

Terry Cortés-Vega

BUDDYJSKIE PRAKTYKI DLA ZDROWIA



Medytacje, mantry i rytuały, dzięki którym
pokonasz depresję, lęki i skutki nadmiernego stresu



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

BUDDYJSKIE
PRAKTYKI
DLA ZDROWIA

Terry Cortés-Vega

BUDDYJSKIE PRAKTYKI DLA ZDROWIA



Medytacje, mantry i rytuały, dzięki którym
pokonasz depresję, lęki i skutki nadmiernego stresu



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Monika Muszyńska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Dorota Morawska
ILUSTRACJE: © 2020 Kailey Whitman

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8171-831-8

Tytuł oryginału: *Buddhism for Healing:
Practical Meditations, Mantras, and Rituals for Balance and Harmony*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California
Ilustracje: © 2020 Kailey Whitman

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021
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 dietytyki 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

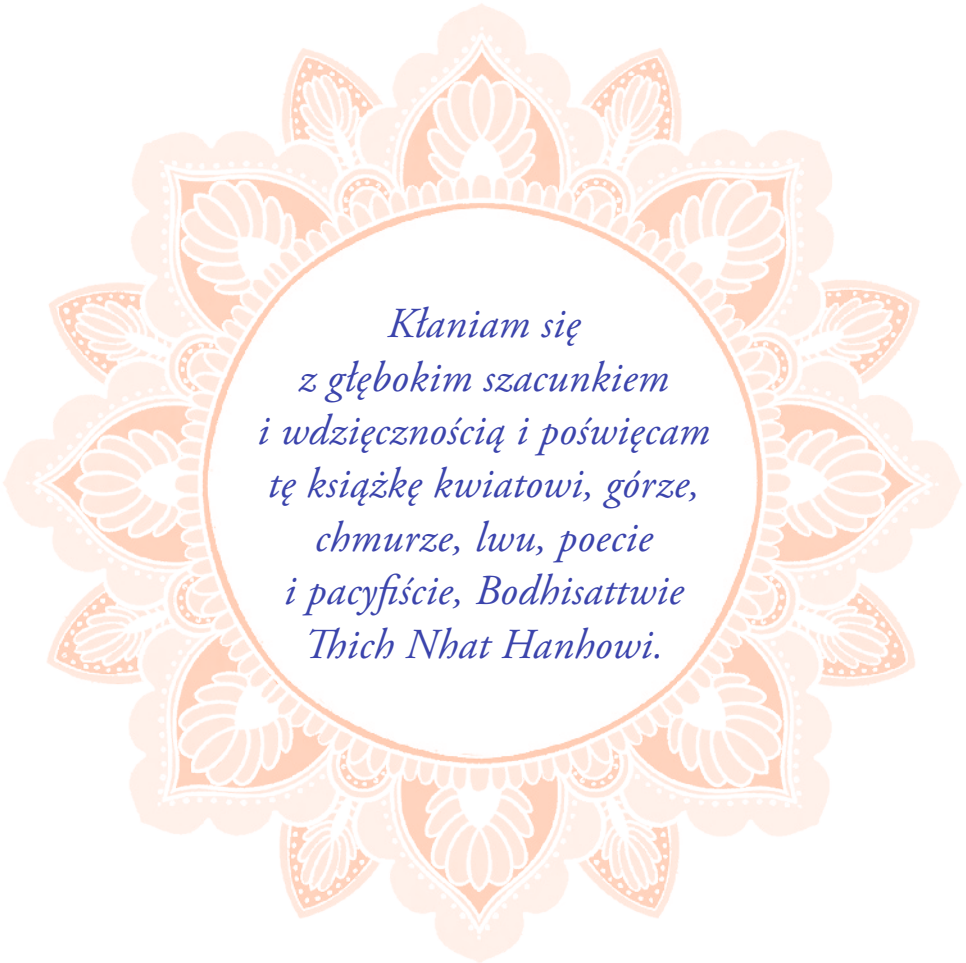


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

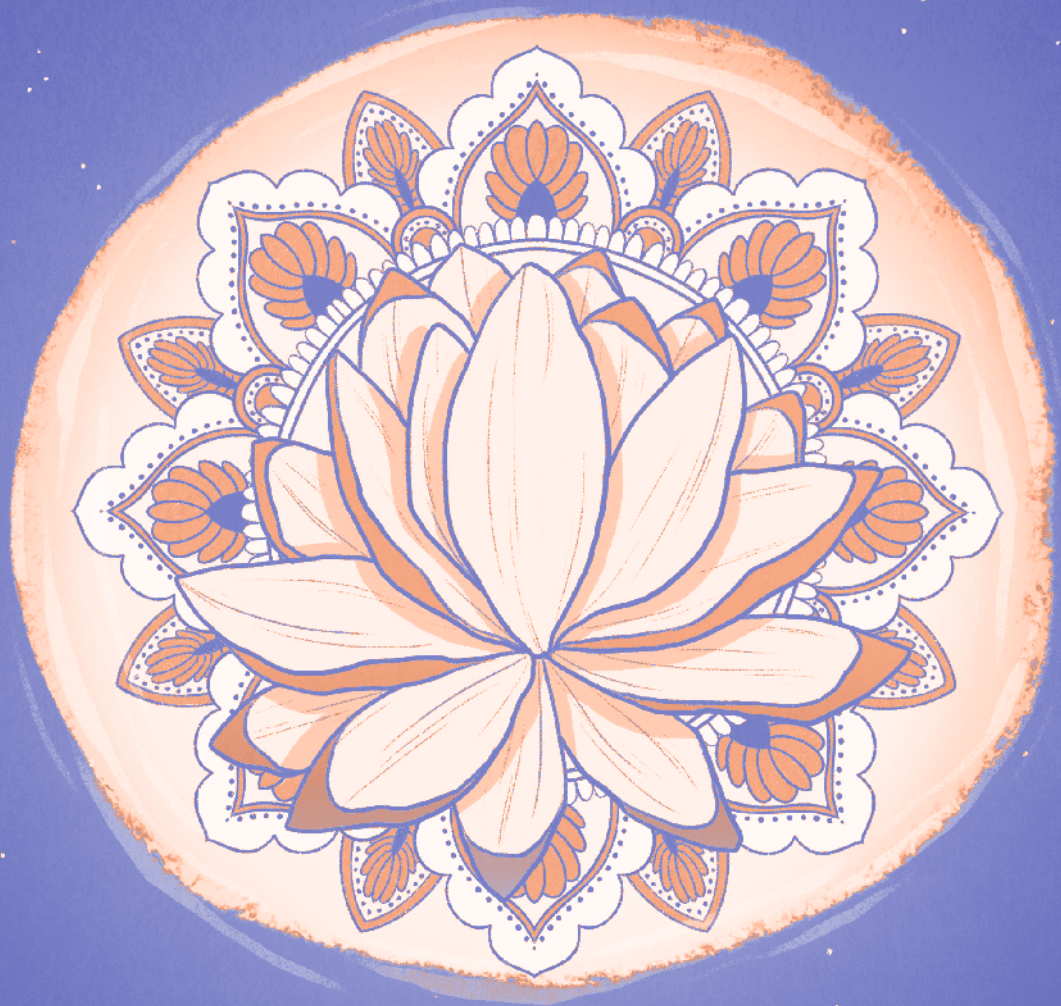
15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



*Kłaniam się
z głębokim szacunkiem
i wdzięcznością i poświęcam
tę książkę kwiatowi, górze,
chmurze, lwu, poecie
i pacyfście, Bodhisattwie
Thich Nhat Hanhowi.*



SPIS TREŚCI

Wprowadzenie 8

1

Uzdrowiające korzenie buddyzmu 11

2

Obniżenie poziomu stresu i uzdrawianie stanów lękowych 33

3

Uzdrowienie po stracie, z depresji i żalu 67

4

Uzdrowienie, aby osiągnąć pełnię potencjału 97

5

Uzdrowienie bez względu na to, gdzie się znajdujesz 127

6

Uzdrowienie przez współczucie sobie i innym 151

Wnioski 183

Źródła 184

Bibliografia 187

Podziękowania 188

O Autorce 190

7

WPROWADZENIE

Wiele lat temu poznałam nauki Buddy dzięki małej książeczce, którą wtedy czytałam, *Cud uważności*, którą napisał wietnamski mnich, pacyfistyczny działacz i Mistrz Mahajana Zen, Thich Nhat Hanh.

