

Ajahn Brahm

OPOWIEŚCI BUDDYJSKIEGO MNICHA

Licencja na szczęście



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

OPOWIEŚCI
BUDDYJSKIEGO
MNICHA

Ajahn Brahm

**OPOWIEŚCI
BUDDYJSKIEGO
MNICHA**

Licencja na szczęście



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Mariusz Warda
KOREKTA: Anna Lisiecka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-7377-776-7

Tytuł oryginału: *Don't Worry, Be Grumpy: Inspiring Stories for Making the Most of Each Moment*

Copyright © 2014 Buddhist Society of Western Australia

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
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



SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
1. Pojemnik i jego zawartość	10
2. Czego naprawdę pragniemy	12
3. No, i gównno!	15
4. Kupo-zytywne wzmocnienie	17
5. Polityk w studni	19
6. Wielbłądzia gęba	22
7. Pęknięty kubek	26
8. Opowieść o dwóch hodowcach drobiu	28
9. Twój album ze zdjęciami	30
10. Wciskanie „Delete”	32
11. Dobrze? Źle? Któż to wie?	34
12. Zagubiony taksówkarz	36
13. Kryminaliści nie istnieją	38
14. Piętno choroby psychicznej	40
15. Pozwolenie na śmierć	41
16. Buddyjski dowcip	43
17. Starzy mnisi nie kłamią	44
18. Najważniejszy palec	51
19. Opisywanie niepokoju	53
20. Pocałuj, a przestanie boleć	56
21. Krokodyl i tsunami	57
22. Kochanie, nie mogę znaleźć dzieciaków!	59

23. Jak pułapka na myszy zabiła kurczaka, świnie i krowę	61
24. Jak zyskać uznanie	65
25. Zasada piętnastosekundowej pochwały	68
26. Metoda kanapki	69
27. Zasada siedemdziesięciu procent	71
28. Obniż swoje oczekiwania	73
29. Trzy moje najbardziej pamiętne błędy	75
30. Ostatnie pytanie	78
31. Korzyści z bycia wysadzonym w powietrze	81
32. Powinienem? A może nie powinienem?	83
33. Spytaj swojego psa	85
34. Dbanie zamiast leczenia	87
35. Mleko i ciasteczka	89
36. Poczucie winy sprzedawcy	91
37. Smutna saga o samobójczej pajęczycy	93
38. Sekret szczęśliwego małżeństwa	96
39. Woda święcona	99
40. Niebezpieczeństwa związane z jazdą pod wpływem alkoholu	101
41. Święte nieczystości	104
42. Geneza materializmu	107
43. Kit-Cat	110
44. Psie zacisze	114
45. Zdziwiająca historia ze zjawiskami paranormalnymi	116
46. Moja własna podróż w Himalaje	121
47. Ktoś cię widzi	123
48. Jak inny uczeń nauczył się śmiać ze zniewag	126
49. Nauka od ekspertów	128
50. Dawanie pokonuje depresję	131
51. W głębokim dole	134

52. Kiedy kłamanie jest w porządku?	135
53. Dlaczego kłamiemy	137
54. Małpi umysł	141
55. Puść banana	146
56. Mamusiu, wyprowadzam się z domu	149
57. Przekraczając horyzont	152
58. Przerażony bawół domowy	154
59. Sprawa znikającego harleya	156
60. Na krawędzi	158
61. Półka mojej mamy	160
62. Pięćdziesiąt uderzeń kota	163
63. Generał z najlepszą dyscypliną w całej armii	165
64. Dziewczęca siła	167
65. Dwadzieścia pompek co rano	169
66. Brzuszna mądrość	171
67. Geneza stresu	173
68. Pół kartki papieru	175
69. Radzenie sobie z WIELKIM problemem	178
70. Całowanie brzydkiej żaby	180
71. Jak się nie modlić	183
72. Prowadził niewidomy niewidomego	186
73. Zła słońca	188
74. Słuchanie głosów	191
75. Mnisi i mniszki zwiększają szanse	195
76. Cud	197
77. Boska interwencja	200
78. Wszechwiedzący	203
79. Opowieść o dwóch drzewach mango	205
80. Jak złapać mango	207
81. Zakazany owoc	209
82. Prześladowca	211
83. Biurokratyczni prześladowcy	213

84.	Prześladowania na obradach zarządu	215
85.	Nie jestem wystarczająco dobry	217
86.	Jestem wystarczająco dobry	219
87.	Automatyczna sekretarka	220
88.	Masz prawo nie być szczęśliwym	221
89.	Licencja na szczęście	223
90.	Ile jesteś wart?	225
91.	Moc ciszy	227
92.	Wewnętrzna cisza	230
93.	Kiedy nie ma ciszy	232
94.	W chwilach pomiędzy	235
95.	Żyjesz czy idziesz?	237
96.	Zamiast się martwić, bądź pełen nadziei	239
97.	Bycie gościem, nie właścicielem	242
98.	Nie bądź po prostu uważny, bądź użyczliwiony	244
99.	Użyczliwienie, gdy jesteś splukany	247
100.	Użyczliwienie i wyciszenie	249
101.	Bez strachu	252
102.	Trumna	254
103.	Życzliwe duchy	257
104.	Szkocka mgła	260
105.	Kłanianie się	263
106.	Bóg w buddyzmie	266
107.	Gra o oświecenie	268
108.	Menu	272
	O Autorze	275



Przedmowa

Banany to temat rzeka.

Są one tak powszechne, że myślimy, iż wiemy o nich wszystko. W rzeczywistości nawet nie wiem, jak poprawnie zdjąć skórkę z banana! Większość ludzi zaczyna od strony łodygi. Jednak mały, niewątpliwi eksperci z tematyki bananów, zawsze trzymają za łodygę i obierają swoje banany od przeciwnego końca. Spróbuj sam i zobacz, jak to jest. Okaze się, że wybierając „mały sposób”, decydujesz się na rozwiązanie znacznie mniej problematyczne.

W ten sam sposób medytujący buddyjscy mnisi i mniszki są ekspertami w oddzielaniu umysłu od trudności, które go otaczają. Zapraszam do naśladowania „mniszey” metody radzenia sobie z życiowymi problemami.

Podobnie jak obieranie banana, życie również może okazać się znacznie mniej kłopotliwe.



Pojemnik i jego zawartość

Kilka lat temu na ulicach doszło do zamieszek po tym, jak strażnik w więzieniu Guantanamo został oskarżony o spuszczenie świętej księgi w sedesie.

Następnego dnia zadzwonił do mnie lokalny dziennikarz, który powiedział, że pisze artykuł poświęcony tej zniewadze. Na potrzeby swojej twórczości dzwonił do przedstawicieli wszystkich głównych religii w Australii, by zadać kilka pytań, które zamierzał również zadać mi.

– Ajahnie Brahm, co byś zrobił, gdyby ktoś spuścił świętą księgę buddystów w *twojej* toalecie?

Bez wahania odparłem – Ależ proszę pana, gdyby ktoś spuścił świętą księgę buddystów w mojej toalecie, pierwszą rzeczą, jaką bym zrobił, byłoby wezwanie hydraulika!

Kiedy dziennikarz przestał się już śmiać, wyznał mi, że jest to jedyna rozsądna odpowiedź, jaką dane mu było tego dnia usłyszeć.

Wtedy ja zacząłem kontynuować wyjaśnienia.

Wyjaśniłem, że ktoś może wysadzić w powietrze wiele posągów Buddy, spalić buddyjskie świątynie bądź wymordować buddyjskich mnichów oraz mniszki. Rzeczywiście, ktoś może dokonać tych wszystkich zniszczeń, ale nigdy nie pozwoliłbym na zniszczenie buddyzmu. Możesz spuścić świętą księgę w toalecie, ale nigdy nie pozwolę ci splotkać w niej przebaczenia, spokoju i współczucia.

Księga nie jest religią. Nie jest nią również żaden posąg, budynek ani kapłan. Oni wszyscy są zaledwie „pojemnikami”.

Czego może nauczyć nas księga? Co reprezentuje posąg? Jakie cechy powinni utożsamiać kapłani? Odpowiedzi na te wszystkie pytania ujawniają prawdziwą zawartość wspomnianych „pojemników”.

Kiedy zaczniemy dostrzegać różnicę pomiędzy pojemnikiem a jego zawartością, wszyscy będziemy w stanie zabezpieczać w sobie ową zawartość, nawet wtedy, gdy same pojemniki ulegną zniszczeniu.

Możemy wydrukować więcej ksiązek, wybudować więcej świątyń i posągów, a nawet wyszkolić większą liczbę mnichów i mniszek, ale gdy stracimy swoją miłość i szacunek dla innych ludzi, jak również dla samych siebie, a zastąpimy te wartości przemocą, wtedy cała religia zostanie przez nas spuszczone w toalecie.





Czego naprawdę pragniemy

Pewnego ranka opat wstał wcześniej. Nie było w tym nic niezwykłego. Tym razem jednak obudził go dźwięk, który sygnalizował, że coś porusza się w pobliżu pokoju pełniącego funkcję sanktuarium. Było to o tyle zaskakujące, że większość podległych mu mnichów o tej porze zwykle powtarzała swoją poranną „mantrę” (chrrr...). Opat wstał więc i postanowił przeprowadzić własne śledztwo.

W ciemnościach ujrzał zarys zakapturzonej sylwetki. To był włamywacz.

– Czego szukasz, przyjacielu? – spytał łagodnie opat.

– Słuchaj, punku, dawaj klucz do skrzynki z datkami!

– powiedział włamywacz, wyjmując długi, ostry nóż.

Choć opat widział broń, nie odczuwał strachu. Jedyne, co w nim w tym momencie było, to współczucie dla stojącego przed nim młodzieńca.

– Naturalnie – odparł powoli, jednocześnie sięgając ręką po klucz.

Podczas gdy złodziej gorączkowo opróżniał skrzynkę z pieniędzmi, opat zauważył, że kurtka rabusia jest rozdarta, a on sam poraża swoją bledością i wychudzeniem.

– Drogi chłopcze, kiedy ostatnio dane ci było zjeść posiłek?

– Zamknij się! – warknął włamywacz.

– W szafce obok skrzynki z datkami znajdziesz coś do jedzenia. Czuj się jak u siebie.

Włamywacz na chwilę zastygł w pozie wyrażającej niezdecydowanie. Był całkowicie zaskoczony troską, jaką wyraził w stosunku do niego opat. Następnie, wciąż trzymając nóż skierowany ku opatowi, szybko nappełnił kieszenie gotówką z darowizn oraz znajdującym się w sąsiedniej szafce pożywieniem.

– I ani mi się waż wzywać gliny, bo w przeciwnym razie tu wrócę! – wykrzyknął.

– Dlaczego miałbym wzywać policję? – odparł łagodnie opat. – Te datki są tu składane, by nieść pomoc biednym ludziom, do których się zaliczasz. Z własnej woli zaoferowałem ci również pożywienie. Niczego nie ukradłeś. Odejdź w pokoju.

Następnego dnia opat wyjaśnił pozostałym mnichom i przedstawicielom laikatu, co miało miejsce bladym świtem. Wszyscy byli z niego bardzo dumni.

Kilka dni później opat przeczytał w gazecie, że włamywacz został ujęty podczas próby obrabowania kolejnego domu. Został za to skazany na dziesięć lat więzienia.

Dziesięć lat później ten sam opat obudził się wcześnie rano, znowu zbudzony hałasem dobiegającym z okolic sanktuarium. Udał się na zwiady, i jak już zapewne zgadłeś, zastał tego samego włamywacza. Stary znajomy stał, a jakże, obok skrzynki na datki, a w dłoni trzymał ostry nóż.

– Pamiętasz mnie? – krzyknął włamywacz.

– Tak – odparł opat, sięgając jednocześnie do kieszeni. – Tutaj jest klucz.

Wtedy włamywacz się uśmiechnął, odłożył nóż i powiedział łagodnie – Proszę usiąść i odłożyć klucz. Przez wszystkie te dni spędzone w więzieniu nie mogłem przestać myśleć o naszym spotkaniu. Był pan jedyną osobą w całym moim życiu, która była dla mnie miła i się naprawdę

o mnie troszczyła. Owszem, powróciłem do kradzieży, ale uświadomiłem sobie, że poprzednio wziąłem nie to, co trzeba. Tym razem przyszedłem więc, by poznać sekret pańskiej uprzejmości i wewnętrznego spokoju. To na tym teraz najbardziej mi zależy. Proszę dać mi klucz do współczucia. Proszę włączyć mnie do grona swoich uczniów.

Niedługo później włamywacz został mnichem i zyskał bogactwo wykraczające poza jego największe marzenia. Nie chodziło jednak o pieniądze, ale o bogactwo uprzejmości i wewnętrznego spokoju. To jest to, czego wszyscy naprawdę pragniemy. Cóż za kradzież!





Krokodyl i tsunami

Po tsunami z 2004 roku świat obieła cała masa zadziwiających historii tych, którym udało się je przeżyć. Jedna z nich dotyczyła tego, jak życzliwość ocaliła pewnego mężczyznę ze Sri Lanki.

Co rano ów mężczyzna zwykł udawać się na brzeg laguny połączonej z oceanem, żeby tam karmić ryby skrawkami chleba. Pewnego dnia obok niego zjawił się krokodyl. Zwierzęta te na Sri Lance cieszą się bardzo złą sławą. Są bardzo niebezpieczne i niejednokrotnie zdarzyło się im pożreć człowieka.

Mężczyzna nie czuł jednak przerażenia i spokojnie rzucił krokodylowi kilka kromek chleba. Zwierzę pożarło je, po czym odpłynęło.

Sytuacja ta stała się codziennością. Co rano krokodyl przyplęwał po śniadanie złożone z kromek chleba, po czym spokojnie odpływał.

Mężczyzna karmił właśnie ryby, gdy nadeszła fala tsunami. Będąc blisko brzegu, natychmiast został wzięty w ramiona silnych prądów morskich i wciągnięty do oceanu. Początkowo próbował złapać się drewnianego krzesła, ale siły tsunami były tak potężne, że wyrwały mu je z rąk. W tej sytuacji złapał za inny kawałek drewna, lecz on również został szybko od niego odciągnięty. Bliski utonięcia, złapał za kłodę, która pływała blisko niego. Udało mu się jej zła-

pać, wskutek czego był w stanie wynurzyć się i zaczerpnąć powietrza.

Kiedy odetchnął na tyle, iż zaczął znowu w miarę wyraźnie postrzegać otoczenie, zauważył coś bardzo dziwnego. Podczas gdy każdy inny obiekt był przeciągany przez prąd na morze, jego kłoda poruszała się w przeciwnym kierunku, holując go z powrotem do brzegu. Kiedy był już dość blisko brzegu, mężczyzna zeskoczył z kłody i wydostał się na suchy ląd. Jediną rzeczą, jaką udało mu się dostrzec, było to, że „kłoda” miała ogon. To był krokodyl!

Cynicy powiedzą, że krokodyl tylko dlatego uratował tego mężczyznę, żeby zapewnić sobie co rano dostawę chleba. Mądrzy ludzie będą jednak świadomi tego, że zwierzę odpłaciło aktem współczucia za całą życzliwość, jaką mu wcześniej okazano.



Kochanie, nie mogę znaleźć dzieciaków!

Miałem to szczęście, że dorastałem w niewielkim mieszkaniu. Mam na myśli to, że zarówno ja, mój brat, jak i rodzice nie byliśmy w stanie od siebie uciec. Moi rodzice kłócili się tak jak każde inne małżeństwo, ale kiedy do tego dochodziło, byłem tego świadkiem. Byłem również świadkiem tego, jak kłótnie stawały się elementami przeszłości. Dzięki temu nauczyłem się, że spieranie się jest częścią życia, ale każde złe uczucie może zostać z łatwością puszczone w niepamięć w pięknym akcie przebaczenia zwanym „pojednaniem”.

Wraz ze swoim starszym bratem zajmowaliśmy małą sypialnię. Walczyliśmy ze sobą, razem wpadaliśmy w kłopoty i wspólnie dorastaliśmy. Razem też nauczyliśmy się kochać siebie. Gdybym miał własny pokój, nie nauczyłbym się tego wszystkiego.

Pewnego razu przeczytałem w gazecie o Brytyjce, która wygrała kilka milionów funtów w loterii. Natychmiast część nagrody przeznaczyła na zakup okazałej posiadłości leżącej poza miastem. Rok później sprzedała posiadłość, a zamiast niej zakupiła mały domek.

Wyjaśniła, że mieszkając w okazałym dworku, nigdy nie była w stanie znaleźć dzieci ani męża! Jej syn zajmował jedno ze skrzydeł posiadłości, córka mieszkała w innym, a mąż miał jeszcze odrębny pakiet pokoi. Zaczęli coraz rzadziej się widywać. Nasza bohaterka czuła się w nowym

domu samotna. Rozmiary posiadłości izolowały ją od osób, które kochała.

Kiedy przeprowadziła się do małego domku, znowu wszyscy zaczęli widzieć się niemal nieustannie. Kobieta utraciła zatem rozmiary gwarantowane przez posiadłość, a w zamian odnalazła na powrót swoją rodzinę.

Być może jednym z problemów naszego bogatego, współczesnego społeczeństwa, jest to, że mieszkamy w zdecydowanie za dużych domach. Masa dzieci posiada własny pokój. W tak dużych domach jest zbyt łatwo uciec od reszty domowników. W ten sposób adaptujemy się do funkcjonowania na własnych zasadach, ale tracimy umiejętności socjalne pozwalające żyć z innymi ludźmi.





23.

Jak pułapka na myszy zabiła kurczaka, świnie i krowę

Za siedmioma lasami, za siedmioma górami i siedmioma morzami była sobie farma. Żyła na niej grupa przyjaciół, na którą składało się pięć myszy, kurczak, świnia i krowa. Myszy mieszkały w tym samym domu, co farmer, i to na nich spoczywał obowiązek pomagania pozostałym przyjaciołom. Kiedy myszy usłyszały, że farmer ma smak na smażonego kurczaka, ostrzegały niedoszłą ofiarę na tyle wcześniej, żeby kurczak mógł się w porę ukryć. Kiedy do ich mysich uszu dochodziła wieść, że żona farmera planuje przyrządzenie wieprzowej kiełbasy, ostrzegały świnie, żeby leżała w chlewie i wyglądała na chorą. Kiedy z kolei myszy dowiadywały się, że farmer planuje kolację złożoną z wysmażonego wołowego steku, doradzały krowie, by przeniosła się na jakiś czas na inną łąkę. Kurczak, świnia i krowa nazywali zespół swoich mysich przyjaciół MI5 – Mouse Intelligence Five*.

Pewnego popołudnia jedna z myszy zobaczyła przez szparę w ścianie, że rolnik rozpakowuje paczkę. Omal nie pisnęła, wydając przy tym ostatni oddech, gdy zobaczyła, że przesyłka zawierała pułapkę na myszy. – Och, nie! Już

* Mouse Intelligence Five – Piątka mysich wywiadowców. Skrót MI5 jest jednocześnie wykorzystywany do określania brytyjskiego wywiadu (przyp. tłum.).

po nas! Jesteśmy zgubione! – powiedziała pozostałym myszom. – Co możemy zrobić?

Myszy przedyskutowały temat i postanowiły poradzić się ich zaufanego przyjaciela, Pana Kurczaka.

– Koko! Koko! Kukuryku! – odparł Pan Kurczak. – Jak mała pułapka na myszy mogłaby mnie zranić? – Myszy były bardzo zaskoczone, że Pan Kurczak nie rozważył ich prośby o pomoc, a nawet nie spróbował ich pocieszyć. Było to niewyobrażalne, zważywszy na to, jak wielką pomoc otrzymał on swego czasu od myszy.

Zdecydowały się zatem poradzić innej ich przyjaciółki, Pani Świni.

– Kwiiiiiiiiik! – powiedziała Pani Świnia. – Aktualnie jestem nieco zajęta. Odezwę się do was później. A tak na marginesie, jakież zagrożenie dla mnie może wnosić pułapka na myszy?

Po raz kolejny myszy były bardzo rozczarowane. Niezrażone dotychczasowymi niepowodzeniami udały się po pomoc do największego i najodważniejszego z ich przyjaciół, czyli Panny Krowy.

Panna Krowa była zbyt zajęta przeżuwaniami trawy, żeby zdobyć się choćby na „Muuu!”. Kiedy jednak zaniepokojone myszy nie chciały zostawić jej w spokoju, odparła – W porządku. Będę nad tym rozmyślać, chociaż nie jest to *mój* problem.

Myszy wróciły do domu z przerażeniem gnieźdzącym się w ich małych ciałkach. Po całej pomocy, jaką wyświadczyły swoim przyjaciołom, liczyły na coś znacznie więcej niż „Koko! Koko! Kukuryku!” od Pana Kurczaka, „Kwiiiiiiiiik!” od Pani Świni, już nie wspominając o niezdobyciu się nawet na „Muuu!” przez Pannę Krowę.

Później tego samego wieczora jedna z myszy udała się na poszukiwania wieczornej przekąski. W pewnym momencie rozległ się donośny dźwięk zatrzasnącej się pułapki. „TRZASK!” i jedna z myszy powędrowała wprost do nieba (stało się tak, ponieważ była bardzo życzliwa za swojego mysiego życia).

Pozostałe cztery myszy usłyszały ten dźwięk i natychmiast podążyły przyjaciółce na ratunek. Nie mogły jednak nic poradzić na śmierć kompani. Płakały, łkały i szlochały więc po stracie.

Żona farmera również usłyszała dźwięk zatrzasnącej się pułapki i natychmiast wyszła sprawdzić, czy się coś w nią złapało. Kiedy zobaczyła martwą mysz otoczoną przez cztery inne, które płakały z żalu i na zmianę padały sobie nawzajem w swoje małe, mysie objęcia, gospodyni wydała z siebie krzyk i zemdląła.

Następnego dnia rano żona farmera nadal była w szoku i nie wstawała z łóżka. Farmer rozważał, co mogłoby sprawić, że jego żona poczuje się lepiej. Nagle pojawiła się doskonała myśl – cóż może postawić na nogi szybciej niż rosół? Farmer złapał natychmiast Pana Kurczaka, uciął mu głowę i ugotował z niego wywar, dodając odrobinę czosnku i soli.

Kiedy przyjaciele żony farmera dowiedzieli się o załamaniu jej zdrowia, natychmiast przybyli w odwiedzinę, ponieważ tak właśnie czynią ludzie. Farmer musiał nakarmić swoich gości, więc ubił Panią Świnie i upiekł dla nich na grillu zrobione z niej kotlety.

Niestety, żona farmera nigdy nie doszła do siebie po ujrzeniu czterech myszy w żałobie. Wkrótce zmarła. Wiele osób przybyło na pogrzeb. Farmer musiał przygotować całą

masę kanapek z wołowiną dla żałobników. Zgadnij, skąd wziął do nich mięso?

I w ten właśnie sposób pułapka na myszy zabiła kurczaka, świnie i krowę. Nigdy nie myśl zatem, że „to nie jest mój problem”. Jeśli przyjaciele proszą cię o pomoc, jest to także twój problem. Od tego właśnie są przyjaciele.





STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Ajahn Brahm – po uzyskaniu dyplomu w Cambridge wyjechał do Tajlandii, by zostać mnichem. Świecenia uzyskał w Bangkoku, gdzie studiował nauki buddyjskie i praktykował medytację pod okiem Czci-godnego Mistrza Ajahn Chah'a. Obecnie jest Opatem Klasztoru Bodhi-nyana i Dyrektorem ds. Duchowych Buddyjskiego Towarzystwa Stanu Australia Zachodnia. Jest również autorem międzynarodowych best-sellerów książkowych, do których należą m.in. *Opowieści buddyjskie*.

Poznaj ponad sto zabawnych opowieści o tym, jak można skorzystać z buddyjskiej mądrości. I to niezależnie od wyznania!

Z tej publikacji dowiesz się, dlaczego nigdy nie wolno się poddawać i poznasz niezawodny sposób na bezkonfliktowe zdyscyplinowanie niepokornego dziecka bądź innego członka rodziny. Poznasz przykłady, w których obrzucenie błotem, wyzwiskami bądź ekskrementami stanowi przyczynę satysfakcji i zadowolenia oraz nauczysz się świadomie modyfikować własne nastawienie. Ujrzysz zarówno siłę przyjaźni, jak i koszty samolubstwa. Dowiesz się jak wyjść z opresji i odzyskać pogodę ducha, nawet po tragicznych wydarzeniach. Uzyskasz bezcenną licencję na szczęście oraz pozwolenie na gorszy humor. Autor zdradzi Ci, co zrobić, gdy goni cię trumna oraz... jakie są korzyści ze śmierci w katastrofie lotniczej. Poznasz również cechy małpiego umysłu i wprowadzisz w swoim życiu moc medytacji. Oraz wiele, wiele więcej!

Opowieści, które zmienią Twoje życie na lepsze!

Patroni:



DOLCEVITA
celebruemy życie



 www.psychotronika.pl
PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY

 Talizman.pl
CZAS NA SZCZĘŚCIE

Cena: 39,30 zł

