

Lama Michel Rinpoche

# DOKĄD TAK PĘDZISZ?



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

 **Talizman.pl**  
SKLEP EZOTERYCZNY

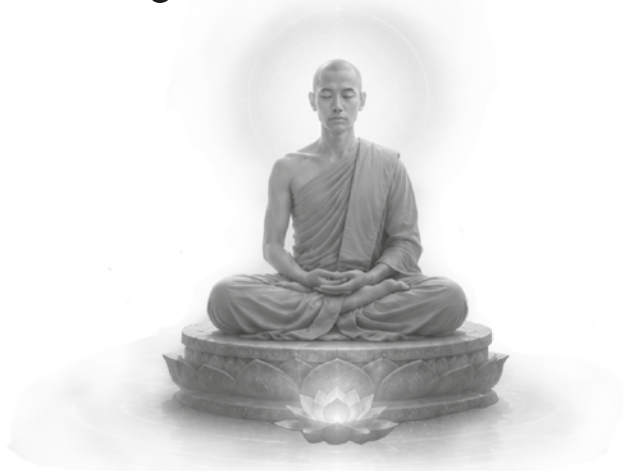
**Buddyjskie wskazówki  
na stres, relacje  
i wyzwania codzienności**

  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

DOKĄD  
TAK  
PĘDZISZ?

**Lama Michel Rinpoche**

# DOKĄD TAK PĘDZISZ?



**Buddyjskie wskazówki  
na stres, relacje  
i wyzwania codzienności**



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Małgorzata Lipska  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Magdalena Łapińska

Wydanie I  
Białystok 2026  
ISBN 978-83-8446-055-9

Tytuł oryginału: *Dove vai così di fretta? Buddismo nella vita quotidiana*

© 2025 Giunti Editore S.p.A, Firenze-Milano  
Bompiani is an imprint of Giunti Editore S.p.A.  
[www.giunti.it](http://www.giunti.it)  
[www.bompiani.it](http://www.bompiani.it)

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2025  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](https://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 – [talizman.pl](mailto:talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [studioastro.pl](http://studioastro.pl)

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

PRINTED IN POLAND

*Wewnętrzny spokój  
stanowi najsolidniejszy fundament  
pokoju na świecie.*

LAMA GANGCHEN RINPOCZE

# Spis treści

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| <i>Wprowadzenie. Proste słowa</i> . . . . . | 11 |
|---------------------------------------------|----|

## CZĘŚĆ PIERWSZA ZATRZYMAĆ SIĘ, ABY PÓJŚĆ DALEJ

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| <b>1. Nigdy za mało</b> . . . . .                         | 17 |
| Czas czy przestrzeń: czego naprawdę ci brakuje? . . . . . | 17 |
| Telefon komórkowy, fałszywy przyjaciel . . . . .          | 26 |
| Karuzela wrażeń . . . . .                                 | 27 |
| Pogodzenie się z technologią . . . . .                    | 32 |
| <b>2. Kiedy szczęście jest iluzją</b> . . . . .           | 45 |
| Huśtawka emocji . . . . .                                 | 45 |
| Złota zasada życia . . . . .                              | 47 |
| Pułapki szczęścia . . . . .                               | 49 |
| Niewidzialna nić cierpienia . . . . .                     | 63 |
| <b>3. Jak przestać gonić</b> . . . . .                    | 69 |
| Ścieżka jest bliżej, niż myślisz . . . . .                | 69 |
| Łączenie punktów życia . . . . .                          | 74 |
| Śmierć, wielkie tabu . . . . .                            | 81 |
| Dlaczego wakacje nigdy nie wystarczają . . . . .          | 88 |

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| Duchowość czy religia? . . . . .                    | 93        |
| Jakim seniosem chcesz się stać? . . . . .           | 95        |
| <b>4. Co naprawdę się liczy . . . . .</b>           | <b>97</b> |
| To, co nas łączy . . . . .                          | 97        |
| Jaka jest twoja wizja świata? . . . . .             | 102       |
| Wartości współczesnego świata zachodniego . . . . . | 105       |
| Możliwy świat . . . . .                             | 108       |

## CZĘŚĆ DRUGA DROGA DO RÓWNOWAGI

|                                                                    |            |
|--------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>5. Zakochaj się w wewnętrznym spokoju . . . . .</b>             | <b>121</b> |
| Objawy są mylące . . . . .                                         | 121        |
| Droga do prawdziwego dobrego samopoczucia . . . . .                | 124        |
| Dlaczego cierpimy? . . . . .                                       | 127        |
| Szczęście nie jest marzeniem nieosiągalnym . . . . .               | 135        |
| A co, jeśli kryzys byłby szansą? . . . . .                         | 141        |
| Damy radę (naprawdę!) . . . . .                                    | 141        |
| <b>6. Akceptować chaos, nie dając się mu przytłoczyć . . . . .</b> | <b>149</b> |
| Niedoskonałe i doskonałe jednocześnie . . . . .                    | 149        |
| Pewność braku pewności . . . . .                                   | 170        |
| Umiejętność poruszania się po falach życia . . . . .               | 173        |
| Równanie teraźniejszości . . . . .                                 | 175        |
| Wolność to kwestia perspektywy . . . . .                           | 181        |
| Zmiana jest możliwa, ale jak to zrobić? . . . . .                  | 183        |

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| <b>7. Radzenie sobie z trudnymi emocjami</b> ..... | 187 |
| Dlaczego lubimy to, co nam szkodzi? .....          | 187 |
| Oswoić wewnętrznego potwora .....                  | 189 |
| Strach przed cierpieniem .....                     | 192 |
| Najlepsze antidotum .....                          | 194 |
| Pokonywanie gniewu bez tłumienia go .....          | 197 |
| Jak pielęgnować antidotum .....                    | 201 |
| <br><b>8. Słowa, które zmieniają życie</b> .....   | 209 |
| Siła wewnętrznego dialogu .....                    | 209 |
| Zmieniające życie zdania .....                     | 212 |
| Poza „gdyby” .....                                 | 214 |
| Czuwanie nad pragnieniami .....                    | 215 |
| Życie nie jest czarno-białe .....                  | 216 |
| Narzekanie jako uniwersalny sport .....            | 220 |
| Siła prawdy .....                                  | 222 |
| Nauka otwierania się na świat .....                | 225 |

## CZĘŚĆ TRZECIA

### OTWARCIE SIĘ NA ŚWIAT

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| <b>9. Wielka miłość</b> .....   | 233 |
| Autentyczna więź z innymi ..... | 233 |
| Wszyscy chcą być kochani .....  | 237 |
| Granice miłości .....           | 250 |
| Klucze do relacji .....         | 256 |
| Ćwiczenia w miłości .....       | 262 |

|                                                                |                |
|----------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>10. Sześć cech, które warto w sobie pielęgnować . . . .</b> | <b>273</b>     |
| Nic nie kończy się wraz z nami . . . . .                       | 273            |
| Hojność jako sposób na życie . . . . .                         | 277            |
| Moralność bez dogmatów . . . . .                               | 282            |
| Cierpliwość, niedoceniana supermoc . . . . .                   | 284            |
| Entuzjastyczny wysiłek . . . . .                               | 287            |
| Siła koncentracji . . . . .                                    | 294            |
| Mądrość znacznie przewyższa inteligencję . . . . .             | 307            |
| Praktykuj, a nie tylko rozumiej . . . . .                      | 318            |
| <br><b>11. Rozkwitać bez strachu . . . . .</b>                 | <br><b>321</b> |
| Odwaga bycia sobą . . . . .                                    | 321            |
| Być buddystą? . . . . .                                        | 324            |
| Ostatnia prośba . . . . .                                      | 325            |
| <br><i>Dedykacje . . . . .</i>                                 | <br><i>329</i> |
| <i>Więcej informacji . . . . .</i>                             | <i>332</i>     |
| <i>Podziękowania . . . . .</i>                                 | <i>333</i>     |

## WPROWADZENIE

# Proste słowa

Kiedy byłem mały, miałem zaledwie pięć lat, głęboko się zakochałem. Od tamtej pory już nigdy nie byłem taki sam.

Był marzec 1987 roku, na przyjęcie z okazji trzydziestych urodzin mojej mamy jej przyjaciel, astrolog, przyprowadził ze sobą parę znajomych, Claudia i Monikę. Chcieli zaprosić do Brazylii tybetańskiego lama i mieli ze sobą jego zdjęcie, które pokazali mojej mamie, pytając, czy mogłaby pomóc im zorganizować tę wizytę. Kiedy mama zobaczyła zdjęcie Lamy Gangchena, ten obraz ją poruszył. Dostrzegła szczególne światło w tej dziwnej postaci, której w ogóle nie знаła. Instynktownie zgodziła się. Mniej więcej miesiąc później znalazłem się w obecności tej cudownej istoty. Nie wiedziałem, gdzie leży Tybet, czym jest lama, a tym bardziej, czym jest buddyzm.

