

# Bądź swoim najlepszym przyjacielem

Krzysztof Dalber



ZŁOTE  
MYŚLI

Odkryj w sobie tajemnicę  
osiągania sukcesu i  
powodzenia w każdej  
dziedzinie życia

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

**Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).**

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Data: 10.09.2007

Wszelkie prawa zastrzeżone

Tytuł: Bądź swoim najlepszym przyjacielem

Autor: Krzysztof Dalber

ISBN: 978-83-7521-396-6

Wydanie II

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o.o.

ul. Daszynskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

<u>SŁOWO WSTĘPNE</u> .....	4
<u>NIEUJAWNIONA PARANOJA</u> .....	6
<u>ODNALEŹĆ SPOKÓJ W SOBIE</u> .....	12
<u>ŻYCZLIWOŚĆ DLA SIEBIE</u> .....	16
<u>CENNE ŻYCIE</u> .....	20
<u>PODDANIE SIĘ</u> .....	24
<u>OSZUKIWANIE SIĘ</u> .....	27
<u>PODRÓŻ PO NIEZNANYCH KRAINACH</u> .....	32
<u>DROGA OTWARCIA SIĘ</u> .....	35
<u>POCZUCIE HUMORU</u> .....	40
<u>O NIEWYRZĄDZANIU KRZYWDY</u> .....	43
<u>RZECZY TAKIE, JAKIE SĄ</u> .....	49
<u>KOKON</u> .....	54
<u>WYRZECZENIE</u> .....	58
<u>UFNOŚĆ</u> .....	62
<u>BYĆ DLA SIEBIE ŚWIATŁEM</u> .....	66
<u>MĄDROŚĆ W NAS SAMYCH</u> .....	72
<u>SACRUM</u> .....	77
<u>NATURALNY, SPONTANICZNY STAN BYCIA</u> .....	81

## Słowo wstępne

***B**yć dla siebie samego najlepszym przyjacielem. W ujęciu przedstawionym w tej książce być swoim najlepszym przyjacielem to doświadczać radości, mocy, wolności, inspiracji, wpływającej z naszej świadomości istnienia. To poczucie spełnienia i nieskończonej przestrzeni, jaka się przed nami roztacza. Mnóstwo w niej nieskończonych możliwości, światel, barw, form, kształtów, nieznanych nam jeszcze prawd i wymiarów życia.*

*Wierzę, że każdy, kto uważnie przeczyta tę książkę, potrafi zmienić swoje życie. Przede wszystkim sprawi, że poczuje się szczęśliwy sam ze sobą. Odkryje, że krynica szczęścia, to niewyczerpane źródło, jest w nim samym, Człowiek nie potrzebuje żadnych punktów odniesienia, aby być szczęśliwym, ponieważ to, co jest w nas, jest dobre. W naszym wnętrzu kryje się nieopisana wspaniałość, a poczucie istnienia jest wspaniałe i niezwykle.*

*Ta książka jest wezwaniem do poznania siebie i nauczenia się przebywania w swoim własnym towarzystwie bez lęku. Do okrycia*

*ukrytego wymiaru życia. Do bycia swoim najlepszym przyjacielem, na którym zawsze można polegać.*

*Kiedy zostaniemy swoim najlepszym przyjacielem, zobaczymy świat i rzeczywistość na nowo, bez strachu. Już teraz wyruszaj więc w niezwykłą podróż w głąb siebie, aby odkryć, jak celebrować życie i być sobą.*

*Wyrażam wielką wdzięczność za mądrość i głęboką, przejmującą wizję rzeczywistości, jaka mogłem poznać dzięki kilku wyjątkowym ludziom o niezwykle przenikliwym umyśle, inteligencji, mądrości i wielkim duchu. Dzięki nim powstała ta książka.*

## Nieujawniona paranoja

**B**yć swoim najlepszym przyjacielem... Co to znaczy? Dla większości z nas to całkiem coś nowego. Nie znamy siebie, obawiamy się tego, co w nas się kryje, uciekamy przed sobą, znajdujemy tysiące zajęć i przyjemności, byle tylko nie być samotnym, ponieważ samotność nas przeraża. Nie mamy pojęcia, co robić z samym sobą. Nie możemy tego wiedzieć, ponieważ jesteśmy obcy dla samych siebie.

Nasz intelekt jest przeładowany wiedzą i wiadomościami. Nigdy nie ma w nim spokoju i ciszy. Jesteśmy wytworem wpływów innych ludzi, środowiska, społeczeństwa, oddziałujących na nas myśli, idei, pojęć, wyobrażeń. Kształtuje nas religia, kultura, polityka, rodzina, historia. Wszystko to rzuca cień na nasze życie. Propaganda i wpływy z zewnątrz kształtują nas i niszczą. To, co składa się na nasze ja, jest tak samo niepewne, jak obiecywana nam przyszłość. Słowa mają dla nas ogromne, niewiarygodne znaczenie. Reagujemy na nie bardzo emocjonalnie. Te wrażenia stały się ważniejsze niż sama treść, która ukrywa się pod symbolami. Obraz, symbol, dźwięk, nabierają niebywałego znaczenia. Czytamy o przeżyciach innych ludzi, obserwujemy, jak inni się bawią, cytujemy ich wypowiedzi, idziemy za ich przykładem. Panuje w nas pustka, więc staramy się ją wypełnić słowami, wrażeniami, wyobrażeniami, nadzieją, zabawą. Nie czujemy się dobrze, kiedy jesteśmy samotni. Nagle przekonujemy

się, że jesteśmy dla siebie obcy. Nie potrafimy cieszyć się byciem z samym sobą.

Niezadowolenie jest w każdym z nas. Bezustannie zachodzą w nas procesy myślowe: jest w nas natłok myśli o przeszłości, przyszłości i o tym, co dzieje się teraz. Ich nadmiar prowadzi do rozdrażnienia. Pojawiające się myśli przynoszą niezadowolenie, powracające uczucie, że czegoś nam brak, że nasze życie jest niepełne. Wciąż coś jest nie tak, jak być powinno. Próbujemy wypełnić tę lukę, doprowadzić rzeczy do porządku, odnaleźć odrobinę brakującej nam przyjemności lub bezpieczeństwa. To nasze nieustanne zaabsorbowanie jest bardzo irytujące, nawet bolesne. Gdy jemy, śpimy, pracujemy albo mamy chwilę na przyjemność – cokolwiek robimy – naszemu życiu zawsze towarzyszy niezadowolenie, poczucie pustki, niepewności, chaosu. Kiedy cieszymy się zadowoleniem, boimy się je utracić; dążymy więc do jego spotęgowania albo staramy się je utrzymać. Jeśli cierpimy ból, pragniemy od niego uciec. Wciąż doświadczamy niezadowolenia. Wszelkie nasze działania niosą ze sobą frustrację lub ból.

**Tak układamy sobie życie, że zawsze brakuje nam czasu, by go naprawdę zasmakować!** Wciąż coś nas absorbuje, nieustannie gonimy za kolejną chwilą. **Nigdy nie mamy czasu dla siebie samego.**

Nasze ciągle poszukiwanie wygody, bezpieczeństwa i przyjemności jest procesem neurotycznym. Dobra organizacja i wysoki poziom techniczny naszego społeczeństwa są wyrazem zaangażowania,

z jakim manipulujemy rzeczywistością fizyczną, by uchronić się przed surowymi, nieprzyjemnymi i nieprzewidywalnymi aspektami życia. Szybkobieżne windy, fabrycznie pakowana żywność, klimatyzacja, toalety, kameralne pogrzeby, masowa produkcja towarów, satelity meteorologiczne, oświetlenie jarzeniowe, praca od siódmej do trzeciej albo piątej, telewizja – wszystko to stanowi próbę stworzenia sobie bezpiecznego, przewidywalnego i przyjemnego świata. Chcemy, aby przydarzały się nam tylko miłe i bezpieczne sytuacje. Mamy ambicje zapewnienia sobie poczucia bezpieczeństwa oraz unikania wszelkich problemów. By to osiągnąć, łgniemy do przyjemności, do swojego dobytku, wystrzegamy się zmian lub je wymuszamy, usiłując stworzyć sobie bezpieczne gniazdko albo swój „plac zabaw”.

Intelekt odgrywa bardzo dużą rolę w naszej relacji ze światem. Tworzymy całe zestawy kategorii, służących uchwyceniu i uporządkowaniu zjawisk, tego, co się wokół nas dzieje. Najbardziej rozbudowanym rezultatem tej skłonności są ideologie – systemy idei racjonalizujących, usprawiedliwiających i uwznioślających nasze życie. Nacjonalizm, socjalizm, egzystencjonalizm, chrześcijaństwo, buddyzm – wszystkie one dostarczają nam tożsamości i jednocześnie formułują zasady postępowania oraz wyjaśniają, dlaczego coś się wydarza. Słowa natomiast odzwierciedlają naszą skłonność do takiego interpretowania zagrażających ustalonymu porządkowi treści, aby zneutralizować niebezpieczeństwo i przekształcić je w korzystną dla nas jakość. Mowa każe nam używać pojęć jako filtrów, które uniemożliwiają bezpośrednie doświadczenie tego, co się

zdarza. Traktujemy pojęcia zbyt poważnie: używamy ich do nadawania cech trwałości naszemu światu i nam samym. Wszystko da się nazwać i siebie też określamy w kategoriach słów i pojęć. Kiedy więc mówimy o sobie, wszystko, co znamy, to tylko słowa i pojęcia. W ten sposób neurotyczny proces ciągnie się bez końca.

Ma on również związek z naszymi przekonaniem. Ktoś powiedział: „kiedy zaczynasz w coś wierzyć, stajesz się ślepy na wszystko inne”. Tak właśnie dzieje się naszym życiu. Wybieramy coś, w co chcemy wierzyć, co sprawia, że z czasem nie jesteśmy w stanie niczego nowego doświadczyć ani zrozumieć. Zaczynamy wierzyć, a przestajemy szukać, zadawać pytania, poznawać. A kiedy wiara nabiera w naszym życiu tak wielkiego znaczenia, istnieje niebezpieczeństwo, że to właśnie słowa, idee, pojęcia i wyobrażenia zawładną całym naszym umysłem.

To, co myślimy i w co wierzymy, kształtuje nasz świat. Nie widzimy świata takim, jakim jest, ale takim, jakim wierzymy, że jest. W średniowieczu strach kazał ludziom uznać, że istnieje tylko jedno konkretne oblicze wiary. Jeśli wierzyłeś w coś innego, byłeś wrogiem i mogłeś zostać za to skazanym na śmierć. Wiara sama w sobie, rozumiana jako dążenie do poznania prawdy, nie jest niczym złym. Jednak obsesyjne, paranoiczne trzymanie się raz przyjętych pojęć jest procesem neurotycznym, nie pozwala w pełni doświadczać życia. Poglądy, idee czy sposób myślenia same w sobie nie stanowią problemu. Problem powstaje, kiedy zaczynamy za mocno przywiązywać się do określonych poglądów czy idei i gdy z uporem

próbujemy naginać do nich rzeczywistość. Krótko mówiąc, posługując się w taki sposób swoim systemem przekonań, decydujemy się zamknąć oczy – zamiast patrzeć, zatkać uszy – zamiast słyszeć, być uśpieni – zamiast uważni, martwi – zamiast żyć.

W dzisiejszych czasach niektórzy ludzie wykraczają poza swój utarty sposób myślenia i starają się więcej rozumieć, inni jednak odgradzają się od świata wysokim murem swoich przekonań. Fanatyzm każe im niszczyć i zabijać. Wszyscy pamiętamy reakcje w krajach arabskich na książkę Salmana Rushdiego *Szatańskie wersety*, w której autor sugerował, że Mahomet nie jest tym, za kogo uważają go wyznawcy islamu. Tylko dlatego, że Salman Rushdie napisał taką książkę, wydano na niego wyrok śmierci! Podobne zjawisko można jednak zaobserwować wszędzie. Na całym świecie toczą się wojny i konflikty zbrojne, ponieważ ludzi obraża to, że ktoś nie zgadza się z ich systemem wiary. Tak więc problem dotyczy nas wszystkich. Nazywamy to fundamentalnym teizmem. To cecha całej ludzkości. Każdy chce posiadać tę jedną i jedyną wiarę. Kiedy uparcie obstajemy przy swoich przekonaniach, musi to, wcześniej czy później, doprowadzić do konfliktu.

Musimy wreszcie uświadomić sobie to wszystko, jeżeli chcemy cokolwiek w swoim życiu zmienić. Jeżeli chcemy być dla siebie najlepszym przyjacielem, musimy poznać przyczyny, które sprawiają, że jesteśmysobie obcy. Kiedy więc uświadomimy sobie jasno swoje niezadowolenie, jego przyczyny; neurotyczne dążenie do bezpieczeństwa, wygody, przyjemności, poczucie lęku i spętania,

wtedy zaczniemy szukać jego przyczyny. Analizując swoje myśli i działania, odkrywamy, że stale usiłujemy podtrzymać i umacniać istnienie naszego „ja”. Uświadamiamy sobie, że nasze cierpienie bierze się z nieustannych zmagania. Musimy więc postarać się zrozumieć istotę tego procesu zmagania.

Wielu ludzi popełnia błąd, sądząc, że skoro u podstaw niezadowolenia i cierpienia leży ego („ja”), to naszym celem powinno być jego pokonanie i zniszczenie. Walczą więc ze sobą, by zrzucić jarzmo ego, ale zmagania te są jedynie inną formą jego ekspresji. W ten sposób nie rozwijamy się wcale, mimo że wkładamy tak wiele wysiłku w samodoskonalenie się – dopóki nie uświadomimy sobie, że to właśnie przemożne pragnienie samodoskonalenia samo w sobie stanowi problem! Dostrzeżemy prawdę tylko wtedy, gdy w naszych zmaganiach pojawią się przerwy, tylko wtedy, gdy rezygnujemy z prób pozbywania się myśli, gdy po prostu pozwolimy sobie na dostrzeżenie ich natury.

Zaczynamy sobie wtedy uświadamiać, że istnieje w nas trzeźwa, przebudzona jakość, lecz przejawia się ona tylko pod nieobecność naszych zmagania.