

Bodhipaksa

365

buddyjskich medytacji,
afirmacji i refleksji

dla uzyskania spokoju
oraz wewnętrznej równowagi
i harmonijnego zdrowia



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



365

buddyjskich medytacji,
afirmacji i refleksji

dla uzyskania spokoju
oraz wewnętrznej równowagi
i harmonijnego zdrowia



Bodhipaksa

365

buddyjskich medytacji,
afirmacji i refleksji

dla uzyskania spokoju
oraz wewnętrznej równowagi
i harmonijnego zdrowia



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloškowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Anna Lewicka

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8301-203-2

Tytuł oryginału: *A Year of Buddha's Wisdom*

Copyright © 2022 by Bodhipaksa
Copyright © 2022 by Rockridge Press, Emeryville, 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 rozpocznieš 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



*Moim dzieciom,
które sprawiają,
że chcę być
lepszym człowiekiem.*

Spis treści

Wstęp	9
STYCZEŃ	13
LUTY	37
MARZEC	57
KWIECIEŃ	81
MAJ	105
CZERWIEC	127
LIPIEC	151
SIERPIEŃ	175
WRZESIEŃ	199
PAŹDZIERNIK	221
LISTOPAD	245
GRUDZIEŃ	265
Źródła	286
Bibliografia	288
Odniesienia do świętych tekstów buddyjskich	290
Podziękowania	293
O Autorze	294

Wstęp

Doskonale pamiętam dzień, w którym po raz pierwszy zetknąłem się z pismami buddyjskimi – z miejsca urzekła mnie ich przejrzystość i praktyczność. Choć byłem jeszcze nastolatkiem, od razu zrozumiałem, że chcę spędzić życie na zgłębianiu nauk znanych jako *Dharma*. Zaledwie kilka miesięcy później wybrałem się na pierwsze zajęcia z medytacji, które tylko potwierdziły moje przeczucie. Natknąłem się na coś bardzo wyjątkowego.

Kiedy po raz pierwszy zacząłem medytować, byłem ponurym i gniewnym młodym mężczyzną, ale fakt, że zdecydowałem się zrozumieć własny umysł, pracować z nim i poszerzać samoświadomość, pomógł mi – na przestrzeni kolejnych kilkudziesięciu lat – stać się zdecydowanie szczęśliwszym i miłszym człowiekiem. Nauki Buddy okazały się pomocne do tego stopnia, że spędziłem prawie całe dorosłe życie, dzieląc się nimi z innymi – zarówno w oddalonych od metropolii miejscach odosobnienia, jak i miejskich centrach medytacji, ale też w szkołach, więzieniach i w internecie. Moim największym źródłem szczęścia jest obserwacja, jak inni się zmieniają i stają się szczęśliwsi, gdy tylko nauczą się rozumieć i pracować ze swoim umysłem. Dlatego też ogromnie się cieszę się, że spędzisz ze mną cały rok na zgłębianiu buddyjskiej ścieżki.

Przez następne 365 dni będę dzielić się z tobą mądrościami w formie prostych medytacji, potężnych mantr, pouczających refleksji i zmieniających perspektywę cytatów z pism buddyjskich.

Medytacje oferują praktyczne przewodnictwo, które pomoże ci wytrenować umysł tak, aby był spokojniejszy i bardziej współczujący. Zachęcam, abys przeznaczał co najmniej 10 minut dziennie na praktykę medytacyjną. Jeśli masz na to czas i dasz radę wytrzymać dłużej w stanie medytacyjnym, osiągniesz lepsze efekty, ale wystarczy 10 minut dziennie, aby wprowadzić znaczące zmiany. Proponuję ci przed każdą sesją ustawiać minutnik z delikatnym dźwiękiem; można je pobrać jako aplikacje na smartfony, zwykle bezpłatnie.

Mantry są prostymi, ale potężnymi narzędziami, które pomogą ci połączyć się emocjonalnie z właściwościami oświeconego umysłu. Są bardzo uniwersalnym narzędziem – możesz równie dobrze recytować je w myślach w ciągu dnia, jak i inkantować w trakcie praktyki medytacyjnej. Każda mantra jest zapisana zgodnie z wymową możliwie najbliższą oryginalnemu brzmieniu. Wprawdzie nie sprawi to, że będziesz doskonale wymawiać słowa sanskryckie i palijskie, ale zbliżysz się do poprawnej wymowy w wystarczającym stopniu.

Refleksje są prostymi frazami, które warto sobie przypominać w ciągu dnia pełnego pracy i innych zajęć. Pomogą ci poprowadzić umysł w kierunku większej jasności, spokoju i współczucia.

Cytaty ze słów Buddy z kolei zachęcają do refleksji nad tym, co właściwie znaczy żyć dobrze i sensownie. Na końcu książki znajdziesz dodatek, z którego dowiesz się, gdzie można znaleźć te cytaty w ich oryginalnym kontekście.

Budda nalegał, abyśmy pamiętali, że nasz czas tutaj, na Ziemi, jest krótki i że powinniśmy go dobrze wykorzystać. Nie musisz czekać do 1 stycznia, aby rozpocząć pracę z tą książką, więc nie zwlekaj i zacznij już dziś. Będę z tobą na każdym kroku podczas odkrywania mądrości Buddy.



STYCZEŃ



1

STYCZNIA

MEDYTACJA DLA ROZLUŻNIENIA OCZU

1. Usiądź w ciszy i zamknij oczy.
2. Rozluźnij mięśnie wokół oczu. Przestań koncentrować się na konkretnym punkcie, niech wzrok się rozluźni, zupełnie jakbyś wpatrywał się w nieokreśloną przestrzeń.
3. Zwróć uwagę, jak dzięki temu uspokaja się twój umysł, a oddech spowalnia się i pogłębia.
4. Kierując uwagę do wewnątrz, zwróć uwagę nie tylko na przepływ powietrza przez ciało, ale także na wszelkie doznania związane – choćby pośrednio – z procesem nabierania i wypuszczania powietrza.
5. Nadal pozostawiając rozluźnione mięśnie wokół oczu, obserwuj, jak wiele różnych wrażeń związanych z oddychaniem ma miejsce w tym czasie. Postaraj się skoncentrować na tych obserwacjach.

2

STYCZNIA

„CZY JESTEM OBECNY W TERAŹNIEJSZEJ CHWILI?”

Raz na jakiś czas, w trakcie pędzącego dnia, pozwól, by w twoich myślach pojawiło się pytanie: „Czy jestem obecny w teraźniejszej chwili?”. Kiedy tylko to pytanie się pojawi, zjawi się też obecność w bieżącej chwili. Celem tego pytania nie jest sprawienie, byś w sobie zwątpił, ale raczej byś stał się mentalnie obecny w teraźniejszości.

3

STYCZNIA

„Tak jak matka,
która chroni swe jedyne dziecko
nawet kosztem własnego życia,
rozwijajmy to bezgraniczne serce
dla wszystkich istot”.

BUDDA (SUTTA NIPĀTA, 1.8)

4

STYCZNIĄ

MEDYTACJA DELIKATNYCH OCZU

1. Usiądź w ciszy, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzać i pozwól, by twoje oczy delikatnie się zamknęły.
2. Przypomnij sobie konkretną chwilę, kiedy czułeś miłość, może do partnera, może do dziecka, może nawet do ukochanego zwierzęcia.
3. Mając w pamięci tę chwilę, zwróć uwagę na okolice oczu i zaobserwuj zachodzące zmiany. Może zauważysz pojawiające się ciepło, delikatność albo wdzięczność.
4. Kierując uwagę do wewnątrz, zwróć uwagę jak te same odczucia wypełniają twoje wnętrze i pole świadomości.
5. Przyglądaj się każdemu z tych odczuć z taką samą miłością i delikatnością, z jaką obserwowałbyś ukochanego zwierzęcia albo śpiące dziecko.

5

STYCZNIĄ

AKCEPTACJA ROZPROSZENIA UWAGI PODCZAS MEDYTACJI

1. Usiądź w wygodnym miejscu tak, byś mógł się wyprostować i w pełni otworzyć.
2. Pozwól oczom się rozluźnić i wypełnić delikatnością.
3. Pozwól, by te odczucia wypełniły całe wnętrze i całą twoją uważność. Skup się na tym, jak całe ciało oddycha.
4. Od czasu do czasu zauważysz, że nagle przepływa przez ciebie strumień myśli i że w ułamku sekundy zapomniałeś o praktyce medytacyjnej. Zaakceptuj fakt, że to naturalny proces.
5. Kiedy zaobserwujesz, że twoje myśli odpływają, po prostu pozwól im to zrobić i zniknąć, bez poddawania ich ocenie. Potem pozwól oczom rozluźnić się na nowo i przenieś uważność i koncentrację na proces oddychania.
6. Powtórz ćwiczenie tak wiele razy, jak jest to potrzebne, przez cały czas trwania medytacji.

