

ZACZNIJ MYŚLEĆ  
JAK MNICH



JAY SHETTY

# ZACZNIJ MYŚLEĆ JAK MNICH

Odszukaj w sobie SPOKÓJ, SIŁĘ  
i POCZUCIE SPEŁNIENIA

przekład

DOMINIKA BRAITHWAITE

 insignis

Tytuł oryginału  
*Think Like a Monk. Train Your Mind for Peace and Purpose Every Day*

First published in USA in 2020  
by Simon & Schuster, Inc., 1230 Avenue of the Americas  
New York, NY 10020

Copyright © 2020 by JAY R. SHETTY  
All rights reserved

Wszystkie cytaty z *Bhagawadgity* pochodzą z wydania: Śri Śrīmad A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, *Bhagavad-gītā takā jakā jest: kompletne wydanie z oryginalnym tekstem sanskryckim, transliteracją łacińską, polskimi ekwiwalentami, tłumaczeniem i dokładnymi objaśnieniami*, tłum. Krystyna Bocek, Bhaktivedanta Book Trust, Paryż 1980, Vaduz 1981, 1982, 1986

Wszystkie nazwy własne pochodzące głównie z sanskrytu i hindi, w tym nazwiska azjatyckie, redakcja poddała polskiej transkrypcji

Przekład

DOMINIKA BRAITHWAITE

Redakcja

ANNA HADAŁA-ŻOŁNIK

Korekta

PRACOWNIA 12A

Projekt wnętrza oryginalnej książki

RUTH LEE-MUI

Projekt oryginalnej okładki

JACKIE SEOW

Zdjęcie autora

STEVE ERLE

Skład, adaptacja rysunków i przygotowanie do druku

TOMASZ BRZOZOWSKI

Copyright © for this edition

Insignis Media, Kraków 2020

Wszelkie prawa zastrzeżone

ISBN 978-83-66575-25-7

 **Insignis**

Insignis Media, ul. Lubicz 17D/21–22, 31-503 Kraków

tel. +48 12 636 01 90, [biuro@insignis.pl](mailto:biuro@insignis.pl), [insignis.pl](http://insignis.pl)


Facebook: [@Wydawnictwo.Insignis](https://www.facebook.com/Wydawnictwo.Insignis)

Twitter, Instagram: [@insignis\\_media](https://www.instagram.com/insignis_media)

Druk i oprawa

Drukarnia Pozkał, [pozkał.pl](http://pozkał.pl)

Wyłączny dystrybutor

 DRESSLER Dressler Dublin sp. z o.o.

[dystribucja@dressler.com.pl](mailto:dystribucja@dressler.com.pl), [dressler.com.pl](http://dressler.com.pl)

*Dedykuję tę książkę mojej żonie,  
która jest znacznie lepszym mnichem,  
niż ja kiedykolwiek będę*



# SPIS TREŚCI

	Wstęp	9
<b>CZĘŚĆ PIERWSZA</b>	<b>Porzucenie przywiązań</b>	
ROZDZIAŁ I	Tożsamość	27
ROZDZIAŁ II	Postawy negatywne	51
ROZDZIAŁ III	Strach	87
ROZDZIAŁ IV	Intencje	113
MEDYTACJA	Oddychaj	139
<b>CZĘŚĆ DRUGA</b>	<b>Wzrastanie</b>	
ROZDZIAŁ V	Cel	149
ROZDZIAŁ VI	Nawyki	191
ROZDZIAŁ VII	Umysł	221
ROZDZIAŁ VIII	Ego	261
MEDYTACJA	Wizualizacja	295
<b>CZĘŚĆ TRZECIA</b>	<b>Dawaj</b>	
ROZDZIAŁ IX	Wdzięczność	305
ROZDZIAŁ X	Relacje	327
ROZDZIAŁ XI	Służba	369
MEDYTACJA	Chorał	393
	Podsumowanie	399
	Aneks	409
	Podziękowania	415
	Od autora	419
	Co dalej?	421
	Przypisy	423





## Wstęp

*Jeśli szukasz nowych pomysłów, przeczytaj starą książkę.*  
słowa przypisywane (między innymi) Iwanowi Pawłowowi

Miałem osiemnaście lat i właśnie rozpocząłem studia w Cass Business School w Londynie, kiedy jeden z moich przyjaciół zaprosił mnie na spotkanie z mnichem.

– Dlaczego miałoby mnie interesować, co ma do powiedzenia jakiś mnich? – odrzekłem odruchowo i odmówiłem.

Owszem, chodziłem na organizowane przez uczelnię wykłady prezesów zarządu, znanych osobistości i tak zwanych ludzi sukcesu, ale mądrości jakiegoś pustelnika miałem w nosie. Wołałem słuchać kogoś, kto coś w życiu osiągnął.

Przyjaciel jednak nalegał i w końcu zgodziłem się – pod warunkiem, że po spotkaniu pójdziemy na piwo. Nigdy wcześniej nie pomyślałbym, że można „zakochać się” w znaczeniu innym niż romantyczne. A jednak tego wieczoru zupełnie oszalałem na punkcie tego, co mówił trzydziesto- paroletni mężczyzna z Indii, ubrany w szatę koloru szafranu i ogolony na łyso. Zachwyciły mnie jego inteligencja,

elokwencja i charyzma. Opowiadał o zasadzie „bezinteresownego poświęcenia”, a gdy wspomniał, że powinniśmy sadzić drzewa, w których cieniu nie mamy zamiaru odpoczywać<sup>1</sup>, moje ciało przeszedł dziwny dreszcz.

Szczególne wrażenie zrobiło na mnie to, że studiował na IIT w Mumbaju – uczelni będącej odpowiednikiem amerykańskiej politechniki MIT (Massachusetts Institute of Technology), do której równie trudno się dostać. I porzucił tę niezwykłą szansę, wszystko, do czego ja i moi przyjaciele tak bardzo dążyliśmy, aby zostać mnichem. Albo coś w tym było, albo był zupełnie szalony.

Zawsze fascynowali mnie ludzie, którzy osiągnęli w życiu sukces wyłącznie dzięki własnej pracy, czyli ci, którzy zrobili klasyczną karierę od zera do milionera. Teraz patrzyłem na kogoś, kto z pełną premedytacją dokonał czegoś zupełnie odwrotnego. Zrezygnował z życia, którego – jak nam się wydawało – wszyscy powinniśmy pragnąć, a jednocześnie zupełnie nie sprawiał wrażenia zgorzkniałego ani przegranego. Wręcz przeciwnie – był radosny, pewny siebie i emanował spokojem. Co więcej, wydawał się bardziej zadowolony z życia niż ktokolwiek, kogo znałem. W moim osiemnastoletnim wówczas życiu spotkałem wielu bogatych ludzi i słuchałem opowieści takich, którzy byli znani, silni lub piękni, a czasem mieli wszystkie te przymioty naraz. Wśród nich nie było jednak ani jednej osoby, która byłaby naprawdę szczęśliwa.

Po wykładzie przedarłem się przez tłum, aby powiedzieć prelegentowi, jak bardzo mnie zachwycił i zainspirował, a potem zadałem pytanie, które i mnie samego trochę zaskoczyło:

– W jaki sposób mógłbym spędzić z tobą więcej czasu?

Czułem nieodpartą potrzebę przebywania w otoczeniu osób wyznających wartości, które były dla mnie ważne, a nie tylko tych posiadających rzeczy, których pragnąłem.

Mnich powiedział, że przez cały ten tydzień ma wykłady w różnych miastach Wielkiej Brytanii, i zaprosił mnie na nie. Wybrałem się na każdy z nich.

Od początku miałem wrażenie, że Gauranga Das – bo tak nazywał się mnich – odkrył jakiś sekret. Dopiero później dowiedziałem się, że słuszność głoszonych przez niego teorii potwierdzono naukowo. W 2002 roku jeden z tybetańskich mnichów, Jongej Mingjur Rinpocze, odbył długą podróż z okolic Katmandu w Nepalu do Stanów Zjednoczonych, gdzie badacze z Uniwersytetu Wisconsin–Madison zbadali aktywność jego mózgu podczas medytacji<sup>2</sup>. W tym celu do jego głowy technicy przymocowali aparat EEG – coś w rodzaju czepka pod przysznice z ponad dwustu pięćdziesięcioma elektrodami, wyposażonymi w specjalne czujniki. W momencie badania mnich miał za sobą sześćdziesiąt dwa tysiące godzin medytacji.

Rinpocze rozpoczął zaplanowaną przez specjalistów procedurę, polegającą na powtarzaniu cyklu składającego się z minuty medytacji współczucia i trzydziestu sekund odpoczynku, podczas gdy zespół naukowców – z których wielu od lat oddawało się sztuce medytacji na co dzień – śledził zapisy na monitorach w pokoju kontrolnym. Z pomocą tłumacza mnich szybko wykonał cztery takie cykle z rzędu. Badacze nie mogli ukryć zdziwienia – niemal dokładnie w tym samym momencie, w którym mnich przechodził w tryb medytacji, czujniki elektroencefalografu odnotowywały nagły, bardzo wysoki wzrost aktywności mózgu. Na początku uczeni zakładali, że mężczyzna musiał się poruszyć lub zmienić pozycję, lecz okazało się, że nawet nie drgnął.

Zmiany w pracy jego mózgu były niezwykle konsekwentne – potrafił się dosłownie przełączać z trybu aktywności w tryb

odpoczynku i odwrotnie. Jeszcze bardziej zaskakujące było to, że aby tego dokonać, nie potrzebował żadnej rozgrzewki. Każdy, kto medytuje albo przynajmniej raz próbował się uspokoić, wie, że pozbycie się nieustannie okupujących nasz mózg rozpraszających myśli zwykle zajmuje trochę czasu. Rinpocze przechodził natomiast z jednego stanu w drugi z taką łatwością, jakby miał wbudowany jakiś niewidzialny przełącznik. Ponad dziesięć lat później powtórzono te badania, tym razem z użyciem technik obrazowania komputerowego. Jak się okazało, mózg czterdziestoletniego wówczas mnicha nie wykazywał oznak starzenia typowych dla osób w jego wieku i przypominał raczej mózg trzydziestolatka<sup>3</sup>.

Z kolei uczeni poddający buddyjskiego mnicha Matthieu Ricarda badaniu tomografem nazwali go „najszczęśliwszym człowiekiem świata”, gdy odkryli w jego mózgu najwyższy z odnotowanych kiedykolwiek poziomów aktywności fal gamma<sup>4</sup>, które odpowiadają za koncentrację uwagi, zapamiętywanie, uczenie się i poczucie szczęścia. Gdyby był to tylko pojedynczy przypadek, można by go potraktować jako anomalie, lecz Ricard nie był jedynym zakonnikiem, u którego zauważono podobne odstępstwa od normy. Oprócz niego przebadano jeszcze dwudziestu jeden innych mnichów<sup>5</sup>. Również u nich aktywność fal gamma podczas różnych praktyk medytacyjnych była intensywniejsza i bardziej długotrwała (nawet w fazie snu<sup>6</sup>) niż u osób niepodejmujących medytacji.

Dlaczego powinniśmy myśleć jak mnisi? Gdybyśmy chcieli zostać gwiazdami koszykówki, powinniśmy się zwrócić do Michaela Jordana, jeśli marzy nam się kariera wynalazcy, to niejednej cennej rady mógłby nam udzielić Elon Musk, a od Beyoncé moglibyśmy się uczyć występów scenicznych. Jeśli natomiast dążymy do osiągnięcia spokoju, opanowania

i uporządkowania myśli, to niewątpliwie najlepszym źródłem wiedzy na ten temat są właśnie zakonnicy. Myśl tę rozwijają słowa brata Davida Steindla-Rasta, mnicha benedyktyńskiego i współzałożyciela portalu Gratefulness.org: „Każda osoba świecka, która świadomie dąży do pełni życia w Teraźniejszości, jest mnichem”<sup>7</sup>.

Zakonnicy potrafią opierać się pokusom, powstrzymać od krytyki, radzić sobie z lękiem, wyciszać ego i żyć w mający znaczenie, celowy sposób. To dlatego powinniśmy się od nich uczyć – ponieważ są najspokojniejszymi, najszczęśliwymi i najroztropniejszymi ludźmi na świecie. Mogłoby się wydawać, że opanowanie, pogoda ducha i spokój przychodzą im z większą łatwością, ponieważ żyją w izolacji, w zacisznych miejscach i nie muszą się przejmować pracą, życiowymi partnerami ani nawet korkami w godzinach szczytu. Jak ich sposób myślenia miałby pomóc nam żyć we współczesnym, zabieganym świecie?

Zacznijmy od tego, że mnisi nie urodzili się mnichami. Pochodzą z różnych środowisk, a łączy ich to, że postanowili się zmienić. Matthieu Ricard, czyli „najszczęśliwszy człowiek świata”, był wcześniej biologiem. Andy Puddicombe, współtwórca aplikacji medytacyjnej Headspace, pracował w cyrku. Znam też mnichów, którzy wcześniej byli finansistami lub członkami zespołów rockowych. Wielu z nich pochodzi z takich samych miast i miasteczek, co my. Żeby zostać mnichem, nie trzeba palić świec, chodzić boso i chwalić się na portalach społecznościowych zdjęciami, na których jest się w pozycji drzewa, zrobionych w jakiejś malowniczej scenerii. Każdy z nas może stać się mnichem, kształtując swój światopogląd w taki sposób, aby osiągnąć określony stan umysłu.

Jak większość współczesnych mnichów nie dorastałem w pustelni, a w dzieciństwie i młodości niespecjalnie się

umartwiałem. Do czternastego roku życia byłem raczej grzesz-ny. Mieszkałem z rodzicami i młodszą siostrą w północnym Londynie. Moja pochodząca z Indii rodzina zaliczała się do tak zwanej klasy średniej. Matka i ojciec przywiązywali wielką wagę do mojej edukacji i chcieli mi zapewnić dobry start w życiu, a ja unikałem kłopotów i dobrze się uczyłem, starając się ich zadowolić.

Kiedy zacząłem szkołę średnią, postanowiłem jednak iść własną drogą. Jako dziecko byłem dość pulchny i często się ze mnie z tego powodu wyśmiewano. Potem wyrosłem i straciłem na wadze. Zacząłem grać w piłkę nożną i rugby. Do moich ulubionych przedmiotów w szkole należały sztuka, projektowanie i filozofia, których nauka w tradycyjnych hinduskich rodzinach nie cieszy się zbyt dużą aprobatą. Moi rodzice z pewnością jakoś by to przełknęli, gdyby nie to, że zacząłem się też wtedy obracać w niewłaściwym towarzystwie. Eksperymentowałem z narkotykami, wdawałem się w bójki i zbyt dużo piłem. Trzykrotnie zawieszano mnie w prawach ucznia, a wreszcie zagrożono, że będę musiał opuścić szkołę.

Wtedy obiecałem, że jeśli będę mógł kontynuować naukę, to się poprawię. Dyrekcja wyraziła na to zgodę, a ja dotrzy-małem słowa.

Jednak dopiero na studiach zacząłem naprawdę doceniać wartość ciężkiej pracy, poświęcenia, dyscypliny i dążenia do celu. Problem w tym, że tego ostatniego nie potrafiłem jeszcze za bardzo określić. Jak większość moich rówieśników chcia-łem mieć dobrą pracę, kiedyś się ożenić i może założyć rodzinę. Jednocześnie czułem, że była we mnie jeszcze jakaś głębsza potrzeba, ale wtedy niezupełnie wiedziałem jaka.

Kiedy na mojej uczelni pojawił się Gauranga Das, byłem już bardziej otwarty na nowe pomysły i lepiej przygotowany do zmiany stylu życia na taki, jakiego nikt (łącznie ze mną

samym) się nie spodziewał. Pragnąłem rozwijać swoją osobowość. Chciałem, aby skromność, współczucie i empatia nie były dla mnie tylko abstrakcyjnymi terminami. Zależało mi na tym, aby samodyscyplina, siła charakteru i uczciwość nie były pojęciami, które znałem z książek, lecz stały się częścią mojego wizerunku.

Przez kolejne cztery lata żyłem w dwóch różnych światach. W jednym z nich chodziłem do knajp i restauracji, a w drugim spałem na podłodze i medytowałem. W Londynie studiowałem zarządzanie i nauki społeczne, odbywałem staż w dużej firmie konsultingowej i spędzałem czas z rodziną oraz przyjaciółmi. Na święta Bożego Narodzenia i część wakacji wyjeżdżałem natomiast do Mumbaju, gdzie zaszywałem się w jednym z zakonów i zagłębiałem się w starożytne teksty. Pod wpływem tych wyjazdów wyznawane przeze mnie wartości zaczęły się powoli zmieniać. Coraz chętniej przebywałem w otoczeniu mnichów i pragnąłem myśleć jak oni. Praca w korporacji straciła dla mnie sens, nie sądziłem bowiem, abym mógł tam na kogokolwiek pozytywnie wpływać.

Kiedy ukończyłem studia, zamieniłem garnitur na habit i wstąpiłem do klasztoru. Zacząłem spać na podłodze, a cały mój dobytek mieścił się w niewielkiej szafce. Przez trzy lata mieszkałem i podróżowałem zarówno po Indiach, jak i Wielkiej Brytanii oraz innych krajach Europy. Codziennie godzinami medytowałem i studiowałem święte pisma. Miałem też zaszczyt pomagać w przebudowie jednej z pustelni na obrzeżach Mumbaju w ekologiczne centrum odnowy duchowej Gowardan i być wolontariuszem programu żywnościowego Annamrita, w ramach którego rozdaje się potrzebującym ponad milion posiłków dziennie.

Skoro ja potrafiłem zacząć myśleć jak mnich, to każdemu może się to udać.

\*

Dla hinduskich mnichów najważniejsze teksty źródłowe to *Wedy*. W sanskrycie – starożytnym języku, z którego wywodzi się większość dzisiejszych języków południowoazjatyckich – ich nazwa oznacza wiedzę. Można powiedzieć, że te święte księgi, powstałe przynajmniej trzy tysiące lat temu na terenach obecnego Pakistanu i północno-zachodnich Indii, zapoczątkowały hinduistyczną myśl filozoficzną.

Podobnie jak epickie poematy Homera, *Wedy* były najpierw przekazywane ustnie, a dopiero później spisywane. Liście palmowe i kora brzozy, których w tym celu używano, okazały się wyjątkowo delikatnymi materiałami i większość wczesnych zapisów nie przetrwała próby czasu. Kopie, którymi obecnie dysponujemy, mają z reguły zaledwie kilkaset lat. *Wedy* zawierają hymny pochwalne, teksty historyczne, wiersze, modlitwy, opisy rytuałów religijnych i rady dotyczące życia codziennego.

W tej książce i we własnym życiu najczęściej odwołuję się do *Bhagawadgity*, czyli *Pieśni Pana*, luźno wzorowanej na *Upaniszadach* powstałych mniej więcej 800–400 lat przed naszą erą. *Bhagawadgita* stanowi coś w rodzaju uniwersalnego i ponadczasowego poradnika. Nie zawiera ona opowieści o mnichach i nie jest osadzona wyłącznie w kontekście duchowym. Jej adresatem jest żonaty mężczyzna, a zarazem utalentowany strzelec. Zawarte w niej dialogi nie odnoszą się wyłącznie do jednej religii ani regionu, a ich wydźwięk jest bardzo uniwersalny. Eknath Easwaran, pisarz i profesor, który przetłumaczył na język angielski większość hinduskich świętych ksiąg, w tym *Bhagawadgitę*, nazywa ją „największym darem Indii dla świata”<sup>8</sup>. Z kolei Ralph Waldo Emerson zawarł w swoim dzienniku z 1845 roku następujące słowa: „Zawdzięczam – ja i mój przyjaciel



zawdzięczamy – *Bhagawadgicie* wspomniały dzień. To pierwsza spośród książek; jak gdyby mówiło do nas całe imperium, nie coś znikomego czy bezwartościowego, lecz ogromnego, spójnego, emanującego spokojem – jakby głos pradawnej mądrości, która w innych czasach i innych okolicznościach rozmyślała nad tymi samymi kwestiami, które dręczą nas dziś”<sup>9</sup>. Warto dodać, że *Pieśń Pana* doczekała się podobno większej liczby komentarzy niż jakiegokolwiek inne dzieło.

W niniejszej książce chciałbym trochę przybliżyć nieprzemijającą mądrość *Bhagawadgity*, a także innych starożytnych pism, które stały się podstawą mojej edukacji w zakonie i które są wciąż aktualne.

Zagłębiając się w te księgi, z zaskoczeniem stwierdziłem, że przez ostatnie trzy tysiące lat ludzie prawie w ogóle się nie zmienili. Może jesteśmy teraz trochę wyżsi i nieco dłużej żyjemy, lecz nurtujące nas kwestie – przebaczenia, energii życiowej, intencji i poczucia celu – są tak samo istotne dziś jak w tamtych czasach.

Jeszcze bardziej uderzający jest fakt, że przekazywane przez mnichów prawdy zyskują naukowe potwierdzenie, o czym przekonacie się, czytając tę książkę. Zakonnicy od wieków wierzą, że medytacja i ćwiczenia uważności przynoszą korzyści. Zachęcają do życia we wdzięczności i do posługi innym, ponieważ taka postawa jest źródłem szczęścia. Opiera się ona na wartościach i praktykach wypracowanych na długo, zanim można je było zweryfikować i potwierdzić naukowo.

Albert Einstein powiedział: „Jeżeli nie potrafisz czegoś prosto wyjaśnić, to znaczy, że niewystarczająco to rozumiesz”. Kiedy zdałem sobie sprawę, jak bardzo dzisiejszy świat potrzebuje mądrości, które poznawałem, postanowiłem je zgłębić, aby móc się nimi podzielić z szerszym kręgiem odbiorców.

Po trzech latach spędzonych w Mumbaju mój mistrz Gauranga Das uznał, że moja posługa będzie mieć większy sens i wartość, jeśli opuszczę klasztor i zacznę rozpowszechniać zdobytą wiedzę. Te trzy lata w pustelni były dla mnie prawdziwą szkołą życia. Decyzja o wstąpieniu do aśramu nie była łatwa, opuszczenie tego miejsca było jeszcze trudniejsze, lecz najbardziej wymagające okazało się życie według klasztornych zasad we współczesnym świecie. To był prawdziwy egzamin. Każdego dnia przekonuję się jednak, że zakonny sposób myślenia i odwieczne mądrości są niebywale aktualne, dlatego też postanowiłem je szerzyć.

Nadal uważam się za mnicha, choć odkąd się ożeniłem, w zasadzie przestałem nim być, ponieważ zakonnikom nie wolno wchodzić w związki małżeńskie. Mieszkam w Los Angeles – mieście przez wielu uważanym za symbol materializmu, pozorów, mrzonek i generalnie wszystkiego, co podejrzane. Dlaczego jednak nie miałbym mieszkać w miejscu, które potrzebuje oświecenia? W tej książce, w życiu i w kontaktach z innymi staram się czerpać z doświadczeń zdobytych w klasztorze i wszystkiego, czego się tam nauczyłem. Nie próbuję natomiast nikogo nawracać ani przemycać jakichkolwiek treści religijnych. Mogę za to obiecać, że techniki i praktyki, które tu przedstawiam, mają odmieniającą moc i nadają życiu zupełnie nowe znaczenie. Dzięki nim odnajdziecie swoje pasje i sens we wszystkim, co robicie.

Dziś, jak chyba nigdy wcześniej, mimo fanatycznej pogoni za „szczęściem” towarzyszy nam poczucie rozczarowania. Współczesna kultura i media karmią nas obrazami i wyobrażeniami o tym, kim i czym powinniśmy być, stawiając nam za przykład symbole sukcesu. Jednak sława, pieniądze, atrakcyjność czy seks nie są w stanie dać nam prawdziwej satysfakcji. Wciąż pragniemy więcej, zamykając się w błędnym kole frustracji, goryczy, niezadowolenia, bólu i wyczerpania.

Aby zrozumieć, z czego to wynika, powinniśmy najpierw zdać sobie sprawę z różnic pomiędzy umysłem mnicha i tak zwanym małpim rozumem. Sposób, w jaki myślimy, może nas inspirować lub podcinać nam skrzydła. Nasze zmartwienia, odwlekanie wszystkiego w czasie i stany lękowe często wynikają z faktu, że pozwalamy sobie na małpie myślenie. Polega ono na bezrefleksyjnym podejmowaniu kolejnych działań, które odciągają nas tylko od rzeczywistych problemów. Aby zrozumieć, czego naprawdę chcemy, musimy się wznieść na wyższy poziom mniszego umysłu, dzięki czemu otworzymy drogę do samodoskonalenia. Przystawienie się na taki sposób myślenia wyswobodzi nas z zamętu i pozwoli odnaleźć jasność spojrzenia, sens i kierunek działania.

### **Małpi rozum**

nie wie, którą gałąź wybrać

ucieka od odpowiedzialności,  
zrzucając ją na kogoś innego

narzeka, porównuje, krytykuje

zamartwia się i odwleka  
wszystko w czasie

rozprasza się drobnostkami

szybko zaspokaja potrzeby

wiele wymaga od innych  
i uważa, że wszystko mu się  
należy

szybko zmienia zdanie

### **Umysł mnicha**

skupia się na przyczynach  
problemów

żyje celowo i świadomie

kieruje się empatią, troską  
o innych i chęcią współpracy

analizuje i klarownie się  
wyraża

jest zdyscyplinowany

skupia się na dalekosiężnych  
celach

jest nastawiony entuzjastycznie,  
zdeteterminowany i cierpliwy

realizuje misję, wizję lub cel

skupia się na negatywach i obawach	nie ulega negatywnym myślom i lękom
jest obsesyjnie skupiony na sobie	dba o siebie, by móc służyć innym
robi wszystko naraz	skupia się na każdej czynności z osobna
rządzą nim złość, obawy i lęki	kontroluje energię i dobrze ją wykorzystuje
robi to, co przynosi mu satysfakcję	dąży do samokontroli i doskonałości
szuka przyjemności	we wszystkim szuka znaczenia
zadawała się połowicznymi rozwiązaniami	próbuję docierać do sedna problemu

Przyjęcie mniszego sposobu myślenia oznacza spojrzenie na życie z zupełnie innej perspektywy. Jest to droga przewrotu i oderwania się od dotychczasowych zwyczajów, a jednocześnie poszukiwania i odkrywania siebie poprzez samodyscyplinę i posługę. Prowadzi ona do życia wolnego od egoizmu, zazdrości, pożądania, lęku, złości, zgorzknienia i tym podobnego balastu. Jestem przekonany, że przyjęcie takiego światopoglądu jest nie tylko możliwe, lecz wręcz konieczne. Nie mamy innego wyboru. Musimy odnaleźć wewnętrzny spokój, ciszę i równowagę.

Bardzo dobrze pamiętam swój pierwszy dzień w klasztorze. Właśnie ogoliłem głowę, ale nie miałem jeszcze na sobie habitu, więc nadal wyglądałem jak chłopak z Londynu. Wtedy zauważyłem mniej więcej dziesięcioletniego chłopca, który uczył grupę pięcioletków. Sprawiał niesamowite wrażenie, był reżolutny i pewny siebie, niczym osoba dorosła.

– Co robisz? – zagadnąłem zaciekawiony.

– Właśnie skończyłem pierwszą lekcję – odparł i zaraz potem zapytał: – Czego ty się nauczyłeś pierwszego dnia w szkole?

– Alfabetu i liczb – odparłem. – A oni?

– Tutaj najpierw uczymy się oddychać.

– Dlaczego? – zapytałem.

– Bo to jedyne, co towarzyszy nam stale, od momentu narodzin aż do śmierci. Przyjaciele, rodzina, kraj, w którym mieszkamy; to wszystko może się zmienić, a oddech jest z nami zawsze – powiedział i po chwili dodał: – Co się zmieni, kiedy się denerwujesz lub złościsz? Twój oddech. Każdej emocji towarzyszy zmiana oddechu. Jeśli nauczysz się go kontrolować, dasz sobie radę w każdej sytuacji.

Ten mały chłopak nauczył mnie jednej z najważniejszych rzeczy już na samym początku mojego pobytu w aśramie. Pokazał mi, że skupianie się na zewnętrznych objawach jakiegoś problemu, a nie na jego istocie, jest jak ocenianie stanu drzewa wyłącznie na podstawie obserwacji liści, a nie korzeni. Przekonałem się wtedy, że każdy może być mnichem, nawet pięcio- lub dziesięcioletek.

Złapanie oddechu jest pierwszą rzeczą, którą robimy tuż po urodzeniu. Potem nasze życie gwałtownie przyspiesza i oddychanie staje się czymś naturalnym, a jednak wcale nie musi być łatwe. Skupienie się wyłącznie na oddechu może być dość wymagającą czynnością.

W tej książce próbuję przedstawić drogę samopoznania i zgłębiania istoty rzeczy, którą od wieków podążają mnisi. Dzięki docieklivości, skupieniu oraz wysiłkowi odkrywają oni źródło spokoju, wewnętrznej równowagi i celu życia. Mam nadzieję, że przedstawiona tutaj wiedza, którą zdobyłem w zakonie, pozwoli i wam osiągnąć ten cel.

Poszczególne części tej książki odpowiadają trzem etapom przyjmowania nowego sposobu myślenia. Wzorem mnichów

najpierw odrzucimy wszystko to, co nas ogranicza – zarówno przeszkody płynące z zewnątrz, jak i te wewnętrzne, lęki. Proces ów można porównać do oczyszczania gruntu pod zasiew. Następnie będziemy się rozwijać i wzrastać. Spróbuję wam pokazać, jak przekształcić swoje życie, aby podejmować świadome, mądre i celowe decyzje. Wszystko to sprawi, że zapagniemy dawać – zaczniemy dostrzegać świat poza nami i odczuwać wdzięczność oraz dzielić się nią z innymi, jednocześnie pogłębiając nasze relacje. Podczas obdarowywania innych miłością i tym, co mamy do zaoferowania, odkryjemy prawdziwą radość i korzyści płynące ze służby.

Jednocześnie przedstawię trzy różne techniki medytacji, które proponuję włączyć do codziennej praktyki: oddechową, wizualizacyjną i dźwiękową. Każda z nich przynosi odrębne korzyści. Świadoma kontrola oddechu wpływa przede wszystkim na nasze ciało, pozwala się uspokoić, odzyskać równowagę i się zrelaksować. Technika wizualizacji ma znaczenie psychologiczne – leczy rany z przeszłości i przygotowuje na to, co nas czeka. Śpiewna recytacja, czyli medytacja dźwiękowa, poprawia nasz stan psychiczny i umożliwia nawiązanie kontaktu z „ja” oraz całym wszechświatem, przez co prowadzi do oczyszczenia.

Medytacja nie jest konieczna i można odnieść korzyści z lektury tej książki, nie stosując powyższych technik. Jeśli jednak postanowicie ich użyć, przemiana, do której zachęcam, będzie bardziej kompletna. Powiedziałbym nawet, że wszystkie przedstawione tu treści są swego rodzaju medytacją – refleksją nad tym, w co wierzymy i co uznajemy za wartościowe, zachętą do innego spojrzenia na samych siebie i tego, w jaki sposób podejmujemy decyzje, oraz drogowskazem, jak ćwiczyć umysł, a także nawiązywać i pielęgnować relacje z innymi. Prawdziwym celem i zaletą medytacji jest osiągnięcie jak najgłębszej samoświadomości.

**Co pomyślałby o tym wszystkim mnich?** To pytanie pewnie brzmi teraz dziwnie i nie rodzi się jeszcze w waszych głowach. Zapewniam was jednak, że to się zmieni, gdy przeczytacie tę książkę.

