



Timber Hawkeye

Droga ku wdzięczności

Współczesny przewodnik
odnajdywania radości
w zwykłym życiu



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Magdalena Madura
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Magdalena Madura

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-7377-848-1

Tytuł oryginału: Buddhist Boot Camp
Copyright © HarperCollins®, ®, and HarperOne™
are trademarks of HarperCollins Publishers

Buddhist Boot Camp © 2013 by Timber Hawkeye. All rights reserved.
© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016
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.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



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
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

% žff (" fi" * " x:

#μ ² ¶.αS" ±- α° 2 a α	55
* ° ± Û μ ^{1/2} α ¥ ¶ @ Ê	57
! - ¥ 1/2 - 1/2 ð ¶. ° 2 3 -¶ ° α	59
ž 2 S -° α ° " S 1/4 α - α ° 2 " . 2 - . 2	61
. α° α ± - 3 μ ^{1/2} @ S,	63
l α ¶ α	65
# μ ^{1/2} ¶ α ± - ± - # 2 ¶ α ± -	67
°, SS 1/4 2 - α @ ° 1/4 - μ 1/2 α	69
(1/2 - S 1/2 - - α @ ° 1/4 - Ê α ± - 2 ° 1/4 - Ê	73
l α S 1/4 - ¶ . ° 2 - ± α, 1/4 - - °	75
# ¶ , S 23 μ ² ¥ - ° 1/2 - @ . Ç % ° a , @	77

%" - (ž ff ! ff

# μ ^{1/2} - ° - ð ¶ ° 2 . ° a 2 2 ° - ¶ 1/2 . 2 μ ¹ ° ± - 3 μ ⁰ S α	81
# μ ^{1/2} 3 - ¶ 1/4 α ± - « - ¶ 2 μ - @ ú μ ¶ α - ¶ 2 ¥ - 23 2 0 - S α ° 1/4	83
# μ ⁰ S α - S ± - a 2 1/2 ° - @ - ¶ ¥ , ± - μ ° ° S - α ± ± - a 2	87
& @ μ « α	91
* - Ç ¶ - Û , 1/4 ¶	93
l 2 ° 3 μ ² ° - ¶	95
# - Û @ ± 2 ¶ 1/2 μ ² -	97
α d 4 - 3 2 1/2 ú - 1/2 Ê	99
* 1/4 2 μ 1/4	101

& l ~ &

# μ ⁰ S 1/2 ° ¥ 2 a α . ° 2	105
l α - μ α - ¶ 3 μ ^{1/2} μ @ ° 2 ° α ± α	107
l - S 1/2 S - - Ê	109
& @ ¶ 2 1/2 α 1/2 ¥ 1/4 - ¶ 1/2 - ° 1/4	111

# $\mu^{1/2}S'' \pm z^0 \alpha \pm \cdot * \mathbb{M} \mu^{1/2} \mathbb{C}_1^2$	113
# $\mu^2 \mathbb{F}'' \cdot \mathbb{M} \pm$	115
* $\pm S^{1/2} \alpha \pm \cdot \mathbb{F} \pm \alpha^0 \cdot \cdot \cdot \mathbb{C}^2 \mathbb{C}^0 \mathbb{C} \mathbb{F} \mathbb{R} \mathbb{F}$	117

/ ! ff * ! ff # * ! " x: fZJH fi

($\mathbb{C}^2 S \mathbb{F} \alpha^0 \pm \alpha \mathbb{F}^{1/2} a^2 \mid \pm \mu^3 \pm \alpha$	121
# $^2 \mid \ll ^2 S^{1/2} \pm \pm a \pm \pm \circ$,	123
$\circ \alpha^0 \rightarrow \mathbb{R}$	125
# $\alpha^0 \cdot \hat{U} \alpha^2 \alpha \pm \cdot S^2 \cdot \circ$	127
! $\mathbb{F} S^{1/2} \pm \pm \cdot \mathbb{F} \cdot \mathbb{M}^3 \hat{u} \pm^2$	129
l $^2 \pm \cdot \mu^2 \cdot \mathbb{F} \circ \hat{u} \cdot \circ \cdot \cdot \cdot \mathbb{C}^3 \mu^0 \pm \pm$	133
! $\pm \mathbb{C}^3 \circ \pm^2 \hat{E}$	135
$\circ \hat{u}^3 \mu^{1/2} \mathbb{M}^{1/2} \mathbb{F}^{1/2} \hat{U} \mathbb{R}$	137

