życiu, wobec cierpienia, sprzyja lepszemu radzeniu sobie z życiowymi trudnościami. Dzięki wpływom nauk buddyjskich na te postawy człowiek staje się silniejszy i zdrowszy psychicznie. Praktyka buddyzmu pozwala zachowywać równowagę i spokój wewnętrzny w obliczu trudnych sytuacji. Zachowanie buddysty staje się bliższe takiemu zobrazowaniu: „spokój w spokoju nie jest prawdziwym spokojem. Spokój w działaniu, w obliczu problemów – oto prawdziwe opanowanie”¹¹.

Za sprawą buddyzmu człowiek staje się bardziej optymistycznie nastawiony do życia i jego wydarzeń oraz traktuje pojawiające się trudności jak wyzwanie. Dzięki niemu łatwiej radzi sobie ze zmianami w życiu, podejmuje bardziej przemyślane działania, skuteczniej rozwiązuje problemy i jednocześnie nie wyolbrzymia swoich kłopotów ani też nie stara się uniknąć stawienia im czoła. Nie szuka również rozwiązań problemów w alkoholu, narkotykach i innych środkach odurzających i nie sięga po nie, by je zagłuszyć. Argumentacja płynąca z nauk buddyjskich mogłaby

¹¹ Źródło: badania własne, technika wywiadu nieskategoryzowanego.

w pewnym stopniu ograniczyć popadanie w uzależnienia – alkoholizm, narkomanie, lekomanie, interholizm i inne.

Różne są oblicza i wymiary cierpienia, lecz jedno jest pewne – każda istota wcześniej czy później go doświadcza. Buddyzm w swoich naukach (m.in. czterech szlachetnych prawdach, prawie przyczyny i skutku) poświęca dużo uwagi kwestii cierpienia. Jego nauki i praktyka wpływają na postawę buddystów wobec niego. Buddyści traktują cierpienie przede wszystkim jako skutek swoich poprzednich działań, a nie jako rodzaj kary czy coś zupełnie niezależnego od człowieka. Spostrzeganie cierpienia jako rezultatu działań dostarcza jednocześnie wskazówki, że pracując nad sobą, swoim postępowaniem, można uniknąć lub też nie sprowadzać na siebie pewnych trudności, problemów, bolesnych sytuacji. Ponieważ nagromadzona karma stwarza pewne trudne sytuacje jako owoce wcześniejszych działań, problemy w życiu buddystów pojawiają się. Motywujące jest jednak, że praktykując buddyzm, karmę można oczyścić z negatywnych wrażeń nagromadzonych niewłaściwym postępowaniem. Dodać również można, że cierpienie traktowane jest jako doświadczenie ciała i umysłu – doświadczenie to, jak każde inne niesione przez życie, może zostać wykorzystane w praktyce buddyjskiej i w rozwoju człowieka.

Dzięki buddyzmowi i jego naukom dotyczącym cierpienia rozwija się w ludziach współczucie i pragnienie nieszkodzenia innym i niewyrządzania im krzywdy. Dalekie jest to jednak od litości czy ckliwości. Zdając sobie sprawę, że wszyscy doznają cierpienia, że chcą go uniknąć i być szczęśliwi, okazuje się ono czymś nam wspólnym. Powstaje w pewnym sensie poczucie jedności, swoistej więzi z innymi. Buddyzm uświadamia, że wszystko jest powiązane ze sobą, że istnieje wiele *nieznanych nam* związków między ludźmi, wydarzeniami. Pozwala to, co się dzieje, w tym cierpienie nasze i innych, dostrzec w szerszej perspektywie, niekiedy umożliwia odnaleźć głębszy sens pewnym zdarzeń, odszukać przyczyny cierpienia, trudności. Buddyści cierpienie innych ujmują w podobnej perspektywie jak swoje, czyli jako rezultat poprzednich działań, *owoc* karmy. Równocześnie takie jego traktowanie nie przyzwala na bierność, obojętność w obliczu czyjegoś cierpienia oraz nie zwalnia od niesienia pomocy i wsparcia.

