

Obudź się. Poznaj siłę swojej autentyczności.
Doświadcz obfitości i bogactwa życia!

BOGATY

BIERZ Z ŻYCIA TO, CO NAJLEPSZE

BUDDA

 SYLWIA KOCOŃ 



onpress

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Grzegorz Krzystek
Projekt okładki: ULABUKA

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: onepress@onepress.pl
WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
<http://onepress.pl/user/opinie/bogbud>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-5209-4

Copyright © Sylwia Kocoń 2019

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Od autorki	5
Wstęp	13
Rozdział 1. Wędrownka miejskiego buddy, czyli trzy przestrzenie świadomości (ludzka, umysłu, boga)	19
Rozdział 2. Kawior tylko dla wybranych?	37
Rozdział 3. Czy budda powinien być ubogi? (O tym, jak przekonania zamykają nam drzwi komnat obfitości)	53
Rozdział 4. Gra nieskończonego umysłu	61
Rozdział 5. Przestrzeń wyboru, czyli wolna wola w ramach zasad areny świadomości	89
Rozdział 6. Twój udział w bosko-ziemskim bankiecie — czy możesz tworzyć swoją rzeczywistość, a jeśli tak, to w jakim stopniu?	105
Rozdział 7. Serce czy mózg?	117
Rozdział 8. Lęk i miłość (od lęku do zaufania)	139
Rozdział 9. Odcienie oporu, czyli o tym, jak stajesz się „smokozonką”	155
Rozdział 10. Bycie a robienie	167

Rozdział 11. Naukowe przesłanki Twojej mocy kreatora	175
Rozdział 12. Nie taki pewny rezultat, czyli jak korygować prawdopodobieństwa potencjałów	193
Rozdział 13. Częstotliwość powrotów, bo przypomnienie jest silniejsze niż zapomnienie	209
Rozdział 14. Zwyczajne niezwykłe życie buddy — metafizyczna wiedza i fizyczne działania	219
Zakończenie	229

Czy budda powinien być ubogi? (O tym, jak przekonania zamykają nam drzwi komnat obfitości)

*Jeśli nie jesteś szczęśliwy, to oznacza tylko tyle,
że koncentrujesz się na tym, czego nie masz.
W przeciwnym razie musiałbyś doświadczać błogostanu.*

— ANTHONY DE MELLO

Jaki obraz pojawia Ci się przed oczyma, kiedy wypowiadam słowo „budda”? Tak szczerze — jakie jest Twoje pierwsze skojarzenie?

Jakiś czas temu spotkałam się z pewnym znajomym, urodzonym w Południowej Afryce. Moja przyjaciółka jest jego żoną, wiedziałam więc, że jest wyznania katolickiego i że mocno żyje w obrębie wytycznych proponowanych przez Kościół. Nie byłam do końca pewna, jaki ma stosunek do stylu życia wykraczającego poza ramy katolicyzmu, nie wiedziałam też, ile wie o buddyzmie ani z czym może kojarzyć mu się słowo „budda”. Byłam jednak ciekawa jego zdania. Wiedziałam jak w większości my, Polacy, reagujemy na to słowo. Zastanawiało mnie, czy to tylko nasze typowo narodowe spojrzenie.

Powiedziałam więc, że jestem w trakcie pisania książki. Zainteresował się i zapytał o tytuł. „Bogaty budda” — odparłam, ciesząc się, że zadał to pytanie.

„Hmmm” — zatrzymał się w swej wyłaniającej się refleksji. „Bardzo przekorny tytuł. Bo czy jedno przypadkiem nie zaprzecza drugiemu?” — zapytał z lekkim zdziwieniem

Otóż to! Oczywiście, by wyciągać daleko idące wnioski, musiałabym przeprowadzić pewnego rodzaju ankietę. Dla zaspokojenia mojej ciekawości wystarczyło mi jednak to skojarzenie, padające z ust kolejnej osoby. Bardzo często bowiem słyszałam, że przecież budda nie może, nie ma prawa być bogaty!

Być może i dla Ciebie pierwszym pojawiającym się obrazem kojarzonym z buddą był wizerunek odzianego w skromne szaty mężczyzny, siedzącego w bezruchu pod drzewem, medytującego, pozostającego jakby w innej przestrzeni. Nie ma w tym oczywiście nic niewłaściwego, warto jednak bliżej się przyjrzeć, jak to jedno niewinne mentalne połączenie może wpływać na jakość naszego codziennego życia, spragnionego bogactwa.

Skoro bowiem budda jest symbolem mądrości, zanurzenia w sobie, czystości umysłu, stanu jedności ze wszystkim, co jest, to przecież jest on ponad wszelakie dobroci tego ziemskiego życia, więc nie może, nie chce, nie powinien być bogaty.

Paradoksalnie, Chińczycy wierzą, że statuetka tłustego śmiejącego się buddy zapewni im bogactwo, szczęście i radość. Być może i Ty zakupiłaś sobie taki posążek w trakcie podróży do Azji. Nie będę się rozpisywać na ten temat, warto jednak się zastanowić, ile jest w tym „magii”, a na ile są to nasze własne, przenoszone wierzenia w moc tego czy jakiegokolwiek innego symbolu.

Dla mnie oznacza to tyle, że mamy wybór: pozostając w cnotliwej skromności, możemy być spokojni i czysti jak budda lub też — jeśli pragniemy spełniać marzenia i smakować różnorodności wykwintnych życiowych dań — nie możemy wieść życia zanurzonego w sobie buddy.

Podążając dalej za tym tokiem myślenia, dochodzimy do wniosku, że osoba cnotliwa jak budda jest wyzwolona z wszelkich pragnień i nie dąży do jakiegokolwiek osiągnięcia czy realizacji marzeń. Jest

wolna, pełna i rozpoznała, że wszelkie materialne dobra są jedynie zbędną, nic nieznaczącą dekoracją.

Są wśród nas tacy ludzie — zazwyczaj określamy ich mianem „guru”, „awatara” czy „duchowego przewodnika”. Patrząc na nich, zastanawiamy się, ile jest w nich jeszcze człowieczeństwa, bo przecież nie utożsamiają się już z niczym, co ziemskie, są wolną przestrzenią, tchnieniem boga świadomym swej boskiej spuścizny. To piękna ścieżka i ci, którzy nią kroczą, zapewne widzą i wiedzą to, co pozostaje poza zasięgiem wzroku ograniczonego ludzkimi percepcjami. Nie o nich jednak jest ta książka. Nie o nich, ponieważ chcę Ci pokazać, że istnieje jeszcze jedna, środkowa, trzecia opcja: droga bogatego buddy.

Drogę tę odkryłam po latach wewnętrznych i zewnętrznych poszukiwań. Zaczęło się — jak w przypadku większości z nas — od materii. Dobre studia, wyjazd za granicę i początek kariery bankowej, sztucznie generowany prestiż, poczucie własnej wartości, kolejne luksusowe podróże, dobrze prezentujący się mąż, świecące znaną metką ciuszki — wiesz, o czym mówię, nie muszę się chyba o tym rozpisywać.

Moje życie było życiem z obrazka, miałam tak wiele, ale każdego dnia czułam się coraz bardziej zmęczona, smutna i pusta. Nie miałam bowiem siebie.

Z końcem 2008 roku stało się coś, co przewróciło mój skrzętnie budowany świat do góry nogami. Rozpadło się moje małżeństwo i nagle stało się dla mnie jasne, że jestem i przez większość życia byłam głęboko niespełniona i nieszczęśliwa. Nie miałam nikogo prócz szczerze troszczącej się o mnie przyjaciółki. Pamiętam, jak przywoziła moje ulubione pierogi, pilnując, bym zjadła choć kilka. Moje ciało nie przyjmowało niczego prócz nikotyny, która chwilowo koła przesywający ból odrzucenia i bezradności.

Każdego dnia czułam się fizycznie chora, jadąc do mojej nielubianej pracy. Nagle przysły wizje naszych wspólnych planów, zostałam

sama niemal 2000 km od rodzinnego miasta, bo to tam przez dekadę wszystko budowałam.

Nie wiedziałam, co robić, nie miałam wtedy dostępu do tego, co wiem i potrafię dziś, nie wiedziałam nawet, kim jestem, czułam tylko lęk przeplatający się ze smutkiem. Miałam pieniądze i oddałabym wszystkie, byle tylko poczuć się dobrze. Żadna ich ilość nie była jednak w stanie kupić mi tego, czego nie rozumiałam i za czym całą sobą tęskniłam. Byłam bogata zewnątrz, jednak w środku tego pięknego, wystawnego pałacu nie było nikogo. Co więcej — po raz pierwszy w życiu w swym wymuszonym ciężarem emocji zatrzymaniu zobaczyłam, że każda tworzona przeze mnie dotąd relacja i wszystkie me zrealizowane marzenia były jedynie próbami wypełnienia pustki, której nie chciałam w sobie dostrzec. Pojęłam, że moje życie dotąd nie było moim życiem, nie było prawdziwe. Nie wiedziałam, jak odnaleźć swój autentyzm, ale czułam, że już nie chcę tak żyć. I to właśnie wtedy w swym najgłębszym bólu i poddaniu wewnątrz wybrałam, by się odnaleźć, by odnaleźć to, za czym tak mocno tęskniłam.

No i zaczęło się. Wiesz, jak to jest — kiedy nasza intencja płynie z miejsca naszej prawdy, wszechświat naprawdę ją słyszy i nie pozostaje wobec niej bierny. Życie zaczęło mnie prowadzić, choć wtedy jeszcze tego tak nie widziałam i myślałam, że chodzę po omacku.

Byłam znerwicowana, odkąd pamiętam, co dzień budziłam się z bólem brzucha i przejmowałam się wszystkim, co potencjalnie mogło być dla mnie choćby najmniejszym zagrożeniem. Byłam zmęczona, pogrążona w nierozpoznanej depresji, ale z przyklejonym do twarzy sztucznym uśmiechem wpisałam w wyszukiwarce słowa „stress, anxiety, tiredness” i nagle na pierwszej pozycji pojawiło się hasło „yoga”.

Tak się właśnie zaczęło. Poszłam na pierwsze lekcje i poczułam spokój. Nie zostawał ze mną długo po opuszczeniu zajęć, bo wtedy jeszcze bezwiednie oddawałam kontrolę każdej myśli wywołującej

silne emocje. Jednak te chwile spędzone na macie, przy blasku świec, aromacie ulatniającego się olejku, przy kojących słowach mojej pierwszej nauczycielki, którą tak mocno już na zawsze pokochałam, stały się moim domem, czasem, kiedy czułam coś, czego nigdy do-
tąd nie odczuwałam. Było mi dobrze, wracałam.

Potem przyszedł czas na serię wyjazdów do Azji, warsztaty rozwoju osobistego, książki, które dosłownie pochłaniałam, głodna wiedzy, która tak bardzo ze mną rezonowała, którą tak mocno czu-
łam. Uwierzyłam, że mogę nauczyć się żyć inaczej. W całości w to weszłam i... odleciałam. Z kobiety silnie zakorzenionej w materii, przedsiębiorczej, wiedzącej, jak się korzystnie pokazać, przetupa-
tałam na drugą stronę szali i stałam się istotą czującą się lepiej, ale odciętą od codzienności. Nie zależało mi na tym, jak żyję, w co się ubieram, dokąd zmierzam. Osadziłam się bowiem w braku tożsa-
mości, którą tak naprawdę nie żyłam, lecz jedynie mentalnie pro-
dukowałam. Na szczęście — jako zodiakalny Byk — mam w sobie wrodzoną ziemskość i zamiłowanie do materii. Gdyby nie to natu-
ralne zakotwiczenie, nie wiem kiedy i czy w ogóle pojawiłoby się we mnie pragnienie powrotu do pełni życia. Po kilku latach fru-
wania w przestworzach duchowości w końcu się ocknęłam i zoba-
czyłam, jak bardzo chaotyczne i pozbawione wszelkiego sensu stało się moje życie. Tym samym zaczęłam czuć, że nie jest to prze-
strzeń, która daje mi zadowolenie, a ponieważ smakowałam już też życia po stronie pozbawionej chwilowo zarówno ducha, jak i materii, zrozumiałam, że to, czego szukam, jest pośrodku, że to w balansie mieszka i cieszy się życiem bogaty budda.

Od tamtej pory każdego dnia jeszcze bardziej i szerzej uczę się żyć w przestrzeni miejskiego bogatego buddy. Co to dla mnie oznacza?

Przede wszystkim to, że niczego nie staram się już usilnie wy-
kluczać ze swojego doświadczenia, ale też nie siedzę beczynnie w tym, czego po prostu nie lubię. Sięgam po więcej i robię to w co-
raz głębszym zaufaniu. Wracam do siebie i coraz wyraźniej czuję,

kim jestem i co jest dla mnie prawdziwe. Daję sobie przestrzeń na bycie w sobie w formie chwilowego wyciszenia, przelewanej jak teraz na papier zadumy, leśnego spaceru czy codziennej jogi, która na dobre już ze mną została. Wiem, jak ważne jest darowanie sobie tego czasu każdego dnia, bez wymówek. Wiem, jak cudownie i błogo się czuję za każdym razem, gdy nawet mimo zmęczenia stawiam się do danej praktyki, do tej chwili bycia sam na sam ze sobą. Nie wyobrażam sobie życia bez tego. To tutaj wszystko się dla mnie zaczyna. To stąd płyną inspiracja i kolejne pragnienia mego życia, te prawdziwe. To tutaj jesteśmy połączeni z tym, co niepojęte, z tym, co nieustannie prowadzi nas przez życie. To tutaj pojawia się klarowność i wewnętrzna siła, wyłaniająca się z bliskiej relacji ze sobą. To tutaj rozplywa się lęk, a Ty wkraczasz na ucztę życia i sięgasz po to, do czego aktualnie prowadzi Cię serce. Bierzesz do ręki kawior i zupełnie nie obchodzi Cię, co ktoś o tym pomyśli, czy to dobra pora, czy wypada.

Nie jesteś jednak egoistką, nie uważasz się za lepszą, wręcz przeciwnie — rozpoznajesz równość i piękno przejawiające się w różnorodności jakości, spojrzeń, świadomości i charakterów. Czujesz się tym często poruszona. Masz wewnętrzne przyzwolenie na to, by każdy był dokładnie tu, gdzie jest. Akceptujesz też swoje miejsce życia, po czym zagłębiasz się w sobie i sprawdzasz, gdzie pragniesz kroczyć dalej.

Bogaty budda w Tobie to Twoja mądrość, otwartość, wolność. Nie pozostają one jednak w Tobie uwięzione czy skrywane — w dziecięcej ekscytacji, z ciekawością obnażasz je światu i patrzysz, co z tego wyniknie. Tutaj, na cienkiej krawędzi spotkania ducha i materii, pozwalasz, by boskie tchnienie w Tobie przybierało ludzkie, materialne formy.

Rozpoznałaś też, że budda wcale nie musi być ubogi. Na początku było Ci trudno to prawdziwie poczuć, ale z czasem to nowe spojrzenie stało się częścią Twojej rzeczywistości. To jest ta trzecia opcja,

to miejsce pośrodku. To tutaj, nie wyrzekając się ziemskich dóbr, dajesz sobie przyzwolenie na to, by ich doświadczać, ale dzieje się to już z innego miejsca.

Fizyczne bogactwa nie wypełniają już przesywającej niegdyś chłodem pustki. Wypełniłaś ją sobą, każdego dnia czynisz to coraz bardziej, bo z każdym kolejnym doświadczeniem stajesz się sobie jeszcze bliższa. Czujesz pełnię. Pełnia nie potrzebuje niczego, by czuć się pełna. To pustka zebrze o każdą okazję jej wypełnienia, o chwilę ulgi.

Z miejsca pełni już teraz, bez dodatkowych dekoracji czy fajerwerków, rozpoznajesz, że Twoje życie jest obfite. Jesteś wdzięczna. A miejsce wdzięczności staje się punktem wyjścia, bramą do materializacji pragnień i fizycznego doświadczenia bogactwa życia.

Twoje życie się przeobraża, ale nie przywiązujesz się do tego.

Smakujesz lepszej pracy, karmiących relacji, Twoje ciało wraca do zdrowia, cieszysz się większą finansową swobodą. Z tego miejsca już nie tylko wierzysz, lecz wiesz, że życie z natury jest obfite, a Ty — będąc częścią życia — śmiało sięgasz, otwierasz się na jego nieograniczoną obfitość.

Budda powinien być ubogi, tylko jeśli ktoś wybierze, by w to wierzyć. Jeśli na ten moment ubóstwo czy nadmierna skromność są Twymi cnotami, nie chcę Ci ich odbierać, lecz jedynie wskazuję, co ma do zaferowania życie.

W dzisiejszych czasach coraz więcej osób interesuje się eksploatacją i zgłębianiem swego wnętrza, wraca do siebie.

Moim zdaniem większość z tych ludzi, chcąc odnaleźć siebie, wcale nie dąży do tego, by wycofywać się w jakimkolwiek stopniu z życia. Wizja siedzenia pod drzewem i zadowalania się codzienną wodą z bułką nie wydaje się bowiem przyciągająca czy atrakcyjna. Obraz ten jest oczywiście skrajnym przykładem tego, co może wydarzyć się w życiu kogoś, kto w imię duchowości „wylogowuje się” z typowo człowieczych domen. W moim rozpoznaniu jednak to nie

poprzez wykluczenie, ale wręcz przeciwnie — dzięki objęciu pełni różnorodnych przejawów istnienia — odnajdujemy poczucie spełnienia i bogactwo. Myślę, że to tego właśnie szuka większość poszukujących ludzi, stęsknionych za pełnym smakowaniem życia.

Dla nas — żyjących w cudownych czasach coraz większej wolności matek i ojców, żon i mężów, kochanek i kochanków, kobiet i mężczyzn biznesu i sukcesu, tych odważających się marzyć — idealną wręcz opcją jest wejście w swój autentyzm przy jednoczesnym zachowaniu pragnień i śmiałym sięganiu po ich spełnienie.

Bogaty budda w Tobie, tak zamożny wewnętrznie, surfuje po falach obfitości — jeśli tylko wybierzesz, by wierzyć, że to możliwe.

I tak też kolejna i kolejna z nas, osadzając się w pięknie na nowo rozpoznanego serca, zakłada na swe ciało elegancką koszulę, stylowe jedwabiste spodnie i nie jak niegdyś — walcząc — lecz na nowo, z lekkością płynie po kolejne doświadczenia obfitej różnorodności życia, wybierając, by budda w niej był zawsze nieograniczenie bogaty!

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Być może także Twoje życie przypomina groteskową ucztę. Siedzisz za obficie zastawionym stołem, widzisz piętzące się pyszności i czujesz ich zapach. Odczuwasz też spory apetyt. Na tym stole znalazło się wszystko, czego chcesz skosztować, i dużo więcej. Dostrzegasz znajomych i przyjaciół, którzy się bawią i cieszą każdym kęsem. Zapraszają Cię do swojego grona. Ale Ty... nie dołączasz do radosnej biesiady. Wycofujesz się. Poprzestajesz na kawałku pieczywa i odrobinie masła. Wmawiasz sobie, że jest dobrze, masz sporo szczęścia, bo przecież inni mają gorzej. Wpatrujesz się w ubogiego buddy. Ubóstwo go uszlachetniło i udoskonało. Ciężka praca i wyrzeczenia na pewno przyniosą nagrodę. Kiedyś, za wiele lat.

Niestety, to nieprawda. O wiele lepszym pomysłem na życie jest ścieżka bogatego buddy.

Bogaty Budda płynie, żyjąc lekko i obficie. Świadomie zaprasza do swojego życia wszystko to, czego pragnie doświadczać w największym stopniu. Nie boi się przy tym nieprzyjemnych doznań, gdyż ich wykluczenie sprawia, że życie staje się niepełne. **Bogaty Budda** konsekwentnie praktykuje postawę otwartości na wszystko, co się w nim i wokół niego dzieje. Pozostaje równocześnie w stanie wewnętrznego spokoju i zachwyca się różnorodnością życia. Dzięki temu realizuje swoje pragnienia i coraz częściej postrzega każdy dzień jako źródło ekscytującej radości, prawdziwą ucztę obfitości. I właśnie o tym jest ta książka. Dzięki niej dowiesz się, jak podążać ścieżką bogatego buddy. Znajdziesz tu inspiracje, historie i wskazówki przydatne na tej drodze. Czy na nią wkroczysz — zależy tylko od Ciebie.

Dzięki tej książce:

- dowiesz się, czym są trzy przestrzenie świadomości: człowieka, umysłu i boga
- przekonasz się, jak szkodliwy jest mit ubogiego buddy
- nauczysz się korzystać z potęgi materializacji myśli i z wolnej woli na arenie świadomości
- dowiesz się, jak pokonywać opór i lęk przed otwarciem się na obfitość
- poznasz sposoby, jak korygować swój potencjał, by zmniejszyć ryzyko porażki
- zaczniesz żyć życiem bogatego buddy: zwyczajnie niezwykłym i... spełnionym

Obudź się. Poznaj siłę swojej autentyczności. Doświadcź obfitości i bogactwa życia!



SYLWIA KOCOŃ jest znakomitą pisarką, terapeutką i trenerką motywacyjną. Kiedyś należała do świata elit bankowych, jednak odnoszone sukcesy nie przyniosły jej szczęścia ani poczucia spełnienia. Dziś żyje tak, jak chce: codziennie doświadcza szczęścia i bogactwa, pisze, podróżuje, a przy tym znajduje czas, aby swoje bezcenne doświadczenia przekazać tym, którzy są gotowi na zmianę nastawienia, odkrycie i eksplorację swojego autentyczności. Od 2012 roku prowadzi blog duchimateria.com, zabiera głos podczas różnych wydarzeń, a przede wszystkim pisze teksty, które inspirują, wspierają i pomagają żyć pełnią życia i radości.

onepress

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:
ebookpoint.PL



ISBN 978-83-283-5209-4



9 788328 352094

cena 39,90 zł

SOBOWOŚĆ DNOWA



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900