

Shvaćanje patnje i sreće u buddhističkoj filozofiji

Paulić, Andrea

Undergraduate thesis / Završni rad

2014

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:142:864791>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-01**



FILOZOFSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Preddiplomski studij hrvatskog jezika i književnosti i filozofije

Andrea Paulić

Shvaćanje patnje i sreće u buddhističkoj filozofiji

Završni rad

Mentor: izv. prof. dr. sc. Željko Senković

Komentor: dr. sc. Ivan Stublić

Osijek, 2014.

SAŽETAK

Buddhizam je učenje o samoprobudjenju, o vlastitom naporu za postizanje višeg cilja – istinske i pročišćene sreće. Također, buddhizam se može shvatiti i kao duhovno osvještjenje i ostvarenje mudrosti. Onaj tko se probudio, pronašao je mudrost u sebi. Mudrost se, u buddhističkoj filozofiji, ne proizvodi, ona se otkriva. Mudrost je prirodno uvijek prisutna u čovjeku, samo ju treba otkriti.

Neznanje je jedini i pravi uzrok patnje i nezadovoljstva (Pali: *dukkha*). Buddhistička filozofija razlikuje tri vrste obmane, kad se netrajne pojave shvaćaju kao trajne, nezadovoljavajuće kao zadovoljavajuće i nesupstancijalne kao supstancijalne. Čovjek se mora putem napora, vježbe i meditacije riješiti prijanjanja za takvo neznanje. Takva pogrešna uvjerenja uzrokuju bol, patnju i nezadovoljstvo. Četiri plemenite istine, koje su osnovni dio buddhističkog nauka, objašnjavaju *dukkhu*, njezin uzrok, njezin prestanak te put oslobođenja od *dukkhe*.

Uvjetovane pojave ne mogu biti trajne, zadovoljavajuće niti supstancijalne. Ništa nastalo ne može biti uzrok čovjekove istinske, bezuvjetne sreće. Uvjetovane pojave mogu djelovati i stvoriti uvjetovanu, privremenu sreću, no, buddhizam teži ostvarenju bezuvjetne sreće, one kakva se dostiže u nirvani. Nadilaženje neznanje i izbjegavanje uzroka patnje moguće je disciplinom i ustrajnošću. Srednji put, tj. Osmerostruki plemeniti put, jest put vježbanja ispravnog shvaćanja, djelovanja i njegovanja duše, koji dovodi do stanja blaženstva i nepristranosti. Meditacijom se čovjek upoznaje s izvorima sveg zla i patnje koja ga tišti i njome ih prevladava. Ona je, također, stanje potpune pomnosti kojea lišava tijelo i um od bolnog prijanjanja za sve ono netrajno, nezadovoljavajuće i nesupstancijalno. Kada je čovjek odriješen takvoga neznanja i uvjerenja, spreman je postići čistu blaženu sreću nirvane.

Ključne riječi: Buddhizam, patnja (Pali: *dukkha*), neznanje, sreća, meditacija.

Sadržaj

UVOD.....	1
1. BUDDHIZAM	2
2. BUDDHISTIČKO SHVAĆANJE PATNJE – <i>DUKKHA</i>	3
2.1. ŽEĐ (<i>TANHA</i>) I KARMA	6
2.2. BUDDHISTIČKA DUKKHA I KRŠĆANSKI GRIJEH	7
3. BUDDHISTIČKO SHVAĆANJE SREĆE.....	9
3.1. OSMEROSTRUKI PLEMENITI PUT.....	10
4. PRIJATELJSTVO.....	12
4.1. MEDITACIJA, SREĆA I LJUBAV	13
4.1.1. ČETIRI NEMJERLJIVA STANJA I NJIHOVA MEĐUOVISNOST	16
5. ZAKLJUČAK	18
6. LITERATURA I IZVOR	19

UVOD

Tema ovoga završnog rada jest buddhističko poimanje dvaju pojmova čije je značenje gotovo dihotomijsko, a to su patnja i sreća. Cilj je obrazložiti, razlučiti, ali i povezati navedene pojmove u sklopu buddhističkog učenja.

Buddhizam je učenje o duhovnom probuđenju. Ono se shvaća i kao neteistička religija, ali i kao filozofijski nauk. Buddhizam izlaže nauk o duhovnom probuđenju koje se ostvaruje osvještenjem neznanja te shvaćanjem izvora patnje. Ispravnost meditiranja dovodi do ostvarenja cilja – nirvane.

U prvom poglavlju bit će riječi o osnovnom buddhističkom nauku. U drugom poglavlju obrazložit će se buddhističko shvaćanje patnje i njenog uzroka i komparirati s kršćanskim shvaćanjem. U trećem poglavlju obrazlaže se buddhističko shvaćanje sreće i uvjeta ostvarenja sreće. U četvrtom se poglavlju obrađuje specifičan element ostvarenja sreće – prijateljstvo. U završnom poglavlju izlažu se zaključci istraživanja.

Temeljna literatura korištena u ovom istraživanju su Buddhini izvorni govori iz Pali kanona te knjiga *What the Buddha Taught* Walpola Rahule.

1. BUDDHIZAM

Buddhizam naučava elemente oslobađajućeg načina života oslanjajući se u bitnom na razumsko argumentiranje, a tek vrlo malo na nešto nadnaravno. U buddhizmu se razlikuju dvije široke tradicije: hinayanski buddhizam rasprostranjen u južnoj Aziji i mahayanski buddhizam rasprostranjen u Kini, Japanu, Tibetu i Mongoliji. Hinayana doslovno znači „mala kola“, a uzvisuje strogost discipline kao osnovu duhovnog puta. Istaknuti je predstavnik škola *Theravda*, „*Put starijih*“¹. Mahayana ili „velika kola“ slijedi put suosjećanja i mudrosti.

„*'Jesi li bog?', pitali su ga [Buddhu]. 'Ne.' ' Anđeo?' 'Ne.' 'Svetac?' 'Ne.' 'Što si onda?' Buddha im je odgovarao: 'Ja sam budan.'*“² Buddha je probuđeno biće – probuđeno iz sna neznanja. Buddha nije bog, pa tako niti buddhizam nije religija. Najvažniji cilj buddhizma su oslobođenje od neznanja i pomoć drugima u istu svrhu. Budući da je prema buddhizmu za svoj put oslobođenja svaki čovjek sam odgovoran, onda se na tom putu ne oslanja na izvanjske sile.

