

# Bądź swoim najlepszym przyjacielem

Krzysztof Dalber



ZŁOTE  
MYŚLI

Odkryj w sobie tajemnicę  
osiągania sukcesu i  
powodzenia w każdej  
dziedzinie życia

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment pełnej wersji pod tytułem:

Bądź swoim najlepszym przyjacielem

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#).

**Darmowa publikacja**, dostarczona przez

[L-EARN](#)

**Niniejsza publikacja może być kopiowana oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).**

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 24.02.2006

Tytuł: Bądź swoim najlepszym przyjacielem (fragment utworu)

Autor: Krzysztof Dalber

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Złote Myśli s.c.

ul. Plebiscytowa 1

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

<u>SŁOWO WSTĘPNE</u> .....	4
<u>NIEUJAWNIONA PARANOJA</u> .....	6
<u>ODNALEŹĆ SPOKÓJ W SOBIE</u> .....	12
<u>ŻYCZLIWOŚĆ DLA SIEBIE</u> .....	16
<u>CENNE ŻYCIE</u> .....	20
<u>PODDANIE SIĘ</u> .....	24
<u>OSZUKIWANIE SIĘ</u> .....	27
<u>PODRÓŻ PO NIEZNANYCH KRAINACH</u> .....	32
<u>DROGA OTWARCIA SIĘ</u> .....	35
<u>POCZUCIE HUMORU</u> .....	40
<u>O NIEWYRZĄDZANIU KRZYWDY</u> .....	43
<u>RZECZY TAKIE, JAKIE SĄ</u> .....	49
<u>KOKON</u> .....	54
<u>WYRZECZENIE</u> .....	58
<u>UFNOŚĆ</u> .....	62
<u>BYĆ DLA SIEBIE ŚWIATŁEM</u> .....	66
<u>MĄDROŚĆ W NAS SAMYCH</u> .....	72
<u>SACRUM</u> .....	77
<u>NATURALNY, SPONTANICZNY SPOSÓB BYCIA</u> .....	81

## Słowo wstępne

***B**yć dla siebie samego najlepszym przyjacielem. W ujęciu przedstawionym w tej książce być swoim najlepszym przyjacielem to doświadczać radości, mocy, wolności, inspiracji, wpływającej z naszej świadomości istnienia. To poczucie spełnienia i nieskończonej przestrzeni, jaka się przed nami roztacza. Mnóstwo w niej nieskończonych możliwości, światel, barw, form, kształtów, nieznanych nam jeszcze prawd i wymiarów życia.*

*Wierzę, że każdy, kto uważnie przeczyta tę książkę, potrafi zmienić swoje życie. Przede wszystkim sprawi, że poczuje się szczęśliwy sam ze sobą. Odkryje, że krynica szczęścia, to niewyczerpane źródło, jest w nim samym, Człowiek nie potrzebuje żadnych punktów odniesienia, aby być szczęśliwym, ponieważ to, co jest w nas, jest dobre. W naszym wnętrzu kryje się nieopisana wspaniałość, a poczucie istnienia jest wspaniałe i niezwykle.*

*Ta książka jest wezwaniem do poznania siebie i nauczenia się przebywania w swoim własnym towarzystwie bez lęku. Do okrycia ukrytego wymiaru życia. Do bycia swoim najlepszym przyjacielem, na którym zawsze można polegać.*

*Kiedy zostaniemy swoim najlepszym przyjacielem, zobaczymy świat i rzeczywistość na nowo, bez strachu. Już teraz wyruszaj więc w niezwykłą podróż w głąb siebie, aby odkryć, jak celebrować życie i być sobą.*

*Wyrażam wielką wdzięczność za mądrość i głęboką, przejmującą wizję rzeczywistości, jaka mogłem poznać dzięki kilku wyjątkowym ludziom o niezwykle przenikliwym umyśle, inteligencji, mądrości i wielkim duchu. Dzięki nim powstała ta książka.*

## Nieujawniona paranoja

**B**yć swoim najlepszym przyjacielem... Co to znaczy? Dla większości z nas to całkiem coś nowego. Nie znamy siebie, obawiamy się tego, co w nas się kryje, uciekamy przed sobą, znajdujemy tysiące zajęć i przyjemności, byle tylko nie być samotnym, ponieważ samotność nas przeraża. Nie mamy pojęcia, co robić z samym sobą. Nie możemy tego wiedzieć, ponieważ jesteśmy obcy dla samych siebie.

