

BRONNIE WARE



TWÓJ ROK NA ZMIANĘ

52 KROKI DO
SZCZĘŚLIWEGO ŻYCIA

BRONNIE WARE

TWÓJ ROK
NA ZMIANĘ
52 KROKI DO
SZCZĘŚLIWEGO ŻYCIA

przełożyła **Joanna Golik-Skiłał**

Wydawnictwo Czarna Owca
Warszawa 2016

Spis treści

1 Inna perspektywa

2 Łagodny nauczyciel

3 Zgoda na zmiany

4 Pogodzenie się ze śmiercią

[5 Daj się zaskoczyć](#)

8 Nieporozumienia

10 Wybierz szczęście!

11 Chwila, która zmienia wszystko

13 Nicnierobienie to też rodzaj działania

21 Istota szczerości

[24 Po prostu bądź sobą](#)

[25 Pokochaj siebie](#)

26 Lekcja na parkingu

[27 Niech tak się stanie](#)

[30 Na tej samej planecie](#)

[35 Gotów, do startu, start!](#)

36 Bierz przykład z przyrody

[37 Szacunek zaczyna się od nas samych](#)

[41 Na poprawienie humoru](#)

[42 Trzydzieści sekund](#)

[Posłowie: Niczego nie żałuj](#)

Podziękowania

*Córce Elenie,
która wniosła światło
w moje życie*

Wstęp



Dzieciństwo to niezwykle krótki czas, a kształtuje resztę naszego życia jak żaden inny. Z perspektywy oceniamy, że szczenięce lata minęły błyskawicznie. Kiedy byliśmy dziećmi, wydawało się nam, że trwają w nieskończoność.

Miałam szczęście dorastać na dużej farmie. Cieszyłam się wolnością i swobodą, jeździłam konno, godzinami włóczyłam się po pastwiskach. Pod bezkresnym niebem stałam się młodą kobietą. Wraz z dorosłością pojawiły się jednak niepokój i chęć wyrwania się z tamtego miejsca, odkrycia czegoś nowego. To uczucie nie opuszczało mnie aż do chwili, gdy uporałam się z dręczącym mnie niepokojem. W dzieciństwie doznałam wielu dobrych rzeczy. Ale nie tylko. W rodzinie traktowano mnie jak czarną owcę, zrobiono ze mnie pośmiewisko. W dorosłe życie wkroczyłam więc nie tylko z poczuciem niezależności i umiłowaniem przyrody, lecz także z bagażem niezwykle bolesnych doświadczeń.

Opuściłam farmę. Przeniosłam się do miasta, by tam rozpocząć karierę w bankowości. Rodzina oczekiwała bowiem ode mnie, że znajdę sobie jakieś sensowne zajęcie.

Kilka razy zmieniałam pracę i miejsce pobytu. Czułam jednak, że z każdym rokiem narasta we mnie niepokój. Wreszcie życiowy ból zawiódł mnie na ścieżkę artystyczną: początkowo byłam fotografką i pisarką, później piosenkarką i autorką tekstów.

Właśnie w tym czasie, gdy zajmowałam się muzyką, postanowiłam zostać opiekunką pewnej starszej pani. Nie wiedziałam, jak bardzo ta praca mnie uzdrowi i jak wiele zmieni w moim życiu. Będę zawsze wdzięczna za wszystko, co mnie w życiu spotkało, także za cierpienie, które doprowadziło mnie do tego zawodu, i za radość, jaka się wiąże z jego wykonywaniem.

I tak osiem lat zajmowałam się opieką paliatywną. Spędzałam wiele godzin z osobami umierającymi. Pomagałam im przejść w miarę komfortowo i spokojnie przez ostatnie dni życia. Stan tych osób wykluczał jakąkolwiek aktywność fizyczną, dlatego kiedy nie spały, po prostu z nimi rozmawiałam.

Z niezwykłą otwartością mówiły one o sprawach najbardziej intymnych. W obliczu śmierci nie traci się czasu na mówienie o błahostkach. Człowiek zdaje sobie sprawę, że czas jest niezwykle cenny, i pragnie wykorzystać go jak najlepiej. Miałam szczęście słuchać słów płynących z serca.

Pewne tematy powtarzały się z taką regularnością, że nie sposób było zignorować wpływającego z nich przesłania. Umierający nierzadko czegoś żalowali, a to powodowało ich cierpienie i frustrację.

Dostrzegam teraz, że właśnie tamte rozmowy wywarły ogromny wpływ na moją osobowość. Pewne tematy tak często się powtarzały, że pozostawiły trwałe ślady. Oczywiście niektórych pacjentów cechował względny spokój, byli pogodzeni ze swoimi życiowymi wyborami. Zdecydowana większość jednak miała sobie coś do zarzucenia.

Ludzie, którymi się opiekowałam, najczęściej żalowali, że:

1. nie mieli odwagi żyć w zgodzie ze sobą; żyli tak, jak oczekiwali od nich inni,
2. za dużo pracowali,
3. nie mieli odwagi mówić o swoich uczuciach,
4. nie pielęgnowali przyjaźni,
5. nie pozwolili sobie na bycie szczęśliwsiymi.

Tamto doświadczenie wciąż daje mi siłę do podejmowania pozornie trudnych decyzji, gdyż doskonale wiem, co to znaczy żałować, gdy jest już za późno. Właśnie od umierających tak wiele nauczyłam się o życiu.

Opieka nad Ruth, moją pierwszą pacjentką, nauczyła mnie, żeby nie oceniać i z góry niczego nie zakładać. Krewni Ruth poradzili sobie z jej odejściem w sposób bardzo różniący się od moich osobistych przekonań, lecz nauczyłam się rozumieć i szanować ich decyzje.

Stella i ja byłyśmy pokrewnymi duszami. Stała się dla mnie cudowną nauczycielką. Uczyłyśmy się, że czasem trzeba odpuścić, i dostrzegałyśmy, jak ważną rolę każda z nas odgrywa w życiu tej drugiej.

Kochana Grace, która stała się jedną z osób najbliższych mojemu sercu, swoim żalem i cierpieniem pokazała mi, jak ważna jest umiejętność zdobycia się na odwagę, by żyć własnym życiem. Kieruję się jej radą każdego dnia i w ten sposób oddaję jej hołd.

Anthony był wytworem otoczenia, w którym żył, smutnym przykładem tego, czym się staniemy, jeśli nie będziemy dokonywać wyborów, przed którymi stawia nas życie.

Florence, nieświadoma roli mojej nauczycielki, przypominała mi o tym, że cierpienie emocjonalne nas ogranicza. Teraz dzięki wyrozumiałości wobec siebie i dyscyplinie myślowej pozwalam sobie odczuwać radość, na którą zasługuję i do której mam prawo.

John, cudowny człowiek, przeżył swoje ostatnie miesiące, gorzko żałując tego, że zbyt wielką wagę przywiązywał do pracy i zaburzył równowagę między nią a życiem prywatnym. Nigdy nie zapomnę jego smutnych westchnień, gdy siedział, patrząc na zachód słońca, i z ciężkim sercem analizował swoje życie.

Od Pearl nauczyłam się dwóch rzeczy: pozytywnego działania i akceptacji. Życie dało jej niezłą szkołę, a ona swoją wiedzę i swoim doświadczeniem wspaniale dzieliła się z innymi. Ponadto umiała z wiarą i zaufaniem przyjmować wszystko, co pojawiało się na jej drodze, inspirując w ten sposób innych.

Cieszę się, że poznałam Charliego. Mimo choroby i bólu do końca pozostał silny duchem. Nieustannie

głosił pochwałę prostoty. Uważał, że jesteśmy w stanie zapanować nad swoim życiem tylko wtedy, kiedy jest ono proste. „Proste życie gwarantuje przestrzeń i ład”, mówił. Teraz wiem, że miał rację.

Otwartość nie była mocną stroną Jozsefa. Zmarł, nie wybaczywszy sobie, że nie dał szansy swojej rodzinie, by mogła naprawdę go poznać. W jego życiu nie było miejsca na uczciwość ani naturalność. Na kilka tygodni przed śmiercią zapragnął szczerze porozmawiać z rodziną. Niestety, zmarł, nie wyjawivszy wiele z tego, co zataił.

Jude, jedna z młodszych osób, którymi przyszło mi się opiekować, stawiała na szczerość oraz odwagę, by żyć w zgodzie ze sobą. Była również zwolenniczką pozbycia się raz na zawsze poczucia winy. Twierdziła, że żal jest nam w życiu całkiem niepotrzebny.

Dzięki Nanci nauczyłam się, że snucie domysłów i podejrzliwość są całkowicie pozbawione sensu. Pomimo choroby psychicznej i fizycznej Nanci nieustannie mnie zaskakiwała. Tak naprawdę nigdy nie wiemy, co ktoś ma w sercu i co siedzi w jego głowie, dopóki się tym z nami nie podzieli.

Umierający chcą przeżyć ostatnie tygodnie swojego życia tak intensywnie, jak tylko się da, i w pogodnej atmosferze. Dlatego tak ważne jest podtrzymywanie znajomości i dlatego wiele osób żałuje, że nie zadbało o to wcześniej. Doris umarła w spokoju, gdyż tuż przed śmiercią udało jej się spotkać się z jednym z przyjaciół. Z pozostałymi nie zdążyła się skontaktować.

Elizabeth jest najlepszym przykładem na to, jak człowiek może się zmienić, jeżeli tylko zechce. Przeszła przemianę ze sfrustrowanej alkoholiczki w jedną z najlepszych nauczycielek, jakie kiedykolwiek poznałam.

Harry, od którego też wiele się nauczyłam, podkreślał znaczenie radości, jaką daje przyjaźń z drugim człowiekiem. Przypominał mi, jak ważne jest znajdowanie czasu na doznawanie szczęścia, by zapewnić sobie poczucie równowagi, tak potrzebne sercu.

Zrozumienie, że bycie szczęśliwą jest sprawą wyboru, totalnie odmieniło ostatnie dni Rosemary, która zawsze uważała, że nie zasługuje na szczęście. Teraz tego żałowała i starała się, jak mogła, zaakceptować swoje decyzje z poprzednich lat. Pozwoliła sobie na chwilę szczęścia. Dla mnie jako obserwarki było to piękne, otwierające serce doświadczenie.

Misją Cath stało się podkreślanie, jak ważne jest bycie tu i teraz oraz okazywanie wdzięczności za każdy dzień, jaki został nam dany. Wiele jej w życiu umknęło, gdy – goniąc za przyszłością – nie dostrzegała piękna bieżących dni.

Lenny to cudowny przykład człowieka o niezwykle łagodnym usposobieniu. Nauczył mnie spoglądać na wszystko z innej perspektywy. Miał niezwykle trudne, wypełnione smutkiem życie, patrzył na nie jednak mądrze i z poczuciem akceptacji.

Historie tych osób przedstawiłam bardziej szczegółowo w swojej książce *Czego żałują umierający*. Jest tam też opis mojej przemiany wewnętrznej. Tak – wiele można się nauczyć od umierających, gdy sami zaakceptujemy fakt, że my też w każdej chwili możemy odejść z tego świata.

Nauczyłam się, że aby niczego w życiu nie żałować, aby móc spojrzeć wstecz na swoje życie ze

szczerą akceptacją i ze spokojem, trzeba nieustannie kierować się pewnymi wartościami i postępować zgodnie z nimi. By wieść tego rodzaju życie, należy wypracować sobie pewne nawyki, a następnie je pielęgnować. By niczego w życiu nie żałować, trzeba nieustannie świadomie pracować, by wykształcić w sobie miłość i szacunek do samego siebie, odwagę, nadzieję, wdzięczność, wiarę, uczciwość, współczucie, zaufanie, umiejętność pozytywnego myślenia, bycia tu i teraz, akceptowania zmian oraz postępowania zgodnie z tym, co podpowiada nam serce.

Pamiętam o tym, więc dzielę się z wami pięćdziesięcioma dwiema historiami ze swojego życia. Każda niesie przesłanie, przypominając o cechach niezbędnych do tego, by żyć życiem, w którym nie ma miejsca na żal. Od leżących na łożu śmierci nauczyłam się, że codzienność nauczy mnie o wiele więcej niż te rzadkie chwile, gdy dzieją się rzeczy niezwykle. Trzeba tylko otworzyć oczy i serce na znaki wysyłane nam przez los. Najistotniejszych spostrzeżeń dostarczą nam małe zdarzenia.

Dzięki tym pozornie zwyczajnym sygnałom zaczniesz dostrzegać, w jak dużym stopniu możesz kierować swoim życiem. To wielka przyjemność i masz do niej prawo.

Te pięćdziesiąt dwa opowiadania mają wam przypominać, że wy też możecie odnaleźć siłę, być wdzięczni i dokonywać właściwych wyborów. To obserwacje poczynione na mojej drodze życiowej, jednak ich przesłania są uniwersalne i odnoszą się do każdego. Niektóre z nich pochodzą wprost z mojego bloga *Inspiration and Chai*, inne zaś zostały z bloga zapożyczone, lecz podczas przelewania na karty tej książki ewoluowały i zmieniały kształt. Wiele z nich jest zupełnie nowych.

Nie są ułożone w porządku chronologicznym ani nie wpasowują się w układ pór roku. Mimo to kolejność, w jakiej występują, nie jest przypadkowa – jest wynikiem świadomej decyzji. Ta kolejność ma podkreślić, jaka nauka płynie z każdej historii, a jednocześnie pozostawić czytelnikom miejsce na refleksję.

Życie daje nam mnóstwo różnych lekcji, na które można spojrzeć pod różnym kątem.

Z początku wasz umysł z całej siły będzie się starał opierać zmianom, gdy zechcecie przejąć kontrolę nad swoim życiem. Dlatego celowo powtarzam pewne komunikaty, aby się utrwaliły, pomogły wam zrozumieć siebie na głębszym poziomie.

Dobrałam opowiadania tak, by towarzyszyły wam przez cały rok – po jednym na każdy tydzień. Jeśli odczuwacie pokusę, by przeczytać książkę od deski do deski za jednym podejściem, oczywiście zróbcie to. Jednak dłuższy czas poświęcony na refleksję przyniesie większe i trwalsze korzyści. Więc jeśli ktoś z was zdecyduje się przeczytać cały tekst od razu, lepiej będzie, jeśli powróci potem do poszczególnych historii i poświęci każdej z osobna więcej czasu.

Aby jak najbardziej skorzystać z tego, czym się tu dzielę, i zainicjować trwałe zmiany w sposobie myślenia, a dzięki temu w całym życiu, warto trzymać pod ręką dziennik, w którym będzie można zapisywać swoje spostrzeżenia. Jeśli rozdział dotyczy na przykład odkrywania w sobie nowych cech, zapisujcie przez tydzień, co zaobserwowaliście. Jeśli tekst mówi o współczuciu, przyjrzyjcie się, jak ono ma się do waszych obecnych poglądów i bieżącej sytuacji. Otwórzcie się na naukę płynącą z tej

opowieści i pomyślcie, jak ona wpływa na wasze obecne życie. Czego możecie się z niej nauczyć i co wykorzystać.

Z biegiem czasu zaczniecie kroczyć przez życie bardziej świadomie, znajdziecie siłę na dokonywanie zmian, z życzliwością będziecie patrzeć na starego i nowego siebie, każdego dnia odkryjecie niegdyś niedostrzegane powody do bycia wdzięcznym.

Te obserwacje czynione na co dzień pozwolą wam zrozumieć, że naprawdę warto ze wszystkich sił starać się zadbać o siebie i działać pozytywnie, aby iść przez życie w zgodzie z własnym sercem i uczynić ten rok waszym rokiem na zmianę.

Obyście zaznali życia, w którym nie będziecie niczego żałować, ba, żebyście przeżyli je w radości i zachwycie.

Z wyrazami życzliwości

Bronnie



1 Inna perspektywa

Jakiś czas temu, jadąc samochodem, musiałam się zatrzymać z powodu robót drogowych. Patrzyłam na poruszające się przed moimi oczami wycieraczki, zbierające wodę z szyby. Deszcz nie był szczególnie ulewny, ale wiatr, grzmoty i błyskawice sprawiały, że przechodząca nade mną burza miała gwałtowny charakter.

Spojrzałam na przydrożne pastwisko. Nowo narodzone cielę próbowało akurat stanąć na nogi. Szybko mu się to udało. Matka lizała je, choć padający deszcz i tak by je obmył.

Pomyślałam sobie wtedy: jak to jest, urodzić się podczas takiej burzy, mieć taki pierwszy obraz świata, w którym będzie się żyło. Czy ten cielak się zastanawiał, co jest nie tak, kiedy szare chmury znikły, a deszcz i wiatr ustały? Czy dziwił się, dlaczego niebo nagle zrobiło się niebieskie i gdzie jest to coś, co jeszcze przed chwilą spadało z góry? Czy teraz zawsze będzie czekać na kolejną burzę, żeby życie znów wydało mu się normalne?

Dla mnie, mieszkającej w dolinie pełnej gospodarstw mlecznych i hodowli bydła, widok nowo narodzonych cieląt jest dość zwyczajny, lubię na nie patrzeć. Jakiś czas później, tym razem w dzień suchy i upalny, byłam świadkiem przyjścia na świat innego krowiego maleństwa. Ono zapewne będzie postrzegało świat inaczej niż tamto urodzone podczas burzy. A może żadne z nich nie zwróciło uwagi na pogodę? Może do szczęścia wystarczy im mleko matki i bieganie po pastwisku w towarzystwie innych cieląt?

Wiem jednak doskonale, że krowy potrafią myśleć, gdyż dobrze je poznałam. Tak więc zastanawia mnie, czy mają indywidualne spojrzenie na życie i czy wpływa to na ich życiowe doświadczenia.

Kilka tygodni temu musiałam pojechać do miasta, by uzupełnić zapas indyjskiej herbaty czaj. W drodze do ulubionego sklepiku zauważyłam idącą przede mną starszą panią cierpiącą na osteoporozę lub jakieś inne schorzenie, które sprawiło, że była mocno pochylona i miała wzrok utkwiony w ziemię. Jej kręgosłup był zgięty niemal pod kątem prostym.

W pierwszym odruchu poczułam współczucie dla tej staruszki, ponieważ nie może ona podziwiać otaczającego ją świata. Po czym przypomniałam sobie cielęta i okoliczności ich narodzin. Może ta kobieta patrzy na swoją sytuację w inny sposób? Może czuje wdzięczność za to, że jest w stanie wyjść z domu, gdy tylko przyjdzie jej ochota? Przecież wiele osób w jej wieku nie jest do tego zdolnych.

Pomyślałam o tych wszystkich ludziach, młodych i starych, którzy są chorzy albo przykuci do łóżka, którym choroba uniemożliwia poruszanie się, noszenie siatek z zakupami czy choćby wyjście na dwór. Pomyślałam też o kobietach, które uczyłam w więzieniu – jestem przekonana, że niejedna natychmiast zamieniłaby się z tą staruszką, która miała skrzywiony kręgosłup i patrzyła na świat pod innym kątem niż większość ludzi, ale wciąż była niezależna i zdolna do samodzielnego poruszania się. Ba, nawet szła w przyzwoitym tempie.

Bez względu na to, jak ciężkie czasem bywa życie, zmiana perspektywy może dziać cuda. Co jednemu wydaje się burzą, dla drugiego może się okazać błogosławieństwem.

Patrzenie na świat cudzymi oczyma może ci pomóc inaczej spojrzeć na twoje życie. Możesz dostrzec w tym wszystkim jakiś sens, znaleźć odpowiedź. Powtarzam: wszystko jest kwestią perspektywy. W niemal każdej sytuacji można doszukać się czegoś pozytywnego – trzeba tylko spojrzeć na nią pod innym kątem.

Kiedy myślę o tej staruszce idącej ulicą, przypominam sobie, że nie zawsze jest tak, jak nam się wydaje. W gruncie rzeczy jest o wiele lepiej.



2 Łagodny nauczyciel

Moja przyjaciółka przebywa właśnie za granicą na romantycznym urlopie, a mnie przypadł obowiązek zajmowania się jej psem – obowiązek, który z radością na siebie wzięłam.

