

AGNIESZKA
MACIĄG

*Dziennik
radości*



*Dziennik
radości*



AGNIESZKA MACIĄG

*Dziennik
radości*

zdjęcia
Robert Wolański



*Książkę tę dedykuję
najważniejszej osobie
w Twoim życiu –
Tobie.*

*Niech Twoje przebudzone
światło opromieni cały świat.*

Z miłością...



*Jesienny ogród jest najpiękniejszy.
Plamy czerwieni, umbry, sienny palonej.
Fiolety jesiennych astrów.
Okazałe hortensje i dzikie zioła.
Farby roztarte na palecie genialnego Artysty.*

*Stoję przy oknie otulona szalem.
Całą sobą chłonę jesienny ogród.
Przetrwał ulewy, nawałnice, upały i susze.
Gradobicia i przygruntowe przymrozki.
Żyje.
Teraz jest najpiękniejszy.
Przebogaty i silny.*

*Moje serce przepętnia wdzięczność.
Jest dobrze.
Zaufaj.*



Ukochana Przyjaciółko mojego serca!

Czuję wdzięczność, że nadal odbywamy tę wspólną podróż do samych siebie. Poznajemy i doświadczamy ogromu naszego potencjału.

Tak wiele już wiesz, tak wiele odkryłaś. Czy swoją wiedzę wykorzystujesz na co dzień? Jeśli tak, to wspaniale! Jeżeli jednak pragniesz sprawić, aby Twoje życie stało się jeszcze piękniejsze, to mam nadzieję, że ta książka okaże się dla Ciebie przyjaznym wsparciem.

Nasza przemiana jest procesem, podróżą pełną upadków i wzlotów oraz nieustannego wyruszania ku nowemu. Rozwój wymaga od nas nieustannej praktyki, szlifowania i utrwalania nowych wzorców i nawyków, aby stały się naszą nową naturą – tym razem świadomie wybraną i ukształtowaną.

Napisałam tę książkę z intencją wsparcia Cię w twojej osobistej podróży, zainspirowania Cię, dodania Ci siły, motywacji. Zawarte w niej teksty możesz czytać każdego dnia, aby utrzymać się na właściwym kursie. Dokonywanie świadomych wyborów, których sumą jest piękne, dobre życie, stanowi niezbędne wsparcie w czasach pełnych wyzwań. Jestem przekonana, że te wyzwania służą naszemu wzrostowi. Są częścią praktyki prowadzącej ku mistrzostwu.

Cieszę się, że nadal wędrujemy razem, aby odkrywać w sobie nowe skarby. Nic nie może przyćmić naszego wewnętrznego światła.

Z miłością

Agnieszka 



Moja droga
ku bezwarunkowej
radości





*Gdziekolwiek jesteś
i cokolwiek robisz,
bądź zakochany.*

Rumi

Posłuchać duszy

Kiedy 24 lutego 2022 roku wybuchła wojna w Ukrainie, świat pogrzyżył się w lęku i niepewności. Kilka dni później, gdy prowadziłam rankiem samochód tuż po porannej medytacji, spłynęła na mnie świadomość, że następny webinar *Moc świadomości* powinnam poświęcić tematowi radości. Umysł natychmiast zaprotestował: jak mogę mówić o radości w tak dramatycznych czasach?!

I wówczas, w odpowiedzi, która przyszła od mojej mądrej, spokojnej duszy, przypomniała mi się cała moja wieloletnia podróż rozwoju osobistego, którą odbyłam w minionych latach. Zaczęła się w 2006 roku, a może nawet nieco wcześniej – od śmierci mojego Taty. Widziałam, jak Tato umiera na raka. Było to dla mnie bardzo bolesne. W obliczu jego choroby po raz pierwszy w życiu czułam się przytłaczająco bezradna. Ciągle zadawałam sobie pytanie „dlaczego?”, ale umysł nie podsuwał żadnych mądrych odpowiedzi. Dzisiaj wiem, że szukałam nie tam, gdzie trzeba. Umysł nie zna odpowiedzi na najważniejsze pytania. Może ich udzielić tylko dusza.

Czasem cierpienie staje się lekarstwem, uzdrowicielem serc. Tak było w moim przypadku. Kiedy stoimy w miejscu, zasklepieni we własnym umyśle oraz zamknięci w silnych objęciach ego, jedynie życiowy wstrząs potrafi przynieść nam przebudzenie. Kryzys jest po to, aby nas zatrzymać i zwrócić naszą uwagę na coś ważnego. Kiedy dochodzimy do ściany, kiedy umysł staje się bezradny, w człowieku powstają pęknięcia, przez które dociera do nas głos duszy. Spokojny. Mądry. Głęboki.

To nasz skarb.

*Bez względu na to, jak trudna
jest przeszłość, zawsze możesz
zacząć od nowa.*

Budda

W każdej chwili dokonujemy wyborów

Ból i bezradność stały się moimi bezcennymi nauczycielami. Sprawily, że z czasem wkroczyłam na nową ścieżkę, porzucając dawne przyzwyczajenia i wyuczone wzorce. Zaczęłam się rozwijać i uczyć, a zdobyta przeze mnie wiedza procentuje w moim życiu do dziś.

Kiedy Tata cierpiał, tym, co szczególnie dodawało mu siły, był... mój uśmiech. Nie zamartwianie się, smutek czy płacz. Pamiętam, że gdy stał się już bardzo słaby, ja trzymałam go za rękę i uśmiechałam się z miłością.

Tylko tyle i aż tyle.

Choroba była nauczycielką dla nas obojga. Dzięki niej mnóstwo przepracowaliśmy i równie wiele się nauczyliśmy. Jedną z takich ważnych lekcji było zrozumienie, że tym, co daje ludziom siłę w czasach największego kryzysu, jest pozytywne nastawienie

i radość. Zrozumiałam to jeszcze głębiej, gdy wiele lat później ciężka choroba na wiele miesięcy przykuła do łóżka moją Mamę.

Osoba, która cierpi, zwykle nie chce uzalania się ani współczucia, ale siły ducha, która niesie ze sobą moc optymizmu. Nie chodzi oczywiście o radość z cudzego cierpienia, lecz o radość pomimo trudnych rzeczy, które spotykają tych, których kochamy.

W czasach największej ciemności tym, czego potrzeba cierpiącym, jest nasze światło!

*Zapisz w swoim sercu, że każdy dzień
jest najlepszym dniem w roku.*

Ralph Waldo Emerson

Zapiski od serca

Jakiś czas temu robiłam porządek w swoich pamiętnikach, które prowadzę, odkąd skończyłam jedenaście lat. Uzbierało się ich mnóstwo i zdałam sobie sprawę, że towarzyszyły mi na wszystkich etapach życia. Bliskie i ukochane, pomagały mi przetrwać w czasach największych wyzwań, pokonać „ciemną noc duszy” oraz najstraszniejsze lęki, które objawiały się na różnych etapach mojej ziemskiej wędrówki. Kiedy zaczęłam czytać te zapiski, zauważyłam, że w tych trudnych chwilach... wspierałam samą siebie. Podnosiłam siebie na duchu. Dodawałam sobie otuchy i mocy. To moja dusza wspierała mnie niczym najczulsza przyjaciółka. Zawsze była ze mną, cierpliwie, cicho i wytrwale trzymała mocno za rękę, z akceptacją i miłością, bez oceniania. Każdy z nas nosi w sobie taką kochającą, czułą i mądrą duszę.

Tego ranka, kiedy prowadziłam samochód tuż po wybuchu wojny w Ukrainie, pojawiło się we mnie wezwanie, by wnieść radość do świata pogrążonego w przemoc, lęku, niepewności, cierpieniu. Postanowiłam zorganizować siedmiodniowy kurs radości. Skrzętnie spisałam pomysły w dzienniku, a następnie, jeszcze tego samego dnia, zarejestrowałam je na wideo.

Kiedy ukończyłam nagrywanie filmików, wpadłam na pomysł... napisania tej książki. Zdałam sobie sprawę, że właśnie w obecnych czasach, naznaczonych lękiem i niepewnością, powinniśmy się oczyścić ze smutku i cierpienia i zastąpić je czymś nowym – czymś, co da nam siłę i wsparcie. Ta wspaniała rzecz to radykalna, brawurowa radość – radość pomimo wszystko. Radość bez powodu. Radość na przekór największemu złu.

Pomysł: jesteśmy tu i teraz, w obecnej rzeczywistości, by kochać siebie i innych, wspierać i pomagać sobie nawzajem. Tego właśnie świat potrzebuje teraz najbardziej. Łaknie oczyszczenia, przemiany i przebudzenia do miłości. Bezwarunkowa miłość i bezwarunkowa radość wibrują na tych samych częstotliwościach.

Najtrudniejsze zdarzenia nauczyły mnie, że nawet stawiając czoła bolesnym wyzwaniom, mogę jednocześnie doświadczać radości. Mam dar wolnej woli, więc choć lęki, otaczające mnie cierpienie i docierające zewsząd przygnębiające informacje usiłują ciągnąć mnie w dół, ja mogę wybrać te najwyższe wibracje – pomimo wszystko. To mój sprawdzian. To moje najważniejsze ćwiczenie w ziemskiej szkole życia. To mój egzamin.

*Nasza kochająca dusza jest przy nas zawsze,
w każdej sekundzie każdego dnia.*

*Pragnie nas wspierać w ziemskiej wędrówce –
dzięki niej nigdy nie jesteśmy sami.*

Wystarczy usiąść w ciszy i wytężyć słuch...





*Najlepszych i najpiękniejszych rzeczy
na świecie nie można zobaczyć
ani nawet dotknąć. Muszą być
odczuwane sercem.*

Helen Keller

Niepewność otwiera drzwi do tajemnicy istnienia

Żyjemy w czasach niepewności. Ludzie doświadczają emocjonalnego niepokoju i wewnętrznej destabilizacji. Człowiek, badając wszechświat ze szczytu swoich materialnych osiągnięć, wyraźnie widzi własną kruchość, nietrwałość, ułomność.

Kim jestem? Dlaczego tu jestem? Dokąd zmierzam? Te pytania płyną z ludzkiej duszy i domagają się odpowiedzi.

Nie istnieje żadna okoliczność, która nie ma swojego celu i przyczyny. Dokładnie tak samo jest z człowiekiem. Jesteśmy tu po coś. Opieranie poczucia bezpieczeństwa na rzeczywistości materialnej obnaża prawdę o tym, że wszystko jest nietrwałe. Człowiek rodzi się nagi i nagi odchodzi z tego świata. Jediną naprawdę trwałą rzeczą okazuje się odkrycie siebie i poznanie własnej duszy. Temu właśnie służy cały świat materii, zbudowany na rozlicznych przeciwieństwach.

Najwyższa Inteligencja, od której wywodzi się istota ludzka, jest potężniejsza niż wszystko, co istnieje w świecie materii. Potężniejsza niż moc, która utrzymuje planety na nieboskłonie.

Tę potężną inteligencję człowiek może wykorzystać w taki sposób, w jaki pozwala mu na to jego świadomość i w jaki uważa za stosowne. Są to dary dane nam od Boga, nasz boski rodowód. Nie może go nam odebrać nikt poza nami samymi.

Przebudzona moc, która wieszka w tobie, może sprawić, że twoje życie stanie się błogosławione, majestatyczne i przepiękne pięknem, dobrem, zdrowiem, miłością. W całym stworzeniu jest jeden główny twórca – to myśl. Pisałam o tym szczegółowo w książce *Dobrostan*, gdzie omówiłam potężne prawa rządzące wszechświatem. Żyjąc w świecie materii, nieustannie musimy sobie przypominać i uczyć się o potężnej mocy naszych myśli. Nikt nas w tym nie szkolił, dlatego każdy z nas musi się nauczyć robić to dla siebie.

Nauka kontrolowania myśli i celowego nimi kierowania stanowi proces. Nie zmienisz siebie w jeden dzień, tydzień czy miesiąc. Zmiana nawyków myślowych wymaga zaangażowania i czasu. Jednak nawet kilka minut uważności każdego dnia przynosi wspaniałe rezultaty: poszerzenie perspektyw, przyływ nadziei oraz odkrycie narzędzi do tworzenia lepszego życia.

To TY jesteś przyczyną.

To TY jesteś powodem.

To TY jesteś źródłem.

Lecz przy tym istnieje siła znacznie większa od ciebie – siła, której jesteś częścią i którą możesz wykorzystać, aby uczynić swoje życie pełnym, wspaniałym, zdrowym i obfitującym we wszelkie dobro. Ona zawsze jest po twojej stronie!