

DAN ZIGMOND



# PRACUJ JAK BUDDA

Jak osiągnąć równowagę między życiem a pracą



DAN ZIGMOND

# PRACUJ JAK BUDDA

Jak osiągnąć równowagę między **życiem a pracą**

PRZEŁOŻYŁ

Bartłomiej Kotarski



TYTUŁ ORYGINAŁU:

*BUDDHA'S OFFICE: The Ancient Art of Waking Up While Working Well*

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik

Wydawczyni: Agnieszka Fiedorowicz

Redakcja: Katarzyna Rogowska, katarzyna-rogowska.pl

Korekta: Beata Wójcik

Projekt okładki: Łukasz Werpachowski

Zdjęcie na okładce: © ivector, © svet\_nn / Shutterstock.com

DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2019 by Daniel John Zigmond

Copyright © 2021 for the Polish edition

by Wydawnictwo Kobiece Łukasz Kierus

Copyright © for the Polish translation by Bartłomiej Kotarski, 2021

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2021

ISBN 978-83-66815-98-8



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:  
[www.facebook.com/kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)



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

Wydawnictwo Kobiece

E-mail: [redakcja@wydawnictwokobiece.pl](mailto:redakcja@wydawnictwokobiece.pl)

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie

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



# Spis treści

## WSTĘP

### **PRZEBUDZENIE W PRACY ... 15**

W całym swoim życiu Budda nie przepracował ani jednego dnia. Dlaczego więc ktokolwiek chciałby wiedzieć, co taki obibok ma do powiedzenia na temat pracy?

## **CZĘŚĆ 1. SPOSTRZEŻENIA**

### ROZDZIAŁ 1

### **PO CO PRACOWAĆ? ... 25**

Większość naszego dorosłego życia spędzamy w pracy. Dlaczego? Jak do tego doszło? Budda uczył, że praca może być kluczowym elementem naszego duchowego przebudzenia, ale większość z nas ma zapewne inne odczucia.

### ROZDZIAŁ 2

### **KOSZT CIERPIENIA ... 31**

Praca zawsze wymagała od nas wysiłku. W czasach Buddy źródłem utrzymania była najczęściej praca w polu. Dziś niezadowoleni pracownicy narażają przedsiębiorców na milionowe straty. Wcale nie musi tak być.

## ROZDZIAŁ 3

### **BUDDYZM BYŁ START-UPEM ... 37**

Buddyzm nie istniał, dopóki nie pojawił się Budda. Kiedy doznał on duchowego przebudzenia, zastanawiał się nad potrzebą głoszenia światu swoich refleksji. Na początku wydawało mu się to zbyt trudne. Jakim cudem buddyzm przetrwał tak długo?

## ROZDZIAŁ 4

### **WIELKIE REFLEKSJE ... 43**

Ból jest nieunikniony, ale cierpienia można się ustrzec. Jeżeli nie chcemy cierpieć, musimy się obudzić.

## **CZĘŚĆ 2. PRAKTYKA**

## ROZDZIAŁ 5

### **UWAGA ... 53**

Mindfulness to nie tylko chwytliwy slogan. Ten typ medytacji jest o wiele mniej skomplikowany, niż mogłoby się niektórym wydawać – wymaga od nas jedynie skupienia się na tym, co robimy.

## ROZDZIAŁ 6

### **MEDYTUJ JAK BUDDA ... 59**

Budda uczy, że najlepszym sposobem na ćwiczenie uważności jest medytacja. Jak więc powinniśmy medytować? A tak w ogóle, kto ma na to czas?

## ROZDZIAŁ 7

### **PUŁAPKI DOŚWIADCZENIA ... 69**

Przeciwieństwem mądrości nie jest ignorancja; to całkowicie normalny stan rzeczy. Wszyscy zaczynamy, będąc ignorantami. Przeciwieństwem mądrości jest arogancja – niechęć do przyznania, że czegoś nie wiemy.

## ROZDZIAŁ 8

### **PRACA BEZ PRACY ... 77**

Słuchanie i myślenie to też praca. Czasem nasze produktywne chwile polegają na pozostawaniu w bezruchu. Niekiedy robiąc mniej, możemy zrobić więcej.

## ROZDZIAŁ 9

### **BUDDA W AUTOBUSIE ... 85**

Ćwiczenia w istotny sposób wspomagają produktywność i promują zdrowie. Nawet Budda nie siedział beczynnienie całymi dniami.

## ROZDZIAŁ 10

### **SEN NA PRZEBUDZENIE ... 93**

Nic tak nie sprzyja dobrej pracy jak wyspany pracownik. Nawet Budda czasem ucinął sobie drzemkę i stanowczo bronił swojego prawa do spania!

## ROZDZIAŁ 11

### **PRAWDA ... 101**

Budda nauczał, że „właściwa mowa” jest niezbędna do osiągnięcia oświecenia, ale niekiedy polityka firmy potrafi pokrzyżować nam szyki.

## ROZDZIAŁ 12

### **SPRZECZKI ... 109**

Budda martwił się, że kiedy umrze, jego uczniowie i zwolennicy nie dogadają się między sobą. Zostawił więc wskazówki dotyczące sposobów zdrowego sprzeczenia się, zaburzając jednocześnie ten proces, a także o tym, jak możesz przywrócić go do równowagi.

## ROZDZIAŁ 13

### **JAK BYĆ AMBITNYM ... 119**

Jak wyznaczyć sobie realistyczne życiowe cele i nie przesadzić?

## ROZDZIAŁ 14

### **DLACZEGO YODA SIĘ MYLIŁ? ... 127**

Czasem musimy próbować. Budda nazywał to „właściwym wysiłkiem”.

## ROZDZIAŁ 15

### **PAMIĘTAJ O ODDYCHANIU ... 133**

Nasz oddech to ważne narzędzie do kultuwowania uważności i nigdy nie powinniśmy się z nim rozstawać.

## **CZĘŚĆ 3. PRZESZKODY**

### **ROZDZIAŁ 16**

#### **PRZYWIĄZANIE I DYSTANS ... 143**

Relacje ze współpracownikami mogą być jednym z najprzyjemniejszych aspektów pracy, jednak niekiedy bywają także źródłem niemałych problemów.

### **ROZDZIAŁ 17**

#### **BALANS LEPSZY NIŻ U BUDDY ... 149**

Dzielenie uwagi między pracę a rodzinę zawsze stanowiło nie lada wyzwanie. Budda porzucił swoją rodzinę dla nowo odkrytej ścieżki kariery. Pokażemy, że możemy być od niego lepsi.

### **ROZDZIAŁ 18**

#### **NIE JESTEŚ SWOJĄ PRACĄ ... 157**

Czasami odносimy wrażenie, że wykonywana praca nas definiuje. Sukces w pracy dodaje nam pewności siebie, a porażki zatamują. „Właściwe zarobkowanie” to kluczowy element Ośmiorakiej Ścieżki wiodącej do wyzwolenia. Pamiętaj jednak, że życie to coś więcej niż tylko praca.

### **ROZDZIAŁ 19**

#### **JAK NIE TRACIĆ UWAGI? ... 163**

Czy wielozadaniowość to przeciwieństwo uważności? Jak mamy się na czymkolwiek skupić, jeśli wymaga się od nas robienia wielu rzeczy jednocześnie? Jakie są specjalne wyzwania związane z pracą w domu?



## ROZDZIAŁ 20

### **BŁAGANIE O DRUGIE ŚNIADANIE ... 169**

Czy tapczywie pożerasz posiłek przy swoim biurku?  
Jest lepsze wyjście. Jedzenie powinno być czymś więcej  
niż kolejną czynnością, która odciąga nas od pracy.

## ROZDZIAŁ 21

### **KOGO ZWOLNIŁBY BUDDA? ... 175**

Nieraz praca zmusza nas do podejmowania trudnych, a nawet  
bolesnych decyzji, jednak nawet takie problemy można rozwiązać,  
okazując ludziom współczucie i szacunek.

## ROZDZIAŁ 22

### **REZYGNACJA ... 181**

Większość z nas w ciągu swego życia kilkakrotnie zmienia pracę.  
Kiedy wiadomo, że nadszedł na to czas?

## **CZĘŚĆ 4. PERFEKCJA**

## ROZDZIAŁ 23

### **DHARMA BAZUJĄCA NA DANYCH ... 191**

Budda nie przyjmował niczego na wiarę.  
Ufał faktom i chciał, abyśmy również mieli zaufanie  
do informacji, które sami gromadzimy.

## ROZDZIAŁ 24

### **ŻYJ TERAŹNIEJSZOŚCIĄ ... 197**

Jak żyć chwilą, jeśli czas to pieniądz? Jak skupić się na obecnej dobie, kiedy gonią nas terminy?

## ROZDZIAŁ 25

### **SŁUŻBA WSZYSTKIM ŻYWYM ISTOTOM ... 201**

Istoty, które dążą do oświecenia, poświęcają się służbie innym w każdym aspekcie swojego bytu. Jak sprawić, aby w pracy nie skupiać się wyłącznie na sobie?

## ROZDZIAŁ 26

### **CZY WŁAŚNIE ZOSTAŁEŚ BUDDYSTĄ? ... 207**

Czy postępując według zawartych tu zaleceń, staniesz się buddystą? A czy ma to jakiegokolwiek znaczenie? Buddzie nie zależało na tym, abyśmy byli buddystami. Pragnął, byśmy stali się Buddą.

## ROZDZIAŁ 27

### **DALSZA LEKTURA ... 211**

Co jeszcze powinieneś przeczytać, jeżeli spodobała ci się ta książka?

## PODZIĘKOWANIA ... 215

## KOMENTARZ DO BIBLIOGRAFII ... 217

## PRZYPISY ... 219



# **WPROWADZENIE**





WSTĘP

# Przebudzenie w pracy

**BUDDA W CAŁYM SWOIM ŻYCIU** nie przepracował ani jednego dnia. Urodził się około 2500 lat temu i jako hołubiony książę dorastał w starożytnych Indiach. Porzucił jednak życie w dostatku, zostając wędrownym mnichem, a zmarł jako wielbiony nauczyciel duchowy. Przez całe życie nigdy nie otrzymywał żadnej pensji\*. Nie do końca wiadomo, czy w ogóle miał kiedyś w ręku pieniądze i czy swoim najwierniejszym wyznawcom zabronił jakiegokolwiek kontaktu z gotówką.

Dlaczego ktokolwiek chciałby wiedzieć, co taki obibok ma do powiedzenia na temat pracy? Cofnijmy się do samego początku. Dziś wciąż spotyka się osoby, które wiernie odwzorowują styl ży-

---

\* W domu też się nie przepracowywał. Odszedł od rodziny w dniu, w którym narodził się jego jedyny syn. Spokojnie można więc założyć, że nie nauczył się nawet zmieniać pieluch.

cia Buddy, wyzbywając się dóbr doczesnych i wiodąc prawdziwie klasztorny tryb życia. W gruncie rzeczy jest ich więcej, niż mogłoby ci się wydawać – szacuje się, że ich liczba wynosi od stu tysięcy do około miliona. Założę się jednak, że jeżeli trzymasz w rękę tę książkę, to nie jesteś jednym z nich. Nie zdecydowałeś się na spędzenie życia w świątyni czy klasztorze ani nie wędrujesz po wiejskich drogach na odludziu, nie mając nigdzie zameldowania. Ja też nie należę do tej grupy. Znaczna część z nas żyje inaczej niż Budda i jego uczniowie. Większość ludzi w swoim dorosłym życiu pracuje.

Wiele osób nie jest z tego zadowolonych. Rzadko spotykamy kogoś, kto naprawdę kocha swoją pracę. Najczęściej ludzie spędzają wiele godzin na robieniu czegoś, czego nie znoszą. Szczęściarze z nadzieją wyczekują weekendu – tych dwóch dni, w których odzyskują prawdziwe życie. Zatrudnieni na stresujących stanowiskach nie mają nawet tego. Pracują bowiem także w soboty i niedziele, praktycznie nie zwalniając tempa, w nadziei na wcześniejszą emeryturę czy jakąś inną nagrodę za swój trud. Większość Amerykanów nie wykorzystuje nawet całego przysługującego im urlopu<sup>1</sup>.

Nieliczni wybrani, autentycznie kochający swoją pracę, też przeżywają frustracje, które są spowodowane nieustającym stresem, brakiem funduszy czy godnym pożałowania zachowaniem współpracowników lub klientów. Być może nie sama praca jest problemem – po prostu chcielibyśmy, żeby było jej trochę mniej. Wygląda na to, że każdy, kto ma wymagające zajęcie, uskarża się na brak równowagi między pracą a życiem prywatnym. Czy ktokolwiek z nas rzeczywiście lubi całymi dniami odpisywać na maile i SMS-y? Wszyscy ci, którzy gonią za sukcesem, mogą się zdziwić.

Przeprowadzone w 2016 roku badanie wykazało, że stres związany z pracą to piąta najczęstsza przyczyna śmierci w USA<sup>2</sup>. Niektórzy z nas nie dożyją emerytury (więcej na ten temat w rozdziale 2).

Tak jednak wcale nie musi być. Budda wiedział już o tym 2500 lat temu, chociaż jego noga nigdy nie stanęła w żadnym biurze.

Kiedy Budda doznał swojego wielkiego przebudzenia – czyli stał się Buddą, co znaczy przebudzonym – uznał, że „właściwe zarobkowanie” to jeden z ośmiu kluczy wiodących do oświeconego życia. Jakimś cudem wiedział, że praca jest ważna, a wykonywanie właściwej pracy jest niezbędne. Podróżował przez starożytne Indie i opowiadał ludziom o swoim duchowym wyzwoleniu. Uczył nie tylko innych wędrownych mnichów (a później także mniszki), ale także ludzi, których nazywał „gospodarzami” i których zachęcał do postępowania według jego zaleceń bez rezygnowania z pracy. Nawet ponad 2000 lat temu Budda wiedział, że większość z nas spędza wiele godzin w pracy i to właśnie tam trzeba szukać oświecenia.

Budda dorastał wśród najbogatszego 1% populacji i był przyjmowany z honorami na królewskich dworach, ale otaczał się także prostymi rolnikami, rzemieślnikami i drobnymi handlarzami walczącymi o przetrwanie. Buddyjskie święte teksty, zwykle zwane sutrami, wspominają o wielu zawodach, które istniały już w czasach Buddy. Czytamy w nich, że Budda przemawiał zarówno do członków rodzin królewskich, jak i do niewolników<sup>3</sup>. Dla większości słuchających go osób praca była obowiązkiem i głównym elementem każdego dnia. Budda nie mógł lekceważyć tego obowiązku pracy, tak samo jak my nie możemy ignorować go dziś. Oświecenie nie mogło być czymś przeznaczonym wyłącznie dla



zatwardziały mnychów, a Budda wiedział, że jeżeli pomoże ludziom pracować we właściwy sposób, umożliwi im odnalezienie własnej ścieżki do przebudzenia.

O tym właśnie traktuje niniejsza książka – w jaki sposób sprawić, aby nasza praca nie była tylko czymś, co odwraca naszą uwagę od życia, ale aby stała się integralnym aspektem prawdziwego duchowego przebudzenia.

Ta książka pomoże ci zrozumieć, dlaczego Budda – człowiek, który sam nigdy nie miał pracy – tak wielką wagę przywiązywał do właściwego zarobkowania. Ponadto przekonasz się, w jaki sposób zadbać o to, aby praca była „właściwa” w każdym tego słowa znaczeniu: właściwa dla ciebie, twojego zdrowia fizycznego i psychicznego, a także właściwa dla świata.

Nauki Buddy nie są skomplikowane. Wszystkie zawarł w swoim liczącym około 700 słów pierwszym kazaniu – to prawie tyle, ile słów tej książki przeczytałeś dotychczas! Większość sprowadza się do podstawowych cnót, takich jak uczciwość i równowaga, które pomagają nam zwracać większą uwagę na otaczający świat. Wprowadzanie tych prostych zasad do naszego jakże skomplikowanego świata jest już nieco trudniejsze. W ciągu kolejnych lat Budda rozwijał swoje spostrzeżenia i koncepcje, a jego nauki rozrosły się do około 20 000–80 000 stron, zależnie od tego, kto liczy.

Mimo całkowitego braku doświadczenia na rynku pracy w swoich późniejszych kazaniach Budda na temat tego zagadnienia miał do powiedzenia naprawdę wiele. Jego niektóre przemyślenia były bardzo konkretne i nie powinny nikogo dziwić (proponował na przykład, abyśmy unikali prac związanych z handlem bronią, ludźmi i narkotykami). Po bliższym przeanalizowaniu nawet tych naj-

prostszych zaleceń można jednak dotrzeć do sedna problemu. Kiedy Budda radził, aby unikać pracy związanej z „substancjami o działaniu odurzającym” i „truciznami”, co naprawdę miał na myśli? Obecnie pracuję w firmie Instagram, a wcześniej pracowałam w Facebooku. Czy te portale społecznościowe można uznać za „substancje o działaniu odurzającym” albo nawet za truciznę? Niektórzy z pewnością tak uważają, choć ja mam na ten temat odmienne zdanie. Czy telewizja działa na nas odurzająco? A co z grami wideo? Czy górnicy zajmują się truciznami? A producenci aut? Niektórzy ludzie traktują cukier jak truciznę – czy w takim razie należy zabronić sprzedaży lodów? To przynębiająca perspektywa.

Tak czy inaczej, te konkretne sugestie to dopiero początek. Zarówno w pracy, jak i każdym innym aspekcie życia powinniśmy kierować się tymi samymi zasadami. Poza właściwym zarabkowaniem pozostałymi siedmioma elementami ośmiorakiej ścieżki są: właściwy pogląd, właściwe postanowienia, właściwe słowa, właściwe czyny, właściwy wysiłek, właściwa uważność i właściwa koncentracja, której poświęcimy więcej czasu. Większość z nas wie z doświadczenia, że w miejscu pracy można zboczyć z tej ścieżki na niezliczone sposoby – można podjąć niewłaściwe decyzje, wypowiedzieć niewłaściwe słowa i tak dalej, nieodpowiednio traktować współpracowników, bezmyślnie przechodzić od jednego zadania do drugiego, a nawet kłamać, oszukiwać i kraść. Porozmawiamy o tych wszystkich zagrożeniach i o tym, jak się przed nimi ustrzec.

Budda uczył, że w życiu czeka nas sporo cierpienia, w co akurat ludziom na rynku pracy nietrudno uwierzyć. Uczył też jednak, że cierpienie nie jest elementem obowiązkowym – ma ono swoje przyczyny i można je leczyć. Nie zawsze jest to łatwe, ale za-

wsze możliwe. Niezależnie od tego, czy pracujemy za biurkiem czy przy kasie, w fabryce czy na szczycie odległej góry, w podobny sposób możemy pozbyć się cierpienia.

Nie musisz odchodzić z pracy, żeby osiągnąć oświecenie. Czasami to wcale nie pomaga. Życie Buddy przypominało nieco odwróconą koncepcję american dream – początek w luksusie, a koniec bez grosza przy duszy\*<sup>2</sup>. Doszedł on do wniosku, że młodzieńcza pogoń za uciechami tylko odwracała jego uwagę od prawdziwego sensu życia. Zapewne w tej chwili cieszysz się na myśl o emeryturze, ale pamiętaj, że na plaży, polu golfowym czy w spa wcale nie jest łatwiej doznać przebudzenia. Budda byłby zdania, że to wręcz trudniejsze.

Nie musisz też zostawać buddystą. Sam Budda nigdy nie używał tego słowa i raczej nie byłby zachwycony, wiedząc, w jakim kontekście używa się go dziś. Nie wierzył w żaden „buddyzm”, tylko w uważność, dbałość o siebie i w przebudzenie. To coś, co może osiągnąć osoba wyznająca dowolną wiarę.

Ostatecznie szczęście i poczucie spełnienia w pracy zależą od tych samych czynników, które zapewniają nam szczęście i spełnienie w pozostałych dziedzinach życia. Tu, tak jak we wszystkim, co warto robić, też nie istnieją żadne skróty. Nie ma cudownej pigułki, magicznego laptopa ani niezwykłego ćwiczenia. Ta książka pokaże ci, w jaki sposób proste wskazówki Buddy mogą znaleźć zastosowanie w twoim życiu zawodowym. Wkrótce przekonasz się, że odpowiednia praca i przebudzenie są w zasięgu ręki.

---

\* Żona i syn, których opuścił Budda, zostali w końcu wyświęceni i dołączyli do rosnącego grona buddyjskich mnichów i mniszek. W związku z tym jego jedyny potomek także został bez majątku.



WYDAWNICTWO  
**KOBIECE**

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

**[www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl](http://www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl)**

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

 [www.facebook.com/kobiece](http://www.facebook.com/kobiece)



ul. Andersa 40A  
15-113 Białystok

e-mail: [redakcja@wydawnictwokobiece.pl](mailto:redakcja@wydawnictwokobiece.pl)

tel. 731-019-059