

Igor Pietkiewicz

Fenomen cierpienia w świetle filozofii buddyzmu tybetańskiego

The phenomenon of suffering from the Buddhist philosophy perspective

Instytut Religioznawstwa Uniwersytetu Jagiellońskiego

Cierpienie jest ważnym tematem refleksji filozoficznej i psychologicznej. Prowadzone są dyskusje, czy cierpienie ma sens, czy jest zło, czy pełni jakieś funkcje, czy służy czemuś dobremu. Patrząc jednak od strony ontologicznej, warto zauważyć, że sam termin cierpienie określa parę różnych zjawisk albo aspektów doświadczenia jednostki. W Słowniku Języka Polskiego¹ cierpienie definiowane jest jako ból, męka, męczarnia, dolegliwość, przykrość. Słownik podaje przykłady użycia terminu, takie jak: cierpienie fizyczne, moralne, znoszenie cierpienia, sprawianie, zadawanie lub przysparzanie cierpienia, kojenie i łagodzenie cierpienia. A „cierpieć” znaczy – odczuwać, przeżywać, znosić ból fizyczny lub moralny; ubolewać nad czymś lub z powodu czegoś, doznawać czegoś przykrego, jak również chorować, znosić jakieś dolegliwości, cierpliwie tolerować. Definicja ta opisuje kilka fenomenów: po pierwsze bodziec, stan lub *stresor* (może to być ból fizyczny, choroba somatyczna lub psychiczna, upośledzenie). Po drugie – afektywny i behawioralny komponent postawy wobec zdarzenia opisywanego w punkcie pierwszym (jak człowiek je przeżywa, jak na nie reaguje). Reakcja na bodziec, objawiająca się np. *dystresem* (lękiem, smutkiem, przygnębieniem, rozpaczą, gniewem, itd.), może być oczywiście uwarunkowana paroma czynnikami – przede wszystkim kognitywnym komponentem postawy wobec zdarzenia (jak osoba postrzega zdarzenie, jaką

nadaje mu wartość, jak rozumie przyczyny i skutki). Inne zmienne, które kształtują postawę, to: wiek, wykształcenie, status społeczny i ekonomiczny, stan cywilny, światopogląd, religijność, wartości życiowe itd.

Nie ulega więc wątpliwości, że mówimy tutaj o zjawisku wielowymiarowym i być może warto być świadomym jego składowych, aby uniknąć trudności w komunikacji – kiedy uczestnicy dyskusji używają tego samego terminu, nadając mu różne znaczenie. Czasami czytając lub słuchając niektórych wypowiedzi na temat cierpienia, nie mam jasności, czy autor mówi o trudnym fakcie, który pojawi się w życiu człowieka, czy o jego postawie wobec tego faktu.

Z takim wielowymiarowym ujęciem cierpienia możemy się spotkać w wielu tradycjach religijnych i filozoficznych. W niniejszym artykule chciałbym przedstawić fenomen cierpienia z perspektywy buddyzmu tybetańskiego i ukazać, jak jego rozumienie przekłada się na codzienne życie praktykujących.

Cierpienie w naukach Buddy

Temat cierpienia pojawił się już w pierwszych naukach, które Budda Sakiamuni wygłosił w Benares (Waranasi), określanych „pierwszym obrotom kołem *dharmy*” i będących podstawą filozofii

1. *Słownik Języka Polskiego*. PWN, Warszawa 1988, tom I, s. 302.

buddyjskiej. Zaliczamy do nich tzw. „Cztery Prawdy”, nazywane często „czterema szlachetnymi prawdami” (tib. *‘phags pa’i bden pa bzhi*). Niczym lekarz, Budda postawił diagnozę nieoświeconym istotom, mówiąc o istnieniu cierpienia i jego genezie, przedstawiając cel, do którego istoty dążą w swoim rozwoju (ustanie cierpienia) oraz proponując remedium – zręczne środki, odpowiednie do potrzeb i zdolności praktykującego, które mają go doprowadzić do całkowitego wyzwolenia od cierpienia i osiągnięcia oświecenia – stanu Buddy (tib. *sangs rgyas*), w którym umysł jest całkowicie oczyszczony – (*sangs*), wolny od emocjonalnych splamień i nawykowych skłonności oraz w pełni przejawia swe oświeczone właściwości – (*rgyas*).

