

Rozdział 1.

# **Pełna MOC życia**



Na salach wykładowych spędziłem wiele godzin mojego życia. Staję przed ludźmi już od siedemnastu lat, ale zawsze towarzyszy mi ten sam dreszcz emocji – czy uda mi się zrealizować postawiony cel? Czy uda mi się przewieźć uczestników tam, gdzie sam chciałbym się znaleźć? Zgodnie z mądrym powiedzeniem: **„Kto przewiezie innego człowieka swoją łodzią na drugi brzeg, sam też tam dopływa”**. Czy uda mi się ta podróż do krainy pełnej mądrych wyborów, mądrego życia, mądrych decyzji, mądrej pracy, mądrej sprzedaży, mądrego zarządzania, mądrego wychowania dzieci, itp.? Do krainy wypełnionej satysfakcją, która rozpiera człowieka jak powietrze rozpiera balon. To trudne zadanie – porwać za sobą ludzi, którzy w pędzie codziennego życia zostali nagle zatrzymani i uwięzieni na kilka godzin w czterech ścianach hotelowej sali konferencyjnej. Ich myśli często zostały tam, gdzie ich niedokończony biznes.

Zawsze znajdzie się ktoś, kto właśnie musi odebrać telefon komórkowy albo powiedzieć sąsiadowi coś, co mógłby powiedzieć na przerwie, ale nie chce czekać, bo być może za godzinę to już nie będzie miało znaczenia. A jakie znaczenie będzie miało to, co ja chcę powiedzieć? Tego jeszcze nie wie nikt i nawet nie może przypuszczać, bo jak powiedział Søren Kierkegaard – **„Życie rozumiemy wstecz, a przeżywamy w przód”**.

Nie jestem typem urodzonego showmana, chociaż motywuję i inspiruję rocznie setki obcych mi ludzi. Robię to najprościej jak potrafię. Opowiadam im o swoim życiu, pracy, żonie i dzieciach.

Mówię, żeby wszystko co powiem słuchacze przyjęli z przymrużeniem oka, bo to będą tylko moje prawdy, a nie jakaś uniwersalna i jedynie słuszna mądrość. Mówię, że mój przyjaciel Maruś powtarza mi, że z prawdą jest jak z dupą – każdy ma swoją. Więc słuchacze się śmieją i przyjmują to co mówię za ważną prawdę, szybko orientując się, że może i jesteśmy sobie obcy, ale nasze prawdy chyba się dobrze znają. Jesteśmy z tej samej bajki, nasze dzieci tak samo mówią „spoko” czy „nuda”, nasi rodzice jak tylko opowiemy im o naszych nowych pomysłach, z uporem i konsekwentnie pytają nas „po co?”, a jak już usłyszą, że nasza decyzja jest ostateczna – pełnym

przerażenia głosem szepczą „o Jezu”. Podobnie zachowujemy się stojąc w korku i podobnie reagujemy na tira jadącego naprzeciwko. Stojąc w kolejce do kasy nieświadomie popychamy wózek, uderzając

stojącego przed nami obcego człowieka poniżej jego kolan tak, że aż podryguje. Robimy to, aby przyspieszyć kolejkę, chociaż ten trans udziela się pozostałym kolejkowiczom, to i tak o tempie obsługi decyduje kasjerka. Nagle uczestnicy orientują się, że mówię o prozie życia. Ich życia. O tym, co wypełnia 4/5 czasu naszej doby. Bo życie to czas. I to, co najcenniejsze, co możemy podarować sobie i drugiemu człowiekowi – to właśnie czas. O czasie powiedziano i napisano już wszystko. A ciągle nie mamy go wystarczająco dużo. Ciągle również przepływa nam między palcami. Przepływa nieubłaganie.

***Jeśli czegoś w życiu nie dostajesz, spróbuj to dać innym – „tym co mają gorszy świat...”. Szczęście, wolność i spokój ducha uzyskujemy dając je.***

— inspiracja —

Na przeczytanie tej książki będziesz potrzebować kilku godzin. To czas, który bezpowrotnie zostanie zainwestowany w zapoznanie się z moją prawdą. Już przez sam fakt, że poświęcisz mi odrobinę swojego życia, powinniśmy stać się sobie bliższymi ludźmi. Czyż nie jest tak, że to, co najcenniejsze, dajemy obcym ludziom w ilościach wręcz hurtowych? Czy prawdą jest, że najważniejsza dla nas jest rodzina, chociaż dla niej mamy najmniej czasu? Czy liczyłeś, ile inwestujesz w kontakt z telefonem komórkowym? Czyż nie szybciej zauważamy rysę na wyświetlaczu niż np. zmianę fryzury u bliskiej osoby? Czyż nie szybciej biegniemy na dźwięk dzwonka telefonu niż na prośbę dziecka o pomoc w lekcjach? Miłość to również czas. Czy można utrzymać związek nie mając dla siebie czasu? Biznes to czas. Godziny spędzone nad konstruowaniem oferty i godziny rozmów z klientami potwierdzają, co tak naprawdę jest dla nas ważne. Czy można nie mieć satysfakcji z rozmowy, która nie skończyła się żadnymi biznesowymi deklaracjami, skoro i tak zainwestowaliśmy w nią swoje cenne trzy godziny? Czy można osiągnąć pełną MOC życia, nie mając świadomości, że to my płacimy najwięcej za stanie w korku? I za wszystkie rozmowy biznesowe, z których

nawet wynikają wspaniałe kontrakty, też płacimy najwięcej – bo swoim życiem. Doświadczenie nauczyło mnie, że pieniądze przychodzą i odchodzą. Niezależnie ile bym ich nie zarobił, to i tak je na coś wydám lub zainwestuję, aby je pomnożyć. Te pomnożone też wydám lub będę inwestował dalej. A co stanie się na końcu tego łańcucha? Umrę. Ale jak mówią optymiści: „wdowy nigdy nie mają pretensji do mężów, że byli wysoko ubezpieczeni”. Podobą mi się ten tekst wyjęty z ust agenta ubezpieczeniowego.

Fascynują mnie opowieści o ludziach, którzy umierali w spokoju, pożegnawszy się z bliskimi odchodzili pełni radości i spełnienia. Też bym tak chciał. Ale jak można zaakceptować śmierć, jeżeli przez całe swoje życie nie żyło się, tylko biegło w transie i ciągłym niedoczasy? To, w jakim wieku umieramy, nie ma znaczenia. Znaczenie ma ile naprawdę lat żyliśmy. Zauważyłem, że ludzie są gotowi umrzeć w obronie swojego życia. Nic nie chcą zmieniać. Chcą bronić tego, co znają, nawet jeśli na końcu czeka ich śmierć. Przykładem są ludzie, którym lekarze mówią: „Masz rzucić palenie, masz skończyć z dotychczasowymi przyzwyczajeniami. Stawką jest twoje życie”. A oni odpowiadają: „Muszę to przemyśleć panie doktorze”. I umierają, żyjąc tak, jak żyli.

Jak można umrzeć świadomie i uważnie, skoro się tak nie żyło?

Za wszystko trzeba zapłacić jakąś cenę. Cenę naszego czasu. Cenę życia.

Weźmy na przykład takie nasze drogie „przydasie”. Takie drobiazgi czasami całkiem spore gabarytowo (zestaw wielofunkcyjnych urządzeń do robienia w kuchni wszystkiego z wyjątkiem tego, co się robi najczęściej), kupowane pod wpływem impulsu i z motywów pozapraktycznych (techniki sprzedaży i wywierania wpływu). One znajdują się w każdym domu. Taki „przydaś” to bardzo ważna dla nas rzecz.

Bo „przydaś” najpierw jest oglądany i dotykany, a potem przekładany z szuflady do szuflady i nawet jeżeli nigdy nie został użyty,

a zdarza się to na ogół, to i tak nas absorbował przez kilka cennych minut życia.

Bo statystyka jest okrutna. Jeżeli tylko 10 minut dziennie inwestujemy w robienie czegoś nieistotnego, np. odbieranie bezdurnych smsów, to w skali roku daje nam to 60 godzin, czyli ponad 7 dni roboczych.

