



Ścieżka serca Miejsce Kobiet

„(...) to tylko jedna ze ścieżek, prowadzących do tajemnic człowieka wiedzy. Istnieją inne. Powtarzam, że nie ma sensu marnować życia na jednej ścieżce. Zwłaszcza, jeśli ta ścieżka pozbawiona jest serca.

- Ale skąd mam wiedzieć, czy dana ścieżka ma serce, don Juanie?
- Nim na nią wkroczysz, zadaj sobie pytanie: Czy ta ścieżka ma serce? Jeśli odpowiedź będzie przecząca, przekonasz się o tym, wówczas zaś musisz poszukać innej ścieżki.
- Skąd jednak mogę mieć pewność, że ścieżka pozbawiona jest serca?
- To wie każdy. Problem w tym, że nikt nie zadaje tego pytania. Ścieżka pozbawiona serca nigdy nie jest miła. Z drugiej strony jednak taka ścieżka jest łatwa i nie trzeba wiele zachodu żeby ją polubić, niemniej w końcu ścieżka pozbawiona serca obróci się przeciwko kroczącemu nią człowiekowi.

Każda rzecz to jedna z miliona ścieżek.

Dlatego trzeba zawsze pamiętać, że ścieżka jest tylko ścieżką, – jeżeli czujesz, że nie powinieneś nią podążać, nie wolno ci na niej pozostać pod żadnym pozorem.

Wszelka ścieżka jest tylko ścieżką i nie ma niczego uwłaczającego samemu sobie lub innym w tym, że się ją porzuca, jeżeli tak nakazuje ci serce.

Każdej ścieżce przyjrzyj się z bliska i z rozwagą. Postaw pytanie: Czy ta ścieżka obdarzona jest sercem? Jeśli tak jest dobra, jeśli nie, nie zda się na nic. Jedna obdarzona jest sercem, a druga nie. Jedna pozwala odbyć radosną podróż, póki nią podążasz, stanowiąc jedność. Druga sprawi, że przeklniesz swe życie. Jedna przyda ci siły, druga cię osłabi.

(Carlos Castaneda, Nauki don Juana, Rebis, Poznań 2000)

1. Pomyśl o ścieżce, którą obecnie idziesz w życiu. Poczuj ją. Czy sprawia ci radość, czy też cię osłabia? Który jej aspekt wyczerpuje cię lub nudzi? Czy jesteś na właściwej dla siebie drodze? Zapytaj o to swojego serca.
2. Dalsze kroki ćwiczenia są różne, w zależności od odpowiedzi. Jeżeli twoje serce mówi ci, że jesteś na ścieżce serca, przejdź do punktu 3. Jeżeli poczułaś, że nie jesteś na dobrej ścieżce, albo, że coś należy w niej zmienić, przyjdź do punktu 8.
3. Jeśli jesteś szczęśliwa na swojej ścieżce, to jest to ścieżka serca. Wyobraź sobie, że wykorzystujesz obecną ścieżkę do dalszego rozwoju. Nie czyń starań, zauważ, czy dalszy rozwój, podążanie dalej tą ścieżką przychodzi z łatwością.

4. Gdzie ona cię prowadzi? Jeżeli byś jej zaufała, pozwoliła dalej rozwijać się jej bez przeszkód, gdzie ona pobiegnie?

5. Jakie swoje umiejętności rozwijasz na tej ścieżce, czego ona cię uczy?

6. Wyobraź sobie, że przeżyłaś życie zgodnie ze ścieżką serca, a teraz jesteś już stara, wolna, niezależna. Gdzie doprowadziła cię ta ścieżka? Jak wpłynęła ona na innych ludzi, co dzięki podążaniu tą ścieżką wniosłaś do świata?

7. W formie krótkiego haiku, aforyzmu, wiersza, lub jakiegokolwiek innej zapisz esencję, przesłanie, które odnalazłaś na twojej ścieżce serca.

8. Jeżeli nie jesteś szczęśliwa na swojej ścieżce, lub, jeśli potrzebujesz pomocy w porzuceniu tych elementów tej ścieżki, które nie są dla ciebie dobre, wyobraź sobie, że jesteś już stara, mądra, pełna życzliwości. Udziel sobie porady w kwestii ścieżki. Czy zbyt wiele robisz w jednej sprawie, a zbyt mało w innej? Czy poświęcasz się czemuś lub komuś innemu, zapominając o sobie?

9. Wyobraź sobie życzliwy, łagodny sposób opuszczenia ścieżki, którą idziesz, jeśli nie ma ona serca.

10. Niektóre twoje wewnętrzne przekonania, mogą ci w tym przeszkadzać. Zauważ czy w tej chwili coś w tobie opiera się zmianie. Jeśli tak, zobacz, jakie przekonania nie

pozwalają ci na transformację. Zejdź głębiej, zapytaj się siebie, jaka potrzeba kryje się za tymi przekonaniem, jakie uczucia.

11. Ponownie wyobraź sobie, że porzucasz swoją ścieżkę, wkraczając na drogę serca, ale biorąc pod uwagę również potrzeby i uczucia z punktu 10. Uwzględnij je, one też są ważne. Nie musisz porzucić wszystkiego zmieniając swoją drogę.

12. Przejdź na ścieżkę serca. Pobaw się przez chwilę w to, że jesteś stara, niezależna, że wolno ci dokonać każdego wolnego wyboru. Przyjmij, że masz odwagę, potrzebną do dokonania zmiany. Ta odwaga mieszka w twoim sercu.

13. Gdzie prowadzi cię twoja ścieżka? Jaka ona jest? Jaką umiejętność możesz dzięki niej rozwinąć? Czego ona Cię uczy? Co dzięki podążaniu tą ścieżką możesz wnieść do świata?

14. W formie krótkiego haiku, aforyzmu, wiersza, lub jakiegokolwiek innej zapisz esencję, przesłanie, które odnalazłaś na twojej ścieżce serca.
