

Tashi Dawa

Spacer z Budda

Praktyczne techniki buddyjskie dla uważności,
wewnętrznego spokoju i spełnienia



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Spacer z Budda

Tashi Dawa

Spacer z Budda

Praktyczne techniki buddyjskie dla uważności,
wewnętrznego spokoju i spełnienia



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Dagmara Magryta

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8446-023-8

Tytuł oryginału: *Ein Spaziergang mit Buddha:
Die zeitlosen buddhistischen Lehren im modernen Alltag anwenden für mehr Lebensglück,
Gelassenheit & inneren Frieden – inkl. Praxisübungen & Ernährung im Buddhismus*

Copyright © 2024
First published in Germany by Edition Lunerion

© 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 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.
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

Spis treści

Esencja buddyzmu	9
Nauki buddyjskie w codziennym życiu	11
Stare ścieżki odkryte na nowo!	13
Zewnętrzny dostatek i wewnętrzna pustka	14
Wtedy i dziś – aspekty historyczne i współczesność	19
To zaczyna się u mnie!	25
Podstawy buddyzmu	31
Buddyzm – religia?	32
Cztery Szlachetne Prawdy	37
Ośmioraka Ścieżka	39
Pięć Wskazań – etyczne zasady buddyzmu	58
Trzy Cechy Istnienia	59

Medytacja – zwrócenie się ku sobie	67
Wyzwanie słodkiego nicnierobienia	70
Medytacja drogą do większej jasności	75
Oddech jako przedmiot medytacji	82
Uważność w czasie medytacji	93
Buddyzm w codziennym życiu	99
We właściwym miejscu i o właściwym czasie	100
Wszystko jest darem	105
Brak przemocy	110
Radzenie sobie z sobą	114
Relacje międzyludzkie	117
Wykorzystaj lepiej swój dzień	120
Życie i praca	124
Żywnienie	127
Zrównoważony rozwój i wyrzeczenie się	131
Znaczenie materializmu	134
Wolność podczas (ograniczonego czasowo) postu	137
Dalsze pojęcia w buddyzmie	141
Pratityasamutpada – dwunastoogniowy łańcuch warunkowanego powstawania	141
Karma – zasada przyczyny i skutku	144
Samsara i nirwana	145
Ciało, umysł i dusza w harmonii	149
Filozofie jogi i buddyzmu	150
Jogasutry Patańdzalego	152
Pranajama	153
Asany	154

Dieta buddyjska: wszystko w równowadze	161
Teoria trzech dosz	162
Agni	168
Pokarm dla ciała, umysłu i duszy	169
Odżywianie i trawienie zgodne z doszami	169
6 smaków w ajurwedzie	173
12 zasad kuchni ajurwedzkiej	177
Smaczne i zrównoważone przepisy	178
Praktyczna mądrość dla wewnętrznego spokoju	189



Esencja buddyzmu

W naszym gorączkowym i stresującym świecie wiele osób tęskni za wewnętrznym spokojem i satysfakcjonującym życiem. Nauki buddyjskie oferują nam sposób na zaspokojenie tej tęsknoty. Skorzystaj z ponadczasowej mądrości!

Ta książka zaprasza do włączenia buddyzmu do swojego codziennego życia. W kolejnych rozdziałach dowiesz się, jak zastosować podstawowe zasady buddyzmu na co dzień, aby odnaleźć wewnętrzny spokój, zadowolenie i szczęście.

Począwszy od wprowadzenia do historycznych aspektów buddyzmu, zrozumiesz, dlaczego ta tysiącletnia nauka ma dziś nadal ogromne znaczenie. Dowiesz się, że buddyzm to znacznie więcej niż religia – to ścieżka samopoznania i osobistej transformacji.

Podstawy buddyzmu, od Czterech Szlachetnych Prawd po Ośmioraką Ścieżkę, zostały szczegółowo omówione w tej książce. Dowiesz się, jak ukierunkować swoją perspektywę,

sposób myślenia, mowę, działania, a nawet źródło utrzymania, w sposób, który służy twojemu wewnętrznemu rozwojowi.

Rozdziały poświęcone medytacji zawierają praktyczne wskazówki dotyczące tego, jak się uspokoić i rozpoznać swoje prawdziwe ja. Dzięki medytacji i uważności znajdziesz jasność i wewnętrzną siłę, by radzić sobie z wyzwaniami codziennego życia.

Ponadto książka ta zawiera ćwiczenia i wskazówki dotyczące relacji międzyludzkich, własnych myśli i emocji, pracy, odżywiania, a także zrównoważonego stylu życia. Pokazuje, jak można prowadzić świadome i spełnione życie.



Nauki buddyjskie w codziennym życiu

Nauki buddyjskie mają swoje początki ponad 2500 lat temu w Indiach i do dziś stanowią ważną tradycję duchową. Buddyzm oferuje bogactwo praktycznej mądrości, którą można zastosować w codziennym życiu, aby osiągnąć wewnętrzny spokój.

W szybko zmieniającym się świecie, w którym stres, gorączkowe tempo i niepewność są wszechobecne, wiele osób szuka sposobów na znalezienie wewnętrznej równowagi i radzenie sobie z wyzwaniami życia. Nauki buddyjskie oferują głęboką mądrość, która może pomóc nam skupić się na tym, co najważniejsze, i odnaleźć głęboki wewnętrzny spokój.

Podstawowymi zasadami buddyzmu są Cztery Szlachetne Prawdy i Ośmioraka Ścieżka. Cztery Szlachetne Prawdy wyjaśniają pierwotną przyczynę cierpienia i ścieżkę do wyzwolenia

od niego. Zachęcają nas do rozpoznania rzeczywistości ludzkiej egzystencji, uświadomienia sobie własnego cierpienia i poszukiwania sposobów na jego przewyciężenie. Ośmioraka Ścieżka dostarcza praktycznych wskazówek, jak poprawić nasze postrzeganie, nastawienie, mowę, działania, sposób zarabiania za życie, dążenia, uważność i skupienie, aby prowadzić życie zgodne z buddyjskimi zasadami.

Jedną z najważniejszych praktyk w buddyzmie jest medytacja. Poprzez regularną medytację ćwiczymy naszą uważność w celu odnalezienia wewnętrznego spokoju i oderwania się od ciągłego strumienia myśli. Medytacja może również pomóc rozwinąć pozytywne cechy, takie jak współczucie i życzliwość.

Nauki buddyjskie mogą być również stosowane w różnych aspektach codziennego życia, od relacji międzyludzkich, poprzez pracę i odżywianie, po zrównoważony styl życia i obchodzenie się z dobrami materialnymi. Dzięki świadomej autorefleksji, wdzięczności, uważności i brakowi przemocy uczymy się, jak przekształcać nasze działania w codziennym życiu, aby prowadzić bardziej satysfakcjonujące życie.

W tej książce poznasz praktyczne zastosowania nauk buddyjskich w codziennym życiu i zapoznasz się z różnymi ćwiczeniami, które pomogą ci zintegrować zasady buddyzmu z codziennym życiem. Dzięki stosowaniu tych mądrości możesz wzmocnić swój wewnętrzny spokój, poprawić samopoczucie i znaleźć głębsze połączenie z sobą i otoczeniem. Wybierzmy się razem w podróż: odkryj buddyjskie nauki w codziennym życiu!



Stare ścieżki odkryte na nowo!

Dzisiejsze życie charakteryzuje się szybkim tempem, stresem i materializmem. Z tego powodu przewlekłe choroby nie są rzadkością w krajach zachodnich – smutna rzeczywistość jest taka, że ich liczba rośnie z każdym rokiem! Ból pleców, wypalenie zawodowe, a nawet depresja to tylko kilka przykładów, które pokazują, że współczesny świat może nie być w harmonii z naszym zdrowiem. Co więcej, współcześni ludzie zwykle dążą do więcej... więcej pieniędzy, więcej zysków, więcej siły nabywczej, więcej jedzenia i więcej przestrzeni! Nadszedł czas, abyśmy jako istoty ludzkie poświęcili się bardziej naturze, zadbali o nasze zdrowie i ponownie nauczyli się lepiej obchodzić z ograniczonymi zasobami, ponieważ w zasadzie potrzebujemy tylko kilku rzeczy, aby prowadzić spełnione, szczęśliwe i zdrowe życie. Nauki buddyzmu,

które mają ponad 2500 lat, są starożytną ścieżką, która może towarzyszyć ci w tej podróży.

ZEWNĘTRZNY DOSTATEK I WEWNĘTRZNA PUSTKA

Ojciec logoterapii, Viktor Frankl – austriacki psychiatra – postrzega poszukiwanie sensu jako podstawową motywację człowieka. Jego zdaniem oznacza to nie tylko samo życie, ale także to, co robimy w naszym życiu, rozumiane jako nasza praca lub powołanie. Pod wpływem pobytu w nazistowskim obozie koncentracyjnym szybko zdał sobie sprawę z tego, co jest naprawdę w życiu ważne, ponieważ został pozbawiony wszelkich swobód.

Pozostała mu tylko wewnętrzna wolność i idea wyboru własnej postawy wobec okoliczności zewnętrznych. Doszedł do wniosku, że każdy człowiek, niezależnie od tego, czy odmawia mu się wszelkich wolności, zachowuje przynajmniej wolność woli. Co więcej, jego zdaniem sensowne życie wynika w szczególności z momentów, w których robimy coś pożytecznego dla innych, kiedy cieszymy się ze spotkań międzyludzkich i kiedy działamy w pełnym znaczenia środowisku pracy. Każda osoba może znaleźć sens w swoim życiu, a według Frankla pragnienie sensownego życia i tak jest w nas głęboko zakorzenione. Podsumowując, możesz uznać swoje działania za znaczące tylko wtedy, gdy są one zgodne z twoim sumieniem i wartościami. W końcu zależy to również w dużej mierze od twojego światopoglądu, co uważasz za sprawiedliwe i jak postrzegasz siebie i innych.

Patrząc na gospodarkę, jasne jest również, że system ekonomiczny zaczyna się zmieniać. Jednym z obecnych trendów jest neoeologia. Oznacza to uczciwość, odpowiedzialność i sprawiedliwość – wszystkie wartości, które pokazują, że możemy

rozwiązać globalne kryzysy tylko globalnie, ponad wszystkimi granicami społecznymi i kontynentalnymi. Ludzkość doskonale wie, że zasoby Ziemi są wyczerpywalne, dlatego możemy wygrać tylko razem. Gospodarka musi zaakceptować kwestię znaczenia i celu, ponieważ czysta żądza zysku nie rozwiązuje globalnych problemów. To uda się tylko wtedy, gdy firmy skupią się na wspólnym dobru i nadadzą priorytet zrównoważonemu rozwojowi ekologicznemu.

Innym trendem, który staje się coraz bardziej powszechny w ciągu ostatnich dekad, jest pogoń za zdrowiem. Świadomość społeczna – zwłaszcza w krajach zachodnich – charakteryzuje się wysokim standardem życia i od dawna definiuje styl życia jako taki. Wiele osób zostało wegetarianami, a nawet weganami, ponieważ zdali sobie sprawę z zagrożeń dla zdrowia związanych z wysokim spożyciem mięsa. Temat odżywiania omówimy bardziej szczegółowo w dalszej części książki. Można również zaobserwować zmiany społeczno-kulturowe, na przykład w wielu krajach dyskutuje się o wprowadzeniu „czterodniowego tygodnia pracy”. Pozytywne efekty są już widoczne, ponieważ niektóre firmy już podążają tą drogą. Pracownicy rzadziej chorują i są bardziej produktywni. Zamiast harować w pracy przez 40 lub więcej godzin tygodniowo i mieć mało czasu na rodzinę, przyjaciół i wypoczynek, coraz więcej pracodawców i pracowników koncentruje się na zdrowej równowadze między życiem zawodowym a prywatnym. Trend ten jest nie do zatrzymania, ponieważ dla pokolenia Z (osób urodzonych w latach 1997–2012), które obecnie zaczyna zdobywać przyczółek na rynku pracy w postaci staży lub pracy na stanowiskach juniorskich, równowaga między życiem zawodowym a prywatnym jest zdecydowanie najwyższym priorytetem. Praca w weekendy i nadgodziny są również absolutnym „nie” dla tego pokolenia.

Oczywiście to zdrowe podejście do życia pokolenia Z nie jest jeszcze powszechne. Co więcej, każdy jest indywidualnością i nie każdy ma wyrozumiałego szefa. Konsekwencje tego zostały już opisane powyżej – stres prowadzi do różnych chorób w dłuższej perspektywie! Ale jakie bodźce faktycznie wywołują w nas stres? Krótka odpowiedź: stres ma wiele czynników wyzwalających. Długą odpowiedź można znaleźć w ankiecie magazynu Forbes przeprowadzonej w 2016 roku. W 2016 roku największymi czynnikami wywołującymi stres były: praca, zbyt długi dojazd do pracy, udział w ruchu ulicznym, zbyt wiele zobowiązań w niewielkiej ilości wolnego czasu, zbyt wysokie wymagania wobec siebie i zbyt duży stres.

Niewielka ilość wolnego czasu, zbyt wysokie wymagania wobec samego siebie, ciągła dyspozycyjność, konflikty z przyjaciółmi i członkami rodziny, poważne choroby lub opieka nad krewnymi, duże obciążenie obowiązkami domowymi, wychowywanie dzieci i zmartwienia finansowe. Jest aż nadto zrozumiałe, że prędzej czy później pojawiają się przewlekłe choroby, jeśli będziemy stale narażeni na takie czynniki wywołujące stres. Oprócz dolegliwości fizycznych, to przede wszystkim choroby psychiczne, z którymi jako społeczeństwo, ale także jako jednostki, musimy nauczyć się radzić.

Dlatego należy działać natychmiast, jeśli zauważysz, że cierpisz na zwiększone nastroje depresyjne lub początkowe zaburzenia lękowe czy inne psychozy. Oprócz wspomnianych już czynników stresowych istnieją również szczególne czynniki ryzyka, które mogą ostatecznie prowadzić do zaburzeń psychicznych. Obejmują one niski status społeczny i ekonomiczny, niepewne warunki życia, słabe wykształcenie lub bycie świadkiem choroby własnych rodziców, zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Każdy, kto dorasta w chorym środowisku, może nieuchronnie sam

zachorować lub zareagować w odpowiednim czasie i na przykład poszukać pomocy psychologicznej lub medycznej. Ponadto utrata bliskich osób, napięcia emocjonalne w rodzinie czy umieszczenie w domu opieki mogą pozostawić u dziecka zarówno ogromne ślady fizyczne, jak i psychiczne, podobnie jak doświadczenia przemocy i nadużyć.

Jedną z grup ryzyka jest szczególnie podatna na choroby przewlekłe, przede wszystkim psychiczne: są to głównie samotne matki bez sieci społecznej. Ostatecznie cierpią na tym również dzieci samotnych rodziców. W Austrii dokładnie 87 procent samotnych matek z dziećmi w wieku poniżej 15 lat w 2001 roku również pracowało – nie dlatego, że kobiety chciały, ale dlatego, że były zmuszone do pracy z powodów finansowych. To podwójne obciążenie jest problemem nie tylko dla kobiet, ale także dla ich dzieci, ponieważ mogą one nie otrzymywać wystarczającej ilości matczynej miłości, która jest niezbędna dla zdrowego rozwoju psychicznego. Zrozumiałe jest, że matki mają wyrzuty sumienia, ponieważ czują, że nie uczestniczą wystarczająco w życiu swoich dzieci. Politycy i społeczeństwo są wyraźnie wzywani do wspierania samotnych matek i samotnych ojców. Można to osiągnąć dzięki większej liczbie zasiłków na dzieci, większej liczbie ośrodków opieki dziennej, ale także dzięki większemu zrozumieniu ze strony bliskich im osób. Na przykład, zamiast narzekać na głośno krzyczące dziecko w mieszkaniu nad nami, sąsiedzi mogliby zaoferować pomoc. Może to być gotowanie posiłków, a nawet ofiarowanie zaopiekowania się dzieckiem przez godzinę lub dwie, jeśli obie strony mają do siebie zaufanie, aby samotna mama lub tata mogli mieć trochę czasu dla siebie.

Odsetek chorób psychicznych, które mogą ostatecznie prowadzić do niezdolności do pracy, rośnie. W ciągu ostatnich 40 lat odsetek dni chorobowych spowodowanych chorobami

psychicznymi wzrósł z zaledwie dwóch do 16,6 procent, zgodnie z raportem BKK Health z 2018 roku.

Choroby psychiczne są obecnie drugą najczęstszą grupą diagnoz wśród zwolnień lekarskich. Ostatecznie niestabilne psychicznie społeczeństwo jest nie tylko obciążeniem dla bezpośredniego otoczenia, ale także dla firm, a nawet dla całej gospodarki. Nawiasem mówiąc, to właśnie choroby psychiczne są główną przyczyną rosnącej liczby przyznawanych rent z tytułu niezdolności do pracy. Aby zobrazować skalę zjawiska, poniżej przytoczono dane Niemieckiego Federalnego Zakładu Ubezpieczeń Emerytalnych z roku 2018: według nich w ciągu ostatnich 22 lat odsetek przyznanych rent z powodu zaburzeń psychicznych wzrósł z 18,6 do aż 43 procent! Oznacza to dla gospodarki narodowej wydatki sięgające miliardów euro.

Jest to zadanie dla całego społeczeństwa, ponieważ wszyscy musimy pomóc tym ludziom. System socjalny taki jak w Niemczech jest oczywiście tylko jednym z fundamentów umożliwiających godne życie osobom chorym. Jednak te wysiłki nie idą wystarczająco daleko, ponieważ zapobieganie jest zawsze lepsze niż leczenie.

Rząd federalny, społeczeństwo, ale także my, jako jednostki, musimy zadbać o to, by każda osoba czuła się dobrze – przede wszystkim my sami. I nie zaczyna się to od decyzji politycznych, ale od nas samych. Jesteśmy przede wszystkim odpowiedzialni za siebie. Musimy wziąć nasze zdrowie i życie w swoje ręce (ponownie), co obejmuje odwrócenie się od rzekomo ważnych rzeczy, takich jak dobra materialne lub definiowanie siebie przez naszą pracę. Ponownie zwróćmy większą uwagę na siebie i zajrzyjmy w głąb siebie. Gdy rozpoznamy, czego zasadniczo potrzebujemy w życiu, co jest dla nas dobre i korzystne dla naszego zdrowia, nic nie stanie nam na drodze do długiego i szczęśliwego życia.

WTEDY I DZIŚ – ASPEKTY HISTORYCZNE I WSPÓŁCZESNOŚĆ

Około 2500 lat temu w północnych Indiach urodził się królewski syn o imieniu Siddharta. W wieku zaledwie 29 lat porzucił swoje królewskie życie, aby znaleźć sposób na wyleczenie niezadowolenia na świecie i wszystkich jego cierpień. Człowiek ten stał się jedną z najbardziej inspirujących postaci duchowych w historii świata. Jego nauki dały początek religii buddyjskiej.

Książę Siddhartha osiągnął swój ostateczny przełom w wieku 35 lat. Siedząc pod drzewem, które później stało się znane jako „drzewo Bodhi – drzewo oświecenia”, osiągnął stan Buddy (stan przebudzonej istoty lub całkowitego oświecenia) i stał się pierwszym Buddą: Buddą Siakjamunim. Jeśli zawsze zastanawiałeś się, co oznacza termin „Budda”, to teraz otrzymasz prostą i krótką odpowiedź – „Budda” można przetłumaczyć jako „przebudzony”. Buddyzm podkreśla, że Budda nie był ani nie jest boską istotą ani nawet superbohaterem, ale zwykłą osobą. Jest zatem żywym przykładem – nie tylko dla buddystów, ale dla nas wszystkich – że każdy z nas może osiągnąć oświecenie. Jedną z podstawowych prawd buddyzmu podkreśla tę mądrość, zgodnie z którą wszyscy jesteśmy zasadniczo zdolni do stania się buddą.

Pomimo wielu różnic filozoficznych, buddyzm pozostaje zasadniczo religią praktyczną. Budda jest często nazywany Wielkim Lekarzem, ponieważ skupiał się na identyfikowaniu podstawowych przyczyn ludzkiego cierpienia i dostarczaniu metod ich przezwyciężenia, zamiast gubić się w abstrakcyjnych spekulacjach. Dharma nauczana przez Buddę jest uważana za potężne lekarstwo na głębokie niezadowolenie, które dotyka nas wszystkich. Cztery Szlachetne Prawdy, najsłynniejsze nauki Buddy, przedstawiają przyczyny cierpienia i środki do jego przezwyciężenia. Wszystkie kolejne nauki opierają się na tych fundamentalnych prawdach.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



studioastro.pl

BUDDYJSKIE OPOWIEŚCI NA KAŻDY TYDZIEŃ ROKU

Michael Steinwand



Czujesz się przytłoczony codziennością? Wiecznie brakuje ci czasu? Tęsknisz za spokojem i marzysz o chwili relaksu? Mamy idealne rozwiązanie! To zbiór krótkich opowieści buddyjskich, które niosą ze sobą nie tylko głębokie życiowe lekcje, ale są również zabawne! Niech te historie staną się twoją inspiracją do poprawy życia, przewodnikiem po mindfulness, 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 wschodnią mądrością, odkryj prostotę i drogę do szczęścia.

BUDDYJSKA MEDITACJA DZOGCZEN Dzogchen Rinpoche



Odkryj jak medytować i odnaleźć głęboki spokój w codziennym życiu. Dzięki prostym ćwiczeniom oraz duchowym wskazówkom Autor wprowadza w praktykę medytacji dzogchen - bez wysiłku, bez skomplikowanych technik, z pełną uważnością. Czerpie z mądrości medytacji tybetańskiej i odśłania duchowe korzenie, jakie niesie buddyzm tybetański. To praktyczna i poruszająca medytacja dla początkujących oraz zaawansowanych – przewodnik, który możesz zabrać ze sobą w każdą chwilę dnia. Nauczysz się, jak zatrzymać gonitwę myśli, rozpoznać ich naturę i poczuć głęboką mądrość. Odnajdziesz ciszę, która leczy i uważność, która przemienia. Odkryj jak medytować aby odnaleźć spokój niezależnie od okoliczności.

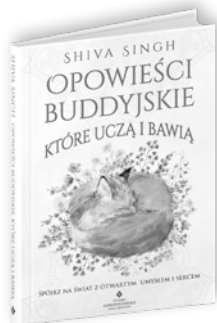
ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



OPOWIEŚCI BUDDYJSKIE, KTÓRE UCZĄ I BAWIĄ

Shiva Singh



Ta książka to nie tylko zbiór opowieści buddyjskich, które uczą i bawią, ale prawdziwe lekcje życia, wprowadzające w świat rozwoju duchowego i rozwoju osobistego. Poprzez zabawne i mądre opowieści, zaczerpnięte z filozofii Wschodu, poznasz, jak ważne jest spokojne myślenie i akceptacja tego, co przynosi życie. Dzięki nim zyskasz większą świadomość i nauczysz się żyć tu i teraz, czerpiąc radość z małych rzeczy i rozwijając swoją duchowość. Historie te, będące sercem buddyzmu, uświadomią ci, jak być bardziej otwartym na innych i jak prostota życia może być źródłem głębokiej radości. Ta

książka to nie tylko źródło rozrywki, ale przede wszystkim przewodnik, który pozwoli ci żyć pełniej, każdego dnia. Historie, które otwierają serce i umysł – twoja codzienna dawka inspiracji.

77 OPOWIEŚCI BUDDYJSKICH Z MORAŁEM

Shiva Singh



W coraz bardziej szalonym świecie, który wywiera ogromną presję na osiąganie sukcesów, najlepszym sposobem na zachowanie spokoju i dobrego samopoczucia jest spytanie siebie – czego tak naprawdę oczekuję od życia i co sprawia, że jestem szczęśliwy. Dzięki 77 inspirującym opowieściom buddyjskim, które zostały zaczerpnięte z buddyzmu zen – filozofii Wschodu, będziesz mógł wpłynąć na duchowość i zmienić sposób myślenia o życiu. Z ich pomocą odnajdziesz drogę do swojego serca i otrzymasz wiadomości wykraczające daleko poza proste znaczenie słów. Ich przesłania będą ci towarzyszyć na ścieżce rozwoju duchowego i osobistego. Pogłębią twoją świadomość, stając się źródłem natchnienia i ponadczasowymi lekcjami życia. Opowieści buddyjskie, dzięki którym odkryjesz, czym jest doskonałość życia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



POKOCHAJ SWOICH WROGÓW

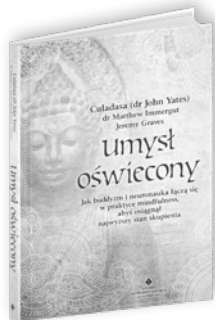
Sharon Salzberg, Robert A.F. Thurman



Radzenie sobie ze złością i bólem jest w dzisiejszych czasach trudniejsze niż kiedykolwiek i bardziej konieczne. Dwóch uznanych nauczycieli buddyjskich przedstawia strategię i mądrość w książce, którą nazwano „prawdopodobnie najbardziej inspirującą i wyzwalającą medytacją o miłości, jaką kiedykolwiek napisano”. Autorzy łączą w niej starożytne buddyjskie nauki, współczesną psychologię oraz najnowsze odkrycia neuronauki, by nauczyć nas radzenia sobie z trudnymi ludźmi i sytuacjami. Poznaj proste strategie i ćwiczenia, które pomogą ci pokonać cztery rodzaje napotykanych w codziennym życiu wrogów (zewnątrznego, wewnętrznego, sekretnego i nadsekretnego). Odkryj medytacje, mindfulness, praktyki duchowe oraz inspirujące historie, dzięki którym rozwiniesz miłość do siebie, współczucie, cierpliwość i samoakceptację. Zmień gniew w miłość!

UMYSŁ OŚWIECONY

Culadasa (dr John Yates),
dr Matthew Immergut, Jeremy Graves



Culadasa to mistrz medytacji i buddyzmu, a także neuro naukowiec. W książce wyjaśnia, jak zachować spokojny umysł dzięki praktyce uważności (mindfulness). Podpowiada, jak pogłębić swoją świadomość, rozwój duchowy, osobisty i praktykę medytacji. Prezentuje skuteczną terapię, czyli praktyki duchowe oraz proces treningu umysłu składający się z 10 etapów medytacji filozofii Wschodu. Szczegółowo opisuje każdy z nich i wyjaśnia ich charakterystyczne cechy. Podaje konkretne techniki radzenia sobie z wyzwaniem, które pojawiają się na każdym etapie medytacji. Wyjaśnia ich przyczyny i metody ich rozwiązania, czyli skuteczne ćwiczenia umysłu. Uczy doskonalić swoje umiejętności i przenosić medytacje na zupełnie nowy poziom wtajemniczenia. Dzięki medytacji twój umysł osiągnie stan najwyższego skupienia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



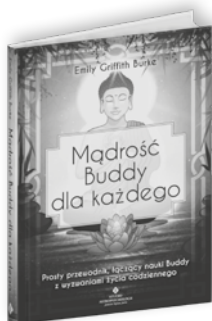
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



studioastro.pl

MĄDROŚĆ BUDDY DLA KAŻDEGO

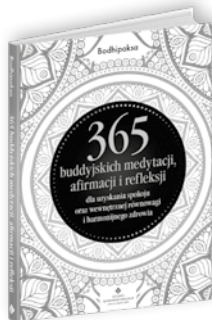
Emily Griffith Burke



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 ósmioraka 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!

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.

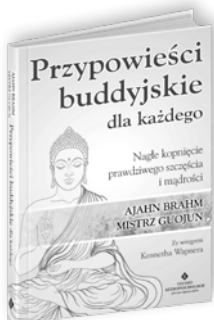
ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



PRZYPowieści BUDDYJSKIE DLA KAŻDEGO

Ajahn Brahm, Mistrz Guojun



Większość z nas żyje z dnia na dzień, nie bacząc na zachodzące wokół zmiany i relacje. Kiedy stracimy pracę, ukochaną osobę, motywację czy radość do życia, a także zdrowie oraz szczęście w związku, często doświadczamy silnego wstrząsu. Zastanawiamy się wówczas, co teraz? Dzięki Autorom, nauczycielom buddyzmu, filozofii, rozwoju duchowego i medytacji, nauczysz się rozumieć swoją karmę i żyć pełnią życia. Nawet wtedy, kiedy ścieżka, którą podążasz, wydaje się stroma. Zaprezentowane w książce piękne przypowieści są nie tylko mądrościami buddyjskimi, które motywują do prawdziwego rozwoju osobistego. Ale również odzyskania pozytywnej energii, oczyszczenia świadomości i wzmocnienia duchowości. Dotyczą wszystkich dziedzin życia i zawierają w sobie ukryty sens. Do szczęścia potrzeba naprawdę niewiele!

SEKRETNE TECHNIKI MEDITACYJNE BUDDYJSKIEGO MNICHA

Ajahn Brahm



Ta książka jako jedyna zawiera kompleksowy opis głębokich stanów medytacji (jhān), które Autor scharakteryzował w sposób przystępny nawet dla zupełnych laików. Dzięki niej dowiesz się, że medytacja może być zarówno skuteczna, jak i przyjemna. Przydatne są również jego spostrzeżenia dotyczące problemów, z jakimi spotykają się praktycy i co robić, aby je rozwiązać. Zdołasz opracować jasny cel seansu, opanujesz solidne podstawy z wykorzystaniem pierwszych czterech etapów medytacji i dostrzeżesz piękno własnego oddechu. Poznasz i wyeliminujesz przeszkody stojące ci na drodze do osiągnięcia głębszych stanów świadomości oraz zastosujesz ćwiczenia, które bawią umysł, przeganiają nudę i rodzą radość. Dowiesz się, czym są nimitty, wrota do jhān i wiele, wiele więcej. Czas na skuteczną medytację!

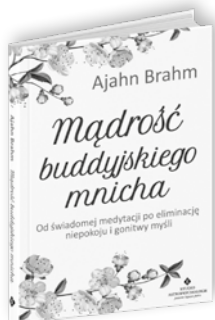
ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



MĄDROŚĆ BUDDYJSKIEGO MNICHA

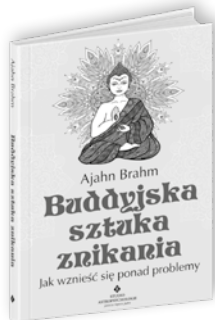
Ajahn Brahm



Autor książki to buddyjski mnich, który z powodzeniem wykłada nauki Wschodu w sposób zrozumiały dla ludzi Zachodu. W tym intrygującym i napisanym w zabawnym stylu podręczniku wyjaśnia, jak radzić sobie z problemami, jakie napotyka każdy medytujący: niepokojem i trudną do powstrzymania gonitwą myśli, a także atakami paniki i strasznymi wyobrażeniami, które pojawiają się w głowach osób poszukujących wyciszenia. Wyjaśnia również, czym jest medytacja chodzona, metty czy miłującej dobroci. Choć większość nauczycieli zachęca swoich uczniów do rozwijania czystej świadomości, Autor uczy świadomości niedźwiedzia, czyli uważności, która pomoże czytelnikowi zauważyć pełnię dobrodziejstw płynących z praktyki medytacyjnej oraz poradzić sobie z atakami paniki i depresją. Udana medytacja – szczęśliwe życie.

BUDDYJSKA SZTUKA ZNIKANIA

Ajahn Brahm



W naturze człowieka leży, by w obliczu jakichkolwiek trudności brać nogi za pas. Jest to jednak droga donikąd. Autor podpowie ci jak porzucić fałszywe oczekiwania i przestać wypierać trudności, a następnie wstąpić na ścieżkę ku pełnemu zrozumieniu życia. Pozwala uwolnić się od przywiązania do przeszłości i przyszłości, dzięki czemu odkryjesz błogość chwili obecnej. Nauczy cię również niezwyklej sztuki znikania, polegającej na medytowaniu nad wyłączaniem świadomości i zmysłów przez co inaczej spojrzysz na swoje problemy i będziesz w stanie je rozwiązać. Przedstawia także techniki medytacji i świadomego oddechu Uświadamia jakie korzyści możesz uzyskać z cierpienia oraz jak zakotwiczyć umysł, który w praktykowaniu medytacji jest największą przeszkodą. Wznieś się ponad trudności.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



MEDYTACJA BUDDYJSKIEGO MNICHA

Ajahn Brahm

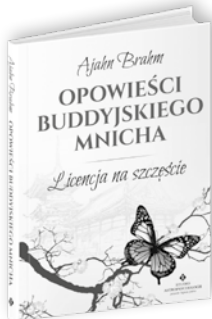


Autor zdradza buddyjskie techniki medytacyjne pozwalające ubogacić życie każdego człowieka. Dzięki jego ponadczasowym poradom uwolnisz się od przymusu przejmowania kontroli nad wszystkimi aspektami życia i odpowiednio ustawisz swoje priorytety. Poprzez medytację wprowadzisz do swojego życia spokój i harmonię. Zaczyniesz w pełni doświadczać każdej przeżywanej chwili i przestaniesz żyć przeszłością, jak również tym, co ma dopiero nastąpić. 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 życzliwości, która do Ciebie powróci, gdy będziesz jej najbardziej potrzebował. Buddyjska recepta na lepsze życie.

OPOWIEŚCI BUDDYJSKIEGO MNICHA

Ajahn Brahm



Poznaj ponad sto zabawnych opowieści pokazujących, jak można skorzystać z buddyjskiej mądrości. I to niezależnie od wyznania! Dzięki nim dowiesz się, dlaczego nie wolno się poddawać i znajdziesz niezawodny sposób na bezkonfliktowe zdyscyplinowanie niepokornego członka rodziny. Poznasz przykłady, w których obrzucenie błotem, wyzwiskami bądź ekskrementami stanowi przyczynę satysfakcji, poznasz moc medytacji oraz nauczysz się świadomie modyfikować własne nastawienie. Dowiesz się jak wyjść z opresji i odzyskać pogodę ducha, nawet po tragicznych wydarzeniach. Uzyskasz licencję na szczęście oraz pozwolenie na gorszy humor. Autor zdradzi ci, co zrobić, gdy goni cię trumna oraz... jakie są korzyści ze śmierci w katastrofie lotniczej. Opowieści, które zmienią twoje życie na lepsze!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

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:

- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**

- 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!

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





Największy
sklep ezoteryczny w Polsce



**ATRAKCYJNE CENY
SUPER PROMOCJE • SZYBKA WYSYŁKA**

- amulety i talizmany mocy
- wahadła, różdżki i odpromienniki
- kamienie naturalne i lampy solne
 - profesjonalne horoskopy
 - e-booki i audiobooki
- książki ezoteryczne i o rozwoju duchowym
 - karty anielskie, runiczne i Tarot

**WYBIERZ ZAKUPY
PEŁNE DOBREJ ENERGII**

Zamów już dziś
talizman.pl
tel. 85 654 78 35





STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Spokojny umysł i lepsze życie są bliżej, niż myślisz

Masz dość pośpiechu, stresu i poczucia, że wszystko dzieje się za szybko? Ten prosty i przyjazny przewodnik, pomoże ci wpleść spokój, uważność i równowagę w zwykły dzień. Aby to robić, nie musisz znać duchowych tradycji ani praktyk.

Poznasz ćwiczenia i wskazówki dotyczące relacji międzyludzkich, własnych myśli i emocji, pracy, odżywiania, a także zrównoważonego stylu życia. Przekonasz się, że możesz prowadzić świadome i spełnione życie.

Dzięki tej książce:

- dowiesz się, jak medytacja i uważność pomagają zmniejszyć stres i odzyskać spokój,
- nauczysz się wprowadzać więcej równowagi w relacjach, pracy i codziennych wyborach,
- poznasz proste zasady odżywiania oraz przepisy na potrawy, które wspierają stabilną energię i dobre samopoczucie,
- zyskasz motywację i konkretne wskazówki, by wprowadzać pozytywne zmiany w swoim życiu.

Odnajdź spokój, szczęście i spełnienie

Patroni:



SZTUKATER.PL

hipoalergiczni



Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY



Psychotronika.pl
Pierwszy polski portal psychotroniczny