
**Reflections
on Living
Compassion**

Awakening our Passion
and Living in Compassion

**Refleksje
o Żywym
Współczuciu**

Rozbudzanie pasji
do życia pełnią życia

Robert Gonzales

**Reflections
on Living
Compassion**

Awakening our Passion
and Living in Compassion

**Refleksje
o Żywym
Współczuciu**

Rozbudzanie pasji
do życia pełnią życia

Z języka angielskiego przełożyły:
Katarzyna Mroczek, Ajka Duda

Miejsce Ludzi
Poznań 2021

Tytuł oryginału angielskiego:

Reflections on Living Compassion. Awakening our Passion and Living in Compassion

Tłumaczenie z języka angielskiego: Katarzyna Mroczek, Ajka Duda

Konsultacja merytoryczno-językowa: Agnieszka Pietlicka

Redaktorka prowadząca: Ajka Duda

Redakcja i korekta: Natalia Dąbrowska

Projekt okładki: Katarzyna Dworaczyk

Skład: Maria Szymanowska-Tritt

Copyright © 2015 Robert Gonzales. All right reserved.

Copyright © for the Polish edition by Fundacja Miejsce Ludzi

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Poznań 2021

Wydanie I

ISBN: 978-83-961870-4-8

Wydawca:

Fundacja Miejsce Ludzi we współpracy z DU sp. z o.o.

ul. Sienkiewicza 6/12, 60-817 Poznań

Tel. +48 798 481 177

e-mail: office@miejsce-ludzi.com

www.miejsce-ludzi.com

Druk i oprawa: Perfekt Gaul i Wspólnicy sp. j.

60-185 Skórzewo, ul. Skórzewska 63

Wydrukowano w Polsce – printed in Poland

Table of Contents

Preface to the Polish edition	8
Acknowledgements	10
Introduction	14
Overview	14
Divine Life Energy in Needs	18
Compassion and Self-Compassion	22
The Language of the Body	28
Qualities of Compassion	32
Self-care	40
Suffering and Natural Pain	52
Protective Structures	58
Shadow Experience	68
Life-alienating Experience	73
Test for Mutuality	84
Spiritual Practice	96
About the Author	128

Spis treści

Przedmowa polskiej wydawczynie	6
Przedmowa autora do wydania polskiego	9
Podziękowania	11
Wprowadzenie	15
Ogólny zarys	15
Potrzeby jako wyraz boskiej energii życiowej	19
Współczucie i samowspółczucie	23
Język ciała	29
Jakości współczucia	33
Troska o siebie	41
Cierpienie i naturalny ból	53
Struktury obronne	59
Doświadczenie cienia	69
Doświadczenia odcinające od życia	73
Test na wzajemność	85
Praktyka duchowa	97
O autorze	129
Aneks wydawczynie: lista potrzeb	130
O wydawnictwie	133
Nasze książki	134
Recenzje	136

Przedmowa polskiej wydawczyni

Moja przygoda z Porozumieniem bez Przemocy zaczęła się od znajomości z pewnym Svenem, który dziś mieszka w Brazylii. Pracowaliśmy razem naukowo, dzieląc biuro. Sven był jakiś „inny”. Po pierwsze, nie narzekał na promotora, a po drugie – ilekroć próbowałam mu doszpiścić za to, co wówczas określałam jako „edytorskie niechlujstwo” (robił masę literówek, wstawiał trzy rodzaje czcionek do tego samego dokumentu i nie przeszkadzały mu zmienne interlinie), szpada wypadała mi z ręki. Ponieważ działo się to na wydziale komunikacji, zrobiłam się podejrzliwa i rzuciłam: „Czy ty ćwiczysz na mnie jakąś metodę?”. Sven spytał: „Chcesz książkę?”, na co moją jedyną odpowiedzią było... Chyba nie mam odwagi jej tutaj przytoczyć. Książkę i tak dostałam od niego na urodziny. Przeleżała nietknięta 2 lata na półce – aż któregoś dnia do Monachium przyjechał Rosenberg i dałam się zabrać Svenowi na spotkanie z nim. Po powrocie z wykładu Marshalla, na którym się czułam tak, jakby przejechał po mnie walec*, przeczytałam ją, nie kładąc się tej nocy w ogóle spać.

Książkę, którą trzymacie w ręce, także dostałam w prezencie – równoległe od dwóch ważnych dla mnie osób starających się żyć i pracować z Porozumieniem. Najpierw podarował mi ją Marcin Świerczyński, mówiąc, że miłość do ludzi, ciepło, siła, jakiej doświadczył podczas warsztatów od Roberta Gonzalesa były tak niezwykle, że chciałby się tym ze mną podzielić. Zaraz potem „Żywe Współczucie” podarowała mi Undine Wöhr. Od niej z kolei usłyszałam, że o ile ona się orientuje, to ja czegoś w życiu szukam i znaleźć nie mogę – więc tekst Roberta może mi wskazać kierunek, bowiem pokazuje samo sedno Porozumienia bez Przemocy.

Zastanawiam się, dlaczego również ta książka czekała 2 lata u mnie na półce. Przecież przeczytałam sporo innych po drodze, więc nie ma co się tłumaczyć brakiem czasu. Czegoś się bałam? Potrzebowałam do niej dorosnąć? Jeśli to drugie, to mam wrażenie, że nadal... dorastam.

* Uśmiechnęłam się, jak przeczytałam, że dosłownie takie samo wrażenie miała Gabriele Seils i wyraziła je w przedmowie do książki M. Rosenberga „Rozwiązywanie konfliktów poprzez porozumienie bez przemocy”, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2017.

Z przyjemnością powierzamy Wam angielsko-polską wersję refleksji Gonzalesa. Ci, którzy czują się swobodnie z angielskim, niech cieszą się oryginałem. Ci, którzy znają ten język w mniejszym stopniu, mogą posiłkować się polskim przekładem na tyle, na ile potrzebują. A ci, których karmią słowa w języku ojczystym, niech się delektują prawą stroną.

Z pełną świadomością, szukając sensu i pięknego wydźwięku słów Roberta, wybrałyśmy wolne tłumaczenie, zamiast skupiać się na ich wiernym, słownikowym brzmieniu. Polska edycja jest więc raczej przekładem niż literalnym tłumaczeniem. Serdecznie dziękujemy Brygidzie Dynisiuk, Marcie Kuładze, Beacie Hołtyń i Piotrowi Hołtyń za wsparcie nas w tym zagłębieniu pod słowa i szukaniu, *gdzie podziwiewa się – żywe – współczucie...*

To nie jest książka do przeczytania jednym tchem. Ona jest do smakowania – po kawaleczku, dwa akapity tu, trzy linijki tam. Przed snem, w tramwaju, na hamaku, a może nawet stojąc w korku. Bo i wtedy (a może właśnie wtedy?) potrzebujemy samowspółczucia.

Życzę Wam głębokich spotkań z esencją Porozumienia bez Przemocy.

Agnieszka Pietlicka

*KTOKOLWIEK wie, gdzie się podziwiewa
współczucie (wyobraźnia serca)
– niech daje znać! niech daje znać!
Na cały głos niech o tym śpiewa
i tańczy jakby stracił rozum
weseląc się pod wątłą brzozą,
której wciąż zbiera się na płacz.**

Wisława Szymborska

* W. Szymborska, *Wołanie do Yeti. Wiersze*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1957.

Preface to the Polish edition

I am happy to see the Polish edition of *Reflections on Living Compassion*. It has been about six years since I first published this small book. I have been teaching and sharing the spirituality and transformational process of Nonviolent Communication for over 35 years. The body of work that has evolved is Living Compassion.

What has motivated me from the beginning is a vision of the world in our full humanity. In this vision human beings are compassionate, authentic and free; and self-compassionate. I am clear that much or violence towards self and others stems from our traumatic experiences, conditioning in a world...

In this vision a guiding principle is that everyone matters. As someone once wrote, “birth equals worth”. The world needs compassion and self-compassion more than ever. This vision includes people of all cultures and languages.

I hope that Polish-speakers who have not had the opportunity to participate in my workshops will have a taste of what I share. I value and care and know that people in Poland matter. At the heart of the vision is the energy of the heart. Beauty is one of the primary qualities of the heart. I am moved by the beauty I see in people, and by the longings to live as our true nature. It is this energy that will change the world and restore us to our humanity.

In Compassion and Love,
Robert

Przedmowa autora do wydania polskiego

Cieszy mnie polska edycja *Refleksji o Żywym Współczuciu**. Opublikowałem tę małą książeczkę po raz pierwszy jakieś sześć lat temu**. Od ponad trzydziestu pięciu dzielę się z innymi swoją wiedzą na temat duchowości i procesu transformacji w oparciu o Porozumienie bez Przemocy. To właśnie z tych moich doświadczeń stopniowo rozwijało się Żywe Współczucie.

Od zawsze motywowała mnie do działania wizja świata, w którym mamy prawo do życia w pełni naszego człowieczeństwa. W tej wizji ludzie są autentyczni, wolni i pełni współczucia zarówno dla innych, jak i dla samych siebie. Jest dla mnie oczywiste, że w większości sytuacji przemocy wobec siebie i wobec innych wynika z naszych traumatycznych doświadczeń i rozmaitych uwarunkowań otaczającego nas świata...

Moja wizja zakłada, że każdy z nas ma znaczenie – „narodziny są równoznaczne z byciem wartościowym”, jak ktoś kiedyś napisał. Nie musimy nic zrobić, by nabrać wartości. Nasze istnienie stanowi wartość samą w sobie. Okazywanie współczucia i samowspółczucia jest tym, czego świat najbardziej potrzebuje. Owa wizja uwzględnia wszystkich ludzi, niezależnie od kultury czy języka.

Mam nadzieję, że osoby polskojęzyczne, które nie miały okazji uczestniczyć w moich warsztatach, będą mogły posmakować tego, czym się dzielę. Pragnę, aby ludzie w Polsce wiedzieli, że są dla mnie ważni, że ich cenię, że każdy ma znaczenie. W centrum mojej praktyki znajduje się energia serca. Piękno jest jedną z podstawowych jego cech. Porusza mnie piękno, które widzę w ludziach i tęsknota za tym, by żyć w zgodzie z naszą prawdziwą naturą. To energia tego piękna i tęsknota za życiem w zgodzie ze sobą zmieni świat i przywróci nam nasze człowieczeństwo.

We współczującej miłości,
Robert

* Robert zmarł kilka dni temu. Było to też raptem parę tygodni po tym, jak napisał przedmowę do polskiej wersji swojej książki. Na okładce wersji angielskiej są lotosy. Lotosów na naszej okładce nie doczekał. Do końca żył tym, czym się dzielił – współczuciem, samowspółczuciem i działaniem na rzecz pokoju.

** Pierwsze wydanie książki pochodzi z 2015 r. Wszystkie przypisy pochodzą od tłumaczek.

Acknowledgments

I am deeply grateful for the inspiration and deep learning that I received from Marshall Rosenberg, the creator and founder of Nonviolent Communication. Marshall has had an immeasurable impact on the quality of my life and in what I offer through my work. The spirit and spirituality that I integrated from Marshall and Nonviolent Communication runs through this book at every point.

Thank you to Phyllis Brzozowska, who spent many hours in helping me to create the original set of daily reflections for a 9-month course I offered through NVC Academy. I remember our collaboration with warmth and I am ever grateful for her steady and consistent partnership in sharing of the work of Living Compassion.

I am thankful to Simone Anliker, Greg Brooks-English, Filipa Hope and Amy Diener, for providing invaluable feedback, suggestions, and editing for the book. They also offered the invisible, but deeply felt presence of their love and trust for me and in the work I offer and share in the world.

I am grateful for the support of Wallace Brazzeal for his expert support in the actual publishing and book cover design, and Katherine Brazzeal for her heartfelt assistance in connecting me with her husband, Wally, in the final phases of publishing this book.

I want to express my unending gratitude for my wife, Ruth Joy, for her unqualified love and support and deep trust in every aspect of my life's work.

Robert Gonzales

Podziękowania

Jestem niezmiernie wdzięczny Marshallowi Rosenbergowi, twórcy Porozumienia bez Przemocy*, gdyż wywarł on ogromny wpływ na jakość mojego życia i dostarczył mi wielu inspiracji oraz dogłębnej wiedzy. Rodzaj duchowości, jaki dzięki niemu zintegrowałem, a także idea zawarta w NVC, przenikają przez każde słowo zawarte w tej książce.

Wyrazy wdzięczności ślę także do Phyllis Brzozowskiej, która spędziła wiele godzin, pomagając mi w opracowaniu zestawu codziennych refleksji na dziewięciomiesięczny kurs, który prowadziłem za pośrednictwem Akademii NVC**. Ciepło wspominam naszą serdeczną współpracę i jej pokaźny wkład w dzielenie się koncepcją Żywego Współczucia***.

Dziękuję również Simone Anliker, Gregowi Brookswi-Englishowi, Filipie Hope i Amy Diener za ich cenne informacje zwrotne i sugestie. Otoczyli mnie niedostrzegalną, lecz mocno odczuwalną obecnością, miłością i zaufaniem.

Jestem wdzięczny Katherine Brazeal, która zainicjowała moją współpracę ze swoim mężem – Wallym. Dzięki jego fachowemu wsparciu powstał projekt okładki i został zakończony proces wydawniczy.

Chcę też wyrazić nieskończoną wdzięczność mojej żonie – Ruth Joy, za jej bezwarunkową miłość i wsparcie oraz głębokie zaufanie, jakie ma do każdego z aspektów mojego życia i pracy.

Robert Gonzales

* W niniejszej publikacji zamiennie posługujemy się pełną nazwą w polskim brzmieniu lub angielskim skrótem: NVC [*Nonviolent Communication*].

** To platforma internetowa łącząca międzynarodową społeczność NVC. Jej misją polega na szerzeniu idei Marshalla Rosenberga w formie kursów i szkoleń, a także udostępnianiu artykułów oraz nagrań audio i video. Więcej: www.nvctraining.com.

*** Więcej: www.living-compassion.org. W niniejszym przekładzie zachowujemy oryginalną pisownię wielkich i małych liter.

Robert,

Your practice reaches to the core of my being and heals me. It is the experience behind the words. Reflecting on your book leads me to myself. I see great value in spreading your teaching. Today the world needs compassion and self-compassion more than ever.

Experiencing Living Compassion makes me feel whole, complete and lovable. Thank you for the gift of authentic, courageous aliveness.

My wish is to share that love with others, with joy.

Thank you, Robert!

Katarzyna Mroczek,
initiator and co-translator
of the Polish edition

Robercie,

Twoja praktyka dociera do sedna mojego jestestwa i uzdrawia mnie. To doświadczenie trudne do opisanego słowami. Rozmyślanie nad Twoją książką prowadzi mnie do siebie. Widzę wielką wartość w rozpowszechnianiu tego, czym się dzielisz. Dziś, bardziej niż kiedykolwiek, świat potrzebuje okazywania współczucia i samowspółczucia.

Doświadczenie Żywego Współczucia sprawia, że czuję się spójna, kompletna i kochana. Dziękuję za dar autentycznej, odważnej żywotności.

Moim życzeniem jest dzielenie się tą miłością z innymi z radością.

Dziękuję Ci Robercie!

Katarzyna Mroczek
inicjatorka i współtłumaczka
polskiego wydania

Introduction

I offer the following with the intention that it be received as a meditation, an inquiry practice, or prayer. The words point to the inner terrain of our being and are an invitation to explore our own internal experience. I invite you to go beyond a simple intellectual grasp of the words and to actually experience a deeper knowing of your own internal world.

Overview

As my exploration of Nonviolent Communication and spirituality deepened over the years, what has emerged in me is a clarity about ways to cultivate a daily practice of living compassion – day to day, moment by moment – with ourselves and in relationships with others.

It is a practice of compassionately embracing all of life. My deep inquiry in life has led me to develop practical pathways of **living in the fullness and flow of life** as a daily spiritual practice – what I call **Living Compassion**.

In our essence, we are beings that are alive and we are in a life flow. We are in a kind of a current, like an electrical current, although this life current is much bigger and deeper. And this current of life is a manifestation of our being-ness. It is our life moving through love.

Living Compassion is the language of the heart and a way for journeying into deep authenticity. However, we cannot truly live the language of the heart unless we are able to access the heart.

We can practice it on certain levels learning the language, learning empathy skills and doing other skill building. But, we will continue to hold on to our protective structures unless we go into our heart through healing. The pathway for this healing is compassion and self-compassion, with unconditional acceptance and presence inherent in this.

Wprowadzenie

Przyświeca mi intencja, aby refleksje, którymi się dzielę, zostały potraktowane jako rodzaj medytacji, modlitwy lub praktyki wglądu. Chciałbym, żeby zawarte w nich słowa zachęcały do zanurzenia się w siebie i były inspiracją do eksplorowania własnego wnętrza. Zapraszam do podróży wykraczającej poza intelektualne rozumienie słów i do doświadczenia głębi wewnętrznego świata.

Ogólny zarys

Z czasem, gdy moje rozumienie Porozumienia bez Przemocy i duchowości stawało się coraz głębsze, pojawiła się we mnie jasność co do tego, jak chcę – chwila po chwili, dzień po dniu – kultywować żywe współzucie w relacji z samym sobą i z innymi. Ta codzienna praktyka polega na współzującym przyjmowaniu wszystkiego, co życie nam przynosi.

Owocem moich poszukiwań jest zestaw codziennych praktyk, będących swoistymi drogowskazami, prowadzącymi do **świadomego życia**. Takie **zanurzenie się w przepływie energii życiowej** nazywam **Żywym Współzuciem**.

Jesteśmy żywymi istotami, które są naturalnie zanurzone w strumieniu życia. Energia, która kieruje jego nurtem, jest niczym energia elektryczna, tyle że ten nurt jest znacznie silniejszy i głębszy. Manifestuje się w nim nasze życie, które czerpie moc z miłości.

Żywe Współzucie jest językiem serca i podróżą ku głębokiej autentyczności. Nie możemy jednak prawdziwie z niego korzystać, gdy nie mamy pełnego dostępu do serca.

Możemy praktykować taki sposób życia na pewnych poziomach – zwracając uwagę na język, którym się posługujemy, rozwijając zdolność empatii czy też nabywając inne umiejętności. Jednak, dopóki nie dotrzemy do naszego serca i nie uzdrowimy go, pozostaniemy zakleszczeni w strukturach ochronnych. Ścieżką, która prowadzi do uzdrowienia, jest współzująca i samowspółzująca obecność w połączeniu z bezwarunkową akceptacją tego, co życie przynosi.

A Two-Fold Life Practice

There are two primary and encompassing processes in life. One is the Life Force. The second is that which obstructs the Life Force.

Our tendency is to judge and make an enemy of our obstructions and those we see in others. The work of compassion is to meet and welcome the obstructions with curiosity, openness, care and warmth. Compassion sees all obstructions as life longing for fulfillment.

The Five core Principles of Living compassion

The Five Core Principles of Living Compassion are a fundamental reorientation of life towards beauty.

1. There is only one life energy / life force.
2. Life energy moves in and through the human being. Every action is an expression of this life energy. Life energy manifests through the heart as longing/yearning for lived qualities, which emerges as needing and valuing.
3. All suffering results from the obstruction to this life flow. Suffering is a function of life-alienating thought and language.
4. Compassion liberates the energy caught in suffering. Compassion sees all obstructions as life longing for fulfillment.
5. When life energy is liberated, it naturally flows with life; seeking communion, expressing creatively, living joy, love, service, compassion, and acting and being in the “river of life”.

Dwutorowa praktyka życiowa

W życiu toczą się dwa podstawowe i wzajemnie przenikające się procesy. Pierwszy z nich wiąże się z Siłą Życiową, drugi z tym, co ją blokuje.

Będąc ludźmi, mamy tendencję do osądzania wszelkich trudności, jakie dostrzegamy u siebie i innych. Wrogo odnosimy się do przeciwności, jakie los nam przynosi. Praktykowanie współczucia to wychodzenie naprzeciw tym trudnościom, przyjmowanie ich z ciekawością, otwartością, troską i ciepłem. Współczucie postrzega wszystkie przeszkody jako życie pragnące spełnienia.

Pięć kluczowych założeń Żywego Współczucia

Poniższe pięć kluczowych reguł Żywego Współczucia tworzy fundamenty, które umożliwiają przekierowanie życia w stronę piękna:

1. Jest tylko jedna energia życiowa / siła życiowa.
2. Energia życiowa krąży w każdym człowieku i za jego pośrednictwem przepływa dalej. Ta życiowa energia ujawnia się jako tęsknota serca za jakościami, których chcemy doświadczać w życiu. Manifestuje się w formie potrzeb i wartości.
3. Cierpienie wynika z zablokowania przepływu życiodajnej siły. Pojawia się ono w efekcie myśli i słów odcinających od życia.
4. Współczucie uwalnia energię uwięzioną w cierpieniu dzięki temu, że postrzega wszystkie przeszkody pojawiające się na naszej drodze życiowej jako życie pragnące spełnienia.
5. Kiedy energia życiowa zostaje uwolniona, może przepływać w naturalny sposób. Wyraża się wtedy w różnych formach: poszukiwaniu wspólnoty, twórczej ekspresji, radości istnienia, miłości, wspieraniu innych i współczuciu. Działamy i pozostajemy w „strumieniu życia”.

Divine Life Energy In Needs

Enter the Beauty of Needs and you enter Life. A basic life current or impulse is resonating in and through us as a yearning of the heart. This current manifests as human needs.

Feeling and living this energy of my needs is what I want. It is what we all want. The spiritual practice is to intentionally bring this radiant energy into all relationships.

Needs are the doorway to spirit

Needs are the doorway to accessing spirituality in life and sharing our being in relationship. They are an aspect or an expression of the Divine Life in us. Needs arise from life, expressing the requisites of life necessary to fulfill and nurture itself. We experience the beauty of a need when we are in contact with the quality of its energy.

Intention

My intention is to live in this energy of the Beauty of Needs as much as I can. When I am living in this energy, I am in the flow of life.

Potrzeby jako wyraz boskiej energii życiowej

Odkrywając Piękno Potrzeb, zanurzamy się w Życie. Różne impulsy głównego nurtu życia wibrują w nas i przepływają za naszym pośrednictwem, objawiając się jako tęsknota serca. Ludzkie potrzeby są energią życiową.

Pragnę żyć i czuć tę energię moich potrzeb. Wszyscy tego pragniemy. Praktyka duchowa stanowi intencjonalne wnoszenie tej promiennej energii we wszystkie relacje.

Potrzeby bramą prowadzącą do duchowości

Potrzeby są bramą, która otwiera dostęp do duchowego aspektu życia. Pozwalają współdzielić nasze jestestwo z innymi ludźmi, być z nimi w relacji. Są wyrazem boskiego pierwiastka, który jest w każdym z nas. Wyrastają z życia, wyrażając to, co jest niezbędne do jego spełnienia i pielęgnowania. Pozostając w kontakcie z energią potrzeb, doświadczamy ich piękna.

Intencja

Moją intencją jest życie w energii Piękna Potrzeb na tyle, na ile tylko potrafię. Kiedy pozostaję w tej energii, zanurzam się w nurcie życia.

Life calling for life

The essence of any expression, no matter how hard it is to hear, is actually life itself – life calling for life. When I can experience this, not as a mental concept, but in a fully felt, bodily-relaxed stance – it is the living essence of nonviolence, of real compassion.

Transformation from thinking to being

Whether a need is met or unmet does not affect its beauty. Rather than transcending our needs, we enter compassionately into the pain of unmet needs and create the space for transformation into the Beauty inherent in Needs.

Transformation is not a shift from one belief to another. It is more than translating our experience from a different perspective. An example might be that I could tell myself: “Every day and every way, I’m getting better and better, and people like me!” I may believe that and, temporarily, I may feel better about myself. But the center of my consciousness is still residing in a thinking-belief mode, rather than a being-mode.

Joy

Transformation is shifting from the disconnected, primarily thinking mode, to a mode of present, full-embodied aliveness. I want to live in that place of embodied aliveness as much as I can. Because that’s where life is, that’s where our true nature comes alive. This is joy.

Życie nawołujące do życia

Istotą każdej wypowiedzi, bez względu na to, jak trudno jest jej czasami słuchać, w rzeczywistości jest życie samo w sobie – życie nawołujące do życia. Kiedy tego doświadczam – nie jako mentalnego konstruktu – ale jako w pełni odczuwalnej w ciele, zrelaksowanej postawy, dotykam prawdziwego współczucia i esencji życia bez przemocy.

Od myślenia do bycia

To, czy dana potrzeba jest zaspokojona, czy też nie, nie ma wpływu na jej piękno. Nie pomijajmy naszych Potrzeb; przyjmijmy ze współczuciem ból wynikający z ich niezaspokojenia i stwórzmy przestrzeń do jego transformacji w Piękno, które nieodłącznie w nich pozostaje.

Transformacja nie polega na zamianie jednego przekonania na drugie. To coś więcej niż zobaczenie naszego doświadczenia z innej perspektywy. Mogę sobie mówić: „Z każdym dniem staję się coraz lepszy, a ludzie mnie lubią”. Mogę nawet w to wierzyć i na jakiś czas poczuć się lepiej. Wtedy jednak moja świadomość wciąż raczej funkcjonuje na poziomie myśli i przekonań, a nie na poziomie bycia.

Radość

Transformacja oznacza przestawienie się na zupełnie inny tryb – przestajemy funkcjonować w sposób, który opiera się głównie na myśleniu powodującym odcięcie od kontaktu ze sobą i z innymi – a zaczynamy żyć w pełnym uważności połączeniu z naszym ciałem. Chcę, na tyle, na ile potrafię, być w żywym kontakcie ze swoim ciałem. Tam płynie prawdziwe życie, tylko tam ożywa nasza prawdziwa natura. Tym jest radość.