• Postawa wobec starości i śmierci

Starość i śmierć to kolejne kwestie, do których można odnosić nauki i praktykę buddyjską. Buddyzm pomaga człowiekowi traktować starzenie się jako naturalny proces, a starość jako kolejny etap życia, z którego można czerpać radość, podobnie jak ze wcześniejszych okresów życia. Może on wesprzeć osoby przechodzące kryzys wieku średniego i osoby przechodzące na emeryturę w uporządkowywaniu

swojego życia. Efektem towarzyszącym kształtowaniu przez buddyzm postaw życiowych (m.in. postawy wobec siebie, ludzi, cierpienia i śmierci) jest szacunek do ludzi w każdym wieku – również do osób starszych. Oddziaływanie zatem buddyzmu na postawy mogłoby w pewnym stopniu osłabić obecny we współczesnym świecie kult młodości i swoiste zepchnięcie starości na margines.

Buddyzm, wpływając na postawę wobec śmierci, oswaja z nią. Lecz jest to inny rodzaj oswajania ze śmiercią niż ten, który czynią mass media. Eskalacja obrazów śmierci, umierania, z którą można zetknąć się każdego dnia, oglądając telewizję, przeglądając prasę, grając w gry komputerowe, zobojętnia i znieczula, lecz jednocześnie nie zmniejsza strachu przed nią. A zatem jej konsekwencje odbiegają znacznie od rezultatów oddziaływania nauk buddyjskich poruszających problematykę śmierci.

Buddyzm posiada nauki na temat śmierci, zawiera pewne wskazówki z nią związane i oddziałuje na postawę wobec niej. Śmierć w buddyjskim ujęciu traktuje się przede wszystkim jako coś nieuniknionego, jako koniec obecnego życia, co jednak nie jest jednoznaczne z ostatecznym końcem istnienia. Śmierć dla buddystów nie stanowi tematu tabu. Buddyści przyznają, iż sama śmierć nie powoduje w nich strachu, przerażenia. Zamiast tego częściej może pojawić się pewien rodzaj niepokoju dotyczącego samego procesu umierania, z którym wiąże się niekiedy np. ból. Śmierć w buddystach wzbudza respekt, ponieważ jest pewną niewiadomą, stanem, od którego zależy w pewnej mierze, gdzie się człowiek odrodzi. A dlatego, że jest czymś nieznanym, powoduje także i ciekawość. Bywa, że śmierć wzbudza w buddystach smutek i żal, ponieważ kończąc to życie, muszą m.in. opuścić swoich bliskich. Swój spokój wewnętrzny towarzyszący ich rozważaniom o śmierci wyjaśniają tym, że jest ona czymś naturalnym i nieuniknionym dla tego, co żyje, a jednocześnie nie jest końcem życia w ogóle, więc nie należy się jej przeraźliwie bać. Co więcej, podążając za przeszkadzającymi uczuciami w chwili jej nadejścia (np. za złością, przywiązaniem, lękiem itp.), trudniej jest zdyscyplinować swój umysł w czasie umierania, a od tego zależy m.in. jego przebieg, miejsce kolejnych narodzin. Buddyści wyraźnie podkreślają, że podejście do własnej śmierci, a także śmierci innych jest bardzo ważne. Śmierć innych ludzi smuci, ponieważ umiera czująca istota. Wzbudza ona w buddystach współczucie i pewien niepokój, co spowodowane jest tym, że ludzie niepraktykujący buddyzmu bardzo często boją się jej i są często nieświadomi tego, co się dzieje w chwili umierania. Smutek i poczucie straty towarzyszące śmierci bliskiej osoby są czymś naturalnym, ale nie przeradzają się w rozpacz, ponieważ buddyści uważają, że utrudnia ona *odejście* zmarłej osoby. Starają się być przy umierającej osobie spokojni, bo w ten sposób mogą jej pomóc – stan spokoju *udziela się* jej, przez co łatwiej może przejść proces śmierci.

Śmierć dla buddystów jest czymś nieuniknionym, ale także czymś co jest trudno przewidzieć, kiedy nastąpi. A ponieważ jest ona wyjątkowym doświadczeniem, ważne jest przygotowanie siebie i swojego umysłu do chwili jej nadejścia. Przygotowania do śmierci polegają m.in. na medytacji oraz na uczestnictwie w kursie świadomego umierania (Phowa). Według buddystów traktowanie śmierci jak tematu tabu nie sprzyja przygotowaniu do niej. Nie unikając rozmów na jej temat, rozważając jej nieuchronność, człowiek oswaja się z myślą o niej, a tym samym w pewnym sensie i z nią. Jednym ze sposobów przygotowania się do śmierci jest wcielanie buddyzmu w życie, które polega na jego codziennej praktyce, składającej się m.in. z właściwego działania, mowy, intencji oraz medytacji. Wcielanie nauk buddyjskich w życie pozwala oczyścić negatywne wrażenia w umyśle, rozwinąć i utrzymać w nim te pozytywne oraz nagromadzić dobrą karmę, a to wszystko według buddystów jest bardzo ważne w chwili śmierci.

Buddyzm powoduje, że człowiekowi jest łatwiej zaakceptować śmierć i pogodzić się z jej nieuchronnością. Mniej się jej boi, lecz nie jest to równoznaczne z brakiem respektu wobec niej. Postawa wobec śmierci ukształtowana pod wpływem buddyzmu cechuje się szacunkiem wobec śmierci i lepszym jej zrozumieniem. Oddziaływanie buddyzmu na postawy życiowe owocuje poszanowaniem życia i śmierci. Podejście łączące ten szacunek z buddyjską nauką o nietrwałości i przemijalności m.in. ciężkich chwil, problemów, mogłoby pomóc odwieść wielu zdeperowanych i załamanych ludzi od samobójstwa.

4. Podsumowując...

Wpływy buddyzmu w świecie zachodnim przybrały w ostatnich dziesięcioleciach na sile. Można zadać sobie pytanie: czemu Zachód zainteresował się buddyzmem i dlaczego zyskał on dużą popularność? Istnieją ku temu powody wiążące się zarówno z kulturową historią Zachodu, jak i z atrakcyjnością tej tradycji religijnej. Historyk Arnold Toynbee opisał spotkanie buddyzmu z Zachodem jako jedną z największych kolizji XX wieku. Do różnorodności kultury europejskiej buddyzm wnosi wysublimowaną psychologię, techniki medytacji, głęboką metafizykę oraz powszechnie podziwiany kodeks etyczny. Buddyzm ponadto harmonijnie współgra z wpływowymi ideologiami współczesności, co bez wątpienia pomogło w jego rozprzestrzenianiu się na Zachodzie. W dzisiejszych czasach staje się popularny i wciąż zdobywa nowych zwolenników i zainteresowanych na Zachodzie, w tym także w Polsce. Mimo że kultura europejska różni się od wschodniej, nie kłóci się to z ideami praktyk buddyjskich, m.in. tybetańskich. Współcześnie

można mówić też o kształtowaniu się tzw. *zachodniego buddyzmu*. W chwili obecnej buddyzm, będąc *elastycznym*, w pewien sposób transformuje i dostosowuje się do potrzeb współczesności¹².

Buddyzm istotnie wzbogaca kulturę, życie społeczne oraz wewnętrzny rozwój człowieka Zachodu i przyczynia się do zmian w jego postawach i mentalności. Spotkanie Wschodu z Zachodem jest zetknięciem dwóch wielkich formacji kulturowych, które mogą głęboko nawzajem wpływać na siebie, a przez to również i na kształt globu. Współcześnie wieloaspektowy kryzys dotknął świat, a główne jego przyczyny tkwią w ludzkiej świadomości i zachwianiu hierarchii wartości. Rozwój buddyzmu na Zachodzie sprzyja powstaniu nowego systemu wartości i prowadzi do stopniowej zmiany postawy z orientacji *mieć* na *być*. Obecnie społeczeństwa borykają się z wieloma problemami – problemem broni nuklearnej, problemami politycznymi, religijnymi, ekologicznymi, gospodarczymi, rodzinnymi, problemami przestępczości, zdrowia psychicznego i szeroko pojętej nietolerancji. Nauki buddyjskie mogą inspirować i wspierać ich rozwiązania.

