

Tashi Dawa

Spacer z Budda

Praktyczne techniki buddyjskie dla uważności,
wewnętrznego spokoju i spełnienia



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Spacer z Budda

Tashi Dawa

Spacer z Budda

Praktyczne techniki buddyjskie dla uważności,
wewnętrznego spokoju i spełnienia



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Dagmara Magryta

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8301-992-5

Tytuł oryginału: *Ein Spaziergang mit Buddha:
Die zeitlosen buddhistischen Lehren im modernen Alltag anwenden für mehr Lebensglück,
Gelassenheit & inneren Frieden – inkl. Praxisübungen & Ernährung im Buddhismus*

Copyright © 2024
First published in Germany by Edition Lunerion

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
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 – **talizman.pl** – detal
strona wydawnictwa: **studioastro.pl**

Więcej informacji znajdziesz na portalu **psychotronika.pl**

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Esencja buddyzmu	9
Nauki buddyjskie w codziennym życiu	11
Stare ścieżki odkryte na nowo!	13
Zewnętrzny dostatek i wewnętrzna pustka	14
Wtedy i dziś – aspekty historyczne i współczesność	19
To zaczyna się u mnie!	25
Podstawy buddyzmu	31
Buddyzm – religia?	32
Cztery Szlachetne Prawdy	37
Ośmioraka Ścieżka	39
Pięć Wskazań – etyczne zasady buddyzmu	58
Trzy Cechy Istnienia	59

Medytacja – zwrócenie się ku sobie	67
Wyzwanie słodkiego nicnierobienia	70
Medytacja drogą do większej jasności	75
Oddech jako przedmiot medytacji	82
Uważność w czasie medytacji	93
 Buddyzm w codziennym życiu	 99
We właściwym miejscu i o właściwym czasie	100
Wszystko jest darem	105
Brak przemocy	110
Radzenie sobie z sobą	114
Relacje międzyludzkie	117
Wykorzystaj lepiej swój dzień	120
Życie i praca	124
Żywnienie	127
Zrównoważony rozwój i wyrzeczenie się	131
Znaczenie materializmu	134
Wolność podczas (ograniczonego czasowo) postu	137
 Dalsze pojęcia w buddyzmie	 141
Pratityasamutpada – dwunastoogniowy łańcuch warunkowanego powstawania	 141
Karma – zasada przyczyny i skutku	144
Samsara i nirwana	145
 Ciało, umysł i dusza w harmonii	 149
Filozofie jogi i buddyzmu	150
Jogasutry Patańdzalego	152
Pranajama	153
Asany	154

Dieta buddyjska: wszystko w równowadze	161
Teoria trzech dosz	162
Agni	168
Pokarm dla ciała, umysłu i duszy	169
Odżywianie i trawienie zgodne z doszami	169
6 smaków w ajurwedzie	173
12 zasad kuchni ajurwedyjskiej	177
Smaczne i zrównoważone przepisy	178
 Praktyczna mądrość dla wewnętrznego spokoju	 189



Esencja buddyzmu

W naszym gorączkowym i stresującym świecie wiele osób tęskni za wewnętrznym spokojem i satysfakcjonującym życiem. Nauki buddyjskie oferują nam sposób na zaspokojenie tej tęsknoty. Skorzystaj z ponadczasowej mądrości!

Ta książka zaprasza do włączenia buddyzmu do swojego codziennego życia. W kolejnych rozdziałach dowiesz się, jak zastosować podstawowe zasady buddyzmu na co dzień, aby odnaleźć wewnętrzny spokój, zadowolenie i szczęście.

Począwszy od wprowadzenia do historycznych aspektów buddyzmu, zrozumiesz, dlaczego ta tysiącletnia nauka ma dziś nadal ogromne znaczenie. Dowiesz się, że buddyzm to znacznie więcej niż religia – to ścieżka samopoznania i osobistej transformacji.

Podstawy buddyzmu, od Czterech Szlachetnych Prawd po Ośmioraką Ścieżkę, zostały szczegółowo omówione w tej książce. Dowiesz się, jak ukierunkować swoją perspektywę,

sposób myślenia, mowę, działania, a nawet źródło utrzymania, w sposób, który służy twojemu wewnętrznemu rozwojowi.

Rozdziały poświęcone medytacji zawierają praktyczne wskazówki dotyczące tego, jak się uspokoić i rozpoznać swoje prawdziwe ja. Dzięki medytacji i uważności znajdziesz jasność i wewnętrzną siłę, by radzić sobie z wyzwaniami codziennego życia.

Ponadto książka ta zawiera ćwiczenia i wskazówki dotyczące relacji międzyludzkich, własnych myśli i emocji, pracy, odżywiania, a także zrównoważonego stylu życia. Pokazuje, jak można prowadzić świadome i spełnione życie.



Nauki buddyjskie w codziennym życiu

Nauki buddyjskie mają swoje początki ponad 2500 lat temu w Indiach i do dziś stanowią ważną tradycję duchową. Buddyzm oferuje bogactwo praktycznej mądrości, którą można zastosować w codziennym życiu, aby osiągnąć wewnętrzny spokój.

W szybko zmieniającym się świecie, w którym stres, gorączkowe tempo i niepewność są wszechobecne, wiele osób szuka sposobów na znalezienie wewnętrznej równowagi i radzenie sobie z wyzwaniami życia. Nauki buddyjskie oferują głęboką mądrość, która może pomóc nam skupić się na tym, co najważniejsze, i odnaleźć głęboki wewnętrzny spokój.

Podstawowymi zasadami buddyzmu są Cztery Szlachetne Prawdy i Ośmioraka Ścieżka. Cztery Szlachetne Prawdy wyjaśniają pierwotną przyczynę cierpienia i ścieżkę do wyzwolenia

od niego. Zachęcają nas do rozpoznania rzeczywistości ludzkiej egzystencji, uświadomienia sobie własnego cierpienia i poszukiwania sposobów na jego przezwycięzenie. Ośmioraka Ścieżka dostarcza praktycznych wskazówek, jak poprawić nasze postrzeganie, nastawienie, mowę, działania, sposób zarabiania za życie, dążenia, uważność i skupienie, aby prowadzić życie zgodne z buddyjskimi zasadami.