Prawda o cierpieniu **(tib: *sdug-bsngal-gyi-bden-pa*)**

Pierwsza szlachetna prawda traktuje o istnieniu cierpienia w życiu istot, które odradzają się w uwarunkowanym świecie. Budda nauczał, że „wskutek niewiedzy trwają niemające początku odrodzenia (a) cykliczna egzystencja jest nierozzerwalnie związana z cierpieniem”². Tarthang Tulku Rinpoche wymienia przykłady cierpienia związanego z egzystencją ludzką: cierpienie narodzin, choroby, starzenie się i śmierć, dostawanie i zachowywanie tego, co jest niechciane, utrata tego, co chciane. Rinpoche wyjaśnia, że nierozumienie przyczyn cierpienia i ciągle po-dążanie w tym samym kierunku rodzi cierpienie. „Człowiek, który myli bogactwo z antidotum na cierpienie ubóstwa, jedynie zamienia jeden rodzaj bólu na inny. Ból gromadzenia, skąpstwa, strach przed utratą mogą powodować zamęt i pomieszanie oraz dalece silniejszy ból aniżeli ten początkowy. Zamiana jednego stanu psychiki na inny, jednej namiętności – na drugą, jednej kobiety – na kolejną, jednego domu – na następny lub jednego życia – na kolejne nie powoduje uwolnienia. Zmiana jest cierpieniem

samym w sobie. Przekonanie, że można znaleźć większe zadowolenie z takiej zamiany jest wielką iluzją”³.

Cierpienie, określone sanskryckim słowem *dukha* lub tybetańskim *sdug bsngal*, jest szeroko rozumiane i często dzieli się je na trzy rodzaje. **Pierwszy rodzaj** – „cierpienie cierpienia” oznacza fizyczny i psychiczny ból. Są to doznania, pojawiające się na przykład wskutek choroby, ran, głodu, zimna lub trudnych emocji. Do kategorii tej można zaliczyć również ból po stracie bliskiej osoby. **Drugi rodzaj** to „cierpienie zmiany” i dotyczy faktu przemijalności wszystkiego. Według buddyzmu, zjawiska, które są złożone, uwarunkowane, prędzej czy później muszą ulec rozpadowi, zmianie.

Prawu przemijania podlega szczęście, jak również cierpienie, stany, które nie są w swej istocie niczym realnym, substancjonalnym, ale są wynikiem pojawienia się różnych czynników. Podobnie rzeczy i osoby, które sprawiają nam przyjemność, stają się ostatecznie źródłem cierpienia, gdyż niszczą i pozostawiają nas z uczuciem rozczarowania i straty. Pieniądze, tytuły, przyjaciele, rodzina – wszystko to będziemy musieli utracić, najpóźniej w momencie śmierci, ponieważ nie jesteśmy w stanie ich zabrać „na drugi brzeg”. Tybetańczycy używają tutaj metafory zatrutego pożywienia – jest ono pyszne w chwili spożywania i dostarcza bardzo przyjemnych doznań, jednak po czasie powoduje ból i cierpienie.

Dilgo Kyentse Rinpoche tak pisze o przemijaniu: „Wszystkie narodziny kończą się śmiercią. Czy istniała kiedykolwiek istota, która uniknęła śmierci? Cokolwiek zostało nagromadzone, nieuchronnie się wyczerpie. Jakakolwiek ilość dóbr udało ci się zebrać, wcześniej czy później zostaną roztrwonione. Każde zgromadzenie, kończy się rozstaniem. (...) Cokolwiek się wznosi, musi upaść: nikt nie utrzymał nigdy tego samego stanowiska na zawsze”⁴.

Według nauk mistrzów buddyjskich, nasza egzystencja od niemającego początku czasu jest pasmem narodzin i śmierci. Po opuszczeniu przez świadomość ciała, jedyne, co za nami po-

2. John Powers: *Wprowadzenie do Buddyzmu Tybetańskiego*. Wydawnictwo „A”, Kraków 1999, s. 61.

3. Tarthang Tulku Rinpoche: *Commentary The Wheel of Analytic Meditation by Lama Mipham*. [W:] Calm and Clear. Dharma Publishing, California 1973, s. 72–73.

4. Dilgo Khyentse Rinpoche: *The Hundred Verses of Advice of Padampa Sangye*. Shechen Publications, New Delhi 2002, s. 24.

dąży, to wrażenia nagromadzone w strumieniu świadomości (*karma*) i dlatego, ważne jest angażowane się w działania, mające na celu rozwijanie pozytywnych wrażeń – będą one decydować o tym, jak umysł będzie doświadczać rzeczywistości po śmierci i w jakich warunkach odrodzi się ponownie.

Każde życie, warunki i forma, w jakiej się odradzamy, oraz towarzyszące okoliczności są uwarunkowane nagromadzoną przez nas w tym i poprzednich żywotach *karmą*, tyb. *las gyu 'bras*, będącą wynikiem określonych działań na poziomie ciała, mowy i umysłu. Kalu Rinpoche⁵ tłumaczy znaczenie słowa „*karma*”: tib. *las* – odnosi się do czynów, włączając w to naszą osobowość i aktywności ciała, mowy i umysłu; tib. *gyu* oznacza przyczynę – wg filozofii buddyjskiej zarówno pozytywne, jak i negatywne czyny pozostawiają w umyśle odcisk (*imprint*), który staje się przyczyną późniejszych wydarzeń. Tib. *'bras* oznacza z kolei rezultat, czyli bolesne lub radosne sytuacje, które powstały wskutek określonych czynów. Prawo karmy mówi o tym, że czyny, zgodnie z ich naturą, są przyczyną powodującą określone rezultaty. Każda myśl, słowo i najdrobniejszy czyn (choćby machnięcie ręką) powoduje karmę. Szczególnie, kiedy towarzyszy mu określona intencja (np. przyniesienia komuś szkody, przysporzenia cierpienia albo uwolnienia kogoś od cierpienia), skutki karmiczne są silne i wydają w konsekwencji odpowiednie plony. Rezultaty czynów mogą się pojawić natychmiast, być opóźnione w czasie lub nawet pojawić się dopiero w kolejnym życiu.

Jak podkreśla Khandro Rinpoche, w nie-teistycznej filozofii buddyzmu: „Nie wierzymy w stwórcę, ale w przyczyny i warunki, tworzące określone okoliczności, które następnie wydają swój owoc. (*Karma*) nie ma nic wspólnego z osądem; nie ma nikogo, kto śledzi naszą karmę i wysyła nas w górę lub w dół”⁶. Praktykujący buddysta jest zatem w sytuacji, w której musi przejąć całkowitą odpowiedzialność za swój los. Nie ma bowiem Boga, do którego mógłby się modlić o przebaczenie czy odpuszczenie grzechów, który byłby miłosierny lub karzący.

Bokar Rinpoche wyjaśnia: „Kiedy umieramy, jesteśmy jak lampa, w której wyczerpał się olej. Gdziekolwiek się odradzamy, nie możemy robić tego dobrowolnie, ale jest pewne, że jesteśmy prowadzeni przez karmę, nad którą nie mamy żadnej kontroli. Mówi się, że różne przejawy szczęścia i cierpienia są rezultatem pozytywnych lub negatywnych czynów”⁷. Dlatego celem praktyki duchowej będzie rozwijanie w sobie pełnej dobroci miłości, współczucia i mądrości, które prowadzą do czynów pozytywnych oraz usuwania emocjonalnych splamień (sansk. *klesia*, tib. *nyon mongs pa*) – są nimi trzy główne trucizny umysłu (pożądanie, niechęć/awersja i niewiedza) i wynikające z nich 84 000 stanów. One to sprawiają, że angażujemy się w działania, których owocem jest dalsze cierpienie nasze i innych istot. W buddyzmie mówi się o dziesięciu takich negatywnych aktywnościach: trzech na poziomie ciała (odbieranie życia, zabieranie tego, co nie zostało ofiarowane, i niewłaściwe zachowania seksualne), czterech związanych z mową (kłamanie, mówienie słów, które ranią innych, wykorzystywanie mowy do siania niezgody i papłania) oraz trzech związanych z umysłem (chciwość/ zawiść, niechęć/wrogość, błędne poglądy). W literaturze każdy z wymienionych dziesięciu czynów poddany jest dokładnej egzegezie.

Trzeci typ cierpienia odnosi się do faktu, że istoty odradzają się w uwarunkowanym świecie, który nierozzerwalnie łączy się z cierpieniem. Patrul Rinpoche podaje przykład człowieka, który żyje w przekonaniu, że wszystko jest z nim w porządku w chwili obecnej i nie odczuwa wyraźnego cierpienia. Pomimo to jest „zatopiony w przyczynach cierpienia”, ponieważ jedzenie, odzież, mieszkanie, ozdoby i inne rzeczy, które przynoszą mu przyjemność, wiążą się z cierpieniem. Rinpoche wyjaśnia to na przykładzie produkcji herbaty, przy której traci życie wiele drobnych istot, cierpią zwierzęta zaprzęgnięte do pracy i ludzie. Dlatego „wszystkie czynniki, które postrzegamy, jako tworzące szczęście (...) powstają wskutek negatywnych czynów (...) wszystko, co wydaje się obecnie reprezentować

5. Kalu Rinpoche: *Profound Buddhism. From Hinayana to Vajrayana*. Clear Point Press, California 1995.

6. Khandro Rinpoche: *This Precious Life*. Shambhala Publications, Boston 2003, s. 95.

7. Bokar Rinpoche: *Opening the Door to Certainty*. Clear Point Press, California 1996, s. 19.

radość, jest w rzeczywistości cierpieniem części składowych”⁸.

J. Ś. Dalajlama opisuje ten trzeci typ cierpienia jako „wszechobecne cierpienie egzystencji, ponieważ przenika ono wszystkie rodzaje transmigrujących istot. Jest wszechobecne, gdyż stanowi podstawę obecnego cierpienia i wywołuje przyszłe. Nie ma przed nim innej ucieczki poza położeniem kresu *continuum* ponownych odrodzeń”⁹. Jest to możliwe jedynie poprzez osiągnięcie oświecenia – stanu Buddy, który jest całkowicie wolny od jakiegokolwiek cierpienia. Mówi o tym **druga Prawda – o przyczynach cierpienia** (tib. *kun 'byung gi bden pa*) i **trzecia – o ustaniu cierpienia** (tib. *'gog pa'i bden pa*). Według Buddy, przyczyną cierpienia jest podstawowa niewiedza i związane z nią lgnięcie do 'ja', jakby było one czymś realnym. Nieoświecone istoty percypują zjawiska zewnętrzne swymi zmysłami, konceptualizują (nadają etykiety i wartościują), a następnie reagują odpowiednio požądaniem (dla rzeczy, które przeżywają jako miłe, atrakcyjne, przyjemne), awersją (w przypadku zjawisk, które budzą niechęć) lub obojętnością. Przeżywają je tym samym jako realne lub substancjalne w swojej naturze, co jest iluzją według nauk buddyjskich. Tybetańczycy porównują często zjawiska do snu – kiedy śnimy, możemy przeżywać treści sensne jako realne (np. kontakt z tygrysem). W śnie przeżywamy wtedy emocje, zmiany fizjologiczne i możemy zbudzić się z krzykiem, złani potem i z tachykardią. Budząc się, uświadamiamy sobie jednak, że to był tylko sen. Budda nauczał, że chociaż z punktu widzenia *względnej prawdy* zjawiska wydają się istnieć, powodują ból i cierpienie, na poziomie ostatecznym (*absolute truth*) nie są realne, nie posiadają trwałej, substancjalnej natury – są jedynie sumą zbiegających się w jednej chwili, współgrających zjawisk. Można je porównać do fal na powierzchni oceanu (umysłu) albo do tęczy i chmur na bezkresnym niebie. Ponieważ są złożone, ulegają zmianie i rozpadowi – trwają przez jeden moment, podobnie jak błysk pioruna lub bańka mydlana. Pogląd ten został dokładniej wyjaśniony w *Prajnaparamita sutra (Sutrze Serca)*

i licznych do niej komentarzach wielu uczonych. W tym, jednym z najsłynniejszych tekstów Mahayany czytamy:

„... wszystkie zjawiska są pustką, nie mają cech, nie powstają i nie znikają, nie są splamione i nie są wolne od splamień, nie pomniejszają się i nie powiększają. (...) w pustce nie ma formy, nie ma odczuwania, nie ma postrzegania, nie ma mentalnych reakcji, nie ma świadomości, nie ma oka, ucha, nosa, języka, ciała ani umysłu. Nie ma formy, dźwięku, zapachu, smaku, dotyku ani zjawisk mentalnych. Nie ma zdolności, od widzenia począwszy, aż po bycie świadomym zjawisk mentalnych. Nie ma niewiedzy ani uwolnienia od niewiedzy. Nie ma starości i śmierci ani uwolnienia od starości i śmierci. W ten sam sposób nie ma cierpienia ani przyczyny cierpienia, ani zakończenia cierpienia ani ścieżki. Nie ma pierwotnej mądrości, nie ma osiągania ani nie-osiągania (...) ponieważ dla bodhisattwów nie ma osiągania, przebywają oni w Doskonałej Najwyższej Wiedzy, ponieważ nie ma zaciemnień umysłu, są oni wolni od lęku, wyszli poza fałsz i przekroczyli więzy cierpienia. Wszyscy Buddowie przebywający w trzech czasach dzięki tej Najwyższej Wiedzy osiągają swe nieprzewyższalne, całkowicie doskonałe przebudzenie pełnego stanu Buddy”¹⁰.

Jednak do chwili osiągnięcia oświecenia, istoty na nowo się odradzają i umierają, niesione nurtem karmy, a jak już wspomniałem, według buddyzmu, samo zjawisko narodzin i śmierci wiąże się z cierpieniem. Bokar Rinpoche naucza: „Życie istot jest jak płomień wystawiony na wiatr albo jak bańka na powierzchni wody. Jest pewne, że umrę. Chociaż czas śmierci nie jest pewny, umrę już wkrótce. Przyczyn śmierci jest wiele i umrę, nawet jeśli nie będę chciał. Nikt nie ma mocy, aby uniknąć śmierci. W chwili śmierci, doświadcza się nieznośnego cierpienia. Nikt nie ma innego Schronienia, niż święta Dharma”¹¹. Rinpoche nawiązuje tutaj do potrzeby zaangażowania się w duchową praktykę, która jest lekarstwem prowadzącym do pokonania cierpienia. Słynny mistrz Gampopa pisał: „Bezuzytecznym jest troszczyć się o wykonywanie rytuałów

8. Patrul Rinpoche: *The Words of My Perfect Teacher*. Shambhala, Boston 1998, s. 80.

9. John Powers: dz. cyt., s. 63.

10. *Sutra Serca*. Wydawnictwo Dazer, Grabnik 2000.