oe E7'' * ~ * , - ff'' - ! " x'' fi

* $S^{1/2} \hat{U}^{1/2} \hat{E}^{1/2} \mathbb{R} S^{1/2} S S'' \mid \ll$	141
- $\alpha^3 \mathbb{F} \pm a \alpha \pm \pm \cdot \mathbb{F} \pm \alpha \pm \mathbb{C}^3 \mathbb{F}^{1/2} \mathbb{M} \mathbb{R} \mathbb{F} \mathbb{F} \circ \circ$	143
' $1/4 \cdot 1/4 \mu^{1/2} \circ^2 \mid 1/4$	147
' $1/8 S^2 \circ^2 S^{1/2} \mathbb{F}^{1/2}$	149
$\circ \mathbb{M}^{1/2} a^2 \circ S^{1/2} \hat{U}^{1/2} \hat{E} \cdot \mathbb{F} \cdot \alpha \mathbb{R} \alpha^0 \alpha \pm \alpha$	151
# $\mu^2 \mathbb{F} \alpha S \mu^2 a \alpha \mathbb{F}^{1/2} \mathbb{F}^{1/2} \mathbb{F}^{1/2} \alpha \pm \mathbb{C}$	153
ž $1/4 \mathbb{F} \mathbb{F} \mathbb{C}^0 \alpha \mathbb{F} \mid 1/2 \pm 1/4$	155
# $^2 \mathbb{F} \hat{U} \cdot \mathbb{C}_1^0 \hat{O} \mid \circ \pm$	157
' $\mathbb{R}^{1/2} \rightarrow 1/2$	159
& $\alpha \hat{E}$	161
l $\alpha \mu \alpha^0 \mathbb{F} \hat{u} \mathbb{F}^{1/2} \mid \alpha$	163
c $\alpha^0 \pm \mathbb{C}^2 \circ \pm S^{1/2} \hat{E} \pm \cdot 1/\mu^2 \mathbb{F} \hat{E}$	165

ff. $\pm \mid \mathbb{C} \mathbb{F} \cdot \alpha \mathbb{F}^{1/2} \mathbb{F} \cdot S^{1/2} \hat{E}^2 \circ \pm \mid \hat{E} \circ 1/\mathbb{F}^2 a \alpha \mid \hat{E} \rightarrow \pm \mathbb{F}^3 \mu^2 \circ \alpha \hat{E}$

' α ④ | Ç ③ α - ¶ . S · S 1/4 ② ° α ± α ' ² Ξ -

Mówi c w skrócie...

Siedziałem przed tybeta skim lam , maj c na sobie bordowe szaty, po latach studiowania buddyzmu. „Z całym szacunkiem”, powiedziałem. „Nie wierz , e Budda kiedykolwiek pomy lał, e zgł bianie jego nauk b dzie A TAK skomplikowane!”.

Mój nauczyciel rozejrzał si dookoła, spojrzął na wszystkie pos gi bóstw z wieloma ramionami i zachichotał: „Budda tego nie zrobił! To wymysł kultury tybeta skiej; to jest ich sposób. Mo esz spróbowa Zen. My l , e ci si spodoba!”.

Zatem skłoniłem si przed wi tyni , zdj łem szaty i ruszyłem do klasztoru Zen daleko od mojego domu. Zen było prostsze; to musiało by prawd (ciany były puste i bardzo mi si to podo bało), ale Nauka była wci wypełniona wszystkimi dogmatami, które sprawiały, e chciałem ucieka od religii.