Zaczęłam badać i próbować wprowadzić w życie nauki Buddy, codziennie medytując, co tydzień spotykając się ze społecznością buddyjską, co roku uczestnicząc w rekolekcjach oraz przebywając przez dłuższe okresy w klasztorach. Odbylałam miesięczne pielgrzymki do Nepalu i Indii oraz do miejsc związanych z życiem i naukami Buddy.

Poznałam pięć wskazań buddyjskich (to podstawowe nauczanie wykorzystywane przez wszystkie szkoły buddyjskie), zostałam wyświęcona w zakonie współistnienia Mahajana Zen i otrzymałam tytuł Dharmaczarja, czyli nauczyciela dharmy. Od 1998 roku prowadzę wykłady dotyczące dharmy, medytacje, spotkania i warsztaty dla dorosłych, więźniów, studentów i dzieci.

Dzięki moim studiom poznałam klucz do uzdrawiania w buddyzmie, który spoczywa na trzech klejnotach: Budda, dharmy i sangha, oraz mogłam przekazać go innym.

Budda jest nauczycielem. Chociaż istnieje wiele postaci Buddy, to gdy mówimy o Buddzie, zazwyczaj mamy na myśli Buddę Siakjamuni Buddę (Siakjamuni to jego nazwisko), który mieszkał w Indiach w V w. p.n.e. Budda oznacza „przebudzony”. Ty i ja możemy zostać Buddą (czytasz tę książkę, ponieważ chcesz się obudzić, prawda?).

Dharma to nauki otrzymywane od Buddy, a także od samego siebie i przyjaciół oraz różnych zjawisk, takich jak drzewa, komary, gniew, deszcz, a nawet bóle brzucha. Praktyki, ćwiczenia i refleksje zawarte w niniejszej książce to tylko kilka przykładów dharmy.

Sangha jest duchową społecznością, która wspiera Buddę i dharmy. Aby otrzymać dostęp do potężnej mocy, która płynie z praktyk buddyjskich, musimy zmienić nasze życie oraz udać się do sanghy, gdzie możemy medytować z przyjaciółmi, zadawać pytania dotyczące naszej praktyki, badać dharmę i dzielić się naszymi spostrzeżeniami. Gdy już wybierzesz, zachęcam do znalezienia sanghy w swojej społeczności, aby zyskać wsparcie w podróży.

Niniejsza książka zaczyna się od krótkiego zarysu głównych szkół buddyjskich, a potem omówimy niektóre z wielu sposobów, w jakie Budda oferuje holistyczne uzdrowienie poprzez medytacje i rytuały dla buddystów i praktyków medytacji. Została napisana dla osób takich jak ty, które chcą dowiedzieć się, jak zapobiegać cierpieniu albo się wyleczyć, być dobrym dla innych i osiągnąć prawdziwe szczęście.

Poznasz sposoby, aby pozbyć się napięcia, stresu i niepokoju związanych z codziennym życiem w domu, w pracy oraz w podróży, a także złagodzić cierpienie. Zrozumiesz, jak wykorzystać brak cierpliwości, gniew i rozpacz, aby osiągnąć stabilizację, szczęście i spokój. Odkryjesz konkretne, praktyczne strategie, aby nie tylko tolerować te osoby wokół ciebie, które przyczyniają się do zdernerwowania, frustracji czy są zrzędlliwe, ale wręcz cieszyć się ich towarzystwem. Wspólnie przeanalizujemy, w jaki sposób nauki Buddy mogą pomóc w leczeniu przy użyciu prostych, przyjemnych i kojących praktyk, w tym medytacji, mantr, wizualizacji, modlitw i rytuałów. Zapraszam cię, abys dołączył do mnie podczas tej podróży w kierunku uzdrowienia.





UZDRAWIAJĄCE KORZENIE BUDDYZMU

Budda zrozumiał, że ciało, uczucia i umysł łączą się w złożony sposób oraz oddziałują na siebie oraz że człowiek składa się z pięciu współzależnych zmiennych, fizycznych, emocjonalnych i poznawczych elementów zwanych skandha: organizmu, uczuć, koncepcji, myśli i świadomości.

