



THICH NHAT HANH

SZTUKA
KOMUNIKACJI
WEDŁUG
MISTRZA ZEN

*Praktyczny przewodnik
umiejętnego słuchania i mówienia*



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



SZTUKA
KOMUNIKACJI
WEDŁUG
MISTRZA ZEN

THICH NHAT HANH

SZTUKA
KOMUNIKACJI
WEDŁUG
MISTRZA ZEN

*Praktyczny przewodnik
umiejętnego słuchania i mówienia*



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Korekta: Anna Lisiecka
Tłumaczenie: Barbara Mińska

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN 978-83-7377-709-5

Tytuł oryginału: „The Art of Communicating”

Copyright © 2013 by Unified Buddhist

Church, Inc. All rights reserved. Printed in the United States of America.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews. For information, address Harper Collins Publishers, 10 East 53rd Street, New York, NY 10022. Harper Collins books may be purchased for educational, business, or sales promotional use. For information, please e-mail the Special Markets Department at SPsales@harpercollins.com.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2014.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



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 – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści



1. Niezbędny pokarm	7
2. Komunikacja z samym sobą	15
3. Klucze do komunikowania się z innymi	39
4. Sześć mantr pełnej miłości mowy	69
5. Gdy pojawiają się trudności	91
6. Uważna komunikacja w pracy	115
7. Tworzenie społeczności na świecie	127
8. Nasza komunikacja jest naszą kontynuacją	137
9. Praktyki pełnej współczucia komunikacji	145

2



Komunikacja z samym sobą

Samotność jest cierpieniem naszych czasów. Nawet jeśli jesteśmy otoczeni innymi ludźmi, możemy czuć się bardzo samotni. Jesteśmy samotni razem. Wewnątrz nas jest próżnia. Czujemy się przez to niekomfortowo, więc staramy się ją zapełnić, łącząc się z innymi ludźmi. Wierzmy, że jeśli będziemy w stanie się połączyć, uczucie samotności zniknie.

Technologia dostarcza nam wielu urządzeń, które pomagają pozostać w kontakcie. Ale nawet jeśli jesteśmy w kontakcie, wciąż czujemy się samotni. Kilka razy dziennie sprawdzamy e-maile, SMS-y i inne wiadomości. Chcemy się dzielić i otrzymywać. Możemy poświęcić cały dzień na łączenie się, ale nie zmniejszy to naszego poczucia samotności.

Wszyscy pragniemy miłości, ale nie wiemy, jak generować miłość, by się nią karmić. Gdy jesteśmy puści, wykorzystujemy technologię, by rozpraszać uczucie samotności, ale to nie działa. Mamy Internet, e-maile, wideokon-

ferencje, wiadomości tekstowe, statusy, aplikacje, listy i telefony komórkowe. Mamy wszystko. A jednak wcale nie jest pewne, że poprawiliśmy swoją komunikację.

Wielu z nas posiada telefony komórkowe. Chcemy być w kontakcie z innymi ludźmi. Ale nie powinniśmy pokładać zbyt wiele wiary w naszych telefonach. Ja nie mam telefonu, ale nie czuję się pozbawiony kontaktu ze światem. Właściwie bez telefonu komórkowego mam więcej czasu dla siebie i innych. Wierzysz, że posiadanie telefonu pomaga ci w komunikacji. Ale jeśli treść twoich słów nie jest prawdziwa, mówienie lub pisanie na urządzeniu nie oznacza, że komunikujesz się z drugą osobą.

Zbytńio wierzymy w technologię komunikacji. Za tymi wszystkimi instrumentami mamy umysł, najbardziej podstawowy instrument komunikacji. Gdy nasze umysły są zablokowane, nie istnieje inne urządzenie, które zastąpi nam zdolność komunikowania się z sobą lub innymi.

Wewnętrzne łączenie się

Wielu z nas spędza dużo czasu na spotkaniach lub wymienianiu e-maili z innymi, ale mało na komunikowaniu się z samym sobą. Wskutek tego nie wiemy, co się w nas dzieje. W środku możemy mieć bałagan. Jak więc możemy komunikować się z drugą osobą?

Myślmy, że dzięki wszystkim naszym technologicznym urządzeniom możemy się łączyć, ale to iluzja. W codziennym życiu jesteśmy odłączeni od siebie. Idziemy, ale nie wiemy, że idziemy. Jesteśmy tu, ale nie wiemy, że tu jesteśmy. Żyjemy, ale nie wiemy, że żyjemy. Gubimy gdzieś siebie w ciągu dnia.

Zatrzymanie się i komunikowanie się z samym sobą jest czynem rewolucyjnym. Siadasz i zatrzymujesz stan zagubienia, niebycia sobą. Zaczynasz od przerywania tego, co robisz, siadasz i łączysz się ze sobą. To nazywa się uważną świadomością. Uważność jest pełną świadomością obecnej chwili. Nie potrzebujesz iPhone'a ani komputera. Musisz jedynie usiąść i wdychać oraz wydychać. W ciągu zaledwie kilku sekund możesz połączyć się ze sobą. Wiesz, co dzieje się w twoim ciele, uczuciach, emocjach i percepcji.

Cyfrowy cel

Gdy czujesz, że nie potrafisz dobrze komunikować się osobiście lub zastanawiasz się, czy to, co powiesz, będzie trudne dla drugiej osoby, czasami najlepszym sposobem komunikacji jest napisanie listu lub e-maila. Jeśli potrafisz napisać list, który pełny jest zrozumienia i współczucia, to w czasie pisania go odżywisz także siebie. Wszystko, co napiszesz, będzie odżywcze dla osoby, do której piszesz, ale przede wszystkim dla cie-

bie. Ta osoba jeszcze nie otrzymała twojego e-maila lub listu, ale pisząc go, odżywasz siebie, ponieważ to, co mówisz w liście, pełne jest współczucia i zrozumienia.

Szczególnie na początku łatwiej może ci być praktykować uważną komunikację pisemnie. Pisanie w ten sposób dobre jest dla naszego zdrowia. Możemy wysłać e-mail, SMS oraz rozmawiać przez telefon i używać uważnej komunikacji. Jeśli nasza wiadomość pełna jest zrozumienia i współczucia, będziemy w stanie usunąć strach i złość z drugiej osoby. Zatem następnym razem, gdy będziesz trzymał w ręku telefon, spójrz na niego i przypomnij sobie, że jego celem jest pomóc ci w komunikacji ze współczuciem.

Zazwyczaj wysyłając e-maile i SMS-y, śpieszymy się. Gdy tylko skończymy je pisać, wciskamy klawisz „wyślij” i one znikają. Ale nie ma potrzeby się spieszyć. Zawsze, zanim podniesiemy do ucha słuchawkę lub wciśniemy przycisk „wyślij” w e-mailu lub SMS-ie, mamy czas na przynajmniej jeden wdech i wydech. Gdy to zrobimy, mamy znacznie większą szansę, że puścimy w świat o wiele więcej pełnej współczucia komunikacji.

Powrót do domu

Gdy zaczynamy praktykować uważną świadomość, rozpoczynamy drogę do samych siebie, do domu. Dom jest miejscem, w którym znika samotność. Gdy jeste-

śmy w domu, czujemy, że nam ciepło, wygodnie, jesteśmy bezpieczni i spełnieni. Opuściliśmy nasze domy na długi czas i są one zaniedbane. Ale droga do domu nie jest długa. Dom jest w nas. Powrót do domu wymaga jedynie, by usiąść i pobyć ze sobą, zaakceptować sytuację taką, jaka jest. Tak, może tam być bałagan, ale akceptujemy go, ponieważ wiemy, że nie było nas w domu przez długi czas. Tak więc teraz wróciliśmy. Robiąc wdech i wydech, z naszym uważnym oddychaniem, bierzemy się za porządkowanie.

Komunikowanie z oddechem

Droga do domu zaczyna się od oddechu. Jeśli umiesz oddychać, możesz nauczyć się chodzić, siadać, jeść posiłki oraz pracować z uważnością, abyś mógł zacząć poznawać siebie. Gdy robisz wdech, wracasz do siebie. Gdy robisz wydech, uwalniasz wszelkie napięcie. Gdy już będziesz komunikował się z sobą, będziesz w stanie z większą jasnością komunikować się na zewnątrz. Droga do środka jest drogą na zewnątrz.

Uważne oddychanie jest środkiem komunikacji, tak jak telefon. Sprzyja komunikacji pomiędzy umysłem a ciałem. Pomaga nam dowiedzieć się, co czujemy. Oddychamy przez cały czas, ale rzadko zwracamy uwagę na nasz oddech, o ile nie zaczynamy odczuwać dyskomfortu lub nie zaczynamy mieć trudności z oddychaniem.

W przypadku uważnego oddychania, gdy robimy wdech, wiemy, że robimy wdech. Gdy robimy wydech, wiemy, że robimy wydech. Gdy robimy wdech, kierujemy uwagę na nasz wdech. Aby przypomnieć sobie, byśmy zwracali uwagę na nasz oddech, możemy cicho powiedzieć:

Wdech, wiem, że robię wdech.

Wydech, wiem, że robię wydech.

„Powietrze wnika do mojego ciała. Powietrze opuszcza moje ciało”. Przez cały czas śledź swoje wdechy i wydechy. Załóżmy, że twój wdech trwa cztery sekundy. Podczas wdechu pozwól swojej uwadze skupić się całkowicie na wdechu, bez zakłóceń. Podczas wydechu całkowicie skup się na wydychaniu. Jesteś ze swoim wdechem i wydechem. Nie jesteś z niczym innym. Jesteś swoim wdechem i wydechem.

Wdychanie i wydychanie jest praktyką wolności. Gdy skupiamy uwagę na naszym oddechu, uwalniamy wszystko inne, łącznie ze zmartwieniami i lękiem o przyszłość oraz żalem i smutkami związanymi z przeszłością. Skupiając się na oddechu, zauważamy, że czujemy się obecni w teraźniejszości. Możemy to robić w ciągu dnia, radując się dwudziestoma czterema godzinami, które zostały nam dane, by wdychać i wydychać. Możemy tu być dla siebie. Wystarczy zaledwie kilka sekund, by wykonać wdech i się uwolnić.

Wiemy, gdy inni wdychają i wydychają uważnie; możemy to zauważyć, gdy na nich patrzymy. Wyglądają na wolnych. Gdy jesteśmy przytłoczeni strachem, złością, żalem lub niepokojem, nie jesteśmy wolni, bez względu na to, jaką pozycję zajmujemy w społeczeństwie ani na to, ile mamy pieniędzy. Prawdziwa wolność jest tylko wtedy, gdy jesteśmy w stanie uwolnić nasze cierpienie i wrócić do domu. Wolność jest najcenniejszą możliwą rzeczą. Jest fundamentem szczęścia i jest dostępna dla nas przy każdym świadomym oddechu.

Nie-myślenie i nie-mówienie

Szczęście możliwe jest wtedy, gdy komunikujesz się ze sobą. By to zrobić, musisz zostawić swój telefon. Gdy pojawiaasz się na spotkaniu lub uczestniczysz w jakimś wydarzeniu, wyłączasz telefon. Dlaczego? Ponieważ chcesz się komunikować i absorbować komunikację innych. Tak samo jest w przypadku komunikowania się ze sobą. Ten rodzaj komunikacji nie jest możliwy w przypadku telefonu. Jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że dużo myślimy i dużo mówimy. Ale aby komunikować się ze sobą, musimy praktykować nie-myślenie i nie-mówienie.

Nie-myślenie jest bardzo ważną praktyką. Oczywiście myślenie i mówienie mogą też być produktywne, szczególnie jeśli nasze umysły i uczucia są czyste. Ale sporo naszego myślenia tkwi w przeszłości, próbując

kontrolować przyszłość i tworząc błędne spojrzenie oraz zamartwiając się, co myślą inni.

Błędne spojrzenie może pojawić się w ułamku sekundy. Gdy tylko mamy jakieś spojrzenie, dajemy się mu złapać. Zatem wszystko, co mówimy lub robimy, a co jest oparte na tym spojrzeniu, może być niebezpieczne. Lepiej nic nie mówić i nie robić! To dlatego w tradycji Zen mówi się, że drogi mówienia i myślenia powinny zostać ucięte. Droga mówienia odcinana jest dlatego, że jeśli będziesz mówił, będziesz dawał się łapać twoim słowom.

