

Emily Griffith Burke



Mądrość Buddy dla każdego

Prosty przewodnik, łączący nauki Buddy
z wyzwaniami życia codziennego




STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Mądrość
Buddy
dla każdego

Emily Griffith Burke



Mądrość Buddy dla każdego



Prosty przewodnik, łączący nauki Buddy
z wyzwaniem życia codziennego



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Agnieszka Rolka-Piotrowska

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8301-344-2

Tytuł oryginału: *The Buddha's Teachings for Beginners*

Copyright © 2021 by Rockridge Press, Oakland, California

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2022
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.
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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



*Mojej nauczycielce, Eve Decker;
oraz społeczności związanej z Southern Dharma Retreat Center.*

*Dziękuję za nieustannie oświecającą ścieżkę;
obyśmy wszyscy zostali uwolnieni od cierpienia.*



SPIS TREŚCI



Wprowadzenie	8
Jak korzystać z tej książki i jak ją rozumieć	10
CZĘŚĆ I. TRZY CECHY ISTNIENIA	13
<i>Rozdział 1</i> Anicca (Nietrwałość)	15
<i>Rozdział 2</i> Dukkha (Cierpienie)	21
<i>Rozdział 3</i> Anatta (Nie-Ja)	27
CZĘŚĆ II. CZTERY SZLACHETNE PRAWDY	37
<i>Rozdział 4</i> Prawda o cierpieniu	39
<i>Rozdział 5</i> Prawda o przyczynie cierpienia	45
<i>Rozdział 6</i> Prawda o wyzwoleniu od cierpienia	51
<i>Rozdział 7</i> Prawda o ścieżce wyzwolenia od cierpienia	57

CZĘŚĆ III. SZLACHETNA OŚMIORAKA ŚCIEŻKA 67

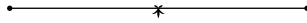
<i>Rozdział 8</i>	Samma-ditthi (Właściwy pogląd)	69
<i>Rozdział 9</i>	Samma-sankappa (Właściwy zamiar)	75
<i>Rozdział 10</i>	Samma-vaca (Właściwa mowa)	81
<i>Rozdział 11</i>	Samma-kammanta (Właściwe działanie)	87
<i>Rozdział 12</i>	Samma-ajiva (Właściwy sposób życia)	93
<i>Rozdział 13</i>	Samma-vayama (Właściwy wysiłek)	99
<i>Rozdział 14</i>	Samma-sati (Właściwa uważność)	107
<i>Rozdział 15</i>	Samma-samadhi (Właściwe skupienie)	113

CZĘŚĆ IV. INNE NAUKI BUDDYJSKIE 123

<i>Rozdział 16</i>	Pañca Bala/Indrija (Pięć duchowych zdolności lub mocy)	125
<i>Rozdział 17</i>	Brahma-wihara (Cztery nieskończoności)	137

Epilog	148
Źródła	150
Podziękowania	151
O Autorce	152

WPROWADZENIE



Czy kiedykolwiek ciekawiło cię, czego Budda naucza o ludzkiej egzystencji? Być może już wcześniej próbowałaś medytować lub właśnie rozpoczęłaś swoją praktykę. Czy zastanawiałaś się nad tym, co jest źródłem cierpienia? Albo, jak możesz wykorzystać nauki Buddy, zwane *dharmą*, by odnaleźć więcej spokoju w życiu codziennym?

Jeśli którekolwiek z powyższych pytań jest ci bliskie, to znaczy, że ta książka jest dla ciebie.

Napisałam ją z zamiarem przedstawienia buddyzmu, mojej duchowej tradycji, ludziom, którzy są ciekawi dharmy i poszukują jasnych, prostych wyjaśnień łączących nauki Buddy z codziennym współczesnym życiem w świecie zachodnim.

Nie jestem biegłą nauczycielką, nie udzielam schronień, ani też wysoce świadomą medytującą, ale zaangażowaną, praktykującą, samozidentyfikowaną buddyjską istotą ludzką. Mam zaplecze w postaci buddyzmu tybetańskiego, a niedawno zaczęłam skupiać się na medytacji wglądu. Podczas weekendów uczę dharmy dzieci i nastolatki, a kilka razy w roku gościnnie nauczam dorosłych w mojej lokalnej społeczności albo w *sandze*. Pracuję na pełen etat w ośrodku rekolekcyjnym oferującym schronienie medytacyjne tym, którzy poszukują i siedzą pogrążeni w kontemplacyjnej ciszy.

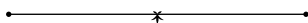
Ważne jest również to, że dzielę się wiedzą z punktu widzenia mojej określonej tożsamości, czyli białej, pełnosprawnej, queerowej, uprzywilejowanej, świeckiej, buddyjskiej amerykańskiej kobiety. Podczas mojego dzielenia się dharmą będę starała się pozostać obiektywna i udzielać jak najwięcej informacji, należy jednak zaznaczyć, że każdy z aspektów mojej tożsamości i sposób, w jaki się stykają, nieuchronnie wpływa na moje rozumienie dharmy. Podobnie jak historia mojego związku z tymi naukami.

W trakcie nauki na uniwersytecie zaczęłam uczęszczać na cotygodniowe medytacje i dyskusje i przez pierwsze dwa lata praktyki wychodziłam ze stanowiska świeckiego. Byłam młodą, sceptyczną ateistką i aspirującą neurobiolożką w najmniejszym stopniu niezainteresowaną duchowością. *I to było w porządku!* Wcześniej nauczyłam się, że mogę swobodnie zgłębiać filozofię i psychologię tych nauk, pomijając ich duchowe aspekty.

Gdy zaczniesz czytać tę książkę, bez obaw bierz z niej tylko to, co współgra z tobą i odrzuć wszystko, co nie rezonuje. Budda często używał palijskiego wyrażenia *ehipassiko*, które tłumaczy się jako „przyjdź i przekonaj się sam”. Buddyzm wydał mi się pociągający, ponieważ nie wymaga od praktykujących, aby ufali czemuś lub praktykowali coś, co opiera się wyłącznie na wierze. Budda zaprasza nas do zaangażowania się w dharma i przekonania się do niej na własnej skórze. Jeśli ta nauka współgra z tobą, to wspañiale! Co do praktyki, baw się nią i przekonaj się, jak mogłaby się zintegrować z twoją praktyką i życiem codziennym. Jeśli jakaś inna nauka wydaje ci się idiotyczna, nieintuicyjna, a nawet szkodliwa, odrzuć ją; wróć do niej później i zobacz, czy twoje podejście do niej uległo zmianie. Kiedy zgłębiasz te nauki, wsłuchaj się w swoją wewnętrzną mądrość, biorąc pod uwagę to, co odbierasz jako prawdę.

Mam nadzieję, że, angażując się w tę książkę, poczujesz się nakierowany na buddyjski ogląd, który ona oferuje. Chciałabym, aby doprowadziło cię to do przyłączenia się do sanghi, rozpoczęcia codziennej praktyki medytacyjnej lub po prostu do kontynuowania dharmy. Przede wszystkim niech te nauki posłużą wyzwoleniu od cierpienia tobie, mnie i wszystkim żyjącym istotom.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI I JAK JĄ ROZUMIEĆ



Około 2500 lat temu w Lumbini w Nepalu żył książę o imieniu Siddhartha Gautama, który przebudził się do prawdziwej natury rzeczywistości i stał się historycznym Budda. Chociaż historyczny Budda objawił się w męskim ciele, pragnę mocno podkreślić, że samo oświecenie z natury swej nie ma określonej płci.

Mówi się, że kiedy Budda przebudził się lub osiągnął oświecenie, zdał sobie sprawę z prawdziwej natury wszystkich zjawisk, a moc uświadomienia sobie tego, uwolniła go od cierpienia. To uświadomienie stało się rdzeniem nauk Buddy. Jako istota niezwykle praktyczna Budda skoncentrował swoje nauki na osobistej kontemplacji doświadczenia wewnętrznego, aby oświetlić ścieżkę prowadzącą od cierpienia do wyzwolenia. Biorąc to pod uwagę, te podstawowe nauki są dość proste i praktyczne, i często da się je streścić w punktach.

Trzy główne nauki prezentowane w tej książce to Trzy Cechy Istnienia, Cztery Szlachetne Prawdy oraz Szlachetna Ośmioraka Ścieżka. Trzy Cechy Istnienia opisują uświadomienie sobie przez Buddę natury naszych życiowych doświadczeń, takich jak ludzkie cierpienie, czyli *dukkha*. Cztery Szlachetne Prawdy rozwijają tę kwestię, odnosząc się do natury dukkhi i jej pochodzenia. Wreszcie ostatnia z Czterech Szlachetnych Prawd wskazuje na Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę jako drogę prowadzącą do wyzwolenia z dukkhi.

Polecam najpierw zbadanie Trzech Cech Istnienia i Czterech Szlachetnych Prawd, zanim zagłębimy się w Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę. Kiedy będziesz kontemplować dwie pierwsze nauki, czytaj wolno, zatrzymując się, aby doświadczyć tych słów w swoim ciele i przestrzeni serca. Badając w ten sposób dwie pierwsze podstawowe nauki, zbudujesz ramy zrozumienia i głębokiego poznania, które mogą ujawnić twoją naturalną ciekawość i motywację do podążania Ścieżką. Zawsze będę wspierać praktykujących, którzy kierują się własną intuicją i poczuciem prawdy. Mówi się, że mądrość tych nauk już w tobie jest; Ścieżka jest jedynie przypomnieniem sobie tego, co już z natury swej wiesz.

CZEŚĆ I

TRZY CECHY ISTNIENIA

~ Osiągnięcie mądrości ~

Budda zrozumiał, że wszystkie uwarunkowane zjawiska, których doświadczamy w stanie nieoświeconym, mają trzy jakości, czy też cechy istnienia: nietrwałość, cierpienie i nie-ja.

O zjawiskach uwarunkowanych można myśleć jak o wszystkim, co czemuś podlega i powstaje, mając swoją przyczynę i skutek. Zjawiska uwarunkowane zawierają wszystko, co istnieje w świecie i w przestrzeni, wszystkie istoty żyjące, włączając nas samych i wszelką aktywność umysłową. Lecz nie zawiera się w tym nirwana, stan oświecony, który wykracza poza przyczyny i uwarunkowania.

Te Trzy Cechy Istnienia kładą podwaliny pod nauki Buddy dotyczące wyzwolenia od cierpienia, ponieważ opisują stany, jakich doświadczamy na drodze wyzwolenia. Kiedy zaczniemy je rozumieć, możemy autentycznie pogłębić naszą praktykę i się w nie zanurzyć.

ROZDZIAŁ 1

Anicca

(Nietrwałość)

W tym rozdziale zgłębimy to, co naprawdę oznacza nietrwałość, jak również lekcje, które możemy z tego wyciągnąć.

Czym jest anicca?

Pierwszą cechą istnienia jest nietrwałość bądź *anicca* (czyt. anii-cza). Anicca oznacza, że wszystkie uwarunkowane zjawiska, włączając nas samych, powstają, nieustannie się zmieniają, gdy istnieją w określonym przedziale czasu, a potem odchodzą lub się rozpraszają. Nic nie jest trwałe w swej istocie.

Prawdy o anicce możemy doświadczyć, gdy zaobserwujemy liście na drzewach, które zmieniają się wraz z kolejną porą roku. Gdybyś każdego dnia przez cały rok uważnie przyglądał się jednemu liściowi z tego samego drzewa, dostrzegłbyś, że w miarę upływu dni kolor, struktura i kształt tego liścia się zmieniają. Każdego dnia pojawia się jakby nowa wersja obserwowanego poprzedniego dnia liścia.

W taki sam sposób możemy myśleć również o ciele. Dziś wiemy, że większość komórek tworzących nasze ciało się regeneruje.

Nowe komórki rozwijają się, aby zastąpić te, które obumarły. Choć niektóre pozostają z nami przez całe życie, to większość z nich zastępowana jest przez nowe. Oznacza to, że dosłownie większość naszego ciała fizycznego jest nieustannie zastępowana nową wersją siebie i trwa to przez całe nasze życie.

Anicca znajduje odzwierciedlenie w naszych ciałach na większą skalę także poprzez proces starzenia się, choroby i umieranie. Nawet gdy nasze komórki się regenerują, ciało się zużywa, słabnie i ostatecznie jego stan się pogarsza. Każda żywa istota doświadczy starzenia się i śmierci; nie ma nikogo, kto by mógł tego uniknąć.

Anicca odnosi się również do wewnętrznych zdarzeń, psychicznych i emocjonalnych. Te wewnętrzne zjawiska mogą być przyjemne, neutralne lub nieprzyjemne. Często się pojawiają, czasem migną w naszej świadomości, a potem znikają, ustępując miejsca czemuś nowemu.

Wszystko w nas i wokół nas nieustannie oddycha i się zmienia wraz z upływem czasu, ten proces stale się rozwija. Egzystencja, jaką znamy, nigdy się nie zatrzymuje ani nie pozostaje statyczna. Wiadomo, że nawet obiekty, które wydają się całkowicie stałe, tak naprawdę składają się z niezliczonych bardzo szybko poruszających się cząstek. Wszystkie uwarunkowane zjawiska powstają, tańczą w czasie, po czym znikają, wracając do bycia bezforemnymi. Niczym płynący strumień, wszyscy i wszystko, co kiedykolwiek znajdzie się w polu naszego doświadczenia, jest ze swej natury nietrwałe.

Lekcje płynące z anicci

Jakie praktyczne wnioski możemy wyciągnąć z anicci? Często wchodzimy w interakcję ze światem tak, jakby przedmioty i doświadczenia, które napotyamy, miały pozostać w takiej formie na zawsze.

Kiedy jesteśmy w złym nastroju lub doświadczamy bólu, umysł może nas przekonać, że tak będzie już zawsze. Kiedy odczuwamy euforię, możemy kurczowo trzymać się tego doświadczenia, chcąc, aby trwało ono jak najdłużej.

Anicca zaprasza nas do rozmyślania nad nieuniknionym końcem zjawiska, którego doświadczamy, już w chwili, gdy ono powstaje. Możemy robić to, kontemplując proste pytania, takie jak: Czy mogę poczuć, że to doświadczenie się zmienia i ostatecznie przemienie? Albo: Ta chwila nie będzie trwała wiecznie, czy mogę docenić to, jakie uczucia towarzyszą mi dokładnie w momencie jej doświadczania?

Anicca oświeśla to, co w życiu cenne, ożywiając ulotną naturę życia. Może być katalizatorem uważności, nauką, którą później zbadamy jako etap na ścieżce do wyzwolenia. Kiedy wiemy, że żadna chwila taka jak ta, która wydarza się *właśnie tutaj i właśnie teraz*, już *nigdy* się nie wydarzy, możemy zaobserwować naturalną tendencję do upajania się każdym aspektem piękna i złożoności tej chwili.

Ta nauka o nietrwałości jest również ważnym treningiem odpuszczania sobie. Z rozdziału o Czterech Szlachetnych Prawdach dowiemy się, że cierpienie powstaje w wyniku naszego przywiązania i kurczowego trzymania się zjawiska, które jest nietrwałe, z naszej niezdolności do zaakceptowania aniccy. Poprzez intencjonalne rozważanie nietrwałości, jesteśmy zapraszani do rozluźnienia naszego kurczowego trzymania się rzeczy i pragnienia, aby trwały one wiecznie. Dostajemy zaproszenie do rozwinięcia naszej zdolności dostosowania się do zmieniających się warunków i ulotnych doświadczeń.

Kontemplowanie aniccy może być szczególnie trudne w stosunku do ludzi, których kochamy. Dopóki nie stracimy kogoś bliskiego, możemy nie uznawać tego, że zbliżająca się śmierć

jest nieuchronna, a jednak ona *nastąpi*, to pewne. Każda istota, którą kochamy i obdarzamy pieśzcotami, pewnego dnia umrze. U większości świadomość tego może doprowadzić do uczucia smutku, rozpacz, strachu, a nawet paniki. Podobny opór możemy napotkać kontemplując anicę naszych własnych ciał. Jednak nasze nieuniknione zgaśnięcie jest coraz bliżej.

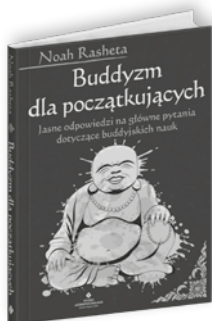
Rozważanie prawdy o anicce może być bardzo smutnym procesem. Akceptacja rozłąki z naszymi bliskimi i ulotnym domem naszych własnych ciał może być dla nas, jako osób społecznych i odczuwających emocje, niezwykle bolesna. Nie należy jednak bez potrzeby zagłębiać się w tak intensywne emocjonalnie kontemplacje.

Zagłębianie się w nauki, które powodują niewyobrażalną rozpacz, nie będzie szczególnie przydatne, zwłaszcza dla tych, którzy doświadczyli traumy lub problemów ze zdrowiem psychicznym. Jeśli czytanie o anicce wydaje się przytłaczające, zacznij rozważać bardziej zachęcające składowe prawdy, jakie zawiera anicca: doświadczenia, które sprawiają, że czujemy się niekomfortowo, również są tymczasowe! Gdy doświadczamy przewlekłego bólu, anicca zachęca nas do obserwowania, jak ból w subtelny sposób zmienia się z chwili na chwilę i z dnia na dzień. Jeśli kiedykolwiek obawialiśmy się, że nieprzyjemne doświadczenie będzie trwało wiecznie, anicca oferuje nam wolność w postaci wiedzy, że to również przeminie.



BUDDYZM DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Noah Rasheta



Kim był Budda? Czy miał rodzinę? Czy buddyści uważają go za Boga i oddają mu cześć? Czy Budda zawsze przedstawiany jest jako radosny grubasek? Na czym polega buddyzm? Jest religią, filozofią czy stylem życia? Czy zen, medytacja, praktyka mindfulness oraz świadomość karmy mogą pogłębić rozwój duchowy? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań udzieli ci Noah Rasheta – nauczyciel buddyzmu oraz świecki duchowny. W tym poradniku przedstawił syntezę nauk buddyjskich, które pomogą ci w duchowej transformacji. Znajdziesz tu najczęściej zadawane pytania oraz rzeczowe i okraszone poczuciem humoru odpowiedzi. Autor odkryje przed tobą nie tylko zasady buddyzmu i jego filozofię, ale również podpowie ci w jaki sposób zastosować nauki buddyjskie we współczesnym świecie! Wejdź na ścieżkę do osiągnięcia zen!

BĄDŹ SWOIM SZCZĘŚCIEM

Tina Turner



Autobiografia Tyny Turner odsłania nieznane fakty z życia amerykańskiej wokalistki. O wielu z nich nie wiedzieli nawet najwierniejsi fani. Oprócz opisu perypetii życiowych piosenkarki książka wprowadza w pełen uniwersalnych mądrości świat buddyzmu i filozofii Wschodu. Pokazuje siłę pozytywnego myślenia i drogę prowadzącą ku prawdziwemu rozwojowi duchowemu. Dzięki tej lekturze dowiesz się, jak praktyki duchowe, takie jak czantowanie czy medytacje, pomogły Tinie Turner poradzić sobie z wieloma problemami żywotnymi i osiągnąć światowy sukces. Nic nie stoi na przeszkodzie, byś wykorzystał jej doświadczenia w staraniach o spokojny umysł czy wzmocnienie poczucia własnej wartości. Odkryj i wykorzystaj moc buddyjskiej duchowości!

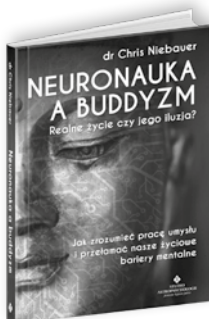
ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



NEURONAUKA A BUDDYZM

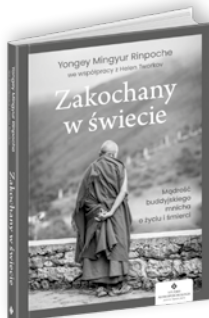
dr Chris Niebauer



Czy współczesna neuronauka i psychologia kwantowa mogą mieć coś wspólnego ze starożytnymi naukami i filozofią buddyzmu? Tak! Autor tej fascynującej książki zabierze cię w podróż, która pozwoli ci odkryć i zrozumieć, co to jest jaźń, jak działa twój umysł i czym on się różni od mózgu. W interesujący sposób wyjaśni, jak działają obie półkule mózgu i jaki to ma związek z twoją świadomością, ale też i z rozwojem duchowym. A zawarte w tej publikacji proste ćwiczenia i ciekawe eksperymenty myślowe, które możesz potraktować jako rodzaj skutecznej terapii, pozwolą ci diametralnie zmienić twoje doświadczenie świata. Większa świadomość pomoże z kolei zmniejszyć niepokój i twoje zmagania z negatywnymi myślami. Odkryj, jak działa umysł, a zrozumiesz siebie.

ZAKOCHANY W ŚWIECIE

Yongey Mingyur Rinpoche, Helen Tworok



Jeden z największych nauczycieli buddyzmu, szanowany opat trzech klasztorów i wschodząca gwiazda wśród tybetańskich mistrzów, opuścił w tajemnicy swój klasztor, by udać się na wędrownie odosobnienie. Porzucił wygodne życie i zamienił bezpieczeństwo na anonimowość, której nigdy wcześniej nie zaznał. Wkrótce, na skutek zatrucia pokarmowego, śmiertelnie zachorował, a jego podróż przybrała zaskakujący obrót. Ta niezwykle szczerą i inspirującą historią odkryje przed tobą życie wewnętrzne jednego z największych nauczycieli buddyzmu. Poznasz jego emocje, przekonania i wątpliwości, odkryjesz bezcenne nauki płynące z filozofii buddyjskiej, a także medytacje, które stanowią będą bezcenną pomoc w twojej duchowej transformacji. Buddyjska mądrość we współczesnym świecie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

KROWA NA PARKINGU

Leonard Scheff, Susan Edmiston



Autorzy prezentują buddyjskie opowieści na temat gniewu, które pozwalają zrozumieć, jak pokonać gniew i odzyskać radość oraz szczęście. Wyjaśniają również, jakie są przyczyny i rodzaje gniewu oraz co to jest gniew. Te zabawne historie pomagają rozwiązać wiele trudnych sytuacji i zdarzeń życiowych. Nieraz absurdalnych, a wywołujących w nas złość i irytację. W książce znajdziesz proste praktyki duchowe i techniki zen oparte na rozwoju duchowym, medytacji, świadomym oddechu i praktyce uważności. Pozwolą ci one pogłębić swoją duchowość, wzmocnić relacje oraz nauczyć opanowania w trudnych dla ciebie sytuacjach. Świadomie zaczniesz zarządzać gniewem, a buddyzm stanie się twoją terapią, która pozwoli opanować gniew i złość. Odkryj buddyjski sposób na pokonanie gniewu.

BUDDYZM ZEN DROGĄ DO DUCHOWEGO PRZEBUDZENIA

Bonnie Myotai Treace



Czym jest zen? W jaki sposób można wykorzystać tę filozofię na co dzień? Jak praktykować medytację zazen? Sięgnij po przewodnik po zasadach zen, traktując go jako wprowadzenie do buddyzmu. Znajdziesz w nim podstawowe nauki, inspiracje do praktykowania zen w życiu codziennym, proste praktyki, aby głębiej zaangażować serce i umysł, wzmocnić duchowość. Skup się na rozwoju duchowym, a będzie ci łatwiej skoncentrować się na prawdzie i uważności poprzez medytację i ćwiczenia oddechowe. Życie z większą świadomością pomoże ci być szczęśliwszym i bardziej zrównoważonym we wszystkim, co robisz. Zen to twój rodzaj terapii. Ta książka, pełna praktycznych wskazówek i konkretnych informacji, wskaże ci drogę do wewnętrznego rozwoju. Skoncentruj się na swoim życiu i obudź wewnętrzny spokój dzięki buddyzmowi zen.

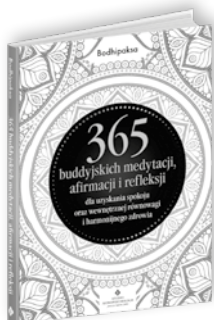
ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



365 BUDDYJSKICH MEDYTACJI, AFIRMACJI I REFLEKSJI...

Bodhipaksa



Buddyzm i zgłębianie filozofii Wschodu nie muszą ci zabierać długich godzin. Poznaj 365 buddyjskich medytacji, afirmacji i refleksji, które pomogą ci w rozwoju duchowym i osobistym. Każda złota myśl oparta na naukach Buddy jest tu zaprezentowana w formie krótkiego cytatu do refleksji. Jego przeczytanie zajmie ci zaledwie minutę, a każda medytacja i ćwiczenia umysłu są przewidziane na około 10 minut. Bez trudu znajdziesz czas, aby rozwijać świadomość i stosować na co dzień terapię mindfulness. Dodatkowo zadbasz o swoje zdrowie i wewnętrzną równowagę dzięki skutecznym medytacjom na sen i medytacjom uzdrawiającym. Ponadto afirmacje na dobry dzień wydobędą z twojej podświadomości pokłady siły i optymizmu. Odkryj mądrości Buddy na cały rok.



BUDDYJSKIE PRAKTYKI DLA ZDROWIA

Terry Cortés-Vega



Buddyjskie praktyki duchowe nie muszą być skomplikowane i trudne do wykonania. Mogą natomiast przynieść ulgę w cierpieniu, pokonać strach, odzyskać spokojny umysł, wiarę w szczęście i we własne możliwości i pogodzić się ze stratą. O czym przekonasz się, sam podążając ścieżką rozwoju duchowego za nauczycielką dharma wyświęconą przez Mistrza Zen Thich Nhat Hanh. W tej książce wyjaśniasz podstawy filozofii buddyzmu i jej rolę w uzdrawianiu. Z zawartymi tu wskazówkami przygotujesz się do przyjęcia i prawidłowego wykonania rytuałów. Znajdziesz w niej mantry uzdrawiające z trudnych emocji, modlitwy, medytacje, w tym również medytacje chodzone i poranne, ćwiczenia umysłu, oddechowe i mindfulness oraz inne uzdrawiające praktyki buddyjskich mnichów. Wykorzystaj buddyjskie rytuały, by pokonać lęk i stres w codziennym życiu.



ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



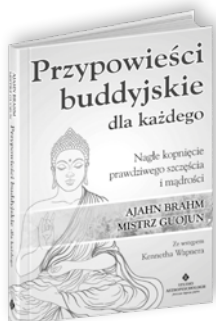
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

PRZYPOWIEŚCI BUDDYJSKIE DLA KAŻDEGO

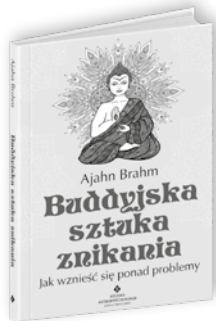
Ajahn Brahm, Mistrz Guojun



Większość z nas żyje z dnia na dzień, nie bacząc na zachodzące wokół zmiany i relacje. Kiedy stracimy pracę, ukochaną osobę, motywację czy radość do życia, a także zdrowie oraz szczęście w związku, często doświadczamy silnego wstrząsu. Zastanawiamy się wówczas, co teraz? Dzięki Autorom, nauczycielom buddyzmu, filozofii, rozwoju duchowego i medytacji, nauczysz się rozumieć swoją karmę i żyć pełnią życia. Nawet wtedy, kiedy ścieżka, którą podążasz, wydaje się stroma. Zaprezentowane w książce piękne przypowieści są nie tylko mądrościami buddyjskimi, które motywują do prawdziwego rozwoju osobistego. Ale również odzyskania pozytywnej energii, oczyszczenia świadomości i wzmocnienia duchowości. Dotyczą wszystkich dziedzin życia i zawierają w sobie ukryty sens. Do szczęścia potrzeba naprawdę niewiele!

BUDDYJSKA SZTUKA ZNIKANIA

Ajahn Brahm



W naturze człowieka leży, by w obliczu jakichkolwiek trudności brać nogi za pas. Jest to jednak droga doni-
kąd. Autor podpowie ci jak porzucić fałszywe oczekiwania i przestać wypierać trudności, a następnie wstąpić na ścieżkę ku pełnemu zrozumieniu życia. Pozwala uwolnić się od przywiązania do przeszłości i przyszłości, dzięki czemu odkryjesz błogość chwili obecnej. Nauczy cię również niezwyklej sztuki znikania, polegającej na medytowaniu nad wyłączaniem świadomości i zmysłów przez co inaczej spojrzysz na swoje problemy i będziesz w stanie je rozwiązać. Przedstawia także techniki medytacji i świadomego oddechu Uświadamia jakie korzyści możesz uzyskać z cierpienia oraz jak zakotwiczyć umysł, który w praktykowaniu medytacji jest największą przeszkodą. Wznieś się ponad trudności.

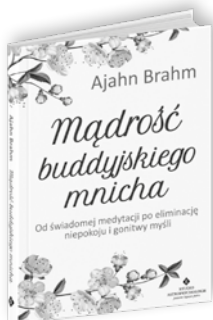
ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



MĄDROŚĆ BUDDYJSKIEGO MNICHA

Ajahn Brahm



Autor książki to buddyjski mnich, który z powodzeniem wykłada nauki Wschodu w sposób zrozumiały dla ludzi Zachodu. W tym intrygującym i napisanym w zabawnym stylu podręczniku wyjaśnia, jak radzić sobie z problemami, jakie napotyka każdy medytujący: niepokojem i trudną do powstrzymania goniwą myśli, a także atakami paniki i strasznymi wyobrażeniami, które pojawiają się w głowach osób poszukujących wyciszenia. Wyjaśnia również, czym jest medytacja chodzona, metty czy miłującej dobroci. Choć większość nauczycieli zachęca swoich uczniów do rozwijania czystej świadomości, Autor uczy świadomości niedźwiedzia, czyli uważności, która pomoże czytelnikowi zauważyć pełnię dobrodziejstw płynących z praktyki medytacyjnej oraz poradzić sobie z atakami paniki i depresją. Udana medytacja – szczęśliwe życie.

MEDYTACJA BUDDYJSKIEGO MNICHA

Ajahn Brahm



Autor odkrywa, jakie techniki relaksacyjne i medytacyjne wykorzystywane w buddyzmie, pozwalają ubogacić życie, rozwój duchowy i filozofię każdego człowieka. Dzięki jego poradom uwolnisz umysł od przymusu przejmowania kontroli nad wszystkimi aspektami życia i ustawisz priorytety. Poprzez medytację natłok negatywnych emocji zastąpisz szczęściem, miłością i harmonią. Pełen duchowości i pozytywnej energii zaczniesz w pełni doświadczać każdej przeżywanej chwili i przestaniesz żyć przeszłością, zamartwiać się przyszłością. Wśród proponowanych technik Autor prezentuje medytację metta i rozszerzanie miłości na tych, których się kocha i nie tylko. Uda ci się także wyeliminować blokady, niechęć czy gniew, a zastąpisz je mocą życzliwości, która do ciebie powróci, gdy będziesz jej potrzebował. Buddyjska recepta na lepsze życie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Talizman
przynosi szczęście,
miłość i bogactwo



SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE

KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE

AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY

KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE

KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE

E-BOOKI I AUDIOBOOKI

KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka
Atrakcyjne ceny, promocje

Wybierz szczęście z dostawą do domu

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
www.studioastro.pl



Emily Griffith Burke praktykuje dharmę w Karolinie Północnej. Pracuje w Southern Dharma Retreat Center, gdzie wspiera osoby, które rozpoczynają odosobnienia medytacyjne. Jest nauczycielką w Sati School i wykłada gościnnie w Triangle Insight Meditation Community.

**Czy kiedykolwiek ciekawiło cię,
czego Budda naucza o ludzkiej egzystencji?
Zastanawiałeś się, jak wykorzystać jego nauki,
by odnaleźć więcej spokoju w życiu codziennym?
A może zaczęłaś medytować i pragniesz
z głębić zasady buddyzmu?**

Jeśli którekolwiek z powyższych pytań jest ci bliskie, to znaczy, że ta książka jest właśnie dla Ciebie! Buddyzm jest bogatym i wielowarstwowym systemem wierzeń, dlatego zagłębianie się w jego zasady często może wydawać się przytłaczające. Na szczęście dzięki tej książce nie będziesz miał z tym żadnego problemu!

Autorka w zwięzły sposób objaśni ci zasady buddyzmu i jego filozofię. Zyskasz odpowiedzi na najbardziej podstawowe pytania, na przykład czym są trzy cechy istnienia, cztery szlachetne prawdy czy ośmioraka ścieżka. Ta książka zachęci Cię do przyjęcia nauk, które z Tobą rezonują, i odłożenia na bok tych, które Ci nie odpowiadają. W ten sposób stworzysz własną relację z buddyzmem. Dowiesz się również, jak rozpocząć przygodę z medytacją, mindfulness czy ćwiczeniami oddechowymi.

Wprowadź nauki Buddy do swojego życia - to proste!

Patroni:

