



*Dziękuję Ci za to, że byłeś  
Za to, że jesteś  
Dziękuję Ci za miłość  
Dziękuję Ci za miłość*

MARCIN KURNIK

# INSPIRACJE MIŁOŚCI

STOSOWANIE TECHNIK  
RADYKALNEGO WYBACZANIA  
W PRAKTYCE



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII

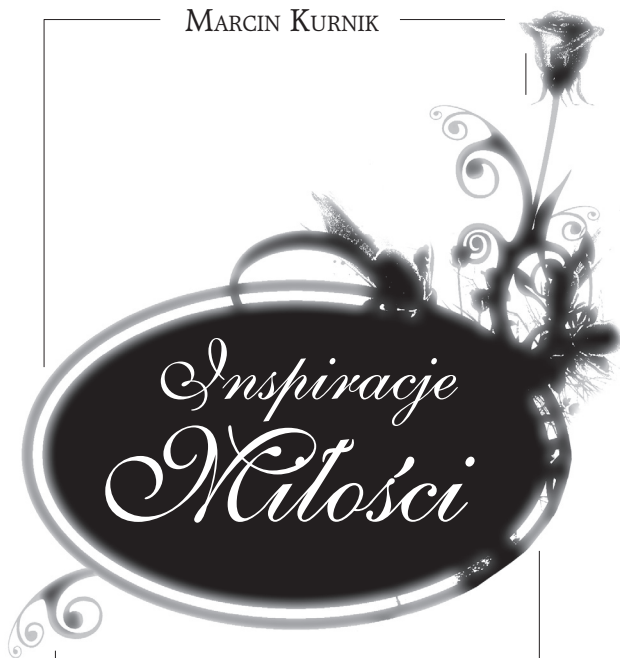


*Inspiracje Miłości*





MARCIN KURNIK



STOSOWANIE TECHNIK  
RADYKALNEGO WYBACZANIA  
W PRAKTYCE



STUDIO ASTROPSYCHOLOGII

Redakcja: Ewa Karczevska  
Projekt okładki: Anna Drozdowska  
Skład komputerowy: Maciej Grycz

© Copyright by Studio Astropsychologii, Białystok, 2008.  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2008  
ISBN 978-83-7377-318-9



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*... coś więcej niż psychologia.*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
(085) 662-92-67 – redakcja  
(085) 654-78-06 – sekretariat  
(085) 653-13-03 – dział handlowy – hurt  
(085) 654-78-55 – sklep firmowy „Talizman” – detal  
www.studioastro.pl e-mail: biuro@studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

## SPIS TREŚCI

Zamiast wstępu .....	7
Rozdział 1. Czekałem na ciebie, a ty przyszedłaś .....	11
Razem na szlaku .....	25
Spełnione marzenie .....	26
Rozdział 2. Na radykalnym szlaku – RW w praktyce .....	33
Lustrzane odbicie .....	36
Oblepieni przekonaniem .....	38
Obrona przed wybaczeniem .....	41
„Transformacja cienia” – spotkanie z „nie ja” .....	44
W parze na szlaku .....	47
Łzy – nośniki emocji .....	49
Jak kropla wody .....	53
Gniew jako przyjaciel .....	54
Zakopane marzenia .....	58
Cudownych rodziców mam .....	60
„Jubiś?” „jub!” .....	62
Definiowanie siebie .....	64
Mowa uczuć .....	68
Nim sąd nas rozłączy .....	70
Niewypowiedziana prawda .....	74
Uznanie winy, uznanie krzywdy .....	75
Wdzięczność – odcień miłości .....	77

Strata – drogowskaz do ukochania siebie .....	79
Czas żałoby i bólu po stracie .....	82
Tu i teraz .....	85
Wybaczyć sobie .....	86
<b>Rozdział 3. Inspiracje miłości – stosowanie .....</b>	<b>95</b>
Trening czyni mistrza .....	95
Zastępowanie starych nawyków .....	96
C.U.D. – każdego dnia .....	98
Zachwyt – medytacja miłości .....	101
Oddycham – żyję .....	104
W zdrowym ciele .....	106
Rozwijanie umysłu .....	108
Radość w działaniu .....	110
Sen pokarmem dla duszy, pokarm paliwem dla ciała .....	112
<b>Rozdział 4. Problemy i radości – opowieści gości .....</b>	<b>115</b>
Spotkanie pierwsze .....	115
Spotkanie drugie .....	125
Spotkanie trzecie .....	128
Spotkanie czwarte .....	129
Spotkanie piąte .....	130
Spotkanie szóste .....	133
Spotkanie siódme .....	135
Spotkanie ósme .....	137
Spotkanie dziewiąte .....	138
<b>Zakończenie .....</b>	<b>140</b>



## ZAMIĄST WSTĘPU

**P**isałem to wszystko jako małeńkie cząstki, rozwijałem myśli, opisywałem doświadczenia, jakie mnie spotykały. Cząstki te składały się w coraz to dłuższą opowieść. Któregoś dnia pani redaktor zaproponowała, abym rozwinął te myśli i złożył wszystko w całość. Tak zrodziła się myśl o książce. Zachwyciła mnie i troszkę zaskoczyła. Napisałem wówczas e-maila do Anuli i w odpowiedzi dostałem piękne zdanie: „Cieszę się, że książka wybrała ciebie” i wtedy stało się – puściłem chęć pisania książki i pozwoliłem: niech płynie, niech się dzieje. Tak powoli dochodziły kolejne cząstki, kolejne fragmenty. Któregoś dnia z tych małych puzzli zaczęła układać się całość. Zaprosiłem do korekty moją przyjaciółkę Dorotkę (tu wielki pokłon i ogromne buziaki). DO spędziła wiele czasu ze mną na Skype’ie, w cyberprzestrzeni i przy telefonie. Cierpliwie pomagała stawać się temu wszystkiemu książką. Zaprosiłem też uczestników moich treningów do podzielenia się swoimi refleksjami, swoimi opowieściami – tak powstał rozdział: „Problemy i rado-

ści – opowieści gości”, za co posyłam wielkie: „DZIĘKUJĘ”. Każde Wasze doświadczenie, informacja zwrotna weryfikuje moją pracę, ukazuje mi te miejsca, w których mam szansę coś poprawić, coś zrobić lepiej. Każda Wasza opowieść zachwyca mnie i utwierdza w pięknie życia, w mocy, jaką nosimy w sobie. Przeczytałem wiele inspirujących książek, spotkałem wielu pięknych i wspaniałych ludzi. INSPIRACJA – słowo, które stało się bardzo dla mnie istotne, stało się sposobem na dostrzeganie czegoś więcej w każdej sekundzie mego życia.

Przez długi czas szukałem swojej ścieżki naśladować, powielając drogi innych. Dopiero, gdy na tych wszystkich ścieżkach i drogach nie potrafiłem odnaleźć siebie zrozumiałem, że wszystko to miało mnie zainspirować w poszukiwaniu własnej ścieżki. Sporo czasu zajęło mi skupianie się na doskonałości w każdej technice, jaką poznawałem, na instrukcjach, szczegółach i byłem tak obecny w tych technicznych cząstkach, że nie zwracałem uwagi na to, co niesie w sobie możliwość medytacji, oddychania, BYCIA. Krytykowałem się i zniechęcałem, kiedy moje oczekiwania się nie spełniały.

Później wybrałem ucieczkę w złudzenia, w świat, który stawał się piekłem. Stawał się? Nie, sam stworzyłem sobie piekło, sam siebie pchałem do krawędzi, na której dopiero mogłem dokonać wyboru: życie czy ŻYCIE. W tym czasie spychałem wszystko na innych: odpowiedzialność za to, co dobre i złe w moim życiu mieli wziąć inni ludzie. Większość nie chciała.

Szedłem więc ścieżką doskonałości i drogą ucieczki, a obie doprowadziły mnie dopiero do miejsca, w którym usiadłem na tyłku i zapytałem sam siebie, czego tak naprawdę JA chcę? Po wielu latach katowania siebie, odpuściłem – i wtedy dopiero zaczęło się dziać. Książki pojawiały się same, napotykaani

ludzie wnosili za każdym razem kolejny piękny element; życie stawało się przygodą, a kolejne doświadczenia przestawały być uczuciem kary boskiej. Chcę WAM WSZYSTKIM podziękować z całego serca za spotkanie. Za inspirację, która doprowadziła mnie właśnie do tego miejsca i prowadzi dalej.

Potraktuj następne strony jako moją opowieść, jako moją ścieżkę i zabierz, co zechcesz. Nie mam zamiaru opowiadać Ci: te techniki, te narzędzia sprawiają, że Twoje życie się odmieńni. Nie mam zamiaru mówić Ci, co masz robić i co się stanie – to TWOJE PIĘKNE I NIEPOWTARZALNE ŻYCIE. A to, co jest dalej, jest zbiorem moich doświadczeń, moich spotkań. Jeżeli zechcesz skorzystać – skorzystaj, jeżeli zechcesz napisać do mnie i podzielić się tym, co wykorzystałeś – napisz. Także o swoich wątpliwościach.

Techniki Radykalnego Wybaczenia, które stosuję na co dzień i w spotkaniach z innymi, sprawiły ogromne zmiany w moim życiu. Ale tylko ich stosowanie daje efekty. Spotkanie z autorem książki, Colinem oraz jego żoną, było istotnym krokiem w moim życiu, utwierdziło mnie w mej drodze. Książka i wiedza nie jest najważniejsza – chęć i działanie oraz łagodność wobec siebie samego, sprawiły, że RW zakotwiczyło się w moim życiu i pozwoliło przejść przez najróżniejsze doświadczenia.

Być obecnym w moim życiu – nie uciekać – oto moja dewiza. A nawet, gdy lęk zatrzymuje mnie na chwilę – ruszam dalej, podejmuję przygodę. Dziś, kiedy patrzę wstecz na moje życie stwierdzam, że nie zamieniłbym go na żadne inne. Dziś, kiedy stoję z chwilą obecną twarzą w twarz – zabieram tyle, ile potrafię. Dziś, kiedy patrzę w przód czuję ufność – ufam, że ten, który JEST zna całą moją drogę – ja poznaję ją w maleńkich odcinkach. I to jest najpiękniejsze.



# CZKAŁEM NA CIEBIE, A TY PRZYSZŁAŚ



*„Nie sztuką jest patrzeć z brzegu i mówić: „Dopłyniesz, dasz radę”. Moją rolą jest skoczyć i płynąć z Tobą, abyś zobaczył, że jest to możliwe”.*

**G**romny wpływ na tę historię miało stosowanie w moim życiu technik Radykalnego Wybaczenia, moje spotkania z ludźmi i tym, który JEST; lubię go nazywać „szefem”...

„Czekałem na Ciebie” – to były moje pierwsze słowa wypowiedziane do Ciebie i nawet nie wiem, jak je wypowiedziałem, i nawet nie wiem, jak je usłyszałaś. Chwyciłaś moją dłoń i poszliśmy przywitać konie. Powiedziałaś do mnie: „Zazdroszczę Ci takiego miejsca. Chcę stworzyć ośrodek dla ludzi, miejsce gdzie będą się mogli zatrzymać i zastanowić co dalej, poczekać na odpowiedź – chciałbyś ze mną to zrobić?”. To były nasze pierwsze słowa. Pamiętam je, wryły się głęboko w moim sercu. Postanowiłem sobie opowiedzieć jeszcze raz tę historię, zachwyć się każdą sekundą, jeszcze raz poczuć wszystko to,

co działo się ze mną i z Tobą. Siedzę sobie, z głośników sączy się muzyczka – Stare Dobre Małżeństwo śpiewa dla Wojtka Belona. Od pewnego czasu śpiewam z nimi jakby dla Ciebie. Zaszumiały Cię powietrza i ruszyłaś znów na szlak, ten ostatni ten najlepszy, przyszedł czas, Pan dał ci znak. Łzy napływają do oczu za każdym razem, gdy wypowiadam te słowa. Tęskno mi i czekam naszego spotkania. Ale w międzyczasie napiszę. Opowiem sobie swoje piękne życie.

