editio

IDŹ DO:

- Spis treści
- Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- Katalog online
- Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- Zamów informacje o nowościach
- Zamów cennik

CZYTELNIA:

- Fragmenty książek online

BESTSELLER NOWOŚĆ

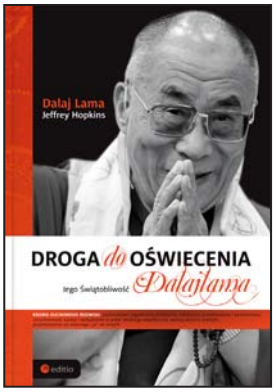
+ do koszyka

do przechowalni

Helion Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: helion@helion.pl
e-mail: editio@editio.pl
katalog książek: http://editio.pl

DROGA DO OŚWIECENIA



Autor: Dalajlama, Jeffrey Hopkins
Tłumaczenie: Magda Witkowska
ISBN: 978-83-246-2592-5
Tytuł oryginału: Becoming Enlightened
Format: A5, stron: 270

Kraina duchowego rozwoju

- Podstawowe zagadnienia buddyzmu
- Medytacja przedmiotowa i podmiotowa
- Nieuchronność karmy
- Wzbudzanie w sobie wielkiego współczucia
- Wyższy poziom praktyki
- Przechodzenie od własnego „ja" do innych

Dla mnie „dalajlama" to tytuł, określenie urzędu, który sprawuję. Ja zaś jestem po prostu człowiekiem i, przypadkowo, Tybetańczykiem, który postanowił zostać buddyjskim mnichem.

Jego Świątobliwość XIV Dalajlama

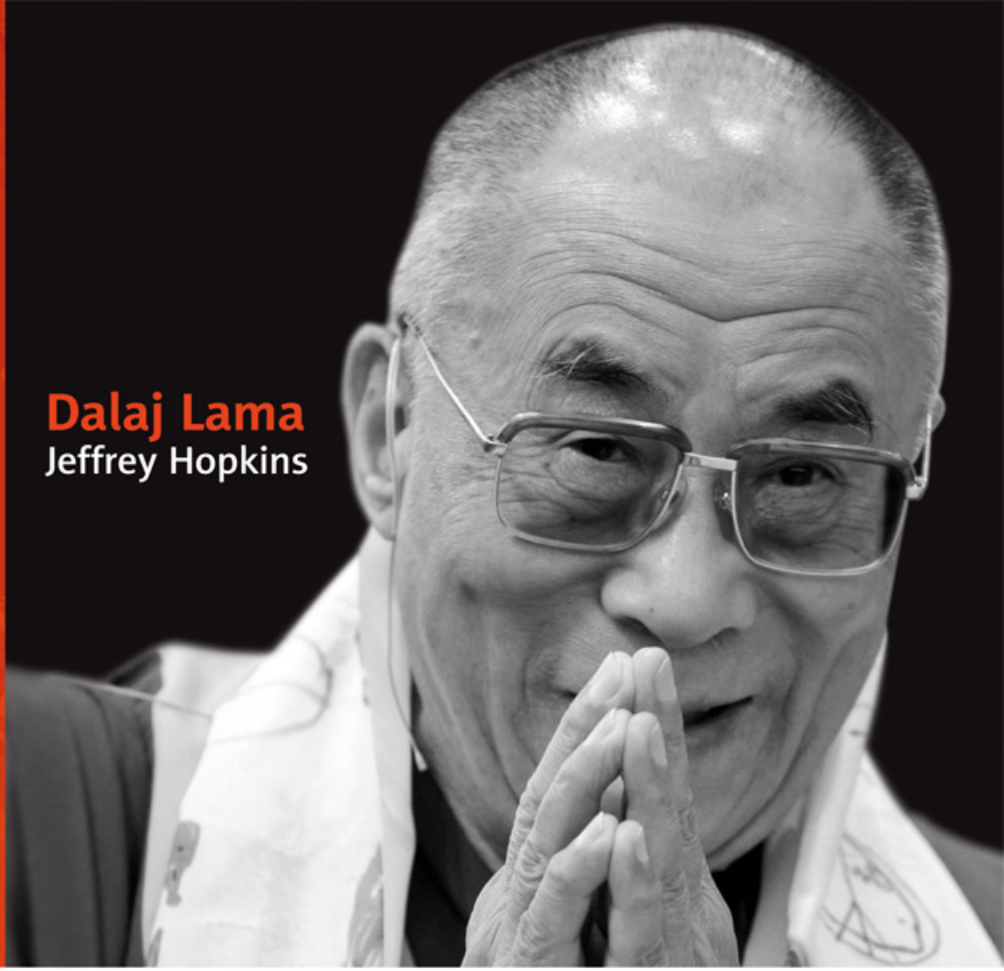
A jakie „dalajlama" ma znaczenie dla Ciebie? Dla Ciebie – człowieka Zachodu, żyjącego w szalonym biegu XXI wieku, w świecie zinformatyzowanym, rozpolitykowanym, przesiąkniętym socjotechniką?

