

Simon Parke

MINUTA UWAŻNOŚCI

60-sekundowe ćwiczenia **MINDFULNESS**
dla świadomego życia



 SAMSARA

Simon Parke

MINUTA UWAŻNOŚCI

60-sekundowe ćwiczenia MINDFULNESS
dla świadomego życia

Przełożyła
Marta Borkowska

TYTUŁ ORYGINAŁU

One-Minute Mindfulness: How to Live in the Moment

Redaktor prowadzący: Beata Szukajt
Redakcja: Irena Zaucha-Nowotarska
Korekta: Krzysztof Bernaś
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Skład: skladigrafika@gmail.com

ONE-MINUTE MINDFULNESS

Copyright © 2015 by Simon Parke

Originally published in 2015 by Hay House UK Ltd.

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2016

Copyright © for Polish translation by Marta Borkowska

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2016

978-83-65170-89-7



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/samsarapl



SAMSARA

Wydawnictwo Samsara

E-mail: wydawnictwo@samsara.pl

Dział handlowy: zamowienia@samsara.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.samsara.pl

Spis treści

Wstęp ... **7**

1. Stajemy się prości ... **9**

2. Stajemy się świadomi ... **37**

3. Stajemy się obecni ... **65**

4. Stajemy się ufni ... **95**

5. Stajemy się niestali ... **121**

6. Stajemy się niczym ... **145**

7. Stajemy się jednym ... **171**

8. Stajemy się odpowiedzialni ... **197**

O autorze ... **224**

Wstęp

Dziś wszyscy mówią o uważności w sposób, jakiego nie przewidziałem, gdy wychodziło pierwsze wydanie tej książki.

Teraz proszą mnie o wprowadzenie jej zasad do biznesu i szkół, doczekała się nawet obszernych artykułów w „Financial Times”.

Czasy się zmieniają.

Może więc jest to dobry moment, aby wrócić do podstaw i przypomnieć sobie istotę tej praktyki, stanowiącej trójkąt (najsilniejsza struktura) stanów wewnętrznych, które podtrzymują się nawzajem.

Uważność to świadomość waszego teraźniejszego doświadczenia i jego akceptacja – to właśnie jest bicie jej serca, a na kolejnych stronach zajmiemy się tym sercem.

Weźmiemy pod lupę trzy wierzchołki naszego trójkąta:

1. Świadomość siebie i świata,
2. Życie teraźniejszością i
3. Akceptację twojej sytuacji (która, o dziwo, jest katalizatorem pozytywnych zmian).

Innymi słowy, porozmawiamy o tym, jak żyć pełnią chwili obecnej.

Uważność jest łatwa, tak samo pojmowana przez dzieci, jak i przez dorosłych; ale to, co proste, może być trudne dla rozkojarzonych umysłów. W trakcie lektury bądźcie więc dla siebie życzliwi.

To nie jest podręcznik uważności – takie już istnieją i to jest wspaniałe.

Zamiast tego przedstawiam tu świadome historie i myśli dla tych, którzy czują potrzebę psychologicznej i emocjonalnej zmiany w życiu. Przeczytajcie je raz, potem drugi, pozwólcie, by wsiąkły w waszą świadomość.

Nie musimy czuć niepokoju, strachu czy przygnębienia, a początkiem naszego uzdrowienia może być stwierdzenie, że właśnie to czujemy.

Witajcie zatem na tych stronach. Powrót do uważnego życia – świadomego i obecnego – zaczyna się z chwilą, gdy o tym postanowicie.

1

STAJEMY SIĘ **PROŚCI**



*Jak być prostym,
jeśli mamy skłonność do zbytnich uproszczeń.
To nie to samo.*

W poszukiwaniu nienarodzonego

Może to dziwne od tego zaczynać, ale dziś dopuśćmy do siebie to coś nienarodzonego, co mamy w sobie, ponieważ tam, w tej delikatności, kryje się nasza istota – wieczna i nieśmiertelna.

Uwięzieni na chwilę w czasie, możemy stracić kontakt z naszą istotą i stać się dziećmi wielorakości i nieuwagi. Mamy obsesję na punkcie strzępków wiedzy; próbujemy osiągnąć doskonałość w wielu dziedzinach i oddajemy cześć rozbitym obrazom prawdy.

Jako nienarodzeni nie byliśmy tak rozkojarzeni, byliśmy prości i pozbawieni granic.

Dziś zatem zapraszamy do naszego narodzonego życia pierwiastek nienarodzonego. Do naszej wielorakości wnosimy prostotę, a do świata rywalizujących dziedzin wiedzy – ubóstwo poznania.

*Dziś zapraszamy autentyczne
niepoznanie tego, co nienarodzone.*

Stan obecny

Być może podstawową lekcją w szkole mądrości jest to, że nasze doświadczanie prawdy zależy bardziej od naszej kondycji niż od naszych studiów.

Patrząc na wschodzące światło naszego nowego życia, nie możemy pozwolić sobie na oszukiwanie czy chodzenie na skróty. Nawet gdybyśmy przez osiem godzin dziennie zakuwali w bibliotece techniki uważności, nie posuniemy się ani o centymetr, ponieważ droga do celu nie wiedzie przez niecierpliwość i pośpiech. Jak przypomina nam Philip Booth w wierszu *Heading out*: „To, gdzie dotrzesz, zależy od tego, jak tam dotrzesz”.

Jeśli pośpiech i niecierpliwość to twój sposób na duchową wędrówkę, nie oczekuj, że u jej kresu znajdziesz się w pięknym miejscu.

Podchodźmy do naszego stanu z uwagą, ponieważ tylko to determinuje naszą zdolność przyjmowania. „W miarę jak rośnie nasz poziom istnienia – pisze Maurice Nicoll, brytyjski psychiatra i nauczyciel Czwartej drogi – rośnie też nasza otwartość na wyższe znaczenie. Gdy nasze istnienie się kurczy, powracają stare znaczenia”.

*Wsluchując się teraz we własny oddech,
pozwólcie, aby ujawnił się wasz obecny stan.*

Nieszczęsne trio

Budda uważał, że trzy postawy szczególnie utrudniają uważne życie.

Pierwszą jest chciwość rozumiana jako zachłanne sięganie po coś lub kurczowe przywieranie do czegoś. Jest to rodzaj pragnienia, przywiązanie do pożądanej rzeczy.

Jego przeciwieństwem jest hojność lub wyrzeczenie się.

Drugą jest nienawiść rozumiana jako uraza, krytyczne myśli czy awersja. Jest to odpychanie czegoś, co uznajemy za niepożądane, lub atakowanie tego czegoś.

Przeciwieństwem nienawiści jest wzajemna życzliwość lub rozległa nieobecność nienawiści.

Trzecia niepożądana postawa to łudzenie się, czyli wąskie poznanie nieświadomości lub pełna pychy wiara we własną wiedzę – przekonanie, że widzimy pełny obraz rzeczywistości, podczas gdy tak naprawdę dostrzegamy tylko niektóre jej aspekty.

Przeciwieństwem złudzenia jest mądrość, która wie, jak niewiele wiemy.

*Zauważmy te postawy z radością,
gdy dziś się w nas zbudzą.*

Rozsądny pies

Kiedyś widziałem, jak pies zeskakuje z wysokiego klifu – w jednej chwili biegł, a w drugiej zniknął. To to było szokujące.

Chart, od niedawna na psiej emeryturze, był na spacerze z nowymi właścicielami. Niestety, to, co było oczywiste dla nich, nie było takim dla ich pupila. Wcześniej pies znał tylko bezpieczny świat klatek i torów wyścigowych i – co za tym idzie – wiedział niewiele o wolności i nic na temat klifów.

Gdyby ktoś mu powiedział: „Nie skacz z klifu, bo spadniesz”, dla zwierzęcia nie miałoby to sensu (zakładając, że w ogóle zrozumiałby). W świetle jego poprzednich doświadczeń i sposobu, w jaki rozumiał świat, idea „spadania” była zupełnie niezrozumiała. Przy tym sposobie myślenia zeskoczenie z klifu wydawało się całkowicie rozsądne, choć przecież takie nie było.

O dziwo, ta historia ma szczęśliwe zakończenie: pies przeżył. Ale wyłania się z niej pewna prawda o ludzkich i psich ocenach sytuacji...

*Jeśli jakieś twierdzenie brzmi dla nas głupio,
może jesteśmy głupszy niż ono?*

Baza wypadowa dla uważności

Tak jak wiele dróg prowadzi na szczyt Mount Everest, tak samo jest wiele dróg do prawdy na temat uważności.

Ale gdybyśmy mieli rozbić obóz, z którego ruszałaby nasza ekspedycja, wybrałbym tę: „Uważność to świadomość teraźniejszego doświadczenia wraz z jego akceptacją i ufnością”.

Wierność tej prostej definicji uważności pomaga nam badać tę wielką i cudowną górę, jaką jest nasze teraźniejsze doświadczenie.

Dzisiaj zapamiętajmy tylko, że uważność nie interesuje się tym, co nieswieże, zdarzeniami z przeszłości czy starymi wyobrażeniami, w których – jak w pułapce – tkwi wielu ludzi.

Jest raczej zachętą do świeżych doświadczeń i dziewiczego poznania, co pozwala teraźniejszym myślom i emocjom przemawiać bez osądów czy odrzucania.

Akceptacja sprzyja naszemu samopoczuciu. Nasza psychika pragnie zostać uleczona, a kiedy uświadomi sobie, że nic z tego, co ujawni, nie przyniesie jej cierpienia, z reguły ujawnia wszystko.

*Dziecko ma tyle prawdy do powiedzenia,
kiedy nie czuje strachu.*

Co zrobić z katastrofą architektoniczną?

Postanowiłem rozebrać swój dom. To nie była łatwa decyzja, ponieważ mieszkam w nim od dawna, a poza tym dom to dom. Coraz wyraźniej widziałem jednak jego wady. Gdy odkryłem, kto go wybudował, wszystko stało się jasne.

Mój dom był dziełem spółki Pragnienie i Nieświadomość. Ten duet często pracuje razem, zawsze z katastrofalnym skutkiem. Zadziwiające, że prasa nie poświęca mu więcej uwagi. Tych dwoje potrafi wiele, ale jako budowniczkowie są zupełnie niekompetentni. Pragnienie słynie wyłącznie z pogoni za przyjemnością i z unikania bólu, podczas gdy Nieświadomość spuszcza zasłonę milczenia na wszystkie swoje niezbadane hipotezy i co godzinę wymyśla nowe, równie błędne. Razem stworzyły rzeczywistość psychologiczną, w której żyję. Nie było więc dla mnie niespodzianką, że ta rzeczywistość do niczego się nie nadaje!

Ale nie wszystko stracone, ponieważ wcale nie muszę w niej tkwić. Chociaż żyję w niej od dawna, nie jestem więźniem. Mogę usunąć warstwy cegieł, drewna i płyty gipsowo-kartonowej i stworzyć nową przestrzeń. Być może czeka mnie ciężka praca, ale na pewno się opłaci. Właściwie teraz, kiedy wyznałem wam swoje zamiary, już czuję się lepiej.

*Uważność czasem chce,
abyśmy rozłożyli się na części.*

Czy to Obcy?

Otwierając rano sklep i przekręcając klucz w zamku, jestem świadomy tego, że otwieram sklep i przekręcam klucz w zamku.

Patrząc, jak chmury zmieniają kształty, jestem świadomy tego, że patrzę, jak chmury zmieniają kształty.

Kiedy stoję w korku, moja irytacja rośnie i zbliżam się do kresu wytrzymałości, jestem świadomy, że moja irytacja rośnie i zbliżam się do kresu wytrzymałości.

*To właśnie uważność, która wcale nie jest
dla nas czymś skomplikowanym lub obcym.*

Zmiana stanu

Świadoma medytacja ma pewną charakterystyczną cechę – nasze myślenie obchodzi ją mało albo wcale.

Dziś więc sprzymierzając się z własnym oddechem, wcale nie chcemy myśleć więcej, chcemy myśleć mniej. Będziemy patrzeć, jak nasze myśli nas mijają, jakbyśmy obserwowali włączających się po nocy pijaków.

Gdy pozwolisz sobie na zespolenie z własnym oddechem, być może złapiesz się na tym, że myślisz krytycznie o koledze z pracy, planujesz bieg charytatywny, rozmyślasz o wczorajszym wydarzeniu albo zastanawiasz się, czy jutro stracisz posadę.

Jakiegolwiek myśli przechodzą przez twój umysł – szlachetne czy podłe – nie przyznawaj im statusu gości specjalnych i nie rozwijaj przed nimi czerwonego dywanu.

Po prostu zarejestruj fakt, że przyszedł – a potem odeszły – jak rejestruje się obecność muchy na ścianie czy odgłos przejeżdżającego w oddali samochodu.

*To pierwszy krok do odkrycia,
że nie jesteśmy ani naszymi myślami,
ani naszymi wspomnieniami.
Wasz oddech wie o tym już od dawna.*

Jedna rzecz

Dziś skoncentruj się na rzeczy lub czynności, na której zwykle się nie skupiasz. Zrób to coś, przyjrzyj się temu albo posmakuj tego, ot tak, po prostu.

Na przykład wypij filiżankę kawy, nie robiąc w tym czasie nic innego. Chodzi tylko o picie i o kawę.

Albo posiedź w pociągu przez pięć minut, niczym innym się nie zajmując. Chodzi tylko o siedzenie i o pociąg.

Możesz też w skupieniu chodzić przez minutę, ot tak, nie zajmując się w tym czasie niczym, poza cudem poruszania się. Nic więcej.

*Koncentrując się w ten sposób,
zbierasz fragmenty swojego „ja”,
a dotykając bardziej autentycznie niż zwykle
jednej rzeczy, przez chwilę
bardziej autentycznie dotykasz życia.*

To samo ziarno, różna gleba

Jezus opowiadał o czterech rodzajach gleby. Siewca energicznym ruchem rozsiewa ziarno, które pada w różnych miejscach. Niektóre ziarnka padają na twardą drogę, gdzie natychmiast wydziobują je ptaki. Inne na skałę pokrytą ziemią, gdzie zaczynają kiełkować, lecz wkrótce usychają z braku wilgoci. Niektóre wpadają między chwasty, i osiągnąwszy pewną wysokość, zostają przez nie zagłuszone. Tylko niektóre padają na żyzną glebę i pięknie rosną w górę.

Jest to przypowieść o naszej umiejętności przyjmowania prawdy. Ziarna rzucone na dobrą glebę były identyczne jak te, które upadły na drogę. Ale jedynie niektóre z nich mogły wyrosnąć.

Nasz stan wewnętrzny jest ważniejszy od guru. Jeśli jesteśmy dobrą glebą, możemy owocnie czerpać z każdego źródła. Jeśli zaś marną, nie zakiełkuje w nas nawet to, co dobre.

*Żeby coś zmienić, czasem wystarczy powiedzieć:
„Dziś jestem marną glebą”.*

O różnych drogach

Jeśli jesteś na pielgrzymce, podążasz wytyczoną drogą. Pielgrzymi mogą chodzić po swojemu, ale wszyscy idą w tym samym kierunku.

Ci, którzy wciąż szukają nowych ścieżek, wykazują brak skupienia i pragnienie ucieczki przez rozproszenie uwagi.

„Jeszcze nie wypróbowałem tamtej drogi” – mówią. – „Może być bardziej interesująca”.

Dziś odchodzą od ciebie, aby wypróbować jedną drogę, jutro zaś przetestują drugą. „Wypróbowałeś już tę?” – pytają, zerkając na kolejną. „Jest tyle możliwości!”

Wolą przejść sto dróg byle jak niż jedną porządnie.

*Uważność to jedna droga,
zawsze łącząca cię z chwilą obecną;
nikt jednak nie przejdzie tej ścieżki tak samo jak ty.*

Pies w lesie

Może słyszeliście tę historię lub też przeżyliście coś podobnego?

Facet idzie przez las i widzi małego pieska.

Bardzo lubi pieski, więc podchodzi, żeby go pogłaskać.

Nagle pies zaczyna szczekać na mężczyznę, szczerząc kły i ujadając.

Wygląda, jakby zaraz miał go ugryźć!

Mężczyzna cofa się, klnąc ze złości.

„Wstrętne bydlę, głupi kundel” – myśli sobie.

Aż dociera do niego:

tylna łapa zwierzęcia utkwiała w siłkach.

Pies kłapie szczęką i ujada, dlatego że cierpi.

Nagle mężczyzna zmienia nastawienie i zapomina o przekleństwach.

Czuje tylko litość dla rannej istoty.

Źródłem wrogości zawsze jest ból.

Kto cierpi z powodu twojego bólu?

Premiera

W teatrze czuć podekscytowanie: kurtyna zaraz pójdzie w górę. Tak wielu ludzi z tak różnych miejsc, mówią o tak wielu rzeczach! Lecz kiedy światła gasną, wrzawa cichnie. Teraz czuć skupienie, następuje unia oczekiwania i jedności.

I się zaczyna – kurtyna się unosi, rozpoczyna się pierwsza scena.

Wow!

Ta scenografia cały czas tam była, kompletna i gotowa, niemal tuż pod naszym nosem – po prostu opuszczona kurtyna nie pozwalała nam jej zobaczyć.

W podobny sposób uważna świadomość rozsuwa naszą wewnętrzną kurtynę, pozwalając nam ujrzeć to, co – choć ukryte – przez cały czas znajdowało się blisko nas. Rozsuwa po jednej kurtynie na raz, chociaż w ciągu całego życia nabiera się ich sporo.

XIII-wieczny poeta i mistyk Rumi tak powiedział o kurtynach (nazywał je barierami): „Waszym zadaniem nie jest szukanie miłości, lecz odnalezienie w sobie barier, które przeciw niej zbudowaliście”.

*Gdy uciszamy wewnętrzny gwar,
gasimy myśli i przychodzimy do siebie,
ukazuje się nam teraźniejsza scena naszego życia.*

Ścieżka do miejsca, w którym teraz jesteśmy

Czasem ludzie odwracają się, by spojrzeć na ścieżkę, która doprowadziła ich tam, gdzie teraz są, i czują, że przeszłość ich przytłacza. Widzą ogrom niewiedzy, głupoty i mnóstwo błędów. Na nowo przeżywają dawne obrzydzenie, rozczarowania i kłopoty, i zadają sobie pytanie: „Po co to wszystko?”.

Mają poczucie, że ta droga była jak objazd, który oddalił ich od tego, co dobre i obiecujące, a pokierował na bezdroża głupoty, marnowania czasu i rozpacz.

Ale może tak musi być, żebyśmy znów stali się dziećmi, zaczęli od początku? Może musimy oduczyć się tego, co wiemy? Źle spać, żeby nauczyć się spać dobrze, i zaakceptować tę właśnie drogę, przyjąć ją, pozwolić na nią?

*Cokolwiek w tobie umarło,
nie był to ten mały ptaszek nadziei,
który wyśpiewuje w twoich piersiach.*

Uważność niczym most

Jak opisać samych siebie?

Opisując psychikę ludzką, jedni mówią o fałszywym i prawdziwym „ja”, inni o udawanym i trwałym. Dla niektórych pomocne są słowa „osobowość” i „istota”, inni zaś mówią o ludziach niesubstancjalnych i substancjalnych.

Jakiegokolwiek słowa wybierzemy, by opisać psychikę ludzką, cel będzie ten sam: potwierdzamy fakt, iż istnieje w nas ląd o dwóch różnych strefach.

Praktyka uważności jest właściwym i z pewnością istniejącym mostem pomiędzy tymi dwiema strefami. Możemy po nim przejść od fałszywego do prawdziwego, od udawanego do trwałego, od osobowości do istoty, od tego, co niesubstancjalne, do tego, co substancjalne.

To nie jest skomplikowane. Jak każdy most, ten również zabiera nas z jednej strony na drugą.

To nie powieść przygodowa

Niektórzy myślą, że przeciwieństwem przygody jest prze-siadywanie w domu, ale to nieprawda. Przeciwieństwem przygody jest samousprawiedliwienie.

Czy dostrzeżliście kiedyś wasze samousprawiedliwiające się „ja”? Takie, które nieustannie zaopatruje was w klauzule zwalniające was od odpowiedzialności, oraz przekonuje, że macie dobre powody dla swoich myśli.

Czemu to jest problem?

Samousprawiedliwienie jest podstępne: z jednej strony chroni nas przed prawdą, z drugiej odsłania nasz brak pewności siebie i pozbawia nas przygody prawdziwego poznania nas samych.

Jesteśmy jak okazały żaglowiec w porcie, gotowy do rejsu, ale z załogą zbyt wystraszoną, by wypłynąć na morze. Zamiast postawić żagle i ruszać w drogę, marynarze zajmują się wyklócaniem o to, kto powinien być kapitanem, krytykują inne łodzie i wygłaszają samousprawiedliwiające uwagi w stylu: „Wiesz w ogóle, z kim rozmawiasz?”, „Ja tego nie popierałem!” czy: „O żeglowaniu wiemy prawie wszystko!”.

*Ale stali obserwatorzy portu wiedzą,
że choć uwielbiają o tym gadać,
to jeszcze nigdy nie żeglowali.*

Kiedy i gdzie?

Życie to interakcja naszych wewnętrznych i zewnętrznych światów: okoliczności wpływają na nasz nastrój, tak samo jak nastrój wpływa na okoliczności.

Warto zauważyć, że Jezus, który uważany był za mistrza modlitwy, wstawał wcześniej rano i szedł się modlić na wzgórze. Pomagał mu spokój, jaki tam znajdował, cisza zewnętrzna wspomagała jego ciszę wewnętrzną. Ta codzienna praktyka była niezwykle pomocna. W końcu wkrótce miał się znaleźć pośród tłumów.

*Uważność można praktykować zawsze i wszędzie,
ale pewne chwile i miejsca szczególnie jej sprzyjają.*

Radość więźnia

Wyobraź sobie więźnia w celi, osaczonego i pozbawionego nadziei.

A teraz wyobraź sobie, że nagle wszystkie otaczające go mury znikają, a on wpatruje się w bezkresną dal.

Każda chwila świadomej uwagi wyzwala w podobny sposób, uwalniając nas od ścian naszego warunkowego cierpienia: cierpienia, które wynika z naszej przeszłości.

Więzień nie jest ścianami, a my nie jesteśmy naszymi uwarunkowaniami –

i ta świadomość wyzwala.

Król i błazen

Królewskie przyjęcie trwało w najlepsze, kiedy posłano po nadwornego błazna. Ten trochę pożonglował, zagrał na lutni, a następnie pokłonił się królowi. Król wzniósł spory kielich wina i wypił zdrowie błazna.

„Dziękuję, Wasza Wysokość – rzekł błazen – lecz po raz kolejny widzimy, że częściej niż z łotrami w narodzie walczysz z korkiem od butelki!”

Na wielkiej sali zapadła cisza, lecz błazen mówił dalej:

„Z podnieceniem obtańcowujesz własny status i oddajesz hołd swoim urojeniom. Ale zatraciłeś samego siebie, a z ukochanego narodu uczyniłeś postać odległą i lekceważoną. Wymagasz, by lud ci służył. Ale czy to nie ty powinienes służyć jemu?”

Cisza była głęboka, nawet myszy milczały, podczas gdy błazen ciągnął swą tyradę.

„Wasza Wysokość częściej spogląda w lustro niż we własną duszę. Ale błazen widzi rdzę na lśniącej koronie!”

„Po cóż słuchacie tego błazna?” – szepnęła w królewskie ucho oburzona królowa.

„Prawda nam nie schlebia – odparł król – ale nas wyzwala”.

„Mów dalej, błażnie!”

Kapitan

Kapitan statku wykrzykuje rozkazy. Najpierw każe załodze płynąć na północ, potem na południe, a później kieruje statek na północny zachód.

„Północ! Nie, południe! Nie, północny zachód? Słyszycie, co do was mówię?”

Jego komendy są zupełnie jasne. Załoga jest przekonana, że kapitan wie, co robi, i wykonuje rozkazy, sterując na wschód, potem na południowy zachód, a potem znów na północ.

„Wschód! Nie, południowy zachód! Nie, północ!”

Każda komenda jest rzeczowa i kategoryczna, nie można ich zignorować, ponieważ pochodzą z ust szefa.

Z dziennika pokładowego wynika, że statek uderzył już w cztery góry lodowe, trzy łodzie rybackie oraz zderzył się z liniowcem.

Wreszcie, uszkodzony i cztery tygodnie po terminie, statek dobił do portu, gdzie okazało się, że to nie ten port był jego celem.

„Musieli go przenieść!” – oświadczył kapitan z przekonaniem.

*Nie pozwól, aby twoje myśli
były kapitanem twojego statku.*



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

MINUTA UWAŻNOŚCI

w [ksiegarni Illuminatio](http://ksiegarni.illuminatio.pl)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**

www.CzaryMary.pl