



PRZYCHODZI



BUDDA



DO BARU

psychologia  
3cisius.pl

Pokoleniowy przewodnik życiowy

**Lodro Rinzler**

*Pełna energii i wciągająca propozycja dla przedstawicieli młodego pokolenia, która pokazuje, jak być sobą, jak żyć naprawdę i jak z rozwagą podchodzić do własnego życia, a jednocześnie nie traktować ścieżki rozwoju duchowego tak cholernie poważnie.*

Ethan Nichtern, autor *Your Emoticons Won't Save You*

Tytuł oryginału: The Buddha Walks into a Bar: A Guide to Life for a New Generation

Tłumaczenie: Bartosz Sałbut

Projekt okładki: ULABUKA

ISBN: 978-83-246-5080-4

Copyright © 2012 by Paul Rinzler

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

Polish edition copyright © 2013 by Helion S.A.

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/budbar>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

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

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

Podziękowania .....	7
Wprowadzenie .....	11

## CZĘŚĆ I PRZEDE WSZYSTKIM WEŹ SIĘ W GARŚĆ

1. Twoje życie to plac zabaw .....	15
2. Śmieć się z obrazów w Twojej głowie .....	27
3. Przejawiaj cechy tygrysa .....	37
4. Wnikliwość w tworzeniu własnej mandali .....	45
5. Podejdź łagodnie do swojego syndromu Hulka .....	57
6. W chwili obecnej kryje się okazja .....	67
7. Skoncentruj się na szczegółach swojego życia .....	75

## CZĘŚĆ II JAK URATOWAĆ ŚWIAT

8. Społeczeństwo otwartego serca .....	89
9. Przejawianie cech lwa śnieżnego .....	101
10. Seks, miłość i współczucie .....	113
11. Jak zachować dyscyplinę, nawet z obciętą głową .....	125
12. Na falach życia .....	135
13. Rozświetlanie mrocznego świata .....	151

### CZĘŚĆ III ROZLUŻNIANIE SIĘ W PRZESTRZENI

14. Wyjmij strzałę z oka i wyraźniej zobacz świat .....	161
15. Lot nieustraszonego garudy .....	173
16. Przygotowania do buddyjskiej bar micwy .....	183
17. Radość z kokosów przebudzenia .....	193
18. Podrzyj wersję siebie z papier mâché .....	201
19. Subtelne działania dzięki przestrzennemu umysłowi ..	209

### CZĘŚĆ IV RELAKS W MAGII

20. Śpiewanie pieśni wadźry (pod prysznicem) .....	223
21. Autentyzm smoka .....	233
22. Zatańcz Milarepę .....	245
23. Szczera więź serca i umysłu .....	255
24. Jak zamienić codzienność w magię .....	265
25. Rozluźnij się i po prostu żyj .....	273
 Dodatkowe materiały .....	 285

## 8. / SPOŁECZEŃSTWO OTWARTEGO SERCA

Możecie pomóc światu. Ty, ty, ty, ty i ty — wszyscy możecie pomóc światu. Wiecie, z jakimi zmagają się problemami. Znaście trudności, które trzeba pokonać. Zróbmy coś. Nie tchórzmy. Zróbmy coś porządnie. Proszę, proszę, proszę!

— *Czogiam Trungpa Rinpocze*

W 2003 roku Sakjong Mipham Rinpocze wezwał młodzież wyznającą buddyzm szambali na weekendowe spotkanie wyjazdowe. Na spotkaniu pojawiło się dwieście osób spragnionych przesłania, które mieliśmy tam usłyszeć. Część z nas miała nadzieję dowiedzieć się, jaką pracę zarobkową powinniśmy podjąć. Inni chcieli otrzymać po prostu ogólne porady na temat życia w zgodzie z tradycją buddyjską.

Po długim wyczekiwaniu, które nam wydawało się całą wiecznością, Sakjong usiadł, rozejrzał się po tłumie zgromadzonych i zamiast przekazać nam podręcznik życia, powiedział: „Zamierzam stworzyć oświecone społeczeństwo, a wy mi w tym pomożecie, prawda?”.