Wiele uzdrawiających nauk Buddy koncentruje się konkretnie na organizmie, szczególnie na oddechu, a omawia to w nawiązaniu do umysłu i uczuć, aby pomóc nam położyć kres cierpieniu i stworzyć warunki w celu osiągnięcia prawdziwego szczęścia. Dzięki tej książce poznasz wiele specyficznych, konkretnych praktyk buddyjskich dla siebie i twojego organizmu, aby ustabilizować emocje i zrównoważyć umysł.

UŚWIĘCONA TRADYCJA BUDDYJSKA

Wszystkie nauki Buddy (w sanskrycie to sutry) dotyczą tego, jak zapobiegać schorzeniom na podłożu emocjonalnym i somatycznym, a także jak dbać o cierpiące ciało i umysł. Budda sądził, że aby naprawdę się uzdrowić, musimy nauczyć się osiągnąć stan harmonii umysłu, uspokoić ciało i ustabilizować emocje w codziennej perspektywie.

Tak jak lekarz, Budda zaleca:

- Obserwuj swój bieżący stan psychiczny (czy to gniew? Zmartwienie? Smutek? Strach?).
- Szukaj przyczyn swojego stanu.
- Wybierz, a potem zastosuj lekarstwo, aby pozbyć się cierpienia.

Aby się wyleczyć, należy nie tylko łagodzić objawy choroby, ale także leczyć przyczyny cierpienia przy użyciu medytacji, głębokiego oddychania, jogi, rytuału, medycyny, poradnictwa, terapii i tak dalej.

Spójrzmy najpierw na sposoby, w jakie różne szkoły buddyzmu oferują uzdrowienie.

BUDDYZM MAHAJANA

Szkoła Mahajana skupia się na zależności od uzdrowicieli nazywanych bodhisattwa. Bodhisattwa może być mityczną postacią lub konkretnym człowiekiem. Często nie wiemy, kim jest i tak naprawdę nie ma to znaczenia, ponieważ w istocie jest przykładem idealnego sposobu, aby wprowadzić nauki Buddy w nasze życie.

Pozwól, że przedstawię ci Awalokiteśwarę, czyli bodhisattwę o nieskończonym współczuciu i miłosierdziu oraz jednego z czterech najważniejszych bodhisattwów w buddyzmie Mahajana. Awalokiteśwara jest przedstawiany jako postać z wieloma

ramionami i okiem w każdej ręce, aby tym lepiej obserwować cierpienie na świecie. Pomaga nam się uzdrowić, bo zawsze może nas ze współczuciem, uwagą i otwartością wysłuchać. Jego współczucie otwiera nasze serce, ale także uszy, oczy i umysł na cierpienie nasze i innych. Pomaga nam porzucić egocentryczną pokusę, zawstydzia nas, gdy jesteśmy aroganccy, łagodzi, kiedy jesteśmy nieuprzejmi, spowalnia, gdy zachowujemy się bezmyślnie.

Mówi się, że jeśli czujesz ból, smutek, niepokój lub strach w sercu i wypowiesz imię Awalokiteśwary, skupiając swoją uwagę na wdechu i wydechu, złagodzą się nie tylko objawy bólu, ale też zadziała to na jego przyczynę, przynosząc ci pociechę i ukojenie.

BUDDA MEDYCyny

Tradycja Buddy Medycyny, pochodząca z buddyzmu Mahajana, wyraźnie koncentruje się na uzdrowieniu.

Budda Medycyny, czyli inny doskonały przykład bodhisattwy Mahajana, jest przedstawiony jako postać w niebieskim kolorze, ubrana w szatę mnicha, która siedzi ze skrzyżowanymi nogami na lotosie. W lewej dłoni trzyma miseczkę. W prawej gałąź z owocami. Jest otoczona naturą.

Jako bodhisattwa, Budda Medycyny ślubował, że będzie pomagać wszystkim istotom zachować dobre zdrowie i położyć kres ich cierpieniu. Osiąga to nie dzięki magii, ale poprzez przebudzenie wrodzonej mądrości, którą posiada każdy z nas.