Jedną z najważniejszych praktyk w buddyzmie jest medytacja. Poprzez regularną medytację ćwiczymy naszą uważność w celu odnalezienia wewnętrznego spokoju i oderwania się od ciągłego strumienia myśli. Medytacja może również pomóc rozwinąć pozytywne cechy, takie jak współczucie i życzliwość.

Nauki buddyjskie mogą być również stosowane w różnych aspektach codziennego życia, od relacji międzyludzkich, poprzez pracę i odżywianie, po zrównoważony styl życia i obchodzenie się z dobrami materialnymi. Dzięki świadomej autorefleksji, wdzięczności, uważności i brakowi przemocy uczymy się, jak przekształcać nasze działania w codziennym życiu, aby prowadzić bardziej satysfakcjonujące życie.

W tej książce poznasz praktyczne zastosowania nauk buddyjskich w codziennym życiu i zapoznasz się z różnymi ćwiczeniami, które pomogą ci zintegrować zasady buddyzmu z codziennym życiem. Dzięki stosowaniu tych mądrości możesz wzmocnić swój wewnętrzny spokój, poprawić samopoczucie i znaleźć głębsze połączenie z sobą i otoczeniem. Wybierzmy się razem w podróż: odkryj buddyjskie nauki w codziennym życiu!



Stare ścieżki odkryte na nowo!

Dzisiejsze życie charakteryzuje się szybkim tempem, stresem i materializmem. Z tego powodu przewlekłe choroby nie są rzadkością w krajach zachodnich – smutna rzeczywistość jest taka, że ich liczba rośnie z każdym rokiem! Ból pleców, wypalenie zawodowe, a nawet depresja to tylko kilka przykładów, które pokazują, że współczesny świat może nie być w harmonii z naszym zdrowiem. Co więcej, współcześni ludzie zwykle dążą do więcej... więcej pieniędzy, więcej zysków, więcej siły nabywczej, więcej jedzenia i więcej przestrzeni! Nadszedł czas, abyśmy jako istoty ludzkie poświęcili się bardziej naturze, zadbali o nasze zdrowie i ponownie nauczyli się lepiej obchodzić z ograniczonymi zasobami, ponieważ w zasadzie potrzebujemy tylko kilku rzeczy, aby prowadzić spełnione, szczęśliwe i zdrowe życie. Nauki buddyzmu,

które mają ponad 2500 lat, są starożytną ścieżką, która może towarzyszyć ci w tej podróży.

ZEWNĘTRZNY DOSTATEK I WEWNĘTRZNA PUSTKA

Ojciec logoterapii, Viktor Frankl – austriacki psychiatra – postrzega poszukiwanie sensu jako podstawową motywację człowieka. Jego zdaniem oznacza to nie tylko samo życie, ale także to, co robimy w naszym życiu, rozumiane jako nasza praca lub powołanie. Pod wpływem pobytu w nazistowskim obozie koncentracyjnym szybko zdał sobie sprawę z tego, co jest naprawdę w życiu ważne, ponieważ został pozbawiony wszelkich swobód.

Pozostała mu tylko wewnętrzna wolność i idea wyboru własnej postawy wobec okoliczności zewnętrznych. Doszedł do wniosku, że każdy człowiek, niezależnie od tego, czy odmawia mu się wszelkich wolności, zachowuje przynajmniej wolność woli. Co więcej, jego zdaniem sensowne życie wynika w szczególności z momentów, w których robimy coś pożytecznego dla innych, kiedy cieszymy się ze spotkań międzyludzkich i kiedy działamy w pełnym znaczenia środowisku pracy. Każda osoba może znaleźć sens w swoim życiu, a według Frankla pragnienie sensownego życia i tak jest w nas głęboko zakorzenione. Podsumowując, możesz uznać swoje działania za znaczące tylko wtedy, gdy są one zgodne z twoim sumieniem i wartościami. W końcu zależy to również w dużej mierze od twojego światopoglądu, co uważasz za sprawiedliwe i jak postrzegasz siebie i innych.

Patrząc na gospodarkę, jasne jest również, że system ekonomiczny zaczyna się zmieniać. Jednym z obecnych trendów jest neoekologia. Oznacza to uczciwość, odpowiedzialność i sprawiedliwość – wszystkie wartości, które pokazują, że możemy

rozwiązać globalne kryzysy tylko globalnie, ponad wszystkimi granicami społecznymi i kontynentalnymi. Ludzkość doskonale wie, że zasoby Ziemi są wyczerpywalne, dlatego możemy wygrać tylko razem. Gospodarka musi zaakceptować kwestię znaczenia i celu, ponieważ czysta żądza zysku nie rozwiązuje globalnych problemów. To uda się tylko wtedy, gdy firmy skupią się na wspólnym dobru i nadadzą priorytet zrównoważonemu rozwojowi ekologicznemu.

Innym trendem, który staje się coraz bardziej powszechny w ciągu ostatnich dekad, jest pogoń za zdrowiem. Świadomość społeczna – zwłaszcza w krajach zachodnich – charakteryzuje się wysokim standardem życia i od dawna definiuje styl życia jako taki. Wiele osób zostało wegetarianami, a nawet weganami, ponieważ zdali sobie sprawę z zagrożeń dla zdrowia związanych z wysokim spożyciem mięsa. Temat odżywiania omówimy bardziej szczegółowo w dalszej części książki. Można również zaobserwować zmiany społeczno-kulturowe, na przykład w wielu krajach dyskutuje się o wprowadzeniu „czterodniowego tygodnia pracy”. Pozytywne efekty są już widoczne, ponieważ niektóre firmy już podążają tą drogą. Pracownicy rzadziej chorują i są bardziej produktywni. Zamiast harować w pracy przez 40 lub więcej godzin tygodniowo i mieć mało czasu na rodzinę, przyjaciół i wypoczynek, coraz więcej pracodawców i pracowników koncentruje się na zdrowej równowadze między życiem zawodowym a prywatnym. Trend ten jest nie do zatrzymania, ponieważ dla pokolenia Z (osób urodzonych w latach 1997–2012), które obecnie zaczyna zdobywać przyczółek na rynku pracy w postaci staży lub pracy na stanowiskach juniorskich, równowaga między życiem zawodowym a prywatnym jest zdecydowanie najwyższym priorytetem. Praca w weekendy i nadgodziny są również absolutnym „nie” dla tego pokolenia.