Wraz z mamą, tatą i siostrą poszedłem na to spotkanie, podczas którego powiedziano mi, że mamy poznać kogoś „innego”. Weszliśmy do japońskiej restauracji i stanąłem przed mężczyzną, którego wieku nie potrafiłbym określić, z długą brodą, pięknym uśmiechem i czymś niezwykłym, czym była sama jego obecność. Nawet dzisiaj, po tylu latach, głęboko wzrusza mnie wspomnienie tej chwili. Przez wszystkie kolejne dni czułem się jakby otoczony chmurą zakochania, która trwa do dziś.

W tamtej chwili w jakiś sposób przeczułem, że poznaję najważniejszą osobę w moim życiu. Wielki przyjaciel, przy którym

mogłem być sobą, mentor, od którego otrzymywałem mądre rady w każdej sytuacji, przy którym nie istniały żadne tabu. Mądry nauczyciel, umiejący uczyć mnie bez słów, duchowy przewodnik, który wskazał mi drogę i który mocno we mnie wierzył, ucząc mnie również, jak wierzyć w siebie.

Nie potrafię wyjaśnić, dlaczego ani w jaki sposób, ale od pierwszej chwili odczuwałem wobec niego głębokie zaufanie i szczerą miłość.

Ta więź miłości i zaufania umacniała się z roku na rok. Co roku Lama Gangchen Rinpocze powracał do Brazylii, aby udzielać nauk i oświecać nas na ścieżce buddyjskiej. Większą siłą niż same nauki była jego obecność: każdy, kto był przy nim, czuł się dostrzeżony i kochany.

Zacząłem go głęboko podziwiać i stał się on dla mnie prawdziwym idolem. Zacząłem się zastanawiać, co właściwie robię w życiu. Chociaż miałem zaledwie dziesięć czy jedenaście lat, dużo rozmyślałem i zastanawiałem się, jaki sens ma robienie wciąż tych samych rzeczy. Nie umniejszając zasług mojej rodziny i rodziców, cudownych ludzi, za których czuję ogromną wdzięczność, w tamtych latach nie widziałem wokół siebie prawdziwego wzorca do naśladowania.

Zastanawiałem się, jaki sens ma dalsze chodzenie do szkoły i nauka przedmiotów klasycznych, takich jak matematyka czy geografia. Jedyną odpowiedzią, jaką sobie dałem, było to, że muszę skończyć szkołę, pójść na studia i znaleźć pracę, która mi się spodoba i pozwoli mi dobrze zarabiać. Pochodziłem z zamożnej rodziny, w której nigdy niczego mi nie brakowało. Wokół siebie widziałem wiele osób z doskonałym wykształceniem, dobrą pracą, dużymi pieniędzmi, ale nie potrafiłem dostrzec, by byli naprawdę szczęśliwi, radośni i w zgodzie z samymi sobą. W końcu, bez względu na to, jak bardzo szukałem wokół siebie, zawsze wracałem do przykładu życia, jakim był Lama Gangchen.

W ciągu tych dwóch lat stopniowo doszedłem do przekonania, że chcę być taki jak on i podążać tą samą ścieżką nauki i kształcenia. To skłoniło mnie do podjęcia decyzji, która zmieniła moje życie: chciałem wyjechać do Indii i studiować buddyzm, aby stać się taki jak on.

Aby udowodnić sobie, że ta decyzja jest ostateczna, zanim porozmawiałem z rodzicami lub kimkolwiek innym, powiedziałem kolegom ze szkoły, że wyjeżdżam do Indii, i zorganizowałem imprezę pożegnalną. Upiłem się i wylądowałem w szpitalu. Nie chodziło tylko o wyjazd do Indii, postanowiłem zmienić życie i powiedziałem sobie, że przynajmniej raz chcę się upić. To był pierwszy i ostatni raz.

Dwa tygodnie później, w Borobudur w Indonezji, wraz z rodzicami i Lamą Gangchenem, wyraziłem swoją wolę i decyzję, którą już dawno podjąłem w głębi serca. Z całego serca dziękuję mojej mamie, tacie i siostrze, którzy mnie wspierali, choć nie zawsze było to łatwe. Przez następne dwanaście lat mieszkałem w wielkim klasztorze uniwersyteckim o nazwie Sera, na południu Indii, a potem przez dziesięć lat studiowałem w klasztorze Tashilhunpo w Tybecie. To były piękne lata. Miałem okazję poznać ludzi, którzy przyjęli mnie z miłością i prowadzili z mądrością. Dużo się uczyłem, ale mogę powiedzieć, że więcej nauczyło mnie codzienne życie, dzielenie prostych i głębokich chwil z ludźmi wielkiej mądrości i pełnymi miłości. Bardzo kocham książki, ale moje doświadczenie pokazuje, że nic nie uczy nas więcej niż kontakt z ludźmi. Było wielu nauczycieli, którzy mi pomogli, prowadzili mnie z miłością i sprawili, że stałem się tym, kim jestem dzisiaj.

Z wielką prostotą Lama Gangchen nauczył mnie dzielić się, otwierać swoje serce i przeżywać duchowość w sposób wszechstronny, jako fundamentalną część życia, a nie jako coś, co należy studiować i przeżywać równolegle do wszystkiego innego.

Od wielu lat mam okazję otwarcie dzielić się swoim doświadczeniem i wiedzą w szczerzy sposób, poprzez formalne nauczanie, ale znacznie częściej w sposób otwarty i nieformalny.

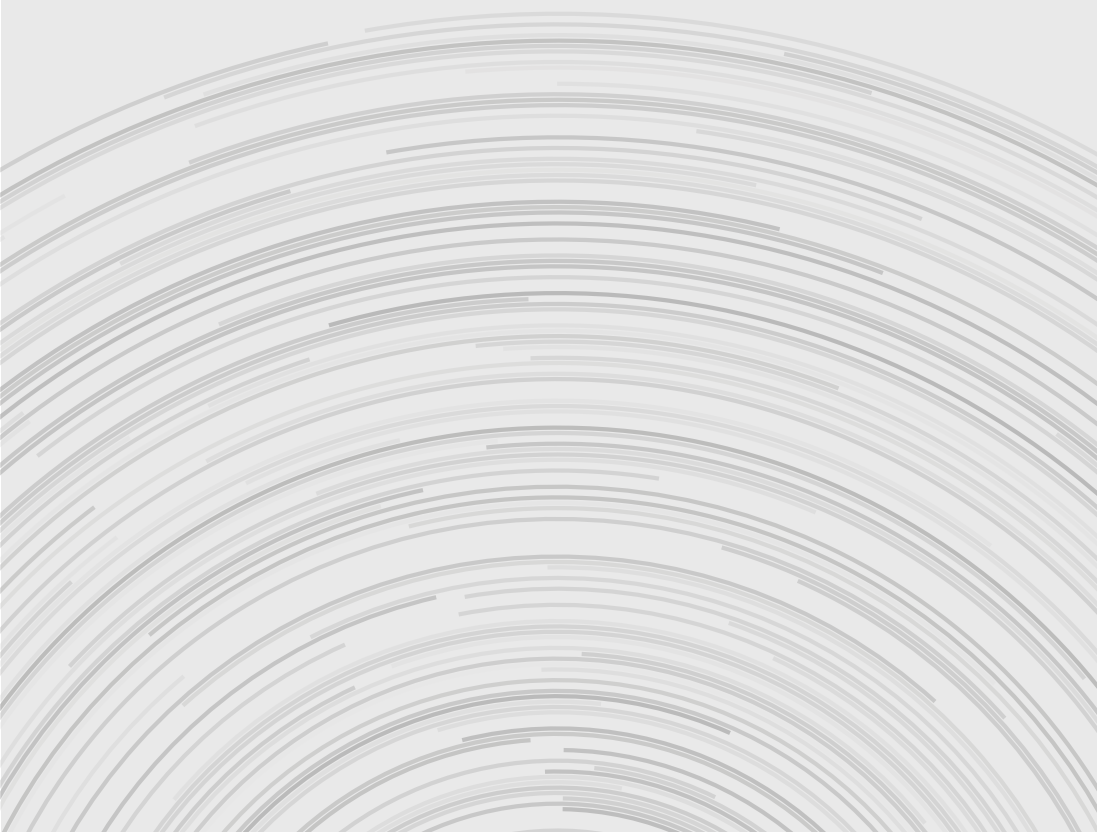
Z głębi serca dziękuję wszystkim, którzy od zawsze towarzyszyli mi w tej podróży, słuchając mnie, zadając pytania, wierząc we mnie i okazując mi zaufanie. Siłą, która zawsze mnie napędzała i która sprawia, że jestem tu dzisiaj, pisząc tę książkę, jest zaufanie, jakim darzę każdego z was, oraz przekonanie, że każdy z was może odnaleźć wewnętrzny spokój, zmierzyć się ze swoimi cieniami i odegrać ważną rolę w budowaniu pokoju na świecie.

Zebrałem różne zapisy moich spotkań, które miały miejsce na przestrzeni lat. Wybrałem kilka tematów, które uważam za ważne, i zebrałem je razem. Nie chciałem stworzyć formalnego tekstu, ale raczej rozmowę, spotkanie między nami, szczerze i serdeczne. Również z tego powodu postanowiłem nie dążyć do elegancji stylu, ale zachować w jak największym stopniu swobodny i prosty charakter tych spotkań, aby utrzymać atmosferę dialogu. Czasami powtarzam pewne bardzo ważne pojęcia lub słowa, nie tyle po to, by je wyjaśnić, ile po to, by pomóc nam w procesie osvajania się z nimi.

W tej książce nie zamierzam niczego uczyć ani pokazywać nic nadzwyczajnego. Chcę po prostu podzielić się z wami tym życiowym doświadczeniem, próbując opisać intymne chwile, które przeżyłem z tak wyjątkowymi istotami.

CZĘŚĆ PIERWSZA

# ZATRZYMAĆ SIĘ, ABY PÓJŚĆ DALEJ



# 1. Nigdy za mało

*W ciągu dnia jesteśmy rozproszeni, w nocy śpimy,  
przedmiotów wiedzy jest wiele, a za chwilę umrzemy.*

ATISHA DIPANKARA

## **Czas czy przestrzeń: czego naprawdę ci brakuje?**

Jednym z obrazów, jakie mam na temat czasów, w których żyjemy, jest bieżnia. Pewnego dnia, wracając z wykładu w centrum Dharmy\* w Brazylii, zobaczyłem scenę, która utkwiała mi w pamięci. Z ulicy widziałem siłownię pełną ludzi: tych, którzy biegali w miejscu, tych, którzy wchodzili po schodach w miejscu, tych na rowerach stacjonarnych... Widząc to, pomyślałem: „To jasna metafora życia, które bardzo często prowadzimy”, ponieważ biegniemy, biegniemy, biegniemy, wypełniamy nasze życie mnóstwem rzeczy. Istnieje to wewnętrzne poczucie pełni, by w końcu nigdzie nie dotrzeć.

Kiedy przybyłem do Włoch, około 2006 roku, po dwunastu latach spędzonych w klasztornej uniwersytecie Sera Mey na południu Indii, zdałem sobie sprawę, że nie jest fajnie nie mieć nic do roboty. Jeśli chcesz być kimś, musisz być zajęty; jeśli masz wolny

---

\* Miejsca poświęcone studiowaniu, praktyce i szerzeniu nauk Buddy.

czas, to znaczy, że nie masz nic do roboty, że nikt ani świat cię nie potrzebuje, że nie robisz nic ważnego, nie tworzysz... to znak „porażki”. Ja również czułem się w tym rodzaju wiru konieczności biegania, konieczności robienia rzeczy w pośpiechu. Jednak miałem wielkie szczęście spędzić wiele lat w zupełnie innym środowisku, gdzie panował spokój i rytm. Pamiętam, kiedy mieszkalem z jednym z moich mistrzów, który nazywał się Gen Lhagpa-la. Każdego dnia budził się o trzeciej nad ranem, medytował przez trzy godziny, potem jadł śniadanie – często jadłem śniadanie razem z nim – a potem siedł do pracy w klasztorze. Robił wszystko i jeszcze więcej: od budowy świątyń po administrację. Pracował mniej więcej od siódmej rano do piątej po południu, potem jadł kolację, przez pół godziny słuchał wiadomości podczas posiłku, następnie odmawiał ostatnie modlitwy i około dziesiątej kładł się spać. Była w tym stałość, spokój w wykonywaniu czynności, było to uczucie posiadania niezbędnej przestrzeni na wszystko...

Opowiada się taką historię: jeden z najbogatszych ludzi w Brazylii spotyka się z jednym z najbogatszych ludzi w Ameryce. Spotykają się, rozmawiają przez kilka godzin, przypadają sobie do gustu i pod koniec spotkania postanawiają spotkać się ponownie. W tym momencie pierwszy z nich wyciąga swój terminarz i zaczyna przeglądać: „Nie... tu jestem w Paryżu, tam w Tokio, tu w Europie, potem muszę jechać tam, spójrz, w tym okresie mógłbym...”.

W tym momencie drugi patrzy na niego i mówi: „Mogę ci pokazać, co to znaczy być naprawdę bogatym?”.

„Tak”.

„Oto mój terminarz. Jest pusty, robię, co chcę i kiedy chcę”.

W końcu co jest jednym z najcenniejszych zasobów, jakie mamy w życiu? Czas. Sam upływ życia; to każde spotkanie, każde wysłuchanie, każda myśl, każde słowo. Życie toczy się w czasie.

W pewnym momencie zacząłem wszystkim odpowiadać: „Nie mam czasu, nie mam czasu”. Aż pewnego dnia powiedziałem sobie: „To nieprawda, że nie mam czasu! Mam tyle czasu, ile jest od momentu, gdy się budzę, Ziemia kręci się wokół własnej osi, to jest jeden dzień, mam ten czas”. To, co mogę zrobić, to wybrać swoje priorytety.

Często nie chodzi o to, ile czasu mam na zegarze, ale o to, ile spraw upchnę w tym czasie. Jeśli mam do dyspozycji pół dnia i w tym przedziale czasowym sumuję wiele rzeczy, wśród których są takie, które chcę lub uważam, że muszę zrobić fizycznie, oraz inne, których nie muszę koniecznie robić, a do tego zaczynam jeszcze myśleć o przyszłości i przeszłości, to ten czas się zapełnia. W końcu nie udaje mi się zrobić ani jednego, ani drugiego, ani niczego, pozostaję w środku tego uczucia, że muszę biec. Albo robię wszystko i czuję się źle, bez przestrzeni.

Postanowiłem poświęcić swoje zasoby przede wszystkim na to, co służy wspólnocie. Zatem na przebywanie z innymi, prowadzenie nauk, dbanie o sprawy związane z ośrodkami Dharma, a także na przyznawanie mniejszej wagi – jeśli chodzi o priorytety – osobistym spotkaniom. Zanim uporządkowałem swoje priorytety, starałem się spełniać każdą prośbę, która do mnie docierała; mało spałem, jadłem, kiedy mogłem, ciągle jeździłem samochodem tu i tam. Tak minęły lata, aż w pewnym momencie powiedziałem sobie: lepiej pomyśleć trochę o perspektywie średnio- i długoterminowej. Muszę lepiej spać, dobrze jeść, mieć czas na przemyślenie pewnych spraw, muszę poświęcić czas na to, co chcę zbudować, bo inaczej niektóre rzeczy by się nie wydarzyły. Z powodu tej decyzji musiałem odmówić wielu rzeczom, co moim zdaniem jest dobre. Chociaż nie lubię być niewolnikiem kalendarza, musiałem się z tym pogodzić.

Nie chodzi o to, czy mamy czas na to czy na tamto. Chodzi o to, gdzie chcemy skierować naszą energię, jak chcemy wykorzystać naszą wewnętrzną przestrzeń, nasze myśli, a co za tym idzie, nasze słowa i nasze działania. To trochę tak, jakbyśmy spakowali walizkę i wyruszyli w podróż. Kiedy byłem małym chłopcem i wyjeżdżałem, zabierałem tyle kilogramów, ile chciałem, nikt nic nie mówił. Pamiętam, że za każdym razem, gdy jechałem do Indii, zabierałem czterdzieści pięć kilogramów książek, oleju itp.! Od jakiegoś czasu limity kilogramowe są bardzo precyzyjne. Masz klasyczne dwadzieścia trzy kilogramy i musisz się w tym zmieścić. Istnieje również limit w naszym życiu. Mamy przestrzeń, jak walizka, i musimy wybrać, co chcemy w niej umieścić. Jeśli wypełnię ją całkowicie spodniami – co nie jest moim przypadkiem – nie będę miał miejsca na resztę. Nie chodzi o to, że nie mam miejsca na koszulę, modlitewnik czy kadzidło; po prostu zdecydowałem się włożyć więcej spodni. To, czego nie wkładałem, to mój wybór, moja wolność.

Żyjemy w rzeczywistości, w której jednocześnie jest mnóstwo rzeczy do zrobienia i prawie nic. Nie wiem, czy kiedykolwiek mieliście wrażenie, że biegacie, biegacie, a w pewnym momencie mówicie sobie: „Co robię? Nie wiem. Co ja robię? Co dzisiaj zrobiłem? Nie mam pojęcia!”. Ciekawe jest to, że nie jest to konieczność, ale nawyk, który w pewien sposób sami stworzyliśmy i w którym uczestniczymy, a wszystko wokół nas jest jego częścią. Z pewnego punktu widzenia ten nawyk jest również formą uzależnienia. Pędem ku odczuciom działania, tworzenia, bycia użytecznym, konsumowania informacji.

Pewnego razu moja przyjaciółka z Brazylii wyjechała na wakacje po ośmiu latach życia w bardzo intensywnym tempie. Po raz pierwszy wyjechała na wakacje bez telefonu komórkowego; na trzy tygodnie całkowicie się wyłączyła. Kiedy wróciła do pracy, miała

niewielki udar. Poszła do lekarza i powiedziała: „Ale jak to możliwe? To pierwsze od ośmiu lat piękne wakacje, podczas których całkowicie się odłączyłam od wszystkiego”. „Oto przyczyna!” – odpowiedział lekarz: „Musisz albo częściej jeździć na wakacje, albo w ogóle ich nie robić”. Jeśli przez długi czas jesteśmy przyzwyczajeni do pewnego rytmu, a potem w pewnym momencie całkowicie się zatrzymujemy, to kiedy wracamy do tego samego trybu, organizm ma z tym trudności. Moja rada nie polega na tym, żeby nigdy nie robić sobie przerwy, ale na tym, żeby mieć zdrowy rytm. W przeciwnym razie prędzej czy później się załamiesz.

### **Iluzja szybkości: nie tylko biegać, ale biegać szybko!**

Ten nawyk biegania dotyczy również szybkości, z jaką chcemy osiągać rzeczy. Pochodzimy z czasów, kiedy jeszcze niedawno, jeśli chciałeś coś kupić, pytałeś znajomych, gdzie można znaleźć ten produkt, szukałeś go w specjalistycznym sklepie i musiałeś się tam udać. Teraz doszliśmy do punktu, w którym w ciągu kilku minut kupujesz to przez telefon, a jeśli nie dostaniesz tego następnego dnia, już się denerwujesz; wydaje ci się, że to już za późno.

Żyjemy w przekonaniu, że im szybciej, tym lepiej. Wierzymy w to dziwne szaleństwo, że im szybciej coś załatwiam, tym więcej mam czasu. Jeśli robię zakupy szybko, nie muszę tracić czasu. Co jednak ciekawe, w końcu wciąż tylko biegamy, biegamy i biegamy, nie będąc nawet obecni w tym czasie, którego tak bardzo pragniemy.

Zastanawiam się, czy pokolenia naszych dziadków i rodziców, te sprzed około czterdziestu lat, miały subiektywne poczucie, że mają więcej czasu. Czy ludzie mieszkający na wsi, którzy muszą rąbać drewno, uprawiać ziemię i chodzić po wodę, mają subiektywne

poczucie, że mają więcej czasu. Pamiętam dokument, który kiedyś widziałem o Ladakh. Była tam pewna pani, która mówiła: „Mieszkam w wiosce z dala od stolicy, pośród gór. Aby napić się herbaty lub wody, aby coś umyć, trzeba iść co najmniej pół godziny do źródła lub rzeki, a potem trzeba przynieść wodę z powrotem... Aby rozpaść ogień, ugotować coś lub ogrzać dom, trzeba zebrać drewno i uważać, żeby ogień nie zgasł. Jeśli chcesz z kimś porozmawiać, schodzisz z góry, wspinasz się na inną, idziesz do sąsiedniej wioski i rozmawiasz z tą osobą”. W prosty sposób powiedziała: „Ale jest jedna rzecz, której nie potrafię zrozumieć. Kiedy odwiedzam moją siostrę w mieście. Chcesz u niej wody? Przekręcasz jedną rzecz... leci woda. Chcesz ognia? Przekręcasz inną... leci ogień. Chcesz z kimś pogadać? Podnosisz tę drugą rzecz i rozmawiasz z tą drugą osobą... wszystko jest takie proste! Ale za każdym razem, gdy do niej jadę, ona nigdy nie ma czasu, żeby pogadać i побыć ze mną! Natomiast za każdym razem, gdy ona przyjeżdża do mnie, mam mnóstwo czasu, żeby z nią pogadać”. W końcu to, co ma największą wartość, to nie szybkość ani ilość, ale jakość; więcej znaczy porozmawiać z kimś przez kilka minut, ale z jakością, obecnością, uwagą, uczuciem, niż rozmawiać często, szybko, bez patrzenia sobie w oczy. Bardziej opłaca się poświęcić chwilę na napisanie komuś dobrze skomponowanego listu, niż wysłać w pośpiechu tysiące wiadomości.

Obecnie mamy do czynienia z wieloma bodźcami. Nasza głowa jest przepełniona sprawami przyszłości i przeszłości: rzeczami, które chcę zrobić, spektaklami, które chcę obejrzeć, książkami, które chcę przeczytać, osobami, którym muszę odpowiedzieć, tym, co mi powiedziano, tym, co przeczytałem, reklamami, które widzę, informacjami, które otrzymałem, wszystkimi, z którymi rozmawiałem w ciągu dnia. To szaleństwo, ile informacji otrzymujemy dzisiaj! I to nie dlatego, że musimy robić tak wiele rzeczy,

aby przetrwać; nasze życie nie jest już pochłaniane przez walkę o przetrwanie. To dlatego, że w rzeczywistości nasze głowy i nasze myśli są przepełnione różnymi rzeczami. W naszej wewnętrznej walizce, w naszej istocie, nie ma już miejsca. Każda informacja zajmuje przestrzeń; wypełniamy się rzeczami, które blokują nam możliwość odprężenia się, głębszego spojrzenia na coś, refleksji, po prostu bycia sam na sam ze sobą i przeżywania chwili obecnej z pewną świadomością. To całe pędzenie w końcu prowadzi nas do poczucia, że mamy mniej czasu. W rzeczywistości, robiąc mniej, osiąga się więcej, zajmując się jedną rzeczą naraz, z nieco większą uwagą, bez wtrącania tysiąca innych spraw.

### **Morze informacji**

Ilość informacji, które otrzymujemy w ciągu jednego dnia, odpowiada tej, którą osoba w średniowieczu otrzymywała przez całe życie! To, co my otrzymujemy w ciągu jednego dnia, przewyższa to, co Leonardo da Vinci otrzymywał w ciągu roku. Musimy chronić się przed tym nieustannym pędem, przed ogromną ilością informacji, które nieustannie przyswajamy. Dochodzimy nawet do punktu, w którym mamy wrażenie, że coś jest nie tak, że jesteśmy dziwni, że nie jesteśmy na bieżąco, jeśli nie przyswajamy wszystkich tych informacji. I nie potrafimy już bez nich funkcjonować. Doświadczamy abstynencji. W pewnym momencie zatrzymujemy się. Nie ma żadnych informacji: ach, jak dobrze! Ale nie, serce zaczyna bić szybciej, pojawia się subtelne uczucie dyskomfortu, wewnętrznego niepokoju, niespokojności; zaczynamy odczuwać pustkę. Nie wiemy, co robić, czujemy nudę i wtedy... sięgamy po telefon, aby znaleźć jakieś bodźce, szukając czegoś nowego! „Nie, słuchaj, muszę tylko sprawdzić, czy ta osoba mi odpowiedziała...”.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



Lama Michel Rinpoche – od dzieciństwa związany z tradycją buddyzmu tybetańskiego. Przez dwanaście lat mieszkał i studiował w klasztorze uniwersyteckim Sera w południowych Indiach, a następnie przez dziesięć lat w klasztorze Tashilhunpo w Tybecie. Od wielu lat dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem, ucząc, jak łączyć filozofię Wschodu z wyzwaniami współczesnego świata.

**Czy naprawdę brakuje ci czasu?**

**A może najbardziej brakuje ci wewnętrznej przestrzeni?**

**Życie w ciągłym pośpiechu, nadmiar bodźców i natłok myśli  
sprawiają, że coraz trudniej ci odpocząć, skupić się  
i poczuć prawdziwy spokój.**

*Dokąd tak pędzisz?* to książka, która w prosty i poruszający sposób łączy mądrość buddyzmu z problemami współczesnego życia. Autor poprowadzi cię przez nauki za pomocą anegdot, krótkich historii i osobistych wspomnień. Opowiada o dzieciństwie, o życiu z miśtrzami, o znajomych, którzy utknęli zawodowo, a także o bogatych ludziach i prawdziwych rozmowach, które dają do myślenia.

**Dzięki tej książce:**

- nauczysz się zatrzymywać i odzyskasz wewnętrzny spokój,
- lepiej zrozumiesz swoje nawyki, lęki i przebudźcowanie,
- poznasz prosty sposób na uważność i lepszą koncentrację,
- odzyskasz kontakt ze sobą i swoimi prawdziwymi potrzebami,
- spojrzysz na życie z większym dystansem i mądrością.

**Zwolnij, uporządkuj myśli  
i zacznij żyć bardziej świadomie**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*



**Talizman.pl**  
SKLEP EZOTERYCZNY