

SHIVA SINGH

OPOWIEŚCI BUDDYJSKIE

KTÓRE UCZĄ I BAWIĄ



SPÓJRZ NA ŚWIAT Z OTWARTYM UMYŚLEM I SERCEM



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

OPOWIEŚCI
BUDDYJSKIE
KTÓRE UCZĄ I BAWIĄ

SHIVA SINGH

OPOWIEŚCI
BUDDYJSKIE
KTÓRE UCZĄ I BAWIĄ



SPÓJRZ NA ŚWIAT Z OTWARTYM UMYŚLEM I SERCEM



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Maria Stożek-Dahl

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8301-663-4

Tytuł oryginału: *Der Mann, der Glück verschenken wollte:
Buddhistische Geschichten über Glück, Zufriedenheit und Selbstliebe*

Copyright © 2022 Shiva Singh
All rights reserved

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2023
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.



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

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7
Stary człowiek i koń	10
Rybak i bankier inwestycyjny	20
Ćwiczenie uważności nr 1	28
Księżyc i wiatr	30
Mistrz zen Hakuin i niemowlę	38
Ćwiczenie uważności nr 2	44
Ogród króla	46
Dwóch synów i ich matka	54
Ćwiczenie uważności nr 3	60
O człowieku, który chciał <i>rozdawać</i> księżyc	62
Dwóch mnichów i rzeka	68
Ćwiczenie uważności nr 4	76
Opuszczony mężczyzna	78

O profesorze żądnym wiedzy	84
Ćwiczenie uważności nr 5	90
Żabie zawody	92
Ciężar z powodu ziemniaków	98
Ćwiczenie uważności nr 6	104
Budda i wściekły mężczyzna	106
Ćwiczenie uważności nr 7	114
Stara kobieta i zaginiona igła	116
Bądź swoim szefem!	122
Ćwiczenie uważności nr 8	126
Dwaj akrobaci	130
Czas na śmierć	136
Posłowie	143
Naucz się odpuszczać	145
Wszystko jest dobre takie, jakie jest	147
Nie oceniaj i akceptuj każdego	149

Rybak i bankier inwestycyjny



Opowieść o byciu szczęśliwym

Rybak siedział na plaży z wędką. Było bardzo wcześnie rano i już udało mu się złowić wiele ryb – a że był już zadowolony z połowu, spakował swoje rzeczy, aby odpłynąć łodzią do domu. Młody człowiek, bankier inwestycyjny, zauważył pakującego się rybaka i podbiegł do niego ze słowami – Dlaczego Pan już się pakuje? Jest wcześnie. Może Pan złowić jeszcze więcej ryb!

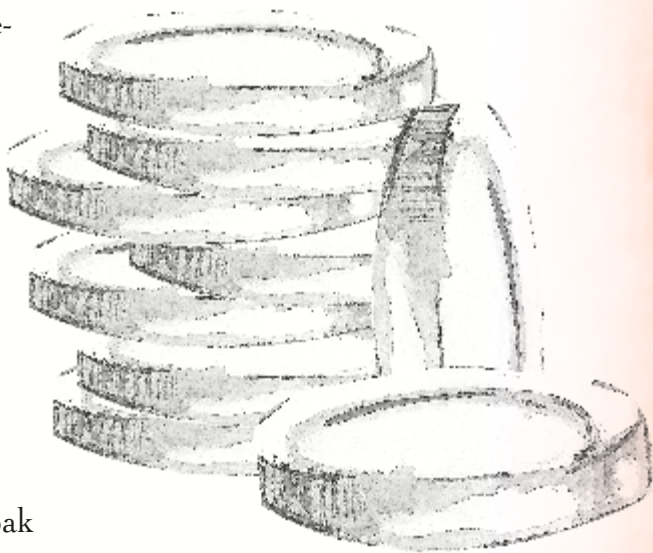
Rybak odpowiedział – Oczywiście, że mógłbym tak zrobić. Ale zaplanowałem na dzisiaj jeszcze parę fajnych rzeczy. Najpierw chcę spędzić czas z moją rodziną. Potem chciałbym posłuchać muzyki z przyjaciółmi i napić się z nimi wina. A pod koniec dnia chcę samotnie cieszyć się tym dniem, siedząc i obserwując świat wokół siebie.

Bankier inwestycyjny uśmiechnął się i powiedział do rybaka – Powiem Panu teraz, jak może Pan w najlepszy sposób cieszyć się życiem. Niech Pan pracuje każdego dnia o parę sekund dłużej, aby móc złowić więcej

ryb, zamienić je na pieniądze, które zaoszczędzi. Dzięki nim może Pan kupić większą łódź i dzięki niej złowić dużo więcej ryb. Będzie je Pan sprzedawał do hurtowni, przez co osiągnie Pan dużo większy zysk. Potem założy Pan za te pieniądze własną fabrykę i zostanie członkiem giełdy. Będzie Pan mógł sprzedawać swoje akcje i zostać milionerem. Kiedy już tak stanie się, będzie Pan mógł cieszyć się szczęśliwym życiem.

Rybak odpowiedział na to jednym pytaniem – Jak długo będzie to mniej więcej trwało? Młody mężczyzna odpowiedział – Jeśli będzie miał Pan szczęście, to około 20 lat.

Następnie rybak spytał – Co się potem stanie? Co się stanie po tym, jak sprzedam swoją fabrykę? Młody mężczyzna odpowiedział nieco zmieszany – No, będzie Pan mógł cieszyć się czasem spędzonym z rodziną. Będzie Pan mógł spotykać się ze swoimi przyjaciółmi, cieszyć się z wina i muzyki,





a wieczorami spędzać czas sam. Dodatkowo będzie Pan mógł nawet łowić ryby.

Na te słowa rybak zaśmiał się życzliwie i powiedział – Ale przecież to jest to, co już robię.

W naszym społeczeństwie w widocznym stopniu przejawia się sposób myślenia zorientowany na osiągnięcie jak najlepszych wyników. Ma on wpływ na ideały i wyznaczone cele. Wydaje się, że od dzieciństwa nasze życie przebiega według wzorców wyznaczonych przez społeczeństwo. Nasza wartość w społeczeństwie jest mierzona według tego, czy osiągnęliśmy te cele. W ten sposób

zatracamy się w naszych ideałach, które opierają się na osiągnięciu jak najlepszych wyników i sukcesu, wierząc, że sprawi, iż ostatecznie będziemy szczęśliwi.

Powinniśmy jednak zaryzykować i zastanowić się, czy ten sukces naprawdę uczyni nas lub społeczeństwo szczęśliwymi. Najlepszy uczeń, student czy pracownik cieszy się dużym uznaniem, lepszymi możliwościami i przez to osiąga największy sukces. Jeśli dokładniej przyjrzymy się temu zjawisku, nie będziemy zaskoczeni, że jesteśmy tak bardzo zorientowani na osiągnięcie wyników i chcielibyśmy odnieść największy sukces, aby być szczęśliwymi. Jak już wcześniej wspomniałam, powinniśmy zadać sobie w tym miejscu pytanie, czym właściwie jest sukces i dla kogo okaże się on na końcu prawdziwym sukcesem.

Wydaje się, że w tym przypadku na końcu będzie on oznaczał tylko posiadanie możliwie największej sumy pieniędzy, uznania i wysokiego statusu w społeczeństwie.

Dlaczego tak więc uparcie dążymy do osiągnięcia sukcesu? Kto szuka odpowiedzi na to pytanie, znajdzie zwykle tylko prostą i jednocześnie paradoksalną odpowiedź – Dążenie do szczęścia – ponieważ ten, kto odnosi sukcesy, w końcu będzie też szczęśliwy. Takie jest przynajmniej założenie, funkcjonujące w społeczeństwie. Jeśli jednak spytamy osoby, które (z punktu widzenia społeczeństwa) odniosły sukces, wówczas okaże się, że nie twierdzą one jednoznacznie, iż są szczęśliwsze niż kiedyś.

Nasz problem polega na tym, że jesteśmy tak bardzo skupieni na osiągnięciu rzekomego sukcesu, iż zupełnie zapominamy przy tym o byciu szczęśliwymi. I na tym właśnie polega paradoks.

Biegniemy, ale po drodze zapominamy, jaki jest nasz cel. Wydaje się nam, że znaleźliśmy szczęście, kiedy osiągnąmy zamierzony sukces. Nie zauważamy jednak, że wciąż ten cel zmieniamy i przesuwamy w czasie. Nie zadajemy sobie pytania, czy nasze zachowanie i dążenia prowadzą w ogóle do szczęścia, które obraliśmy sobie za cel. Z tego powodu wciąż zmuszamy się do uzyskania najlepszych wyników, aby osiągnąć nowe cele, mimo iż nie wiemy, czy pozwolą nam one osiągnąć nadrzędny cel – zamiast zrobić sobie przerwę i przyjrzeć się temu, co już udało się nam zdobyć. Być zadowolonym z własnego sukcesu – i nieważne, czy odpowiada on kryteriom sukcesu, narzuconym przez społeczeństwo. Zapominamy o tym, że możemy być szczęśliwi również w drodze do osiągnięcia jakiegoś celu.

Jeśli ciągle przesuwamy w czasie dotarcie przez nas do ideału szczęścia, okłamując w ten sposób samych siebie, to czujemy się nieszczęśliwi. Przedstawiona powyżej opowieść ma na celu pokazanie, że nigdy nie powinniśmy przesuwać w czasie osiągnięcia szczęścia. Również w drodze do obranego przez nas celu wolno nam być szczęśliwymi i doceniać to, co udało się osiągnąć, zamiast żyć przyszłością i zatracać na wciąż wydłużającej się drodze. Spójrz dokładnie i dostrzeż, że szczęście jest tu i teraz.

Ćwiczenie
uważności
nr 3



Weź do ręki pustą kartkę papieru. Stwórz dwie listy. Na pierwszej zapisz dziesięć rzeczy, które w kochasz sobie, czyli w twoim wyglądzie, charakterze, itd.

Na drugiej liście wymień dziesięć rzeczy, które kochasz w swoim życiu. Może to być np. fakt, że często widzisz się ze swoją rodziną lub jesteś zadowolony z mieszkania/miasta, w którym żyjesz.

To ćwiczenie może się wydawać bardzo proste. Ma ono jednak niesamowitą moc, której być może nie zauważysz od razu. Podświadomie wiele w sobie zmienisz. W ten sposób powoli stworzysz na stałe zdrową pewność siebie.

Wykonuj to ćwiczenie w regularnych odstępach czasu!

Mnich odpowiedział, śmiejąc się – Ja zostawiłem tę ją na brzegu parę godzin temu. Ale ty nosisz ją cały czas ze sobą.

Czasami musimy nauczyć się odpuszczać, aby uświadomić sobie fakt, że sami siebie blokujemy na drodze do szczęścia. Opisana powyżej opowieść ma nas nauczyć, że nie zawsze prawidłowym zachowaniem jest uparte trzymanie się własnych wartości i wyobrażeń oraz, że najlepiej wykorzystamy czas dany nam w życiu, jeśli nie będziemy zajmować się niepotrzebnymi rzeczami. Opuścić i uświadomić sobie, co tak naprawdę jest ważne – to wiadomość, którą młody mnich musi dopiero poznać i zrozumieć.

Wiemy o tym, że prawdziwe szczęście możemy znaleźć w chwili obecnej a przyszłość i przeszłość tylko nas oddalają od drogi prowadzącej do szczęścia. Tak samo wygląda to w tej historii. Młody mnich tak bardzo przeżywa przeszłość, że zatracą się w niej i odczuwa w chwili obecnej jedynie urazę z jej powodu, zamiast doświadczać uczucia szczęścia.

Młody mnich odczuwa rozczarowanie, kiedy jego przyjaciel niesie kobietę przez rzekę i w ten sposób przekracza podstawowe zasady panujące wśród mnichów. Uczucie rozczarowania utrzymuje się od określonego momentu w przeszłości. Mnich nie potrafi pozbyć się tego obrazu w swojej głowie i uwolnić się od złości. Jeśli będziemy kurczowo trzymać się przeszłości, wówczas szybko zauważymy, że często ma to jakiś związek z cierpieniem.

Nie możemy już zmienić lub cofnąć tego, co się wydarzyło, przez co zabieramy wszystko, co złe, z przeszłości do naszej teraźniejszości.

Mimo iż często oznacza to cierpienie, nosimy przeszłość w naszym sercu, które jest dla nas ciężarem. Przez to blokujemy sobie drogę do szczęścia. Stary mnich symbolicznie pozostawił przeszłość po drugiej stronie rzeki. On już odpuścił. Ma świadomość tego, że wykroczył przeciwko podstawowym wartościom, które miał przestrzegać. Jednak wiedział też, że zrobił coś dla dobra pewnej kobiety i w ten sposób mógł sam przed sobą usprawiedliwić swoje zachowanie. Zamiast skupiać się na przeszłości i cierpieć z powodu złamania narzuconych mu zasad, pozostawia tę sytuację w przeszłości i odrzuca wszelkie pretensje do siebie z tego powodu. Dzięki temu jego umysł jest otwarty na doświadczenie szczęścia i zadowolenia w chwili obecnej. Młodszy mnich ciągle nosi przeszłość ze sobą. Cierpiał przez całą drogę powrotną, ponieważ nie potrafił zostawić przeszłości w spokoju.

W życiu nie możemy być tak naprawdę niczego pewni oprócz śmierci. Z tego powodu nie powinniśmy nigdy tracić czasu na zajmowanie się ciężarem przeszłości, której i tak nigdy nie możemy zmienić. Życie jest po prostu zbyt krótkie, aby zamartwiać się negatywnymi rzeczami, które wydarzyły się w przeszłości. Podobnie jak stary mnich musisz symbolicznie zrzucić stary ciężar ze swoich ramion i odpuścić. W ten sposób przestaniesz zajmować się przeszłością i będziesz mógł być szczęśliwy w chwili obecnej.

Ciezar z powodu ziemniaków



Opowieść o nienawiści

Niegdyś żyła nauczycielka, która chciała udzielić swoim uczniom pewnej lekcji.

Powiedziała im, żeby przynieśli do szkoły kilka ziemniaków. Każde dziecko miało się zastanowić, jakiej osoby szczególnie nie lubi i za każdą wziąć jeden ziemniak do ręki. Dzieci miały napisać na nich imiona nielubianych przez nie osób. Wszystkie kartofle oznaczały ich liczbę.

Następnego dnia dzieci miały przynieść podpisane ziemniaki do szkoły. Niektóre dzieci miały ich dużo i przez to wiele osób, których nie mogły znieść. Inne miały tylko jeden lub dwa przy sobie.

Nauczycielka wydała teraz dzieciom polecenie, żeby przez cały tydzień nosiły ze sobą te ziemniaki wszędzie, gdziekolwiek będą szły.

Po paru dniach dzieci nie chciały już kontynuować tego zadania, ponieważ ziemniaki zaczęły śmierdzieć.

Te z nich, które nosiły ze sobą wiele kartofli, zaczęły się uzalać na ich ciężar.

Kiedy minął tydzień, wszyscy się razem spotkali a nauczycielka zapytała wówczas – Jaki był ten tydzień?

Dzieci opowiadały tylko negatywne rzeczy. Ziemia-ki były ponoć za ciężkie i zbyt śmierdzące, żeby je nosić.

Nauczycielka odpowiedziała na to – Jeśli nie możecie znieść pewnych ludzi, to rzecz ma się podobnie jak z ciężkimi ziemniakami. Nosicie je ze sobą każdego dnia. Są nieprzyjemne i ciężkie, ale mimo to wszędzie je nosicie ze sobą. Tak jak wy nie możecie znieść nieprzyjemnego zapachu ziemniaków, tak człowiek z trudem znosi nienawiść do drugiej osoby, którą odczuwa w swoim sercu. On bardzo cierpi z tego powodu.

Nic tak nie potrafi zatruć spokojnego umysłu jak negatywne myśli i uczucia. Ta opowieść powinna pokazać, jak wielki jest ciężar nienawiści, który ze sobą nosimy i jak podświadomie on nam towarzyszy.

Uczniowie mieli za zadanie uczynić swoje negatywne uczucia, które żywili do innych, bardziej uchwytnymi, nosząc każdą osobę, do której czuli urazę, w formie ziemniaka. W ten sposób ich negatywne uczucia stały się bardziej widoczne. Z czasem uczniowie uświadomili sobie, jak bardzo cierpią z powodu ciężaru, którego przyczyną było noszenie ziemniaków. Nie tylko były one bardzo ciężkie, ale również psuły się i przez to nieprzyjemnie pachniały.

Ćwiczenie
uważności
nr 8



W trakcie wykonywania tego ćwiczenia uważności jedz bardzo powoli. Następnym razem, kiedy będziesz chciał spożyć posiłek, przygotuj sobie jedzenie i usiądź z nim w spokojnym miejscu.

Zamiast – jak zwykle – od razu wszystko zjeść, tym razem powoli gryź każdy kęs jedzenia. Przeżuwasz go tak długo, jak możesz. Po pierwszym kęsie zrób trzydzieści sekund przerwy i po prostu rozejrzyj się wokół siebie. Wykonaj kolejny kęs, powoli i w sposób kontrolowany przeżuwając pokarm. Kolejny raz zrób przerwę na trzydzieści sekund. Powtórz tę czynność wiele razy.

Najlepiej będzie, jeśli w ogóle nie będziesz rozmawiać podczas wykonywania tego ćwiczenia i skoncentrujesz się na sobie. Co czujesz?

Nie ulegaj uczuciu głodu i powoli oraz świadomie przyjmuj pokarm – tak jak wyżej opisano. Zauważysz, że twoje ciało stanie się o wiele bardziej powiązane z procesem jedzenia. Wiele osób, które pierwszy raz wykonywały to ćwiczenie, stwierdziło, że głód spowodował, że nałożyli sobie na talerz dużo jedzenia. Ostatecznie byli w stanie zjeść bardzo mało.

Kiedy jesteśmy głodni, spożywamy posiłek bez poczucia świadomości. Przez to jemy zwykle więcej, niż nasz organizm potrzebuje.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



ODKRYJ SEKRET BEZGRANICZNEGO SZCZĘŚCIA! TA KSIĄŻKA TO KLUCZ DO ŚWIATA PEŁNEGO GŁĘBOKIEJ MĄDROŚCI I DUCHOWEGO BOGACTWA.

Czytając te opowieści, odkryjesz historie pełne życiowej mądrości i humoru. Poznasz buddyjskie przypowieści o ludziach i ich codziennych dylematach, które nauczą cię patrzeć na życie z większym dystansem i akceptacją. Dowiesz się, jak prosty rybak mądrze rozwiązuje życiowe problemy oraz jak starszy mężczyzna radzi sobie ze stratą. Odkryjesz również, w jaki sposób ćwiczenia uważności mogą przekształcić twoje podejście do życia codziennego.



Opowieści bawią, zaskakują rozwiązaniami i przemyśleniami bohaterów, jednocześnie skłaniają do przeanalizowania własnego życia i swoich wyborów. Dzięki nim nauczysz się odpuszczać, doceniać teraźniejszość i znajdować radość w prostych rzeczach. Zrozumiesz, jak wielką wartość mają empatia i otwartość na innych.

HISTORIE, KTÓRE OTWIERAJĄ SERCE I UMYŚŁ – TWOJA CODZIENNA DAWKA INSPIRACJI

PATRONI:



SZTUKATER.PL



Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM



Psychotronika.pl

Pierwszy polski portal psychotroniczny

CENA: 39,30 ZŁ

ISBN: 978-83-8301-663-4



9 788383 016634