Świat ponownie przypomniał sobie o Tybecie, kiedy 10 marca 2008 roku wybuchły tam najpotężniejsze od dwudziestu lat zamieszki. Tybetańczycy, którzy upomnieli się o wolność, zostali brutalnie spacyfikowani przez chińskie wojsko. Jednak czy solidarności wystarczy nam na dłużej, niż trwa poryw serca? Jeśli uważasz, że „poznać znaczy zrozumieć", przeczytaj i rozważ słowa XIV Dalajlamy. Poszerzaj swoje horyzonty. Wkrocz na drogę do oświecenia.

- Jak prowadzić życie wolne od cierpienia?
- Jak osiągnąć wewnętrzne szczęście?
- Jak utrzymać harmonię i spokój ducha?

Książka Droga do oświecenia zgłębia podstawowe założenia buddyzmu. Opierając się na tradycyjnych praktykach medytacyjnych i odwołując się do przykładów z naszego współczesnego, niespokojnego świata, Dalajlama krok po kroku opisuje ćwiczenia, dzięki którym można wkroczyć na nowe ścieżki duchowego rozwoju i w sposób jednoznaczny oceniać własne postępy.

To niezwykła i inspirująca książka, napisana dla wyznawców wszystkich religii.



Dalaj Lama
Jeffrey Hopkins

DROGA do OŚWIECENIA

Jego Świątobliwość Dalajlama

KRAINA DUCHOWEGO ROZWOJU podstawowe zagadnienia buddyzmu, medytacja przedmiotowa i podmiotowa, nieuchronność karmy i wzbudzanie w sobie wielkiego współczucia, wyższy poziom praktyki, przechodzenie od własnego „ja" do innych



editio

Spis treści

Przedmowa 5

KU OŚWIECENIU

1. Książka o oświeceniu 11
2. Porównywanie religii 15
3. Podstawowe zagadnienia buddyzmu 23
4. Praktykowanie buddyzmu 27
5. Kwalifikacje nauczyciela 41
6. Buddyzm w Indiach i Tybecie 47

WSTĘPNY POZIOM PRAKTYKI

7. Świadomość własnego uprzywilejowania 63
8. Świadomość własnej śmiertelności 71
9. Rozmyślanie o przyszłych wcieleniach 81
10. Schronienie 93
11. Karma 111

POŚREDNI POZIOM PRAKTYKI

12. Zrozumienie problemu i jego rozwiązania 127
13. Konsekwencje przemijania 155

Wyższy poziom praktyki

14. Altruizm 165
15. Wzbudzanie w sobie wielkiego współczucia 175
16. Przechodzenie od własnego „ja" do innych 199
17. Percepcja rzeczywistości 211
18. Zasady prowadzenia analizy 225
19. Stan buddy 231
20. Podsumowanie poszczególnych kroków 239

Bibliografia 271

1

Książka o oświeceniu

Nastał XXI wiek, czas wzmożonego rozwoju materialnego, wynikającego głównie z postępu technologii napędzanych kolejnymi odkryciami naukowymi. XX wiek zapisał się w historii świata jako czas naznaczony przemocą, jakiej ludzkość wcześniej nie znała. Przed nami otwiera się nowe stulecie i wydaje się, że mordercza przemoc przybierze w nim zupełnie nowe, jeszcze potężniejsze formy. Cały ten zamęt nie jest skutkiem ułomnej myśli technicznej ani niedostatku materialnego — wszystkiemu winien jest niezdyscyplinowany umysł.

Ludzie mogą się cieszyć coraz większym dobrobytem, jednak wielu żyje w skrajnym ubóstwie. W większości państw zaobserwować można przepaść między poszczególnymi klasami społecznymi. Biednym brakuje pieniędzy, przez co stają się jeszcze bardziej narażeni na krzywdę. Warto również zastanowić się, jak wiele zwierząt hoduje się w celach rzeźnych — liczby są zastraszające, a proceder ten szkodzi naszemu środowisku naturalnemu.

Wszystkie te smutne fakty mają swoje źródło w braku wystarczającej miłości i troski. Gdyby ludzkość znalazła w sobie więcej troski o innych, po pierwsze, ludzie byliby szczęśliwsi, a po drugie, niezliczone zwierzęta, na których egzystowanie mamy bezpośredni wpływ, wiodłyby lepsze życie. Chcąc rozwijać w sobie altruizm, musimy zmotywować się do pamiętania o konsekwencjach naszych działań, podejmowanych zarówno w chwili obecnej, jak i w przyszłości.

