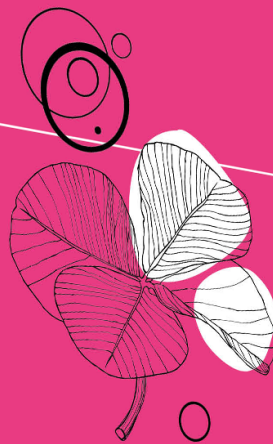


zwierciadło



Żyj
pięknie

JAK CZERPAĆ INSPIRACJĘ
ZE ZMIAN, KTÓRE PRZYNOŚI LOS

Pema Chödrön



Żyj pięknie Pema Chödrön

zwierciadło

bez wchodzenia w narrację. Czy możesz to zrobić raz na dzień lub wiele razy w ciągu dnia, gdy pojawiają się emocje? To jest wyzwanie. To jest proces demaskowania, odpuszczania, otwierania umysłu i serca.

2

Życie bez narracji

Profesor z uniwersytetu mojej wnuczki poprosił studentów, żeby przychodzili na zajęcia bez telefonów komórkowych. Moja wnuczka była zdumiona odkryciem, że dzięki temu stała się o wiele bardziej obecna i uważna. Dostrzegła, że całe jej pokolenie przechodzi intensywny, głęboki trening w byciu rozproszonym. Dla mnie świadczy to o tym, jak ważne jest dla jej pokolenia, następnych pokoleń i pokoleń, które przyszły wcześniej, aby przeciwdziałać temu trendowi poprzez intensywne szkolenie w byciu obecnym.

Kiedy praktykujesz bycie obecnym, jedną z rzeczy, którą szybko odkrywasz, jest natarczywość narracji. Zgodnie z tradycją nasze skłonności do ulegania nawykowi narracji nazywane są w tekstach buddyjskich nasionami w nieświadomości. W odpowiednich warunkach istniejące wcześniej skłonności pojawiają się jak kwiaty na wiosnę. Pomocne jest zrozumienie, że to właśnie te skłonności, a nie to, co je wyzwala, są prawdziwą przyczyną cierpienia.



Pierwsze zobowiązanie:

FUNDAMENTALNA
NIEJEDNOZNACZNOŚĆ
BYCIA CZŁOWIEKIEM

*Wspaniałe jest to, że ludzie chcą się uwolnić
od najdrobniejszych sekretów, żeby ich przywiązanie
do czegokolwiek zniknęło na zawsze.*

To wielka odwaga.

- Chögyam Trungpa Rinpoche

intencją jest nie szkodzić. W życiu codziennym zamiar niewyrządzenia szkody oznacza używanie naszego ciała i umysłu, naszej mowy w taki sposób, że nie krzywdzimy ludzi, zwierząt, ptaków, owadów, żadnej istoty rozmyślnie – naszymi czynami lub słowami.

I nie tylko przysięgamy nie szkodzić, mówi Patrul Rinpoche, ale także zobowiązujemy się do działania przeciwnego: Pomagamy. Uzdrowiamy. Robimy wszystko, co możemy, dla dobra innych.

4

Bądź w pełni obecny, poczuj swoje serce i skocz

Praktyka *bycia w pełni obecnym, odczuwania swojego serca i witania następnego momentu z otwartym umysłem* może odbywać się w dowolnym czasie: kiedy budzisz się rano, przed trudną rozmową, kiedy pojawia się strach lub dyskomfort. Ta praktyka to piękny sposób na przywołanie twojego wojownika, twojego duchowego wojownika. Innymi słowy, jest to sposób na przywołanie twojej odwagi, życzliwości, siły. Ilekroć to się dzieje, zatrzymaj się na chwilę, skontaktuj z tym, jak się czujesz, zarówno fizycznie, jak i psychicznie, a następnie połącz się ze swoim sercem, możesz nawet położyć rękę na sercu, jeśli chcesz. Jest to sposób na przyjęcie wszystkiego, czego teraz doświadczasz, z życzliwością i akceptacją. Możesz odczuwać ból pleców, rozstrój żołądka, panikę, wściekłość, niecierpliwość, spokój, radość – cokolwiek to jest, pozwól, aby było takie, jakie jest, bez nazywania tego dobrym lub złym, bez mówienia sobie, że powinieneś lub nie powinieneś czuć się w ten sposób. Kiedy

Poza strefą komfortu

Współczucie zagraża ego. Możemy myśleć o nim jako o czymś ciepłym i kojącym, ale tak naprawdę jest bardzo nieprzyjemne. Kiedy zaczynamy wspierać inne istoty, kiedy posuwamy się tak daleko, że wchodzimy w ich położenie, kiedy dążymy do tego, by nigdy nie zamykać się przed nikim, szybko znajdujemy się na nieprzyjemnym terytorium „życia nie na swoich warunkach”. Drugie zobowiązanie, tradycyjnie znane jako Ślub Bodhisattwa, lub ślub wojownika, wzywa nas do zanurzenia się w lodowatej wodzie i wypłynięcia poza strefę naszego komfortu.

Nasza gotowość do podjęcia pierwszego zobowiązania to nasz pierwszy krok w kierunku całkowitego poddania się niepewności i zmianie. Zobowiązanie polega na powstrzymaniu się od mowy i działań, które byłyby krzywdzące dla nas i innych, a następnie na zaprzyjaźnieniu się z nieuświadomionymi uczuciami, które w pierwszej kolejności skłaniają nas do wyrządzania krzywdy. Drugie zobowiązanie opiera się na tym fundamencie: ślubujemy świadomie wejść w cierpienie tego świata, aby