



Timber Hawkeye

# Droga ku wdzięczności

Współczesny przewodnik  
odnajdywania radości  
w zwykłym życiu



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*



Droga ku  
wdzięczności



Timber Hawkeye

# Droga ku wdzięczności


Współczesny przewodnik  
odnajdywania radości  
w zwykłym życiu



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](http://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

Uważam telewizję za bardzo pouczającą.  
Za każdym razem, kiedy ktoś włącza telewizor,  
ja wychodzę do innego pokoju i czytam dobrą książkę.  
– Groucho Marx



## Trening podstawowy

Rozdziały w tej książce są krótkie i łatwe do zrozumienia,  
mogą być czytane w dowolnej kolejności.

Mówiąc w skrócie .....	13
------------------------	----

## UWAŻNOŚĆ

Chwytnie .....	17
Trening umysłu .....	19
Szeroka perspektywa.....	21
Życie to bułka z masłem .....	23
Mniej znaczy więcej.....	25
Oduczanie .....	27
Siedzenie się przytrafia .....	29
Jesteśmy ofiarami naszych własnych decyzji .....	31
Utopia .....	33
Nie zostawiaj śladów .....	35

## MIŁOŚĆ I ZWIĄZKI

Miłość jest uznaniem dla piękna.....	39
Jak powinien wyglądać zdrowy związek.....	41
Dzień mojego ślubu .....	43
Uczucia kontra emocje .....	45
Odpowiedzialność seksualna.....	47
Jak krótka rozmowa może mieć duże znaczenie.....	49
Uzdrowiająca moc miłości .....	51



## RELIGIA/DUCHOWOŚĆ

Prosta definicja Boga.....	55
Wewnętrzna boskość.....	57
Niebezpieczeństwo pisma.....	59
Modlitwa, medytacja, a może to i to?.....	61
Dawanie przykładu.....	63
Karma.....	65
Przesłanie, nie Poślaniec.....	67
Buddyzm jako wycieraczka.....	69
Uczcie dzieci, jak myśleć, a nie co myśleć.....	73
Każdy jest twoim nauczycielem.....	75
Pseudoproblem ze Złotą Regułą.....	77

## ROZUMIENIE

Przeciwieństwo tego, co wiesz, to również prawda.....	81
Przepisywanie historii, które sami sobie opowiadamy.....	83
Prawda jednego człowieka jest bluźnierstwem dla innego.....	87
Skrucha.....	91
Wciąż się ucząc.....	93
Kompromis.....	95
Piękno szarości.....	97
Żyj i pozwól żyć.....	99
Wybory.....	101

## SUKCES

Prawdziwe bogactwo.....	105
Kariera jest przereklamowana.....	107
Kiedy odejść.....	109
Sukces oznacza bycie szczęśliwym.....	111

Przedefiniowanie „Wystarczająco” .....	113
Proste życie.....	115
Wiedza nie jest nawet połową sukcesu.....	117

## **GNIEW, NIEPEWNOŚĆ I LĘKI**

U podstaw naszego cierpienia .....	121
Pochodzenie gniewu.....	123
Dwa wilki .....	125
Pamiętaj o antidotum .....	127
Nigdy nie jest za późno .....	129
Kontroluj swój temperament.....	133
Niepewność .....	135
Ból przez nasze lęki .....	137

## **ŻYJĄC WE WDZIĘCZNOŚCI**

Wdzięczność za każdy oddech .....	141
Zapobieganie jest najlepszym lekarstwem.....	143
Typy przemocy .....	147
Ty dowodzisz .....	149
Dlaczego wdzięczność jest taka ważna.....	151
Prosta droga, aby być zmianą .....	153
Myśli, słowa i czyny .....	155
Postępując właściwie .....	157
Aktywizm.....	159
Stalość.....	161
Karta współczucia .....	163
Łatwiej powiedzieć niż zrobić.....	165

Intencją jest, aby obudzić, oświecić, wzbogacić i inspirować.



Ta książka jest dedykowana Tobie.



Mówiąc w skrócie...

Siedziałem przed tybetańskim lama, mając na sobie bordowe szaty, po latach studiowania buddyzmu. „Z całym szacunkiem”, powiedziałem. „Nie wierzę, że Budda kiedykolwiek pomyślał, że zgłębianie jego nauk będzie AŻ TAK skomplikowane!”

Mój nauczyciel rozejrzał się dookoła, spojrzął na wszystkie posągi bóstw z wieloma ramionami i zachichotał: „Budda tego nie zrobił! To wymysł kultury tybetańskiej; to jest ich sposób. Możesz spróbować Zen. Myślę, że ci się spodoba!”

Zatem skłoniłem się przed świątynią, zdjęłem szaty i ruszyłem do klasztoru Zen daleko od mojego domu. Zen było prostsze; to musiało być prawdą (ściany były puste i bardzo mi się to podobało), ale Nauka była wciąż wypełniona wszystkimi dogmatami, które sprawiały, że chciałem uciekać od religii.

