

Robert Thurman

# Buddyjska mądrość na problemy współczesnego życia



Jak osiągnąć spokój umysłu i ciała



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

# Buddyjska mądrość

na problemy współczesnego życia

Robert Thurman

# Buddyjska mądrość na problemy współczesnego życia



Jak osiągnąć spokój umysłu i ciała



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Monika Muszyńska  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Elżbieta Zawadowska-Kittel

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8171-961-2

Tytuł oryginału: *Wisdom Is Bliss: Four Friendly Fun Facts That Can Change Your Life*

### WISDOM IS BLISS

Copyright © 2021 by Tenzin Bob Thurman  
Originally published in 2021 by Hay House Inc. USA

© 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 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](http://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND



Moim Matkom,  
które odważnie dokonały cudu życia  
i troskliwie umożliwiły jego nieskończone trwanie.

Moim Ojcom,  
którzy kochają je do szaleństwa i pozostają im  
nieskończenie wierni, trwając w radosnym zachwycie.

Moim Lamom, przyjaciółom duchowym,  
którzy otwierają drzwi do przejrzystej rzeczywistości  
błogosławionej wolności i empatycznej miłości!

Wszystkim moim Dzieciom, każdego pochodzenia;  
Wielu następnym pokoleniom na tym  
wspaniałym planetarnym buddaświecie.



Niech wszyscy podróżni  
osiągną szczęście wszędzie tam, dokąd zmierzają  
i bez zbędnej walki osiągną cele, które wypełnią ich serca!  
Wszystkich tych praktyk nauczał Budda, aby krzewić mądrość.  
Dlatego ci, którzy pragną się uwolnić od cierpienia,  
muszą dążyć do mądrości.

SZANTIDEVA, (VIII WIEK N.E.)

Nie wykorzystuj tego wszystkiego,  
czego uczysz się od buddyzmu do tego, aby zostać buddystą;  
zastosuj te nauki, by stać się lepszą wersją tego, kim jesteś.

JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚĆ DALAJLAMA XIV



# Spis treści

<i>Przedmowa</i> . . . . .	11
Rozdział 1 Ścieżka Buddy . . . . .	15
Rozdział 2 Realistyczny światopogląd . . . . .	31
Rozdział 3 Realistyczna motywacja . . . . .	55
Rozdział 4 Realistyczna mowa . . . . .	71
Rozdział 5 Realistyczne etyczne działanie ewolucyjne . . . . .	91
Rozdział 6 Realistyczny byt . . . . .	115
Rozdział 7 Realistyczny twórczy wysiłek . . . . .	133
Rozdział 8 Realistyczna uważność . . . . .	155
Rozdział 9 Realistyczne samadhi . . . . .	177
Rozdział 10 Dzielę się nagrodą pocieszenia . . . . .	207
<i>Dodatkowe lektury</i> . . . . .	221
<i>Podziękowania</i> . . . . .	227
<i>O Autorze</i> . . . . .	230



## Przedmowa

**K**ocham Buddę. Naprawdę kocham. Ale nie zamierzam zalecać nikomu religii buddyjskiej. Równie mocno kocham panią Buddę, Wadžrajoginię, jej świątobliwość Szechinę, Wielką Matkę, Błogosławionego Mojżesza, świętą Marię, słodkiego Jezusa, dzielną Kadziach, świętego Mahometa, mądrego Laozi, wnikliwego Konfucjusza, Radzę i Krisznę, Umę i Sziwę, Kobietę Białego Bawoła, Wakan Tanke, Quetzalcoatl, Chalchiuhtlicue, niezliczonych szamańskich nauczycieli rdzennych ludów, bogów i świętych! Wszyscy oni dokonują niewyobrażalnych cudów, obdzielają szerokie rzesze swoimi dobrodziejstwami, otwierając przed najróżniejszymi pięknymi ludźmi swoje drzwi, by dzięki nim zdołali poznać te boskie cechy, które do nich należą, a także żywą inteligencję i kochające serce.