Buddhistička filozofija se razlikuje od mnogih zapadnih pristupa po tome što ne ističe kozmološko-teorijska promišljanja već naglasak stavlja na način života u skladu s naravi pojava i s ciljem oslobođenja od patnje. Buddhin način naučavanja jest filozofski dijalog, koji odgovara najbliže Sokratovu i Platonovu dijalogu. Ali samo razumijevanje prema buddhizmu nije dovoljno za ostvarenje oslobođenja, ono što je potrebno za najvišu spoznaju može se iskusiti samo na praktičnom putu oslobođenja.

¹ Smith, *Religije svijeta*, Znanje d.d., Zagreb, 2010., str. 119.

² Isto, str. 81.

2. BUDDHISTIČKO SHVAĆANJE PATNJE – DUKKHA

Buddhizam je učenje koje se temelji na *Pali kanonu*, na skupini tekstova pisanih na pali jeziku. Ti tekstovi svrstani su u *tipitake*³, tri „košare“ ili tipove tekstova. Buddhizam dovodi čovjeka do ostvarenja mudrosti, a ono što ga sputava jest neznanje. Cilj buddhističkog probuđenja jest izlječenje od neznanja koje ostvaruje oslobođenje od patnje. Svako umno živo biće jest pod vlašću neznanja. Kada se napusti neznanje ostaje samo mudrost. Mudrost postoji u svakom živom biću, ona se ne proizvodi, nego se otkriva.

Centralni nauk buddhizma jesu Četiri plemenite istine:

1. *Plemenita istina o patnji (Pali: dukkha)*
2. *Plemenita istina o izvoru patnje (Pali: samudaya)*
3. *Plemenita istina o prestanku patnje (Pali: nirodha)*
4. *Plemenita istina o putu ka prestanku patnje (Pali: magga)*

Patnja (Pali: *dukkha*) jedan je od temeljnih pojmova buddhističkog učenja. U prvoj se plemenitoj istini ono objašnjava: „*rođenje je nezadovoljavajuće, starost je nezadovoljavajuća, bolest je nezadovoljavajuća, smrt je nezadovoljavajuća, biti (združen) s onim što nam nije drago jest nezadovoljavajuće, biti razdvojen od onoga što nam je drago jest nezadovoljavajuće, ne dobiti ono što želimo jeste nezadovoljavajuće. Ukratko, pet osnova [skandha] prijanjanja su nezadovoljavajuće.*“⁴

Pojam *dukkha* se, uz značenje patnje, kao što je navedeno, proširuje značenjima nezadovoljstva, ispraznosti, necjelovitosti, nesavršenosti. Navedena značenja shvaćaju se u opreci s pojmovima vezanim za sreću, tj. *dukkha* je suprotnost *sukkhe* „*koja znači sreću, ugodnost ili mir*“.⁵ „*Dukkha je poremećaj, iritacija, malodušnost, zabrinutost, očaj, strah, tjeskoba, ranjivost, nesposobnost, inferiornost, bolest, starenje, propadanje tijela i sposobnosti, senilnost...*“⁶

³ Rahula, W., *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York, 1974., str. 8.

⁴ *Dhammacakkappavattana Sutta*, PTS: S v 420.

⁵ Rahula, W., *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York, 1974., str. 26.

⁶ Story, F. „Suffering“, u *The Three Basic Facts of Existence*, Buddhist Publication Society, Kandy, 1983.

Također, buddhističko učenje razlikuje patnju, bol i nesreću, tj. nevolju. Bol se razlikuje od patnje prema tomu što se doživljava kao tjelesna bol ili nelagoda, dok je nevolja sve ono što se doživljava kao duševna bol ili mentalna nelagoda.

Dukkha je u bitnom sve ono prolazno. Može se promatrati u tri stanja – kao obična patnja ili bol, kao proizvod promjene, tj. kao prolaznost i kao posljedica uvjetovanih stanja. *Dukkha* kao uobičajena patnja ili nezadovoljstvo podrazumijeva sva stanja koja proizvode patnju, a to su „rođenje, starost, bolest, smrt, bliskost s osobama s kojima se ne osjećamo ugodno, razdvojenost od voljenih i ugodnih stanja, nedobivanje onoga što želimo, žalost, plač, uznemirenost.“⁷ *Dukkha* kao proizvod promjene može se shvatiti kao posljedica svih stanja i osjećaja koje čovjek doživi, a koji imaju obilježje nestalnosti – pa bili oni i ugodni. Budući da su nastali, moraju i nestati. Takva nestalnost u životu donosi promjenu, a promjena donosi nezadovoljstvo.

Svaki nestanak ugone podrazumijeva nastanak neugode, pa se patnja može shvatiti i kao reakcija na promjenu. Patnja stoga obuhvaća i ugodna stanja tijela i duše. Ugodna stanja nisu bolna, i u tom smislu nisu patnja, ali jesu nezadovoljavajuća jer zadovoljavaju tek privremeno.

Najvažnije shvaćanje *dukkhe* za buddhističko učenje jest *dukkha* svih uvjetovanih stanja. Buddhistički pojam *anatta* podrazumijeva odsutnost trajnog jastva ili duše. Riječ je o nesupstancijalnosti – ništa ne postoji po sebi, neovisno i trajno. „*Nema postojećeg entiteta u svijetu, postoji jedino mijenjajući proces. Buddha nadalje kaže: 'Samo zato što čovjek ne razumije tjelesnost, osjećaje i druge mentalne i duhovne pojave koje su netrajne, nezadovoljavajuće i nesupstancijalne (anicca, dukkha, anatta) i ne razumije njihovo uvjetovano podrijetlo, njihovo nestajanje i put do nestajanja, mislit će da Svetac živi ili ne živi nakon smrti.*“⁸ Takvo shvaćanje odnosi se na čovjeka, tj. na „biće“ ili „ja“. Prema buddhizmu „ja“ je kombinacija mentalnih i fizičkih stanja, sila i energija koje se mogu podijeliti u pet sastojaka, a to su materija, osjećaji, percepcija, izazi volje i svijest. Tih pet sastojaka također čine *dukkhu*, ali čine i „biće“. Oni su nezadovoljavajući jer postoje na uvjetovani i netrajan način. Ne postoje supstancijalno, tj. po sebi, stoga nisu u stanju pružiti trajno zadovoljstvo. Prianjajući za njih, čovjek si onemogućuje trajno zadovoljstvo.

Anicca i *anatta* odnose se i na bića bez duše, na ono neživo, a patnja ili nezadovoljstvo (*dukkha*) odnose se samo ne *iskustvo živog*. Iskustva koja se vežu za neživa bića vrlo su često uzrok *dukkhe*. U *Anuradha sutta* Buddha objašnjava redovnicima *dukkhu* koristeći motiv smrti te

⁷ Walpola Rahula, *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York, 1974., 28. str

⁸ Nyanatiloka, <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/various/wheel202.html>

na kraju dijalektičkim načinom zaključuje razgovor. Svi su ljudi, neovisno o svom znanju, umijeću i vještinama, određeni prolaznošću i nesupstancijalnošću. „*I tako, Anuradha - kada se ne može ustanoviti Tathagata kao istina ili stvarnost još u ovom životu – je li ispravno proglasiti: 'Prijatelji, Tathagata – vrhovni, najbolji, s postignućima najviših vrijednosti – već opisani, opisan je drugačije nego s četiri odrednice: Tathagata postoji nakon smrti, ne postoji nakon smrti, postoji i ne postoji poslije smrti, niti postoji, niti ne postoji poslije smrti?' - 'Ne, gospodaru.'* – *Vrlo dobro, Anuradha. Vrlo dobro. Kako nekad tako i sad, opisao sam samo nezadovoljstvo i prestanak nezadovoljstva (dukkha).*”⁹

Osnovni izraz neznanja jest uvjerenje da postoji trajno i nezavisno postojeće „ja“. Neznanje je vrsta uvjerenja da su uvjetovna pojave trajne, zadovoljavajuće i nezavisno postojeće. Tri osnovna uznemirujuća stanja uma, koja su posljedica neznanja, jesu prianjanje, odbojnost i konfuzija. Iz ta tri stanja slijedi etički loše djelovanje, tj. oni određuju čovjekovo djelovanje. Ta stanja nezadovoljavajuća su i bolna, kako za pojedinca, tako i za druge. Takvo neznanje rezultat je stoga nepoznavanja naravi stvari. Prianjati za netrajno kao da je trajno nije dobro jer promašuje narav stvarnosti i jer posljedično proizvodi nezadovoljstvo. Konfuzija i odbojnost također nastaju iz tog temeljnog neznanja, a iz navedena tri čimbenika proizlazi svo ostalo zlo. Razlikuju se pet osnova prianjanja:

1. materija
2. osjećaji
3. percepcije
4. izrazi volje
5. svijest

Osnovno je neznanje korijen svakog zla. Misliti da su sve pojave trajne znači projicirati uvjerenje o trajnosti na pojave, ali svaka je uvjetovana pojava po naravi netrajna. Tijelo, bilo ljudsko ili životinjsko, primjer je netrajne vanjske materijalne promjene. Ono se s vremenom mijenja, postaje drugačije, a nijedno uvjerenje ne može to spriječiti. Koža postaje suha, naborana i oštećenija, nema više elastičnosti kao što je nekada imala. Unutrašnje, mentalne pojave, također nisu lišene netrajnosti. Misao o sutrašnjem poslu postoji kratko, zamjenjuju je nove i nove nadolazeće misli. I misli, budući da su nastale pod određenim uvjetima, morat će i nestati.

⁹ *Anuradha Sutta*, PTS: S iii 116.

Čovjek očekuje od uvjetovanih pojava da budu trajno zadovoljavajuće. Budući da su pojave netrajne, ne mogu biti do kraja zadovoljavajuće. Ali one mogu biti ugodne. Uvjerenje da sve pojave nezavisno postoje jest uvjerenje da su pojave supstancijalnog karaktera i da im ne treba ništa drugo za postojanje do njih samih. Čovjek je uronjen u neznanje i sve pojave shvaća pogrešno zato što ne poznaje narav stvari.

2.1. ŽEĐ (PALI: *TANHA*) I KARMA

„A ovo je, redovnici, plemenita istina o izvoru patnje: 'to je ona žeđ (tanha) koja vodi do ponovnog nastajanja (ponobhavika), što združena s ushićenjem i žudnjom, nalazi ushićenje sad tu, sad tamo, naime, žeđ za osjetilnim ugodama, žeđ za nastajanjem i žeđ za ne-nastajanjem'.“¹⁰

Dobra djelovanje (Skr. *karma*) ostvaruje ugodna iskustva i stanja uma, ostvaruje uvjetovanu sreću. Ono, također, ostvaruje osnovu za kretanje na put oslobođenja čime se dolazi do bezuvjetne sreće. Loša *karma* ostvaruje neugodna iskustva i stanja uma, a time i uvjetovanu nesreću. Budući da je *karma* voljna radnja, ona podrazumijeva donošenje odluka između pozitivnog i negativnog djelovanja. Pozitivna djelovanja „ukorijenjena su u velikodušnosti, tj. darežljivosti, dobroti, ljubavi i mudrosti koja vodi do sreće i napretka, stoga traže ponovno 'uzgajanje' u nečijem životu.“¹¹ Negativna su djelovanja „ukorijenjena u pohlepi, mržnji i zabludi, što dovodi do bola, tuge i odbijanja, a to treba izbjegavati. Postoji deset takvih djela, a to su: ubijanje, krađa, seksualno nedolično ponašanje, laganje, klevetanje¹², okrutan govor¹³, ogovaranje, pohlepa, zlonamjernost i pogrešna shvaćanja.“¹⁴ Pozitivna djela su „*suzdržavanje od laganja, suzdržavanje od klevetanja, suzdržavanje od uvredljivih govora, suzdržavanje od ispraznog brbljanja, suzdržavanje od oduzimanja života, suzdržavanje od krađe, suzdržavanje od bludništva*“.¹⁵

Uzrok *dukkhe* jest u izrazu volje za ponovnim postojanjem i iz tog se zaključuje da uzrok nije izvan nje, nego je u njoj samoj – a, ako je uzrok u njoj, to znači da je i prestanak također. Nastaje

¹⁰ *Dhammacakkappavattana Sutta*, PTS: S v 420.

¹¹ Bogoda, R. , „Principles of Lay Buddhism“, u: *The Buddhist Layman*
<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/various/wheel294.html>

¹² Može se shvatiti i kao ogovaranje ili spletkarenje.

¹³ Može se shvatiti i kao grub, uvredljiv ili neprijatan govor.

¹⁴ Bogoda, R. , „Principles of Lay Buddhism“, u: *The Buddhist Layman*
<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/various/wheel294.html>

¹⁵ *Magga-vibhanga Sutta*, PTS: S v 2.

zbog žeđi, tj. prijanjanja, a nestaje zahvaljujući mudrosti. O žeđi (Pali: *tanha*) izneseno je u drugoj plemenitoj istini. Pojam „žeđ“ može se shvatiti i kao pohlepa, želja, žudnja koja se ostvaruje se na različite načine. Razlikuju se tri vrste – *žeđ za osjetilnim uživanjem, žeđ za egzistencijom i novim rađanjem te žeđ za nepostojanjem ili samoponištavanjem.*¹⁶ *Tanha* je najizravniji uzrok nastanka *dukkhe* zato što je ona svepristuna u čovjekovom mišljenju, govorenju i djelovanju.

Navedenih pet sastojaka koji čine čovjeka imaju poveznicu i sa žeđi. U izrazima volje, jednom od sastojaka, značenjski se nalazi i *karma* jer „*termini 'žeđ', 'volja', 'izraz volje' i 'karma' označavaju istu stvar: označavaju želju, volju da se bude, postoji, da se ponovo bude.*“¹⁷ Takvo shvaćanje jedno je od temeljnih buddhističkih shvaćanja jer se na taj način dokazuje i objašnjava kompulzivna sklonost uma da se vraća u neznanje. Također, to je potvrda navedenog shvaćanja da je izvor *dukkhe* u njoj samoj, a ne izvan nje.

Karma se, osim kao izraz volje, shvaća i kao reagiranje na svakodnevna događanja. Čovjek djeluje odlučujući se za način djelovanja pa se, prema tome, *karma* dijeli na dobru i lošu. Svako ponovno djelovanje učvršćuje čovjekov karakter. "*Namjera, ja vam kažem, je karma. Namjeravajući, karma se ostvaruje preko tijela, govora i uma.*“¹⁸ Karakter nije nešto što naprosto postoji, nije prirodan, nego je ono što čovjek mijenja i utvrđuje djelovanjem. Karakter se ne može promijeniti pukom odlukom jer bi to značilo da postoji trajna misao koja njime upravlja. "*Dakle, Rahula, ovako bi trebao vježbati: 'Ja ću pročistiti svoje tjelesno djelovanje, verbalno djelovanje, svoje mentalne radnje kroz ponavljajuću refleksiju'. Tako bi trebali vježbati sebe.*" Identitet u trajnom smislu ne postoji, postoji samo *karma* koja ga neprestano proizvodi. „*Rezultat karme je trovrstan, kažem vam – ono što se javlja sad i ovdje, ono što se javlja kasnije (u ovom životu) i ono što slijedi nakon toga.*“¹⁹

2.2. BUDDHISTIČKA *DUKKHA* I KRŠĆANSKI GRIJEH

Buddhističko neznanje može se povezati s kršćanskim pojmom grijeha. Budući da, kako je već navedeno, neznanje nastaje zbog žeđi, uočljiva je značenjska poveznica jer u kršćanstvu

¹⁶ Rahula, W., *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York, 1974., str. 38.

¹⁷ Isto, str. 40.-41.

¹⁸ *Nibbedhika Sutta*, PTS: A iii 410.

¹⁹ Isto.

grieh nastaje zbog čovjekova nagona da djeluje protiv Boga, tj. protiv Deset Božjih zapovijedi. Grieh je uvreda Bogu i ono je zlo, dok je u buddhizmu *neznanje korijen svakog zla*.²⁰ Kršćanin ne čini zlo iz neznanja, on čini zlo iz pogrešne namjere i želje. Kršćanstvo svako djelovanje sagledava iz perspektive naprosto dobrog i lošeg. „*U svojoj najdubljoj biti grieh je svako odbacivanje ili razaranje nečeg dobrog; odbacivanje dobra kao takva zapravo je odbacivanje Boga*.“²¹ Kršćanina će od zla osloboditi samo vjera. On vjeruje da će mu grijesi i učinjeno zlo biti oprošteni, dok se takvo stajaliste ne nalazi u buddhizmu. „*Po službi svećenika Crkva grješniku daruje Božje oproštenje i tako potpuno briše krivnju, kao da nikad nije ni postojala*.“²² Za buddhizam posljedice karme su neizbrisive – pogotove ne izvanjkom silom. Buddhist se ne oslanja u svojem oslobođenju na izvanjsku silu. On sam dolazi do iskorjenjenja neznanja mentalnim i tjelesnim naporima te samoprobeđenjem.

²⁰ Rahula, W., *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York, 1974., 11. str.

²¹ Youcat, *Katekizam Katoličke Crkve*, Verbum, Split, 2010., str. 49.

²² Isto, str. 93.

3. BUDDHISTIČKO SHVAĆANJE SREĆE

Sva bića koja imaju um žele postići inherentnu svrhu života – žele postići sreću. Sreća i zadovoljstvo ciljevi su svrsihodnog djelovanja. Sva su bića po sebi dobra, ali imaju različito znanje svrsihodnog djelovanja pa izabiru drugačija sredstva za ostvarenje te svrhe. Istinska sreća slobodna je od nastajanja i nestajanja. Sfera nastajanja i nestajanja jest nesavršena jer se stvari ne ostvaruju do kraja, tj. ne postoji ni jedan trenutak potpunog ostvarenja. Krajnje zadovoljstvo nalazi se u onome što je slobodno od bivanja. Budući da je početak i kraj svakog zla u neznanju, slobodan je samo onaj koji je u znanju, a on je i sretan.

U Angutara nikayi nalazi se popis sretnih stanja, kao što su sreća obiteljskog života i sreća života u osami, sreća osjetilnih zadovoljstava i sreća odvrćenosti, sreća privrženosti i sreća odvojenosti, fizička sreća i mentalna sreća.²³

U buddhizmu je dobra namjera uzrok sreće, bila ona uvjetovana ili bezuvjetna. Najveća i istinska sreća jest prosvjetljenje kao stanje potpune slobode od svih uzroka patnje. Budući da je čovjek uronjen u neznanje i patnju, postavlja se pitanje kako se može uopće doći do sreće? Bezuvjetna sreća je u buddhizmu slobodna od okova patnje, bola i očaja. Ono podrazumijeva dokidanje osnovnog uzroka patnje, time i patnje koja je uvijek posljedica nekog uzroka. Uvjetovana sreća jest ugodno stanje uma kao izravna posljedica dobre karme, tj. vrlog djelovanja. Puko bježanje od patnje stvara začarani krug – bježanje najčešće završava kao ponovni uzrok patnje.

Razlikuje se ograničena sreća, koja je posljedica uvjetovanog dobra, i bezuvjetna sreća, koja se ostvaruje u potpunosti mudrošću. Takva bezuvjetna, potpuna sreća jest sloboda – nirvana, a ono je „iskorjenjivanje želje, iskorjenjivanje mržnje, iskorjenjivanje obmanutosti.“²⁴ Uvjetovana, ograničena sreća pripada samsari – neprestanom preporađanju pa, upravo zbog netrajnosti, ona nije zadovoljavajuća. Sve uvjetovanje pojave, tako i uvjetovana sreća, kreću se unutar postojeće boli, u toku uvjetovane, netrajne i nezadovoljavajuće egzistencije. Sreću mogu stvoriti osjetilne ugone, ali budući da su one prolazne, prolazna je i takva sreća.²⁵

²³ Rahula, W., *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York, 1974., str. 27.

²⁴ Isto, str. 43.

²⁵ Bodhi, *The Noble Eightfold Path*, Buddhist Publication Society, 1998., str. 7.

3.1. OSMEROSTRUKI PUT

Okret od neznanja jest otrješnjenje. *Samsara, dukkha* i neznanje napuštaju se na putu prosvjetljenja. Zbog razlika u perspektivi i praksi koje različite duhovne tradicije predlažu, kada smo odlučili da smo prerasli eklekticizam i osjećamo da smo spremni napraviti ozbiljnu predanost jednom određenom putu, mi se nađemo suočeni s izazovom odabiranja puta koji će nas dovesti do istinskog prosvjetljenja i oslobođenja. Osim neznanja, napušta se i etički loše djelovanje. Učenje o srednjem putu ka oslobođenju od patnje sastoji se od tzv. Osmerostrukog plemenitog puta koji je iznesen u Četvrtoj plemenitoj istini. Osam faktora tog puta služi vježbanju i disciplini moralnog ponašanja, mentalne discipline i mudrosti. „*Siguran, miran put koji je doveo do njihovog zanosa je plemeniti osmerostruki put, odnosno – ispravno gledište, ispravna namjera, ispravan govor, ispravno djelovanje, ispravan način života, ispravan napor, ispravna pažnja i ispravna koncentracija.*“²⁶

Ispravno je gledište znanje s obzirom na patnju, njen nastanak i nestanak, tj. znanje koje se odnosi na praksu koja vodi do zaustavljanja patnje.

Ispravna namjera, nadalje, jest namjera odricanja i oslobađanja od zlonamjernosti. Ispravan govor je govoriti istinu, blago govoriti, pomirivati govorom i izbjegavati isprazan govor.

Ispravno djelovanje jest suzdržavanje od oduzimanja života, od krađe i bludništva, dok je ispravan način života onaj život u kojem sljedbenik plemenitog puta odabire posao koji ne donosi štetu drugima.

Ispravan napor je stvaranje želja i ostvarivanje namjera za održavanje i razvoj oslobađajućih osobina. Ispravna svjesnost podrazumijeva pažnju slobodnu od žudnje i straha. Moguće je da čovjek ostane usredotočen na tijelo, osjeća je ili um, ali ostaje poman odlažući žudnju i strah te se usredotočava na održavanje same pažnje.

Ispravna koncentracija jest fokusiranje pažnje, čime se dolazi do mirnog boravljenja.

Moralno ponašanje vježba se ispravnim govorom, djelovanjem i živjeljenjem, a mentalne discipline vježbaju se ispravnim naporom, ispravnom pažnjom i koncentracijom.²⁷

²⁶ *Dvedhavitakka sutta*, PTS: M i 114.

²⁷ Rahula, W., *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York, 1974., str. 54.

Biti na putu mudrosti znači otkrivati narav stvari. To je put iz središta koji je oslobođen krajnosti. Svako pojedino biće ima vlastito shvaćanje koje se temelji na dvjema odrednicama – shvaćanje naravi pojava i shvaćanje naravi nastajanj tih pojava. Svaki čovjek ima mogućnost ostvarenja potpune slobode, ali tek neki prepoznaju kojim se sredstvima i postupcima može do nje doći. Krajnje zadovoljstvo nalazi se u onom što je oslobođeno od prianjanja za netrajno kao trajno i uvjetovano kao bezuvjetno. Narav i svrha življenja svakog živog bića je jednaka, razlika se temelji na osobno *karmi*. U buddhizmu postoji jedinstvo među svim bićima – svi teže sreći, a to znači da sva bića imaju istu elementarnu narav. To je razlog zašto bi bića trebala osjećati međusobnu bliskost.

4. PRIJATELJSTVO

Na putu oslobođenja bitni su prijatelji. U *Sambodhi Sutta* Buddha ispituje redovnike koji je preduvjet za razvijanje krila do probuđenja. Razgovorom, u kojemu Buddha navodi redovnike na ispravan i tražen odgovor, dolazi se do spoznaje da postoji *pet kvaliteta*, kakvoća u kojima je temelj za razvijanje krila, a to su vrli prijatelji i suputnici. Takvi izvorni, vrli i divljenja vrijedni prijatelji održat će svakoga na pravome putu te će taj uspjeti u samoprobeđenju. *"Kada redovnik ima vrle prijatelje, vrle suputnike, izvrsne drugove, za očekivati je da će on biti pronicljiv, obdaren oštroumnošću o nastajućem i prolazećem - plemenit, prodoran, što ga dovodi do ispravnog završetka nezadovoljstva."*²⁸

Važnost i potrebitost prijateljstva nalazimo i kod Aristotela. U *Nikomahovoj etici* se navodi da je *„prijateljstvo nekakva krepost ili sadržava krepost, a uz to je najnužnije za život."*²⁹ Iako Aristotel razlikuje prijateljstvo iz triju razloga – *iz užitka, zbog koristi i prema kreposti*,³⁰ poveznica buddhističkog prijateljstva i potrebe za vrlim prijateljima postoji s Aristotelovim prijateljstvom iz kreposti – *„Savršeno je, međutim, prijateljstvo dobrih i slični prema kreposti; jer ti slično žele dobro jedan drugomu kao dobri (...) Oni koji žele prijateljima dobro poradi njih samih ti su naviše prijatelji."*³¹ Dobro drugom može željeti samo onaj koji je dobar, isto kako vrli i izvrsni prijatelji doprinose čovjekovu oplemenjivanju i samoprobeđenju.

Navedeni citat iz *Sambodhi Sutte* sadržajno se i značenjski može pronaći i kod Aristotela.³² Naime, vrline prijatelja shvaćene su u istom smislu – pravi prijatelj je onaj koji te svojom ispravnošću usmjerava na dobar put, njime te vodi i trudi se da na njemu oстане. Prijatelji su osobe koje pomažu, hodajuće vrijednosti, kako se i potvrđuje – *„Svaki dobar čovjek, postavši prijatelj, postaje dobro svojemu prijatelju."*³³

²⁸ *Sambodhi Sutta*, PTS: A iv 351.

²⁹ Aristotel, *Nikomahova etika*, Hrvatska sveučilišna naklada, Zagreb, 1992., str. 155.

³⁰ Isto, str. 158.-159.

³¹ Isto, str. 159.

³² Pritom mislim na Aristotelovu misao sa str. 156.: *„Prijateljstvo pomaže mladima, da ne pogriješe, i starima pružajući im dvorbu i obavljajući za njih posao koji samo zbog slabosti ne uzmažu."*

³³ Isto, str. 163.

4.1. MEDITACIJA, SREĆA I LJUBAV

„Kada smo spoznali tragičnu bol, izvukli pouku iz nje i uredili svoj vrt, tada možemo staviti ruku na rame nekog drugog u velikoj boli i nježno reći: 'Znam.' On će shvatiti da znamo. Tako počinje suosjećanje.“³⁴ Buddhističko učenje ojačava svakog čovjeka spremog na takvo učenje, upućujući ga kroz priče i događaje kako oživjeti ono najbolje i najsuosjećajnije što se krije u njemu. Ljubav se često povezuje sa suosjećanjem, a sreća s ljubavi. Zaista, ono i jest povezano, ali postoje nijanse razlikovanja koje je Buddha iznio svojim učenicima.

Osobnost svakog čovjeka oblikuju prvenstveno vlastite misli. Sve ono što čovjek jest i što pokazuje da jest, izraz je misli, osjećaja i stanja koje se nalaze u njemu. „Ako čovjek govori ili djeluje čistih misli, sreća ga prati kao sjena koja ga nikad ne napušta.“³⁵ Sreća je osjećaj koji se dostiže očišćenjem od prijanja za sve netrajno i nesupstancijalno. Ljubav je želja da svi budu sretni, a suosjećanje jest želja da nitko ne pati i da svi budu oslobođeni od patnje.³⁶

Meditacija (Pali: *bhavana*) je put koji usmjerava stvaranju savršenog mentalnog zdravlja, ravnoteže i smirenosti. Meditacijom se dolati do oplemenjivanja i razvijanja uma. Um se oslobađa mržnje, požude i žeđi za svim netrajnim pojavama. Cilj meditacije jest doseći najvišu mudrost koja vidi stvari kakve one jesu, a to je mudrost koja dovodi do nirvane. Nirvana se ne shvaća kao rezultat ičega, jer kad bi to bila – bila bi ograničena i uvjetovana. „Nirvana je izvan bilo kakvih pojmova dualiteta i relativiteta. Ona je stoga izvan naših pojmova o dobru i zlu, ispravnom i pogešnom, postojanju i nepostojanju. Čak i riječ „sreća“, koja se koristi da se opiše nirvana ima ovdje jedno potpuno drugačije značenje. Sariputa jednom reče: “O prijatelju, nirvana je sreća! Nirvana je sreća!” Onda Udaji upita: 'Ali, prijatelju Sariputa, kakva je to sreća ako nemaš osjećaja?' Sariputin je odgovor bio visoko filozofski i izvan uobičajenog shvaćanja: 'Baš u tom odsustvu osjećaja jest sreća'.“³⁷

Postoje dvije vrste meditacija – samatha i vipassana.³⁸ Samatha podrazumijeva razvijanje mentalne koncentracije i usredotočenosti uma, a može voditi i do sfere tzv. mentalnog ništavila. Takvo stanje stvorio je um i on ga uvjetuje, a rezultati takve meditacije predstavljaju „tek sretno

³⁴ Brahm, *Krava koja je plakala i druge budističke priče o sreći*, Ljevak, Zagreb, 2014., str. 135.

³⁵ *Dhammapada*, II.1.

³⁶ Bodhi, *The Noble Eightfold Path. The Way to the End of Suffering*, Buddhist Publication Society, 1998., str. 38.

³⁷ Rahula, W., *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York, 1974., str. 50.

³⁸ Isto, str. 77.

