

Leonard Scheff, Susan Edmiston



Krowa na parkingu — pokonaj gniew techniką zen

O - OMM - M - M



Buddyjskie praktyki,
dzięki którym odzyskasz spokój i szczęście



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Krowa na parkingu
– pokonaj gniew
techniką zen

Leonard Scheff, Susan Edmiston



Krowa na parkingu – pokonaj gniew techniką zen

O - OMM - M - M



Buddyjskie praktyki,
dzięki którym odzyskasz spokój i szczęście



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Beata Ziemska

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8171-824-0

First published in the United States under the title:
THE COW IN THE PARKING LOT: A Zen Approach to Overcoming Anger
Copyright © 2010 by Leonard Scheff and Susan Edmiston

Umieszczone na stronach 73, 87, 107, 111 i 123 przypowieści pochodzą ze zbioru „Zen Flesh, Zen Bones” Paula Repsa oraz Ngoyena Sensaka, copyright © 1985 by permission of the publisher, Weatherhill.

Fragmety umieszczone w rozdziale 10 pochodzą z artykułu zamieszczonego w The New York Times „Those Aren't Fighting Words, Dear”, copyright © August 2, 2009, The New York Times. All rights reserved. Used by permission and protected by the copyright laws of the United States.

Cytaty na stronach 163–166 oraz 167 pochodzą z książki „Anger” Thicha Nhat Hanha, copyright © 2001 Thich Nhat Hanh. Used by permission of Riverhead Books, an imprint of Penguin Group (USA) Inc. Published by arrangement with Workman Publishing Co, Inc., New York

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020
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.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Pamięci Johna Claytona Bilby,
przyjaciela i mistrza*



Spis treści

WPROWADZENIE / 13

ROZDZIAŁ 1

Nowe podejście do radzenia sobie
z gniewem / 21

ROZDZIAŁ 2

Gniew

Jakie to uczucie? / 35

ROZDZIAŁ 3

Podłoże gniewu

Niezaspokojone potrzeby / 45



Rozdział 4
Cena gniewu
Kto za to zapłaci? / 59

ROZDZIAŁ 5
Gniew a świadomość
Kto? Ja wściekły? / 73

ROZDZIAŁ 6
Duma, honor i inne wyzwalacze
Niekontrolowane reakcje emocjonalne / 87

ROZDZIAŁ 7
Dawanie i branie
Jak odzyskać równowagę emocjonalną? / 99

ROZDZIAŁ 8
Mity na temat szczęścia
Czy rzeczywiście wiemy, co jest dla nas dobre? / 111

ROZDZIAŁ 9
Niezachwiany spokój
Jak radzić sobie z gniewem innych? / 123



ROZDZIAŁ 10

Wściekać się czy nie wściekać

Wybór należy do nas / 139

ROZDZIAŁ 11

Współczucie jako antidotum na gniew

Jak ugasić płomień furii? / 149

ROZDZIAŁ 12

Pora wyciągnąć wnioski

Co się dzieje, gdy pokonamy gniew? / 169

BIBLIOGRAFIA / 177

PODZIĘKOWANIA / 181





Dotarliśmy na uroczyste otwarcie galerii handlowej na przedmieściu. Od dziesięciu minut krążymy po parkingu. W końcu tuż przed nami zapalają się światła wsteczne. Wrzucamy kierunkowskaz i czekamy. Nagle, z przeciwka nadjeżdża wóz terenowy i kradnie nam sprzed nosa miejsce. Ale na tym nie koniec, bo gdy wciskamy klakson, kierowca wysiada z auta i uśmiechając się bezczelnie, pokazuje nam środkowy palec. Czy ta sytuacja nas rozgniewała? A teraz zmienimy scenariusz. Wyobraźmy sobie, że zamiast agresywnego mężczyzny przed nami stoi krowa. Nie zważając na nic, zwierzę kładzie się na asfalcie, a gdy trąbimy, podnosi leniwie głowę i muczy. Czy nas to rozgniewało?

