

Maj  
1 Maja

## PRZESZKODY W ŻYCIU

Nie medytuj z oczekiwaniem i nie czuj się sfrustrowany, jeżeli nic się nie dzieje podczas medytacji. Staraj się nie poddawać. Stały wysiłek jest kamieniem milowym na ścieżce duchowej. Jeżeli, mimo szczerego wysiłku, nie uzyskujesz spokoju lub radości, skonsultuj się z nauczycielem, aby uzyskać pomoc i przewodnictwo. Zbyttna pewność siebie także jest przeszkodą. Niektórzy ludzie mają małe duchowe doświadczenie i myślą: „Znam to wszystko, jestem urzeczywistniony, siddhoam!”. Bądź ostrożny! Ścieżka duchowa jest stroma i ostra jak brzytwa.

2 maja

## DOŚWIADCZANIE BOSKOŚCI

Użyj najwyższej koncentracji, aby uzyskać cel życia. Spójrz wewnątrz i dostrzeż stały przepływ zmian. Nawet w ciele, w każdej chwili, istnieje element tworzenia i niszczenia. Stare komórki stale umierają, a rodzi się wiele nowych. Doświadczaj Boskości poprzez wszystkie zmysły. Kiedy mówisz, mów z miłością, bądź świadomy, że zwracasz się do Boskości w innych. Pamiętaj o żyjącej obecności Boga w jednym i we wszystkich. Manifestuj miłość poprzez każdą wykonywaną pracę i każdy gest. Nic nie jest niemożliwe dla serca przepelnionego miłością, życie staje się pełne.

3 maja

## NIEPRZYWIĄZYWANIE

Zostało naukowo dowiedzione, że osoby niespokojnej lub będącej w depresji poruszają się szybko i mrugają bardzo często. W desperackim pragnieniu pochłaniania coraz większej ilości bodźców stajemy się zdezorientowani i mentalnie zaniepokojeni. Oczy osoby, która medytuje, mrugają rzadziej, uzyskują nieprzywiązane spojrzenie. Poprzez stopniowe kontrolowanie umysłu przez medytację i głębokie oddychanie jesteśmy w stanie oderwać się od widoku wokół nas, unikając w ten sposób przeciążenia zmysłowego.

4 maja

## WYTRWAŁOŚĆ

Kiedy staramy się rozwijać, czasami przechodzimy przez etap rozczarowania i niepowodzenia. W tym momencie wielu ludzi traci cierpliwość i decyduje, że wszelkie metody, które stosowali, nie są przeznaczone dla nich, i kontynuują poszukiwanie czegoś innego. To jest choroba nowoczesnego umysłu. Potrzebujemy wytrwałości w naszych staraniach. Utrzymujemy nasz cel w umyśle, a sukces ostatecznie przyjdzie.

Jeżeli szczerze kochamy Boga, boska moc pozwoli nam poruszać się w kierunku celu.  
Ale niestety, nasza wiara w Boga nie zawsze jest dostatecznie solidna.  
Skoro tylko zwiększymy naszą wiarę i determinację, osiągniemy sukces.

5 maja

#### P R A W D Z I W Y G U R U

Jest wskazane poznać osobę całkowicie i dokładnie, zanim zaakceptujemy ją jako naszego duchowego przewodnika. Sri Ramakriszna Paramahansa właściwie doradzał, mówiąc, „Kiedy dostaniemy jakieś pieniądze od nieznajomego, sprawdzamy je dokładnie, czy są prawdziwe, czy fałszywe. Kiedy idziemy do duchowej osoby, aby ją zaakceptować jako naszego przewodnika, powinniśmy być ostrożni w osądzaniu go podczas dnia czy nocy”.

Jak wybrać właściwego nauczyciela? Nauczyciel musi być przepelniony miłością i czystością. Guru powinien mieć dobre zrozumienie świętych pism i być w stanie przekazywać tę głęboką wiedzę swoim uczniom. Wiedza jest wyjątkowym darem od Boga. Wiedza jest wolnością. Jako dodatek do duchowej wiedzy, guru powinien mieć wielką samokontrolę i serce pełne miłości. Prawdziwy Guru powinien zawsze być pełen wsparcia i inspiracji. Relacja Guru – uczeń jest święta i wieczna. Bóg jest prawdziwym Guru.

6 maja

#### Ż Y C I E R O D Z I N N E

Nie postrzegaj życia rodzinnego jako oddzielnego od życia duchowego, one są jednym. Żyj na łonie rodziny i staraj się być lepszą żoną, lepszym mężem, lepszą matką i lepszym ojcem. Może się to wydawać trudne, ale prowadzenie idealnego życia rodzinnego jest możliwe. Prawdziwa miłość może zmienić wszystko. Pamiętaj, że jeżeli nieszczęście i depresja zakażają, radość i siła są na równi zaraźliwe.

Tak jak w życiu duchowym, utrzymuj rozumiejący umysł, spokojne usposobienie i serce pełne miłości i radości. Stawiaj czoło wszelkim problemom przeszkadzającym ci w twojej cierpliwości i wyrozumiałości. Utrzymuj wiarę w Boga.

7 maja

#### G R A Z M Y S Ł Ó W

Sarnę fascynuje melodyjny dźwięk. Nie zważa na niebezpieczeństwo, kiedy myśliwy używa muzyki jako przynęty. Podobnie nieistotne fragmenty muzyczne wchodzą do naszych zmysłów. Istnieje wiele innych przykładów wabienia zmysłów.

Wiele insektów urzeka jasność światła. Stoń jest oczarowany dotykiem, pszczoła – zapachem, który drażni jej zmysł powonienia, a ryba – smakowitą przynętą.

W każdym z tych przykładów niepojęty urok zmysłów może prowadzić do upadku.  
To gra zmysłów i umysłu.

8 maja

#### P O S Z C Z E N I E I O D Ż Y W I A N I E S I Ę

Ci, którzy jedzą zbyt dużo, nie mogą szczerze medytować. Sporadyczne poszczenie jest dobrym sposobem na zdyscyplinowanie umysłu.

Jeżeli jest niemożliwy całkowity post, jedz w danym dniu tylko owoce.  
Innym rodzajem samodyscypliny jest zrezygnowanie z cukru lub soli na jakiś czas.  
Umysł i język pierwszy wywoła rewolucję, ale niewzruszoność charakteru rośnie wraz z naszymi przyrzeczeniami.

Zrównoważone przyjmowanie zdrowego pożywienia,  
jedzonego ze świadomością Boga, jest najlepszym sposobem odżywiania się.  
Jeżeli jedzenie jest soczyste, apetyczne i bogate, to przyniesie nam wyciszenie,  
witalność, wigor, siłę i pogodę ducha.

9 maja

#### I N S T R U M E N T   B O G A

Życie duchowe nie oznacza całkowitego odosobnienia. Musimy żyć w świecie doczesnym. Istnieje stare porzekadło: „Nogi  
i ręce w świecie, a głowa w lesie”.

To oznacza, że podczas wykonywania pracy dla społeczeństwa zawsze powinniśmy pozostawać w świadomości Boga.

Jeśli zaangażujemy nasze ego – „ja robię” – w pracę,  
którą wykonujemy, to gdy pojawią się problemy, musimy ponosić tego konsekwencje.  
Ale jeżeli pracujemy z nastawieniem, że „Bóg jest Mistrzem, a ja Jego sługą”,  
to wtedy naprawdę staniemy się Bożym instrumentem.

10 maja

#### U R O D Z I N Y   S W A M I E G O   Ś R I   J U K T E S W A R A

Swami Śri Juktęswar urodził się w Serampore, nad brzegiem Gangesu, 10 maja 1855 roku. Jego chłopięce imię brzmiało  
Priyanath, co oznacza „Kochający Pana”.

Swami Śri Juktęswar różnił się od innych Mistrzów. Był bardziej introwertyczny, nieskłonny do mówienia, zaabsorbowany  
świadomością Boga przez większość czasu i mocno ustanowiony w stanie shambhavi. Nawet kiedy jego oczy były  
otwarte,

łączył się z nieskończonością bez żadnej świadomości świata zewnętrznego.

Był urzeczywistnionym Mistrzem i miał nadzwyczaj surową osobowość.

Nawet jego najbliżsi uczniowie nie śmieli mówić do niego otwarcie.

Pewnego razu uczeń zapytał go: – Swamidzi, kiedy osiągnąłeś stan nirvikalpa samadhi,  
wciąż prowadziłeś życie rodzinne w domu, podążając za przykładem wielkiego  
Guru Jogiradz Lahiri Baby. Dlaczego zatem uważałeś za konieczne zostanie mnichem żyjącym w zakonie i wyrzeczenie się  
życia rodzinnego?.

Wielki Guru odpowiedział z uśmiechem: – Bóg uczynił mnie mnichem. Ta odpowiedź jest bardzo prosta, a jednocześnie  
wyjawia wielką prawdę duchową.

11 maja

#### B R A K   M I E J S C A   N A   S T R A C H

Dlaczego się boisz? Czy boisz się, że możesz coś stracić? Co to jest? Czy boisz się, że możesz stracić życie? Pamiętaj, że  
jesteś wieczny. Nie stracisz życia. Czy boisz się stracić szczęście? Wiedz o tym, że jesteś szczęśliwością samą w sobie. Nie  
stracisz swojej szczęśliwości.

Jesteśmy duszą. Natura duszy jest opisana w Upaniszadach jako sat-chit-ananda.

Sat oznacza wieczność, chit – czystą świadomość a ananda – błogostan.

Jeżeli identyfikujemy się z duszą, jesteśmy bezustannie szczęśliwi.  
Jeżeli wierzymy w Boga i ufamy Bogu, który jest wszędzie w każdym momencie,  
wtedy nie ma miejsca na strach.

12 maja

### NIEUSTRASZONOŚĆ

Strach pochodzi z utraty wiary w siebie i w Boga. Strach przed utratą szczęścia i strach przed śmiercią czyni życie kompletnie nieszczęśliwym. Nasze lęki są połączone ze skłonnościami pięciu niższych czakr. W pierwszym ośrodku mamy lęk przed utratą pieniędzy, a także strach związany z materialnym brakiem zabezpieczenia. W drugim ośrodku odczuwamy strach przed odseparowaniem od kochanej osoby i przed utratą piękna. W trzecim ośrodku odczuwamy strach związany z chorobą. W czwartym ośrodku istnieje lęk przed byciem nieszczęśliwym z powodu utraty miłości lub przyjaźni. W piątym ośrodku jest strach przed Bogiem. Jogin, który wędruje po wewnętrznym wszechświecie, jest naprawdę nieustraszony, zarówno w duchowym, jak i ziemskim życiu. Jeżeli wzmocnimy wiarę w siebie i w Boga, będziemy w stanie pokonać każdy lęk.

13 maja

### PIĘĆ ELEMENTÓW

W Wedach napisano, że z człowiekiem związanych jest pięć elementów.  
Z ziemi, z jej pięcioma cechami, pochodzi pożywienie. Pożywienie jest przekształcane w nasienie, z ludzkim nasieniem i jajeczkami włącznie.  
Rezultatem tego są narodziny człowieka.  
Zatem człowiek składa się również z tych samych pięciu elementów, które tworzą zewnętrzny wszechświat. Te pięć elementów ustanawia także wszechświat wewnętrzny.  
Wedy mówią, że wszystko, co istnieje w kosmosie, można też zaobserwować w ludzkim ciele.

14 maja

### FLET KRYSZNY

Pan Kriszna jest często przedstawiany na wizerunkach, kiedy trzyma flet lub na nim gra.  
W kręgosłupie i mózgu każdy człowiek ma siedem czakramów, które regulują jego życie. Wszystkie te ośrodki są reprezentowane w bambusowym flecie Pana Kriszny.  
Flet ma siedem otworów. Grając na flecie, należy zamykać i otwierać sześć otworów i dmuchać przez siódmy, który znajduje się przy ustach Kriszny.  
To jest symbol jogi.

15 maja

### PODĄŻAJ ZA MISTRZEM

Wielu uczniów myśli, że postęp duchowy wymaga bliskości fizycznej z mistrzem.  
Ale to nie jest właściwe znaczenie słów: „Podążaj za mistrzem”. Prawdziwa bliskość Mistrza odzwierciedla się w życiu ucznia. Jeżeli uczeń stara się przekładać nauki swojego

Mistrza na swoje życie, wtedy staje się prawdziwie „podążającym za mistrzem”.  
Godny uczeń, gdy tylko jego życie zostaje oczyszczone,  
staje się odzwierciedleniem swojego Mistrza.  
Mistrz jest drzewem, a uczeń jego owocem.

16 maja

#### POŻYWIENIE I WODA

Kiedy jesteśmy w stanie napięcia, nasze ciało produkuje z tego powodu wiele toksyn.  
Gdy spożywamy jedzenie na stojąco albo w pośpiechu, pożywienie miesza  
się z toksynami i nie dostarcza ciała oczekiwanych korzyści.  
Najlepiej jest jeść, siedząc.  
Kiedy stoimy, krew przechodzi do stóp. A podczas trawienia powinno  
jej być więcej w żołądku. Jogini radzą usiąść do posiłku spokojnie  
i podczas jedzenia utrzymywać modlitewny nastrój.  
Jest także bardzo ważne, aby pić wodę przed posiłkami, a nigdy po nim.  
Woda po jedzeniu jest równa truciznie.

17 maja

#### ZANIECHANIE

Niektórzy ludzie narzekają, że chociaż wciąż modlą się do Boga,  
On wydaje się ich nie słyszeć. Kiedy nie uzyskują natychmiastowej odpowiedzi,  
przestają się modlić i stają się całkowicie zniechęceni.  
To tak, jakby nie uzyskawszy zwrotu z inwestycji, anulować transakcję.  
To jest jak próba robienia interesów z Bogiem. Większość trudności z czasem zostaje rozwiązanych. Jeżeli problem jest  
nierozwiązywalny, zaakceptuj go i staraj się nad nim pracować. Na drodze duchowości opisana sytuacja nazywa się  
zaniechaniem.

18 maja

#### WEWNĘTRZNY LAS

Aby medytować, nie musimy udawać się do lasu albo w jakieś dzikie ostępy.  
Zamiast tego powinniśmy schronić się w samotności w naszym wewnętrznym lesie.  
W zewnętrznym lesie żyją dzikie zwierzęta. Nasz wewnętrzny las także pełen jest niekontrolowanych niebezpieczeństw,  
jak żądza, złość, duma.  
To musi zostać zwyciężone potęgą medytacji. Nie ma lepszego miejsca do  
medytowania niż umysł. W schronieniu naszego umysłu możemy  
poszukiwać odosobnienia w każdej chwili, wszędzie.

19 maja

#### NIEUCHWYTNE SZCZĘŚCIE

Tak jak dziecko z tęsknotą wyciąga ręce do matki po pożywienie, ciepło i miłość,

tak my zaczynamy nigdy niekończącą się podróż w kierunku wciąż nieuchwytnego szczęścia. Miłość i komfort, których łakniemy, wiodą nas ścieżką bólu i przyjemności, szczęścia i nieszczęścia, męki i tymczasowego spełnienia, które za nikłą kroplę przelotnej satysfakcji zatapiają nas w oceanie niedoli i tęsknoty. Umysł nigdy nie jest usatysfakcjonowany i może nawet zwielokrotnić nasze cierpienia, ponieważ nasze zmagania związane z osiągnięciem nieuchwytnego szczęścia pozostają niezaspokojone.

20 maja

## G R A   Ż Y C I A

Życie jest jak gra i tak jak aktorzy w sztuce, wszyscy mamy przydzielone role. Kiedy gramy, nie powinniśmy zapominać o swojej roli, która może się zmieniać. Najpierw gramy rolę syna lub córki, potem męża lub żony, na koniec stajemy się ojcem lub matką. Czasami, wszystkie te role są grane jednocześnie. Nic nie jest stałe.

W dramacie życia musimy grać wszystkie zmieniające się role zadowalająco. Jeżeli gramy je właściwie, będziemy szczęśliwi i przyniesiemy szczęśliwość innym.

Ale jeśli pozwolimy przyjść destruktywnym myślom, zapomnimy słów dialogu i właściwy stosunek do konkretnej sytuacji.

Aby być dobrym aktorem, powinniśmy koncentrować się na samej roli i skupiać całą uwagę na graniu jej właściwie.

Aby żyć pełnią życia, musimy być całkowicie obecni w każdej sytuacji i grać zgodnie z nią.

21 maja

## W Y B A C Z E N I E

Wybaczenie jest siłą. Tylko silni ludzie potrafią wybaczać.

Prawdziwe wybaczenie jest wtedy, kiedy wybaczymy, mimo posiadania siły do wzięcia odwetu. Jeżeli ktoś cię rani, módl się za niego i myśl o jego pozytywnych cechach.

Bądź posłańcem miłości i spokoju. Jezus modlił się za tych, którzy go ukrzyżowali.

Nie tylko im wybaczył, ale także poprosił Boga, żeby wybaczył im ich grzechy.

Bóg jest bardziej kochający i wybaczący niż ktokolwiek inny.

22 maja

## M I Ł O Ś Ć   D A J E   I   W Y B A C Z A

Kiedy ktoś rani nasze uczucia lub nas krzywdzi, mamy wybór: możemy albo zareagować, albo zanalizować, dlaczego tak się stało. Staraj się nie reagować natychmiast,

szybka reakcja nigdy nie jest racjonalna. Jeżeli nie jesteśmy wystarczająco silni, aby znaleźć powód albo rozwiązanie poprzez modlitwę lub pozytywne zrozumienie,

starajmy się przebywać przez pewien czas z dala od konfliktowej osoby.

Wybaczenie jest źródłem życzliwości i współczucia towarzyszącym nam istotom ludzkim. Miłość daje i wybacza.

Samolubność bierze i zapomina. Miłość jest fundamentem wybaczenia.

23 maja

## BEZPOSTACIOWOŚĆ

Jeżeli Bóg jest nieskończony i bezpostaciowy, to gdzie On jest?. Jest wszędzie.  
Musimy postrzegać swoją jedność z Bogiem, gdziekolwiek zwrócimy naszą uwagę.

Powinniśmy widzieć obecność Boga w kwiecie i w insekcie.

Bóg jest wszechprzenikający i wszechobejmujący.

Nie możemy oddzielić fali od oceanu ani złota od ozdoby.

Jedność i wieczność muszą być doświadczane jako niepodzielne.

24 maja

## REGULARNA PRAKTYKA

Guru mojego Guru często opowiadał historię lisa i kota. Zwierzęta te były przyjaciółmi i mieszkały w lesie. Pewnego dnia rozmawiały na temat różnych sposobów ucieczki przed niebezpieczeństwem. Kot powiedział: – Znam tylko jeden sposób: wdrapanie się na drzewo. A ile ty znasz sposobów ratowania się?. Lis rzekł: – O, ja znam mnóstwo technik! – i pokazał książkę opisującą je na wielu stronach. Podczas ich rozmowy pojawił się pies, który chciał ich schwytać. Kot szybko wspiął się na drzewo i był bezpieczny, podczas gdy lis zaczął przeszukiwać strony książki, aby wybrać stosowną technikę.

Nietrudno się domyślić, co się stało z lisem. Morał z tej historii jest taki, że lepiej wiedzieć mało i praktykować to, niż wiedzieć dużo i nigdy nie zamienić tego w czyn.

Praktykuj regularnie, to jest jedyna pewna droga do osiągnięcia sukcesu.

25 maja

## PRAWDZIWA WOLNOŚĆ

Czym jest prawdziwa wolność?. Podczas praktykowania medytacji wznosimy ekstrawertyczną, idącą na zewnątrz energię na szczyt głowy i koncentrujemy się w ciemiączku, w „grocie medytacji”, która w sanskrycie nazywa się hridaya guha.

Prana, energia życiowa, odmładza i ożywia mózg i jego czynności.

Wszystkie komórki mózgu są naenergetyzowane. W ten sposób stajemy się wyciszeni, spokojni, cisi, pełni miłości i czystości. To jest prawdziwa wolność.

26 maja

## ŻYCIE JEST JAK ŚWIECA

Przeznaczenie jest niczym innym jak rezultatem naszych przeszłych działań.  
Życie każdego z nas jest jak świeca. Kiedy świeca płonie, jej wosk wypala się.

Na życie każdego człowieka ma wpływ wiele nieznanych czynników.

Jeżeli wieje silny wiatr, świeca natychmiast zgaśnie.

Ale tak długo, jak się pali, będzie dawać światło i ciepło.

Życie jest świecą zaprojektowaną tak, aby promieniować wiedzą i miłością – symbolami ciągłego poświęcania się dla innych.

Życie jest świecą. Rozpal ją z dbałością.

27 maja

## URODZINY PARAMAHAMSY HARIHARANANDY

Paramahansa Hariharananda urodził się 27 maja 1907 roku w osadzie w Habibpur, położonej nad brzegami uświęconej rzeki Ganges w okręgu Nadia w Zachodnim Bengalu w Indiach.

Obdarzony w niezwykłą mocą umysłu, już w dzieciństwie potrafił zapamiętać wszystkie skomplikowane mantry, hymny i modlitwy.

W wieku 11 lat przyjął przyrzeczenie brahmaczarii.

Swojego guru, Swamiego Śri Juktswara, spotkał w 1932 roku i otrzymał od niego inicjację w Krija Jogę. Jest on boskim połączeniem z innymi wielkimi

Mistrzami Krija Jogi. Pod przewodnictwem Swamiego Śri Juktswara zgłębił tajniki astrologii, astronomii i chiromancji, nauczył się też surowej dyscypliny i medytacji.

Otrzymał inicjację w drugą Kriję od Paramahamsy Joganandy,

a w 1940 roku Swami Satjananda inicjował go w trzecią Kriję.

Następnie został wprowadzony w wyższe stopnie Krija przez Sanjal Mahasaję.

W 1951 roku Paramahansa Jogananda upoważnił go do inicjowania szczerych poszukiwaczy w Krija Jogę i od tego czasu zaczął on przekazywać tę boską technikę tysiącom ludzi, prowadząc ich po duchowej ścieżce. W dniu swoich urodzin w

1959 roku stał się szafranowo ubranym Swamim Hariharanandą Giri, a następnie otrzymał tytuł Paramahamsy,

który wskazuje na najwyższe duchowe osiągnięcie. Paramahansa Hariharananda był ostatnim z żyjących wielkich urzeczywistnionych mistrzów w linii Krija Jogi i legendą pośród duchowych poszukiwaczy.

Osiągnął nirwikalpa samadhi, stan braku pulsu i braku oddechu,

w kompletnej komunii z Bogiem.

28 maja

## WOLNA WOLA

Bóg dał nam wiele niezależności. Między innymi wolną wolę.

Wyobraź sobie krowę przywiązaną do pała sznurem o długości 10 metrów.

Krowa ma wolność poruszania się w obrębie 10 metrów, ale jeżeli będzie chodziła dookoła, to sznur zacznie się owijać wokół pała i będzie coraz krótszy.

Aż stanie się krótki na przykład na 4 metry. Krowa mogła się cieszyć terenem

o promieniu 10 metrów, ale sama spowodowała, że promień zmniejszył się do 4 metrów,

a może jeszcze bardziej. Można to porównać do świadomości osoby ignorującej

dar Boga w postaci wolnej woli. Używaj całych 10 metrów sznura, który jest ci wyznaczony, a jeżeli jesteś wystarczająco silny, przerwij sznur i wędruj wszędzie. Bądź wolny.

29 maja

## WZROST

Wszyscy jesteśmy istotami ludzkimi. Wszyscy mamy wady.

Prawdziwy przyjaciel pomaga nam zobaczyć nasze błędy w życzliwy, jasny sposób.

Ale ci, którzy chwalą i pochlebiają, nie pomagają nam naprawiać naszych wad i wzrastać. Jeżeli ktoś wskaże nam, co zrobiliśmy źle, błędźmy wdzięczni.

Niechaj nasze życie będzie pełne miłości, bez względu na to, co inni mają do powiedzenia. Pozostań w świadomości

Boga.

Błędy są mechanizmem, który pomaga nam wzrastać.

30 maja

### O W O C E   N A S Z Y C H   D Z I A Ł A Ń

Człowiek jest produktem własnych działań. Człowiek może stworzyć lub zniszczyć siebie.

Człowiek może się stać boski lub diabelski.

Człowiek musi cieszyć się owocami swoich działań. Dobre uczynki przynoszą dobre rezultaty. Złe uczynki przynoszą niedolę i cierpienie.

Nasienie wszelkich czynności, dobrych i złych, tworzy namacalne rezultaty.

Każde nasienie w rezultacie rodzi dużo więcej pędów. Kiedy praca (kri) jest wykonywana w świadomości duszy (ja), wtedy staje się modlitwą i przynosi owoce urzeczywistnienia. Poprzez wciąż powtarzaną praktykę osiągamy wiedzę, która zachęca nas do medytacji.

Kiedy medytujemy nieprzerwanie, owoce naszych działań nie będą już miały na nas wpływu.

31 maja

### F R U S T R A C J A

Złość narasta z frustracji, z powodu niespełnionych pragnień.

Kiedy pragnienie jest niespełnione, szybko zamienia się w złość.

Kiedy oczekiwania nie spełniają się, złość wybucha. Złość jest chorobą bardzo zaraźliwą. Może łatwo przenosić się z jednej osoby na drugą. Na przykład szef zezłości się na pracownika. Ten, po powrocie do domu, daje upust swojej złości, wyładowując ją na żonie. Żona, wytrącona z równowagi, zniecierpliwiona i rozzłoszczona, wyładowuje się na dziecku.

Dziecko we frustracji popsuje zabawkę.

W ten sposób cykl frustracji zatacza koło, każda kolejna osoba powoduje zapłon w innej.