Zanim wypowiedzieliśmy sobie słowa, które odmieniły nasze życie, siedziałem w górach, pracowałem z końmi i z ludźmi. Robiłem całą masę rzeczy, o których wcześniej marzyłem. Można by powiedzieć: wiodłem szczęśliwe, twórcze życie. Ale, no właśnie, ale... miałem wyraźne uczucie braku. Jakbym czuł, że coś ma się wydarzyć, coś pięknego, coś, co sprawi, że moje życie stanie się pełne. Całe moje dotychczasowe życie było przygodą; czasem piękną, czasem tragiczną. Byłem w miejscach, do których czasami strach iść. A teraz siedziałem na polanie, konie się pasły, a ja siedziałem dupskiem na pniaku wpatrując się w góry, niebo, chmury i pytałem. Pytałem szefa, co mam zrobić? Gdzie mam iść? Wiedziałem, że pewien etap w tym właśnie miejscu dokonał się lub dokonuje się na moich oczach. Moja niecierpliwość nakazywała jak najszybsze ruchy i działania; pytałem, a szef odpowiadał: poczekaj, Ona tu przyjdzie. Nie rozumiałem odpowiedzi, nie rozumiałem, kim ma być owa Ona. Czy odwiecznie poszukiwana miłość? Czy konkretna istota? Czekałem jednak cierpliwie i niecierpliwie. Praca przestała dawać satysfakcję i coraz bardziej byłem zgryźliwy, smutny i niezadowolony. Ale czekałem. Aż nastał czas warsztatu, który też miał być spełnieniem mego działania. Dosta-

łem książkę pt. „Radykalne Wybaczenie”. Dostałem ją i pomyślałem, po co mi ona? Ja już swoje posprzątałem, to co miałem do wybaczenia wybaczyłem, chyba że... Tak uchwyciłem się tej myśli. Przecież jeżeli od kogoś ją dostałem, to teraz spotka mnie coś, co będę miał wybaczyć. I stało się: ja zostałem z książką, a ta, która podarowała mi tę książkę poleciała za ocean. Zostałem z książką. Po jakimś czasie, kiedy nie umiałem już sobie poradzić ze sobą, przeczytałem ją. Zacząłem wypełniać arkusze, zacząłem coś zmieniać, zacząłem czuć, że coś się zmienia. Na ostatniej stronie był adres do Instytutu RW i posłałem e-maila, że mieszkam w takim miejscu, które wprost idealnie nadaje się na szkolenia. I po kilku miesiącach kurs, na który ciężko było mi się wyrwać, przyjeżdża do mnie.

Noc przed rozpoczęciem warsztatu była jedną z najdłuższych nocy mego życia. W końcu nastał świt, a z nim moje normalne zajęcia. Najpierw konie. Gadałem z nimi prawie tak jak zwykle, ale ciągle wypowiadałem na głos: dzisiaj wydarzy się coś pięknego. Nie wiedziałem skąd to wiem, ale wierzyłem całym sobą. I działo się. Od 9-ej zaczęli przyjeżdżać uczestnicy warsztatu, a ja czułem narastającą radość, ciepło grzejące moje serce.

Podjechał samochód i wysiadły jakieś osoby. Widziałem tylko Ciebie: szłaś z rozpuszczonymi włosami w rozwiązanych butach, Twój uśmiech promieniał, a wraz z nim świat śmiał się cały. Słońce grało niemiłosiernie mimo tego, że był to już październik. Szłaś do mnie promieniejąc, ja szedłem Tobie na spotkanie. Chcę zatrzymać to wspomnienie w sobie, chcę poczuć je tak dokładnie. Wpatruję się z zamkniętymi oczyma w Twoją piękną, uśmiechniętą postać, w twarz o boskich rysach. Teraz, gdy siedzę znowu w górach i usiłuję jakoś poskła-

dać się w całość, często przechodzę obok tego miejsca, gdzie zaczęła się nasza wspólna droga, najpiękniejsza przygoda.

Przywitałem was wtedy, szłyście tak radośnie rozswiergolone, nie mogłem pojąć, co sprawiło, że tak wam dobrze. Po chwili bycia przy Tobie – pojąłem. Radość – tak pewnie brzmiało Twoje imię. Szliśmy, a ja w kilku krokach opowiedziałem Ci, co robię, że czekam tu na Ciebie i dłużej już nie mogę. Nie wierzyłem w miłość od pierwszego wejrzenia. Uwierzyłem. Tego dnia przestałem się dziwić temu, co mnie spotyka. Tego dnia uwierzyłem, że wszystko, co było w sferze moich marzeń, spełnia się. Dzień dopiero się rozpoczynał, pierwszy dzień warsztatów, a ja wiedziałem, że z tym dniem rozpoczyna się najpiękniejsza przygoda. Jadalnia zaludniała się, a wy integrowałyście się ze sobą. Tyle różnych dziwnych osobowości. Na każdym kroku rozmowy i ta atmosfera, niesamowita atmosfera. Każdy podskórnie czuł, że dzieje się tu na wielu poziomach coś, co ma odmienić nie tylko nasze spojrzenie na pojęcie wybaczenia ale... no właśnie, jakbyśmy spotkali się już tyle razy, jakbyśmy znali się od tysiącleci. W jadalni szukałem Twego wzroku, Twojej obecności i pod najróżniejszymi pretekstami zajmowałem się Tobą. I nastał czas przeplatany zajęciami, posiłkami i wieczornymi pogaduchami. A ja jak duch, jak łowca, ciągle na wyciągnięcie dłoni, tuż przy Tobie. Wieczorem przy kominku śpiewałem tylko dla Ciebie. Gdy sobie przypomnę: gitara, ogień i Ty, choć tylu ludzi wokół. Jakoś tak na drugi dzień wieczorem nie zeszaś, poczułaś się gorzej. Jaki ja byłem zrozpaczony, pytałem dziewczyn, czy mogę Cię odwiedzić. Poszedłem z lizakiem w dłoni. Leżałaś w łóżku. Podszedłem, usiadłem na brzegu łóżka i dałem Ci lizaka, a Ty powiedziałaś, że za lizaka dostanę buziaka. Czułem, że robię



się czerwony. Jadłem czosnek, więc odpowiedziałem, że chętnie, ale w policzek albo w czoło. Kiedy opowiadaliśmy sobie to później śmialiśmy się, mówiłaś, że myślałaś, że jakiś dziwny jestem. A ja tak chciałem wtedy Twoich ust. Długo musiałem czekać, by w końcu je pocałować (pojęcie czasu stało się bardzo względne: dzień zdawał się być wiekiem). Wyszedłem utwierdzony, że oto jesteś: realna, prawdziwa, Ty – miłości moja, nie jakaś tam druga połówka; Ty – całość, Ty – pełnia, Ty – z którą chcę żyć. Mijały warsztaty i zbliżał się dzień naszego odjazdu; ja zostawałem. W noc przed odjazdem poszliśmy do przełęczy na spacer. Trzymałem Cię za rękę, a potem obejmowałem wpeł. Szliśmy. Twoje jędrne pośladki z moją ręką – co za harmonia. Rozmawialiśmy, a ja każde słowo spijałem prosto z Twych pięknych ust i zapisywałem w pamięci. Chciałem na przełęczy zapytać, czy wyjdiesz za mnie. Księżyc nam świecił i robiło się coraz chłodniej. Taki czas – powiedziałaś – zavracajmy. I zavróciliśmy. Usiedliśmy przy kominku, położyłem głowę na Twoich kolanach, a Ty głaskałaś mnie po głowie. Chciałem, by świat zatrzymał się właśnie w tym momencie, by już dalej nie szedł. Ogień nas grzał. Byliśmy jakby stopieni ze sobą. Ranek nas zastał, a ja nie poprosiłem Cię o rękę.

# *Zbudzone serce*

*Każdego dnia o wschodzie słońca  
Zaczyna się nowa przygoda  
Zbudzone serce rusza  
W rytm miłości  
Naprzeciw życiu  
Zachwycam się  
Widokiem znanym  
Przecież co dzień  
A jednak innym  
Nowym  
Co rano na  
Koich oczach  
Dokonuje się  
najpiękniejszy  
Akt miłosny  
Razem z ptakami śpiewam sobie  
O tym jak wstać  
Jest cudnie i żyć  
Co prostu żyć*

9 października 2005 r.

Ostatnie godziny, ostatnie minuty, ostatnie sekundy. Masowałem Twoje stopy – dla mnie byłaś już moją żoną. Zwariowałem. Jeżeli miłość jest szaleństwem – tego dnia można mnie było zamknąć w zakładzie dla obłąkanych. Odjeżdżałaś, a ja pojechałem kawałek z wami, nie umiałem wysiąść z auta, nie umiałem odejść, nie umiałem cokolwiek. Miałem Twój nr telefonu i jeszcze tej nocy zadzwoniłem, i w końcu przez telefon powiedziałem: Becinka, kocham Cię. Ty odpowiedziałaś: ja też cię kocham – tak jak brata. Upadłem raniony i nie umiałem się podnieść. Zapytałaś, czy ja też tak Cię kocham? A ja odpowiedziałem: NIE!!! Kocham Cię tak, jak najpiękniej mężczyzna może kochać kobietę. Powiedziałaś, że musisz się zastanowić, że masz kilka spraw do przemyślenia, do załatwienia.

Zostałem sam na sam z myślami, ze strachem. Zadzwoniłem do naszej przyjaciółki i powiedziałem, że spłoszyłem najpiękniejszego motylka, jaki usiadł na mojej dłoni. Bałem się, ale uspokoiła mnie. Daj czas – powiedziała, a ja wiedziałem nie wiem skąd, że nie ma czasu. Wszystko działo się tak szybko. Jakbym gdzieś w środku wiedział, że czas będzie nam odliczany. Pisałem SMS-y, wysyłałem je do Ciebie z nadzieją, że zrozumiesz, co czuję, co we mnie się dzieje i z nadzieją, że w Tobie dzieje się to samo. Zadzwoniłaś i zrozumiałem, że dotarło do Ciebie, że wiesz już, że czujesz co serce moje bije; wiedziałem, że będziemy już tylko razem. Nie wiedziałem jak szybko, ale wiedziałem.

Minęły niespełna dwa tygodnie. W dzień zajmowałem głowę pracą, pisałem SMS-y do ciebie i dzwoniłem. Ty też dzwoniłaś. A nocą układałem się na ławie, słuchawka telefonu przy głowie i Twój głos w słuchawce. Opowiadałaś mi jak mijał dzień, mówiłaś, że czekasz już na mnie. Opowiadaliśmy o tęsknocie, planowaliśmy nasze spotkanie.

Kiedy jechałem w Twoim kierunku trochę PKS-em, trochę autostopem serce biło mi jak szalone: jechałem do Ciebie. Nie widziałem Cię niespełna dwa tygodnie, a wiecznością zdawały się te dni. Kiedy wysiadłem w Twoim mieście, szedłem pytając przechodniów o adres. Kiedy dotarłem pod Twój blok i zatelefonowałem powiedziałaś, że będziesz za chwilę, że wracasz z pracy. Czekałem na Ciebie na ławce. Siedziałem wpatrzony w parking. Podjechało jakieś auto – wysiadłaś w różowej kurtce z rozpuszczonymi włosami i z tym samym pięknym promiennym uśmiechem: tym razem wiedziałem, że mój ci on, nikogo więcej. Pomogłem Ci zabrać zakupy i dotarliśmy do Ciebie do domu. W windzie całowaliśmy się delikatnie i z namiętnością. Pamiętam smak Twych ust, ich jedwabistość. W domu najchętniej padlibyśmy sobie w ramiona tylko sprunki nam przeszkadzały. Usiedliśmy, objęliśmy się i trwaliśmy tak całą wieczność. Cudowne spotkanie, cudowny dotyk. Zapropnowałaś kawusię według 5 przemian – moją ulubioną kawusię odkąd Cię poznałem. Woda gotowała się, a ja całowałem Twoje usta; Ty oddawałaś mi skrupulatnie wszystkie pocałunki. Tego dnia czas należał do nas. Tego dnia poznawałem sens słów, delikatność, namiętność, nienasycenie, tęsknotę, pożądanie, spełnienie. A wszystko działo się tak niezaplaniowanie, tak naturalnie. Kiedy wieczorem kładliśmy się do łóżka zapytałaś mnie, czy codziennie śpię w slipkach, czy co drugi dzień, bo jak tak, to zaczekasz do jutra. Kocham te słowa, kocham każde słowo wypowiedziane przez Ciebie do mnie. Noc była piękna a poranek... Obudzić się obok Ciebie – oto sens mego życia – budzić się z Tobą w ramionach. Poranna kawusia i śniadanie: łóżko stało się najwspanialszym miejscem do spędzania porannych rozmów, do bycia razem.

*Nocą odbyłem  
Najpiękniejszą podróż  
Do świata ekstazy i euforii  
Stałem się  
Nagle prawdziwy się stałem  
Każdy z moich zmysłów  
Taki czysty i ostry  
Jednością stałem się  
Miłością  
Choć czulem się niegodny  
Sływać po oceanie Twego ciała  
Łagodnie dryfować  
Ku rozkoszy  
Słynąłem tak  
Nawigowany  
Niewidzialną ręką Twoą  
Słuchając Twych  
Pyrenich śpiewów  
Dopłynąłem tam, gdzie dotąd  
Jeszcze nie byłem  
Na dziewiczy piękny łód  
Stając się jego odkrywcą  
Dzień wprawdzie zaczął się  
Dawno nowy  
A ja wciąż Cię odkrywam*

październik 2005 r.

Ten weekend to czas, kiedy Ty i ja, ja i Ty stawaliśmy się jednością. Dwie całości powoli stapiały się w jedną większą całość. Rozmawialiśmy i jedliśmy najwspanialsze potrawy przygotowane przez Twoje cudowne dłonie, a każda z nich doprawiona miłością smakowała mi. Wpatrywałem się jak jesz, jak maleńkie porcje jedzenia znikają w Twych pięknych ustach. Każdą sekundę chłonałem jakbym pierwszy raz chodził po świecie, jakbym pierwszy raz widział, jakbym się obudził z jakiegoś długiego snu. W niedzielę miałem wracać, a czas nie chciał się zatrzymać. Pojechaliliśmy na spacer, szliśmy, nasze dłonie splecione, wokół las, ptaki śpiewały z nami najpiękniejsze pieśni. Tak, w ten sposób powstaje najpiękniejsza modylitwa, najpiękniejsze wyznanie: miłość jest prawdą.

Na dworcu nie mogłem się odkleić od Ciebie i wsiąść do pociągu. Wiedziałem, że za tydzień znów będziemy razem, ale nie mogłem. A jednak wsiadłem, jednak ruszyłem wraz z pociągiem. W telefonie Twój słodki głosik i słowa dodające otuchy, dające mi wiarę w prawdę. Wróciłem do codziennych zajęć ze świadomością, że już niebawem zostawię w cholerę tę pracę, ten piękny świat i pomknę najpiękniejszym szlakiem.

Minęło kolejnych kilka dni i przyjechałaś do mnie. Ten weekend splatał się z moimi imieninami. Zjechało wielu przyjaciół i znajomych, ale Ty, miłości moja, byłaś mi wtedy najpiękniejszym darem, najpiękniejszym prezentem. Pamiętam dziś smak ciasta, które przywiozłaś i życzenia wypowiedziane do mnie, życzenia, bym mógł być szczęśliwy z Tobą – to były najpiękniejsze życzenia. Stawały się realne na moich oczach. Byłem szczęśliwy. Siedzieliśmy grając i śpiewając długo w nocy. Rankiem zbierała się ekipa koniarzy do wyjazdu w teren. Myślałem, że pojedziesz z nimi i znowu tak cudnie się rozczar-

rowałem. Powiedziałaś, że nie jedziesz, że chcesz ze mną spędzać każdą sekundę. Słońce, nie czułem się nigdy dotąd tak kochany. Spacerowaliśmy, byliśmy w każdej czynności razem. Odnajdowałem radość w każdej czynności i tęsknotę do Ciebie. Wracałaś, a ja miałem tu zostać, by znowu Cię spotkać niebawem, ale czas dłużył się znowu. Pracowałem, starając się w pracy zatracać czas, aż zapytałaś mnie w SMS-ie: dlaczego ciebie tutaj nie ma, dlaczego jeszcze nie mieszkamy razem. Oniemiałem. Nim zdążyłem odpisać zadzwoniłaś i ponownie zadałaś to pytanie. Odpowiedziałem, że tak naprawdę to nie wiem. Bo nie wiedziałem, co mnie tu jeszcze trzyma. Może niepodomykane sprawy? Odpowiedziałem, że już niebawem będziemy razem, że jak przyjadę, to wspólnie to jakoś poukładamy. Od tego dnia zaczęła się operacja „wielkie sprzątanie”. W mojej pracy wykonywałem to, co wykonywać miałem, a w pozostałych zajęciach szukałem zastępstw. Pożegnałem „Dobre Kino” i gazetę, w której pisałem; w grupie wsparcia, którą tworzyłem i zakładałem znalazł się ktoś, kto poprowadzić miał ją dalej.

Wieczorami opowiadaliśmy sobie przez telefon wszystko to, co jeszcze nie zostało opowiedziane: znaliśmy już dokładnie całą swoją przeszłość, wiedzieliśmy o naszych chorobach i śmiało się, że dwoje ciężko dotkniętych ludzi odnalazło w końcu radość i szczęście; wiedzieliśmy, że razem przetrwamy wszystko.

Kiedy przyjechałem do Ciebie po raz ostatni przed naszym wspólnym zamieszkaniem, mieliśmy w sobie radość małych dzieci. To były najpiękniejsze święta, święta, na jakie całe swoje życie czekałem: Wigilię spędziliśmy u przyjaciół w grupie ludzi, z którymi tak dobrze nam się przebywało. Życzenia, je-

dzenie, odpakowywanie prezentów, Ty obok mnie, ja przy Tobie. Po wigilii wracaliśmy do domu, do domu, w którym wraz z nastaniem nowego roku mieliśmy mieszkać już razem.

Pierwszy dzień świąt, poranne leniuchowanie, śniadanie w łóżku – jak dobrze jest móc robić dokładnie to, na co przychodzi ochota, choćby w tych chwilach, kiedy jest to możliwe. Postanowiliśmy sobie tak właśnie spędzać niedziele: z wyłączonymi telefonami, z posiłkami robionymi razem.

Jak długo na Ciebie czekałem.



# *Czekaniem*

*Czekaniem a Ty  
Przyszłaś do mnie  
Piedziałem  
Czasem z dupskiem niespokojnym  
A gdy szłaś w mym kierunku  
Serce zaczęło  
Bić radośnie  
Spojrzałem  
W Twoje piękne oczy  
I odnalazłem spokój w sobie  
Stało się  
Złakane serce  
Przystało lekać się  
Przystało boleć  
W jednej maleńkiej chwili  
Koniec stał się początkiem*

Musiałem jednak wracać na kilka dni, na kilkadziesiąt godzin, do końca roku oddzielić nasze życie. Tym razem miałaś przyjechać po mnie sama po raz ostatni. Mieliśmy zamknąć stary rok balując w górach, bawiąc się przebrani – ja za kobietę, Ty za faceta. To był wspaniały sylwester i kończył się piękny rok. Zaczynał się nowy, jeszcze piękniejszy czas. Obudziliśmy się spleceni ciało z ciałem, radośni i jakże pewni, że oto życie zaczyna się na nowo. Z nowym rokiem zaczynaliśmy całkiem nowy wymiar życia, wspólne życie, dzień i noc, godzina za godziną – razem. Ledwie zjedliśmy obiad wyjechaliśmy, a droga cudnie nam ubywała. Jechaliśmy, kot ze spokojem znosił podróż wiedząc, że rozpoczyna z nami wspólne życie. Dotarliśmy po dwóch godzinach i ledwie wnieśliśmy rzeczy – usiedliśmy wtuleni w siebie. Kawa parowała z kubków, muzyczka rozbrzmiewała, a my po prostu byliśmy; niepotrzebne były żadne słowa.

W moim życiu rozpoczął się piękny rozdział pisany miłością i szczęściem.

Uwielbiałem budzić się w nocy i czuć Twoją obecność, podnosiłem głowę i w blasku księżyca lub pełnej ciemności przyglądałem się Twemu pięknu. Spoglądałem na anioła, który obok mnie leży i jaśnieje. Nie było takiej ciemności, której nie potrafiłaś rozświetlić. Spoglądałem tak sobie przez kilka chwil i zasypiałem, a rano budził mnie zapachem kawy z miodem i przyprawami: boski zapach, boski smak. Lubiałem, kiedy wstawiałaś i krzątałaś się po domu niczym delikatny powiew wiatru, bezszelstnie wykonywałaś swoje poranne czynności. Czas jakby przestawał istnieć, jakbyśmy stawali się jego istotnym i integralnym elementem. Życie zdawało się wołać: oto jestem najpiękniejszą formą, źródłem, z którego dane jest wam czerpać.

Nie pojmowałem wtedy, dokąd nas zaprowadzi i czym dane będzie nam się zachwycać. Dni płynęły wypełnione miłością i w każdej sekundzie spotykało nas błogosławione uczucie. Choć pozory życia starały się nas przygniść swym ciężarem, trwaliśmy i cieszyliśmy się każdą chwilą. Czasami zastanawiałem się skąd to celebrowanie, o co chodzi? Odpowiedź przyszła niczym grom z nieba. Byłem wtedy w pracy, w zielarni, gdy zadzwoniłaś, a głos Twój wypełniał płacz i pytanie: dlaczego? Słuchałem jak mówiłaś o wynikach badań, o podniesionym poziomie markerów nowotworowych, a w głowie i w sercu biło pytanie: DLACZEGO? Jediną odpowiedzią, jaką słyszałem było: damy radę. Ze łzami jechałem po Ciebie, a kiedy wpadłaś w me ramiona długo staliśmy dając ujście łzom. Tego dnia rozpoczęliśmy walkę i pościg. Wiara, że nasze spotkanie nie było przypadkowe i że jesteśmy dla siebie po coś dodawała otuchy w chwilach, kiedy brakowało sił. Dziś, kiedy to piszę nie mam już chęci rozdrapywania ran, jakie w sobie nosiłem – pogoiły się, a ludzkie ręce, które je zadały – błogosławie. Wiem, że miałaś świadomość tego, że odchodzisz i że to nasze ostatnie chwile, i to, czego dokonaliśmy w te ostatnie dni nigdy nie zapomnę i nosić będę w sercu jako opowieść.

## RAZEM NA SZLAKU

Wieczorne rozmowy, czas, kiedy muzyka była tłem, a łóżko okrętem, tam właśnie zrodził się pomysł na oceanie rozmowy i myśli – maleńka wyspa – treningi, które postanowiliśmy prowadzić, by oddawać to, co sami dostaliśmy. Opowiedziałaś mi o Wierci – pięknej i dzielnej duszyczce, która prowadzi pen-

sjonat. Kilka dni później pojechaliśmy do niej. Przywitała nas otwartym sercem, pyszną kolacją i miłością.

Siedzieliśmy w kuchni rozmawiając i popijając ciepłą herbatę, ja grałem na gitarze i razem śpiewaliśmy. Tego wieczoru nie było Twej choroby, nie było wątpliwości, że jesteśmy tu po to, by robić coś, co da nam wiarę w ludzi. Kilka tygodni później zorganizowaliśmy trening u Wierci: radosne 3 dni przepełnione wielką radością wszystkich obecnych, czas spotkania, rozmów, wybaczenia i akceptacji – tak właśnie wiódł szlak do źródła miłości. Wiercia swoją obecnością dodawała nam skrzydeł, a i o ciało potrafiła zadbać dostarczając nam cudownych pokarmów.

Wszystkie te spotkania u Wierci stawały się świętem życia. I chociaż wiele łez płynęło, to były to łzy wybaczenia, łzy o mocy dającej życiodajne siły. Ogród, w którym każdego dnia rano ćwiczyliśmy, a wieczorami przy ognisku podsumowując dzień zatracaliśmy się w płomieniach, dopełniał wszystko, co się działo. Każdy z tych treningów był dla mnie pięknym spotkaniem i możliwością współtworzenia z Tobą dzieła. Dzieła, które rozkwitało powoli w nas i przelewało się.

## SPEŁNIONE MARZENIE

Od początku naszego spotkania opowiadałaś mi o domu – Twoim marzeniu, najskrytszym i najważniejszym w Twym życiu. Domu otwartym na ludzi i dla ludzi. Dom ten przewijał się i w rozmowach, i w miejscach, które odwiedzaliśmy. Aż, kiedy postanowiłaś zrezygnować z pracy – pójść na rentę i zając się sobą – powiedziałaś: czas na zrealizowanie marzeń. Pa-

miętam dokładnie, jak wieczorem rozmawialiśmy o tym domu, jak zadzwoniliśmy do Miśka, by pojechał z nami i jak postanowiliśmy go poszukać.

Ten dzień był magią i stał się dla mnie piękną inspiracją do dalszego życia.

Ranek nie zapowiadał się słonecznie. Spomiędzy chmur nieśmiało przebłyskiwało słońce. Misiek dotarł do nas na śniadanko i razem zjedliśmy w namaszczeniu posiłek, który przygotowałaś. Spakowaliśmy prowiant na drogę i ruszyliśmy – celem naszym była Jura Krakowsko-Częstochowska i wioska Antolka, o której opowiedział nam pan Adaś – człowiek, którego dane mi było poznać w trakcie pracy w zielarni. Przychodził kilka razy dziennie; za każdym razem z dobrym słowem i tak, w systemie ratalnym, prowadziliśmy piękną rozmowę. Któregoś dnia opowiedział mi właśnie o tym miejscu, o tej wsi i tam postanowiliśmy rozpocząć poszukiwanie domu.

Kiedy wyjechaliśmy już z Katowic, na Twojej twarzy pojawił się piękniejący uśmiech. Indiańskie rytmy niosły samochód, a Misiek prowadził go niczym rumaka. Wjechaliśmy w końcu w boczne drogi i tu zachwyty wyrastały coraz piękniej na naszych twarzach. Okolice powalały swoim dziewictwem i pięknem, odkrywały się przed nami coraz to bardziej ochotczo zapraszając: zostań tu. Dotarliśmy do wioski i odnaleźliśmy sołtysa, który ze smutkiem powiedział nam, że nie ma już domów do kupienia w jego wsi. Postanowiliśmy jednak jeździć i pytać w każdej wsi, która nam się spodoba. I tak od wioski do wioski poznawaliśmy nowe miejsca, nowych ludzi i nowe domy. Dzień mijał, a domu nie było. Kiedy zmęczenie chciało odebrać nam resztki sił, usiedliśmy pod wielkim dębem i zjedliśmy posiłek, a młody dzięcioł stukotał nam nad głowami.

Tam właśnie dogoniły nas nasze pragnienia. Ruszyliśmy w drogę, która miała nas zaprowadzić z powrotem do Katowic, ale za zakrętem pojawiła się wioska żywcem przeniesiona ze Słowacji, wioska, która nas urzekła. Zatrzymaliśmy się na chwilę szukając sołtysa, a ten pojawił się dosłownie w chwili i w tym momencie, kiedy był nam potrzebny. Opowiedział o kilku pustych domach do kupienia w jego wiosce, ale kiedy posłuchał nas chwilę, uśmiechnął się i powiedział: wiem, czego szukacie. Wsiadł z nami do auta i poprowadził nas do domu. Z każdą sekundą zbliżając się polną drogą narastała radość, a „gęsia skórka” wyrastała na całym ciele. Kiedy stanęliśmy pod domem, powiedziałaś: to on. I chodziłaś, jakbyś mieszkała tam od dawna. Piękny, stary, ceglany, niszczonej dom, obok stodoła i las za domem, i przed domem. Po prostu eden. Pojechaliśmy do właścicieli tego domu, by dowiedzieć się, czy zechcą go sprzedać i stało się: procedura kupna rozpoczęła się. Wracaliśmy do Katowic z myślą, że marzenia są do spełnienia. Cudownie było patrzeć na Twoją jaśniejącą twarz, na radość promieniującą z Ciebie.

Kiedy rozpoczęliśmy remont byłaś już bardzo słaba i często mówiłaś, że nie jesteś w stanie mi pomóc. A jednak samo to, że byłaś, było natchnieniem i dodawało sił. W grudniu mieliśmy wziąć ślub w naszym domu, a w drugie święto mieliśmy świętować swoje własne piękne życie.

28 października mieliśmy zamieszkać w domu Twoich marzeń. Zamieszkałaś w nim trochę wcześniej – sama. Kiedy zaczęłaś czuć się coraz słabiej przyjeżdżaliśmy pod dom z domu Basi i Michała, gdzie zamieszkaliśmy na czas remontu. Siadałaś na trawie i podziwiałaś zmiany, i wszystko to, co zaczynało

się zmieniać. Któregoś dnia powiedziałaś: moje marzenie się spełniło. Tego samego wieczoru poprosiłaś, bym został z Tobą, ale w nocy byłaś coraz słabsza. Siedziałem obok i modliłem się prosząc, by Cię nie zabierał. Nad ranem wezwaliśmy karetkę i pojechaliśmy razem do szpitala w Myszkowie na odbarczanie. Kiedy wynosiliśmy Cię na noszach uśmiechałaś się nieśmiało i powtarzałaś: będzie dobrze Marcinku. Wierzyłem Ci, choć ogromnie się bałem. Tego samego dnia byliśmy razem w szpitalu, oglądaliśmy filmy, czytałem Ci książkę, a Ty uśmiechałaś się do mnie mówiąc: będzie dobrze. Poprosiłaś, bym poszukał księdza i poprosił o namaszczenie dla chorych. Przyszedł i uśmiechaliście się wzajemnie, a ja nie rozumiałem tego uśmiechu wtedy tak jak powinienem – widziałem kolejną nadzieję na uzdrowienie. Wieczorem pojechałem do kościoła. Nasz nowy przyjaciel, proboszcz z naszej wsi, odprawiał nabożeństwo w Twojej intencji. Byliśmy tam wszyscy modląc się i prosząc o Twoje zdrowie, o pomoc. Pierwszy raz w moim życiu klęczałem obok mojego taty i widziałem jak skrywa łzy – ja ciągle wierzyłem. Na noc dotarłem do szpitala i usiadłem obok Ciebie. Ranek nas zastał pełnych nadziei – odłączyli Ci sondę i mogłaś mówić. Na Twojej buźce pojawił się rumieniec. Spędziliśmy kolejny piękny dzień pomimo szpitalnych realiów. Kiedy wieczorem powiedziałaś, bym jechał do domu odpocząć, poprosiłaś jeszcze o środki nasenne. Przyszedł lekarz, powoli zasypiałaś, a ja wpatrywałem się w Ciebie i szepotałem Ci do ucha, że kocham Cię i uszanuję każdą Twoją decyzję, że będę z Tobą po wsze czasy. Usypiałaś, a ja nie potrafiłem wyjść. Przebudziłaś się na chwilę i powiedziałaś: idź, jutro będziesz miał wiele spraw do załatwienia. Faktycznie, rano miałem zapłacić robotnikom i zamówić kolejne materia-

ły, i oczywiście wrócić do Ciebie jak najszybciej. Pojechałem w końcu składając pocałunek na Twych ustach. Ranek nastał szybko, a ja spałem jakbym był w Ciebie wtulony. Spokojny i bezpieczny. Pojechaliliśmy z moim tatą na budowę i kiedy rozliczałem się z majstrem, zadzwonił telefon. Ze słuchawki usłyszałem suche słowa, w które nie byłem w stanie uwierzyć. Jechaliśmy do szpitala, a ojciec powtarzał: trzymaj się. Trzymałem się kurczowo myśli, że to nie jest prawda. Dopiero puste łóżko i ludzie, którzy zaczęli do mnie coś mówić, jakieś tabletki, zastrzyk, sam nie wiem... tego dnia częśćka mnie umarła. Nie było Cię. Musiałem załatwić jakieś papiery, bym mógł Cię zobaczyć. Pojechałem w końcu do kostnicy i tam Cię zastałem. Leżałaś z takim spokojem i delikatnie przymkniętym jednym oczkiem, a Twoje usta uśmiechały się.

Kiedy ubierałem Cię w bieliznę i sukienkę rozmawiałem z Tobą płacząc, dziękując za to, że pojawiłaś się w moim życiu. Taką pamiętam Cię, Becinko: z przymkniętym oczkiem i uśmiechniętymi ustami. Dziękuję za każdy dzień, który dane było mi z Tobą spędzić. Zamieszkałaś w domu szybciej niż to było możliwe, dla mnie za szybko.

Kiedy dziś opowiadam sobie tę historię są we mnie łzy, jest wzruszenie, ale i pełna akceptacja wszystkiego, co mnie spotkało. Pełen zachwyt nad miłością, którą dostałem. Ogromna wdzięczność za każdą chwilę spędzoną razem.



*D*ziękuję Ci za to, że byłaś  
Za to, że jesteś  
Dziękuję Ci za miłość Twoją  
Niczym nie skrepowaną

*T*ym razem spotkaliśmy się  
Kimo pomylonych tyłu ścieżek  
Trafililiśmy na siebie  
Z jakimś tam bagażem  
Jakoś tam pokaleczeni przez życie  
Jacyś tacy pokiereshowani

*T*rafililiśmy, choć wręcz było to niemożliwe  
Ja dupskiem siedziałem na pniu  
Sytając tego, co wie wszystko  
Kiedy? i gdzieś Ty?  
A on odpowiadał  
Piedź cierpliwie  
Ona przyjdzie

*S*rzyszłaś do mnie  
W rozpuszczonych włosach  
I butach rozwiązanych  
A uśmiech Twój promieniał ponad górami

*tym razem się spotkaliśmy  
i wiele by o tym opowiadać  
i choć był to ledwie rok wystarczył za sto lat  
365 dni przepelnionych radością i miłością*

*tym razem udało się nam  
świętować każdy dzień nie pozwalając na zmęczenie  
i choć tak wielu próbowało  
byliśmy  
szliśmy ramię w ramię*

*tym razem był to tylko rok  
zachłanność ma chciała by wieki  
tym razem jeden wspólny piękny rok  
ciało przy ciebie  
teraz zostaje nam pójść dalej  
dusza w duszę  
i tęsknić będę do chwili, gdy Cię znów zobaczę  
i pewnie łzę niejedną jeszcze uронię*

*tym razem piękny rok  
rok, którego nie zmieniałbym już na nic  
tym razem dostałem więcej niż mógłbym sobie wymarzyć  
bo być kochanym tak bezwarunkowo to najpiękniejsza z łask  
dziękuję Ci za nią*

9 października 2006 r.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



Certyfikowany Trener Radykalnego Wybaczenia, ukończył szkolenie The Institute for Radical Forgiveness Therapy and Coaching USA. Uczestniczył w treningach Colina Tippinga – twórcy metody; współorganizował jego seminarium. Zajmuje się wybaczeniem jako procesem psychologicznym oraz kształtowaniem tej umiejętności u osób biorących udział w jego treningach.

Jeżeli czujesz, że nie cieszysz się w pełni swoim życiem,  
jeżeli masz wrażenie, że nie wykorzystujesz  
drzemiącego w Tobie potencjału i zamiast inwestować w przyszłość,  
rozpamiętujesz demony przeszłości – jest to książka dla Ciebie!

*Być obecnym w moim życiu – nie uciekać – oto moja dewiza.  
Wybaczenie przybliży do miłości – i nie jest to żadne odkrycie,  
czy też kolejna z mądrości. Wybaczenie sprawia,  
że nie inwestuję więcej energii w przeszłość, w rozpamiętywanie,  
a co za tym idzie, nie projektuję swoich lęków i uprzedzeń na przyszłość.  
JESTEM tu i teraz.*

Nie mam zamiaru mówić Ci, co masz robić i co się stanie  
**TO TWOJE, PIĘKNE I NIEPOWTARZALNE, ŻYCIE.**  
Jeżeli zechcesz skorzystać – skorzystaj.

Techniki Radykalnego Wybaczenia,  
które stosuję w moim życiu i spotkaniach z innymi,  
sprawiły ogromne zmiany w moim życiu.  
Ale tylko ich stosowanie daje efekty.

Inspiracje miłości to wzruszająca lekcja życia, nadziei i miłości.  
Ucząc się sposobu nawiązania kontaktu z innym człowiekiem,  
otwieramy także drogę do poznania samego siebie.

Wkrocz na drogę wybaczenia,  
które ma moc spełniania wszystkich marzeń...

PATRONAT MEDIALNY:



Cena 19,90 zł