Ludzie siedzieli w milczeniu, kompletnie zaskoczeni implikacjami tego stwierdzenia. Sakjong pochylił się ku nam i dobitnym głosem powtórzył: „Prawda?”.

Wtedy wszyscy odpowiedzieliśmy: „Oczywiście, że tak”.

## TWORZENIE

### OŚWIECONEGO SPOŁECZEŃSTWA

Oświecone społeczeństwo to nie jakaś magiczna wspólnota, w ramach której wszyscy osiągają nirwanę albo przynajmniej wykonują doskonałą pracę lub żyją w doskonałym związku. Oświecone społeczeństwo to niezwykle praktyczna koncepcja społeczeństwa opartego na otwartym sercu. Za życia Buddy król Dawa Sangpo podszedł do Przebudzonego i powiedział: „Potrzebuję pomocy we władaniu moim królestwem. Chciałbym rozpocząć duchowe życie, ale nie mogę przywdziać szat mnicha i zostawić moich poddanych zdanych samych na siebie”.

Budda wyprosił z pomieszczenia swoich zakonnych towarzyszy, a następnie wygłosił nauki znane obecnie jako nauki kalaczakry dla króla Dawa Sangpo. Dzięki szczegółowym instrukcjom otrzymanym od Buddy król Dawa Sangpo wiedział już, jak rządzić w sposób łagodny i łaskawy. Wrócił do domu i sprawował rządy w sposób inspirujący dla jego podwładnych. Król zachęcał ich, aby nie koncentrowali się na własnych problemach, lecz aby myśleli o dobru całego społeczeństwa. W tym królestwie, które potem zasłynęło jako kraina Szambala, wszyscy wiedli zrównoważone życie naznaczone współczuciem.

To niesamowite doznanie, kiedy wysoki rangą nauczyciel duchowy, taki jak Sakjong Mipham Rinpoche, przychodzi do Ciebie i mówi: „Zamierzam pracować nad stworzeniem oświeconego społeczeństwa. Wchodzisz w to?”. Wielu z nas zaczyna

medytować z uwagi na stres albo z potrzeby lepszego zatroszczenia się o samych siebie. Na pewnym etapie duchowej podróży nie można już jednak ignorować otaczającego nas zewsząd cierpienia. Kiedy nauczysz się dostrzegać cierpienie w świecie, w naturalny sposób zaczniesz w Tobie rozkwitać współczucie. Pewnego dnia uświadomisz sobie, że Twoja ścieżka nie dotyczy wyłącznie Twojej rzeczywistości, lecz że jej sedno stanowi robienie czegoś wartościowego dla świata. Odczuwasz potrzebę podążania śladami mieszkańców królestwa Szambala i zaczynasz się koncentrować na pomaganiu innym.

Nie wydaje mi się, aby pragnienie zmieniania świata odczuwali wyłącznie ludzie praktykujący medytację. Wszyscy tego chcemy. Nawet polityczni ekstremiści chcą uczynić świat lepszym, choć w ich przypadku problem polega na tym, że mają pewną konkretną wizję, której chcą go podporządkować. Jeśli zwolnisz na chwilę i zastanowisz się nad tym, jak uczynić świat nieco lepszym, możesz dojść do tych samych wniosków, które wyciągnęło już tak wielu buddyjskich mistrzów: pożądanym zmian nie można oprzeć na szybkości i agresji, ich fundamentem powinna być bowiem mądrość naznaczona współczuciem.

Niełatwo jest znaleźć sposób osiągnięcia tego celu, zwłaszcza że wzorów do naśladowania nie ma zbyt wiele. Warto podkreślić, że nasze społeczeństwo znalazło się w dziwnej sytuacji, w której znani ludzie zyskują sławę z absolutnie niewłaściwych powodów. Sławy nie przynosi im talent w pewnej dziedzinie — wystarczy, że są bogaci albo nagracją własną sekstą. Tabloidy i serwisy plotkarskie wynoszą tych ludzi niemal do poziomu bóstw. Najwięksi celebryci świata są idolami mas, które zazdroszczą im stylu życia i jednocześnie czerpią przyjemność z ich nieustannych upokorzeń.

