



## Szczęśliwe źdźbło trawy

Cena	<b>22.00 zł</b>
Dostępność	<b>niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym</b>
Numer katalogowy	<b>9788373771239</b>
Kod EAN	<b>9788373771239</b>
Producent	<b>Studio Astropsychologii</b>
Autor	<b>Paweł Karpowicz</b>

### Opis produktu

Autor przedstawia siedem ścieżek rozwoju duchowego. Dowiesz się, jak dzięki jodze skupić uwagę na pracy z ciałem, oddechem i świadomością oraz za pomocą medytacji przeżyć doświadczenie samoobserwacji i koncentracji oraz uwolnić się od dręczących myśli. Mju Li, ubogiej bohaterce wplecionej w treść książki opowieści, udało się zamienić źdźbło trawy na piękny dom i pole ryżowe. Dzięki temu zdarzeniu zrozumiała, że gwarancją trwałego szczęścia może być jedynie bogactwo duchowe. Ty również przekonasz się, że nie ten jest szczęśliwy, kto ma wszystko, ale ten, komu do szczęścia wystarczy ożywcza kropla wody.

*Fragment przedmowy Wojciecha Eichelbergera:*

(...) książka jest nasycona duchem buddyjskiego ekumenizmu, o który w praktyce bywa niełatwo. W rezultacie tego wszystkiego powstała krótka, napisana prostym językiem, treściwa i mądra książka, która stanowi ciekawe i wartościowe wprowadzenie do praktycznego, żywego buddyzmu a przy okazji do duchowości Wschodu jako takiej.

#### Spis treści:

Przedmowa .....	9
Wprowadzenie.....	11
O czym książka opowiada.....	19
1. Ścieżka Pierwsza: Duchowe Podstawy Wędrówki.....	23
2. Ścieżka Druga: Ciało, Oddech, Umysł.....	53
3. Ścieżka Trzecia: Świadomość, Uwaga, Obecność.....	69
4. Ścieżka Czwarta: Otwarcie Serca.....	101
5. Ścieżka Piąta: Cisza, Przestrzeń, Medytacja.....	117
6. Ścieżka Szósta: Sen, Wizja.....	131
7. Ścieżka Siódma: Przebudzenie.....	153
Zakończenie: Buddyzm, joga i nasze codzienne życie.....	183
Dodatek. Adresy buddyjskich wspólnot oraz stowarzyszeń jogi w Polsce.....	205

#### Fragment:

*Liść kapusty w strumieniu*

Sędziwy mistrz zen Ojsen był przełożonym kilku buddyjskich klasztorów, położonych w górzyskiej prowincji Japonii. Każdą z podległych swej pieczy wspólnot odwiedzał zwykle raz do roku. Prowadził wówczas nauczanie, rozmawiał z mnichami, udzielał im wskazówek, sprawdzał ich duchowe postępy, troszczył się o właściwą organizację klasztornej wspólnoty, dbał o przestrzeganie ładu i porządku.

Pewnego jesiennego popołudnia Ojsen wspinał się wąską, górską ścieżką, która biegła wzdłuż strumienia. Podziwiał malowniczy krajobraz. Przed jego oczyma w oddali stały się łagodne łańcuchy gór, przyozdobione żywą zielenią iglastych drzew, traw i dzikich krzewów. Wśród zielonej pokrywy wyróżniały się skupiska potężnych buków, które płonęły jesiennymi barwami liści: czerwienią, brązem, cynobrem, pomarańczą, karminem. Październikowe słońce oświetlało przestrzeń, a jego promienie wydobywały cudowne kontrasty pomiędzy błękitem nieba i ubraną w jasne kolory ziemią. Umysł mistrza Ojsena pozostawał łagodny, cichy i nieruchomy jak otaczająca go natura. Od biegnącego wzdłuż drogi potoku dopływał zapach dzikich ziół i wodnych roślin. Spływająca z wysokich gór woda wiodła nieustanną rozmowę z licznymi kamieniami i głazami, z szumem przelewała się pomiędzy wąskimi skałami, żywo połyskiwała w słońcu.

Celem wędrówki mistrza był klasztor położony na Sarniej Górze. Ostatnim razem opat odwiedził to miejsce zimą. Uplęwał prawie rok od jego poprzedniej wizyty. Ojsen zaczął w pewnym momencie zastanawiać się, czy praktyka medytacji i dyscyplina duchowa jest dostatecznie silna w tej mniszej wspólnotce. Oddając się tym myślom kroczył przed siebie. Jego czysty umysł zachowywał jednak ciągle przytomność. Kiedy znalazł się niedaleko klasztoru, zauważył, że wraz z wartkim nurtem strumienia płynie w dół liść kapusty, wirując w wodzie. ?Hmm...? zastanowił się mistrz. ?Cóż to, mnisi są nieuważni. Tracą

jedzenie. Liść kapusty pływający w strumieniu??

W jakimś momencie, gdy droga skręcała łukiem w kierunku zachodu, czujne ucho mistrza wyłowiło odgłos kroków szybko zbliżającej się osoby. Ktoś energicznie zbiegał drogą z góry, wzdłuż strumienia. Ojsen odruchowo ustąpił ze ścieżki i stanął za pobliskim drzewem. Za chwilę jego oczom ukazał się młody mnich z ogoloną głową. Należał on do klasztornej wspólnoty na Sarniej Górze. Wzrok młodzieńca był całkowicie skoncentrowany na wodnym nurcie. Nie zauważył stojącego za drzewem Ojsena. Mnich wypatrzył wirujący w wartkim nurcie liść kapusty i zręcznym ruchem ręki wyłowił go. Oddychając z ulgą, głośno i głęboko, z zielonym liściem w dłoni powędrował statecznie w kierunku klasztoru.

Mistrz przyglądał się całemu nieoczekiwanemu zajściu z wyraźnym zainteresowaniem i rozbawieniem. Kiedy odgłos kroków mnicha ucichł wśród jodeł i cyprysów, Ojsen - kiwając głową - powiedział do siebie: Teraz już wiem, że mnisi w tym klasztorze uczciwie praktykują i zawrócił, schodząc ścieżką na dół.

Trzecia historia przedstawia interesujące nas zagadnienie przytomnej uwagi od jeszcze jednej strony.

### *Uwaga, kalosze*

Zacny urzędnik Gatto wywodził się z rodziny o długich tradycjach. Jego przodkowie służyli na cesarskim dworze, praktykowali też z oddaniem nauki Buddy. Gatto od młodego wieku studiował buddyzm. Wiele obszernych sutr znał na pamięć i z dużą łatwością je cytował. Ojciec zabierał ze sobą młodzieńca do licznych mistrzów, dzięki czemu Gatto mógł czynić znaczne duchowe postępy. Kiedy Gatto skończył czterdziesty rok życia, osiadł w rodowej posiadłości - rozległym domu, położonym niedaleko pięknej góry Fudzi. Jego siedlisko otaczały szeregi drzew wiśniowych oraz śliw, wspaniale kwitnących i pachnących na wiosnę.

W tamtym czasie Gatto był już osobą biegłą w panowaniu nad swoim umysłem i zaawansowaną w medytacji. Trzy razy w miesiącu urzędnik odwiedzał mistrza zen Shonju, rezydującego w pobliskim klasztorze. Odbywał z nim rozmowy i wspólne medytacje. Zadawał też mistrzowi pytania dotyczące dharma.

Gatto odwiedził mistrza Shonju pewnego jesiennego dnia. Padał deszcz. Wyruszając w drogę ze swego domu Gatto założył na nogi kalosze i zaopatrzył się w parasol. Omijając rozległe kałuże, które szybko tworzyły się na wiejskim gościńcu, dotarł do klasztoru, znajdującego się na niewielkim wzgórzu. Furtian otworzył bramę i poprzez wąski korytarz Gatto dotarł przed drzwi pokoju mistrza. W tym miejscu zatrzymał się, zdjął kalosze, oparł parasol o ścianę, po czym zapukał i słysząc zaproszenie wszedł do środka.

Mistrz Shonju podjął gościa zieloną herbatą. Ciepły napój przyjemnie rozgrzewał ciało przybysza. Po chwili milczenia i delektowania się ciepłym napojem Gatto zaczął opowiadać o swoich głębokich doświadczeniach, które pojawiły się podczas medytacji. Mistrz słuchał uprzejmie i w skupieniu. W pewnym momencie przerwał długie wywody gościa: Wybacz, czcigodny panie, że wchodzę w twoje słowa. Tak wiele mówisz o czujnym umyśle, utrzymywaniu uwagi i medytacji. Znasz na pamięć wiele sutr. Zechciej mi wobec tego powiedzieć, kiedy wchodziłeś do mnie, po której stronie drzwi postawiłeś swoje kalosze? Gatto poczuł się całkowicie zaskoczony. Przez chwilę się zastanawiał, lecz nie pamiętał dokładnie po której stronie drzwi umieścił kalosze, a po której parasol. Kiedy rozzuwał się, myślał o czymś innym i postawił obuwie machinalnie na podłodze. Przybysz spojrzał na mistrza. Na twarzy Shonju malowało się zaciekanie i współczucie. Po dłuższej chwili kłopotliwego milczenia Gatto odpowiedział: Nie jestem pewien. Tak więc - odrzekł mistrz ćwicz - dalej swoją uwagę.

Przytoczone wyżej historie wprowadzają nas w kolejny istotny etap podróży ku duchowemu przebudzeniu. Przez jakiś czas wędrować będziemy wzdłuż krainy świadomości.

Świadomość jest fenomenem, który najbardziej fascynuje mędrców, badaczy, naukowców, terapeutów, psychologów, praktyków medytacji.

ISBN: **83-7377-123-9**

liczba stron: **216**

format: **14,5 x 20,5 cm**

oprawa: **mięka**