11. Bokar Rinpoche: dz. cyt., s. 17.

ochronnych dla tego iluzorycznego ciała, ponieważ z pewnością zniszczyje, bez względu na ilość twych starań. Bezużytecznym jest pożądać rzeczy materialnych i ulegać skapstwu, gdyż w dniu śmierci odejdziesz ubogi i z pustymi rękami, bez względu na to, jak byś się starał. Bezużytecznym jest budować zamki i rezydencje, gdyż w dniu śmierci odejdziesz samotnie i nawet twe ciało zostanie wyrzucone, bez względu na to, jak byś się starał. Bezcelowym jest umyślnie zapisywanie rzeczy w testamencie dla twych dzieci i potomków, gdyż nie są oni w stanie pomóc ci w chwili śmierci – nawet przez jedną chwilę, bez względu na to, jak byś się starał. (...) Bezużytecznym jest posiadanie dóbr, władzy i przedsięwzięć, gdyż od dnia śmierci podążysz bezcelowo naprzód, bez stałej siedziby lub mieszkania, bez względu na ilość twych starań¹².

Mimo nietrwałości wszystkiego, Trzecia Szlachetna Prawda jest też zapowiedzią możliwego do osiągnięcia stanu bezwarunkowego szczęścia. Warto podkreślić ten punkt, aby czytelnik nie posiadał mylnego wrażenia, jakoby nauki przedstawione przez Buddę miały wydźwięk pesymistyczny. Wprost przeciwnie – w trakcie wykładów, nauczyciele bardzo często podkreślają nauki o tzw. „cennym ludzkim odrodzeniu”. Pomijając fakt, że każda istota ma „wrodzoną naturę Buddy”, dzięki ogromnej ilości pozytywnej karmy, wielu ludzi obdarzonych jest *8 wolnościami*, tib. *dal ba brygad*: (uniknęło narodzin w jednej z ośmiu niekorzystnych form odrodzenia – jako istoty piekielne, duchy, zwierzęta, barbarzyńcy, długowieczni bogowie, osoby posiadające błędne poglądy, osoby żyjące w czasach, w których nie ma Buddy, osoby upośledzone) i posiadają *10 sprzyjających warunków* (1) bycie człowiekiem, (2) przyjscie na świat, gdzie można spotkać duchowych mistrzów, (3) posiadanie zdrowych zmysłów, (4) wolność od skrajnie negatywnych czynów, (5) utrzymywanie właściwych przekonań, (6) pojawienie się Buddy w tym świecie, (7) szlachetna Dharma była nauczana, (8) ciągła dostępność nauk szlachetnej Dharmy, (9) istnienie

Sanghi – ludzi, którzy praktykują Dhamę, (10) istnienie tych, którzy wspierają naszą praktykę pełnej dobroci miłości i współczucia). Taki rodzaj odrodzenia jest według nauk Buddy niezwykle trudny do osiągnięcia i jednakowoż ważne jest, aby je odpowiednio wykorzystać. Jak pisał Gampopa „Tak jak powrót z pustymi rękami z wyspy skarbów bezsensowne jest ignorowanie świętej Dharmy po uzyskaniu ludzkiego ciała”¹³.

Czwarta Prawda – o ścieżce (tib. *lam gyi bden pa*) opisuje sposób przechodzenia z poziomu zwykłej istoty do stanu Buddy. Praktykując wykorzystuje w tym celu szereg instrukcji, kontempluje nauki i sprawdza ich słuszność, angażuje się w praktykę medytacji itp. Metody dopasowuje się natomiast odpowiednio do cech ucznia – jego predyspozycji, poziomu zaangażowania itd. Ścieżkę, o której mowa, powszechnie nazywa się „szlachetną, ośmioraką ścieżką”, ponieważ dzieli się ona na etapy: (1) właściwy pogląd, (2) właściwą intencję, (3) właściwą mowę, (4) właściwe działanie, (5) właściwy sposób życia, (6) właściwy wysiłek, (7) właściwą uważność, (8) właściwe medytacyjne wchłonięcie”. Powers wyjaśnia, że jest to rodzaj treningu, którego pierwsze dwa etapy odnoszą się do rozwoju mądrości (tib. *shes-rab*, sanskr. *pradźnia*), trzy następne – etyki (tib. *tshul khrims*, sanskr. *śila*), będącej niezbędnym warunkiem rozwoju. Pozostałe trzy tworzą aspekt „medytacyjnego wchłonięcia” (tib. *ting-nge-'dzin*, sanskr. *samadhi*)¹⁴.