Tymczasem bohater służący w misji wojskowej poza granicami kraju wraca do domu i nikt się nim nie interesuje. Rodzina, której członkowie w każdy weekend pracują jako wolontariusze w pobliskim przytułku dla bezdomnych, rzadko otrzymuje należne wyrazy uznania. Samotna matka nie może znaleźć nikogo, kto nieodpłatnie zaopiekowałby się jej dzieckiem, aby raz w miesiącu mogła pójść do kina. Ludzie, którzy ciężko pracują, by pomagać innym, rzadko słyszą choćby zwykłe „dziękuję”. Nie ma specjalnych stron internetowych, które śledziłyby każdy ich krok, w gazetach na próżno by szukać przyciągających wzrok nagłówków typu: *Jakub kupił bezdomnemu mężczyźnie kanapkę. Mężczyzna mówi: dziękuję.*

Chcę wierzyć, że ludzie zainteresowani duchowym życiem, nawet w pewnym stopniu zafascynowani współczesną kulturą show-biznesu, tak naprawdę chcieliby żyć w świecie, w którym wyznaje się inne priorytety niż w dzisiejszej kulturze. Jeżeli najnowsze dane są poprawne, większość Amerykanów chciałaby częściej angażować się w wolontariat, zaoferować siebie i swoje serce członkom lokalnych społeczności. Wydaje się, że dzisiejsze społeczeństwo utrudnia ludziom realizację tych ambicji.

Kraje całego świata posługują się bardzo konkretnym wskaźnikiem swoich sukcesów — produktem krajowym brutto (PKB). Innymi słowy, im więcej produkuje dany naród, tym wyżej ocenia się jego sukces. Jako obywatele tych krajów stosujemy podobne wskaźniki w celu dokonania oceny własnej sytuacji. Ktoś, kto ma dobrą pracę, ładny dom lub mieszkanie, luksusowy samochód i atrakcyjnego małżonka, uważa się za człowieka sukcesu. Tymczasem mimo tego ludzi nieszczęśliwych nie brakuje.

W 1972 roku Jigme Singye Wangchuck, król Bhutanu, ustanowił nowy wyznacznik sukcesu swojego państwa — wskaź-



nik szczęścia narodowego brutto (SNB). Jako cztery filary tego wskaźnika przyjęto: zrównoważony rozwój, pielęgnowanie wartości kulturowych, troskę o środowisko naturalne oraz wyłonienie dobrego rządu.

Niektóre z tych wskaźników rzeczywiście mają służyć dokonywaniu pomiaru szczęścia całej populacji tego kraju, w większości wskazują one wyraźnie na fakt, że prawdziwe szczęście bierze się z troski o innych członków społeczeństwa oraz o środowisko naturalne. W Stanach Zjednoczonych zewsząd otaczają nas ludzie przekonani, że „sukces” i „szczęście” można kupić w postaci luksusowego samochodu albo eleganckiego apartamentu. W rezultacie wszyscy nieustannie staramy się spełniać te kryteria szczęścia, poszukując kolejnych rzeczy, które utożsamiamy ze sobą. Przez cały czas koncentrujemy się na czynnikach zewnętrznych w przekonaniu, że nasze „ja” stanie się od tego bardziej autentyczne i będzie wiecznie szczęśliwe.

Troszczenie się wyłącznie o siebie po jakimś czasie staje się uciążliwe. Jeżeli chcemy zrobić dla świata coś naprawdę wartościowego, musimy odejść od myślenia wyłącznie o sobie. Sakjong Mipham Rinpocze napisał:

„Zastanawiamy się: »Czy ta potrawa mnie uszczęśliwi? Czy ten film mnie uszczęśliwi? Czy ten nowy sweter mnie uszczęśliwi?«. We wszelkich działaniach kierujemy się przede wszystkim pytaniem: »Co ze mną?«”<sup>1</sup>.

