

The book cover features a complex, abstract illustration. A central figure, a person in a small boat, is depicted in a yellowish-green space, holding a long pole that extends towards the right. The background is composed of large, swirling, organic shapes in shades of green and yellow, interspersed with sharp, angular, reddish-brown geometric forms. The overall style is reminiscent of surrealist or expressionist art.

AUTOR BESTSELLERA CZTERY UMOWY

DON MIGUEL RUIZ

ORAZ BARBARA EMRYS

TRZY PYTANIA

ODKRYJ WEWNĘTRZNĄ SIŁĘ

GALAKTYKA

DON MIGUEL RUIZ
ORAZ BARBARA EMRYS

TRZY PYTANIA

ODKRYJ WEWNĘTRZNĄ SIŁĘ

Przekład:
Eleonora Karpuk

G A L A K T Y K A

Tytuł oryginału:
The Three Questions

Copyright © 2018 Don Miguel Ruiz and Barbara Emrys.
Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

All rights reserved.

Opublikowano na podstawie umowy z HarperCollins Publishers.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

ISBN wydania oryginalnego: 978-0-062771-56-4

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2018
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-687-2

Redakcja: Elżbieta Derelkowska
Redakcja techniczna: Marta Sobczak-Proga
Korekta: Emilia Michalak
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Projekt okładki: Garamond
Skład: Garamond
Druk i oprawa: Drukarnia README

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



Spis treści

1. Trzy Perły Mądrości 9
2. Otwieranie drzwi 12

Zadaj sobie pytanie: „Kim jestem?”

3. Pierwsza Perła 25
4. Głos mojego „ja” 29
5. Jeden Umysł, jedna Społeczność 42
6. Umysł jako Władca 48
7. Sprawiedliwość i Sędzia 54
8. Głównodowodzący 62

Zadaj sobie pytanie: „Co jest Prawdziwe?”

9. Druga Perła 75
10. Życie w szponach tyranii 81

TRZY PYTANIA

- 11. Wydostawanie się z więzienia 90
- 12. Dyplomata 93
- 13. Spokój i zdrowie psychiczne 100

Zadaj sobie pytanie: „Czym jest miłość?”

- 14. Trzecia Perła 111
- 15. Miłość twojego życia 119
- 16. Kochankowie i sympatie 124
- 17. Miłość do ludzkości 130
- 18. Strach i wiedza 139
- 19. Pokój w naszych czasach 148
- 20. Posłowie 157



1

Trzy Perły Mądrości

DAWNO TEMU, pewnego deszczowego dnia wiejską drogą jechał wozem stary człowiek. Droga była wyboista, więc jazda niezbyt przyjemna, a deszcz z każdą chwilą zaczynał coraz mocniej.

Nagle wóz wpadł w szczególnie głęboką koleinę i tylne koło się wyłamało. Uspokoiwszy konia, staruszek zeskoczył w błoto i zaczął mocować się z kołem. Szybko jednak zrozumiał, że koleina jest za głęboka, a wóz za ciężki, aby go z niej wypchnąć. Kiedy tak stał bezradnie zmarznięty i przemoczony, usłyszał odgłos szybko zbliżających się ku niemu kroków.

To młody parobek z pobliskiego gospodarstwa wracał do domu na kolację. Zobaczył starego człowieka przy popsu-
tym wozie, który uwiązał w błocie niczym w mulistej rzece.

Chłopak był wysoki, silny i chętny do pomocy. Znalazł gdzieś porzucony drąg, wszedł po kolana w błoto, zaparł się i wypchnął wóz z koleiny. Potem zabrał się do osadzania koła na miejsce.

Podczas pracy rozgadał się na temat swoich marzeń i przyszłości. Niewiele wiedział o życiu i świecie, ale chętnie się uczył. Pragnął się dowiedzieć, kim jest, i znaleźć wytłumaczenie dla największych życiowych tajemnic. Doroślał, nic dziwnego, że chciał dowiedzieć się czegoś więcej o miłości. Wyznał, że często marzy na jawie o czymś wspaniałym, co się wkrótce wydarzy.

– Szczerze mówiąc – zwierzył się ze śmiechem – chwilami nie wiem, czy mi się coś śni, czy dzieje się naprawdę.

Chłopak paplał, a stary człowiek słuchał w milczeniu.

W godzinę praca została ukończona – koło wróciło na swoje miejsce, a wóz na drogę.

Przepelniony wdzięcznością staruszek przetrząsnął wszystkie kieszenie w poszukiwaniu jakichkolwiek monet, aby zapłacić chłopakowi za trud. Niestety nie znalazł niczego. Spytał więc, czy zamiast pieniędzy nie zechce wziąć trzech pereł mądrości, zapewniając przy tym, że przyniosą one więcej pożytku niż jakiegokolwiek pieniądze. Chłopak uśmiechnął się, jakby słońce przebiło się przez gradowe chmury. Wcale nie liczył na zapłatę, ale uważał, że odmawiając okazałby lekceważenie. A poza tym przecież chciał wiedzieć jak najwięcej.

– Jestem zaszczycony, że chce się pan podzielić ze mną swoją mądrością – odparł grzecznie.

Trzy Perły Mądrości

A więc stary człowiek zbliżył ku niemu twarz i zaczął mówić:
– Ażeby znaleźć własną ścieżkę w tym świecie, trzeba tylko odpowiedzieć sobie na trzy pytania – wyjaśnił. – Po pierwsze, trzeba zadać sobie pytanie: „Kim jestem?” Dowiesz się, kim jesteś wtedy, kiedy zrozumiesz, kim nie jesteś. Po drugie, musisz spytać: „Co jest rzeczywiste?” Zrozumiesz to, kiedy dostrzeżesz, co nie jest prawdziwe. A po trzecie – podsumował starzec – należy spytać siebie: „Czym jest miłość?” Rozpoznasz miłość, kiedy odrzucisz to, co miłością nie jest.

Stary człowiek wyprostował się, otrzepał z błota, a chłopak z szacunkiem uchylił kapelusza. Patrzył, jak staruszek wdrapał się na swój wóz i gwizdnął na konia. Wóz zatrzęsł się, zaskrzyphiał, a potem potoczył się w dół polną drogą.

Kierując się w stronę domu, gdzie czekała na niego kolacja, chłopak zerknął jeszcze raz za siebie i zobaczył już tylko zarys wozu znikającego w wieczornych cieniach.



6

Umysł jako Władca

PRZYZWOLENIE, ABY UMYŚŁ działał jak władca, jeszcze bardziej oddała nas od tego, kim naprawdę jesteśmy. Wymyślanie praw i kar za ich złamanie to zajęcie odpowiednie dla zewnętrznych instytucji. Tym się zajmują najróżniejsze stowarzyszenia, ale nawet w ich przypadku sukces zależy od woli naprawiania tego, co nie działa jak należy. Ze wszystkimi naszymi prywatnymi sędziami i cenzorami stworzyliśmy dla siebie wirtualne więzienia – a to oczywiście nie może nas uszczęśliwić.

Nasza osobista rzeczywistość nie powinna być więzieniem. Powinna być pracą artystyczną. Kiedy pomyślimy o niej jako o żywym dziele sztuki, będziemy mogli przerabiać je i modyfikować w trakcie pracy. Posiadamy moc dokonywania lepszych wyborów, stale mając na uwadze dobro naszego ciała.

Zarządzając sobą z szacunkiem, możemy osiągnąć harmonię w każdej dziedzinie naszego życia. Oczywiście zawsze dobrze jest pamiętać, do czego władza została powołana.

Większość z nas miała okazję się zapoznać z rządami, opartymi o zasadę trójpodziału władzy – na władzę ustawodawczą, wykonawczą i sądowniczą. Nadrzędnym celem wszystkich trzech jest służba ku pożytkowi państwa. System stojący na straży zachowania równowagi politycznej ma sprawdzać i zapewniać niezależność każdego z wymienionych rodzajów władzy tak, by żadna nie podkopywała i nie podważała kompetencji pozostałych. Nasz umysł potrafi pracować tak samo, to znaczy sprawdzać integralność swoich własnych poczynań. Każdy rodzaj władzy wymaga odpowiedzialności i przejrzystości w działaniu. Umysł powinien być świadomy siebie i stale doskonalić efektywność nadzoru.

Władzę ustawodawczą nazywamy zwykle kongresem, sejmem, parlamentem itp. Parlament ustanawia prawa, ratyfikuje traktaty, podobnie czyni ludzki umysł. Umysł ustanawia ścisłe, surowe prawa – nie tylko te odziedziczone po rodzinie i społeczeństwie, ale także swoje własne. Te prawa, uchwalone świadomie bądź nieświadomie, decydują o tym, jak mamy żyć. Ustanawiają samonagany i samozalecenia, które kierują naszym zachowaniem. Obejmują one również nasze uprzedzenia i fobie. Stosujesz się do praw swego umysłu i spodziewasz się, że inni też się będą do nich stosować. Na pewno zauważyłeś, że lepiej się dogadujesz z ludźmi, którzy respektują twoje prawa i akceptują twój punkt widzenia.

Zastanów się przez chwilę, jak wielką wagę przykładasz do swoich reguł i zasad. Nie przeszkadza ci, że stanowią echo poglądów twoich rodziców czy dziadków, bo teraz to już są twoje zasady. Potrafisz je wyraźnie sprecyzować i nie podoba ci się, kiedy ktoś się z nimi nie zgadza. Możesz nawet próbować przekonywać do nich członków swojej rodziny i przyjaciół. Jeżeli się nie zgadzają, popadasz w złość. Czasem jesteś nawet skłonny wszcząć awanturę.

Da się zauważyć, że większość problemów w stosunkach międzyludzkich wynika z tego, że któryś rząd koniecznie chce mieć rację i wręcz musi dowieść, że wszyscy inni się mylą. Broniąc swojej własnej konstytucji, często wypowiadasz wojnę innym narodom oraz innym ludziom. Większość ludzi przyznaje się do idących w setki małych wojenek, które przydarzyły im się w trakcie całego życia, a które miały na celu zwalczanie krytyki i odmiennych poglądów. Wydaje ci się, że nie potraktowano cię z szacunkiem, więc i ty tego szacunku nie okazujesz. To wszystko tłumi twoją naturalną skłonność do miłości i wspaniałomyślności. Twój prywatny parlament uchylił ustawę o autentyczności, co oznacza, że wykoślawił swój prawdziwy cel.

Tracimy uczciwość i empatię, kiedy nasze własne władze uznajemy za ważniejsze od innych. Przyjemnie jest dysponować kodem zachowań, według którego się żyje, ale ten kod nie może mieć negatywnego wpływu na nasze relacje z innymi. Zdarza się, że różnych idei nie klasyfikujemy jako nienaruszalnych pryncypiów, a mimo to istota, którą

nazywamy „ja”, wciąż posługuje się nimi do legitymizacji lub prześladowania innych. Używa ich do gnębienia innych ludzi i do skłócania ich ze sobą. Zrozumienie naszych własnych akcji i reakcji umożliwia przeprowadzenie zmian w naszych własnych władzach.

Pomyśl o poglądach, które cię określają – ideach, które mówią światu, kim jesteś. Jesteś aktywistą, wolontariuszem, pracoholikiem, liberałem czy konserwatystą, jesteś lojalny do przesady, bogoboju, patriotyczny, a ponadto najważniejszy w swoim domu. Takie cechy wydają się doskonale cię opisywać, ale czy dzięki nim żyje ci się łatwiej? Jak wiele czasu spędzasz, objaśniając swoją pozycję i broniąc jej? Czy krytykujesz ludzi, którzy opisują siebie inaczej? Czy ustanawiasz reguły wobec rodziny i przyjaciół i spodziewasz się, że będą równie fanatyczni w ich przestrzeganiu jak ty? Może stale kusi cię, by rozpocząć jakąś wojnę lub choćby wygrać kilka bitew? Tymczasem poglądy nie są tym, co dodaje ci siły. To tylko opinie. Najlepszy argument wciąż pozostaje tylko argumentem.

Twoje przekonania wraz z całą ideologią mogą się wydawać sercem i duszą twojej osoby, ale nimi nie są. Hołubione idee to po prostu sposób myślenia, który sprawia, że czujemy się bezpieczni, a może nawet lepsi. Wkładamy w nie mnóstwo emocjonalnej energii, której one same zupełnie nie posiadają. Idee oraz ideologie wpływają na sposób naszego postępowania, co zazwyczaj wydaje się słuszne, jednakże bardzo często upośledzają one naszą zdolność do współpracy i dzielenia czasu z innymi.

Pomyśl o swoich przekonaniach. Czy rzeczywiście są one ważniejsze niż prawda o tobie? Cenniejsze niż miłość?

Uszanowanie cudzego prawa do posiadania własnego zdania jest aktem miłości. Robisz prezent innym ludziom, kiedy pozwalasz im spokojnie dzielić się własnymi poglądami. To nie takie trudne – słuchać bez osądzania. To nie takie straszne – przyznać się, że „ja nie wiem” i rozładować sytuację. Pozwól innym czuć, że mają coś do powiedzenia. Wcale nie musimy mieć zawsze racji. Nie musimy nawet zawsze być swoim „ja”.

Większość bitew, jakie prowadzimy, toczy się w naszej głowie. Zmagamy się z ideami i nieustannie walczymy z pojęciem tego, co słuszne a co nie. Potem przenosimy swoją bitwę na zewnątrz, kłócąc się o prawdę i fałsz, o dobro i zło. Nasz sposób myślenia jest wspaniały, a ich głupi. Podobnie jak większość konfliktów między narodami, nasze wojny z innymi ludźmi też są deklaracją samozadowolenia i prezentacją zarozumiałości.

Mamy zwyczaj bronić głównego bohatera naszej historii, częstokroć z takim zapałem, jakbyśmy bronili czyjegoś życia. A przecież jeśli się zastanowimy przez chwilę, zobaczymy, że bronimy czegoś, co nie jest prawdziwe. Może boimy się, że stracimy twarz – i na tym polega cały problem? Inaczej mówiąc – że zrzucimy maskę? Że przestaniemy udawać? Że nie mogąc upierać się dalej przy tym, czym nie jesteśmy, staniemy nadzy i autentyczni przed światem? A może tego właśnie potrzebowaliśmy przez cały czas?

Umysł jako Władca

Jeżeli nie chcemy odrzucić starych zwyczajów i pozorów, to jak zdołamy znieść prawdę o nas? Wciąż będziemy trwać w sprzeczności ze światem? Będziemy nadal widzieć wszędzie niesprawiedliwość, co uczyni nasze życie jeszcze cięższym. Głós reprezentujący moje „ja” nadal będzie upierał się, że masz rację, a wszyscy inni się mylą, ale skąd w ogóle wzięły się nasze idee? Jeżeli ośmielimy się przyjąć nowe idee, to co się dokładnie stanie? Kto będzie potrzebował pomocy w tym zamieszaniu? Jeżeli chcemy znaleźć spokój ducha i umysłu, nie znajdziemy go poprzez kłótnie i naciski.

Odnajdziemy nieoczekiwany spokój, kiedy przestaniemy bronić głównego bohatera.



16

Kochankowie i sympatie

MIŁOŚĆ ROMANTYCZNĄ uważa się za odrębny gatunek miłości. Ale czy słusznie? Ciało ukochanej osoby jest dla ciebie krainą cudów, nieprawdą? Autentyczna miłość widzi tylko piękno i doskonałość, a oddany kochanek zrobi wszystko, by jak najpełniej wyrazić swoją miłość. Gdyby ten, kogo kochasz, zechciał twojej bliskości, przybiegłbyś w jednej chwili. Gdybyś wiedział, że tęskni za tobą, zadzwoniłbyś lub znalazł czas, aby przyjść osobiście. W ostateczności pośpieszyłbyś z ponownymi zapewnieniami. Gdyby twoja prawdziwa miłość poczuła się zaniebdywana, przytuliłbyś ją, zaplanował randkę. Przeprosiłbyś za zdenerwowanie i za myślenie tylko o sobie.

Otóż twoje ciało tęskni za tobą przez większą część czasu. Tęskni za prawdą. Ty zaś – a jakże! – jesteś podminowany.

Myślisz o swojej reputacji i statusie społecznym. Myślisz o rozmowach przeprowadzonych ostatnio i o tych planowanych. Swoje ciało obdarzasz tylko minimalną uwagą i częstokroć naprawdę je przeforsowujesz. Czy ćwiczenia są gestem miłości, czy kary? A co z różnymi dietami? Jeśli nawet twoje ciało nie czuje się osądzone, to czuje obojętność. Gdzie jest hołubienie go i uściski? Gdzie są kwiaty, miłosne listy?

Miłość do siebie jest miłością romantyczną. Kiedy troszczymy się o kogoś dogłębnie, każdy gest jest aktem miłości. Kiedy kochamy bezwarunkowo, nie ma impulsu do oskarżeń i wylewania żalu. Nasza miłość nie maleje z powodu sądów wymierzonych przeciwko nam. Nasza miłość jest samą esencją tego, kim jesteśmy – to jest nasza życiowa siła. Dlaczego w takim razie zaniedbujemy nasze ciało? Pozwólmy mu doświadczać całego piękna i wszystkich cudów dokoła. Kiedy w całej pełni bierzesz życie w objęcia i cenisz ciało za wszystko, co pozwala ci czuć, wtedy pielęgnujesz najserdeczniejszą przyjaźń i cieszysz się najbliższym przyjacielem.

Każdy czuje się dobrze z ludźmi, którzy wyróżniają się pierwotną miłością do samego siebie. Przebywanie w ich towarzystwie podnosi na duchu, a nawet inspiruje. Daje poczucie bezpieczeństwa. Byłoby wspaniale, gdyby ludzie żywili podobne uczucia wobec nas. Ale to się nie zdarzy, jeżeli nie czujemy się dobrze sami ze sobą.

Powtórzmy jeszcze raz: nie możemy ofiarować czegoś, czego sami nie mamy. Nie podzielimy się pieniędzmi, jeżeli nie posiadamy żadnego majątku. Nie dodamy nikomu odwagi,

jeżeli sami stale się czegoś boimy. Logiczne więc, że kochanie innych jest bardzo trudne, gdy nie kochamy samych siebie.

Jak każdy romans, tak i miłość do siebie wymaga troski. Jak zapewniamy ciało, że jest kochane? Dajemy mu towarzystwo, jakiego potrzebuje – oczywiście nie tylko ze strony innych ludzi, ale także ze strony głównego bohatera naszej opowieści. Nasze „ja” też potrzebuje się włączyć; musi niekiedy powiedzieć jakieś miłe słowo. Z czasem drobne gesty aprobaty stają się automatyczne. Z czasem zaczniemy budzić się każdego dnia szepcząc inspirujące słowa. Spojrzymy na siebie w lustro i powiemy coś serdecznego. Tak jak czworonożny ulubieniec lub dziecko, ciało łaknie czułych dźwięków i przyjaznych zapewnień. Uwielbia nieskażone wstydem gesty sympatii.

Są rzeczy, które możesz zrobić dla swego ciała już dziś. Możesz pisać do siebie miłosne listy i czytać je na głos. Poświęcić trochę czasu na rozmowy pomiędzy umysłem i ciałem. Słuchać i uspokajać. Nie wahać się poklepać z aprobatą, uścisnąć, przytulić – i teraz, i zawsze. Położyć rękę na policzku i otoczyć się wokół szyi drugim ramieniem. Utulać się przez chwilę. Jest lepiej? Oczywiście, że tak! Przytulanie się jest wspaniałe, bez względu na to, co sobie wmawiałeś. Być może to po raz pierwszy od czasów dzieciństwa uznałeś fundamentalną potrzebę twego ciała – bycia dotykany i doceniany – przez siebie.

Zostań dobrym kumplem dla swego ciała. Zażyj poobiedniej drzemki albo zjedz spokojny obiad na mieście tylko w swoim towarzystwie. Idźcie razem do kina. Połącz się z ży-

ciem poprzez spacer w lesie albo po plaży. Zafunduj sobie chwilę ciszy, by podziwiać nocne niebo. Nie żałuj ciała muzyki! Twój umysł doceni wiersze, a ciało zakołysze się w rytm melodii, który jest także echem życia. Najważniejszym związkiem ciała jest ten z życiem, nie z natrętnymi myślami. Twoje ciało jest idealnym połączeniem materii oraz energii. Twoje ciało jest najprawdziwszą rzeczą, jak znasz.

Możesz kochać jeszcze lepiej, jeśli zaczniesz od tego, bez czego naprawdę nie można żyć. Powiedz swemu ciału: „Kocham cię!”. Powtarzaj to często i to na głos. Mów tak, bo to prawda. Powiedz to zawsze na początku dnia. A kiedy wieczorem idziesz spać, przyłóż dłoń do czoła i powiedz, jak bardzo kochasz swój mózg i wszystko, co się z nim wiąże. „Kocham mój mózg, moje oczy, moje uszy, mój nos”. Przesuń rękę w dół, dotknij ust, szyi, piersi i ramion. Wypowiadaj po drodze nazwę każdej części ciała i podziękuj także tym, których nie umiesz nazwać. Postępuj tak, dochodząc aż do nóg i palców u stóp. Ten rytuał nie zabierze ci zbyt wiele czasu, ale jego efekty okażą się nie do przecenienia.

To wszystko na początku może się wydawać dziwne, ale miłość jest tym, czego ludzie łakną najbardziej. Chcemy czuć, jak nas przepełnia i wylewa się na zewnątrz, ale przekonaliśmy siebie, że nikt nie chce jej dostać, a już nasze ciała absolutnie jej nie pragną. Tymczasem łaknie jej każde ciało, nawet jeżeli jego władze zaprzeczają. Kochamy, ponieważ miłość jest naszą energetyczną potęgą. Wypowiadając słowa: „Kocham cię”, powracamy do prawdy.

Seks z inną istotą ludzką jest także wyrazem miłości do siebie samego, ponieważ dajemy ciału to, czego potrzebuje i co lubi. Kiedy uprawiamy miłość, głos w naszej głowie wycisza się, a wszystkie historie ulegają zapomnieniu. „Ja” staje się nieistotne – na jakiś czas. Kochanie siebie powoduje taką samą reakcję energetyczną.

Bezwarunkowa miłość do siebie to definicja raju – to stamtąd się wywodzimy, pamiętasz? Miłość twego życia nie jest twym współmałżonkiem, kochankiem ani dzieckiem. To jest twoje ciało fizyczne, twoja kraina czarów. Kochanie swego ludzkiego ciała umożliwia – a nawet ułatwia – kochanie wszystkich ludzi tak, jak być powinno.

Kochanie wymaga słuchania i precyzyjnej odpowiedzi. Zanim wybuchniesz złością, zważ, jak to wpłynie na twój system nerwowy. Przystopuj na chwilę. Odetchnij głęboko. Stań z boku i posłuchaj, jak ze sobą rozmawiasz. Twoje słowa są dla ciała komendą. Czy wysuwasz jakieś oskarżenia? Czy nie bierzesz siebie zbyt poważnie? Jeśli wszystko kręci się wokół naszego „ja”, każde wydarzenie wydaje się bardzo osobiste. Każdy komentarz będzie wymagał reakcji obronnej. Czy naprawdę chcesz tak postąpić z własnym ciałem?

Na pewno można spożytkować swoją energię na coś bardziej pożytecznego. Możesz kochać, nie dbając o to, czy wyciągniesz z tego jakąś korzyść. Twoje ciało będzie ci bardzo wdzięczne. Zdziwisz się, jak naturalnie przychodzi kochanie. Możesz odkryć nagle, że jesteś bardzo szlachetny i że twoja dobroć wzbudza wdzięczność u każdego, kto cię zna.

Wdzięczność pomnaża szczodrość, co wywołuje jeszcze więcej wdzięczności. To doskonale opisuje miłość w działaniu.

Wdzięczność i szczodrość tworzą idealny związek twojego umysłu i ciała. Cały twój ustrój stymuluje łagodność i przychylność. Nawet niewielka pochwała przynosi olbrzymią emocjonalną nagrodę. Dlaczego nie miałyby wyjść z ust tego, kto opowiada historię?

Nie pozwól, aby myśli chowały się przed tobą i rosły gdzieś w ciemnościach, aż staną się tak silne, że nie da się nad nimi zapanować. Kiedy nie musisz bronić swoich poglądów, jesteś autentyczny. Możesz bezkarnie mówić „nie”. Możesz powiedzieć „tak” i nie żałować tego. Możesz kochać bezgranicznie. Możesz poddać się życiu, miłości – i to nie ciało fizyczne się poddaje. Poddaje się umysł, który kończy ze swoimi opowieściami. Umysł skłonny do poddania łagodzi własne prawa, a nawet całkiem je odrzuca. Pozwala, by miłość rządziła bez jakiegokolwiek ingerencji. Naprawdę, kiedy główny bohater szanuje i docenia ciało, wszystko się zmienia.

Kiedy kochamy siebie bez reszty, wracamy do miejsca, które znaleźliśmy tylko w dzieciństwie. Przypominamy sobie, że miłości nie obciąża się warunkami i że nie wymaga ona żadnego uzasadnienia. Wspominamy uczucie przebywania w raju i tylko tego pragniemy. Raj to nasz dom i nigdy nie jest za późno, aby do niego wrócić.

Po bardzo ważnych *Czterech umowach*, które zmieniły życie milionów ludzi na całym świecie, Don Miguel Ruiz powraca. Tym razem stawia zaledwie trzy pytania. Jeśli jednak znajdziemy na nie odpowiedzi, z pewnością zmienimy swoje życie, staniemy się mądrzejsi i zyskamy nie tylko wewnętrzną siłę, ale również wolność. Mała książka, a tak wielka moc! Gorąco polecam!

Agnieszka Maciąg
autorka książek i bloga www.agnieszkamaciąg.pl

Na świecie jest 7 miliardów ludzi. Każdy z nas inaczej postrzega rzeczywistość i wierzy swojemu wewnętrznemu głosowi. Jak zatem osiągnąć porozumienie i zacząć postrzegać rzeczy takimi, jakie są naprawdę? Ruiz namawia do wyjścia poza uwarunkowany umysł i do nieustannego zadawania sobie trzech pytań: Kim jestem? Co jest prawdziwe? Czym jest miłość? Poprzez przypowieści i duchowe przemyślenia zachęca do uświadomienia sobie, że „jeśli zgodzimy się na rolę ofiary głosu z własnej głowy, będziemy ofiarą w każdej sytuacji”.

Trzy pytania to książka ważna i potrzebna. To niezwykle filozoficzny manifest prowadzący nas na drogę naturalnych zasad życia.

Joanna Delbar
redaktor naczelna zarzadzaniestresem.pl

ISBN: 978-83-7579-687-2



Cena: 29,90 zł (w tym 5% VAT)