Oczywiście to zdrowe podejście do życia pokolenia Z nie jest jeszcze powszechne. Co więcej, każdy jest indywidualnością i nie każdy ma wyrozumiałego szefa. Konsekwencje tego zostały już opisane powyżej – stres prowadzi do różnych chorób w dłuższej perspektywie! Ale jakie bodźce faktycznie wywołują w nas stres? Krótka odpowiedź: stres ma wiele czynników wyzwalających. Długą odpowiedź można znaleźć w ankiecie magazynu Forbes przeprowadzonej w 2016 roku. W 2016 roku największymi czynnikami wywołującymi stres były: praca, zbyt długi dojazd do pracy, udział w ruchu ulicznym, zbyt wiele zobowiązań w niewielkiej ilości wolnego czasu, zbyt wysokie wymagania wobec siebie i zbyt duży stres.

Niewielka ilość wolnego czasu, zbyt wysokie wymagania wobec samego siebie, ciągła dyspozycyjność, konflikty z przyjaciółmi i członkami rodziny, poważne choroby lub opieka nad krewnymi, duże obciążenie obowiązkami domowymi, wychowywanie dzieci i zmartwienia finansowe. Jest aż nadto zrozumiałe, że prędzej czy później pojawiają się przewlekłe choroby, jeśli będziemy stale narażeni na takie czynniki wywołujące stres. Oprócz dolegliwości fizycznych, to przede wszystkim choroby psychiczne, z którymi jako społeczeństwo, ale także jako jednostki, musimy nauczyć się radzić.

Dlatego należy działać natychmiast, jeśli zauważysz, że cierpisz na zwiększone nastroje depresyjne lub początkowe zaburzenia lękowe czy inne psychozy. Oprócz wspomnianych już czynników stresowych istnieją również szczególne czynniki ryzyka, które mogą ostatecznie prowadzić do zaburzeń psychicznych. Obejmują one niski status społeczny i ekonomiczny, niepewne warunki życia, słabe wykształcenie lub bycie świadkiem choroby własnych rodziców, zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Każdy, kto dorasta w chorym środowisku, może nieuchronnie sam

zachorować lub zareagować w odpowiednim czasie i na przykład poszukać pomocy psychologicznej lub medycznej. Ponadto utrata bliskich osób, napięcia emocjonalne w rodzinie czy umieszczenie w domu opieki mogą pozostawić u dziecka zarówno ogromne ślady fizyczne, jak i psychiczne, podobnie jak doświadczenia przemocy i nadużyć.

Jedna z grup ryzyka jest szczególnie podatna na choroby przewlekłe, przede wszystkim psychiczne: są to głównie samotne matki bez sieci społecznej. Ostatecznie cierpią na tym również dzieci samotnych rodziców. W Austrii dokładnie 87 procent samotnych matek z dziećmi w wieku poniżej 15 lat w 2001 roku również pracowało – nie dlatego, że kobiety chciały, ale dlatego, że były zmuszone do pracy z powodów finansowych. To podwójne obciążenie jest problemem nie tylko dla kobiet, ale także dla ich dzieci, ponieważ mogą one nie otrzymywać wystarczającej ilości matczynej miłości, która jest niezbędna dla zdrowego rozwoju psychicznego. Zrozumiałe jest, że matki mają wyrzuty sumienia, ponieważ czują, że nie uczestniczą wystarczająco w życiu swoich dzieci. Politycy i społeczeństwo są wyraźnie wzywani do wspierania samotnych matek i samotnych ojców. Można to osiągnąć dzięki większej liczbie zasiłków na dzieci, większej liczbie ośrodków opieki dziennej, ale także dzięki większemu zrozumieniu ze strony bliskich im osób. Na przykład, zamiast narzekać na głośno krzyczące dziecko w mieszkaniu nad nami, sąsiedzi mogliby zaoferować pomoc. Może to być gotowanie posiłków, a nawet oferowanie zaopiekowania się dzieckiem przez godzinę lub dwie, jeśli obie strony mają do siebie zaufanie, aby samotna mama lub tata mogli mieć trochę czasu dla siebie.

Odsetek chorób psychicznych, które mogą ostatecznie prowadzić do niezdolności do pracy, rośnie. W ciągu ostatnich 40 lat odsetek dni chorobowych spowodowanych chorobami

psychicznymi wzrósł z zaledwie dwóch do 16,6 procent, zgodnie z raportem BKK Health z 2018 roku.

Choroby psychiczne są obecnie drugą najczęstszą grupą diagnoz wśród zwolnień lekarskich. Ostatecznie niestabilne psychicznie społeczeństwo jest nie tylko obciążeniem dla bezpośredniego otoczenia, ale także dla firm, a nawet dla całej gospodarki. Nawiasem mówiąc, to właśnie choroby psychiczne są główną przyczyną rosnącej liczby przyznawanych rent z tytułu niezdolności do pracy. Aby zobrazować skalę zjawiska, poniżej przytoczono dane Niemieckiego Federalnego Zakładu Ubezpieczeń Emerytalnych z roku 2018: według nich w ciągu ostatnich 22 lat odsetek przyznawanych rent z powodu zaburzeń psychicznych wzrósł z 18,6 do aż 43 procent! Oznacza to dla gospodarki narodowej wydatki sięgające miliardów euro.