6

STYCZNIĄ

„ODCZUWANIE ISTOT”

Kiedy w ciągu dnia spotykasz się z ludźmi, powtarzaj w myślach słowa „odczuwanie istot”. Pozwól, by ta fraza stała się dla ciebie empatycznym przypomnieniem, że uczucia innych ludzi – ich smutki oraz radości – są dla nich równie ważne i prawdziwe, jak twoje własne uczucia są istotne dla ciebie. Zwróć uwagę, w jaki sposób takie podejście wpływa na twoje reakcje i zachowanie.

7

STYCZNIĄ

„Jeśli ktoś mówi i działa
z czystym umysłem,
szczęście podąża za nim
jak nigdy nieopuszczający go
wierny cień”.

BUDDA (DHAMMAPADA, WERS 2)

8

STYCZNIA

TAŃCZĄCY ODDECH

1. Usiądź w ciszy, zamknij oczy i pozwól im się rozluźnić oraz wypełnić delikatnością.
2. Skup się na ciele, poczuj ruchy przepony i brzucha, kiedy w trakcie oddechu napętnia się powietrzem i wypycha je.
3. Kontynuuj ćwiczenie z nadal rozluźnionymi oczami, ale teraz zaobserwuj, jak wraz z oddechem poruszają się także plecy.
4. Pilnując delikatności i rozluźnienia oczu, zwróć uwagę również na to, jak oddech porusza płatkami nosa.
5. Jesteś teraz świadomy trzech obszarów w ciele, które poruszają się wraz z oddechem – brzucha, pleców i płatków nosa. Zwróć uwagę, jak wszystkie poruszają się w jednym rytmie tańczącego oddechu.

9

STYCZNIA

ROZLUŻNIENIE I RELAKS W MEDITACJI

1. Usiądź w ciszy, zamknij oczy, po czym pozwól im się rozluźnić i wypełnić delikatnością. Może uda ci się zaobserwować, że dzięki temu stajesz się bez wysiłku świadomy całego ciała.
2. Pozwól, by świadomość połączyła cię z odczuwaniem oddechu, jak również wszelkimi uczuciami związanymi z ciałem, włączając w to kości, mięśnie i skórę.
3. Zwróć szczególną uwagę na uczucie rozluźnienia, odpuszczenia i relaksu, które opanowują całe twoje ciało podczas wydechu.
4. Wprowadź delikatną, lekką koncentrację w poszczególne części ciała po kolei i obserwuj, co się dzieje podczas wydechu. Jeśli twój umysł zacznie się wyciszać, zauważ to z wdzięcznością.



CZERWIEC



1

CZERWCA

MEDYTACYJNY SPACER UWAŻNOŚCI

Jeśli uważasz, że dziś nie jest najlepszy dzień na medytowanie w trakcie chodzenia, po prostu wykonaj inną medytację, a do tej powróć innego dnia. Niemniej, może zachęci cię, jeśli od razu powiem, że to, co będziesz robić, nie będzie wyglądać dziwnie dla postronnych obserwatorów.

1. Wybierz miejsce na swój spacer.
2. Zanim zaczniesz iść, przez chwilę po prostu stój. Weź kilka oddechów, poczuj ciężar ciała napierający na ziemię poprzez twoje stopy.
3. Zaczynij iść w normalnym tempie lub trochę wolniej niż zazwyczaj.
4. Zwróć uwagę na wzorec kontaktu z ziemią poprzez podeszwy stóp przeplatany momentami zrywania tego kontaktu, kiedy podnosisz stopy. Zauważ, jak ten wzorec synchronizuje się z oddechem.
5. Obserwuj wrażenia w kostkach, łydkach, kolanach, udach, biodrach i tak dalej, aż będziesz świadomy ruchu całego ciała, poruszającego się przy każdym kroku.
6. Kiedy już upłynie czas, który przeznaczyłeś na swoją praktykę, postój jeszcze przez minutę, absorbując wszystkie wrażenia i doświadczenia, zanim ruszysz dalej i wrócisz do gwaru dnia.

2

CZERWCA

MEDYTACJA „OTO TERAZ”

1. **O** jak oczy. Pozwól, by się rozluźniły i wypełniły delikatnością.
2. **T** jak trójkąt. Zwróć uwagę na trójkąt wrażeń tworzących się, kiedy brzuch unosi się i opada w rytmie oddechu, rozszerzanie i kurczenie pleców, powietrze płynące w górę i dół nozdrzy. Wczuj się we wszystkie trzy wrażenia w tym samym czasie, starając się utrzymać rozluźnione, delikatne oczy.
3. **O** jak obfitość. Poczuj wdzięczność za całą obfitość pozytywnych wrażeń płynących z twojej praktyki – za to, że twój umysł się wycisza, że stajesz się coraz bardziej świadomy swojego ciała, że pojawiają się w tobie uczucia szczęścia lub satysfakcji.
4. **TERAZ** oznacza trwającą chwilę. Pozwól wszelkim myślom o przeszłości i przyszłości odpłynąć w niebyt i skieruj się tam, gdzie pokieruje cię ta medytacja. Po prostu poczuj wdzięczność za trwający terażniejszy moment.

3

CZERWCA

„ŚMIEJ SIĘ!”

Budda czasem wspominał o „mądrości śmiechu”. Osobiście uważam, że chodziło mu o to, że nie można wszystkiego brać zbyt serio. Takie podejście może też pomóc ci ujrzeć absurdy płynące z pozornie trudnych sytuacji, w jakich możesz się znaleźć.

4

CZERWCA

„Bądź niestrudzony, bądź wypełniony pragnieniem duchowego rozwoju. Poprzez wiarę i rzetelność, przez trud i medytację, przez poszukiwanie prawdy, przez bogactwo płynące z wiedzy i pozytywne praktyki, a także przez uważność kładziesz koniec znaczącej ilości cierpienia”.

BUDDA (DHAMMAPADA, WERS 144)

5

CZERWCA

MEDYTACJA OPROWADZAJĄCA

1. Usiądź wygodnie w ciszy, w pełnej godności, ale też zrelaksowanej pozycji medytacyjnej.
2. Pozwól, by twoje oczy się rozluźniły i wypełniły delikatnością. Niech pole twojej świadomości obejmie wszystko, co się w tobie pojawia: fizyczne wrażenia, uczucia, myśli i emocje.
3. Teraz wyobraź sobie idealnie współczujący i pełny akceptacji byt. Ten byt nie osądza, ma w sobie jedynie miłość. Kocha cię i troszczy się o ciebie.
4. Zaproś ten byt i oprowadź go po swoim wnętrzu – pokaż mu to, co lubisz w swoim ciele, swoich uczuciach, myślach i wspomnieniach, swoich przyzwyczajeniach, wadach i zaletach.
5. Pamiętaj, że ten byt jest idealnie współczujący i pełny akceptacji: w żadnym momencie nie zacznie cię oceniać.
6. Pozwól, by ten byt naprawdę cię zobaczył w pełni. Poczuj, że cię wspiera i obdarza cię miłością.

6

CZERWCA

„ŻADNE UCZUCIE NIE JEST OSTATECZNE”

Te słowa wypowiedziane przez Rilkego stanowią przypomnienie o tym, że żadne uczucia nie są ostateczne, ale wszystkie przemijają. Bez względu na to, jak nieprzyjemne może być to, co chwilowo odczuwasz, to przeminie. Już kiedy je czujesz, to uczucie znajduje się w procesie transformacji i przetwarza się w coś innego. Przypomnij sobie te słowa, kiedy tylko znajdziesz się w potrzebie, a pomogą ci zaakceptować chwilowy brak komfortu.

7

CZERWCA

„Umysł nieporuszony przez otaczający świat, wolny od cierpienia, niewinny i spokojny – oto największe błogosławieństwo”.

BUDDA (SUTTA NIPĀTA, 2.4)

8

CZERWCA

NIECH TWOJA POSTAWA POPRAWI SIĘ SAMA

1. Z rozluźnionymi, wypełnionymi delikatnością oczami, usiądź wygodnie w pozycji medytacyjnej.
2. Zwróć uwagę na to, jak wraz z każdym wdechem i wydechem twoja postawa się zmienia – czasem ledwo zauważalnie, czasem znacząco.
3. Obserwuj, jak kręgosłup się prostuje i wydłuża przy wdechu, a przy wydechu rozluźnia i relaksuje.
4. Otwórz się na odczuwanie klatki piersiowej – poczuj, jak się podnosi i rozszerza, a potem opada i kurczy.
5. Zwróć uwagę na to, jak szyja porusza się wraz z kręgosłupem, a głowa łapie równowagę.
6. Im bardziej zrelaksowane staje się twoje ciało, tym więcej tego typu ruchu może mieć miejsce.
7. Staraj się pamiętać o uważności i rozluźnieniu. Niech ciało samo cię tam zaprowadzi. Przez pozostałą część praktyki pozwól sylwetce samodzielnie się poprawiać, pozostając stale w pozycji, w której siedzisz.

9

CZERWCA

LATARKA I LAMPA

1. Usiądź wygodnie w pełnej godności, zrelaksowanej pozycji medytacyjnej.
2. W miarę jak stajesz się coraz bardziej świadomy swojego ciała i rytmu oddechu, pozwól, by twoja uwaga stała się niczym starodawna lampa olejna, która świeci we wszystkich kierunkach, a nie latarka, która wysyła skoncentrowany snop światła w jednym kierunku. Aby to się zadziało, pozwól, by twoje oczy się rozluźniły i wypełniły delikatnością, a wrażenia pojawiały się samoistnie.
3. Pozwól, by lampa twojej świadomości oświetliła całe ciało, uczucia i umysł.
4. Zwróć uwagę na to, jak wygląda teraz twoje doświadczenie ciała – nawet jeśli nie widzisz detali, które można zauważyć w skoncentrowanym świetle latarki, to postrzegasz cały obraz i widzisz wszystkie połączenia. Zobacz, jak oddech wpływa na całe ciało. Kontynuuj to ćwiczenie przez cały czas trwania medytacji.

10

CZERWCA

„GDYBY JEJ PRZESZŁOŚĆ BYŁA MOJĄ PRZESZŁOŚCIĄ”

Eckhart Tolle napisał: „Gdyby jej przeszłość była twoją przeszłością, jej ból twoim bólem, a jej świadomość twoją świadomością, myślałbyś i postępowałbyś dokładnie tak jak ona. Kiedy sobie to uświadomisz, nadejdzie wybaczenie, współczucie i spokój”.

Pozwól, by te słowa wniosły empatię i współczucie do twojego życia.

11

CZERWCA

„Projektanci systemów nawadniających
kierują wodę kanałami;
grotnicy prostują strzały;
stolarze gną drewno;
mędrcy pracują nad sobą”.

BUDDA (DHAMMAPADA, WERS 80)

12

CZERWCA

POWOLNY SPACER

1. Znajdź miejsce (może być w pomieszczeniu), gdzie możesz przespacerować się na dystans trzech do sześciu metrów.
2. Stań ze złączonymi stopami.
3. Przez minutę lub dwie po prostu oddychaj. Poczuj podszwy stóp.
4. Następnie zegnij lekko prawe kolano i przenieś cały ciężar na lewą stopę do momentu, kiedy jedynie podbicie palców prawej nogi będzie dotykać podłogi. Zachowaj równowagę.
5. Zachowaj równowagę i podnieś powoli prawą nogę nad podłogę, zachowując ciężar na lewej nodze.
6. Powoli odstaw piętę na podłogę z przodu, w miejscu trochę dalszym od tego, gdzie przed chwilą znajdowały się palce prawej nogi.
7. Przenieś ciężar ciała w przód, na prawą nogę, aż do chwili, kiedy pięta lewej nogi zacznie niemal unosić się nad podłogą.
8. Powtarzaj te ruchy, aż pokonasz cały dystans i dotrzesz do miejsca, w którym zamierzasz zawrócić. Odwróć się powoli i kontynuuj ćwiczenie przez cały czas trwania medytacji.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Bodhipaksa zaczął swoją eksplorację ścieżki buddyzmu w latach 70. XX wieku, kiedy to w jego ręce trafił tomik Dhammapady, zakupiony w ojczystej, szkockiej księgarni. Swoje imię, oznaczające „Skrzydła Oświecenia”, uzyskał, kiedy w 1993 roku został członkiem buddyjskiego zakonu Triratna. Wierzy w odkrywanie wzajemnego oddziaływania różnych stylów medytacji i naucza dżany (dhjany), duchowości buddyjskiej i praktyki wewnętrznego wglądu.

Kultywuj wewnętrzny spokój dzień po dniu

Odkryj mądrość Buddy, która pozwoli ci się wyciszyć i osiągnąć szczęście oraz satysfakcję z życia. Ta książka to pozycja zawierająca krótkie ćwiczenia i przemyślenia na każdy dzień, które pomogą ci w przystępny sposób poznać główne założenia buddyzmu i wprowadzić je do codziennego życia.

365 dni mądrości. Wprowadź buddyjskie praktyki do swojego życia poprzez medytacje, afirmacje, mantry, przemyślenia i skłaniające do rozmyślań cytaty.

Krótkie i proste teksty. Zajmujące dosłownie minutę teksty skłonią cię do przemyśleń, natomiast medytacje przewidziane na dziesięć minut wyciszą twój umysł. Zawarte w tej książce ćwiczenia są proste i szybkie, ale jednocześnie pozwalają zgłębić mądrości Buddy.

Znajdź wyciszenie. Osiągnij duchowy rozwój podczas nauki uważności. Czerp radość płynącą z medytacji, napełnij się współczuciem dla innych i odnajdź to, co dla ciebie najważniejsze.

Odkryj mądrości Buddy na cały rok

Patroni:



Wellnesday.eu
kobiety portal zdrowego stylu życia