Filozofia buddyjska w życiu codziennym

To, jak buddyjski sposób rozumienia cierpienia przekłada się na codzienne życie Tybetańczyków, było jednym z interesujących mnie zagadnień w trakcie badań prowadzonych na Wschodzie. Obserwacje potwierdzają, że religia ułatwia w znacznej mierze zmagać się z trudnościami dnia codziennego, konfrontować z bolesnymi zdarzeniami. Treści wypowiedzi Tybetańczyków, z którymi przeprowadzałem wywiady, były zgodne z odpowiedziami udzielanymi przez res-

12. Gampopa: *The Precious Garland of the Sublime Path*. Rangjung Yeshe Publications. Boudhanah 1995, s. 45–46.

13. Ibidem, s. 35.

14. John Powers dz. cyt., s. 65.

pondentów w kwestionariuszu *Brief Cope*¹⁵ (należącego do serii kwestionariuszy i pogłębionego wywiadu), jakiemu poddano około 500 uchodźców z Tybetu, świeżo przybyłych do Dharamsali w płn. Indiach. Okazuje się, że do najczęściej stosowanych w obliczu cierpienia strategii *copingu* zalicza się:

1) Odwiedzanie świątyń, odmawianie modlitw, szukanie porad u lamów

Tybetańczycy wierzą w dobroczynne działanie takich aktywności, jak: ofiarowywanie pieniędzy i innych dóbr ubogim lub mnichom, sponsorowanie modlitw i rytuałów, okrażanie świętych miejsc (tzw. „kora”). Powszechnie spotyka się ludzi obchodzących naokoło, prawostronnie świątynie, klasztory i „stupy” (budowle symbolizujące stan oświecenia i zawierające relikwie oraz święte teksty). Przesuwają w tym czasie paciorki „mal” (różańca złożonego ze 108 koralików) i powtarzają „mantry” – sanskryckie słowa, które według wierzeń buddystów posiadają szczególną moc. Najpopularniejszą jest mantra *Chenrezika* – Buddy symbolizującego pełną miłości dobroć i współczucie oświeconego umysłu. Brzmi ona: „om mani peme hung”. Praktyka „kory” ma również wymiar społeczny – jest okazją do wspólnych spotkań, rozmów. Tybetańczycy, posiadający zaufanie do tradycji buddyjskiej, utrzymujący afiliację z wybranym klaszorem i nauczycielem, odwiedzają czasem swoich lamów, aby szukać u nich porady i wsparcia w obliczu ważnych decyzji lub trudności. Proszą wtedy o wykonanie „mo” (rodzaj wróżby lub przepowiedni). Następnie starają się stosować do wskazówek lamy, co w wielu przypadkach oznacza potrzebę wykonania określonych czynności lub rytuałów.

2) Rozważanie wystąpienia traumy lub niesprzyjających okoliczności w kategoriach karmy

Koncept „karmy” został już przedstawiony w pierwszej części artykułu. Przytoczę tutaj tylko słowa Khempe Donyo, który wyjaśnia: „Fizyczne cierpienie może być złagodzone za pomocą leków, ale nie ma ulgi dla wewnętrznego zamieszania. Zrozumienie, jak funkcjonuje prawo karmy,

stawia nas w relatywnie wygodnej sytuacji, w obliczu cierpienia i radości. Dotknięci cierpieniem, znosimy je bez buntu, wiedząc, że jest ono rezultatem naszej karmy. My sami stworzyliśmy jego nasienie w poprzednich żywotach. Jesteśmy za nie odpowiedzialni. Takie nastawienie, samo w sobie, zmniejsza cierpienie”¹⁶. Rozważania na temat prawa przyczyny i skutku ma więc szczególne znaczenie w życiu buddystów, gdyż staje się motorem do wykonywania działań uznawanych za pozytywne, jak również powstrzymywania się od czynności negatywnych. Wierząc, że doświadczane cierpienie jest rezultatem wcześniejszych niewłaściwych działań, buddysta postanawia często angażować się w praktyki, które mają na celu oczyszczenie negatywnej karmy i „nagromadzenie zasług” – pozytywnego potencjału w umyśle. Przykłady takich praktyk wymieniałem w punkcie pierwszym.