Wychowanie i edukacja są czymś bardzo istotnym, lecz nie powinny one polegać tylko na przekazywaniu wiedzy i umiejętności, ponieważ człowieka należy nauczyć, jak być odpowiedzialnym i wrażliwym. Współcześnie wiele problemów to problemy etyczne, wynikające z braku zahamowań moralnych. Obecnie w edukacji nadmiernie akcentuje się różnice i podkreśla rywalizację w stosunkach między ludźmi. Przeciwwstawieniem tego jest życzliwe, serdeczne traktowanie innych, ukształtowane pod wpływem nauk buddyjskich i wynikające z szacunku do wszystkich istot oraz z poczucia współzależności zjawisk. Oddziałując na postawy życiowe, buddyzm może nauczyć szacunku, współpracy, szukania porozumienia, okazywania pomocy i niesienia wsparcia, a także motywować do rozwoju dyscypliny wewnętrznej, do nauki, pracy, samorozwoju i wzięcia odpowiedzialności za swoje życie. Nauki buddyjskie mogą również zachęcać do nieulegania złym nałogom i przeciwdziałać uzależnieniom. Może pomóc przejść młodzieży przez okres buntu i kryzysu tożsamości w bardziej konstruktywny sposób. Ponadto buddyzm, dając wskazówki na temat ludzkich problemów itp., może pomóc uporać się ze stresem (towarzyszącym m.in. nauce w szkole, życiu codziennym, pracy).

Traktując buddyzm jako światopogląd, jako religię praktyczną, jego idee, nauki i wskazówki mogą znaleźć miejsce w edukacji, np. na zajęciach etyki, godziny wychowawczej, zajęciach organizowanych przez pedagoga szkolnego, zajęciach z przyrody. Również przedmiot religia, który skupia się jedynie na chrześcijaństwie,

¹² H. Waldenfels, *Buddyzm a chrześcijaństwo* [w:] H. de Lubac, *Aspekty buddyzmu*, Kraków 1995, s. 5; D. Keown, *Buddyzm*, Warszawa 1997, s. 141–145.

a przede wszystkim na katolicyzmie, mógłby zostać wzbogacony materiałem na temat innych światowych religii, w tym na temat buddyzmu. Źródłem tej wiedzy mogłyby być m.in. zapraszane na lekcje osoby znające nauki buddyjskie i je praktykujące, odwiedziny ośrodków buddyjskich itp. Bardziej adekwatną wówczas nazwą przedmiotu byłoby edukacja religijna, religie bądź religioznawstwo. Stwarzanie możliwości rzetelnego poznania m.in. nauk Buddy sprzyjałoby dialogowi między religiami, między grupami społecznymi i poszczególnymi jednostkami.

Rozwój świadomości, w tym świadomości społecznej, będący jednym z rezultatów kształtowania postaw życiowych przez buddyzm, jest dość bliski założeniom, postulatом edukacji wyzwalającej, pedagogiki emancypacyjnej na temat ludzkiej świadomości. Wskazówki płynące z buddyzmu można wykorzystać, by edukacja szkolna w większym stopniu niż dotychczas realizowała swoją funkcję emancypacyjną, związaną m.in. z pobudzaniem do samorozwoju i samowychowania¹³.

Nauki buddyjskie mogą wzbogacić teorię i praktykę wychowania oraz inspirować nowe rozwiązania wychowawcze i edukacyjne, uwzględniające nie tylko potrzeby jednostek, grup społecznych, ale i całego środowiska społecznego i przyrodniczego. Znaczenie tego coraz bardziej rośnie w kontekście tego, iż wyzwaniem współczesnych czasów jest tworzenie i pielęgnowanie społeczności, w których każdy będzie mógł zaspokoić swoje potrzeby i aspiracje, nie ograniczając tym samym możliwości innym. Wyzwaniem jest także zbudowanie takiej społeczności, która nie naruszałaby zdolności przyrody do podtrzymywania życia¹⁴.