Chcąc stworzyć społeczeństwo oparte na odwadze i dobroci, musimy przestać myśleć wyłącznie o sobie. Obecnie wielu

---

<sup>1</sup> Sakjong Mipham, *Ruling Your World: Ancient Strategies for Modern Life*, Morgan Road Books, New York 2005, s. 11.

z nas budzi się rano i myśli: „Mam nadzieję, że to będzie dla mnie dobry dzień”. Idziemy do pracy i myślimy: „Chciałbym usłyszeć dziś słowa uznania, na które zasługuję. Mam nadzieję, że ta praca pozwoli mi się wzbogacić”. Wracamy do domu i myślimy: „Jestem skonany i muszę o siebie zadbać. Muszę otworzyć piwo, pooglądać telewizję i wyłączyć się na trochę, aby uznać ten dzień za udany”. Kolejne dni myślenia wyłącznie o sobie mogą być wyczerpujące — wyczerpujące może być tworzenie „kokonu”, wewnątrz którego nie ma nic poza nami.

Wyobraź sobie, jak wyglądałby świat, gdyby pewnego ranka wszyscy ludzie obudzili się i uznali, że dzisiaj nie będą traktować samych siebie jak pępka świata. Wyobraź sobie, że wszyscy przez cały dzień staramy się czynić dobro na rzecz innych. Odwrócenie uwagi od troski o samego siebie i skupienie się na trosce o innych wyznacza subtelną granicę między nauką hinajany (małego wozu) a mahajany (wielkiego wozu). Różnica ta polega na tym, że w ramach hinajany koncentrujemy się wyłącznie na własnej ścieżce wiodącej do oświecenia, natomiast mahajana każe nam podążać ścieżką szczęścia innych ludzi.

Im lepiej poznajemy własne emocjonalne wzloty i upadki, tym łatwiej jest nam dostrzegać je u innych. Przypomnij sobie wcześniejszą przykładową sytuację, w której denerwowałeś się na kolegę z pracy, Bogdana. Przypisał sobie Twoje zasługi, rozsiewał plotki i ogólnie sam nic konkretnego nie zrobił. Na poduszce medytacyjnej trenujesz rozpoznawanie silnych emocji, uznawanie ich obecności i powrót do chwili obecnej, a dzięki temu stopniowo zaczynasz w taki sam sposób podchodzić do silnych emocji towarzyszących Twojej pracy. Gdy ponownie staniesz oko w oko z intrygami Bogdana, będziesz potrafił zdystansować się od własnego gniewu. Odkąd przestaniesz ulegać własnemu emocjonalnemu chaosowi, zaczniesz dostrzegać,

że panuje on również we wnętrzu Bogdana. Przestaniesz zatem wbijać w niego mordercze spojrzenie i być może zauważysz, że z jego biurka zniknęło zdjęcie żony. Ponieważ nie poświęcasz już całej uwagi na poszukiwanie argumentów, którymi mógłbyś odeprzeć jego ataki, usłyszysz delikatną nutę smutku i desperacji w jego głosie.

W ten sposób dowiesz się, że Bogdan ma własne problemy emocjonalne: czuje się więźniem swojej pracy, żona właśnie zażądała rozwodu, a on miewa napady paniki. Sam przeżyłeś kiedyś przez coś podobnego, więc czujesz, jak Twoje serce otwiera się na Bogdana. Nasi współpracownicy bywają zazdrośni i robią nam na przekór, ale wynika to wyłącznie z faktu, że cierpią dokładnie *tak samo jak my*. Kiedy zaczniesz postrzegać Bogdana nie jako wroga, lecz jako drugiego cierpiącego człowieka, będziesz miał dla niego więcej serca.

W relacjach z trudnymi ludźmi doświadczenie otwierającego się serca nie zawsze przychodzi naturalnie. W takiej sytuacji niezłym rozwiązaniem może się okazać kontemplacja.

## PRAKTYKA KONTEMPLACJI RELACJI Z TRUDNYMI LUDŹMI

Zacznij od przyjęcia właściwej pozycji medytacyjnej i przez co najmniej pięć minut praktykuj *śamathę*.

