



Timber Hawkeye

# Droga ku wdzięczności

Współczesny przewodnik  
odnajdywania radości  
w zwykłym życiu



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*



Timber Hawkeye

# Droga ku wdzięczności

Współczesny przewodnik  
odnajdywania radości  
w zwykłym życiu




STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Magdalena Madura  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Magdalena Madura

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2018  
ISBN 978-83-7377-889-4

Tytuł oryginału: Buddhist Boot Camp  
Copyright © HarperCollins®, ®, and HarperOne™  
are trademarks of HarperCollins Publishers

Buddhist Boot Camp © 2013 by Timber Hawkeye. All rights reserved.  
© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana  
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,  
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

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

PRINTED IN POLAND

Kup ksi  k

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



## Trening podstawowy

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

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

### UWAŻNOŚĆ

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

### MIŁOŚĆ I ZWIĄZKI

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

## RELIGIA/DUCHOWOŚĆ

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

## ROZUMIENIE

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

## SUKCES

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



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

## **GNIEW, NIEPEWNOŚĆ I LĘKI**

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

## **ŻYJĄC WE WDZIĘCZNOŚCI**

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

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



Ta książka jest dedykowana Tobie.



Mówiąc w skrócie...

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

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

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

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

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

Krótkie rozdziały przekazują wszystko, czego nauczyłem się przez lata, w sposób łatwy do zrozumienia, bez potrzeby posiadania wstępnej wiedzy o buddyzmie. W rzeczywistości książka nie jest o byciu buddystą; jest o byciu Buddą. Każdy rozdział jest niczym wpis do dziennika lub osobisty e-mail, jakimi dzieliłem się z bliskimi przyjaciółmi jako sposób dokumentowania moich

obserwacji i realizacji. Tytuł tej książki jest taki, jaki dałbym mojemu pamiętnikowi, gdybym nadawał mu jakiś tytuł.

Jest bardzo możliwe (i całkowicie w porządku), że ktoś, kto jest katolikiem, muzułmaninem, ateistą czy judaistą, znajdzie coś inspirującego dla siebie w naukach Buddy. Można kochać Jezusa, powtarzać hinduskie mantry i jednocześnie chodzić do świątyni na poranne medytacje. Buddyzm nie jest zagrożeniem dla jakiegokolwiek religii, za to faktycznie wzmacnia praktykowaną wiarę poprzez rozszerzenie istniejącej już miłości na wszystkie istoty.

„Droga ku wdzięczności” jest metodą szkolenia, a przede wszystkim buddyjskim sposobem na trening umysłu. Wiele osób twierdzi, że nie ma czasu medytować codziennie rano, ale nadal pragnie duchowego przewodnictwa bez dogmatów lub dodatkowych rytuałów. To właśnie idea *Drogi ku wdzięczności*, która przewiduje łatwą i szybką do przyswojenia treść.

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

Twój brat,  
Timber Hawkeye

# UWAŻNOŚĆ





# Chwywanie

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

Jeśli jesteśmy tak przywiązani do materialnych rzeczy, nietrudno sobie wyobrazić, jak ciężko jest odpuścić sobie poglądy (nie mówiąc już o otwarciu umysłu na nowe idee, perspektywy, możliwości czy przyszłość). Nasze przekonania nieuchronnie umacniają się, by być jedyną prawdą i rzeczywistością, którą znamy, i która kładzie coraz większy dystans między nami a tymi, których wierzenia są odmienne. Odmienność ta nie tylko nas segreguje, ale też żywi naszą dumę.

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

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

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

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

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