W buddyzmie tkwi potencjał przemian społecznych, a jego nauki mogą być inspiracją do owych przeobrażeń. Buddyzm może odgrywać istotną rolę w poszukiwaniu odpowiedzi na wiele dręczących ludzi pytań, w tym pytań egzystencjalnych. Kształtowanie postaw życiowych pod jego wpływem wiąże się z rewidowaniem wyznawanych przez ludzi wartości, a żeby w społeczności zaszły zmiany, potrzebna jest właśnie ich weryfikacja i przemiana. Ponadto holistyczne podejście do świata i zjawisk oferowane przez nauki buddyjskie ukazuje wzajemne powiązania pomiędzy różnymi symptomami kryzysu i między wieloma problemami borykającymi pojedynczych ludzi i współczesne społeczeństwa, a dzięki temu może wesprzeć zmagania z nimi i ich rozwiązanie.

Wolność jest cenna dla każdego i jej zagadnienie zajmuje centralne miejsce w rozważaniach społecznych. Ideał wolności może mieć kilka obliczy. Jednym z nich to wolność od zagrożeń i niebezpieczeństw, inny to wolność społeczna i wol-

¹³ B. Śliwowski, *Współczesne teorie i nurty wychowania*, Kraków 2004, s. 270–279.

¹⁴ F. Capra, *Patriarchalne korzenie nadmiernej konsumpcji [w:] Uważność na targowisku...*, s. 25.

ność od ucisku, wyzysku ze strony innych ludzi, a taki stan zakłada tolerancję, solidarność i życzliwość. Istnieje także wolność życia wewnętrznego – wolność od cierpienia psychicznego, od zaciemnień umysłu, które są źródłem ludzkiej niewiedzy i popełnianego przez nich zła. Buddyzm, kształtując postawy życiowe, sprzyja osiągnięciu każdego z tych wymiarów wolności, co z pewnością posiada znaczenie wychowawcze i społeczne.

LITERATURA:

- Badiner A.H., *Wprowadzenie* [w:] *Uważność na targowisku. Globalny rynek i masowa konsumpcja a świadome życie*, A.H. Badiner (red.), Warszawa 2004.
- Batchelor S., *Praktyka szczodrości* [w:] *Uważność na targowisku...*
- Capra F., *Patriarchalne korzenie nadmiernej konsumpcji* [w:] *Uważność na targowisku...*
- Cziedryn T., *Buddyzm dla początkujących*, Kraków 2003.
- Elgin D., *Dobrowolna prostota życia* [w:] *Uważność na targowisku...*
- Keown D., *Buddyzm*, Warszawa 1997.
- Loy D.R., *Buddyzm a bieda* [w:] *Uważność na targowisku...*
- Nydahl O., *Bungee mądrości*, Gdańsk 2003.
- Nydahl O., *Doświadczenie kosmicznego żartu* [w:] *Forma i pustka. Od buddyzmu do nauki i z powrotem*, A. Przybysławski (red.), Opole 2005.
- Nydahl O., *Szczęście* [w:] *Forma i pustka...*
- Nydahl O., *Jakimi rzeczy są. Współczesne wprowadzenie do buddyzmu*, Gdańsk 1995.
- Śliwerski B., *Współczesne teorie i nurty wychowania*, Kraków 2004.
- Waldenfels H., *Buddyzm a chrześcijaństwo* [w:] H. de Lubac, *Aspekty buddyzmu*, Kraków 1995.

SUMMARY

The attitudes are a connection between the individual and social and natural environment, they are also an internal organization of human thoughts, opinions, feelings and activities. Many things have impact on the attitudes – other people, social groups, philosophies, religions. My research confirms that role of Buddhism in formation of life attitudes (towards oneself, people, family, education and work, material goods, nature, feelings, things that happen in life, suffering and death) exists. The extent of its part in creation of attitudes is large. Buddha teachings and their practice have impact on all components of the attitudes. Formation of life attitudes by Buddhism has educational and social importance as it influ-

ences on individual development, self-education, relation between a person and social environment. From Buddhism we can obtain many its teachings and use them in individual and social life, also in pedagogical practice. Buddhism encourages to practicing wisdom, compassion, kindness and respect in everyday life. The essence of Buddha teachings is not to harm others and help them as much as it is possible, and it is universal. Today crisis touches the world in many aspects, societies struggle with many problems – Buddhism inspires and supports their solutions, influences on human consciousness, sets hierarchy of values in order, changes the attitudes from orientation “to have” to “to be”.

Key words:

key words: Buddhism, culture, scope of influence, attitudes, change.