Teraz zastanów się nad sytuacją, w której zachowywałeś się podobnie jak osoba, która obecnie stanowi źródło Twoich kłopotów. Może chodzić o okoliczności, w których czułeś się nieprzygotowany, zmagając się z zawodem sercowym albo dokuczająca Ci frustracja tak silna, że nie mogłeś przez nią spać. Przywołaj jakieś żywe wspomnienie i doświadczaj uczuć, które się w związku z nim pojawiają.

Kiedy już wyznaczysz punkt wyjścia, zacznij od kontemplacji à la ciasteczko z wróżbą. Niektórzy ludzie czynią z otwierania tych ciasteczek świetną zabawę — do znalezionej w nich wróżby dodają dwa słowa: „w łóżku”. Na przykład: „Odniesiesz wielki sukces... w łóżku”. W ramach proponowanej przeze mnie kontemplacji à la ciasteczko z wróżbą odwołujemy się do emocji towarzyszących relacjom z trudnymi ludźmi i dodajemy do nich trzy słowa: „tak jak ja”. Na przykład: „Bogdan czasami wścieka się bez powodu... tak jak ja” albo „Stara się promować własne pomysły, byle tylko wysforować się przed innych... tak jak ja”.

Pozostań przy sytuacji, którą pierwotnie zacząłeś kontemplować. Po kilku chwilach rozważań nad negatywnymi cechami, które łączą Cię z Bogdanem, prawdopodobnie zaczniesz przyjmować bardziej ogólne założenia dotyczące jego osoby: „Stara się być szczęśliwy... tak jak ja”.

Zwracaj uwagę na wszystko, co pojawia się w Twojej głowie w związku z odkrywaniem kolejnych cech łączących Cię z Bogdanem. Z czasem możesz dojść do wniosku, że masz z tym trudnym człowiekiem więcej wspólnego, niż myślałeś. Możecie mieć różne poglądy na różne sprawy i stosować inne metody pracy, a jednak jego motywacja może się niewiele różnić od Twojej.

Rozbudzanie w sobie współczucia dla drugiej osoby nie ma nic wspólnego z protekcyjnym traktowaniem. Nie chodzi o to, by przyjmować założenie typu: „Ja jestem taki oświecony, a ty tak bardzo cierpisz, więc będę się nad tobą użalał”. Rozbudzając w sobie współczucie, uświadamiasz sobie, że nie jesteś lepszy od innych. Tak naprawdę wszyscy jesteśmy tacy sami i wszyscy pragniemy tego samego — radości.

## ROZBUDZANIE BODHICZITTY

Jak wspominałem w części poświęconej analizie cech tygrysa, źródłem prawdziwej radości nie może być zdobywanie kolejnych gadżetów czy nawiązywanie kolejnych namiętnych romansów. Źródło radości stanowi obecność we własnym życiu. Obecność ta polega na odejściu od nieustannego myślenia wyłącznie o sobie oraz na otwarciu się na otaczający nas świat.

Serce, które pragnie kontaktu ze światem i chce nieść pomoc innym, w tradycji buddyjskiej znane jest jako *bodhiczitta*. Słowo to wywodzi się z sanskrytu i tłumaczy się je jako „przebudzone serce”. Zwalniając tempa i wzmacniając obecność we własnym świecie, stajesz się coraz bardziej otwarty na otaczające Cię cierpienie. Najdrobniejsze rzeczy zaczynają chwytać Cię za serce, jak choćby szczeniak poszukujący domu czy piękny kwiat, który właśnie zaczyna kwitnąć. Niewykluczone, że kiedyś przechodziłeś obok tego wszystkiego obojętnie, teraz jednak jesteś otwarty na świat. Czujesz się wewnątrz bogaty i wrażliwy. To właśnie bodhiczitta.

Bodhiczitta to stan właściwy temu, kim jesteśmy. Możesz myśleć o nim jako o swojej niepowtarzalnej „słabości do czegoś”. W którymś momencie swojego życia wszyscy osiągamy ten stan. Bodhiczitta to nasza zdolność kochania i bycia kochanymi.