Uważne oddychanie jest praktyką nie-myślenia i nie-mówienia. Bez myślenia i mówienia nie ma żadnej przeszkody, która mogłaby stanąć na drodze twojemu rozkoszowaniu się obecną chwilą. Przyjemnie jest robić wdech, robić wydech; przyjemnie jest siedzieć, chodzić, jeść śniadanie, brać prysznic, sprzątać łazienkę, pracować w ogródku warzywnym. Gdy przestajemy mówić i myśleć i uważnie słuchamy samych siebie, zauważamy naszą umiejętność i możliwości odczuwania radości.

Inną rzeczą, która ma miejsce, gdy przestajemy myśleć i mówić i zaczynamy słuchać siebie, jest to, że zaczynamy zauważać obecne w naszym życiu cierpienie. W naszych ciałach może być napięcie i ból. Mogą nam towarzyszyć stare bóle i obawy lub nowe bóle i obawy, które ukrywaliśmy za mówieniem, pisaniem wiadomości i myśleniem.

Uważność pozwala nam słuchać wewnętrznego bólu, smutku i lęku. Gdy widzimy, że zbliża się cier-

pienie lub ból, nie próbujemy przed nimi uciekać. Właściwie to musimy wrócić i uporać się z nimi. Nie obawiamy się przytłoczenia, ponieważ wiemy, jak oddychać i jak chodzić, aby wygenerować odpowiednią ilość energii uważności, by dostrzec i zająć się cierpieniem. Jeśli masz wystarczającą ilość uważności wygenerowanej przez praktykę uważnego oddychania i chodzenia, nie obawiasz się dłużej bycia ze sobą.

Jestem wolny od potrzeby posiadania telefonu, a to dlatego, że noszę w sobie uważność, jak anioła stróża na ramieniu. Anioł jest zawsze ze mną, gdy praktykuję. To pomaga mi nie bać się wszelkiego cierpienia i bólu, jakie się pojawią. Znacznie ważniejsze niż posiadanie telefonu komórkowego jest posiadanie uważności. Myślisz, że mając przy sobie telefon, jesteś bezpieczny. Ale prawda jest taka, że uważność zrobi znacznie więcej, by cię chronić, byś mniej cierpiał i by ulepszyć twoją komunikację, niż telefon.

Powrót

Cisza nie-myślenia i nie-mówienia daje nam przestrzeń, by naprawdę wsłuchać się w siebie. Nie musimy próbować uciekać przed naszym cierpieniem. Nie musimy chować tego, co w nas nieprzyjemne. W rzeczywistości próbujemy być dla siebie dostępni, by zrozumieć, abyśmy mogli się zmienić. Proszę wróć

do domu i słuchaj. Jeśli nie komunikujesz się dobrze ze sobą, nie możesz dobrze komunikować się z inną osobą. Powracaj wciąż i wciąż i komunikuj się ze sobą z miłością. To jest praktyka. Musisz powrócić do siebie i słuchać szczęścia, jakie może cię w danej chwili spotykać; słuchać cierpienia w twoim ciele i umyśle oraz uczyć się, jak je przyjąć i znaleźć ulgę.

Komunikowanie z ciałem

Tak długo, jak mamy uważność, możemy uważnie oddychać, wykonując codzienne czynności. Ale nasza uważność będzie silniejsza i zyskamy więcej uzdrowienia oraz będziemy skuteczniej się komunikować, gdy poświęcimy czas, by się zatrzymać i posiedzieć w ciszy przez kilka chwil. Gdy tuż po uwolnieniu Nelson Mandela przybył z wizytą do Francji, dziennikarz zapytał go, co najchętniej by zrobił. On odpowiedział: „Usiadłbym i nic nie robił”. Od czasu uwolnienia go z więzienia i oficjalnego wejścia do polityki, nie miał czasu, by po prostu rozkoszować się siedzeniem. Powinniśmy znaleźć czas, by usiąść, nawet jeśli jest to tylko kilka chwil dziennie, ponieważ siedzenie jest przyjemnością.

Gdy jesteśmy niespokojni i nie wiemy, co robić, to dobry czas, by usiąść. Dobrze jest też usiąść, gdy jesteśmy spokojni, by karmić ten nawyk i praktykować sie-

dzenie. Gdy zatrzymamy się i usiądziemy, możemy od razu zacząć śledzić nasze wdechy i wydechy. Możemy natychmiast zacząć radować się wdychaniem i wydychaniem powietrza i wszystko odrobinę się poprawia, ponieważ obecna chwila staje się dla nas dostępna.

Wdychaj w sposób, jaki daje ci przyjemność. Gdy siadasz i oddychasz uważnie, twoje ciało i umysł w końcu zaczynają się komunikować i się łączą. To pewnego rodzaju cud, ponieważ zazwyczaj umysł jest w jednym miejscu, a ciało w innym. Umysł uwikłany jest w szczegóły projektu, który masz dziś wykonać, smutki z przeszłości lub lęk o przyszłość. Umysł nie znajduje się nigdzie blisko ciała.

Gdy uważnie wykonujesz wdechy, następuje szczęśliwe połączenie ciała i umysłu. To nie wymaga żadnej wyszukanej techniki. Siedząc i uważnie oddychając, sprowadzasz umysł do domu, do ciała. Twoje ciało jest niezbędną częścią twojego domu. Gdy spędzasz wiele godzin przed komputerem, możesz całkiem zapomnieć o tym, że masz ciało, dopóki nie stanie się ono tak obolałe, sztywne lub napięte, że nie będziesz mógł dłużej go ignorować. Musisz robić sobie przerwy i powracać do ciała, zanim osiągnie ten punkt.

By wnieść więcej świadomości do połączenia pomiędzy ciałem i umysłem, możesz powiedzieć sobie:

Wdech, jestem świadomy swojego ciała.

Wydech, uwalням z mojego ciała całe napięcie.

4



**Sześć mantr
pełnej miłości mowy**

Gdy odnosimy wrażenie, że jesteśmy zupełnie sami i nikt nas nie wspiera, możemy przypomnieć sobie, że to tylko percepcja. Nie jest dokładna. Pomyśl o drzewie, które teraz stoi na zewnątrz. Drzewo wspiera nas swoim pięknem, świeżością i tlenem, którym oddychamy. Ten rodzaj wsparcia jest także rodzajem miłości. Świeże powietrze na zewnątrz, rośliny, które nas karmią i woda, która spływa z kranu na nasze dłonie, wszystkie one nas wspierają.

Jest wiele sposobów, na jakie ludzie mogą nas wspierać i kochać bez mówienia „kocham cię”. Może znasz ludzi, którzy nigdy nie powiedzieli „kocham cię”, ale wiesz, że cię kochają. Gdy zostałem wyświęcony na mnicha nowicjusza, miałem nauczyciela, który nigdy nie powiedział „kocham cię”, choć wiedziałem, że kocha mnie głęboko. To tradycyjny sposób. Gdy ktoś wymawiał słowa „kocham cię”, obdzierały one miłość z części jej świętości. Czasami czujemy ogromną

wdzięczność, którą chcemy wyrazić w sposób inny niż powiedzenie „dziękuję”. Przyjrzyj się wielu sposobom, w jakie ludzie komunikują miłość bez słów. Może tak jak drzewo wspierają cię w inny sposób?

Prawdą jest też, że ludzie, których kochasz, mogą o tym nie wiedzieć. Czasami chcemy komuś powiedzieć, jak bardzo nam zależy, ale brak nam słów, żeby to wyrazić tak, by ta osoba zrozumiała nasze uczucia.

Sześć mantr to sześć zdań, które ucieleśniają pełną miłości mowę, dzięki którym ludzie wiedzą, że ich widzisz, rozumiesz i zależy ci na nich. W buddyzmie nazywamy te zdania „mantrami”. Są rodzajem magicznego zaklęcia. Gdy je wypowiadasz, możesz spowodować cud, ponieważ szczęście staje się od razu dostępne.

Jak w przypadku każdej praktyki, zaczniesz od uważnego oddychania, by spowodować prawdziwą obecność. Następnie podchodzisz do drugiej osoby uważnie, z przywiązaniem do praktyki pełnej współczucia komunikacji. Przed wypowiedzeniem mantry możesz wykonać trzy wdechy i wydechy. To cię uspokoi, a twój spokój będzie komunikowany drugiej osobie. Następnie, gdy idziesz do drugiej osoby, wiesz, że będziesz świeży, pełen spokoju i te same rzeczy będziesz miał do zaoferowania drugiej osobie.