Suczkę, która wabi się Missy, poznałam kilka miesięcy wcześniej, gdy zamieszkała w domu mojej przyjaciółki na prośbę miejscowego weterynarza. Ten młody piesek był wcześniej maltretowany i miał objawy silnej nerwicy pourazowej. Za każdym razem, gdy stawałam na progu, przyjaciółka musiała delikatnie przyciągać do mnie Missy na smyczy. W przeciwnym razie przez dziesięć minut Missy biegały tam i z powrotem, chcąc podejść, a jednocześnie czując lęk, robiłyby krok do przodu i znów się cofała.

Znalazszy się w zasięgu moich rąk, dawała się pogłaskać i w pełni poddawała się pieścizotom. Prawdę mówiąc, od tego momentu trudno było się jej pozbyć. Nie mogła się nasycić pieścizotami. Jednocześnie nie stała mocno na tylnych łapach: bała się wyprostować. Tym samym wciąż pokazywała nam, że kiedyś okrutnie ją skrzywdzono. Biedactwo! Nadal się bała, że ktoś ją zbeszta lub zbije.

W końcu przerwałam te czułości, by wejść do wnętrza domu. Wówczas Missy niemal całkowicie traciła zaufanie do mnie, które wcześniej starałyśmy się zbudować. Cały proces trzeba było zaczynać od początku. Od nowa zdobywałam jej ufność, by móc okazać jej czułość, której tak bardzo potrzebowała. Pragnęła miłości, a jednocześnie obawiała się ją przyjąć.

Nie mogła lepiej trafić. Moja przyjaciółka wydała na świat sześcioro dzieci i bije z niej energia matczynej miłości. Tego właśnie Missy potrzebowała. W ciągu kilku miesięcy od naszego pierwszego spotkania suczka krok po kroku – dzięki miłości mojej przyjaciółki – przeszła wielką przemianę. Niestety, jej trauma wciąż daje o sobie znać. Missy nadal nerwowo ucieka i wraca, zanim na dobre podejdzie i przywita się z gośćmi. Jednak z każdym dniem jej zaufanie do ludzi rośnie.

Przez ostatnie dwa tygodnie moja więź z Missy z dnia na dzień stawała się silniejsza. Chodziłyśmy na długie spacer, a ona posyłała mi tak czułe spojrzenia, jakie tylko człowiekowi może posyłać pies. Jest cudownym stworzeniem i nawet nie chcę sobie wyobrazić, przez co musiała przechodzić.

Kiedy razem odpoczywamy, Missy ufa mi tak bardzo, że kładzie się obok mnie na plecach i pozwala głaskać się po brzuchu. Później wstaje, zaczyna skakać koło mnie i kładzie łapy na moich udach, wlepiając we mnie te swoje piękne oczęta. Teraz już regularnie merda ogonem, kiedy biega ze mną po

podwórzu lub kiedy do niej mówię.

Serce się raduje na widok takiej przemiany, która pokazała mi, jak wielką moc mają odwaga i zaufanie. Missy jest najodważniejszym stworzeniem, jakie kiedykolwiek dane mi było poznać. Pomimo cierpienia, jakiego doświadczyła, miała odwagę zaufać komuś na nowo, przyjąć czyjąś miłość, uwierzyć, że nie wszyscy są okrutni.

Z tej bezwarunkowej miłości, którą psy darzą swoich właścicieli, płynie dla nas wspaniała nauka. Odwaga, jaką wykazała się Missy, jest czymś niezwykłym. Tak naprawdę ona nie wiedziała, co ją czeka. Czuła jedynie, że dla własnego szczęścia musi spróbować i otworzyć się na miłość.

Chciałabym, żeby każdy, kto doznał traumy i czuje strach przed ponownym zranieniem, miał odwagę Missy. Żeby spróbował zaufać raz jeszcze, żeby otworzył serce i uwierzył, że nie wszyscy napotkani ludzie są tacy źli jak ci, z którymi zetknął się w przeszłości.

Z przyjemnością patrzę na tę suczkę radośnie machającą ogonem i uśmiechającą się do mnie. Z taką samą przyjemnością patrzę na ludzi zmieniających swoje życie z odwagą i ufnością podobnymi do tych, które dostrzegam u niej.



3 Zgoda na zmiany

Zimowy ranek. Czuję najpierw chłodny powiew wiatru, a potem ciepło pierwszych promieni słońca. Z drzew, tych pobliskich i tych rosnących dalej, dobiega śpiew ptaków. Żaby rechoczą, strumyk skrzy się w świetle. Kogut pieje na pobliskiej farmie. Nie słychać żadnego ludzkiego głosu. Jest rozkosznie, błogo.

Chociaż zmiany są częścią życia, jestem wdzięczna również za to, co niezmiennie i stałe. Śpiew ptaków się zmienia. Jedne odlatują, inne zostają. Żaby też zmieniają swój skrzek wraz ze zmianą pór roku. Co więcej, różne żaby wydają różne dźwięki. Jednak piękno tej farmy pozostaje takie samo, każda zmiana to tylko dodatek do jego stałości.

Mój ojciec, starszy człowiek, przeszedł ostatnio ciężką operację. Przypomniało mi to o kruchości życia, o tym, że wszystko się zmienia, czy nam się to podoba, czy nie. Czuje się dobrze i chyba – mam nadzieję – wraca do zdrowia, ale ma już swoje lata i nigdy nie będzie taki jak dawniej.

Oczywiście nie tylko starsi ludzie muszą stawić czoło zmianom. W każdym wieku musimy poddawać się naturalnym przyptywom i odpływowom. Nic nie pozostaje takie samo, a ci, którzy próbują powstrzymać zmiany i chcą mieć nad wszystkim kontrolę, cierpią najbardziej, gdy życie ich zaskakuje. Zmiana zawsze wisi w powietrzu.

Pewnego dnia spacerowałam po swojej ulubionej plaży w zimowym słońcu, ciesząc się jego ciepłem w porze, gdy wschodzi tak późno i świeci tak krótko. Od dwóch lat przychodziłam w to miejsce, by popływać. Teraz nie zauważyłam nikogo. Woda była zbyt zimna, by skusić nawet najodważniejszych morsów.

Pomyślałam o tym, jak plaża zmienia wygląd w różnych porach roku. Teraz jest oazą spokoju. Za sześć miesięcy będzie na niej rojno i gwarno od wschodu słońca aż po zmierzch.

W życiu każdego z nas również następują pewne zmiany. Nie da się ich powstrzymać, tak samo jak nie da się powstrzymać na przykład jesieni nadchodzącej po lecie.

Godząc się na zmiany – osobiste i globalne – pozwalamy, aby nasze życie biegło naturalnie, przynosiło nam nowe radości, takie, o jakich nawet nam się nie śniło. Plaża czeka, by w cieplejszych miesiącach znów powitać pływaków. Ja zaś czekam na radości, które życie mi przynosi, i życzę wam tego samego.



4 Pogodzenie się ze śmiercią

Jako dorastająca dziewczyna regularnie bywałam świadkiem narodzin i zgonów zwierząt na naszej farmie. Asystowaliśmy cielącym się krowom, karmiliśmy osieroczone jagnięta. Na naszych oczach zabijano krowy, owce, węże, kury i chore konie. Wtedy śmierć była dla mnie tylko czymś prowadzącym do rozkładu ciała. Nie myślałam, że może mieć związek z niebem, o którym uczyłam się w szkole i słuchałam w kościele.

Uczono mnie też, że Bóg jest wszędzie. Religia, w której mnie wychowywano, rozwijała jednak we mnie poczucie winy. Dlatego, zaciągnąwszy zasłony w swoim pokoju, często oddychałam z ulgą, że wreszcie nikt mnie nie obserwuje.

Późniejsze życie nauczyło mnie, że niebo nie jest tylko dla zmarłych, ale jest dostępne również dla nas tu i teraz. Dzięki medytacji doświadczyłam niezwykłej błogości i wiele razy znajdowałam się poza naszym ludzkim światem. Żeby osiągnąć taki stan, nie trzeba medytować. Wystarczy nauczyć się żyć chwilą obecną i doceniać to, co się ma. Momenty zwiększonej świadomości, z której wypływa obezwładniająca radość, są dostępne każdemu.

Ze śmiercią człowieka zetknęłam się dopiero wtedy, kiedy towarzyszyłam swojej pierwszej pacjentce w ostatnich dniach jej życia. Członkowie mojej rodziny umierali, ale trzymano mnie od nich z daleka. Niestety, jest to postępowanie dość powszechne we współczesnym społeczeństwie. Unikanie kontaktu ze śmiercią nikomu nie pomaga. Czas, byśmy stawili jej czoło w pozytywny sposób.

Temat śmierci jest dla większości ludzi przerażający. Jedni lękają się tego, co jest albo czego nie ma po życiu, inni boją się samego procesu umierania. Jeszcze inni nie chcą zaakceptować faktu, że życie kiedyś się kończy bez względu na to, czy udało się im dokonać wszystkiego, co zaplanowali. Są i tacy, którzy obawiają się śmierci ze wszystkich wyżej wymienionych powodów.

Śmierć oznacza kres życia doczesnego (czy wierzysz w życie po życiu, czy też nie). Bez sensu jest to, że jako społeczeństwo wypracowaliśmy sobie mechanizm obronny polegający na zaprzeczaniu śmierci.

Spójrz prawdzie w oczy: umrzesz. Ja umrę. Wszyscy umrzemy! Zamiast wpadać z tego powodu w przygnębienie, można zaakceptować ten fakt i dzięki temu wieść lepsze życie. Wykorzystaj śmierć jako coś, co ma posłużyć życiu.

Nie jesteś tu na zawsze. Każdy dzień jest darem, szczególnie jeśli cieszysz się dobrym zdrowiem. To

dar, który kiedyś się wyczerpie. Każdy przeżyty dzień to jeden dzień mniej z twojego życia. Postaraj się więc zrobić z niego jak najlepszy użytek.

Łatwo założyć, że doczekamy w zdrowiu sędziwej starości i spokojnie umrzemy we śnie, ubrani w swoją ulubioną piżamę. Niestety, zwykle tak się nie dzieje. Nikt nie chce przyjąć do wiadomości, że może nie doczekać sześćdziesiątych urodzin. Ba, że może nawet nie doczekać czterdziestych. Ale taka jest prawda.

Życie wiele razy dowiodło, że czasem młodszy odchodzi z tego świata przed starszymi. I to nie zawsze dzieje się gdzieś indziej, przytrafia się innym rodzinom, jakimś nieznanym. To dotyczy nas. Czasem człowiekowi dopada choroba i na długie dni przykuwa go do łóżka. Dlatego zdrowiem i wolnością, jaką daje zdrowie, trzeba się cieszyć tu i teraz.

Co masz zrobić z tą wiedzą?

Zacznij od wyrobienia w sobie nawyku dziękowania za to, że dziś jeszcze żyjesz. Weź odpowiedzialność za swoje życie. Zmień swoje priorytety. Przecież w każdej chwili możesz umrzeć! Zrozum to i zacznij się cieszyć życiem. Teraz jesteś żywy. Wykorzystaj jak najlepiej to błogosławieństwo, jakim są życie i jego dary.

Jeśli chodzi o pozostałe lęki związane ze śmiercią, należy do nich zapewne lęk przed tym, co jest po tamtej stronie. Mam dla was dobrą wiadomość: widziałam, jak umierający uśmiechali się promiennie do czegoś, co widzieli tylko oni. Ich uśmiech był cudowny, utwierdzał mnie w przekonaniu, że z radością przechodzą do kolejnego etapu. Wielokrotnie dali mi do zrozumienia, że po śmierci należy spodziewać się czegoś niezwykle pięknego. Takie właśnie jest niebo – miejsce lub stan miłości, akceptacji i wiecznej szczęśliwości.

Wiedza, że po drugiej stronie czeka nas miłość, powinna rozwiać strach. A co z przerażeniem związanym z samym momentem śmierci? Zapewniam was, że umieranie przebiega szybko. Proces uwalniania się duszy z ciała to nie trwające dziesięć dni zawody w przeciąganiu liny. To tylko chwilka, więc nie ma się czego obawiać. Poza tym jesteś wtedy otoczony miłością, nawet jeśli wydaje ci się, że odchodzisz w samotności.

Rozmowa na trudne tematy to konfrontacja z rzeczywistością. Śmierć nie musi być takim tematem. Uzmysłowanie sobie, że ukochanej osoby nie będzie przy tobie do końca twoich dni, może napawać cię smutkiem. Ale czy dzięki temu nie wykorzystacie lepiej czasu, jaki wam pozostał?

Pozostaje tylko jeden lęk – ten, który odczujecie, gdy dotrze do waszej świadomości, że jeszcze tyle mieliście razem do zrobienia, a czasu jest coraz mniej. Więc do dzieła, przyjaciele! Wykorzystajcie swoje życie najlepiej, jak się da. Zaakceptujcie fakt, że śmierć jest czymś nieuniknionym, a potem bądźcie wdzięczni za życie i możliwość dokonywania wyborów.

Życie warto celebrować. Więc zanim przyjdzie na was czas, życzę wam szczerego, pozbawionego lęku życia. Korzystajcie z niego, cieszcie się nim i bądźcie odważni!



5 Daj się zaskoczyć

W dniu moich siedemnastych urodzin przyjaciele urządzili dla mnie przyjęcie niespodziankę. Minęło trochę czasu, zanim dotarło do mnie, co się dzieje. Mieliśmy w dziesiątkę wybrać się na kolację do restauracji. Tymczasem gdy wstąpiłam po koleżankę, zobaczyłam ze trzydzieści osób, które na mój widok zawołały: „Niespodzianka!”. W swojej naiwności pomyślałam, że na kolację wybiera się więcej ludzi, niż początkowo planowano. Upłynęło kilka minut, zanim zrozumiałam, że kolacja już się zaczęła. Początkowo byłam rozczarowana faktem, że nie zjemy w restauracji. Szybko się jednak okazało, że był to cudowny, wypełniony śmiechem i zabawą wieczór. W restauracji prawdopodobnie nie bawiłabym się aż tak dobrze.

Trochę trwało, zanim przekonałam się do niespodzianek; teraz ogromnie je lubię. Mamy szczęście, że życie funduje nam je od czasu do czasu. Dlatego im bardziej będziemy otwarci na zmiany, tym mniej one nami wstrząsną. Prawdę mówiąc, największą i najfajniejszą niespodzianką dla mnie jestem ja sama i to, kim się stałam.

Pozwólmy, żeby życie nas zaskakiwało. Zrezygnowanie z ciągłej kontroli czyni egzystencję o wiele przyjemniejszą. Radość to nasz naturalny stan. By go osiągnąć, potrzebujemy odwagi i determinacji. Trzeba wiedzieć, kiedy walczyć nieustępliwie, a kiedy się poddać i usunąć ograniczenia, które podświadomie sobie narzuciliśmy. Przez nie bywamy nieszczęśliwi. Potrzeba nam również umiejętności zachwycania się tym, co nieoczekiwanie odkrywamy w sobie.

Z każdym krokiem naprzód, z każdą małą zmianą dawne nawyki tracą moc. Nie zawsze wyzbycie się ich przychodzi z łatwością, to długotrwały proces. Jeśli zdarza ci się wracać do ograniczających cię negatywnych poglądów, wybaczone sobie i bądź dla siebie wyrozumiały.

Ucząc się nowych rzeczy, zachwycaj się tym, kim jesteś, i tym, że sam dla siebie bywasz zagadką. Jest coś magicznego w odkrywaniu siebie, gdy świadomie próbujesz dawać z siebie wszystko. Uśmiechaj się do siebie. Śmieję się z tego, co odkrywasz, i daj się zaskoczyć tym, jak niezwykłą osobą się stajesz. Niech to będzie dla ciebie przyjemność. Niech to sprawia ci radość. Osoba, którą się staniesz, to ktoś, na kogo twoje serce czekało. Potrzeba czasu, miłości, cierpliwości i chęci, by dać się pozytywnie zaskoczyć tym, kim się naprawdę jest.

To zdecydowanie najlepsza niespodzianka, na jaką możesz liczyć w życiu.

Gratulacje! Jesteś na dobrej drodze.



6 Piękno nowego dnia

Dobrze jest otworzyć rano oczy i od razu emanować radością jak ptaki czy niemowlęta. Wydaje mi się, że one budzą się jedynie po to, by po prostu cieszyć się życiem.

Nadeszła wiosna i wokół pełno pomarańczowych motyli fruujących parami. Słońce przebija się przez drzewa, gdy siedzę na tarasie i chłonę piękno poranka.

Około południa z nieba znów poleje się żar. Jednak teraz jest cudownie rześko.

Choć nie mamy niewinności ani niezachwianej ufności dziecka, wciąż możemy się cieszyć nowym dniem. To niesamowite – czasem, obudziwszy się, potrafimy rozpocząć zupełnie nowy rozdział swojego życia. Oczywiście nigdy nie wiadomo, czy to właśnie tej nocy uda się nam wreszcie spać spokojnie, wypocząć i odzyskać siły potrzebne, by rozpocząć zmianę na lepsze. Często jednak nadchodzi wreszcie taki moment, gdy sen koi nasze łzy, rozwiewa frustracje minionych tygodni lub miesięcy – budzimy się z lżejszym sercem i ze świeżym spojrzeniem na świat.

Widzimy wtedy, że najgorsze mamy za sobą, że burza ucichła. I choć trzeba po niej posprzątać, poukładać rzeczy, odnajdujemy w sobie energię, żeby to zrobić. Jeżeli trzeba, poprosimy nawet kogoś o pomoc. Dobrze otworzyć się na taką możliwość.

To ważne, żeby czasem poddać się i odpocząć, doświadczyć swoich uczuć i dać im upust. Bez tego nie ma rozwoju. Jak mielibyśmy dostrzec piękno poranka i rozkoszować się nim, gdybyśmy nie znali ciemności nocy ani gwałtowności burzy?

Każdy dzień jest okazją, by usiąść i chłonąć świeżość poranka i zrozumieć, że jesteś gotów iść dalej. To daje nadzieję i wnosi nowego ducha. Z pewnością trochę czasu upłynie, zanim będziesz miał ochotę po prostu poleżeć, radośnie wierzgając nogami jak małe dziecko, albo usiąść na drzewie i zaśpiewać jak ptak, ale wstał nowy dzień, więc korzystaj z tego.

Uroczy mały ptaszek droczy się ze mną, fruwa w pobliżu i jednocześnie zachowuje dystans. Śpiewa radośnie, wywołując uśmiech na mojej twarzy. Wtórują mu brzęczące owady. Moje serce jest otwarte. Nastął nowy dzień.



7 Bądź elastyczny

Nierzadko się zdarza, że popadamy w rutynę. Trzymanie się schematu, choć czasem korzystne, ma też wady. Bywa, że wtedy nie wiemy nawet, do czego dążymy, czego pragniemy i za czym tęsknimy; wiemy jedynie, że nie pragniemy życia, jakie właśnie prowadzimy. Potem się okazuje, że przyzwyczajenia, które sprawdzały się od lat, te, które zapewniały nam w życiu spokój, już się nie sprawdzają.

Wielu ludzi uporczywie trwa przy swoich przyzwyczajeniach, choć nie wie dlaczego. Sztuczny zegar wyznacza pory posiłków, a my ignorujemy sygnały płynące z ciała, które daje znać, że jest głodne. Herbatka musi być o dziesiątej, lunch w południe, co do minuty, choćby nie wiem co. Jeśli pociąg o 7.36 spóźni się choć pięć minut, cały dzień spisujemy na straty. W sobotę rano sprzątanie albo zakupy, urlop zawsze o tej samej porze roku...

Wszystko się zmienia, my też się zmieniamy. Zamiast więc opierać się zmianom, poddaj się im. Bądź elastyczny, gdyż te same przyzwyczajenia, z którymi było ci tak dobrze, mogą się okazać tym, co cię ogranicza i utrudnia osiągnięcie spełnienia.

Nadszedł czas, by pozbyć się potrzeby sprawowania całkowitej kontroli na swoim życiem. Zresztą czy to w ogóle jest możliwe? Nie. Nikt nie ma takiej kontroli. Może się nam wydawać, że ją sprawujemy, po czym, ni stąd, ni zowąd, życie rzuca nam wyzwanie, kompletnie wytrąca nas z równowagi. I gorączkowo szukamy nowego rozwiązania, chcąc jakoś sobie poradzić z tą nieprzewidzianą sytuacją.

