

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Zen współczesnych. Twoja wewnętrzna harmonia i oświecenie

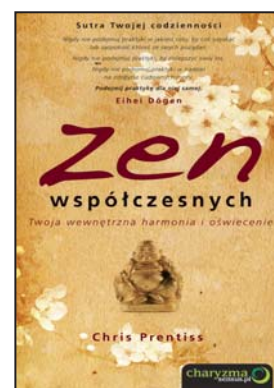
Autor: Chris Prentiss

Tłumaczenie: Magdalena Zamorska

ISBN: 978-83-246-1368-7

Tytuł oryginału: [Zen And the Art of Happiness](#)

Format: 122x194, stron: 152



Sutra Twojej codzienności

Nigdy nie podejmuj praktyki w jakimś celu, by coś uzyskać lub zaspokoić któreś ze swych pożądań.

Nigdy nie podejmuj praktyki, by polepszyć swój los.

Nigdy nie podejmuj praktyki w nadziei na zdobycie cudownych mocy.

Podejmij praktykę dla niej samej

Eihei Dōgen

Mistrz Zen zapytany, czym różni się od nieoświeconych ludzi, odpowiedział: „Kiedy jem, to jem. Kiedy czytam, to czytam”. Pewnego dnia, jeden z uczniów przyłapał go na jedzeniu obiadu i jednoczesnym czytaniu gazety. Oburzony wykrzyknął:

– Mistrzu! Przecież mówiłeś, że kiedy jesz, to jesz, a kiedy czytasz, to czytasz! A przecież teraz czytasz, kiedy jesz!

Mistrz ze spokojem odparł:

– Kiedy jem, to jem. Kiedy czytam, to czytam. Kiedy jem i czytam, to jem i czytam.

koan Zen

Filozofia Zen dotarła do nas z odległej Azji. Pełna spokoju, krystalicznej pustki, dążenia do oświecenia i szczęścia. Trafiała na przeraźliwy szum informacyjny, wciąż zmieniające się, lansowane trendy, pogoń za bogactwem, stres, ambicje, frustracje. Jednak tak, jak kropla drąży kamień, tak ona cierpliwie przebija się przez skorupę współczesnej cywilizacji.

Pewien człowiek siedział w zamkniętej celi. Cella była mała i mroczna. Na jednej ze ścian wycięto małe okienko, przez które widać było niebo. Człowiek nieustannie wyglądał przez okno i marzył o wolności. Siedział i marzył, aż do śmierci. Przez całe życie nie przyszło mu do głowy, by spróbować wyjść z celi przez drzwi, które były otwarte.

koan Zen

Szukając na swej drodze harmonii, miłości i spełnienia, zacznij od uporządkowania własnego wnętrza. Uwierz, że jesteś twórcą każdej kolejnej chwili i zawsze dostaniesz to, na co czekasz. Uwolnij umysł od toksycznych myśli – tak, by stał się jak czyste lustro. Niech to w nim odbija się świat. Wszystko, co robisz, rób ze szczególnym skupieniem, spokojem i prostotą umysłu. Dzięki temu doświadczysz oświecenia, a poprzez nie – szczęścia.

Spis treści

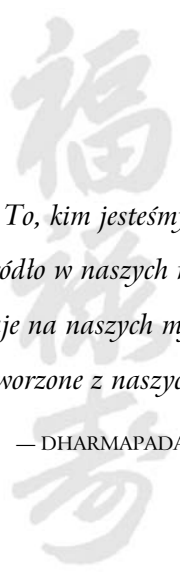
1	<i>Droga</i>	11
2	<i>Jesteśmy twórcami każdej kolejnej chwili</i>	23
3	<i>Nowe doświadczenie</i>	33
4	<i>Wewnętrzna ścieżka</i>	43
5	<i>Świadome szczęście</i>	53
6	<i>Czym jest prawda uniwersalna?</i>	71
7	<i>Przystosowywanie się do zmian</i>	93
8	<i>Stres a wyobrażenia</i>	113
9	<i>Uzdrowianie swojej przeszłości</i>	127
10	<i>Język Wszechświata</i>	137
	<i>Podziękowania</i>	149
	<i>O autorze</i>	151

2

.....

*Jesteśmy
twórcami
każdej
kolejnej
chwili*





*To, kim jesteśmy,
Ma źródło w naszych myślach.
Bazuje na naszych myślach,
Jest stworzone z naszych myśli.*

— DHARMAPADA

2 | Jesteśmy twórcami każdej kolejnej chwili

TO, CO SIĘ DZIAŁO DOTYCHCZAS W TWOIM ŻYCIU, najprawdopodobniej przekonało Cię, że, po pierwsze, stwierdzenie: „Wszystko, co mnie spotyka, jest najlepszą rzeczą, która mogła mi się przydarzyć”, nie jest prawdziwe ani takie być nie może, a po drugie, że z książki, która w pewnej części bazuje na tej przesłance, nie może wynikać dla Ciebie nic dobrego. Daremna może wydawać się nawet próba sprawdzenia tego.

Ale nastały nowe dni. Rozpoczął się nowy wiek, nowe tysiąclecie i być może, czytając tę książkę, odkryjesz, że nadszedł czas, by uwierzyć w coś nowego, co stanie się już od tej chwili Twoim błogosławieństwem.

Jesteśmy twórcami każdej kolejnej chwili.

Jesteśmy potężnymi istotami, które myślami i działaniami budują swoją przyszłość. Jesteśmy mechanizmami, dzięki którym życie podlega kontroli, a na to, co nas spotyka, wpływamy dzięki własnej filozofii określającej to, jak reagujemy na poszczególne wydarzenia.

Każdy z nas ma własną filozofię życiową, ale niewielu z nas potrafi ją sprecyzować. Możliwe, że nigdy nie usiadłeś i nie sprecyzowałeś swojej filozofii, a mimo to jest ona użyteczna i zawsze świetnie funkcjonuje w Twoim życiu. Ma ona związek z tym, co sądzisz o świecie, w którym żyjesz, o ludziach i zdarzeniach, o tym, w jaki sposób pewne sytuacje i okoliczności wpływają na Ciebie i jaki Ty masz wpływ na nie.

Zapytany ogólnie o swoją filozofię życiową mógłbyś odrzec: „Życie jest wspaniałe, zdarzają mi się dobre rzeczy, jestem szczęśliwym człowiekiem i wierzę, że świat jest cudownym miejscem pełnym cudownych ludzi”. Albo mógłbyś powiedzieć coś wręcz

przeciwego: „Jestem nieszczęśliwy, spotykają mnie przykrości, świat nie jest zbyt przyjemnym miejscem, ludzie mnie wykorzystują i myślą jedynie o swoich korzyściach”. Być może wierzysz w prawo Murphy’ego — „Jeżeli cokolwiek może pójść źle, na pewno tak się stanie”.

Wielu ludzi mówi, że wypadki się zdarzają, że niesprawiedliwość jest nie tylko możliwa, ale wielce prawdopodobna. Mówią, że trudno zdobyć prawdziwe szczęście i zwykle równie trudno jest je zachować; że przychodzimy na świat, żyjemy i umieramy, a w międzyczasie zwykle przeżywamy udrękę i nieustannie zgadzamy się na kompromisy pomiędzy tym, czego pragniemy, a tym, co dostajemy.

Ponieważ ludzie powszechnie w to wierzą, ich działania bazują na podobnych przesłankach, co zgodnie z naturalną kolejną rzeczy kończy się tak, a nie inaczej. Wtedy podsumowują: „A nie mówiłem?”. Nie tylko Tobie „mówili to”, ale również wszystkim i każdemu z osobna, dlatego tak właśnie sprawy się mają.

Jeżeli wierzysz, że to, co Ci się przydarza, jest czymś złym, zareagujesz na to w sposób przynoszący Ci wiele nieprzyjemności, a przykrości, których doświadczysz, będą zdawały się potwierdzać fakt, że miałeś prawdziwego pecha. Jednakże to właśnie Twoja reakcja na dane zdarzenie spowodowała ten ciąg przykrości. *To my sami obdarzamy mocą wyraźnie niefortunne zdarzenia, tak by wydawały się złe zarówno wtedy,*

gdy nas spotykają, jak i z perspektywy czasu. Jak mądrze zauważył Wiliam Shakespeare: „Nic nie jest złe ani dobre, ale myślenie czyni to właśnie takim”.

Twoja własna filozofia określa, w jaki sposób reagujesz na to, co Cię spotyka w życiu. Ponosi pełną odpowiedzialność za Twoje szczęście i dobre samopoczucie. Choć może wydać Ci się to niewiarygodne, Twoja własna filozofia determinuje też wszystko, co Ci się przydarza. Ona była też źródłem wszystkich przeszłych okoliczności i większości wydarzeń w Twoim życiu, nawet tych, które zgodnie z Twoim przekonaniem nie podlegały Twojej kontroli, i nadal będzie się tak działo.

Dostaniesz to, czego się spodziewasz

*Człowiek prawdy widzi to, co dostrzega oko,
i nie stwarza niczego, czego nie ma. Słyszy to,
co dociera do jego uszu, i nie śledzi wyobrażonych
niuansów czy podtekstów. On... nie zajmuje się
ukrytymi znaczeniami.* — CZUANG TSY

To właśnie działanie podyktowane własnymi przekonaniem określa Twoje życiowe warunki i to, w jakim stopniu doświadczasz szczęścia. W przełomowym filmie z 2004 roku, zatytułowanym *What the Bleep Do We Know!?*, fizyk i pisarz dr Fred Alan

Wolf zauważa: „Nie istnieje na zewnątrz żaden »świat zewnętrzny« niezależny od tego, co dzieje się w naszym umyśle”. Weźmy historię Maxa. Prowadził on świetnie prosperujący kram z kanapkami. Prawie zawsze ludzie czekali w długiej kolejce, by zjeść w jego sklepiku. Rozdawał darmowe zakąski, frytki, czasami napoje, a jego kanapki były znane ze swojej objętości.

Pewnego dnia jego syn mieszkający w odległym mieście przyjechał w odwiedziny. Wizyta upłynęła bardzo przyjemnie, ale syn, wyjeżdżając, powiedział ojcu: „Od kiedy tu jestem, obserwuję, jak prowadzisz sklepik z kanapkami, i muszę Ci, dla Twojego własnego dobra, powiedzieć, że robisz wielki błąd, rozdając wszystkie te dodatki. Kraj jest pod względem gospodarczym w złej kondycji. Ludzie są bezrobotni i mogą wydawać mniej pieniędzy. Jeżeli nie będziesz oszczędzał na rozdawanych dodatkach i wielkości porcji, niedługo znajdziesz się w równie złej sytuacji”. Jego ojciec był zdumiony, podziękował synowi i powiedział, że rozważy jego sugestię.

Po wyjeździe syna Max skorzystał z jego rady. Przestał rozdawać dodatki i ograniczył ilość jedzenia, którym wcześniej hojnie faszerał swoje kanapki. Po niedługim czasie, gdy już spora część rozczarowanych klientów przestała do niego przychodzić, napisał do syna: „Miałeś rację! Gospodarka kraju jest w złej kondycji, obserwuję efekty tego w moim sklepiku!”.

Problemy gospodarcze, które dostrzegał wszędzie wokół syn tego człowieka, okazały się prawdziwe. Jednakże pomimo tego jego ojciec prowadził świetnie prosperujący kanapkowy biznes. Nie zdawał sobie sprawy z tego, jak ciężkie były czasy, że wielu ludzi było pozbawionych pracy i że brakowało pieniędzy. Traktował wszystkich z wielką hojnością i, jak to zwykle bywa, zbierał zrodzone z takich działań owoce: pozytywny, obfity strumień tego co dobre. Ale gdy już dowiedział się od syna o „złej kondycji”, w której był kraj, zaczął działać tak, jakby to było prawdą, wywołując jedyny możliwy efekt — negatywny, przerażające i zubożone odczucie świata, doświadczenie, które — jak wierzył — miało swoje źródło „na zewnątrz”. Czy aby faktycznie „na zewnątrz”?

Odpowiedzi nigdy nie należy szukać „na zewnątrz”.

Wszystkie one znajdują się „w środku”,

w Twoim wnętrzu, czekają tam na odkrycie.

A oto przykład wzięty z mojego życia, pokazujący, jak siła przekonań może wpłynąć na nasze zachowanie i na to, co nas w życiu spotyka. W młodości dostałem wiele mandatów za przekraczanie prędkości i to zachowanie rzutowało na moje dorosłe życie. Mieszkam w Kalifornii i pewnego dnia w roku 1968 otrzymałem zawiadomienie z Kalifornijskiego Wydziału Pojazdów Zmotoryzowanych, że jeżeli dostanę

jeszcze jeden mandat, moje prawo jazdy zostanie na rok zawieszono. Sugerowano mi udanie się do lokalnego Oddziału Pojazdów Zmotoryzowanych celem skonsultowania się z jednym z tamtejszych psychologów. Podczas spotkania psycholog wypowiedział się na temat wielu mandatów za przekroczenie prędkości, które dotychczas dostałem.

„Każdy dostaje takie mandaty” odpowiedziałem, broniąc się.

„To nieprawda” poinformował mnie. „Przeciętny mieszkaniec Kalifornii dostaje tylko jeden mandat na cztery lata”.

Byłem zdumiony. Myślałem, że każdy, podobnie jak ja, cały czas zgarnia mandaty. Po tym spotkaniu przestałem je dostawać. Wcześniej miałem destrukcyjne nastawienie i dostawałem to, czego się spodziewałem. Dostaniesz to, czego się spodziewasz.

Jesteś jak zwrotnica kolejowa. Za każdym razem, gdy coś Ci się przydarza, kierujesz działanie na pozytywny lub negatywny tor. Nawet jeżeli dane zdarzenie zabolowało Cię czy też przyniosło Ci jakiś uszczerbek, nadal w Twoich rękach leży ukierunkowanie tego, co się dzieje w sposób pozytywny lub negatywny. To Ty określasz, jak wszystko się skończy.

Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się coś, co sprawiało bardzo złe wrażenie, ale później okazało się błogosławieństwem — tak że po paru dniach, tygodniach czy nawet latach mówiłeś: „To była najlepsza rzecz,

która mogła mi się przydarzyć!”. Każdy, komu kiedykolwiek zadawałem to pytanie, był w stanie przypomnieć sobie kilka podobnych zdarzeń.

Nadszedł czas, by spojrzeć na *wszystko*, co nas spotyka, w świetle tej wiedzy. Naucz się dostrzegać tę doskonałą prawdę *teraz*, w *każdej* sytuacji. Uwarunkuj siebie tak, by widzieć to *już* w chwili, gdy się przydarza, a szczęście stanie się Twoim stałym towarzyszem. Zyskasz niezliczone godziny, dni i tygodnie, podczas których niepotrzebnie lamentowałbyś nad sytuacjami, które, jak się okaże, zawsze działają na Twoją korzyść.