

Punkt 8: Zaakceptowanie swojego niezadowolenia

Dobrze jest mieć coraz więcej dążeń i być coraz mniej zadowolonym ze swojego życia takim, jakie jest; jednak w tym samym czasie musisz znaleźć spokój w swoim niezadowoleniu.

„Twoje dążenia nie mogą się zmniejszać, muszą ciągle rosnać, aż staną się nieograniczone. Powinieneś stale wymagać więcej od swojego życia, w miarę jak stajesz się coraz bardziej świadomym, jakie mogłoby ono być. Jeśli uważasz, że życie może być piękniejsze i godzisz się z tym niezadowoleniem – co jest sprzecznością, którą celowo tutaj wstawiam – wtedy działasz właściwie”.

Ćwiczenie medytacyjne:

Zamknij oczy. Pomyśl przez minutę o swoim życiu takim, jakie jest. Potem pomyśl o tym, jakie chciałbyś, aby było twoje życie, za jakimi zmianami tęsknisz. Spójrz na swoje niezadowolenie dotyczące twojej obecnej sytuacji i twojego życia.

Być może istnieje nawet więcej rzeczy, za którymi możesz tęsknić, by uczynić swoje życie piękniejszym? Czy możesz to zrobić? Czy chcesz więcej?

*Czy tęsknisz za nieskończonością?
Czy tęsknisz za najwyższym, najpiękniejszym?*

*Następnie świadomie uspokój się w swoim niezadowoleniu.
Zaakceptuj jego istnienie i nawet bądź z niego zadowolony.*

Powtarzaj to ćwiczenie w ciągu następnych dni.