Uważność i skupienie są czymś wspaniałym. Ale elastyczność też jest potrzebna.

Największe nagrody – od nowych sytuacji po nagłe spotkania z dawno niewidzianymi przyjaciółmi – otrzymywałam od życia właśnie wtedy, gdy byłam elastyczna i otwarta.

Kiedy piszę te słowa, w Australii panuje wiosna. W tej części kraju oraz dalej na północ i na zachód kwitną jakarandy, ładne i powszechnie lubiane wielkie drzewa. Każdego roku obsypane cudownymi fioletowymi kwiatami dodają uroku całej okolicy. Gdy kwiaty opadają, wokół drzewa tworzy się liliowy dywan. Przez resztę roku, gdy jakarandy nie kwitną, ich potężne gałęzie gęsto pokryte listowiem zapewniają cień.

Przez wiele lat pierwszy weekend października, który tutaj jest długim weekendem, był otwarciem sezonu jakarandy. W miastach planowano festiwale i imprezy dla turystów. Potem wszystko się zmieniło

– jakarandy nie kwitną o tej porze. Można odnieść wrażenie, że zmieniły się pory roku. Jakaranda rosnąca przed moim domem jeszcze nie zakwitła, a mamy listopad. W zeszłym roku widziałam kwitnące drzewo w grudniu. Życie się zmienia; żeby móc się nim w pełni cieszyć, należy to zaakceptować i pozostać elastycznym. Nie można liczyć na to, że pory roku pozostaną niezmiennie, nie można się także spodziewać, że życie będzie się toczyć ciągle tak samo.

Na świecie nie ma nic pewnego oprócz zmian i śmierci. Więc choć rutyna może ci do pewnego stopnia służyć, równie dobrze może się sprawdzić elastyczność. Zrezygnowanie z ciągłej kontroli czyni cię bardziej otwartym na naturalny bieg życia i na dobro.

Zrobienie sobie wolnego w środku tygodnia, umówienie się z przyjaciółmi na śniadanie zamiast na kolację, pozwolenie dzieciom na samodzielne wybranie ubrań bez względu na to, co sądzisz o ich kreatywności, to wszystko przykłady, jak można odpuścić i być elastycznym.

Elastyczność może dostarczyć nam wielu niespodzianek i przyjemności, jeśli tylko sobie na nią pozwolimy.

Więc jeśli planujesz trzymać się planu na następnych kilka dni, zobacz, czy gdzieś nie możesz troszkę wyluzować. Spytaj siebie, czy nie możesz czegoś zrobić kiedy indziej, i zrób zamiast tego coś innego. Albo w ogóle nic nie rób. Wybierz się na spacer i zobacz, jak ci mija czas, gdy nie trzymasz się sztywno rutyny i na chwilę porzucasz kontrolowanie wszystkiego.

Odwaga, by wykroczyć poza narzuconą przez siebie rutynę, zawsze zostaje nagrodzona satysfakcją i przyjemnościami. Z czego to będzie satysfakcja? Jakie przyjemności? O tym możemy przekonać się dopiero, gdy spróbujemy zdobyć się na tę odwagę.



8 Nieporozumienia

Każdemu co najmniej raz zdarzyło się zostać źle zrozumianym. Czy da się w pełni zrozumieć drugiego człowieka, skoro każdy z nas ma inne doświadczenia życiowe? Nie, to niemożliwe. Oczywiście można próbować, można starać się postawić w czyjejś sytuacji i zdobyć się na empatię. Ale tak do końca nie jesteśmy w stanie zrozumieć drugiej osoby na żadnej płaszczyźnie. Pięknie się różnimy.

Zdarza się jednak, że pojawia się ktoś, kto rozumie nas w mig – ktoś, z kim nadajemy na tych samych falach. I choć wcale dobrze nas nie zna, wie, co nas boli. Czujemy, że znaleźliśmy bratnią duszę. Już nie jesteśmy samotni.

Czasami udaje się stworzyć taką relację z partnerem, przyjacielem, kimś z rodziny albo z pracy. Ważne, abyśmy ją doceniali, gdyż takie relacje są prawdziwą rzadkością.

Czasami tworzymy z kimś związek tylko przez jakiś czas, kilka tygodni, miesięcy albo lat. Traktujemy tę osobę jako najlepszego kumpla, najwspanialszego partnera, męża, żonę na świecie. Aż tu pewnego dnia spoglądamy na tę osobę i dociera do nas, że ta relacja wcale nie jest dla nas taka dobra.

Być może w relacji brakuje równowagi, ponieważ jedno z was narzuca swoją wolę drugiemu. Albo od jakiegoś momentu każde z was zmierza w inną stronę. Może się okazało, że kierujecie się odmiennymi wartościami. Tak czy owak, wszystko się zmienia. Wciąż się rozwijamy i ewoluujemy. Niektóre przyjaźnie i związki to przetrwają, inne nie. To element życia i jego niestałości.

Czasami, idąc za głosem serca, zostajesz źle zrozumiany. Ci, którzy cię zaszufladkowali, mogą mieć do ciebie pretensje, bo wyostałeś się z szufladki i zawodzisz ich oczekiwania. A przecież ty jedynie chcesz kochać siebie tak samo, jak kochasz innych.

Uwolnienie się od kogoś, na kim nadal ci zależy, gdyż jego towarzystwo ci nie służy, nie zawsze jest łatwe, wymaga dużej odwagi.

Decyzje o rozstaniu mogą być bolesne, szczególnie gdy umysł wciąż przypomina ci, że ta osoba ma też swoje zalety. Jednak wewnętrznego głosu nie da się uciszyć. Będzie ci stale przypominał, że warto – bez względu na to, co było – uwolnić się i iść dalej.

Takie decyzje ranią nie tylko osobę, którą zostawiasz. Tobie też może być niezmiernie trudno zrezygnować z relacji, która dała ci tyle dobrego. Mimo wszystko musisz to zrobić, aby pójść naprzód.

Nad niektórymi relacjami zdecydowanie warto pracować. Szczere porozumienie i dojrzałość

emocjonalna mają uzdrawiającą moc potrafiącą odmienić życie. Czasami jednak serce powtarza ci, że czas, abyś dał sobie spokój. Inni mogą nie rozumieć twojej decyzji. Mogą cię krytykować albo oskarżać, że nie jesteś taką osobą, za jaką cię uważali.

Nie masz wpływu na ich reakcje.

Taka już jest ludzka natura. Każdy może czuć i myśleć, co chce. Nikt nie jest w stanie kontrolować cudzych uczuć ani myśli.

Możesz jedynie starać się być dobrze rozumianym, a przede wszystkim rozumieć samego siebie i swoje najgłębsze potrzeby. Wsłuchaj się w głos swojego serca, nawet jeśli każe ci on iść w kierunku, który może przysporzyć tobie (a możliwe, że także innym) cierpienia. Musisz wiedzieć, że jeśli zignorujesz ten głos, skończy się to dla ciebie o wiele większym cierpieniem. Szczerość wymaga odwagi, tak samo jak milczenie. Czasem dla własnego zdrowia i spokoju ducha trzeba wyzwolić się od schematów, przestać się ciągle tłumaczyć i przyjąć, że możemy nie spotkać się z akceptacją. Motto jednego z moich przyjaciół brzmi: „Nigdy nie narzekaj, nigdy nie wyjaśniaj”. Uwielbiam tę sentencję, bo wiem, że czasem tłumaczenie kosztuje nas o wiele za dużo wysiłku.

Wyrozumiałość jest oczywiście wskazana. Wiedz jednak, że z czasem należy zdystansować się i od tego uczucia. Zaufać, że druga osoba podąża swoją drogą. Uznać, że każde z was odegrało już rolę w życiu tego drugiego. Trzeba się na to zdobyć, aby każde z was osobno mogło się rozwijać.

Czasem niełatwo jest odpuścić i zapomnieć, ale bywa to absolutnie konieczne.

Niełatwo też jest milczeć. To również bywa niezbędne.



9 Byk i ptaki

Wachlarzówka smolista przysiadła na werandzie i towarzyszy mi, gdy piszę.

Wachlarzówki to urocze ptaki, a ten jeden jest moim towarzyszem w ciągu ostatnich dni.

Jakiś czas temu w moim życiu nastąpiły zmiany. Część z nich nie należała do najprzyjemniejszych, więc piękna okolica, w której mieszkam, stała się doskonałym antidotum.

W dni, kiedy było mi najciężej, ten mały ptaszek zjawiał się i cichutko siadał w pobliżu. Sądzę, że to samiczka, ze względu na jej opiekuńczość.

Któregoś dnia siedziałam na werandzie, rozmawiając z przyjaciółką przez telefon, i w pewnym momencie wybuchnęłam śmiechem. Wachlarzówka również wydała z siebie radosny dźwięk, jakby śmiała się razem ze mną. Właśnie wtedy zrozumiałam, jak bardzo jestem z tym ptaszkiem związana. Zwierzęta potrafią wyczuć, kto darzy je sympatią.

W wiadomościach kilka tygodni temu z oburzeniem poinformowano, że jakaś dziewczyna, śmiejąc się, wrzuciła do rzeki żywe szczeniaki. Nie tak dawno głośno było o kobiecie, która wyrzuciła kota do kontenera na śmieci, i o chłopcu, który zrzucił psa z mostu. Powszechne oburzenie było jak najbardziej uzasadnione. Serce się człowiekowi kraje, gdy widzi, z jaką arogancją człowiek traktuje inne żywe stworzenia. Zwierzęta mają takie same prawo do życia jak i my. Nasza planeta to też ich dom.

Jednak do napisania tego tekstu skłonił mnie przeczytany w ubiegłym tygodniu artykuł o pewnym incydencie w Hiszpanii. Biegnący ulicą byk ubódł kobietę. Autor skupił się na rannej kobiecie, kompletnie zaś pominął byka. Sytuacja, gdy zwierzę, jakiegokolwiek, zmuszone jest biec ulicą w akompaniamencie krzyków i nawoływań, nie jest normalna. Nic dziwnego, że przerażone staje się nieobliczalne.

Podnosimy krzyk z powodu krzywdzonych czy źle traktowanych szczeniąt – słusznie. Dlaczego jednak nie reagujemy tak samo, gdy krzywda spotyka inne zwierzęta? Wciąż mnie to zdumiewa. Ucieszyła mnie wiadomość, że w Hiszpanii powstał ruch dążący do tego, by wydano zakaz przepędzania byków ulicami miasta.

Nie jest tajemnicą, że jako miłośniczka zwierząt nie jem mięsa. Dorastałam jednak w świecie zupełnie innym od tego, w którym obecnie żyję, więc szanuję prawo każdego do życia po swojemu. Jasne, że świat byłby piękny, gdyby nie zabijano zwierząt, ale minie jeszcze sporo czasu, zanim do tego dojdzie. Jeżeli

w ogóle do tego dojdzie.

Nie oceniam ludzi, którzy jedzą mięso. Nie stroni od niego wiele osób, które kocham. Smuci mnie natomiast brak empatii. Większość ludzi nawet nie zastanawia się nad swoim postępowaniem. W ogóle nie bierze pod uwagę uczuć zwierząt. W pewnym sensie rozumiem to, gdyż prawda jest trudna do zaakceptowania.

Domek, w którym mieszkam, gdy piszę tę książkę, jest jednym z pięciu stojących na terenie o powierzchni kilkuset hektarów. Mam szczęście – niedaleko płynie strumyk. Z pobliskiej góry widać wybrzeże. Po latach spędzonych na pilnowaniu domów z doskonałymi ogródkami miło pobyc w miejscu, w którym długość trawy nie ma większego znaczenia. Dzikie kwiaty rosną swobodnie, konie przychodzą, by skubać bujne rośliny.

Bogactwo tutejszej przyrody daje mi wiele okazji do poczynienia ciekawych obserwacji. W zeszłym tygodniu na przykład zdarzyło coś wręcz cudownego.

Usłyszawszy na dworze jakiś nieznany dźwięk, wyrzałam i zobaczyłam zadek ogromnego byka, który przywędrował na moje podwórze i pasł się bez pośpiechu. Nigdy wcześniej go nie widziałam, ale ucieszyłam się, że nie będę musiała kosić trawnika.

Kilka minut później znów usłyszałam jakiś hałas. Odwróciłam się i zobaczyłam, że byk wetknął łeb przez tylne drzwi. Owszem, dorastałam wśród bydła i wiem, że jeśli się je dobrze traktuje, potrafi zachowywać się względnie przyjaźnie. Nigdy jednak nie widziałam, żeby byk zrobił coś takiego, a na pewno nie taki wielki byk jak ten. Powiedziałam „cześć”, żeby usłyszał mój głos i nie przestraszył się mojego widoku.

Wciąż stał nieruchomo, więc podeszłam do drzwi. Wyciągnęłam dłoń, by go poklepać. Sprawiał wrażenie niepewnego. Dyszał ciężko, jakby nie wiedział, czy ma zostać, czy odejść. Usiadłam więc naprzeciw niego i znów spróbowałam go pogłaskać. Mając moją twarz na wysokości swoich oczu, pozwolił mi pogłaskać się po pysku. Wciąż wyczuwałam jego niepewność, ale gdy zabrałam rękę, wciąż stał. Ponownie go poklepałam. Pozwolił mi na to. W końcu przymknął oczy i rozkoszował się pieszczotami przez jakąś minutę, po czym odszedł, by skubać trawę.

Godzinę później przeczytałam wspomniany artykuł o kobiecie w Hiszpanii i odruchowo zrobiło mi się żal byka. Od razu pomyślałam o tym, który odwiedził mój dom tego dnia i o jego łagodności, którą okazał, gdy zyskałam jego zaufanie.

Kiedy później przechadzałam się po pastwiskach, dobiegł mnie znajomy głos wachlarzówki. Jest wierną towarzyszką moich spacerów i jeśli nie zauważę jej obecności, zaczyna dawać o sobie znać śpiewem. Kiedy jej odpowiem, odlatuje, siada na następnym słupku ogrodzenia i czeka. Uwielbiam to.

Wczoraj zobaczyłam, że wachlarzówka usiadła między uszami byka. To była jedna z tych chwil, gdy żałowałam, że nie mam przy sobie aparatu.

Pomyślałam, że ptaki tak swobodnie i beztrąsko przysiadają na grzbietach i łbach krów czy koni, wiedząc, że nie spotkają się z ich sprzeciwem. A jednak rzadko który decyduje się wylądować na

ramieniu człowieka, dopóki nie utworzy się między nimi bliska więź. Najwidoczniej w ptasiej świadomości powstał lęk przed ludźmi. I nie można się temu dziwić, skoro od lat ludzie polują na kaczki i prowadzą ферmy drobiu.

Następnego ranka byk znowu przywędrował na moje podwórze. Tym razem nie przerwałam pracy. Każde z nas robiło swoje i nie wchodziło drugiemu w drogę. Idealna symbioza.

Świat przyrody każdego dnia na nowo mnie zachwyca. Matka natura może nas tyle nauczyć, jeśli tylko jej na to pozwolimy. Nawet w miastach jest wiele miejsc, gdzie możemy dać się jej zainspirować. Dla zachowania prawdziwej równowagi absolutnie konieczne jest spędzanie czasu na łonie natury – tyle, ile się tylko da.

Mam nadzieję, że w waszym świecie także śpiewają ptaki. Jeśli tak, ufam, że to dostrzegacie! Wiele możemy nauczyć się od współmieszkańców tej wspaniałej planety. Życie mówi do nas wieloma językami. Wystarczy posłuchać.



10 Wybierz szczęście!

Zdecydowanie największym szczęściem, jakie mnie spotkało, było zajście w ciążę w wieku czterdziestu czterech lat i wydanie na świat córki Eleny – dwa tygodnie po moich czterdziestych piątych urodzinach. Z pewnością wyobrażacie sobie, jak bardzo zmieniło się moje życie od momentu, gdy zostałam mamą.

Każdy, kto ma dzieci, wie, że rodzicielstwo to najtrudniejszy, a jednocześnie najcudowniejszy zawód na świecie. Dla mnie największą radością jest widzieć każdego ranka twarz mojej córeczki, gdy budzi się i wita świat z zaraźliwym entuzjazmem.

Tak wiele uczę się od swojego dziecka na temat życia. Dzięki niemu dostrzegam, że rodzimy się całkowicie wolni. To z upływem czasu coraz więcej rzeczy nas ogranicza. Nie skupiam się jednak na tej smutnej konkluzji, lecz szukam inspiracji, nieustannie próbując odnaleźć tę małą dziewczynkę, którą przecież ciągle w sobie mam. Wciąż tam jest, tak jak w tobie żyje wciąż ten mały chłopiec czy mała dziewczynka, którymi kiedyś byliście. Ta część was wie, jak być szczęśliwym, i chce, żebyście znów poczuli w sobie dziecięcą niefrasobliwość, pragnie przypomnieć wam, że życie naprawdę jest radosnym dobrodziejstwem.

Jak więc odnaleźć w sobie naturalne poczucie szczęścia? Trzeba postanowić, że się będzie szczęśliwym. Tylko tyle. To takie proste. Powoli, małymi kroczkami, raz za razem podejmować tę decyzję od nowa. Mimo tego, że życie regularnie rzuca nam wyzwania, to przecież my decydujemy, na czym chcemy się skoncentrować.

Przez wiele lat, opiekując się umierającymi ludźmi, obserwowałam, jak często żałowali, że tak późno dotarło do nich, iż szczęście jest wyborem. Serce mi pękało, gdy słuchałam opowieści o tym, jak pozwalali, by kształtowały ich opinie innych ludzi, i jak nie dawali sobie prawa do bycia szczęśliwymi.

U kresu życia docierało do nich, że przez cały czas mieli przecież wybór. Że szczęście było w zasięgu ręki. To jeszcze smutniejsze.

Jeśli jesteś nieuleczalnie chory lub dręczony jakąś chorobą, możesz spytać: „Gdzie tu dopatrywać się szczęścia?”. Jednak czy czasem ktoś, dla kogo jesteś ważny, nie obdarza cię nadal uśmiechem? Czy reszta organów twojego ciała nie działa sprawnie? Czy w pobliżu nie słyszysz odgłosów natury, które mogą sprawiać ci przyjemność lub cię inspirować?

Bez względu na to, jakie wyzwania stawia przed tobą życie, zawsze możesz postanowić, że skupisz się na czymś pozytywnym. I nie chodzi tu o wypieranie ani o zaprzeczanie, gdyż to, na czym się skupiasz, jest również częścią tego, co doświadczasz. Zły dzień czy tydzień nie oznacza, że będziesz mieć nieudane życie. Pozwól sobie na smutek, złość lub inne uczucie, które cię ogarnia. A potem znów wybierz szczęście. Zdecyduj, że będziesz szczęśliwy.

Przyjmij do wiadomości, że naprawdę zasługujesz na szczęście. Ono ci się po prostu należy. Ta świadomość przyjdzie sama, gdy zatroszczysz się o siebie, wybaczysz sobie wszystkie winy, obudzisz uczucie wdzięczności i opanujesz umiejętność podejmowania świadomych wyborów. Bądź dla siebie dobry.

Zacznij wszystko od nowa. Znajdź coś, co sprawi, że się uśmiechniesz, nawet jeśli ten uśmiech zagości na twoich ustach tylko na chwilę. To wymaga ćwiczeń, ale, jak we wszystkim, praktyka czyni mistrza.

Życie układa się najlepiej, kiedy jesteśmy szczęśliwi. Szczęśliwa osoba wytwarza więcej pozytywnej energii niż ktoś, kto skupia się na tym, co negatywne i złe. Łatwo jest czekać, aż coś się zmieni w naszym życiu – zmienimy pracę albo partnera i wtedy może będziemy szczęśliwi. Jednak kolejność jest odwrotna: najpierw szczęście, potem zmiana, a reszta sama się ułoży. Zatem, bez względu na okoliczności, jedynym sposobem, by coś zmienić i ulepszyć, jest włożyć wysiłek – psychiczny i fizyczny – w to, żeby być szczęśliwym. Uśmiechaj się do nieznajomych, obserwuj życie i wynajduj różne, nawet przedziwne rzeczy, na których widok możesz się uśmiechać.

Radość jest zaraźliwa. Szczęście przyciąga szczęście, więc im szczęśliwszy będziesz, tym większego szczęścia doznasz!

To twoje życie. Przeżywaj je z radością, krok po kroku, dzień po dniu.



11 Chwila, która zmienia wszystko

Wczoraj deszcz padał cały wieczór, kołysząc nas do snu – krople delikatnie stukały w blaszany dach.

Po raz pierwszy od dłuższego czasu moja córka przespała całą noc, dzięki temu ja obudziłam się względnie wypoczęta i w o wiele lepszym nastroju niż w poprzednich dniach. Po miesiącach zamroczenia i otumanienia niespokojnymi nocami nagle wszystko wydało mi się takie normalne!

Wschodzące słońce oświetliło jasnym światłem podwórze. Jeszcze wczoraj było ono zielone, a teraz pokrywał je cudowny złotożółty dywan pierwszych jesiennych liści. Z czystym umysłem, porządnie wyspana i mając przed oczami widok tak różny od widoku z dnia poprzedniego, pomyślałam o tym, jak w ciągu kilku godzin wszystko może się zmienić.

Jutro wyruszymy na krótki urlop. I znów różnica kilku godzin sprawi, że spojrzymy na swoje życie z innego punktu widzenia. Podróż to świetny sposób na zmianę perspektywy. Nie zawsze jednak trzeba udawać się w podróż. Nawet wtedy, gdy życie biegnie zwyczajnym trybem, jeden dzień – ba, nawet jedna chwila – mogą wiele zmienić.

Jeśli akurat przechodzisz jakiś trudny okres (tak naprawdę jest on czymś dobrym ukrytym pod warstwą problemów), możesz nagle poczuć w sercu nadzieję. Zmiany zwykle zachodzą stopniowo, ale kiedy błysnie iskierka nadziei, właśnie w tym momencie los się odwróci.

Zmiany bywają gwałtowne i wtedy uświadamiasz sobie, jak życie potrafi przyspieszyć i jak wiele dobrego może przynieść jeden dzień.

Impulsem staje się czasem coś konkretnego: jedna rozmowa, jedna deszczowa noc. Ale czasem wystarczy drobna zmiana w świadomości, to, że stałeś się gotowy, choć wcale się tego nie spodziewałeś. Nagle życie znów wydaje się proste, wiesz, że dasz radę. Czujesz się oczyszczony i przybywa ci sił.

Pamiętajmy, że takie momenty przydarzają się nam wszystkim i dlatego nie warto tracić czasu na próby rozwiązania każdego problemu, który nas dręczy. Zdarza się, że on sam znika. Budzimy się pewnego ranka jako zupełnie inna osoba. Z lepszym sercem sprężyste ruszamy przed siebie.

Jak wiele może nam dać dobrze przespana noc – ożywia nas i dodaje nam wigoru. Jak wiele może zmienić jeden dzień. Jak dużo zmienia olśnienie, którego nagle doznajemy!

To tylko chwila... Jedna piękna chwila, która zmienia wszystko.



12 Wyzbycie się ego

Kilka lat temu byłam wolontariuszką w ośrodku medytacyjnym, do którego często jeździłam. Ośrodek ten prowadzą wolontariusze, którzy poświęcają swój prywatny czas w podziękowanie za to, że umożliwiono im uczestniczenie w kursie medytacji.

Służyłam pomocą innym uczestnikom, a poza tym, gdy tylko mogłam, brałam udział w kolejnych kursach. To był bardzo wyjątkowy rozdział w moim życiu, miał niezwykle uzdrawiającą moc.

Wolontariusze nie wybierali sobie zakresu obowiązków. Zakładano, że przybywają do ośrodka z intencją służenia innym tak, jak akurat dyktowała potrzeba. Moja rola często polegała na zajmowaniu się żeńską grupą praktykujących, co lubiłam robić. Czasem jednak przydzielano mnie do pracy w kuchni lub ogrodzie, miałam sprzątać lub zajmować się papierkową robotą.

Podczas jednego z kursów pomagałam przy przygotowywaniu posiłków. Kuchnię zarządzała cudowna kobieta, starsza nauczycielka przywykła do tego, by mówić innym, co mają robić. W świecie taka umiejętność jest w cenie. Jednak bycie liderem w dharmicznej kuchni to co innego. Tam się ludziom nie rozkazuje, lecz pozwala się, by pracowali w naturalnym tempie pod delikatnym przewodnictwem.

Pewnego dnia doszło do spięcia między zarządzającą a kilkoma wolontariuszami. Reszta przyglądała się tej scenie znad blatów roboczych. (W tym miejscu pozwolę sobie na małą dygresję. Za każdym razem, gdy w kuchni dochodziło do konfliktów, odbijało się to na jakości jedzenia. Kiedy na stole lądowało coś przypalonego albo kiedy posiłek serwowano ze sporym opóźnieniem, wiedzieliśmy, że w kuchni doszło do jakiegoś sporu. Kiedy zaś ludzie w kuchni współpracowali, pełni dobrych chęci, dania udawały się doskonale i podawano je na czas).

Zarządzająca, sfrustrowana i we łzach, pobięła do jednej z mistrzyń medytacji, by ją poinformować, że praca w kuchni nie przebiega tak płynnie jak powinna.

Mistrzynie, której rola polegała na wspieraniu praktykujących podczas kursów, była niezwykle mądrą kobietą, nie bez powodu noszącą imię Grace ¹. Wysłuchała zarządzającej i wyjaśniła jej, że wszyscy uczymy się, jak przekroczyć własne ego. Poprosiła, by zarządzająca udała się na godzinną medytację i zobaczyła, jak się po niej poczuje. Po tej godzinie zarządzająca wróciła do kuchni zupełnie odmieniona, pełna spokoju i zrozumienia. Personel kuchni puścił sprawę w niepamięć i pracował tak, jakby nic się nie stało.

Do dziś brzmią mi w uszach słowa Grace skierowane do tamtej kobiety. Za każdym razem, gdy dręczy mnie jakaś istotna kwestia, przypominam sobie, że jesteśmy tutaj po to, aby uczyć się przekraczać własne ego. Kiedy tylko dam sobie na to szansę, wszystkie negatywne uczucia zostają zastąpione współczuciem. Właśnie ego nie pozwala ludziom zapomnieć o nieporozumieniu albo przebaczyć. Dlatego uparcie obstają przy swoim i za wszelką cenę chcą udowodnić swoją rację.

Nie pozwalajmy, żeby inni weszli nam na głowę. W imię szacunku i miłości do samego siebie czasem trzeba zabrać głos i jasno określić swoje stanowisko. Jednak nie pozwólmy, by rozbuchane ego uniemożliwiało nam zapomnienie o nieporozumieniu, skłaniało do obstawania przy swoim z niezwykłym uporem.

Niestety, często widziałam tego rodzaju upór u umierających i ich rodzin. Niektórzy zabierali do grobu nierozwiązane konflikty, a ci, którym było dane żyć, też nie odpuszczali. (Na szczęście do wielu osób docierało na łożu śmierci, że upór nie ma sensu. Zdążyły one przed odejściem zaznać radości pojednania).

Przekroczenie ego i zaakceptowanie faktu, że wszyscy popełniamy błędy, bardziej uszczęśliwia nas niż osobę, z którą się poróżniliśmy. Naprawdę nie ma znaczenia, kto miał rację, a kto jej nie miał.

Niedawno kilka razy miałam okazję nauczyć się, jak przekraczać własne ego. Zapomnienie o jego istnieniu sprawia mi przyjemność, dostrzegam płynące z tego korzyści. Zaprzeszanie myślenia wyłącznie o sobie daje wolność. To doprawdy niesamowite uczucie.

Moje artykuły są cytowane na cudzych blogach. Rzadko odmawiam, gdy ludzie proszą, bym pożyczyła im w taki sposób swoje teksty. Przypominam tylko, by podali informację o źródle cytatu. Niektórym zdarza się jednak zagalopować. Kilka lat temu pewna osoba gruntownie przeredagowała mój tekst, wplotła w niego swoje opinie, po czym wysłała go w świat internetu podpisany moim nazwiskiem. Gdy się o tym dowiedziałam, spokojnie zwróciłam tej osobie uwagę. Nie miała ona złych intencji i nie do końca zdawała sobie sprawę, że dopuściła się nieuprawnionej ingerencji w mój tekst. Od razu naprawiła błąd i udostępniła oryginalny artykuł.

Zdarza się też tak, że ktoś podpisuje swoim nazwiskiem moje teksty. Tak się stało kilka razy w tym tygodniu. Dostałam mnóstwo e-maili informujących o tych nadużyciach. Niektóre przysłały mi osoby, których nie znam osobiście, a które są moimi wiernymi czytelnikami. Odezwali się też w tej sprawie moi przyjaciele. Wszystkim byłam za to niezwykle wdzięczna.

Podpisanie swoim nazwiskiem cudzego tekstu jest w dzisiejszym świecie traktowane jak przestępstwo. Na płaszczyźnie duchowej zazwyczaj udaje mi się podejść do takich sytuacji ze spokojem, przekroczyć własne ego. Myślę wtedy, że dzięki plagiatowi moje słowa stały się inspiracją dla większej liczby osób. Te słowa wyszły ode mnie i są oparte na moich osobistych doświadczeniach, ale przecież mają źródło w czymś, co jest wspólne dla nas wszystkich.

Kiedy o tym pamiętam i odpuszczam, czuję satysfakcję z tego powodu, że moja twórczość dociera do ludzi i pełni funkcję, którą ma pełnić. A że zasługi nie idą na moje konto? Cóż... Życie nieustannie mi to

wynagradza. A ci, którzy dopuszczają się plagiatu, też dostają swoją lekcję.

Codziennie życie daje każdemu z nas możliwość przekroczenia ego. Zbyt często rządzą nami pycha i chęć dbania wyłącznie o własny interes. Wyzbycie się tego nawyku, spojrzenie na wszystko z innej perspektywy daje nam wolność. Nieważne, co myślą o tym inni i jak sami postępują.

Im częściej ćwiczymy, tym łatwiej nam to przychodzi. Doprawdy, wyzbycie się ego to jedna z najbardziej wyzwalających rzeczy, jakich doświadczyłam.

Z pewnością wszyscy zasługujemy na to doświadczenie.

1. Grace w języku angielskim oznacza łaskę (przyp. tłum.). [\[wróć\]](#)



13 Nicnierobienie to też rodzaj działania

Na magnesie na lodówkę przeczytałam kiedyś parafrazę hiszpańskiego przysłowia: „Cudownie jest nic nie robić, a potem odpocząć”. Wspaniałe, czyż nie?!

Czasem za bardzo się staramy. Trudno jest nam wyluzować, odpuścić i pozwolić, by wszechświat wykazał się kreatywnością. Przywykliśmy do tego, że satysfakcję daje życie polegające na nieustannym działaniu. Jednak jeżeli czegoś chcemy, powinniśmy nad tym pracować, a nie starać się sprawować nad wszystkim kontrolę. Obsesja na punkcie kontrolowania blokuje wszystkie dobre rzeczy, które mogłyby nas spotkać.

Przychodzi więc w życiu taki czas, gdy trzeba przeczekać i zdecydować się na coś, co może się wydawać nicnierobieniem, a jednak jest istotnym działaniem. Chwilowe odpuście, bycie tu i teraz, ufanie, że wszystko właściwie się układa i we właściwym czasie wyklaruje, jest działaniem wymagającym odwagi i niezwykle satysfakcjonującym.

Ważne jest, by pozwolić sobie również na przyjemne rzeczy. Pomyśl, z jaką ufnością dzieci podchodzą do każdego nowego dnia. Żyją chwilą, pozwalają, aby dobro płynęło w ich stronę. Dawniej to był twój naturalny stan, później w twój umysł i twoją świadomość wdarły się wymaginowane lęki.

Chwile, gdy trzeba odpuścić i po raz kolejny zawierzyć, że wszystko się jakoś poukłada, najlepiej spędzić na sprawianiu sobie przyjemności. Wiem, że łatwiej powiedzieć niż zrobić, ale w ten sposób zapewniamy sobie przestrzeń na to, czym życie chce nas obdarzyć. W ten sposób zapraszamy do siebie szczęście.

Kiedy jesteś nieszczęśliwy, przerażony, kiedy ogarnia cię panika albo strach, generujesz negatywną energię powiększającą twoje lęki. Kiedy odpuszczasz i skupiasz się na jakiejś twórczej pracy albo po prostu pozwalasz sobie na odpoczynek, pielęgnujesz swoją duszę i otwierasz się na dobro, które czeka, by móc do ciebie przyjść.

Doceń, że taki czas jest ci dany – zrób coś kreatywnego i baw się przy tym dobrze. Oddaj się rysowaniu, gotowaniu, rzeźbieniu, pisaniu... To nie musi być dzieło warte tego, aby zawiesić je na ścianach galerii sztuki, ani danie na miarę ekskluzywnej restauracji. Chodzi o to, żebyś zrobił coś, co ci sprawia przyjemność. Może to być leżenie na ganku i myślenie o niebieskich migdałach bez poczucia winy.

Człowiek – tak jak drzewo – rośnie nieregularnie: raz szybciej, raz wolniej. Są okresy, gdy jego rozwój przebiega niezwykle szybko, po czym przychodzi czas na odpoczynek przed kolejnym etapem przyspieszenia. Żyjesz w zawrotnym tempie z poczuciem, że jeśli nic nie robisz, marnujesz czas? Nikomu, zwłaszcza tobie, nie przynosi to nic dobrego. Prawdę mówiąc, marnujesz czas, robiąc zbyt wiele.

Działaj, gdy jest czas na działanie. Odpoczywaj, gdy przychodzi czas, by odpocząć. O wiele więcej osiągniesz, trzymając się tej zasady.

Wrzucenie na luz wymaga odwagi. Potrzeba też determinacji, by bez poczucia winy pozwolić sobie na nicnierobienie i zabawę. Poczucie winy to trucizna.

Przysiądź nad strumykiem i pomachaj w wodzie nogami. Narysuj coś kredą albo pobaw się modeliną. A może po prostu nic nie rób i nie zapomnij po tym odpocząć.

Powtórzę: nicnierobienie tak naprawdę nie jest beczynnością. Jest działaniem istotnym dla twojego dobrego samopoczucia i dalszego życia. Pozwala dobru płynąć ku tobie. Wzmacnia cię, dodaje ci energii i przywraca życiową równowagę. No, dalej! Zrób sobie taki prezent. Czasem „nie robić nic” znaczy: „robić wszystko”.



14 Wiara

Spadły prawie wszystkie jesienne liście. Coraz częściej czuję chłód nadchodzącej zimy. Jednak od czasu do czasu słońce błogosławi nas pogodnym dniem i wtedy ruszamy do któregoś z pobliskich parków pobiegać wśród opadłych liści albo zwyczajnie cieszyć się życiem, patrząc, jak inni robią to samo.

Pewnego dnia, siedząc w parku, przyglądałam się starszemu mężczyźnie przechodzącemu na drugą stronę ulicy. Nie spojrzał na nadjeżdżające samochody i wszedł na jezdnię. Szedł powoli, samochody zatrzymywały się, by go przepuścić. Ruch był spory, a on kroczył, nie wątpiąc w to, że kierowcy ustąpią mu pierwszeństwa.

Z pewnością pamiętał czasy, gdy wszyscy wiedli prostsze życie i byli względem siebie bardziej uprzejmi. Wciąż wierzył w ludzką uprzejmość.

Wierzył zapewne mocno, bo nie przestraszył się licznych samochodów. Wiedział, że musi przejść na drugą stronę, więc zrobił pierwszy krok, a potem drugi i kolejny. Ufał, że uda mu się dotrzeć do celu, i rzeczywiście tak się stało.

Dzieci postępują tak samo. Ufają, że ich potrzeby zostaną zaspokojone. W działaniu są odważne, a przy tym zupełnie nieświadome swojej odwagi. Co więcej, są zupełnie pozbawione lęku. I słusznie. Skoro mają przy sobie kochającego rodzica lub opiekuna, o co miałyby się martwić?

Każdy w dzieciństwie jest odważny. W którym momencie popełniamy błąd, skoro jako dorosłym brakuje nam tej cechy? Gdyby udało nam się zachować odwagę dziecka (które wciąż w nas żyje), ufalibyśmy, że życie da nam to, czego potrzebujemy. I tak by było.

Lęk rodzi się w nas pod wpływem cudzych opinii na temat życia. Słuchamy najważniejszych dla nas osób, a one mówią nam, że łatwo nie będzie. Poglądy te zaczynają nami rządzić. Na ich podstawie kształtujemy swoje życie, wmawiamy sobie, że nie możemy tego czy tamtego. Nim się obejrzymy, prawie nic nie zostaje z bez troski i swobody, które kiedyś nas cechowały. Podporządkowujemy się systemowi wartości, według którego życie ma być ciężkie i nic tego nie zmieni.

Błąd! Wiara poparta działaniem powoduje zmiany. Ta kombinacja czyni cuda. A cud to coś, co nie było zaplanowane, lecz po prostu się zdarzyło.

To nie musi być wiara w Boga, Dharmę, we Wszechświat, w cokolwiek, co kryje się pod jakąś

nazwą. Wielki Duch mieszka w tobie bez względu na to, czy w to wierzysz, czy nie. Możesz wierzyć po prostu w siebie albo w życie, albo w wizję, która ma taką siłę, że może cię do siebie przyciągnąć.

Wielokrotnie zdarzały mi się rzeczy, których nie planowałam. Powodów w żaden sposób nie umiem wytłumaczyć. Siłą sprawczą była jedynie moja wiara. Usilnie wierzyłam, że coś się stanie, i mimo licznych przeszkód w końcu się stawało.

Trwanie w wierze jest jednak wyzwaniem. Potrzebujemy na to siły, a tej mamy raz więcej, raz mniej. W lepsze dni jakaś niesamowita moc w sercu mówi nam, że wszystko będzie dobrze. Nie zastanawiamy się nawet, w jaki sposób. Po prostu wiemy, że nie może być inaczej.

W te dni, gdy wiara słabnie, musimy uchwycić się nadziei, żeby pomogła nam przetrwać trudny czas. Ale co, gdy i nadziei zaczyna brakować? Wtedy najlepiej się poddać. Opuścić, zwolnić. To nie katastrofa. Zrozum, że jesteś człowiekiem i masz prawo do słabości. Zaakceptuj tę słabość, polub ją. W twoim wnętrzu jest miejsce, skąd ponownie – powoli, lecz zdecydowanie – zaczniesz wypływać wara. Czas zwątpienia przeminie, znowu odnajdziesz w sobie siłę. To wszystko właśnie dzięki wierze. Kiedy się z nią zaprzyjaźnisz, pozostanie z tobą na zawsze.

Wiara to dar. Rodzimy się z nią. I nawet jeśli ją stracimy na pewien czas, zawsze możemy ją odnaleźć, jeśli tylko zechcemy.

Gdy masz w sobie wiarę, pojawia się mnóstwo możliwości. Wiara ucisza logiczny umysł ciągle domagający się odpowiedzi. Nie zawsze trzeba szukać odpowiedzi. Wiara naprawdę potrafi działać cuda.

Sprawy układają się nie tak, jak się tego spodziewałeś, ale w ostatecznym rozrachunku wyjdiesz na tym jeszcze lepiej.

Prawdziwa praca zachodzi wewnątrz nas. Twoje zadanie polega na tym, by być odważnym i iść do przodu, a gdy trzeba, wycofać się. Przypomnij sobie starszego mężczyznę z początku tego rozdziału. Podobnie do niego powoli stawiaj krok za krokiem i nawet na chwilę nie trać z oczu celu, do którego zmierzasz. Ufaj, że zbliżasz się do miejsca, gdzie wszystko będzie dobrze.

Na tym polega wiara.



15 Ogrodzenia

Chmury śniegowe suną nad głowami gotowe w każdej chwili zrzucić swój ładunek na górzystą okolicę. Słońce przedziera się przez nie i daje trochę ciepła między powiewami mroźnego wiatru.

Wracam do domu. Po drodze zauważam, że ktoś stawia nowe ogrodzenie z metalu pomalowanego na zielono. Mijam też ogrodzenia z drewna, z siatki i cegły oraz wysokie żywopłoty. Ludzie w tej okolicy i w wielu innych miejscach cywilizowanego świata najwyraźniej lubią te swoje ogrodzenia, które mówią: „To moja ziemia. Ja jestem jej właścicielem”, lub ostrzegają: „Nie przekraczaj tej granicy bez mojego pozwolenia”.

Służą też one wyznaczaniu granic ekspresji twórczej. Dzięki nim ludzie wiedzą, że mogą robić, co zechcą, z ziemią i ogrodem na wydzielonym terenie.

Jakie różnice dostrzega ptak przelatujący nad ogrodzeniami?

Niestety, ogrodzenia nie tylko trzymają na dystans nieproszonych gości, lecz także blokują przepływ życzliwości.

Potrzeba prywatności jest dla mnie zrozumiała. Rozumiem, że ktoś może danego dnia nie mieć ochoty na niezapowiedziane wizyty. Ale jeżeli separuje się stale, to nie pozwala, by goście wnieśli ciepło w jego życie.

Nie musimy żyć z innymi jak papużki nierozłączki, ale czyż to nie smutne, że często nie znamy swoich sąsiadów? Ogrodzenie zbudowane z metalu, drewna, cegły czy drutu pozbawia nas szansy zbudowania fundamentalnej więzi społecznej. Dlaczego tak wielu ludzi boi się poznać swoich sąsiadów? Czy chodzi o to, że – nie daj Bóg – okażą się sympatyczni i trzeba będzie mówić im „dzień dobry”?

Kilka lat temu odbyłam sześciodniową wędrowkę po farmach zachodniej Wirginii. Właściciele pozwolili mi i moim towarzyszom poruszać się swobodnie. Mieliśmy szczęście poczuć się jak w minionych stuleciach, gdy nie było żadnych ogrodzeń ani „terenów prywatnych” stanowiących przeszkodę w wędrowce. Do dziś doświadczenia tamtych dni mają na mnie pozytywny wpływ.

Na Tasmanii mieszka pewien były australijski polityk, który przed swoim domem na wsi postawił tablicę „Intruzi mile widziani”. Co za cudowne nastawienie! Ten człowiek pozwala wchodzić na teren swojej zadbanej posesji, by również inni mogli się nacieszyć jej pięknem.

Ogrodzenia blokują przepływ dobroci. Można je zignorować albo metaforycznie zburzyć, ofiarowawszy osobie po drugiej stronie warzywa z własnego ogródka, ciasto czekoladowe, dobre słowo.

W tym zagonionym świecie, który sami stworzyliśmy, zatraciliśmy poczucie wspólnoty. Jednak ona znów zaczyna okazywać się ważna. Jednym z najprostszych sposobów, aby wesprzeć jej odbudowę, jest poznanie swoich sąsiadów.

I choć ludzie nie przestaną się barykadować (najwyraźniej jest im to potrzebne), możemy pokonać te barykady zwykłym „dzień dobry”. Albo uśmiechem i pomachaniem ręką.



16 Płyn naprzód

Po dwóch dniach ulewnych deszczy woda spływająca z gór sprawiła, że rzeczka znów wystąpiła z brzegów. Mostek też prawie zalany, więc siłą rzeczy utknęłam w domu (co mnie bardzo cieszy).

W pewnym miejscu rzeczka dzieli się na kilka mniejszych strumyków, które kawałek dalej znów łączą się w jeden nurt. To przywodzi mi na myśl życie i decyzje, jakie przed nami stają. Patrząc na rzeczkę, widzę, że można wybrać różne ścieżki, ostatecznie wszystkie prowadzą jednak w tym samym głównym kierunku przynajmniej do momentu podjęcia kolejnej decyzji.

Tak więc, gdy stoimy przed koniecznością podjęcia decyzji – ważnej lub mniej ważnej – zawsze mamy do dyspozycji wolną wolę. Wiedzmy jednak, że jest mnóstwo rzeczy, które po prostu są nam przeznaczone, których mamy doświadczyć i do których dotrzeć. My wybieramy szlak, który nas tam zaprowadzi. Czy wybierzemy najłatwiejszy i najkrótszy? A może zdecydujemy się na dłuższy, za to bardziej malowniczy? Może podejmiemy wyzwanie i pójdziemy prosto – drogą pełną wybojów, wymagającą większego wysiłku, dzięki czemu dowiemy się więcej o sobie, a sama podróż okaże się wartościowsza?

Rzeczka płynie dalej, strumyki łączą się w jeden nurt. Niżej znowu się rozdziela. Tam strumyki płyną w różnych kierunkach. Część łączy się z innymi strumykami i staje potężną rzeką wpadającą do oceanu. Część stopniowo się zmniejsza, aż wreszcie całkiem niknie, przynajmniej do następnych obfitych opadów. Każdy strumyk kończy tam, gdzie zostało mu przeznaczone. Tak samo jest z nami.

Podejmowane przez nas decyzje w pewnym stopniu kształtują nasze życie. Tym niemniej wciąż zmierzamy w przeznaczonym nam kierunku, nieustannie ucząc się i ewoluując, gdyż pewnych rzeczy musimy się o sobie dowiedzieć, czy tego chcemy, czy nie.

Czasami, pewnie jak każdy z nas, potrafię podjąć decyzję szybko i jest ona dla mnie oczywista. Innym razem muszę się głębiej zastanowić. Zdarza się, że najlepszym wyjściem jest czekanie. Nie szukając odpowiedzi na siłę, pozwalam jej przyjść we właściwym momencie.

W życiu każdego z nas przychodzi taki moment, w którym dokonanie wyboru jest nie do uniknięcia. I wiemy, że będzie bolało. Fakt: czasem to boli. Jednak nie bardziej niż życie w niezgodzie ze sobą.

Zawsze ufaj, że wybrałeś to, co najlepsze dla twojej duchowej podróży.

Strumyk pieni się, spływa po skałach, przedziera przez trzciny... Jak wspominałam, zawsze kończy bieg tam, gdzie mu przeznaczono. Twoje życie zmierza w kierunku właściwym dla twojego rozwoju. I chociaż napotykasz na przeszkody i objazdy, wciąż płyniesz naprzód. Ufaj, że wszystko dzieje się dla twojego dobra. Dzięki tym przeszkodom rozwijasz się, tak więc bilans zawsze wychodzi na plus.



17 Wolność

Jestem mamą małej Eleny. Najbardziej lubię dźwięk jej głosu i to, jak się śmieje. Uwielbiam jej zachwyty nad wszystkim, nieustanne paplanie bez ładu i składu. Lubię, kiedy podnosi mi bluzkę i robi „brzuszek pierdziuszek” albo kiedy wdrapuje się na mnie i zasypia. Największą radość sprawiają mi jednak jej niezwykła pewność siebie, poczucie wolności i nieskrępowanie.

Wszyscy tak zaczynamy. Ci z nas, którzy świadomie wybierają życie w zgodzie ze sobą, próbują wrócić tego stanu nieskrępowania. To, czy im się uda i w jakim stopniu, zależy w dużej mierze od ciężaru ich uwarunkowań psychicznych, od bólu, jaki towarzyszył uwalnianiu się od nawyków i przekonań, które już im nie służą (jakby kiedyś służyły), od odwagi (lub jej braku), której nabiera się po drodze, i od poczucia własnej wartości potrzebnego, aby przetrwać życiowe turbulencje.

Wolność występuje w wielu formach.

Możesz czuć się fizycznie wolny, będąc jednocześnie skrupowany psychicznie. Dopóki nie zaznasz wolności psychicznej, dopóty nie będziesz naprawdę szczęśliwy. Miłość do samego siebie prowadzi ku całkowitej wolności.

Jeśli jesteś życzliwy dla siebie, innych również darzysz życzliwością. Jeśli jesteś dobry dla innych, a dla siebie nie, czeka cię podróż, podczas której nauczysz się kochać samego siebie.

Im częściej bez lęku dajesz sobie pozwolenie, by robić to, co podpowiada ci serce, tym lepiej wychodzi ci darzenie miłością innych, a także siebie. Wierz mi, dobrze jest nauczyć się kochać samego siebie.

W życiu napotkasz wiele przeszkód. Większość z nich pojawi się wtedy, kiedy podejmiesz kolejną próbę pokochania siebie. Łatwo jest wtedy zrezygnować i wrócić na stare tory.

Wiesz co? Dobrze jest być sobą. Dobrze jest być odważnym, cudownym i szczęśliwym. Dobrze jest prowadzić życie, które ma sens. Masz do tego prawo.

Co jest złego w tym, że idąc ulicą pełną ludzi, wykrzykujesz radośnie, bo czujesz się szczęśliwy? Nic!

Co jest złego w tym, że nie chcesz już pracować czterdzieści albo sześćdziesiąt godzin tygodniowo i postanawiasz pójść za głosem serca, choć nie wiesz, dokąd on cię zaprowadzi? Nic!

Co jest złego w tym, że nie masz ochoty tłumaczyć się ludziom, którzy i tak cię osądzili, choć nie znają ani ciebie, ani twojej historii? Nic!

Co jest złego w skakaniu na trampolinie, śmianiu się i wygłupianiu, choć ma się na karku pięćdziesiątkę? Nic!

Co jest złego w tym, że staniesz się tym, kim zawsze pragnąłeś być? Nic!

Co jest złego w tym, żeby być sobą? Nic! Nic! Nic!

Jeśli marzysz o przemianie wewnętrznej, czas sobie na nią pozwolić. Nawet mając zobowiązania rodzinne, można dokonywać dobrych dla siebie wyborów. Wszyscy w rodzinie skorzystają z tego, że będziesz szczęśliwy, gdyż to poczucie szczęścia udzieli się każdemu. W autentycznych relacjach ludzie o tym wiedzą i dadzą ci wsparcie.

Masz wolny wybór. Masz prawo pójść za głosem serca. Często korzystaj z tego prawa. To twoje życie. Wolno ci być sobą.



18 Wdzięczność

Jako początkująca piosenkarka i autorka piosenek miałam szczęście spotykać fantastycznych ludzi, niekiedy znanych w australijskiej branży muzycznej. Nigdy nie czułam się na scenie zbyt pewnie (tylko w klubach folkowych po prostu rozkwitałam), więc te spotkania z artystami z najwyższej półki wiele dla mnie znaczyły.

Podczas rozmowy z mężczyzną o imieniu Todd, który wraz z bratem zdobył w latach osiemdziesiątych ogromną międzynarodową sławę, wspomniałam o tym, że zawałam ostatni koncert, bo pomyliłam się w jednej z piosenek. Todd wzruszył ramionami, uśmiechnął się i powiedział: „Zawsze przecież jest następna piosenka”.

Miał rację. Po co psuć sobie cały koncert i koncentrować się na tym, że w jednej piosence coś poszło nie tak? To proste zdanie zmieniło moje podejście do występów. Nie tylko potrafiłam od razu zapomnieć o pomyłce i przejść do następnej piosenki, lecz także umiałam śmiać się razem z publicznością, gdy zdarzyło mi się pomylić tekst. W końcu jesteśmy tylko ludźmi i taka pomyłka nie oznacza końca świata.

Poczułam wdzięczność za to, że dane mi było usłyszeć właściwe słowa we właściwym momencie. Dzięki temu dokonała się we mnie zmiana, której tak bardzo potrzebowałam. Byłam wdzięczna za radę, a oprócz tego zaczęłam czuć głęboką wdzięczność za wiele innych rzeczy. Zaczęłam dziękować za udaną piosenkę, zanim jeszcze przeszłam do wykonania następnej. Słowo „dziękuję” pojawiało się w moich myślach wiele razy podczas następnych koncertów: Dziękuję za udane wykonanie utworu, dziękuję za dobry kontakt z publicznością, dziękuję za to, że muzyka może przeze mnie przepływać, dziękuję za to, że mogę wyrażać siebie, pisząc piosenki... i tak dalej.

Występy sprawiały mi większą radość, dzięki temu publiczność miała z nich więcej przyjemności. Jeśli zdarzało mi się popełnić błąd (o wiele rzadziej niż kiedyś), potrafiłam okazać wdzięczność za naukę z tego płynącą.

Każdego dnia życie zsyła nam dary i otwiera przed nami możliwości, za które warto podziękować – nawet za te, które początkowo sprawiają, że czujemy się nieswojo. Niepokój, który kiedyś odczuwałam na scenie, sprawił, że tyle nauczyłam się o sobie i o życiu. Tak więc od początku było to pozytywne doświadczenie, tyle że wcześniej tego nie dostrzegałam. Teraz, gdy przemawiam lub śpiewam, sprawia mi to niebywałą przyjemność. Mam wrażenie, że jestem całkiem inną osobą. Nie stałabym się nią,

gdybym nie zrobiła tamtych pierwszych kroków.

Życie lubi wystawiać nas na ciężkie próby, zmuszać do wielkiego wysiłku. Kiedy wydaje się nam, że nie damy rady, dociska nas jeszcze mocniej. Z tych bolesnych doświadczeń zawsze płynie jakaś nauka, dzięki nim odkrywamy inną stronę siebie. W życiowej podróży każdy człowiek przede wszystkim się uczy, więc ma korzyść z każdego doświadczenia.

Uważamy, że pewne rzeczy, za które powinniśmy dziękować, po prostu nam się należą. Wyrobinie sobie nawyku bycia wdzięcznym nie tylko otwiera cię na więcej dobra, lecz także przynosi ci szczęście. Osoba wdzięczna to osoba szczęśliwa. Regularne mówienie „dziękuję” za to, co masz, prowadzi do prawdziwej obfitości. Każdy ma za co dziękować.

Oddychasz? Więc okaż wdzięczność za płuca i za powietrze, które odżywia twoje ciało.

Czy ktoś ostatnio się do ciebie uśmiechnął? Bądź wdzięczny, że go spotkałeś.

Czy powodzi ci się tak dobrze, że możesz pójść na swoje, nawet jeśli się na to nie decydujesz? Bądź wdzięczny za tę swobodę.

Masz dostęp do świeżych owoców? Podziękuj ziemi, że tak obficie cię obdarza.

Masz możliwość dokonania wyboru? Bądź wdzięczny za wolny umysł i inteligencję, które pozwalają ci z niej korzystać.

Czy ktoś zauważyłby, gdybyś umarł? Bądź wdzięczny za to, że nie jesteś sam jak palec.

Masz świeżą wodę do picia? Podziękuj za to podstawowe źródło sił witalnych.

Zaśmiałeś się ostatnio? Bądź wdzięczny za tę umiejętność.

Życie jest piękne. Ty sam je kreujesz. Wdzięczność wszystko ułatwia. Ułatwia podejmowanie wyzwań, dodaje ci uroku i przyciąga do ciebie więcej pozytywnych ludzi i sytuacji. To klucz, który otwiera wszystkie drzwi.

Jestem niezwykle wdzięczna za to, że zdarzało mi się pomylić na scenie. Teraz wiem, że zawsze jest następna piosenka, że popełnianie błędów to ludzka rzecz i że można się śmiać ze swoich słabości.

Zawsze nadchodzi kolejna minuta. Wykorzystaj ją dobrze. A kiedy będziesz się uśmiechał i każdego dnia okazywał wdzięczność życiu, ono to doceni i wynagrodzi cię jeszcze większym szczęściem i większą radością.

Dziękuj. Twoje życie naprawdę warte jest tego, aby je przeżyć.



19 Współczucie

Jedną z najważniejszych rzeczy, jakich nauczyło mnie życie, jest umiejętność współczucia. Często ją wykorzystuję. To dobrze robi mojej duszy.

W tym galopującym świecie widzę tak wiele szaleństwa. Jednak ludzie wciąż się o siebie troszczą. To utwierdza mnie w przekonaniu, że wbrew pozorom jako gatunek jesteśmy z natury dobrzy i życzliwi. Tylko niektórzy się zagubili.

Współczucie łączy w sobie życzliwość i litość, wzgląd na emocje drugiego człowieka, a przede wszystkim empatię – umiejętność wczucia się w stan wewnętrzny drugiej osoby. Thomas Merton, mądry i szlachetny uczonek żyjący w ubiegłym wieku, trafnie zdefiniował współczucie jako „głęboką świadomość współzależności wszystkich istot żyjących”. Pragnienie, aby inni nie cierpieli.

Tak, to ludzka emocja. Gdy się do niej odwołamy, ujawnia niezwykłą siłę, a jej cudowna energia wraca do adresata, rozbudzając w nim miłość i otwierając jego serce.

Współodczuwanie może wyrzucić wszystko do góry nogami.

Jeśli potrafisz spojrzeć na życie z pozycji osoby współodczuwającej, wyjść poza własne ego i potrzebę udowadniania swojej racji, zaczniesz kierować się sercem. To zaś oznacza dojrzałość emocjonalną.

W każdym z nas jest odrobina współczucia, empatii i miłosierdzia. Trzeba tylko pomóc im się ujawnić. Zamiast pozostawać z kimś w niezgodzie, tracić cenny czas z powodu uporu i niechęci do wybaczenia, okaż współczucie. To wcale nie oznacza, że pochwalasz postępowanie drugiej osoby. To oznacza, że świadomie pozbywasz się negatywnej energii.

Gdy decydujesz się na okazanie współczucia, łatwiej jest ci spojrzeć na drugiego człowieka z życzliwością, dostrzec jego słabość (a przy okazji swoją). Wszyscy próbujemy być szczęśliwi i staramy się unikać cierpienia. Nikt nie jest wolny od popełniania błędów i ponoszenia porażek, każdemu zdarza się powiedzieć albo zrobić coś, co kogoś zrani. Świadomie czy też nie, ciągle się uczymy. Jeśli potrafisz zapomnieć o własnych potrzebach, przestać trzymać się kurczowo swojej racji, potraktować opinie i słowa drugiej osoby jako wyraz tego, kim w danej chwili jest – czyli wypadkową tego, kim do tej pory była i jakie miała doświadczenia – wtedy sytuacja natychmiast staje się mniej napięta. Nie musisz na wszystko się zgadzać. W byciu współczującym nie chodzi o to, by pozwolić innym wejść sobie na głowę,

ani o to, by robić z siebie męczennika dla czyjegoś zbawienia.

Tu chodzi jedynie o to, aby uznać, że każdy jest w gruncie rzeczy dobry, tylko czasem przejawia się to w mniej widoczny sposób.

Kiedy ktoś mówi coś niemiłego, nie jest wtedy sobą. Wszyscy rodzimy się jako istoty kochające, z otwartym sercem. Jednak po latach pełnych lęku i cierpienia zdarza się nam o tym zapominać. Możesz więc czasem zapomnieć o tym, że masz w sobie dobroć i życzliwość. Albo zapomni o tym osoba, która cię obraża. Jednak każdy może – jeżeli się zastanowi – zdecydować, jak w danym momencie zareaguje.

Możesz przysporzyć komuś cierpienia, ale możesz też wykazać się emocjonalną dojrzałością. Ego zostanie powstrzymane. Ponieważ działasz, kierując się sercem, a nie umysłem, twoje ego zacznie tracić znaczenie, czego bardzo nie lubi. Z czasem jednak, w miarę jak twoja zdolność współodczuwania będzie się rozwijać, ten stan będzie dla ciebie czymś naturalnym.

Dorastałam w środowisku, w którym nieustannie musiałam uczyć się przebaczenia. Mimo że doznałam ran psychicznych, które goiły się przez wiele lat, dzięki przebaczeniu udało mi się rozpocząć nowy etap życia.

Jak tego dokonałam, skoro co roku byłam coraz bardziej krucha, słaba, wrażliwa, przepełniona lękiem, że znów spotka mnie to samo? Dopiero wtedy, gdy wykształciłam w sobie zdolność bycia współczującą, wszystko zaczęło się zmieniać.

Jako człowiek współczujący nie traktujesz pewnych spraw osobiście.

Potrafisz się zdystansować i zrozumieć, że bez względu na to, co złego spotkało cię ze strony drugiej osoby, jest to jedynie manifestacja jej cierpienia. Wtedy odpuszczasz.