Mozolnie trenujemy i co pewien czas udaje nam się otworzyć serce na innych, nie oznacza to jednak, że możemy nieustannie trwać w tym stanie. Bardzo często się zdarza, że przebudzone serce zostaje spętane strachem lub otoczone kokonem przekonania. Za każdym razem, gdy przedkładamy samych siebie nad swoich bliźnich lub gdy odcinamy się od świata, ponieważ nie chcemy stawiać czoła jego wyzwaniom, otaczamy nasze serce kolejnymi zasiekami. Tworzymy kokon zbudowany ze

strachu i egocentryzmu. Bodhiczitta to nie tylko stan, który charakteryzuje się wyłącznie otwartością serca — to także cecha, którą nieustannie pielęgnujemy poprzez medytację.

## PRAKTYKA KONTEMPLACJI OTWIERANIA SERCA

Znajdź kilka minut i miejsce do siedzenia. Nie musisz praktykować śamathy — wystarczy, że będziesz obecny. Nie ma znaczenia, czy jedziesz zatłoczonym pociągiem, przebywasz w biurze, czy siedzisz na kanapie w domu. Po prostu bądź obecny w swoim ciele w swoim otoczeniu.

Najpierw uspokój nieco umysł, a potem rozpocznij kontemplację pytania: „W jaki sposób doświadczam przebudzonego serca?”. Pozwól umysłowi przez jakiś czas się nim zajmować. Zobacz, co Ci przyjdzie do głowy. Czy uczucia, których doświadczasz, powstają pod wpływem jakichś obrazów lub wspomnień?

Posiedź z tym doświadczeniem przez kilka minut, a potem się rozluźnij. Zapomnij o pytaniu i skoncentruj się na oddechu. Skup się zwłaszcza na wydechu i poczuciu towarzyszącemu wypuszczaniu powietrza w przestrzeń.

## POZOSTAWANIE OTWARTYM W OBLICZU AGRESJI

Zupełnie niewykluczone, że bodhiczittę należałoby uznać za najważniejszą koncepcję w całym kanonie buddyzmu. Nie otwierając swego serca na innych, stajemy się sztywnymi praktykami medytacji, zainteresowanymi wyłącznie własną osobą. W trakcie weekendowego spotkania wyjazdowego, podczas

którego zostaliśmy poproszeni o pomoc w tworzeniu oświeconego społeczeństwa, Sakjong nauczał również o bodhiczicie. Podkreślał, że otwarte serce to najważniejsze narzędzie budowania lepszego świata oraz oświeconego społeczeństwa.

Niektórzy ludzie starają się pozytywnie oddziaływać na społeczeństwo, uczestnicząc w protestach i podpisując petycje. Inni wspierają organizacje charytatywne, które ich zdaniem robią coś dobrego, jeszcze inni podejmują taką aktywność zawodową, dzięki której mogą służyć innym ludziom. Warto jednak pamiętać, że najprostszym i najbardziej bezpośrednim sposobem na dokonywanie w świecie pozytywnych zmian jest odnalezienie w sobie własnego przebudzonego serca.

Aby według współczesnych norm społecznych osiągać sukcesy, musimy wykształcić w sobie mentalność, której symbol stanowi PKB. Wpojono nam, że szczęście daje bogactwo mierzone w pieniądzu i ilości pięknych przedmiotów. Tymczasem nasze doświadczenia pokazują, że wszystko to samo w sobie radości nie daje. Źródłem szczęścia może być prosty akt bycia obecnym i współczucia. Czujemy radość, gdy otwieramy serce.

Bardzo często zdarza się, że usiłujemy zasłonić czymś wrażliwe serce, aby nie dać się zranić. Na świecie nie brakuje agresji, w związku z czym potrzeba unikania otwartości i szczerości wydaje się czymś zupełnie naturalnym. W tym miejscu chciałbym jednak zaznaczyć, że kształtowanie w sobie gotowości narażania się na zranienie niczym się nie różni od kształtowania w sobie gotowości do życia. Jeżeli będziemy się nieustannie chronić, ciągle unikać potencjalnego zażenowania, wyzwania i chaosu, staniemy się więźniami własnych środków ochronnych. Co prawda nic nie będzie w stanie nam zagrozić, ale też nie będziemy w stanie nic poczuć. Wojownik przebija się przez własny kokon ochronny i otwiera swoje serce na świat.

Słyszałem kiedyś historię o katolickim księdzu, który chciał utrwalić swoje ostatnie słowa. Powiedział, że jako młody mężczyzna chciał odmienić świat. Im bardziej się starał, tym bardziej przestawał rozumieć, dlaczego nie udaje mu się niczego zmienić na lepsze. Kiedy wszedł w wiek średni, doszedł do wniosku, że zmian na świecie można dokonywać tylko poprzez wzmacnianie pozytywnych zachowań w znajomych i członkach rodziny. Po wielu latach wysiłków na tym polu ponownie się zniechęcił.

Dopiero pod koniec życia zrozumiał, że chcąc zmienić świat, musiałby najpierw dokonać zmiany we własnym wnętrzu. Znalazł w sobie wrażliwe serce i zaczął wywierać pozytywny wpływ na rodzinę oraz znajomych, dzięki czemu udało mu się zmienić życie wielu ludzi.

W 2003 roku Sakjong Mipham Rinpoche spojrział na dwustu młodych praktyków medytacji i powiedział: „Wiele osób uważa, że aby zrobić coś naprawdę wartościowego dla świata, trzeba dostąpić oświecenia. Powtarzają: »Będę mógł zrobić więcej, gdy będę więcej medytował, więcej się nauczę i wezmę udział w większej liczbie spotkań wyjazdowych«. Zanim wszystkie te cele uda się zrealizować, człowiek może się bardzo zestarzeć. Zmiana potrzebna jest teraz. Właśnie teraz”.

Prawdopodobnie nie masz wielu lat doświadczenia w medytacji i nie pobierałeś nauk od wszystkich największych nauczycieli wywodzących się z różnych systemów filozoficznych. To jednak nie oznacza, że nie możesz otworzyć serca na świat i zrobić czegoś wartościowego. Nie musisz czekać, aż dostąpisz oświecenia. Nie musisz nikogo prosić o zgodę. Otwórz się takim, jaki jesteś, i pozwól, by Twoje wrażliwe serce zaczęło zmieniać świat.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

**Gorąco polecam tę książkę wszystkim, którzy chcą zmienić swoje życie i cały nasz świat. Przeczytaj ją, a potem wnieć rewolucję!**

Noah Levine, autor *The Heart of the Revolution*

- Jesteś uduchowiony (ale niekoniecznie religijny)?
- Rozczarował Cię świat i otaczająca Cię rzeczywistość?
- Chcesz pogłębić relacje z ludźmi w świecie pozafacebookowym?

Jeśli chcesz czerpać z życia pełnymi garściami i szukasz dla siebie najlepszej drogi, ta książka będzie Twoim przewodnikiem po wyboistych ścieżkach. Poznaj proste techniki medytacyjne, by wykorzystać pełną moc swojego umysłu i ciała. Odkryj filozofię życiową, która otworzy Ci oczy na nowe, nieznane dotąd możliwości. Przeżywaj każdy dzień intensywnie i z nieustanną energią. Naucz się metod przejmowania pełnej kontroli nad własnym mikrokosmosem. Świat tylko czeka, byś ruszył śmiało przed siebie i odkrywał go kawałek po kawałku.

Lodro Rinzler jest praktykiem medytacji i nauczycielem buddyzmu Szambali. Przez ostatnie dziesięć lat prowadził liczne warsztaty w ośrodkach medytacyjnych i kampusach uniwersyteckich na terenie całych Stanów Zjednoczonych. Jego felietony zatytułowane *What Would Sid Do?* ukazują się regularnie w „Huffington Post” oraz „Interdependence Project”.




**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

Nr katalogowy: 12713

 **Księgarnia internetowa:**  
<http://sensus.pl>

 **Zamówienia telefoniczne:**  
**0 801 339900**  
 **0 601 339900**

 **sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
 <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
 <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
 <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 37,00 zł

ISBN 978-83-246-5080-4



9 788324 650804