*Krowa na parkingu
– pokonaj gniew techniką zen*



Wprowadzenie

Większość z nas zgodziłaby się ze stwierdzeniem, że gniew niczego nie rozwiązuje. A jednak świat zalewa potężna fala agresji, która nieustannie przybiera na sile. Agresja drogowa, przemoc w rodzinie, napastliwe, konfliktogenne media, nienawiść sącząca się z radiodbiorników i telewizorów, amok po dopalaczach, mentalność *my kontra oni* są w naszych czasach na porządku dziennym. Żyjemy w ciągłym lęku przed szaleńcami, którzy uśmiercają tysiące ludzi, byle dać upust niepohamowanej furii.

Dlaczego w takim razie agresja, gniew, frustracja, złość i nienawiść zataczają coraz szersze kręgi?

Gniew jest naturalną ludzką emocją. Odczuwamy ją wszyscy. Bez wyjątku. Kiedy zapytano Dalajlamę, co sądzi o ludziach, którzy wykorzystują buddyzm do zarabiania pieniędzy, najpierw Jego Świątobliwość odpowiedział spokojnie, po chwili jednak widać było, jak traci cierpliwość. I choć Dalajlama jest ucieleśnieniem tolerancji i współczucia – jak

sam przyznał – nawet on czasami się gniewa. Pisząc niniejszą książkę, chciałem nie tyle wyjaśnić, co uwolnić się od negatywnych emocji, ukazać gniew i sposób jego wyrażania w innym kontekście.

Jednym z powodów, dla których gniew nie traci na sile, jest ogólny brak świadomości, że można się bez niego obejść, że istnieją alternatywy. Takie alternatywne spojrzenie na kwestię gniewu, które tutaj nakreśliłem zaczerpnąłem z buddyzmu. Moje podejście nie ma jednak nic wspólnego z wiarą, tak jak nie ma też nic wspólnego z psychoterapią – choć, jak powiedział niegdyś twórca terapii Gestalt, Fritz Perls: *Sama świadomość jest terapią per se*. Najogólniej rzecz biorąc, przekaz tej książki można by ująć w taki oto sposób: Ból nie minie, dopóki nie przestaniemy siebie krzywdzić.

Zostaliśmy uwarunkowani, by wierzyć, że gniew pomaga osiągać cele. Większość z nas nie kwestionuje wściekłości, gdyż nie zdaje sobie sprawy z konsekwencji, jakie za sobą niesie. Na warsztatach radzenia sobie z gniewem, które od lat prowadzę, obserwuję, że już samo uświadomienie sobie, że można się od tej emocji uwolnić, sprawia, że jej destruktywna energia zaczyna tracić na sile.

Innym, ważnym powodem, dla którego bardzo trudno nam zapanować nad sobą, jest fakt, że gniew uzależnia. Wybuchom towarzyszy stan silnego pobudzenia emocjonalno-fizycznego, skacze ciśnienie krwi, uwalnia się adrenalina. Taki fizyczny *haj* uzależnia równie mocno jak papierosy czy alkohol. Podobnie jak w przypadku innych nałogów, również przewlekły gniew wystawi nam prędzej czy później fakturę w postaci zawału serca, udaru i wielu innych schorzeń. Czasem słyszy się, jak ludzie mówią: *Czuję, że żyję tylko wtedy, gdy jestem wściekła*. To tak,

jakby powiedzieć: *Czuję się zdrowo tylko wtedy, gdy zaciągam się papierosem.* Jest to przykład tego, co w buddyzmie określa się *maja* – świat iluzji stworzony przez myśli.

Wychodzenie z nałogów, takich jak uzależnienie od papierosów czy alkoholu, niepodzielnie wiąże się z *przejściem przez piekło odstawienia*, które trwa długie tygodnie, miesiące a nawet lata. Wracający do zdrowia alkoholicy są zgodni: *Nie ma dnia ani godziny, by nie nachodziła mnie ochota, żeby się napić.*

Na szczęście, uwalniając się od gniewu, nie musimy doświadczać dotkliwych skutków abstynencji. Wystarczy, że raz nad nim zapanujemy i pocujemy się lepiej, a bez żalu zrezygnujemy z tego starego, jakże szkodliwego nawyku.

Wydaje nam się, że gniew bywa użyteczny, a w niektórych przypadkach wręcz konieczny. Ale to nie jest prawda. Pojawienie się gniewu powinno być jasnym sygnałem, że reagujemy nieodpowiednio. Gniew popycha nas do działania, gdy zachowania innych ludzi są moralnie nie do przyjęcia, ale zazwyczaj jedynie pogarsza sytuację. Widok matki bijącej dziecko sprowokuje nas do reakcji, być może nawet fizycznej. Lecz, nawet jeśli uda nam się chwilowo nie dopuścić do przemocy, istnieje niebezpieczeństwo, że nasza ingerencja wywoła jeszcze większą agresję.

Przyjrzenie się zdarzeniu na chłodno zwiększa szanse na znalezienie wyjścia, które nie podgrzeje atmosfery. Takim tymczasowym rozwiązaniem może okazać się już sama nasza obecność, która prawdopodobnie wywoła zakłopotanie i zmusi matkę do opanowania się na tyle, by mogła wywiązać się konstruktywna rozmowa. Trzeba zachować szczególną ostrożność, gdy wydaje nam się, że nasz gniew jest uzasadniony. Wówczas powinniśmy spokojnie rozważyć, co zrobić, by nie dopuścić

do eskalacji konfliktu. Gdy działamy impulsywnie, nie zważając na konsekwencje, nie czynimy dobra, a jedynie uciszamy własny niepokój. W rzeczywistości sprawy zaczynają się jeszcze bardziej komplikować. Osoby uprawiające niektóre dyscypliny sportowe, zwłaszcza sztuki walki, doskonale wiedzą, że działanie pod wpływem gniewu zwiększa ryzyko przegranej.

Istnieje przekonanie, że gniewu nie da się kontrolować, ponieważ większość z nas nie jest świadoma, że istnieje różnica pomiędzy samą emocją a jej wyrażaniem. Wydaje się, że brak kontroli przekłada się na brak wyboru. Zawsze jednak mamy wybór – nie musimy tracić panowania nad sobą. W niniejszej książce pokażę, jak opóźnić reakcję, a tym samym powstrzymać się od działania pod wpływem intensywnych emocji.

Jestem przekonany, że stosowanie wybranych przeze mnie praktyk sprawi wam radość i przyniesie poprawę nastroju i samopoczucia. Z czasem nie gniew będzie was kontrolować, lecz wy obejmiecie kontrolę nad gniewem. Panowanie nad gniewem ma też wpływ na naszą samoocenę, która w odróżnieniu do poczucia wartości uwarunkowanego z zewnątrz – *dobrze dzisiaj wyglądasz, świetnie wykonałeś swoją robotę* – coraz rzadziej zależeć będzie od aprobaty innych.

Całkiem możliwe, że do metod, jakimi chcę się tutaj podzielić, podejście sceptyczne – to naturalne. Już sam pomyśl, że można żyć bez gniewu wydaje się wielu z nas absurdalny. Tak też było w moim przypadku, kiedy w 1993 roku pojechałem do Tucson w Arizonie, by wysłuchać nauk Dalajlamy. Usłyszałem wówczas po raz pierwszy, że gniew szkodzi i że lepiej radzimy sobie bez niego. Jako prawnik, mający na co dzień styczność z konfliktami, byłem przekonany, że gniew jest przydatnym, wręcz niezbędnym narzędziem rozwiązywania problemów.

ROZDZIAŁ 2



Gniew

JAKIE TO UCZUCIE?

Zacznijmy nasze rozważania na temat gniewu od uważnego przyjrzenia się tej emocji. Zastanówmy się przez chwilę i przypomnijmy sobie sytuacje, które wyprowadziły nas ostatnio z równowagi. Niech to będą sprawy nieistotne, drobne uciążliwości. Typowym źródłem irytacji jest na przykład niezakrecona przez partnera tubka z pastą do zębów albo mokre ręczniki na podłodze łazienki porzucane przez dzieci. Mogą to być zarówno odosobnione przypadki jak i regularnie powtarzające się zdarzenia. Na przykład, ktoś sprzątnął nam sprzed nosa taksówkę lub denerwują nas codzienne korki w drodze do pracy. Opiszcie te sytuacje poniżej.

♦ *Ćwiczenie:* **POJEDYNCZE SYTUACJE,
KTÓRE WYPROWADZIŁY MNIE Z RÓWNOWAGI:**



.....

.....

.....

.....

.....

.....

♦ **SYTUACJE, KTÓRE ZWYKLE WYPROWADZAJĄ
MNIE Z RÓWNOWAGI:**



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nalegamy, by nie wymieniać okoliczności, które są dla was szczególnie bolesne, takich jak przemoc fizyczna, wyrządzone krzywdy, niewierność partnera czy utrata środków w piramidzie finansowej. Rozpatrywanie ich na tym etapie mogłoby

wywołać uzasadniony gniew i jeszcze bardziej pogрузić was w poczuciu krzywdy i, co gorsza, wzmocnić mechanizmy obronne. Praca z trudnymi przeżyciami byłaby teraz jak próba płynięcia w górę rwącej rzeki. W miarę upływu czasu, gdy nabierzecie doświadczenia konfrontując się z drobnymi perturbacjami, będziecie gotowi przezwyciężyć nawet najtrudniejsze przeszkody.

Członkowie rodzin ofiar zamachu bombowego w Oklahoma City oraz tragicznych wydarzeń z 11 września udowodnili nam, że człowiek potrafi wybaczyć nawet najokrutniejsze akty przemocy. Niemniej jednak na początek skupmy uwagę na najmniej drażliwych i problematycznych kwestiach.

Pokonanie gniewu wywołanego błahostką ma zachęcić wszystkich do dalszych starań. Kiedy odkrywamy, że można powstrzymać się od reakcji, a ponadto poczuć się lepiej, zastосуemy tę samą strategię do rozprawienia się z bardziej skomplikowanymi sytuacjami. Jak radzi nam tybetański mistrz Rinpocze Sakyong Mipham: *Najlepsza metoda na osiągnięcie celu... to codzienna, krótka praktyka, polegająca na zmianie naszego nastawienia – o 10 procent. Jakakolwiek przesada – zbyt szybkie, zbyt długie bieganie czy podnoszenie ciężaru, którego nie jesteśmy w stanie udźwignąć – mogłaby zakłócić cały proces.*

♦ *Ćwiczenie:* **OD GNIEWU PO RADOŚĆ**

Zamknijcie oczy. Przypomnijcie sobie, co ostatnio wywołało waszą złość. Możecie posłużyć się jednym z wymienionych wcześniej przykładów. Zwróćcie uwagę na to, jak się *teraz* czujecie, a nie co czuliście w chwili, kiedy doszło do zdarzenia. Skoncentrujcie się na samym uczuciu. Nie analizujcie tego stanu, nie zastanawiajcie się, czy wasze zachowanie było uzasadnione.

ROZDZIAŁ 9



Niezachwiany spokój

JAK RADZIĆ SOBIE Z GNIEWEM INNYCH?

Pewnego razu, kiedy Budda nauczał w pobliżu miasta Rajagaha, odwiedził go bramin. Gdy dowiedział się, że członek jego klanu przyłączył się do Oświeconego i został mnichem, bramin wpadł w furję. Pobiegnął do Buddy i obrzucił go obelgami. Gdy skończył, Budda odrzekł: *Braminie, czy odwiedzają was czasem przyjaciele, krewni lub inni goście?*

– Tak, mistrzu Gotama, czasami przyjmuję gości.

– A gdy goście ich w swoim domu, oferujecie im strawę i miejsce na odpoczynek?

– Tak, mistrzu.

– A jeśli goście nie przyjmą tego, co im oferujecie, komu przekazujecie swe dary?

– Cóż, mistrzu Gotama, jeśli odmówią, te rzeczy zostaną z nami.

– Otóż to, braminie. Obraziłeś nas, choć my cię nie obrażamy, karcieś nas, choć my cię nie karcimy, skrzywdziłeś nas, choć my

cię nie krzywdzimy. Nie przyjmujemy od ciebie tego, co nam dajesz. Braminie, to co nam dałeś, pozostaje z tobą, przynależy do ciebie...



Nawet jeśli poskromimy własne emocje, żyjemy w świecie, w którym prędzej czy później ktoś wyładuje gniew na nas. W naszej kulturze szeroko rozpowszechnione jest przekonanie, że na obrazę *trzeba* zareagować. Atak gniewu nie różni się zbyt od uderzenia pięścią. Na wszelkie przejawy agresji reagujemy natychmiast. Włącza się mechanizm walki i ucieczki, podnosi się adrenalina. Nasze reakcje kontrolowane są teraz przez prymitywną, nieracjonalną część mózgu – ciało migdałowate, którego automatyczną odpowiedzią na atak jest: *Nie ujdzie ci to na sucho!* Wydaje się, że jedynym sposobem na złagodzenie stresu jest oddanie ciosu i zadanie drugiej osobie bólu. A to prowadzi do spotęgowania agresji po obu stronach.

Mistrzowie buddyjscy uczą nas, jak reagować na gniew. Chögyam Trungpa, który przyczynił się do sprowadzenia buddyzmu tybetańskiego do Ameryki, opisał jedną z metod w taki oto sposób:

Praktyka cierpliwości oznacza nieodwzajemnianie gróźb, złości, ataków, zniewag – ale nie jest to działanie bierne. W zamian wykorzystujemy energię drugiej osoby, tak jak to ma miejsce w dźudo... Nasza reakcja jest pewnego rodzaju gestem samoobrony, bo choć nie odwzajemniamy gróźb, zapobiegamy dalszej agresji – pozwalamy drugiej osobie na odcięcie się od własnej energii.

Adepci dżudo i innych sztuk walki znakomicie wiedzą, że gdy napastnik niespodziewanie zaatakuje, należy odsunąć się w ostatniej chwili, a ten straci równowagę i upadanie. Brak reakcji jest w pewnym sensie esencją dżudo. Pozwalamy, by gniew przepłynął obok nas, jakbyśmy mieli do czynienia z uderzeniem fali morskiej. *Zostaw miejsce na energię drugiej osoby. Nie oceniaj i nie reaguj* – wyjaśnia David Schneider, mistrz tradycji Shambhala. *Energia ta albo się zużyje, albo zostanie zauważona – usłyszana – przez osobę, od której pochodzi. Czasem się po prostu wypala. Nasza reakcja nie jest bierna, gdyż wymaga niewzruszonej postawy, by zapewnić drugiej stronie przestrzeń, a jednocześnie powstrzymać się od oceny i chęci odwzajemnienia złości. Wymaga siły i wnikliwości, by udało nam się zachować spokój.*

W Otwartym sercu Dalajlama uczy nas: *Gdy jesteśmy pozytywnie nastawieni do świata, to nawet najbardziej nieprzyjazne otoczenie nie będzie miało na nas wpływu. Jeśli odpowiadamy gniewem na gniew, narasta wrogość i tracimy spokój ducha. Wyobraźcie sobie, że nasz sąsiad nie darzy nas sympatią i nieustannie stwarza problemy – napisał Jego Świątobliwość. Jeśli pozwolimy mu wyprowadzić siebie z równowagi i zaczniemy pałać do niego nienawiścią, nie obędzie się bez kłopotów gastrycznych, bezsennych nocy, środków uspokajających, siwych włosów, zmarszczek, a na dodatek przyjaciele przestaną nas odwiedzać. Z czasem chroniczna złość i frustracja przysporzą nam wiele poważniejszych problemów zdrowotnych. Sąsiad się ucieszy. Wygrał, choć nic nam nie zrobił.*

Ale jeśli mimo wszystko zachowamy spokój, szczęście i harmonię, nadal będziemy mogli cieszyć się zdrowiem, bawić się i przyjmować gości. Nasza radość z życia z pewnością nie przypadnie sąsiadowi do gustu. Wydaje się, że jest to mądry sposób odegrania się na kimś. Nie mówię tego jako żart. Mam w tych sprawach pewne doświadczenie.

Dalajlama nie ustaje w praktykowaniu współczucia. Poświęcił temu całe życie. Podejście buddyzmu do gniewu jest zawsze bez wyjątku takie samo – nie odwzajemniać gniewu i nie dopuścić do nasilenia agresji. By nie ulec emocjom, gdy ktoś nas zaatakuje, musimy nauczyć się nie reagować. Musimy zostawić przestrzeń na złość drugiej osoby. Jeśli utrzymamy spokój, być może uświadomimy naszym zachowaniem, jak bezużyteczne jest działanie pod wpływem emocji. Jeśli tak się nie stanie, przynajmniej zachowamy rozsądek i złagodzimy sytuację.

Shosan Victoria Austin, mniszka zen soto z San Francisco Zen Center proponuje, co następuje:



NIE ODREAGOWUJMY, BĄDŹMY CZUJNI!

Jak zachować się, gdy komuś puszczają nerwy:

1. Zanim zareagujemy, weźmy kilka głębokich oddechów.*
2. Przyjrzyjmy się dokładnie wzburzonej osobie. Zwróćmy uwagę na jej twarz i mowę ciała. Bacznie obserwujemy, co się dzieje. Gdy napięcie zacznie puszczać, spojrzmy nam w oczy.
3. Zastanówmy się, co by się stało, gdybyśmy nie zareagowali. Czy taka postawa nam zaszkodzi?

* Jak za pomocą technik oddechowych uspokoić umysł, zniwelować stres i odprężyć ciało, można dowiedzieć się z książki „Pranajama – uzdrawiająca moc oddechu” autorstwa dr. Ralphi Skubana, która jest dostępna w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Gniew a karma

Buddyzm naucza, że gniew nie zanika, nawet jeśli zdarzenie, które go wywołało, dawno minęło. Przyjrzyjmy się temu zagadnieniu z perspektywy buddyjskiej koncepcji karmy. Słowo karma jest często nadużywane w życiu codziennym. Ponieważ nie jest to termin jednoznaczny, bywa trudny do zrozumienia. Dośłownie tłumaczy się karmę jako *działanie* podlegające prawu przyczyny i skutku. Zgodnie z definicją Dalajlamy karma dotyczy zarówno *poczyznań jak i ich następstw*.

Kiedy mówimy o karmie zabijania – pisze Dalajlama w Otwartym sercu – czynem jest tutaj odebranie życia drugiej istocie. Skutkiem tego czynu jest cierpienie, które wyrządzono ofierze i jej bliskim. Na karmę spowodowaną tym czynem składają się również konsekwencje, jakie przypadają zabójcy. Nie ma znaczenia, czy zabójstwo było w jakimś stopniu usprawiedliwione. Gdy człowiek zabija raz, niewykluczone, że zabije po raz kolejny.

Deepak Chopra napisał kiedyś: *Karma jest zarówno działaniem jak i konsekwencją tego działania – jest jednocześnie przyczyną i skutkiem. Każde działanie generuje energię, która zawsze do nas wraca... Wszyscy znamy wyrażenie – co zasiejemy, to zbierzemy. Oczywiście, jeśli chcemy doświadczyć szczęścia, musimy nauczyć się siał dobro. Musimy nauczyć się dokonywać świadomych wyborów.*

Każdy dowolny moment życia daje nam dostęp do niemal nieograniczonych możliwości. Doświadczamy całej gamy emocji, od ekstazy po przygnębienie i depresję. Żyjemy świadomie lub nieświadomie, chodzimy do pracy z entuzjazmem lub z niechęcią. Jeśli jednak pozwolimy, by zawładnął nami chroniczny gniew, ta *nieograniczoność możliwości* drastycznie się kurczy.

Jeśli korki na ulicach stanowią dla nas nieustanne źródło frustracji, możemy doprowadzić do wielu groźnych sytuacji i wypadków, które dadzą nam jeszcze więcej powodów do złości czy nienawiści. Gdy czujemy niechęć do szefa i przestajemy przykładać się do pracy, stracimy zatrudnienie, a to wzbudzi nie tylko gniew, lecz rozgoryczenie. Jeśli chcemy dominować w związkach, musimy liczyć się z tym, że nie przysporzy to nam miłości. Można by tak wymieniać w nieskończoność negatywne skutki naszych złych decyzji. Choć najczęściej nie robimy tego świadomie, sami tworzymy świat, który nie daje nam satysfakcji.

Możemy godzić się na to, by gniew nas ograniczał albo zrobić wszystko, by wyzwolić się spod jego kontroli. Jeśli ktoś wyprowadzi nas z równowagi w pracy, wrócimy do domu i mamy kilka możliwości zareagowania. Oświadczymy żonie, by zostawiła nas w spokoju, będziemy samotnie bić się z myślami, zjemy w ciszy kolację, a potem obejrzymy mecz piłki nożnej. Albo powiemy jej, że mieliśmy męczący dzień w biurze, ale cieszymy się, że znów jesteśmy w domu. Jeżeli żonę interesuje, co się stało, z przyjemnością jej o tym opowiemy. Albo zaproponujemy: *Wiesz, miałem kiepski dzień, nie chce mi się o tym mówić. Zjedźmy coś w mieście, a potem pójdźmy na ten film, o którym wspomniałaś.* I choć to od nas zależy, którą z możliwości wybierzemy, najczęściej zapominamy, że mamy wybór. W większości przypadków reagujemy nawykowo. Zawsze mamy wybór. Pamiętajmy o tym.

Każda sytuacja, każda chwila otwiera przed nami nowe perspektywy. Reagujmy kreatywnie. Odkrywajmy, kim naprawdę jesteśmy. Wybierajmy to, czego rzeczywiście pragniemy. Nie postrzegajmy naszych wyborów z perspektywy albo-albo.

Pamiętajmy, że wszechświat stawia przed nami nieograniczone możliwości.

Wybór należy do nas

Od nas jedynie zależy, jak się zachowamy, czy zapanujemy nad emocjami, jak je wyrazimy i czy w ogóle im ulegniemy. Przekonanie, że ktoś lub coś z zewnątrz doprowadza nas do gniewu, jest tak głęboko zakorzenione, że znajduje swoje odbicie w naszym języku. Mówimy, że *ktos nas rozgniewał*, obarczając innych odpowiedzialnością za nasz gniew, tym samym nie poczuwając się do winy.

Pojawienie się gniewu powinno być dla nas wskazówką, że należy coś zmienić. Poza takimi okolicznościami jak zderzenie z asteroidą czy napad, któremu ulegliśmy, gdyż znaleźliśmy się w niewłaściwym miejscu o niewłaściwej porze – reagowanie gniewem jest w większości przypadków mechanizmem obronnym. Jest reakcją na wyzwacze emocjonalne – sygnałem, by przyjrzeć się, w jakim stopniu odpowiadamy za wynikłą sytuację. Jeśli przed przeczytaniem naszej książki byliście przekonani, że gniewu nie da się kontrolować, mamy nadzieję, że udało się wam zmienić zdanie.

Przyjaciel opowiedział mi, że kiedy wpadł w tarapaty finansowe, jego żona wybrała się na zakupy i wydała mnóstwo pieniędzy w jeden weekend. Był tak wściekły, że chciał natychmiast złożyć pozew o rozwód. Po chwili dotarło do niego, że nigdy nie wspomniał żonie o kłopotach. Natychmiast zaproponowała, że zwróci wszystko. Na szczęście nie było z tym problemu. Powstrzymanie się męża przed okazaniem gniewu,



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Leonard Scheff to prawnik i buddysta, który przez ostatnie piętnaście lat prowadził seminaria na temat radzenia sobie z gniewem.

Susan Edmiston dziennikarka pisząca do czasopism: „The New York Times”, „Esquire”, „The San Francisco Chronicle”, „Women’s Day”.



Wyobraź sobie, że krążysz po zatłoczonym parkingu.

**A gdy tylko zauważasz wolne miejsce,
inny kierowca z impetem je zajmuje.**

Co wówczas odczuwasz i jakie emocje budzą się w tobie?

Autorzy prezentują buddyjskie opowieści na temat gniewu, który często sprawia, że stajemy się groteskowi i nieracjonalni. Zawarte w książce zabawne historie pomogą ci rozwiązać wiele trudnych sytuacji i zdarzeń życiowych. Dowiesz się jak opanować gniew i złość, i nie poddać się złym emocjom. Poznasz praktyki buddyjskie i techniki zen, które ułatwią ci zarządzanie gniewem.

W książce odnajdziesz mnóstwo prostych metod buddyjskich, takich jak: medytacja, praktyki uważności i świadome oddychanie, które pozwolą ci odzyskać spokój i szczęście, a co najważniejsze pomogą pozbyć się złości oraz negatywnych uczuć.

Odkryj buddyjski sposób na pokonanie gniewu

Patroni:

