

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Bestsellery

Nowe książki

Zapowiedzi

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

## Spokój z każdym oddechem. Codzienne medytacje uzdrawiające życie

Autor: [Thich Nhat Hanh](#)

Tłumaczenie: Katarzyna Sapeta

ISBN: 978-83-246-3298-5

Tytuł oryginału: [Peace Is Every Breath:](#)

[A Practice for Our Busy Lives](#)

Format: 140 × 208, stron: 144



*Thich Nhat Hanh to święty człowiek, ponieważ jest skromny i pobożny. To uczonego o wielkich zdolnościach intelektualnych. Gdyby jego pomysły w zakresie pokoju zostały wprowadzone w życie, stanowiłyby pomnik ekumenizmu, braterstwa, człowieczeństwa.*

*Martin Luther King Junior,  
podczas nominowania Thich Nhat Hanha do Pokojowej Nagrody Nobla*

Co rano, kiedy się budzimy, czekają na nas dwadzieścia cztery nowiutki, jeszcze nienapoczęte godziny. To bardzo cenny dar! Mamy szansę przeżyć je w taki sposób, by przyniosły nam i naszym bliźnim pokój, szczęście i radość.

Coraz częściej mamy wrażenie, że współczesny świat kręci się szybciej niż jeszcze kilkadziesiąt lat temu. Bez względu na to, czy mieszkasz w Krakowie, Sydney, Nowym Jorku czy Tokio, szalone tempo każdego dnia niekorzystnie wpływa na Twoje zdrowie i życie. W dodatku Ty sam poddajesz się temu wariactwu i pozwalasz, by Tobą zawładnęło.

„Łatwo powiedzieć – pomyślisz. – Ciekawe, czy komuś udało się zatrzymać codzienność?!” Ta książka nie sugeruje jednak, abyś szukał ucieczki od rzeczywistości. Czcigodny Thich Nhat Hanh pokazuje natomiast, jak pokonać pęd swoich dni oraz jak odkryć wrodzoną umiejętność doświadczania wewnętrznego pokoju i szczęścia.

Nie możesz po prostu stwierdzić, że jesteś zbyt zajęty i nie masz czasu na medytację. Nie. Zaczynj iść uważnie, niezależnie od tego, czy pokonujesz drogę z jednego budynku do drugiego, czy z parkingu do biura. Ciesz się każdym kolejnym, uważnym krokiem, który pomoże Ci pozbyć się napięcia w ciele i uczuciach oraz przyniesie uzdrawiającą radość i przemianę.

- Robiąc wdech, czuję, jak powietrze wypełnia mój brzuch i klatkę piersiową.
- Robiąc wydech, czuję, jak powietrze wypływa z mojego brzucha i klatki piersiowej.
- Wdech, jestem świadomy swojego całego ciała.
- Wydech, uśmiecham się do swojego całego ciała.
- Wdech, jestem świadomy, gdzie w moim ciele czają się ból i napięcie.
- Wydech, uwalniam się od całego bólu i napięcia w moim ciele.
- Wdech, czuję się dobrze.
- Wydech, czuję się swobodnie.

**Thich Nhat Hanh** to święty człowiek, ponieważ jest skromny i pobożny. To uczony o wielkich zdolnościach intelektualnych. Gdyby jego pomysły w zakresie pokoju zostały wprowadzone w życie, stanowiłyby pomnik ekumenizmu, braterstwa, człowieczeństwa.

**Martin Luther King Junior** podczas nominowania Thich Nhat Hanha do Pokojowej Nagrody Nobla

Thich Nhat Hanh

# SPOKÓJ Z KAŻDYM ODDECHEM

*Codziennie medytacje uzdrawiające życie*

charyzma  
sensus.pl

# SPIS TREŚCI

Od autora

[7]

Wstęp

[11]

Gaithy do codziennej medytacji

[113]

Ścieżka Buddy

[133]

every  
moment  
is a gift  
of life



*Każda chwila to dar od życia.*

# BUDZENIE SIĘ KAŻDEGO RANKA

Zaraz po przebudzeniu uśmiechnij się. To uśmiech oświecenia. Uświadomiłeś sobie, że zaczyna się kolejny dzień, dostajesz od życia zupełnie nowe dwadzieścia cztery godziny, a to najcenniejszy ze wszystkich darów. Możesz na głos lub w myślach wypowiedzieć poniższy wiersz:

*Budzę się dziś rano i uśmiecham:*

*Przedemną zupełnie nowe dwadzieścia cztery godziny.*

*Ślubuję w pełni przeżyć każdy moment*

*i na wszystkie istoty spoglądać wzrokiem pełnym zrozumienia.*

Możesz wypowiadać te słowa, leżąc w łóżku z rękami i nogami ułożonymi w luźnej pozycji. Biorąc wdech, wyrecytuj pierwszy wers; wydychając powietrze, wypowiedz drugi wers. I dalej: wdech — trzeci wers, wydech — czwarty. Następnie z uśmiechem na twarzy podnieś się i usiądź na łóżku. Wsuń stopy w pantofle i skieruj swoje kroki w stronę łazienki.

# PRZEMYWANIE TWARZY

Możesz doświadczać wielkiej radości podczas mycia twarzy, szczotkowania zębów, czesania włosów, golenia się czy kąpieli pod prysznicem, jeśli potrafisz skierować światło uważności na każdą wykonywaną czynność. Na przykład po odkręceniu kranu możesz czerpać radość z kontaktu z wodą oraz ze świadomości, skąd ta woda pochodzi. Spróbuj wygłosić przy tym następujący wiersz:

*Woda wypływa z górskich źródeł.*

*Woda płynie głęboko w ziemi.*

*W cudowny sposób trafia do nas.*

*Przepęlnia mnie wdzięczność.*

Powyższy wiersz pomaga Ci uświadomić sobie, jaką drogę przemierza woda. Od źródła aż do kranu w łazience. To jest właśnie medytacja. Zauważasz również, jak duże masz szczęście: wystarczy jedno przekręcenie gałki, abyś uzyskał dostęp do wody. Ta świadomość przynosi Ci szczęście. To właśnie uważność.

Uważność to umiejętność dostrzegania tego, co się w danej chwili dzieje. Właśnie teraz odkręcasz kran i wypływa z niego woda — dla Ciebie. Od czasu do czasu zdarza się, że w naszym centrum Plum Village we Francji zostaje odcięty dopływ wody.

Za każdym razem, gdy taka sytuacja ma miejsce, przypominamy sobie, jak trudno żyć bez wody i jakim szczęściem jest, gdy ją mamy. Zdajemy sobie sprawę ze szczęścia tylko wtedy, gdy pamiętamy chwile cierpienia!

Za każdym razem lubię powoli odkręcać kran, zbierać świeżą i chłodną wodę włączonych dłoniach, a następnie obmywać nią oczy. Tutaj, we Francji, zimą woda ma naprawdę niską temperaturę. Gdy zmoczę nią palce, oczy i policzki, odczuwam orzeźwienie. Proszę, bądź obecny w tej chwili, aby prawdziwie doświadczyć tego uczucia. Pozwól, aby Cię ono obudziło. Ciesz się nim. Jesteś szczęśliwy, ponieważ umiesz docenić dar, jakim jest woda, oraz potrafisz wzbudzać w sobie wdzięczność.

Podobnie jest, kiedy nalewasz wodę do umywalki, aby umyć nią twarz. Świadomie przeżywaj każdą chwilę, nie pozwól, aby w Twojej głowie pojawiły się jakieś inne myśli. W tej chwili najważniejszą rzeczą dla Ciebie jest doświadczanie radości z każdego wykonywanego ruchu. Nie staraj się skończyć mycia jak najszybciej, aby móc przystąpić do kolejnych czynności. To medytacja! Medytacja oznacza prawdziwą obecność w każdym momencie. Wiąże się ona z umiejętnością jasnego dostrzegania, że każda chwila to dar od życia, dar od Nieba i Ziemi. W szkole zen nazywa się to „radością medytacji”.

# SZCZOTKOWANIE ZĘBÓW

Oto wyzwanie dla Ciebie. Przez minutę lub dwie będziesz szczotkować zęby. Co zrobisz, aby w tym krótkim czasie odczuwać prawdziwe szczęście? Nie śpiesz się. Nie staraj się umyć zębów najszybciej, jak potrafisz, aby mieć to z głowy. Skup całą uwagę na szczotkowaniu.

Masz czas, aby umyć swoje zęby. Masz szczoteczkę, pastę i zęby do wyczyszczenia. Ja mam osiemdziesiąt cztery lata i za każdym razem, kiedy myję zęby, czuję się szczęśliwy — w moim wieku posiadanie uzębienia, które można wyszczotkować, to wspaniała sprawa! Wyzwanie polega więc na tym, aby przez całą minutę czy dwie oddać się temu zajęciu z pełną swobodą i odczuwanym szczęściem. Jeśli Ci się to udało, odniosłeś sukces — to była medytacja.

Oto wiersz, który może Ci uprzyjemnić szczotkowanie zębów:

*Szczotkując zęby i płucząc usta,  
Przyrzekam wypowiadać się jasno i z miłością.  
Gdy z moich ust płynie dobra mowa,  
W ogrodzie mego serca zakwita kwiat.*



Wiersze pomagają skupić naszą świadomość na tym, co dzieje się teraz, w tej chwili. Nie są one jednak niezbędne. Jeśli już jesteśmy uważni oraz skoncentrowani i wiemy, jak ze spokojem być obecnym w danym momencie, nie potrzebujemy ich.

Co rano, kiedy się budzimy, czekają na nas dwadzieścia cztery nowiutki, jeszcze nienapoczęte godziny. To bardzo cenny dar! Mamy szansę przeżyć je w taki sposób, by przyniosły nam i naszym bliźnim pokój, szczęście i radość.

Coraz częściej mamy wrażenie, że współczesny świat kręci się szybciej niż jeszcze kilkadziesiąt lat temu. Bez względu na to, czy mieszkasz w Krakowie, Sydney, Nowym Jorku, czy Tokio, szalone tempo każdego dnia niekorzystnie wpływa na Twoje zdrowie i życie. W dodatku Ty sam poddajesz się temu wariactwu i pozwalasz, by Tobą zawładnęło.

„Łatwo powiedzieć – pomyślisz. – Ciekawe, czy komuś udało się zatrzymać codzienność?!”

Ta książka nie sugeruje jednak, abyś szukał ucieczki od rzeczywistości. Czcigodny Thich Nhat Hanh pokazuje natomiast, jak pokonać pęd swoich dni oraz jak odkryć wrodzoną umiejętność doświadczania wewnętrznego pokoju i szczęścia.

Nie możesz po prostu stwierdzić, że jesteś zbyt zajęty i nie masz czasu na medytację. Nie. Zaczynij iść uważnie, niezależnie od tego, czy pokonujesz drogę z jednego budynku do drugiego, czy z parkingu do biura. Ciesz się każdym kolejnym, uważnym krokiem, który pomoże Ci pozbyć się napięcia w ciele i uczuciach oraz przyniesie uzdrawiającą radość i przemianę.

- Robiąc wdech, czuję, jak powietrze wypełnia mój brzuch i klatkę piersiową.
- Robiąc wydech, czuję, jak powietrze wypływa z mojego brzucha i klatki piersiowej.
- Wdech, jestem świadomy swojego całego ciała.
- Wydech, uśmiecham się do swojego całego ciała.
- Wdech, jestem świadomy, gdzie w moim ciele czają się ból i napięcie.
- Wydech, uwalniam się od całego bólu i napięcia w moim ciele.
- Wdech, czuję się dobrze.
- Wydech, czuję się swobodnie.

**Thich Nhat Hanh** (ur. 11 października 1926) — wietnamski mnich buddyjski, mistrz zen, aktywista ruchów pokojowych i autor trzydziestu pięciu książek. Jego wysiłki skierowane w stronę budowania pokoju i zgody sprawiły, że dr Martin Luther King Junior wysunął jego kandydaturę do Pokojowej Nagrody Nobla. Obecnie Hanh mieszka w Plum Village, stworzonym przez siebie ośrodku medytacyjnym we Francji, a także podróżuje po całym świecie, nauczając „sztuki uważnego życia”. Zachęcamy do odwiedzenia strony internetowej autora: **www.plumvillage.org**.

patron medialny:

**vege**

**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

Nr katalogowy: 6 6 4 0



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



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

**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](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

**Cena 29,90 zł**

ISBN 978-83-246-3298-5



9 788324 632985