Taka postawa pozwala pokojowo zakończyć przykrą sytuację.

Nieważne, czy masz do czynienia z pracownikiem supermarketu czy niecierpliwym kierowcą. Każdy dzień przynosi okazję, żeby wykształcić i rozwijać w sobie umiejętność bycia współczującym. Spojrzenie ponad własne ego, powstrzymanie się przed powiedzeniem ostatniego słowa albo bycie miłym dla kogoś, kto może odrzucić naszą uprzejmość, wymaga wysiłku. Zrób to jednak dla tej drugiej osoby. Możesz potem życzyć jej łagodności i pójść dalej – moc współczucia zaczęła działać i generuje potrzebną zmianę, choć ludzki umysł nie jest w stanie jej objąć. Ta cudowna energia przenika do każdego obszaru twojego życia.

Jak więc rozbudzić w sobie współczucie? Jak je w sobie budować? Trzeba zacząć od siebie, od współczucia dla samego siebie. To najtrudniejsza część. Dopóki nie nauczysz się być współczującym dla siebie, dopóty nie będziesz taki dla innych. Szczególnie my, ludzie Zachodu, potrafimy być dla siebie bardzo surowi. A przecież jesteśmy dziećmi Boga, jakkolwiek to pojmujemy, i każdy z nas rodzi się z pragnieniem bycia szczęśliwym.

Najpierw musisz wybaczyć sobie to, co zdarzyło się w przeszłości. Nosząc w sobie żal i poczucie winy, nie pozwalasz sobie na to, by stać się tym, kim masz się stać. Jasne, że gdybyś miał szansę, postąpiłbyś inaczej w tej czy innej sytuacji, ale jesteś człowiekiem i ciągle się uczysz. Wybacz więc

sobie i zrozum, że zrobiłeś to, co zrobiłeś, dlatego że wtedy byłeś tym, kim byłeś. A teraz nie jesteś tą osobą. Okaż wyrozumiałość twojemu dawnemu „ja”.

Ciągle się rozwijasz, zmieniasz w inną osobę. Bądź więc dla siebie dobry i pamiętaj, że to wszystko, na co cię wtedy było stać. Bądź wdzięczny za to, że dojrzałeś, by to dostrzec. Musisz okazać sobie współczucie. Od tego zacznie się twoje uzdrowienie i uzdrowienie wszystkich, którzy mają z tobą kontakt. To na początku może nie być proste – wyplakałam wiele łez, gdy po raz pierwszy współczułam sobie. Zauważ, że nie ma to nic wspólnego z zachowaniem mentalności ofiary. Chodzi o uznanie faktu, że się w przeszłości cierpiało, pogodzenie się z tym i okazanie sobie życzliwości. To także pokochanie siebie takim, jakim się było i jakim się jest. To pokochanie siebie całkowicie.

Siła współczucia ma namacalną moc, a rezultaty jej działania bywają niewyobrażalne. To moc miłości, przebaczenia, życzliwości i uzdrowienia. Wszyscy cierpimy. Wszyscy pragniemy szczęścia. Wszyscy mamy zdolność uzdrawiania. Nigdy nie lekceważ siły współczucia.

Po prostu zdecyduj, że będziesz świadomie współczujący, że to będzie twoja reakcja na zachowanie innych. Przede wszystkim jednak niech to będzie jeden ze sposobów traktowania siebie.

Zacznij od współczucia dla siebie samego: docień swoje piękno. Pokochaj siebie z wszystkimi swoimi słabościami i błędami.

Jesteś tego wart. Jesteś niezwykle piękną istotą, która ma w sobie tyle dobrego.

Kiedy potrafisz współczuć sobie, umiesz też okazywać współczucie innym – ludziom, zwierzętom, ziemi. Każdej istocie, która go potrzebuje.

Jeśli otworzysz serce, moc współczucia będzie przepływać przez ciebie tak naturalnie jak powietrze, którym oddychasz. Zrób to dla samego siebie.

Bądź świadom tej wielkiej mocy i tego, kim możesz się stać.

Bądź dobry. Bądź wyrozumiały. Ale przede wszystkim bądź współczujący.



{: ._idGenObjectAttribute-1} # 20 Nadzieja

Kiedy zdecydowałam się napisać o nadziei, moje zainteresowanie wzbudziły definicje tego słowa znalezione w słownikach. W jednym z nich podano, że nadzieja to „przekonujące pragnienie”, w innym, że to „prawdopodobieństwo sukcesu”, a jeszcze inny słownik określił nadzieję, co zrozumiałe, jako synonim „życzenia sobie czegoś i pożądania”.

Zabawne, że kiedy większość z nas chwyta się nadziei, nie towarzyszy jej pewność. To wiara łączy się z pewnością, z przeświadczeniem, że jest się na właściwej drodze. Nawet jeśli nie wiesz, jak się sprawy potoczą, masz pewność, że będzie dobrze. Nadziei towarzyszą modlitwa albo rodzaj niepewnej tęsknoty oraz iskierka wiary.

Jednak „prawdopodobieństwo sukcesu” istnieje tylko wtedy, gdy nie gaśnie w nas nadzieja, zwłaszcza jeśli wiara osłabła lub gdy nic z niej nie pozostało.

Wiara pomaga przetrwać wszystko – to niezachwiana ufność, że coś jest możliwe, magnes przyciągający to, o czym marzysz. Są jednak dni, kiedy nie znajdujesz w sobie siły, by wierzyć. Zmiany w życiu są przecież czymś tak oczywistym. I gdy próbujesz na nowo odnaleźć w sobie wiarę, kurczowo chwytasz się nadziei.

Ona sprawia, że marzenia nie umierają. Jest dowodem rezygnacji, ale nie całkowitego poddania się. To komunikat: „Wciąż chcę wierzyć, że to możliwe, ale dziś nie znajduję na to siły. Powierzam więc wszystko nadziei, żeby do końca się nie poddać”.

Taka otwartość pozwala ci oddać kontrolę, zdać się na łaskę sił wyższych, które słyszą twoje modlitwy.

Cudowna moc powoduje, że sukces staje się prawdopodobny.

Dziękuję nadziei za to, że pomaga mi przetrwać najtrudniejsze chwile, gdy wiara jest na tymczasowym urlopie.

Jeśli straciłeś wiarę z oczu, proszę, skorzystaj z nadziei. To miękki, ciepły i przytulny pled, który da ci poczucie bezpieczeństwa w nawet najburzliwszą noc.



21 Istota szczerości

Im bardziej przyglądam się różnym relacjom: przyjacielskim, rodzinnym, zawodowym, partnerskim, tym wyraźniej dostrzegam, jak niewielu ludziom starcza odwagi, by być całkowicie szczerym.

Często ci, którzy nie pozwalają sobie na szczerość, robią to, jak twierdzą, dla świętego spokoju. Jak jednak można zachować spokój, jeśli trzeba tłumić uczucia z obawy przed gniewną reakcją? W takiej relacji nie ma równości, natomiast jedna ze stron kontroluje drugą.

Przychodzi wreszcie taki moment, że to, co tłumione, musi się ujawnić. Wtedy zwykle dochodzi do spięcia. Rzeczy, które wcześniej można było wyrazić szczerze i spokojnie, teraz są wypowiedane w gniewie. Trudno wówczas liczyć na wysłuchanie i zrozumienie.

Czyż nie lepiej od razu zdobyć się na szczerość, zamiast czekać, aż emocje się skumulują?

Oczywiście nie ma gwarancji, że twoja szczerość wywoła pożądaną przez siebie reakcję. Przynajmniej jednak zachowasz szacunek dla siebie.

Czasem trzeba odpuścić i przyjąć do wiadomości fakt, że nie wszyscy są w twoim życiu na zawsze. Ludzie przychodzą i odchodzą. Najpierw dzielisz się z nimi wiedzą i doświadczeniem, bo tak wam było pisane, a potem każde z was idzie w swoją stronę.

Nie zawsze łatwo jest być szczerym i nie zawsze łatwo jest skonfrontować się ze szczerością. Nie musisz się zgadzać z tym, co mówi druga osoba, i nie możesz od niej wymagać zgody. Tym niemniej gotowość wysłuchania drugiej strony i szanowanie jej uczuć pozwalają zbudować dojrzały i zdrowy związek.

Jeśli pomimo szczerości nie można dojść do porozumienia, czas na zmianę. Życz drugiej osobie szczęścia, odpuść i idź dalej swoją drogą. W twoim życiu pojawi się przestrzeń dla kogoś, kto myśli podobnie jak ty. Przede wszystkim zaś będziesz wiedział, że z szacunku do siebie postąpiłeś uczciwie. Komuś nie podoba się to, co powiedziałeś? Okej. Ale to nie oznacza, że miałeś milczeć. I vice versa. Każdy ma prawo do tego, aby zostać wysłuchanym.

Szczerość wymaga odwagi w każdej relacji, zdobycie się na nią w odpowiednim momencie zdecydowanie pomaga. Co to za związek, w którym jedna osoba ma w sobie tyle złości i tak bardzo dominuje, że nie pozwala tej drugiej na autentyczność? Czy taką relację naprawdę warto podtrzymywać

i pielęgnować?

Dla mnie szczerść jest jednym z najbardziej wyzwajających komponentów życia. Pozwala uwolnić się od niezdrowych sytuacji i od związków, które nie wpływają dobrze na nasze samopoczucie, umożliwia zatem rozwój i rozkwit pięknych, dojrzałych relacji.

Nie zawsze spodoba ci się to, co usłyszysz albo co sam powiedziałeś. Jednak zawsze zasługujesz na szacunek ze względu na to, że miałeś odwagę wyrazić swoje uczucia.

Szczerść można okazać z empatią i spodziewać się wzajemności.

Będąc szczerym, okazujesz zrozumienie i życzliwość samemu sobie – a to z pewnością jest najważniejsze.



22 Połączenie internetowe

Dzisiejszy ranek jest absolutnie cudowny. Jesień, moja ulubiona pora roku, zadomowiła się u nas na dobre. Patrząc, jak słońce ciepłym blaskiem otula góry, odczuwam niezwykłą wdzięczność: oto doszłam do tego etapu życia, kiedy mogę pracować w domu i z bliska obserwować zmieniające się pory roku.

Myślałam ostatnio o korzyściach, jakie daje internet, i o tym, że moje życie zmieniło się na lepsze, odkąd mam do niego dostęp. Stał się ważną częścią codzienności, choć znam kilka osób świetnie funkcjonujących bez niego.

Jeśli potrafimy zachować równowagę, internet może być cudownym narzędziem dostępu do informacji, nauki, rozrywki, może zapewniać coś, co uwielbiam – kontakt z ludźmi o podobnym światopoglądzie. Korzyści znikają dopiero wtedy, gdy ta równowaga zostaje zachwiana. To samo dotyczy zresztą utraty równowagi w każdej dziedzinie życia.

Uzależnienie od internetu, czy to od gier, pornografii czy Facebooka, jest takim samym nałogiem jak każdy inny. Użytkownik zatracą kontakt z rzeczywistością, ucieka od niej i zaspokaja podstawowe potrzeby jedynie w sposób powierzchowny.

Kolejną drażliwą kwestią jest anonimowość cyberprzestrzeni pozwalająca niektórym zachowywać się tak, jak nigdy nie zachowaliby się w realnym świecie. Daje im to fałszywe poczucie władzy. Z tego powodu na przykład wypisują tam rzeczy, których nigdy nie powiedzieliby człowiekowi, stojąc z nim twarzą w twarz.

Na plus trzeba zaliczyć internetowi to (zawsze lubię dostrzegać pozytyw), że zbliża ludzi na wiele niezwykłych sposobów. Daje prosty i szybki dostęp do informacji. Artystom zapewnia swobodę i uniezależnia ich od koncernów muzycznych – mogą tworzyć własne kanały, przez które dzielą się tym, co tworzą. Świat się zmniejszył, wiele państw nie jest już odizolowanych od reszty świata.

Wczoraj przeprowadzała ze mną wywiad dziennikarka z Nowego Jorku. Obie jesteśmy matkami pracującymi w domu, więc od razu nawiązałyśmy kontakt, rozmawiając o macierzyństwie i pisarstwie. U mnie był bardzo senny niedzielny poranek, śpiewały ptaki. W domu dziennikarki była dopiero sobota wieczór i słyszałam odgłosy z zatłoczonych nowojorskich ulic. Zachwyciło mnie to, jak te różne światy mogą się łatwo ze sobą połączyć.

Siedzę sobie teraz w piękny poniedziałkowy poranek w Australii, patrzę na żółte liście porozrzucane po podwórku, przyglądam się górom opromienionym cudownym blaskiem słońca, czuję delikatny powiew bryzy wpadającej przez okno, słucham śpiewu ptaków i piszę do ciebie – żyjącego w innym mieście, innym kraju, innym świecie...

Mimo to jest między nami kontakt, jest więź. Kto by pomyślał, że coś tak zimnego i bezosobowego jak komputer może wygenerować niezliczoną ilość pozytywnej energii na tak wiele różnych sposobów?

To dar dla nas wszystkich, narzędzie pozwalające usprawnić życie, jeśli odpowiednio go używamy. Skorzystaj z niego i dotrzyj do tych, którzy myślą podobnie jak ty. Generuj pozytywną energię. Rozpowszechniaj życzliwość i dobrą wolę. Świat naprawdę się zmniejszył w najlepszym tego słowa znaczeniu.



23 Niewidzialny człowiek

W latach siedemdziesiątych w telewizji nadawano serial *Niewidzialny człowiek*. Jako młoda dziewczyna uwielbiałam go i do dziś czasem o nim myślę. Na przykład jadę puściutką autostradą i zmieniam pas, nie włączynywszy kierunkowskazu. Wtedy niemal zawsze mówię „przepraszam” do Niewidzialnego Człowieka, na wypadek gdyby jechał akurat tym pasem i przeze mnie musiał gwałtownie skręcić. On nigdy nie trąbi, więc – jak sądzę – jest niezwykle cierpliwym kierowcą.

W poprzednich latach często marzyłam, że wypożyczam kostium, który uczyni mnie niewidzialną, choć przecież Niewidzialny Człowiek tak naprawdę sam był niewidzialny, a wkładał widzialny garnitur. Bawiło mnie to, a moje marzenia dotyczyły różnych spraw. Na przykład gdy pracowałam w bankowości i pilnowałam miliona dolarów w gotówce, wyobrażałam sobie, co bym zrobiła, gdybym włożyła niewidzialny kostium. Niestety, nie miałam go pod ręką. Nauczyłam się zatem dystansować od wartości pieniędzy, którymi obracałam. (Tak to bywa w bankowości).

Miałam też oczywiście pomysły, aby straszyć przyjaciół. Słuchać, o czym mówią, w pewnym momencie powiedzieć „Bzdura” i patrzeć, jak skonsternowani próbują się zorientować, skąd dochodzi głos. Niewielka psota nie jest przecież niczym złym.

Często podczas występów chciałam stać się niewidzialna, czasem nawet w połowie piosenki: „Wybaczcie, kochani, ale muszę włożyć swój niewidzialny kostium”. Gitara sama schodzi ze sceny.

Jeśli zestresuje cię jakiś pirat drogowy, po prostu narzuć swój niewidzialny kostium i jedź dalej. A kiedy on podjedzie bliżej, żeby ci nawymyślać, nie będzie miał na kogo krzyczeć i w zdumieniu odjedzie. Może nawet raz na zawsze zrezygnuje z agresji?

Z pewnością mogłabym zrobić dobry użytek z niewidzialnej peleryny. Uwolnić ptaki więzione w klatce, otworzyć furtkę zwierzętom, które cierpią z powodu ludzkiego okrucieństwa, porozmieszczać tu i ówdzie piękne znaki dodające otuchy tym, którzy jej potrzebują, albo dać całusa tym, których kocham.

Ani ja, ani ty nie mamy takiej peleryny. Starajmy się więc i bez niej zrobić coś dobrego dla świata. Potrzeba tylko odpowiedniej chwili, trochę strategicznego myślenia, odrobiny odwagi i szczypty poczucia humoru.

Dawno nie zrobiłaś czegoś szalonego albo czegoś dobrego? Wymyśl coś! Pozostaw małe niespodzianki tym, których kochasz, albo nawet nieznanym. To działa korzystnie na wszystkich. Na

ciebie też, gdyż dawanie poprawia samopoczucie. Ten świat potrzebuje ludzi zabawnych. Im bardziej szczęśliwi są członkowie naszej wielkiej ludzkiej rodziny, tym szczęśliwszy staje się świat. Bądź kreatywny. Zrób coś żartobliwego. To taka frajda!

A jeżeli kiedyś zobaczę niewidzialną pelerynę na wyprzedazy, z pewnością dam ci znać.



24 Po prostu bądź sobą

Ogromnym wyzwaniem, jakie stoi przed każdym z nas, jest bycie sobą. Wielu ludzi nie wie, co to tak naprawdę znaczy, i z tego powodu niestety nigdy w pełni nie rozwiną swoich możliwości.

Bycie sobą wymaga niezwyklej odwagi z dwóch powodów. Po pierwsze, oznacza pewne niedopasowanie do „normalnego” społeczeństwa, do zdecydowanej jego większości. Po drugie, aby odkryć prawdziwego siebie, trzeba dokładnie przyjrzeć się sobie, by odnaleźć i nazwać swoje największe lęki.

Kilka lat temu otrzymałam e-mail z informacją, że w jednym z moich artykułów są błędy gramatyczne. Intencje autora były pewnie szlachetne i zapewne miał on na względzie jedynie moje dobro. Z perspektywy czasu doceniam tę troskę. Wiem jednak, że zawsze znajdzie się ktoś, kto mnie skrytykuje.

Taka jest ludzka natura. Nigdy nie będziemy całkowicie się ze sobą zgadzać. Poza tym każdy ma prawo do swojej indywidualnej opinii na dany temat.

Czy perfekcyjna poprawność gramatyczna naprawdę ma aż takie znaczenie? Nie sądzę, bym na łożu śmierci pomyślała: „Żałuję, że nie napisałam tamtego artykułu bardziej poprawnie”. Doskonalenie warsztatu literackiego sprawia mi oczywiście przyjemność. Lubię się doskonalić we wszystkich dziedzinach. W głębi serca najbardziej cieszy mnie jednak to, że mogę szczerze wyrażać siebie i przy okazji się rozwijać. Tylko tyle od siebie wymagam. Puryści językowi mogą nie pochwalać mojego stylu, no i nie muszą.

Istnieją narzędzia pomocne w różnego rodzaju zmaganiach i warto z nich korzystać. Uczenie się to cudowna rzecz. Zdecydowanie wiele możemy nauczyć się też od siebie nawzajem. Współczuję jednak tym, którzy piszą, rysują, mówią, malują – czy w jakiś inny sposób wyrażają siebie – cały czas martwiąc się o to, jak zostanie odebrana ich twórczość. Jakiż to musi być ciężar!

Zastanawiam się, ilu ludzi przyjmuje, że postawa konformistyczna jest dobra. Tworzymy społeczność pełną lęku i obaw, większość z nas woli być uległa i dostosować się do innych, nawet jeśli nie czuje się przez to w pełni szczęśliwa.

Gdzie w takim społeczeństwie ma być miejsce na wyrażanie siebie? Nie da się zaprzeczyć, że postępowanie w zgodzie z własnym sercem wymaga sporej odwagi. Wielu osobom wydaje się to o wiele trudniejsze niż podążanie za tłumem.

Lecz jeżeli odnajdziesz swój indywidualny rytm, który nie zgadza się z rytmem większości, i nie uszanujesz go, nigdy nie będziesz żył w harmonii ze sobą

Większość ludzi nie odnalazła swojego rytmu. Równają więc krok z resztą grupy, nawet jeśli to nie daje im szczęścia.

Powstanie niezwykle piękna symfonia, gdy każdy zachowa swój rytm. Stworzymy ją wspólnie, zachowując szacunek dla tego, kim jest każdy z nas.

Znajdź odwagę, by wyrażać siebie. To, co inni myślą o tobie, jest niczym w porównaniu z tym, co ty myślisz na swój temat. Uszanuj swoje głębokie pragnienia i bądź sobą. Jest to najwspanialszy prezent, jaki możesz sprawić sobie i światu.

Kiedy to zrobisz, świat stanie się lepszy, więc wszyscy na tym skorzystają. Niespełnianie oczekiwań innych może sprawić, że przez jakiś czas będziesz się musiał mierzyć z krytyką pod swoim adresem. Nie bierz jej do siebie. Ona wyraża problem osoby bądź osób, które ją wygłaszają. Niech to po tobie spłynie jak woda po kacze. A jeśli masz wystarczająco dużo siły, wykorzystaj ją do wzbudzenia w sobie współczucia wobec cierpienia krytykującej cię osoby.

Zasiewasz w innych ziarno strachu, kiedy zaczynasz kreować życie na swój sposób. Nie masz nad tym kontroli; możesz jednak kontrolować to, jak reagujesz na ich opinie i jak bardzo pozwalasz im, by na ciebie wpływali. Pozostań skupiony i w zgodzie ze swoim sercem, bo naprawdę warto.

Nikt wcześniej nie przeżył takiego życia, jakie ty przeżywasz. Każdy z nas przechodzi przez inne doświadczenia. Nikt, ale to nikt nigdy nie patrzył na świat twoimi oczami. Więc jak, u licha, czyjaś prawda może być twoją prawdą? Nie może. Musisz odnaleźć swoje osobiste i wyjątkowe poczucie własnego ja – prawdę, która tobą kieruje, prawdę, która sprawia, że jesteś szczęśliwy.

Opinie innych ludzi są oparte na ich własnych doświadczeniach. Jedne mogą okazać się pomocne, drugie na nic ci się nie przydadzą. Przyjmij więc to, z czym się zgadzasz, resztę odrzuć. W przeciwnym razie będziesz taki, jakim chcą cię widzieć inni, a nie taki, jakim sam chcesz być.

Uleganie wpływom nigdy nie prowadzi do szczęścia. Masz w sobie marzenie, które zaczyna wystukiwać swój własny rytm i chce zostać usłyszane. Nie dopuścisz go do głosu, jeśli nie zwolnisz tempa. Lecz kiedy tak się stanie, nigdy o nim nie zapomnisz. Twój spokój ducha zależy od tego, czy nauczysz się najpierw iść, a później tańczyć zgodnie z tym rytmem.

Nagroda za to będzie szczęście.

Bądź sobą, bo po to tutaj jesteś.



25 Pokochaj siebie

Serce mi rośnie, gdy widzę moją kochaną córeczkę uśmiechającą się do siebie w lustrze i szczerze wyrażającą miłość i podziw dla samej siebie. Jeśli ją spytam, czy jest piękna, bez wahania odpowie, że tak – bo to prawda. Akceptuje swój wygląd w stu procentach. Potrafi śmiać się z samej siebie świadoma tego, że ma poczucie humoru i jest zabawna.

Miłość do samego siebie jest czymś naturalnym. Dlaczego nie miałbyś kochać siebie? Jesteś boskim stworzeniem, doskonałym w całej swojej istocie. Smuci mnie, że ten naturalny stan miłości własnej tracimy w latach wczesnej młodości.

Surowa samoocena, porównywanie się do innych oraz opinie tych, którzy sami siebie nie kochają, mogą cię przytłoczyć. W końcu łatwiej ci żywić niechęć do samego siebie niż dumnie darzyć się miłością. Może należałoby poćwiczyć bycie dobrym dla siebie?

Błędem jest wrzucanie miłości własnej do jednego worka z samolubstwem i egoizmem, a tak bardzo często się dzieje. Utrudnia to zaspokajanie własnych potrzeb i troszczenie się o siebie. Ludzie myślą, że to egoizm. Powiedzmy sobie jasno – to nie jest egoizm. Egoizm to dbanie tylko i wyłącznie o swój interes. Miłość do siebie to troszczenie się tak samo o siebie i o innych.

Troszczenie się o siebie jest nie tylko samolubne, ale wręcz konieczne, jeśli naprawdę chcemy coś dobrego dać światu. Egoizm izoluje, miłość do siebie sprzyja jednoczeniu się, byciu otwartym i przyjaznym. Zadowolenie osoby, która troszczy się o siebie, odbija się z korzyścią na tysiącu innych osób.

Dlaczego więc tak trudno kochać siebie? Czy powstrzymuje cię lęk przed byciem wyśmianym? Czy sądzisz, że jeśli powiesz o tym głośno, spotkasz się z potępieniem? A może powstrzymuje cię wpojony ci w dzieciństwie pogląd, że nie zasługujesz na to co dobre? Może jesteś tak zajęty, że nie masz czasu zastanowić się, jakie uczucia żywisz do siebie? Czy czujesz się winny, myśląc o tym, co byś zrobił, gdybyś naprawdę kochał siebie, na przykład zajął się tym, co sprawia ci radość, i spełniał swoje marzenia?

Miłość w każdym rodzaju relacji jest procesem, który nigdy się nie kończy.

Tak samo jest z miłością do samego siebie. To proces obejmujący lata życzliwości, świadomych wyborów, przebaczenia, wyrozumiałości, pielęgnowania i cierpliwości. Czasem wszystko dzieje się bez

wysiłku, czasem trzeba odpuścić i odpocząć. Trzeba też nauczyć się darzyć miłością różne wersje samego siebie, te z przeszłości i te obecne.

Pokochaj to dziecko, które w akcie samoobrony nabrało błędnych przekonań. Pokochaj tego nastolatka, który szukał drogi i mając wolność wyboru, nie zawsze wiedział, jak z niej korzystać. Pokochaj tego młodego człowieka, którego wciąż warunkowała jego przeszłość. Pokochaj i tego nieco starszego, który, kwestionując to wszystko, zaznał jedynie bólu i cierpienia, jednak się nie poddał. I wreszcie pokochaj tego, kim jesteś teraz. Pokochaj go za to, że ma odwagę stać się tym, kim zgodnie z przeznaczeniem ma się stać.

Aby stać się tym, kim masz się stać, musisz się pożegnać z niektórymi wersjami samego siebie. Zrób to łagodnie i z miłością, stopniowo.

I jeszcze jedno: nie możesz być tym, kim teraz jesteś, nie pożegnawszy się z dawnym sobą. Szczególnie jeśli został on w dużym stopniu ukształtowany przez rodzinę, przyjaciół, społeczeństwo. W miłości do samego siebie chodzi o to, aby pozwolić sobie odkryć, kim się tak naprawdę jest, i nauczyć się tego kogoś szanować.

Zamiast żyć pod presją nierealistycznych oczekiwań, pozwól sobie odpocząć. Zaopiekuj się sobą jak dzieckiem. Spójrz sobie w oczy i uśmiechając się, powiedz: „Kocham cię”. Naucz się przyjmować tę miłość. Powiedz: „Kocham cię,” a potem to sobieokaż. Poczuj tę miłość w swoim sercu. Bądź dla siebie dobry, łagodny i cierpliwy.

Korzyści, jakie płyną z życia w świecie, w którym większość ludzi darzy siebie samych miłością, są ogromne. Miłość własna wypiera osady, błędne oczekiwania w stosunku do innych, niecierpliwość, krytykanctwo. Dlaczego? Ponieważ osoba, która kocha siebie, rozumie, że każdy czasem cierpi, i potrafi zdobyć się na współczucie i zrozumienie. Ktoś, kto kocha siebie, jest szczęśliwy, a szczęśliwi mają w sobie tyle radości, że mogą dzielić się nią z innymi. Osoba darząca siebie miłością wie, co to równowaga. Wie, że niekiedy trzeba zrobić sobie wolne i zadbać o własne potrzeby, żeby innym dać z siebie to co najlepsze. Nauka miłości do siebie może okazać się najtrudniejsza w naszym życiu. Mimo to zasługujesz na tę miłość. Spójrz więc w oczy osobie, którą obecnie jesteś, i najłagodniej, jak potrafisz, powiedz do niej: „Kocham cię”.

Ta podróż nigdy się nie kończy, a zaczyna od tych dwóch słów i od miłego, ciepłego uśmiechu.



26 Lekcja na parkingu

Tu w dolinie jest czasem tak cicho i pusto jak na pustyni. W połowie dnia słychać jedynie owady. Ptaki odpoczywają, schowane przed upałem. Swym śpiewem jednak niezmiennie rozpoczynają dzień, potem milkną, aby znów powrócić późnym popołudniem...

Wczoraj wieczorem obserwowałam, jak kilka ptaków różnego gatunku próbuje zaznaczyć swoje terytorium, kłócąc się ze sobą. Pomyślałam sobie wtedy, że nawet one mają potrzebę zaspokajania własnego ego. Takie można odnieść wrażenie, choć ja zrzucam to raczej na karb ptasiej opiekuńczości oraz ptasiego instynktu macierzyńskiego.

Dla ludzi życie jest niekończącą się lekcją wyzbywania się ego i zdobywania się na współczucie i wybaczenie. Doskonałą okazją do nauki było dla mnie zdarzenie na parkingu.

Zmęczona, lecz szczęśliwa wracałam do domu z krótkiej wycieczki. Po drodze postanowiłam wstąpić na targ, aby kupić owoce. Krążyłam po parkingu, aż wreszcie znalazłam miejsce i ustawiłam się, aby wjechać w nie tyłem. Jeżdżę vanem, co jest dość kłopotliwe (za to z tyłu mam łóżko, co daje poczucie wolności!). Jako siedmiolatka nauczyłam się prowadzić traktor, więc uważam, że jestem dość dobrą kierowcą.

Widziałam, że obok przechodzi kilka osób, ale ponieważ wcześniej wrzuciłam kierunkowskaz i znajdowałam się na pasie ruchu, zaczęłam cofać. Sekundę później zostałam zrugana przez jedną z przechodzących kobiet za to, że omal nie przejechałam jej córki. Córka była nastolatka pchająca wózek z zakupami, dość duża, by mieć swój rozum. Nie był to jakiś maluch biegający beztrąsko po parkingu.

Byłam tak zaskoczona tą gniewną reakcją, że zamarłam. Wzburzona kobieta obrzucała mnie wyzwiskami. Kiedy zaparkowałam, wyszłam z auta i już miałam pójść na targ, kiedy nagle w głowie pojawiła się myśl w stylu: „Nie, to jest niedopuszczalne, to nie do pomyślenia”. Mówiąc szczerze, użyłam innych, nie tak uprzejmych słów.

Jeśli jest się wyrozumiałym, łatwo wybaczyć innym ich zachowanie i zwykle staram się tak postępować. Są jednak takie chwile, kiedy górę bierze życzliwość wobec własnej osoby. Spokojnym, lecz pewnym krokiem poszłam w stronę samochodu tamtej kobiety. Jej mąż na mój widok napuszył się i przyjął postawę obronną, To samo zrobiła ich córka – wytwór swoich gniewnych rodziców. Spokojnie spytałam kobietę, co miałam zrobić w tamtej sytuacji. Kiedy powiedziała, że parkując, nagle zmieniłam

zdanie, wyjaśniłam jej, że nigdy nie parkuję przodem i że miałam włączony kierunkowskaz i światło cofania.

„Uznajmy zatem, że to było nieporozumienie”, zaproponowałam, nie chcąc walczyć z jej gniewem i nieuprzejmością. Była tak rozsierdzona tym niewielkim incydentem, że w odpowiedzi rzuciła jakąś obelgę, po czym odparła: „W porządku”. Ani na chwilę nie przestała przy tym marszczyć brwi.

I choć serce wciąż biło mi jak oszalałe, gdy stamtąd odchodziłam, cieszyłam się, że stawiałam czoło tej sytuacji. Świadkiem całego zdarzenia było pewne starsze małżeństwo. Przy wejściu do hali targowej mężczyzna powiedział mi, że dobrze to rozegrałam i że tamta kobieta nie miała racji.

To dodało mi otuchy, choć jednocześnie uświadomiło, jak bardzo potrzebujemy potwierdzenia ze strony innych dla usprawiedliwienia własnych działań. Tamtą kobietę w przekonaniu, że postępuje właściwie, utwierdzał jej mąż.

Niedaleko w ciężarówce siedział gość w moim wieku. On też skomentował zajście, okazując mi szacunek i zrozumienie. Podziękowałam mu, uśmiechnęłam się i poszłam po zakupy. Wkładając produkty do koszyka, próbowałam zdobyć się na współczucie w stosunku do tamtej trójki. Moje ego wciąż kipiało z wściekłości: „Jak oni mogli?”.

Dziesięć minut później jechałam do domu malowniczą wiejską drogą, kiedy nagle poczułam przypływ współczucia dla tamtej trójki. Zrobiło mi się żal nastolatki, która zachowuje się tak jak jej rodzice. Ogarnęło mnie też współczucie dla jej matki. Widocznie miała zły dzień. A może nawet całe jej życie było złe? Ojciec natomiast zachował się tak, jak zachowałby się mój ojciec: bronił tych, których kocha.

Wyobraziłam sobie, jak odjeżdżają z parkingu, każde z nich nakręcone gniewem. Udało mi się stopniowo wyeliminować większość gniewnych ludzi ze swojego życia. Wcześniej byłam narażona na tyle aktów agresji i wybuchów gniewu, że starczyłoby na dziesięć kolejnych żywotów. Ten atak furii nie był więc dla mnie niczym nowym.

Teraz, mijając rzeki i strumyki, po obu stronach mając piękne góry, wciąż myślałam o tej trójce ludzi. Łączył ich gniew. Zastanowiło mnie, jak musi wyglądać ich życie. Jak mogłabym im nie współczuć? Współczułam im z całego serca. Jednocześnie odczuwałam spokój. Nie biorąc winy na siebie i mówiąc, co o tym wszystkim myślę, byłam dla siebie łaskawa. Okazujesz komuś współczucie, ale to nie oznacza, że ten ktoś ma tobą pomiatać.

Myślę, że mogłam nic nie mówić i też wzbudzić w sobie współczucie dla tej rodzinki. Byłoby to szlachetne z mojej strony. Jestem jednak tylko człowiekiem i uznałam, że ten incydent nauczył mnie raczej troszczyć się o siebie niż współczuć innym – choć oczywiście o tym też nie zapomniałam. Gdybym tej kobiecie odpowiedziała złością, zabrałabym ze sobą jej jad. Ponieważ udało mi się zachować spokój i przemówić łagodnym tonem, rezultat był zupełnie inny.

Na parkingach latem z powodu tłoku i upału szybko dochodzi do spięć. To samo dotyczy galerii handlowych przed świętami Bożego Narodzenia. W tłumie ludzie tracą cierpliwość i znajdują się pod jeszcze większą presją niż zazwyczaj. Dlatego nie dolewajmy oliwy do ognia i spróbujmy choć trochę

wznieść się ponad własne ego.

Tamtej nocy spałam spokojnie, spędziwszy wieczór na werandzie przy cudownym zachodzie słońca. Najpierw grałam na gitarze i śpiewałam, potem słuchałam rechotu żab i patrzyłam na niebo obficie obsypane gwiazdami. Miałam wrażenie, że tamten incydent na parkingu wydarzył się w poprzednim życiu. Teraz, gdy wróciły wspomnienia o tamtym epizodzie, zastanawiam się, czy ta nieszczęśliwa rodzina też dobrze spała. A może wciąż karmili się nawzajem swoim gniewem, aby dalej móc uzasadniać swoją rację?

W tym przypadku granica między porzuceniem ego a zdobyciem się na wyrozumiałość była niezwykle cienka. Przekraczania ego i serdeczności trzeba się nieustannie uczyć. Z czasem to wchodzi w krew. Negatywne reakcje, dzięki Bogu, słabną i ostatecznie znikają. Choć na wyrozumiałości korzystają wszyscy, włącznie z agresorem, najczęściej czerpie z tego ten, kto ją okazuje.

Życzę wam, aby nie rządziło wami ego. Nie zapominajcie jednak, że wy też zasługujecie na miłość i współczucie. Jeśli czasami oznacza to, że trzeba zabrać głos i ująć się za samym sobą, niech tak będzie.

Z incydentu na parkingu wyszłam spokojna, opanowana i z szacunkiem dla siebie. Tamci ludzie wyszli ze złością.

Wiem, co jest lepsze.



27 Niech tak się stanie

Jeśli pies stoi przy furtce i szczeka, najczęściej oznacza to, że bardzo chciałby wyjść i nacieszyć się wolnością. Dziś rano na spacerze spotkałam jednak psa, który szczekał, żeby go wpuszczono do środka. Było dosyć chłodno, więc być może pokusa wygodnej poduszki przy kominku wydawała mu się bardziej pociągająca niż przygoda na wolności, którą zaliczył, skacząc przez płot poprzedniej nocy.

Na szczęście jego prośba została wysłuchana i otwarto furtkę. Pies wbiegł, merdając ogonem z zadowolenia i wdzięczności.

Nie zawsze łatwo jest pozwolić komuś ponownie wejść w nasze życie, choć widzimy, że bardzo by tego chciał. Jeśli ktoś ciągle cię krzywdził, część ciebie odruchowo odgradza się, buduje mur, aby bronić się przed dalszym cierpieniem.

Zamiast narażać się na ryzyko, że znów zostaniemy źle potraktowani, wolimy skupić się na trzymaniu krzywdziciela lub krzywdzicieli daleko od siebie. To może być bardziej wyczerpujące, niż nam się wydaje.

Gdy opiekowałam się umierającymi, zwróciłam uwagę, że jedną z rzeczy, których regularnie żałowali, było to, że nie zdobyli się na większą odwagę i szczerść w wyrażaniu siebie. Warto, byś się tego nauczył!

A co, jeśli nasza szczerść wywoła reakcję, której się nie spodziewaliśmy? Kiedy okaże się, że wyrażenie myśli pomogło nam, ale nie przyniosło korzyści drugiej osobie? Choć szczerść często może mieć zbawienne działanie dla obu stron, nie zawsze jest to regułą. Niektórzy nie potrafią skonfrontować się ze szczerścią. Wypominanie im ze szczegółami tego, co zrobili, szczególnie jeśli się tego wstydzą i jeszcze sobie nie wybaczyli, jest dla nich za trudne.

Niektórzy naprawdę nie rozumieją, że swoim zachowaniem sprawili komuś ból. W tym przypadku twoja ekspresja bywa nieposkromiona, gdyż chcesz im uświadomić, jak bardzo cię skrzywdzili. Wydaje ci się, że poczujesz ulgę, gdy oni odpowiedzą za swoje słowa i czyny. W takiej sytuacji potrzeba okazać dużo zrozumienia, aby odpuścić. Nie musisz być jak samozwańczy patrol i przywoływać innych do porządku. Życie i tak ich dopadnie.

„Przepraszam” to słowo, które ma ogromną moc. Może w jednej chwili przekreślić lata cierpienia. To

słowo jest jak balsam dla uszu. W relacji szczerść jest katalizatorem uzdrowienia i prowadzi do przeprosin, często wzajemnych.

Jeśli jednak relacja nie osiągnęła równowagi, dążenie do obustronnej dojrzałej i szczerzej komunikacji oraz czekanie na przeprosiny może okazać się absolutną stratą czasu. Może temu komuś naprawdę jest przykro, lecz woli to okazać niż powiedzieć? W ten sposób unika bolesnej konfrontacji.

Nieczekanie na słowo „przepraszam” i pozwolenie drugiej osobie, by wyraziła uczucia na swój sposób, jest niezwykle wyzwalające. Czynami wyrażamy skruchę o wiele lepiej niż słowami. Chcąc utrzymać kontrolę nad sytuacją i czekając na przeprosiny, tracisz tylko cenną energię, a ból pozostaje.

Czasami trzeba odpuścić, co bywa trudne. To ty musisz podjąć decyzję, czy pozwolisz krzywdzicielowi ponownie stać się częścią twojego życia, czy nie – i w ten sposób zakończysz wewnętrzną walkę. Choć może być to trudne, to niezwykle piękny dar, jakim możesz siebie obdarzyć. Dar wolności.

Nie musicie z dnia na dzień znów zostać najlepszymi przyjaciółmi. Możliwe, że gdzieś w głębi serca nadal lubisz tamtą osobę. To od ciebie zależy, czy będziesz lubił ją na odległość, czy z bliska. Czasem z miłości do siebie musisz trzymać kogoś na dystans.