Wspominam jednak częściej o swoim ukochanym Buddzie Śakjamunim, ponieważ w miarę zdobywania wiedzy, to z nim właśnie spotykam się najczęściej, odkrywając jak bardzo był mi pomocny – raczej jako wybitny naukowiec, edukator oraz wspaniały, globalny rewolucjonista społeczny, niż jako osoba duchowna, wykonująca ważną pracę proroka lub organizatora religijnego.

Działam zgodnie z uczciwą polityką Świątobliwego Dalajlamy i jego głównym wskazaniem, aby nie nawracać ani nie próbować zmieniać niczyjego wyznania na inną religię lub namawiać go do porzucenia lub przyjęcia świeckiego światopoglądu. Uprawianie tego rodzaju polityki wydaje się całkowicie naturalne, ponieważ sam Budda zbuntował się przeciwko religiom wyznawanym za jego czasów i próbował zrozumieć racjonalnie i empirycznie naturę rzeczywistości.

Budda, jakiego znamy z historii, był badaczem rzeczywistości, czyli rygorystycznie przestrzegającym zasad naukowcem, we współczesnym znaczeniu tego słowa. Chcę również jednoznacznie stwierdzić, że to właśnie temu naukowcowi udało się dokładnie odkryć i zrozumieć „rzeczywistą rzeczywistość”, cudowności osiągniętej dzięki niepodzielnej błogosławionej próżni; jednak Budda ze względu na innych ludzi nie pomijał mniej realnych rzeczywistości.

Budda był również edukatorem, zatem i ja próbuję czerpać od niego wiedzę i głosić jego nauki, dzięki którym każdy pilny student dowolnego wyznania lub ten pełen wątpliwości, może osiągnąć prawdziwe, długotrwałe szczęście. Przez pięćdziesiąt lat prowadziłem wykłady *na temat* buddyzmu, określanego niezbyt trafnie jako „religia światowa” (od czasów płaskiej ziemi, współczesne wydziały filozoficzne w Europie i Ameryce nie zdołały odkryć wspólnego stanowiska wobec krytycznej filozofii

buddyjskiej i niebuddyjskiej). W prezentowanej książce próbuję przekazać prawdziwą wiedzę o trypoziomowej superredukcji buddyjskiej, dzieląc ją na osiem mniejszych części.

Budda musiał być bardziej nauczycielem niż prorokiem czy twórcą religii, ponieważ osiągnął cel, jakim było dokładne i całkowite zrozumienie rzeczywistości przy pomocy rozumu, a także przeprowadzenie eksperymentów odkrywania własnego umysłu oraz wizji wykraczających poza śmierć. Zdawał sobie sprawę, że skoro jemu, rozpieszczonemu, bogatemu księciu udało się tego dokonać, inni również mogą osiągnąć podobny sukces. On zaś, dzięki własnym doświadczeniom, potrafił im pomóc, usprawniając sam proces. Nie mógł jednak po prostu przenieść własnych realizacji do ich umysłów, a w ich przypadku wiara w jego słowa nie wystarczała do urzeczywistnienia celów i wizji. Mógł im tylko zapewnić perspektywę pełnej realizacji na ścieżce nauki i doświadczeń, jaką mogli podążać samodzielnie. Nigdy jednak nie powinniśmy się zniechęcać; pamiętajmy, że zarówno on, jak i ci, którzy odnieśli sukces dzięki jego naukom na przestrzeni tysięcy lat, byli najpierw tacy jak ty czy ja.

Należy zdawać sobie sprawę z tego, że Budda nie nauczał „buddystów”, ponieważ wówczas takowi nie istnieli. Uczył tych wszystkich, którzy dorastali, czcząc bogów wedyjskich, kapłanów bramińskich, oraz czytając teksty, jakie mogły pomóc w rozwiązaniu problemów zarówno codziennych, jak duchowych. A jednak wielu z tych ludzi zainspirowanych przykładem samego Buddy uznało jego nauki za przydatne w życiu. Również wielu z nich podjęło jego potrójną superredukcję – etyczną, mentalną i naukową; rezygnując z najróżniejszych zajęć zawodowych szukali jałmużny, co na szczęście okazało się możliwe dzięki hojnym społecznościom, w których żyli. Wspierano ich między innymi bezpłatnymi posiłkami fundowanymi przez zarówno świeckich

sponsorów, jak i władców, a także zwykłych ludzi. Chcąc działać pragmatycznie, prosili raczej o posiłek południowy, a nie śniadanie lub kolację i przysięgali, że nie założą własnych rodzin, ale uznają wszystkie istoty za swoich krewnych.

Sam jeszcze nie jestem buddą, ale motywowany jego przykładem wierzę, że pewnego dnia nim zostanę, a ów dzień stanie się moją teraźniejszością. Na szczęście Budda zostawił nam swój program, o którym zdołałem się czegoś dowiedzieć i zamierzam się z wami podzielić tą wiedzą w niniejszej książce. Jest to edukacyjna droga dla każdego. By się na niej znaleźć nie musicie być buddystami, nie musicie wcale być religijni, nawet „uduchowieńni” – w zasadzie kieruję swoje zaproszenie głównie do sceptyków. Powinniście jednak otworzyć się choć trochę na problem tego, co jest rzeczywiste, a co nierzeczywiste. Musicie jednak chcieć się uczyć, myśleć krytycznie i pewnie oraz wszystko kwestionować. Ostatecznie będziecie musieli eksperymentować, korzystając zarówno ze zdrowego rozsądku, jak i intuicji. Na pewnym etapie nauki zaczniecie medytować i badać rzeczywistości mentalne oraz fizyczne zarówno w sobie, jak i na zewnątrz.

Witajcie na tej drodze. Mam nadzieję, że będziecie przyjemnie zaskoczeni tym, jak prawdziwe i użyteczne mogą się okazać te nauki.

Zaczynamy!

ROBERT A. F. „TENZIN” THURMAN,  
Iron Ox Great Miracle Full Moon, 27 lutego, 2021  
(niegdyś przezywany przez uczniów „Bobem Buddą”)



## ROZDZIAŁ I

# Ścieżka Buddy

**K**siążka ta ma na celu pomóc wam zrozumieć rzeczywistość... I jednocześnie dobrze się bawić. Może zdziwi was to, że pojęcia takie jak „budda”, „osoby oświecone”, „oświecenie”, „duchowość” lub „mądrość” mają cokolwiek wspólnego z „rzeczywistością”, a już tym bardziej z „radością”, a nawet „zabawą”. Może się wam wydaje, że rzeczywistość jest okropna, radość zdarza się rzadko, zabawa to dziecinada, a życie duchowe musi być okropnie poważne.

Pozwólcie, że wyjaśnię to od razu – ponieważ moje życie ma wiele wspólnego z „buddyzmem”, który jest zdecydowanie kojarzony z religią – i podkreślę, iż nie zamierzam się z wami dzielić religią „buddyzmu”, ale doświadczeniem „buddazmu”, tj. pełnym

przeżyciem radości, jakie staje się naszym udziałem, gdy stajemy twarzą w twarz z rzeczywistością. Naszym celem nie jest „uwierzenie w buddyzm”, bycie religijnym, dołączenie do sekty czy podzielenie wiary w pewną teorię. Naszym celem jest uważna świadomość oraz radość czerpana z prawdziwej wolności, niezależnie od wyznawanej religii, systemu przekonań lub przynależności kulturowej. Nazywam te głębokie doświadczenia „buddazmem”. Owszem, celowo kojarzę je z orgazmem, wspaniałym porywem, do którego każde zwierzę podchodzi z obawą i drzeniem, choć mocno go pragnie jako najwspanialszego doświadczenia w życiu. Rzecz jasna, wszyscy robią sporo zamieszania wokół odnajdywania „szczęścia” lub „radości”, ale niewielu uważa, że „zabawa” to cnota. „Oświecenie” trąci poglądami XVII i XVIII-wiecznych intelektualistów takich jak Kartezjusz i Wolter oraz powagą przedsięwzięcia polegającego na stawieniu czoła światu dzięki rozczłonkowaniu natury przy pomocy „naukowej analizy”. Gwoli jasności, to, co ja rozumiem poprzez „oświecenie” również ją zakłada, jednak jest głównie radością życia w mądrości i miłości, w stanie niezwyklej świadomości, który wszyscy osiągniemy w zadziwiająco krótkim czasie.

## **Poważna Nauka**

„Nauka” cuchnie chloroformem, laboratoriami i ludźmi w białych fartuchach mieszającymi odrażające chemikalia, informujących nas o konieczności operacji lub napromieniowania, produkujących bomby, budujących komputery, które zamykają nas w nadmiarze informacji, a kończą na robotach opluwających wszystkich i gardzących ludzkością takich jak Terminator albo Cyloni.



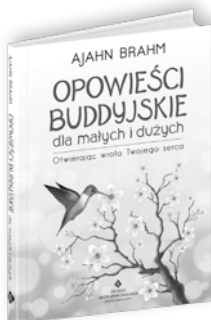
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

## OPOWIEŚCI BUDDYJSKIE DLA MAŁYCH I DUŻYCH

Ajahn Brahm



Oto przed tobą wspaniały zbiór motywujących opowieści buddyjskich. Opierają się one na filozofii buddyzmu, karmie i duchowości ukazując drogę do szczęścia i radości. W książce znajdziesz zarówno przypowieści o nadziei, miłości, przebaczeniu jak również o wolności od strachu i przezwyciężeniu bólu. Opowiadane z dozą inteligentnego humoru bawią, a także skłaniają do refleksji i medytacji. Wpływają na zmianę świadomości, rozwój duchowy i osobisty, a także pozytywną energię. Bajki buddyjskie czytane dzieciom uczą nie tylko współczucia dla innych, ale rozwijają w nich dobroć, miłość

oraz wzmacniają poczucie własnej wartości i relacje z innymi. Dorosli natomiast odnajdują w nich zrozumienie, spokój, jak również pomoc w rozwiązywaniu codziennych problemów. Otwórz wrota swojego serca.

## 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

[www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35



**Robert Thurman** – charyzmatyczny mówca i autor wielu książek na temat Tybetu i buddyzmu. Okrzyknięty przez „The New York Times” wiodącym amerykańskim ekspertem w dziedzinie buddyzmu tybetańskiego, uczeń i bliski przyjaciel Dalajlamy. Emerytowany profesor i wykładowca Indyjsko-Tybetańskich Studiów Buddyjskich na Wydziale Religii Uniwersytetu Columbia.

## **Czy długotrwały stan szczęścia jest możliwy? Jak zapanować nad chaosem myśli i emocji?**

Jeśli dotychczasowe praktyki nie przyniosły ulgi i odpowiedzi na nurtujące cię pytania, spróbuj podążać diamentową ścieżką Buddy. Poznaj nauki buddyjskie, dzięki którym zapanujesz nad swoim umysłem, okiełznasz emocje i wytyczysz życiu cel. Rzeczywistość przestanie cię przerażać, gdy zyskasz świadomość, spokój i siłę, by się z nią zmierzyć.

W książce znajdziesz:

- wyjaśnienie, czym jest buddyzm tybetański,
- główne zasady buddyzmu tybetańskiego,
- ćwiczenia umysłu i praktyki dla rozwoju duchowego, dzięki którym dopasujesz 8 zasad diamentowej drogi do siebie i wymogów współczesnego świata,
- wskazówki, jak wprowadzić zasady buddyzmu w życie, byś odnalazł wolność duchową i emocjonalną.

Nie musisz być buddystą, by wykorzystać nauki Buddy. Te uniwersalne zasady może stosować każdy, by osiągnąć spokój umysłu, odzyskać wiarę i pewność siebie.

**Współczesny buddyzm dla każdego**

**Patroni:**

 **Porady Fit**

  
SZTUKATER.PL

 **Psychotronika.pl**  
Pierwszy polski portal psychotroniczny

 **Talizman.pl**  
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM