

Michael Steinwand

Budetyjskie opowieści na każdy tydzień roku



52 przypowieści dla duszy i umysłu,
które podarują ci inspirację,
refleksję i uważność



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Buddyzjskie
opowieści
na każdy tydzień roku

Michael Steinwand

Budelyjskie Opowieści na każdy tydzień roku



52 przypowieści dla duszy i umysłu,
które подарują ci inspirację,
refleksję i uważność



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8301-725-9

Tytuł oryginału: *Der Affe mit der Gießkanne – Buddhistische Geschichten in 52 Wochen:
Für mehr Achtsamkeit, Selbstreflexion und Glück im Alltag*

Original edition first published
by ROHANS VERLAG in 2023, Germany
Copyright © 2023 by Michael Steinwand

© 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.

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



Spis treści

<i>Słowo wstępu</i>	11
1. Wiele hałasu o nic	17
2. Przeciąganie liny o syna	21
3. Prawda na pustyni	25
4. Wartość uczciwości	31
5. Od łapacza myszy do milionera	37
6. Dobre przywództwo, złe przywództwo	43
7. Głupi przyjaciel może być twoją zgubą	47
8. Kto nie chce się uczyć, musi uważać	51
9. Królik na księżycu	55
10. Wspólny ciężar jest zawsze do zniesienia	61
11. Grunt to umiar	65
12. Upadnij siedem razy, wstań osiem razy	69
13. Wilgotne drewno i zimny ryż	73
14. Zadanie na pustyni	77
15. Czego możemy nauczyć się od drzew	81
16. Wrażliwy byk	85
17. Pióra dla bliskich	89
18. Nienasycony szakal	93

19. Zduś zło w zarodku	97
20. Martwych tygrysów się nie budzi	103
21. Wszystko ma swoją przyczynę	107
22. Jeszcze nie przyszło, a już poszło	111
23. Oblicze prawdy	117
24. Oślica i koń	121
25. Dla garści grochu	125
26. Kto nie zważa na innych...	129
27. Lew i dziecko	133
28. Martwy wół nie je trawy	137
29. Przesolony trunek	141
30. Ziemia jest płaska	145
31. Lekarz bez skrupułów	149
32. Kradzież zapachu kwiatu lotosu	153
33. Połykacz mieczy i królowa	157
34. Papuga i martwe drzewo figowe	161
35. Na tropie króla	165
36. Wrona i złote gęsi	171
37. Największe szczęście na ziemi	175
38. Życie jest jak kropla rosy	179
39. Cierpliwy mnich	183
40. Dwie papugi niesione przez wiatr	189
41. Ból sprzed 700 lat	195
42. Król słoń i królowa	199
43. Koza i pantera	205
44. Złośliwy słoń	209
45. Kij i marchewka	213
46. Wdzięczność króla	217
47. Niewypowiedziane życzenie	221
48. Skutki (nie)dobrych rad	225
49. Zło dla ochrony	229

50. Dość niezwykli przyjaciele	233
51. Podbój serca	237
52. Małpa z konewką	241
<i>Epilog</i>	245
<i>O Autorze</i>	247
<i>Wykaz źródeł</i>	249
<i>Polecane lektury</i>	251





Słowo wstępu

Ktoś sceptycznie zapytał Buddę: „Co *zyskałeś*, krocząc ścieżką buddyźmu?”.

Budda odpowiedział: „Absolutnie nic”.

Rozmówca kontynuował: „Po co zatem wciąż ją praktykujesz?”.

Budda uśmiechnął się i powiedział: „Odkąd podążam ścieżką buddyźmu, pozbyłem się choroby, złości, depresji, niepewności, ciężaru starzenia się i strachu przed śmiercią. Tym właśnie jest dobro ścieżki buddyźmu, która prowadzi do oświecenia”.

Przytoczono z:

The Dhammapada. Wprowadzenie i tłumaczenie: Eknath Easwaran

Dla kogo jest ta książka

Czujesz się czasem przeciążony i na nic nie masz czasu. Pomijając codzienne życie, rodzinę i pracę, każdego dnia zalewa cię ogrom informacji. Ekran telefonu komórkowego, tabletu, telewizora i laptopa co chwilę donoszą o kolejnych kryzysach. Wszystko to tworzy przeciwieństwo beztroskiego życia. Krótko mówiąc,

czujesz się zestresowany, nadmiernie pobudzony i przytłoczony. I zadajesz sobie pytanie: gdzie podziała się ta prostota życia? Gdzie w tym wszystkim jest nasze zdrowie psychiczne, dobre relacje, spokój i pogoda ducha?

Jestem przekonany, że każdy z nas tęskni za tymi rzeczami. Jeśli należysz do tych szczęśliwców, którym niczego w życiu nie brakuje, gratuluję ci z całego serca. Ale co, jeśli czegoś jednak ci brak? Przez większość czasu absorbuje nas to, co dzieje się na zewnątrz. By choć na chwilę zwolnić i zastanowić się nad swoim życiem, musielibyśmy całkowicie odwrócić się od otaczającego nas świata i skierować wzrok do wewnątrz. Lecz skąd wziąć na to czas? Czas, by w spokoju zastanowić się nad swoim życiem i zająć się przede wszystkim sobą?

*Dłaczego czytanie przypowieści
może mieć pozytywny wpływ*

Zabawne historyjki to najlepszy sposób na relaks. A gdy na dodatek niosą ze sobą jakieś przesłanie, tym bardziej są warte poznania. Kiedy ostatnio wyciągnąłeś jakąś życiową lekcję z opowieści? Ta książka zaprasza cię do odkrywania życiowych mądrości Buddy. Może uda ci się wyciągnąć z tych przypowieści nowe wnioski. Nie martw się – aby je poznać, nie musisz dużo wiedzieć na temat buddyzmu.

Czego jeszcze możesz się spodziewać po tej książce

Już w starożytnych Indiach mądrości życiowe Buddy pełniły funkcję małych drogowskazów, które ułatwiały ludziom orientację w życiu. Do tej książki wybrałem 52 przypowieści

buddyjskie – specjalnie wyselekcjonowane, po jednej na każdy tydzień roku. Pochodzą one ze zbioru ponad 500 zachowanych opowieści. Są to częściowo pouczające moralnie, częściowo bajkowe historie z wcześniejszego życia Buddy („historie odrodzenia”). Liczą ponad 2500 lat i bazują na zbiorze tradycyjnych nauk (Pali-Kanon) historycznego Buddy Siddharthy Gautamy (od 563 do 483 r. p.n.e.).

Czego Budda może nas jeszcze dzisiaj nauczyć

Aby zrozumieć te starożytne przypowieści, dobrze jest znać terminologię z zakresu buddyzmu. Zwykle mają one długą fabułę i powtórzenia w formie wierszy, które dla samego opowiadania są nieistotne. Niektóre historie i ich bohaterowie mogą też z dzisiejszego punktu widzenia wydawać się nieco anachroniczne. Niemniej przekazują cenne prawdy, które są wciąż aktualne. Aby zachować ten skarb, skróciłem, zredagowałem i nieznacznie dostosowałem oryginalne opowieści do potrzeb współczesnego czytelnika. Jeśli interesują cię oryginalne wersje, na końcu tej książki znajdziesz wykaz źródeł.

Kryteria wyboru przypowieści

Z jednej strony chciałem wybrać takie opowieści, które nie są powszechne w Europie. Z drugiej strony wybrane historie miały zawierać cenne przekazy, które moim zdaniem w dalszym ciągu wpisują się w dzisiejsze realia. Aby możliwie jak najwięcej osób mogło z nich wynieść coś wartościowego, zadbałem o to, by poruszały tematy uniwersalne, w tym te dotyczące miłości, rodziny, przyjaźni, szczęścia, chciwości i nienawiści.

Co zyskujesz oprócz samych opowieści

Nie postrzegam siebie wyłącznie jako przekąźnika opowieści, chcę nie tylko ci je opowiedzieć na nowo, ale także ofiarować coś, czym później będziesz mógł podzielić się z innymi. Po przeczytaniu tych historii możesz zastanowić się nad tym, jaka mądrość kryje się w danej przypowieści dla ciebie. Jednocześnie na początku każdej z nich wskażę ci myśl przewodnią, podstawową ideę, która moim zdaniem świetnie ją podsumowuje. Nie oznacza to jednak, że musisz się z nią zgadzać. Jestem wręcz przekonany, że często będziesz miał zupełnie inne zdanie. Zachęcam cię więc do własnej interpretacji.

Ponadto opowiem ci anegdoty z mojego życia, które osobiście łączę z daną przypowieścią, by w ten sposób zbudować mentalny pomost do dzisiejszej rzeczywistości. Anegdoty celowo dobrałem tak, aby ich powiązanie z daną ideą nie zawsze było od razu widoczne i oczywiste. Czasem trzeba się nieco nad nim zastanowić. Celem takiego zabiegu jest poszerzenie twojego pola widzenia, przełamanie schematów myślowych i zachęcenie do dalszej refleksji. Aby jeszcze bardziej zainspirować cię do tego, by wcielić mądrości życiowe płynące z tych opowieści do swojego codziennego życia, na końcu każdej historii znajdziesz pytania skłaniające do refleksji i przemyśleń, a także propozycje działań w postaci cotygodniowych zadań. Zgodnie z przesłaniem: *Wy sami trudzić się macie; Buddowie jedynie wskazują drogę.*

A teraz życzę ci miłej lektury.



Wiele hałasu o nic

Zdając się wyłącznie na to, co mówią inni i niczego nie kwestionując, możesz łatwo się zatraścić.

W pobliżu nadmorskiego pasma górskiego rósł las. W lesie tym, u podnóża klejowca jadalnego, pod gąszczem wachlarzowatych palm mieszkał zając. Był bardzo niespokojny, zawsze martwił się o różne rzeczy. Pewnego dnia, po zjedzeniu trawy, wrócił do swojej nory i pomyślał: „Co by było, gdyby dzisiaj nastąpił koniec świata? Dokąd powinienem się udać, aby się uratować?”. W tym momencie z drzewa oderwał się owoc i spadł prosto na liść palmy, rozdzierając go na pół. Zając przestraszył się. „O nie, świat się kończy!”, pomyślał i w panice wybiegł ze swojej nory.

Jego sąsiad, inny zając, zobaczył to i krzyknął za nim: „Hej, co się stało? Dlaczego tak uciekasz?”.

Ten jednak nie odpowiedział, tylko biegł dalej. Wówczas sąsiad poszedł w jego ślady. Kiedy wreszcie go dogonił, zapytał ponownie: „Powiedz mi, co się stało? Dlaczego uciekasz?”.

„Świat się kończy!”, odparł przerażony zając, nie zwalniając tempa. Minęli trzeciego i czwartego zająca, te, gdy tylko usłyszały straszną wiadomość, natychmiast do nich dołączyły. Wkrótce już tysiące zajęcy uciekało przed nadchodzącym końcem świata.

W bardzo krótkim czasie do uciekających dołączyły inne zwierzęta, w tym gazy, dziki, łosie, bawoły, woły i słonie. Cała chmara różnych zwierząt w końcu wydostała się z lasu. Gdy stary lew zobaczył te wszystkie spanikowane zwierzęta i poznał powód ich wzburzenia, pomyślał: „Przez wszystkie lata swojego życia jeszcze nigdy nie słyszałem, by świat mógł się kiedykolwiek skończyć. Jeśli nie zainterweniuję, ci szaleńcy nadal będą biegać po klifach i w końcu wpadną do morza”. Pobiegł więc tak szybko, jak mógł, aby prześcignąć pędzące stado. Następnie wskoczył na wzgórze i ryknął tak głośno, że zwierzęta zatrzymały się w popłochu. Stały ściśnięte, jedno obok drugiego, drżąc z wyczerpania.

Lew przeszedł przez ich szeregi i zapytał: „Powiedzcie mi, co się z wami dzieje? Dlaczego wszyscy uciekacie jak szaleni?”.

„Nie słyszałeś? Świat się kończy”, wyjaśniły mu zwierzęta.

„Aha, a kto tak twierdzi?”, dopytywał lew.

„No, słonie tak mówią”, odpowiedział tłum.

Lew zatrzymał się przy słoniach i zapytał je: „Skąd o tym wiecie?”.

Jeden ze słoni odpowiedział: „Nie wiem, słyszeliśmy to od tygrysów”.

Zapytane o to samo tygrysy, odpowiedziały: „To nie my. Taką informację dostaliśmy od wołów”.

Woły z kolei powołały się na bawoły. A bawoły usłyszały to od dzików.

Kiedy pozostały tylko dwie grupy zwierząt, głos zabrały gazy: „Zające powiedziały to pierwsze”.

„A który zając powiedział to pierwszy?”

Wtedy wszyscy wskazali na płochliwego zająca. „Aha, więc twierdzisz, że świat się kończy?”, lew zwrócił się do wystraszonego zająca.

Ten gorliwie przytaknął.

„A skąd to wiesz?”

„Słyszałem. Na własne uszy!”, odparł królik.

„Gdzie to usłyszałeś?”

„W swojej norze, pod drzewami”.

„Zaprowadź mnie tam”, ponaglił lew. – „Przyjrę się temu bliżej”. Do pozostałych zwierząt zaś rzekł: „Zostańcie tu wszyscy, dopóki nie wrócę”.

Zając wspiął się na grzbiet lwa i wyruszyli w drogę do zajęczej nory.

Po dotarciu na miejsce zając wyjaśnił: „Leżałem pod liśćmi palmy wachlarzowatej i nagle usłyszałem głośny huk. Wtedy już wiedziałem, że świat się kończy”.

Lew zbadał zarośla i spojrzął na drzewo. W końcu powiedział: „To prawdopodobnie owoc, który spadł na liść nad twoją norą. To on wywołał dźwięk, który usłyszałeś”. Zając w zamyśleniu podrapał się po głowie. Lew wrócił do czekających zwierząt i oznajmił im: „Nie musicie się już bać. Świat się nie kończy. To tylko wiele hałasu o nic”.



Osobista anegdota

Mój budzik w komórce dzwoni zwykle o 6.25. Następnie odruchowo sięgam po smartfona, aby wyłączyć alarm. Wtedy pojawiają się pierwsze komunikaty push: wypadki, kryzysy, protesty. Niestety, tak zaczyna się wiele moich dni: ciemna chmura rzekomego końca świata gromadzi się nad moją głową, gdy piję poranną kawę. Aplikacja pogodowa

zapowiada burze. Negatywne komunikaty odczuwam jeszcze intensywniej i pozostają one w mojej pamięci na dłużej. Czytałem kiedyś, że zjawisko to technicznie określa się mianem „dominacji negatywności”. Większość naszych zmartwień jest przeważnie bezpodstawna, ponieważ problemy, których się obawiamy, nigdy się nie zdarzają. Zakładam nieprzemakalne buty i kurtkę przeciwdeszczową i wychodzę z domu z parasolem – świeci słońce, na niebie nie ma ani jednej chmury.



Autorefleksja

- Czy kiedykolwiek ślepo podążyłem za większością, nie kwestionując nawet jej działania?
- Jestem osobą łatwowierną, czy raczej sceptycznie podchodzę do nowych informacji?
- Jak negatywne informacje wpływają na moje życie?



Zadanie na ten tydzień

Ograniczę korzystanie z mediów, a najnowsze wiadomości będę sprawdzał nie częściej niż raz dziennie. Nie widzę powodu, by wysłuchiwać wszystkich tych złych wiadomości więcej niż raz. Ponadto przez tydzień nie będę korzystał z mediów społecznościowych. Aby wyrwać się z „dominacji negatywności”, zapiszę trzy pozytywne rzeczy, które dziś przeczytałem, usłyszałem lub których sam doświadczyłem.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

MEDYTACJA BUDDYJSKIEGO MNICHA

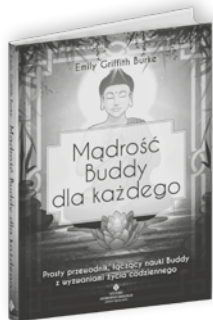
Ajahn Brahm



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 przemawiania 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 zyczliwości, która do ciebie powróci, gdy będziesz jej potrzebował. Buddyjska recepta na lepsze życie.

MĄDROŚĆ BUDDY DLA KAŻDEGO

Emily Griffith Burke



Buddyzm jest bogatym i wielowarstwowym systemem wierzeń, dlatego zagłębianie się w jego zasady często bywa przytłaczające. Na szczęście dzięki tej książce zrobisz to z łatwością! Autorka, buddyjska nauczycielka, w zwięzły sposób objaśni ci zasady buddyzmu i jego filozofię. Zyskasz odpowiedź na najbardziej podstawowe pytania, np. 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 pasują. W ten sposób stworzysz własną relację z buddyzmem. Dowiesz się również, jak z pomocą tej filozofii Wschodu rozpocząć przygodę z medytacją, mindfulness czy ćwiczeniami oddechowymi. Wprowadź nauki Buddy do swojego życia – to proste!

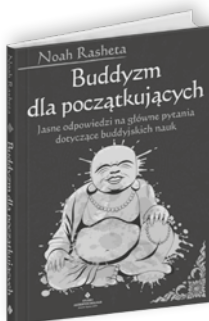
ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



BUDDYZM DLA POCZĄTKUJĄCYCH

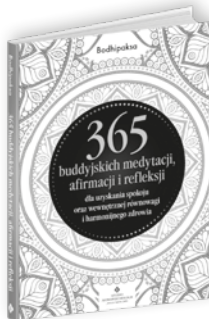
Noah Rasheta



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!

365 BUDDYJSKICH MEDYTACJI...

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.

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:

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

- 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

SPĘŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE

PROFESJONALNE HOROSKOPY

SPECJALISTYCZNA LITERATURA ASTROLOGICZNA

AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY

KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE

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



Michael Steinwand zainteresował się naukami legendarnego Buddy Siddharthy Gautamy dzięki wieloletnim podróżom, które doprowadziły go do Indii, Chin i Japonii. W ten sposób odkrył uzdrawiająca moc medytacji. Wspiera ciche seminaria w buddyjskich klasztorach świeckich i towarzyszy uczestnikom kursów na drodze do większej uważności i samopoznania.

W jaki sposób mała skłoni cię do myślenia o swoim życiu? Czego uczy cię kropla rosy?

Czy zdarza ci się być przytłoczonym codziennością? Masz wrażenie, że często brakuje ci czasu na to, co najważniejsze? Ta książka jest idealnym rozwiązaniem! To zbiór krótkich opowieści buddyjskich, które niosą ze sobą nie tylko głębokie życiowe lekcje, ale również dużą dawkę dobrego humoru. Niech te historie staną się twoją inspiracją do poprawy życia, a także okazją do refleksji. Bez względu na to czy interesujesz się filozofią Wschodu, czy po prostu pragniesz osiągnąć spokojny umysł, w tych opowieściach znajdziesz odpowiedzi na swoje pytania i problemy. Zanurz się w tę podróż z 52 opowieściami buddyjskimi, które wzmocnią twoje pozytywne myślenie i staną się cotygodniowymi inspiracjami do rozwoju duchowego.

Daj się oczarować wschodniej mądrości,
odkryj prostotę i drogę do szczęścia

Patroni:

