

Praktyczny przewodnik po sztuce budowania związków

ŚCIEŻKA MIŁOŚCI

GALAKTYKA

DON MIGUEL RUIZ

Praktyczny przewodnik po sztuce budowania związków

ŚCIEŻKA MIŁOŚCI

DON MIGUEL RUIZ

przekład Eleonora Karpuk

G A L A K T Y K A

Tytuł oryginału: *The Mastery of Love*
Copyright © 1999 by Miguel Angel Ruiz, M.D
Wydawca: Amber-Allen Publishing, Inc.
Post Office Box 6657
San Rafael, California 94903
ISBN wydania oryginalnego 1-878424-42-4

© for the Polish edition Galaktyka sp. z o.o.; Łódź 2008
90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: galak@galaktyka.com.pl
ISBN 978-83-7579-037-5
Wydanie IV

Projekt okładki: *Nicholas Wilton*
Redakcja: *Małgorzata Gołąb*
Redaktor techniczny: *Andrzej Czajkowski*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Skład: *Studio Garamond, Łódź*
Druk i oprawa: *Łódzkie Zakłady Graficzne*

Księgarnia internetowa!!!
Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
Zapraszamy
www.galaktyka.com.pl
kontakt e-mail: galak@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości, z wyjątkiem cytowania niewielkich fragmentów w przeglądach i recenzjach. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.



2

Utrata niewinności

LUDZIE Z NATURY SĄ BARDZO WRAŻLIWI. JESTEŚMY TAK emocjonalni, ponieważ wszystko odbieramy poprzez nasze emocje. Emocje są jak radio, które można nastroić na odbiór pewnych częstotliwości. Naturalną częstotliwością istot ludzkich przed udomowieniem jest radość życia i chęć jego poznawania. Jesteśmy nastroszeni na miłość. Jako dzieci nie znamy definicji miłości jako pojęcia abstrakcyjnego. Po prostu kochamy, bo tacy jesteśmy.

W ciało emocjonalne wbudowany jest system alarmowy, który powiadamia nas, gdy coś idzie źle. To

samo jest z ciałem fizycznym. Ma ono system alarmowy, który ostrzega, że coś się w nim psuje. Nazywamy to bólem. Ból oznacza, że coś złego dzieje się z naszym ciałem, o które powinniśmy dbać. Systemem alarmowym dla emocji jest lęk. Jeśli się boimy, to znaczy, że coś jest nie tak – może nawet zagraża nam niebezpieczeństwo utraty życia.

Człowiek odbiera emocje nie za pośrednictwem wzroku, ale poprzez ciało emocjonalne. Dzieci po prostu *odczuwają* emocje, a ich świeży umysł ani ich nie interpretuje, ani nie podważa. To dlatego dzieci



**Jako dzieci nie znamy definicji miłości
jako pojęcia abstrakcyjnego. Po prostu
kochamy, bo tacy jesteśmy.**



akceptują pewnych ludzi i odrzucają innych. Kiedy nie są kogoś pewne, odrzucają go, ponieważ wyczuwają emocje, które ta osoba wysyła. Dzieci łatwo odgadują, że ktoś jest zdenerwowany, zły. System alarmowy dziecka wytwarza pewną dozę lęku, który ostrzega: „Nie zbliżaj się!” – dzieci poddają się temu instynktowi i nie podchodzą.

Uczymy się emocji zgodnie z atmosferą panującą w naszym domu i naszymi indywidualnymi reakcjami. Dlatego brat i siostra wychowani w tym samym

domu reagują różnie. Każde z nich inaczej uczy się bronić i przystosowywać do najprzeróżniejszych sytuacji. Kiedy nasi rodzice nieustannie walczą, kiedy w domu panuje dysharmonia, brak szacunku i kłamstwo, uczymy się emocjonalnych sposobów upodobniania się do nich. Nawet jeśli mówią nam, żeby ich nie naśladować i nie kłamać, emocjonalna energia naszych rodziców, całej naszej rodziny, zmusza nas do odbierania świata w bardzo podobny sposób. Energia emocjonalna, jaka panuje w rodzinie, nastroja nasze emocje na swoją częstotliwość. Emocje stopniowo zmieniają ton i nie jest to już ton normalny dla człowieka. Zaczynamy bawić się w gry dorosłych, gry zewnętrznego Śnu i w końcu przegrywamy. Przegrywamy, bezpowrotnie tracąc niewinność, wolność, szczęście i zdolność do miłości. Zmuszono nas, żebyśmy się zmienili, i teraz zaczęliśmy widzieć inny świat, inną rzeczywistość: rzeczywistość niesprawiedliwości, emocjonalnego bólu i emocjonalnej trucizny. Witajcie w piekle! – piekło, które ludzie tworzą sami dla siebie, które jest Snem Planety. Wchodzimy do tego piekła, choć nie jest to nasz osobisty wynalazek. Istniało długo przed naszymi narodzinami.

Obserwując dzieci, zobaczymy, w jaki sposób ulega zniszczeniu prawdziwa miłość i wolność. Wyobraźmy sobie dwu- lub trzyletnie dziecko bawiące się

i biegające po parku. Jest przy nim mama. Bacznie obserwuje i boi się, aby dziecko nie upadło i nie zrobiło sobie krzywdy. W pewnym momencie chce je powstrzymać, a dziecko myśli, że mama się z nim bawi. Ucieka więc od niej jeszcze szybciej. Po ulicy przylegającej do parku mkną samochody, co wprawia matkę w jeszcze większe przerażenie. W końcu łapie dziecko. Ono spodziewa się, że matka będzie się z nim bawić, a tymczasem dostaje klapsa. To jest szok. Szczęście dziecka było wyrazem miłości płynącej z jego wnętrza. Nie rozumie, dlaczego matka tak zareagowała. W ten sposób krok po kroku niszczona jest w nim miłość. Dziecko nie zna słów, ale i tak całym sobą pyta pełne wyrzutu - „Dlaczego?”

Bieganie, zabawa są wyrazami miłości. Miłość przestaje jednak być bezpieczna, przecież rodzice karzą cię, kiedy ją wyrażasz. Stawiają cię do kąta, zabraniają robić to, na co miałbyś ochotę. Mówią ci, że jesteś złym chłopcem albo niegrzeczną dziewczynką... to jest przygnębiające, to jest kara.

W systemie nagród i kar istnieje poczucie sprawiedliwości i niesprawiedliwości, tego, co jest w porządku i tego, co w porządku nie jest. Poczucie niesprawiedliwości jest jak nóż, który zadaje emocjonalne rany, a ranę może jeszcze dodatkowo zakazić emocjonalna trucizna. Dlaczego tak się dzieje? Popatrzmy na inny przykład.

Wyobraź sobie, że masz dwa lub trzy lata. Jesteś szczęśliwy, bawisz się, odkrywasz świat. Nie jesteś świadom tego, co dobre, a co złe, co jest słuszne, co należy robić, dlatego że jeszcze nie zostałeś udomowiony. Bawisz się w pokoju wszystkim, co cię otacza. Nie masz żadnych złych zamiarów, nie próbujesz niczego popsuć, ale bawisz się gitarą taty. Dla ciebie to zabawka taka jak inne, absolutnie nie próbujesz zaszkodzić ojcu ani go zranić. Ale tata ma jeden z tych dni, kiedy jest poirytowany. Ma problemy w firmie. Wchodzi do pokoju i widzi, że bawisz się jego rzeczami! Natychmiast wybuchą, chwyta cię i spuszcza lanie.

Z twojego punktu widzenia jest to niesprawiedliwość. To on przyszedł zdenerwowany, wyładował na tobie złość, zranił. Był kimś, komu bezgranicznie ufałeś. Przecież jest twoim ojcem, kimś, kto zazwyczaj cię broni, pozwala ci się bawić i pozwala być sobą. Teraz stało się coś niepojętego. Poczucie niesprawiedliwości jest jak ból serca. Zostałeś dotknięty, to boli, sprawia, że płaczesz. Płaczesz nie dlatego, że dostałeś klapsa. Nie chodzi o przemoc fizyczną, nie to cię zraniło, przemoc emocjonalna jest, jak czujesz, niesprawiedliwa. *Przecież ty nic nie zrobiłeś.*

Poczucie krzywdy otwiera ranę w twoim umyśle. Twoje emocje zostały zranione i w tym momencie straciłeś jakąś część swego niewinności. Nauczyłeś się, że nie zawsze możesz ufać ojcu. Nawet jeśli twój umysł

jeszcze tego nie wie, bo jeszcze nie potrafi analizować, ale już rozumie. „Nie wolno mu ufać!” Twoje emocje mówią ci, że są sytuacje, kiedy nie wolno ufać, i mówią ci też, że to się może powtarzać.

Twoją reakcją może być lęk, złość, nieśmiałość lub po prostu płacz. Tak czy inaczej reakcja jest już emocjonalną trucizną, ponieważ normalną reakcją przed udomowieniem jest chęć odwetu – twój tata dał ci klapsa, a ty masz ochotę mu oddać. Oddajesz mu albo tylko podnosisz rękę, żeby to zrobić, a to sprawia, że ojciec gniewa się na ciebie jeszcze bardziej. Większa złość oznacza większą karę. Teraz wiesz, że gotów jest cię skrzywdzić. Boisz się, ale już się nie bronisz, bo wiesz, że to tylko pogorszy twoją sytuację.

Wciąż nie rozumiesz dlaczego, ale wiesz, że twój ojciec zdolny jest do wszystkiego. To otwiera piekącą ranę. Przedtem twój umysł był absolutnie zdrowy, a ty byłeś niewinny i ufny. Potem rozważny umysł próbuje zrobić coś z tym doświadczeniem. Uczysz się reagować w określony, twój własny, indywidualny sposób. Zatrzymujesz emocje w sobie, a to zmienia twój sposób życia. Teraz coraz częściej będą się powtarzać podobne doświadczenia – niesprawiedliwość ze strony mamy, taty, braci, sióstr, wujków i ciotek, szkoły, społeczeństwa, każdego. Z każdym nowym lękiem uczysz się samoobrony, ale już nie takiej, jaką posłu-

giwałeś się przed udomowieniem, kiedy umiałeś bronić się, nie przerywając zabawy.

Ponadto zranieniu towarzyszy coś, co z początku nie stanowi zbyt wielkiego problemu – emocjonalna trucizna. Z czasem kumuluje się i nasz umysł podejmuje z nią swoistą grę. Powoli zaczynamy bać się przyszłości, bo zachowaliśmy wspomnienie trucizny i nie chcemy, żeby to, co niemiłe, powtórzyło się. Pamięć

Skupienie uwagi umożliwia przepływ energii z jednej osoby na drugą. Uwaga ma w umysłach ludzkich potężną moc.



Każdy jak świat długi i szeroki nieustannie próbuje zwrócić na siebie uwagę i zainteresować innych. Zwrócenie czyjeś uwagi umożliwia budowę kanałów porozumienia.



tamy także akceptację, kiedy tata i mama byli dla nas dobrzy i żyliśmy w harmonii. Pragniemy harmonii, ale nie potrafimy jej stworzyć. Ponieważ żyjemy w świecie własnej percepcji, sądzimy, że wszystko, co dzieje się wokół nas, dzieje się przez nas. Wierzymy, że mama i tata walczą ze sobą z naszego powodu, nawet jeśli nie ma to z nami nic wspólnego.

Z każdym dniem tracimy niewinność. Gromadzi-
my urazy i już nie przebaczymy. Z czasem wszystkie
najdrobniejsze nawet zdarzenia i ich konsekwencje
uświadamiają nam, że nie jest bezpiecznie być kimś,
kim jesteśmy naprawdę. Z każdym tak jest. Poszcze-
gólni ludzie różnią się tylko intensywnością odczuć,
która zależy od indywidualnej inteligencji, poziomu
wykształcenia i wielu innych rzeczy. Jeśli masz szczę-
ście, udomowienie nie jest zbyt silne. Ale jeśli masz
pecha, udomowienie może być tak silne, a rany tak
głębokie, że nawet nie będziesz miał odwagi mówić.
Będziesz się tłumaczył: „Jestem nieśmiały”, a tymcza-
sem nieśmiałość jest lękiem przed otwartym wyraża-
niem swojej osobowości. Możesz wierzyć, że nie po-
trafisz tańczyć lub śpiewać, jednak wszystkie niemoż-
ności biorą się z tłumienia normalnego ludzkiego
instynktu okazywania miłości.



W procesie udomowiania innych ludzie posługu-
ją się strachem. Równocześnie nasz lęk rośnie z każdą
przeżyta niesprawiedliwością. Poczucie doznanej
krzywdy jest nożem, który otwiera rany w naszych emo-
cjach. Natomiast emocjonalna trucizna powstaje
w wyniku reakcji na to, co uważamy za niesprawiedli-
wość. Niektóre rany się goją, inne zostają zakażone
coraz większą dawką trucizny. Skoro już przepelnia

nas emocjonalna toksyna, pojawia się potrzeba pozbycia się jakiejś jej części. Uwalniamy się, przekazując ją komuś innemu. Jak to robimy? Przykuwając uwagę wybranej osoby.

Weźmy za przykład zwyczajną parę. Z jakiegoś powodu, nieważne jakiego, żona jest zirytowana. Zebrało się w niej mnóstwo żalu wywołanego niesprawiedliwością ze strony męża. Męża nie ma w domu, ale ona pamięta tę niesprawiedliwość, a trucizna wewnątrz niej buzuje coraz mocniej. Kiedy mąż wraca do domu, pierwszą rzeczą, jaką chce zrobić żona, jest przyciągnięcie jego uwagi, wtedy bowiem zdoła przelać na niego całą truciznę, a sama poczuje ulgę. W chwili, kiedy mu powie, jaki jest zły, głupi czy nielojalny, część zatruwającego ją żalu zostanie przekazana mężowi.

Będzie mówić i mówić, aż zawładnie jego uwagą. W końcu mąż zareaguje, to znaczy też wpadnie w złość, a ona na chwilę poczuje się lepiej. Teraz jednak trucizna wylewa się z niego i on także chce wyrównać rachunki. Musi skupić na sobie jej uwagę, aby pozbyć się swojej części trucizny. Tym razem jednak jest to już suma wzajemnych oskarżeń i żalów. Patrząc na ich zachowanie, ich relacje, zobaczymy, że zadają sobie rany nawzajem, obrzucają się emocjonalną trucizną. Urazy gromadzą się, rosną pod ciśnieniem, aż pewnego dnia jedno z nich eksploduje. Tak w bardzo wielu wypadkach wygląda związek dwojga ludzi.

Skupienie uwagi umożliwia przepływ energii z jednej osoby na drugą. Uwaga ma w umysłach ludzkich potężną moc. Każdy jak świat długi i szeroki nieustannie próbuje zwrócić na siebie uwagę i zainteresować innych. Zwrócenie czyjejs uwagi umożliwia budowę kanałów porozumienia. Tą drogą przekazujemy Sen, władzę, moc. I niestety również truciznę.

Zazwyczaj dajemy upust żalowi wobec osób, które, jak nam się wydaje, skrzywdziły nas. Jednak kiedy osoba jest zbyt potężna, by można było przelać na nią swój żal, zatruwamy nim kogokolwiek, często słabszych i małych, którzy nie mogą się przed nami obronić. W ten sposób powstają i rozwijają się toksyczne związki. Ludzie silni przepompowują swoją złość w słabszych, ponieważ muszą wyzbyć się swej emocjonalnej trucizny. Musimy uwolnić się od niej i czasami wcale już nie szukamy sprawiedliwości. Chcemy tylko ulgi i spokoju. Dlatego właśnie ludzie przez cały czas pragną władzy, ponieważ im więcej władzy, tym łatwiej obarczyć swoją trucizną kogoś, kto nie może się przed nami obronić.

Oczywiście mówimy o stosunkach panujących w piekle. Mówimy o chorobie umysłu, jaka dotknęła tę planetę. Nie można nikogo winić za tę chorobę. Jej objawy same w sobie nie są ani dobre, ani złe, ani słuszne, ani fałszywe. Są po prostu patologią. Nikt nie jest winny swej napastliwości. Tak jak ludzie na

tamtej wymyślonej planecie nie zawinili, że ich skóra dotknięta jest chorobą, tak my nie jesteśmy winni, że mamy rany zakażone trucizną. Żaden człowiek nie robi sobie wymówek z powodu dolegliwości fizycznych i nie czuje się winny, że jest chory. Dlaczego więc mielibyśmy się czuć winni, kiedy chorują nasze emocje?

Ważne jest nie poczucie winy, lecz świadomość istnienia choroby. Tylko kiedy ma się taką świadomość, można liczyć na uzdrowienie emocjonalnego ciała, na powstrzymanie cierpienia. Bez świadomości jesteś bezsilny. Nic się nie da zrobić, można tylko nadal cierpieć w kontaktach z innymi ludźmi, i co gorsza w kontaktach z samym sobą. Szarpimy bowiem także własne rany, chyba z potrzeby kary.



W naszym umyśle tworzymy taki fragment nas samych, który nieustannie sądzi i ocenia. Ten Sędzia osądza wszystko, co robimy, wszystko, czego nie robimy, wszystko, co czujemy i wszystko, czego nie czujemy. Przez cały czas osądzamy i siebie, i innych zgodnie z tym, w co wierzymy i zgodnie z naszym poczuciem sprawiedliwości. Oczywiście wyrokujemy, że jesteśmy winni i musimy ponieść karę. Drugi fragment naszego umysłu, zwany Ofiarą, odbiera osąd, przyjmuje wyrok i pragnie kary. Ta część nas samych

mówi: „O, ja nieszczęsny! Nie jestem wystarczająco dobry, wystarczająco silny, nie jestem wystarczająco inteligentny. Po co mam się starać?”

Kiedy jest się dzieckiem, nie ma się wyboru, w co wierzyć, a w co nie wierzyć. Sędzia i Ofiara są wynikiem tych wszystkich błędnych wierzeń, których się nie wybierało. Byliśmy niewinni, kiedy wtłoczono je do naszego umysłu. Wierzyliśmy we wszystko. System Wiary został w nas zainstalowany, niczym jakiś program, przez zewnętrznego Sen. Toltekwie nazywają ten program „Demonem”. Ludzki umysł jest chory, ponieważ zagnieździł się w nim Demon, który wysysa zeń energię życiową i okrada z radości. Demonem są wszystkie wierzenia i przekonania, które sprawiają, że cierpimy. Wierzenia te są tak silne, że po wielu latach, kiedy poznamy nowe koncepcje i chcemy podejmować własne decyzje, okazuje się to niemożliwe, ponieważ nadal sprawują kontrolę nad naszym życiem.

Czasami ukryte w nas dziecko wydobywa się na zewnątrz – my, prawdziwi, nadal mamy dwa lub trzy lata. Cieszymy się chwilą, bawimy się, ale jest coś, co ciągnie nas z powrotem. Coś wewnątrz nas uważa za niegodne zbyt dobrze się bawić. Wewnętrzny głos mówi, że nasze szczęście jest zbyt piękne, aby mogło być prawdziwe. To niestosowne być za bardzo szczęśliwym. Wszystkie winy, pomówienia, oskarżenia, cała

emocjonalna trucizna wciąga nas z powrotem w świat dramatu.

Demony przenoszą się jak choroba z dziadków na rodziców, na nas, a potem my przekazujemy je naszym dzieciom. Umieszczamy w naszych dzieciach różne poglądy i zachowania w taki sam sposób, w jaki tresujemy psa. Ludzie są udomowionymi zwierzętami, a udomowienie wprowadza nas do piekielnego snu, gdzie żyjemy w ciągłym strachu. Zanim zagnieżdży się w nas Demon, cieszymy się życiem. Bawimy się, jesteśmy szczęśliwi jak małe dzieci. Kiedy jednak cały balast śmieci zostanie załadowany do naszego umysłu, szczęście się kończy. Uczymy się zawsze mieć rację i wmawiać innym, że jej nie mają. Tak bowiem przejawia się nasze pragnienie utrwalenia wizerunku przygotowanego dla zewnętrznego świata. Narzucamy styl myślenia nie tylko innym, ale nawet sobie.

Świadomość tych mechanizmów pozwala nam zrozumieć, dlaczego tak niedoskonałe są nasze związki z rodzicami, z dziećmi, z przyjaciółmi, partnerami, a nawet z nami samymi. Dlaczego nie układa się związek z samym sobą? Dlatego że jesteśmy poranieni i nie radzimy sobie z ogromem zawartej w nas emocjonalnej trucizny. Przepęlnia nas żal, ponieważ wyrosliśmy w cieniu *doskonałego wizerunku*, który jest nieprawdziwy, w ogóle nie istnieje i który w głębi duszy uważamy za niesprawiedliwy.

Już prześledziliśmy, w jaki sposób tworzymy doskonały wizerunek, czyli maskę, która zadowoli innych, nawet jeśli śnią oni swój własny sen, który nie ma z nami nic wspólnego. Próbujemy przypodobać się mamie i tacie, nauczycielowi, ministrowi, Bogu. Jednak jakkolwiek byśmy się starali, z ich punktu widzenia nigdy nie będziemy doskonali. Doskonały wizerunek mówi nam, jacy powinniśmy być, aby przyznać, że jesteśmy dobrzy, abyśmy sami mogli się zaakceptować. Jest to największe kłamstwo nas samych o nas, ponieważ nigdy nie osiągniemy doskonałości.



Życie daje ci dokładnie to,
czego potrzebujesz.



Nigdy też, w żaden sposób, nie wybaczymy sobie, że nie jesteśmy doskonali.

Doskonały wizerunek zmienia sposób, w jaki śnimy. Uczymy się przeczyć sobie, negować, podważać i odrzucać. Nigdy nie jesteśmy, zgodnie z tym, w co wierzymy, wystarczająco dobrzy, wystarczająco poprawni, czyści, zdrowi. Zawsze znajdzie się coś, czego nasz wewnętrzny Sędzia nigdy nie zaakceptuje lub nie wybaczy. Dlatego właśnie odrzucamy swoje własne człowieczeństwo. Dlatego nigdy, w swoim mniemaniu, nie zasługujemy na szczęście; dlatego zawsze szukamy ko-

gość, kto nas wykorzystuje, kogoś, kto nas ukarze. Mamy bardzo wysoki poziom samowycorzystywania właśnie z powodu udawania doskonałości.

Kiedy się odrzucamy, kiedy siebie sądzymy, kiedy uznajemy własną winę i wyznaczamy tak wielką karę, wydaje się, że miłość nie istnieje. Wydaje się, że na świecie jest tylko kara, cierpienie, sąd i wyrok. Piekło ma wiele kręgów. Niektórzy ludzie niemal w nim utonęli, inni ślizgają się po powierzchni. Są związki o wysokim poziomie agresji i związki prawie jej pozbawione – jedne i drugie są w piekle.



**Jeśli otworzysz oczy i rozejrzysz się
dookoła, zobaczysz, że masz tu
absolutnie wszystko, czego
potrzebujesz.**



Nie jesteśmy już dziećmi i jeśli pozostajemy w toksycznym związku, to dlatego, że akceptujemy jego szkodliwość, wierzymy, że na nią zasługujemy. Istnieje pewien limit trucizny, jaki jesteśmy w stanie znieść. Nikt jednak w całym świecie nie szkodzi nam, nie obraża, nie poniewiera, nie wykorzystuje nas tak, jak my sami. Równocześnie limit samoponiżenia równa się limitowi, jaki możemy wytrzymać ze strony innych ludzi. Jeśli ktoś poniża cię bardziej niż ty sam, uniczasz go, odchodzisz, uciekasz. Ale jeśli ktoś poniża

cię troszkę mniej, niż ty sam siebie ponizasz, zostajesz. Przecież na to zasługujesz...

Najczęściej w zwyczajnych związkach w piekle pretensji chodzi o zapłatę za niesprawiedliwość, o wyrównanie rachunków, o zrównoważenie krzywd. Ja wykorzystuję ciebie w sposób, w jaki musisz być wykorzystywany. I na odwrót. Mamy doskonałą równowagę, i to działa. Oczywiście każda energia przyciąga ten sam typ energii, wibracji. Jeśli ktoś przyjdzie do ciebie i powie: „Ciągłe mną poniewierają!”, a ty spytasz go: „Więc dlaczego na to pozwalasz?”, nie będzie nawet wiedział, dlaczego. W rzeczywistości potrzebuje ponizania, ponieważ jest to kara, jaką sam sobie wyznaczył.

Życie daje ci dokładnie to, czego potrzebujesz. W ludzkim piekle panuje idealna sprawiedliwość. Możemy nawet powiedzieć, że nasze cierpienie jest darem. Jeśli otworzysz oczy i rozejrzysz się dookoła, zobaczysz, że masz tu absolutnie wszystko, czego potrzebujesz do zneutralizowania trucizny, wyleczenia ran, zaakceptowania siebie i do wydostania się z piekła.

„...Tylko kochając i akceptując siebie takiego, jakim się jest, można zaistnieć naprawdę i wyrazić swoją osobowość. Nie powinieneś udawać kogoś innego. Jeśli udajesz kogoś, kim nie jesteś, zawsze poniesiesz porażkę ...”

„...Szczęście może pochodzić wyłącznie z twego wnętrza i jest wynikiem twojej miłości. Kiedy uświadomisz sobie, że nikt inny nie może sprawić, że będziesz szczęśliwy i że szczęście jest owocem twojej miłości, staniesz się mistrzem w największej sztuce – sztuce miłości...”

„...jeśli zdecydujesz się na pozostanie w związku, staraj się z całych sił. Staraj się, ponieważ czeka cię za to nagroda. Jeśli potrafisz kochać partnera takiego, jaki jest, jeśli potrafisz całkowicie się przed nim otworzyć, możesz poprzez miłość sięgnąć nieba...”



fot. Barbara Simon

ISBN: 978-83-7579-037-5