3) Poszukiwanie wsparcia i pocieszenia poprzez religię

Jest to trzecia, z najczęściej stosowanych strategii *copingu* według wyników kwestionariusza *Brief Cope*. Chociaż stanowi osobny podpunkt, w praktyce wiąże się z wcześniej wymienionymi. Trudno określić, jak go respondenci rozumieli, w odniesieniu do dwóch pozostałych. Niemniej, wsparcie i pocieszenie poprzez religię może dla wielu również oznaczać wykorzystanie innych, specyficznych form kontemplacji, uczestnictwo w zbiorowych naukach i błogosławieństwach, pielgrzymkach, rozmowy na temat Dharmy (nauk Buddy).

Wymienione przejawy życia religijnego ułatwiają Tybetańczykom między innymi adaptację do trudnych warunków na uchodźstwie i zmaganie się z cierpieniem. Poza tym, mają wpływ na budowanie tożsamości jednostki, dają poczucie przynależności lub też, mówiąc słowami wielu respondentów: „łączności” (*connectedness*). Charakterystyczne jest naturalne mieszanie się różnych aspektów religijności z czynnościami dnia codziennego. Ta swoista nierozdzielność religii z życiem i zaangażowanie w praktykę jest szczególnie widoczne wśród przedstawicieli starszego pokolenia.

15. Badania te prowadzono z ramienia New York University School of Medicine; były kontynuowane przez kolejne miesiące, a ich wyniki są aktualnie opracowywane.

16. Bokar Rinpoche, Khenpo Donyo: *Profound Wisdom of the Heart Sutra and Other Teachings*. Clear Point Press, California 1994, s. 64–65.

Wykorzystywanie religii jako strategii *copingu* w Tybetańskiej diasporze zależy jednak od poziomu zaangażowania w kulturę pochodzenia *versus* poziomu zaangażowania w kulturę gospodarzy i stopnia ekspozycji na kulturę zachodnią, czemu podlegają najsilniej młodzi. Kontakt z licznymi turystami z Europy i Ameryki, dostęp do hollywoodzkich produkcji filmowych, programów telewizyjnych, popularnych czasopism i Internetu powoduje poważne zmiany w kulturze Tybetańskiej w obszarze wartości życiowych. W konsekwencji, obserwuje się również spadek zaangażowania w sprawy religijne wśród przedstawicieli młodego pokolenia.

Streszczenie

Cierpienie jest zjawiskiem wielowymiarowym – określa trudne sytuacje, z jakimi człowiek zmaga się w trakcie swojego życia, jak również reakcje lub postawy wobec nich. W tradycji buddyjskiej fenomen istnienia cierpienia, jego przyczyn i możliwości pokonania jest przedmiotem głębokiej egzegezy. W artykule omówiono to zjawisko z perspektywy tzw. Czterech Szlachetnych Prawd – jednych z pierwszych nauk wygłoszonych przez Buddę Sakiamuniego. Przedstawiono również przykłady

strategii radzenia sobie z cierpieniem stosowanych przez Tybetańczyków.

Słowa kluczowe: **cierpienie, buddyzm**

Summary

Suffering is a multidimensional phenomenon – it may define a number of difficult situations which one copes with during one's lifetime, as well as reactions or attitudes towards them. The phenomenon of the existence of suffering, its causes and cessation has become the subject of profound exegesis in the Buddhist tradition. The phenomenon has been discussed here from the perspective of 'The Four Noble Truths' – series of the first teachings expounded by Shakyamuni. Some examples of the coping strategies used by Tibetans have also been presented.

Key words: **suffering, Buddhism**

Adres do korespondencji

Mgr Igor Pietkiewicz
ul. Raciborskiego 6/3
31-643 Kraków
e-mail: yeshie@onet.pl