Nasz intelekt jest przeładowany wiedzą i wiadomościami. Nigdy nie ma w nim spokoju i ciszy. Jesteśmy wytworem wpływów innych ludzi, środowiska, społeczeństwa, oddziałujących na nas myśli, idei, pojęć, wyobrażeń. Kształtuje nas religia, kultura, polityka, rodzina, historia. Wszystko to rzuca cień na nasze życie. Propaganda i wpływy z zewnątrz kształtują nas i niszczą. To, co składa się na nasze ja, jest tak samo niepewne, jak obiecywana nam przyszłość. Słowa mają dla nas ogromne, niewiarygodne znaczenie. Reagujemy na nie bardzo emocjonalnie. Te wrażenia stały się ważniejsze niż sama treść, która ukrywa się pod symbolami. Obraz, symbol, dźwięk, nabierają niebywałego znaczenia. Czytamy o przeżyciach innych ludzi, obserwujemy, jak inni się bawią, cytujemy ich wypowiedzi, idziemy za ich przykładem. Panuje w nas pustka, więc staramy się ją wypełnić słowami, wrażeniami, wyobrażeniami, nadzieją, zabawą. Nie czujemy się dobrze, kiedy jesteśmy samotni. Nagle przekonujemy

się, że jesteśmy dla siebie obcy. Nie potrafimy cieszyć się byciem z samym sobą.

Niezadowolenie jest w każdym z nas. Bezustannie zachodzą w nas procesy myślowe: jest w nas natłok myśli o przeszłości, przyszłości i o tym, co dzieje się teraz. Ich nadmiar prowadzi do rozdrażnienia. Pojawiające się myśli przynoszą niezadowolenie, powracające uczucie, że czegoś nam brak, że nasze życie jest niepełne. Wciąż coś jest nie tak, jak być powinno. Próbujemy wypełnić tę lukę, doprowadzić rzeczy do porządku, odnaleźć odrobinę brakującej nam przyjemności lub bezpieczeństwa. To nasze nieustanne zaabsorbowanie jest bardzo irytujące, nawet bolesne. Gdy jemy, śpimy, pracujemy albo mamy chwilę na przyjemność – cokolwiek robimy – naszemu życiu zawsze towarzyszy niezadowolenie, poczucie pustki, niepewności, chaosu. Kiedy cieszymy się zadowoleniem, boimy się je utracić; dążymy więc do jego spotęgowania albo staramy się je utrzymać. Jeśli cierpimy ból, pragniemy od niego uciec. Wciąż doświadczamy niezadowolenia. Wszelkie nasze działania niosą ze sobą frustrację lub ból.

**Tak układamy sobie życie, że zawsze brakuje nam czasu, by go naprawdę zasmakować!** Wciąż coś nas absorbuje, nieustannie gonimy za kolejną chwilą. **Nigdy nie mamy czasu dla siebie samego.**

Nasze ciągle poszukiwanie wygody, bezpieczeństwa i przyjemności jest procesem neurotycznym. Dobra organizacja i wysoki poziom techniczny naszego społeczeństwa są wyrazem zaangażowania,

z jakim manipulujemy rzeczywistością fizyczną, by uchronić się przed surowymi, nieprzyjemnymi i nieprzewidywalnymi aspektami życia. Szybkobieżne windy, fabrycznie pakowana żywność, klimatyzacja, toalety, kameralne pogrzeby, masowa produkcja towarów, satelity meteorologiczne, oświetlenie jarzeniowe, praca od siódmej do trzeciej albo piątej, telewizja – wszystko to stanowi próbę stworzenia sobie bezpiecznego, przewidywalnego i przyjemnego świata. Chcemy, aby przydarzały się nam tylko miłe i bezpieczne sytuacje. Mamy ambicje zapewnienia sobie poczucia bezpieczeństwa oraz unikania wszelkich problemów. By to osiągnąć, łgniemy do przyjemności, do swojego dobytku, wystrzegamy się zmian lub je wymuszamy, usiłując stworzyć sobie bezpieczne gniazdko albo swój „plac zabaw”.