Istnieje wiele niezwykłych ksi ek, które obejmuj wszystkie aspekty religii, lozo i, psychologii i zyki, ale ja szukałem czego mniej „akademickiego”. Ksi ki tak inspiruj cej, e ludzie j czytaj cy nie tylko skoncentruj si na przebrni ciu przez cało , ale tak naprawd j zrozumiej , a tak e zaczn realizowa w yciu codziennym. Wyobraziłem sobie prosty przewodnik bycia szcz - liwym, a w nim po prostu dwa słowa: „B d wdzi czny”.

Wdzi czno to droga, dzi ki której wiemy, e to, co mamy, w zupełnie ci nam wystarcza, a to jest podstawowa idea *Drogi ku wdzi czno ci*.

Krótkie rozdziały przekazuj wszystko, czego nauczyłem si przez lata, w sposób łatwy do zrozumienia, bez potrzeby posiadania wst pniej wiedzy o buddyzmie. W rzeczywisto ci ksi ka nie jest o byciu buddyst ; jest o byciu Budd . Ka dy rozdział jest niczym wpis do dziennika lub osobisty e-mail, jakimi dzieliłem si z bliskimi przyjaciółmi jako sposób dokumentowania moich

obserwacji i realizacji. Tytuł tej książki jest taki, jaki dałbym mojemu pamiętnikowi, gdybym nadawał mu jakiś tytuł.

Jest bardzo mądre (i całkowicie w porządku), że kto, kto jest katolikiem, muzułmaninem, ateistą czy judaistą, znajdzie coś inspirującego dla siebie w naukach Buddy. Można kochać Jezusa, powtarzać hinduskie mantry i jednocześnie nie chodzić do wspólnoty na poranne medytacje. Buddyzm nie jest zagrożeniem dla jakiegokolwiek religii, za to faktycznie wzmacnia praktykowane wiary poprzez rozszerzenie istniejącej już miłości na wszystkie istoty.

„Droga ku wdrożeniu” jest metodą szkolenia, a przede wszystkim buddyjskim sposobem na trening umysłu. Wiele osób twierdzi, że nie ma czasu medytować codziennie rano, ale nadal pragnie duchowego przewodnictwa bez dogmatów lub dodatkowych rytuałów. To właśnie idea *Drogi ku wdrożeniu*, która przewiduje łatwy i szybki do przyswojenia trening.

Teraz jesteś żołnierzem pokoju w armii miłości; witamy na *Drodze ku wdrożeniu*!

Twój brat,
Timber Hawkeye

(* · œ! " x:

Tak jak zwykle gromadzimy stare kartki urodzinowe i pamiętki, wycięgi bankowe i rachunki, odzież i zniszczony sprzęt, stare czasopisma, tak trzymamy się kurczowo dumy, gniewu, nieaktualnych już opinii i obaw.

Jeśli jesteś myślicielką przywiązana do materialnych rzeczy, nietrudno sobie wyobrazić, jak cię może przerażać odpuścić sobie poglądy (nie mówię o otwarciu umysłu na nowe idee, perspektywy, moją kwestią jest czy przyszło). Nasze przekonania nieuchronnie umacniają się, by być jedyną prawdą i rzeczywistością, którą znamy, i która kładzie coraz większy dystans między nami a tymi, których wierzenia są odmienne. Odmienność ta nie tylko nas segreguje, ale też wywołuje nasz dum.

To wszystko jest właśnie niechwytnością i nawiasem mówiąc, wynika ze strachu.

Dlaczego jesteś myślicielką przerażona zmianami, obcymi ludźmi, nowym lub nieznanym? Czy świat nie pokazuje nam stale piękna, szczeroci i miłości poprzez wszystkie pokolenia? Jesteś myślicielką skupiona na ciemności, a nie widzimy albo nawet nie pamiętamy światła? To jest jak *Nieko czy ca si opowie*, jak pamiętasz, w chwili, gdy ludzie przestali wierzyć w rzeczywistość, to przedstawiała ona istnieć.

Miłość jest prawdziwa, ludzie! I to wszystko wokół nas. To wibruje poprzez każdą akt dobroci, pomoc, sztuk i rodzin.

Strach też jest bardzo realny; przenika przez wszystkie wątpliwości, rozpacz, wahanie, nienawiść, zazdrość, gniew, dumę i oszustwa.

Zwykle rozważasz, czy twoje myślenie wynika z miłości czy ze strachu. Jeśli pochodzi z miłości, to podaj za nimi. Ale jeśli wynika ze strachu, to kop w głębi siebie, aby odnaleźć, gdzie ten lęk się ukorzenił. Dopiero wtedy będziesz mógł ruszyć dalej i strach nie będzie ograniczał twoich możliwości.

' μ ± ± a , ° 1/4 Ó

Twój umysł jest jak rozpieszczone, bogate dziecko! Pozwalasz mu myśleć, co chce, kiedy chce, jak długo ma ochotę, bez względu na skutki i wdzięk. I teraz twój umysł jako dorosły nigdy ci nie słucha! W rzeczywistości ci czasami chcesz się na czymś skupić, ale umysł wciół oddala to od ciebie. Innym razem, kiedy naprawdę masz ochotę nad czymś zastanawiać, twój umysł wydaje się mówić: „Nic na to nie poradzić!”.

Wszystko po kolei: przestań pozwalać sobie na wszystko, czego potrzebujesz. Idź po najmniejszej linii oporu rozpieszczone dziecko wie, że może mieć, co tylko zechce.

Proszę, nie myśl tego z niedostatkami, bo to nie jest to, co ja proponuję. Przykładowo: w dalszym ciągu możesz jeść lody, ale tylko wtedy, gdy sam o tym zdecydujesz, a nie kiedy głód przejmie nad tobą kontrolę. To jest różnica.

Wciąż kiedy pojawia się myśl, poobserwuj ją, nie reaguj od razu. „Och, naprawdę chcę lody...” – to dobrze przekona się, jak to jest pragnąć czegoś, ale nie zawsze to zdobyć.

W czasie pierwszych prób treningu twojego umysłu będziesz mógł zaobserwować, że on, jak małe dziecko wewnątrz trzaskając cię, rzuca się w furii, co jest dość zabawne. Ale to zrozumiałe, nikt nigdy nie powiedział wczoraj do niego: „Nie”. Najwcześniejszy czas zacząć!

W końcu będziesz w stanie zauważyć, że rzeczywiście masz wolność podejmowania decyzji, gdy jesteś w stanie kontrolować swoje wybory. To dość zdradliwe; tylko mam nadzieję, że ten rozdział ma sens.

$$\begin{aligned}
& \frac{1}{2} \left| \frac{1}{4} \right|^2 \otimes \frac{1}{2} \zeta \left[\dot{U}_{\pm} \alpha^{-3} \right] \frac{1}{2} \\
& \mathbb{S}^{-\alpha} \cdot \frac{1}{4} \ll \otimes \dot{\mu} \frac{1}{4} \otimes \pm \alpha^{-3} \ddot{-} \\
& \quad \ddot{-} \cdot \mu^{\otimes}, \zeta \\
& \quad \cdot \mu \check{Z}_{\pm}^{\otimes} \ddot{-} \mu
\end{aligned}$$

" § 3 2 0 - : § 1/2 2 ± 2 Ê ¶ · ® ¶ , 2 ± 2

Kto zadał następujące pytanie na profilu Buddyjskiego Obozu Rekrutów na stronie Facebooka: „Jakie jest buddyjskie stanowisko odnośnie do homoseksualizmu?”.

Odpowiedź jest prosta: Buddyzm ma ogólne przykazanie odnoszące się do seksualności; nie ma innego nauczania odnośnie do homoseksualizmu, nie ma to miejsca w stosunku do heteroseksualizmu.

Trzecie przykazanie buddyjskie, pierwotnie przetłumaczone przez Thích Nhất Hạnh w książce „For a Future to Be Possible”, mówi o „Kultywowaniu odpowiedzialności i uczeniu się sposobów ochrony bezpieczeństwa i integralności jednostek, par, rodzin i społeczeństwa”. Chodzi o poszanowanie własnych „zobowiązań i zobowiązań wobec innych”, a nie angażowanie się w „seksualne relacje bez miłości i bez długoterminowych zobowiązań”. Przykazanie zachęca wszystkich, aby „zrobili wszystko w [ich] mocy, aby chronić dzieci przed wykorzystywaniem seksualnym i zapobiec rozpadowi rodzin i par z powodu cudzołóstwa”.

Gdy akt seksualny jest wyrazem miłości, lojalności, uczciwości, ciepła i szacunku, to nie łamie trzeciego przykazania (bez różnicy, czy para jest jedno- czy obupłciowa). Tak długo, jak pomiędzy dwójkiem ludzi występuje miłość i obopólne porozumienie, nie jest to cudzołóstwo.

Niestety, tak jak jest to w przypadku wszystkich zorganizowanych religii i kościołów, niektóre odłamy mogłyby się tego kląć; my natomiast, nie. Bigoteria owinięta w modlitwę jest bigoterią, a my się w to nie bawimy!

Taka sama odpowiedź pada, gdy kto zapyta: „Czy może mi powiedzieć, jaki jest stosunek Buddy do kobiety? Widziałem co bardzo niepokojącego pewnego dnia i chcę się upewnić, czy to prawda”.

Buddyzm jednakowo stawia na równi i szanuje wszystkie istoty (koniec, kropka). Je li zobaczysz kogo, kto robi wyjątek od tej reguły, wiedz, że te jego reguły są bezprawne.

Budda w pełni nas na to przygotował, gdy powiedział: „Nie wierz we wszystko, co widzisz, czytasz lub słyszysz od innych, niezależnie, czy jest to jakiś autorytet, kaznodzieja czy pismo. Przekonaj się sam, co jest prawdą, co jest prawdziwe, odkryj, że istnieją cnotliwe i niecnotliwe rzeczy. Gdy sam się o tym przekonasz, porzuć zło i przyjmij dobro”.

Więc pamiętaj po prostu: Współczucie nie zna warunków.

! - ° α 1/2 α | 1/2 ± - α @² a² @² | « α | 1/2
 a § 1/2 · @² | « α | 1/2 § - α | 1/2 a² @² | « α | 1/2
 @² · § 1/4 @² | « α | 1/2, ¥ - α @² | « α | 1/2
 - | 1/2 4 | - Û · 1/4 @² · ² · · @² | « α | 1/2
 E² « ± Ž · ± ± ± ±

$\Gamma \circledast \circledast \mu \cdot \circledast \mu \frac{1}{2} \circ \circ \circ \circ \circ \circ \circ \circ$
 $\circ \circ \hat{E} \mathcal{S} \circ \circ \frac{1}{2} \circ \frac{1}{2} \pm \circ \circ$

Carol mieszkała w tym samym mieście, co dwójka jej dzieci (obecnie dwudziestoletnich), ale tak naprawdę nie lubiła tam mieszkać. Chciała być bliżej swoich przyjaciół w Kalifornii, ale obawiała się, że jej dzieci poczują się opuszczone, gdy się wyprowadzi.

Oboje dzieci wiedziało, jak nieszczerliwa jest, więc chciały, aby się przeprowadziła, ale obawiały się, że ona poczuje się odrzucona, jeśli by do niej do wyjazdu, więc nic nie mówiły.

Przez kilka miesięcy słuchałem tych historii od wszystkich stron, i w końcu zasugerowałem, aby wszyscy się spotkali, aby przeprowadzić konstruktywne rozmowy. Nigdy wcześniej nie robiłem czegoś takiego.

W ciągu zaledwie trzydziestu minut Carol wyznała, jak czuła się winna za pozostawianie dzieci z ich ojcem, jak były młodsze. Wyjaśniła, dlaczego to było dla niej ważne, aby wyjść z tego toksycznego związku, i dlaczego to zrobiła, i dlaczego była tak niechętnie nastawiona do opuszczenia swojej miejscowości.

Córka zaczęła płakać, uspakajała mamę, a nigdy nie obwiniała jej za zostawienie ojca. Widziała jego zachowanie na własne oczy i uważała, że jej mama postąpiła słusznie, odchodząc.

Syn wyznał, że zawsze obwiniał siebie o rozwód rodziców. Nie wiedział, że takie poczucie winy bardzo często występuje u najmłodszych dzieci z rozdzielonej rodziny. Słyszając historię swojej mamy, z całkiem nowej perspektywy spojrzał na własne życie i relacje osobiste.

W końcu dzieci poparły Carol w jej decyzji o przeprowadzce do Kalifornii, a syn teraz jest rzecznikiem fundacji przeciw przemocy męskiej oraz znaczenia poszanowania kobiet.

Wszyscy mamy obawy, lęki, wstyd i ból w naszych sercach, ale rzadko dzielimy te intymne szczegóły z ludźmi, których kochamy. Jeśli naprawdę jesteście my zaangażowani w dojrzewanie i jako jednostki, i jako społeczność, musimy się uwrażliwić na drugiego człowieka. Wciąż jest uważasz, że nadszedł czas na poważne rozmowy z rodziną, zacznij od ustalenia kilku podstawowych zasad, które zapewnią bezpieczną przestrzeń dla wszystkich, abyście mogli rozmawiać bez przerw, osów i obwiniania.

Nie ma miejsca na wytykanie palcem w komunikacji bez przemocy, i nie ma o wiadcze „powiniene”. Zawsze możecie mieć mediatora obecnego przy rozmowie, aby pomógł wam ją przeprowadzić w spokoju i skupieniu.

Bądźcie łagodny dla innych i nigdy nie niszczyć tego, co ktoś trzyma w swoim sercu. Słuchaj z empatią i mów ze współczuciem. Zdrowa komunikacja może otworzyć wiele drzwi i rozwiązań, z których istnienia nawet nie zdawaliście sobie sprawy.

#μ½³ μσ½±ñ ±ñ ½° ¶½² ½α½ ½ε ·· ¶Û° ¼ó
α Σμ^a α² ¶² ¥α° -αó μσ½Û - ±α½½4² ·¼
·· ¥αμσ½ñ -|·±¶½² α¶½½ -C½®±ñ ¶°² ··α²
· ±²±°

(1/8 μ α ° - α C | α ° 2 | ° - σ | -)

Je li uwa asz, e miło nie wystarczy, spróbuuj przej bez niej przez chwil , a zobaczysz, e jest wszystkim. W naszym yciu znajduje si dziura w kształcie miło ci, i adna ilo pieni dzy nie jest w stanie jej wypelni .

Przyja nie piel gnuj nasze serca t miło ci , tak jak drzewa od ywiaj ziemi tlenem. Dobrzy przyjaciele s zatem niczym lasy deszczowe dla uczu .

Tak jak mo na uton bez powietrza w płucach, tak kto w depresji dusi si bez miło ci w swoim sercu. Nigdy nie wiadomo, kiedy przypadkowy akt dobroci mo e dosłownie uratowa ycie człowieka.

Wi c dołó stara , aby spotka si z s siadami, pozna swoich współpracowników i zaprzyja ni si z kolegami z klasy. Obcy to po prostu przyjaciel, którego jeszcze nie spotkał .

Nigdy nie lekcewa pot gi uzdrawiaj cej miło ci. Jest tak samo wa na dla naszego przetrwania, jak to, co jemy, ale nic nie kosztuje i jest dost pna w nieograniczonej ilo ci.

Miło jest najsilniejszym lekarstwem.

ž - σ Ê - ¶ . - S 1/4 C ¶ - C 1/8 S 2 - ± C
 S 2 3 μ 1/2 ¶ 1/2 C ¶ ± - α ° μ 2 α α ° 3 μ 1/4 ¶ - i - α
 ž α μ ± Ž , . « μ ¶ ± a I μ