življenje u ovom životu.“³⁹ Nasuprot tomu, vipassana jest meditacija koja vodi do potpunog oslobođenja uma. Njezin rezultat jest uvid u prirodu stvari i ono vodi, također, do ostvarenja krajnje istine. Vipassana predstavlja analitičku metodu čiji su temelji pažnja, svjesnost i budnost. Jedna o značajnijih sutta o meditaciji jest *Maha-satipatthana sutta*. Riječ „satipatthana“ može se shvatiti na dva načina – kao „dolazak do meditacijskog cilja“, tj. pomnosti ili kao usmjerenost na proces meditacije, tj. kao „utemeljenost referentnih okvira“.⁴⁰ Prvo shvaćanje odnosi se na unutarnja svojstva, tj. na unutarnje stanje. Objašnjavaći takvo shvaćanje, daje se primjer doživljavanja tijela. Ne gleda se ljepota, fizička spremnost, tjelesna razvijenost, nego se usmjerava na tjelesna disanja, pokrete, položaje, ali i na shvaćanje o prolaznosti materijalnog tijela. Drugo navedeno shvaćanje *satipatthane*, kako je već navedeno, odnosi se na tri stupnja – shvaćanje tijela, shvaćanje fenomena nastanka i propadanja te, naposljetku, „ulazak u prazninu“⁴¹ do kojega se dolazi jačim i oplemenjenijim stupnjem koncentracije. Navedeni stupnjevi shvaćaju se kao međusobno ovisni jer jedan ostvaruje i nadopunjuje drugoga. Ono što je važno kako bi se ostvario ulazak jest koncentracija na disanje. Te dvije vrste meditacija odnose se na tijelo, a to ujedno predstavlja prvi dio *sutte*. Naglašeno je disanje jer čovjekov um nikada ne miruje, nikada nije dovoljno koncentriran na radnju koju obavlja. Takva vježba dovodi do razvoja ispravne koncentracije, a ona je bitna jer dovodi do napuštanja svih negativnih stanja. Također, naglašavaju se svjesnost i sabranost svih fizičkih i verbalnih aktivnosti. Drugi dio *sutte* odnosi se na osjećaje - nastajanje tog osjećaja najvažnije i ono se treba zamijetiti. Treći je dio govor o umu. Kada je ispunjen nekom strašću, npr. ljutnjom, cilj je biti svjestan takvog stanja, ispitati prirodu takvog osjećaja, otkriti kako nastaje te kako nestaje. U navedenoj suti objašnjena je još jedna vrsta meditacije – meditacija o moralnim i intelektualnim pitanjima. Tom meditacijom proučava se put prepreka⁴²:

1. Požuda
2. Zlovolja
3. Tupost
4. Nespokojstvo
5. Sumnja

Kada je čovjek savladan navedenim preprekama, ne razumije što je ispravno i dobro, a što loše. Takva meditacija dovodi do ispravnog razumijevanja ovih prepreka za oslobođenje.

³⁹ Isto, str. 80.

⁴⁰ *Maha-satipatthana Sutta*, PTS: D ii 290.

⁴¹ Isto, str. 81.

⁴² Rahula, W., *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York, 1974., str. 81.

Rahula navodi da je moguće meditirati i o sedam faktora:

1. Sabranost pažnje
2. Istraživanje i ispitivanje
3. Energija
4. Oduševljenje
5. Opuštenost
6. Koncentracija
7. Svejednakost

Meditacijom se, osim navedenih ciljeva, dolazi i do stanja oplemenjenih osjećajima. Postoje četiri takva stanja⁴³:

1. Ljubav (Pali: *metta*)
2. Suosjećanje (Pali: *karuna*)
3. Radovanje (Pali: *mudita*)
4. Nepristanost (Pali: *upekkha*)

Navedena stanja rađaju se iz namjere uma, a „oni izjednačuju socijalne prepreke, grade skladne zajednice, budi snenu velikodušnost davno zaboravljenu, oživljavaju davno napuštenu radost i nadu i uzdižu ljudsko društvo protiv sila egoizma“. Također, nazivaju se i „neograničenim stanjima“ jer u svojoj istinskoj prirodi nisu ograničeni. Meditirajući s ciljem oplemenjivanja navedenih stanja u našem umu, navodi se da čovjek ne bi trebao žudjeti ostvariti takve osjećaje prema mrtvima, ali ni prema osoba za koje ih veže strast, tj. pohotna žudnja. Tomu je tako jer je za meditaciju važno da bude slobodna od prljanja koje je prirodno spram bliskih osoba. Krajnji cilj takvih meditacija jest razviti stanje uma koje „služi kao čvrsta osnova za oslobađanje uvida u pravu prirodu svih uvjetovanih pojava koje su netrajne, nezadovoljavajuće i nesupstancijalne.“ Do takvih stanja, osim metodičkom meditacijom kojoj je cilj svjesnost⁴⁴, dolazi se i praktičnim ponašanjem i pravilnim usmjeravanjem misli. Sva četiri stanja imaju isti odraz oplemenjenja –

⁴³ "The Four Sublime States: Contemplations on Love, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity", by Nyanaponika Thera. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel006.html>

⁴⁴"The Four Sublime States: Contemplations on Love, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity", by Nyanaponika Thera. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel006.html>

doprinosu staloženosti, izobilju, ispravnom rastu, neizmjenjivosti, oslobađaju neprijateljstva i nezadovoljstva.⁴⁵

4.1.1. ČETIRI STANJA I NJIHOVA MEĐUOVISNOST

Ljubav je osjećaj koji obuhvaća sva bića, kakva god ona jesu – „bili oni oplemenjenog uma ili ne, dobri ili zli.“⁴⁶ Zli i oni neplemenitnog uma u najvećoj su potrebi za ljubavlju. Ljubav se, također, shvaća i kao plemenitost srca i uma koji su spremni pomoći, koji znaju i razumiju. Najviša ljubav je ona „koja jest snaga i koja daje snagu“⁴⁷. Tako shvaćenu ljubav treba razlikovati od senzualne ljubavi, ali i od ljubavi nastale iz osobne naklonosti nečemu. Senzualna ljubav opisuje se kao žudnja. *Metta* nadilazi sve ono uvjetovano postojeće, ona je ljubav koja je očišćena od egoizma. „*Metta razvija osjećaj dobrote i ljubavi koja nas povezuje s drugima jer je to osjećaj (stanje) koje se širi na druge i usredotočen je na dobrobit drugih.*“⁴⁸

„*Suosjećanje nas pomiruje s vlastitom sudbinom pokazujući nam život drugih, često težih od našeg.*“⁴⁹ Suosjećanje nas čini boljima, ono drži srce u otvorenom stanju jer nas otvara prema drugima. Ono nas lišava osjećaja bola jer nam pomaže uvidjeti pravi izvor i razlog patnje. Također, kao i ljubav, najviša razina suosjećanja jest ona „*koja je snaga i koja daje snagu*“.⁵⁰

Radost tuđoj sreći, kao i suosjećanje, pomažu srcu da prihvati drugoga bez osuđivanja i prijekora. Ono je „*plemenit i uzvišen pomoćnik na putu do nestanka patnje*“⁵¹, i onaj tko ju posjeduje otkriva smirenost i lakši put do očišćenja uma. Radost drugoga utječe i na našu radost – što je netko drugi više ima, buditi će ju i u nama. Svako biće sklono je radovati se s drugima kad je život ispunjen srećom i nepristranošću.

⁴⁵ "The Four Sublime States: Contemplations on Love, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity", by Nyanaponika Thera. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel006.html>

⁴⁶ Isto.

⁴⁷ Isto.

⁴⁸ Bodhi, *The Noble Eightfold Path. The Way to the End of Suffering*, Buddhist Publication Society, 1998., str. 31. - 33.

⁴⁹ "The Four Sublime States: Contemplations on Love, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity", by Nyanaponika Thera. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel006.html>

⁵⁰ Isto.

⁵¹ Isto.

Nepristranost se objašnjava kao „savršena, nepokolebljiva ravnoteža uma“⁵². Svaki je čovjek suočen s netrajnošću trenutka – sad je sretan, pa nesretan; zdrav pa bolestan. Upravo nam nepristranost pomaže nadići takve probleme jer tražena vrsta nepristranosti mora se temeljiti na budnoj prisebnosti. Ona ne smije ovisiti o uvjetima trenutka, mora odolijevati svim napastima i natruhama prijanjanja za ono netrajnog kako bi se održala. Tek takva, neovisna i uvijek dovoljno jaka da bi održala um mirnim, nepristranost je ona kakvom treba zaista biti. Nepristranost ujedno predstavlja „krunu četiriju stanja“⁵³, ali to ne znači da je ona superiornija od ostalih.

Sva četiri stanja međusobno se prožimaju regulirajući tako ispravnu količinu svakog. Suosjećanje tako kontrolira neograničenu ljubav kako se ne bi „okrenula pristranosti (naklonjenosti)“⁵⁴, a ljubav uzvraća nepristranosti pomažući joj održati nesebičnu prirodnost. Suosjećanje, također, ima ulogu podsjetnika. Ono „podsjeća“ ljubav i radost na postojanje patnje, dok navedena stanja uživaju u sreći netrajnih pojava. Podsjeća ih i na to „da njihova sreća koegzistira s bijedom koja je, vjerojatno, na sljedećem pragu“.⁵⁵ Taj podsjetnik je od velike važnosti za svakog čovjeka jer je ono dokaz da u svijetu postoji više patnje nego što se može ublažiti i nadvladati jer patnja i tuga su ono što uvijek iznova nastaje. Radost razvija suosjećanje u aktivnu simpatiju, ali i brine o njoj držeći ju podalje od prekomjerne ljudske patnje.

Važnost takvog međuodnosa očituje se putem shvaćanja stanja kakvi bi bili da nije toga. Na primjer, ljubav bi, bez utjecaja ostalih stanja, bila svodljiva na „puku sentimentalnost dobrote slabih i na nepouzdanu prirodu“.⁵⁶

„Ljubav, suosjećanje i radost proizlaze iz uma i djeluju na svijet, ali vođeni nepristranoću, ne prijanjaju ničemu, i vraćaju se neoslabljeni i neokaljani.“⁵⁷

⁵² Isto.

⁵³ Isto.

⁵⁴ Isto.

⁵⁵ Isto.

⁵⁶ Isto.

⁵⁷ Isto.

5. ZAKLJUČAK

Prema buddhizmu neznanje je poput klice koja se začahuri i nanosi bol. Ono je uzrok patnje i bola svakog čovjeka. Neznanje je poput neprijatelja od kojeg treba otići, o kojemu ne treba biti ovisan ni imati ikakvu potrebu za njim. Neke se pojave mogu čini zadovoljavajuće jer su ugodne, ali narav pojava jest netrajna i zbog toga one ne mogu biti potpuno zadovoljavajuće. Mogu stvoriti osjećaj ugone, uvjetovane sreće, ali nisu ono čemu čovjek zapravo teži.

Neznanje se iskorjenjuje disciplinom, kako mentalnom tako i fizičkom. Ono se postupno uklanja iz uma čovjeka. Nije moguće pobjeći od patnje – bježanjem se stvara začarani krug ponovnog rađanja patnje. Čovjek se treba probuditi za mudrost, „kretati se“ osmerostrukim putem kako bi oslobodio svoj um mentalnih okova i unuštio preostala sjemena negativne *karme*. Ispravno usmjerenje dovodi čovjeka do ostvarenja istinske sreće – bezuvjetne sreće. Mudrost ostvaruje sreću. Nirvana je vrhunac plemenitog puta, puta oslobođenja od patnje. Ono je stanje potpune slobode koje predstavlja cilj buddhističkog puta oslobođenja od patnje.

6. LITERATURA I IZVOR

a. Izvori

Buddhini izvorni govori:

- *Anuradha sutta*
- *Dvedhavitakka sutta*
- *Dhammacakkappavattana Sutta*
- *Maha-satipatthana Sutta*
- *Maga-vibhanga Sutta*
- *Nibbedhika Sutta*
- *Sambodhi Sutta*

b. Sekundarna literatura

1. Aristotel, *Nikomahova etika*, Hrvatska sveučilišna naklada, Zagreb, 1992.
2. Bodhi, *The Noble Eightfold Path. The Way to the End of Suffering*, Buddhist Publication Society, 1998.
3. Brahm, *Krava koja je plakala i druge budističke priče o sreći*, Ljevak, Zagreb, 2014.
4. Küng, H., *Kršćanstvo i svjetske religije*, Naprijed, Zagreb, 1994.
5. Kustić, Ž., *Velike religije svijeta*, Kršćanska sadašnjost, Zagreb, 1974.
6. Smith, H., *Religije svijeta*, Znanje, Zagreb, 2010.
7. Youcat, *Katekizam Katoličke Crkve*, Verbum, 2011.

c. Internetski zbornici

1. Zbornik o netrajnosti <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/various/wheel186.html>
2. Zbornik o nepostojanju neovisnog jastva
<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/various/wheel202.html>
3. <http://www.accesstoinsight.org/>
4. Dhammapada <http://www.sacred-texts.com/bud/sbe10/sbe1003.htm>
5. Bogoda, R. *Principles of Lay Buddhism*, u: *The Buddhist Layman*
<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/various/wheel294.html>
6. Story, Francis u *Suffering*, u Vol. II, *The Three Basic Facts of Existence*,
<http://www.accesstoinsight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca1/dukkha.html>