Jeśli chcesz, by mantra zadziałała, zanim ją wypowiesz, musisz najpierw uważnie zrobić wdech. Patrzysz w oczy drugiej osobie i wypowiadasz te krótkie zdania. Mantra może składać się z zaledwie czterech

słów, ale w tych słowach jesteś w stanie być w pełni obecny dla osoby, którą kochasz.

Pierwsza mantra

Pierwsza mantra brzmi: „Jestem tu dla ciebie”. To najlepszy dar, jaki możesz dać bliskiej osobie. Nie ma nic cenniejszego od twojej obecności. Bez względu na to, jak drogie rzeczy komuś kupujesz, nie są one tak cenne, jak twoja obecność. Ta wspaniała obecność jest świeża, solidna, wolna i spokojna, a ty oferujesz ją bliskiej osobie, by zwiększyć szczęście jej i twoje własne. „Jestem tu dla ciebie”.

Kochać kogoś oznacza być dla niego. Bycie jest sztuką i praktyką. Czy naprawdę jesteś dla osoby, którą kochasz, na sto procent? Wykorzystując umiejętności uważnego oddychania i uważnego chodzenia, możesz połączyć ciało i umysł, by przywrócić się do równowagi i wyprodukować prawdziwą obecność tu i teraz. Bycie po prostu, dla samego siebie i dla drugiej osoby jest aktem miłości.

Możemy też wykorzystać tę mantrę dla siebie. Gdy mówię sobie: „Jestem tu dla ciebie”, oznacza to też, że jestem tu dla siebie. Mój umysł wraca do domu, do mojego ciała i staję się świadomy tego, że mam ciało. To praktyka miłości, kierowana do siebie. Jeśli jesteś w stanie być ze sobą, jesteś w stanie być z osobą, którą kochasz.

Praktyka ta może być bardzo przyjemna. Wdychanie i sprowadzanie umysłu do domu, do twego ciała może być bardzo przyjemną rzeczą. Rozkoszujesz się wdechem, rozkoszujesz się swoim ciałem i rozkoszujesz się swoim umysłem. Wtedy mantra ma także wpływ na otaczających cię ludzi.

Nie musisz czekać, aż praktyka zostanie odwzajemniona. Druga osoba nie musi mówić nic w zamian. Gdy wypowiadasz mantrę, oboje korzystacie. Mantra pomaga tobie i drugiej osobie powrócić do domu, do siebie i do chwili, którą dzielicie. Tak więc efekt jest podwójny.

Mówimy, że miłość oparta jest na zrozumieniu. Ale jak możesz zrozumieć kogoś, gdy nie jesteś obecny? Zanim zaczniesz kochać, twój umysł musi znajdować się tu i teraz. Tak więc pierwszą definicją miłości jest bycie obecnym. Jak możesz kochać, gdy nie jesteś obecny? By kochać, musisz być obecny. Drzewo za twoim oknem jest obecne, wspiera cię. Możesz być obecny dla siebie i dla bliskich, tak jak drzewo. Praktyka uważności jest podstawą twojej miłości. Nie możesz kochać właściwie i głęboko bez uważności.

Choć mówisz „jestem tu dla ciebie”, druga osoba nie musi być tam dla ciebie, by praktykować pierwszą mantrę. Gdy druga osoba jest w domu lub w pracy, możesz użyć telefonu. Trzymając telefon w rękę, wykonaj kilka wdechów i wydechów, by się uspokoić i stać się obecnym. Gdy telefon zacznie dzwonić, możesz kontynuować uważne myślenie. Gdy druga

osoba odbierze telefon, możesz zapytać, czy ma wolną chwilkę. Jeśli tak, możesz powiedzieć: „Jestem tu dla ciebie”. Jeśli ćwiczyłeś uważne oddychanie, sposób, w jaki wypowiesz mantrę, będzie przekazywał twój spokój i twoją obecność.

Druga mantra

Nie używaj drugiej mantry, dopóki nie wyćwiczysz pierwszej i nie wypracujesz swojej obecności. Wtedy, gdy naprawdę będziesz tu i teraz, będziesz mógł dostrzec obecność drugiej osoby. Druga mantra brzmi: „Wiem, że tu jesteś i jestem bardzo szczęśliwy”. Pozwalasz bliskiej osobie dowiedzieć się, że jej obecność jest ważna dla twojego szczęścia.

