

ŹRÓDŁO MIŁOŚCI

DON MIGUEL RUIZ

BARBARA EMRYS

ŹRÓDŁO MIŁOŚCI

**Jak uwolnić się od oczekiwań
i kochać świadomie**

PRZEŁOŻYŁA

Patrycja Zarawska



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Eros. A Return to Unconditional Love

Redaktorka prowadząca: Ewelina Kapelewska

Wydawczynie: Katarzyna Masłowska

Redakcja: Adrian Kyć

Korekta: Ewelina Kapelewska

Projekt okładki: Wojciech Bryda

Grafiki na okładce: © Olga Tsikarishvili; © Paper Trident; © swetazwet / Stock.Adobe.com

Wyklejka: © swetazwet / Stock.Adobe.com

DTP: Maciej Grycz

Art and design by Opalworks

Copyright © 2021 by Miguel Angel Ruiz and Barbara Emrys

© 2021 by Urano Publishing USA, Inc.

8871 SW 129th Terrace Miami FL 33176 USA

Copyright © 2025 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE

Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Patrycja Zarawska, 2025

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 elektroniczne

Białystok 2025

ISBN 978-83-8417-250-6

Grupa Wydawnictwo KobiECE | www.WydawnictwoKobiECE.pl





Dzień 1

Historia



Dzień dobry! Rozpocznijmy ten dzień uśmiechem. Nowe wyzwanie może się wydawać onieśmiejające, dlatego odetchnij głęboko i rozluźnij się. Właśnie tak. Przygotuj się na przyjemny czas – przed tobą zadanie bieżącego tygodnia: rozprawić się z własnymi silnymi przekonaniemiami związanymi z miłością. Możemy zacząć od tego, że rozpoznamy, skąd te przekonania się wzięły. Wszystko zaczęło się od naszego przybycia do snu współdzielonego przez osiem miliardów członków ludzkiego gatunku.

Ty i ja urodziliśmy się w przeogromnej społeczności zwanej ludzkością. Urodziliśmy się też w znacznie mniejszej społeczności osób odpowiedzialnych za nasze bezpieczeństwo. To one opiekowały się nami, póki nie staliśmy się na tyle dojrzały, by sami o siebie zadbać. Urodziliśmy się jako niewinne istoty, w bliskiej łączności z życiem i programowani wyłącznie przez nie.

W ciągu pierwszych miesięcy istnienia zostaliśmy wystawieni na innego rodzaju programowanie. Zaczęliśmy podlegać wpływowi wiedzy innych osób. Ich historie kształtowały

nasze umysły. Ich przekonania pomagały budować nasz prywatny wszechświat. Na nasze zachowanie wciąż wpływają opinie i postawy innych ludzi. Ponieważ to oni uformowali podwaliny naszego myślenia, oddziałują nawet na sposób, w jaki komunikujemy się sami ze sobą.

Od niemowlęctwa po okres dojrzewania dowiadywaliśmy się, czego społeczeństwo od nas oczekuje. Zaczęliśmy imitować odgłosy i manieri wychowujących nas osób. Stopniowo nauczyliśmy się mówić ich językiem i zachowywać się tak jak one. Poznaliśmy ich zasady i tradycje tak dobrze, że stały się naszą drugą naturą. Innymi słowy, przeszliśmy intensywny trening mający na celu uczynić nas takimi, jacy są wszyscy pozostali.

W ten sposób przetrwaliśmy – nie tylko fizycznie, lecz także jako członkowie wspólnoty. W dzieciństwie potrzebowaliśmy czyjejś opieki i ochrony. Byliśmy nagradzani, gdy stosowaliśmy się do reguł. Dzięki temu, że godziliśmy się ze wszystkim, co nam mówiono czy kazano, przetrwaliśmy i dobrze nam się wiodło. W domu poznawaliśmy mity swojej rodziny i kręgu przyjaciół. W szkole uczyliśmy się historii innych ludzi.

Gdy dorastaliśmy, wpajano nam wiele rzeczy. Otaczający nas dorośli mogli nie być świadomi tego, że nas uczą, ale zwracaliśmy baczna uwagę na wszystko, co robią i mówią. Wierzyliśmy w to, co słyszymy, i przechowywaliśmy całą tę wiedzę w pamięci. Wszystko, co wiemy teraz, jest wynikiem tamtego starannego nauczania.

To samo wcześniej przydarzyło się ludziom, którzy nas nauczali. Oni też kiedyś byli uczniami i wszystkiego, co wiedzą, nauczyli się od swych poprzedników. Od zarania ludzkości informacje były przekazywane z rodziców na dzieci, z nauczycieli na uczniów. A informacje otrzymywane w najwcześniejszym okresie życia zawsze przyjmuje się jako prawdziwe.

Wciąż wierzymy w większość historii, które słyszeliśmy podczas dorastania: historii o sąsiadach, o osobach ze świata albo o takich, których nawet nie znamy z imienia. Uwierzyliśmy w czyjeś definicje moralności, wiary, wolności. Pokazano nam, na czym polega siła, odwaga bądź tchórzostwo. Nauczono nas, co oznacza być kobietą albo mężczyzną. Pouchono nas o seksie. Oraz pokazano nam, jak kochać.

Widzieliśmy, jak nasi rodzice okazują sobie nawzajem czułość. Zauważyliśmy, jakich używają przy tym słów i gestów. Obserwowaliśmy swoje romansujące starsze rodzeństwo i wszystkie te wspomnienia kształtowały nasze obecne zachowania. Jak przyjaciele z dzieciństwa – stare historie żyją w naszych głowach i kierują naszymi działaniami. Wierzymy w to, co myślimy, i bronimy swoich głównych wartości opartych na tym myśleniu.

Na ogół działamy pod dyktando własnych opinii, z których prawie nie zdajemy sobie sprawy, i być może wciąż nie godzimy się na ich rewizję. Rzadko kwestionujemy swoje postawy wobec innych ludzi, innych kultur czy innych ras.

Niektórzy z nas mogą nadal mieć te same postawy wobec seksu, jakie mieli w nastoletniości. To, co wtedy uważaliśmy za seksowne, może nadal nam się takie wydawać. W tym okresie nasze pojęcie o romansie było mieszanką mitów dorastania oraz przypadkowo zebranych bzdur. Wszyscy odczuwaliśmy wtedy presję robienia niedorzecznych rzeczy, żeby wyglądać uwodzicielsko. Pod wieloma względami wciąż tę presję czujemy. Istnieje więc duże prawdopodobieństwo, że powtarzamy sobie te same historie o miłości, które słyszeliśmy w dzieciństwie, gdy nasze umysły były jeszcze świeże i łatwe do kształtowania.

Używam słowa „historie” w odniesieniu do twoich myśli: zaczęłaś myśleć prawie w tym samym czasie, gdy nauczyłaś się mówić. Twoje myśli są historiami, które opowiadasz sobie od najwcześniejszych lat swojego istnienia. Wówczas przyswajałaś opinie członków swojej rodziny i ich przyjaciół, a one stawały się twoimi własnymi opiniami.

Dorastając, słuchałaś opinii każdego, kogo znałaś. Te same opinie wciąż rozbrzmiewają echem w twojej głowie. Obecnie już rozumiesz, że kiedy uczucie zostanie ubrane w słowa, staje się historią. Tak już jest, że nasze myśli przyjmują formę płynącej narracji. Często brzmią jak rozmowa. Stanowią kronikę naszych bieżących czynności niczym radiowa relacja z meczu na żywo: „...a teraz sprzątam bałagan, którego dzieci narobiły w salonie. Znowu! Nie powinienem tego robić, ale kto inny ma posprzątać?”. I tak dalej.

Słowo „historia” odnosi się też do literackiej powieści romantycznej i do romansu, który oglądasz na ekranie. Takie historie przypuszczalnie wiele cię nauczyły o miłości. Przynajmniej pokazały ci, jak większość ludzkości ją sobie wyobraża. Nie jest zaskakujące, że twoje myśli krążą wokół historii, które zawierają miłość. Są rozdarte pomiędzy wszystkimi szalonymi pojęciami, jakie ludzie o niej mają, a jej głęboką, frapującą tajemnicą.

Wielu z nas kojarzy miłość z desperacką nadzieją, złamanym sercem i zdradą. Często zakładamy, że miłość jest szeregiem krótkich przyjemności i bolesnych strat. Traktujemy przedmiot miłości w podobny sposób, odzwierciedlając postawy innych ludzi. Śpiewamy o jej cudownościach i dręczymy się jej rozczarowaniami. Jak gdyby miłości towarzyszyła niewidoczna księga zasad, które większość z nas przeczytała i nauczyła się ich na pamięć.

Nie rozumiejąc tak do końca, co robią, nieprzeliczone pokolenia popełniały mniejsze i większe zbrodnie... Wszystko w imię miłości.

Odzwierciedlenia miłości

Na początku istniał stwórca, nieśmiertelny i samotny. Jego pierwszym aktem mocy było stworzenie lustra. Aby naprawdę widzieć całą swoją potęgę, musiał zrobić zwierciadło tak wielkie, by rozciągało się

*w nieskończoność. I tak też uczynił. Lustro było bezkresne i było prawdziwe. Zadowolony ze swego idealnego odbicia stwórca następnie roztrzaskał taflę zwierciadła na niezliczone kawałki, tak aby każdy z nich, do-
kądkolwiek we wszechświecie trafi, ukazywał piękne odbicie stwórcy...*

Ta krótka historia sprawia, że wyobrażam sobie nas wszystkich jako maleńkie kawałki szklanego zwierciadła tęskniące za czymś, co odbijamy. Każdy z nas ma w wyobraźni inny obraz, ale obrazy i odbicia, jak wiemy, nie są prawdziwymi rzeczami. W ciągu wielu wieków istnienia ludzkości odzwierciedlenia prawdy stawały się coraz bardziej zniekształcone z powodu ludzkiego fascynującego talentu, jakim jest samo opowiadanie historii.

Od najmłodszych lat ty i ja obserwowaliśmy, jak historie mogą wyzwać w ludziach emocje. Ćwiczyliśmy i dzięki tej praktyce staliśmy się mistrzami opowiadania, skupionymi na historiach, które wywoływały intensywne emocje i odrobinę dramatu. Historie o miłości, które znajdowaliśmy tu i tam, były w tym najsukuczniejsze. Im bardziej dramatyczne, tym lepiej. Rozpoczęliśmy swoje życie jako idealne odbicia miłości, ale nauczyliśmy się ją odzwierciedlać w niedoskonały sposób.

Czym więc dokładnie jest miłość? Pozwól, że najpierw powiem ci, czym miłość nie jest. Miłość nie jest tym, za co

nauczono nas ją uważać. Nie jest grą iluzji i oczekiwań, do której odgrywania zachęca nas społeczeństwo. Nie jest biznesem ani wymianą usług. Nie jest grą, w której wygrywa się i przegrywa marzenia. Miłość nie oczekuje, nie wymaga. Miłość sama w sobie jest mocą życia i przychodzi bez stawiania warunków.

Mimo to nasz sposób kochania określają liczne zasady i warunki. Dlatego na świecie istnieje tyle problemów – i nie mówię tylko o twoich czy moich problemach osobistych. Problemy te odbijają się na narodach, przyrodzie i całej ludzkości. Bez względu na kulturę czy czasy, w których żyjemy, mamy tendencję do tego, aby pojmować miłość niewłaściwie. Mówimy, że ją cenimy, lecz znajdujemy tak wiele pretekstów, by jej nie doceniać. Poszukujemy miłości, choć uważamy, że jest niebezpieczna. Chcemy jej, ale cofamy się przed nią ze strachu. W rezultacie nie ufamy jedynej prawdziwej rzeczy, która istnieje.

Miłość jest prawdziwa. Słowa prawdziwe nie są. Słowa zastępują to, co jest prawdziwe. Miłość jest twórczą energią życia. Zostaliśmy przez nią stworzeni i ona trzymała nas przy życiu. Z tej perspektywy wszelkie dzieło stworzenia można postrzegać jako działanie miłości.

Ludzie rzadko jednak widzą ją w ten sposób – i nie bez powodu. Nasze zmysły doświadczają cudowności stworzenia, a nasze umysły opowiadają o nim historię. Wyobrażamy sobie scenę, spotkanie, wspomnienie i nasz umysł zamienia

to wyobrażenie w opowiadanej relacji. Każdy umysł tworzy inną relację i każda relacja jest – na swój sposób – zniekształceniem prawdy.

A jak to się ma do miłości? Czujesz jej moc. Wzrusza cię ona i inspiruje, dlatego twój umysł aż się rwie, żeby ci powiedzieć, co owe uczucia znaczą. Dla umysłu miłość jest jeszcze jedną rzeczą, którą należy zdefiniować i wyjaśnić – jeśli da się ją ująć w słowach, da się nią też zarządzać. Rzecz w tym, że każdy ma inny sposób wyjaśniania miłości.

Dla jednej osoby miłość jest szczęśliwym wyborem. Dla kogoś innego to niemiłe widziany atak na układ nerwowy. Jest świętym błogosławieństwem lub głupim sentymentem. Ludzie podchodzą do miłości w różny sposób, większość jednak spodziewa się, że prędzej czy później ona ich zrani.

Na nasz rozwój jako istot ludzkich mają wpływ dwa programy. Jeden pochodzi bezpośrednio z życia, przez DNA. Drugi zaś z historii, które opowiadamy. Niestety nasze historie o miłości – te, które nam opowiedziano, i te, które opowiadamy sami – opisują przeciwieństwo miłości. Opisują potrzebę sprawowania kontroli lub tworzenia osobistego dramatu. Opisują wersję miłości, którą widzieliśmy odgrywaną w komediach romantycznych i klasycznych tragediach; miłość, która jest źródłem wszelkich konfliktów w naszym życiu.

Powtórzmy: z natury jesteśmy opowiadaczami. Język to nasza sztuka i za jego pomocą wyjaśniamy tajemnice życia.

Uwielbiamy wyjaśniać własne tajemnice. Tak to już jest, że nasze historie zawsze dotyczą nas samych. Opisują to, co w nas najlepsze i najgorsze. Dokumentują zarówno nasze altruistyczne bohaterstwo, jak i najwstydlivsze akty tchórzostwa. Wbijają nas w dumę lub ujawniają sekrety, które próbujemy mieć sami przed sobą. Nasze historie mogą się wydawać bardzo osobiste bądź bardzo obiektywne, lecz zawsze są o nas.

Przez „nas” rozumiem ludzki umysł. Owszem, mamy też ciało, ale to umysł opowiada barwne historie, by wyjaśnić sam siebie. Udziela własnego głosu bohaterom kreskówek. Przypisuje uczucia przedmiotom: robotom, tosterom, zabawkom. Uznaje, że psy i osły mają filozoficzne przemyślenia. Lubi mówić o wyobrażonych bytach i wizytach istot pozaziemskich, lecz tak naprawdę wciąż mówi sam o sobie.

Umysł tańczy wokół prawdy, wykorzystując hipnotyzującą moc dobrej opowieści. Przemawia do ludzkiego ducha. Przemawia do bogów, których czcimy, i do duchowych przewodników, którzy nawiedzają nas we śnie. Przemawia przez wspomnienia i wyobrażnię, tworząc wszechświat złożony z wirtualnych części.

Każda z twoich rozmów i myśli jest częścią kontynuowanej historii – historii o tobie. Kiedy mówisz do przyjaciela: „Powiedziałem szefowi, że nie przyjmę podwyżki, odchodzę!”, dodajesz odcinek do poprzedniego wątku. Nawet jeśli jesteś sam ze swoimi myślami, martwiąc się o to, co może

się stać, kiedy następnego dnia skonfrontujesz się z szefem, wciąż snujesz narrację o swoim życiu – w przeszłości, teraźniejszości i możliwej przyszłości – dla jednego odbiorcy.

Opowiadamy historie samym sobie, żeby uczynić swoją rzeczywistość nieco bardziej realną dla nas samych. Możemy dzielić się tymi historiami z innymi, aby tę rzeczywistość uwierzytelnić. Ludzie od tysiącleci opowiadają sobie nawzajem historie – w celu wyjaśnienia czegoś albo dla rozrywki. I bez względu na to, jak opowiadamy, każda historia zawiera te same istotne elementy. Ma początek i zakończenie. Ma dialogi i zwroty akcji. Ma bohaterów pozytywnych i złoczyńców.

W twojej rzeczywistości też są czarne charaktery. Tolerujesz istnienie takich czy innych tyranów, tak jak to robią postacie filmowe. Myślisz, że znasz drani, którzy mogą cię dopaść. Rozważasz możliwe motywy ich postępowania i sporządzasz w głowie listę ich zrad. Czyż nie tak? Twoja opowieść ma też sporą obsadę postaci pozytywnych. Niektórych ludzi uważasz za wybawców. Widzisz więc, że twoje życie jest przykładem klasycznego ludzkiego snucia opowieści.

Oczywiście ludzkość wymyśla też przerażające historie. Największą grozę sięją demony z zaświatów i grasujące w nocy mroczne potwory. Nasze mity opisują morskie poczwary i podniebne stwory, wszystkie czyhające, by nas pożreć. W naszych lasach żyją czarownice, a za progiem wiejskich chat czają się upiory. Od zarania cywilizacji dzieci wierzyły w duchy, skrzaty i najróżniejszego rodzaju stworki.

Jedyną ochronę przed naszą własną mroczną wyobraźnią stanowią symbole światła i niosące pociechę idee. Lecz nasze zdumiewające umysły mogą też stworzyć coś całkowicie innego. Najlepszym antidotum na opowieść grozy jest zdumiewająca opowieść miłosna.

Ty, bohater romantyczny

Romans rycerski wywodzi się ze średniowiecza. W tym gatunku literackim przyjęte było, że rycerz poprzez swoje dzielne czyny stara się zdobyć serce szlachetnie urodzonej wybranki. Ślubuje służyć jej z oddaniem po kres swoich dni. W jej imieniu przypuszczalnie będzie walczył ze smokami i pokonywał wrogie wojska. Od tamtych czasów romantyczna miłość była tematem ballad muzycznych i wszelakich opowieści – czy ze smokami, czy bez nich.

Ważnym elementem współczesnego romansu wciąż pozostaje oddanie. Zalecamy się do siebie słodkimi słówkami i perfumami. Staramy się robić wrażenie na wybranej osobie i uwodzić ją niczym paw rozpościerający cudne pióra w ogonie. W jednych kulturach nieodłączną częścią romansu są muzyka i świece, w innych lepiej się sprawdza obietnica kilku sztuk bydła. Zakochani w swoje intymne rozmowy wplatają przysięgi wierności aż po grób. Dziś mężczyzna oświadczający się na kolanach może liczyć na taką samą radosną reakcję jak tamten rycerz, który

szarmancko ofiarował pani swego serca różę ku zachwytowi całego dworu.

Słowem „romans” obecnie opisujemy seks i wysiłki wkładane w dążenie do seksu. Popęd rozrodczy kążący nam szukać partnera to dowód programowania przez życie; programowanie przez społeczeństwo zaś odpowiada za historie, które o tym opowiadamy. Możemy mówić o romansie w różny sposób, ale i tak wszyscy usilnie staramy się przyciągnąć kochanka. Odkąd przeszliśmy dojrzewanie, seks jest naszą siłą napędową. W dorosłości postrzegamy nastoletnią obsesję na punkcie seksu jako rozpasanie, ale to tylko dlatego, że zapomnieliśmy, jak to jest, kiedy ma się niepohamowaną ochotę na seks – do czasu, gdy znów nas najdzie.

Pomyśl o swoim pierwszym pocałunku. To był tylko całus, cóż może być bardziej naturalnego? Co może wprawić nas w większe uniesienie niż dotyk ust, przyjemność pieszczenia i smakowania kogoś, kogo uwielbiasz? Ten wstrząs nagłej intymności... żadne słowa nie są w stanie tego opisać. Pocałunek przechodzi w dotyk, żar objęć i w seksualną nieuchronność. Od pocałunku życie zapada się w sobie niczym deszcz spływający do podziemnej rzeki. Bądź co bądź taka jest ludzka biologia. To znajduje się w pierwotnym programie – proste i naturalne.

Zawsze powinno być takie proste, ale sami wszystko komplikujemy. Mówimy, że pocałunek doprowadzi do rozczarowania i bólu albo – bardziej optymistycznie – do wiecznego

szczęścia. Zastanawiamy się, czy został dobrze odebrany, czy raczej zapłacimy za niego straszną cenę. Wątpimy we własne instynkty i drżymy na myśl o odrzuceniu.

Strach może zepsuć najprostszą rzecz i obrócić ją w źródło sprzecznych odczuć. Oczywiście seks także bywa źródłem sprzecznych odczuć. Pamiętajmy jednak, że ludzkie ciało to miejsce, w którym żyjemy. To nasz dom. Podtrzymuje ono wszystkie nasze historie, ale samo nie potrzebuje historii, żeby wyjaśnić, czego chce. Ciało w poszukiwaniu przyjemności nie potrzebuje naszego wtrącania się, ale i tak się wtrącamy. Kombinujemy. Osądzamy. I w tym procesie sztucznie sterujemy instynktem, który chce fizycznie okazać uczucie.

Miłość bywa również pretekstem stojącym za tak wieloma naszymi zahamowaniami. Cenzurujemy miłość, którą czujemy sami do siebie, uważając, że nasze ciało nie jest warte bezgranicznego podziwu i szacunku. Postrzegamy miłość jako uwodzicielską twarz strachu. Jako coś uroczego, co ma moc, by nas zniszczyć. Jednocześnie romantyzujemy miłość w sposób, który ją fałszywie przedstawia.

Jesteś twórczą mocą miłości opakowaną w materię. Jesteś historią miłosną opowiedzianą w jeden szczególny sposób. Historia ta opowiada o tym, jak przyjmujesz i przetwarzasz miłość oraz jak nią zarządzasz. O tym, jak siła miłości przejawia się w tobie, jednej ludzkiej istocie. Brzmi to bardzo romantycznie, ale to również fakt fizyczny.



*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)

 [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)