Gdyby faktycznie było tak, że dobra materialne wystarczą, aby wyeliminować cierpienie i osiągnąć szczęście, ludzie zamożni byliby wolni od cierpienia — a tak przecież nie jest. Zgromadziwszy duże pieniądze, zapewniwszy sobie wygodne życie i zdobywszy władzę, ludzie często stają się pyszni, zawistni, chciwi, bardziej egocentryczni i coraz bardziej niespokojni. Daleki jestem od stwierdzenia, że osoby prowadzące umiarkowane życie potrafią oprzeć się pożądaniu, nienawiści i ignorancji, faktem jest jednak, iż w znakomitej większości unikają one dodatkowych problemów, z jakimi zmagają się osoby zamożne.

Skąd bierze się nasze nieszczęście? Nasze umysły do tego stopnia uległy destruktywnym emocjom, że nie są już w stanie dostrzec szkodliwości kształtujących się pod ich wpływem postaw i w rezultacie uznają je za pożyteczne i wskazane. Właśnie dlatego nie możemy wyzwolić się od dyskomfortu.

Gdyby ludzie mogli jednocześnie cieszyć się zewnętrzną majętnością oraz wewnętrzną dobrocią — a więc bogactwem zewnętrznym i wewnętrznym — rzeczywiście żyłoby im się dobrze. Szczęście nie pochodzi tylko i wyłącznie z zewnątrz. W zasadzie należałoby stwierdzić, że jego głównym źródłem jest nasza postawa wewnętrzna. Dziś w krajach rozwiniętych gospodarczo coraz częściej dostrzega się związek między zdrowiem fizycznym i ogólną kondycją społeczeństwa a przebiegiem procesów myślowych u ludzi.

Analityczne podejście do kwestii myślenia i odczuwania ma bardzo duże znaczenie. Na przestrzeni ostatnich trzystu lat najbardziej dogłębne analizy wewnętrznych procesów myślowych powstały w Indiach i to właśnie tymi odkryciami będę się posiłkować w tej książce w celu przystępnego przedstawienia pełnego katalogu praktyk umożliwiających osiągnięcie oświecenia, czyli stanu buddy.

CZYM JEST BUDDYZM?

Około 2550 lat temu w Indiach Budda dał początek nowej religii. Chociaż niektóre aspekty jego nauk pojawiły się już wcześniej, nikt nie uporządkował tych poglądów i technik w sposób równie jednoznaczny. Co jest sednem i istotą tych nauk? Brak samoistnego „ja". Na długo przed narodzinami Buddy wielu ludzi starało się pojąć istotę „ja". Głosili oni jednak, że „ja" istnieje, zakładając przy tym jego istnienie w oderwaniu od umysłu i ciała. Budda przyjął natomiast, że założenie o samoistnej egzystencji „ja" powoduje wzmocnienie w nas wewnętrznych skłonności do koncentrowania się na sobie. W rezultacie pożądanie, gniew, duma, zazdrość i zwątpienie — czyli uczucia wynikające z przyjmowania postawy egocentrycznej — rosną w siłę.

Budda rozumiał, że wadliwe stany umysłu, takie jak pożądanie czy nienawiść, znajdują swoje źródła w postawie egocentrycznej, zaczął więc nauczać czegoś, o czym nikt przed nim nie mówił: nauczał o braku samoistnego „ja". Jest to absolutnie wyjątkowy pogląd, którego przez dwa i pół tysiąca lat — czyli od czasów Buddy — nie przyjęła żadna inna tradycja duchowa.

Pod koniec XVII wieku tybetański uczony Dziamjang Szepa napisał: „Poglądy buddyjskie i niebuddyjskie biorą się z dowodzenia tego lub zaprzeczenia temu, co jest rozumiane jako postrzeganie »ja«". Wykładając podstawy nauki o braku samoistnego „ja", Budda głosił, że nie istnieje trwałe i niezmienne „ja", które funkcjonowałoby w oderwaniu od umysłu i ciała. Tradycje niebuddyjskie nie tylko akceptują istnienie takiego „ja", lecz starają się również na różne sposoby dowieść jego egzystencji. Tradycja buddyjska stara się natomiast takiej egzystencji zaprzeczyć.

Nie można mówić o całkowitym braku istnienia „ja", oczywiste jest bowiem, że istnieje „ja", które pragnie szczęścia i stara się unikać cierpienia. Budda nauczał jednak, że „ja" uzależnione jest od ciała i umysłu. W ten sposób zapoczątkował koncepcję współzależnego powstawania, która kładzie nacisk na wzajemną zależność wszystkich rzeczy i zjawisk. Wbrew temu, co się wydaje, nic nie istnieje w oderwaniu od innych

rzeczy, nic nie istnieje samodzielnie. Wszystko w jakiś sposób wiąże się z wszystkim innym. Pogląd o współzależnym powstawaniu stanowi istotę nauczania Buddy.