Druga mantra potwierdza, że naprawdę widzisz drugą osobę. To kluczowe, ponieważ gdy osoba cię ignoruje, nie czujesz, że jesteś kochany. Możesz czuć, że ludzie, których kochasz, są zbyt zajęci, by cię dostrzec. Twój bliski może prowadzić samochód i myśleć o wszystkim oprócz ciebie, mimo że siedzisz na siedzeniu obok. Nie skupiasz na sobie uwagi tej osoby. Kochać oznacza być świadomym obecności ukochanej osoby i uznawać tę obecność za coś bardzo dla ciebie cennego. By uznać i przyjąć obecność bliskiej osoby, używasz energii uważności. Objęta twoją uważnością, ta osoba rozkwitnie jak kwiat.

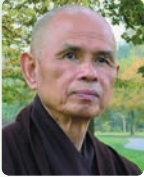
„Wiem, że tu jesteś i jestem bardzo szczęśliwy”. Druga mantra afirmuje obecność drugiej osoby jako kogoś bardzo dla ciebie ważnego. Druga mantra, podobnie jak pierwsza, działa tylko wtedy, gdy przed jej wypowiedzeniem zrobisz wdech i wydech. Wyobraź sobie, że nie ma przy tobie drugiej osoby; wyprowadziła się lub odeszła. Możesz odczuwać wielką dziurę. Teraz ta osoba żyje i jest blisko ciebie, więc masz wiele szczęścia. To dlatego musisz ćwiczyć drugą mantrę, by przypominać sobie o darze obecności tej osoby.

Gdy ktoś mówi, że cię kocha, ale ignoruje twoją obecność i nie zwraca na ciebie uwagi, nie czujesz, że jesteś kochany. Zatem gdy kogoś kochasz, musisz uznawać jego obecność jako coś ci drogiego. Druga mantra może być praktykowana każdego dnia, kilka razy dziennie. „Wiem, że tu jesteś i to mnie uszczęśliwia”.

Tą mantrą, podobnie jak pierwszą, można się dzielić o każdej porze – przed pracą, przy kolacji albo przez telefon lub e-mail, jeśli chcesz się nią podzielić z kimś, kogo nie masz szansy zobaczyć. Na początku, gdy się do nich przyzwyczajasz, te mantry wydają się trochę dziwne, ale gdy zauważysz rezultaty, staną się prostsze. Możesz od razu uszczęśliwić siebie i drugą osobę. To szybsze niż przygotowanie kawy rozpuszczalnej! Pamiętaj jednak o jednej rzeczy: mantra będzie skuteczna tylko wtedy, gdy wiesz, jak być obecnym i pozostać w stanie uważności.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Thich Nhat Hanh mnich buddyjski, mistrz Zen, nauczyciel, pisarz, poeta. Wydał ponad 100 książek, które zostały przetłumaczone na wiele języków. Podróżuje po całym świecie promując pokojowe rozwiązywanie konfliktów.

Jeśli spotkałeś się z sytuacją, w której wypowiedziane przez Ciebie słowa wywołały burzliwy odzew lub zareagowałeś emocjonalnie na czyjąś wypowiedź, to należysz do 99,99% ludzi, którzy mają problem z komunikacją. Autor udowadnia, że wcale nie musi tak być. W tym praktycznym przewodniku podaje proste techniki, jak uważnie słuchać i komunikować się ze sobą i innymi w taki sposób, który pozwala pozbyć się uprzedzeń i niewłaściwych przekonań. Pomogą Ci one unikać niebezpieczeństw, frustracji i nieporozumień w każdej sferze życia oraz poprawić relacje z otoczeniem.

WYKORZYSTAJ MĄDROŚĆ MISTRZA.

Wśród wpływowych przywódców buddyjskich na Zachodzie, Thich Nhat Hanh zajmuje drugie miejsce, jedynie po Dalajlamie.

– New York Times

Thich Nhat Hanh pokazuje nam osobiste połączenie z wewnętrznym spokojem i pokojem na ziemi.

– Dalajlama

PATRONI:



CENA: 34,30 ZŁ

ISBN 978-83-7377-709-5



9 788373 777095