Praktyka medytacyjna Buddy Medycyny nie ma zastępować głównego nurtu leczenia, ale wspierać uzdrowienie fizyczne, psychiczne i emocjonalne. Praktyka zaczyna się od medytacji z intonacją mantr i modlitwy, a następnie przechodzi do wizualizacji uzdrawiającej energii Buddy Medycyny, która promieniuje we wszystkich kierunkach, zwłaszcza w stronę cierpiącej osoby. Światło Buddy Medycyny obejmuje wszystko, a tę medytację

uzdrawiającą można wykonywać dla siebie lub dla innych. Jest najpotężniejsza, gdy praktykuje się ją w grupie, skupiając się na osobie, która potrzebuje uzdrowienia.

BUDDYZM THERAWADA

Szkoła buddyzmu Therawada, najstarszej i najbardziej ortodoksyjnej tradycji buddyjskiej, kontynuuje starożytne praktyki lecznicze znane z dawnych klasztorów, koncentrując się na poszukiwaniu wyzwolenia duchowego. Chociaż wielu uczniów Buddy stało się znanymi nauczycielami, szkoła Therawada opiera swoją praktykę tylko na sutrach nauczanych przez samego Buddę. Szkoła Therawada kładzie nacisk na rozwój wiedzy poprzez medytację i osobiste doświadczenia, często stosując jedno z najbardziej znanych sutr Buddy, czyli cztery podstawy uważności. W tej sutrze Budda naucza o podziale uważności między cztery obszary:

Nasze **ciało**, w tym oddech.

Nasze **uczucia**, przy użyciu czteroetapowego programu:

1. Rozpoznanie uczucia. Nie ignoruj go; nie próbuj go też odepchnąć lub zmienić.
2. Nazwanie uczucia: czy jest przyjemne? Nieprzyjemne? Neutralne?
3. Zwrócenie uwagi, skąd pochodzi uczucie: czy bierze się z umysłu? Ciała?
4. Podjęcie działania, aby pracować nad uczuciem.

Umysł, który, bez osądzania, obserwuje nasze stany psychiczne, takie jak konsternacja, świadomość i niepokój, które przychodzą i odchodzą.

Obiekty naszego umysłu, które tak jak wszystkie zjawiska (w tym my sami) są nietrwałe i ze sobą połączone.

Według Buddy świadomość naszego fizycznego ciała, a także umysłu, uczuć i obiektów w umyśle jest najlepszym sposobem na pokonanie żalu i smutku, cierpienia i niepokoju oraz osiągnięcie stanu zadowolenia.

BUDDYZM ZEN

Wszystkie tradycje buddyjskie są zgodne z pięcioma wskazaniami Buddy, czyli ważnymi wytycznymi dotyczącymi zapobiegania cierpieniu fizycznemu i emocjonalnemu, które tkwi w nas samych i wszystkich istotach oraz uzdrawiania. Buddyzm zen skupia się na wprowadzeniu nauk Buddy w codziennym życiu, a te wskazania są przedmiotem praktyki zen. Pięć wytycznych pomaga pozbyć się nawyków, które blokują naszą podstawową dobroć; a w efekcie mówią nam, czego unikać i co zachować, aby położyć kres nieszczęściu i bólowi.

Pierwsze wskazanie uczy nas, aby chronić życie we wszystkich jego przejawach (w tym wszystkich ludzi i zwierzęta, rośliny i minerały, powietrze, wodę i glebę) oraz aby porzucić przemoc w nas samych, naszej rodzinie i świecie.

Drugie wskazanie informuje nas o konieczności praktykowania sprawiedliwości społecznej i hojności, a nie kradzieży, ucisku ani wykorzystywania innych żywych istot.

Trzecie nakazuje nam ćwiczyć odpowiedzialne zachowania seksualne, które chronią inne osoby, pary, rodziny i dzieci.

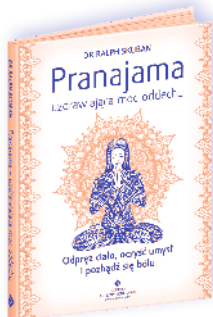
Czwarte przekazuje nam zasadę uważnego słuchania i mowy miłości, aby ustanowić lub przywrócić komunikację i pojednanie.

Piąte zobowiązuje nas, abyśmy nie dostarczali toksyn, takich jak narkotyki, alkohol i inne, do naszego ciała lub umysłu.



PRANAJAMA – UZDRAWIAJĄCA MOC ODDECHU

dr Ralph Skuban



Dzięki tej publikacji dowiesz się, czym jest pranajama i poznasz skuteczne techniki oddechowe. Wprowadzisz się w stan tzw. świadomego oddychania i przejmiesz kontrolę nad swoim umysłem. Uwolnisz swoje ciało od ograniczeń, a medytując osiągniesz wewnętrzny spokój. Poprzez skupienie uwagi na wykonywanych ćwiczeniach wpłyniesz na układ nerwowy, uaktywnisz samouzdrawiające siły organizmu i pozbędziesz się bólu. Dolegliwości przestaną Ci dokuczać i uregulujesz pracę narządów. Dodatkowo poznasz popularne postawy ciała i pozycje jogiczne. Pranajama sprawi, że staniesz się

bardziej cierpliwy i udoskonalisz praktykę uważności. Wniesiesz swoją świadomość na wyższy poziom, a nowa energia życiowa wniknie do każdego miejsca w Twoim ciele. Pranajama – zdrowe oddychanie.

PRAKTYCZNA MEDITACJA MINDFULNESS

Michael Smith



Każdy z nas odczuwa niepokój, martwi się lub stresuje. To zupełnie normalne! Co jednak zrobić, kiedy uczucie lęku dosłownie Cię paraliżuje i przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu? Nagromadzone negatywne emocje i sprawy z przeszłości nie pozwalają iść do przodu. Odzyskaj równowagę, pozytywną energię i spokój dzięki medytacji mindfulness. Autor przygotował 100 prostych ćwiczeń, które pomogą Ci nie tylko oczyścić umysł, ale również pokonać to okropne uczucie lęku i strachu. Możesz medytować o każdej porze dnia i w każdym miejscu. W książce znajdziesz także wiele praktycznych

medytacji, które pomogą Ci zwalczyć konkretny lęk, jak strach przed podróżą, wizytą u dentysty czy przed podjęciem ważnej decyzji. Mindfulness kluczem do pokonania lęku i negatywnych emocji.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



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

Zapraszamy na kierunki:

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

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

Twój czas na rozwój!

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





Terry Cortés-Vega rozpoczęła trening mindfulness w 1998 roku u Mistrza Zen Thich Nhat Hanha, a w 2012 roku została wyświęcona na Nauczyciela Dharmy w jego zakonie Mahajana Zen. Od ponad 20 lat wyjaśnia zasady dharmy, dzieląc się własnymi doświadczeniami i spostrzeżeniami podczas publicznych wykładów, dni mindfulness oraz medytacji.



Budda nauczał, że ciało, uczucia i umysł łączy złożona więź. Zatem, gdy cierpi którykolwiek z elementów, pozostałe również odczuwają ból. Dlatego, aby odzyskać równowagę wewnętrzną, spokojny umysł i zdrowie fizyczne nie tylko konieczne jest dotarcie do źródła cierpienia, ale również jego zrozumienie, zaakceptowanie i wyzwolenie. Tylko wtedy może nastąpić oczyszczenie i uzdrowienie.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- zgłębisz podstawy filozofii buddyjskiej;
- poznasz różne tradycje buddyjskie i związane z nimi ćwiczenia umysłu oraz praktyki duchowe;
- zdobędziesz przygotowanie do wykonywania rytuałów uzdrawiających;
- ustabilizujesz emocje i zrównoważysz umysł za pomocą medytacji, w tym medytacji chodzonych;
- znajdziesz listę rytuałów uzdrawiających, które możesz wykonać o konkretnej porze dnia, z przyjacielem lub w grupie, wewnątrz lub na zewnątrz, a nawet szybki rytuał, gdy brakuje ci czasu;
- pozbędziesz się stresu, lęku, stanów depresyjnych oraz uwolnisz się od gniewu i traum, wykorzystując sprawdzone praktyki buddyjskie.

Wykorzystaj buddyjskie rytuały, by pokonać lęk i stres

Patroni:

