LAMA MICHEL RINPOCHE

DOKĄD TAK PĘDZISZ?

BUDDYZM W ŻYCIU CODZIENNYM

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

DOKĄD TAK PĘDZISZ?

LAMA MICHEL RINPOCHE

DOKĄD TAK PĘDZISZ?

BUDDYZM W ŻYCIU CODZIENNYM

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Małgorzata Stolarewska
Skład: Krzysztof Remiszewski
Opracowanie okładki: Krzysztof Nierodziński
Projekt okładki za zgodą: Giunti Editore S.p.A
Tłumaczenie: Magdalena Łapińska

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8446-107-5

Tytuł oryginału: *Dove vai così di fretta? Buddhismo nella vita quotidiana*

© 2025 Giunti Editore S.p.A, Firenze-Milano
Bompiani is an imprint of Giunti Editore S.p.A.
www.giunti.it
www.bompiani.it

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2026
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek" obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach. Niniejsza publikacja, w całości ani w żadnej części, nie może być wykorzystywana do trenowania, testowania, rozwijania ani doskonalenia systemów sztucznej inteligencji, modeli językowych, algorytmów uczenia maszynowego ani innych zautomatyzowanych systemów przetwarzania danych bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

Treści zawarte w tej publikacji mają charakter wyłącznie informacyjny oraz edukacyjny. Nie stanowią one porady medycznej, diagnozy ani rekomendacji terapeutycznej i nie mogą zastępować konsultacji z lekarzem specjalistą. Autor i Wydawca informują, że opisane w książce metody mogą mieć charakter alternatywny i w rozumieniu przepisów o prawach pacjenta mogą nie posiadać powszechnego potwierdzenia naukowego. Autor i Wydawca stanowczo odradzają rezygnację z leczenia zgodnego z aktualną wiedzą medyczną na rzecz treści opisanych w tej publikacji. Autor i Wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za skutki zdrowotne wynikające z samodzielnego stosowania prezentowanych treści bez nadzoru medycznego.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
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 – **talizman.pl** – detal
strona wydawnictwa: **studioastro.pl**
Więcej informacji znajdziesz na portalu **psychotronika.pl**

PRINTED IN POLAND

Wewnętrzny spokój
stanowi najsolidniejszy fundament
pokoju na świecie.

Lama Gangchen Rinpocze

Spis treści

Wprowadzenie. Proste słowa 11

CZĘŚĆ PIERWSZA
ZATRZYMAĆ SIĘ, ABY PÓJŚĆ DALEJ

1. Nigdy za mało 17
Czas czy przestrzeń: czego naprawdę ci brakuje? 17
Telefon komórkowy, fałszywy przyjaciel 26
Karuzela wrażeń 27
Pogodzenie się z technologią 32

2. Kiedy szczęście jest iluzją 45
Huśtawka emocji 45
Złota zasada życia 47
Pułapki szczęścia 49
Niewidzialna nić cierpienia 64

3. Jak przestać gonić 69
Ścieżka jest bliżej, niż myślisz 69
Łączenie punktów życia 74
Śmierć, wielkie tabu 81
Dlaczego wakacje nigdy nie wystarczają 88

Duchowość czy religia? 93
Jakim seniorem chcesz się stać? 95

4. Co naprawdę się liczy 97
To, co nas łączy 97
Jaka jest twoja wizja świata? 102
Wartości współczesnego świata zachodniego 105
Możliwy świat 108

CZĘŚĆ DRUGA

DROGA DO RÓWNOWAGI

5. Zakochaj się w wewnętrznym spokoju 121
Objawy są mylące 121
Droga do prawdziwego dobrego samopoczucia 124
Dlaczego cierpimy? 127
Szczęście nie jest marzeniem nieosiągalnym 135
A co, jeśli kryzys byłby szansą? 137
Damy radę (naprawdę!) 141

6. Akceptować chaos, nie dając się mu przytłoczyć . . . 149
Niedoskonałe i doskonałe jednocześnie 149
Pewność braku pewności 170
Umiejętność poruszania się po falach życia 173
Równanie teraźniejszości 175
Wolność to kwestia perspektywy 181
Zmiana jest możliwa, ale jak to zrobić? 183

7. Radzenie sobie z trudnymi emocjami 187
Dlaczego lubimy to, co nam szkodzi? 187
Oswoić wewnętrznego potwora 189
Strach przed cierpieniem 192
Najlepsze antidotum 194
Pokonywanie gniewu bez tłumienia go 197
Jak pielęgnować antidotum 201

8. Słowa, które zmieniają życie 209
Siła wewnętrznego dialogu 209
Zmieniające życie zdania 212
Poza „gdyby” 214
Czuwanie nad pragnieniami 215
Życie nie jest czarno-białe 216
Narzekanie jako uniwersalny sport 220
Siła prawdy 222
Nauka otwierania się na świat 225

CZĘŚĆ TRZECIA

OTWARCIE SIĘ NA ŚWIAT

9. Wielka miłość 233
Autentyczna więź z innymi 233
Wszyscy chcą być kochani 237
Granice miłości 250
Klucze do relacji 256
Ćwiczenia w miłości 262

10. Sześć cech, które warto w sobie pielęgnować 273
Nic nie kończy się wraz z nami 273
Hojność jako sposób na życie 277
Moralność bez dogmatów 282
Cierpliwość, niedoceniana supermoc 284
Entuzjastyczny wysiłek 287
Siła koncentracji 294
Mądrość znacznie przewyższa inteligencję 307
Praktykuj, a nie tylko rozumiej 318

11. Rozkwitać bez strachu 321
Odwaga bycia sobą 321
Być buddystą? 324
Ostatnia prośba 325

Dedykacje 329
Więcej informacji 332
Podziękowania 333

WPROWADZENIE

Proste słowa

Kiedy byłem mały, miałem zaledwie pięć lat, głęboko się zakochałem. Od tamtej pory już nigdy nie byłem taki sam.

Był marzec 1987 roku, na przyjęcie z okazji trzydziestych urodzin mojej mamy jej przyjaciel, astrolog, przyprowadził ze sobą parę znajomych, Claudia i Monikę. Chcieli zaprosić do Brazylii tybetańskiego lamę i mieli ze sobą jego zdjęcie, które pokazali mojej mamie, pytając, czy mogłaby pomóc im zorganizować tę wizytę. Kiedy mama zobaczyła zdjęcie Lamy Gangchena, ten obraz ją poruszył. Dostrzegła szczególne światło w tej dziwnej postaci, której w ogóle nie znała. Instynktownie zgodziła się. Mniej więcej miesiąc później znalazłem się w obecności tej cudownej istoty. Nie wiedziałem, gdzie leży Tybet, czym jest lama, a tym bardziej, czym jest buddyzm.

Wraz z mamą, tatą i siostrą poszedłem na to spotkanie, podczas którego powiedziano mi, że mamy poznać kogoś „innego". Weszliśmy do japońskiej restauracji i stanąłem przed mężczyzną, którego wieku nie potrafiłbym określić, z długą brodą, pięknym uśmiechem i czymś niezwykłym, czym była sama jego obecność. Nawet dzisiaj, po tylu latach, głęboko wzrusza mnie wspomnienie tej chwili. Przez wszystkie kolejne dni czułem się jakby otoczony chmurą zakochania, która trwa do dziś.

W tamtej chwili w jakiś sposób przeczułem, że poznaję najważniejszą osobę w moim życiu. Wielki przyjaciel, przy którym

mogłem być sobą, mentor, od którego otrzymywałem mądre rady w każdej sytuacji, przy którym nie istniały żadne tabu. Mądry nauczyciel, umiejący uczyć mnie bez słów, duchowy przewodnik, który wskazał mi drogę i który mocno we mnie wierzył, ucząc mnie również, jak wierzyć w siebie.

Nie potrafię wyjaśnić, dlaczego ani w jaki sposób, ale od pierwszej chwili odczuwałem wobec niego głębokie zaufanie i szczerą miłość.

Ta więź miłości i zaufania umacniała się z roku na rok. Co roku Lama Gangchen Rinpocze powracał do Brazylii, aby udzielać nauk i oświecać nas na ścieżce buddyjskiej. Większą siłą niż same nauki była jego obecność: każdy, kto był przy nim, czuł się dostrzeżony i kochany.

Zacząłem go głęboko podziwiać i stał się on dla mnie prawdziwym idolem. Zacząłem się zastanawiać, co właściwie robię w życiu. Chociaż miałem zaledwie dziesięć czy jedenaście lat, dużo rozmyślałem i zastanawiałem się, jaki sens ma robienie wciąż tych samych rzeczy. Nie umniejszając zasług mojej rodziny i rodziców, cudownych ludzi, za których czuję ogromną wdzięczność, w tamtych latach nie widziałem wokół siebie prawdziwego wzorca do naśladowania.

Zastanawiałem się, jaki sens ma dalsze chodzenie do szkoły i nauka przedmiotów klasycznych, takich jak matematyka czy geografia. Jedyną odpowiedzią, jaką sobie dałem, było to, że muszę skończyć szkołę, pójść na studia i znaleźć pracę, która mi się spodoba i pozwoli mi dobrze zarabiać. Pochodziłem z zamożnej rodziny, w której nigdy niczego mi nie brakowało. Wokół siebie widziałem wiele osób z doskonałym wykształceniem, dobrą pracą, dużymi pieniędzmi, ale nie potrafiłem dostrzec, by byli naprawdę szczęśliwi, radośni i w zgodzie z samymi sobą. W końcu, bez względu na to, jak bardzo szukałem wokół siebie, zawsze wracałem do przykładu życia, jakim był Lama Gangchen.

W ciągu tych dwóch lat stopniowo doszedłem do przekonania, że chcę być taki jak on i podążać tą samą ścieżką nauki i kształcenia. To skłoniło mnie do podjęcia decyzji, która zmieniła moje życie: chciałem wyjechać do Indii i studiować buddyzm, aby stać się taki jak on.

Aby udowodnić sobie, że ta decyzja jest ostateczna, zanim porozmawiałem z rodzicami lub kimkolwiek innym, powiedziałem kolegom ze szkoły, że wyjeżdżam do Indii, i zorganizowałem imprezę pożegnalną. Upiłem się i wylądowałem w szpitalu. Nie chodziło tylko o wyjazd do Indii, postanowiłem zmienić życie i powiedziałem sobie, że przynajmniej raz chcę się upić. To był pierwszy i ostatni raz.

Dwa tygodnie później, w Borobudur w Indonezji, wraz z rodzicami i Lamą Gangchenem, wyraziłem swoją wolę i decyzję, którą już dawno podjąłem w głębi serca. Z całego serca dziękuję mojej mamie, tacie i siostrze, którzy mnie wspierali, choć nie zawsze było to łatwe. Przez następne dwanaście lat mieszkałem w wielkim klasztorze uniwersyteckim o nazwie Sera, na południu Indii, a potem przez dziesięć lat studiowałem w klasztorze Tashilhunpo w Tybecie. To były piękne lata. Miałem okazję poznać ludzi, którzy przyjęli mnie z miłością i prowadzili z mądrością. Dużo się uczyłem, ale mogę powiedzieć, że więcej nauczyło mnie codzienne życie, dzielenie prostych i głębokich chwil z ludźmi wielkiej mądrości i pełnymi miłości. Bardzo kocham książki, ale moje doświadczenie pokazuje, że nic nie uczy nas więcej niż kontakt z ludźmi. Było wielu nauczycieli, którzy mi pomogli, prowadzili mnie z miłością i sprawili, że stałem się tym, kim jestem dzisiaj.

Z wielką prostotą Lama Gangchen nauczył mnie dzielić się, otwierać swoje serce i przeżywać duchowość w sposób wszechstronny, jako fundamentalną część życia, a nie jako coś, co należy studiować i przeżywać równolegle do wszystkiego innego.

Od wielu lat mam okazję otwarcie dzielić się swoim doświadczeniem i wiedzą w szczery sposób, poprzez formalne nauczanie, ale znacznie częściej w sposób otwarty i nieformalny.

Z głębi serca dziękuję wszystkim, którzy od zawsze towarzyszyli mi w tej podróży, słuchając mnie, zadając pytania, wierząc we mnie i okazując mi zaufanie. Siłą, która zawsze mnie napędzała i która sprawia, że jestem tu dzisiaj, pisząc tę książkę, jest zaufanie, jakim darzę każdego z was, oraz przekonanie, że każdy z was może odnaleźć wewnętrzny spokój, zmierzyć się ze swoimi cieniami i odegrać ważną rolę w budowaniu pokoju na świecie.

Zebrałem różne zapisy moich spotkań, które miały miejsce na przestrzeni lat. Wybrałem kilka tematów, które uważam za ważne, i zebrałem je razem. Nie chciałem stworzyć formalnego tekstu, ale raczej rozmowę, spotkanie między nami, szczere i serdeczne. Również z tego powodu postanowiłem nie dążyć do elegancji stylu, ale zachować w jak największym stopniu swobodny i prosty charakter tych spotkań, aby utrzymać atmosferę dialogu. Czasami powtarzam pewne bardzo ważne pojęcia lub słowa, nie tyle po to, by je wyjaśnić, ile po to, by pomóc nam w procesie oswajania się z nimi.

W tej książce nie zamierzam niczego uczyć ani pokazywać nic nadzwyczajnego. Chcę po prostu podzielić się z wami tym życiowym doświadczeniem, próbując opisać intymne chwile, które przeżyłem z tak wyjątkowymi istotami.

CZĘŚĆ PIERWSZA

ZATRZYMAĆ SIĘ, ABY PÓJŚĆ DALEJ

1. Nigdy za mało

W ciągu dnia jesteśmy rozproszeni, w nocy śpimy,
przedmiotów wiedzy jest wiele, a za chwilę umrzemy.
Atisha Dipankara

Czas czy przestrzeń: czego naprawdę ci brakuje?

Jednym z obrazów, jakie mam na temat czasów, w których żyjemy, jest bieżnia. Pewnego dnia, wracając z wykładu w centrum Dharmy* w Brazylii, zobaczyłem scenę, która utkwiła mi w pamięci. Z ulicy widziałem siłownię pełną ludzi: tych, którzy biegali w miejscu, tych, którzy wchodzili po schodach w miejscu, tych na rowerach stacjonarnych... Widząc to, pomyślałem: „To jasna metafora życia, które bardzo często prowadzimy", ponieważ biegniemy, biegniemy, biegniemy, wypełniamy nasze życie mnóstwem rzeczy. Istnieje to wewnętrzne poczucie pełni, by w końcu nigdzie nie dotrzeć.

Kiedy przybyłem do Włoch, około 2006 roku, po dwunastu latach spędzonych w klasztornym uniwersytecie Sera Mey na południu Indii, zdałem sobie sprawę, że nie jest fajnie nie mieć nic do roboty. Jeśli chcesz być kimś, musisz być zajęty; jeśli masz wolny czas,

* Miejsca poświęcone studiowaniu, praktyce i szerzeniu nauk Buddy.

to znaczy, że nie masz nic do roboty, że nikt ani świat cię nie potrzebuje, że nie robisz nic ważnego, nie tworzysz... to znak „porażki". Ja również czułem się w tym rodzaju wiru konieczności biegania, konieczności robienia rzeczy w pośpiechu. Jednak miałem wielkie szczęście spędzić wiele lat w zupełnie innym środowisku, gdzie panował spokój i rytm. Pamiętam, kiedy mieszkałem z jednym z moich mistrzów, który nazywał się Gen Lhagpa-la. Każdego dnia budził się o trzeciej nad ranem, medytował przez trzy godziny, potem jadł śniadanie – często jadłem śniadanie razem z nim – a potem szedł do pracy w klasztorze. Robił wszystko i jeszcze więcej: od budowy świątyń po administrację. Pracował mniej więcej od siódmej rano do piątej po południu, potem jadł kolację, przez pół godziny słuchał wiadomości podczas posiłku, następnie odmawiał ostatnie modlitwy i około dziesiątej kładł się spać. Była w tym stałość, spokój w wykonywaniu czynności, było to uczucie posiadania niezbędnej przestrzeni na wszystko…

Opowiada się taką historię: jeden z najbogatszych ludzi w Brazylii spotyka się z jednym z najbogatszych ludzi w Ameryce. Spotykają się, rozmawiają przez kilka godzin, przypadają sobie do gustu i pod koniec spotkania postanawiają spotkać się ponownie. W tym momencie pierwszy z nich wyciąga swój terminarz i zaczyna przeglądać: „Nie... tu jestem w Paryżu, tam w Tokio, tu w Europie, potem muszę jechać tam, spójrz, w tym okresie mógłbym...".

W tym momencie drugi patrzy na niego i mówi: „Mogę ci pokazać, co to znaczy być naprawdę bogatym?".

„Tak".

„Oto mój terminarz. Jest pusty, robię, co chcę i kiedy chcę".

W końcu co jest jednym z najcenniejszych zasobów, jakie mamy w życiu? Czas. Sam upływ życia; to każde spotkanie, każde wysłuchanie, każda myśl, każde słowo. Życie toczy się w czasie.

W pewnym momencie zacząłem wszystkim odpowiadać: „Nie mam czasu, nie mam czasu". Aż pewnego dnia powiedziałem sobie: „To nieprawda, że nie mam czasu! Mam tyle czasu, ile jest od momentu, gdy się budzę, Ziemia kręci się wokół własnej osi, to jest jeden dzień, mam ten czas". To, co mogę zrobić, to wybrać swoje priorytety.

Często nie chodzi o to, ile czasu mam na zegarze, ale o to, ile spraw upchnę w tym czasie. Jeśli mam do dyspozycji pół dnia i w tym przedziale czasowym sumuję wiele rzeczy, wśród których są takie, które chcę lub uważam, że muszę zrobić fizycznie, oraz inne, których nie muszę koniecznie robić, a do tego zaczynam jeszcze myśleć o przyszłości i przeszłości, to ten czas się zapełnia. W końcu nie udaje mi się zrobić ani jednego, ani drugiego, ani niczego, pozostaję w środku tego uczucia, że muszę biec. Albo robię wszystko i czuję się źle, bez przestrzeni.

Postanowiłem poświęcić swoje zasoby przede wszystkim na to, co służy wspólnocie. Zatem na przebywanie z innymi, prowadzenie nauk, dbanie o sprawy związane z ośrodkami Dharmy, a także na przyznawanie mniejszej wagi – jeśli chodzi o priorytety – osobistym spotkaniom. Zanim uporządkowałem swoje priorytety, starałem się spełniać każdą prośbę, która do mnie docierała; mało spałem, jadłem, kiedy mogłem, ciągle jeździłem samochodem tu i tam. Tak minęły lata, aż w pewnym momencie powiedziałem sobie: lepiej pomyśleć trochę o perspektywie średnio- i długoterminowej. Muszę lepiej spać, dobrze jeść, mieć czas na przemyślenie pewnych spraw, muszę poświęcić czas na to, co chcę zbudować, bo inaczej niektóre rzeczy by się nie wydarzyły. Z powodu tej decyzji musiałem odmówić wielu rzeczom, co moim zdaniem jest dobre. Chociaż nie lubię być niewolnikiem kalendarza, musiałem się z tym pogodzić.

Nie chodzi o to, czy mamy czas na to czy na tamto. Chodzi o to, gdzie chcemy skierować naszą energię, jak chcemy wykorzystać naszą wewnętrzną przestrzeń, nasze myśli, a co za tym idzie, nasze słowa i nasze działania. To trochę tak, jakbyśmy spakowali walizkę i wyruszyli w podróż. Kiedy byłem małym chłopcem i wyjeżdżaliśmy, zabierałem tyle kilogramów, ile chciałem, nikt nic nie mówił. Pamiętam, że za każdym razem, gdy jechałem do Indii, zabierałem czterdzieści pięć kilogramów książek, oleju itp.! Od jakiegoś czasu limity kilogramowe są bardzo precyzyjne. Masz klasyczne dwadzieścia trzy kilogramy i musisz się w tym zmieścić. Istnieje również limit w naszym życiu. Mamy przestrzeń, jak walizka, i musimy wybrać, co chcemy w niej umieścić. Jeśli wypełnię ją całkowicie spodniami – co nie jest moim przypadkiem – nie będę miał miejsca na resztę. Nie chodzi o to, że nie mam miejsca na koszulę, modlitewnik czy kadzidło; po prostu zdecydowałem się włożyć więcej spodni. To, czego nie wkładam, to mój wybór, moja wolność.

Żyjemy w rzeczywistości, w której jednocześnie jest mnóstwo rzeczy do zrobienia i prawie nic. Nie wiem, czy kiedykolwiek mieliście wrażenie, że biegacie, biegacie, a w pewnym momencie mówicie sobie: „Co robię? Nie wiem. Co ja robię? Co dzisiaj zrobiłem? Nie mam pojęcia!". Ciekawe jest to, że nie jest to konieczność, ale nawyk, który w pewien sposób sami stworzyliśmy i w którym uczestniczymy, a wszystko wokół nas jest jego częścią. Z pewnego punktu widzenia ten nawyk jest również formą uzależnienia. Pędem ku odczuciom działania, tworzenia, bycia użytecznym, konsumowania informacji.

Pewnego razu moja przyjaciółka z Brazylii wyjechała na wakacje po ośmiu latach życia w bardzo intensywnym tempie. Po raz pierwszy wyjechała na wakacje bez telefonu komórkowego; na trzy tygodnie całkowicie się wyłączyła. Kiedy wróciła do pracy,

miała niewielki udar. Poszła do lekarza i powiedziała: „Ale jak to możliwe?! To pierwsze od ośmiu lat piękne wakacje, podczas których całkowicie się odłączyłam od wszystkiego". „Oto przyczyna!" – odpowiedział lekarz: „Musisz albo częściej jeździć na wakacje, albo w ogóle ich nie robić". Jeśli przez długi czas jesteśmy przyzwyczajeni do pewnego rytmu, a potem w pewnym momencie całkowicie się zatrzymujemy, to kiedy wracamy do tego samego trybu, organizm ma z tym trudności. Moja rada nie polega na tym, żeby nigdy nie robić sobie przerwy, ale na tym, żeby mieć zdrowy rytm. W przeciwnym razie prędzej czy później się załamiesz.

Iluzja szybkości: nie tylko biegać, ale biegać szybko!

Ten nawyk biegania dotyczy również szybkości, z jaką chcemy osiągać rzeczy. Pochodzimy z czasów, kiedy jeszcze niedawno, jeśli chciałeś coś kupić, pytałeś znajomych, gdzie można znaleźć ten produkt, szukałeś go w specjalistycznym sklepie i musiałeś się tam udać. Teraz doszliśmy do punktu, w którym w ciągu kilku minut kupujesz to przez telefon, a jeśli nie dostaniesz tego następnego dnia, już się denerwujesz; wydaje ci się, że to już za późno.

Żyjemy w przekonaniu, że im szybciej, tym lepiej. Wierzymy w to dziwne szaleństwo, że im szybciej coś załatwiam, tym więcej mam czasu. Jeśli robię zakupy szybko, nie muszę tracić czasu. Co jednak ciekawe, w końcu wciąż tylko biegamy, biegamy i biegamy, nie będąc nawet obecni w tym czasie, którego tak bardzo pragniemy.

Zastanawiam się, czy pokolenia naszych dziadków i rodziców, te sprzed około czterdziestu lat, miały subiektywne poczucie, że mają więcej czasu. Czy ludzie mieszkający na wsi, którzy muszą rąbać drewno, uprawiać ziemię i chodzić po wodę, mają subiektywne

poczucie, że mają więcej czasu. Pamiętam dokument, który kiedyś widziałem o Ladakh. Była tam pewna pani, która mówiła: „Mieszkam w wiosce z dala od stolicy, pośród gór. Aby napić się herbaty lub wody, aby coś umyć, trzeba iść co najmniej pół godziny do źródła lub rzeki, a potem trzeba przynieść wodę z powrotem... Aby rozpalić ogień, ugotować coś lub ogrzać dom, trzeba zebrać drewno i uważać, żeby ogień nie zgasł. Jeśli chcesz z kimś porozmawiać, schodzisz z góry, wspinasz się na inną, idziesz do sąsiedniej wioski i rozmawiasz z tą osobą". W prosty sposób powiedziała: „Ale jest jedna rzecz, której nie potrafię zrozumieć. Kiedy odwiedzam moją siostrę w mieście. Chcesz u niej wody? Przekręcasz jedną rzecz… leci woda. Chcesz ogień? Przekręcasz inną... leci ogień. Chcesz z kimś pogadać? Podnosisz tę drugą rzecz i rozmawiasz z tą drugą osobą... wszystko jest takie proste! Ale za każdym razem, gdy do niej jadę, ona nigdy nie ma czasu, żeby pogadać i pobyć ze mną! Natomiast za każdym razem, gdy ona przyjeżdża do mnie, mam mnóstwo czasu, żeby z nią pogadać". W końcu to, co ma największą wartość, to nie szybkość ani ilość, ale jakość; więcej znaczy porozmawiać z kimś przez kilka minut, ale z jakością, obecnością, uwagą, uczuciem, niż rozmawiać często, szybko, bez patrzenia sobie w oczy. Bardziej opłaca się poświęcić chwilę na napisanie komuś dobrze skomponowanego listu, niż wysyłać w pośpiechu tysiące wiadomości.

Obecnie mamy do czynienia z wieloma bodźcami. Nasza głowa jest przepełniona sprawami przyszłości i przeszłości: rzeczami, które chcę zrobić, spektaklami, które chcę obejrzeć, książkami, które chcę przeczytać, osobami, którym muszę odpowiedzieć, tym, co mi powiedziano, tym, co przeczytałem, reklamami, które widzę, informacjami, które otrzymałem, wszystkimi, z którymi rozmawiałem w ciągu dnia. To szaleństwo, ile informacji otrzymujemy dzisiaj! I to nie dlatego, że musimy robić tak wiele rzeczy,

aby przetrwać; nasze życie nie jest już pochłaniane przez walkę o przetrwanie. To dlatego, że w rzeczywistości nasze głowy i nasze myśli są przepełnione różnymi rzeczami. W naszej wewnętrznej walizce, w naszej istocie, nie ma już miejsca. Każda informacja zajmuje przestrzeń; wypełniamy się rzeczami, które blokują nam możliwość odprężenia się, głębszego spojrzenia na coś, refleksji, po prostu bycia sam na sam ze sobą i przeżywania chwili obecnej z pewną świadomością. To całe pędzenie w końcu prowadzi nas do poczucia, że mamy mniej czasu. W rzeczywistości, robiąc mniej, osiąga się więcej, zajmując się jedną rzeczą naraz, z nieco większą uwagą, bez wtrącania tysiąca innych spraw.

Morze informacji

Ilość informacji, które otrzymujemy w ciągu jednego dnia, odpowiada tej, którą osoba w średniowieczu otrzymywała przez całe życie! To, co my otrzymujemy w ciągu jednego dnia, przewyższa to, co Leonardo da Vinci otrzymywał w ciągu roku. Musimy chronić się przed tym nieustannym pędem, przed ogromną ilością informacji, które nieustannie przyswajamy. Dochodzimy nawet do punktu, w którym mamy wrażenie, że coś jest nie tak, że jesteśmy dziwni, że nie jesteśmy na bieżąco, jeśli nie przyswajamy wszystkich tych informacji. I nie potrafimy już bez nich funkcjonować. Doświadczamy abstynencji. W pewnym momencie zatrzymujemy się. Nie ma żadnych informacji: ach, jak dobrze! Ale nie, serce zaczyna bić szybciej, pojawia się subtelne uczucie dyskomfortu, wewnętrznego niepokoju, niespokojności; zaczynamy odczuwać pustkę. Nie wiemy, co robić, czujemy nudę i wtedy... sięgamy po telefon, aby znaleźć jakieś bodźce, szukając czegoś nowego! „Nie, słuchaj, muszę tylko sprawdzić, czy ta osoba mi odpowiedziała...".

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
studioastro.pl

BUDDYZM DLA POCZĄTKUJĄCYCH
Noah Rasheta



Kim był Budda? Czy miał rodzinę? Czy buddyści uważają go za Boga i oddają mu cześć? Czy Budda zawsze przedstawiany jest jako radosny grubasek? Na czym polega buddyzm? Jest religią, filozofią czy stylem życia? Czy zen, medytacja, praktyka mindfulness oraz świadomość karmy mogą pogłębić rozwój duchowy? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań udzieli ci Noah Rasheta – nauczyciel buddyzmu oraz świecki duchowny. W tym poradniku przedstawił syntezę nauk buddyjskich, które pomogą ci w duchowej transformacji. Znajdziesz tu najczęściej zadawane pytania oraz rzeczowe i okraszone poczuciem humoru odpowiedzi. Autor odkryje przed tobą nie tylko zasady buddyzmu i jego filozofię, ale również podpowie ci w jaki sposób zastosować nauki buddyjskie we współczesnym świecie! Wejdź na ścieżkę do osiągnięcia zen!

OPOWIEŚCI BUDDYJSKIE DLA MAŁYCH I DUŻYCH
Ajahn Brahm



Oto przed tobą wspaniały zbiór motywujących opowieści buddyjskich. Opierają się one na filozofii buddyzmu, karmie i duchowości ukazując drogę do szczęścia i radości. W książce znajdziesz zarówno przypowieści o nadziei, miłości, przebaczeniu jak również o wolności od strachu i przezwyciężeniu bólu. Opowiadane z dozą inteligentnego humoru bawią, a także skłaniają do refleksji i medytacji. Wpływają na zmianę świadomości, rozwój duchowy i osobisty, a także pozytywną energię. Bajki buddyjskie czytane dzieciom uczą nie tylko współczucia dla innych, ale rozwijają w nich dobroć, miłość oraz wzmacniają poczucie własnej wartości i relacje z innymi. Dorośli natomiast odnajdują w nich zrozumienie, spokój, jak również pomoc w rozwiązywaniu codziennych problemów. Otwórz wrota swojego serca.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE

Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice

Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY

Największy sklep ezoteryczny w Polsce

• ATRAKCYJNE CENY •
• SUPER PROMOCJE •
• SZYBKA WYSYŁKA •

- e-booki i audiobooki
- amulety i talizmany mocy
- wahadła, różdżki i odpromienniki
- kamienie naturalne i lampy solne
- profesjonalne horoskopy
- książki ezoteryczne i o rozwoju duchowym
- karty anielskie, runiczne i Tarot

WYBIERZ ZAKUPY PEŁNE DOBREJ ENERGII

Zamów już dziś
talizman.pl
tel. 85 654 78 35

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Pełny opis



Lama Michel Rinpoche – od dzieciństwa związany z tradycją buddyzmu tybetańskiego. Przez dwanaście lat mieszkał i studiował w klasztorze uniwersyteckim Sera w południowych Indiach, a następnie przez dziesięć lat w klasztorze Tashilhunpo w Tybecie. Od wielu lat dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem, ucząc, jak łączyć filozofię Wschodu z wyzwaniami współczesnego świata.

Czy naprawdę brakuje ci czasu?
A może najbardziej brakuje ci wewnętrznej przestrzeni?
Życie w ciągłym pośpiechu, nadmiar bodźców i natłok myśli sprawiają, że coraz trudniej ci odpocząć, skupić się i poczuć prawdziwy spokój.

Dokąd tak pędzisz? to książka, która w prosty i poruszający sposób łączy mądrość buddyzmu z problemami współczesnego życia. Autor poprowadzi cię przez nauki za pomocą anegdot, krótkich historii i osobistych wspomnień. Opowiada o dzieciństwie, o życiu z mistrzami, o znajomych, którzy utknęli zawodowo, a także o bogatych ludziach i prawdziwych rozmowach, które dają do myślenia.

Dzięki tej książce:

- nauczysz się zatrzymywać i odzyskasz wewnętrzny spokój,
- lepiej zrozumiesz swoje nawyki, lęki i przebodźcowanie,
- poznasz prosty sposób na uważność i lepszą koncentrację,
- odzyskasz kontakt ze sobą i swoimi prawdziwymi potrzebami,
- spojrzysz na życie z większym dystansem i mądrością.

Zwolnij, uporządkuj myśli
i zacznij żyć bardziej świadomie

Patroni:

SZTUKATER.PL
hipoalergiczni
Psychotronika.pl
Pierwszy polski portal psychotroniczny
Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY