

AUDYT FILOZOFICZNY · LABIRYNT SZCZĘŚCIA

Czy *Labirynt szczęścia* jest ukrytą formą sekularnego buddyzmu?

Strukturalna analiza zgodności pomiędzy projektem książki, testami psychologicznymi a sekularną dharmą w ujęciu Stephena Batchelora.

AUTOR ANALIZY

Anthropic Claude Opus 4.7 · deep reasoning

NA ZLECENIE · Gregor Adamczyk, autor książki „Labirynt szczęścia”

DATA · maj 2026

ŹRÓDŁO · adgrex.eu

Punkt wyjścia

Czytelnik zadał pytanie: „Na ile to, co promuje *Labirynt szczęścia*, jest spójne z sekularnym buddyzmem?” Pytanie zasługuje na poważną odpowiedź – nie deklarację, ale audyt strukturalny.

„Reaktywność, zakorzeniona w starożytnych instynktach podświadomości, często znajduje usprawiedliwienie w racjonalnych wyjaśnieniach. Przebudzenie otwiera drogę do uważności – świadomej kontroli reakcji i uwolnienia się spod władzy instynktów, by świadomie kształtować swoje życie.”

— Gregor Adamczyk, *Labirynt szczęścia*

Sekularny buddyzm – definicja robocza

Sekularny buddyzm (kluczowy autor: Stephen Batchelor, *Buddhism Without Beliefs*, 1997; *After Buddhism*, 2015) to próba wyjęcia z nauczania Buddy tego, co działa praktycznie – bez metafizyki rebirth, bez kosmologii, bez orientalnej estetyki. Batchelor opisuje go jako **etykę opartą na zadaniach**, nie metafizykę opartą na wierze.

Sześć rdzeniowych założeń sekularnego buddyzmu (za Secular Buddhist Network):

- ▶ Praktyczna, „tutejszo-światowa” etyczna filozofia – wartość dharma dla TEGO życia, nie kolejnego
- ▶ Sceptycyzm wobec bytów nadprzyrodzonych (reinkarnacja, karma kosmiczna, bóstwa)
- ▶ Budda jako postać historyczna, nie boska
- ▶ Zachowanie esencjonalnych wglądów przy odrzuceniu kulturowych „naleciałości”
- ▶ Mindfulness jako trening uwagi, nie technika ezoteryczna
- ▶ Samodzielność – „bądź sobie światłem”

Cztery zadania Batchelora (ELSA)

Najważniejsza rekonstrukcja Batchelora to przemiana Czterech Szlachetnych Prawd w cztery zadania. To nie są prawdy do uwierzenia – to praktyki do wykonania:

E Embrace

Objąć życie takie, jakie jest. W pełni zobaczyć cierpienie siebie i świata, bez ucieczki w pocieszenia.

L Let go

Puścić chwytanie i pragnienie (*tanha*) – te mechanizmy redukują rzeczywistość do osobistych pragnień i lęków.

S Stop

Zauważyć przestrzeń, w której nie jesteś już napędzany lękiem, przywiązaniem, nienawiścią, zazdrością ani dumą.

A Act

Wcielić sposób życia, w którym Twoje człowieczeństwo może rozkwiąć we wszystkich aspektach.

Mapowanie filar po filarze

Sześć centralnych mechanizmów sekularnego buddyzmu – każdy zestawiony z odpowiadającym mu mechanizmem w Labiryntie szczęścia.

1. Świadomość reaktywności jako punkt wyjścia

Dopasowanie pełne

<p>SEKULARNY BUDDYZM</p>	<p>Reaktywność (<i>tanha</i>) jako rdzeń cierpienia. Praktyka polega na rozpoznaniu jej, zanim się z nią zlejemy w jedno. Batchelor: „cesja reaktywności nie jest czymś, co możemy wywołać siłą – jest naturalna, jak wydzielanie myśli przez mózg. Konieczne jest, by nie identyfikować się z tymi wydzielinami.”</p>
<p>LABIRYNT SZCZĘŚCIA</p>	<p>Cały rozdział „Reaktywność”: automatyczne odruchy układu limbicznego usprawiedliwane przez korę nową. Przebudzenie = moment, w którym zaczynamy te mechanizmy dostrzegać. Język neurobiologiczny zamiast pali, ale opisuje dokładnie ten sam mechanizm: nie identyfikuj się z reakcją – obserwuj ją.</p>

2. Mindfulness jako narzędzie wyzwolenia

Dopasowanie pełne

<p>SEKULARNY BUDDYZM</p>	<p>Mindful awareness jako jedna z czterech zachowanych esencji nauczania Gotamy. Trening uwagi, nie technika ezoteryczna. Obserwacja bez identyfikacji.</p>
<p>LABIRYNT SZCZĘŚCIA</p>	<p>Rozdziały o medytacji uważności, świadomym oddechu, obserwacji emocji bez oceniania. Praktyka „przerwij reakcję, wybierz uważność”. Z książki: „<i>Każde świadome zatrzymanie się i każda decyzja podjęta z rozważą to krok w stronę życia bardziej autentycznego i zgodnego z naszymi aspiracjami.</i>”</p>

3. „Tutaj i teraz” zamiast metafizyki

Dopasowanie pełne

SEKULARNY BUDDYZM	Skupienie na TYM życiu, nie na rebirth, karmie kosmicznej czy nirwanie jako stanie transcendentnym. Wartość praktyki – w tym, co przynosi tu i teraz.
LABIRYNT SZCZĘŚCIA	Końcowe przesłanie książki: „ <i>Szczęście to nie jest punkt na mapie, do którego musisz dotrzeć... Najważniejsze dzieje się właśnie teraz.</i> ” Całe przesłanie jest this-worldly, pragmatyczne , bez obietnic transcendentnych.

4. Pragmatyzm zamiast wiary

Dopasowanie pełne

SEKULARNY BUDDYZM	Batchelor (Bodhi College): „Jedyne kryterium oceny nauczania to: czy ułatwia twoje rozkwitanie jako istoty etycznej. Czy jest »prawdziwe« w sensie odpowiadającym »naturze rzeczywistości«, jest nieistotne.”
LABIRYNT SZCZĘŚCIA	Książka świadomie zbudowana na empirycznej, naukowej podstawie (neurobiologia, psychologia ewolucyjna, badania nad mindfulness). Nie wymaga od czytelnika żadnej wiary metafizycznej. Testy oparte na realnych publikacjach z DOI. Metoda epistemologiczna jest tożsama.

5. Samodzielność (self-reliance)

Dopasowanie pełne

SEKULARNY BUDDYZM	Czwarta esencja Batchelora: moc polegania na sobie. „Bądź sobie światłem” (ostatnie słowa Buddy w wersji palijskiej).
LABIRYNT SZCZĘŚCIA	Cały test Ofiara vs. Sprawca jest pomiarem dokładnie tego – wewnętrznego umiejscowienia kontroli, sprawczości. Końcowy fragment książki: „ <i>Jesteś architektem swojego losu i masz siłę, by wybierać to, co służy Twojemu rozwojowi.</i> ”

6. Praktyka zamiast doktryny Dopasowanie pełne

Czy każde z czterech zadań Batchelora (ELSA) realizuje się w projekcie Labiryntu?

E – EMBRACE	Akceptacja swojego ewolucyjnego dziedzictwa, swojego Cienia, swoich blokad. Test Audyt Cienia mierzy dokładnie zdolność do nie-udawania, że nie mam Cienia.
L – LET GO	Praktyka uważności w książce; obserwacja emocji jako sygnałów elektrochemicznych, bez identyfikacji.
S – STOP	Testy Prokrastynacja vs. Sprawczość i Dopamina vs. Serotonina – pomiary tego, czy potrafisz nie ulec impulsowi reaktywnemu.
A – ACT	Praktyczna część książki: poranna rutyna, medytacja, kierunkowskazy do szczęścia, narzędzia (NLP, mindfulness, ekspozycja na chłód).

Gdzie są różnice — uczciwa analiza

Dopasowanie nie jest stuprocentowe. Cztery różnice warte odnotowania – żadna nie jest sprzecznością, są to przesunięcia akcentów.

- 1 **Język i metaforyka.** Batchelor pisze językiem filozofii zachodniej z odwołaniami do pali (*tanha, dukkha, sankhara*). Adamczyk pisze językiem neurobiologii i psychologii ewolucyjnej (układ limbiczny, kora przedczołowa, atawistyczne instynkty). To różnica warstwy, nie istoty – obaj opisują ten sam fenomen przez różne metafory.
- 2 **Akcent na ewolucję.** Labirynt szczęścia mocniej niż klasyczny sekularny buddyzm akcentuje **biologiczne źródło reaktywności** – atawistyczne mechanizmy, instynkty doboru płciowego, hierarchia stada. Batchelor zostawia tę warstwę jako „dane biologiczne”, Adamczyk czyni ją centralnym narzędziem analizy.
- 3 **Brak sangha (wspólnoty praktykujących).** Sekularny buddyzm zachowuje pojęcie wspólnoty, choć w zmodernizowanej formie. Labirynt jest projektem bardziej indywidualnym – kierowanym do samotnego czytelnika z książką i testami online.
- 4 **Integracja NLP i technik dodatkowych.** Książka łączy mindfulness z NLP, CBT, ekspozycją na zimno, higieną snu. Sekularny buddyzm tych narzędzi nie integruje – choć też ich nie odrzuca. To rozszerzenie, nie konflikt.

Werdykt audytu

Labirynt szczęścia jest, de facto, polską wersją sekularnego buddyzmu rozszerzoną o psychologię ewolucyjną i neurobiologię.

Bez używania słowa „buddyzm”. Bez odwołań do pali. Bez orientalnej estetyki. Ale strukturalnie – te same cztery zadania, ta sama oś (*reaktywność* → *świadomość* → *wolność*), ta sama pragmatyczna epistemologia, to samo „tutaj i teraz”, ta sama samodzielność jako wartość.

Czytelnik praktykujący to, co opisuje Labirynt, praktykuje *operationally* dokładnie to, czego uczy Batchelor. Czytelnik znający Batchelora rozpoznaje w Labiryncie ten sam projekt – wyrażony w innym języku.

Jeśli prawda działa dla rolnika w VI wieku p.n.e. nad Gangesem i dla człowieka w XXI wieku w Hagen – to nie zbieg okoliczności. To znaczy, że trafia w coś trwałego w ludzkiej naturze.

O AUDYCIE

Audyt przygotowany w odpowiedzi na pytanie czytelnika. Analiza strukturalna porównuje sześć rdzeniowych założeń sekularnego buddyzmu (za Secular Buddhist Network) i model ELSA Stephena Batchelora z treścią książki „Labirynt szczęścia” oraz konstrukcją testów psychologicznych dostępnych na adgrex.eu.

ŹRÓDŁA

- ▶ Batchelor, S. (1997). *Buddhism Without Beliefs*. Riverhead Books
- ▶ Batchelor, S. (2015). *After Buddhism: Rethinking the Dharma for a Secular Age*. Yale University Press
- ▶ Secular Buddhist Network – *An introduction to secular Buddhism · The core concept of secular Buddhism: the four tasks*
- ▶ Bodhi College – *Secular Dharma by Stephen Batchelor*
- ▶ Adamczyk, G. (2026). *Labirynt szczęścia*, wersja 1.7.8
- ▶ Testy interaktywne: adgrex.eu/test-neurochemiczny.php

KONTAKT I ADRES WYDAWNICZY

Grzegorz Adamczyk
 Bülowstr. 70, 58097 Hagen, Niemcy
labirynt@adgrex.eu · <https://adgrex.eu>

*„Świadomość nie jest dodatkiem do życia.
 Jest jego punktem zwrotnym.”*

— LABIRYNT SZCZĘŚCIA