



DR BHANTE
HENEPOLA
GUNARATANA

*8 prostych
kroków
do szczęścia
według
Buddy*

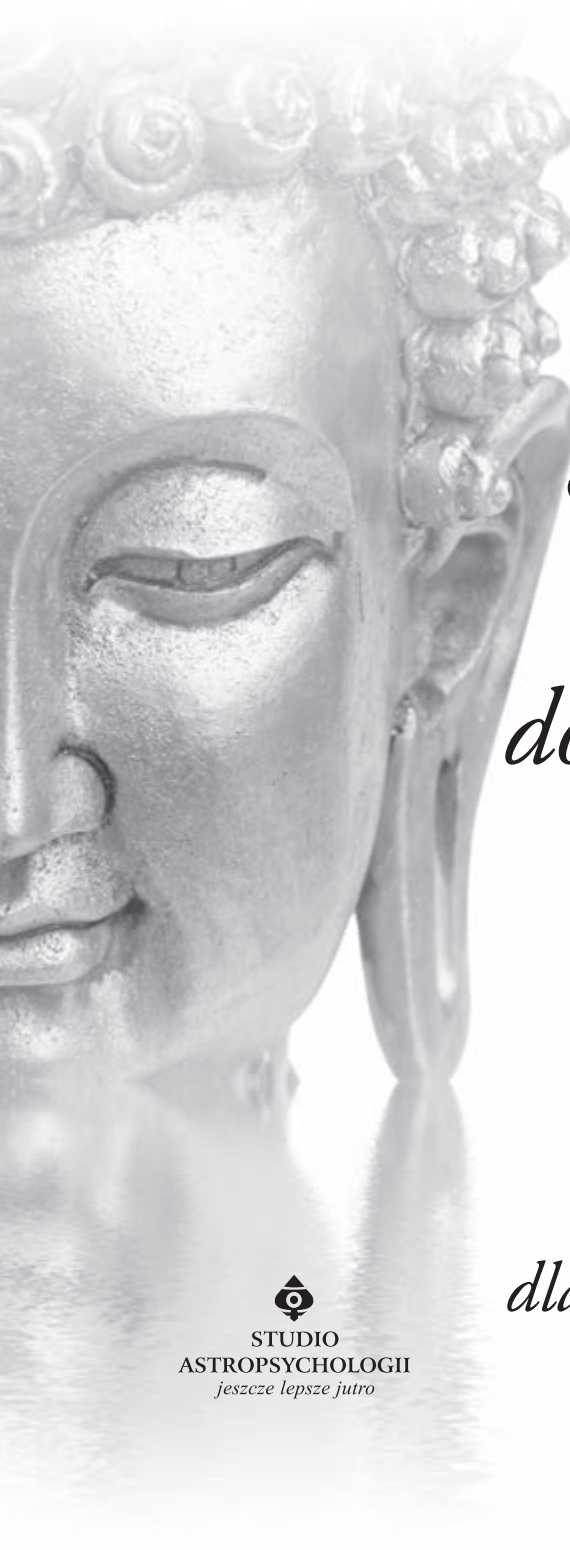


*Wskazówki
dla współczesnego
człowieka*



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

*8 prostych
kroków
do szczęścia
według
Buddy*



DR BHANTE
HENEPOLA
GUNARATANA

*8 prostych
kroków
do szczęścia
według
Buddy*

*Wskazówki
dla współczesnego
człowieka*



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Pilasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Barbara Mińska
ILUSTRACJA NA OKŁADCE: © Unclesam – Fotolia.com

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2014
ISBN 978-83-7377-681-4

Tytuł oryginału: *Eight mindful steps to Happiness*
Copyright © 2001 Henepola Gunaratana

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

<i>Słowa uznania dla książki „8 prostych kroków do szczęścia według Buddy”</i>	9
<i>Podziękowania</i>	11
<i>Lista skrótów</i>	13
<i>Wstęp</i>	17
<i>Odkrycie Buddy</i>	20
<i>Wsparcie dla praktyki</i>	32
<i>Rozpoczęcie praktyki świadomości</i>	38
<i>Krok 1: Umiejętne zrozumienie</i>	49
<i>Zrozumienie przyczyny i skutku</i>	51
<i>Zrozumienie Czterech Szlachetnych Prawd</i>	55
<i>Świadomość umiejętnego zrozumienia</i>	84
<i>Kluczowe punkty świadomości umiejętnego zrozumienia..</i>	87
<i>Krok 2: Umiejętne myślenie</i>	89
<i>Odpuszczanie</i>	90
<i>Kochająca życzliwość</i>	100
<i>Współczucie</i>	110
<i>Świadomość umiejętnego myślenia</i>	120
<i>Kluczowe punkty świadomości umiejętnego myślenia</i>	128
<i>Krok 3: Umiejętne mówienie</i>	131
<i>Mów prawdę</i>	133

Słowa nie są bronią	136
Mów łagodnie	137
Unikaj czczego gadania	142
Świadomość umiejętnego mówienia	145
Kluczowe punkty świadomości umiejętnego mówienia	152
<i>Krok 4: Umiejętne działanie</i>	155
Pięć reguł	155
Etyka w działaniu	156
Wyższe reguły dla laików	173
Świadomość umiejętnego działania	178
Kluczowe punkty świadomości umiejętnego działania	183
<i>Krok 5: Umiejętne zarobkowanie</i>	185
Pytania oceniające umiejętnie zarobkowanie	187
Znalezienie umiejętnego zarobkowania	195
Świadomość umiejętnego zarobkowania	202
Kluczowe punkty świadomości umiejętnego zarobkowania ..	205
<i>Krok 6: Umiejętny wysiłek</i>	207
Dziesięć kajdan	210
Pięć przeszkód	219
Cztery kroki do umiejętnego wysiłku	222
Pamiętaj o pełnym obrazie	253
Świadomość umiejętnego wysiłku	255
Kluczowe punkty świadomości umiejętnego wysiłku	259
<i>Krok 7: Umiejętna świadomość</i>	261
Cztery filary świadomości	266
Świadomość ciała	269
Świadomość uczuć	280
Świadomość umysłu	290
Świadomość mentalnych obiektów	291
Kluczowe punkty praktykowania umiejętniej świadomości ..	296

<i>Krok 8: Umiejętna koncentracja</i>	299
Zdrowa koncentracja	300
Etapy pełnej koncentracji.....	304
Świadomość umiejętnej koncentracji	316
Kluczowe punkty świadomości umiejętnej koncentracji	324
<i>Obietnica Buddy</i>	327
Oświecenie	330
„Przyjdź i zobacz”	335
<i>Polecane lektury</i>	341
<i>O Autorze</i>	345

*Słowa uznania dla książki „8 prostych kroków do szczęścia
według Buddy”*

Bhante posiada dar przekazywania wiedzy i bezpośredni styl, którego nie sposób nie lubić, szczególnie, gdy na naszych oczach odkrywa drogę Buddy do oświecenia. Każdy rozdział „8 prostych kroków do szczęścia według Buddy” wyjaśnia cel oraz praktyczne aspekty odpowiedniego podejścia, wskazując potencjalne problemy w kontekście współczesnego życia.

