

Bert  
Hellinger

Pomoc  
Życiowa

## POMOC ŻYCIOWA

### GRUDZIEŃ 2011

*Drogi Czytelniku,*

*pomimo tego, że grudzień uznawany jest za mroczną porę roku, czekamy na to wielkie Święto, które nadejść ma pod koniec miesiąca. Niniejsze czasopismo nawiązuje właśnie do tych oczekiwań, odnosząc się w wyjątkowy sposób do tego czasu pełnego nadziei. Jest ono spoiwem wszystkiego, co zostało rozdzielone, stąd nawiązuje sposób szczególny do czasu miłości. To właśnie takiej miłości przede wszystkim służyć ma niniejsze wydanie „Pomocy życiowej”. Towarzyszy mu też moc dobrych życzeń ode mnie i od mojej żony Sophie.*

*Wasz Bert Hellinger*

---

### Spis treści:

#### **Mężczyzna i kobieta**

Zaślubiny

Los

Własny los

#### **Miłość**

Miłość uniwersalna

Miłość zataczająca coraz szersze kręgi

Czyste serce

#### **Nasi Rodzice**

Początek miłości

#### **Porządki sukcesu**

Narodziny

Odnaleźć i przyjąć matkę

Pierwotny ruch ku matce

Skutki przerwania pierwotnego ruchu

Ruch w stronę sukcesu

Zwrot ku

#### **Advent**

Radość oczekiwania

#### **Święto**

Boże Narodzenie

#### **Koniec Roku**

Jak co roku

Jesteśmy gotowi

#### **Pokój**

Święta Jerozolima

Pokój

**Autor:** Bert Hellinger

**Tłumaczenie:** Katarzyna Jastrzębska,  
Anna Choińska

**Redakcja:** Anna Gąszczyk

**Wydawnictwo:**

Othala Communication

biuro@hellingerpolska.pl

## Mężczyzna i kobieta

### Zaślubiny

Ślub łączy mężczyznę i kobietę we wspólnocie życiowej, która spaja ich na całe życie i trwa dalej w ich dzieciach. Jednoczy również rodziny, z których tych dwoje pochodzi, nawet jeśli wcześniej stawały przeciwko sobie lub wręcz się zwalczały.

W dawnych czasach zaślubiny łączyły często królestwa, które wcześniej walczyły ze sobą o hegemonię. Na przykład w rodzie Habsburgów mottem było: „Małżeństwo zamiast wojny”. Królestwo Aleksandra Wielkiego i kontynuacja jego ideałów w Cesarstwie Rzymskim możliwe były dlatego, że wzywał on swoich wojowników do bratania się z poddanymi poprzez zawieranie związków małżeńskich.

Małżeństwo i jego działanie wychodzi zatem daleko poza pierwotne połączenia się mężczyzny i kobiety. Jest wzorem i podstawą każdego przymierza, które nieść ma ze sobą pokój. Wcześniej zawarcie pokoju przypieczętowane było związkiem małżeńskim.

I odwrotnie, kiedy małżeństwo między różnymi narodami, rasami i religiami jest odrzucane, albo wręcz zabronione, powstałe podziały utrzymują się i nie mogą zakończyć.

Małżeństwo jest zatem podstawowym wzorem znoszącym podziały z miłością. Jest boskim modelem tworzenia, który przyczynia się do pokoju i ten pokój ze sobą przynosi.

Co to zatem znaczy, kiedy mężczyzna i kobieta podczas zaślubin świadomi są wymiarów ich miłości i wymiarów ich połączenia się? Odczuwają siebie jako jedność z tym twórczym ruchem, który wychodzi daleko poza ich więzy i miłość, a ich ślub staje się w tym znaczeniu Wielkim Czasem.

### Los

Nie ma ani złego, ani dobrego losu. Istnieje jedynie los sam w sobie. Przecież nie wiemy, co jest dla nas tym dobrym, a co złym losem. Los nas po prostu pochwyca.

Słowo los jest pojęciem nieokreślonym, bo siłą która za nim działa jest Duch lub coś duchowego, wielkiego, w obliczu którego wszystko jest równe, nic nie ginie, nie ma lepszych, ani gorszych, szczęśliwszych, czy też mniej szczęśliwych.

Ostatnio czytałem wiersz Rilkego, który bardzo mnie poruszył, a w swojej tematyce nawiązuje do śmierci. Według wyobrażenia autora śmierć jest tym, co jest obecne w naszym życiu nieustannie. Jest częścią naszego życia. Kiedy Rilke mówi jednak o śmierci, mówi również o Bogu, cokolwiek słowo to oznaczać ma dla każdego z nas.

Wiersz brzmi następująco:

Jest taki ktoś, co wszystkich trzyma w ręku  
i po ziarenku jak piasek przesiewa.  
Zbiera królowych najpiękniejsze ciała,  
w białą marmuru bryłę je przemienia,  
na którą, cichą, płaszcz melodii spada;  
a przy królowych mężów ich układa,  
z tego samego wykutych kamienia.

Jest taki ktoś, co wszystkich trzyma w ręku:  
jak licha stal się łamią, możni, prości.  
Nie jest nam obcy, skoro we krwi gości,  
co naszym życiem w szumie jest i w ciszy.  
Nie wierzę w to, by czynił nieprawości,  
choć się o nim tyle złego słyszy.<sup>1</sup>

## Własny los

Każdy z nas uwikłany jest w jakiś szczególny los. Ma to związek z naszą rodziną pochodzenia, poprzez którą pewne określone rzeczy zostają nam dane odgórnie, przeznaczone przez jej los, a my się na to w pełni zgadzamy.

---

<sup>1</sup> Rainer Maria Rilke, "Sonety do Orfeusza i inne wiersze", wybrał i przełożył Adam Pomorski, Oficyna Literacka, Kraków 1994, str. 76.

Wtedy na naszej drodze staje partner – mężczyzna spotyka kobietę, kobieta mężczyznę. Oboje mają swój własny los. Jednak wraz z ich spotkaniem oba te losy zostają połączone. Być może jeden los czeka na drugi, bo dzięki sobie znajdą spełnienie i zakończenie czegoś, co powinno zostać już dawno dopełnione. Jest to działanie obustronne.

W tym sensie mężczyzna i kobieta stają się wspólnotą losu, a ich dzieci przejmują los jednego i drugiego rodzica. Tym samym los obydwójga rodziców staje się losem dziecka.

Czasami jakiś los jest tak bardzo odmienny, że ktoś nie może pozostać w obrębie wspólnoty losu a musi pójść za tym, co jemu pisane, uwalniając od niego innych w taki sposób, że pozostawia on ich wszystkich za sobą.

Istnieje takie zdanie, które w tym wypadku jeden może powiedzieć drugiemu: „Kocham Cię i kocham to, co mnie i Ciebie prowadzi”. Dokąd by nie wiodła droga jednego, drugi zgadza się na to z miłością. Może być tak, że się tych dwoje rozstanie, albo że ich rozstanie będzie wręcz nieuniknione. Jednak rozejdą się z miłością.

Kiedy w małżeństwie okaże się na przykład, że jedno z nich nie może mieć dzieci, a drugie dziecka pragnie, to ten pierwszy nie może drugiemu narzucać swojego losu. Musi go uwolnić mówiąc: „Kocham Cię i kocham to, co nas prowadzi we właściwy dla każdego z nas sposób”. Wtedy tych dwoje może się rozstać, każde podążać będzie za swoim własnym losem i swoim własnym przeznaczeniem.

W tym wypadku mężczyzna jest odciążony, kiedy kobieta powie do niego: "Kocham cię, i kocham to, co prowadzi mnie i ciebie w sposób szczególny, a co związane jest z naszym losem." Wtedy tych dwoje pozostając razem jest równocześnie rozdzielonych. Każde trwa przy swoim losie, odciążone losem tego drugiego i od tego losu wolne.

## Miłość

### Miłość uniwersalna

Miłość uniwersalna wyraża się w czymś zupełnie prostym: patrzymy na wszystkich i dajemy im miejsce w naszym sercu. Wiąże się to z wewnętrzną postawą, o której Jezus powiedział w jednym zdaniu: „Kochajcie waszych wrogów i módlcie się za prześladowców, byście się stali synami waszego Ojca, który jest w niebie. Bo Jego słońce wschodzi nad złymi i dobrymi, a deszcz spada na sprawiedliwych i niesprawiedliwych.” Dlaczego? Gdyż jest On ze wszystkimi w rezonansie.

## Miłość zataczająca coraz szersze kręgi

Na początku tomiku „Stundenbuch” Rilkego jest ten oto piękny wiersz:

Przeżywam swe życie w kręgach, co się toczą  
przez rzeczy, jak fala, gdy wzbierze.  
Może przed ostatnim me oczy się zmroczą,  
lecz jednak z nim się zmierzę.<sup>2</sup>

Ja zaś trochę to dla siebie zmieniłem:

Przeżywam swą miłość w kręgach, co się toczą  
przez rzeczy, jak fala, gdy wzbierze.  
Może przed miłością do wszystkich me oczy się zmroczą,  
lecz jednak i z tym się zmierzę.

Każdy krok na tej drodze jest zwycięstwem, dzięki któremu wzrastamy i stajemy się bogatsi.

## Czyste serce

Kiedy jesteśmy w rezonansie z wykluczonymi, odtraconymi, zapomnianymi, na przykład z ofiarami lub też z tymi, którzy byli winni ich śmierci, i patrzymy na nich nie chcąc od nich niczego, po prostu patrzymy na nich z szacunkiem, także z szacunkiem dla ich losu, wtedy mogą oni zaznać spokoju i już nie musimy ich przyjmować do swojego wnętrza. Dlatego ostatecznie, w miłości uniwersalnej, nasze spojrzenie odwraca się od całości i kieruje na coś, co jest ponad nią. Dopiero w patrzeniu daleko poza to wszystko co jest, wszyscy są równi,

---

<sup>2</sup> Witold Hulewicz 1935 z książki Rainer Maria Rilke "Księga godzin z trzech ksiąg złożona: o życiu mniszem, o pielgrzymstwie, o ubóstwie i śmierci", Wilno 1935, nakładem i drukiem L. Chomińskiego, str. 8

my jesteśmy równi ze wszystkimi a jednocześnie otwarci na nasz osobisty los i nasze osobiste spełnienie.

To jeszcze nie wszystko, co powiedziałem o miłości. Teraz przejść należy na wyższą płaszczyznę, na której patrzenie na nią przyniesie nam wewnętrzny spokój i wolność.

