

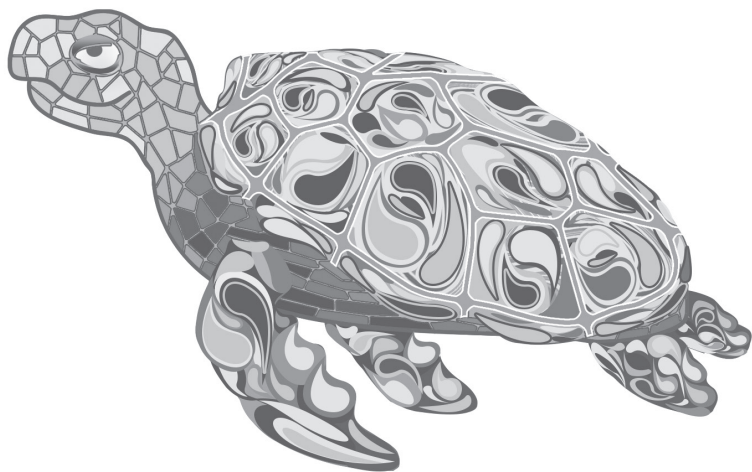


7 tajemnic
żółwia

Aljoscha A. Long
Ronald P. Schweppe

7 tajemnic
żółwia

Zwolnij, odkryj życie



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Natalia Szczygłewska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-7377-751-4

Original title: Die 7 Geheimnisse der Schildkröte.
Geborgenheit finden in sich selbst by Aljoscha A. Long and Ronald P. Schweppe
© 2007 by Lotos Verlag, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Gdy książka leży zamknięta,
Jest jak czujne, skrepowane zwierzę,
Co skrzywdzić Cię nie zdoła.
Jeśli jej nie rozbudzisz, paszczy na Ciebie nie rozewrze,
I jeśli nosa jej między szczęki nie wetkniesz,
Na pewno Cię nie ugryzie.*

– Wilhelm Busch

Spis treści

Bądź dla siebie bezpieczną warownią.....	9
Wszystko, co Kurma może Ci obiecać	12
Czego być może jeszcze o żółwiach nie wiesz.....	15
 Kurma odkrywa szczęście.....	 17
 Harmonia zewnętrzna pochodzi z wnętrza.....	 22
Otwórz drzwi do wnętrza.....	25
Najważniejszy krok: osiągnąć skupienie.....	27
Czas na odejścia, czas na powroty	29
 Siedem dróg do szczęścia	 30
Czego możemy nauczyć się od Kurmy	31

PIERWSZY WYŚCIG. O mądrości Kurmy usłyszał również zając imieniem Shashaka i złościł się na rosnącą sławę żółwia. „Co to ma niby znaczyć, że jest świątły? To tylko takie gadanie!”. A żeby przekonać się o tym do reszty, zając postanowił stanąć z Kurmą w szranki. „Te, stary Żółwiu!” – wołał. – „Na co zda Ci się ta cała Twoja mądrość, jeśli wyzwę Cię na wyścig?”. Kurma skłonił głowę i przez chwilę przyglądał się zającowi. „Mój drogi!” – rzekł w końcu – „Jestem tylko zwyczajnym, starym żółwiem. Przegonisz mnie z pewnością. Skoro jednak uczyniłeś mi ten zaszczyt, wyzywając mnie na pojedynek, nie mogę Ci wszak odmówić”. W pierwszej chwili Shashaka nie mógł uwierzyć własnym uszom, po czym zaczął śmiać się do rozpuku. „Dobrze zatem. Umówmy się w tym miejscu jutro o wschodzie słońca. Tu zacznie się nasz wyścig, a meta będzie tam, przy słonecznikach” – Kurma pokazał rośliny w oddali.

Shashaka był głodny zwycięstwa, lecz równocześnie w jego sercu zrodził się też niepokój. „Czemu ten stary żółw jest taki pewny siebie? Musi skrywać przede mną jakąś tajemnicę... Co by to tylko mogło być?” – zastanawiał się w duchu. Przez całą noc wiercił się niespokojnie, a koszmary męczyły go nie-miłosiernie. Zasnął dopiero nad ranem, a obudził się, gdy słońce było już wysoko na niebie. I choć jego skoczne łapy niosły go niezwykle szybko, Kurma od dawna czekał na niego już na mecie. Zając wrócił do domu zawstydzony.

I tak oto, dzięki wewnętrznemu opanowaniu, które nie pozwoliło, aby w sercu żółwia zrodził się jakikolwiek niepokój, Kurma wygrał pierwszy wyścig.

W latach 60. mały, animowany, choleryczny człowieczek stał się chyba najpopularniejszą postacią niemieckiej reklamy:

Człowieczek HB – urodzony pechowiec. Wszystko, za co się zabierał, przeradzało się w prawdziwą katastrofę. Kiedyś na przykład w trakcie polowania na zupełnie nieszkodliwą muchę ten mały wymachujący gazetą ludzik zniszczył nie tylko kosztowną porcelanę, lecz także resztę wyposażenia swojego mieszkania. Czego by się nie tknął, czy to chciał skosić trawnik, czy wytapetować mieszkanie, wszystko zawsze szło nie tak! Uzależniony od papierosów nieszczęśnik kłął, tupał nogami, a pod koniec każdej reklamy dosłownie wybuchał, uderzając głową w sufit. Na ratunek przychodził mu slogan reklamowy koncernu tytoniowego: „A kiedy jesteś w dobrym humorze, wszystko samo się układa”.

Tylko jak to osiągnąć? Jak być „w dobrym humorze”, i to zdecydowanie bez pomocy papierosów?

Od dawna już zabronione jest reklamowanie papierosów w telewizji. A wciąż jest wielu ludzi, którzy z byle powodu wprost wychodzą z siebie. Zdaje się, że w ogóle też nie wiedzą, czym jest poczucie humoru. Niepokój i niezadowolenie są na porządku dziennym, tak w ich życiu, jak i w codzienności tych, którzy mają z nimi styczność. Czasem wystarczy już, jeśli rano zabraknie świeżego ręcznika. Ale i pusty słoik po marmoladzie lub zacięty suwak mogą na dobre zepsuć człowiekowi dzień.

Jak to możliwe, że nawet takie drobiazgi potrafią wyprowadzić nas z równowagi? Dlaczego niektórzy tak bardzo się denerwują, gdy nie mogą jechać z prędkością 200 kilometrów na godzinę po autostradzie, tak „niecznie” spowalniającej przez innych uczestników ruchu? I dlaczego ci, którzy do celu zmierzają w spokojniejszym tempie, osiągają go równie skutecznie (o ile nawet nie skuteczniej)?

I dlaczego nieraz wystarczają drobiazgi, by spotkanie rodzinne przerodziło się w ogólną kłótnię?

Któregoś dnia z wizytą do Kurmy wybrał się osiołek – Sindhu. „Mistrzu!” – rzekł – „Dowiedziałem się od uczonej sowy Yuny, że posiadasz niespotykane zdolności, więc przyszedłem zapytać, czy nie zechciałbyś mi pomóc”. Kurma uśmiechnął się do osiołka i odparł: „Nie chcę teraz decydować, czy zdołam Ci pomóc. Jestem jednak pewien, że potrafisz sam sobie udzielić pomocy”. Sindhu odparł nieco zaskoczony: „Ach, jakże miałbym sam sobie pomóc? Wszystkie zwierzęta z owocowego gaju uważają mnie za upartego głupca. Czy to żaba, czy mysz, czy nawet małpa: wszyscy obawiają się moich humorów i trzymają się ode mnie z daleka. I tak po prawdzie muszę sam przyznać, że często bywam spięty i zestresowany”. Na to odparł Kurma: „Mój drogi, niepokój i stres mogą dotknąć każdego – czy to mysz, żabę, małpę, czy osła. Niedobór pokoju w życiu to już jednak choroba, na którą Ty sam postanowiłeś zapaść”.

Wydaje się, że wewnętrzny niepokój nie jest jedną z tych dolegliwości, które sami sobie wybieramy. Dlatego też gdy tracimy kontrolę nad nerwami, skłaniamy się raczej do poszukiwania winnego naszych wybuchów wściekłości we wszelkich przeciwnościach losu. Tylko co tak naprawdę było pierwsze: zły humor czy nieprzyjemny kolega w pracy? Popadamy w podły nastrój dlatego, że w pracy panuje nieprzyjazna atmosfera – czy też wydaje się nam, że w pracy jest nieprzyjemnie, ponieważ mieliśmy zły humor już na etapie wchodzenia do biura?

Powodem, dla którego popadamy nieraz w stan wewnętrznego niedoboru spokoju, jest nasza skłonność do

przypisywania odpowiedzialności za nasz podły nastrój czynnikom zewnętrznym.

Dziś, jak i każdego innego poranka, Juliane tkwi w korku. Naturalnie, że znowu wyjechała nieco za późno i najwyraźniej spóźni się do biura. Zamiast jednak pogodzić się z sytuacją i na przykład włączyć w samochodzie przyjemnego audiobooka, zaczyna ona szukać „odpowiedzialnych” za obecny stan rzeczy na zewnątrz. Juliane zaczyna zatem wymieniać wszystkich winnych temu, że ona „musi” się teraz denerwować. „Nic dziwnego!” – myśli sobie w duchu – „te ustawiczne czerwone fale wszystko spowalniają. A kierowca przede mną to chyba musiał sobie drzemkę uciąć za kierownicą! Nie, no to już jest najwyższy czas, żeby uruchomili obwodnicę, ale najwyraźniej rada miasta zamierza poczekać z tym projektem jeszcze kilka kolejnych lat, zanim ruszą z robotą. A tak w ogóle to na świecie jest już po prostu dużo za dużo aut! Gdyby tylko kolej nie była tak nieprzyzwoicie droga, mielibyśmy przynajmniej jakąś *prawdziwą* alternatywę, ale przy tych cenach...”

I nim Juliane się spostrzegła, prowadziła już bogate dialogi wewnętrzne na tematy środowiskowe i polityczne. Gdyby tylko w pierwszej chwili zatrzymała całą tę defiladę negatywnych myśli, być może mogłaby jeszcze zapanować nad swoimi emocjami. A tak do pierwotnej nerwowości dołączyły jeszcze agresja, nietolerancja i zgorzknienie. Możliwość dotarcia do pracy w spokoju i dobrym humorze stała się przez to mało prawdopodobna.

Nasze napięcie tak naprawdę niewiele ma wspólnego z zewnętrznymi przeciwnościami losu, lecz przede wszystkim związane jest ono z naszym sposobem obchodzenia się

3. Wytrwałość

Tajemnica nieustępliwości w dążeniu do celu

TRZECI WYŚCIG. Zając Shashaka nie potrafił przestać myśleć o poprzednich wyścigach z Kurmą. Robiło mu się na przemian gorąco i zimno, gdy uzmysławiał sobie, jak bardzo muszą się śmiać z niego zwierzęta w lesie. Trwało to zatem dość długo, nim się odważył wyzwąć zółwia kolejny raz na pojedynek. Pokonał jednak ostatecznie swój strach i odnalazł mistrza. „Dwa razy, Kurmo, wygrałeś wyścig ze mną. Raz, bo przespałem, a drugi raz, gdyż zaskoczyła mnie ulewa. To mi się już nie przytrafi! Odważysz się jeszcze raz stanąć do wyścigu?”. Kurma uśmiechnął się delikatnie i skinął głową. Shashaka stał się jednak przezorny: „Ale nie ścigamy się znowu ścieżką przy słonecznikach – ona nie przynosi mi szczęścia. Pozwól, że przebiegniemy się do starej, opuszczonej niedźwiedziej nory”. Kurma się zgodził.

Zając znów pojawił się na chwilę przed wschodem słońca. „Nie zapowiada się na deszcz. Dobrze się też wyspałem! Jaką więc mądrość tym razem dla mnie masz?”. Kurma skłonił się i odpowiedział spokojnie, jak gdyby nie wyczuł drwiny: „Nie trać celu z oczu”. „O to się nie martw!” – odkrzyknął Shashaka i ruszył żwawo, gdy tylko pierwsze promienie słońca pogładziły ziemię. Gdy już tak biegł chwilę, nabrat pewności zwycięstwa. Dzień był przepiękny. Zając zaczął zwalniać kroku. Z małego lasku w pobliżu drogi dało się słyszeć śpiew i śmiech. Shashaka nie potrafił się oprzeć pokusie: „Zajęczy festyn! Ach, wpadnę choć na chwilkę. Sekundka nie zaszkodzi, i tak mam w końcu sporą przewagę...”. Co to było za święto! Serwowano duże porcje świeżych, soczystych ziół, zając spotkał dawnych przyjaciół – i najładniejsze panny zajączkówny! I dopiero gdy zachodzące słońce odbijało się w oczach jego pięknej towarzyszki, Shashaka zrozumiał, że po raz trzeci przegrał.

I tak wygrał Kurma również trzeci wyścig, rozkoszując się każdą chwilą tego dnia, nie tracąc jednak z oczu obranego celu.

Wytrwałość oznacza wierność wobec siebie samego. Oznacza kończenie tego, co się zaczęło. Oznacza również, że można na nas polegać i można nam ufać. Wszystko to brzmi całkiem zachęcająco. Nawet – albo właśnie – wyraźnie źle zorganizowani ludzie potrafią docenić, gdy inni są niezawodni lub godni zaufania. Przyznają też sami z siebie, że w tym wewnętrznym chaosie oni pozostają sobie wierni. W głębi ducha tęsknią jednak za odrobiną wytrwałości i życzyliby sobie lepszego pilnowania celu przed oczami.

Jest taki czas w życiu, kiedy spontaniczność daje nam dużo pozytywnych wrażeń. Po co myśleć o jutrze? Po co w ogóle podążać za jakimś planem? Dlaczego nie robić po prostu tego, co *w danej chwili* zdaje się być najlepsze, najsensowniejsze i najprzyjemniejsze?

Tak, dlaczego właściwie nie? A być może dojdziemy do wniosku, że spontaniczność i wytrwałość wcale nie wykluczają się wzajemnie...

Na Mandukim, żabie, w ogóle nie można było polegać. Za cokolwiek się brał – wiadomo było na pewno, że tego nie ukończy. Kiedyś chciał upiększyć sadzawkę, w której mieszkał. Swoją pracą planował zaskoczyć wszystkich znajomych. Ledwie jednak wziął się do roboty, a już stracił na nią ochotę i doszedł do wniosku, że będzie o wiele lepiej, jeśli potrenuje nieco sztukę skoków w dal. Nie trenował nawet jednego dnia, gdy już zrobiło mu się za trudno i zatracił się w myślach o czymś zgoła odmiennym. Jego nowy pomysł miał rzeczywiście

zaprowadzić go daleko: zapragnął bowiem odwiedzić niezrównanego Kurmę i zacerpnąć nieco z jego mądrości. Chciał być największym mędrcelem pośród zab. Gdy jednak opowiedział o swoim wielkim życzeniu żółtowi, Kurma aż popłakał się ze śmiechu. „Mój drogi, nie można posiadać drogi. Trzeba nią jeszcze podążać!”.

Nie ma nic złego w porzuceniu celu, jeśli okaże się, że jest on dla nas nieosiągalny, gdy zrozumiemy, że tak naprawdę to nie jego szukamy, lub gdy dostrzeżemy, że inny cel może być bardziej wartościowy. Problem polega tylko na tym, że naprawdę musimy to sobie uświadomić.

Załóżmy na przykład, że pragniesz nauczyć się gry na pianinie. Początkowe, proste ćwiczenia sprawiają Ci nawet przyjemność. Ale już po krótkim czasie monotonne treningi palców zaczynają Ci się nudzić, a pierwotne pragnienie wirtuozerskiej gry blednie i niknie w oddali. Staje się tak maleńkie, że zaczynamy się zastanawiać, czy nasz cel w ogóle jest interesujący. Myśli odpływają bardzo daleko od monottonnych wprawek i już chwytają się wyobrażenia o malowaniu. Pora zapisać się na kurs rysunku...

Brzmi znajomo? Większość ludzi tak ma. Być może za naszymi unikami kryje się jeszcze inny cel – pragnienie odmiany, poszukiwanie tego, co nowe i nieznanne. W rzeczywistości to mózg stymuluje naszą potrzebę zmiany. Krótkotrwała motywacja jest zawsze najsilniejsza – i najczęściej szybko ustępuje.

Jeżeli jednak nieustannie zmieniamy nasze cele, nie osiągniemy żadnego z nich. Lub też decydujemy się na realizację celu, który niemal leży przed naszymi oczami. Nie można w ten sposób nauczyć się gry na pianinie. Potrzeba bowiem jeszcze wytrwałości.

Czy to oznacza, że musimy „wziąć się w garść”, „być dla siebie twardzi”, „pokonać własne słabości”? Być może powinniśmy się najpierw dokładnie przyjrzeć naszym celom, nim ruszymy w kierunku ich spełnienia. I najlepiej byłoby, gdybyśmy sami wyznaczyli sobie drogę realizacji.

Manduki chciał się dowiedzieć od Kurmy, do czego tak właściwie potrzebna jest wytrwałość. „Wydawało mi się, że w Twojej nauce duży nacisk kładziony jest na nieprzywiązywanie się do niczego. I tego się trzymam! Najważniejsze, że w ogóle się za coś zabieram. Gdy jednak dostrzegam, że to coś wcale nie sprawia mi przyjemności, to biorę się za coś innego. Co w tym złego?”. „Nic, zupełnie nic, mój Drogi” – odparł Kurma „Tylko obawiam się, że sporo radości ucieka Ci sprzed nosa!”.

Ten, kto szybko się poddaje, idzie zaledwie kilka kroków naprzód, a na skutek swej przedwczesnej rezygnacji traci o wiele więcej, niż mógłby sobie wyobrazić.

Bardzo często problem leży w sposobie, w jaki postrzegamy nasze cele – jako punkt lub jako odcinek. „Potrafić grać na pianinie” to dążenie bardzo odsunięte w czasie. W przeciwieństwie do tego sformułowanie „uczyć się grać na pianinie” odnosi się do codziennych odkryć, a jeśli jest rzeczywiście głęboko zakorzenione w Twoim sercu, to każda chwila, którą poświęcisz na naukę, przepelniona będzie radością i zadowoleniem.

Są takie cele, które zdają się być niczym więcej, jak tylko pięknym mgnieniem oka naszej fantazji. Są też jednak dążenia wypływające z głębin naszych serc, przynoszące nam spełnienie.

Tylko jak rozpoznać, co jest zamysłem naszych serc?

Z reguły nie są to rzeczy, które przychodzą Ci w pierwszej kolejności na myśl. Nowy dom, nowy samochód, więcej pieniędzy... Dążenia serca niezwykle rzadko są natury zmysłowej. Wsłuchaj się w siebie. A gdy znajdziesz coś, co wyda Ci się naprawdę wartościowe, wykonaj następujące ćwiczenie...

Z ćwiczeń Kurmy: *Odkrywanie zamysłów serca*

Roztocz przed oczyma wyobraźni obraz tego, o czym sądzisz, że może być zamysłem Twojego serca. Wczuj się całkowicie w ten moment, który nadszedłby, gdybyś osiągnął swój cel. Następnie odpowiedz na następujące pytania:

Cieszysz się wprawdzie, że osiągnąłeś swój cel, ale żał Ci nieco, że prowadząca Cię do niego droga dobiegła końca?

Czy to, co osiągnąłeś, czyni Cię szczęśliwym na zawsze?

Czy dążenie do realizacji odmieniło Twoje życie?

A może z trudem przychodzi Ci odpowiedź na powyższe pytania, gdyż obrany cel już leży na Twojej drodze?

Jeżeli na to ostatnie pytanie lub na poprzednie trzy odpowiedziałeś twierdząco, to rzeczywiście warto podążać w obranym kierunku. Najlepiej zacznij już dziś!

SIÓDMY WYŚCIG. *Z biegiem czasu Shashaka, zając, stał się uczniem mądrego żółwia. Nauczył się przede wszystkim, że każdą porażkę można obrócić w zwycięstwo – każdy wyścig stał się dla niego lekcją. Pozbył się uczucia pychy i w ogóle już nie rozmyślał o wyścigach. Dlatego też zdumienie jego było przeogromne, gdy pewnego dnia Kurma mrugnął do niego i rzekł: „Mój drogi, dawno się ze sobą nie ścigaliśmy. Prawie zaczynam za tym tęsknić. Czy nie chciałbyś dziś po południu zrobić małej rundki na wyścigi?”. Z początku wydawało się zającowi, że Kurma naigrywa się nieco z jego niedawnej postawy. Lecz najwyraźniej on mówił poważnie. „Pozwól, że tym razem będziemy się ścigać na krótkim dystansie – do tego wielkiego mrowiska”. Zając przystał na propozycję, ale cały czas nie dawała mu spokoju myśl, dlaczego mistrz postanowił wyzwać go na kolejny sportowy pojedynek. Kurma chrząknął nerwowo: „Shashaka – skup się! Nie wypuszczaj drogi z serca!”. Zając skłonił się nisko.*

Gdy słońce dotarło do najwyższego punktu na nieboskłonie, rozpoczął się kolejny wyścig. Ledwie jednak Shashaka zrobił kilka kroków, a wydarzyło się coś niespotykanego. Niebo nagle pociemniało, a księżyc przystonił słońce. Zapanował mrok. Lęk i dezorientacja wzbierały w zajęczym sercu. Shashaka nie widział już ścieżki przed sobą. Bez celu przed oczami i ze ściśniętym sercem zajączek kręcił się po panującym wokół mroku. Nie wiedział już, w którą ma zmierzać stronę – lecz nawet gdyby to wiedział: całkowicie opanował go strach. Po pewnym czasie znów się rozjaśniło. W jasnym świetle Shashaka dostrzegł, że Kurma dawno już dotarł do celu.

I tak oto, dzięki skupieniu myśli i rozświetleniu drogi serca światłem ducha, wygrał Kurma i ostatni wyścig.

We wszystkich siedmiu tajemnicach żółwia chodzi przede wszystkim o całkowitą koncentrację i skupienie się na sobie. W przeciwieństwie do żółwi my nie mamy możliwości ukrycia swoich członków lub całkowitego schronienia się w skorupie. Mamy jednak inne możliwości, aby się zwrócić ku swojemu wnętrzu i dojść do siebie.

Podróż do wnętrza daje nam niezbędną siłę do wykonania naszych zadań i osiągnięcia celów. Daje nam również jasny ogląd sytuacji, czy cele, do których zmierzamy, są rzeczywiście zgodne z naszymi sercami lub też czy nie powinniśmy przeznaczyć naszej energii na ważniejsze sprawy. Równie istotny jest fakt, że regularny powrót do wnętrza ze świata codzienności pomaga nam w przewyciężeniu kryzysów: kto bowiem potrafi dochodzić do siebie, rozwija niezbędne do tego opanowanie i wewnętrzną siłę...

Jeżeli chcemy w samych sobie odnaleźć wyspę wewnętrznej mocy i bezpieczeństwa, musimy najpierw spojrzeć do wnętrza. Musimy zapomnieć o hałasie świata, aby móc powrócić do własnych źródeł, do korzeni własnego jestestwa. Skupienie to koncentracja na tym, co najważniejsze. A tym najważniejszym, co pozostaje nam odkryć, jest nasza dusza.

Kurma naucza: „Otwartość, bezkres i wolność odpowiadają istocie ducha. Kultywować własną duszę oznacza chronienie jej w jej pierwotnej postaci – świeżej i czystej jak górskie woda, spokojnej i cichej jak głęboka dolina, bezbrzeżna jak nieskończoność nieba”.

Tęsknota za własnym źródłem (lub jeśli wolisz – za Bogiem) nie jest czymś oczywistym. Większość ludzi spędza życie na poszukiwaniu źródła szczęścia na zewnątrz: w ro-

dzinie, w pracy zawodowej, w przyjaźniach lub w posiadaniu. Jeżeli kierujemy się do swojego wnętrza, czynimy to przeważnie z dwóch podstawowych powodów:

1. *Albo coś nie zadziało*: w naszym życiu tyle poszło źle, że straciliśmy już nadzieję na spełnienie własnych marzeń. Liczne rozczarowania i kryzysy doprowadziły nas do punktu, gdzie już jest najwyższy czas, by zmienić kierunek.
2. *Albo wszystko zadziało*: nasz związek kwitnie w harmonii, mamy ciekawą i dobrze płatną pracę, jesteśmy zdrowi, mamy miłych przyjaciół i wszystko inne też idzie nam jak po maśle – a jednak nie opuszcza nas poczucie, że brakuje nam w życiu czegoś decydującego...

Kto wybierze się na poszukiwanie szczęścia i wewnętrznego spełnienia, wcześniej lub później natknie się na medytację. Nie bez powodu uchodzi ona w końcu za skuteczną metodę znajdowania drogi do siebie samego i stoi w centrum nauczania wielu kierunków duchowych.

Medytacja prowadzi do spokoju, opanowania, pokoju i wewnętrznej siły. I dokładnie tego przeważnie szukają ludzie na początku życia medytacyjnego. I nawet kiedy naukowcy odkrywają coraz więcej benefitów płynących z medytacji: nikt się raczej do niej zabiera, żeby poprawić funkcjonowanie systemu odpornościowego, aby obniżyć próg wrażliwości na ból lub poziom cholesterolu, nawet nie ze względu na silniejsze nerwy, zdobywanie energii lub rozwijanie zaufania. To raczej uczucie odpoczywania w sobie przy jednoczesnym czuwaniu ducha, pełna jasność widzenia czy poczucie wewnętrznej jedności z kosmosem

czyni podróż do wnętrza tak pociągającą. Medytacyjny duch odnajduje nagrodę w samym sobie.

Jak się jednak w ogóle medytuje? Jak osiągnąć ten stan szczęśliwości, wyłaniający się z całkowitego wewnętrznego skupienia?

Zasmucony swoją porażką Munki, małpka, wybrał się do Kurmy. Usiadł przy nim i rzekł: „Ach, Mistrzu Kurmo, odwiedziłem dziś w południe Sindhu, osiołka. Ciągle leży chory na sianku, a jego kaszel bardzo powoli się poprawia. Obiecałem, że przyniosę mu na wzmocnienie mleka kokosowego z plaży. W drodze powrotnej spotkałem Pikki, mysz. Usiadłem więc z nią na chwilę, ale rozlałem przy tym znów nieco mleka. Gdy ruszyłem w dalszą drogę, usłyszałem świergot papug, skrytych w koronie drzewa. Spojrzałem na górę, byłem nieuważny tylko przez chwilę i znów rozlałem nieco mleczka. Ledwie doszedłem do Sindhu, potknąłem się o wystający korzeń i tak ostatecznie stanąłem przed osiołkiem z pustymi rękami”. Na to odparł Kurma: „Od przepelnionego ducha i pustych rąk lepiej byłoby dotrzeć z pustą duszą, a pełną miską”. „Co to znaczy – mieć pustą duszę?” – zapytał Munki. Żółw odparł: „Pusty duch jest wolny od rozproszeń i roztargnienia. Jeśli duch jest pusty, wówczas jest skupiony. Skupionemu łatwiej jest uważać na każdy krok i uniknąć upadku”.

Nawet jeśli wydaje Ci się to paradoksalne: aby uwolnić własną świadomość, trzeba ją najpierw „przytrzymać” i okiełznać. Jak wiadomo, mistrzowie nie spadają z nieba. Jest to spowodowane tym podstawowym faktem, że ćwiczenia i dyscyplina są niezbędne, aby zostać mistrzem. Jeżeli ktoś dosiadł dzikiego ogiera i chce na nim objechać