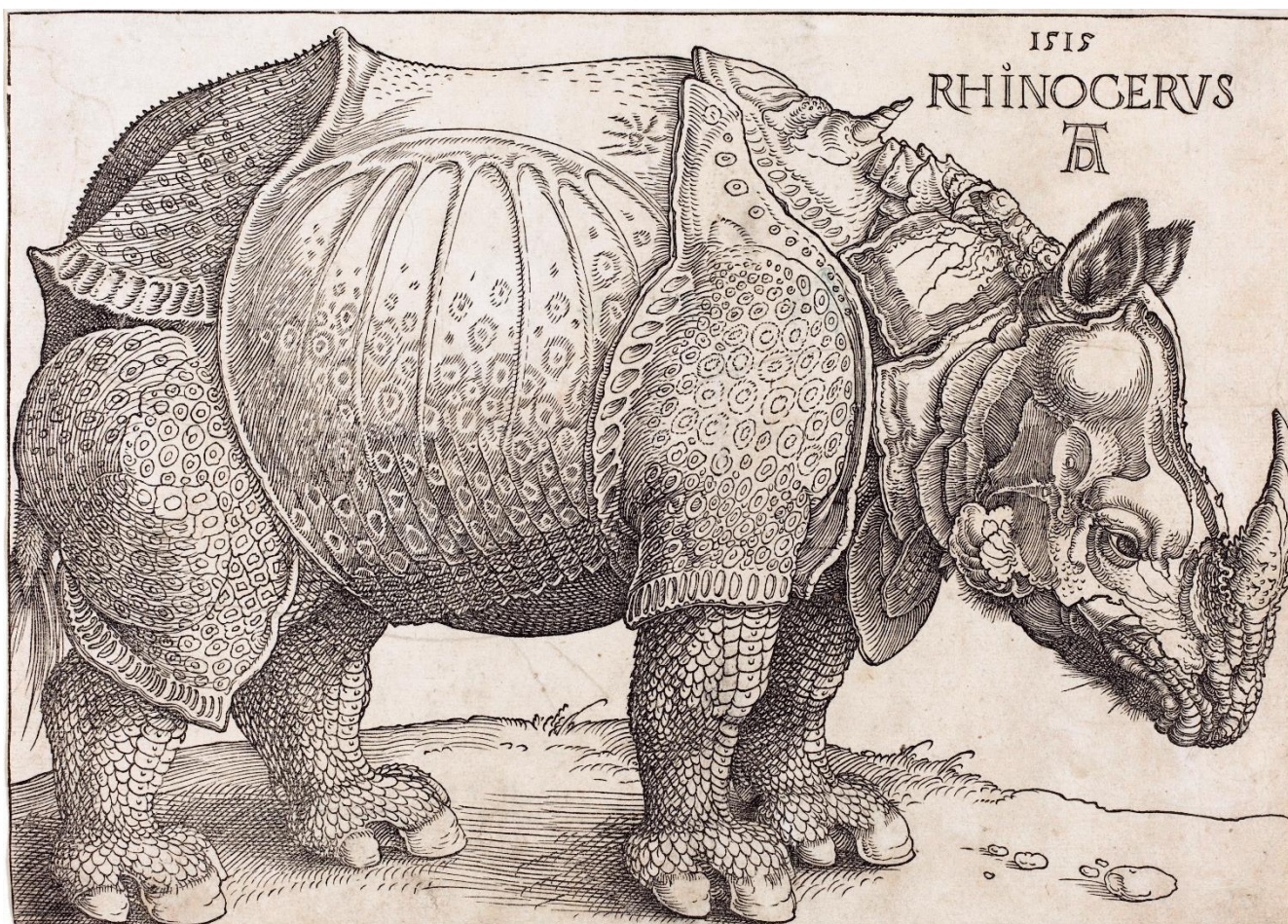


Marcin S. Wilusz



**Mistyczna podróż 365 kroków,  
czyli sen o wolności,  
który może okazać się prawdą.**



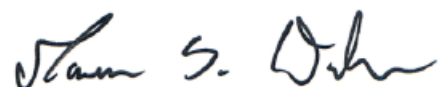
## #2/14 Słowo wstępne.

Wszystko co spisałem, to wiedza wielu pokoleń uzupełniona o szereg moich doświadczeń. To nie filozofia, tylko sposób na to, żeby przebić skorupkę i wyzwolić się z niewoli ułudy. Niech stanie się dla Ciebie jasne, że słowa te są żywe. Potrafią zmieniać i formować. Każde zdanie odnieś do siebie. Czytaj sercem a nie rozumem. Po przeczytaniu danej myśli, daj sobie czas na kontemplację tematu. Nie czytaj więcej niż jedno zagadnienie jednego dnia, powtarzając je kilkakrotnie. Na książkę składa się 365 myśli, czeka Cię więc 365 dni kontemplacji. Zatocz krąg. Przeczytaj, przetraw, spal książkę! Dokładnie tak. Gdy pozwolisz, by wniknęło w Ciebie to co napisane, gdy wreszcie przejrzysz na oczy: spal książkę! Spal ją, aby nie stała się obiektem Twojego przywiązania. Książka sama w sobie nie stanowi żadnej wartości. Wszystko co wartościowe nosisz w sobie. Istotne tylko byś to odkrył!

By zrozumieć musisz mieć jednak tę naturalną chęć dojścia do Prawdy, chęć poznania. Tego jednego w Tobie nie zaszczepię. Masz w sobie ten rodzaj „mocy”, lub nie. Mogę jednak wskazać kierunek, tym poszukującym. Niczego nie zapamiętuj, pocuj każdy z punktów własnym sercem. Ścieżką, którą wskazuję musisz iść jednak sam. Ścieżka jest zbyt wąska, żeby zabrać towarzystwo. Nikt nie weźmie Cię na plecy i nie przeniesie przez tę rzekę. Czy odbycie „Mistycznej podróży” wymaga dużo wysiłku? Nie! Otwórz oczy i zobacz rzeczywistość taką jaka jest. To wszystko czego Ci trzeba. „Całe moje działanie, to sprzedawanie wody z rzeki. Udaje mi się sprzedawać wodę, bo ludzie nie widzą rzeki. Gdy dostrzeżesz rzekę, nie będę Ci już potrzebny. Sam nabierzesz sobie wody”.

Większość ludzi nie chce poznać prawdy. Chcą jedynie upewnienia się w tym, co już wiedzą. Chcą potwierdzenia słuszności świata, który sobie stworzyli. Nie bądź jednym z nich. Zatrzymaj się i weź w wątpliwość wszystkie swoje przekonania. Jeśli wyjdiesz z założenia, że wszystko już wiesz, to nic Ci nie jest w stanie pomóc. Żebyś mógł wejść na tę duchową ścieżkę musisz mieć czystą, otwartą głowę. Poddaj każdy z kroków w wątpliwość. Przeanalizuj, sprawdź ich słuszność w praktyce, na własnym przykładzie. Zmagaj się z każdym z kroków dopóki nie poczujesz go sercem. Rozwijaj mądrość poprzez doświadczenie. Jeśli ta książka Ci pomoże, jeśli z jej pomocą dokona się w Tobie przemiana: nie dziękuj mnie. To nie moja zasługa. To Tobie będą należały się gratulacje. Sam tego dokonasz. Wyrusz poza granice stworzonego świata!

Dokąd prowadzi „Mistyczna podróż 365 kroków”? Do wolności, która jest sekretem wiecznego szczęścia. Świadomością, że jeśli straciłeś wszystko, straciłeś jedynie zabawkę. Poczuciem, że każda „przykrość”, która Cię spotyka: buduje Cię, pozwala Ci wzrosnąć. Nikt, ani nic nie będzie w stanie Cię już zranić. Nadal będziesz w świecie, ale nie będziesz już z tego świata. Po raz pierwszy od tak wielu lat zakosztujesz kontaktu z rzeczywistością. Niech w Twoim sercu zapłonie płomień. Pozwól mu się rozprzestrzenić, niech rośnie, niech języki ognia obejmą całe Twoje jestestwo, niech Cię wyzwolą. Czytaj i zaznaj światła!



**Sadr ad-Din Ghunawi**

**NIE TO**

Droga jedności  
nie jest tym, czym być miała.

Świat duszy  
nie jest tym, o czym śniłeś.

Źródło Wiecznego Życia  
jest bliżej, niż myślisz.

Woda Życia  
czeka w naszym domu.

Pamiętaj jednak,  
że sami musimy ją wypić.

**Mistyczna podróż 365 kroków,  
czyli sen o wolności,  
który może okazać się prawdą.**

*Krok 1*

Pierwszym i ostatnim jest Miłość. Miłość cicha, wybacząca, bezwarunkowa, wszechogarniająca. Kochaj i niczego nie oczekuj w zamian! Aby jednak dojść do tej krainy wiecznej Miłości, musisz wpierw umrzeć i narodzić się na nowo. Czy jesteś gotowy na ponowne narodziny? Czy chcesz zobaczyć świat takim, jaki jest naprawdę?



*Krok 2*

Zapałka istnieje po to, aby płonąć. Musisz jednak wiedzieć, że trzeba ją zapalić. Jeśli nie zapalisz zapałki, ogień sam się nie pojawi. Podobnie rzecz się ma z Miłością. Istniejesz po to, aby kochać. Musisz jednak rozniecić w sobie ogień Miłości, a odnajdziesz siebie.



### *Krok 3*

Powiedziano: „Kochaj bliźniego swego jak siebie samego”. Nie ma w nas miłości do świata, ponieważ nie kochamy samych siebie. Najpierw trzeba pokochać siebie, aby następnie móc pokochać wszystko i wszystkich. Zrób pierwszy krok - pokochaj siebie!



### *Krok 4*

Tak jak słońce świeci na każdego tak samo, tak kochaj wszystkich tak samo.  
Tak jak deszcz pada na wszystkich jednakowo, tak współczuj wszystkim jednakowo.



### Krok 5

Większość ludzi uważa, że ze światem coś jest nie tak. Chcą zmieniać świat. Dostosowywać go do siebie.

„Wyobraź sobie dziurę, na której dnie coś leży. Wkładasz rękę do dziury aby to wyjąć. Nie możesz dosięgnąć przedmiotu. Mówisz, że dziura jest zbyt głęboka. Większość ludzi powie, że dziura jest zbyt głęboka. Błąd. To Twoja ręka jest zbyt krótka”.

Rozumiesz? Skup się na sobie a nie na świecie. Zaczynij patrzeć w głąb siebie a dokona się w Tobie zmiana. A gdy Ty się zmienisz, zmieni się świat który Cię otacza.



### Krok 6

Wielki, a głupi król skarżył się, że nierówna ziemia rani mu stopy, więc rozkazał, aby cały kraj zaślano skórą wołową. Nadworny błazen zaczął się śmiać, kiedy król powiedział mu o swym rozkazie. „Co za kompletnie szalony pomysł. Wasza wysokość”, wykrzyknął. „Po co ten niepotrzebny wydatek? Wytnij tylko dwa kawałki skóry do ochrony stóp!” Tak też król zrobił. I w ten sposób zrodził się pomysł butów.

Zmieniaj siebie a nie świat!



### *Krok 7*

Mówisz: „Zdenerwowałeś mnie swoim zachowaniem”. Nic bardziej mylnego.

Sam tworzysz własne zdenerwowanie.

Sam tworzysz własną złość.

Sam tworzysz własne przygnębienie.

Sam tworzysz własne lęki.

Sam tworzysz własną depresję.

Negatywne uczucia są w Tobie a nie w świecie. To nie świat wyrządza Ci krzywdę. Sam tworzysz własne cierpienie. Przestań krzywdzić samego siebie! Pytasz jak się zmienić? Możesz tego dokonać jedynie poprzez obserwację siebie i świadomość. Nie próbuj się zmieniać siłą woli. Bądź świadomy, za każdym razem gdy tworzysz własne cierpienie a z czasem odpadnie ono od Ciebie. Świadomość, świadomość i jeszcze raz świadomość.



### *Krok 8*

Obudź się i zacznij żyć w teraźniejszości. Nie wybiegaj w przyszłość. Przestań marzyć, przestań żyć przeszłością i stań twardo na ziemi. Zakotwicz w chwili obecnej. Przyszłość jest nieodgadniona a przeszłość jest martwa. Ciesz się chwilą obecną! Nie ciągnij za sobą trupa przeszłości. Prawdziwe życie wieczne jest tu i teraz - w wiecznej teraźniejszości!



### *Krok 9*

„Najważniejszą osobą, jest ta z którą aktualnie rozmawiasz. Najważniejszą czynnością, jest ta, którą aktualnie wykonujesz”. Zanurz się w chwili obecnej!



### *Krok 10*

Myśl wtedy, gdy to konieczne. Zasmakuj w ciszy, pomiędzy czasem na rozmyślanie. Myśląc, zamykasz się na świat. Nie myśl bezmyślnie! A gdy już myślisz, przypatruj się swoim myślom. Obserwuj je, ale nie staraj się ich kontrolować. Kontrola powiązana jest nierozzerwalnie z lękiem. Kiedy myślisz, przebywasz w przeszłości, w przyszłości, lub w świecie abstrakcji. Bądź świadomy w teraźniejszości.

Jeśli twierdzisz, że ten punkt Ciebie nie dotyczy- sprawdź to. Usiądź wygodnie w ciszy i medytuj przez zaledwie 10 minut, wsłuchując się we własny oddech. Wdech-wydech, nic więcej. Bez myślenia o przeszłości i przyszłości. Wejść do wewnątrz. „.....”

I co? Już rozumiesz? Twój umysł jest rozbiegany. Ciągle gdzieś ucieka. Pracuj nad nim, aby stał się nieporuszony. Obserwuj oddech!





### *Krok 11*

„Uważaj na swoje myśli, stają się słowami.

Uważaj na swoje słowa, stają się czynami.

Uważaj na swoje czyny, stają się nawykami.

Uważaj na swoje nawyki, stają się charakterem.

Uważaj na swój charakter, staje się Twoim przeznaczeniem”.

Oto dlaczego warto przyglądać się myślom. Przyglądaj się, ale nie łap wszystkiego co przychodzi Ci do głowy. Większość myśli pojawia się przypadkowo i nie są zbyt wartościowe.

Pozwól myślom przychodzić i odchodzić – nie częstuj ich kawą z ciasteczkami, bo się zasiedzą.



### *Krok 12*

Osoba mądra jest wrażliwa na wyjątkowość i piękno wszystkiego co widzi. Przestań naklejać etykiety, porzuć uprzedzenia. Popatrz na świat, tak jakbyś widział go po raz pierwszy. Patrz na gołębia w świeżości chwili obecnej a nie mów „gołąb”. W momencie gdy wypowiedziałeś, nawet w myślach słowo „gołąb”, przestałeś widzieć to konkretne stworzenie w jego wyjątkowości. Zobaczyłeś słowo, zobaczyłeś obraz- twór umysłu, a nie tę istotę w tej konkretnej chwili. W ten sam świeży sposób patrz na swojego rozmówcę i na wszystko co Cię otacza. Patrz tak, jakbyś słuchał koncertu symfonicznego. Ciesz się harmonią dźwięków.

Patrz, nie mów.

Patrz, nie myśl.

Patrz, nie naklejaj etykiety!



### *Krok 13*

„Kontemplacja rzeczywistości. Czysty ogląd. Gdy patrzysz w ten sposób wszystko się odmienia. Człowiek na którego patrzysz przestaje już być użyteczny lub niebezpieczny, interesujący lub nudny, miły lub szorstki, silny lub słaby. Staje się wtedy naturą, staje się piękny i godny uwagi. Patrzenie kontemplacyjne nie jest bowiem badaniem, lub krytyką – jest czystą miłością. To najwznioślejszy stan naszej duszy – miłość wolna od żądz”.



### *Krok 14*

Ludzie nazywają rzeczywistością słowa i pojęcia, które tę rzeczywistość starają się opisać. Słowa są niedokładnym odbiciem rzeczywistości. Tworzymy świat słów w którym żyjemy. Skupiając się zaś na słowach, umyka nam, że rzeczywistość jest wiecznie żywym organizmem. Świat który Cię otacza jest w ciągłym ruchu, zmienia się. To nie słowna stopklatka. Słowa doprowadzają Cię tylko do pewnego miejsca. Dalej musisz iść bez nich. Dalej, czyli gdzie? Dalej, czyli tworzyć relacje! Jeśli nie uczestniczysz w relacji – nie doświadczasz rzeczywistości. Wejść w relację ze światem. Poczuj rzeczywistość!



*Krok 15*

Aby słuchać sercem Twój umysł musi pozostać czysty. Słuchaj z głową wolną od poglądów i ocen. Naucz się słuchać w ciszy. Stwórz relację z osobą mówiącą, poczyj każde słowo i uczucie, które za nim stoi.



*Krok 16*

„Zdarza mi się żałować, że przemówiłem, ale nigdy nie żałowałem milczenia”. Mów tylko wtedy, kiedy masz pewność, że ulepszysz ciszę.



*Krok 17*

Praktyka uważności jest zajęciem na całe życie. Nie ma z niej egzaminów i nikt Cię za nią nie nagrodzi. To czysta obserwacja, bez wniosków, bez oceniania. To świadomość siebie.



*Krok 18*

Przyglądaj się swoim myślom, emocjom, doznaniom i działaniom, jakbyś był widzem w teatrze. Umysł wspólnie z ciałem są aktorami, a Ty przypatrujesz się ich grze. Stań się świadomy siebie! Stań się uważny!



*Krok 19*

Czegokolwiek byś nie szukał – znajdziesz to w sobie!



*Krok 20*

Oczyść swój umysł z wszelkich pragnień i przywiązań! Przestań chwytać – puść!

Obserwuj się uważnie a uświadomisz sobie, że stałeś się więźniem swoich przywiązań. To one kontrolują Ciebie. Zauważ jak Igniesz i przywierasz do rzeczy i osób. Rodzisz coraz to nowe pragnienia. Obudź się! Uświadom sobie destrukcyjną naturę przywiązania. Odkryj, że życie bez przywiązań jest nie tyle możliwe – co konieczne.

Możesz korzystać z rzeczy, ale się do nich nie przywiązywać.

Możesz miło spędzać czas z ludźmi, ale nie uzależniać od nich własnego szczęścia.

Możesz wyzbyć się zgubnych pragnień i wieść proste, skromne życie.



### *Krok 21*

Musisz porzucić swoje pragnienia i przywiązania, jeśli chcesz kochać naprawdę. Brak przywiązań, czyste serce – jest warunkiem koniecznym dla zaistnienia prawdziwej Miłości. „Kochaj wszystko, bo kochając wszystko, nie jesteś przywiązany do niczego”.



### *Krok 22*

Musisz wyzbyć się swojego „JA”, swojego ego. Musisz porzuć siebie!

Nie istnieje „moje”. Nie posiadamy nic na własność. Nad niczym nie sprawujemy kontroli, niczym nie rządymy. Nawet nasz umysł nie jest naszą własnością. Jesteśmy tylko gośćmi.

Złudzenie „JA” jest źródłem nieszczęść rodzaju ludzkiego.



*Krok 23*

„Ego jest jak chmura. Nie można dostrzec słońca z powodu cienkiej warstwy chmur. Kiedy zniknie chmura, zobaczysz słońce. Kiedy zniknie ego, zobaczysz prawdę”.



*Krok 24*

Cisza nie jest brakiem dźwięków. Cisza jest brakiem „JA”.



*Krok 25*

Aby zachować stan równowagi: to co myślisz, to co mówisz i to co robisz - muszą stanowić jedno.



*Krok 26*

Myśl dobrze albo wcale.  
Mów dobrze albo wcale.  
Czyń dobrze albo wcale.





### *Krok 27*

„Słuszne postępowanie rozciąga się na to, co najbliższe, a wszyscy szukają go w tym, co najdalsze.

Słuszny czyn polega na tym, co łatwo osiągalne, a wszyscy szukają go w tym, co trudne do wykonania”.



### *Krok 28*

Wybacz sobie błędy z przeszłości. Pozostaw przeszłość za sobą. Wiele osób ciągle przywołuje niegdysiejsze potknięcia. Mają wyrzuty sumienia. Niepotrzebnie.

Przyznaj się do błędu, wybacz sobie i wyciągnij wnioski, aby dany błąd już się nie powtórzył. Odpuść sobie!

Żadnego karania. Karanie przynosi skutki odwrotne od zamierzonych. Widmo kary wzbudza jedynie skłonność do ukrywania prawdy, lub przeinaczania faktów. Boisz się kary, choć w głębi serca uważasz, że na nią zasługujesz. Nie cierp za błędy przeszłości. Pokochaj siebie takim jakim jesteś. I pamiętaj:

Bóg wybaczył Ci twoje grzechy, zanim jeszcze je popełniłeś.



*Krok 29*

Jeśli myślisz, że jesteś tym za kogo uważają Cię ludzie, oznacza to, że nie znasz samego siebie. Kim jesteś? Poznaj siebie!



*Krok 30*

Grzech zazwyczaj okazuje się niczym więcej jak uzależnieniem. Powtarzamy wciąż te same błędy. Przyznaj, że jesteś uzależniony od danego grzechu, uświadom sobie, że Ci szkodzi i obserwuj. Miej świadomość, że zło wyrządza Ci krzywdę a z czasem odpadnie ono od Ciebie. Wystarczy sama obserwacja, akceptacja i świadomość. Wgląd.



*Krok 31*

Pozostań głuchy na kuszenie złego. Trwaj w miłości, po jasnej stronie. Nie idź przez życie dwoma drogami równocześnie, bo wiodą one w przeciwnych kierunkach.



*Krok 32*

Wszechświat nie wie nawet, że istniejesz. Jesteś niczym ziarnko piasku na pustyni. Nie trudź się, by stać się widocznym. Szkoda czasu. Rozluźnij się, czerp radość z chwili obecnej i pamiętaj, że „ziarnko piasku jest pustynią a pustynia jest ziarnkiem piasku”.



### *Krok 33*

Nie da się pomagać komuś – nie pomagając sobie. Tak jak nie da się zaszkodzić komuś – nie szkodząc sobie. Niesienie pomocy jest największą z zasług. Nie bądź jednak dumny ze swoich aktów dobroci, bo służba jest powodem do radości a nie do dumy. Otwórz swoje serce na drugiego człowieka, bezinteresownie!



### *Krok 34*

Codziennie budzisz się i zaczynasz życie od nowa. Możesz porzucić mechaniczne życie, możesz przestać potykać się ciągle o te same kretowiska. Żyj a nie tylko istnij.



*Krok 35*

„Martwienie się nadaje małej rzeczy duży cień”.

Nie zamartwiaj się tym co ma nadejść. Twój niepokój, jak wielki by nie był, nie zmieni tego co przyniesie los. Zmartwienie to inna nazwa cierpienia, które sami sobie zadajemy. Nie krzywdź sam siebie. Ciesz się chwilą obecną.



*Krok 36*

Gdy nadejdzie czas żniw, zbierzesz to co wcześniej zasiałeś.  
Jesteś nasionem, źdźbłem, rolnikiem, żniwem i plonem.



*Krok 37*

Możesz zmienić partnera, religię, przekonania, ale nie uciekniesz sam przed sobą. Gdziekolwiek się udasz zawsze zabierzesz ze sobą niedoskonałość i wszelkie przywary. Tylko praktyka uważności i zrozumienie co Cię buduje a co szkodzi - pozwoli uwolnić Ci się od samego siebie.



*Krok 38*

Przestań oceniać ludzi. Nie oceniaj wyglądu, zachowania, czynów, czy tego co i jak mówią ludzie. Gdy przestaniesz oceniać innych, przestaniesz też oceniać samego siebie. Stracisz do tego prawo. A to niesłychana ulga.



*Krok 39*

Nie porównuj się z innymi. Nie jesteś od nikogo lepszy, nie jesteś gorszy, nie ma też osoby takiej samej jak Ty. Każdy jest wyjątkowy, unikalny.



*Krok 40*

Odczuwasz złość, frustrację, lęk, rozczarowanie? Są one jak chmury na niebie, które przychodzą i odchodzą. Nie utożsamiaj się z uczuciami. Jesteś niczym niebo, a uczucia to tylko chmury, które pojawiają się i znikają. Przyglądaj się im tylko. Nie walcz z nimi. Uśmiechnij się do nich i pozwól im samoistnie przeminąć.



#### *Krok 41*

Przyglądaj się sobie i światu z właściwej perspektywy.

Możesz doświadczać objawów choroby, a nie jesteś chory.

Możesz odczuwać złość, a nie jesteś zły.

Możesz powiedzieć kłamstwo, a nie jesteś kłamcą.

Możesz coś ukraść, a nie jesteś złodziejem.

Możesz popełnić przestępstwo, a nie jesteś przestępcą.

Możesz przeżywać objawy depresji, a nie masz depresji. Nie jesteś depresją, ani nie nosisz jej w kieszeni.

Nie identyfikuj się z uczuciami, lub z czynami. Nie jesteś nimi.

Nie patrz na ludzi przez pryzmat błędów, które popełnili. Każdy się potyka.

\* Krok ten nie daje przyzwolenia by kłamać, kraść, czy popełniać przestępstwa.



#### *Krok 42*

Dusza ludzka jest polem bitwy pomiędzy rozumem a namiętnościami. Pokochaj siebie takim jakim jesteś - bezwarunkowo. To jedyny sposób na osiągnięcie pokoju i harmonii w duszy.

W miłości wyzwolenie!





#### *Krok 43*

„Zapomnieć o stopie — oto na czym polega dostosowanie buta;  
zapomnieć o biodrach — oto na czym polega dostosowanie pasa;  
wiedzieć, co słuszne i co niesłuszne, lecz zapomnieć o tym — oto na czym polega dostosowanie serca;  
nie zmieniać się wewnątrznie i nie iść za zewnętrznym — oto na czym polega dostosowanie się do spraw i okoliczności światowych”.



#### *Krok 44*

Geniusz pianisty można odnaleźć w jego muzyce, ale analizując jego nuty nie znajdziemy śladu geniuszu.

Wielkość poety zawarta jest w jego poezji, ale analizując jego słowa nie znajdziemy śladu wielkości.

Wyjątkowość człowieka polega na tym, że posiada on duszę, ale analizując jego ciało nie znajdziemy śladu duszy.

Wspaniałość Boga objawia się w dziele stworzenia, ale analizując jego stworzenie nie znajdziemy śladu Boga.

Patrz sercem a nie analitycznym umysłem.



*Krok 45*

„Zmusza cię kto, żeby iść z nim tysiąc kroków, idź dwa tysiące!”. Nie kłóć się ze światem! Odpuszczaj. Nie próbuj dochodzić kto jest bliżej prawdy, lub po czyjej stronie leży „racja”. Racje ma ten, kto odpuszcza. Łagodź sporne sytuacje, zamiast je zaogniać. Jeśli ktoś wymusza coś na Tobie, zrób to z własnej woli, z ochotą i uśmiechem - a stanie na Twoim.



*Krok 46*

Z nikim nie walcz! Zawrzyj pokój ze światem, zawrzyj pokój z samym sobą. Jeśli ktoś zachęca Cię do walki i prowokuje – odpowiedz pokojem, spokojem i miłością. Każdy kto podejmuje walkę – przegrywa.



*Krok 47*

„Bóg jest we wszystkich ludziach, ale nie wszyscy ludzie są w Bogu; dlatego cierpimy”.



*Krok 48*

Módl się z głębi serca, jak potrafisz najlepiej. Módl się z przekonaniem, że kończąc modlitwę – kończy się też Twoje życie. Moja modlitwa na różaniec:

Znak krzyża. Krzyżyk: „Powierzam się Opatrzności Bożej”.

Pierwszy duży paciorek: „Raduje się me serce w Panu, moc moja wzrasta dzięki Panu”.

Pierwsze 3 małe paciorki:

- 1) „Dzięki Ci Boże, że mnie strzeżesz,
- 2) Dzięki Ci Boże, że mnie wypełniasz,
- 3) Dzięki Ci Boże, że mnie prowadzisz”.

I na dużych paciorkach (5x): „Niech trwa we mnie doskonałe pragnienie, doskonała myśl i doskonała wola. Jestem niczym ćma, co do płomienia świecy się zbliża. Czekam na chwilę aż spłonę, by zjednoczyć się z Panem w ogniu Miłości”.

Na małych paciorkach (50x): „Obdarz mnie Boże Świętym Zrozumieniem i naucz mnie kochać Miłością prawdziwą”.

Na koniec (3x): „Ten zaś, kto się łączy z Panem, jest z Nim jednym duchem”. Znak krzyża.



*Krok 49*

„Zrozumienie jest Duchem Świętym, który ożywia słowo i wiąże je ze świadomością”. Zrozumienie to mistyczne światło, którym Bóg oświeca serca swoich przyjaciół. Oni zaś dzięki temu światłu potrafią odróżnić to, co naturalne, prawdziwe i boskie od tego, co światowe, złudne, co do nas przywiera.

Módl się o Zrozumienie!



*Krok 50*

Wznoszenie modłów ku niebu, nawiedzanie świątyń, czy umartwianie się nic nie dadzą, jeśli nie dostrzeżasz Boga we własnym sercu. Serce pełne Miłości warte jest więcej, niż wszystkie kamienne świątynie. Wyrusz w pielgrzymkę do własnego serca!



### *Krok 51*

„Dopóki pszczoła nie usiądzie na płatkach lilii i nie zasmakuje słodczy swojego miodu, krąży wokół kwiatu, wydając brzęczący dźwięk. Ale kiedy jest już wewnątrz kwiatu, bezszelestnie spija nektar. Dopóki człowiek kłóci się i dyskutuje o doktrynach i dogmatach, nie skosztował nektaru prawdziwej wiary. Kiedy go skosztuje, stanie się cichy i pełen pokoju”.



### *Krok 52*

Praca sama w sobie nie jest ciężka. Jaka by nie była. To myślenie o trudach pracy i narzekanie w myślach sprawia, że cierpimy przy wykonywaniu danej czynności. Gdy pracujesz - nie myśl, tylko pracuj.



*Krok 53*

Dzięki przebaczeniu, Twoja dusza czystą się stanie. Przebacź bliźniemu i sobie samemu!



*Krok 54*

Gdy odczuwamy radość, świat wokół nas wydaje się radosny.

Gdy wypełnia nas smutek, świat który nas otacza wydaje się smutny.

Wszystko wygląda tak jak wygląda, dlatego, że Ty wyglądasz tak jak wyglądasz.



*Krok 55*

„Jesteśmy tym, co w swoim życiu powtarzamy. Dobro nie jest jednorazowym aktem, lecz nawykiem”.



*Krok 56*

Ludzie, którzy nas irytują są najlepszymi nauczycielami. Dają nam bowiem możliwość ćwiczenia cierpliwości, życzliwości i współczucia. Bądź wdzięczny za próby na które wystawiają Cię ludzie.



*Krok 57*

Ważne, abyś chciał być w miejscu w którym aktualnie jesteś. Jeśli chcesz być tu i teraz, w tym konkretnym miejscu, i nie ma znaczenia, czy będzie to tropikalna wyspa, czy więzienie: zawsze będziesz wolny.



*Krok 58*

„Pycha kroczy przed upadkiem”. Uważaj, by wyniosłość nie stała się powodem Twojej zguby. Ten, kto jednego dnia pyszni się powodzeniem, innego dnia wstydzi się swojej klęski. Nie bądź jak ptak, który sam zamyka się w klatce.





### *Krok 59*

Grupa myśliwych wynajęła mały samolot, aby zabrać ich w zalesione tereny. Dwa tygodnie później pilot przyleciał, aby ich zabrać z powrotem. Rzucił okiem na zwierzęta, które ustrzelili i powiedział: „Ten samolot nie zabierze więcej, niż jednego dzikiego bizona. Będziecie musieli resztę zostawić”.

„Ale w tamtym roku pilot pozwolił nam zabrać do samolotu dwa bizona tej wielkości” zaprotestowali.

Pilot powątpiewał, ale w końcu rzekł: „No cóż, jeżeli zrobiliście to w zeszłym roku, myślę, że i teraz się uda”.

Samolot wystartował wraz z trzema osobami i dwoma bizonami. Ale nie mógł wznieść się na odpowiednią wysokość i rozbił się o sąsiednie wzniesienie. Mężczyźni z trudem wydostali się z wraku i rozejrzeli się. Jeden myśliwy powiedział do drugiego: „Jak myślisz, gdzie jesteśmy?” Ten dokładnie spojrzął wokół i odpowiedział: „Myślę, że jesteśmy około dwie mile na lewo od miejsca, w którym rozbiliśmy się rok temu”.



### *Krok 60*

Aby umieć rozpoznać właściwą drogę, trzeba było najpierw zbłądzić.



*Krok 61*

Jeśli nie wyrzucisz za burtę swoich pożądań, żądz i głodów, pociągną Cię ze sobą na dno.



*Krok 62*

„Wiatr łaski Bożej wieje nieustannie. Rozwiń żagle i pływ!”  
Nie martw się o kierunek. Ten wiatr skieruje Cię prosto do domu Ojca.



*Krok 63*

Nie być kochanym, to nic strasznego. Prawdziwą tragedią jest nie kochać. Dzielenie się miłością nadaje naszej istocie ludzkiego charakteru. Zapracuj na miano człowieka! Kochaj!



*Krok 64*

Dla niemądrego mądrość jest głupotą. Pszczoła spija nektar z pachnących kwiatów. Mucha zaś ciągnie do gnoju. Nie przekonasz muchy nawet najpiękniejszym kwiatem. Wybierze padlinę. Taką ma naturę i nie ma się jej czemu dziwić.



*Krok 65*

Wnuk Baalszema, rabbi Mosze Chaim powiedział: „Słyszałem to od mojego dziadka: pewien skrzypek grał kiedyś tak słodko, że wszyscy, którzy go słuchali, zaczęli tańczyć, a ktokolwiek znalazł się w zasięgu tej muzyki, wstępował w taneczny krąg. Drogą szedł głuchy, który nic nie słyszał, więc gdy na nich spojrział, pomyślał, że to jacyś szaleńcy, którzy skaczą bez ładu i składu.”



*Krok 66*

„Widzisz wiele gwiazd na niebie nocą, ale przestajesz je widzieć, gdy wschodzi słońce. Czy możesz zatem powiedzieć, że w ciągu dnia nie ma gwiazd na niebie? O człowieku, ponieważ nie możesz znaleźć Boga w dniach swojej ignorancji, nie mów, że nie ma Boga”.



*Krok 67*

Nie dostrzegasz Boga? Gdy mącisz wodę w jeziorze, muł się unosi, przez co nie można dostrzec dna. Przestań mącić wodę, a po jakimś czasie zobaczysz co znajduje się na dnie.



*Krok 68*

Kiedy ciągle powtarzasz słowa innych, zapominasz co sam masz do powiedzenia. Zazwyczaj korzystamy z cudzych myśli i przyjmujemy je jako swoje. Obudź się! Myśl samodzielnie!



*Krok 69*

„Doprawdy, śmiech mnie ogarnia, gdy słyszę, że ryba w wodzie odczuwa pragnienie”.  
Ciebie także ogarnie śmiech, gdy odkryjesz, że tą spragnioną rybą jesteś właśnie TY!



*Krok 70*

„Śmiejemy się z wysiłków piznowca, próbującego znaleźć źródło zapachu, które pochodzi z niego samego i rozpaczamy nad naszymi wysiłkami, aby znaleźć spokój, który jest naszą esencją”.



*Krok 71*

Gniew przynosi śmierć duszy, tak jak samowola uśmierca wolność.  
Gdy znikną oczekiwania, zniknie też i gniew.



*Krok 72*

„Doskonały słuch, to słuchanie nie tyle innych, co samego siebie.  
Doskonały wzrok, to widzenie nie tyle innych, co samego siebie.  
Nie rozumieją drugiego człowieka Ci, którzy nie rozumieją samego siebie”.



*Krok 73*

„Kto wie, że popełnił błąd i nie próbuje go naprawić, popełnia drugi błąd”.  
Obraziłeś kogoś? Przepróś! Wyrządziłeś szkodę? Napraw ją!



*Krok 74*

„Rdza niszczy żelazo, tak jak kłamstwo niszczy duszę”.  
Nie oszukuj siebie. Nie oszukuj świata. To istota odwagi.  
Bez szacunku do prawdy, zatracisz samego siebie.





*Krok 75*

Stwórz w swoim sercu oazę spokoju. Wypracuj stan bezruchu poprzez codzienną medytację. Zjednocz się z oddechem. Wejź w siebie. Stań się częścią ciszy!



*Krok 76*

Jeśli nie masz czego podarować drugiej osobie: podaruj uśmiech!



*Krok 77*

Niczego nie pragnąć, niczego nie oczekiwać, niczego nie wiedzieć.  
Płyn jak rzeka!



*Krok 78*

Nadzieja to oczekiwanie na dobro.  
Strach to oczekiwanie na zło.

Nie marnuj czasu na czekanie – żyj wieczną teraźniejszością!



*Krok 79*

„Igła magnetyczna zawsze wskazuje na północ, dzięki czemu żaglowiec nie traci kierunku. Dopóki serce człowieka jest skierowane ku Bogu, nie może on zgubić się w oceanie światowości”.



*Krok 80*

Dziękuj Bogu za trudności i wszelkie sytuacje, które niosą ze sobą ból i cierpienie. To one nas budują. To na nich się uczymy. „Trudne momenty są jak obornik. Śmierdzą i budzą obrzydzenie. Możemy jednak wykorzystać ten cuchnący obornik jako nawóz. Zakopujemy go w ogródku, sadzimy truskawki i po pewnym czasie możemy cieszyć się słodkimi owocami”. Wykorzystaj trudne chwile. Zrób z nich nawóz. Wzrastaj!



*Krok 81*

Jeśli ktoś Cię poniża, lub krzywdzi w inny sposób nie wahaj się powiedzieć „dość”.  
Nie zgadzaj się z rolą ofiary.



*Krok 82*

„To także przeminie”. Pamiętaj o tym, że nie ma niczego trwałego. Wszystko się zmienia. Boli Cię głowa? „To także przeminie”. Cieszysz się z czegoś? „To także przeminie”.



*Krok 83*

„To bez znaczenia”. Nadajesz zbyt dużą wagę decyzjom. Niepotrzebnie tworzysz kolejne dylematy. Nie ma najlepszego rozwiązania. Nie ma lepszego i gorszego. „To bez znaczenia” który kierunek wybierzesz... i tak skończysz na cmentarzu.



*Krok 84*

„Dobrze? Źle? Kto to wie!?” Nauczyliśmy się określać rzeczy i sytuacje jako dobre, lub złe. Ocena chwili często bywa błędna. Zostawiła Cię żona? Może być to powodem do smutku, a może dzięki temu znajdziesz nową żonę, lub spełnisz się jako mnich, czy singiel. „Dobrze? Źle? Kto to wie!?”. Wygrałeś na loterii? Może dobrze wykorzystasz te pieniądze, albo zmieni Cię to w rozrzutnego hulakę wpędzając Cię w depresję. „Dobrze? Źle? Kto to wie!?”



*Krok 85*

Los mocno Cię doświadczają? Nie załamuj się.

Los obchodzi się z Tobą łagodnie? To nie powód do radości.

Stan rzeczy jest jaki jest. Nie unos się i nie opadaj wraz z nim. Stój obok. Nie angażuj się i pozwól aby życie toczyło się swoim rytmem. Uczynić wolę Bożą - własną wolą.



*Krok 86*

„Żyj pośród świata jak jesienny liść. Tak jak liść jest niesiony przez wiatr, wwiewany do domu, lub porzucany na drodze, nie mając żadnego na to wpływu, tak niech wiatr boskiej woli zanosz Cię, gdziekolwiek zechce”.



*Krok 87*

„Nie ma znaczenia, czy woda jest zimna czy ciepła, jeśli i tak będziesz musiał przepłynąć na drugi brzeg”.



*Krok 88*

Wiesz czym jest prawdziwa wolność? To stan w którym nie interesuje Cię co mówią i myślą o Tobie ludzie. Stan w którym nie szukasz ich aprobaty. Ludzie nie są już w stanie skrzywdzić Cię słowem, ale też ich słodzenie nie robi na Tobie wrażenia. Jesteś ponad to. Stoisz z boku, nie łgniesz do słów, nikt nie ma na Ciebie wpływu.



*Krok 89*

Większość ludzi myli szczęście z przyjemnością; z dreszczykiem emocji; z chwilowym zachwytem. Ze stanem, który osiągamy po zrobieniu czegoś. Mówisz, że ktoś, lub coś może Cię uszczęśliwić. Nic bardziej mylnego. Najwyższym poziomem szczęścia jest spokój. To naturalny stan człowieka. To brak emocji, wewnętrzna cisza. Pływamy po oceanie szczęścia. Dostrzeż piękno spokoju!



*Krok 90*

Co robi pies spuszczonej ze smyczy?  
Co robi wyskakujący z wody delfin?  
Co robi obsypane kwiatami drzewo wiśni?  
Cały świat się cieszy. Ciesz się razem ze światem!

„Jeśli nauczysz się cieszyć czekaniem, nie będziesz musiał czekać, aby się cieszyć”.





*Krok 91*

Bóg jest zbyt miłosierny, żeby cokolwiek Ci wyrzucać. Miłość wszystko wybacza.



*Krok 92*

Nie próbuj w imię tradycji, czy w imię jedynie słusznej racji narzucać ludziom swój sposób myślenia, czy sposób życia.



*Krok 93*

„Twój jest świat ciągłych bólów porodowych, z akuszerką, którą jest śmierć”.



*Krok 94*

Samotność to uzależnienie od wpływu ludzi. Samotności można się wyzbycić poprzez świadomość, że ludzie nie są w stanie wpływać na to, czy jesteśmy szczęśliwi, czy nie.

Przebywanie samemu jest świetną okazją, aby zaprzyjaźnić się ze sobą.



*Krok 95*

To z czym walczysz, to co negujesz – zniewala Cię.  
Otwórz swoje serce!



*Krok 96*

Nie da się oddzielić ludzi sprawiedliwych od niesprawiedliwych. Dobrych od złych.  
Każdy z nas jest liściem na drzewie życia.



*Krok 97*

Nie jest współczującym ten, który stara się współczuć.

Nie jest łagodnym ten, kto stara się być łagodny.

Nie jest naturalnym ten, kto stara się być naturalny.

Nie jest u celu ten, kto stara się osiągnąć cel.

Przestań się starać. Bądź!



*Krok 98*

„Jeśli nie rozumiesz bliskiej Ci osoby, powiększasz tylko jej cierpienie. Zrozumienie jest podstawą dogłębnego patrzenia”.

Przejdź drogą życia osoby, która jest Ci bliska. Przejrzyj jej chwile radości i smutku. Poznaj trudności z którymi musi się mierzyć. Zobacz jej pogoń za szczęściem. Zauważ jak sterują nią pragnienia i emocje, które sama tworzy. Zrozum wpływ, który wywiera na nią to, jak chce być postrzegana przez ludzi. Patrz jak uzależniła się od dokarmiania swego „ego” a stanie się jasne, jak bardzo potrzebuje Twojej troski i współczucia.



*Krok 99*

Mówisz: mądry buduje, głupiec niszczy.

Odpowiadam: tworzenie i niszczenie są jednym procesem.

Wszystko co stworzone – zostanie zniszczone.

Wszystko co zniszczone – tworzy miejsce dla nowego stworzenia.



*Krok 100*

Zapytano rabbiego Abrahama Jakuba z Sadagóry:

„Nasi mędracy powiadają: Nie ma takiej rzeczy, która nie miałaby swojego miejsca. Człowiek więc także ma swoje miejsce. Dlaczego więc ludziom niekiedy jest tak ciasno?”

Rabbi odpowiedział: „Bo jeden chce zająć miejsce drugiego”.



*Krok 101*

„Uważność jest ścieżką ku nieśmiertelności, nieuwaga jest ścieżką ku śmierci. Uważni nie umierają, nieuważni już są martwi”.

Nieświadome życie to tylko marnowanie tlenu.



*Krok 102*

Świat jest jeden, ale można na niego patrzeć w dwojaki sposób.

„Są dwie drogi, aby przeżyć życie. Jedna to żyć tak, jakby nic nie było cudem. Druga to żyć tak, jakby cudem było wszystko”.



*Krok 103*

Jednym z Twoich problemów jest to, że w niewłaściwy sposób korzystasz z własnego umysłu. Nie jesteś swoim umysłem. Nie identyfikuj się z nim. Problemy, które generuje umysł, nie są Twoimi problemami. Umysł nieustannie nagrywa swój film. Świat jaki widzimy to obrazy wyreżyserowane przez umysł i zarejestrowane kamerą naszych zmysłów. Sam decydujesz na których scenach filmu skupisz uwagę, a które zignorujesz. Sam decydujesz, które sceny filmu uznasz za prawdziwe, a które za fikcyjne.



*Krok 104*

Ciało, to tylko ciało. Umysł, to tylko umysł. Uwolnij się od przywiązania do ciała i umysłu. Puść!



*Krok 105*

Wielu ludzi szuka ekscytacji w sporcie, w hazardzie, w życiu. Wyczekują napięcia związanego z wygraną, lub przegraną; z sukcesem, lub porażką. W „Mistycznej podróży” nie ma śladu ekscytacji – to droga ciszy.



*Krok 106*

„Jesteś trzymany przez to, co sam trzymasz. Uwolnij rzeczy z uścisku, jeśli nie chcesz pozostać w ich uścisku”.





*Krok 107*

Smak dyni uprawianej w Wielkiej Brytanii jest identyczny jak smak dyni wyrosłej na polskiej ziemi.

Istnieją setki solniczek, ale sól w każdej z nich smakuje tak samo.



*Krok 108*

Podstawą duchowości jest służenie innym. Duchowość to pewnego rodzaju wrażliwość na świat który nas otacza. To obchodzenie się z tym światem jak da się najdelikatniej.



*Krok 109*

„Duchowość w naturalny sposób prowadzi do pokory. Drzewo z mnóstwem owoców zawsze ugina się nisko. Jeśli chcesz być wielki, bądź pokorny i łagodny”.



*Krok 110*

„Siłą walczyć o swoje – to dobre dla dzikich zwierząt”.

Istotą moralności jest życie w harmonii ze wszystkimi istotami.



*Krok 111*

Myślenie pozytywne, czy myślenie negatywne to nic innego jak zniekształcanie rzeczywistości. Nie twórz sobie własnego świata fantazji. Nie zamykaj się na prawdę. Nawiąż kontakt z rzeczywistością.



*Krok 112*

Zniecierpliwienie jest jak mistrz-tyran, który ciągle powtarza: „Przestań to robić”; „Idź i zrób to i to”; „Już wystarczy, pora coś zmienić”; „Zrób to inaczej”; „Powinieneś zrobić to lepiej”. Tym tyranem jest nieustannie krytykujący umysł. Pokonaj tyrana zadowoleniem z tego co jest. Doceń chwilę obecną.



*Krok 113*

„Nawet jeśli wydaje się nam, że przewyższamy drugiego swą wiedzą, nie powinniśmy z nim dyskutować i go krytykować, udowadniając mu, że nie ma racji”.

Poprawiaj siebie a nie innych.



*Krok 114*

„Dzieciństwo kończy się, gdy znika egoizm; dojrzałość zaczyna się, gdy żyje się dla innych”.



*Krok 115*

Większość z nas nie grzeszy umyślnie. Ludzie popełniają grzechy pogrążeni we śnie. Są chorzy. Cierpią na niewiedzę. Budzą współczucie. Obudź się a zobaczysz.



*Krok 116*

„Wiedza, która oczyszcza umysł i serce, jest prawdziwą Wiedzą, wszystko inne jest tylko negacją Wiedzy”. Niewiedza jest brakiem świadomości własnej natury, przez nawarstwienie się złudzeń.



*Krok 117*

Nawet z lampą w dłoni, ślepiec nie dostrzega drogi. Co z tego, że czytasz święte pisma? Co z tego, że słuchasz oświeconych mów duchownych? Skoro jesteś ślepcem.



*Krok 118*

„Zbyt intensywne studiowanie świętych pism przynosi więcej szkody, niż pożytku. Ważną rzeczą jest poznanie istoty świętych pism. Po co potem książki? Należy poznać istotę, a następnie zanurkować głęboko, aby doświadczyć Boga”.



### *Krok 119*

Nasruddin wielokrotnie przekraczał granicę w pewnym miejscu, zawsze przewożąc na grzbiecie osła wielką stertę siana. Staremu, doświadczonemu celnikowi intuicja niejednokrotnie podpowiadała, że stoi za tym jakiś podstęp, więc zawsze groźnie pytał Nasruddina: „Co tam masz schowanego?!”, na co Nasruddin niezmiennie odpowiadał: „Nic, przewożę tylko siano.” Celnik dokładnie wszystko przeczesał, ale nigdy nic nie znalazł. I tak rytuał ten powtarzał się przez kilkanaście lat.

Kiedy już po wielu latach pracy celnik przeszedł na emeryturę, spotkał pewnego dnia Nasruddina w gospodarstwie.

„Mułto, teraz kiedy już nie pełnię funkcji celnika, powiedz mi, bo nie daje mi to spokoju, co za każdym razem przemycałeś?”

„Osły!” – odpowiedział Nasruddin.

Dobrze jest umieć śmiać się z samego siebie.



### *Krok 120*

„Nie każdy, kto ma zamknięte oczy - śpi.  
Nie każdy, kto ma otwarte oczy - widzi.”

Dopiero gdy porzucimy nasze wyobrażenia o ludziach i świecie, możemy dotknąć rzeczywistości.



*Krok 121*

„Miecz, który zabija, jest mieczem, który daje życie”.

„Miecz mądrości, odcinający uwarunkowania i nienaturalne zachowania składające się na naszą fałszywą tożsamość jest tym, który nas uwalnia i wyprowadza na światło dzienne nasz oświecony potencjał”.



*Krok 122*

Nie popadaj w skrajności. Skrajności wiodą ku przepaści. Aby zachować tak istotną równowagę, podążaj drogą środka!





*Krok 123*

Unikaj zachowań szkodliwych. Każde zachowanie, które szkodzi Tobie, innemu człowiekowi, lub zwierzęciu, jest zachowaniem niewłaściwym. "Po pierwsze nie szkodzić".



*Krok 124*

„Nie jesteśmy ludzkimi istotami, odbywającymi duchową podróż.  
Jesteśmy istotami duchowymi, odbywającymi ludzką podróż”.



### *Krok 125*

Przejrzyj grę społeczeństwa. Od dziecka uczą Cię chwytania. To jest moje, moje i tylko moje. Chciałbym kiedyś to zdobyć, muszę to mieć. Mówią, że pochwała jest nagrodą, lub ganią Cię złym słowem. Pokazują czego masz się wstydzić a za co masz mieć poczucie winy. Wpajają Ci, że do szczęścia potrzebujesz sukcesów w pracy, uznania przyjaciół, pięknej żony, dziecka, które jest przygotowywane do bycia kimś znaczącym, nowego samochodu, stosu zabawek i całej tej luksusowej tandety, oraz wspaniałego domu, który będzie Ci zapewniał poczucie bezpieczeństwa. Musisz uchodzić za człowieka majątnego, gdyż to jedyna droga do uzyskania poważania. Przyciągają Cię do siebie coraz mocniej kolejnymi przywiązaniami i pragnieniami. Uzależniają Cię słowami, mówią że mają moc dawania i odbierania szczęścia, przekonują, że tylko oni zapewnią Ci bezpieczeństwo. Nie żyj życiem marionetki. Porzuć papierowe życie. Zrozum zasady gry a odejdiesz od stolika z uśmiechem na ustach.



### *Krok 126*

Przestań identyfikować się z krajem, doktryną, partią, drużyną sportową, miejscem zamieszkania itd. Nie utożsamiaj się grupami wyznającymi wybrane idee. Grupy dzielą, nie łączą. Podział na „my i oni” jedynie usprawiedliwia zło. Nie daj się omamić. Myśl.



*Krok 127*

„Większość doktryn jest jak szyba okienna: prawdę przez nią widzimy, lecz od prawdy nas oddziela”.



*Krok 128*

Czy można się spodziewać, że dostrzeżesz doskonałość świata, jeśli tak wiele brakuje Ci do własnej doskonałości?

Odkryj doskonałość niedoskonałości!

Jesteś doskonały taki jaki jesteś. Niczego nie brakuje Tobie, niczego nie brakuje światu.



*Krok 129*

Życie to ciągła zmiana. Nie ma nic stałego. Bojąc się zmian – boisz się życia. Stań się ciekawy życia. Odkrywaj je ciągle na nowo!



*Krok 130*

Rywalizacja jest aktem samozagłady duszy, której paliwem jest cierpienie.

„Nie staraj się być lepszy od drugiego człowieka. Staraj się być lepszy, niż byłeś chwilę wcześniej”.



*Krok 131*

Łaska Boża jest jak rzeka. Jeśli przyjdiesz ze szklanką i wypełnisz ją wodą- będziesz miał jedynie szklankę wody. Jeśli przyjdiesz z wiadrem i napełnisz go wodą- będziesz miał wiadro wody. Jeśli jednak wskoczysz do rzeki i zanurkujesz- całą rzeka będzie Twoja!



*Krok 132*

Odrzuć wszelkie lęki. Strach to tylko sposób, w który patrzy się na daną rzecz. Nie istnieje nic, czego można by się było obawiać. Trwaj w pokoju u stóp Pana!



*Krok 133*

Godni pożałowania są ludzie, którzy bez ustanku próbują wzbudzić zainteresowanie swoją osobą.



*Krok 134*

„Cukier i piasek mogą być zmieszane razem, ale mrówka odrzuca piasek i odchodzi wraz z ziarenkiem cukru; tak mądrzy ludzie odrzucają złó, a podnoszą i odchodzą wraz z dobrem”.

Nie zwracaj uwagi na przywary ludzi. Zatrzymuj się na tym co dobre, to co złe omijaj w pośpiechu.



*Krok 135*

Aby medytacja była medytacją umysł musi trwać w bezruchu. Aby umysł był nieporuszony, musi być wolny od oczekiwań. Gdy pracujesz, wcale nie musisz odrywać się od medytacji. Usłysz ciszę!



*Krok 136*

Istnieją dwa sposoby pracy. Możesz nosić drewno po to, aby mieć przygotowane drewno na opał. Możesz też nosić drewno dla samego noszenia. Nie rozmyślaj, nie rozmawiaj, skup się na pracy. Pracuj dla samej pracy! Pracuj dla samego Boga! Uczyń z pracy ofiarę i złoś ją Bogu!



*Krok 137*

Jeśli pracujesz – pracuj. Jeśli jesz – jedz. Jeśli pijesz – pij. Jeśli idziesz – idź. Jeśli czytasz – czytaj. Jeśli się ubierasz – ubieraj się. Jeśli się myjesz – myj się. Nic więcej. Bądź w pełni świadomy tego co robisz. Stań się jednym z każdą wykonywaną czynnością. Wolny od myśli - trwaj w chwili obecnej.



*Krok 138*

„Jeśli słuchasz nauk, ale nie wprowadzasz ich w życie; jeśli nie praktykujesz, jesteś jak chochła w garnku zupy. Chochła jest w garnku każdego dnia, ale nie zna smaku zupy”.

Poznaj smak zupy. Praktykuj miłość!





*Krok 139*

Kochaj życie! Chwile radosne, bo wywołują uśmiech i chwile trudności, bo dzięki nim wzrastamy. Rozsmakuj się w słodko-gorzkim smaku życia.



*Krok 140*

„Jaki jest sens w liczeniu, ile setek drzew mango rośnie w sadzie, ile tysięcy mają gałęzi, ile dziesiątek milionów jest na nich liści, i tak dalej?

Znalazłeś się tu, by zjeść mango. Zjedz je więc i idź dalej swoją drogą.

Znalazłeś się na tym świecie by kochać, kochaj więc i idź dalej swoją drogą.

Nie kłopotz się tym, czy owym. Nie marnuj czasu na czcze gadanie. Kochaj.”



*Krok 141*

Świat jest niszczoney przez parę bliźniąt: materializm i intelektualizm.  
To wrogowie Miłości. To wrogowie Życia.



*Krok 142*

Poczuj:

„Piękno duchowej izolacji.

Piękno kruchości, jako wynik zaakceptowania straty.

Piękno duchowego ubóstwa.

Piękno rodzące się z umiejętności współodczuwania lub wczucia.

Piękno, które kryje w sobie aspekt przemijania”.



*Krok 143*

Tygrys atakuje zębami.  
Byk atakuje rogami.  
Człowiek atakuje słowami.



*Krok 144*

Nie przywieraj do słów. I nie jest ważne, czy ktoś Cię chwali, prawi Ci komplementy, lub odwrotnie: ktoś gniewa się na Ciebie, przeklina Cię i wyzywa. Niech wszystko z Ciebie sływa. Nie bądź jak marionetka poruszana przez słowa. Ktoś mówi: „głupiec” a Ty się złościś. Ktoś inny mówi: „geniusz” a Tobie poprawia to humor. Wyzwól się z więzienia słów. To tylko słowa. Nie przywieraj do nich, pozwól im odejść.



*Krok 145*

Kto nie potępia ludzi, którzy go źle traktują, ten zazna spokoju serca.  
„Nie potępiaj ludzi, a nie będziesz musiał im przebaczać”.



*Krok 146*

Ciesz się gdy doświadczasz niepewności. To oznacza, że podążasz we właściwym kierunku.  
Pewność jest fundamentem stagnacji. Jeśli myślisz, że wiesz już wszystko i nic Cię nie dziwi, to  
wiedz, że ugrzęźłeś.



*Krok 147*

„W umyśle początkującego jest wiele możliwości. W umyśle eksperta jest ich niewiele. W umyśle początkującego nie ma myśli „osiągnąłem coś”. Tylko z takim świeżym umysłem możemy naprawdę się czegoś nauczyć”.

Każdy dzień to nowy początek!

Niech Twój umysł będzie zawsze czystym umysłem początkującego.

Niech Twój umysł będzie zawsze otwarty i chłonny.



*Krok 148*

Mówimy o Bogu, Prawdzie, Miłości, opisujemy je słowami. Tworzymy definicje. Myślimy, że znając definicje wiemy, czym jest Bóg.

Słowa są językiem snu. Bezpośrednie doświadczenie jest językiem przebudzenia.



*Krok 149*

Zamiast zastanawiać się nad sensem życia – ujrzyj w „sensie” kajdany w które sam usiłujesz się zakuć. Piękno życia polega na czerpaniu z każdej chwili; na radowaniu się swoją radością; na przeżywaniu każdego oddechu osobno; bez wypełniania zadań z lisy celów, które są utrudą szczęścia. „Sens” to uzależnianie swojego życia od czynników zewnętrznych, na które nie mamy wpływu. Nie graj na ruletce o własne życie. „Sens” pochłoniął już niejedno istnienie.



*Krok 150*

„Wyzwolenie z niewoli gleby nie jest wolnością dla drzewa”.



*Krok 151*

„Z życiem jest jak z bajką: nieważne, czy jest długa, ważne czy jest dobra”.

Jesteś odpowiedzialny za siebie. Miej odwagę stać się wolnym! Miej odwagę kierować się sercem! Miej odwagę Żyć!



*Krok 152*

Sztukę znajdziesz w muzeum. Piękno zaś otacza nas z każdej strony. Dostrzeż piękno w sobie, a zrozumiesz, że jest wszędzie. Zachwyć się nim! Naucz się z niego czerpać.



*Krok 153*

Osiągnij prostotę. Wewnętrzną i zewnętrzną.



*Krok 154*

„Żyjesz, aby nauczyć się kochać. Kochasz, aby nauczyć się żyć”.





*Krok 155*

Miłości i zaufania nie da się rozdzielić – chadzą w parze. Ufaj ludziom ponad miarę!



*Krok 156*

Pamiętaj, że żebrak proszący by go nakarmić, lub staruszka potrzebująca pomocy mogą być Bogiem w przebraniu, który pojawił się by wzbudzić w nas współczucie i doprowadzić do przemiany duchowej. Nie przegap okazji!



*Krok 157*

Unikaj poczucia winy. Nie obwiniaj się za swoje potknięcia. Kiedy czujesz się winny, to nienawidzisz nie swoje błędy, ale samego siebie. Zamiast się obwiniać- pokochaj siebie, pokochaj życie!



*Krok 158*

Jeśli ciągle jesteś zajęty czynieniem dobra, to starasz się jedynie zagłuszyć złe uczynki. Przestań tworzyć zło, a nie będziesz musiał go zagłuszać. Pozostanie dobro, tworzone przez dobro. Pozostanie czysta miłość.



*Krok 159*

Przestań się bawić w określanie rzeczy jako przyjemne, lub nieprzyjemne. Smak: przyjemny-nieprzyjemny, zapach: przyjemny-nieprzyjemny, dźwięk: przyjemny-nieprzyjemny. Chcesz ucześcić się przyjemnych doznań i odrzucić od siebie nieprzyjemne. To błąd. Wszystko jest dokładnie takie jakie jest. Nie jest ani przyjemne, ani nieprzyjemne. Rzeczywistość jest jedna – nie dziel jej na części; zaakceptuj ją taką jaka jest.



*Krok 160*

Nie przejmuj się tym co myślą o Tobie ludzie. Ludzie zazwyczaj myślą tylko o sobie! Gdy ktoś Cię ocenia, to więcej będziesz mógł wywnioskować o oceniającym niż o sobie. To tylko słowa. Nie przywieraj do słów.

Nie żyjesz po to, aby spełniać oczekiwania innych. Żyj własnym życiem.



*Krok 161*

„Człowiek może wejść na dach domu kamiennymi schodami, po drabinie, drabinie sznurowej, linie, a nawet po bambusowym kiju. Podobnie, są różne drogi wiodące do poznania Boga. Nie ma znaczenia, którą drogę wybierzesz – ważne, aby dostać się na dach”.



*Krok 162*

Zrozum, że nie unikniesz bycia zależnym od drugiej osoby. Nie usiłuj stać się samowystarczalnym, gdyż zmieni Cię to w człowieka zimnego, oschłego i zatwardziałego. Kontakty z ludźmi pozwalają nam rozwijać i pielęgnować miłość i współczucie.



*Krok 163*

Gdy masz miłość w sercu, chcesz się nią podzielić. Gdy kieruje Tobą pożądanie, chcesz coś osiąść, chcesz czegoś na własność. Dawać, czy brać? Oto pytanie.



*Krok 164*

Właściwym jest pojednanie, przebaczenie, odpuszczenie anizeli domaganie się sprawiedliwości. Sprawiedliwość to inna nazwa zemsty.



*Krok 165*

Cierpienie, które tworzysz wynika z tego, że nie akceptujesz rzeczywistości taką jaką jest. Wszystko jest takie, jak być powinno.



*Krok 166*

Bóg ukształtował świat według pewnego wzorca, który ciągle się powtarza. Badaniem twórczego wzorca zajmuje się nauka, a badaniem Boga zajmuje się czułe serce.



*Krok 167*

„Kiedy mnich idzie do karczmy, staje się ona jego celą.  
Kiedy pijak idzie do klasztornej celi, staje się ona jego karczmą”.



*Krok 168*

Nie odróżnisz kości rządzącego od kości rządzonego.  
Nie odróżnisz kości bogacza od kości biedaka.  
Nie odróżnisz kości żyda od kości muzułmanina.  
Nie odróżnisz kości osoby heteroseksualnej od kości osoby homoseksualnej.  
Nie odróżnisz kości osoby o białym kolorze skóry od kości osoby o czarnym kolorze skóry.



*Krok 169*

Prawdziwie wielkim jest człowiek,  
który nie chce być panem nikogo,  
ani też nie chce mieć nikogo za pana.



*Krok 170*

„Nie ma większej radości, niż nie mieć powodu do smutku.  
Nie ma większego bogactwa, niż zadowolenie z tego, co się ma”.





*Krok 171*

Ludzie myślą, że dzięki medytacji ich życie będzie się lepiej układać. Błąd! Medytacja znaczy zapomnieć o lepszym i gorszym.

„Uczyń ze swojej medytacji stan umysłu”. Stań się ciszą! Zniknij!



*Krok 172*

Najwięcej zyskujemy poprzez stratę.

„Im mniej posiadasz, tym bardziej wolny się czujesz.  
Im więcej porzucisz, tym większy osiągniesz spokój”.



*Krok 173*

„Niejedno gardło poderżnęła miłość do kawałka chleba”.  
„Nie żyjesz po to aby jeść, jesz po to aby żyć”.



*Krok 174*

Ulecz sam siebie a staniesz się swoim najlepszym przyjacielem.  
Miłość jest lekarstwem, które nie da się przedawkować.



*Krok 175*

„Dwa tylko żywioły są na świecie: miłość i prawda. Miłość w sercach kochanków i prawda w oraczy ziemi ramionach”.

To nie Ty szukasz Prawdy. To Prawda szuka Ciebie!  
To nie Ty pragniesz Miłości. To Miłość pragnie Ciebie!



*Krok 176*

Konflikty rodzą podziały. Bądź ponad to. Nie stawaj po niczyjej stronie. Nie dziel na słuszne i niesłuszne; krzywdzących i ofiary. Świat nie jest czarno-biały. Dostrzegaj całą paletę barw. Patrz na zwaśnione strony oczami miłości.



*Krok 177*

Pracuj dla samej pracy. Praca która Cię pochłania przynosi Ci korzyść. Nie pracuj dla pieniędzy, uznania, czy spełniania ambicji. To niewłaściwa motywacja, która psuje człowieka. Pracuj z oddaniem, zaangażowaniem i uważnością, nawet jeśli wykonujesz mało znaczące czynności. Nie pozwól jednak, żeby praca stała się całym Twoim życiem - zachowaj umiar i równowagę pomiędzy pracą a odpoczynkiem.



*Krok 178*

Nie ma większej różnicy pomiędzy chrześcijaninem, buddystą, taoistą, hinduistą, muzułmaninem, czy żydem. Osoby uduchowione mają ten sam kręgosłup moralny, tę samą wrażliwość, niezależnie od tego z której tradycji się wywodzą. Wszyscy wyznajemy tę samą religię. Religię ducha. Religię piękna. Religię miłości.



*Krok 179*

Religie są drogowskazami wskazującymi kierunek. Wszystkie religie prowadzą do tego samego celu, jakim jest wyzwolenie poprzez Miłość. Jakie ma więc znaczenie za którym drogowskazem podążysz, skoro każdy doprowadzi Cię do tego samego miejsca!? Wielu jednak zatrzymuje się i pozostaje przy drogowskazie, sądząc, że już dotarli do celu. Błędnie myśląc, że osiągnęli już prawdziwą Miłość. Nie bądź jednym z nich! Podążaj za znakami!



*Krok 180*

Zmyj swój makijaż pobożności. Religia to nie zlepek wierzeń i tradycji - religia to praktyka miłości!



*Krok 181*

„Ten, kto chce utrzymać przyjaźń z Bogiem, musi pozostać samotny, albo cały świat uczynić swoimi przyjaciółmi”.



*Krok 182*

„Rajski ptak ląduje tylko na dłoni, która nie chwytą.”  
Oducz się ciągłego chwytania!



### *Krok 183*

Wyobraź sobie ognisko. Gdy grzeszymy, lub gdy wytwarzamy negatywne uczucia, dorzucamy drewna do ognia. Negatywne uczucie zaczyna się spalać. Ogień obejmuje coraz to nowe grzechy. A stare, niedopalone leżą zagrzebane w popiele. Gdy przestaniesz grzeszyć, gdy przestaniesz tworzyć negatywne emocje, przestaniesz dorzucać do ogniska. Zaczną się przez to intensywniej spalać się stare, niedopalone jeszcze drewna. Ale z czasem także i one się wypalą jeśli ognisko nie będzie miało paliwa w postaci nowych kawałków drewna. Przypatruj się ognisku. Nie staraj się go gasić, ani nie podsycaj płomieni. Jedynie przypatruj mu się a z czasem zgaśnie.



### *Krok 184*

Najwyższym z poziomów wiedzy, jest wiedza poprzez niewiedzę.  
Wypowiadanie słów „nie wiem” powinno sprawiać Ci przyjemność.  
Zachowaj czysty, otwarty umysł.



*Krok 185*

Zapomnij o słowach: „lubię” i „nie lubię”.

Zapomnij o słowach: „chcę” i „nie chcę”.

Zapomnij o słowach: „ja” i „moje”.



*Krok 186*

Wycisz myślenie, sprowadź umysł z powrotem do ciała wsluchując się w oddech i bądź obecny – tu i teraz. Wniknij w życie! Stań się życiem!





*Krok 187*

Nie ważne jak dużo wiesz i jak wiele rozumiesz. Bez właściwych uczynków pozostaniesz ślepcem. Czyń dobrze!



*Krok 188*

Ty jesteś wędrowcem - Ty jesteś ścieżką - Ty jesteś celem podróży.



*Krok 189*

Zerwij kajdany w które zakuło Cię społeczeństwo. Odetnij złotą kulę od nogi zamiast ją polerować i zachwycać się blaskiem złota. Przestań być niewolnikiem! Bo zależnym być od czegośkolwiek, oznacza niewolnikiem być tego.

Bądź zależny tylko od Boga, bo być więźniem Boga, to być więźniem wolności.



*Krok 190*

Wolna wola to najważniejsze z narzędzi w jakie człowiek został wyposażony do formowania i kształtowania rzeczywistości.



*Krok 191*

Od bólu fizycznego nie ma ucieczki. Możesz jednak uwolnić się od cierpienia, wyzbywając się złudzeń. Bez złudzeń zostaje czysta miłość, a gdzie jest miłość tam nie ma miejsca na cierpienie.



*Krok 192*

Uświadom sobie iluzoryczność wszelkiego cierpienia. Cierpienie istnieje wyłącznie w umyśle, a Ty nie jesteś umysłem.



*Krok 193*

„Gdy mędrzec wskazuje na księżyc, głupiec patrzy na palec”.



*Krok 194*

Zaproszono nas do gry co zwie się życiem, w której karty rozdaje los. To od nas zależy jak rozegramy kolejną partię.

„Bóg przemawia do człowieka przez wszystko co mu przynosi los – człowiek zaś odpowiada Bogu każdym swoim czynem. Życie ludzkie polega na nieustannym odpowiadaniu Stwórcy”.



### *Krok 195*

Mówisz: „muszę jeszcze zrobić to i to i będzie dobrze”. „Jeszcze tylko te dwie sprawy i będę szczęśliwy.” Myślisz: „zmienię w sobie jeszcze kilka drobnostek i będzie jak trzeba...” Nic bardziej mylnego. Będę, będę, będę. Nie, nie będziesz. **JESTEŚ!** Zaakceptuj siebie, takim jakim jesteś. Zaakceptuj świat, takim jakim jest. Nie zmienisz tego, czego nie akceptujesz. Kochaj i żyj w teraźniejszości. Wyjdź ze sfery marzeń, planowania, oczekiwań i nawiąż kontakt z rzeczywistością.



### *Krok 196*

Małżeństwo to związek dwóch osób, które pomagają sobie i wzmacniają się nawzajem. Poświęcają się dla dobra związku. Małżonkowie przestają być osobnymi bytami a stają się jednością. Przestają myśleć o sobie, przestają myśleć o współmałżonku, a zaczynają myśleć o dobru wspólnym. O tej jedności, której obydwójce stali się częścią.

Kochajcie się, ale nie czyńcie z miłości kajdan, bo miłość może istnieć jedynie w wolności. Miłość nie zna zaborczości, nie zna zazdrości.



*Krok 197*

Nie staraj się zmieniać współmałżonka. Nie próbuj uleczyć go ze złych nawyków. Kochaj bezwarunkowo. Tylko tyle. Nie staraj się zmienić świata. Akceptuj ludzi takimi jacy są.



*Krok 198*

Twoje dziecko nie jest „Twoje”. Należy ono bowiem tylko do życia. Przyszło na świat za Twoim pośrednictwem, jednak nie pochodzi z Ciebie. Dziedziczy po Tobie ciało - zewnętrzną powłokę. Jego dusza jednak pochodzi od Boga i nie ma z Tobą związku. Nie staraj się, by życie dziecka było echem Twojego życia. Żyj własnym życiem a nie życiem dziecka.



*Krok 199*

Możesz wychować dziecko na dwa sposoby. Pierwszy, to nauczenie go jak zarabiać na życie. Drugi, to nauczenie go jak żyć.



*Krok 200*

Najlepszym prezentem jaki możesz podarować dziecku jest nauczenie go czym jest prawo przyczyny i skutku, czym jest karma. Bez względu na to jaką religię wyznajemy - nie uciekniemy przed konsekwencjami swoich czynów.



*Krok 201*

“Dziecko, które jest źle traktowane, nie przestaje kochać rodziców. Przestaje kochać siebie”. Dziecko, które jest kochane, będzie wiedziało jak kochać zarówno siebie, jak i innych. Miłość rodzi miłość.



*Krok 202*

System nagród i kar świetnie sprawdza się w tresurze zwierząt. Nie jest to jednak właściwy sposób motywowania ludzi. Nagradzanie prowadzi do zachłanności, a karanie rodzi w człowieku strach.





*Krok 203*

„Nie skarby są przyjaciółmi, ale przyjaciel skarbem”.  
Przyjaciel to osoba, przy której możemy myśleć na głos.



*Krok 204*

„Zły przyjaciel jest jak sąsiedztwo kowala: jeżeli Ci nie spali ubrania iskrami, to Cię okopci dymem”.



*Krok 205*

Pomagaj rodzicom i spełniaj ich życzenia. Rodzina jest wartością o którą należy dbać. Bądź dla rodziny powodem do uśmiechu.



*Krok 206*

Twoje ciało ma wielu współwłaścicieli. Rodzice mówią: to MÓJ syn; żona mówi: to MÓJ mąż; dziecko mówi: to MÓJ ojciec; szef mówi: to MÓJ podwładny; ksiądz mówi: to MÓJ parafianin; sklepikarz mówi: to MÓJ klient; przyjaciel mówi: to MÓJ kumpel; Ty mówisz: dzięki Ci Boże za wolność MEJ duszy!



*Krok 207*

„Nie jest cudem chodzenie po wodzie, czy ogniu. Cudem jest chodzenie po ziemi”.  
Podążaj za tym co piękne!



*Krok 208*

Szafir jest kamieniem. Nie jest wart więcej od kamienia o który się potknąłeś. Wartość jest wytworem naszego umysłu. „Nazywaj rzeczy po imieniu a zmienią się w oka mgnieniu”.



*Krok 209*

Świat nie jest Ciebie świadom, ale Ty możesz być świadom świata.



*Krok 210*

Zabieganie o dobre imię, to nic innego, jak dokarmianie swojego „JA”.



*Krok 211*

Umysł, który do niczego nie łągnie, jest umysłem spokoju i radości. Pracuj nad swoim umysłem a stanie się radosnym.



*Krok 212*

Jeśli ktoś zmaga się z problemami, ich liczba rośnie.  
Jeśli ktoś przezwycięży własny umysł, jego problemy znikną.



### *Krok 213*

Nie uciekaj od cierpienia. Stań z nim twarzą w twarz. Zawsze zastanów się nad tym, co wywołało w Tobie stres, gniew, smutek, strach, wstyd, rozczarowanie, lub inne negatywne emocje. Musisz dotrzeć do źródła cierpienia i zrozumieć mechanizm jego powstawania. Obserwuj jak negatywny stan wpływa na działanie Twojego umysłu i ciała. Nie próbuj się pozbyć cierpienia. Uświadom sobie, że u źródła każdej negatywnej emocji, która się w Tobie rodzi - leży brak zrozumienia i miłości. Otocz współczuciem i dobrocią siebie, oraz osobę, która była zamieszana w powstanie tej negatywnej emocji. Pracuj z emocjami w momencie ich trwania.



### *Krok 214*

W trudnych momentach pomagaj sobie oddechem (cytaty powtarzaj w myślach podczas wdechu i wydechu):

Wdech: „wypełniam się spokojem”. Wydech: „wydycham stres”. Kilka powtórzeń.

Wdech: „wypełniam się radością”. Wydech: „wydycham gniew”. Kilka powtórzeń.

Pomagaj także innym:

Wdech: „wdycham stres Kasi”. Wydech: „obdarzam ją spokojem”. Kilka powtórzeń.

Wdech: „wdycham smutek bezdomnych”. Wydech: „obdarzam ich radością”. Kilka powtórzeń.



### *Krok 215*

Wybierz „słowa żywe”, czyli kilka słów, które będziesz codziennie kontemplował. Wypowiadaj każde słowo w myślach, podczas wydechu. Jedno słowo - jeden wydech. Mogą być to słowa znajdujące się w tej książce, lub pochodzące z innych pism. Ważne, aby każde słowo otwierało bramy poznania. Wdech jest czasem ciszy, aby „słowo żywe” miało czas wybrzmieć.

Mogą być to: „Miłość – pokój – spokój – świadomość – harmonia – zaufanie – zjednoczenie – współczucie – wybaczenie – zrozumienie – radość – życie”. 12 słów, 12 wydechów, kilka powtórzeń.

Spraw by słowa te stały się żywe. Pozwól, by przeniknęły Twoją duszę i ciało. Pozwól by uniosły Cię na swych skrzydłach i zbudowały. Niech w Tobie żyją!



### *Krok 216*

Prawda jest jak smak herbaty. Nie zobaczysz go oczami. Nie usłyszysz go uszami. Nie poznasz go umysłem. Możesz go jedynie doświadczyć przez praktykę. Napij się herbaty a poznasz jej smak.



*Krok 217*

Nie znam innej drogi dojścia do Prawdy aniżeli medytacja, jednak:  
nie oczekuj, że dzięki medytacji coś zrozumiesz;  
nie oczekuj, że dzięki medytacji coś zyskasz;  
nie oczekuj. Medytuj.



*Krok 218*

Kiedy młody rabin objął urząd po ojcu, wszyscy zaczęli mu mówić, jak zupełnie jest do niego niepodobny.  
„Wprost przeciwnie”, odpowiedział młody człowiek. „Jestem dokładnie taki sam jak staruszek. On nikogo nie naśladował. I ja nikogo nie naśladowuję”.





*Krok 219*

Tolerancja to szacunek dla faktu, że istnieje wiele dróg, którymi człowiek może podążać. To, że ktoś wybrał inną drogę niż my, nie oznacza, że nie dojdzie do celu.



*Krok 220*

„Niegdyś przyleciał ptak i zatrzymał się na przedmieściach Lu. Ptak ten tak spodobał się księciu Lu, że ten złożył mu wołu ofiarnego, aby go uraczyć, i polecił grać Kiu-szao, aby go zabawić muzyką. Ale ptak od samego początku był smutny i patrzył zmąconym wzrokiem. Nie chciał jeść ani pić i po trzech dniach zdechł. To nazywa się: własnym (ludzkim) pokarmem karmić ptaka. Jeżeli się chce ptasim pokarmem karmić ptaka, trzeba mu dać gniazdo w gęstym lesie, pozwolić mu unosić się nad rzekami i jeziorami, pozwolić mu żywić się wedle jego upodobania, dać mu latać nad równinami — i to wszystko”.



*Krok 221*

Odkryj co w danym człowieku jest najlepsze i podziel się z nim tym odkryciem! Każda osoba ma w sobie coś co warto pochwalić. Przypominaj ludziom jak bardzo są wartościowi.



*Krok 222*

Obłuda to śmiertelna choroba, na którą nie ma szczepionki. Jeśli na nią zachorujesz – przepadłeś. Można jedynie liczyć na cud.



*Krok 223*

„Życie to procesja. Ten o stopach powolnych znajduje ją zbyt szybką i z niej występuje. A ten o stopach chyżych zbyt ją znajduje powolną i także z niej wychodzi”.



*Krok 224*

Ustal swoje priorytety. Wszystko ma swoje miejsce. Tak jak przy budowie muru. Najpierw układa się kamienie największe, później średnie, a na końcu małe. Gdyby zmienić kolejność i zacząć budowę od małych kamieni to mur runie. Tak też zaczynamy od największych priorytetów, a kończymy na sprawach najmniej istotnych.



*Krok 225*

„Jeśli nie zmienimy kierunku, to zapewne dotrzemy tam dokąd zmierzamy”.



*Krok 226*

Uświadom sobie nieuchronność śmierci, a świadomość ta nada życiu smak.



*Krok 227*

Dzielisz się z ludźmi tym co masz. Jeśli jesteś szczęśliwy promieniujesz swoim szczęściem. Jeśli jesteś przygnębiony wciskasz ludziom swoje przygnębienie.



*Krok 228*

Zachowuj się tak, jakby ktoś nieustannie patrzył na wszystko co robisz. Bo ktoś zawsze patrzy!  
Tym kimś jesteś Ty.



*Krok 229*

Nie Ignij do tego co nowe i nie gardź tym co stare. Świat przekonuje Cię, że nowe jest lepsze, odkrywcze i niezbędne. Mówią, że bez nowości staniesz się zacofany i niespełniony. Słyszysz od nich: świat pędzi i nie ogląda się za siebie- pędź i Ty!

Nie daj się ogłupić. Doceniaj doświadczenia minionych pokoleń. Doceniaj wielkie umysły, które pokazywały jak warto żyć.



*Krok 230*

„Wojny toczą także mrówki, również pszczoły mają państwa, bogactwa gromadzą także chomiki. Twa dusza szuka jednak innych dróg. „Szczęście” odczuwać może jedynie dusza, nie umysł.”

Nie pozwól, by kierowały Tobą zwierzęce instynkty. Podążaj drogą serca. Podążaj drogą szczęścia.



*Krok 231*

Jedynie człowiek, który zerwie z siebie wszystkie maski i jest uważany za szaleńca, może bezkarnie mówić prawdę. Szaleństwo jest pierwszym krokiem do wyzbycia się ego. Tylko szaleniec jest w stanie poznać tajemnice życia.

Nie bój się być szalonym! Zrzuć maski i pozwól duszy oddychać!



*Krok 232*

Żadna rzecz, żadna osoba nie może uczynić Cię osobą szczęśliwą. Szczęście nosisz w sobie. Wyzbądź się przywiązań i pragnień, a zrozumiesz że masz już wszystko.



*Krok 233*

„Żadne nieszczęście nie jest tak wielkie, aby mogło stanowić trwałą przeszkodę dla szczęścia”.



*Krok 234*

Zwolnij. Nie ma niczego za czym trzeba by gonić, lub przed czym trzeba by uciekać. Ciesz się chwilą w wiecznej teraźniejszości.





*Krok 235*

Przestań uważać czas za swoją własność. Nikt nie może Cię okraść z "Twojego" czasu. Czas nie jest Twój, tak jak chmury na niebie nie są Twoją własnością. Nie istnieje czas, nie istnieje moje i Twoje. Jest tylko wieczna terażniejszość, jest tylko melodia miłości, którą wybija rytm bicia Twojego serca.

Żyjemy po to, żeby kochać świat. A nie po to, żeby go zmieniać.



*Krok 236*

„W życiu nie chodzi o czekanie, aż burza minie. Chodzi o to, by nauczyć się tańczyć w deszczu”.  
Do tego rodzaju tańca, nie potrzebujesz muzyki. Muzyka jest w Tobie!



*Krok 237*

Dobrowolne przyjęcie rygorów powściągliwości, takich jak abstynencja od alkoholu, tytoniu i narkotyków; wegetarianizm; ahimsa; celibat; wyrzeczenie się własności; posty; są najwyższą formą wolności. Jednak aby powściągliwość wyszła człowiekowi na korzyść, nie można uważać się za lepszego od tych, którzy nie znają umiaru i granic.



*Krok 238*

Nie zabijaj zwierząt! Wszyscy nosimy w sobie ten sam oddech. Wszyscy posiadamy podobnie uformowane ziemskie ciało. W każdym z nas płynie krew.

Żyj i pozwól żyć wszelkiemu stworzeniu.



*Krok 239*

„Dopóki będą istniały rzeźnie, będą istniały i pola bitew”.



*Krok 240*

Wiara w tak zwany autorytet równa się założeniu, że nie jesteś w stanie myśleć samodzielnie. Wybieramy więc osoby, które mają myśleć za nas. Zdanie autorytetów nadaje kierunek i wpływa na to w jaki sposób masy patrzą na świat. Nie rezygnuj z własnego punktu widzenia. Nie pozwól sobą sterować. Myśl!



*Krok 241*

„Jeśli twoje współczucie nie obejmuje Ciebie – to znaczy, że jest niepełne”.

Wysłuchaj się we własne cierpienie. Otocz się miłością i współczuciem. Bądź dla siebie życzliwy i wyrozumiały. Poświęć sobie tyle czasu ile to konieczne, by w Twoim sercu zagościł spokój.



*Krok 242*

Wszyscy ci, co w przeszłości żyli, z nami teraz żyją.

Wszyscy ci, co w przeszłości żyli, piszą te słowa.



*Krok 243*

Żyj pełnią życia, bez przywiązań a nie będziesz bał się śmierci.  
Śmierci boją się tylko Ci, którzy boją się życia.



*Krok 244*

„Najlepszą mową jest ta, której się nie wypowiada.  
Najlepszym działaniem jest to, którego się nie dokonuje.  
Najdoskonalszą przemianą jest ta, której się nie zamierza”.



*Krok 245*

Nie pojawieś się na świecie w nagrodę, lub za karę. Jesteś tu by zakwitnąć jak piękny kwiat.



*Krok 246*

„Trwając w spokoju  
i nic nie czyniąc  
wiosna przychodzi,  
i trawa rośnie”.



*Krok 247*

„Kto może oczyścić mętną wodę?  
Wystarczy pozostawić ją w spokoju,  
a stopniowo sama się oczyści”.

Niedziałanie to pozwolenie, by świat doszedł do siebie uleczony spokojem.



*Krok 248*

Choć możesz rozbić kamień na kawałki, nie sprawisz, że przestanie być twardy.  
Choć możesz rozerwać żonkila na części, nie sprawisz, że przestanie być żółty.



*Krok 249*

„Bażant błotny musi zrobić dziesięć kroków dla jednego kęsa, a sto kroków, żeby się raz napić, a mimo to nie pragnie być żywiony w klatce. Choć ma tam, czego dusza zapragnie, nie cieszy go to wcale”.



*Krok 250*

W książkach znajdziesz wiedzę. Mądrości zaś nauczyć Cię może tylko życie. Ucz się od każdej napotkanej osoby, od każdego zwierzęcia i od każdej rośliny. Przestań być obserwatorem – stań się uczestnikiem. Wejdz w relację z życiem! Zatrać się w tańcu życia!





*Krok 251*

Głód wiedzy to droga smutku. Tego głodu nie da się zaspokoić, ale można go odrzucić.  
Rozwijaj mądrość, nie wiedzę!



*Krok 252*

To nie oko widzi, to Ty widzisz.  
To nie ucho słyszy, to Ty słyszysz.  
To nie kamień jest ciężki, to Ty czynisz go ciężkim.  
To nie lód jest zimny, to Ty czynisz go zimnym.



*Krok 253*

Życ bez miłości, to tak jakby uwięzić rybę w sieci i pozbawić ją możliwości pływania.



*Krok 254*

„Lepiej zapalić świecę, niż przeklinać ciemność”. Narzekają tylko ślepcy. Każdy nowy dzień jest powodem do radości. Otwórz oczy i patrz!



*Krok 255*

Tak jak lekarz nie zawsze przepisuje słodki lek, tak słowa wypowiedziane z troską nie zawsze są przyjemne dla ucha.



*Krok 256*

Ludzie podejmują wszelkiego rodzaju wysiłki aby „uzyskać” poczucie bezpieczeństwa. Uważają, że zaoszczędzone pieniądze i oparcie w rodzinie sprawią, że będą bezpieczni. Chcą niezmienności stanu rzeczy, podczas gdy wszystko jest w ciągłym ruchu. Pewnym jest jedynie to, że nic nie jest stałe. Nie trać czasu starając się uchwycić nieuchwytnie. Bezpieczeństwo to tylko słowo, nic więcej. Poczuj piękno swobodnego opadania. Nie walcz z faktem, że spadasz - ciesz się lotem.



*Krok 257*

Prawda jest czymś co powinno być nagradzane, niestety często dzieje się odwrotnie. Naucz się doceniać prawdę!



*Krok 258*

„Ego jest jak korzeń figowca. Myślisz, że usunąłeś go w całości, a pewnego pięknego poranka widzisz, że wyrasta na nowo”.



*Krok 259*

Życie jest w ciągłym ruchu. Tak jak komórki człowieka nieustannie obumierają, aby rodzić się na nowo, tak nie ma nic stałego w ciągle żywej rzeczywistości. Podobnie z przykładem wody w rzece. Mówiąc o Wiśle myślimy o konkretnej rzece, ale czym ona właściwie jest? Patrząc na wodę Wisły a po chwili nie ma już wody którą widziałem, patrzę na nową, wciąż zmieniającą się wodę. Życie to ciągły proces narodzin i śmierci. Wszystko rodzi się i umiera. Pojawia się i znika. Nie ma nic ponadto.



*Krok 260*

„Małe dzieci bawią się lalkami w swoim pokoju, tak jak im się podoba, nie widząc w tym niczego złego; ale jak tylko wchodzi ich ojciec, odrzucają swoje lalki i biegną do niego wołając: „Tato, Tato”. Ty także bawisz się teraz w tym materialnym świecie, zauroczony lalkami władzy, bogactwa, honoru, sławy, uznania itd. Jeśli jednak pewnego dnia zobaczysz swojego Boskiego Ojca, jeśli odczujesz Jego obecność, nie znajdziesz już przyjemności w zabawie. Odrzucisz wszystkie lalki i pobiegiesz do Niego”.



*Krok 261*

Sen jest tym dla ciała, czym radość dla ducha. Zaopatrują w energię. Ciesz się więc każdą chwilą!



*Krok 262*

„Każde źdźbło trawy ma swego anioła, który pochyla się nad nim i szepcze: „Wzrastaj, wzrastaj”.



*Krok 263*

Pamiętaj, że masz prawo popełniać błędy. Strach przed potknięciem tylko prowokuje takowe. Popełniłeś błąd? Każdy Twój błąd doprowadza anioła do śmiechu – nie pozwól mu się śmiać samemu, śmieć się razem z nim!



*Krok 264*

Nie bądź mądry. Nie bądź inteligentny. Nie bądź zaradny. Nie bądź uduchowiony. Nie bądź oświecony. Nie bądź taki, czy owaki.

Jeśli jesteś mądry – będziesz cierpieć. Jeśli jesteś inteligentny – będziesz cierpieć. Jeśli jesteś zaradny – będziesz cierpieć. Jeśli jesteś uduchowiony – będziesz cierpieć. Jeśli jesteś oświecony – będziesz cierpieć. Jeśli jesteś taki, czy owaki – będziesz cierpieć.

Przestań odgrywać role. Po prostu Żyj.



*Krok 265*

Nie ma nic, co byłoby warte posiadania. Niech majątek będzie dla Ciebie na równi z błotem.

Błoto może być jednak użyteczne. Dzięki niemu możemy wyhodować cieszące oko i serce - kwiaty lotosu. Wykorzystaj swój majątek do pomocy ludziom. Spraw by z błota wyrosły kwiaty.



*Krok 266*

Spójrz na świat oczami osoby lecącej samolotem. Z wysokości chmur życie na ziemi wydaje się mało rzeczywiste i mało istotne. Perspektywa i dystans, oto czego Ci trzeba.





*Krok 267*

„Krağ przypomina, że każda chwila to nie tylko terażniejszość. Każda chwila zawiera naszą wdzięczność wobec przeszłości i naszą odpowiedzialność za przyszłość”.



*Krok 268*

Poczuj się częścią natury. Przespaceruj się górskim szlakiem. Obserwuj zwierzęta w ich naturalnym środowisku. Przejdź się boso po trawie. Napawaj się widokiem rozgwieżdżonego nieba. Ciesz się szumem morza. Zjednocz się z naturą!



*Krok 269*

Gdy pokłonisz się naturze, natura pokłoni się Tobie. Bądź posłuszny przyrodzie. Postępuj w zgodzie z jej zasadami. Zrozum język, którym posługują się zwierzęta i uczyn go swoim własnym. „Jeśli znasz naturę, znasz Prawdę. Jeśli znasz Prawdę, znasz naturę”.

Jesteśmy częścią jednego żywego organizmu. Współistniejemy. Jesteśmy od siebie zależni. Ludzie, zwierzęta, rośliny a nawet bakterie są ze sobą połączone i nie przetrwałyby bez siebie nawzajem. Poczuj swoją odpowiedzialność za ten tętniący życiem system. Zrozum jak nasze życie wpływa na zmiany klimatu. Dbaj o naszą planetę, bo jest jedyną na której możemy przetrwać.



*Krok 270*

Dążąc do zmysłowych rozkoszy, tracisz w końcu zdolność odczuwania jakiegokolwiek rozkoszy. Uważaj, abyś nie stał się więźniem własnych pragnień.



*Krok 271*

„Świat zmysłowości wyciąga Cię na zewnątrz. Medytacja polega na podążaniu w przeciwnym kierunku – do wewnątrz”.

Nie ma znaczenia, czy medytujesz stojąc, chodząc, leżąc, czy siedząc. „Bez pogardy dla hałasu. Bez rozkoszowania się ciszą”. Zjednocz umysł z ciałem!



*Krok 272*

„Aby poznać istotę Boga w Jego wielkości, trzeba najpierw poznać istotę samego siebie w swojej małości, jako że nikt nie pozna Boga, kto wcześniej nie poznał siebie”.



*Krok 273*

„Tylko dwa rodzaje ludzi mogą osiągnąć samopoznanie: pierwsi to Ci, którzy w ogóle nie są obciążeni nauką, to znaczy, których umysły nie są przepełnione myślami zapożyczonymi od innych; drudzy to Ci, którzy po przestudiowaniu wszystkich pism i nauk uświadomili sobie, że nic nie wiedzą”.



*Krok 274*

„Pod wpływem zbiorowego oddziaływania grupy tracisz zdolność widzenia tego, co jest białe, a co czarne. Nawet jeśli robisz coś złego, bo wszyscy w koło tak robią, to nie wydaje Ci się to takie złe. Pozwalasz sobie stracić siebie samego z oczu na rzecz grupowej głupoty. Myśl! Ty to ty!”



*Krok 275*

Wszystko co jest warte przekazania następnym pokoleniom: umiera wraz z człowiekiem. Nie da się opisać słowami tego co nieuchwytnie. Nie wytłumaczysz czym jest prawda, nie przekażesz komuś mądrości słowami. Nie opiszesz, co znajduje się na końcu ścieżki. Sam musisz odkryć tajemnice, które skrywa świat. Może właśnie dlatego życie jest tak fascynujące.



*Krok 276*

Książka ta przejdzie przez tysiąc oczu nim dotrze do jednego serca.

Książka ta nie powstała po to, aby Cię czegoś nauczyć. Powstała, by uświadomić Ci konieczność oduczenia się prawie wszystkiego.



*Krok 277*

„Jeśli się nie odmienicie i nie staniecie jak dzieci, nie wejdziecie do królestwa niebieskiego”.  
Przemiana, aby stać się jak dzieci jest sztuką oduczenia się, sztuką wyzbycia się złudzeń.



*Krok 278*

Porzuć posiadaną wiedzę i własne opinie. Zerwij z wyznaczaniem celów. Obróć w gruzy wszystko co do Ciebie przywarło. Niech Twój umysł stanie się nieskazitelny jak umysł dziecka.



*Krok 279*

Z gruzów samego siebie wzniesź Świątynię Miłości. Pozwól, by Miłość Cię na nowo ukształtowała. Powstań z Miłości!



*Krok 280*

Ludzie nie zdają sobie sprawy jak wielki mają potencjał. Są jak nasionko, które może latami czekać na odpowiednie warunki do kiełkowania i wzrostu. Niech słowa tej książki będą dla Ciebie niczym długo wyczekiwany, życiodajny deszcz. Rozerwij łupinę i rozpocznij nowe życie!



*Krok 281*

„Nie ma znaczenia cel, ani droga do celu. Liczy się tylko postawa!”



*Krok 282*

Podążając za stadem gardzisz swoją wolnością i budujesz mur pomiędzy Tobą a rzeczywistością. Gdy ślepy prowadzi ślepego, obaj wpadają do rzeki.





*Krok 283*

„Pewnego razu Piękno i Brzydota spotkały się na brzegu morza. Postanowiły: „Wykąpmy się w morzu”. Rozebrały się i zaczęły pływać w wodzie. Po chwili Brzydota wyszła z wody, nałożyła ubranie należące do Piękna i odeszła. Piękno wyszło na brzeg i nie znalazło swojego stroju, nałożyło więc ubranie pozostawione przez Brzydotę. I odeszło w swoją stronę. Od tej pory ludzie biorą jedno za drugie. Są jednak tacy, którzy poznali twarz Piękna. Ci rozpoznają je zawsze bez względu na to, jaką szatę nosi. Są też tacy, którzy znają twarz Brzydoty i żadna szata jej przed nimi nie skryje”.



*Krok 284*

„Gdy rozpoznasz co na świecie jest piękne - przestaniesz być niewolnikiem” a piękno stanie się Twoją religią, Twoim drogowskazem.



*Krok 285*

Świadomość własnych cnót jest ślepym zaułkiem. „Niech nie wie lewa Twoja ręka, co czyni prawa”. Prawdziwie dobry czyn nigdy nie jest siebie świadom, bo wypływa z serca. Bądź naturalny. Niech serce będzie Ci przewodnikiem.



*Krok 286*

Jeśli potrzebujesz nauczyciela, to tylko po to, aby uświadomił Ci, że nie potrzebujesz nauczyciela. Miłość jest Twoją latarnią!



*Krok 287*

„Umrzeć, by żyć, czy żyć, żeby umrzeć?”



*Krok 288*

Poznać siebie, to zapomnieć o sobie.  
Zapomnieć o sobie, to poznać Prawdę.



*Krok 289*

Morska fala powstaje, płynie i opada, lub kończy swój żywot rozbijając się o skały. Jednak fala to nic innego jak woda. Woda pozostaje wodą, bez względu na to jakie tworzy fale. Przestań myśleć o sobie jak o fali – droga wodo.



*Krok 290*

Przestań czcić kawiarkę. Napij się kawy!



*Krok 291*

„Každy, kto wetknie palec w szklanę z gorącą wodą, doświadczy tego samego – ciepła, które może zostać nazwane wieloma słowami w różnych językach.

Podobnie gdy ktoś patrzy głęboko w serce, doświadczy tego samego. Niezależnie od tego jaka jest jego narodowość, kultura, czy język.

Jeżeli dotrzecie do głębi serca, to staniecie się jedną wielką rodziną. Jak matka i ojciec. Siostra i brat. Ponieważ posmakujecie kwintesencji serca, która u wszystkich jest taka sama”.



*Krok 292*

Czyste serce jest żywym lustrem, odbijającym Boże światło.



*Krok 293*

Jeśli chcesz podążać drogą świętości, a zwyczajne życie uważasz za coś nieatrakcyjnego – toniesz w oceanie złudzeń.



*Krok 294*

Poczuj zapach karmy w powietrzu.



*Krok 295*

„Przeżywaj życie tak jakbyś polerował dachówkę. Nie ma nic do osiągnięcia, jedynie nie mająca końca skoncentrowana praktyka miłości!”



*Krok 296*

Światu należy się jedność i swoboda a nie mury graniczne, podziały i uprzedzenia. Niczym się od siebie nie różnimy. To złudzenia, którym ulegamy budują mury nie do przeskoczenia. Wyzwól się z uścisku uludy „a mury runą, runą, runą i pogrzebią stary świat”.



*Krok 297*

Nie istnieje wojna sprawiedliwa. Udział w wojnie zawsze jest złem. Zabicie człowieka zawsze jest złem. Bez względu na powód. Nie zamieniaj kobiet we wdowy a dzieci w sieroty. Nie walcz, zwyciężaj!



*Krok 298*

Jedynie wyrzekając się wszelkich rodzajów przemocy, możemy zasłużyć na miano istot prawdziwie ludzkich.





*Krok 299*

Przykro obserwować kogoś, kto urodził się człowiekiem, ale z człowieczeństwem niewiele ma wspólnego.

Ptak – śpiewa, kwiat – kwitnie, człowiek – kocha.

Nie walcz ze swoją naturą – kochaj!



*Krok 300*

Zjedz truskawkę, zamiast próbować stać się truskawką.



*Krok 301*

„Bycie w każdym calu leniwym to ciężka praca, ale ktoś musi ją wykonać. Pracowici ludzie rozwijają gospodarkę. Leniwi ludzie rozwijają cywilizację”.



*Krok 302*

To czego nie doświadczyłeś nie jest rzeczywiste.  
Mów jedynie o rzeczach, które stały się Twoim udziałem.



*Krok 303*

„Po raz wtóry się narodziłem, gdy dusza moja i ciało moje pokochały się nawzajem i pożeniły”.



*Krok 304*

Mówią mi: „Gdybyś siebie samego znał, wszystkich byś znał ludzi”.

A ja odpowiadam: „Tylko gdy ludzi poznam, siebie samego znać będę”.



*Krok 305*

„Dobrzy to ci, którzy zadowolają się marzeniem o tym, co źli rzeczywiście robią”.

Panuj nad sobą tak jak jeździec panuje nad swym koniem.



*Krok 306*

Wiara to nic innego, jak upewnianie się w przekonaniu, że wizerunek boga, który stworzyliśmy w naszym umyśle, jest prawdziwy. Niewiara z kolei jest ignorancją. Bóg znajduje się poza wiarą i niewiarą.



*Krok 307*

Pewien prorok chodził po ulicach z zapaloną pochodnią i wołał, że ma zamiar podpalić świątynię, by ludzie bardziej zajmowali się Bogiem niż świątynią.

Innego dnia zawołał:

„Pewnego dnia poniosę zapaloną pochodnię, by podpalić zarówno świątynię jak i Boga, by ludzie w końcu zajęli się sobą”.



*Krok 308*

„Jedni nagineją prawdę, aby pasowała do wiary.

Inni nagineją wiarę, aby pasowała do prawdy.

Nie pozwól, by wiara przysłoniła Ci prawdę”.



*Krok 309*

Nie ma większej różnicy pomiędzy życiem a śmiercią. To jak zmiana stanu skupienia wody z fazy ciekłej w lotną. Istota, dusza pozostaje niezmienną.



*Krok 310*

Narodziny są płaczem dziecka i radością świata. Śmierć jest radością umierającego i płaczem świata.



*Krok 311*

Wyczekuję wieczności, bo w niej odnajdę  
moje nienapisane książki,  
moje niewykonane fotografie,  
i moje nieodbyte podróże.



*Krok 312*

Wolny człowiek śmieje się, bo jest mu obojętne kiedy umrze. Wszystko co można zabrać na  
tamten świat – Miłość – nosi w sercu.



*Krok 313*

Człowiek jest owocem zjednoczenia niebios z ziemią, ducha z ciałem, nieśmiertelnego ze śmiertelnym. Jesteśmy oddechem Boga.

Świat zbudowany jest podobnie do człowieka: świat formy – to świat jaki znamy, to jeden żywy organizm w postaci fizycznej. Ludzie, zwierzęta, rośliny, wszystko co posiada formę i żyje; świat ducha – to świat którego nie możemy poznać zmysłami. Możemy go dotknąć tylko za pomocą ducha, bo jest to świat duchowy. Wszystko co żyje, wszystko co ma formę ma swoje duchowe odbicie. Duch, energia życia jest jedna i niezmienna, niezależnie od formy w jakiej się przejawia.



*Krok 314*

„Ciało bez tao nie posiada życia, a życie bez cnoty nie posiada świadomości. Utwierdzaj się w cnocie i oświecaj w tao”.





*Krok 315*

Boga łączy z człowiekiem to: co pieśniarza łączy z jego pieśnią; co tancerza łączy z jego tańcem;  
co aktora łączy z jego grą.



*Krok 316*

„Bóg śpi w skale,  
marzy w roślinie,  
porusza się w zwierzęciu  
i budzi się w człowieku.”

Nie da się doglądać rosnących pomidorów nie opiekując się Bogiem.

Nie da się nakarmić psa nie karmiąc Boga.

Nie da się rozmawiać z ludźmi nie rozmawiając z Bogiem.



*Krok 317*

Dostrzeż Boga w każdym człowieku, w każdym zwierzęciu, w każdym źdźble trawy. Poczuj jak przenika wszystko i wypełnia świat energią Życia. Wypełnia świat energią Miłości. Jest Życiem. Jest Miłością. Działa nieustannie. Tworzy i niszczy, pokazując że nie ma nic trwałego – poza Nim samym.



*Krok 318*

Diabeł przemawia ustami wybranych osób i nigdy się nie przedstawia. W interesie demona jest wmówienie Ci, że wszystko co podsuwa jest dobre. Demon dostosowuje się do osoby z którą rozmawia, udaje przyjaciela starając się przekonać do zejścia z właściwej drogi. Szuka w Tobie słabości, którą mógłby wykorzystać. Nie bój się go. Nic Ci nie zrobi. Nie ulegaj. Zło odejdzie, gdy zrozumie, że nie jest w stanie Cię złamać. „Zło dobrem zwyciężaj”.



*Krok 319*

„Bóg Nieosobowy i Bóg Osobowy są jednym i tym samym Bytem, jak ogień i jego moc spalająca są jednością. Nie można wyobrazić sobie ognia bez jego właściwości spalania, ani spalania bez ognia. Nie można wyobrazić sobie słońca bez jego promieni słonecznych, ani promieni bez słońca”.



*Krok 320*

Cuda są domeną świętych i proroków. Cuda mają swe źródło w Bogu, źródłem magii jest zaś szatan.



*Krok 321*

Ludzie zastanawiają się, czy istnieją duchy.

Duchy zastanawiają się, czy istnieją ludzie.



*Krok 322*

Porzuć zło – rozwijaj dobro. Powstrzymaj się od czynienia wszelkiego zła. Nie twórz zła myślą, mową i czynem. Gromadzenie dobrych uczynków nic nie da, gdy jednocześnie popełnia się te złe. Wyobraź sobie dzban. Aby zrozumieć, aby dojść do prawdy, aby osiągnąć ciągłe szczęście – dzban musimy wypełnić wodą. Dzban musi być wypełniony po brzegi. Gdy czynimy dobro: wlewamy wodę do dzbanu, gdy czynimy zło: wylewamy z niego wodę. Nie wystarczy postępować dobrze. Dolewanie wody do dzbanu nic nie da, jeśli regularnie wodę z niego będziemy też wylewać. Najpierw musimy przestać czynić zło. A dopiero później czynienie dobra będzie miało sens. Przestań wylewać wodę z dzbanu!



*Krok 323*

„Drzewo rośnie bez korzenia,  
bez kwiatu przynosi owoce;  
bez liści i gałęzi sięga nieba.

Odbywa się taniec bez nóg,  
słyszysz melodię graną bez rąk,  
pieśni śpiewane bez języka  
przez pieśniarza bez kształtu i postaci.

Poszukuj ścieżki ptaka i ryby”.



*Krok 324*

„Jeżeli potrafisz dostrzec to drzewo,  
wolny będziesz od śmierci.

To drzewo to cały świat.  
Z jednego pnia wyrastają trzy gałęzie,  
środkowa gałąź ma cztery owoce,  
nikt nie zliczy liści i gałązek.  
Pasożyt oplótł trzy gałęzie,  
trzyma się ich kurczowo,  
tak że nawet mędracy  
nie mogą się uwolnić”.



*Krok 325*

To co dla gąsienicy jest końcem życia, to dla motyla będzie początkiem.



*Krok 326*

„Bóg jest największym z możliwych magnesów, ale przyciąga tylko taką duszę, która oczyściła się z błota światowości”.



*Krok 327*

Zwykli ludzie są jak mleko - łączą się i rozcieńczają w wodzie (pragnienia i złudzenia tego świata). Pozwalają by pragnienia i złudzenia w nich wnikały i stawały się ich częścią. Ty musisz być jak oliwa, która nie łączy się z wodą, pomimo że jest nią otoczona. Nie pozwól, aby cokolwiek z tego doczesnego świata przeniknęło do Twojego serca. Żyjesz w świecie, ale możesz być od niego oddzielony.



*Krok 328*

Świat znajduje się w stanie potępienia. Twoim wielkim zadaniem jest przewyciężyć go! Wyptnij na powierzchnię zanim utoniesz. Złap oddech. Przestań się szamotać ze światem, a Twój duch sam uniesie się na powierzchnię.



*Krok 329*

„Żółwica przemierza wody oceanu w poszukiwaniu pożywienia; jak myślisz, gdzie jest w swoich myślach? Na brzegu oczywiście, tam gdzie złożyła jaja. W ten sposób i Ty możesz wykonywać wszelkie swoje obowiązki w świecie, ale pamiętając o tym, by Twój umysł na stałe złożyć u stóp Pana”.



*Krok 330*

„Młodą roślinę należy chronić przed kozami i krowami za pomocą ogrodzenia. Ale kiedy roślina staje się wielkim drzewem, stado kóz lub krów znajduje schronienie pod jego rozłożystymi gałęziami. Więc kiedy jesteś na początku duchowego rozwoju, powinieneś chronić się przed szkodliwymi wpływami złego towarzystwa. Ale kiedy staniesz się mocny w duchu, żadna światowość nie wyrządzi Ci już krzywdy; a Twoja postawa będzie otwierała oczy ignorantom”.





*Krok 331*

Odczuwaj współistnienie. Ty jesteś we mnie, ja jestem w Tobie.

Dostrzeż Jezusa w sobie i siebie w Jezusie.

Dostrzeż Buddę w sobie i siebie w Buddzie.

Dostrzeż Mahometa w sobie i siebie w Mahomecie.

Dostrzeż Gandhiego w sobie i siebie w Gandhim.

(lub w innej, dowolnej osobie)

Urzeczywistnij głęboką komunikację z wybraną osobą. Odczuwaj jego cierpienie, lub radość. Nauczanie, zatopienie w modlitwie, czy medytacji. I w odwrotnym kierunku. Odczuj, że Twoje cierpienie jest jego cierpieniem. Gdy się modlisz on modli się z Tobą. Twoja medytacja jest jego medytacją. Dotknij natury współistnienia.



*Krok 332*

„Nieświadome serce jest sercem podwójnym. Podwójne serce jest częścią podwójnego świata. Podwójny świat bezustannie rodzi konflikty i wojny.

Zaś rozumiejące serce jest sercem pojedynczym. Pojedyncze serce jest częścią pojedynczego świata. Pojedynczy świat jest światem pokoju. Bo dwóch potrzeba, by rozniecić wojnę”.



*Krok 333*

Wyzbądź się złudzeń rozdwojenia:

miłości – nienawiści,  
wiary – niewiary,  
świętości – grzechu,  
samotności – towarzystwa,  
sukcesu – niepowodzenia,  
sławy – zniesławienia,  
pochwały – nagany,  
wartościowe – bezwartościowe,  
użyteczne – szkodliwe,  
sprawiedliwe – niesprawiedliwe,  
zwycięstwa – porażki,  
piękna – brzydota,  
mędrca – głupca,  
wewnętrzne – zewnętrzne,

szczęścia – nieszczęścia,  
przyjaciela – wroga,  
wolności – zniewolenia,  
zysku – straty,  
radości – smutku,  
honoru – hańby,  
właściwe – niewłaściwe,  
lepsze – gorsze,  
przyjemne – nieprzyjemne,  
słuszne – niesłuszne,  
bogactwa – biedy,  
przywiązania – odrazy,  
wiedzy – niewiedzy,  
jedno – wiele.

To wszystko ułuda! Wyzbądź się złudzeń a ujrzysz swą prawdziwą twarz – jedność.



*Krok 334*

Doskonałe Szczęście polega na braku szczęścia. Tam gdzie jest szczęście, prędzej czy później pojawi się nieszczęście.

Doskonała Radość polega na braku radości. Tam gdzie jest radość, prędzej czy później pojawi się smutek.

Puść szczęście. Puść nieszczęście. Nie chwytaj niczego a poznasz prawdziwe Szczęście.

Puść radość. Puść smutek. Nie chwytaj niczego a poznasz prawdziwą Radość.



*Krok 335*

Trzeba utracić boga, aby odnaleźć Boga!  
Trzeba utracić miłość, aby odnaleźć Miłość!  
Trzeba utracić życie, aby odnaleźć Życie!



*Krok 336*

Tak jak wytapiamy złoto w piecu, aby pozbyć się zanieczyszczeń; aby złoto osiągnęło swoją prawdziwą naturę, tak wytop swój umysł, aby pozbyć się zanieczyszczeń; aby pozostała jedynie Twoja prawdziwa natura, Twoja esencja; aby pozostała czysta Miłość.

Urzeczywistnij swoje podobieństwo do Boga – kochaj!



*Krok 337*

„Trzeba przejść na drugą stronę ich obu – wiedzy i niewiedzy. Niewiedza to świadomość wielości, czyli znajomość różnorodności bez znajomości jedności. Przekonanie, że Bóg przejawia się we wszystkim – że jest jedność w różnorodności – to wiedza. Poznanie Go wewnątrznie to doświadczenie.

Wyobraź sobie, że cierń utkwiał w Twojej stopie. Potrzebujesz więc drugiego, by tamten wyciągnąć. Gdy ten pierwszy już zostanie wyciągnięty, wyrzucasz obydwu. W taki sposób, by pozbyć się ciernia niewiedzy, sięga się po cierń wiedzy. A potem wyrzuca się obydwu, zarówno niewiedzę jak i wiedzę, by osiągnąć stan jedności z Bogiem”.



*Krok 338*

Musisz umrzeć dla świata złudzeń, aby móc narodzić się na nowo. Porzuć świat i zyskaj Życie!



*Krok 339*

„Żadnego dachu nade mną, by dać głowie schronienie; ani ziarnka piasku pode mną, by nogi poczuły ziemię”.



*Krok 340*

Podążanie ścieżką oznacza przebycie jakiegoś dystansu, zmierzanie w kierunku obranego celu. Cel to nic innego jak oczekiwanie, a miałeś być wolny od oczekiwań. Mistyczna podróż, to podróż bez pokonywania odległości. Ścieżka nie istnieje! Nie ma drogi do celu. Nie ma celu. Otwórz oczy. Wszystko jest w Tobie!



*Krok 341*

„O niczym nie myśląc, niczego nie rozważając - poznasz tao.  
Niczego nie działając, ani niczemu się nie oddając - spocznieś w tao.  
Żadną drogą nie wędrując - osiągniesz tao.  
Milcząco nieczynienie ma naprawdę rację”.



*Krok 342*

Pewnego razu uczeń zapytał mistrza: „Co to jest Budda?”  
Mistrz odpowiedział: „Umysł jest Buddą”.

Uczeń wrócił kiedy indziej z tym samym pytaniem i odpowiedź brzmiała: „Nie ma umysłu. Nie ma Buddy”.

Uczeń zaprotestował: „Przecież powiedziałeś mi kiedyś: Umysł jest Buddą”.  
Mistrz odparł: „Powiedziałem to, żeby dziecko przestało płakać. Kiedy zaś dziecko przestało płakać, mówię: Nie ma umysłu. Nie ma Buddy”.



*Krok 343*

„Dopóki nie opróżnisz się z siebie, nie będziesz mógł siebie odnaleźć. Wspaniale jest być pustym!”. To cisza czyni człowieka szczęśliwym. Spokój rodzi się z ciszy.



*Krok 344*

Nie ma nic do uchwycenia i zdobycia. Nie ma niczego, co można by chwycić, bo nie ma nikogo, kto mógłby chwycić.



*Krok 345*

Powstań z grobu swojej duszy. Przekrocz samego siebie. Przetrzyj oczy ze zdumienia.



*Krok 346 (1/3)*

Bóg jest jeden. Tak jak jednym jest wszystko. „JA” które przywarło do człowieka, to świadomość istnienia. To iluzja. To poczucie odrębności. To ułuda.

Porzuć ludzkie „JA”. Zrozum, że nie jesteś odrębnym bytem. Wszystko jest jednym!

Spal swoje indywidualne „JA” w ogniu Miłości i przyoblecz się w boskie, uniwersalne, nieśmiertelne „JA”. W jedności Życie! W Miłości Życie!





*Krok 346 (2/3)*

Wznieś się ponad dobro i zło. Oderwij się przy pomocy zrozumienia. Zjednocz to co rozdwojone. Życie i śmierć są jednym. Istnienie i nieistnienie są tym samym. To uwolnienie się od swojej karmy. To powrót do Raju. Powrót do stanu poprzedzającego zerwanie przez człowieka jabłka z Drzewa Dobra i Zła. Przywdziej szaty nieśmiertelności!



*Krok 346 (3/3)*

Przebudzony rozpoznasz dom Ojca. Rozradowany wpadasz w Jego ramiona. Życie jest w Tobie! Niech Twoje serce stanie się sercem Pana. Wkrocz w żywy strumień boskości. Pokrzep się jabłkiem z Drzewa Życia! Ugaś pragnienie Wodą Życia! Porzuć świat nietrwałości i wciel się w nieskończoność!



### Krok 347

Po tylu latach tułaczki w niebycie, nareszcie – **jesteś**. Witaj Życie!

Ktoś bezpodstawnie Cię oskarżył? „Bardzo dobrze! :) Wspaniała nowina!”

Zwolniono Cię z pracy? „Bardzo dobrze! :) Wspaniała nowina!”

Zbankrutowałeś i nie masz pieniędzy? „Bardzo dobrze! :) Wspaniała nowina!”

Straciłeś dach nad głową i stałeś się bezdomnym? „Bardzo dobrze! :) Wspaniała nowina!”

Zostałeś dotkliwie pobity? „Bardzo dobrze! :) Wspaniała nowina!”

Zmarła bliska Ci osoba? „Bardzo dobrze! :) Wspaniała nowina!”

Zostałeś niesłusznie zamknięty w więzieniu? „Bardzo dobrze! :) Wspaniała nowina!”

Dowiedziałeś się, że zostało Ci jedynie 3 miesiące życia? „Bardzo dobrze! :) Wspaniała nowina!”

Tylko wtedy, gdy przyjmujesz wszystko z Radością, bez żadnych trosk - masz moc kochać wszystko i wszystkich. Zapomniałeś co to smutek - kochasz!



### Krok 348

Jak cudownie tańczyć w rytm muzyki – jako człowiek.

Jak cudownie wzbić się w powietrze – jako ptak.

Jak cudownie płynąć pod prąd – jako ryba.

Jak cudownie rodzić słodkie owoce – jako drzewo.

Jak cudownie karmić – jako powietrze.

Jak cudownie niszczyć – jako woda.

Jak cudownie tworzyć – jako ogień.

Jak cudownie być – jako ten który **jest**.



*Krok 349*

„Śniłem kiedyś, że jestem motylem, tak że nie wiedziałem już, czy jestem człowiekiem, który śnił, że jest motylem, czy też jestem motylem, który śni, że jest człowiekiem”.

Teraz już wiem, że jawa i sen były tym samym. Kroczę, będąc świadomym każdego kroku. Kroczę, nie zostawiając śladów – **jestem**.



*Krok 350*

Nie ma świata. Nie ma ciała. Nie ma mnie. Jest tylko Życie!



*Krok 351*

Świadomość prowadzi do Przebudzenia;  
Przebudzenie prowadzi do Wyzwolenia;  
Wyzwolenie prowadzi do Zjednoczenia;  
Zjednoczenie prowadzi do Życia!



*Krok 352*

„Gdy serca życia dosięgniesz, nie wyżej niż przestępca się znajdziesz i nie niżej niż prorok”.



*Krok 353*

Jeśli wszędzie wokół widzisz lunatyków, to znak, że przejrzalesz na oczy.  
Czujesz ich cierpienie, ponieważ jesteś z nimi złączony. Stali się częścią Ciebie.



*Krok 354*

Wiedzący, to Ci, którzy poznali dwie strony tej samej monety. To Ci, którzy dotknęli niedotykalnego i ujrzeli niedostrzegalne. To Ci, którzy zostali odnalezieni przez Prawdę i Miłość. To Ci, którzy wiedzą.



*Krok 355*

Tylko orzeł jest w stanie rozpoznać odgłosy wydawane przez innego orła.



*Krok 356*

„Wewnętrzny człowiek ma wewnętrznego Boga.  
Zewnętrzny człowiek ma zewnętrznego boga.”



*Krok 357*

„Dla serca niebiańskiego, ziemia jest niebem.  
Dla serca ziemskiego, niebo jest ziemią”.



*Krok 358*

Wolność ma zawsze ten sam cel – wyzwolenie. Wolność chce istnieć.  
Prawda ma zawsze ten sam cel – poznanie. Prawda chce istnieć.  
Człowiek ma zawsze ten sam cel – Boga. Człowiek chce istnieć.



*Krok 359*

Szum wiatru mówi to, co myślę.  
Szum wody mówi to, co czuję.  
Szum ognia mówi to, co widzę.



*Krok 360*

Zestrojony z wibracją otoczenia – ciesz się ciszą, ciesz się wolnością, ciesz się Życiem – tu i teraz.





*Krok 361*

Istotę Boga najlepiej oddaje cisza.

Gdy jesteśmy otoczeni przez ciszę – mamy możliwość usłyszeć Boga przy pracy.



*Krok 362*

Nieskrępowany poglądami, oddycham zrodzoną z Miłości – rzeczywistością!

Pozostając w relacji Ja z Ja doświadczam czym jest jedność.



*Krok 363*

Nie szukam już spokoju – ja jestem spokojem.  
Nie szukam już odpowiedzi – ja jestem odpowiedzią.  
Nie szukam już światła – ja jestem światłem.



*Krok 364*

Świat mówi: „Czas to pieniądz”.  
Ja mówię: „Czas to Życie”.  
Nie marnuj czasu – Żyj!



*Krok 365*

Nie ma śmierci: istnieje tylko Miłość!



## **Spis cytatów i inspiracji:**

*Obraz ze strony tytułowej:* Albrecht Durer, Nosorożec.

*Słowo wstępne.* Zmodyfikowany fragment historyjki o rzece spisanej przez Anthonego de Mello.

*Wiersz ze wstępu.* Alchemia Miłości, Wybór myśli sufickich.

*Krok 3.* Cytat z Pisma Świętego (Mk 12,31).

*Krok 4.* Myśl inspirowana słowami Jezusa, Kazanie na górze (Mt 5,44-45).

*Krok 5.* Cytat Ajahna Chaha.

*Krok 6.* Historyjka spisana przez Anthonego de Mello.

*Krok 8.* Myśl inspirowana słowami Buddy.

*Krok 9.* Cytat Ajahna Brahma.

*Krok 11.* Cytat Lao-tsy.

*Krok 13.* Cytat Hermana Hesse, Moja wiara.

*Krok 16.* Cytat Arseniusza.

*Krok 21.* Cytat Mikhaila Naimy, Księga Mirdada.

*Krok 23.* Cytat Ramakriszny, The Gospel of Sri Ramakrishna.

*Krok 25.* Myśl inspirowana słowami Mahatmy Gandhiego.

*Krok 27.* Cytat Meng-tse.

*Krok 32.* Cytat, wg legendy słowa Sfinksa.

*Krok 35.* Przysłowie szwedzkie.

*Krok 41.* Myśl inspirowana naukami Ajahna Brahma.

*Krok 42.* Myśl inspirowana słowami Khalila Gibrana.

*Krok 43.* Cytat Czuang-tsy, Nan-hua-czen-king.

*Krok 45.* Cytat Jezusa, Kazanie na górze (Mt 5,41).

*Krok 47.* Cytat Ramakriszny.

*Krok 48.* Cytaty z Pisma Świętego: (1 Sm 2,1) i (1 Kor 6,17) / Cytat Mikhaila Naimy, Księga Mirdada.

*Krok 49.* Cytat Mikhaila Naimy, Księga Mirdada.

*Krok 51.* Cytat Ramakriszny.

*Krok 55.* Cytat Arystotelesa.

*Krok 58.* Cytat z Pisma Świętego (Prz 16:18).

*Krok 59.* Historyjka spisana przez Anthonego de Mello.

*Krok 62.* Cytat Ramakriszny.

*Krok 64.* Myśl inspirowana słowami Ajahna Chaha.

*Krok 65.* Historyjka spisana przez Martina Bubera. Opowieści chasydów.

*Krok 66.* Cytat Ramakriszny, Sayings of Sri Ramakrishna.

*Krok 69.* Cytat Kabira, Pieśni.

*Krok 70.* Cytat Ramakriszny.

*Krok 72.* Cytat Czuang-Tsy, Nan-hua-czen-king.

*Krok 73.* Cytat Konfucjusza.

*Krok 74.* Cytat Antoniego Czechowa.

*Krok 76.* Myśl inspirowana chińskim przysłowiem.

*Krok 79.* Cytat Ramakriszny, Sayings of Sri Ramakrishna.

*Krok 80.* Zmodyfikowany cytat Ajahna Brahma.  
*Krok 82.* Cytat Ajahna Brahma.  
*Krok 84.* Cytat Ajahna Brahma.  
*Krok 86.* Cytat Ramakriszny, *The Memoirs of Ramakrishna*.  
*Krok 87.* Zmodyfikowany cytat Pierra Teilhard De Chardin.  
*Krok 90.* Cytat Kazuakiego Tanahashi.  
*Krok 93.* Cytat Mikhaila Naimy, *Księga Mirdada*.  
*Krok 98.* Cytat Thich Nhat Hanha.  
*Krok 100.* Historyjka spisana przez Martina Bubera, *Opowieści chasydów*.  
*Krok 101.* Cytat Buddy.  
*Krok 102.* Cytat Alberta Einsteina.  
*Krok 106.* Cytat Mikhaila Naimy, *Księga Mirdada*.  
*Krok 109.* Cytat Ramakriszny.  
*Krok 110.* Cytat Enniusza.  
*Krok 112.* Zmodyfikowany cytat Ajahna Brahma posiłkującego się słowami Buddy.  
*Krok 113.* Cytat Dogena Kigena.  
*Krok 114.* Cytat Hermana Hesse.  
*Krok 116.* Cytat Ramakriszny, *Sayings of Sri Ramakrishna*.  
*Krok 118.* Cytat Ramakriszny, *The Gospel of Sri Ramakrishna*.  
*Krok 119.* Historyjka z Bliskiego Wschodu.  
*Krok 120.* Cytat Anthoniego de Mello.  
*Krok 121.* Stare powiedzenie zen / Cytat Thomasa Cleary.  
*Krok 123.* Tłumaczenie maksymy „Primum non nocere” Hipokratesa.  
*Krok 124.* Cytat Pierra Teilhard de Chardin.  
*Krok 127.* Cytat Khalila Gibrana, *Piasek i Piana*.  
*Krok 130.* Cytat Dalajlamy XIV.  
*Krok 134.* Cytat Ramakriszny, *The Gospel of Sri Ramakrishna*.  
*Krok 138.* Cytat Ajahna Chaha.  
*Krok 140.* Cytat Ramakriszny, *The Gospel of Sri Ramakrishna*.  
*Krok 142.* Cytat Matsuo Basho.  
*Krok 145.* Autor nieznan.  
*Krok 147.* Cytat Shunryu Suzuki, *Umysł początkującego*.  
*Krok 150.* Cytat Rabindranatha Tagore.  
*Krok 151.* Cytat Seneki Młodszego.  
*Krok 154.* Cytat Mikhaila Naimy, *Księga Mirdada*.  
*Krok 156.* Myśl inspirowana przysłowiem tybetańskim.  
*Krok 161.* Cytat Ramakriszny, *The Gospel of Sri Ramakrishna*.  
*Krok 167.* Cytat Anthoniego de Mello.  
*Krok 170.* Cytat Anthoniego de Mello.  
*Krok 171.* Cytat Ramakriszny.  
*Krok 172.* Cytat Ajahna Brahma.  
*Krok 173.* Cytat Rumiego, *Anioł upojony* / Cytat Sokratesa.  
*Krok 175.* Cytat Khalila Gibrana.  
*Krok 181.* Cytat Mahatmy Gandhiego, *Autobiografia*.

*Krok 182.* Przysłowie zen.

*Krok 193.* Przysłowie chińskie.

*Krok 194.* Mądrość chasydów.

*Krok 196.* Myśl inspirowana słowami Ajahna Brahma.

*Krok 198.* Myśl inspirowana słowami Khalila Gibrana, Prorok.

*Krok 201.* Cytat Jespera Juula.

*Krok 203.* Cytat Epikteta z Hierapolis.

*Krok 204.* Przysłowie arabskie.

*Krok 207.* Cytat Linji Yixuan.

*Krok 208.* Fragment utworu Raz Dwa Trzy, Nazywaj rzeczy po imieniu.

*Krok 212.* Myśl inspirowana słowami Milarepy.

*Krok 216.* Zmodyfikowany cytat Ajahna Chaha.

*Krok 218.* Historyjka spisana przez Anthonego de Mello.

*Krok 220.* Cytat Czuang-tsy, Nan-hua-czen-king.

*Krok 223.* Cytat Khalila Gibrana.

*Krok 225.* Przysłowie chińskie.

*Krok 230.* Cytat Hermana Hesse, Moja wiara.

*Krok 233.* Cytat Bo Yin Ra, Księga szczęścia.

*Krok 236.* Cytat Vivian Green.

*Krok 239.* Cytat Lwa Tołstoja.

*Krok 241.* Cytat Buddy.

*Krok 244.* Cytat Anthonego de Mello, Minuta mądrości.

*Krok 246.* Cytat ze zbioru Zenrin Kushu (Ch'an Ling Chu Chi).

*Krok 247.* Cytat Lao-tsy, Tao te ching.

*Krok 248.* Myśl inspirowana fragmentem Kroniki Wiosen i Jesieni.

*Krok 249.* Cytat Czuang-tsy, Nan-hua-czen-king.

*Krok 254.* Cytat Konfucjusza.

*Krok 258.* Cytat Ramakriszny.

*Krok 260.* Zmodyfikowany cytat Ramakriszny.

*Krok 262.* Cytat z Talmudu.

*Krok 264.* Myśl inspirowana słowami Ajahna Chaha.

*Krok 267.* Cytat Kazuakiego Tanahashi.

*Krok 269.* Cytat Ajahna Chaha.

*Krok 271.* Cytat Ajahna Brahma / Cytat Jakushitsu Genko.

*Krok 272.* Cytat Mistrza Eckharta.

*Krok 273.* Cytat Ramakriszny.

*Krok 274.* Cytat Kodo Sawaki, Zen - siła życia.

*Krok 277.* Cytat Jezusa, Pismo Święte (Mt 18, 3).

*Krok 281.* Cytat Anthonego de Mello.

*Krok 283.* Cytat Khalila Gibrana, Wędrowiec.

*Krok 284.* Cytat Muhammada Ikbala.

*Krok 285.* Cytat Jezusa, Kazanie na górze (Mt 6,3).

*Krok 287.* Cytat Mikhaila Naimy, Księga Mirdada.

*Krok 289.* Myśl inspirowana słowami Thich Nhat Hanha.

*Krok 291.* Cytat Ajahna Chaha.  
*Krok 293.* Zmodyfikowany cytat Linji Yixuan.  
*Krok 295.* Zmodyfikowany cytat Kodo Sawaki, Zen - siła życia.  
*Krok 296.* Fragment z utworu Jacka Kaczmarskiego, Mury.  
*Krok 300.* Myśl inspirowana słowami Ramakriszny, The Gospel of Sri Ramakrishna.  
*Krok 301.* Cytat Kazuakiego Tanahashi.  
*Krok 303.* Cytat Khalila Gibrana.  
*Krok 304.* Cytat Khalila Gibrana.  
*Krok 305.* Cytat Platona.  
*Krok 307.* Historyjka spisana przez Anthonego de Mello.  
*Krok 308.* Cytat Ajahna Brahma.  
*Krok 311.* Myśl inspirowana słowami Khalila Gibrana.  
*Krok 314.* Cytat Czuang-tsy, Nan-hua-czen-king.  
*Krok 315.* Myśl inspirowana słowami Anthonego de Mello.  
*Krok 316.* Mądrość sufich.  
*Krok 319.* Cytat Ramakriszny, The Gospel of Sri Ramakrishna.  
*Krok 323.* Cytat Kabira, Pieśni.  
*Krok 324.* Cytat Kabira, Pieśni.  
*Krok 326.* Cytat Ramakriszny, The Memoirs of Ramakrishna.  
*Krok 329.* Cytat Ramakriszny, The Gospel of Sri Ramakrishna.  
*Krok 330.* Cytat Ramakriszny, Sayings of Sri Ramakrishna.  
*Krok 331.* Zmodyfikowany cytat Thich Nhat Hanha.  
*Krok 332.* Cytat Mikhaila Naimy, Księga Mirdada.  
*Krok 336.* Myśl inspirowana słowami Adi Śankary.  
*Krok 337.* Cytat Ramakriszny, The Gospel of Sri Ramakrishna.  
*Krok 339.* Przysłowie zen.  
*Krok 341.* Cytat Czuang-tsy, Jan Wypler, Czuang-dze 1937r.  
*Krok 342.* Historyjka buddyjska spisana przez Anthonego de Mello.  
*Krok 343.* Cytat Mikhaila Naimy, Księga Mirdada.  
*Krok 349.* Cytat Czuang-tsy.  
*Krok 352.* Cytat Khalila Gibrana.  
*Krok 356.* Cytat Mistrza Eckharta.  
*Krok 357.* Cytat Mikhaila Naimy, Księga Mirdada.  
*Krok 359.* Myśl inspirowana słowami Czuang-tsy.  
*Obraz końcowy:* Marcin S. Wilusz, .



**Marcin S. Wilusz**

ur. 2 grudnia 1986 – obecnie

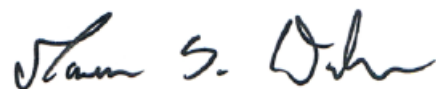
Na myśli Marcina odcisnęli trwałe ślady: jezuita Anthony de Mello, oraz mnich buddyjski Ajahn Brahm. Marcin w swoich duchowych poszukiwaniach poszedł jednak swoją własną drogą. Wyszedł poza utarte schematy i efekt jego doświadczeń prezentujemy w niniejszej książce kontemplacyjnej. Poza „Mistyczną podróżą” Marcin napisał dwa dodatki: „4 listy na 4 strony świata”, oraz „Widzieć to patrzeć sercem”. Są to 3 pierwsze pozycje z 14-częściowego cyklu „Powrót do źródła”.

Kontakt z Marcinem:  
[szulif@gmail.com](mailto:szulif@gmail.com)



Drogi Czytelniku,

Przeczytałeś książkę w wersji elektronicznej nie płacąc za nią. Jeśli „Mistyczna podróż” przyniosła Ci korzyść, daj temu wyraz. Wspomóż działalność wybranej organizacji charytatywnej przekazując dowolnej wysokości datek. Okazana dobroć wróci do Ciebie z podwójną siłą!



Szanowny Wydawco,

Jeśli masz chęć wydać „Mistyczną podróż 365 kroków” w wersji papierowej – drukuj śmiało!

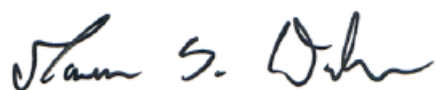
Jako autor zachęcam do powielania, kopiowania i wydawania „Mistycznej podróży” na wszystkie możliwe sposoby. Proszę tylko o zachowanie zgodności z oryginałem.

„Mistyczna podróż” to wolne myśli wolnych ludzi. Nikt nie może mieć wyłączności na wydanie takiej książki. Każdy może ją wydrukować i rozpowszechniać – dzieląc się światłem.

Nie oczekuje wynagrodzenia, czy procentów od sprzedanych egzemplarzy. Będę się cieszył jeśli część zysków, które uzyskasz ze sprzedaży książki, przekażesz na cele charytatywne.

Nie potrzebujesz dodatkowych zgód, pozwoleń, czy umów.

Chcesz wydać „Mistyczną podróż”? To do dzieła!



Przyjaciele,

Niezwykle istotnym jest, aby „Mistyczna podróż” była w całości dostępna za darmo w internecie. Kopiujcie ją z jednego serwisu z ebookami na kolejne. Ułatwiajcie do niej dostęp. Udostępniajcie ją bez pobierania opłat. Niech zyska nowe, elektroniczne życie. Niech karmi otwarte umysły tych, którzy porzucili papierowe wydania na rzecz cyfrowego świata.