Współzależne powstawanie oznacza, że wszelkie zjawiska — fizyczne, psychiczne lub dowolne inne — powstają w związku z zaistnieniem pewnych przyczyn i w określonych okolicznościach. Szczęście, do którego dąży nasze „ja", oraz cierpienie, którego nasze „ja" unika, nie powstają autonomicznie, lecz są wynikiem oddziaływania własnych czasowych przyczyn. Tradycja buddyjska zakłada, że nie powstają one z przyczyn trwałych, takich jak jeden Stwórca będący źródłem wszechrzeczy czy choćby Matka Natura (taki pogląd był kiedyś popularny w Indiach). Budda nauczał, że zjawiska powstają *tylko* w związku z wystąpieniem konkretnych przyczyn i w konkretnych okolicznościach. Wszystko podlega nieustannym zmianom.

Bardzo często stykam się z pytaniem o istotę perspektywy buddyjskiej. Odpowiadam wówczas, że buddyzm głosi współzależne powstawanie oraz postuluje powstrzymywanie się od przemocy. Postuluje zatem przyjmowanie postawy współczucia, która skłania nas do pomagania innym, a jeżeli nie jest to możliwe, przynajmniej do powstrzymywania się od wyrządzania im krzywdy. Współzależne powstawanie i współczucie stanowią istotę tradycji buddyzmu i klucz do najwyższego stanu, czyli stanu oświecenia.

Dla mnie „dalajlama" to tytuł, określenie urzędu, który sprawuję. Ja zaś jestem po prostu człowiekiem i, przypadkowo, Tybetańczykiem, który postanowił zostać buddyjskim mnichem.

Jego Świątobliwość XIV Dalajlama

A jakie „dalajlama" ma znaczenie dla Ciebie? Dla Ciebie – człowieka Zachodu, żyjącego w szalonym biegu XXI wieku, w świecie zinformatyzowanym, rozpolitykowanym, przesiąkniętym socjotechniką?

Świat ponownie przypomniał sobie o Tybecie, kiedy 10 marca 2008 roku wybuchły tam najpotężniejsze od dwudziestu lat zamieszki. Tybetańczycy, którzy upomnieli się o wolność, zostali brutalnie spacyfikowani przez chińskie wojsko. Jednak czy solidarności wystarczy nam na dłużej, niż trwa poryw serca? Jeśli uważasz, że „poznać znaczy zrozumieć", przeczytaj i rozważ słowa XIV Dalajlamy. Poszerzaj swoje horyzonty. Wkrocz na drogę do oświecenia.

Jak prowadzić życie wolne od cierpienia?
Jak osiągnąć wewnętrzne szczęście?
Jak utrzymać harmonię i spokój ducha?

Książka *Droga do oświecenia* zgłębia podstawowe założenia buddyzmu. Opierając się na tradycyjnych praktykach medytacyjnych i odwołując się do przykładów z naszego współczesnego, niespokojnego świata, Dalajlama krok po kroku opisuje ćwiczenia, dzięki którym można wkroczyć na nowe ścieżki duchowego rozwoju i w sposób jednoznaczny oceniać własne postępy.

To niezwykła i inspirująca książka, napisana dla wyznawców wszystkich religii.

Jego Świątobliwość Dalajlama, Tenzin Gjatso, urodził się w 1935 roku w rodzinie rolniczej w północno-wschodnim Tybecie. Kiedy miał dwa lata, rozpoznano w nim wcielenie jego poprzednika XIII Dalajlamy. Jest najwybitniejszym światowym przywódcą buddyjskim, wiele podróżuje, jest orędownikiem ekumenicznego porozumienia, życzliwości i współczucia, a także poszanowania dla środowiska naturalnego. Za jedną ze swoich najważniejszych misji uważa propagowanie pokoju na świecie. Mieszka w Dharamsali w Indiach.

dr Jeffrey Hopkins, profesor emeritus studiów tybetańskich i buddyjskich na Uniwersytecie Wirginii, przez dziesięć lat pełnił funkcję tłumacza Dalajlamy. Studiuje nauki buddyjskie i jest autorem ponad czterdziestu książek oraz przekładów.

editio

Nr katalogowy: 5464

Księgarnia internetowa:
http://editio.pl

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:
http://sensus.pl/promocje
Książki najchętniej czytane:
http://sensus.pl/bestsellery
Zamów informacje o nowościach:
http://sensus.pl/nowosci

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: editio@editio.pl
http://editio.pl

Cena 34,90 zł

ISBN 978-83-246-2592-5

9 788324 625925