

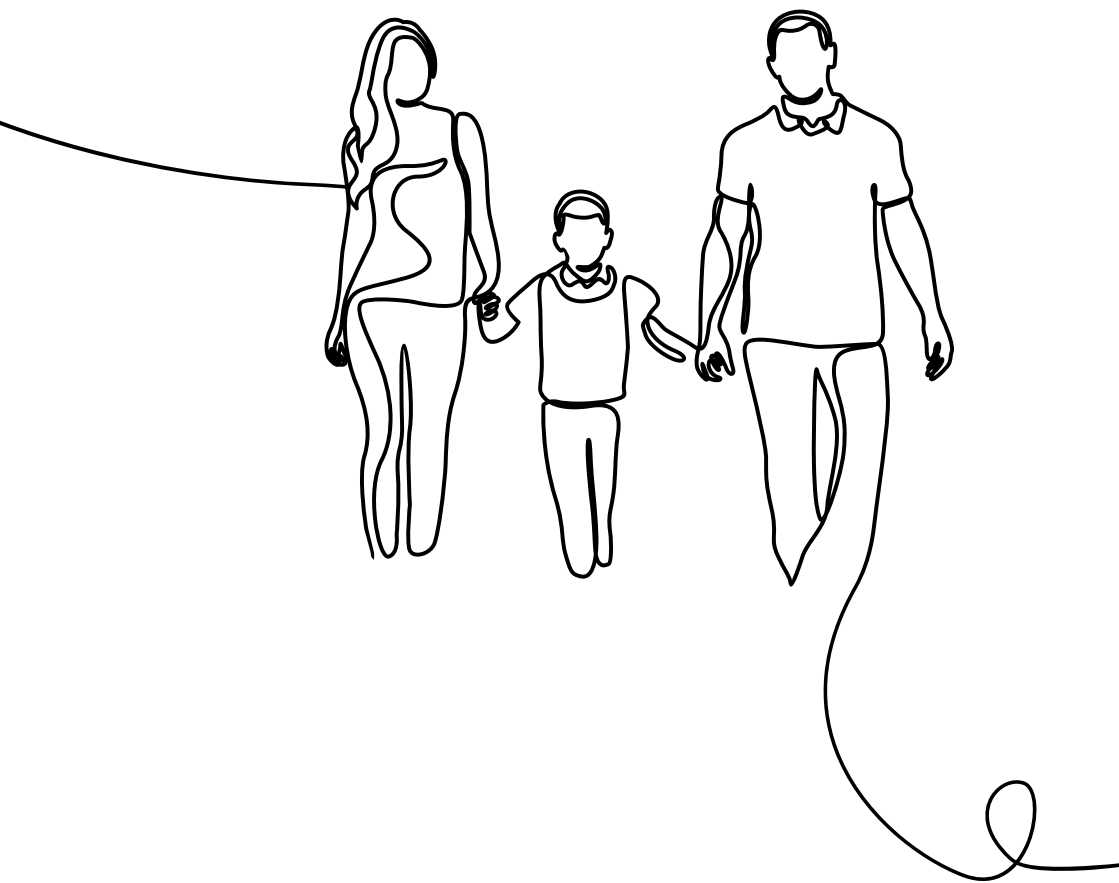


KSIĄŻKA
NUMER JEDEN

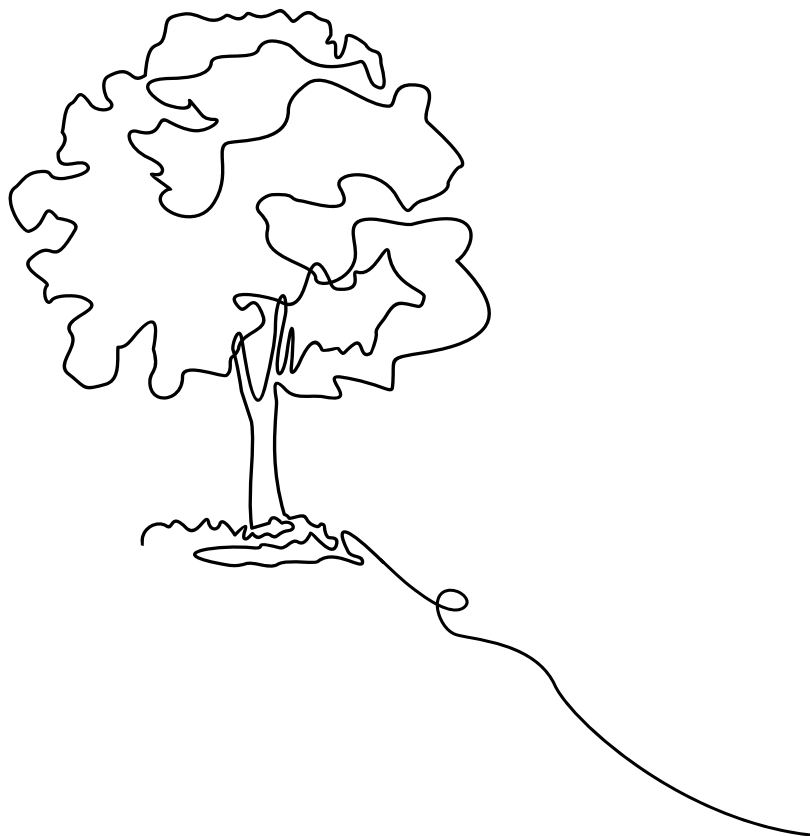
ODETCHNIJ SPOKOJEM

O celowym łamaniu zasad, chodzeniu pod prąd
patrzeniu, myśleniu i działaniu inaczej.

JAREK GUC



ODETCHNIJ SPOKOJEM



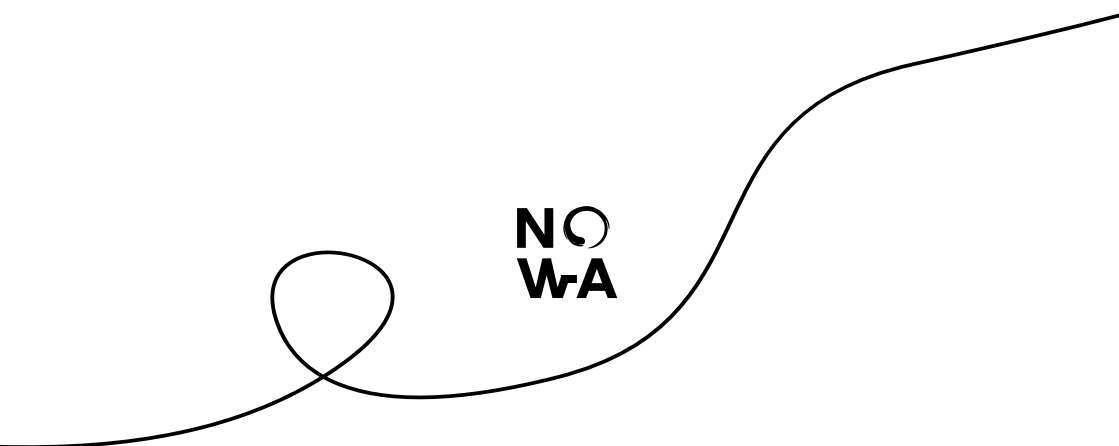
JAREK GUC

ODETCHNIJ SPOKOJEM

CZYLI KSIĄŻKA NUMER JEDEN

O celowym łamaniu zasad, chodzeniu pod prąd –
patrzeniu, myśleniu i działaniu inaczej. O wszystkim tym,
co pozwala odetchnąć ze spokojem.

Refleksje, kontrzasady i pytania, które niejednemu
pomogły odzyskać i pielęgnować wolność,
spokój, szczęście oraz miłość.



NO
WA

Copyright by Jarosław Guc 2022

Redakcja: Maria Zając

Projekt okładki, grafik i elementów graficznych w książce: Martyna Paprotna

Zdjęcia na okładce: Anna Zając

Projekt logotypu NOW-A: Martyna Paprotna

Zdjęcia Folwarku Uradz: Marek Łukowski

Projekt typograficzny, skład, łamanie, wersje cyfrowe: HAVE A BOOK

ISBN: 978-83-966144-0-7

Wydawca: Wydawnictwo NOW-A

Now-a Sp. z o.o.

ul. Żymirskiego 1/23,

04-045 Warszawa

wydawnictwo@now-a.pl

kontakt@jarekguc.pl

Wydanie I, Gliwice Warszawa 2022

Druk: Abedik

Tę książkę możesz kupić tylko na www.jarekguc.pl, również jako e-book i audiobook.

Ktoś mądrze napisał:
„Świat nie potrzebuje kolejnej książki o rozwoju osobistym”.

I *Odetchnij spokojem* to nie jest taka książka.

Jednak uważaj...

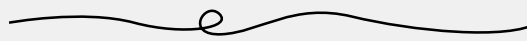
Nawet jedna myśl z tej publikacji, która trafi w punkt,
którą osobiście odczujesz, może zmienić całe Twoje życie
i pomóc Ci w najtrudniejszych chwilach.

Odetchnij spokojem...

Nierzadko jedna myśl, której wcale nie musisz wykoncypować, na którą możesz po prostu trafić, którą znajdziesz, której istnienie sobie uświadomisz, okazuje się rozwiązaniem większości Twoich problemów, a może nawet wszystkich.

To moja pierwsza książka, więc jest to po prostu *Książka numer jeden*.

Dedykuję ją Numerowi Jeden w swoim życiu – swojej ukochanej żonie Edycie.

 **Odetchnij spokojem...**

To moja książka numer jeden. Nie ma potrzeby, by w Twoim osobistym rankingu lektur uplasowała się równie wysoko. Nie o to chodzi. Chodzi o to, żeby znalazła się tu choć jedna myśl, która będzie pomocna – która pozwoli Ci odetchnąć spokojem.

Spis kontrzasad jako spis treści

W porządnej książce powinien być spis treści.

W tej ustąpił on miejsca spisowi kontrzasad.

Czemu? O tym już za chwilę.

WSTĘPY	19
Najwięcej szczęścia doświadczasz, dając szczęście innym	26
Szczęścia nie znajdziemy wysiłkiem ani siłą woli	28
Im mniej musisz, tym więcej osiągasz	44
Siedzisz na skrzyni pełnej skarbów – wystarczy do niej sięgnąć	53
Mniej niewłaściwego to poprawa	55
Najtrwalej i najszybciej zmieniają nas transformacje	68
Transformacji nie musisz się uczyć	72
Praktykując, znajdziesz najłatwiejszą drogę	89
MOŻESZ	93
Możesz!	96
Nie mów, że musisz – pytaj siebie, czy możesz	98
To Ty decydujesz	101
Nic nie musisz – wszystko możesz	103
Masz w sobie doskonałość – możesz ją wydobyć	106
Możesz czuć się tak, jak się czujesz	108
ROZUMIENIE	111
Rozwój	113
Rewolucja to powrót do tego, co ważne	113
Wszystkie chwile mogą być piękne	118
Potrzebujesz porządku i chaosu	120
Możesz przestać walczyć z falami – możesz surfować przez życie	125
Proste nie znaczy łatwe	130

Paradoksy	131
Żeby radzić sobie z paradoksami, używaj paradoksów	135
Drogi na skróty są dobre	141
To, co prawdziwe, jest proste	144
Prawda jest jak poezja	146
Prawda jest w Tobie	149
Motywacja	155
Niewidzialne rządzi widzialnym	155
„Miękkie” rządzi „twardym”	155
Motywacja nie przychodzi z zewnątrz	158
Prawdziwa motywacja nie krzyczy – ona szepcze	160
Żeby usłyszeć, trzeba pielęgnować ciszę	162
Prawdziwą motywację masz głęboko w sobie	163
Prawdziwe życie toczy się za kulisami	165
Miłość	168
Najwięcej miłości dostajesz, kiedy ofiarowujesz bezwarunkową miłość innym	178
Śmierć	187
Świadoma konfrontacja ze śmiercią budzi do życia	189
Nie chodzi o to, żeby dać życiu więcej dni, tylko dniom więcej życia	195
Energia	206
Energia to materia	208
Materia to energia	211
UWALNIANIE	217
Możesz się uwolnić	222
Dostajesz wtedy, kiedy nie potrzebujesz	236
Im mniej oczekiwań, tym mniej rozczarowań, a więcej niespodzianek	238
Działaj w takim stanie umysłu, który uwalnia	244

DZIAŁANIE	253
System	255
Jeśli robisz to samo co wszyscy, to osiągniesz to samo co wszyscy	255
Możesz łatwiej zmieniać, nie chcąc zmieniać – możesz sprawniej działać, nie chcąc działać	263
Żeby lepiej widzieć, zdejmij okulary	270
Subtelności	283
Przeszacowujemy, ile jesteśmy w stanie zrobić w rok – nie doceniamy tego, ile może się wydarzyć w pięć lat	289
Współczucie i wyrozumiałość prowadzą do szczęścia	311
Im głębiej wejdiesz w swoje wnętrze, tym wyżej się wzniesiesz	314
Jedyna prawdziwa kontrola, którą masz, dotyczy dawania innym tego, czego samemu pragniesz, porzucania oczekiwań i akceptowania tego, co jest	317
Świat można zmienić jedynie przez zmianę samego siebie	319
Ważniejsza od działania jest świadomość, po co chcemy coś zrobić	321
Wszystko, czego doświadczasz, ma głębszy sens	324
Pytaj „Po co?”, zanim zaczniesz działać	325
Zaczynaj (pomaganie innym, ratowanie, zmienienia świata) od siebie	328
Mało ważne, co myślimy	330
Kiedy nie musimy już być doskonali, możemy być po prostu dobrzy	335
Strach	337
Małe liczba powodów do strachu	340
Strach jest narzędziem władzy	343
Najsilniej paraliżuje strach przed uczuciem strachu	346
Świadomość zwalcza strach	348
Wdzięczność wyłącza strach	354
Pracuj mniej, zrobisz więcej	367
ZAKOŃCZENIA	373
BRAWA	383

Od Autora

Jak czytać tę książkę? Tak jak lubisz!

Czytaj, jak Pan Bóg przykazał – od początku do końca. Albo skacz między stronami, wątkami, częściami, rozdziałami. Albo jeszcze inaczej – otwieraj na chybił trafił, wbijaj w dowolnym punkcie i czytaj w przód lub w tył.

Podkreślaj, zakreślaj, gryzmol. Śmiało możesz wykreślać – wyrzucać wątki, z którymi się nie zgadzasz, i dopisywać swoje. Cokolwiek i jakkolwiek zrobisz, Twoje zaangażowanie w lekturę zostanie docenione, a nie uznane za masakrowanie jej nośnika. Użytkowe książki lubią wyglądać na używane.

Podstawowa zasada w tym czytelniczym doświadczeniu to brak zasad.

Jak jednak sobie w takiej sytuacji poradzić ze spisem treści? Solidna książka powinna takowy posiadać. Jak to pogodzić z pełną swobodą czytania i interpretowania, którą pragnę Czytelnikowi zaoferować?

Uznajmy, że na czytelniczej mapie podróży może się przydać parę punktów orientacyjnych.

Jak się okaże niebawem, ważne w niej będzie robienie przystanków, a może i zwrotów – co najmniej w lekturze, a może i w życiu – w punktach oznaczonych jako „**kontrzasady**” – **zasady inaczej, zasady odwrócone**. **I spis tych kontrzasad stał się odpowiednikiem spisu treści**, a przy okazji szybką listą kontrolną dla poruszającego się na przykład ruchem konika szachowego Odbiorcy chcącego się upewnić, na którym polu jest, albo dla potencjalnego Czytelnika, który pragnąłby na początek, rzuciwszy okiem na spis treści, ocenić, czy warto sięgnąć do kieszeni i udać się do księgarzianej kasy lub czy zainwestowanie czasu w rozwój znajomości z zaprezentowanymi tutaj przemyśleniami może Mu przynieść jakieś korzyści.

Niech zatem spis wywrotowych kontrzasad i towarzyszących im refleksji będzie wywrotowym odpowiednikiem spisu treści. Są one w końcu – jak

smakowite kąski w serwowanym daniu – kluczowymi przesłaniami tej książki, nadającymi jej szczególny smak.

Czy taka lista ułatwi poruszanie się po książce, zachęci do jej zakupienia czy wręcz przeciwnie? To już pokaże czas, a odpowiedzi napłyną od Czytelników.

Odetchnij spokojem...

Życie prowadzi Cię najlepszą dla Ciebie drogą, choć często może się ona wydawać chaotyczna i niezrozumiała. Kiedy uważniej się temu przyjrzymy, okazuje się, że chaos jest wyższą formą porządku. Potrzebujemy tylko czasu, żeby ją zrozumieć, i obserwacji, żeby ją dostrzec. Bez wątpienia znajdziesz swoją drogę przez życie, tak jak znajdziesz własny sposób na lekturę tej książki.

Słowa definiują rzeczywistość

kontrzasada #1

Rzeczy stają się takimi, jakimi je nazwiesz.

Kształt rzeczywistości zależy od słów, którymi ją opisujesz.

Słowa zaklinają rzeczywistość, są emanacją energii myśli w materię – pierwszą i najprostszą.

To ich siła – z jednej strony piękno, a z drugiej niebezpieczeństwo, które ze sobą niosą.

Słów trzeba używać uważnie. Mają większą siłę sprawczą, niż nam się na co dzień wydaje.

Wystarczy popatrzeć, jak słowa powtarzane w mediach, w polityce, w marketingu wykuwają w czasie kształt rzeczywistości, która nas otacza, wpływa na nas, zmienia nas. Szczególnie jaskrawym przykładem jest tutaj przedziwny czas lat 2020–2021.

Kiedy żartobliwie zatytułujesz swoją publikację *Książka numer jeden*, a swoje stanowisko opiszesz jako „dyrektor ds. szczęścia”, zaczniesz nadspodziewanie mocno definiować kształt rzeczywistości – dla siebie i dla innych.

Ten nagłówek to kontrzasada, tekst poniżej to refleksja nad kontrzasadą. Więcej o kontrzasadach będzie dalej.

Odetchnij spokojem...

Możesz świadomie wybierać słowa – zgadzać się na jedno, nie zgadzać na inne. Wybieranie słów, nazywanie rzeczy i zdarzeń tak czy inaczej jest jednym z najważniejszych sposobów panowania nad rzeczywistością. Nie daj innym wybierać słów ani nazw dla rzeczy oraz zdarzeń. Wybieraj samodzielnie. Pozwoli Ci to częściej oddychać spokojem.

Czy to katastrofa?

passe-partout 20 × 21

(Czemu passe-partout? I czemu w rozmiarze 20 × 21?
Cierpliwości – dojdziemy i do tego)

Akcja zaczyna się jak w dobrym filmie sensacyjnym.

Jest 28 listopada 2020 roku.

Kończę pisanie książki i przejeżdżając pod napisem META, czuję, że przejeżdżam zarazem pod napisem START. Czas na kolejne okrążenie.

Jak mówią znawcy, *Writing is rewriting* – pisanie jest przepisywaniem tego, co napisane.

Moi Czytelnicy rozumieją ten czas.

Znają moment i kontekst, w którym się to dzieje.

Kiedy wezmą książkę do ręki, będą mogli zobaczyć, co się wydarzyło przed momentem jej ukończenia i po nim. Oceniają, na ile jest ona ważna,

pomocna i uniwersalna, jak bardzo przekształca się na osi ewoluującego kontekstu, łączącej punkty oznaczające czas jej pisania, kończenia, wydawania i w końcu czytania.

Tracę władzę nad tą książką w chwili, kiedy większość z nas czuje się, jakby traciła władzę nad swoim dotychczasowym życiem. Wierzę, że to, co napisałem, może stanowić formę pomocy na czas tak dramatycznej niepewności.

Moi Czytelnicy będą mogli zobaczyć to, co widzowie filmu z wieloma planami czasowymi, który zaczyna się z woli scenarzysty i reżysera od obrazu konstytuującego akcję zdarzenia – od dramatu, katastrofy. Zaskakująco ujawnionego na wstępie rozwiązania intrygi, tworzącego kontekst dla wszystkiego, co pojawi się na ekranie – niezależnie od tego, czy będzie to dotyczyło czasu przed tym zdarzeniem, czy czasu po nim. Zasiadający w kinach lub przed telewizorami mogą spodziewać się oglądania tego, co doprowadziło do katastrofy, i tego, co nastanie po niej. Będą mogli dostrzec, jak drobne elementy wpływają na bieg wydarzeń i jak przypadek – lub splót przypadków – pozwala bohaterom wypłatać się z matni. Trochę jak w filmie *Na rozstaju* z Richardem Gere i Sharon Stone czy kultowym *Pamiętniku*.

Świat pandemonii... Która to fala? Co jest prawdą, a co kłamstwem?

Gdzie kończy się heroizm, a zaczyna manipulacja? Kto i od czego ratuje ludzkość, a kto bezlitośnie wykorzystuje to, co się wokół dzieje?

Nasz świat – świat, który znaliśmy – jest jak samochód, który wypadł z drogi i koziółkuje w szalonym tańcu. Takie momenty pokazywane są w filmach w zwolnionym tempie – *slow motion*. Zanim straciliśmy panowanie nad kierownicą, jazda była jak w rajdzie Paryż–Dakar czy Monte Carlo. Na pełnym gazie i na granicy katastrofy. Wypadliśmy czy zostaliśmy wyrzuceni z drogi? Lecimy, obracając się raz za razem. Doświadczamy wszystkich możliwych przeciążeń i nie wiemy, jak będzie wyglądało lądowanie ani kiedy faktycznie nastąpi.

Pamiętam, jak Krzysztof Hołowczyc mówił, że kiedy podczas rajdu wypadł z drogi i koziółkował w aucie wyścigowym, wzmocnionym wewnętrzną stalową klatką, najważniejsze było, żeby jak najdłużej się toczyć, obracać

wokół własnej osi, wytracając przy tym zgromadzoną energię. Najgorsze, co mogło się przytrafić, to drzewo, słup czy ściana – jakaś przeszkoda, na której auto nagle by się zatrzymało, uderzając w nią z niewytraconym impetem.

Stare żydowskie przysłowie mówi: „Gdy wszystkiego jest za dużo, to znak, że na pewno czegoś brakuje”. To przysłowie to paradoksalna, „koaniczna” wręcz „zagadka”, wykręcająca logikę „na lewą stronę”. Zagadka, którą jako ludzkość właśnie intensywnie rozwiązujemy... ☺

Latamy w klatko-mieszkanie-domach jak w samochodzie, który wypadł z drogi i od tego czasu podlega już zupełnie innym regułom. Podróżujemy w zwolnionym filmowym tempie, a wokół nas przelatują wszystkie zgromadzone w kokpicie naszego pojazdu graty. Skąd tyle tego? Po co? Czym dostaniemy za chwilę w głowę?

Fascynujące jest, ile zbieramy tych śmieci przez lata...

Kiedy sprzedaję kolejny samochód i szykuję go dla nowego właściciela, zawsze jestem zaskoczony tym, z jak wielu jego zakamarków wyciągam ogromne ilości rzeczy, które w nim były. Rzeczy zwykle kompletnie niepotrzebnych, bo przez lata ich nie dotykałem.

Taki zbiór rzeczy poutykanych w aucie jest jakąś metaforą życia i tego, jak w tym życiu nieświadomie uprawiamy zbieractwo. Stanowi coś dokładnie przeciwnego do tego, o czym mówi główny bohater filmu *W chmurach* grany przez George’a Clooneya – minimalista podróżujący przez życie samolotami, jedynie z tym, co może unieść, pokazujący, co ma w plecaku i walizce kabinowej na kółkach, z którymi na co dzień zbiera kolejne mile w programach lojalnościowych linii lotniczych.

Możemy to sobie wszystko sztuka po sztuce pooglądać w tym dziwnym *slow motion*. I wcale nie jest nam przez to łatwiej, a wolne tempo zaskakująco generuje większe przeciążenia niż najszybsza szalona jazda.

Co z tego wynika?

Co się wydarzy, kiedy już z powrotem solidnie staniemy na kołach?

Kto wie?

Czas zrobić trochę porządku w tym bałaganie...

WSTĘPY



Zaskakująco dużo wstępów, czyli przedtakty

Przedtakt – *niepełny takt na początku utworu przed pierwszym taktem.*

 **Odetchnij spokojem...**

Popatrz na to, co się wokół Ciebie dzieje, jak na obraz impresjonisty powstający z tysięcy plam, będący efektem masy pociągnięć pędzla. Żeby go zobaczyć, potrzebne jest trochę czasu i dystansu. Oglądany szybko i z bliska wygląda jak rozmażany zestaw pojedynczych, chaotycznych, niezwiązanych ze sobą elementów – plam, pikseli. Ale po zrobieniu kilku kroków w tył, spojrzeniu z dystansu, wpatrzeniu się przez dłuższą chwilę najpewniej wyłoni się pełniejsza wizja, mająca sens, poddająca się ocenie, interpretacji, zmianie.

Dostrojenie

Znasz zapewne te kakofoniczne, na pozór nieskoordynowane dźwięki, kiedy orkiestra przygotowuje się przed występem – szum ubrań siadających muzyków, szelest obracanych stron pełnych nut...

Kiedy wszyscy muzycy zasiadą za swoimi pulpitami, koncertmistrz wstaje i rozpoczyna się strojenie instrumentów. Najczęściej główny instrumentalista odbiera dźwięk od oboju lub fortepianu i podaje go orkiestrze.

Każdy z muzyków odgrywa go na swoim instrumencie i dostosowuje do tego obowiązującego całą orkiestrę.

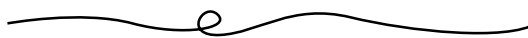
Lubię ten moment hałasu i chaosu, który jest warunkiem koniecznym do tego, żeby muzyka zabrzmiała czysto i pięknie...

Kiedyś – w erze starych radioodbiorników – kręcąc gałką częstotliwości, przechodziło się przez podobny moment dostrajania, poszukiwania fali, zanim dźwięk wybranej stacji zabrzmiał czysto i donośnie.

Zanim razem zagramy, powinniśmy się odrobinę przygotować – wspólnie zestroić, złapać jednolity dźwięk, tę samą częstotliwość – zacząć się wzajemnie słyszeć.

Ramy refleksji:

- Kiedy ostatnio świadomie dostrajaliśmy się do kogoś/czegoś?
- Jak dostrajamy się do innych, świata, czasu?
- Czy potrafimy się nastawić na słuchanie?
- Czy umiemy po prostu słuchać – jedynie po to, żeby usłyszeć, zrozumieć, współodczuć?

 **Odetchnij spokojem...**

Uważaj, do czego się dostrajasz, do czego dołączasz, na jakie fale się nastawiasz. Zdecyduj samodzielnie!

Ostrzeżenie

Winien Ci jestem, drogi Czytelniku, ostrzeżenie, podobne do tych wyrzucanych z szybkością karabinu maszynowego w imieniu ministra zdrowia przy reklamach leków, ale jakże się od nich różniące...

Zatem dyrektor ds. szczęścia ostrzega:

„Poświęcenie czasu na lekturę tej książki grozi wzmocnieniem wiary w siebie oraz prędkim uwolnieniem się od tego, co Cię hamuje, ogranicza i nie pozwala Ci spokojnym, równym krokiem maszerować w stronę prawdziwego szczęścia i spełnienia.

Żeby nie było, że nie ostrzegałem!”

Tak mogłoby brzmieć to ostrzeżenie. Podobne widniało na moich stronach i profilach internetowych. Gdyby nieco pogłębić tę myśl: wszystko, co może się wydarzyć w rezultacie tej lektury, sprowadza się do ponownego odkrycia, odnalezienia tego, co od zawsze i na zawsze masz w sobie. Rzecz niezwykła w swojej zwykłości i nieoczywista w swojej oczywistości.

Tak naprawdę to, co ja tutaj piszę, nie jest istotne. Ważne jest to, co Ty poczujesz, czytając! Słowa, myśli, obrazy wskazują drogę do uczuć. Zostań, jeśli poczujesz, że chcesz poczuć więcej...

[...] Zasadnicza zmiana nie wymaga ciężkiej pracy i praktyki! Istotą zmiany transformacyjnej jest wgląd, rozpoznanie lub uświadomienie sobie. Ty, tak jak wszyscy inni, masz już wszystko, czego potrzebujesz do transformacyjnej zmiany.

Dicken Bettinger

Ramy refleksji:

- Kiedy ostatnio szukaliśmy odpowiedzi, inspiracji, rozwiązań w sobie, a nie w innych – w świecie zewnętrznym?
- Kiedy próbowaliśmy bardziej odczuć, niż wymyślić to, czego poszukujemy?

Nie szykuj się na jakąś katorżniczą pracę nad naprawianiem siebie i świata. Nie ma takiej potrzeby. Twoje uczucia powiedzą Ci, czy jest w dobrym miejscu i właściwie oceniasz sytuację, czy raczej musisz wrócić do „deski kreślarskiej” pełnej Twoich myśli i zastanowić się nad tym, co się dzieje, ponownie, głębiej, inaczej.

Zanurzyć się we własnych myślach, aż dojdiesz do spokoju, który niesie właściwe zrozumienie tego, z czym masz do czynienia, nawet jeśli to, z czym masz do czynienia, jest trudne. Podążaj za dobrymi uczuciami. Wystrzegaj się tego, co powoduje złe i trudne uczucia, i tych, którzy je wywołują – nieważne, skąd przychodzą, jakimi są autorytetami, jak wiarygodni się wydają ani co przynoszą.

Dyrektor

Jestem dyrektorem ds. szczęścia.

Jestem „nieusuwalny” z tego stanowiska, bo mianowałem się na nie sam...

Dlaczego „dyrektor ds. szczęścia”?

Dlatego, że jestem po prostu dyrektorem ds. szczęścia w swoim własnym przedsiębiorstwie, którym jest moje życie, i wszędzie tam, gdzie chcą mnie w takiej roli. Nie rozdzielam sztucznie pracy i życia. Przenikają się, wpływają na siebie i dobrze, gdyby pozostawały w harmonii – w pozytywnym sprzężeniu. Oczywiście taki tytuł na wizytówce stanowi zachętę do zmiany sposobu myślenia.

Cóż, nie wiem, jak daleko nam do gigantów z Doliny Krzemowej, którzy zatrudniają dyrektorów ds. szczęścia (*chief happiness officers*), płacąc im prawie tyle, ile zarabia dyrektor generalny, ale wiem, że to, czym zajmuje się dyrektor ds. szczęścia, jest bardzo ważne. To nie primaaprilisowy żart – są tacy menedżerowie i są takie stanowiska. Zaczynają się już nawet pojawiać także w Polsce.

Zacząłem samozwańczo używać tego tytułu, tej nazwy stanowiska i posługuję się nią na Facebooku, LinkedIn oraz na swoim kanale na YouTube, na którym publikuję filmy o sprawach życiowych, duchowych, biznesowych.

Z czasem w firmie doradczej, którą współtworzę, wpisałem sobie na wizytówce dyrektor ds. serca i szczęścia oraz naczelny myśliciel. Nigdy dotąd lektura moich wizytówek nie wywoływała tak ciepłych reakcji u ludzi, którym je dawałem.

Zastanawiam się, czy nie awansować się samozwańczo na ministra... ale z tym może jeszcze chwilę zaczekam.

Co zatem robi taki „menago” od szczęścia?

Znajduje praktyczne zastosowanie dla wiary, że szczęśliwy pracownik to lepszy pracownik.

Pewnie blisko mu zarówno do działu zasobów ludzkich (zasoby – ależ fantastyczny termin), jak i do strategicznych i kulturowych fundamentów firmy – sensu jej istnienia i wartości, na których się opiera.

W takim obszarze pracuję często z właścicielami firm, menedżerami, doradzając im, pomagając i dzieląc się z nimi własnymi doświadczeniami.

Tak też patrzę na ludzi w ogóle. Dlatego chcę do ludzi mówić, pisać – pokazywać im nieoczywistą w swojej oczywistości drogę do szczęścia.

Lepszy człowiek to szczęśliwy człowiek. Szczęśliwy człowiek to lepszy człowiek.

Prawdziwym warsztatem dyrektora ds. szczęścia jest jego własne życie – bo obdarować innych można tylko tym, co się samemu ma, nauczyć innych można tylko tego, co się samemu umie, zaprosić innych można tylko do własnej przestrzeni, do własnego odczuwania, do doświadczeń, w których samemu się jest. Zainspirować innych można tylko tym, co w nas samych jaśnieje, płonie, wibruje – porusza swoją energią.

Co ciekawe, największych zmian w firmach dokonują ci, którzy pracują nad sobą, nad własnym życiem, nad własnym wnętrzem i inspirują współpracowników swoją zmianą, swoją energią, swoim szczęściem.

Ze szczęściem jest jak z „byciem cool”... Im mocniej się staramy, tym słabiej wychodzi. Dlatego może niektórzy mawiają pół żartem, pół serio – z nutką powagi: „Ciężko jest lekko żyć”. Przestańmy się starać o szczęście. Po prostu pozwólmy, żeby szczęście zaistniało.

Dyrektor ds. szczęścia przez swoje szczęście pomaga innym nauczyć się znajdować drogę do szczęścia. Ci, którzy ją odkrywają, będą z kolei mogli uczyć następne osoby poszukiwania odpowiednich ścieżek. Szczęścia nie znajdziemy wysiłkiem ani siłą woli. Możemy je odnaleźć w sobie przez spokój i odpuszczenie poszukiwania go.

Czasem na filmach pokazują piramidę z kieliszków do szampana i ten niezwykle moment, kiedy wypełnienie pierwszego z nich skutkuje przelewaniem się szampana w dół, do kolejnych i na coraz niższe piętra piramidy. Tak właśnie wygląda rola dyrektora ds. szczęścia – jest on tym pierwszym kieliszkiem w piramidzie, której dolne piętra ciągle się powiększają, rozbudowywane o kolejne naczynia potrzebujące zasilania pozytywnym stanem umysłu i smakiem życia.

Ktoś kiedyś mądrze powiedział, że zadaniem takich osób jak ja jest delikatne potrząsanie za ramiona tych, którzy wciąż jeszcze śpią – żeby obudzili się do pełni życia i dobrostanu, który naturalnie mają w swoim wnętrzu. W pełni się z tym identyfikuję.

To wysoce społecznie użyteczna praca.

Ty też możesz się mianować na stanowisko dyrektora ds. szczęścia – tam, gdzie jesteś, żyjesz, pracujesz.

Ramy refleksji:

- Czy dbamy o swoje szczęście?
- Czy robimy to świadomie, planowo, ze zdrową premedytacją?
- Czy wiemy, że najwięcej szczęścia dostajemy, uszczęśliwiając innych?

Odetchnij spokojem...

Twoim najważniejszym zadaniem jest doświadczać szczęścia – tu i teraz. Tylko tyle i aż tyle masz do zrobienia. Nikt nie robi tego za Ciebie. I jeszcze jedna ważna sprawa: sposób doświadczenia szczęścia będzie czasem przedziwny, paradoksalny, niewytłumaczalny, nieoczywisty. Warto to dostrzec, zgodzić się na to – zaakceptować to.

Najwięcej szczęścia doświadczasz, dając szczęście innym

kontrzasada #2

Niebawem wyjaśnię bardziej szczegółowo, co to „kontrzasady”.

Ta wyrażona powyżej jest jedną z kluczowych:

Po prostu najwięcej szczęścia doświadczasz, dając je innym – pomagając innym je odnaleźć. To daje więcej satysfakcji niż obsesyjna pogoń za nim.

Ktoś przedstawił to metaforycznie na obrazku. Szczęście jest jak motyl. Ucieka, kiedy próbujesz je złapać. Przysiada na ramieniu, kiedy się tego najmniej spodziewasz. Może szczególnie wówczas, kiedy jesteś zajęty pomaganiem innym w znajdowaniu i doświadczaniu szczęścia.

Odetchnij spokojem...

Wystarczy mały gest pomocy, zrozumienia, współczucia, empatii, żeby poczuć szczęście. Szczęście jest bliżej, niż myślisz!

Kontestacja

Całe życie byłem przekorny. Ta przekora przejawiała się na wiele sposobów.

Z czasem zacząłem nazywać ją kontestacją – pozytywną kontestacją.

W lekturach i osobistych dociekaniach szukałem sposobów na zakwestionowanie utartych, powszechnie obowiązujących zasad, metod, sposobów działania, zachowań, funkcjonujących schematów.

Pewnie gdybym na tym poprzestał, miałbym szansę zostać anarchistą, punkiem z kolorowym irokezem na głowie albo przedstawicielem jakiejś alternatywy, czerpiącym dawkę przyjemności i satysfakcji z bycia alternatywnym i już.

Jednak najpierw podświadomie, a z czasem świadomie kierowałem się inną intencją. Nie cieszyła mnie alternatywność w czystej postaci, kontestacja dla samej kontestacji. Nie chodziło o anarchię i zabawę dla samej zabawy z demontażu tego, co ustalone.

Ważna była dla mnie intencja – kontestuję, bo czuję, że musi być inna, lepsza, prostsza, ciekawsza, mniej oczywista metoda, ścieżka, droga, i kontestacja ma mnie na nie zaprowadzić.

Zaprzeczam zastanemu, żeby znaleźć lepsze, a nie zaprzeczyć dla zasady – bo tak i już.

Coraz bardziej i bardziej świadomie uprawiam „pozytywną kontestację”.

Nie jest to dla mnie wezwanie do bezrozumnej oryginalności za wszelką cenę, usilnego artystyzmu bez głębszego sensu.

To wezwanie do wysiłku myślenia, reagowania i działania inaczej po to, żeby realizować wyższy sens, rozwijać, poprawiać, zmieniać na lepsze.

To wezwanie do odmiennej efektywności w dążeniu ku dobru.

Ramy refleksji:

- Po co kontestujemy, protestujemy, kwestionujemy, buntujemy się czy zaprzeczamy ustalonemu porządkowi?
- Co dobrego ma wyniknąć z naszej kontestacji? Jaka jest jej intencja?
- Jaki ma być ostateczny rezultat naszej kontestacji?

Odetchnij spokojem...

Zaprzeczanie temu, co się wydaje ustalone, wręcz święte i nienaruszalne – kwestionowanie reguł, powszechnie przyjętych twierdzeń – jest ciekawym sposobem otwarcia się na nowe. Nie trzeba być zawsze konsekwentnym w swojej kontestacji. Można po prostu potraktować ją jako ćwiczenie – test prawdziwości i wiarygodności sposobu widzenia rzeczywistości – i w dowolnej chwili się z niej wycofać.

Szczęścia nie znajdziemy wysiłkiem ani siłą woli

kontrzasada #3

Powtórzmy raz jeszcze: szczęście możemy odkryć w sobie przez spokój i odpuszczenie poszukiwania go.

Odetchnij spokojem...

Nie musisz walczyć o szczęście. Nie musisz go nawet poszukiwać. Żeby się pojawiło, wystarczy spokój. Trzeba tylko... odetchnąć spokojem.

Kiedy statki nie toną?

— passe-partout 20 x 21

Statki nie toną przez wodę, która je otacza.

Statki toną, kiedy woda dostaje się do ich wnętrza.

Nie pozwalam, by to, co się dzieje wokół, w sposób niekontrolowany zalewało moje wnętrze, żeby jak kamień ciągnęło mnie na dno.

Staję się tym, co oglądam, czego słucham, na czym się koncentruję.

Warto, żebym uważał, czym pozwalam życiu wypełniać moje wnętrze.

Jeśli czuję się przytłoczony i przygnębiony przez to, co do mnie dociera, jest to wyraźny sygnał, że pora się odłączyć, poświęcić czas na refleksję, uspokoić się.

I nie ma sensu narzekać na to, co napływa.

Szkoda czasu!

Sens ma obserwowanie, filtrowanie, wybieranie, ograniczanie, decydowanie.

Powinienem być jak szczelny, mocny statek, który dzięki sile swojego wnętrza nie obawia się ciśnienia napierającej wody, który wręcz dzięki temu ciśnieniu jest unoszony – utrzymywany na powierzchni – trudny do zatopienia.

Odetchnij

Kiedy przedstawiałem pierwsze zaawansowane szkice tekstów do tej książki, ci, którzy je czytali, mówili, że nie mogą ich czytać szybko – nawet jeśli są do szybkiego czytania przyzwyczajeni. Ktoś stwierdził, że to lektura, z którą idzie się do parku, żeby ją spokojnie przemyśleć. Wiele osób przyznawało, że czują, jakby „głębiej odetchnęli” pod wpływem refleksji, którą w nich wzbudziło to, co czytali.

Takiego „odetchnięcia spokojem” doświadczamy w momentach, kiedy z tyłu głowy słyszymy: „Aha!”. W chwilach nagłego uświadomienia sobie czegoś istotnego, inspiracji, wglądu, rozpoznania lub zrozumienia – umysłowego czy duchowego – małego lub większego odkrycia.

Nie zawsze jest to oddech rozluźniający i relaksujący. Czasem bywa to głęboki oddech spokoju, wynikający z uzmysłowienia sobie pewnych kwestii i zaakceptowania wymagających, trudnych prawd oraz rodzajów zrozumienia.

Zapewne tak jak ja znasz to uczucie spokoju pojawiające się po głębokim westchnieniu czy wzięciu głębokiego oddechu, przyniesionego automatycznie przez działającą niezależnie od myślenia mądrość ludzkiego ciała.

Czasem, kiedy przyjdzie nam zapłakać czy nawet zaszczoać pod ciężarem tego, z czym skonfrontuje nas życie – kiedy spłynie z nas emocjonalność tego momentu – czujemy, jakby wraz z kończącymi tę chwilę oczyszczenia głębokimi westchnieniami ulotniła się część obciążającego nas bagażu. Spazmatyczne westchnienia zbolełego jestestwa, które wyrwało się spod kontroli umysłu i wyuczonego opanowania czy dobrych manier, stają się coraz słabsze i w końcu przychodzi głęboki oddech, który przynosi spokój, choć wcale nie jest nacechowany radością.

W takich momentach odzywa się w nas dziecko potrzebujące przytulenia po tym, jak doświadczyło bólu, zranienia czy krzywdy, zanosło się płaczem i w końcu uspokoiło się wraz z kilkoma głębszymi oddechami, zanim odpowiedziało „Tak!” na pytanie: „Czy już wszystko dobrze?”

Czasem takimi oddechami obdarowuje nas życie w chwilach dla nas trudnych, niekiedy wzruszających czy prawdziwie radosnych. Taki głęboki oddech to wejście w głębszą, refleksyjną część naszego istnienia – i paradoksalnie mimo zmiennych okoliczności jego natura pozostaje taka sama – niezależnie od tego, czy pojawia się, kiedy trwamy w oczekiwaniu na nieuniknione przy szpitalnym łóżku kogoś, kto odchodzi, czy wtedy, gdy oglądamy zachód słońca nad pięknym morzem na drugim końcu świata.

Po prostu czujemy się lepiej, kiedy tak głęboko odetchniemy. Odczuwamy większy spokój. Czujemy, że jesteśmy bliżej prawdy, głębi, prawdziwej tkanki i esencji życia, bycia, człowieczeństwa.

Taki oddech jest szczególnym połączeniem tego, co fizyczne, z tym, co uczuciowe, ulokowanym w okolicy serca – w klatce piersiowej.

Kiedys Dalajlama zgodził się, by zachodni naukowcy, dokładnie neurobiolodzy, zbadali swoją aparaturą, co dzieje się z umysłami najgłębiej medytujących lamów z klasztoru, w którym żył. Naukowcy po przybyciu, przygotowując się do badania, okablowali, okleili czujnikami i poubierali zakonników w urządzenia przypominające skrzyżowanie durszlaków z kaskami kosmonautów, a potem stwierdzili, że są gotowi do przeprowadzenia swojego eksperymentu. Zaskakująco dla nich lamowie zaczęli się

śmieć – wręcz pokładać się z nieopanowanego śmiechu. Skonfundowani naukowcy spytali, czy powodem reakcji duchownych jest to, jak śmiesznie wyglądają z aparaturą badawczą na głowach. Okazało się, że wcale nie to rozbawiło zakonników do łez. Śmiali się z tego, że okablowano im do badania i podłączono do aparatury głowy, kiedy to, co według nich najważniejsze w medytacji, fizycznie dzieje się zupełnie gdzie indziej – w przestrzeni klatki piersiowej – w okolicy serca.

Wiedzieli to, co coraz częściej potwierdza nauka, uznająca, że mamy do dyspozycji kilka „umysłów” – ten w głowie, ten w przestrzeni serca i jeszcze jeden – ulokowany w naszych jelitach, które na różne sposoby pracują na rzecz naszego myślenia, poznania, świadomości. Lamowie odwoływali się do dalekowschodniego rozumienia tych zjawisk, które skutkuje tym, że tymi samymi słowami, pojęciami opisuje się mózg i serce jako organy stanowiące razem umysł. W dalekowschodnim podejściu do rozumienia tego, jak funkcjonujemy, serce i umysł są nierozdzielne, stanowią jedność.

Oddech wywołany zrozumieniem jest mieszanką radości, uniesienia, spokoju – dobrych uczuć wynikających z uzyskiwania kolejnych drobin świadomości, a może i kontroli nad mechanizmami rządzącymi życiem.

Możemy takie oddechy spokoju, odkrycia, kolejne poziomy świadomości i zrozumienia prowokować, wywoływać, znajdować sami – nie zdając się na to, że pojawią się tylko wówczas, kiedy życie rzuci nas na kolana albo uniesie ku słońcu, prowadząc swoimi magicznymi ścieżkami.

Możemy, planowo i celowo sięgając do refleksji, do swojego wnętrza, do głębi, uprzedzać niezbadane wyroki życia i uczyć się zrozumienia, sięgać do kolejnych poziomów świadomości choć po części na swoich warunkach, w wybranym przez siebie czasie, za niższą niż wylicytowana przez życiowe „przypadki” cenę.

Takich odkrywczych oddechów spokoju dostarcza ta książka, takie właśnie oddechy w zdrowy sposób prowokuje.

Ramy refleksji:

- Czy czujesz i uświadamiasz sobie niezwykłą głębię, siłę oraz znaczenie metafizycznych oddechów?
- Czy są chwile, w których ich doświadczasz?
- Czy potrafisz je samodzielnie „wywoływać”?

Odetchnij spokojem...

Chwile olśnień, odkryć, wglądów są bliżej, niż myślisz, mogą pojawiać się częściej i łatwiej, niż Ci się wydaje. Wystarczy nastawić swoje wewnętrzne radary na znajdowanie takich sygnałów i za nimi podążać. Każde kolejne „odetchnięcie spokojem” – zauważone, uświadomione, wnoszące wartość – uczy i ośmiela do poszukiwania następnego.

Oddech

Nie chodzi o to, żebyśmy się tu uczyli technik oddechowych. Jest wiele miejsc i wielu nauczycieli, którzy się w tym specjalizują – inspirujących, intrygujących, zachęcających, poszukujących, doskonałych.

Nie chodzi o to, żebyśmy traktowali oddech jako „technikę relaksacyjną”.

Rzecz w tym, żebyśmy po prostu dostrzegli, że wydłużony, świadomy oddech jest – metaforycznie i fizycznie – drzwiami do głębszych, metafizycznych wymiarów rzeczywistości, że stanowi najprostszy element sprzężenia zwrotnego refleksji, rozumienia, dostrzegania, trwającego w czasie oddychania i przynosi spokój. Jest fizyczną manifestacją wewnętrznego rozwoju. Jest w pewnym sensie również symbolem tego wszystkiego.

W klasycznym hinduskim podejściu, które może być inspiracją do zrozumienia i opisanie takiego patrzenia na oddech, używa się określenia „pranajama – wydłużanie oddechu”, rozumianego głębiej jako „przedłużanie siły życiowej”.

Na poziomie fizycznym manifestuje się ono jako głębszy, dłuższy oddech. Jego znaczenie okazuje się szczególne, kiedy patrzymy na niego w kontekście „oddychania spokojem”.

Oddech jest życiem. Pierwszą czynnością po urodzeniu jest wdech. Ostatnią przed śmiercią – wydech. Oddychamy przez całe życie. Jak często ze spokojem?

Jak często spokojem?

Świadome oddychanie – naturalne, bez szczególnych wyuczonych technik – po prostu spowalnia i pogłębia nasz oddech. Na poziomie fizjologicznym zwiększa się pojemność płuc i ilość tlenu w organizmie. Głęboki oddech pobudza układ nerwowy, a szczególnie nerw błędny – najdłuższy nerw w ciele biegnący od pnia mózgu aż do brzucha. Gdy uruchamiamy ten nerw za pomocą głębokiego oddechu, nasz puls naturalnie zwalnia, spada poziom stresu i łatwiej nam wejść w tryb regeneracji i uzdrawiania ciała – doświadczyć spokoju.

Mistrzowie oddechu od wieków wiedzą, że oddychaniem można uspokoić lub pobudzić cały układ nerwowy. Nieregularny, niespokojny oddech oznacza zwykle negatywne stany emocjonalne – lęk, niepokój, rozkojarzenie.

Psychiatra Stanisław Grof, który od lat 70. XX wieku eksperymentował z wpływem środków psychodelicznych takich jak LSD na człowieka, gdy takie eksperymenty zostały zakazane, opracował metodę oddychania holotropowego, dającą narkotyzujące rezultaty zbliżone do tych osiągniętych po użyciu psychodelików, wykorzystywaną w terapii i autoeksploracji. Zastąpił narkotyki oddychaniem.

Można by przytoczyć wiele przykładów matematycznej zależności między tempem oddychania człowieka a odmianami jego stanów świadomości.

Paramahansa Jogananda

Możemy nie mieć czasu, siły ani ochoty na inne formy ćwiczeń fizycznych czy pracy z ciałem. Świadomy oddech można praktykować zawsze i wszędzie. Poddawanie się refleksjom prowadzącym – przez treść

i formę – do uspokojenia oddechu też nie wydaje się szczególnie trudnym do zorganizowania zajęciem.

Na Dalekim Wschodzie powszechna jest wiara, że jakość oddechu przekłada się na długość życia. Niektórzy wręcz metafizycznie mierzą długość życia w liczbie oddechów, a nie w latach, uznając, że spokojniejszy, wolniejszy i głębszy oddech to dłuższe życie.

Ciągłość uwagi zależy od powolnego oddechu. Szybkie lub nierówne oddychanie nieuchronnie towarzyszy szkodliwym stanom emocjonalnym takim jak strach, złość, pożądanie.

Paramahansa Jogananda

Oddech wiele mówi o stanie naszego ducha, naszej świadomości, choć zwykle nie zwracamy na niego szczególnej uwagi. Oddech jest barometrem naszego stanu wewnętrznego. Pod wpływem stresu, napięcia oddychamy nierówno, szybko, płytko. Bywają momenty, kiedy skonfrontowani z czymś szczególnie wymagającym, wręcz wstrzymujemy oddech. Gdy jesteśmy w stanie *flow*, pozytywnie i głęboko zaabsorbowani czymś ważnym, oddychamy głębiej i nierzadko wolniej.

Nie będę się już rozwodził nad rolą oddechu w sporcie, bo tej kwestii można by poświęcić całą książkę.

Czego potrzeba, żeby świadomie oddychać... odetchnąć?

Potrzebna jest chwila skupienia.

Klasyczne hinduskie powiedzenie brzmi: *When the breath is still, so is the mind*. „Kiedy oddech jest spokojny, spokojny jest też umysł”.

Można je odwrócić:

Kiedy umysł się uspokaja, uspokaja się też oddech.

Właśnie takiego sprzężenia zwrotnego szukamy.

Ramy refleksji:

- Czy zdarzyło Ci się uspokoić umysł przez oddech?
- Czy kiedykolwiek uspokoiłeś oddech za pomocą umysłu?
- Czy czujesz tę metafizyczną zależność między oddechem a umysłem, wpływ oddechu na kształtowanie i doświadczanie spokoju?

Odetchnij spokojem...

Wystarczy przez chwilę popatrzeć świadomie na umysł, na to, co robi, płynące za jego sprawą myśli, będące ich rezultatem uczucia. Warto wejść w rolę uważnego obserwatora, żeby mieć lepszy wgląd w sytuację. Oddech potwierdzi takie starania uspokojeniem – nawet jeśli niewielkim i chwilowym, to jednak mimo wszystko cennym.

Spokój

Adam z lubością uprawiał prowokacje. Czasem znienacka wyciągał z szafy butelkę czegoś mocnego i namawiał nas wszystkich – siedzących w open space miejsca, które było połączeniem coworku i inkubatora niestandardowego myślenia – do tego, żebyśmy zaczęli pić na długo przed południem.

Kiedy indziej zadawał prowokujące pytania albo otwierał zmuszające do niestandardowego myślenia wątki w rozmowie. Bywało to denerwujące, choć można było w tym wyczuć pewną wartość.

Któregoś razu Adam rzucił w powietrze zadanie-pytanie: „Powiedz, co sprzedajesz”.

Po chwili mocowania się ze słowem „sprzedajesz” – na pozór wibrującym nachalnym merkantylizmem, mimo świadomości, że właściwie każdy coś ciągle sprzedaje, chociaż często nie za pieniądze – dając, wymieniając, komunikując, perswadując czy narzucając – odpowiedziałem sobie krótko i z najgłębszym przekonaniem:

Sprzedaję spokój!

Był to moment wglądu – chwila niezwyklej klarowności.

Przyszła do mnie myśl doskonale nazywająca rzeczywistość.

Od zawsze w opiniach o moim społecznym funkcjonowaniu, oddziaływaniu, wpływaniu na innych, o mojej pracy, mojej publicystyce, moim mentoringu przewijało się słowo „spokój”. Moja osobista żona mówi, że od zawsze, odkąd się poznaliśmy, do dziś doświadczam przy mnie spokoju.

Świadomie czy podświadomie zwykle dążyłem i dążę do spokoju, wierząc, że dzięki spokojowi przychodzą najważniejsze chwile w życiu i najlepsze sposoby radzenia sobie z wyzwaniami.

Zróbmy to ze spokojem. Zastanówmy się nad tym w spokoju. Odłóżmy to do momentu, kiedy będziemy mogli o tym porozmawiać spokojnie.

Inni są, mogą być, mogą się rozwijać, żeby być ofiarodawcami, sprzedawcami innych wartości, uczuć, stanów ducha. Ja specjalizuję się w spokoju.

Najprostszą drogą do spokoju – pierwszym do niego krokiem – jest oddech i odrobina refleksji.

Ramy refleksji:

- Czy doświadczasz wartości i wpływu spokoju?
- Czy spokój pomaga Ci w życiu?
- Czy dążysz do rozwiązywania ważnych, trudnych kwestii przez spokój – w spokoju?

Odetchnij spokojem...

Wewnętrzny spokój – spokój umysłu – zmieni Twój oddech.

Spokojny oddech zmieni stan Twojego umysłu na spokojniejszy. Wystarczy zobaczyć, poczuć to sprzężenie zwrotne, żeby odetchnąć ze spokojem.