– Shambhala Sun

Wyewoluowana mentalnie, elegancko przedstawiona i pięknie prosta.

– Midwest Journal

Bhante Gunaratana sięga do najgłębszych nauk Buddy. Uznawany za nauczyciela nauczycieli przedstawia dobre i konkretne rady (przekazywane prostym językiem) dotyczące rozwijania świadomości. Dzięki połączeniu szlachetnych prawd z konkretnymi praktykami ta książka jest dobrodziejstwem dla wszystkich aspirujących do podążania drogą Buddy do osiągnięcia szczęścia.

– Napra ReView

Napisana równie prostym stylem, jak jego klasyczne dzieło „Medytacje buddyjskie”. Rezultatem jest zdumiewająco jasny i przyjemny poradnik, jak żyć życiem na najgłębszym poziomie. Bhante używa wspaniałego

i bogatego stylu opowiadania, by zilustrować swoje nauki. „8 prostych kroków do szczęścia według Buddy” z pewnością okaże się godnym zaufania źródłem, odzwierciedlającym łagodność i współczucie tego, który poświęcił życie na powrót do domu, do wolności.

– Inquiring Mind

Podręcznik napisany w bezpośredni i fascynujący sposób. Autor ilustruje buddyjskie zasady z ponadczasową bezpośredniością; jego pisanie łagodzi przepaść pomiędzy zachodnią świadomością, a wschodnią filozofią. {Pelen} uniwersalnej mądrości.

– Foreword Magazine

Bardzo oczekiwana kontynuacja „Medytacji buddyjskich” z pewnością ucieszy czytelnika. Instrukcje dostosowane do współczesnych zachodnich dróg czynią z tej pozycji wyjątkowy przykład, jak głęboka może być zwykła książka.

– Tricycle: The Buddhist Review

Podziękowania

Ta książka nie ujrzałaby światła dziennego bez inicjatywy mojego przyjaciela Douglasa Durhama, który spisał moje przemowy i stworzył pierwszy szkic tej książki. Dziękuję mu za jego ciężką pracę nad tym projektem.

Doceniam wsparcie mojej uczennicy Samaneri Sudhamma (jej imię oznacza „dobra Dharma”), która pomogła mi w przeglądaniu materiałów, by wydrukować dobrą Dharmę tej książki.

Muszę też wyrazić wielką wdzięczność dla moich redaktorów, Brendy Rosen i Johna LeRoya.

Na koniec dziękuję wszystkim moim uczniom należącym do Towarzystwa Bhavana, którzy cierpliwie znosili moje długie nieobecności spowodowane pracą nad książką. Dzielcie się wartością tej książki, niech dotrze ona do wielu tysięcy ludzi, którzy poszukują szczęścia.

Lista skrótów

W pismach w języku angielskim cytaty z kanonu palijskiego zazwyczaj opatrzone są numerem strony, na której pojawiają się w wydaniu Pali Text Society (PTS) z Oksfordu w języku pali. (Te cytaty możesz znaleźć w różnych angielskich przekładach, które używają numerów stron umieszczonych w tłumaczonym tekście). Tam, gdzie to możliwe, dla wygody czytelnika użyto prostszych form cytatów. Jednak różne rodzaje tekstów są zorganizowane w różny sposób, zatem żadne podejście nie będzie działało tak samo w przypadku wszystkich ksiąg w kanonie palijskim.

- A Anguttara Nikaya, lub *Zbiór stopniowy*, dostępny przez Pali Text Society (PTS) w Oksfordzie. (Przykład: A I (trójki). VII. 65 odnosi się do tomu pierwszego, *Księgi Trójek*, rozdziału 7, do opowieści numer 65).
- D Digha Nikaya, *Długie Suttu Buddy*, dostępne przez Wisdom Publications w Bostonie. (Przykład: D 22 odnosi się do Suttu numer 22).
- Dh Dhammapada lub *Ścieżka prawdy Buddy*, dostępna w wielu tłumaczeniach różnych wydawców, łącznie z PTS. (Przykład: Dh 5 odnosi się do wersu numer 5).

- DhA** Dhammapada Atthakatha lub *Komentarze do Dhammapady*, dostępne przez PTS jako *Buddhist Legends*. (Przykład: DhA 124 odnosi się do części 124 *Komentarzy*, która analizuje wers 124 *Dhammapady*).
- J** Jataka lub Dżataki, dostępna przez PTS. (Przykład: J 26 odnosi się do przypowieści numer 26).
- M** Majjhima Nikaya lub *Średni zbiór Sutt Buddy*, dostępny przez Wisdom Publications w Bostonie. (Przykład: M 80 odnosi się do Suty numer 80).
- MA** Majjhima Nikaya Atthakatha lub *Komentarze do Średniego zbioru Sutt Buddy*, niedostępne ani w języku angielskim, ani polskim. (Przykład: MA I 225 odnosi się do tomu I, strony 225 wydania palijskiego).
- Mhvs** Mahavamsa lub *Wielka kronika Cejlonu*, dostępna przez PTS. (Przykład: Mhvs V odnosi się do rozdziału 5).
- Miln** Milindapanho lub *Pytania króla Milindy*, dostępna przez PTS. (Przykład: Miln 335 [V] odnosi się do strony numer 335 książki PTS w języku pali; dodano odniesienie do rozdziału 5, by pomóc w lokalizacji wersu).
- S** Samyutta Nikaya lub *Połączone rozprawy*, dostępne przez Wisdom Publications. (Przykład: S I.7.1 [2] odnosi się do części I, rozdziału 7, podrozdziału 1, przypowieści numer 2).

- Sn** Sutta Nipata lub *Mniejsza kolekcja*, dostępna przez PTS. (Przykład: Sn 657 odnosi się do wersu numer 657).
- Thag** Theraghata albo *Wiersze starszych mnichów*, dostępna przez PTS. (Przykład: Thag 303 odnosi się do wersu numer 303).
- Thig** Therigatha lub *Wiersze starszych mniszek*, dostępne przez PTS. (Przykład: Thig 213 odnosi się do wersu numer 213).
- Ud** Udana lub *Inspirujące wypowiedzi Buddy*, dostępna przez PTS. (Przykład: Ud VI.2 odnosi się do rozdziału 6, wypowiedzi numer 2).
- V** Vinaya lub *Kosz dyscypliny*, dostępna przez PTS. (Przykład: V II 292 odnosi się do tomu 2, strony 292 wydania pali).
- Vsm** Visuddhimagga lub *Ścieżka oczyszczenia*, dostępna przez Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka. (Przykład: Vsm I [55] odnosi się do rozdziału 1, akapitu numer 55).