Intelekt odgrywa bardzo dużą rolę w naszej relacji ze światem. Tworzymy całe zestawy kategorii, służących uchwyceniu i uporządkowaniu zjawisk, tego, co się wokół nas dzieje. Najbardziej rozbudowanym rezultatem tej skłonności są ideologie – systemy idei racjonalizujących, usprawiedliwiających i uwznioślających nasze życie. Nacjonalizm, socjalizm, egzystencjonalizm, chrześcijaństwo, buddyzm – wszystkie one dostarczają nam tożsamości i jednocześnie formułują zasady postępowania oraz wyjaśniają, dlaczego coś się wydarza. Słowa natomiast odzwierciedlają naszą skłonność do takiego interpretowania zagrażających ustalonemu porządkowi treści, aby zneutralizować niebezpieczeństwo i przekształcić je w korzystną dla nas jakość. Mowa każe nam używać pojęć jako filtrów, które uniemożliwiają bezpośrednie doświadczanie tego, co się



zdarza. Traktujemy pojęcia zbyt poważnie: używamy ich do nadawania cech trwałości naszemu światu i nam samym. Wszystko da się nazwać i siebie też określamy w kategoriach słów i pojęć. Kiedy więc mówimy o sobie, wszystko, co znamy, to tylko słowa i pojęcia. W ten sposób neurotyczny proces ciągnie się bez końca.

Ma on również związek z naszymi przekonaniem. Ktoś powiedział: „kiedy zaczynasz w coś wierzyć, stajesz się ślepy na wszystko inne”. Tak właśnie dzieje się naszym życiu. Wybieramy coś, w co chcemy wierzyć, co sprawia, że z czasem nie jesteśmy w stanie niczego nowego doświadczyć ani zrozumieć. Zaczynamy wierzyć, a przestajemy szukać, zadawać pytania, poznawać. A kiedy wiara nabiera w naszym życiu tak wielkiego znaczenia, istnieje niebezpieczeństwo, że to właśnie słowa, idee, pojęcia i wyobrażenia zawładną całym naszym umysłem.

To, co myślimy i w co wierzymy, kształtuje nasz świat. Nie widzimy świata takim, jakim jest, ale takim, jakim wierzymy, że jest. W średniowieczu strach kazał ludziom uznać, że istnieje tylko jedno konkretne oblicze wiary. Jeśli wierzyłeś w coś innego, byłeś wrogiem i mogłeś zostać za to skazanym na śmierć. Wiara sama w sobie, rozumiana jako dążenie do poznania prawdy, nie jest niczym złym. Jednak obsesyjne, paranoiczne trzymanie się raz przyjętych pojęć jest procesem neurotycznym, nie pozwala w pełni doświadczać życia. Poglądy, idee czy sposób myślenia same w sobie nie stanowią problemu. Problem powstaje, kiedy zaczynamy za mocno przywiązywać się do określonych poglądów czy idei i gdy z uporem

próbujemy naginać do nich rzeczywistość. Krótko mówiąc, posługując się w taki sposób swoim systemem przekonań, decydujemy się zamknąć oczy – zamiast patrzeć, zatkać uszy – zamiast słyszeć, być uśpieni – zamiast uważni, martwi – zamiast żyć.

W dzisiejszych czasach niektórzy ludzie wykraczają poza swój utarty sposób myślenia i starają się więcej rozumieć, inni jednak odgradzają się od świata wysokim murem swoich przekonań. Fanatyzm każe im niszczyć i zabijać. Wszyscy pamiętamy reakcje w krajach arabskich na książkę Salmana Rushdiego *Szatańskie wersety*, w której autor sugerował, że Mahomet nie jest tym, za kogo uważają go wyznawcy islamu. Tylko dlatego, że Salman Rushdie napisał taką książkę, wydano na niego wyrok śmierci! Podobne zjawisko można jednak zaobserwować wszędzie. Na całym świecie toczą się wojny i konflikty zbrojne, ponieważ ludzi obraża to, że ktoś nie zgadza się z ich systemem wiary. Tak więc problem dotyczy nas wszystkich. Nazywamy to fundamentalnym teizmem. To cecha całej ludzkości. Każdy chce posiadać tę jedną i jedyną wiarę. Kiedy uparcie obstajemy przy swoich przekonaniach, musi to, wcześniej czy później, doprowadzić do konfliktu.

Musimy wreszcie uświadomić sobie to wszystko, jeżeli chcemy cokolwiek w swoim życiu zmienić. Jeżeli chcemy być dla siebie najlepszym przyjacielem, musimy poznać przyczyny, które sprawiają, że jesteśmysobie obcy. Kiedy więc uświadomimy sobie jasno swoje niezadowolenie, jego przyczyny; neurotyczne dążenie do bezpieczeństwa, wygody, przyjemności, poczucie lęku i spętania,

wtedy zaczniemy szukać jego przyczyny. Analizując swoje myśli i działania, odkrywamy, że stale usiłujemy podtrzymywać i umacniać istnienie naszego „ja”. Uświadamiamy sobie, że nasze cierpienie bierze się z nieustannych zmagania. Musimy więc postarać się zrozumieć istotę tego procesu zmagania.

Wielu ludzi popełnia błąd, sądząc, że skoro u podstaw niezadowolenia i cierpienia leży ego („ja”), to naszym celem powinno być jego pokonanie i zniszczenie. Walczą więc ze sobą, by zrzucić jarzmo ego, ale zmagania te są jedynie inną formą jego ekspresji. W ten sposób nie rozwijamy się wcale, mimo że wkładamy tak wiele wysiłku w samodoskonalenie się – dopóki nie uświadomimy sobie, że to właśnie przemożne pragnienie samodoskonalenia samo w sobie stanowi problem! Dostrzeżemy prawdę tylko wtedy, gdy w naszych zmaganiach pojawią się przerwy, tylko wtedy, gdy rezygnujemy z prób pozbywania się myśli, gdy po prostu pozwolimy sobie na dostrzeżenie ich natury.

Zaczynamy sobie wtedy uświadamiać, że istnieje w nas trzeźwa, przebudzona jakość, lecz przejawia się ona tylko pod nieobecność naszych zmagania.

## Odnaleźć spokój w sobie

**C**zy zatem moglibyśmy zrobić coś, czego nigdy dotąd nie robiliśmy, czego nigdy nas nie uczono, o czym nigdy nie mówiono? Przyjrzeć się sobie, zobaczyć bez obaw i lęku, co w nas jest i przekonać się, czy możemy stać się najlepszym dla siebie przyjacielem. Czy możemy odczuwać radość ze swojego istnienia, czy może nam po prostu być dobrze z sobą samym? Innymi słowy - czy możemy stać się sami dla siebie oparciem i światłem?

Podróż ta nie jest łatwa, ale jeżeli zdamy sobie sprawę, że my sami jesteśmy dla siebie najcenniejsi, podróż w głąb siebie może być najbardziej niezwykłą podróżą naszego życia. Odkryjemy nowe obszary, światy, z których istnienia nie zdawaliśmy sobie sprawy.

Zauważmy, że **przez całe nasze życie przyjmujemy wszystko na wiarę.**

Czy jednak musimy o wszystkim dowiadywać się z drugiej ręki, czy nie możemy zacząć poznawać rzeczy u ich źródeł, polegać na własnych zdolnościach, własnym wglądzie w naturę rzeczy? Bo tylko wtedy uczymy się siebie cenić, szanować, wierzyć w siebie. A nie ma w życiu ważniejszej rzeczy.

Upředzenia i wyobrażenia nieustannie wpływają na nasze życie, na wzajemne stosunki z innymi ludźmi. Obrazy i wrażenie z przeszłości, przechowywane w pamięci, zabarwiają i zniekształcają nasze terażniejsze postrzeżenie. Každy z nas może to łatwo sprawdźić. Tak długo, jak zachowam w pamięci krzywdę, jaką mi wyrządziłeś lub życzliwe uwagi, jakie do mnie skierowałeś, tak długo wrażenie, jakie wywarłeś, będzie wpływać na nasze stosunki i będę albo cię unikać, albo skłaniać się do ciebie. Jeżeli nie spojrzymy na wszystkie swoje sprawy bez upředzeń i wpływu przeszłości, nigdy nie wyjdziemy naprzeciw temu, co jest w sposób świeży i nowy.

Zadajmy sobie pytanie, czy potrafimy zobaczyć siebie i innych ludzi takimi, jakimi jesteśmy w tej chwili, a nie poprzez pamięć, obraz, pobożne życzenia. Nie poprzez to, czym chcemy być ani to, czym chcemy, aby inni byli dla nas. Czy wyobrażenia, które kultywujemy, można zdemaskować tak, by utraciły nad nami władzę, abyśmy wreszcie zobaczyli ludzi i rzeczy takimi, jakimi są? Wyobrażenia nie są nam potrzebne, aby cieszyć się samym sobą! Czy potrafimy więc przyjrzeć się samemu sobie bez obaw i leków? Potrafimy, jednak musimy tego chcieć.

Kiedy niczego się nie nazywa, nie reaguje w duchu pamięciowych nawyków, nie odnosi się wszystkiego do nabytej wiedzy, wtedy można po raz pierwszy przyjrzeć się samemu sobie i zacząć obcować z sobą samym. Jest to możliwe tylko w terażniejszości. Teraz. A kiedy nasza **świadomość naprawdę zagłębi się w „teraz”, ogarnie nas spokój, którego nawet**

**sobie nie wyobrażaliśmy, spokój, który jest naszą naturą, naszym istnieniem.**

W pracy z sobą samym, w procesie poznawania siebie chodzi o to, aby stanąć z samym sobą bez żadnych obaw i bez oceniania tego, co postrzegamy. Ocenianie wiąże się z przeszłością. Kiedy coś oceniamy, odnosimy to do tego, co nam powiedziano w przeszłości, co czytaliśmy na ten temat, co mówiły różne autorytety, co w nas wprogramowano. Tymczasem aby być po prostu w „teraz”, aby być sobą, nie potrzebujemy żadnej przeszłości. Co więcej, ona nie potrzebuje nas.

**To, czego potrzebujemy, to odprężenie.** Kiedy działamy gorączkowo, to chcemy szybko coś osiągnąć, by zaspokoić jakieś pragnienie. Kiedy jednak nie gorączkujemy się, możemy sobie pozwolić na odprężenie. A kiedy możemy sobie pozwolić na odprężenie, możemy również **być dla siebie towarzyszem, zaprzyjaźnić się ze sobą.** Wtedy wszystko, co pojawia się w naszym umyśle – myśli, emocje – nieustannie może **umacniać przyjaźń z samym sobą.**

Gorączkowanie się, aby coś osiągnąć, mieć, zazwyczaj wiąże się z myśleniem o tych, którzy jak uważamy robią coś lepiej od nas albo mają od nas czegoś więcej. Zawsze jednak, kiedy myślimy, że ktoś inny potrafi coś zrobić lepiej od nas, wprawiamy w ruch cały skomplikowany mechanizm poczucia niższości, wraz z jego hamulcami i blokadami. To się dzieje zawsze, kiedy porównujemy siebie z kimś innym. Robili tak nasi rodzice, nauczyciele i przyjaciele.

Uczono nas, że tak musi być. Jest jednak obszar, który jest zawsze dziewiczy, a jakiegokolwiek porównywanie nie ma prawa bytu. To my sami - nasze czyste poczucie bycia, obecności.

Czy jednak możliwe jest ciągle doświadczanie tego obszaru? Tak, jeśli pozbedziemy się leku przed samym sobą. Musimy wejść w głąb siebie, wiedząc, że jest to obszar dziewiczy i niczego nie musimy się lękać. Jesteśmy dla siebie tajemnicą. Przystaniemy nią być, kiedy zaczniemy się uczyć bycia ze sobą, mieć świadomość samego siebie jako istnienia, które jest zawsze niematerialne i niemożliwe do zwerbalizowania. Czy można **trwać w spokoju, na niczym się nie wspierając**? Musimy próbować tak długo, aż się nam powiedzie. Wtedy te chwile będą coraz dłuższe, aż kiedyś staną się naszym naturalnym doświadczeniem.

Zadajmy sobie pytanie, czy może zaistnieć coś nowego, nieznanego? Czy może to być świadomość, stan przytomności, który po prostu jest? Bądźmy ostrożni, bo kiedy pojawi się myśl: „a co się ze mną teraz stanie”, będzie to znak, że już zaczynamy uciekać od siebie samego. Nic się z tobą nie może stać, bo ty już jesteś- poczucie istnienia, bycia żywym jest z tobą zawsze, tylko nigdy nie zwracałeś na to uwagi. **Kiedy umysł, nasza świadomość zatrzyma się w bezruchu na tym „stanie bycia”, doświadczymy stanu, którego nie można ująć w żadne słowa.** Trzeba jednak wytrwale próbować.

## Życzliwość dla siebie

**A**by cokolwiek zrobić, musimy mieć dla siebie pełną miłości życzliwość. **Aby bez obaw i lęku spojrzeć w głąb samego siebie, musimy dobrze sobie życzyć. Będąc sobie życzliwi, możemy zaakceptować samych siebie.** Możemy polubić siebie, zaakceptować swoją złość i swoje szaleństwa. Możemy zaakceptować swoje zahamowania, zazdrość, niskie poczucie własnej wartości.

Oczywiście nie powinniśmy próbować zmieniać się na siłę. Nie chodzi nam o to, aby negocjować samego siebie po to, by stać się kimś lepszym. Mamy się ze sobą zaprzyjaźnić – takimi, jakimi jesteśmy. Podstawą procesu poznawania siebie, wchodzenia w kontakt z przestrzenią, jesteś ty kimkolwiek w tym momencie jesteś i dokładnie taki, jaki jesteś. To przedmiot naszych badań który zgłębiany z niezmiernym zainteresowaniem i ciekawością. Rzecz nie w tym, aby wyzbyć się ego, ale by zacząć się sobą interesować, wnikać w samego siebie i doświadczać wciąż nowych, nieuświadomionych obszarów naszej psychiki.

Życie poważnie traktowane to życie pełne ciekawości, ciągłego dociekania, zdobywania wiedzy z pierwszej ręki. My sami jesteśmy podstawą wszystkiego. **Sami jesteśmy dla siebie światłem.** Jesteśmy na ziemi po to, by poznać siebie, właśnie w tej chwili, nigdy



później nie dostaniemy już kolejnej szansy. Nie trzeba do tego żadnych przygotowań. **Bądź sobie życzliwym i nie stawiaj warunków ani nie wymyślaj sobie hierarchii czy poziomów, na które masz się wspinać. W „teraz” nie ma żadnych poziomów, hierarchii, jest tylko różnica w dostrzeganiu tego, co jest.**

Musimy uświadomić sobie, jak nieustannie uciekamy od tu i teraz, jak bardzo boimy się być sobą. Nie pozbedziemy się strachu natychmiast – ważne jednak, abyśmy umieli zdać sobie z niego sprawę.

Z dociekliwością, ciekawością zawsze wiąże się łagodność, precyzja i otwartość. Łagodność to nic innego jak życzliwość dla samego siebie. Precyzja natomiast oznacza zdolność do czystego widzenia, wyzbycie się strachu przed tym, co możemy zobaczyć: jest to podejście naukowca, który nie obawia się zajrzeć w soczewkę mikroskopu.

Przedmiotem życzliwości jesteśmy więc my sami. Naszym zadaniem jest bowiem poznawanie samego siebie. Chcemy być swoim najlepszym przyjacielem, dlatego pełni życzliwości dla siebie samego patrzymy na to, co w nas jest. Cokolwiek na codzien robimy, jest w zasadzie wszystkim, czego potrzebujemy, aby osiągnąć pełnię świadomości, pełnię życia. To tak jakbyśmy rozglądali się za jakimś bardzo cennym skarbem, który pozwoli nam prowadzić dobre, pełne

satysfakcji, energii i natchnienia życie - nagle okazuje się, że mamy wszystko pod ręką.

Jedną z najpoważniejszych przeszkód, uniemożliwiających nam osiągnięcie pełni życia, jest uraza, zniechęcenie, poczucie bycia oszukanym. Mówimy o konieczności zaprzyjaźnienia się z sobą samym, ponieważ tylko wtedy możemy się zrelaksować i zrozumieć, jak cenne jest to wszystko, co już posiadamy, i to, kim jesteśmy. Nasza neurotyczne stany umysłu i mądrość są nierozdzielne. Nasza spostrzegawczość, błyskotliwość, fantazja są pomieszane z naszym szaleństwem i zagubieniem, chaosem. Dlatego nie próbujmy zabić w sobie cech niepożądanych, bo przy okazji możemy zniszczyć także to, co w nas wspaniałe.

**Możemy żyć tak, by – zamiast starać się na siłę wciąż siebie ulepszać, zmieniać, odrzucać – być coraz bardziej świadomym tego, kim jesteśmy i co robimy.** Chodzi bowiem o to, by się przebudzić ze złego snu, by stać się bardziej czujnym, uważnym, i ciekawym samego siebie.

Podstawą życzliwości dla siebie samego jest zadowolenie z tego, kim obecnie jesteśmy i co już posiadamy. Na tej ścieżce przypominamy dwu- albo trzylatków, wiecznie pragnących poznać niepoznawalne, zadających trudne pytania. Wiemy, że prawdopodobnie nie znajdziemy odpowiedzi na pewne pytania, ale zadajemy je, ponieważ wynikają one z pasji życia i głodu prawdy. Nie

oczekujemy szybkich rozwiązań, nie spodziewamy się dostać do ręki wszystkich narzędzi niezbędnych do życia. Kiedy przyjrzymy się sobie i swoim lękom z życzliwością, kiedy rozluźnimy się i otworzymy, odkryjemy, że nasz świat jest znacznie bardziej fascynujący i pełen niespodzianek, niż nam się do tej pory wydawało. Innymi słowy aby poczuć się zdrowszym, mniej wyobcowanym i zamkniętym na rzeczywistość, musimy zobaczyć wyraźnie, kim jesteśmy i co robimy.

Zaprzyjaźnianie się z sobą nie jest więc przejawem egocentryzmu. Przeciwnie, to początek procesu wzbudzania w sobie życzliwości i zrozumienia także dla innych. Stając się życzliwym dla siebie, będziemy życzliwi także dla innych ludzi.

## Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Dalsza część tej publikacji dostępna jest w pełnej wersji, którą znajdziesz na stronie <http://przyjaciel.zlotemysli.pl>

Ostrzegamy jednak uczciwie, że tekst ten, może zapoczątkować drastyczną zmianę Twego życia. Jeśli więc nie chcesz nic w swoim życiu zmienić na lepsze, lepiej go nie czytaj :-)

Jeśli jednak coś chciałbyś lub chciałybyś zmienić to...

### Odkryj w sobie tajemnicę osiągnięcia sukcesu i powodzenia w każdej dziedzinie życia

