

Marianne Williamson

Do szczęścia przez tzy



Jak pokonać trudne chwile
i odnaleźć spokój



Marianne Williamson

Do
szczęścia
przez tży

Jak pokonać trudne chwile
i odnaleźć spokój

PRZEŁOŻYŁA
Anna Gąsowska



TYTUŁ ORYGINAŁU:
Tears to Triumph

Redaktor prowadząca: Ewelina Sokalska
Wydawca: Małgorzata Święcicka
Redakcja: Juliusz Poznański
Korekta: Marta Pustuła
Projekt okładki: designpartners.pl
Zdjęcie na okładce: © SvetaZi (Depositphotos.com)
DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2016 by Marianne Williamson. All rights reserved.

Copyright © 2020 for the Polish edition
by Wydawnictwo Kobiectwo Łukasz Kierus
Copyright © for the Polish translation by Anna Gąsowska, 2020

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-65442-47-5



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/kobiece



www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo Kobiectwo
E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie
www.wydawnictwokobiece.pl

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA 9

ROZDZIAŁ 1. Poddaj się smutkowi	17
ROZDZIAŁ 2. Przez mrok do światła	39
ROZDZIAŁ 3. Antidotum na otępienie	55
ROZDZIAŁ 4. Wszechświat pełen cudów	73
ROZDZIAŁ 5. Kultura depresji	99
ROZDZIAŁ 6. Przebaczenie	123
ROZDZIAŁ 7. Relacje niebiańskie czy z piekła rodem?	145
ROZDZIAŁ 8. Zmiana siebie zmianą świata	173
ROZDZIAŁ 9. Światło Buddy	195
ROZDZIAŁ 10. Światło Mojżesza	221
ROZDZIAŁ 11. Światło Jezusa	251
ROZDZIAŁ 12. Od łez do triumfu	269

PODZIĘKOWANIA 279

Poddaj się smutkowi

Wszyscy pragniemy szczęścia i miłości i czasami je znajdujemy. Jednak większość z nas na pewnym etapie życia doświadcza również smutku. Związek, praca czy też jakaś okoliczność dawały nam szczęście, lecz później coś poszło nie tak. Innym razem, choć zupełnie nie wiemy dlaczego, nie odczuwamy ani szczęścia, ani miłości.

Życie w istocie nie zawsze jest łatwe, zaś radzenie sobie z głębokim smutkiem bywa niezwykle trudne. Dlaczego cierpienia – takie jak cierpienie emocjonalne, przytłaczający smutek, przejmujący ból fizyczny albo krzyk z najdalszego zakątka naszej duszy – są częścią naszego doświadczenia? Co ono oznacza i jak możemy je przetrwać, a nawet przetransformować?

Duchowy punkt widzenia nie unika takich pytań, lecz na nie odpowiada. Prawdę mówiąc, pytania te znajdują się w sercu największych nauk religijnych – od pierwszego spotkania Buddy z cierpieniem, kiedy to opuścił pałac królewski swego ojca, poprzez cierpienie Izraelitów, którzy uciekli z niewoli faraona i błakali się po pustyni, po cierpienie Jezusa na krzyżu. Uniwersalne prawdy duchowe, stanowiące sedno największych religii świata, są zesłanym wprost z umysłu Bożego balsamem dla serca.

Jak na ironię, istniejące religie dużo częściej prawdy te przesłaniają, niż odkrywają, tym samym ukrywając niezwykle moc pocieszenia i inspiracji, którą miały pierwotnie zapewnić. Książka ta stara się ujawnić te zasady, ponieważ są one zakodowanymi wiadomościami, ukazującymi nam nie tylko źródło naszego cierpienia, ale także sposób jego uzdrowienia.

Uzdrowienie serca jest domeną Boga. Na naszą prośbę Duch Boży zmienia nasze myślenie, tym samym przynosząc naszym sercom pokój. Wewnętrzny pokój nie pojawia się w wyniku zmiany intelektualnej, lecz w efekcie procesu duchowego, mającego wpływ zarówno na ciało, jak i duszę. Zmiana ta powstaje w wyniku boskiego działania (tym razem w znaczeniu dosłownym), dzięki któremu zestrzajamy nasze myśli z myślami Boga.

Teologia sama w sobie nie zapewnia pocieszenia, jednakże odpowiednio zastosowane zasady duchowe to wrota do spokoju ducha. Książka ta mówi o tym, jak

z tych zasad uczynić alchemiczny eliksir służący osobistej przemianie oraz jak skorzystać z wielkich nauk religijnych, by wypłenić ból będący częścią ludzkiej natury.

Czasami już sama pobudka z rana i wykonywanie codziennych czynności mogą być emocjonalnie, a nawet psychicznie obciążające. Miesiącami, czy nawet latami, możemy odczuwać przeszywający ból na sercu – ból, który pozbawia nas wszelkiej radości i uniemożliwia nawet najmniejsze uczucie ulgi. Traumatyczne wspomnienia potrafią „ciąć psychikę” niczym żyłki. Cierpienie może przeniknąć wszystko. Nawet jeśli wierzymy w istnienie Boga, w takich chwilach może On się wydawać bardzo odległy.

Bóg jednakże nigdy nie jest daleko, ponieważ jest obecny w naszych umysłach. Jesteśmy wolni, by myśleć o tym, co nam się żywnie podoba. Można powiedzieć, że drzwi do emocjonalnego spełnienia mają charakter mentalny. Zestrajając nasze myśli z myślami Boga, budzimy się na Niego pośrodku naszego cierpienia. Odnajdujemy Go w największych ciemnościach i możemy się z Nim udać w Jego wszechogarniające, będące ponad wszystkim światło. Podobnie jak instalacja elektryczna w domu, również we wszechświecie istnieje instalacja prowadząca do boskiego światła, zaś każdy umysł jest jak lampa. Należy jednak pamiętać, że aby lampa zaświeciła, należy ją włączyć do prądu. Robimy to każdą modlitwą, każdym uzmysłowieniem własnych błędów oraz każdą chęcią ich naprawienia. Tego rodzaju światło zapalamy z każdym słowem wypowiada-

nym i otrzymywanym, podobnie jak z każdym aktem wybaczenia, z codzienną, choćby tylko pięciominutową medytacją, z każdą współczującą myślą i z każdym momentem wiary.

Poszukiwanie Boga to poszukiwanie światła. Pozostając poza obrębem tych poszukiwań, rzeczywiście możemy doświadczać smutku. Angażując się w nie, doznajemy uzdrowienia i stajemy się pełnią.

KIEDY ZAPADASZ SIĘ W MROCNĄ, CIEMNĄ DOLINĘ

Wiem coś o cierpieniu, ponieważ dwukrotnie zdiagnozowano u mnie depresję kliniczną. Doświadczyłam także tragedii osobistych i śmierci ukochanych mi osób. Cierpiałam z powodu druzgocących zdrad i rozczarowań. Niejednokrotnie też czułam, że bezpowrotnie straciłam szansę na szczęście. Wielokrotnie przeżywałam cierpienie osobiste, ale również cierpienie innych ludzi, którzy pojawiali się na mojej ścieżce zawodowej. Nic nie daje ci takiego wglądu w cierpienie innych, jak własne cierpienie. Bardzo dobrze znam oblicza depresji.

Będąc osobą od zawsze postrzegającą wszystko przez pryzmat mistycyzmu – jeszcze zanim w pełni zrozumiałam znaczenie tego słowa – na każde wydarzenie w moim życiu spoglądałam z perspektywy podróży duchowej. Bolesne okresy w swoim życiu traktowałam jak część tajemniczej przygody, jak ciemne noce duszy i bez względu na ich druzgocącą siłę musiałam być w tym w pełni obecna.

Niezależnie od głębi cierpienia nie chciałam znieczulenia. Byłam niczym matka oczekująca dziecka, która pragnie urodzić w sposób naturalny, a więc odrzuca znieczulenie, ponieważ chce doświadczyć porodu naturalnego, ja również pragnęłam być w pełni świadoma głębokości przeżywanego bólu. Dlaczego? Ponieważ wiedziałam, że to cierpienie miało mnie czegoś nauczyć. Byłam świadoma, że w jakiś sposób moje cierpienie przywiedzie mnie do oczarowującego nowego świtu w życiu, ale stanie się to tylko wtedy, jeśli najpierw zechcę przetrwać bezdenną otchłań mrocznej nocy. Powyższe słowa nie służą uromantycznieniu cierpienia. Bezsennych nocy, obsesyjnych myśli oraz potężnego emocjonalno-umysłowego bólu nie wolno traktować lekko. Moje podróże przez głęboki smutek w ostatecznym rozrachunku pokazały mi tyle samo na temat światła, co na temat mroku. Dzięki zrozumieniu własnego cierpienia lepiej rozumiałam siebie. Dzięki odkrytemu innemu obliczu własnego cierpienia dostrzegłam rzeczy, których inaczej bym nie zobaczyła. Ujrzałam, w jaki sposób przyczyniłam się do przeżywanych przeze mnie katastrof. Dostrzegłam, że miłość to nie gra i że należy ją traktować poważnie. Dotarło do mnie, że uczucia innych ludzi są równie ważne jak moje własne. Zrozumiałam też, że rzeczy zewnętrzne nie mają znaczenia. Pojęłam, że życie z innego powodu niż miłość prowadzi do smutku. Zrozumiałam, że miłość jest znacznie potężniejsza od zła. Dostrzegłam, że nie ma gwarancji na nic prócz miłości Boga. Zrozumiałam też, iż życie rzeczywiście się toczy.

Żal, smutek po stracie, upokorzenie, ból fizyczny, rozpacz, porażka, różnego rodzaju straty – wszystko to może być przeszywające. Jednak mimo tego, że trudno te emocje wytrzymać, czasami prowadzą one do oświecenia: świadomości, wybaczenia, pokory, skruchy, docenienia, wdzięczności i wiary. Czasem kończy się to spojrzeniem wstecz na czas ogromnego bólu emocjonalnego jako „ukrzyżowanie” – z którego wyłania się prawda o tym, kim jesteśmy.

Z ogarniającego po nocach smutku wiele się nauczyłam, chociaż było to bardzo bolesne. W czasie bezsennej nocy często też stajemy twarzą w twarz z potworami zbyt łatwo odpędzanymi w świetle dnia; niosą one ze sobą nie tylko smutek, ale i informacje. To, co trudne, nie zawsze jest złe. Możemy bowiem dostrzec coś, co wymaga zmiany; coś, za co powinniśmy zadośćuczynić; sposób, w jaki wady naszego charakteru czy wzorce neurotyczne rujnują nam życie; jakie złe uczynki potrzebujemy przebaczyć i co powinniśmy w sobie poprawić. Możemy wreszcie mieć czystą kartę w relacjach z Bogiem, prosić Go o pomoc w wybaczeniu sobie, a następnie, w czasie modlitwy, o kolejną szansę, uświadomić sobie Jego łaskę. Możemy rozpaczać z powodu ukochanych osób i w końcu odczuć zewnętrzną więź na zawsze trzymającą nas przy nich. W takich chwilach często pojawiają się łzy, których bardzo potrzebujemy.

Zdarza się też, że to światło *wywodzi się* ze zrozumienia, do którego dochodzimy, przebywając w mroku. Okresy cierpienia nie zawsze są obecne w podróży

ku oświeceniu, aczkolwiek mogą służyć jako znaczące przystanki po drodze. Nie da się „wyleczyć” osobistych demonów, wylaniających się z mrocznej, przepastnej jaskini smutku. Muszą one rozpuścić się w świetle samoświadomości. Należy przyjrzeć się wszystkiemu, co wymaga uwagi. Trzeba zrozumieć wszystko, co należy zrozumieć, a każdą konieczną modlitwę należy odmówić.

Wszystkie te działania wymagają czasu. Okres cierpienia emocjonalnego niejednokrotnie nie jest tylko *objawem* towarzyszącej nam depresji, lecz koniecznym czynnikiem w wyleczeniu się z niej. Być może jest to coś, przez co – nie unikając niczego – musimy przejść w czasie naszej wędrówki do miejsca, w którym nie ma już cierpienia.

Dlatego też czasami nie ma miejsca na przeżywanie bólu emocjonalnego. Zdarza się, że potrzebujemy całych miesięcy rozpracowywania tajemnic miłości i utraty w smutku, żeby ostatecznie zobaczyć, że Duch Boży nie jest stratą, a Bóg jest wieczną nadzieją. Tego rodzaju „żałoba” to święta podróż, której nie powinno się pośpieszać. Jeśli mamy płakać przez czterdzieści pięć lat, wówczas siedemnaście lat wylewania łez nie wystarczy. Głęboki smutek to gorączka dla duszy, która – zarówno w psychice, jak i w ciele – ustępuje dokładnie wtedy, kiedy ustępuje. Tendencja do naprawy – wrodzony układ odpornościowy, nieustannie dążący do uzdrowienia – istnieje tak w umyśle, jak i w ciele. Wystarczy tylko dać mu czas.



WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

 www.facebook.com/kobiece



ul. Andersa 40A
15-113 Białystok

e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

tel. 731-019-059