Krok 1

Umiejętne zrozumienie

Historia życia Buddy znana jest wielu z nas. Wiemy, że księżę Siddhattha opuścił bogaty dom swojego ojca, wybrał bezdomne życie wędrującego duchowego poszukiwacza i po latach rygorystycznej praktyki osiągnął oświecenie, medytując pod drzewem Bodhi. Gdy Budda wstał po medytacji, udał się do miasta Benares, teraz zwanego Waranami. Tam, w Parku Jeleni, po raz pierwszy nauczał tego, co odkrył – ścieżkę do trwałego szczęścia.

Wiadomość Buddy była prosta, ale znacząca. Ani życie w przepychu, ani umartwianie się nie przyniesie szczęścia. Jedynie ścieżka środka, unikanie tych dwóch ekstremów, prowadzi do spokoju umysłu, mądrości i całkowitego wyzwolenia od niezadowolenia z życia.

Wiadomość Buddy znana jest jako Cztery Szlachetne Prawdy. Ostatnia z tych prawd przedstawia osiem kroków do szczęścia. Uczyl nas, by pielęgnować umiejętność rozumienia, myślenia, mowy, działania, zarabiania, wysiłku, świadomości i koncentracji.

W tym i w następnych rozdziałach rozważymy te kroki szczegółowo. Zauważysz, że trzy aspekty – zrozumienie, wysiłek i świadomość – powtarzają się wielokrotnie w każdym kroku. To główne punkty ścieżki. Wszystkie kroki są splecione, a żaden nie funkcjonuje bez zastosowania zrozumienia, wysiłku i świadomości.

Kroczysz tą ścieżką, wnosząc uważną świadomość do każdego aspektu codziennego życia, nieustannie pracując na lepsze zdrowie i stosując właściwe zrozumienie. Gdy umysł się uspokaja, zaczynają wyłaniać się spojrzenia.

Niektóre spojrzenia są jak łagodne „acha!”, gdy jakaś część twojego życia lub świata nagle staje się jasna. Inne spojrzenia są głębokie, jakby twoja nowa wiedza potrząsnęła całym światem. Możesz odnieść wrażenie uwolnienia, po którym nastąpi potężne wrażenie dobrego samopoczucia lub szczęścia, które może trwać kilka godzin albo nawet dni. Te wspaniałe doświadczenia nie są oświeceniem. Są jedynie przedsmakiem tego, jakie może być oświecenie.

Może jednak nadejść moment, gdy wszystkie czynniki ośmiu kroków będą na miejscu. Moralność jest udoskonalona; koncentracja jest głęboka i silna; umysł jest bystry i czysty, bez żadnych przeszkód. Wtedy możesz zyskać najgłębsze spojrzenie – że żadne doświadczenie nie jest osobiste i trwale w żaden sposób, że nie ma nic, czego warto się uchwycić. W takiej chwili znikają wszystkie wątpliwości i zmienia się sposób, w jaki wszystko postrzegasz.

Od tej chwili kroczysz ścieżką na całkiem nowym poziomie. Wcześniej musiałeś już mieć dobre, wyraźne intelektualne zrozumienie tego, jak wszystkie części ścieżki do siebie pasują. Po tym głębokim wglądzie twoje zrozumienie osiąga wyższy poziom, zwany „pozaziemskim” poziomem i robisz postęp z najwyższą pewnością. Wiesz, że bez względu na wszystko osiągniesz swój cel.

* * *

We wszystkim, co robimy, pierwszym krokiem jest wiedza, dlaczego to robimy. To dlatego Budda uczynił umiejętnie rozumienie

pierwszym krokiem na swojej ścieżce do szczęścia. Chciał, byśmy zrozumieli, że buddyjska ścieżka nie jest jakimś abstrakcyjnym pomysłem „obietnicy, by być dobrym”, abyśmy mogli dostać nagrodę; nie żadnym tajemniczym kodem zachowania, który musimy stosować, by należeć do tajemniczego klubu.

Ścieżka Buddy zakorzeniona jest w zdrowym rozsądku i w ostrożnej obserwacji rzeczywistości. Wiedział, że jeśli otworzymy oczy i uważnie przyjrzymy się naszemu życiu, zrozumimy, że wybory, których dokonujemy prowadzą albo do szczęścia, albo do nieszczęścia. Gdy dokładnie zrozumiemy tę zasadę, zaczniemy dokonywać dobrych wyborów, ponieważ pragniemy być szczęśliwi.

Jak wyjaśnił to Budda, umiejętne zrozumienie składa się z dwóch części: zrozumienia przyczyny i skutku oraz zrozumienia Czterech Szlachetnych Prawd.

ZROZUMIENIE PRZYCZYNY I SKUTKU

Buddyści mogą opisywać działania jako dobre lub złe, odpowiednie lub nieodpowiednie, moralne lub niemoralne, ale nadają tym słowom trochę inne znaczenie. Określenia „ umiejętne lub nie umiejętne ” prawdopodobnie najlepiej wyjaśniają tę ideę. Podstawą buddyjskiej moralności jest to, że działanie w nieumiejętny sposób prowadzi do nieszczęśliwych skutków, a działanie w sposób umiejętny prowadzi do szczęśliwych skutków. Ta prosta zasada przyczyny i skutku jest aspektem tego, co buddyści nazywają karmą.

Mimo, że nieumiejętne działania mogą prowadzić do tymczasowego szczęścia – gdy, na przykład, diler narkotyków cieszy się z nowego błyszczącego samochodu lub gdy odczuwasz zadowo-

lenie ze zranienia kogoś, kto cię skrzywdził – Budda podkreślał, że złe działania zawsze prowadzą do krzywdy. Nasze własne obserwacje potwierdzają tę prawdę. Część krzywd może być niewidoczna, jak umysłowe cierpienie wywołane poczuciem winy i wyrzutami sumienia. Inne krzywdy natychmiast się objawiają. Skutki umiejętnych i nieumiejętnych działań, jak wyjaśniał Budda, mogą powrócić do kogoś w dalekiej przyszłości, nawet w innym życiu.

Możesz myśleć: „Nie martwię się przyszłym życiem, chcę jedynie wszystkiego, co mogę zdobyć w tym”. Budda radził nam, byśmy rozważyli te możliwości: nawet jeśli nie ma przyszłego życia, robienie zdrowych rzeczy da ci szczęście i czyste sumienie w tym życiu. Jeśli okaże się, że istnieje inne życie po śmierci, zostaniesz podwójnie nagrodzony – teraz i później. Z drugiej strony, jeśli nie ma innego życia, niezdrowe działanie sprawi, że będziesz czuł się nieszczęśliwy i winny w tym życiu. Ale jeśli się okaże, że naprawdę jest życie po śmierci, później będziesz cierpieł ponownie. Dlatego też bez względu na to, czy istnieje inne życie czy nie, pozbycie się niezdrowych rzeczy i pielęgnowanie zdrowych gwarantuje nasze szczęście.

Gdy zrozumiemy już, że wszystko, co myślimy, mówimy lub robimy jest przyczyną, która nieuchronnie prowadzi do jakiegoś skutku, teraz lub w przyszłości, naturalnie zapagniemy myśleć, mówić i robić rzeczy, które doprowadzą do pozytywnych skutków i unikać tych myśli, słów i czynów, które prowadzą do negatywnych skutków. Uznanie, że przyczyny zawsze prowadzą do skutków pomaga nam zaakceptować konsekwencje minionych działań. Pomaga nam także skupić uwagę na dokonywaniu wyborów, które mogą doprowadzić do szczęśliwszej przyszłości.

Umiejętne działania to te, które tworzą przyczyny szczęścia, jak czyny motywowane kochającą życzliwością i współczuciem. Każde działanie, które bierze się z umysłu nieprzepełnionego

w danej chwili chciwością, nienawiścią lub urojeniami, przynosi szczęście czyniącemu i otrzymującemu. Dlatego takie działanie jest umiejętne i dobre.

Załóżmy, na przykład, że konsekwentnie pielęgnujesz szczodrość i kochającą życzliwość wobec wszystkich. To dobre zachowanie jest przyczyną. A jakich skutków? Zyskasz wielu przyjaciół, wielu będzie cię kochać i będziesz czuł się spokojny oraz zrelaksowany. Ludzie wokół ciebie mogą być wściekli lub nieszczęśliwi, ale nie ty.

Twoje pozytywne zachowanie wygenerowało dwa typy natychmiastowych skutków. Pierwszy wewnętrzny – to, jak się czujesz. Ponieważ byłeś stale szczodry i pełen miłości oraz zastanawiałeś się nad aktami szczodrości i miłości, twój umysł jest spokojny i szczęśliwy. Drugi zewnętrzny – inni ludzie cię doceniają i troszczą się o ciebie. Chociaż ich troska jest przyjemna, jest mniej ważna niż to, jak się czujesz. Ponieważ zewnętrzne skutki zależą od reakcji innych, są mniej wiarygodne.

Gdy już zrozumiemy tę zasadę, staje się jasne także jej przeciwieństwo. Budda wskazał dziesięć czynów, które nigdy nie są umiejętne, ponieważ nieuchronnie powodują cierpienie. Trzy z nich to czyny ciała: zabójstwo, kradzież i rozwiązłość seksualna. Cztery to czyny mowy: kłamstwo, okrutne słowa, ostry język i czcze gadanie. Ostatnie trzy to czyny umysłu: pożądliwość, uraza i złe spojrzenie na naturę rzeczywistości.

Co oznaczają wszystkie te czyny i jak ich unikać dowiesz się w dalszych krokach ścieżki. Jednak zanim będziemy mogli rozpocząć praktykę ścieżki Buddy, potrzebujemy podstawowego zrozumienia, by dostrzec, że te dziesięć czynów jest nieumiejętnych, ponieważ nieuchronnie niosą one ze sobą głębokie cierpienie zarówno czyniącym, jak i odbiorcom.

Poza tymi dziesięcioma czynami nie ma listy przykazań, a jedynie zestaw dobrowolnych reguł, które można stosować zgodnie z przekonaniem. Nikt nie może cię do nich zmusić. Sam musisz odkryć, dzięki doświadczeniu i obserwacjom doświadczeń innych, czy te działania prowadzą do pozytywnych, czy negatywnych skutków. Twoje doświadczenie powie ci, że nieumiejętne zachowanie przyniesie fizyczny i psychiczny ból tobie i innym.

Co więcej, ludzie angażują się w złe uczynki tylko wtedy, gdy ich rozumienie jest wadliwe, a ich umysły są zatrute przez chciwość, nienawiść lub urojenia. Właściwie każde działanie mające swoje źródło w umyśle przepelnionym chciwością, nienawiścią lub urojeniami prowadzi do cierpienia, dlatego jest nieumiejętne lub złe.

Buddyjska moralność jest racjonalnym zachowaniem opartym na zasadzie przyczyny i skutku. By działać źle, musiałbyś okłamywać sam siebie. Im gorsze jest twoje zachowanie, tym większe musi to być kłamstwo. Jakie głębokie spojrzenie, jakie uwolnienie osiągniesz, jeśli celowo karmisz swoje urojenia zachowaniem występującym przeciwko tej podstawowej prawdzie, że czyny mają konsekwencje? Jeśli angażujesz się w naprawę złe zachowanie, nie zyskasz zbyt jasności – nie mówiąc już o wyzwalającym spojrzeniu – ze ścieżki Buddy. Musisz przyjąć tę moralność. To konieczne.

Świadoma medytacja zwiększa świadomość miażdżących konsekwencji niemoralnego zachowania. Medytujący wyraźnie doświadcza bolesnych skutków niezdrowych myśli, słów i uczynków i natychmiast odczuwa konieczność porzucenia ich.

Tylko ty jesteś autorem swojej przyszłości – uczą cię tego doświadczenia. Twoje zachowanie nie jest niezmiennym prawem natury. W każdej chwili masz szansę się zmienić – zmienić myśli, mowę i uczynki. Jeśli ćwiczysz, by stać się świadomym tego, co

robisz, i pytasz siebie, czy doprowadzi to do pozytywnych czy negatywnych skutków, zmierzasz w dobrym kierunku.

Powtarzające się dobre intencje mogą wytworzyć potężny wewnętrzny głos, który utrzyma cię na dobrej drodze. Będzie ci on przypominał – za każdym razem, gdy zapłaczesz się w tryby nieszczęścia – że możesz uwolnić się z tej pułapki. Okresowo doświadczysz mignięć tego, jak to jest być wolnym. Uczynisz tę wizję rzeczywistością, działając w pozytywny sposób i pozbywając się cierpienia.

Stąd moralność – definiowana jako działania zgodne z rzeczywistością – jest fundamentem wszelkiego duchowego rozwoju. Bez tego nic na ścieżce nie pomoże w zmniejszeniu cierpienia.

Pomysł, że działania mają korespondujące ze sobą skutki jest pierwszą częścią umiejętnego rozumienia. Teraz musisz dodać do tego dokładne zrozumienie Czterech Szlachetnych Prawd.

ZROZUMIENIE CZTERECH SZLACIETNYCH PRAWD

Sam Budda powiedział, że nauczał jedynie o czterech ideach: niezadowoleniu, przyczynie, końcu i ścieżce. „Niezadowolenie” odnosi się do nieszczęścia, które odczuwamy w naszym życiu. „Przyczyna” jest powodem tego nieszczęścia: naszym niezdyscyplinowanym, chwytającym się rzeczy umysłem. „Koniec” jest obietnicą Buddy, że możemy zakończyć cierpienie poprzez zwalczanie naszej ochoty. „Ścieżka” to osiem kroków, które musimy podjąć, by osiągnąć ten cel.

W ciągu czterdziestu pięciu lat nauczania, od czasu pierwszego kazania w Parku Jeleni aż do śmierci, Budda wyjaśniał te cztery słowa setki razy. Chciał mieć pewność, że te niezbędne

idee będą zrozumiane przez ludzi o różnych temperamentach i na różnych etapach duchowego rozwoju.

Pewnego razu wyjaśniał, że niezadowolenie z cierpieniem życia jest obciążeniem. Tworzymy nasze niezadowolenie, biorąc na siebie ciężar. Kończymy je, odkładając ciężar. Ścieżka mówi nam, jak się odciążyć. Innym razem nazwał niezadowolenie chorobą. Jak lekarz, Budda zdiagnozował przyczynę choroby. Ścieżka jest lekarstwem, które doktor Budda przepisuje, by wyleczyć chorobę i poprawić nasze samopoczucie.

Rozumienie pierwszej prawdy: niezadowolenie

Pierwsza prawda Buddy mówi nam, że niezadowolenie jest nieuniknione. Możesz się zastanawiać: „Czy ta nauka o niezadowoleniu ma zastosowanie w nowoczesnym świecie, w którym wiele odkryć uczyniło nasze życie wygodniejszym? W czasach Buddy ludzie cierpieli z powodu chorób i klęsk żywiołowych. Ale czy postęp technologiczny nie pozwala nam na to, byśmy robili to, co chcemy, jechali, gdzie chcemy i produkowali wszystko, czego potrzebujemy?”

Wciąż jednak, bez względu na to, jak łatwe i bezpieczne wydają się nasze życia, prawda o niezadowoleniu nie zmieniła się. Jest tak samo aktualna teraz, jak była w czasach Buddy. Ludzie byli wówczas niezadowoleni tak samo, jak my teraz. Możemy nazywać pierwszą prawdę Buddy wieloma nazwami w zależności od sytuacji: cierpieniem, stresem, lękiem, napięciem, złością, zazdrością, porzuceniem, nerwowością lub bólem. Wszystkie istoty ludzkie, bez względu na to, kiedy lub gdzie żyją, dotyka ten problem.

W każdej chwili możemy zachorować. Możemy być rozdzieleni z bliskimi. Możemy stracić to, co mamy lub być zmuszeni przez okoliczności, by znosić warunki, którymi gardzimy. Rodzi-

ce i dzieci, mężowie i żony, bracia i siostry, sąsiedzi i przyjaciele, społeczności i kraje – wszyscy kłócą się o bogactwo, pozycję, władzę i granice. Niektóre z tych problemów są stworzone przez chciwość, inne przez nienawiść, a jeszcze inne przez ignorancję. Wszystkie one nawiązują do warunków na świecie – społecznych, politycznych, ekonomicznych, edukacyjnych i środowiskowych – oraz do warunków w nas samych.

Odkrycie nieuchronności tych problemów wywołuje ból w umyśle. Przyjęcie ich do wiadomości i zaakceptowanie takich, jakimi są, bez winienia innych, jest esencją pierwszej prawdy Buddy. By zacząć iść w kierunku szczęścia, jak mówi Budda, musimy przyjrzeć się niezadowoleniu – ze stabilnymi emocjami i umysłem – bez złości i bez smutku lub pesymizmu. Musimy spojrzeć na nasze kłopotliwe położenie: każde doświadczenie życia niesie ze sobą pewien stopień cierpienia dla każdego, kto nie jest w pełni oświecony.

Cierpienie może być niezwykle subtelne, jak ukryty niepokój. Lub może być bardziej oczywiste, jak silny związek z osobą, rzeczą lub opinią. Wszystko zależy od tego, ile w nas złości, nienawiści i urojeń oraz od naszej osobowości i doświadczeń.

Rozważ, na przykład, dwójkę ludzi, którzy byli świadkami jednego wydarzenia, ale odnieśli zupełnie różne wrażenia. Dla jednej osoby wydarzenie było szczęśliwe i przyjemne, dla drugiej przerażające i okropne. Szczęście i jego przeciwieństwo są tworem umysłu. Nasze umysły tworzą nasze życiowe doświadczenia i albo się nimi cieszą albo przez nie cierpią. To dlatego Budda mówił o tworzeniu własnego nieba i piekła w życiu.

Dopóki nie osiągniemy oświecenia, wiele różnego rodzaju doświadczeń będzie nas niezadowalać. Przyjrzyjmy się trzem z nich: cyklowi życia, zmianom i brakowi kontroli nad naszym życiem.

CYKL ŻYCIA

Nieunikniona kolej cyklu ludzkiego życia – narodziny, starzenie się, choroba, śmierć – powoduje niezadowolenie.

Dzieci nie rodzą się z szerokimi uśmiechami na buziach. Gdy dorastamy, płacz, którym przywitaliśmy świat, staje się mniej słyszalny. Możemy powiedzieć, że zmienia się w wewnętrzny szloch, który trwa do końca naszego życia. Płacemy z powodu wielu litrów mleka, ton jedzenia, szaf pełnych ubrań, metrów kwadratowych ziemi pod domy, szkoły i szpitale; wielu drzew na książki, papiery, meble; tabletek na różne dolegliwości, wielu ludzi, by nas kochali; sposobów zaspokojenia naszych potrzeb. Gdybyśmy nie urodzili się na tym niezadowolającym świecie, wszystkie inne rodzaje niezadowolenia nie istniałyby. Wygląda na to, że z każdym dzieckiem rodzi się także niezadowolenie.

Spółczeństwo jako całość także cierpi na skutek narodzin. Gdy zwiększa się populacja, zanieczyszczenie powietrza, wody i ziemi alarmująco rośnie. Z tyloma osobami do wykarmienia, zasoby są uszczuplane, a głód szerzy się w wielu miejscach planety. Wycina się coraz więcej lasów, by budować drogi i domy. Przeludnienie przyczynia się do rozprzestrzeniania się strasznych chorób. To tylko nieliczne przykłady. Bez wątpienia przychodzi ci na myśl wiele innych.

Proces starzenia się także przyczynia się do niezadowolenia. Prawdopodobnie zapomnieliśmy o tym, jak w dzieciństwie przyzwyczajaliśmy się do nowego sąsiedztwa lub nowych nauczycieli, ale pamiętamy trudności, które jako nastolatek mieliśmy z przystosowaniem się do naszych zmieniających się ciał i emocji. Jako dorośli musieliśmy przyzwyczajać się do nowych prac, związków, technologii, chorób i nowych warunków społecznych, często jeszcze zanim przyzwyczailiśmy się do tych istniejących. Niekomfortowe zmiany wydają się być powszechne na każdym etapie życia.



Krok 6

Umiejętny wysiłek

W każdym momencie życia stajemy przed wyborem, czy przyjąć zdrowie czy chorobę. Nie jesteśmy bezradnymi, biernymi ofiarami losu. Nie jesteśmy pionkami ustawianymi przez wyższe siły, a nasze doświadczenia nie są z góry ustalone. W tej chwili wybieramy, a w następnej doświadczamy skutków tego wyboru, razem z innymi trwającymi skutkami dawnych wyborów. Zdrowy wybór w tej chwili tworzy dobre umysłowe środowisko dla szczęścia w chwili następnej. Jeśli poprzednia chwila była stosunkowo czysta, obecna też taka będzie. Z miliardami czystych momentów doświadczamy sekund szczęścia. Rozwijamy dobre mentalne nawyki, sekunda po sekundzie, te sekundy w końcu sumują się, by stworzyć dłuższe chwile szczęścia. Nasze życie składa się z tych małych wyborów, których miliardy dokonują się w ciągu sekund.

Ale te subtelności umysłu nie są miejscem, od którego zaczynamy praktykę. Musisz zacząć tam, gdzie widzisz wyraźnie, z zewnętrznym zachowaniem. Po pierwsze, stosuj się do pięciu reguł i przestań się zachowywać szkodliwie dla duchowego rozwoju. Gdy umysł nie będzie poruszany skutkami nieumiejętnego zachowania, łatwiej będzie ci dostrzec, co dzieje się wewnątrz. Wtedy możemy zwolnić na tyle, by zobaczyć nasz ciąg myśli. Później, gdy udoskonalimy naszą zdolność widzenia tego, jak

porusza się umysł, możemy zobaczyć, jak chwile konkretnego umysłu pojawiają się, osiągają szczyt i znikają. Jednak na początku wystarczy, gdy będziesz świadomy ogólnych trendów pojawiających się myśli.

Z tą świadomością możemy wykorzystać umiejętny wysiłek, by dokonywać nowych wyborów. Budda zachęcał wszystkich, by wybierali zdrowe stany umysłowe, zamiast niezdrowych, i byśmy je pielęgowali chwila po chwili, aż te niezdrowe przestaną powracać. Zrobimy to, powiedział Budda, nieustannie się pobudzając, „wykonując wysiłek, potrząsając energią i wysilając umysł”. (D 22).

W szóstym kroku ścieżki, umiejętnym wysiłku, Budda wyjaśnił precyzyjnie, jak ukierunkować nasze wysiłki, rozkładając proces na cztery części. Po pierwsze, z silną determinacją i energią robimy wszystko, co możemy, by zapobiec powstawaniu bolesnych, niezdrowych stanów umysłu, jak uraza, zazdrość lub chciwość. Ponieważ jeszcze nie jesteśmy oświeceni, pomimo naszych najlepszych wysiłków mogą pojawić się pewne negatywne stany umysłu. Wtedy ponownie wkładamy wysiłek, pobudzając się do pokonania wszelkich niezdrowych stanów umysłu, jakie się pojawiły. Po trzecie, zastępujemy te stany zdrowymi, jak pełne miłości myśli, idee szczodrości lub współczucie. Na koniec zwiększamy wysiłek, by dalej pielęgnować te przyjemne, zdrowe stany umysłowe. Im więcej wysiłku, tym bardziej czyste i wolne od bólu stają się nasze umysły, a naturalnym skutkiem, jakiego doświadczamy, jest większe szczęście.

Osiągnięcie czegokolwiek wymaga wysiłku. Dzieje się tak w przypadku codziennych czynności, jak malowanie domu lub robienie prezentacji sprzedażowej, i podobnie jest w przypadku naszych duchowych dążeń. Umiejętny wysiłek wpleciony jest w każdy krok ścieżki. Gdy studiujemy przesłanie Buddy z cze-

rema rodzajami wysiłku, czyniąc umysł zwartym, jasnym i zdolnym do zrozumienia, możemy osiągnąć umiejętne zrozumienie ścieżki. Następnie wkładamy poczwórny wysiłek w nasze myśli, słowa i uczynki, co skutkuje umiejętnym myśleniem, umiejętnym mówieniem i umiejętnym działaniem. Gdy wkładamy ten sam poczwórny wysiłek, by stosować moralne zasady w naszym życiu zawodowym, osiągamy umiejętne zarabianie. Włożenie tego wysiłku w praktykę medytacji prowadzi do umiejętnej świadomości i umiejętnej koncentracji. Możemy słusznie wywnioskować, że umiejętny wysiłek jest paliwem potrzebnym do zasilenia osiągnięcia każdego kroku ścieżki Buddy. Właściwie duży wysiłek włożony w zdyscyplinowanie siebie samego to już połowa walki. Bez potężnego wysiłku, by osiągnąć zdrowe stany umysłu, nie zajdziemy daleko w osiągnięciu szczęścia, którego szukamy.

Lubimy wierzyć, że wszystko, co musimy zrobić, by postępować ścieżką Buddy, to zwracanie uwagi. Zwracanie uwagi z pewnością brzmi łatwiej niż wkładanie dużego wysiłku. Ale trudna prawda jest taka, że zwykła uwaga to nie wszystko. Musimy się nauczyć zwracać świadomą uwagę – zarówno wtedy, gdy angażujemy się w medytację lub inne duchowe praktyki, jak i wtedy, gdy zajmujemy się codziennymi sprawami. Budda wiedział, że dopóki nie włożymy świadomego wysiłku w wyeliminowanie negatywnych stanów umysłu i pielęgnowanie pozytywnych w każdym aspekcie naszego życia, nasze umysły nigdy nie uspokoją się na tyle, by pozwolić nam na progres.

Możesz teraz myśleć: „Wiedziałem, że gdzieś tu jest haczyk! To brzmi jak ciężka praca”. Oczywiście, masz rację. Zdecydowanie łatwiej jest pogrzebać negatywne wartości głęboko w podświadomości niż pozwolić im odejść. Chciwość, złość, nienawiść, niedbalstwo, arogancja, snobizm, złośliwość, mściwość i strach mogą być naszymi, codziennymi nawykami. Nie wysilamy się,

by się ich pozbyć. Jednak jednocześnie pragniemy być szczęśliwi i przybliżyć się do naszych duchowych celów.

Umiejętny wysilek jest wartością, która czyni całą drogę możliwą. Odwagą jest powiedzieć: „Te niezdrowe nawyki, myśli i zachowania muszą zniknąć, teraz!”, i mądrością dostrzec, że jedynie poprzez pielęgnowanie pozytywnych i zdrowych sposobów milczenia, działania i mówienia możemy mieć nadzieję na osiągnięcie szczęścia.

DZIESIĘĆ KAJDAN

Aby pozbyć się naszych niezdrowych umysłowych nawyków, musimy je rozpoznać. Mówiąc ogólnie to, co chcemy wyeliminować, to wszelkie stany umysłu, które powstrzymują nas przed doświadczaniem szczęścia. Jeśli chcesz wypielić ogród, musisz umieć odróżnić chwasty od kwiatów. Tak samo jest tutaj. Na początku nasze mentalne ogrody duszone są przez chwasty. Rozpoznajemy i usuwamy niezdrowe wartości, takie jak złość i zastępujemy je przydatnymi, umiejętnymi wartościami, jak kochająca życzliwość.

Jeśli się nad tym przez chwilę zastanowisz, będziesz mógł stworzyć swoją własną listę mentalnych chwastów. Będziesz wiedział, że gdy doświadczasz wściekłości, zazdrości, pożądania lub mściwości, nie możesz jednocześnie być szczęśliwy. Pod tymi negatywnymi stanami, bez względu na to, jak się objawiają, kryją się te same podstawy: chciwość (pragnienie), nienawiść (druga strona chciwości) i urojenia (lub ignorancja).

Możesz myśleć o chciwości, w połączeniu z ignorancją, jako o korzeniu wszystkich mentalnych chwastów. Chciwość objawia się jako dziesięć głębokich, potężnych psychicznych czynników drażniących zwanych „kajdanami”. Są to zniekształcenia zrozu-

mienia, które wpływają na twoje myśli w sposób, w jaki kanały wpływają na przepływ wody. Kajdany sprawiają, że twoje myśli płyną bezpośrednio do cierpienia. Trudne dzieciństwo lub inne złe doświadczenia w tym życiu nie tworzą kajdan. Przychodzą one do ciebie z wielu poprzednich żyć. Są przyczyną każdego życia i jego cierpienia. Obecność kajdan powstrzymuje oświecenie i gwarantuje przyszłe życia. Kajdany ukształtowały także obecne życie.

Zazwyczaj grupujemy te kajdany, by odzwierciedlić etapy, na których trzeba je rozerwać w drodze do oświecenia.

Kajdany zrywane, by osiągnąć pierwszy stopień oświecenia:

- wiara w istnienie trwałego ja lub duszy,
- wątpliwość w przesłanie Buddy,
- wiara w to, że można pokonać cierpienie jedynie przestrzegając zasad i rytuałów.

Kajdany zrywane, by osiągnąć drugi i trzeci stopień oświecenia:

- chciwość zmysłowych przyjemności (rażąca chciwość),
- nienawiść.

Kajdany zrywane, by osiągnąć czwarty stopień oświecenia:

- subtelne pragnienie, istnienia w dobrej formie materialnej,
- subtelne pragnienie, istnienia w formie niematerialnej,
- zarozumialstwo lub ukryta percepcja własnej tożsamości,
- niepokój i martwienie się,
- ignorancja.

Wszystkie kajdany pozostają w umyśle nieoświeconej osoby, przynajmniej w uśpionej formie, przez cały czas. Czasami niektóre z nich pojawiają się w umyśle na pierwszej linii, sprawiając, że błędnie rozumiemy rzeczywistość i cierpimy. Każda chwila

umysłu składa się z kajdan subtelnego pragnienia i ignorancji, ale czasami towarzyszą jej też inne kajdany.

Gdy krok po kroku zyskujemy mądrość, osłabiamy te kajdany, w końcu przerywając je i niszcząc. Po każdym przełomie osiągamy wyższy poziom oświecenia. Gdy przerywamy pierwsze trzy łańcuchy, osiągamy pierwszy etap oświecenia. Gdy osłabiamy następne dwa, osiągamy drugi etap. Chciwość i nienawiść, jaka pozostaje, jest znacznie subtelniejsza niż ta usunięta. Gdy przerwiemy pozostałą chciwość i nienawiść, osiągniemy trzeci etap. Ostatnie kajdany są bardzo subtelne. Gdy nastąpi ich zniszczenie, przychodzi czwarty i ostatni etap oświecenia.

Wiara w trwałe ja

Pierwsze kajdany, wiara w trwałe ja lub duszę, wywołują przekonanie, że agregaty egzystencji mają jakiś związek z *ja* lub duszą. Te kajdany mogą objawić się jako przekonanie, że fizyczna forma, uczucia, postrzeganie, myśli i świadomość są jedną i tą samą rzeczą co dusza, że są *identyczne*. Innym razem te kajdany mogą powodować przekonanie, że agregaty *posiadają* duszę (lub że dusza jest w posiadaniu agregatów). Możemy wierzyć, że dusza *spowodowała* połączenie agregatów (lub że agregaty są przyczyną duszy). W końcu okazuje się, że nasza dusza lub *ja* jest jedną rzeczą, a ciało, uczucia, spostrzeżenia, myśli i świadomość są zupełnie *oddzielnymi* rzeczami, niezwiązanymi z duszą.

Najpopularniejszym sposobem objawiania się kajdan jest idea, że posiadaliśmy duszę w poprzednim życiu, że ta dusza pojawiła się w tym życiu i obecnie posiada nasze agregaty oraz że opuści nasze ciało i przejdzie do następnej egzystencji po naszej śmierci. W skrócie, to przekonanie opiera się na idei, że dusza jest trwała, wieczna i niezmienna.

Wątpliwość

Drugie kajdany, odnoszą się konkretnie do wątpliwości, że praktyka Buddy kultywowania moralności, koncentracji i mądrości przyniesie trwale szczęście. Wątpliwość może się uaktywnić, gdy odejdiesz od tego, co naprawdę wiesz w obecnej chwili i będziesz niemądrze zastanawiał się nad sprawami, które stymulują niepewność. Pewne „niewiadome” znane są ze swojej mocy stymulowania i wzmacniania kajdan wątpliwości. Są to spekulatywne pytania typu, jak i kiedy powstał wszechświat i tym podobne kwestie.

Jeden z tematów inspirujących wątpliwości zawiera pytania o przeszłość i przyszłość: „Czy istniałem przed narodzeniem? Jakie życia miałem i jakie one były? Czy istnieje życie po śmierci? Czy zostanę unicestwiony? Czy istnieje niebo i piekło? Czy się odrodzę? Jakiego rodzaju życia są jeszcze przede mną?”.

Teraźniejszość także często wypełniona jest wątpliwościami: „Czy ja istnieję? Czy nie istnieję? Czy wszystko ze mną w porządku? Kim jestem? Jak doszedłem do mojego obecnego stanu?”.

Od czasu do czasu przychodzi nam do głowy kolejny zestaw podobnych rozważań i pobudza kajdany wątpliwości: „Czy posiadam *ja* czy nie? Czy postrzegam *ja* przez *ja* czy przez coś, co nie jest *ja*? Czy postrzegam to, co nie jest *ja* przez *ja*? Czy to nie *ja* sprawia, że myślę i czuję, i od czasu do czasu doświadczam owoców dobrych i złych uczynków? Czyż *ja* nie jest czymś trwałym, stabilnym, wiecznym i niezmiennym?”. (M 2).

Wszystkie te pytania i rozważania prowadzą nas w ślepe uliczki i w najgęstsze wątpliwości i dezorientację. Angażowanie się w nie powstrzymuje nas przed zwracaniem świadomej uwagi na to, co naprawdę ważne. Na tego rodzaju pytania nigdy nie można odpowiedzieć satysfakcjonująco, one jedynie nas rozpraszają. Ale dopóki nie osiągniemy pierwszego stopnia oświecenia, będą tkwić w umyśle. Budda radził ludziom, by po prostu obserwo-

wali powstawanie i przemijanie takich pytań. Nie podążaj za nimi ani się nimi nie martw. W danej chwili próbuj zrozumieć i zastanowić się nad tym, co możesz wiedzieć z własnego doświadczenia, a nie tylko przez rozumowanie.

Miej wiarę w ścieżkę Buddy do szczęścia, którą tak wielu ludzi doszło do oświecenia. Wiara, w buddyjskim znaczeniu, oznacza pewność – pewność opartą na tym, co do tej pory widziałeś, i pewność w to, co możesz uznać za prawdziwe w oparciu o to, co widziałeś. Na przykład, wiesz, że kiedykolwiek byłeś pełen negatywnych stanów umysłowych, cierpiałeś. Przypominasz sobie, że zawsze, gdy byłeś przepełniony pozytywnymi stanami umysłowymi, czuleś się szczęśliwy. Gdy te stany się zmieniały, dostrzegałeś ich nietrwałość. To fakty. Możesz mieć pewność. Ten rodzaj pewności utrzymuje cię na kursie, dopóki głębokie uświadomienie prawdy nie zostawi miejsca na wątpliwości.

Wiara w obrzędy i rytuały

Trzecie kajdany to instynktowny ruch umysłu, by znaleźć jakieś źródło pomocy z zewnątrz, zamiast czerpać z wewnętrznego oczyszczenia. Objawia się jako chwytnie się wiary w skuteczność zasad i rytuałów w sprowadzaniu oświecenia. Możesz myśleć, że najwyższe szczęście osiąga się poprzez odprawianie ceremonii, angażowanie się w celebracje, organizowanie procesji, składanie ofiar Buddzie lub bóstwom, nucenie, modlenie się, mówienie mantr, a nie poprzez medytowanie i wcielanie przesłania Buddy w codzienne życie. To chwytnie się marnuje twój czas i blokuje zdolność widzenia prawdy. Dlatego twój progres na ścieżce jest zakłócony.

Rażąca chciwość

Kajdany chciwości to pragnienie jakiegokolwiek zmysłowej przyjemności. To pragnienie przyjemnych widoków, dźwięków, zapachów, smaków i rzeczy materialnych, nawet samego materialnego ciała. Obejmuje także myśli, idee, przekonania i opinie.

Nienawiść

Kajdany nienawiści to awersja do wszystkiego, co nieprzyjemne; wszystkiego, czego nie lubisz.

Subtelne pragnienie istnienia

Subtelne pragnienie, by istnieć w materialnej lub niematerialnej formie, zarozumiałstwo i kajdany niepokoju i ignorancji są najbardziej wyrafinowanymi formami chciwości. Te kajdany są ostatnią przeszkodą na drodze do pełnego oświecenia. Subtelne pragnienie istnienia w dobrej materialnej lub niematerialnej formie odnosi się do ogólnej woli życia, do istnienia w jakiejś formie, jakiegokolwiek formie.

Pragnienie, by istnieć „w” tym fizycznym ciele znika wraz z usunięciem bardziej rażącego poziomu chciwości. Jednak pragnienie, by istnieć w doskonalszej, „dobrej materialnie” formie wciąż pozostaje, jak pragnienie istnienia w jakiejś formie eterycznego ciała. Mówi się, że jest to forma wyższych bogów. A jeśli nie w eterycznym ciele, człowiek pragnie istnieć nawet bez ciała. Mówi się, że to przyszłe istnienie tych, którzy osiągnęli najwyższy poziom koncentracji; zostali wyższymi bogami.



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
www.studioastro.pl



Bhante Henepola Gunaratana – mnich, doktor filozofii, autor wielu książek m.in. *Medytacji buddyjskich*. Jest wykładowcą na Uniwersytecie Amerykańskim i nauczycielem buddyzmu. Prowadzi szkolenia i kursy medytacji oraz zmiany stylu życia. Jego prelekcje cieszą się ogromną popularnością.

Wszyscy pragniemy szczęścia. Dla każdego z nas ma jednak ono inne znaczenie. Spełniamy kolejne marzenia i tylko przez krótką chwilę potrafimy czuć prawdziwą radość. Dzięki tej książce będziesz mógł to zmienić. Autor wskazuje najprostszą drogę do szczęścia, którą można osiągnąć dzięki 8 prostym krokom. W tej publikacji podsumowuje naukę Buddy o dążeniu do spełnienia oraz wiedzę psychologiczną o zdrowym stylu życia. Dzięki radom Autora odkryjesz przyczyny, które sprawiają, że jesteś zestresowany, zmartwiony i przygnębiony. Te proste metody poprowadzą Cię do poznania prawdziwej radości i życia z nią na co dzień.

TWOJE SZCZĘŚCIE ZALEŻY OD CIEBIE.

PATRONI:



CENA: 39,30 ZŁ

ISBN 978-83-7377-681-4



9 788373 776814