Bo mały piesek w domu to 150 zł miesięcznie netto mniej z kieszeni, a w skali roku daje to już 1800 zł. A tak naprawdę to nie jest zwykle 1800 zł, tylko czas, który trzeba zainwestować bezpowrotnie w zarobienie tych pieniędzy. Nasz piesek to bardzo droga nam istota i warto w niego zainwestować nawet dwa razy tyle, ale tylko świadomie, bo jak mówi OSHO: **„Dobre jest to, co robimy świadomie i uważnie”**. I ja się z tym zgadzam w stu procentach. Ale piesek i inne atrakcje to około 4000 zł netto rocznie. A to dla wielu dwa miesiące pracy. Nikt nie powinien mieć poczucia straconego czasu podczas długich nudnych godzin spędzonych na bezproduktywnym zebraniu. Jeśli inwestujemy swoje życie w obecność na nim i zapłacą nam dniówkę, to ten czas i te zarobione w tym czasie pieniądze możemy przeznaczyć na naszego pieska. Od razu każda chwila nabiera znaczenia. Bo tak w rzeczywistości jest. Każda ma swoją wartość mierzoną upływem naszego ziemskiego życia. Każda chwila jest bezcenna. Nawet jeśli brzmi to jak banał, to tak jest i powtarzam to sobie codziennie. Nie trać życia tak, jakbyś nie chciał gubić pieniędzy z dziurawej kieszeni.

Czasami moi rozmówcy (zwłaszcza ci w okresie kryzysu wieku średniego) zadają mi pytanie, jaki sens ma życie. Wtedy odpowiadam, że **„życie nie ma sensu – życie jest sensem”**. I tak dokładnie to czuję, kiedy przebijam się z Tarchomina do centrum Warszawy w godzinach szczytu. Zajmuje mi to nawet 1,5 godziny plus drugie tyle na powrót. Trzy godziny z życia spędzone w samochodzie. Czy to ma sens, zwłaszcza jeżeli policzymy, że w skali roku da nam to około 80 dni roboczych? Czy można być szczęśliwym, stojącym korkowiczem? Myślę, że tak, że można, jeżeli tylko zdamy sobie sprawę, że stanie w korku to przywilej żyjących, zdrowych, tych których stać

na samochód i na benzynę, i na kolejne dodatkowe ubezpieczenia.

Szukanie sensu życia to strata czasu. Lepiej skupić się na tym, jak mu ten sens nadać. Jak wyjść poza prozę życia. Jeśli życie składa się tylko z prozy – jest nieprawdopodobnie nudne. Ale nawet banalnym czynnościom możemy nadać szczególne odświeżające znaczenie, a rzeczy wielkie możemy zbagatelizować. Tutaj zawsze przywołuje moje doświadczenia z chodzenia po rozżarzonych węglach. Grupa ludzi czeka na niezwykle doświadczenie – wejście na kilkusetstopniowy żar. Boją się. Mówią o tym i widać po nich, że toczą ze sobą walkę wewnętrzną. Większość uczestników szkoleń przechodzi, i co najważniejsze, nie doznaje oparzeń. Chociaż myślę, że nawet poparzony uczestnik może odczuwać ogromną satysfakcję, bo celem jest przejść i on to zrobił. Potem, aby zakończyć ten proces inicjacji, zbieramy się w sali na podsumowanie własnych odczuć, przemyśleń, refleksji, doświadczeń. I pada moje pytanie: co teraz czujecie? Doświadczyliście prawdziwego ognia i zrobiliście to, co godzinę temu wydawało się przerażająco niemożliwe. I tu padają odpowiedzi, które zawsze mnie szokują. Wielu uczestników mówi o tych węglach tak, jakby to nie zrobiło na nich najmniejszego wrażenia. Mówią w stylu mniej więcej takim: „węgle jak węgle”. No nuda po prostu! A potem rozmawiają o codziennych problemach, nie odcinając kuponów od wielkiego sukcesu, który właśnie odnieśli. Czy węgle to proza życia?

Życie to czas i wszelkie rozważania o naszej MOCy należy zaczynać od pytania, czy jesteśmy świadomi ile i gdzie inwestujemy czas swojego życia. Bo jeżeli dajemy komuś cenny prezent, robimy to z należytą atencją i to już nie jest dla nas proza życia, tylko szczególna chwila. I dlatego, czytając moje prawdy, powinieneś usiąść wygodnie i poczuć, że to jest czas świętowania. To jest Twój czas na spotkanie z drugim człowiekiem. Być może nieznanym, ale za chwilę bliskim, bo połączy nas magia czasu – mojego, zainwestowanego w napisanie tych kilku słów i Twojego – czasu zainwestowanego w ich odczytanie.

Z drugiej strony, trudno popaść w natręctwo liczenia każdej minuty. Wszak współczesny młody człowiek potrafi wykonać kilka czynności równocześnie, poczynwszy od pisania esemesów,

sprawdzenia maili po rozmowę na "gg" i przygotowywanie się do lekcji. Nie żyjemy w układzie linearnym, więc w tej samej chwili możemy zarówno jechać samochodem, jak i słuchać książek w wersji audio. Ucierpi wprowadzie warunek uważności, ale nie będąc medytującym mnichem buddyjskim, zawsze jesteśmy trochę rozproszeni i nie robiłbym sobie z tego powodu wyrzutów. Bycie uważnym jest trudne i warto ćwiczyć tę umiejętność w dobie globalnego rozproszenia naszej uwagi. Pamiętam, że mój dziadek podczas jedzenia koncentrował się na posiłku tak, jakby się modlił, a początek i koniec konsumpcji sygnalizował wykonaniem znaku krzyża – z pełną uważnością – na stojąco i w stronę wiszącego Chrystusa.

Ale może dziadkowi było łatwiej bez esemesów i Internetu?

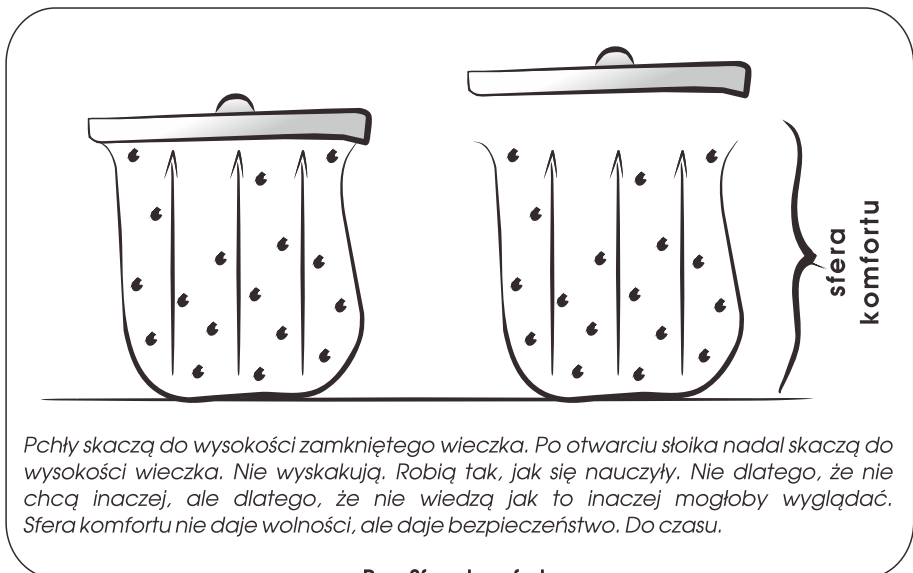
Gdyby zadać pytanie, czy jesteśmy efektywni to myślę, że właściwa odpowiedź powinna brzmieć – tak – jak na warunki z jakich wyszliśmy i w jakich przyszło nam obecnie żyć, sprawdziliśmy się w stu procentach. Rzekłbym nawet, że powinniśmy jako naród dostać Nobla za umiejętność odnalezienia się w nowej, szokującej, zdradliwej, nieznanej, zwariowanej, szybko zmieniającej się (niewątpliwie dzięki politykom) rzeczywistości.

Ktoś, kto pamięta czasy kolejek po papier toaletowy, nie powinien zapominać, że były to czasy upadające, a jakość tego papieru była tak niska, że dzisiaj balibyśmy się przetrzeć nim blat kuchenny, aby go nie porysować. Ale te czasy miały jedną zaletę. Pozwalały doświadczać satysfakcji odczuwanej każdym kawałkiem podnieconego ciała. Bo czyż nie był zwycięzcą i wojownikiem ktoś, kto maszerował ulicą niosąc ten papier tak, jak się nosi wieniec laurowy, tzn. przerzucony przez szyję? Bo czyż nie doświadczaaliśmy dumy i uznania po przekroczeniu progu domu, w którym witano nas jak zwycięzców, a my mówiliśmy, że właśnie oto zdobyliśmy to i owo? Tak – zdobyliśmy, a nie kupiliśmy dziesięć rolek obrzydliwego, szarego papieru do naszej nierozpieszczanej pupy.

Czy ktoś zastanawiał się wtedy, stojąc cztery godziny w kolejce, że właśnie oto inwestuje swoje cenne życie w zakup tak banalnego



produktu, który dzisiaj wrzucamy do wózka bez cienia emocji i refleksji? Czy te cztery godziny to był bezpieczny czas komfortu? Czy wtedy byliśmy spokojni i odprężeni? Czy stojąc byliśmy zaangażowani, świadomi i uważni? Tak, w pełni, bo rolki znikwały, a kolejka puchła od bocznych ogonów matek z dziećmi i inwalidów. Stojąc byliśmy świadomi, jak upragniony towar znika, a szansa zakupu oddala się w sposób nieubłagany. To był nadzwyczaj stresujący czas. Nie było mowy o żadnym komforcie. Ani psychicznym, ani fizycznym. Dlatego tylko ciągła kontrola swojego miejsca i obserwacja znikających worków absorbowała naszą uwagę. My wtedy wszystkimi zmysłami rejestrowaliśmy fakt stania i oczekiwania na moment zwycięstwa. Do dzisiaj pamiętam to uczucie. Pojawiało się we wszystkich kolejkach. A najbardziej pamiętam moment, kiedy w 1988 roku, po wielu godzinach oczekiwania, otrzymałem amerykańską wizę. W moim odczuciu zniknęła na moment grawitacja i z radości uniosłem się lekko nad ziemię. Może zamiast chodzenia po węglach należałoby robić ćwiczenia polegające na wielogodzinnym staniu po coś, czego może dla nas nie starczyć, a bez czego trudno już dzisiaj żyć? Kolejki pod nowo otwieranymi marketami chyba potwierdzają moje refleksje nad wyższością stania po banalne rzeczy od spokojnego przechodzenia po rozżarzonych węglach.



Rys. Sfera komfortu

A więc jednak warto być świadomym w co inwestuje się swoje życie i warto być uważnym, co w tym czasie się dzieje z nami i naszym otoczeniem. Bo pełna MOC życia musi nieodłącznie wiązać się z przeżywaną satysfakcją. I kupując wymarzony telewizor za 5000 zł, powinniśmy mieć w oczach błysk zwycięzcy, który ma świadomość, że wprawdzie kupił coś, czego nie potrzebuje, za pieniądze których nie ma (zapłacił kartą kredytową), aby zrobić wrażenie na tych, których nienawidzi (niektórzy znajomi, sąsiedzi i członkowie bliższej lub dalszej rodziny) i właśnie zainwestował w to wszystkie te nudne godziny, które będzie musiał spędzić w biurze.

***Nie strzelaj do postańca, może to co przyniesie zmieni Twoje życie. Inspiracje można czerpać nawet z pyska krowy – jak mówił Budda.***

— inspiracja —

W tym 42-calowym LCD zmaterializował się sens godzin spędzonych nad raportami czy innymi bzdętami i jeżeli tylko na twarzy kupującego wymaluje się radość ze zwycięstwa, to MOC będzie z nim.

Jaki z tego wniosek? Że w życiu nie ma nic za darmo i że trzeba ponieść jakąś ofiarę, aby docenić znaczenie tego, co osiągnęliśmy. Niewątpliwie tą ofiarą jest nasz czas złożony na ołtarzu konsumpcji i doczesnych uciech, których dopóki nie zostaliśmy mnichami buddyjskimi, nie należy potępiać ani z nich rezygnować. Bo pełna MOC życia to życie na cały etat, a nie na pół. Takie życie to pełne przeżywanie, zaangażowanie i świadome doświadczanie mijającego czasu i wszystkiego, co w nim robimy.

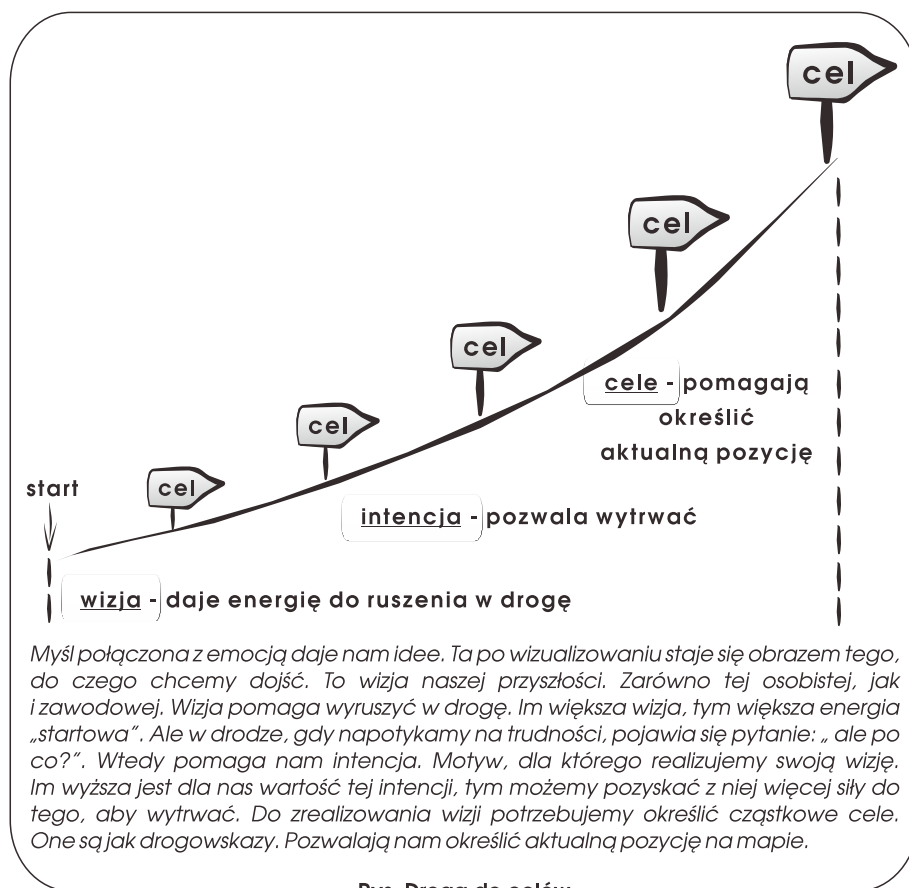
Życie pełnoetatowe to nasze własne życie. Czy miałeś kiedyś poczucie, że żyjesz na ćwierć etatu życiem nieswoim, takim z drugiej ręki (*second hand life*)? Ciągle coś musisz i trzeba, i tak wkoło. A przecież nie znamy dnia swojej śmierci. Traktujemy życie jak nigdy niewyczerpujące się źródło. Przeglądając się swojemu życiu zauważyłem, że wszystko co niezwykle i pamiętne zdarza się określoną, niewielką liczbę razy. Jak niewiele pamiętam ze swojego dzieciństwa! To, co po nim zostało

w mojej pamięci, mogę zliczyć na palcach jednej ręki. A mimo wszystko wydaje się, że nasze życie jest niewyczerpane.

Ze wszystkich mądrych maksym dotyczących czasu, najbardziej podoba mi się ta, która mówi: **„Kto zarządza twoim czasem – zarządza twoim życiem”**. Pełną MOC życia uzyskuje się wtedy, gdy się nim zarządza. Moje szkolenia są ciekawe, bo jak mówią ich uczestnicy, jestem ciekawym człowiekiem i potrafię opowiadać o rzeczach codziennych. Ale zdarza się, że nawet w bardzo ciekawym momencie mojej opowieści ludzie odbierają telefony i wychodzą z sali. Po powrocie pytam ich, czy było to coś z kategorii życia i śmierci, a oni mówią, że nie. Chodziło o to że... I tutaj okazuje się, że to mogło poczekać do przerwy. Czyż nie jesteśmy cyborgami na krótkiej smyczy esemesów i dzwonek sygnalizujących telefon od obcych ludzi, którzy decydują o tym, że nagle wstajemy i wychodzimy? To tak, jakby ktoś wydał rozkaz do natychmiastowego wykonania. Nawet dziecku mówimy – poczekaj. A telefon jest uprzywilejowany jak karetka pogotowia. Zjeżdżamy „na pobocze” naszych osobistych celów i spraw. Podczas zajęć trudno się ze mną skontaktować. Czasami mam wyłączony telefon przez wiele godzin. Ci, co do mnie dzwonią, dostają czasami szata z powodu braku informacji zwrotnej, ale z drugiej strony nigdy mój wyłączony telefon nie spowodował takiej katastrofy, o której warto by napisać w gazecie. Bo w większości chodzi o banalne informacje, które wydają się być „na cito”, a w rzeczywistości bez nich biznes będzie kręcił się dalej, serce moje będzie biło sto tysięcy razy na dobę i nie zatrzyma się z wrażenia tylko dlatego, że ktoś chce szybkiej odpowiedzi. Znasz i wiesz, że nic się nie stanie jak stracisz zasięg na wiele godzin. A jednak szybciej wrócisz do domu po zapomniany telefon niż po portfel z dokumentami.

Nie zakazuję nikomu odbierania telefonów, bo mi nie przeszkadzają, ale **„trzeba być obecnym, aby wygrać”** jak mówi napis w Las Vegas. Na szkoleniu uczymy się tylko reguł. Prawdziwe życie to poznawanie „wyjątków”. Dlatego pełną MOC życia uzyskuje się przy stu procentowej obecności w realnym czasie. W końcu każdy może robić co chce i nie uzurpuję sobie prawa do tego, abym był słuchany ze stu procentową uwagą i do tego przez wszystkich. Tylko jak pytam dlaczego ktoś odebrał, to słyszę znaną mi mantrę: „musiałem, musiałem,

mus...”. Mówię, że chyba chciał, a on że, nie – musiał. „Musiki” kiepsko kończą i nie sądzę, aby kiedyś umarły – spokojne, szczęśliwe i spełnione. Samo słowo „muszę” wyzwała opór i bunt. Wiemy to, bo dzieci reagują na nie szczerze i bezpośrednio. A jeśli chodzi o telefony na wykładach czy gdziekolwiek indziej (dzwonią w kinach, teatrach i na pogrzebach), to uważam, że wolny człowiek może odebrać każdy telefon, ale pod jednym warunkiem: że **chce**. Że to jego wolny wybór. Że ta czynność jest wynikiem wolnej woli do wykonania takiej czynności. Można tak po prostu wstać i wyjść z sali z poczuciem – chcę odebrać ten telefon. Jeżeli nie ma się takiego podejścia – jest to właśnie życie z drugiej reki, używane, na ćwierć etatu. Bez pełnego zaangażowania i końcowej satysfakcji. Trochę wypić, trochę zapalić (ale z myślą, że trzeba to świństwo rzucić), trochę potańczyć i wrócić do domu na trochę



spokojnego seksu. Nie za wiele, bo usłyszą sąsiedzi, no i rano trzeba wstać, a poza tym zawsze ktoś może zadzwonić w trakcie. Żyj na cały etat!!!



### **Rozmyślnik (pytania do rozmyślania)**

Kiedy ostatnio oczyszczałeś swoje szafy?  
Czy robisz miejsce na nowe życiowe dary?  
Czy masz jakieś „przydasie”, które czekają w kącie na to, że ich w końcu użyjesz, oddasz, a może wyrzucisz?  
Czy twoje orgazmy są głośne, radosne, wibrujące i niczym niehamowane?  
Czy odbierasz telefony niezależnie od pory dnia i miejsca, bo „musisz”?  
Czy jesteś w stu procentach pewien, że żyjesz na „pełen etat”?  
Co potrzebujesz zmienić w swoim życiu, aby osiągnąć jego „pełną MOC”?

### **Biblioterapia (książki, które pomagają)**

Eckhart Tolle, Potęga teraźniejszości, Wydawnictwo A  
Ewa Foley, Zakochaj się w życiu, Ravi