Jest to zadanie dla całego społeczeństwa, ponieważ wszyscy musimy pomóc tym ludziom. System socjalny taki jak w Niemczech jest oczywiście tylko jednym z fundamentów umożliwiających godne życie osobom chorym. Jednak te wysiłki nie idą wystarczająco daleko, ponieważ zapobieganie jest zawsze lepsze niż leczenie.

Rząd federalny, społeczeństwo, ale także my, jako jednostki, musimy zadbać o to, by każda osoba czuła się dobrze – przede wszystkim my sami. I nie zaczyna się to od decyzji politycznych, ale od nas samych. Jesteśmy przede wszystkim odpowiedzialni za siebie. Musimy wziąć nasze zdrowie i życie w swoje ręce (ponownie), co obejmuje odwrócenie się od rzekomo ważnych rzeczy, takich jak dobra materialne lub definiowanie siebie przez naszą pracę. Ponownie zwróćmy większą uwagę na siebie i zajrzyjmy w głąb siebie. Gdy rozpoznamy, czego zasadniczo potrzebujemy w życiu, co jest dla nas dobre i korzystne dla naszego zdrowia, nic nie stanie nam na drodze do długiego i szczęśliwego życia.



Podstawy buddyzmu

Istnieje kilka aspektów nauk buddyzmu, którym przyjrzymy się w tym rozdziale. Po pierwsze, istnieją Cztery Szlachetne Prawdy, które wskazują nam drogę do oświecenia i wewnętrznego spokoju. Cztery Szlachetne Prawdy buddyzmu to:

- Cierpienie istnieje,
- Przyczyną cierpienia jest tęsknota za tym, co nietrwałe,
- Istnieje sposób na zakończenie cierpienia, a tym sposobem jest
- Ośmioraka Ścieżka.

Ośmioraka Ścieżka jest również przedstawiana jako podstawowa koncepcja buddyzmu i służy przezwyciężeniu cierpienia. Składa się ona z następujących ośmiu kroków:

- Słuszny pogląd,
- Słuszne myślenie,
- Słuszne słowo,

- Słuszny czyn,
- Słuszne zarobkowanie,
- Słuszne dążenie,
- Słuszne skupienie,
- Słuszna medytacja.

Nauki buddyjskie obejmują również Pięć Wskazań, które opisują zasady etyczne w buddyzmie. Pięć Wskazań pomaga chronić przed negatywnymi konsekwencjami karmicznymi. Są to:

- Nie zabijaj,
- Nie kradnij,
- Nie popełniaj wykroczeń seksualnych,
- Nie kłam,
- Nie bierz narkotyków ani nie spożywaj alkoholu.

W buddyzmie przyglądamy się również Trzem Cechom Istnienia, które opisują naturę ludzkiej egzystencji. Są one również znane jako Trzy Pieczęcie Dharma. Trzy Cechy Istnienia to Anicca (koncepcja nietrwałości lub przemijalności wszelkiego istnienia), Dukkha (cierpienie) i Anatta (Nie-ja). Trzy Pieczęcie służą jako punkt wyjścia dla praktyki buddyjskiej i urzeczywistnienia prawdziwej natury rzeczywistości.

BUDDYZM – RELIGIA?

Na początku pytanie otwierające ten rozdział wydaje się dziwne, bo dlaczego buddyzm miałby nie być religią? W końcu jest on mocno zakorzeniony na liście najważniejszych religii świata, obok islamu, chrześcijaństwa, judaizmu i hinduizmu. Nikt nie ma wątpliwości, że pozostałe wymienione religie są religiami.

Ale w związku z buddyzmem pytanie „tak czy nie” pojawia się raz po raz. Dlaczego tak się dzieje? Przypuszczalnie dlatego, że ludzie przede wszystkim postrzegają wiarę w Boga w związku z religią, a fakt ten jest podawany tylko w ograniczonym zakresie w przypadku buddyzmu. Słowniki i encyklopedie również podchwytyują ten pomysł:

**Religia to termin określający społeczności,
które dzielają wspólne wyjaśnienie świata
i wierzą w nadprzyrodzoną siłę. Ludzkość od zawsze
poszukiwała wyjaśnień dla „Boga i świata”.**

Gdyby rzeczywiście była to jedyna definicja religii, to buddyzm z pewnością nie byłby jedną z nich. Dwa powody podkreślają tę ideę: z jednej strony w buddyzmie nie czci się boga, który reprezentuje nadprzyrodzoną moc. W większości nauk buddyjskich „Bóg” jako istota jest całkowicie nieobecny. Dlatego można żartobliwie powiedzieć, że buddyzm jest idealną religią dla ateistów. Z drugiej strony, buddyzm nie podlega ustalonymu systemowi wierzeń. Z pewnością ma podstawowe zasady, ale nie oznacza to, że powinniśmy ślepo w nie wierzyć. Wręcz przeciwnie, większość buddyjskich nauczycieli zachęca swoich uczniów do aktywnego kształtowania własnych opinii i postaw. Wolno im nawet kwestionować otrzymane nauki Buddy, jeśli nie podoba im się pewne podejście. Zasadniczo uczniowie nie powinni ani automatycznie odrzucać, ani biernie akceptować nauk buddyjskich. Powinni raczej używać własnego osądu i sami sprawdzać, czy zgadzają się one z ich własnymi doświadczeniami lub doświadczeniami innych. Rada Dalajlamy jest zatem często powtarzana:

**Jeśli uważasz, że nauki do ciebie pasują, zastosuj
je w swoim życiu tak bardzo, jak tylko możesz.
Jeśli do ciebie nie pasują, nie stosuj ich.**

Nawet Budda Siakjamuni kiedyś wyjaśnił:

**Nie akceptuj niczego, co mówię, jako prawdziwe,
tylko dlatego, że to powiedziałem, ale przetestuj to
tak, jak testowałbyś złoto, aby sprawdzić, czy jest
prawdziwe czy nie. Jeśli po zbadaniu moich nauk
uznasz, że są prawdziwe, zastosuj je w praktyce.
Ale nie rób tego tylko z szacunku dla mnie.**

Takie podejście sprawia, że nauki buddyjskie są szczególnie atrakcyjne dla ludzi z krajów zachodnich. Chociaż religia ta może pochwalić się 2500-letnią historią, oferuje nowoczesne podejście, które dopuszcza ducha sceptycyzmu, a nawet metody naukowe. Buddyzm wymaga od nas nie tylko mentalnego, emocjonalnego i duchowego zaangażowania naszych umysłów i zdolności, ale także naszej inteligencji. Nikt nie powinien ślepo akceptować przekonań, które narzucają nam buddyjskie autorytety. Jeśli buddyzm nie koncentruje się wokół bóstwa lub dogmatycznego systemu wierzeń, to dlaczego w ogóle jest klasyfikowany jako religia?