Przytoczę wam jeszcze pewien tekst, który jest podsumowaniem tego, co do tej pory zostało powiedziane i który pomoże nam wczuć się w taką miłość. Tytuł brzmi: „Czyste serce”.

Kiedy nasze serce staje się czyste? Ma to miejsce wtedy, gdy uwolnimy z niego każdego człowieka jakiego na naszej drodze spotkaliśmy, zwłaszcza tych ludzi, którzy są nam bliscy. Przekazujemy ich komuś lub czemuś innemu: ich rodzicom, ich partnerom, ich dzieciom, ich losowi.

Jaki to ma wpływ na nich? Ten ktoś staje się wolny od nas, od naszych życzeń, oczekiwań, od naszych zmartwień, myśli, od naszych osądów i od naszego losu.

My sami też się od niego uwalniamy. Stajemy się wolni od jego życzeń, oczekiwań, od jego zmartwień, myśli, od jego osądów i od jego losu. Nie więzi nas już też jego wina wynikająca z tego, co nam uczynił.

On też nie jest już zniewolony przez naszą winę i przez to, co mu być może uczyniliśmy. Stajemy się wolni od wzajemnych roszczeń, ja od jego a on od moich.

Czy jesteśmy wtedy pozbawieni uczuć? Czy jesteśmy bez miłości? Wręcz przeciwnie. Czyste serce jest w swych odczuciach nieskalane. Czyste serce kocha czysto.

Czysto oznacza w tym miejscu bycie w harmonii z ostateczną przyczyną, moją i tej drugiej osoby. Bycie nieskalanym jak miłość, która wypływa z tego prężródła, jeśli w ogóle wolno nam tu mówić o miłości. Ta miłość to chcieć drugiego człowieka takiego, jaki on jest, to miłość do jego początku i jego końca.

To jest ta czysta miłość i ta czysta radość. Ona łączy nie łącząc i rozdziela nie rozdzielając. Po prostu jest.

Czyste serce jest jednak świadome swojej zależności od innych i na tą zależność się zgadza. Wie czym jest zależność innych od niego i tej również nie staje na drodze. Również w takiej postawie objawia się czystość serca.

## Nasi rodzice

### Początek miłości

Nasze życie zaczęło się od miłości naszych rodziców. Zanim się urodziliśmy, oni się kochali i w tej miłości stali się mężczyzną i kobietą w sposób najgłębszy z możliwych. To z tej miłości powstaliśmy. Patrząc na nich jako partnerów czujemy ich miłość jako mężczyzny i kobiety. Nasze oczy zaczynają promienić, bo cóż może być piękniejszego, większego, głębszego, czystszeo i owocniejszego dla nich i dla nas. Otwieramy nasze serce na tą miłość i odpowiadamy na nią radością i oczekiwaniem.

W ten sposób rozpoczęła się też nasza miłość, od miłości naszych rodziców. Odpowiemy na tą miłość wtedy, kiedy przyjmimy od nich w pełni nasze życie, takie jakie ono do nas przez nich przyszło. To nie jest ich życie – ono jedynie przez nich przepłynęło, gdyż za nimi stoją ich rodzice, dziadkowie i pradziadkowie, wiele pokoleń. Przez nich wszystkich życie przepłynęło, w czystej formie, nikt mu niczego nie był w stanie ująć ani niczego do całości dodać. To samo życie przeszło przez nich aż ku nam i wszyscy zrobili to właściwie. Nikt nie był przy tym lepszy, ani nikt nie był gorszy. W przekazywaniu życia byliśmy i jesteśmy wszyscy doskonali i dobrzy.

Tak też patrzymy teraz na naszych rodziców, takich jacy oni są i widzimy ich doskonałość w służbie życiu. Czego by nie zrobili, albo o czym by nie pomyśleli, jaki by nie był ich los, to jako nasi rodzice zrobili wszystko właściwie. W przekazywaniu życia dalej byli nieskazitelni. Przyjmijmy ich do naszego serca jako rodziców idealnych, którzy wszystko zrobili w sposób właściwy i odpowiedzmy im naszym życiem i naszą miłością, które poprzez nich mają w nas swój początek.

Wraz z naszymi rodzicami bierzemy też ich rodziców, wszystkich naszych przodków i tych z którymi jesteśmy w rezonansie, bez względu na to czego to od nas wymaga, albo nam przynosi w darze. Patrzymy na nich wszystkich i każdemu z osobna mówimy: TAK i DZIĘKUJĘ. Płyniemy wraz z nimi w strumieniu życia tam, dokąd nas ten przepływ unosi, mówiąc mu: „Płynę wraz z tobą, dokąd byś mnie nie unioś, jak długo byś mnie nie niósł, albo też do jak bliskich mi brzegów miałbym dopłynąć. Płynę wraz z tobą i wraz z tobą się unoszę”

## Porządki sukcesu

### Nasze życiowe sukcesy

(z książki: „Podwójne spełnienie”)

#### Narodziny

Pierwszym i najbardziej decydującym sukcesem w naszym życiu były nasze narodziny. Odnieśliśmy go w szczególności wtedy, kiedy musieliśmy o własnych siłach przedostać się do światła, zwłaszcza zaś, kiedy udało się nam to bez ingerencji z zewnątrz. To wtedy po raz pierwszy musieliśmy udowodnić naszą umiejętność przebicia. Sukces ten wpływa na nas przez całe nasze życie. To z tego doświadczenia zyskujemy siłę do skutecznego przebijania się w kolejnych latach.

Czy idę tu za daleko? Co takie przeżycie sukcesu ma wspólnego z naszymi późniejszymi sukcesami w pracy i w zawodzie? Czy nasze dalsze sukcesy naprawdę zależą w znaczący sposób od tego pierwszego?

Jak zachowuje się później dziecko i dorosły, który przychodzi na świat poprzez cesarskie cięcie, czy też ten, przy narodzinach którego lekarz zmuszony jest użyć kleszcze? Albo kiedy pojawia się na świecie zbyt szybko i pierwsze tygodnie lub miesiące spędzić musi w inkubatorze? Jak udaje mu się później dotrzeć do własnej samodzielności i siły przebicia?

Oczywiście działanie tych pierwszych doświadczeń możliwe jest do pokonania w późniejszych latach, przynajmniej w pewnym stopniu. Jak ze wszystkich ciężkich i trudnych sytuacji, tak samo i w tym wypadku, jesteśmy w stanie czerpać szczególną siłę.

Zdarzenia takie stawiają nam równocześnie granice i stają się naszym wyzwaniem, którego pokonanie uda się nam dopiero wtedy, kiedy poznamy jego korzenie i nadrobimy lub odzyskamy w pewien sposób to, czego nam brakowało, chociażby pozwalając sobie na pomoc z zewnątrz.

## Znaleźć i przyjąć swoją matkę

Kolejnym decydującym wydarzeniem i następnym sukcesem był ruch ku matce, tej matce, która staje naprzeciwko nas, przykłada nas do swojej piersi i karmi. Wraz z jej mlekiem przyjmujemy życie, będąc już poza jej ciałem.

Co pozwala nam wtedy odnieść sukces i przygotowuje równocześnie na późniejsze sukcesy w naszym życiu i naszym zawodzie?

Przyjąć matkę jako źródło naszego życia, ze wszystkim tym, co od niej ku nam płynie. Wraz z nią przyjmujemy nasze życie. Przyjmujemy je na tyle, na ile jesteśmy w stanie przyjąć ją samą.

Takie przyjmowanie jest aktywne. Musimy ssać, aby mogło płynąć jej mleko. Musimy wołać, aby przyszła. Musimy się cieszyć z tego, co nam daje w prezencie. To ona nas ubogaca.

W późniejszym życiu zauważyć będzie można, że ten, komu udało się w pełni przyjąć swoją matkę w taki sposób, będzie odnosił sukcesy i zazna szczęścia. Tak jak ktoś odnosi się do swojej matki, tak też odnosi się do swojego życia i do swojego zawodu. Jak długo odtrąca swoją matkę, tak długo odpycha od siebie swoje życie, swoją pracę i swój zawód. W podobny sposób i tak samo długo odrzuca go jego własne życie, jego praca i jego zawód.

Tak jak ktoś cieszy się swoją matką, tak życie cieszy się nim, a tym samym radość ma z niego też i jego praca. Tak jak jego matka mu daje coraz więcej i więcej, jeśli przyjmuje od niej z miłością, tak samo jego życie i jego praca obdarowują go sukcesami w równym stopniu.

Ten kto ma do swojej matki pretensje, ten staje przeciwko szczęściu i życiu. Jeśli matka widzi w jego oczach zarzuty i odrzucenie, wtedy życie i sukces odsuwają się od niego.

Gdzie zaczyna się nasz sukces? Zaczyna się przy naszej mamie. Skąd przychodzi do nas sukces? Kiedy wolno mu do nas przyjść? Wtedy, kiedy wolno przyjść do nas naszej mamie i kiedy czcimy ją jako naszą matkę.

## Pierwotny ruch ku matce

Wielu ludziom na drodze do przyjmowania swojej matki staje pewne wczesne doświadczenie związane ze zbyt szybkim oddzieleniem od niej. Ma to miejsce na przykład wtedy, kiedy zostali oni oddani na jakiś czas, albo kiedy matka była chora i musiała odpoczywać, czy też wtedy,

gdy sami byli chorzy, a jej nie wolno było w tym czasie przychodzić z wizytą. Doświadczenie takie staje się skutkiem głębokich zmian w naszym późniejszym zachowaniu.

Ból rozstania i bezradność z powodu jej nieobecności, zrozpaczenie, niemożność pójścia do niej wtedy, kiedy jej tak bardzo potrzebowaliśmy, prowadzi do pewnej wewnętrznej decyzji, na przykład: „Poddam się”. „Zostanę sam”. „Będę stał daleko od niej”. „Odwrócę się od niej”.

Kiedy dziecku znów wolno wrócić do matki, często od niej ucieka. Nie pozwala się na przykład dotykać, zamyka się przed nią i jej miłością. Czeką na nią nadaremnie, a kiedy ona próbuje być bliżej i wziąć je w ramiona, wtedy ono wewnętrznie i zewnętrznie ją odrzuca.

## **Skutki przerywania pierwotnego ruchu**

Wcześnie przzerwany pierwotny ruch ku matce ma daleko idące skutki na późniejsze życie i wpływa znacząco na nasz sukces. Jak to się konkretnie objawia?

Kiedy dzieci takie w późniejszym życiu chcą zmierzać ku komuś, na przykład ku partnerowi, wtedy ciało ich przypomina sobie traumę wczesnego rozstania. Zatrzymują się one w swoim wewnętrznym ruchu ku drugiemu człowiekowi. Zamiast zmierzać w kierunku partnera, czekają aż on przyjdzie do nich. Kiedy naprawdę podejdziesz bliżej, ciężko znoszą jego bliskość. Odrzucają go na różne sposoby, zamiast przyjąć i powitać w sobie z radością. Cierpią z tego powodu, a mimo to tylko z wahaniem są w stanie otworzyć się na niego. Jeśli już im się to udaje, to często tylko na krótki czas.

Podobne odczucia mają względem własnego dziecka. Również jego bliskość trudno jest im znieść.

Co byłoby dla nich w tym wypadku rozwiązaniem? Trauma ta pokonana zostaje tam, gdzie się ona zaczyna. Prawie za każdą traumą kryje się jakaś sytuacja, w której niemożliwy stał się dokładnie ten ruch, który na dany moment był konieczny, tak że pozostaliśmy w nim jak sparaliżowani, albo zakorzenieni.

Jak uwolnić taką traumę? Poprzez nasze odczucia i nasze wspomnienia, kiedy mimo całego tego lęku wrócimy do sytuacji, w której wewnętrznie nadrobimy ten przzerwany pierwotny ruch.

Co to oznacza dla wcześnie przerywanego pierwotnego ruchu ku matce?

Wracamy raz jeszcze w sytuację z tamtego czasu, stajemy się ponownie jak dziecko, patrzymy na naszą mamę, tą z wtedy, i mimo wzrastającego bólu, rozczarowania i

wściekłości, jakie mieliśmy w sobie w tamtym okresie, ruszamy ku niej krok po kroku z miłością.

Zatrzymujemy się, patrzymy w jej oczy i czekamy, aż poczujemy w sobie siłę i odwagę do następnego małego kroku. Ponownie się zatrzymujemy, aż uda się nam kolejny drobny krok, tak długo, aż ostatecznie padniemy mamie w ramiona, pozwolimy jej się objąć i mocno trzymać, wreszcie być w pełni z nią jednością, i przy niej, z miłością.

Później sprawdzamy, również najpierw wewnątrz, czy ruch taki uda się nam też ku naszemu partnerowi. Patrzymy mu w oczy i zamiast czekać, aż on się ku nam poruszy, robimy pierwszy mały krok w jego kierunku. W ten sposób idziemy dalej i dalej ku niemu, powoli, krok po kroku, aż weźmiemy go w ramiona, a on nas, aż uda się nam trzymać go mocno i pozwolimy, by i on podtrzymywał nas z całych jego sił, długo i szczęśliwie.

## **Ruch ku sukcesowi**

Po co opisałem to w tym miejscu tak szczegółowo?

Wcześniej przerwany pierwotny ruch ku matce okazuje się być z czasem znaczącą przeszkodą w odnoszeniu sukcesu w pracy, w zawodzie i w przedsiębiorstwie. Również w tym wypadku chodzi o to, abyśmy zmięrzali ku naszemu sukcesowi, zamiast stać i czekać na to, że to on przyjdzie do nas. Na przykład czekając na wynagrodzenie, nie dokonując wcześniej żadnego stosownego osiągnięcia, kiedy zrzucamy coś na innych, zamiast sami wziąć się do pracy, i kiedy raczej się wycofujemy, niż zmięrzamy ku niej z radością. Każdy sukces jest jak twarz naszej matki.

Tak więc i w tym wypadku najpierw zmięrzamy ku naszemu sukcesowi wewnątrz i idziemy ku innym ludziom gotowi osiągnąć coś dla nich, gotowi im służyć, zamiast zwlekać, zatrzymywać się i czekać, że to oni się ku nam poruszą.

To my zmięrzamy ku nim, ku naszym osiągnięciom, krok za krokiem, czując, jak nasza matka kroczy za nami z miłością. Połączeni z nią, przygotowani jesteśmy doskonale na nasz sukces i docieramy do niego tak, jakbyśmy docierali do naszej matki. Najpierw do niej, potem do niego.

## Zwrot ku

Nasze zwrócenie się ku komuś lub czemuś jest ruchem zaczynającym się w sercu. Przychodzi nam

z łatwością wtedy, kiedy w pierwszej kolejności uda się nam patrzenie na naszą matkę.

Co wtedy, kiedy staje coś temu na drodze, albo kiedy zwrócenie się ku niej zostało przedwcześnie przerwane? Zamiast zwracać się z miłością i szacunkiem ku sobie samym i ku innym, odwracamy się od siebie i innych. Takie odwrócenie staje się podstawowym wewnętrznym i zewnętrznym ruchem, również w relacji do naszego sukcesu.

Powstaje pytanie: W jaki sposób odmienić nasz ruch odwracania się od i zamienić go na ruch zwracania się ku naszemu życiu, ku innym ludziom, ku naszemu sukcesowi i szczęściu?

Proponuję w tym miejscu wewnętrzne ćwiczenie i ruch, za pomocą którego w pierwszej kolejności będą Państwo mogli doświadczyć ruch wewnętrznego odwracania się na poziomie ciała,

a później uda się Państwu zamienić go na wszechogarniający zwrot ku wszystkiemu i wszystkim.

Oto szczegółowy sposób postępowania.

1. Siadamy wyprostowani na brzegu krzesła, wydychamy powietrze głęboko przez usta, a wdychamy je przez nos. Oczy przez cały czas pozostają otwarte, a my powtarzamy oddechy jeszcze dwa razy. Następnie zamykamy oczy i oddychamy normalnie. Nasze ręce położone są swobodnie na udach wewnętrzną stroną do góry.

2. Powoli wyciągamy ramiona i ręce coraz dalej i dalej do przodu, w kierunku kogoś przed nami. Pozostajemy wyprostowani i czujemy, jak nasz kręgosłup się prostuje, im bardziej nasze ręce wyciągnięte są do przodu. W naszym wewnętrznym wyobrażeniu wyciągamy je ku naszej matce.

3. Kiedy tak pozostajemy w tej postawie, uświadamiamy sobie, w jak różny sposób w naszym życiu odwracaliśmy się ku innym, zamiast się ku nim zwracać. Pozostajemy w takiej pozycji, bez względu na to, jak ciężko może nam właśnie być z tą myślą. Poruszmy nasze ramiona i nasze otwarte dłonie jeszcze dalej do przodu i utrzymujemy cały czas wyprostowany kręgosłup.

4. Powoli i łagodnie otwieramy oczy. Nie poruszając się zauważamy równocześnie nasze otoczenie jako całość i pozostajemy zwróceniu ku tej całości, zarówno tej, która jest przed nami, jak i tej za nami oraz po naszej prawej i lewej stronie.

5. „Otwieramy” nasze uszy tak, abyśmy zaczęli słyszeć wszystko i wszystkich, to, co inni chcą nam powiedzieć, i doświadczamy siebie, jak jesteśmy w pełni zwróceniu ku naszej matce i ku nim wszystkim z miłością i ufnością, oraz jak pozostajemy z nią i z nimi wszystkimi w jedności.

6. Znowu bierzemy trzy głębokie wdechy i wydechy. Najpierw wydychamy powietrze i trzy razy robimy głęboki wdech i wydech. Pozostajemy nadal wyprostowani, z prostymi plecami, w pozycji siedzącej, lekko pochyleni do przodu.

7. Nagle czujemy się połączeni z tymi wszystkimi ludźmi w zupełnie inny sposób, poprzez otwarte, promienne oczy i otwarte usta, czując się w zupełnie inny sposób ku nim zwróceniu. Również z tymi, z którymi jesteśmy połączeni poprzez nasz zawód, albo w naszym przedsiębiorstwie.

Co się wydarza teraz z naszym sukcesem? Czy każe on nam na siebie jeszcze czekać? Co dzieje się z naszą radością i naszym szczęściem? Również one zwracają się teraz ku nam tak, jak robi to nasza matka.

## Adwent

### Radość oczekiwania

Radość płynąca z oczekiwania zawiera w sobie coś, co ma nadejść. Tak bardzo się na coś cieszymy, że staje się to obecne już w tej radości i jedyne co potrzebuje, to nadejść.

Wraz z naszą radością przywołujemy stęsknieni to, co ma się zdarzyć. Wraz z naszą radością wychodzimy temu wydarzeniu naprzeciw i pozwalamy mu zaistnieć. Kiedy wreszcie jest obecne, to być może nasza radość trwa krótko, jednak przedsmak trwał na tyle długo, że mogliśmy się nim rozkoszować na długo przed jego nadejściem.

Czy to znaczy, że radość poprzedzająca jakieś wydarzenie wtedy przemija? Czy zostaje zastąpiona przez radość, jaka przychodzi po tym, co się już wydarzyło? Czy też możemy połączyć ze sobą rozradowanie przed i po, bo tylko jako całość są radością

kompletną: kompletne wraz ze szczęściem przed i ze szczęściem po, pełne radosnych wspomnień.

Jak zatem wyglądać powinien nasz dzień powszedni? Jakże szczęśliwy może być dla nas wraz z naszą radością w tu i teraz, wraz z przedsmakami tego, co nas czeka i z przyjemnymi wspomnieniami po?

Jest też radość nieustająca. Jest ona radością Ducha. Doświadczamy jej w chwili obecnej jako widok na przyszłość, gdyż jej ruch jest radością tworzenia. Ma swój wkład w to, na co już teraz się już cieszy. Jest wciąż odnawiającą się radością, radością miłości, czystej miłości.

## Święto

### Boże Narodzenie

Boże Narodzenie w języku niemieckim oznacza: „święcona noc”. Przez kogo poświęcona? Bóg poświęcony nam, a my poświęceni dla Boga. Zgodnie z przekazem biblijnym, to tej nocy Bóg przyniósł pokój wszystkim ludziom, w których ma upodobanie.

Czujemy ten pokój w naszych wspomnieniach o pierwszych świętach Bożego Narodzenia, gdyż łączy nas ono z miłością z wieloma ludźmi, których drogi być może były inne niż nasze własne. To w te święta odnawiamy nasze upodobanie dla nich, gdyż przypominamy sobie, że sam Bóg ich sobie takich upodobał i przyniósł nam wszystkim pokój.

Komu przede wszystkim Boże Narodzenie przynosi pokój? Rodzicom i ich dzieciom, gdyż samym sednem tych dni jest nowo narodzone Dziecię leżące w stajence. To w nim mają rodzice swoje upodobanie, tak jak i Bóg nas sobie upodobał.

Rodzice doświadczają siebie w dzieciach jako jedność w sposób najgłębszy. W nich są nierozdzielalną całością, daleko poza ich osobiste życie. To w dzieciach rodzice żyć będą dalej także w następnym życiu.

Komu zatem w Boże Narodzenie służy pokój Boga? Życiu i miłości, które powołują do istnienia nowe życie. Pokój ten służy również naszemu osobistemu życiu, kiedy na nowo przyjmujemy je do naszego serca właśnie tej nocy, w całej jego pełni a wraz z nim wszystkich innych ludzi.

Obowiązek ten w czasie Świąt przychodzi nam z łatwością, bo to czas, kiedy podarowujemy wielu ludziom na znak naszej miłości coś, co ma im sprawić radość.

Po Bożym Narodzeniu wspomnienie o tym dniu niesie nas jeszcze ponad wszelkimi przeszkodami, które mogłyby nas z innymi poróżnić, ku kolejnemu pokojowi i ku kolejnej miłości. Wraz z tą miłością oddajemy Bogu cześć każdego dnia tak, jakby to były święta – w niebie jak i na ziemi.

## Koniec Roku

### Jak co roku

Jak co roku, kończy się stary i rozpoczyna nowy rok. Bez względu na to, co wydarzyło się w starym roku, i cokolwiek przyniesie nowy rok, za zmianą roku kryje się pewne kosmiczne prawo. Ziemia obraca się wokół swojego centrum, wokół Słońca, jest przez nie przyciągana oraz utrzymywana w swojej orbicie. W ciągu jednego roku kończy ona jeden cykl i rozpoczyna nowy. Dzieje się to niezależnie od tego wszystkiego co się na ziemi wydarzyło lub wydarzy.

Na koniec roku możemy się świadomie połączyć z tym kosmicznym rytmem. W jaki sposób? Spokojnie. I tak wszystko toczy się swoim kosmicznym biegiem. Wszystko, co wydaje nam się tak bliskie i ważne, odsuwa się od nas i zwalnia miejsce dla czegoś wiecznego, co pozostaje dla nas takie samo i ciągle w tym samym ruchu.

My też obracamy się wraz z ziemią wokół centrum, wokół centrum, które jest w nas ludziach, wokół naszego ośrodka. Również ten ruch jest ruchem kosmicznym. W odróżnieniu od krążenia Ziemi wokół Słońca, które postrzegamy w jego wymiarze jako sięgające daleko poza nas, jako przepotężne i pod każdym względem niezależnie, podążające swoim biegiem, przeżywamy bezpośrednio krążenie wokół naszego ośrodka i odbieramy jako doświadczenie nieskończenie odległego środka, wciągnięci w jego urok, który nigdy nas nie opuści.

Jak co roku, coś toczy się dalej, w kosmosie i w nas.

Jak spoglądamy dziś na stary i nowy rok? Spokojni. Współgramy z tym kosmicznym ruchem, na zewnątrz i wewnątrz. W harmonii z nim pozwalamy, aby stary rok przeminał, taki, jaki był i pozwalamy przyjść nowemu, ze wszystkim, co przynosi, bez spoglądania z żalem wstecz oraz bez martwienia się wyglądając przed siebie.

Jak co roku uświadamiamy sobie, że my i świat trwamy dalej, związani z wiecznym ruchem, na który się zdajemy i któremu możemy zaufać.

Czy jesteśmy ważni dla tego kosmicznego ruchu? Najwyraźniej nie. W przeciwnym razie nie zostalibyśmy przez niego pochyceni.

Czy możemy zostać wyłączeni z tego ruchu? Najwyraźniej tak. Ponieważ jest kosmiczny, nic nie może być od niego oddzielone, ani z niego wykluczone. Przeciwnie. Kosmiczny oznacza, że wszystko jest ze wszystkim związane, przede wszystkim z tą siłą, która działa we wszystkim, która wszystko porusza i chce wszystkiego takim, jak się porusza.

Zatem, jak co roku, kiedy zmienia się rok, my podążamy dalej naszą drogą, w rzeczach dużych, jak i w małych. W jaki sposób? Z ufnością.

## **Jesteśmy gotowi**

Gotowi jesteśmy na to, co przyjdzie. Gotowi spoglądamy do przodu i pozostawiamy to, co minęło za sobą. Tylko wtedy, kiedy pozostawimy to, co minione, jesteśmy gotowi na następne.

Kiedy pozostawimy za sobą wszystko, wtedy jesteśmy gotowi na to, co ostateczne. Tak gotowi, uwalniamy się od wszystkiego co było i uwalniamy się od tego, co jeszcze przyjdzie, ale pozostanie tylko jedną chwilę i też się skończy.

Czy to, co ostateczne jeszcze nadejdzie, czy już trwa? Czy ma swój czas, w którym nadejdzie? Czy też jest już, bez początku, a tym samym bez ruchu, z którego wynika?

Toteż skupmy się na ostatecznym teraz, w terażniejszości, w której to dla nas ani nie przyjdzie, ani jej nie pominie. Bo to co ostateczne już jest obecne, jest zawsze obecne.

Nasza gotowość na to, co ostateczne, jest w ruchu. Co to za ruch? To ruch pozostawiania, nieustającego pozostawiania, pozostawiania wszystkiego.

Czy przez to pozostawianie coś tracimy? Co moglibyśmy stracić, jeśli pozwolimy przeminać, kiedy pozostanie ostatnie? Kiedy dla wszystkiego pozostanie ostatnie?

Czy wolno mi wtedy próbować uporządkować coś przeszłego, jakby w ten sposób mogło się zbliżyć do tego, co ostateczne? Albo, czy może ono dla mnie przeminać jak wszystko inne na zawsze, bo to, co ostateczne jest zawsze obecne?

Jak przygotuję się na tą ostateczność? Wtedy, kiedy się zgodzę, że nic przeszłego na mnie nie czeka, i nie każę niczemu przeszłemu czekać na siebie, tak jakbym jeszcze musiał uporządkować po czasie coś, co minęło.

Co się dzieje, kiedy coś co minęło czeka na mnie w taki sposób, a ja próbuję sprostać temu oczekiwaniu? Czy pozostają jeszcze pod każdym względem nastawiony na to

co ostateczne i na nie gotowy? Czy inni, którzy oczekują ode mnie nadrobienia i uporządkowania czegoś przeszłego, są nastawieni na tę ostateczność, i na nią gotowi?

Zatem pozostawiam tę pozornie niedokończoną przeszłość tam, gdzie się skończyła na rzecz ostateczności i pozostaję sam gotowy na to, co ostateczne, zostawiając wszystko to, co minęło i co nadejdzie wszystkich innych.

Mimo to ostateczność może mnie czasem wziąć sobie w służbę dla tego, co przeszłe, aby w ten sposób uwolnić coś przeszłego od jej przeszłości, by gotowa na to co ostateczne, dopełniona, znalazła ku temu drogę? A może tylko razem jesteśmy w stanie znaleźć drogę do ostateczności?

Tu również zgadzam się na ruch taki, jaki mnie porusza, tak dalece, jak mnie porusza i pozostawiam go za sobą, kiedy tylko skończy się dla mnie i dla innych.

Z drugiej stron należy sobie zdać sprawę z tego, że zmarli czasem przychodzą żyjącym z pomocą, w taki sposób, że porządkują coś dla nich. Również w tym rozpoznajemy ruch ducha, do którego przyłączamy się na tyle, na ile nasza dusza może i na ile wolno jest jej przyjąć to w harmonii z ruchami tego, co ostateczne. Oznacza to, że również tutaj nie pozwalamy, aby jakikolwiek inny ruch wszedł pomiędzy nas.

## **Pokój**

### **Święta Jerozolima**

Kiedy Jerozolima jest rzeczywiście świętym miastem, jakim jawi się w wizjach Izajasza i objawieniu Jana?

Kiedy niegdysiejsi wrogowie świętych wojen staną się równi w królestwie pokoju zmarłych, począwszy od podbojów Jezui, zjednoczenia pod panowaniem Dawida i Salomona, poprzez wojny między Izraelem na północy i Judą na południu, podboju obu królestw przez Asyryjczyków i Babilończyków, mozolnej odbudowy po wygnaniu pod rządami Ezdrasza i Nehemiasza, krwawych wojen Machabejczyków, stracenia Jezusa, upadku Jerozolimy za panowania Rzymian, podbicia przez Arabów, wypraw krzyżowych i nowych podbojów po ostatniej wojnie światowej.

Wyobrażam sobie, że wszyscy oni wracają, spoglądają sobie w oczy, płaczą nad tym, czego od siebie wzajemnie doświadczyli, i czego sobie przysporzyli, zwracają sobie godność i pojednani pozostawiają w końcu przeszłe za sobą.

A żyjący? Widzą, co również ich kiedyś czeka, zatem miarkują swoje cele i otwierają serca na siebie nawzajem.

## **Pokój**

Pokój przychodzi po konflikcie. Łączy to, co stało sobie naprzeciw. Jest dobrym zakończeniem konfliktu, jest jego rozwiązaniem. Wraz z pokojem zaczyna się nadzieja, że zostało przezwyciężone coś dzielącego obie strony tak, że ma on przyszłość.

Pokój patrzy w przód. Rany się goją, zmarli zostają pochowani, straty powetowane, a to, co zostało zniszczone zostaje odbudowane.

Pokój jest drogocennym dobrem, jest kruchym dobrem. Co go ratuje, aby dotrwał i trwał w przyszłości? Kiedy ci, którzy byli z sobą w konflikcie, łączą się dla wspólnych celów w ten sposób, że w związku z nimi coraz bardziej siebie potrzebują i są wzajemnie na siebie zdani. Jednak muszą uznać, że są na siebie zdani, w takim samym stopniu na siebie zdani.

Jednocześnie obie strony pozwalają sobie być takimi, jakimi są, pozwalają sobie być różnymi. Tylko pomiędzy różnymi pokój służy postępowi, podobnie jak tylko mężczyzna i kobieta, którzy mogą wspólnie mieć dzieci, ponieważ są różni.

Co najbardziej stoi na przeszkodzie pokojowi? Wyniosłość, jakby jeden, albo jedno było lepsze od drugiego. To przede wszystkim wyniosłość podsyca wielkie konflikty.

Co najmocniej zabezpiecza pokój? Pokora. Pozwala nam ona pozostać ze wszystkimi na dole. Tylko pozostając na dole jesteśmy równymi ze wszystkimi urodzeniem i tacy sami. Życzliwie pozostajemy tacy sami jak inni, z obustronnym szacunkiem i miłością w pokoju.