Istnieje wiele niezwykłych książek, które obejmują wszystkie aspekty religii, filozofii, psychologii i fizyki, ale ja szukałem czegoś mniej „akademickiego”. Książki tak inspirujące, że ludzie ją czytający nie tylko skoncentrują się na przebrnięciu przez całość, ale tak naprawdę ją zrozumieją, a także zaczną realizować w życiu codziennym. Wyobraziłem sobie prosty przewodnik bycia szczęśliwym, a w nim po prostu dwa słowa: „Bądź wdzięczny”.

Wdzięczność to droga, dzięki której wiemy, że to, co mamy, w zupełności nam wystarcza, a to jest podstawowa idea *Drogi ku wdzięczności*.

Krótkie rozdziały przekazują wszystko, czego nauczyłem się przez lata, w sposób łatwy do zrozumienia, bez potrzeby posiadania wstępnej wiedzy o buddyzmie. W rzeczywistości książka nie jest o byciu buddystą; jest o byciu Buddą. Każdy rozdział jest niczym wpis do dziennika lub osobisty e-mail, jakimi dzieliłem się 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 możliwe (i całkowicie w porządku), że ktoś, kto jest katolikiem, muzułmaninem, ateistą czy judaistą, znajdzie coś inspirującego dla siebie w naukach Buddy. Można kochać Jezusa, powtarzać hinduskie mantry i jednocześnie chodzić do świątyni na poranne medytacje. Buddyzm nie jest zagrożeniem dla jakiegokolwiek religii, za to faktycznie wzmacnia praktykowaną wiarę poprzez rozszerzenie istniejącej już miłości na wszystkie istoty.

„Droga ku wdzięczności” 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 wdzięczności*, która przewiduje łatwą i szybką do przyswojenia treść.

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

Twój brat,  
Timber Hawkeye

UWAŻNOŚĆ





# Chwytnie

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

Jeśli jesteśmy tak przywiązani do materialnych rzeczy, nietrudno sobie wyobrazić, jak ciężko jest odpuścić sobie poglądy (nie mówiąc już o otwarciu umysłu na nowe idee, perspektywy, możliwości czy przyszłość). 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 żywi naszą dumę.

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

Dlaczego jesteśmy tak przerażeni zmianami, obcymi ludźmi, nowym lub nieznanym? Czy świat nie pokazuje nam stale piękna, szczerości i miłości poprzez wszystkie pokolenia? Jesteśmy tak skupieni na ciemności, że nie widzimy albo nawet nie pamiętamy światła? To jest jak *Niekończąca się opowieść*, jak pamiętasz, w chwili, gdy ludzie przestali wierzyć w rzeczywistość, to przestawała ona istnieć.

Miłość jest prawdziwa, ludzie! I to wszystko wokół nas. To wibruje poprzez każdy akt dobroci, pomoc, sztukę i rodzinę.

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

Zwykle rozważasz, czy twoje myśli wynikają z miłości czy ze strachu. Jeśli pochodzą z miłości, to podążaj za nimi. Ale jeśli wynikają ze strachu, to kop w głąb siebie, aby odnaleźć, gdzie ten lęk się ukorzenił. Dopiero wtedy będziesz mógł ruszyć dalej i strach nie będzie ograniczać twoich możliwości.

Nie ma co się skarżyć, nie ma powodu się bać, wszystko jest możliwe, jeśli żyjemy dla siebie nawzajem.

O ile mi wiadomo, jeśli jakakolwiek pomoc innym ma na celu osiągnięcie korzyści dla siebie, to jest wtedy przedsięwzięciem niewartym zachodu.

Cokolwiek jest radością w tym świecie,  
wypływa z życzenia szczęścia wszystkim pozostałym.

Cokolwiek jest cierpieniem w tym świecie,  
wypływa z życzenia szczęścia wyłącznie sobie.

– SHANTIDEVA

# Trening umysłu

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

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

Proszę, nie myl tego z niedostatkiem, 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.

Więc kiedy pojawia się myśl, poobserwuj ją, nie reaguj od razu. „Och, naprawdę chcę lody...” – to dobrze przekonać 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 ciebie, rzuca się w furii, co jest dość zabawne. Ale to zrozumiałe, nikt nigdy nie powiedział wcześniej do niego: „Nie”. Najwyższy czas zacząć!

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

Rzeczy okazują się najlepsze  
dla tych, którzy jak najlepiej  
je traktują.  
– Art Linkletter

# Odpowiedzialność seksualna

Ktoś 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, niż ma to miejsce w stosunku do heteroseksualizmu.

Trzecie przykazanie buddyjskie, pięknie przetłumaczone przez Thich Nhat Hanha 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 dwojgiem ludzi występuje miłość i obopólne porozumienie, nie jest to cudzołóstwo.

Niestety, tak jak jest to w przypadku wszystkich zorganizowanych religii i filozofii, niektóre odłamy mogłyby się to kłócić; myślę, że jednak Budda nie. Bigoteria owinięta w modlitwę wciąż jest bigoterią, a my się w to nie bawimy!

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

Buddyzm jednakowo stawia na równi i szanuje wszystkie istoty (koniec, kropka). Jeśli zobaczysz kogoś, 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.

Nie ma znaczenia, kogo kochasz,  
gdzie kochasz, dlaczego kochasz,  
kiedy kochasz lub jak kochasz,  
liczy się tylko to, że kochasz!  
– John Lennon

## Jak krótka rozmowa może mieć duże znaczenie

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 nieszczęśliwa jest, więc chciały, aby się przeprowadziła, ale obawiały się, że ona poczuje się odrzucona, jeśli będą ją zachęcać do wyjazdu, więc nic nie mówiły.

Przez kilka miesięcy słuchałem tych historii od wszystkich stron, i w końcu zasugerowałem, abyśmy wszyscy się spotkali, aby przeprowadzić konstruktywną rozmowę. 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, że nigdy nie obwiniła jej za zostawienie ojca. Widziała jego zachowanie na własne oczy i uważała, że jej mama postąpiła słusznie, odchodząc.

Syn wyznał, że zawsze obwinał siebie o rozwód rodziców. Nie wiedział, że takie poczucie winy bardzo często występuje u najmłodszych dzieci z rozdzielonej rodziny. Słyszac historię swojej mamy, z całkiem nowej perspektywy spojrział 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 małżeńskiej oraz znaczenia poszanowania kobiet.

Wszyscy mamy obawy, lęki, wstyd i żal w naszych sercach, ale rzadko dzielimy te intymne szczegóły z ludźmi, których kochamy. Jeśli naprawdę jesteście zaangażowani w dojrzewanie i jako jednostki, i jako społeczności, musimy się uwrażliwić na drugiego człowieka. Więc jeśli uważasz, że nadszedł czas na poważną rozmowę z rodziną, zacznij od ustalenia kilku podstawowych zasad, które zapewnią bezpieczną przestrzeń dla wszystkich, abyście mogli rozmawiać bez przerw, osądów i obwiniania.

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

Bądź łagodny dla innych i nigdy nie niszc tego, co ktoś trzyma w swoim sercu. Słuchaj z empatią i mów ze współczuciem. Zdrowa komunikacja może otworzyć wiele drzwi i rozwiązać założenia, z których istnienia nawet nie zdawaliśmy sobie sprawy.

Przepraszanie nie zawsze oznacza, że się myliłeś,  
a druga osoba miała rację. Znaczy to tyle,  
że bardziej cenisz wasz związek niż swoje ego.

– Anonim

# Uzdrowiająca moc miłości

Jeśli uważasz, że miłość nie wystarczy, spróbuj przejść bez niej przez chwilę, a zobaczysz, że jest wszystkim. W naszym życiu znajduje się dziura w kształcie miłości, i żadna ilość pieniędzy nie jest w stanie jej wypełnić.

Przyjaźnie pielęgnują nasze serca tą miłością, tak jak drzewa odżywiają ziemię tlenem. Dobrzy przyjaciele są zatem niczym lasy deszczowe dla uczuć.

Tak jak można utonąć bez powietrza w płucach, tak ktoś w depresji dusi się bez miłości w swoim sercu. Nigdy nie wiadomo, kiedy przypadkowy akt dobroci może dosłownie uratować życie człowieka.

Więc dołóż starań, aby spotkać się z sąsiadami, poznać swoich współpracowników i zaprzyjaźnić się z kolegami z klasy. Obcy to po prostu przyjaciel, którego jeszcze nie spotkałeś.

Nigdy nie lekceważ potęgi uzdrawiającej miłości. Jest tak samo ważna dla naszego przetrwania, jak to, co jemy, ale nic nie kosztuje i jest dostępna w nieograniczonej ilości.

Miłość jest najsilniejszym lekarstwem.

Miłość jest jedyną siłą zdolną  
do przekształcania wroga w przyjaciela.

– Martin Luther King Jr.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

**Timber Hawkeye** oferuje unikalne podejście do życia w zgodzie ze światem, zarówno wewnętrznym, jak i tym wokół nas. Jego intencją jest obudzenie, oświecenie, wzbogacenie i inspirowanie swoich czytelników. Jego strona internetowa [www.buddhistbootcamp.com](http://www.buddhistbootcamp.com).

### Buddyjska mądrość dla każdego.

Dzięki tej publikacji uświadomisz sobie, jak posiadając niewiele możesz być naprawdę szczęśliwy. Poznasz tajemnicę udanego związku i prawdziwe znaczenie wdzięczności. Odkryjesz, że sukces to nie tylko zasobność portfela. Dowiesz się dlaczego przywiązanie do rzeczy materialnych Cię ogranicza oraz dlaczego Twój umysł zachowuje się czasem jak rozpieszczone dziecko. Nauczysz się technik radzenia sobie z gniewem, niepewnością i lękiem. Idąc za przykładem Autora zrozumiesz, że wszystko w Twoim życiu polepszy się, gdy tylko przełamiesz niechęć pozostawienia przeszłości za sobą i zaczniesz w pełni przeżywać każdy dzień.

### Odnajdź prawdziwą radość w prostym życiu.

Patroni:



MIESIĘCZNIK  
**SZAMAN**  
CZŁOWIEK - ZDROWIE - NATURA

**DOLCEVITA**  
celebruemy życie



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-7377-848-1



9 788373 778481