W reportażu telewizyjnym i powiązanych z nim artykułach internetowych, program „Galileo” podsumowuje ten temat w następujący sposób:

**Buddyzm jest religią doświadczenia, podobnie jak hinduizm
i taoizm. Celem jest rozwój własnego ducha.**

Z drugiej strony chrześcijaństwo, islam i judaizm są religiami objawienia: wszechmocny Bóg objawia w nich swoją wolę.

Buddyzm jest bardziej religią doświadczenia, a nie religią objawienia, jak inne religie świata. Podobnie jak inne religie, buddyzm również dostarcza odpowiedzi na najważniejsze życiowe pytania: „Dlaczego istnieję?”, „Co czyni mnie wyjątkowym?”, „Jaki jest sens życia?”, „Dlaczego musimy cierpieć?” i „Jak mogę stać się szczęśliwy?”. Ponadto buddyzm oferuje praktyczne techniki i metody osiągania głębszego poziomu świadomości, aż do pełnego przebudzenia, które pozwala nam rozpoznać naszą własną prawdę.

Niektóre nauki buddyjskie kładą większy nacisk na przebudzenie niż inne, które mają tendencję do nadawania przebudzeniu niższego priorytetu. Buddyzm jest tak popularny, ponieważ nikt nie musi dołączać do organizacji buddyjskiej, aby czerpać korzyści z praktyk nauk buddyjskich. Z tego powodu jest dość łatwy do zintegrowania z własnym życiem bez konieczności dołączania do religii.

Już w starożytnej Grecji Sokrates uznał, że życie bez refleksji jest nic niewarte. Buddyści z pewnością zgodziliby się z ojcem zachodniej filozofii, ponieważ autorefleksja i zdolność do refleksyjnego reagowania na otoczenie są integralnymi częściami myśli buddyjskiej. Aspekt filozoficzny w religii buddyjskiej zajmuje zatem więcej miejsca niż w innych religiach świata. Buddyzm zawsze wykorzystuje samoświadomość i bezpośrednie osobiste doświadczenie lub dociekanie jako podstawę wszechstronnej wiedzy o istnieniu. Podobnie jak w przypadku wszystkich religii, buddyzm podzielił się na kilka tradycji i wyznań na przestrzeni tysiącleci. Można podzielić go na różne szkoły, takie jak therawada, mahajana i wadźrajana, z których każda ma własne specyficzne

rozumienie nauk i praktyk Buddy. Pomimo różnic, buddyzm we wszystkich swoich formach zawsze pozostaje w swej istocie religią na wskroś praktyczną. Budda Siakjamuni był gotów dzielić się metodami z innymi, aby każdy z nas był w stanie w stanie uzdrowić własny umysł. Co więcej, wiele dolegliwości fizycznych można wyleczyć za pomocą nauk buddyjskich, ponieważ pomagają one uspokoić umysł i zmniejszyć negatywne emocje, takie jak strach, stres i niepokój. Dlatego mają one pozytywny wpływ na nasze ciało i zdrowie. Jednym z najważniejszych narzędzi w buddyzmie jest i pozostaje medytacja. Jak już wspomniano, regularna medytacja pomaga uspokoić i ukierunkować umysł. W rezultacie poprawia się nasze samopoczucie. Praktyka buddyzmu prowadzi do zdrowszego stylu życia, również dlatego że może wspierać dietę wegetariańską lub wegańską, a jogę i tai chi można zintegrować z codziennym życiem. Wszystko to może pomóc ciału zregenerować się pomimo przeciwności losu. Z pomocą nauk buddyjskich nawet leczenie chorób jest możliwe.

Jeśli i ty chciałbyś skorzystać z nauk Buddy Siakjamuniego, ta książka pomoże ci odkryć ważne metody i wskazówki, jak kierować swoim życiem w sposób etyczny, aby było ono szczęśliwe i pełne zadowolenia. Ważną koncepcją w naukach buddyjskich jest „karma”: karma odnosi się do idei, że wszystkie nasze działania mają określone konsekwencje. Jeśli masz dobre intencje i chcesz pomagać innym, twoja karma sprawi, że przydadzą ci się dobre rzeczy. Z drugiej strony, jeśli działasz złośliwie lub w złych intencjach, karma cię ukarze.

Wszystkie działania, wszystkie prace, cała karma należą do natury, a nie do boskości. To człowiek decyduje o swoim ziemskim losie. Ludzie sami pieczętują swój los.

(Cytat z Bhagawadgity)



Medytacja — zwrócenie się ku sobie

Od początku historii ludzkości ludzie poszukiwali samych siebie. Istotnym kluczem do odnalezienia siebie jest wewnętrzna kontemplacja lub wewnętrzne ja. Jednak rozpoznanie i zaakceptowanie własnego ja jest niezwykle trudne, zwłaszcza w tak szybko zmieniających się czasach jak dzisiejsze. Tylko ci, którzy aktywnie starają się zwracać niezbędną uwagę na swoje ciało, umysł i psychikę, mogą osiągnąć wewnętrzną kontemplację, na przykład za pomocą medytacji.

Przewlekłe napięcie, stres w pracy lub problemy rodzinne są łatwiejsze do pokonania, gdy odnajdziemy wewnętrzny spokój. Coraz więcej osób sięga po różne opcje, by przywrócić swoją równowagę psychiczną i fizyczną. Jedną z nich, jak już wspomniano, jest medytacja. Aby odnaleźć siebie, można również

zaplanować pielgrzymkę, przebywanie w odosobnieniu, posty czy pobyt w miejscach duchowego wyciszenia (klasztory, świątynie itd). Oczywiście możesz zdecydować, którą z wyżej wymienionych opcji chcesz wybrać dla siebie. Pamiętaj, że wszystkie one mogą pomóc ci rozpoznać i ostatecznie zoptymalizować swoje wewnętrzne ja.

W tej książce chcielibyśmy przyjrzeć się bliżej medytacji, ponieważ można ją z łatwością praktykować w dowolnym miejscu. Krótkie sesje medytacyjne można włączyć do codziennego życia przy niewielkim nakładzie czasu. Nawet lekarze zajmujący się konwencjonalną medycyną są obecnie przekonani o wielkiej skuteczności ćwiczeń medytacyjnych. Metody medytacji znacznie się od siebie różnią. Istnieją medytacje, które koncentrują się całkowicie na ciele, inne formy medytacji poświęcone są świadomości, ale największa grupa medytacji naturalnie koncentruje się na harmonizowaniu ciała i umysłu.

W nauce buddyjskiej medytacja jest praktycznym narzędziem prowadzącym do wewnętrznego skupienia i spotkania z samym sobą. Podczas medytacji nasz umysł powinien spoczywać w samym sobie. Theravāda to jedna z najstarszych szkół buddyjskich, praktykowana głównie w Azji Południowo-Wschodniej. Jej nauki opierają się na najwcześniejszych koncepcjach buddyjskich. Aby osiągnąć skupienie umysłu, zdolność kierowania go ku określonemu obiektowi lub myśli i pozostawania przy niej, wyznawcy theravādy uspokajają umysł i tworzą dystans wobec spraw doczesnych. To skupienie nazywane jest w buddyzmie sammā-samādhi (słuszna medytacja).

Medytacja odgrywa ważną rolę w naukach buddyjskich. Medytujący są zobowiązani do skupienia się na jednej rzeczy, niezależnie od okoliczności – nie mogą dać się rozproszyć innym rzeczom podczas medytacji. Jeśli uda im się skupić na wewnętrznej jaźni,

buddyści mogą uwolnić się od chciwości, nienawiści i wszelkiego innego cierpienia. Mahajana (wielka droga) to kolejny główny nurt buddyzmu. Nurt ten występuje głównie w Azji Środkowej i Wschodniej.

Buddyzm mahajany skupia się w szczególności na metodach, które pomagają rozwinąć współodczuwanie i uzyskać zrozumienie jasności umysłu. Oznacza to, że wszystkie zjawiska i koncepcje postrzegane przez nasz umysł nie podlegają trwałej egzystencji, ale nieustannie powstają i przemijają. Wadźrajana (diamentowa ścieżka) to kolejny nurt buddyzmu, praktykowany głównie w Tybecie i niektórych częściach Azji Południowej. Nurt ten znany jest z ezoterycznych praktyk, takich jak stosowanie rytuałów, mantr i wizualizacji.

W wadźrajanie praca z wewnętrznymi energiami i wizualizacja form światła, które reprezentują żeńskich i męskich buddów, są postrzegane jako centralne elementy praktyki. Różne formy buddy w buddyzmie wadźrajany reprezentują różne cechy oświeconego umysłu. W tej tradycji ważne jest, aby zawsze identyfikować się z własną naturą Buddy, tj. wewnętrzną naturą Buddy – nie tylko podczas medytacji, ale także w życiu codziennym.

Jeśli ty również chciałbyś zacząć medytować zgodnie z naukami buddyjskimi, wskazane jest, abyś poszukał wskazówek od doświadczonej osoby. Może to być nauczyciel buddyjski lub możesz udać się bezpośrednio do ośrodka buddyjskiego i zapoznać się z buddyjskimi praktykami medytacyjnymi. Niniejsza książka nie będzie w stanie zastąpić nauczyciela, ale chcielibyśmy przedstawić ci kilka metod medytacji i wyjaśnić, jak możesz je praktykować samodzielnie w domu. Potraktuj to jako pierwszy krok i poszukaj pomocy u kogoś doświadczonego w medytacji buddyjskiej, aby przenieść swoją praktykę na nowy poziom. W każdym razie, możesz zdobyć pierwsze doświadczenie z praktykami, które przedstawiliśmy. Kolejne rozdziały zawierają ćwiczenia medytacyjne, a oto ich zalecenia:

Przygotowanie do medytacji:

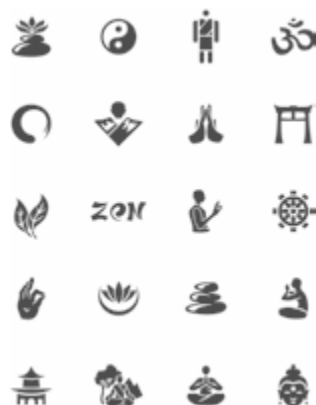
Wybierz ciche miejsce, w którym możesz mieć pewność, że nikt nie będzie ci przeszkadzał. Zaleca się przełączenie telefonu w tryb cichy i, jeśli to konieczne, odłączenie dzwonka do drzwi, aby móc w pełni skoncentrować się na sesji medytacyjnej.

WYZWANIE SŁODKIEGO NICNIEROBIENIA

Spójrz teraz w głąb siebie: Jak się teraz czujesz? Czy czujesz się przytłoczony, zestresowany lub nawet wyczerpany? Nawet jeśli zdajesz sobie sprawę, że potrzebujesz przerwy od ciągłego stresu, prawdopodobnie masz już w głowie kolejne zadania, które koniecznie chcesz dziś wykonać. Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, dlaczego tak trudno nam nic nie robić? Odpowiedź brzmi: to stygmatyzacja społeczna utrudnia nam robienie sobie przerw, ale dużą rolę odgrywa tu również nasze własne perfekcjonistyczne podejście, polegające na tym, że zawsze chcemy robić wszystko tak, aby być w pełni usatysfakcjonowanym. Nic dziwnego – jeśli pozwolimy sobie na dłuższą przerwę, szybko zostaniemy okrzyknięci leniwymi lub pozbawionymi motywacji.

Jak głosi niemieckie przysłowie, kto odpoczywa, ten rdzewieje. W naszej kulturze nicnierobienie jest oznaką słabości i rzadko jest tolerowane. Chociaż niektórzy ludzie myślą o tym, ponieważ coraz więcej osób zmagają się z wypaleniem zawodowym lub depresją, ta zmiana społeczna zachodzi powoli.

A jednak wszyscy potrzebujemy od czasu do czasu po prostu leżeć i nic nie robić. Nawet w dzieciństwie spotykamy postacie takie jak bohaterka baśni „Pani Zima” braci Grimm, która zostaje surowo ukarana za swoje lenistwo. W dzisiejszych czasach dzieci mają czasem wypełnione kalendarze niczym menadżer



Buddyzm w codziennym życiu

Funkcjonowanie w każdych okolicznościach to codzienność wielu ludzi. Potrzebujemy narzędzi, które pomogą nam się wyciszyć, zasnąć i nabrać energii. Musimy pracować, aby zarabiać pieniądze, płacimy podatki i kupujemy wszelkiego rodzaju drobiazgi, których uważamy, że potrzebujemy. Oczywiście niektórym z nas udaje się zarezerwować miłe wakacje lub pozwolić naszym zmar-twieniom zniknąć w spa. Ale często jest to tylko chwilowy efekt relaksu, który nie trwa długo i ulatnia się zaledwie jeden lub dwa dni po wakacjach. Jak bardzo czasami chcielibyśmy wyjść z tego kołowrotka, nie tylko na kilka dni w roku, ale z zasady, ponieważ pod koniec naszego życia słusznie zadajemy sobie pytanie: „Czy cała ta męka była tego warta?”.

Poradniki, czasopisma lub tutoriale na YouTube zakładające „Wellness w domu” pokazują nam, jak każdy z nas może stworzyć niedrogą oazę wellness we własnych czterech ścianach. Może to być nawet możliwe, na przykład, aby raz w tygodniu zorganizować sobie dzień odnowy biologicznej. Istnieją jednak drogi, takie jak buddyzm, które mogą pomóc nam prowadzić zrelaksowane życie – w dowolnym momencie, nawet gdy jesteśmy przytłoczeni stresem. Ten rozdział pokazuje, jak zastosować nauki buddyjskie w codziennym życiu, bez zbędnych dodatków.

WE WŁAŚCIWYM MIEJSCU I O WŁAŚCIWYM CZASIE

Buddyzm uczy nas, że z reguły zawsze znajdujemy się we właściwym miejscu i we właściwym czasie. Ludzie, których spotykamy, lub okoliczności, na które jesteśmy narażeni, oddziałują na nas zarówno pozytywne, jak i negatywne; pomagają nam lub zachęcają nas do rozwoju lub nauczania się ważnej lekcji w życiu.

Dalajlama powiedział kiedyś:

Najtrudniejszy czas w naszym życiu jest najlepszą okazją do rozwijania wewnętrznej siły.

Dlatego zawsze miej z tyłu głowy, że wszystko w życiu jest zadaniem uczenia się, które powinniśmy rozpoznać i zaakceptować. Oto dwa ćwiczenia, które ułatwią ci zrozumienie tej zasady.

Ćwiczenie: Ćwiczenie autorefleksji

Jeśli sam znasz siebie najlepiej, nie będziesz zaskoczony, gdy zareagujesz w określony sposób w pewnych sytuacjach. Jeśli opanujesz

autorefleksję, będziesz w stanie szybciej podjąć środki zaradcze, gdy zdasz sobie sprawę, że twoje uczucia, działania lub wzorce myślowe prowadzą cię w złym kierunku. Jeśli krytycznie przyjrzyś się sobie, będziesz w stanie wyciągnąć słuszne wnioski i odpowiednio dostosować swoje emocje. Popracujmy razem nad twoją zdolnością do autorefleksji.

Oto kilka wskazówek dotyczących lepszej autorefleksji:

1. **Znajdź swój temat:** Ostatecznie możesz zastanowić się nad wszystkim, a zanim podejdziesz do ostatecznego pytania „Kim jestem?”, powinienś najpierw poszukać wskazówek w sobie. Możesz zacząć od tego, co aktualnie zaprząta twoje myśli. Zapytaj siebie i rozpoznaj, czy było jakieś doświadczenie, na które chciałbyś rzucić więcej światła. Pamiętaj, aby zapisać tę myśl. Możesz również zapisać sytuację na kartce papieru i zrobić kilka wstępnych notatek mentalnych.
2. **We właściwym miejscu o właściwym czasie:** Wybierz czas i miejsce, w którym nie będziesz rozproszony lub zestresowany. Ciche miejsce jest odpowiednie do samodzielnego wykonywania ćwiczeń autorefleksji.
3. **15 minut wystarczy:** Na początku zaleca się kwadrans, abyś mógł zastanowić się nad sobą i odpowiedzieć na jedno lub dwa pytania. Później możesz wykonywać ćwiczenie według własnego uznania.
4. **Uporządkuj swoje myśli na piśmie:** Podobnie jak w przypadku definiowania tematu, należy zapisać własne przemyślenia, wrażenia i odpowiedzi, aby rozpoznać powtarzające się wzorce. Pisanie pomoże ci spojrzeć na wszystko z różnych perspektyw i skupić się na tym, co najważniejsze. Ważne jest, abyś był szczery we wszystkim, co zapisujesz i myślisz! Okłamywanie samego siebie nie przyniesie nic dobrego.



Dieta buddyjska: wszystko w równowadze

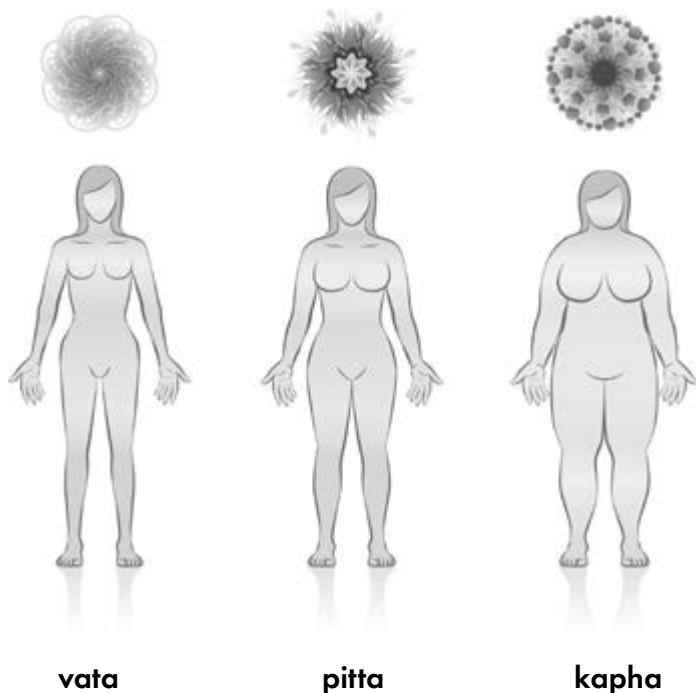
Buddyzm i ajurweda to dwa tradycyjne systemy życia, które są nie tylko ściśle powiązane, ale także wzajemnie na siebie wpływają. Ajurweda, która jest uważana za indyjską sztukę uzdrawiania, kładzie nacisk na harmonię ciała, umysłu i duszy w celu utrzymania zdrowia. Z drugiej strony buddyzm, jako nauka duchowa, ma na celu osiągnięcie oświecenia i wyzwolenia od cierpienia. Zarówno buddyzm, jak i ajurweda, podkreślają znaczenie zrównoważonej i zdrowej diety dla dobrego samopoczucia ciała i umysłu.

W buddyzmie dieta ma ogromne znaczenie, ponieważ etyczne nauczanie o nieszkodliwym zachowaniu zwykle obejmuje również zakaz zabijania zwierząt dla pożywienia. Dlatego wegetarianizm i weganizm są szeroko rozpowszechnione w wielu społecznościach buddyjskich.

Dieta buddyjska promuje dietę roślinną, która jest wolna od przemocy i wszelkiego cierpienia.

Ajurweda uważa odżywianie za główny filar zdrowia i kładzie nacisk na indywidualne dostosowanie żywności do typu konstytucyjnego, znanego również jako „dosza”. Różne pokarmy i przyprawy są używane do utrzymania lub przywrócenia równowagi doszy.

TEORIA TRZECH DOSZ



Nauki ajurwedy uwzględniają wszystkie pięć elementów, tj. wodę, powietrze, ziemię, ogień i eter. Elementy te stanowią podstawę dla trzech dosz: „vaty”, „pitty” i „kaphy”. Dosze określają

indywidualną konstytucję każdej żywej istoty. Vata jest reprezentowana przez powietrze i eter, pitta – przez ogień i wodę, a kapha – przez ziemię i wodę. Równowaga doszy jest kluczowa dla zdrowia, podczas gdy brak równowagi może prowadzić do zaburzeń. Ajurweda wykorzystuje dietę, zioła, jogę, masaż i inne techniki w celu przywrócenia równowagi doszy i wspierania ogólnego dobrego samopoczucia. Jest to ważne, aby pamiętać, że konstytucja może się zmieniać w ciągu całego życia. Czynniki takie jak wiek, pory roku, dieta, styl życia i środowisko wpływają na dosze i mogą prowadzić do braku równowagi. Dlatego też ajurweda podkreśla znaczenie samoświadomości oraz dostosowania stylu życia i diety w celu utrzymania równowagi konstytucji.

Skupiając się na specyficznych cechach różnych typów konstytucyjnych i rozumiejąc skutki braku równowagi doszy, możemy wykorzystać ajurwedę do podjęcia konkretnych działań w celu promowania zdrowia i dobrego samopoczucia.

Vata (powietrze, eter)

Pierwsza dosza w ajurwedzie, vata, jest często opisywana jako połączenie elementów powietrza i eteru. Reprezentuje zasadę ruchu w ciele i jest odpowiedzialna za całą fizjologię i przepływ energii. Vata oznacza lekkość, suchość, chłód, mobilność i powściągliwość. Odpowiada za wszystkie ruchy w ciele, czy to bicie serca, oddychanie, napięcie mięśni czy skurcze przewodu pokarmowego. Vata reguluje również umysł, kreatywność i wszystkie percepcje zmysłowe. Zapewnia też przepływ energii życiowej – prany, która krąży w kanałach energetycznych w ciele każdej żywej istoty. Zdrowa vata zapewnia zatem płynną cyrkulację prany w naszym ciele i utrzymuje ją w równowadze.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Spokojny umysł i lepsze życie są bliżej, niż myślisz

Masz dość pośpiechu, stresu i poczucia, że wszystko dzieje się za szybko? Ten prosty i przyjazny przewodnik, pomoże ci wpleść spokój, uważność i równowagę w zwykły dzień. Aby to robić, nie musisz znać duchowych tradycji ani praktyk.

Poznasz ćwiczenia i wskazówki dotyczące relacji międzyludzkich, własnych myśli i emocji, pracy, odżywiania, a także zrównoważonego stylu życia. Przekonasz się, że możesz prowadzić świadome i spełnione życie.

Dzięki tej książce:

- dowiesz się, jak medytacja i uważność pomagają zmniejszyć stres i odzyskać spokój,
- nauczysz się wprowadzać więcej równowagi w relacjach, pracy i codziennych wyborach,
- poznasz proste zasady odżywiania oraz przepisy na potrawy, które wspierają stabilną energię i dobre samopoczucie,
- zyskasz motywację i konkretne wskazówki, by wprowadzać pozytywne zmiany w swoim życiu.

Odnajdź spokój, szczęście i spełnienie

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY