

Pema Sherpa, Brendan Barca

CODZIENNA MĄDROŚĆ BUDDYZMU



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

 **Talizman.pl**
SKLEP EZOTERYCZNY

366 dni spokoju, radości i uważnego życia


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

**CODZIENNA
MĄDROŚĆ
BUDDYZMU**

Pema Sherpa, Brendan Barca

CODZIENNA MĄDROŚĆ BUDDYZMU



366 dni spokoju, radości i uważnego życia



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Anna Jurga

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8446-028-3

Tytuł oryginału: *The Daily Buddhist: 366 Days of Wisdom for Happiness, Inner Freedom, and Mindful Living*

THE DAILY BUDDHIST. Copyright © 2025 by Pema Sherpa and Brendan Barca
Published by arrangement with Harvest, an imprint of HarperCollins Publishers. All rights reserved.

© 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 jakiegokolwiek 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

Naszej córce Samayi,
naszemu całemu sercu

Ci, którzy uznają istotne za istotne,
a nieistotne za nieistotne, zamieszkując
w prawych myślach, dochodzą do istoty.

– BUDDA

Spis treści

Wstęp	11
-------	----

CZĘŚĆ I. REFLEKSJA NAD ŻYCIEM I ŚMIERCIĄ

Styczeń. Refleksja nad nietrwałością	23
Luty. Refleksja nad współzależnością	55
Marzec. Refleksja nad naturą umysłu	85

CZĘŚĆ II. SPOJRZENIE W GŁĄB

Kwiecień. Rozwój cierpliwości i pilności	119
Maj. Antidotum na negatywne emocje	151
Czerwiec. Pielęgnacja czujności i uważności	183

CZĘŚĆ III. POSZERZANIE HORYZONTÓW

Lipiec. Wymiana siebie i innych	217
Sierpień. Ucieleśnienie hojnego sposobu bycia	251
Wrzesień. Tworzenie radości poprzez współczucie	283

CZĘŚĆ IV. PRAKTYKA

Październik. Praktyka z umysłem	317
Listopad. Praktyka z działaniem	351
Grudzień. Praktyka z medytacją	383
Dalsza ścieżka	415
O filozofach	416
Przypisy	425
O Autorach	441

Wstęp

Niektórzy są wściekli. Inni niespokojni. Może czujesz się pozbawiony kontroli. Odłączony od bliskich. Nawał myśli w głowie. Nie potrafisz zaakceptować zmiany albo być w chwili obecnej. Może dręczy cię to uporczywe niezadowolenie, które nie pozwala ci zachować spokoju.

To bardzo powszechne objawy świata XXI wieku – świata nadmiernej stymulacji, materializmu, nadmiernej produktywności, ciągłego połączenia, a jednocześnie przytłaczającego odosobnienia. Bez względu na liczbę wykupionych wakacji, hobby, awansów, przeczytanych książek, wypróbowanych ćwiczeń fizycznych, minut medytowania, na to, jak głęboko zanurzymy się w swoich pasjach, nie potrafimy złamać kodu do szczęścia.

Chociaż 2500 lat temu, kiedy Budda kroczył po tej ziemi, świat wyglądał zgoła inaczej, ludzie borykali się z tymi samymi fundamentalnymi problemami: trudnymi emocjami, oporem przed zmianą, niezadowoleniem, odszukaniem spokoju i pogonią za szczęściem. Z tego powodu Budda – wówczas znany jako Siddhārtha Gautama – porzucił swoje życie książęce w poszukiwaniu sposobu zakończenia swoich cierpień.

Siddhārtha wędrował długie lata, szukając zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz sposobu na uwolnienie siebie. Wreszcie poprzez badanie swojego umysłu, odkrycie warstw i analizę swojej zewnętrznej i wewnętrznej rzeczywistości wy dobył przyczynę swojego cierpienia i odnalazł wyjście. Pewnego dnia, medytując pod drzewem bodhi, położył kres swojemu cierpieniu i osiągnął oświecenie.

Po tym zdarzeniu Budda poświęcił resztę życia na przemierzanie regionu dziś znanego jako Indie i dzielenie się swoim odkryciem oraz nauczanie swojej filozofii traktującej o tym, jak ulżyć cierpieniu i osiągnąć trwałe szczęście. Jego nauki ewoluowały w buddyzm i są przekazywane kolejnym pokoleniom przez uczniów Buddy i ich uczniów aż po dziś dzień.

Od ponad dwóch tysięcy lat od śmierci Buddy uczeni, filozofowie, wielcy mistrzowie i nauczyciele duchowi – najpierw w starożytnych Indiach, a potem w całej Azji – studiowali, analizowali, kwestionowali, debatowali i poszerzali jego filozofię. Wśród nich znaleźli się mistrzowie, tacy jak żyjący w II wieku Nāgārjuna, filozof indyjski i doradca królewski, uważany za jednego z największych myślicieli filozofii Azji, Śāntideva, uczony i filozof z VIII wieku, który uczęszczał na Uniwersytet Nalanda w Indiach – słynne centrum nauki starożytnego świata – i napisał klasykę buddyzmu *The Bodhicaryāvatāra (A Manual to Enlightenment)*, mistrz Milarepa z XI wieku, nawrócony morderca, mistyk, poeta i pieśniarz, który spędził większość życia w samotności w jaskiniach Tybetu, i wielu innych. Dzięki nadzwyczajnym wysiłkom zachowania nauk tych mistrzów i innych uczonych przez wieki historii ich słowa przetrwały kataklizmy, przewroty polityczne i konflikty religijne i są dostępne dla nas do dziś. I właśnie tych nauk, wywodzących się z dążenia Buddy do wewnętrznej wolności, możemy użyć jako narzędzia do odkrywania naszej wewnętrznej wolności.

Ta książka skupia głębokie nauki wielu uznanych buddyjskich mistrzów od czasów Buddy do współczesności. Na każdy dzień roku otrzymasz odkrywczy cytat, słowa któregoś z mistrzów buddyjskich, z dodatkowym komentarzem, opowieścią, ćwiczeniem, lekcją czy przemyśleniem na miarę życia w XXI wieku. Będziesz pracować nad analizą natury swojego umysłu, internalizacją nie-trwałości, pielęgnacją świadomości, uzdrawianiem swoich negatywnych emocji, rozwijaniem hojnego sposobu bycia, rozwojem

cierpliwości wobec siebie oraz pielęgnacją współczucia wobec innych ludzi. Ponadto zaangażujesz się w uważne działanie i zaprzyjaźnienie się z samym sobą poprzez medytację. Nim minie rok, inaczej spojrzysz na świat i swój umysł, co popchnie cię naprzód na ścieżce do prawdziwego szczęścia.

OD BUDDY DO DZIŚ: W POSZUKIWANIU SZCZĘŚCIA I WEWNĘTRZNEJ WOLNOŚCI

Zanim Budda doznał oświecenia, żył na krawędzi najpierw jako młody, bogaty i uprzywilejowany książę, następnie jako wędrowiec asceta, który odmawiał sobie jedzenia, ubrań i innych wygód w wysiłku stłumienia całego swojego pożądania. Odkrył jednak, że bez względu na sposób życia – hedonisty czy ascety – wciąż doświadcza cierpienia. Poznał wady obu, więc przybrał podejście zwane dziś „Środkową Ścieżką” – drogą unikającą ekstremów. Kiedy Budda medytował z tą nową perspektywą, potrafił pokonać swoje wewnętrzne demony i osiągnąć swoje wielkie przebudzenie, które doprowadziło go do odkrycia fundamentalnej nauki – Czterech Szlachetnych Prawd.

Cztery Szlachetne Prawdy prezentują się następująco:

1. Jest cierpienie.
2. Jest przyczyna cierpienia.
3. Jest kres cierpienia.
4. Jest ścieżka do kresu cierpienia.

Pierwsza Szlachetna Prawda – jest cierpienie – odkrywa, że cierpienie jest wplecione w istotę naszej egzystencji. Wszyscy doświadczamy cierpienia zmiany (rozstania, zwolnienia, starość, śmierć), cierpienia bólu fizycznego (skręcenie kostki, ból głowy, ból serca)

oraz cierpienia warunkowości (wspaniałe wakacje wiedą do niezadowolenia szarą codziennością, awans nie daje zadowolenia, jakiego się spodziewaliśmy, odnalezienie bratniej duszy nie daje trwałego szczęścia, jakiego oczekiwaliśmy).

Druga Szlachetna Prawda – jest przyczyna cierpienia – wyjaśnia, że cierpienie jest spowodowane przywiązaniem, które wywodzi się z naszej fundamentalnej ignorancji lub błędnego zrozumienia rzeczywistości. Cierpimy, ponieważ kurczowo trzymamy się wierzenia w trwałość, satysfakcję i niezależność rzeczy martwych, podczas gdy w rzeczywistości są nietrwałe, nie dają satysfakcji i są współzależne. Cierpimy po zakończeniu związków, ponieważ się do nich przywiązujemy i oczekujemy ich trwałości. Jesteśmy rozczarowani, kiedy wyższe wypłaty przestają nas satysfakcjonować. Zmagamy się ze starzeniem, ponieważ postrzegamy swoje ciała jako stałe i niezależne, podczas gdy są płynne i współzależne.

Pierwsze dwie Szlachetne Prawdy mogą ukazać beznadziejność całego życia, ale ta realistyczna pochwała naszego ludzkiego doświadczenia niesie ogromną nadzieję, gdyż toruje drogę ku Trzeciej Szlachetnej Prawdzie – możliwości zakończenia cierpienia. Ponieważ istnieje przyczyna cierpienia – nasza ignorancja wobec rzeczywistości – możliwe jest zakończenie cierpienia i odnalezienie szczęścia. *Możemy się uwolnić.*

To sprowadza nas do Czwartej Szlachetnej Prawdy – jest ścieżką, do kresu cierpienia. Jest nazywana Ośmioraką Ścieżką i przekazuje wskazówki, jak osiągnąć wewnętrzną wolność i szczęście.

Ośmioraka Ścieżka wygląda następująco:

1. Słuszny pogląd
2. Słuszna intencja
3. Słuszna mowa
4. Słuszne działanie
5. Słuszne zarobkowanie

6. Słuszny wysiłek
7. Słuszne skupienie
8. Słuszna koncentracja

Ośmioraka Ścieżka skupia się na trzech obszarach: na rozwoju mądrości (*prajña*), etycznym życiu (*śila*) oraz kultywacji dyscypliny umysłu (*samādhi*). Słuszny pogląd i słuszna intencja odnoszą się do rozwoju mądrości. Słuszna mowa, słuszne działanie i słuszne zarobkowanie dotyczą etycznego życia. Słuszny wysiłek, słuszne skupienie i słuszna koncentracja natomiast uwzględniają kultywację dyscypliny umysłu.

Ośmioraka Ścieżka ma potencjał do przemiany naszego życia, jednak możemy to osiągnąć tylko wtedy, gdy przyjmujemy jej prawa jako sposób życia. W tym miejscu wkracza ta książka – oferuje codzienne nauki zaprojektowane tak, aby pomóc ci wpleść Ośmioraką Ścieżkę w tkaninę twojego życia.

Chociaż Budda nauczał wyłącznie ustnie, jego uczniowie spisywali te nauki i po jego śmierci rozprzestrzeleni tę filozofię w całych Indiach. Przez następne stulecia filozofia buddyjska przeniknęła do Azji i pojawiła się na terenach dzisiejszych Sri Lanki, Tajlandii, Wietnamu, Kambodży, Chin, Japonii, Korei, Bhutanu, Nepalu i Tybetu oraz Środkowego Wschodu w regionach, które dziś nazywamy Pakistanem i Afganistanem. W miarę rozprzestrzeniania się filozofia buddyjska przyjęła kulturowe i religijne konteksty każdego regionu, co dało początek różnym szkołom myśli, takim jak buddyzm tybetański, buddyzm chan, buddyzm zen oraz buddyzm theravada. Mimo odmiennych form, jakie przybrał buddyzm w różnych środowiskach kulturowych, podstawowe zasady Czterech Szlachetnych Prawd oraz Ośmiorakiej Ścieżki pozostają niezmiennie. W swej istocie buddyzm to filozofia jednego człowieka, którą przez wieki kontemplowało, praktykowało i rozwijało wielu mistrzów, nauczycieli, uczonych i filozofów.

Naszą intencją jest przekazanie za pośrednictwem tej książki nieocenionych nauk filozofii buddyjskiej – które niekiedy mogą wydać się ezoteryczne i niedostępne – każdemu, kto pragnie pracować nad sobą, ujarzmić swój umysł i poczuć większą wolność. Nie musisz być buddystą ani mieć jakiegokolwiek wiedzy o buddyzmie, żeby skorzystać z lekcji zawartych na tych stronach. Jedynym wymogiem jest intencja do pracy nad sobą.

LUKA MIĘDZY WSPÓŁCZESNĄ UWAŻNOŚCIĄ A FILOZOFIĄ BUDDYJSKĄ

W ciągu ostatniego stulecia dzięki staraniom Dalajlamy i innych uznanych mistrzów buddyzmu, takich jak Chögyam Trungpa, Thich Nhat Hanh i Suzuki Roshi, amerykańskich autorów z połowy ubiegłego wieku, w tym Alana Watts, Jacka Kerouaca i Allena Ginsberga, oraz bardziej współczesnych autorów, takich jak Pema Chödrön, Sharon Salzberg i Jon Kabat-Zinn, buddyzm na Zachodzie stał się popularniejszy niż kiedykolwiek wcześniej.

W ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat buddyzm został poddany ewaluacji nawet przez społeczność naukową. Seria przełomowych badań psychologa Richarda Davidsona przeprowadzonych na Uniwersytecie Wisconsin–Madison pokazała, że w porównaniu do osób niemedytujących doświadczeni medytujący przejawiali podwyższony poziom fal gamma oraz znacznie nasiloną aktywność w korze przedczołowej (obszarze mózgu powiązanej z uwagą, odpornością, obecnością i szczęściem). W badaniu wzięło udział między innymi dwóch buddyjskich mnichów, Yongey Mingyur i Matthieu Ricard. Ich wyniki były tak wyjątkowe, że nazwano ich „najszczęśliwszymi ludźmi na świecie”, co podsycało globalne zainteresowanie medytacją.

Z uwagi na wkład tych oraz wielu innych ludzi medytacja i uważność (mindfulness) – dwie główne praktyki buddyzmu – stały się głównym nurtem XXI wieku. Centra medytacyjne, ośrodki mindfulness, aplikacje do medytacji oraz programy mindfulness w miejscach pracy są dziś bardzo powszechne. Ta szeroka popularność przyniosła wiele korzyści, jednak głębia i złożoność tych praktyk oraz pełny potencjał, jaki zawierają, zagubiły się gdzieś po drodze. Dla niektórych praktyki te zostały zredukowane do zaledwie kolejnego narzędzia do samotroski – szybkiego remedium w razie stresu lub zastrzyku produktywności. Dla innych pozostały jedynie aspiracją – ludzie wierzą, że mogą być pomocne, ale znajdują się poza ich zasięgiem lub są niepraktyczne w ich pękającym w szwach grafiku.

A uważność, medytacja i – w szerszym pojęciu – filozofia buddyjska mają znacznie więcej do zaoferowania. To, czego Budda nauczał swoich adeptów, oraz nauki zawarte w tej książce nie są jedynie ćwiczeniami samotroski, czysto aspiracyjnymi czy niepraktycznymi poradami – to ważne zasady treningu umysłu, które możesz włączyć do swojego życia tu i teraz. Zasady filozofii buddyjskiej mają potencjał do transformacji każdego aspektu twojego życia – mogą pomóc ci precyzyjnie zrozumieć rzeczywistość, uporać się z tłumiącymi cię emocjami oraz zwiększyć twoją zdolność troski o innych. Ponadto tworzą ramy, w obrębie których możesz wieść wspaniałe życie, pełne współczucia, odporności, swobody zmiany, lekkości i radości. Jest to coś, co możemy ćwiczyć w samym sercu naszej codzienności. Nie musimy porzucać kraju czy pracy ani robić sobie przerwy od wszystkiego, czym się obecnie zajmujemy. Zamiast tego możemy kontynuować życie i wykorzystać każde doświadczenie jako szansę na praktykę.

CODZIENNA MĄDROŚĆ BUDDYZMU. 366 DNI SPOKOJU, RADOŚCI I UWĄŻNEGO ŻYCIA

Czytelnikowi wiodącemu bardzo aktywne życie ta książka zapewni codzienną dawkę mądrości buddyjskiej zorganizowanej w krótkie sesje i praktyczne kroki działania. Książka powstała wskutek inspiracji codzienną praktyką w tradycji buddyjskiej oraz literaturą popularną współcześnie, co zaowocowało 366 cytatami słów buddyjskich mistrzów – po jednym na każdy dzień roku oraz jednym dodatkowym na rok przestępny – oraz prowokującą do myślenia, dostępną, zrozumiałą, praktyczną i współczesną refleksją.

Książka czerpie wiedzę z pism buddyjskich powstałych na przestrzeni 2500 lat i prezentuje instrukcje blisko czterdziestu mistrzów, zarówno klasycznego buddyzmu indyjskiego, jak i tybetańskiego. Na kartach tej książki znajdziesz fragmenty klasyki buddyjskiej, takiej jak *The Dhammapada* (zbiór najbardziej wnikliwych nauk Buddy), wspomniana już *The Bodhicaryāvatāra* autorstwa Śāntidevy, *Letter to a Friend* Nāgārjuny (porada dana starożytnemu królowi Indii, jak rządzić mądrze i żyć etycznie), *Hundred Thousand Songs* Milarepy (zbiór pieśni duchowych z instrukcjami, wglądem i technikami medytacji), *The Words of My Perfect Teacher* Patrula Rinpochego (obszerny poradnik z fundamentalnymi konceptami i praktykami buddyjskimi) oraz współczesna *Mindfulness in Action* Chögyama Trungpy (ucząca, jak wprowadzić uważność w pracę, związki i codzienne czynności). Przeczytasz też słowa wybitnych mistrzów buddyjskich, takich jak: Tilopa, wysoce ortodoksyjny mistrz tantryczny, który podkreślał przewagę bezpośredniego doświadczenia nad dążeniami naukowymi, Kamalaśiła, indyjski uczonec w buddyzmie, który przyczynił się do założenia tradycji klasztornej w Tybecie, Asaṅga, filozof indyjski poważany za głęboki wgląd w naturę świadomości, oraz Machik Lapdrön, jedyna kobieta i duchowa przywódczyni, która założyła własną praktykę buddyjską.

Książka została podzielona na cztery części zajmujące się konkretną tematyką mającą na celu pomóc ci zgłębić i ćwiczyć kluczowe elementy Ośmiorakiej Ścieżki – mądrość, etyczne życie oraz dyscyplinę umysłu.

Te cztery części prezentują się następująco:

Część I, Refleksja nad życiem i śmiercią: Zdobycie mądrości poprzez naukę o nietrwałości, współzależności i naturze umysłu.

Część II, Spojrzenie w głąb: Zbadanie wewnętrznego świata i trening umysłu poprzez wspieranie pilności, pokonanie negatywnych emocji i kultywację uświadomienia.

Część III, Poszerzanie horyzontów: Rozwijanie troski poprzez praktykę wymiany między sobą a innymi, bezwarunkowej hojności i współczucia wobec siebie i innych.

Część IV, Praktyka: Zaangażowanie się w etyczne życie poprzez ciało, mowę i umysł oraz rozwój dyscypliny umysłu poprzez medytację.

Każda część składa się z trzech rozdziałów, co łącznie daje dwanaście i składa się w dwanaście miesięcy roku. W każdym rozdziale skupisz się na konkretnym aspekcie tematyki, a każdy dzień wprowadzi nową perspektywę lub nowe działanie. Wszystkie fundamentalne zasady filozofii buddyjskiej są wyraźnie przedstawione: pustka, nietrwałość, współzależność, uważność, medytacja, czujność, gorliwość, współczucie, radość współczująca, miłująca dobroć, spokój, hojność i etyka.

To, jak będziesz czytać książkę, jest twoją decyzją. Możesz zacząć czytać od początku albo od dnia zgodnego z bieżącą datą i podążać

zgodnie z kalendarzem. Jednak zanim zaczniesz, zachęcamy cię do przeczytania wstępu do tematyki, na którą się zdecydujesz (na stronach 21, 117, 215 i 315). Dzięki temu otrzymasz kontekst, który pomoże ci wydobyć jak najwięcej z codziennej lektury. Pora czytania – rano, wieczorem podczas przerwy na lunch – również jest twoim wyborem. Niemniej wielu czytelników zgłasza, że poranna lektura pomaga im nadać ton dniu i lepiej wprowadzić nauki do codzienności.

Celem tego praktycznego, a zarazem wyczerpującego podejścia do filozofii buddyzmu jest odnalezienie własnej drogi do szczęścia. Mamy nadzieję, że nasza książka odkryje przed tobą mądrość filozofii buddyjskiej, żebyś mógł wykorzystać ją do życia z większą wolnością i otwartością. Z tą aspiracją witamy cię na początku twojej podróży.

CZĘŚĆ I

Refleksja nad życiem i śmiercią

Wyobraź sobie, o ile bardziej trudne byłoby życie, gdybyśmy nie akceptowali istnienia grawitacji – gdybyśmy nieustannie usiłowali z nią walczyć. Siatki z zakupami stawiałyby nam ciągły opór, wchodzenie po schodach stałoby się udręką doprowadzająca do szału, a upuszczenie gałki lodu byłoby podwójnie druzgocące. Ale akceptujemy grawitację taką, jaka jest. Nie udajemy, że nie istnieje, tylko dlatego, że bywa niewygodna, i ta akceptacja pozwala nam się z nią pogodzić.

Tak jak prawo grawitacji, inne uniwersalne prawdy definiują naszą rzeczywistość, takie jak fakt, iż wszystko zawsze się zmienia i każde działanie wiąże się z konsekwencją. Konceptualnie nie negujemy tych prawd, jednak niełatwo nam je zinternalizować i ucieleśnić. Kiedy tracisz pracę, kończy się twój związek lub jesień ustępuje miejsca zimie, doświadczasz nie tylko bólu zmiany, lecz również dodatkowego cierpienia wynikającego z przywiązania do starego stanu rzeczy. Kiedy nie akceptujesz prawdziwej natury rzeczywistości, następują dezorientacja i cierpienie.

Z tego powodu buddyjscy mistrzowie od stuleci rozpoczynają swoją podróż ku oświeceniu refleksją nad naturą rzeczywistości, analizą działania świata i obserwacją tego, jak umysł to interpretuje. W tym właśnie miejscu zaczniemy i my. Zastanowimy się nad naturą rzeczywistości przez soczewki życia i śmierci. W tym procesie będziemy dążyć do uzyskania wglądu i mądrości dotyczących różnic

między naszą percepcją rzeczywistości a tym, jaka jest *naprawdę*, i zobaczymy, że usunięcie tej rozbieżności jest drogą do eliminacji cierpienia i do odnalezienia trwałego szczęścia.

W ciągu czekających nas miesięcy przeanalizujemy nasz wewnętrzny świat w oparciu o dwie fundamentalne zasady filozofii buddyjskiej: nietrwałości i współzależności. Zastanowimy się nad zmianami zachodzącymi wokół nas – dziurą w ulubionych dżinsach, oznakami starzenia w ciele, przemijalnością związków i ulotną naturą życia. Zajmiemy się również refleksją nad prawem współzależności – tym, jak wszystko wywodzi się z przyczyn i uwarunkowań – poprzez analizę źródła emocji, sposobu nabywania upodobań, wszystkich czynników wpływających na powstanie twojej prasy porannej oraz tego, jak nawet twoje najdrobniejsze czyny mogą mieć ogromny wpływ. Następnie przeanalizujemy naszą wewnętrzną rzeczywistość poprzez zbadanie natury umysłu, czyli tego, jak twój „myślący umysł” wpycha cię w sidła strachu, jak twoje reaktywne emocje blokują twoją prawdziwą naturę przed ukazaniem się, dlaczego rządzi tobą twój umysł oraz jak wykorzystać twój „umysł mądrości”.

Twoja podróż przez pierwszą część książki – styczeń, luty i marzec – wygląda następująco:

Styczeń: Refleksja nad nietrwałością

Luty: Refleksja nad współzależnością

Marzec: Refleksja nad naturą umysłu

Każdego dnia otrzymasz szansę na refleksję nad prawdziwą naturą twojej wewnętrznej i zewnętrznej rzeczywistości, żebyś mógł zacząć widzieć wszystko nie takim, jakie się wydaje, lecz takim, jakie *naprawdę* jest.

Jesteś gotowy zacząć akceptować ciężar uniwersalnych praw życia?

STYCZEŃ



Refleksja
nad
nie trwałością

1 STYCZNIA

Żyjesz. Raduj się!

Obudzić się w dobrym zdrowiu to zdarzenie,
które prawdziwie zasługuje na miano cudu,
niemniej bierzemy je za pewnik.

– PATRUL RINPOCHE¹

Od chwili przebudzenia pożerają nas myśli o tym, co chcemy, i jak to zdobyć. Nawet w snach łapiemy się na tym, że gonimy za tym, czego jeszcze nie zdobyliśmy.

Pośród całego tego dążenia całkowicie umknął nam fakt, iż już zdobyliśmy największy dar: życie. Zapominamy, że nadejdzie dzień, kiedy się nie obudzimy.

Dzisiaj jednak się obudziłeś. Odłóż zatem książkę i rozejrzyj się. Weź głęboki wdech. Poruszaj palcami stóp. Uśmiechnij się do siebie. Celebryj przez chwilę ten łut szczęścia, tę niezrównaną dobrą fortunę.

Żyjesz. Raduj się!

2 STYCZNIA

Pęd życia

Trzy Światy są równie nietrwałe jak jesienne chmury, istnienia, taniec życia i śmierci. Życie, przelatując niczym błyskawica, porusza się równie płynnie jak woda spływająca kaskadami ze szczytu.

– MIPHAM RINPOCHE²

Wzorem pór roku przechodzących płynnie od zimy do wiosny i od lata do jesieni, nasze życie porusza się płynnie od narodzin do młodości i od dorosłości do śmierci.

A jednak mimo tej niepodważalnej prawdy żyjemy tak, jakbyśmy mieli istnieć wiecznie. Każdego dnia spędzamy długie godziny na skrolowaniu mediów społecznościowych. Oglądamy odcinek za odcinkiem serialu na Netflixie, który nam się nawet nie podoba. Spędzamy osiemdziesiąt godzin tygodniowo w pracy, która wydaje się nam bezcelowa.

Dlaczego to robimy? Ponieważ myślimy, że na jakimś etapie w przyszłości będziemy mieć czas *żyć naprawdę*.

Kiedy zastanowisz się chwilę nad ulotną naturą swojego życia – jak ostatnie dziesięć lat znikło w mgnieniu oka i to samo stanie się z kolejną dekadą – stworzysz poczucie pilności, żeby żyć w pełni teraz.

Czas płynie. Żyj teraz.

1 MAJA

Złodziej w pustym domu

Myśli przychodzą i odchodzą, jak złodziej w pustym domu...
po prawdzie nie ma tu co zyskać ani stracić.

– PADAMPA SANGYE¹

Jednym z największych wglądów, jakie możemy zdobyć dzięki praktyce medytacji, jest ulotność i kapryśność naszych myśli. Jeżeli siedzisz nieruchomo z zamkniętymi oczami bez żadnej stymulacji tylko przez minutę, jesteś świadkiem bezliku myśli wirujących w twojej głowie. Myślisz o kolejnym spotkaniu. Przypominasz sobie, że potrzebujesz czegoś ze sklepu spożywczego. Wspomnienie z dzieciństwa pojawia się i znika. Czujesz szczęście, potem wzburzenie, następnie irytację, a na końcu spokój. Kiedy wreszcie otwierasz oczy po zakończonej medytacji, zdajesz sobie sprawę, że kiedy tyle działo się w twojej głowie, twoja zewnętrzna rzeczywistość pozostała względnie niezmienną.

Takie doświadczenia w medytacji pokazują to, co mówi nam Padampa Sangye, mistrz żyjący w XI wieku: twoje myśli same w sobie nie mają żadnych konsekwencji. Są jak złodzieje włamujący się do pustostanu, buszujący w pomieszczeniach, szukający sposobu na zaburzenie porządku, po czym wychodzą, nie wyrządziwszy żadnej większej szkody.

Przypatrz się w tej chwili swojemu umysłowi z pozycji zacieka-wionego przechodnia. Bez osądu i przywiązania zwróć uwagę na myśli – jak się pojawiają, trwają przez moment i znikają. Jedna myśl ustępuje miejsca kolejnej. Każda z nich jest nieistotna, a jednak ma potencjał wywołać w tobie silne emocje. Jeżeli jednak potrafisz rozpoznać błahą naturę tych myśli, możesz powstrzymać je przed obra-bowaniem cię z twojego spokoju.

Wpuść złodziei. Nie wyrządzą żadnej krzywdy.

2 MAJA

Od Buddy do MLK

Nienawiść nigdy nie jest łagodzona
przez nienawiść tego świata.

Nienawiść jest łagodzona przez brak nienawiści.

To wieczne prawo.

– BUDDA²

W latach 50. i 60. XX wieku dr Martin Luther King Jr. prowadził ruch w obronie praw obywatelskich w Stanach Zjednoczonych. King zasłynął ze swoich porywających przemów i polityki braku przemocy. Prowadził posiedzenia, protesty i marsze w całym kraju. W swojej przemowie po otrzymaniu Pokojowej Nagrody Nobla King ostrzegł publiczność: „Przemoc jako sposób na osiągnięcie radykalnej sprawiedliwości jest zarówno niepraktyczna, jak i niemoralna (...). Niepraktyczna, ponieważ to równia pochyła wiodąca wszystkich do destrukcji”³.

King, tak jak inni zwolennicy braku przemocy, tacy jak Gandhi i Mandela, rozumiał spiralę destrukcji wywołaną przemocą i wzywał swoich zwolenników do zwalczania przemocy brakiem przemocy. 2500 lat przed tym, kiedy MLK wmaszerował do Waszyngtonu, Budda głosił podobny przekaz – wyjść przeciwko nienawiści z brakiem nienawiści.

Przemoc to ogień, który rodzi się z płomieni nienawiści. Jeżeli ludzie będą podsycać płomienie, nienawiść się rozprzestrzeni i może pociągnąć za sobą przemoc. Jeżeli jednak potrafimy ugasić płomienie nienawiści poprzez tolerancję, wybaczenie i zrozumienie, uda nam się stworzyć lepszy świat dla nas wszystkich.

Kiedy następnym razem poczujesz, że rozpala się w tobie ta iskra, zastanów się, jak możesz ją zdusić, zanim wywołasz pożar.

Bądź tym, co potrzebne

Niechaj będę światłem dla potrzebujących światła.
Niechaj będę łóżkiem dla potrzebujących spoczynku.
Niechaj będę służą dla potrzebujących posługi.

– ŚĀNTIDEVA¹

Na swojej drodze przez życie spotkasz ludzi, którzy będą potrzebować twojej pomocy. Przyjaciół wpadnie w kłopoty. Siostra rozstanie się z mężem. Twój partner będzie mieć gorszy dzień w pracy. Kolega z poprzedniej firmy poprosi o pomoc w znalezieniu pracy. Samochód nieznanego zepsuje się.

W takich sytuacjach często zadajemy sobie pytanie: *Czego potrzebowałbym na ich miejscu?* Nasza odpowiedź pokazuje, jak zareagujemy. Ale faktem jest, że oni nie są nami. Zatem prawdziwe pytanie powinno brzmieć: *Jak powinienem zareagować, żeby reakcja była adekwatna do ich rzeczywistej potrzeby?*

Kiedy spotkasz człowieka w potrzebie, oprzyj się pokusie zakładania z góry, że wiesz, czego potrzebuje. Zamiast tego postaraj się zrozumieć jego prawdziwą potrzebę i zareaguj zgodnie z nią. Jeśli potrafisz udzielić mu pomocy, jakiej potrzebuje – fizycznej, mentalnej lub tylko wysłuchać – zrób to. To wszystko. W każdej sytuacji bądź tym, co potrzebne.

Zawsze sprawdzaj myśli

Jest wiele okazji, kiedy pojawiające się w umyśle myśli, nawet nieprzełożone na słowa ani czyny, mają bardzo silny pozytywny lub negatywny efekt. Zatem zawsze badaj swój umysł.

– PATRUL RINPOCHE²

Jak dobrze, że nie powiedziałem tego na głos. Czasem każdy z nas tak myśli, kiedy pojawi się nam w głowie coś niestosownego. Bez wątpienia nasza zdolność zachowywania myśli dla siebie przy wielu okazjach oszczędziła nam kłopotów.

Ale musimy monitorować nie tylko to, co mówimy na głos. Każda myśl wpływa na to, jak czujemy się wobec innych, jak postrzegamy samych siebie oraz świat. Ocena nowo poznanej osoby wpływa na to, jak ją postrzegamy, i zmienia to, jak się zachowujemy wobec niej. Jeżeli mówimy sobie, że jesteśmy głupi, nieatrakcyjni lub pechowi, to również wpływa na to, jak się czujemy wobec siebie i jak zachowujemy się w świecie. Każda myśl kształtuje to, kim się stajemy, i zmienia naszą rzeczywistość. Zatem nawet jeśli nasze działanie nie jest efektem konkretnej myśli, i tak ma swoje reperkusje.

Dzisiaj zacznij przyglądać się swojemu umysłowi. Za każdym razem, kiedy pojawi się pozytywna lub negatywna myśl o tobie lub kimś innym, zwróć na nią szczególną uwagę. Zakwestionuj ją: *Czy gdyby ta myśl ukształtowała moją rzeczywistość, nie miałbym z tym problemu? Jak mogę przeformułować tę myśl?*

Zawsze sprawdzaj swoje myśli.

O filozofach

Āryadeva: Buddyjski filozof indyjski żyjący w III wieku, ceniony uczeń Nāgārjuny. Znany z głębokiego wkładu w filozofię madhyamaki. Jego przełomowe dzieło *Catuhśataka* rozwijało nauki Nāgārjuny na temat pustki (*śūnyatā*) z klarownością i głębią, podważając dotychczasowe normy filozoficzne. Przejrzysty i metodyczny sposób rozumowania Āryadevy nadal inspiruje praktykujących, którzy poszukują głębszego zrozumienia natury rzeczywistości oraz ścieżki do duchowego wyzwolenia poprzez mądrość i medytację.

Asaṅga: Ten buddyjski filozof indyjski z IV wieku zasłynął kluczową rolą w rozwinięciu szkoły myśli yogācāra. Asaṅga był znany ze swoich głębokich praktyk medytacyjnych i wizjonerskich doświadczeń i podkreślał naturę świadomości oraz ścieżkę prowadzącą do oświecenia. Jest autorem ważnych tekstów, takich jak *Mahāyānasamgraha* i *Mahāyānasūtrālamkāra*, i jest szczególnie ceniony za podejście do rozumienia umysłu i jego związku z rzeczywistością. Swoje nauki inspirował związkiem z Maitreją, znanym także jako przyszły Budda, którego mądrość miał otrzymać poprzez duchowe wizje.

Atīśa: XI-wieczny indyjski uczonec ze słynnego Uniwersytetu Vikramaśiła. Odegrał kluczową rolę w odrodzeniu buddyzmu tybetańskiego po okresie religijnych i politycznych zawirowań. Ostatnie dziesięć lat życia spędził w Tybecie, nauczając i przekładając teksty. Atīśa był znany z pokory i oddania szerzeniu nauk buddyjskich,

a jego dziedzictwo trwa do dziś dzięki naukom dotyczącym praktyk kształtowania umysłu w miłości i współczuciu.

Budda: Urodził się jako Siddhārtha Gautama na terenach dzisiejszego Nepalu w V wieku p.n.e. Budda był księciem, który porzucił życie dworskie, aby znaleźć sposób na zakończenie cierpienia. Po latach intensywnej medytacji osiągnął oświecenie pod drzewem bodhi i zapoczątkował to, co dziś znamy jako buddyzm. Jego nauki o Czterech Szlachetnych Prawdach i Ośmiorakiej Ścieżce stanowią przewodnik po przewyciężaniu cierpienia i osiągnięciu duchowego wyzwolenia. Podkreślał znaczenie „ścieżki środka”, czyli drogi, która unika skrajności zarówno pobbżazania sobie, jak i umartwiania się.

Buddhaghosa: Kluczowa postać V wieku znana z wkładu w tradycję theravādy. Zainspirowany naukami Buddy, poświęcił życie głębokiej medytacji i osiągnął duchową jasność oraz mądrość. Jego najwybitniejsze dzieło, *Visuddhimagga*, stało się podwaliną buddyzmu theravādy w formie przewodnika po etyce, medytacji i ścieżce prowadzącej do wyzwolenia.

Candrakīrti: VII-wieczny indyjski buddyjski uczoney i filozof znany z wkładu w filozofię madhyamaki, szczególnie poprzez swoje dzieła *Madhyamakāvatāra* oraz *Prasannapadā*, komentarz do *Mūlamadhyamakakārikā* Nāgārjuny. Pisma te wyjaśniają koncepcję pustki (*śūnyatā*) i jej znaczenie w myśli buddyjskiej, podkreślając współczucie, mądrość i etyczne postępowanie jako nieodłączne elementy rozwoju duchowego.

Chögyam Trungpa: Tybetański mistrz medytacji i uczoney buddyjski. Odegrał przełomową rolę we wprowadzeniu buddyzmu tybetańskiego na Zachód. Urodził się w Tybecie w 1939 roku, w 1959 roku wyemigrował do Indii z powodów politycznych, a w 1970 roku

przeniósł się do Stanów Zjednoczonych, gdzie założył wiele wpływowych ośrodków buddyjskich, w tym Naropa University w Boulder w Kolorado. Niekonwencjonalnym podejściem łączącym tradycyjną mądrość ze współczesną psychologią podkreślał znaczenie integrowania praktyki duchowej z codziennym życiem.

Dakpo Tashi Namgyal: XVI-wieczny tybetański uczony buddyjski i mistrz medytacji, znany z wpływowych prac dotyczących mahamudry, praktyki medytacyjnej w buddyzmie tybetańskim. Odegrał znaczącą rolę w tradycji kagyū i stworzył obszerne dzieła *Clarifying the Natural State* oraz *Moonbeams of Mahāmudrā*, które zawierają szczegółowe instrukcje dotyczące medytacji i natury umysłu.

Dudjom Rinpoche: Jeden z najbardziej wpływowych tybetańskich mistrzów buddyjskich XX wieku. Podkreślał nauki dzogchen, zwracając uwagę na wrodzoną czystość i jasność umysłu. W 1959 roku ubiegał się o azyl polityczny w Indiach, po czym odegrał kluczową rolę w zachowaniu tradycji buddyzmu tybetańskiego, podejmując szerokie działania w celu ochrony tekstów i przekazów buddyjskich.

Gampopa: Buddyjski mistrz z XI–XII wieku. Początkowo kształcił się w medycynie, później został mnichem u Milarepy, wybitnego tybetańskiego jogina. Zintegrował zasady mahayany z technikami medytacyjnymi Milarepy, kładąc podwaliny pod nauki szkoły kagyū, które koncentrują się na bezpośrednim doświadczaniu oświecenia. Jego przełomowe dzieło *Ozdoba drogocennego wyzwolenia* jest do dziś podstawowym tekstem prowadzącym praktykujących buddyzm tybetański ku duchowemu przebudzeniu poprzez naukę i medytację.

Geshe Chakshingwa: Żyjący na przełomie XI–XII wieku Geshe Chakshingwa był wybitnym mnichem i oddanym uczniem cenionego Langri Tangpy. Był znany z wyjątkowej pokory i ucieleśniał

zasady współczucia oraz etycznego postępowania. Znaczną część życia spędził w odosobnieniu w odległych jaskiniach.

Geshe Chekawa (inny zapis: **Geshe Chengawa**): XII-wieczny tybetański mistrz buddyjski znany z dożywotniego poświęcenia lojong (treningowi umysłu) koncentrującemu się na praktyce wymiany siebie na innych. Jego przełomowe dzieło *The Seven Points of Mind Training* przedstawia praktyczne wskazówki dotyczące rozwijania współczucia i przewycięzania ego.

Geshe Potowa: XI-wieczny tybetański uczony buddyjski znany z wnikliwych nauk i współczującego podejścia do duchowości. Jego nauki są cenione za klarowne wyjaśnienia skomplikowanych doktryn buddyjskich oraz ich praktyczne zastosowanie w rozwoju duchowym. Podkreślał nietrwałość życia oraz znaczenie współczucia w codziennej praktyce.

Jamyang Khyentse Wangpo: XIX-wieczny tybetański mistrz buddyjski, uczony i wizjoner. Odegrał kluczową rolę w jednoczeniu różnych sekt i linii w buddyzmie poprzez ruch rimé (bezstronny, bez afiliacji z żadną sektą). Był płodnym pisarzem i oddanym praktykiem znanym z gromadzenia i ochrony rzadkich oraz zagrożonych pism buddyjskich.

Jigme Lingpa: Wizjonerska postać XVIII wieku w buddyzmie tybetańskim. Jigme Lingpa jest ceniony za objawienia i duchowe wglądy. Odkrył liczne *termy* (ukryte nauki) pozostawione przez guru Padmasambhavę i jest najbardziej znany z ujawnienia Longchen Nyingthig, cyklu skarbów nauk i praktyk.

Kamalaśiła: Żyjący w XVIII wieku indyjski uczony buddyjski. Odegrał kluczową rolę w ustanowieniu tradycji monastycznej buddyzmu



Pema Sherpa i Brendan Barca są małżeństwem, które wspólnie uczy uważności, medytacji oraz zasad buddyzmu pracowników firm na całym świecie. Doświadczenie zdobywali przez lata praktyki i nauki buddyzmu tybetańskiego, a dziś popularyzują jego mądrości poprzez działalność edukacyjną i biznesową.

**Czy można znaleźć spokój w świecie pełnym pośpiechu i napięcia?
Czy codzienność może stać się źródłem radości,
zamiast stresu i frustracji?
A jeśli klucz do spokojnego, szczęśliwego życia
był znany już ponad 2500 lat temu?**

To wyjątkowy przewodnik, który dzień po dniu wprowadza cię w ponadczasową mądrość buddyjskiej filozofii. Każdy z 366 dni roku przynosi inspirującą myśl jednego z wielkich mistrzów oraz krótką refleksję, która pomaga zastosować tę mądrość w codziennym życiu. Możesz czytać tę książkę od deski do deski albo otwierać ją na dowolnym dniu roku i czerpać z niej inspirację. Jej lektura pomaga realnie zmienić sposób myślenia i przeżywania świata. Nauczysz się odnajdywać spokój w trudnych chwilach, lepiej rozumieć własne emocje i budować życie pełne sensu, życzliwości oraz wewnętrznej równowagi.

Dzięki tej książce:

- odkryjesz, jak uważność pomaga odzyskać spokój,
- nauczysz się radzić sobie z gniewem, zazdrością i lękiem,
- zrozumiesz, że twoje myśli nie definiują tego, kim jesteś,
- oswoisz wewnętrznego krytyka i odzyskasz łagodność dla siebie,
- poznasz praktyki budujące trwałe poczucie szczęścia,
- wprowadzisz do codzienności więcej spokoju, współczucia i radości.

Jedna mądrość dziennie – i twoje życie zacznie się zmieniać

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

