

MARK NEPO

# Księga przebudzenia

*Przestania na każdy dzień roku*



 SAMSARA

Tytuł oryginału:  
*The Book of Awakening*

Przełożyła: Karolina Bochenek  
Redakcja: Emilia Chmielewska  
Korekta: Dominika Dudarew, Beata Piecychna  
Projekt okładki: Izabela Surdykowska-Jurek, Magdalena Muszyńska, Czartart  
Skład: skladigrafika@gmail.com

THE BOOK OF AWAKENING  
Copyright © 2000 by Mark Nepo. Introduction to this edition copyright © 2011  
Published by arrangement with Red Wheel Weiser, LLC.  
All rights reserved.

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2014

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie 1  
Białystok 2014  
ISBN: 978-83-63965-48-8



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:  
[www.facebook.com/samsara.pl](http://www.facebook.com/samsara.pl)

 **SAMSARA**  
[www.samsara.pl](http://www.samsara.pl)

Wydawnictwo Samsara  
E-mail: [wydawnictwo@samsara.pl](mailto:wydawnictwo@samsara.pl)  
Dział handlowy: [zamowienia@samsara.pl](mailto:zamowienia@samsara.pl)  
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie [www.samsara.pl](http://www.samsara.pl)

# ZAPROSZENIE

**T**a książka ma być użyteczna, stać się towarzyszem i duchowym przyjacielem. Jest to księga „przebudzeń”. Aby ją napisać, musiałem to wszystko przeżyć. Mam teraz okazję zebrać i podzielić się cichymi lekcjami, które przeszedłem w swoim życiu. Podróż, w trakcie której wydobywałem na światło dzienne i tworzyłem te zapiski, pomogła mi zacieśnić więź pomiędzy moim życiem wewnętrznym i zewnętrznym. Pomogła mi poznać moje serce i dobrze je wykorzystać. Uczyniła mnie bardziej kompletnym. Mam nadzieję, że tobie również w tym pomoże.

Zebranie przemyśleń do tej książki przypominało odnajdywanie lśniących na ścieżce kamieni. Zatrzymywałem się nad nimi, uczyłem się od nich, a następnie wyrzucałem je i szedłem dalej. Po upływie dwóch lat ze zdumieniem opróżniałem swą torbę pełną połamanych kamieni, aby przyjrzeć się temu, co znalazłem. Książka ta składa się właśnie z tych lśniących kamyczków.

W zasadzie traktuje ona o duszy i przyjaźni, naszej stałej potrzebie witalności i miłości do życia, niezależnie od tego, jakich ciężkich przeżyć doświadczamy. Pieśni, które tu odnajdziesz, czerpią z wielu tradycji, doświadczeń oraz pięknych i szczerych przesłań, opowiadając o bólu, cudzie i tajemnicy miłości.

Zdecydowałem się na tę formę ponieważ – jako poeta – poszukiwałem takiego sposobu ekspresji, który byłby użyteczny jak łyżka. A jako osoba, która przetrwała raka, potrzebowałem pokarmu dla swojego wnętrza właśnie w postaci dziennika. Tak naprawdę w ciągu ostatnich dwudziestu pięciu lat forma dziennika zaczęła coraz bardziej odpowiadać potrzebom wielu ludzi

– stała się duchowym sonetem naszych czasów, solidnym rezerwuarem małych dawek tego, co ważne.

Chciałbym tylko, by moja książka przyszła do ciebie tak, jak ocean obmywa kamień na otwartym terenie – aby zaskoczyła cię i pokrzepiła, sprawiła, że ty lub ja zalsnimy i, chociaż pozostaniemy wytartymi kamieniami, to jednak na chwilę zmięknjemy i staniemy się bardziej czyści.

Mam głęboką nadzieję, że na stronicach tej książki znajdziesz coś, co cię zadziwi i pokrzepi, rozjaśni cię, pomoże ci żyć w pełni, kochać i odnaleźć swą drogę do radości.

– *Mark*

# PRZEDMOWA

Wayne Muller, autor *How Then Shall We Live*

Słuchanie Marka Nepo, czytającego swoje wiersze, jest jedną z najśłodszych radości mojego życia. Towarzyszy temu namacalny duch przygody. Niezmiennie zadziwia mnie to, jak Mark odkrywa ukryty skarb, ostrożnie przedstawiając prostotę chwili i odsłaniając najwspanialsze cuda. Gdy czyta swe wiersze publicznie, można usłyszeć, jak ludzie wstrzymują oddech, rozpoznając coś głębokiego i prawdziwego, coś znanego, lecz zapomnianego lub pomijanego. Mark dostrzega to, przypomina nam o tym i zwraca to nam. W rezultacie pozostajemy z poczuciem wdzięczności za możliwość ponownego przebudzenia się do czegoś naprawdę cennego.

Życie składa się z dni, w których możemy odnaleźć spokój, radość i uzdrowienie. Dni zaś składają się z tysiąca małych cudów, a Mark Nepo jest uczniem niezwykłym. Niczym alchemik codziennego życia, zaprasza nas do ujrzania, posmakowania, dotknięcia, wytańczenia i poczucia własnej ścieżki, prowadzącej do samego rdzenia życia.

Tak jak życie składa się z dni, tak nasze dni składają się z chwil. Dobrze przeżywane życie jest mocno zakorzenione w słodkiej ziemi chwil. Mark Nepo jest ogrodnikiem tej ziemi – zasiewa nasiona łaski, które wzrastają jedynie dzięki miłującej trosce i uważności. Najgłębsze błogostawieństwa życia odkrywamy wtedy, gdy zakochujemy się w tych chwilach – a Mark pokazuje nam, jak mocno i z oddaniem kochać.

Mark miał raka, który go przebudził. Jego choroba była narodzinami niezwykłej uważności. A teraz zachęca nas on do skorzystania z jego oczu i ser-

ca, abyśmy sami mogli poczuć i przekonać się, jak bardzo świadome może być nasze życie. Przewyciężywszy raka, Mark ukazuje nam świat oczami umierającej osoby, przepelnionej wdzięcznością za sam swój oddech. Oprócz wdzięczności, niesie nam również mądrość, jasność, życzliwość oraz pełen pasji entuzjazm, który umożliwia nam maksymalne wykorzystanie każdej chwili.

Jeśli też pragniesz tak żyć, Mark może być twoim przewodnikiem. Gdy zakończył ostatnią serię chemioterapii, która pomogła mu zwalczyć raka, wstał wcześniej rano, wycisnął świeży sok z pomarańczy i postawił szklanke z sokiem na stole przed sobą. Czekał, medytując nad obietnicą dnia, aż słońce wzniosło się nad drzewami za oknem. Opowiedział mi, jak promienie słońca przebiły się przez szklanke z sokiem i „rozproszyły w pomarańczowe, kryształowe światło” właśnie wtedy, gdy podnosił ją do ust.

Większość sakramentów świętych to akty o zadziwiającej prostocie: zwykła modlitwa, łyk wina, kęs chleba, pojedynczy oddech w medytacji, krople wody na czole, wymiana obrączek, życzliwe słowo, błogosławieństwo. Mogą one otworzyć drzwi do naszego duchowego postrzegania, pożywić nas i dać nam spełnienie, jeśli tylko wykonamy je z pełną uważnością.

Książka ta jest księgą sakramentów. Jest hojnym darem Marka, cudownym bankietem powstałym z codziennych wydarzeń i zwyczajnych darów ludzkiego życia. Nie spiesz się. Delektuj się każdą stroną. A przede wszystkim bądź gotów na doświadczanie zdziwienia. Życie może być wspanialsze, niż jesteś to sobie w stanie wyobrazić.



---

# STYCZEŃ

---

---

1 STYCZNIA

---

## *Wyjątkowość ludzkiego życia*

*Spośród wszystkich żyjących istot  
oddychamy, budzimy się i tworzymy z tego swoją pieśń.*

**P**ewna zasada buddyjska dotyczy uświadomienia sobie tego, jak rzadkie jest istnienie w ludzkiej postaci na Ziemi. To piękne podejście do życia umożliwia nam odczuwanie ogromnej wdzięczności za to, że tu jesteśmy jako indywidualne dusze, posiadające świadomość, pijące wodę i rąbiące drzewo.

Zasada ta nakłania do tego, aby przyjrzeć się mrówce, antylopie, robakowi i motylowi, psu i wykastrowanemu bykowi, orłu i dzikiemu, samotnemu tygrysowi, stuletniemu dębowi i tysiącletniemu skrawkowi oceanu. Zauważamy wówczas, że żadna inna forma życia nie posiada takiej świadomości istnienia jak my oraz uświadamiamy sobie, że spośród wszystkich, nieskończenie wielu gatunków roślin, zwierząt i minerałów na ziemi, bardzo niewielka część życia posiada tę czujność ducha, którą nazywamy „byciem człowiekiem”.

To, że potrafię przemówić do ciebie z głębi mojej świadomości, a ty jesteś w stanie odebrać mój przekaz w mgnieniu oka, jest możliwe dzięki temu, że

narodziliśmy się jako ludzie. Mogłeś być mrówką. Mogłeś być mrówkojadem. Mogłeś być deszczem. A ja mogłem być szczyptą soli. Lecz zostaliśmy obdarzeni – w tym czasie i miejscu – ludzkim istnieniem, przejawiającym się w wyjątkowy sposób, którego zwykle nie doceniamy. To, że narodziliśmy się jako ludzie, jest cenne i niepowtarzalne.

A zatem co zamierzasz dziś zrobić, wiedząc, że jesteś jedną z najrzadszych form życia, jaka kiedykolwiek chodziła po Ziemi? Jak będziesz się poruszać? Jak wykorzystasz swoje dłonie? O co i o kogo poprosisz? Mógłbyś jutro umrzeć i stać się mrówką, a ktoś ustawiałby na ciebie pułapki. Ale dziś jesteś kimś cennym, wyjątkowym i świadomym. Przyjęcie takiej perspektywy prowadzi do życia pełnego wdzięczności. Wszelka niepewność staje się bezsensowna. Pełen wdzięczności za swą świadomość, zadaj sobie pytanie: „Co dziś muszę wiedzieć?”. Wyraż swoje uczucia. Kochaj to, co kochasz. Teraz.

- \* Jeśli to możliwe, wyjdź na zewnątrz lub usiądź przy oknie. Zwróć uwagę na inne formy życia wokół ciebie.
- \* Oddychaj powoli i pomyśl o mrówce, żdźble trawy i niebieskiej sójce. Zastanów się, co potrafią robić te formy życia, a czego ty nie potrafisz.
- \* Pomyśl o kamyku, kawałku kory i kamiennej ławce. Oddychaj, koncentrując się na tym, co potrafi twoje wnętrze, w przeciwieństwie do tamtych form życia.
- \* Podnieś się powoli, odczuwając piękno swojego ludzkiego istnienia i rozpocznij dzień ze świadomą intencją robienia jednej rzeczy, którą potrafią robić tylko ludzie.
- \* W odpowiednim momencie zacznij robić tę jedną rzecz, z wielką czcią i wdzięcznością.



## Upadek

*Prowadź nas z iluzji do rzeczywistości.*

MODLITWA HINDUSKA

Pewnej śnieżnej nocy Robert przypominał sobie, że dwie wiosny temu postanowił pomalować rodzinny pokój. Wstał wcześniej i wyszedł z domu, kierując się do sklepu z narzędziami. Zakupił wiadra czerwonej farby, drewniane mieszadła, płachty malarskie i jednorazowe pędzle, które zawsze twardnieją, niezależnie od tego, w czym je namaczasz. Gdy już wymieszał farbę, skierował się do drzwi, niosąc kilkilitrowe wiadra w rękach, płachtę malarską pod ramieniem i szeroki pędzel w ustach. Zachichotał, opowiadając mi o tym, co się potem wydarzyło:

– Przez kilka minut chwiałem się tam, próbując otworzyć drzwi. Nie chciałem niczego odstawić. Byłem taki uparty! Już prawie udało mi się je otworzyć, gdy straciłem równowagę i wylądowałem na ziemi, cały w czerwonej farbie.

Śmiał się sam z siebie, wyznając, że postępował w ten sposób już wiele razy, a potem obserwowaliśmy w ciszy spadający śnieg. Rozmyślałem o tym przez całą drogę do domu. O dziwo, wszyscy tak postępujemy, niezależnie od tego, czy chodzi o zakupy, farbę czy też o historie, którymi chcemy się podzielić z innymi. Tak samo postępujemy z miłością, z naszym poczuciem prawdy, a nawet z bólem. To taka prosta rzecz, ale w tym jednym momencie nasze ego nie pozwala nam odłożyć niczego, co ze sobą niesiemy, abyśmy mogli swobodnie otworzyć drzwi. Nieustannie otrzymujemy nowe szanse, aby wreszcie pojąć, że nie możemy wejść do środka z pełnymi rękoma. Musimy odłożyć to, co niesiemy, otworzyć drzwi, a następnie wziąć ze sobą tylko to, czego naprawdę potrzebujemy.

To podstawowy schemat ludzkiego działania: gromadzenie, przygotowanie, odkładanie, wchodzenie. A gdy doznajemy porażki, zawsze dostajemy drugą szansę: uczymy się upadać, wstawać i śmiać.

- \* Medytuj nad pewnym progiem, który jest ci trudno przekroczyć w swoim życiu. To może być coś związanego z pracą, z domem, relacją lub osiągnięciem głębokiego spokoju.

- \* Oddychaj równomiernie i przyjrzyj się sobie, czy aby nie niesiesz ze sobą zbyt dużo, by móc otworzyć drzwi.
- \* Oddychaj powoli i z każdym wydechem odkładaj rzeczy, które ze sobą niesiesz.
- \* Teraz możesz oddychać swobodnie i otworzyć drzwi.

---

3 STYCZNIA

---

## *Oduczanie się jest powrotem do Boga*

*Poszerzanie świadomości nie polega na odkrywaniu nowych rzeczy.  
Jest to długi i bolesny powrót do tego, co zawsze istniało.*

HELEN LUKE

Każdy z nas rodzi się z pewną przestrzenią, wolną od wszelkich obciążeń – Kod oczekiwań i żalu, ambicji, wstydu, lęku oraz zmartwień. Jest to ombiliczny punkt łaski\*, w którym po raz pierwszy doświadczamy dotyku Boga. To właśnie ten punkt łaski odpowiada za nasz spokój. Psychologowie nazywają go psyche, teologowie – duszą, Jung – nieświadomością, hinduscy mistrzowie – atmanem, buddyści – dharmą, Rilke – przestrzenią wewnętrzną, nauki sufickie kalbem\*\*, a Jezus – ośrodkiem naszej miłości.

Poznanie tego wewnętrznego punktu jest poznaniem samego siebie – nie poprzez zewnętrzne wyznaczniki tożsamości, takie jak praca, którą wykonujemy, czy ubrania, które nosimy, nie poprzez to, jak chcemy, by się do nas zwracano, lecz poprzez odczuwanie naszego miejsca w życiu w odniesieniu do Nieskończoności oraz całkowite zanurzenie się w nim. Jest to trudne zadanie na całe życie, ponieważ natura stawania się polega na nieustannym odkładaniu się osadu, a natura istnienia jest nieustanną erozją tego, co zbędne. Każdy z nas żyje w takim ciągłym napięciu, matowieje lub pokrywa się osadem, lecz ostatecznie i tak powraca do tego niezniszczalnego punktu łaski w swoim wewnętrznym rdzeniu.

---

\* Punkt ombiliczny – termin matematyczny, odnoszący się do punktu powierzchni, może być nim każdy punkt na kuli – wszystkie przypisy pochodzą od tłumaczki.

\*\* Kalb – słowo *qalb* w języku arabskim oznacza serce.

Gdy usuwamy ten osad, przeżywamy chwile oświecenia i pełni, momenty *satori*, jak nazywają to mędrcy zen – chwile czystego istnienia, w których nasz świat wewnętrzny spotyka się ze światem zewnętrznym, chwile pełnej integracji i całkowitej Jedności. Niezależnie od tego, czy nasz osad jest zasłoną kultury czy wspomnień, rezultatem treningu umysłowego czy religijnego, traumy czy też wyrafinowania, jego usunięcie i odnowienie tego ponadczasowego punktu łaski jest celem wszystkich terapii i nauk.

Jedyną rzeczą wartą nauki jest odkrywanie tego pierwotnego ośrodka, odnawianie go i życie w nim. To osadzanie się osadu nazywamy „umieraniem serca”, a proces powrotu, niezależnie od tego, czy odbywa się poprzez cierpienie, czy też miłość, jest procesem oduczania się – powrotem do Boga.

- \* Zamknij oczy i za pomocą oddechu wyjdź poza swoje problemy niczym nurek zanurzający się w spokojną głębię, która zawsze czeka na niego pod wzburzonymi falami.
- \* A teraz zastanów się nad dwiema czynnościami, które uwielbiasz robić, takimi jak: bieganie, rysowanie, śpiewanie, obserwowanie ptaków, uprawianie ogrodu lub czytanie. Medytuj nad tym, co sprawia, że dzięki nim czujesz się tak pełen życia.
- \* Skoncentruj się na tym, co je łączy. Oddychaj powoli i poczuj, że odzwierciedlają one twój wewnętrzny punkt łaski.

---

4 STYCZANIA

---

## *Między spokojem a radością*

*Nigdy byśmy nie zgadli, że już mieliśmy szczęście – tam, gdzie byliśmy.*

JAMES TAYLOR

Słowa te przywodzą mi na myśl historię o kobiecie, która znalazła karbowaną gąbkę. Poczwała, że ten wysuszony i zgnieciony przedmiot ma jej coś do powiedzenia. Zaniosiła gąbkę nad morze i, zanurzając się po pas w wodzie,

patrzyła, jak nasiąka i powraca do życia. Tak oto, w cudowny sposób, zobaczyła tajemnicę życia w uwalniających się bąbelkach i, ku swemu zdziwieniu, ujrzała również małą rybkę, która uwolniła się z więzienia snu w suchej gąbce, ożyła i wypłynęła na morze. Od tamtej pory wszędzie, gdzie przebywała, czuła tę rybkę pływającą w głębinach morza i przynosiło jej to poczucie satysfakcji – gdzieś pomiędzy spokojem a radością.

Niezależnie od tego, jak wygląda nasza ścieżka, jakie barwy mają nasze dni lub jakie zagadki musimy rozwiązać, aby pozostać przy życiu, tajemnica życia niemal zawsze polega na przebudzaniu i uwalnianiu tego, co uśpione. Nasze serce pragnie nasiąknąć wodą naszych doświadczeń niczym gąbka, a dusza jest tą małą rybką, która przynosi nam spokój i radość, gdy pozwalamy jej pływać.

Życie jest trudne, pełne napięcia i niezrozumiałości, dopóki – podobnie jak ta kobieta – nie zanurzymy się w morzu, nie weźmiemy naszego uśpionego serca w swoje dłonie i nie zanurzymy go łagodnie w życiu, którym żyjemy.

- \* Medytuj z zamkniętymi oczami nad wizerunkiem stwardniałej gąbki, nasiąkającej wodą i pęczniejącej niczym rozkwitający kwiat.
- \* Oddychaj i praktykuj postrzeganie swojego serca jako gąbki.
- \* Następnym razem, gdy będziesz myć naczynia, przytrzymaj suchą gąbkę w wodzie i pocuj, jak twoje serce rozkwita.

---

5 STYCZANIA

---

## *Pokaż swoje włosy*

*Moja babcia powiedziała mi:*

*„Nigdy nie chowaj swoich zielonych włosów – oni i tak je widzą”.*

ANGELES ARRIEN

Od czasów pierwszych katuszy w przedszkolu, kiedy to inne dzieci zaczęły nam dokuczać i wyśmiewać nas w samym rozkwicie naszej niewinności, wszyscy w jakiś sposób usiłujemy schować to, co w nas oczywiste. Nie

planujemy tego. To nie jest żadna konspiracja, lecz raczej nieuchronne i bolesne przejście od znajomości siebie do poznania świata. Tragiczne jest natomiast to, że wielu z nas nigdy o tym nie rozmawia. Nikt nam nie powiedział, że „zielone włosy” są piękne i nie musimy się wcale chować, niezależnie od tego, co będą mówić o nas inni ludzie w drodze na lunch. Dlatego też często dochodzimy do wniosku, że musimy się schować, aby móc poznać świat. Nic bardziej mylnego. To stary, niewypowiedziany fakt – szantaż jest możliwy tylko wtedy, gdy wierzymy, że mamy coś do ukrycia. Za każdym razem, gdy myślimy, nawet przez krótką chwilę, że to, kim jesteśmy, nie wystarcza, pojawia się w nas poczucie bezwartościowości.

- ✱ Usiądź w ciszy, z zamkniętymi oczami i z każdym wdechem poczuj, że to, kim jesteś, wystarcza.

---

6 STYCZNIA

---

## *Koło szprychowe*

*Chociaż sięgamy ku różnym rzeczom,  
kierują nami te same pragnienia.*

Wyobraź sobie, że każdy z nas jest szprychą w Kole Nieskończoności. Wszystkie szprychy są niezbędne, lecz każda jest inna. Obręczą tego Koła jest nasze poczucie przynależności do społeczności, rodziny i relacji, a piasta, która łączy ze sobą wszystkie szprychy, stanowi centrum, w którym spotykają się wszystkie dusze. A zatem, wkraczając w ten świat, przejawiam swą własną wyjątkowość, lecz gdy odważam się zajrzeć w głąb swego własnego rdzenia, odnajduję wspólne centrum, w którym zaczyna się wszelkie życie. W tym centrum wszyscy jesteśmy jednym i tym samym.

Tak oto przeżywamy następujący paradoks: jesteśmy wyjątkowi, a zarazem tacy sami. W tajemniczy i przejmujący sposób odnajduję siebie, gdy zaglądam głęboko w twoje wnętrze, a jeśli ty odważysz się dostrzec mój lęk w głębi swego serca, rozpoznasz go jako swoją tajemnicę, chociaż wcześniej mogło

ci się wydawać, że nikt inny jej nie zna. Ta niespodziewana pełnia jest czymś więcej niż każdy z nas, a jednak czymś dla nas wspólnym. Ten moment jedności jest atomem Boga.

Nie ma w tym nic dziwnego że, podobnie jak większość ludzi, w pierwszej połowie swojego życia bardzo ciężko pracowałem nad zrozumieniem i wzmocnieniem swojej wyjątkowości. Starłem się usilnie zabezpieczyć swoje miejsce w obręczy Koła, a co za tym idzie, definiowałem i wartościowałem siebie poprzez to, co odróżniało mnie od innych. Lecz w drugiej połowie swojego życia z pokorą wróciłem do centrum i teraz zachwycam się tajemniczą jednością ducha.

Doświadczywszy raka, żalu, rozczarowań i niespodziewanych zwrotów kariery – rozpadu i całkowitej przemiany tego, co kochałem – zrozumiałem, że stajemy się sobą nawzajem, gdy woda obmywa kamienie i piaszczysty brzeg. Dlaczego rozumiałem to dopiero teraz? To, co zawsze wydawało się oddzielać mnie od innych, tak naprawdę łączyło mnie z nimi.

Najmocniej poczułem to w poczekalni Columbia Presbyterian Hospital w Nowym Jorku, gdy wpatrywałem się w oczy latynoskiej kobiety, która również patrzyła prosto na mnie. W tej właśnie chwili zrozumiałem, że wszyscy jesteśmy takim samym cudem i wszyscy odczuwamy to samo cierpienie, chociaż każdy z nas przemawia innym językiem. Teraz wiem, że każda nowo narodzona istota jest kolejnym Adamem i Ewą, chociaż wydaje się to niepojęte.

- \* Usiądź razem z bliską osobą, której ufasz, i wspólnie:
- \* Nazwijcie jedną cechę osobowości, która odróżnia was od innych.
- \* Nazwijcie jedną cechę, która jest wspólna wszystkim ludziom.
- \* Porozmawiajcie o tym, jak sobie radzicie z samotnością związaną z tym, co odróżnia was od innych, oraz jak radzicie sobie z tym, co jest wspólne dla nas wszystkich.

## *Musimy zamieniać się rolami*

*Musimy zamieniać się rolami:  
zanurzać się we wszystkim, co istnieje,  
i odliczać czas.*

**R**elacja z drugim człowiekiem jest darem i odpowiedzialnością, która polega na myciu naczyń i zaciąganiu okiennic na zmianę. Dzięki temu nie musisz martwić się o kolację, gdy zanurzasz się w Bogu. Jedno z was może zgłębiać swoje wnętrze, podczas gdy drugie zajmuje się życiem zewnętrznym.

Wspaniałym przykładem takiej współzależności są poławiacze pereł, pracujący w parach. Nie używają żadnego akwalungu ani regulatorów. Gdy jeden z nich nurkuje w głębiach oceanu, drugi czeka na powierzchni i pilnuje lin, do których przywiązany jest ten pierwszy. Krocząc miękko po piaszczystym dnie w poszukiwaniu skarbów, nurek obserwuje kołyszącą się morską roślinność i kołysze się wraz z nią, aż osoba znajdująca się na górze pociągnie za sznur. Wtedy wykorzystuje resztę powietrza, jaka mu pozostała, i wraca na powierzchnię. Gdy już obydwaj znajdą się na pokładzie, godzinami rozmawiają o tym, co zdobyli, pocierając surowe, prawdziwe perły. Rankiem, zamieniają się rolami, jeden z nich zanurza się, by napełnić kosz, podczas gdy drugi odlicza czas, pilnując liny.

W taki zwyczajny sposób poławiacze pereł ukazują nam, na czym polega współpraca i cud zaufania. Musimy zamieniać się rolami. Ten, kto zostaje na powierzchni, musi pilnować czasu, aby ten drugi mógł swobodnie zanurkować.

- \* Usiądź w ciszy i medytuj nad cenną dla ciebie relacją z przyjacielem, partnerem lub członkiem rodziny.
- \* Oddychając równomiernie, zapytaj samego siebie, czy udaje wam się zanurzać i odliczać czas na zmianę.
- \* Gdy poczujesz taką potrzebę, podziel się swymi przemyśleniami z bliską osobą.

## *Pokarm dla serca*

*Nawet w ciemnościach dłoń trafia do ust.*

PRZYSŁOWIE PLEMIENIA IDOMA (NIGERIA)

**P**otrafiśmy jeść, nawet wtedy, gdy nic nie widzimy. Nasze serce nieustannie pracuje, nawet wtedy, gdy nie wiemy, dokąd idziemy. Nawet gdy się boimy, powietrze wszystkiego wpływa i wypływa z naszych płuc. Nawet przy gęstych chmurach słońce kieruje swe promienie na ziemię.

Afrykańskie przysłowie przypomina nam, że rzeczy nigdy nie są aż tak złe, jak nam się wydają, gdy znajdujemy się w samym środku problemu. Wewnętrzne odruchy utrzymują nas przy życiu, a głębokie impulsy istnienia i ożywienia pracują pod powierzchnią ciężkich doświadczeń, z którymi się zmagamy.

Musimy pamiętać o tym, że ręka nie może wyeliminować ciemności, ale może trafić do ust. Na podobnej zasadzie wiara w życie nie wyeliminuje cierpienia, lecz pomoże nam odnaleźć sposób na odnalezienie pokarmu dla serca.

- \* Usiądź w ciszy i zamknij oczy. Dotknij otwartymi dłońmi swoich ust.
- \* W tym samym czasie wykonaj wdech i zwróć uwagę na to, że twoje dłonie, bez żadnej pomocy, trafiają do ust.
- \* Oddychaj powoli i zamknij oczy. Otwartymi dłońmi dotknij serca.
- \* Zwróć uwagę na to, że twoje serce odnajduje drogę bez twojej pomocy.



## *Życie w akwarium*

*Kochaj i rób, co chcesz.*

ŚW. AUGUSTYN

To było ciekawe doświadczenie. Robert chciał wyczyścić akwarium, więc wypełnił wannę wodą i wrzucił do niej rybki. Gdy już usunął osad z małych ścianek ich iluzorycznej głębi, ze zdziwieniem odkrył, że zgromadziły się na niewielkim obszarze, wielkości ich akwarium, chociaż miały do dyspozycji całą wannę. Nic ich nie ograniczało ani nie powstrzymywało. Dlaczego się nie wyzwoliły? Co życie w zbiorniku uczyniło z ich naturalną zdolnością pływania?

Długo rozmyślaliśmy potem nad tą niemą, a jednak jakże wymowną chwilą prawdy. Było dla nas jasne, że te małe rybki nigdzie nie podążały, tylko kręciły się w kółko. Zaczęliśmy spoglądać na świat z perspektywy życia w zbiorniku i codziennie zastanawiać się nad tym, w czym je przypominamy. W jakich sytuacjach nigdzie nie podążamy, lecz tylko kręcimy się wokół własnej osi? W jakich sytuacjach sami narzucamy sobie ograniczenia, aby tylko nie poczuć ciężaru swojej dobrowolnej niewoli?

Doświadczenie z rybkami zmusiło mnie do zastanowienia się nad metodami wychowawczymi w domu i w szkole. Uczymy się, że pewne zawody nie są odpowiednie, a inne pozostają poza naszym zasięgiem. Dowiadujemy się, jak powinniśmy żyć oraz myśleć i nabywamy przekonania, że tylko to, co praktyczne, jest dla nas osiągalne. Nieustannie ostrzega się nas, że życie poza oswojonym akwarium naszych wartości jest ryzykowne i niebezpieczne.

Zacząłem dostrzegać, że już jako dzieci jesteśmy uczeni lęku przed życiem poza akwarium. Robert, który jest ojcem, zaczął zastanawiać się, czy przygotowywał swoje dzieci do życia w zbiorniku, czy też do życia w nieograniczonym świecie. A ja, jako mężczyzna w średnim wieku, zastanawiam się teraz, czy bycie spontanicznym, życzliwym i ciekawym świata jest przejawem naszej naturalnej zdolności pływania. Za każdym razem, gdy mam wątpliwości odnośnie do tego, czy powinienem zrobić coś niezaplanowanego lub niespodziewanego, gdy waham się, czy wyciągnąć rękę ku drugiej osobie i jej pomóc, boję się zadać komuś pytanie o coś, czego nie wiem, albo ignoruję

impuls, by wybiec na deszcz lub zadzwonić ze słowami „kocham cię” – zastanawiam się, czy czasem nie kręcę się w kółko, pływając bezpiecznie w samym środku wanny.

- \* Usiądź w ciszy, aż poczujesz, że znalazłeś się głęboko w swoim centrum.
- \* A teraz wstań i powoli przejdź się po pomieszczeniu, w którym się znajdujesz.
- \* Następnie przejdź się wzdłuż jego ścian, medytując nad życiem w zbiorniku.
- \* Oddychaj czysto i skieruj się do drzwi, medytując nad naturą twoich możliwości w życiu.
- \* A teraz wyjdź za drzwi i wkrocz w swój dzień.
- \* Przekrocz swój dzień i wkrocz w świat.

---

10 STYCZNIA

---

## *Akiba*

*Gdy Akiba leżał na łożu śmierci, poskarżył się swojemu rabinowi, że ma poczucie porażki. Rabin podszedł bliżej i zapytał dlaczego, a Akiba wyznał mu, że nie żył takim życiem jak Mojżesz. Biedny człowiek zalał się łzami, wyznając, że boi się osądu Boga. Wtedy rabin pochylił się nad nim i szepnął mu łagodnie do ucha:*

*„Bóg nie osądzi Akiby za to, że nie był Mojżeszem.*

*Bóg osądzi Akibę za to, że nie był Akibą”.*

Z TALMUDU

**P**rzychodzimy na świat z tylko jednym obowiązkiem – mamy być sobą. Ile czasu poświęcamy jednak na porównywanie się z innymi ludźmi – martwymi lub żywymi? Co więcej, porównywanie to jest uznawane za konieczne w naszej pogoni za doskonałością. A przecież kwiat w swojej doskonałości nie pragnie być rybą, a ryba w swojej nieokiełznanej elegancji nie chce być tygrysem. Ale my, ludzie, nieustannie zatracamy się w marzeniach o in-

nym życiu lub skrycie fantazjujemy o majątku czy sławie osób, których tak naprawdę nie znamy. Często, czując się źle ze sobą, próbujemy przybrać cudze oblicze, zamiast zrozumieć i zadbać o własne.

Porównując siebie z innymi, nie dostrzegamy ani siebie, ani tych, których podziwiamy. Doświadczamy jedynie napięcia związanego z porównywaniem, tak jakby istniał tylko jeden okrucieństwo istnienia, który może zaspokoić wszelki głód. Wszechświat ukazuje nam jednak swą obfitość właśnie wtedy, gdy potrafimy być tym, kim jesteśmy. Co ciekawe, każda trawa, mrówka i zraniony zajęca, każda żyjąca istota ma swoją własną, wyjątkową anatomię istnienia, która jest zawsze wystarczająco dobra.

A jednak my, ludzie, często martwimy się lub ograniczamy się swoją niepewnością i niepokojami serca, które sprawiają, że czujemy się bezwartościowi. Rozdrażnieni i zmartwieni, odczuwamy czasem potrzebę „nadymania się”. Gdy ogarnia nas ból, wydaje nam się logiczne, że stanie się kimś większym uwolniłoby nas od cierpienia. Gdybyśmy byli więksi, trudniej byłoby nas pominąć. Mielibyśmy większe szanse na miłość. Nic więc dziwnego, że inni muszą zostać umniejszeni, abyśmy mogli podtrzymać naszą iluzję bycia kimś większym niż nasz ból.

Oczywiście, historia ludzkości uczy nas pokory, ukazując to, do czego doprowadzało nas nasze fatalne nadęcie, a prawda zawsze wychodzi na wierzch i doprowadza nas z powrotem do samych siebie. A współczucie, słodkie współczucie, jest niekończącą się opowieścią o tym, jak obejmujemy się nawzajem i wybaczamy samym sobie to, że nie akceptowaliśmy naszego pięknego, szczególnego wzoru w tkaninie wszystkiego, co istnieje.

- \* Wypełnij szeroką miskę wodą. Następnie wycisz swój umysł w medytacji i przyjrzyj się swojemu odbiciu.
- \* Przyglądając się mu, pozwól sobie na odczucie napięcia związanego z porównywaniem się. Odczuj ból mierzenia siebie miarą innego człowieka.
- \* Zamknij oczy i pozwól przepłynąć tym odczuciom.
- \* Następnie ponownie przyjrzyj się swojemu odbiciu w misce i spróbuj dostrzec siebie, nie porównując się do nikogo.
- \* Spójrz na swoje odbicie i pozwól sobie odczuć to, co jest w tobie wyjątkowe. Pozwól temu przepłynąć.

## *Ted Shawn*

*Nie można pływać,  
nie wchodząc do wody,  
tak jak nie można poznać Boga,  
nie mając Go w sobie.*

OREST BEDRŃ

Oprócz tego wszystkiego, czego nas nauczono, istnieje głos, który wzywa nas do czegoś, co wykracza poza wszelki rozsądek. Słuchając tego głosu ducha, możemy doświadczyć głębokiego uzdrowienia. Jest to głos urzeczywistnienia, który wzywa nas do życia naszym życiem tak, jakbyśmy grali z nut, i przemawia do nas zwykle w tych krótkich momentach, które towarzyszą głębokim kryzysom życiowym. Czasem głos ten jest tak cichy, że mylimy jego szept z wiatrem szeleszczącym w liściach. Jeśli jednak wpuścimy go do samego źródła naszego bólu, może przywrócić nas do życia.

Przywodzi mi to na myśl historię pewnego młodego studenta teologii, który zachorował na polio, a gdzieś z głębi jego istnienia przemówił do niego osobliwy głos. Nawoływał go on, o dziwo, do tańca. Zrezygnował więc ze szkoły i z trudem zaczął tańczyć. Stopniowo, w cudowny sposób odzyskiwał władzę w nogach, a co więcej – stał się jednym z twórców tańca współczesnego.

Jest to historia Teda Shawna, z której możemy wyciągnąć istotne przesłanie – nie uzdrowiło go studiowanie Boga, lecz urzeczywistnienie go. Cud, jakiego doświadczył Ted Shawn, ukazuje nam, że Taniec, we wszystkich jego formach, jest żywą Teologią. Prowadzi nas do nieuchronnego aktu życia tym, co chowamy w swoim wnętrzu, do śmiałości oddychania w mięśniach i kościach tym, co znamy, czujemy i w co wierzymy – wciąż i od nowa. Niezależnie od tego, z jakim kryzysem się zmierzamy, głos urzeczywistnienia przemawia poza naszym bólem, a gdy potrafimy go usłyszeć i mu zawierzyć, pokazuje nam drogę do odrodzenia. Odwaga wysłuchania go i podążania za nim pozwala nam poznać zadziwiającą tajemnicę życia: najlepszym sposobem na bycie całością jest kochać wszystko, co napotkamy na drodze, aż przestanie to być dla nas jakąkolwiek przeszkodą.

- \* Usiądź w ciszy przez chwilę – przed rozpoczęciem pracy lub w ciągu dnia.
- \* Zamknij oczy i nie poruszaj się. Poczuj powietrze na swoich przykniętych powiekach.
- \* Pozwól miłości przepłynąć przez twoje serce w górę klatki piersiowej.
- \* Pozwól miłości owiać delikatnym wiatrem twoje gardło i przestrzeń za twoimi oczami.
- \* Po otwarciu oczu rozciągnij się i skoncentruj na pierwszej rzeczy, jaką zobaczysz.
- \* Jeśli będzie to ławka, powiedz, że w nią wierzysz, jeśli drzewo – powiedz, że w nie wierzysz. Jeśli będzie to zerwany kwiat, powiedz, że wierzysz w zerwany kwiat.
- \* Wstań, zachowując wiarę w to, co czujesz i widzisz. Dotknij to, co znajduje się przed tobą, obdarzając tę rzecz miłością.

---

12 STYCZANIA

---

## *Dostrzeganie ciemności*

*Dostrzeganie ciemności jest jasnością (...)*

*Nazywa się to praktykowaniem wieczności.*

LAO-TSY

**L**ęk czerpie swą moc z faktu, iż odwracamy wzrok – od niego samego lub od tego, czego się boimy. Pamiętasz te zamknięte drzwi na strych, za którymi czało się coś przerażającego, a im dłużej nie patrzyłeś na nie, tym trudniej było ci je otworzyć? Gdy byłem małym chłopcem, miałem właśnie taką obsesję, do tego stopnia, że musiałem unikać pewnej części domu. W końcu jednak, gdy zostałem sam, poczułem, że muszę zmierzyć się z nieznanym. Całą wieczność stałem przed drzwiami na strych z bijącym mocno sercem. Zebrałem w sobie całą siłę wewnętrzną małego chłopca, aby je otworzyć. Czekałem na progu, ale nic się nie wydarzyło. Wszedłem nieśmiało do środka i stałem

w ciemności, nawet jeszcze dłużej niż wcześniej, aż mój oddech się uspokoił i, ku mojemu zaskoczeniu, moje oczy oswoiły się z ciemnością. Wkrótce potem eksplorowałem stare, zatęchłe pudełka i znalazłem zdjęcia mojego dziadka, ojca mojego ojca, jedyne go człowieka w rodzinie, do którego jestem podobny.

Znalezienie tych zdjęć otworzyło mnie na przestrzeń mojej duszy. Wydaje się, że niezależnie od tego, czego się boimy – miłości, prawdy, czy nawet perspektywy śmierci – wszyscy, wciąż od nowa, stajemy przed wyborem. Możemy unikać ciemnej części swojego domu lub otworzyć drzwi do nieznanego i odkryć więcej na swój temat, jeśli tylko odczekamy chwilę, by nasze oczy przyzwyczyły się do ciemności.

- ✿ Usiądź w ciszy i pomyśl o drzwiach, które boisz się otworzyć.
- ✿ A teraz zwyczajnie oddychaj i oczami swojej wyobraźni oswajaj się z progiem tych drzwi.
- ✿ Oddychaj głęboko i poczuj się bezpiecznie przy zamkniętych drzwiach, obiecując sobie, że wrócisz, gdy poczujesz się silniejszy.

---

13 STYCZNIA

---

## *Dlaczego potrzebujemy siebie nawzajem?*

*Niewidome dziecko  
prowadzone przez swą matkę  
podziwia kwiaty wiśni...*

KIKAKU

**K**tóż może wiedzieć, w jaki sposób niewidome dziecko postrzega kwiaty lub ptaki? Któż może wiedzieć, co każdy z nas widzi z perspektywy własnej ślepoty? Nie łudź się – każdy z nas jest ślepy na swój sposób tak, jak każdy z nas postrzega świat na swój wyjątkowy sposób. Zastanów się nad tym – każdego człowieka oślepiają jego własne lęki. Jeśli boimy się wysokości, jesteśmy ślepi na pokorę, jaką niosą ze sobą szerokie horyzonty. Jeśli boimy się

pająków, jesteśmy ślepi na wspaniałość i niebezpieczeństwo sieci. Jeśli boimy się małych przestrzeni, jesteśmy ślepi na tajemnice nagłej samotności. Jeśli boimy się pasji, jesteśmy ślepi na ulgę, jaką niesie Jedność. Jeśli boimy się zmiany, jesteśmy ślepi na obfitość życia. Jeśli boimy się śmierci, jesteśmy ślepi na tajemnicę nieznanego. A ponieważ lęk jest czymś zupełnie ludzkim, nie możemy uniknąć ślepoty. Musimy jedynie próbować ją przezwyciężyć.

Dlatego też krótki poemat Kikaku może nam posłużyć jako wewnętrzna przypowieść. W ciągu całego życia wszyscy wciąż się potykamy i walczymy – nawiązujemy i kończymy relacje, odnajdujemy i tracimy łaskę ukrytej pełni życia. To właśnie po części dlatego potrzebujemy siebie nawzajem. Nasze relacje pomagają nam doświadczyć Jedności. Udaje nam się tego dokonać dzięki temu, że zmieniamy się rolami – czasem jesteśmy ślepym dzieckiem, a innym razem kochającym przewodnikiem lub niczego niepodejrzewającym kwiatem – nigdy nie wiemy, kim mamy być, dopóki nie nauczymy się tego, czego mamy się nauczyć.

- \* Zamknij oczy i trzykrotnie powtórz haiku Kikaku, za każdym razem utożsamiając się z inną rolą.
- \* Za pierwszym razem, oddychając powoli, stań się ślepym dzieckiem podziwiającym kwiaty, których nie może zobaczyć.
- \* Za drugim razem, oddychając powoli, stań się kochającą matką, prowadzącą swoje ślepe dziecko ku pięknu, które może z nim dzielić, lecz którego nigdy nie doświadczy w ten sam sposób.
- \* Za trzecim razem oddychaj, powstrzymaj się od myślenia i stań się samym kwiatem wiśni, przy którym zatrzymują się zarówno ślepi, jak i widzący.

## *Życie pełne doznań*

*Nawet jeśli dostrzeżesz Boga,  
nie uchronisz się od ran, zadr i oparzeń.*

**B**ardzo często oczekujemy nagrody za odkrycie prawdy. Oczekujemy pieniędzy i uznania za swoje wysiłki. W skrytości ducha oczekujemy również akceptacji i miłości za poświęcenie i życzliwość, a za uczciwość – sprawiedliwości. Wszyscy jednak wiemy, że nasze życie jest pełne doznań i rządzi się swoją własną logiką. Często nasz wysiłek zostaje zauważony, życzliwość przyjęta, a ryzyko prawdy uznane za podstawę relacji międzyludzkich. Nagrodą za oddychanie nie są jednak brawa, lecz powietrze, nagrodą za wspinanie się pod górę nie jest awans, lecz piękny widok, a nagrodą za życzliwość nie jest stworzenie życzliwego wizerunku, ale energia dawania, która podtrzymuje nas przy życiu.

Wydaje się, że im bardziej zbliżamy się do rdzenia wszelkiego istnienia, tym bardziej nasze wysiłki przypominają nagrodę. Któż mógłby przypuszczać? Nagrodą za odkrycie prawdy jest doświadczenie uczciwego istnienia. Nagrodą za zrozumienie jest spokój poznania. Nagrodą za kochanie jest bycie nośnikiem miłości. Wszystko staje się zwodniczo proste. Rzeka ma tylko jedno zadanie: nieść wodę, a gdy woda pogłębia i poszerza koryto rzeki, okazuje się, że rzeka spełniła swoje zadanie ponad normę. Na podobnej zasadzie nasze serce poszerza się z czasem, niosąc w sobie to, co żywe.

Żadne myśli nie pomogą nam zatem wyeliminować cudu i bólu istnienia. Żadne mury, próby unikania lub zaprzeczania, żadne sprawy ani wymówki nie powstrzymają przepływu życia przez nas. Chociaż czasem wydaje się to niszczące, tak naprawdę możemy czerpać z tego pocieszenie. Nietrwałość życia, jeśli się na niej skoncentrujemy, może być przerażająca i budzić w nas lęk przed śmiercią, lecz ta sama nietrwałość, jeśli ją zaakceptujemy, może przynieść nam ukojenie, gdy zrozumiemy, że nawet największy ból przemija.

- \* Przypomnij sobie, kiedy ostatni raz odczułeś rozczarowanie.
- \* Czy potajemnie miałeś nadzieję na osiągnięcie jakiegoś konkretnego rezultatu lub wywołanie określonej reakcji?



- \* Zamiast koncentrować się na tym, że nie spełniły się twoje nadzieje, spróbuj zrozumieć istotę twoich oczekiwań. Być może chciałeś zostać wysłuchany, zaakceptowany lub pokochany, być postrzegany jako ktoś wartościowy albo po prostu chciałeś, żeby ktoś cię przytulił?
- \* Akceptując to rozczarowanie, zastanów się nad tym, jaki dar przyniosło ci życie pełne doznań.

---

15 STYCZNIA

---

## *Jak to smakuje?*

*Im większa i bardziej przestronna jest nasza podstawowa natura,  
tym lepiej znosimy nasz ból.*

WAYNE MULLER

Starzejącego się hinduskiego mistrza zaczęły już męczyć narzekania ucznia, Święc pewnego ranka wysłał go po sól. Gdy uczeń powrócił, mistrz nakazał temu nadąsanemu młodemu człowiekowi wsypać garść soli do szklanki wody, a następnie ją wypić.

- Jaki to ma smak? – zapytał.
- Gorzki – odpowiedział uczeń, spluwając.

Mistrz roześmiał się, a następnie kazał młodemu mężczyźnie wziąć ze sobą garść soli. W milczeniu skierowali się nad jezioro, do którego uczeń miał wsypać sól. Wtedy starzec rozkazał mu:

- A teraz napij się wody z jeziora.

Gdy woda spłynęła po podbródku ucznia, mistrz zapytał go:

- Jak to smakuje?
- Świeżo – zauważył uczeń.
- Czy czujesz sól? – zapytał mistrz.
- Nie – odpowiedział młody człowiek.

Wtedy to mistrz usiadł obok tego poważnego, młodego mężczyzny, który tak bardzo przypominał mu samego siebie, i chwycił go za ręce, mówiąc:

– Cierpienie jest solą, niczym więcej i niczym mniej. Ilość cierpienia w życiu pozostaje zawsze taka sama, lecz ilość goryczy, jaką odczuwamy, zależy od pojemności naczynia, w którym trzymamy swój ból. A zatem, gdy odczuwasz ból, jedyne, co możesz zrobić, to poszerzyć swoje poczucie rzeczywistości. Przestań być szklanką. Stań się jeziorem.

- \* Nawiąż kontakt ze swoim wnętrzem i skoncentruj się na swoim wewnętrznym cierpieniu.
- \* Zamiast próbować je wyeliminować, spróbuj tylko oddychać.
- \* Z każdym wdechem zauważ, jak próbujesz zdusić swój ból.
- \* Z każdym wydechem spróbuj poszerzyć swoje poczucie Jaźni i pozwól cierpieniu unosić się w głębiach wszystkiego, co kiedykolwiek poznamy.

---

16 STYCZNIA

---

## *Mówię „tak”, gdy myślę „nie”*

*Mówię tak, gdy myślę nie,  
i mam coraz więcej zmarszczek.*

NAOMI SHIHAB NYE

**W**iele razy mówiłem „tak”, gdy myślałem „nie”, z obawy przed rozczarowaniem innych, a jeszcze bardziej nawet lękając się tego, że ludzie uznają mnie za egoistę. Myślę, że gdy po raz pierwszy postanowiłem się ożenić, powiedziałem „tak”, chociaż myślałem „nie”. Byłem młody i niedoświadczony w byciu sobą i zgodziłem się na wyłowienie mnie z wody na tak długo, jak tylko mogłem wytrzymać, gdyż nie chciałem nikogo zranić ani rozczarować. Nic dziwnego, że ta historia nie skończyła się dobrze.

Ileż to razy, gdy już wyćwiczymy się w samopoświęceniu, prowadzimy ze sobą takie wewnętrzne spory? Nasza pasja życia mówi: „tak, tak, tak”, a nasz pragmatyzm odpowiada: „nie bądź głupi, myśl realistycznie, trzeba się zabezpieczyć”. A wkrótce potem, w trakcie swej podróży przez życie, uświadamiamia-

my sobie tę głęboką prawdę, że ci, którzy naprawdę nas kochają, nigdy świadomie nie poprosiliby nas, byśmy byli kimś innym niż sobą.

Oto bolesna prawda: gdy zgadzamy się na sprostanie wymogom sytuacji albo spełnienie jakiegokolwiek żądania lub prośby, które są niezgodne z naturą naszej duszy, pozwalamy na wyssanie cennej siły życiowej z samego rdzenia naszej istoty. Pomimo pozornych korzyści płynących z takiej uległości, nasza dusza cierpi z powodu niezgodnych z jej naturą działań.

Gdy opuszczamy zatłoczone ulice i obserwujemy dowolny przejaw natury – drzewo, łośia, węża lub błyskawicę – który robi to, co robi, staje się dla nas jasne, że energia życiowa jest duchem, który emanuje z nas, gdy jesteśmy naprawdę sobą. Jeśli chcesz kochać, musisz zaakceptować to, że troska jest wewnętrzną rzeką wylewającą się ze swych brzegów. A rzeka duszy musi mieć dostęp do źródła.

- \* Usiądź w ciszy i medytuj nad ostatnią sytuacją, w której powiedziałeś „tak”, a myślałeś „nie”.
- \* Oddychaj równomiernie i, jeśli potrafisz, zmierz się z tym, dlaczego nie powiedziałeś „nie”.
- \* Oddychaj głęboko i uświadom sobie, jakie konsekwencje poniosłeś, postępując wbrew sobie.
- \* Oddychając powoli, poproś duszę, by przemówiła przez ciebie, gdy następnym razem ktoś poprosi o to, byś był kimś innym niż jesteś.

---

17 STYCZNIA

---

## *Konsekwencje widzialności*

*Żyjemy tylko dzięki podejmowaniu osobistego ryzyka*

*– z godziny na godzinę.*

WILLIAM JAMES

**G**dy już życie nas doświadczy, zaczynamy rozumieć – choć jest to dla nas trudne do przyjęcia – że konflikt jest nieunikniony, niezależnie od tego, jaką ścieżką kroczymy. Jeśli postanowimy unikać jakichkolwiek konfliktów

zewnątrznych, w końcu będziemy musieli zmierzyć się z toksycznym konfliktem wewnętrznym. Na podobnej zasadzie, jeśli postanowimy żyć w zgodzie z naszym wnętrzem, prędzej czy później dojdzie do pojawienia się pewnej dysharmonii, gdy inni ludzie będą woleli, byśmy byli inni.

Jeśli chcesz być sobą, musisz pogodzić się z tym, że nie jesteś w stanie sprostać oczekiwaniom wszystkich ludzi. Zewnętrzny konflikt jest więc nieuchronny – jest konsekwencją bycia widzialnym. Gdy jednak nie jesteś sobą i starasz się tylko zadowolić innych ludzi z twojego otoczenia, coś cennego w tobie umiera i musisz zmierzyć się z konfliktem wewnętrznym – konsekwencją bycia niewidzialnym.

W moim przypadku uświadomienie sobie faktu, że niebycie sobą jest dla mnie śmiertelne, zajęło mi aż trzydzieści z czterdziestu dziewięciu lat mojego życia, a ostatnie dziewiętnaście lat próbuję praktykować bycie sobą. Mam tu na myśli to, że na co dzień jestem konsekwentnie uczciwy wobec samego siebie i powstrzymuję się przed pokusą, by dostosowywać się do tego, co nie jest ze mną zgodne. Oznacza to, że nie zabraniam sobie bycia tym, kim naprawdę jestem, ani nie tłumię tego tylko dlatego, że innym jest z tym niewygodnie lub nie mają ochoty mnie słuchać.

Wspaniałymi przykładami takiego uczciwego życia są takie legendarne postaci jak: Nelson Mandela, Gandhi, Sir Thomas More czy Rosa Parks. Ale nie musimy być nikim wspaniałym, by rozpocząć tę praktykę. Musimy po prostu zacząć od mówienia tego, co naprawdę chcemy na kolację oraz jaki film naprawdę chcemy obejrzeć.

- \* Wycisz się i medytuj nad decyzją, jaką musisz podjąć, a która może wywołać konflikt: z samym sobą – jeśli słuchasz to, kim jesteś, lub z innymi, jeśli wyrazisz to, kim jesteś.
- \* Oddychaj równomiernie i poczuj konsekwencje bycia widzialnym i niewidzialnym.
- \* Oddychaj powoli i uświadom sobie, że jesteś czymś więcej niż jakikolwiek konflikt.
- \* Oddychaj głęboko i uświadom sobie, że to, kim jesteś, jest w stanie wytrzymać konflikt towarzyszący życiu.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT  
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

# Księga przebudzenia

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

[www.illuminatio.pl](http://www.illuminatio.pl)



Bądź na bieżąco i śledź nasze  
wydawnictwo na **Facebooku**:

[www.facebook.com/illuminatiopl](http://www.facebook.com/illuminatiopl)

Książki wydawnictwa Illuminatio  
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**

[www.CzaryMary.pl](http://www.CzaryMary.pl)