

**W ten sposób zaczniesz odkrywać siebie, akceptować wszystko, cokolwiek będzie się na tej drodze działo, jednocześnie akceptować samego siebie, kawałek po kawałku, żeby w ten sposób zacząć od nowa siebie kochać. Zaczniesz być autentycznym sobą i będziesz promieniował tym na innych, a gdy ktoś poprosi Cię o pomoc, zrobisz to, co trzeba. Będziesz wiedział, że jesteście jednością i będziesz szanował każdego. Poczujesz się odpowiedzialny za swoje czyny, mniej będziesz mówił, a więcej działał, wybierając proste rozwiązania. Będziesz wiedział, że to Ty jesteś życiem i kiedy nie czujesz radości, to nie z powodu sytuacji, w której się znalazłeś, ale z nastawienia do niej.**

**Maciej Wiszniewski**

---

Żyjemy nazwami, formami i ideami, z czasem stając się imieniem i nazwiskiem. Jesteśmy mężami, żonami, ojcami, matkami, pracownikami biurowymi albo szefami firm. Mamy nadane numery dowodów osobistych i kart kredytowych. Gramy różne role, zakładając maski. Chcemy być lepsi, mądrzejsi, bogatsi i zdrowsi, nie chcemy być biednymi, niekochanymi, chorymi lub kłamcami. Taka sytuacja tworzy rosnące napięcie, sprawiając, że przestajemy być spontaniczni, byleby tylko utrzymać to, co mamy, wytwarzając przy tym strach przed utratą. Przestajemy ufać sobie i zatrzymujemy się w poznawaniu siebie.

Nagle wydarza się coś, a my nie chcemy zaakceptować zmiany. Chorujemy, zostawia nas partner, tracimy pracę lub nie spełniają się nasze marzenia. Wówczas zaczynamy o to walczyć, a gdy przegrywamy, pojawia się smutek i cierpienie. Poruszamy się schematami, od jednej starej prawdy do drugiej, a świat codziennie się zmienia i zmierza w nieznaną. Zaczynamy mieć pretensje do ludzi, rodziny, świata, Boga, ale nie do siebie. Wpadamy w poczucie winy i niedowartościowanie i żeby to zrekompensować szukamy pocieszenia w innych rzeczach, sytuacjach lub chwilowych przyjemnościach, pobudzając w sobie jeszcze większe cierpienie i pragnienie.

Przestajemy akceptować to, co nam się przydarzyło, uruchamiamy procesy porównywania i osądzania, wytwarzając w sobie silne poczucie „ja” i „moje”. Identyfikujemy się z przedmiotami, zdarzeniami i osobami, budząc w sobie pragnienie ich zdobycia oraz rozpoczynając proces intensywnego karmienia ego. Bierzymy udział we współzawodnictwie, tworząc konflikty. Pokazujemy, kto jest lepszy, poniżając innych lub robiąc z siebie ofiarę. Wpadamy w błędne koło, kręcąc się w poczuciu braku akceptacji lub w poczuciu wyższości.

Dajemy się wodzić za nos pieniądзом i żądzy władzy. Ulegamy strachowi i pożądaniu. Polegamy na wiedzy i logice. To wszystko nas określa i definiuje. Wierzimy, że uczymy się czegoś o sobie i swoim życiu, w szkole albo za pośrednictwem Internetu czy

telewizji. Naśladujemy innych ludzi, widząc i rozumiejąc tylko formy, nazwy i etykiety. Przypominamy sobie, kim jesteśmy, kiedy zaczynamy chorować lub cierpieć psychicznie, z powodu różnego rodzaju strat, nierzadko dopiero w momencie śmierci.

Możemy to zmienić, możemy żyć inaczej. Możemy kochać i poczuć, co to znaczy prawdziwa wolność. Do tego potrzeba odwagi i determinacji, bo wystawiamy się na ocenę innych, która może nie być satysfakcjonująca. Zmiana na początku zawsze jest trudna, zwłaszcza kiedy wiąże się z łamaniem schematów i pójściem pod prąd. Dlatego spisałem wiedzę, którą odkrywałem powoli i nierzadko z trudem wcielałem w życie.

W pierwszym i drugim rozdziale piszę o życiu, które zamykamy w określonych nazwach i formach. W trzecim rozdziale piszę o samym życiu. Ujmuję w nim chwile, dzięki którym wiem, że żyję. Przeczytacie tam o ciszy i przestrzeni, nawet o małym kwiatku rosnącym na łące, którego budzi poranna rosa i pierwszy promyk światła na niebie. To wszystko może wydawać się momentami nierzeczywiste, ponieważ życie, opisane za pomocą słów, już po ich napisaniu, jest nierzeczywiste i traci swoją świeżość. Dlatego umieszczanie życia w formie, którą jest słowo, stanowi zaledwie marną kopię p r a w d z i w e g o życia. Wie o tym każdy, kto poczuł całym sobą powiew wiatru, spadającą kroplę deszczu, pocałunek kobiety, uścisk przyjaciela, uronił łzę radości albo rozpaczy, czy zajrzał w oczy śmierci. Na końcu spisałem praktyki codzienności, które na sobie testowałem.

Uczucia i odczucia są ważne, tak samo jak to, co myślimy. Jednak, jeżeli chcemy przeżyć swoje życie spontanicznie i radośnie, to musimy zaufać temu, co naprawdę czujemy, zagłębiając się w siebie, w swoje serce. Każdy z nas ma tam swój świat i dobrze jest oświetlić różne jego fragmenty i chwile, żeby z tych miejsc udać się we własną podróż. Ta podróż jest wielowątkowa i każdy naświetlony w książce temat daje inne spojrzenie na własne wnętrze. Każdy Czytelnik sam wróci do tych tematów później, w spiralnym procesie rozwoju, ale już poprzez własne rozumienie i inną świadomość siebie.

Książki tej nie traktuj śmiertelnie poważnie, raczej jako zbiór etiud na poważne tematy. Spisałem to, co dla mnie jest ważne, a dla Ciebie być może będzie inspiracją.

Pragnę się podzielić z Tobą swoim widzeniem świata, pragnę się podzielić zwyczajnie samym sobą.

Maciej Wiszniewski

---

Szanowny Czytelniku!

Trzymasz w ręku książkę, której odpowiednika próżno szukać w literaturze, jaką znamy. Sam tytuł sugeruje, że zetkniesz się tutaj z nadzwyczajną i może tajemną wiedzą, zarezerwowaną dla nielicznych. W pewnym sensie jest to prawda.

Nadzwyczajność tej wiedzy polega na osobistych doświadczeniach i odkryciach Autora, które pokrywają się z niektórymi wykładami znanych nauczycieli duchowych. Jednak nie są to spisane twierdzenia i poglądy, które ułożyły się w całość, bo tak się Autorowi spodobało. Między słowami widać trudną drogę, którą przebył, aby zrozumieć samego siebie. Stawia pytania i udziela na nie odpowiedzi w taki sposób, że zmusza nas do samodzielnego myślenia, być może do stawiania własnych pytań i szukania własnych odpowiedzi.

Wniosek, jaki nasuwa się po przeczytaniu książki, wydaje się oczywisty: nie ma żadnej tajemnej wiedzy, bo wszyscy w końcu możemy dojść do podobnych konkluzji, ale jest pewna tajemnica, skoro docierają do niej nieliczni.

Tajemnica tkwi w indywidualnym zrozumieniu oraz sztuce podzielenia się swoją wiedzą z innymi. I właśnie ta książka jest, jak myślę, pierwszą próbą pokazania, w jaki sposób codzienne życie łączy się z duchem. Do tej pory rozdzielaliśmy te pojęcia i jak dotąd nie nauczyliśmy się mówić w taki sposób, który opisywałby naszą rzeczywistość bez pozbawiania jej transcendencji.

Autorowi udało się trudna sztuka połączenia umysłu z sercem oraz praktyczne wcielenie jej w życie. Określiłabym go pionierem nowej rzeczywistości. Żywię głęboką nadzieję, że za nim pójdą następni, a niniejsza książka mocno się do tego przyczyni.

Joanna Malinowska