Tak czy inaczej, musisz dokonać wyboru. To bez wątpienia trudne, ale też uzdrawia i przynosi ulgę. Przynajmniej u kresu swoich dni nie będziesz żałował, że pozwoliłeś, aby ból zdominował całe twoje życie. Przekraczasz ego, wybaczasz i okazujesz zrozumienie.

Gdy wpuszczasz do domu psa, który chce poczuć ciepło domowego ogniska, on, merdając, okazuje ci wdzięczność. Gdy pozwalasz innym ponownie stać się częścią twojego życia, odczuwasz niewyobrażalną ulgę. Kiedy potem odpoczywasz przy kominku, mając poczucie bezpieczeństwa, życie nagle wydaje ci się o wiele mniej skomplikowane. Poza tym wiesz, że zadbałeś o siebie.

A zatem wpuść tę osobę albo każ jej odejść. Tak czy owak, nadszedł czas na uzdrowienie sytuacji. Niech tak się stanie.



28 Wielkość

Jakiś czas temu poprosiłam czytelników mojej strony na Facebooku, aby podali mi swoje ulubione słowa. Zaowocowało to kilkoma dość kontrowersyjnymi odpowiedziami, które od razu usunęłam. Oto zaleta portali społecznościowych!

Ogólnie odpowiedzi były fantastyczne, inspirujące i zabawne. Niektórzy pisali, że lubią słowa za ich brzmienie, na przykład *bumblebee* (też uważam je za cudowne). Większość ludzi podawała słowa, które miały dla nich jakieś znaczenie: „oddech”, „humor”, „cudowny”, „życzliwość”, „słońce”, „wiara”.

Kiedy uczyłam się pisać piosenki, w pewnym momencie dotarło do mnie, że zmieniawszy w tekście jedno słowo, można zmienić nastrój całego utworu. Taka właśnie jest moc słów, każdego z nich z osobna oraz ich kombinacji w zdaniu.

W moim życiu podobały mi się różne słowa: „radość” albo „uroczy”. Teraz, co chyba nie jest dla nikogo zaskoczeniem, najbardziej lubię słowo „córeczka”. Innym słowem, które od dawna uwielbiam, a którego znaczenie rośnie, jest „wielkość”.

Nie chodzi mi tu jedynie o wielkość budynków czy innych wznoszonych konstrukcji. Chodzi mi o prawdziwą twarz człowieka, jego autentyczność i potencjał, gdy nic go nie powstrzymuje i nic mu przeszkadza. To ty możesz być wielki, jeśli odważysz się być tym, kim naprawdę jesteś. Choć brzmi to jak słowa szaleńca, w życiu według mnie chodzi o to, aby być sobą na każdej płaszczyźnie i nie zważać na oczekiwania ani na opinie innych. Za to czeka nas nagroda. Dlaczego więc twoja wielkość cię przeraża? Dlaczego lęk i poczucie winy towarzyszą ci przy spełnianiu marzeń, podążaniu za głosem serca, czerpaniu radości z życia? Wyłącznie dlatego, że na to pozwalasz. Masz odwagę być naprawdę szczęśliwy bez tłumaczenia się innym i bez ich akceptacji?

Tak! W rzeczy samej! Od tego właśnie trzeba zacząć. Pozwolić sobie na robienie tego, co kochasz, aby dzięki radości, jaką ci to daje, mogła ujawnić się twoja wielkość.

Bóg pragnie, abyś był szczęśliwy, abyś celebrował życie i znał swoją świetność. Jeśli lekcje, jakie dotychczas dostałeś od życia, wydają się temu zaprzeczać, szukaj w tym pozytywów. Gdy spojrzysz na to szerzej, w każdej próbie dostrzeżesz jakiś dar. Jesteś kochany. Każde wyzwanie jest okazją, byś powrócił do swojej świetności, kierował się głosem serca i zaznał autentycznego szczęścia.

Masz po prostu cieszyć się życiem bez poczucia winy, bez tłumaczenia się i bez oceniania. Masz

prawo do bycia wspaniałym, radosnym i cudownym.

Bądź tu i teraz, żyj chwilą obecną i daj się życiu poprowadzić, zamiast kontrolować każdy krok. Uśmiechaj się i odkrywaj siebie na nowo każdego dnia, zamiast trwać przy jednym wyobrażeniu na swój temat, które zaprezentowałaś sobie i całemu światu.

Masz prawo się zmieniać. Masz prawo wyluzować.

Wielkość. Możesz być wielki, jeśli przestaniesz siebie osądzać i uwolnisz się od chęci spełniania cudzych oczekiwań. Wielkość jest fundamentem twojego istnienia. Już ją w sobie masz. Teraz nadszedł czas, abyś z radością objawił ją wszem wobec.



29 Medytacja

Siedzę w zaciemnionym pokoju nieświadoma tego, co dzieje się poza moim ciałem, mój umysł przenosi się w nieznane sobie obszary. To właśnie jest cudowne w medytacji – kiedy kompletnie zwalniamy, odrywamy się od rzeczywistości, umysł odsłania przed nami kolejną płaszczyznę, miejsce niezwykle piękne, wolne od gonitwy myśli.

To, że trafiłam na ścieżkę medytacji, było dla mnie wielkim błogosławieństwem. Przez wiele lat czytałam książki na ten temat i próbowałam medytować sama. Znalazłam też pomocne medytacje na kasetach i płytach kompaktowych. Jednak przez wszystkie te lata, mimo chęci i determinacji, nigdy do końca nie wierzyłam, że można zapanować nad własnym umysłem. Traktowałam więc medytację jako krótką przerwę na relaks, afirmację lub manifestowanie intencji.

Pogląd, że umysł da się wytrenować, był dla mnie jak egzotyczny kraj, w którego istnienie wierzę, ale którego, jak sądzę, nigdy nie odwiedzę.

Medytacja wciąż mnie wabiła – była jak magnes, wolno i łagodnie przyciągający mnie do mojego własnego wnętrza. I w końcu wylądowałam w wielkiej sali domu stojącego wysoko w górach, próbując opanować tę praktykę. Siedziałam w pozycji sprawiającej nieznośny fizyczny ból, otoczona setką innych ludzi, którzy podobnie jak ja postanowili spędzić dziesięć dni w milczeniu.

Medytacja Vipassana zawsze mnie fascynowała. Poza tym miałam chęć, by spróbować czegoś nowego – przeżyć dziesięć dni bez mówienia. Wtedy nie miałam pojęcia, jak bardzo kiedyś docenię to milczenie ani że technika medytacji stanie się katalizatorem mojego uzdrowienia.

Po ukończeniu pierwszego kursu (wtedy powiedziałabym raczej, że go przeżyłam) pomyślałam: „Dobra, więcej nie dam się na to namówić”. I uwierzyłam w to. Wyjechałam z domu w górach wdzięczna za to, czego doświadczyłam, i z postanowieniem, że nigdy tam nie wrócę. Mimo to rok później, z dokładnością prawie co do dnia, znalazłam się w tej samej sali i zastanawiałam się, jak, do licha, ponownie tu trafiłam.

Kilka miesięcy później pomagałam tam podczas kolejnego kursu. Ośrodek prowadzą ochotnicy – studenci, którzy choć raz ukończyli tu kurs. Właśnie podczas tych dziesięciu dni służby uświadomiłam sobie, że Vipassana jest naprawdę moją drogą i że ta technika zapewniła mi dostęp do narzędzi, których szukałam, aby zapanować nad swoim umysłem.

Zapraǳnęłam więcej. W ciągu następnych lat spędziłam znaczną ilość czasu jako uczestniczka kursów szlachetnego milczenia oraz jako ochotniczka pomagająca osobom praktykującym. Teraz poza ośrodkiem medytacja jest wciąż ważną częścią mojego codziennego życia.

Istnieje wiele odmian medytacji, każdy powinien znaleźć tę, która najbardziej mu odpowiada. Znaki wskażą ci drogę do właściwej ścieżki, jeśli tylko zechcesz ich poszukać. Wielu początkujących zniechęca do medytacji to, że po jednej czy dwóch próbach są przekonani, iż nigdy nie uda im się wyciszyć myśli, bo ich umysł jest zbyt aktywny i nie da się go wytrenować. Ja też tak myślałam.

Praktyka, zaangażowanie i determinacja przynoszą pożądane efekty. Gdy pierwszy raz wzięłam do ręki gitarę, byłam rozczarowana faktem, że nie umiem na niej grać, i rzuciłam ją w kąt na dziesięć lat. Mimo to ona przyciągała mnie do siebie i w końcu zaakceptowałam fakt, że bycie gitarzystką to niekończąca się podróż. Wreszcie jestem gotowa w nią wyruszyć i cieszyć się nią. Podobnie jest z medytacją.

Umysł, nad którym starasz się zapanować, początkowo stawia opór, i to z niewiarygodną siłą. W końcu wraz z twoim ego panował dotąd nad twoim życiem bez przeszkód. Teraz, kiedy serce i dusza chcą zająć ich miejsce, nie poddadzą się tak szybko. Potrzebujesz skupienia i hartu ducha, by dotrzeć do sedna swojej istoty. To praca trwająca całe życie.

Za podjęcie tego wyzwania czeka cię nagroda. Na przykład zmienisz nastawienie do życia na bardziej pozytywne. Albo uwolnisz się od starych schematów. W końcu poczujesz, że działasz naturalnie i w sposób bardziej świadomy.

Takie są skutki panowania nad swoim umysłem.

Jeśli się zastanawiasz, czy nie spróbować medytacji, albo jeśli masz za sobą pierwsze nieudane próby i uznałeś, że to dla ciebie za trudne, pamiętaj, że droga medytacji, jak każda droga: artysty, malarza, muzyka czy po prostu człowieka, jest drogą na całe życie.

Nigdy się nie kończy.

Czasem wszystko będzie szło jak z płatka, czasem poczujesz, że zmierzasz donikąd. Odpocznij więc, gdy zajdzie taka potrzeba, a potem znów ruszaj przed siebie. Bądź dla siebie dobry. To żaden wyścig. Tu nie liczy się czas. Ale... Im wcześniej rozpoczniesz tę podróż, tym szybciej będziesz mógł się cieszyć przyjemnościami, jakie ona daje. Wystarczy tylko zacząć, zrobić pierwszy krok, potem następny, a potem kolejny.

Myślałeś o wyprawie w jakieś nowe miejsce? To na co czekasz? Teraz jest świetny moment, żeby ruszyć w drogę.

Jeśli nie teraz, to kiedy?



30 Na tej samej planecie

Zmieniłam styl życia i pracę, więc jestem mniej aktywna na scenie muzycznej. Mimo to uwielbiam spotykać się z przyjaciółmi muzykami, gdy są akurat przejazdem w moim mieście. Ostatnie dziesięć dni przeznaczyłam właśnie na takie spotkania.

Na organizowanym tu festiwalu muzycznym jeden z moich znajomych dał wspaniały koncert, naprawdę zachwyił nas swoimi piosenkami. I choć nigdy nie byliśmy szczególnie blisko związani, lubimy się ze sobą spotykać, gdy tylko nasze drogi się przetną. Wskakujemy na lunch, a po nim na herbatę. Najczęściej spotykamy się właśnie na koncertach.

Słuchałam jego śpiewu i rozczuliła mnie myśl o tej relacji. Uznałam, że choć żadne z nas nie czuje potrzeby jej zacieśniania, cudownie jest wiedzieć, że ja mam jego, a on ma mnie gdzieś na tej planecie. I właśnie to mu powiedziałam, kiedy się rozstawaliśmy.

Pomyślałam potem o innych osobach, które podobnie jak on są obecne w moim życiu – nie widuję ich zbyt często, lecz cieszę się na ich widok i wiem, że łączą nas sympatia i szacunek.

Tyłu cudownych ludzi znałam krótko i z radością myślę o tym, że istnieją. Ta wiedza ogrzewa moje serce. Wysyłam w ich kierunku pozytywną energię.

Łatwo jest przyjąć, że życie składa się tylko z tego, co cię otacza i co dotyczy cię bezpośrednio. Wiedz, że myślenie o tych, którzy są ci bliscy, choć dzieli was duża odległość, czyni cię bardziej otwartym na świat i daje dużo radości. Nie musisz być z nimi w stałym kontakcie telefonicznym lub mailowym. Nie musisz ich regularnie widywać. Z niektórymi możesz się spotkać tylko raz. Mimo to oni gdzieś tam są, istnieją. Przypominanie sobie o tym jest krzepiące i pozwala poczuć silniejszą więź ze światem.

Choć media bombardują nas codziennie ogromną liczbą negatywnych informacji (zastanawiam się, dlaczego złe wieści zawsze wzbudzają taką sensację), warto sobie przypominać, że są jeszcze ludzie prawi, czyniący dobro, choć nie znasz ich blisko lub znasz jedynie ze słyszenia. Pozwala to dostrzegać jasne strony życia.

Lubię myśleć, że gdzieś tam jakieś osoby łączą się ze mną za pośrednictwem mojej twórczości (czytając moje książki i artykuły, słuchając piosenek). Jeśli odnajdujesz siebie w tym, co piszę, jeśli myślisz podobnie i moje słowa trafiają do ciebie, to znaczy, że mam w tobie bratnią duszę. Cieszę się, że

jesteś!

Dziękuję ci za to, że jesteś częścią tego cudownego ludzkiego tygla. Dzięki tobie świat jest lepszy.



31 Krok po kroku

Moja babcia, matka mojego taty, była drobną kobietą o silnej osobowości. (W zasadzie obie moje babki były drobnej budowy, miały nie więcej niż metr pięćdziesiąt wzrostu). Babcia mieszkała w starym, skromnym domu na skraju ubogiej dzielnicy. Przed domem rosło awokado. Z odwiedzin u niej pamiętam niewiele, na przykład to, że podczas posiłków wszystko musiało zniknąć z talerza – trzeba było wylizać go do czysta. W szafce przy łóżku babcia zawsze trzymała słodycze.

Pamiętam też stare, wytarte schody z piaskowca prowadzące do domu. Choć miały nierówne stopnie, bardzo je lubiłam zafascynowana faktem, że wycięto je ze skały dziesiątki lat wcześniej. Dla mnie niedoskonałość była ich największą zaletą.

Wzdłuż ścieżki prowadzącej do schodów biegł mur z piaskowca, który wtedy wydawał mi się bardzo wysoki, choć mierzył pewnie nie więcej niż półtora metra.

Choć stopni było najwyżej dziesięć, stanowiły dla mnie zapowiedź długiej i tajemniczej wspinaczki, gdyż z dołu nie widziałam celu, do którego zmierzałam. Za każdym razem wyobrażałam sobie, że na ich szczycie zobaczę coś innego niż poprzednio. Jadąc do babci, zawsze oczekiwałam, że wydarzy się coś magicznego.

W dorosłym życiu też nie wiemy, dokąd zaprowadzą nas nasze kroki. Czasem schody wydają się proste i stąpamy po nich pewnie. Skąd mamy wiedzieć, czy wyżej nie czai się jakieś niebezpieczeństwo?

Nie ma innego wyjścia, trzeba podążać przed siebie. Dopóki masz odwagę, by wejść na kolejny stopień, nie wiedząc, dokąd cię to zaprowadzi, dopóty jest dobrze. Taka wspinaczka zmusza cię do bycia elastycznym, wprowadza element pozytywnego zaskoczenia i nieco tajemniczości. Skupianie się na każdym kroku pozwala skoncentrować się na tym, co tu i teraz. Jesteś bardziej otwarty na możliwości pojawiające się na bieżąco, nie pędzisz ze wzrokiem utkwionym w cel.

Jeżeli przestaniesz kontrolować każdy krok, zyskasz wolność, która uczyni twoją podróż przyjemniejszą. Poddanie się biegowi zdarzeń nie jest niczym złym. Powtarzam: to dowód odwagi.

Elastyczność i wiara przydają się, gdy realizujemy swoje marzenia. Elastyczność sprawia, że dajemy się zaskoczyć i reagujemy na to, co się dzieje. Wiara wzmacnia i podtrzymuje marzenia.

Podróż rozpoczyna się od jednego małego kroku, po którym następują kolejne. Gdy mamy wiarę, nie musimy wiedzieć, co jest za horyzontem.

Nie myśl o przeszkodach, które możesz napotkać, i nie wybiegaj myślami za bardzo do przodu.
Stawiaj krok po kroku i obserwuj, co się wydarza.

Niech twoje oczy i serce będą otwarte, abyś mógł cieszyć się każdym krokiem.

Szerokiej drogi!



32 Zezwolenie przyznane

Moje zamiłowanie do długich pieszych wędrówek pojawiło się wcześniej i nie znikło.

Życie na farmie daje dzieciom wolność i przestrzeń. Mogą wszędzie chodzić, mogą biegać bez obawy, że potrafi je samochód czy zdarzy się jakieś inne nieszczęście.

Gdy miałam niewiele ponad dziesięć lat, któregoś popołudnia wybrałam się na spacer po pastwiskach. W pewnym momencie postanowiłam zmienić kierunek i pójść w odwiedzinach do koleżanki, która mieszkała w gospodarstwie oddalonym od mojego około godziny marszu. Wędrowałam radosna i bez troski, mijając ogromne eukaliptusy.

Kilka godzin później jak gdyby nigdy nic wróciłam do domu. Mama szalała z rozpaczy. Okazało się, że rodzice szukali mnie wszędzie, objeżdżali pastwiska i przemierzali drogi. Usłyszałam wtedy, że jeżeli chciałam opuścić teren naszej farmy, powinnam była zapytać o pozwolenie. W ogóle o tym nie pomyślałam. Po prostu podążyłam za impulsem. Tego dnia zrozumiałam, że muszę pytać o pozwolenie, aby zaoszczędzić mamie troski. Później przestrzegałam tej zasady, a jednocześnie nie mogłam się doczekać chwili, gdy będę sama o sobie decydować.

Oczywiście rodzice ustalają takie zasady dla naszego dobra i bezpieczeństwa. Jednak wszystkie dzieci pragną być wolne, pragną samodzielnie podejmować decyzje. Staje się to możliwe, gdy dorosną.

Co jednak, jeśli dorosłych ta wolność przeraża? Czasem trudno ją zaakceptować. Początkowo odurza nas sama myśl o życiu bez barier postawionych na przykład przez rodziców. Jakże często tkwią one w nas przez wiele, wiele lat. Poza tym dołączają do nich bariery postawione nieświadomie przez nas samych, choćby pod wpływem ludzi, z którymi się stykamy. Wszystkie razem utrudniają nam spełnianie marzeń.

Odpowiedz sobie na pytanie, co tak naprawdę cię blokuje. Marzenia czekają na to, aby móc się ziścić. Potrzebne jest tylko twoje przyzwolenie. Musisz je sobie dać.

I pamiętaj, że to, czego chcesz ty, chce ciebie z taką samą mocą. Chce być częścią twojego życia. Chce ci dać radość. Chce, abyś dostrzegł swoją wielkość.

W życiu czasem dopada cię mnóstwo problemów. Czujesz, że więcej nie dasz rady znieść. Jeśli z jakiegoś powodu jest ci trudno, wyrzuć to z siebie. Nie bój się okazać słabości. Proś o pomoc i módl się.

Nie można być silnym każdego dnia. Przyznanie się do słabości odblokowuje przepływ energii.

Poproś swoje anioły, żeby nauczyły cię, jak to zrobić, a potem daj sobie trochę czasu na wyciszenie. Cisza i skupienie są ważne, przynoszą wiele korzyści. Pozwalają ci odnaleźć swoją wewnętrzną mądrość, ostatecznie sprawiają, że stajesz na nogi.

I jeszcze jedno: nie myśl, że nie możesz być szczęśliwszy, niż jesteś. Nie wyznaczaj szczęściu granic!

Twoje marzenia czekają tylko na to, abyś osiągnął stan, w którym uśmiechniesz się i odważnie powiesz: „Zezwalam”.



33 Prawo wyboru

Każdy z nas ma prawo wyboru. Jest mnóstwo decyzji, które musimy podjąć, i wyborów, których musimy dokonać. Czasem robimy to świadomie, ale zazwyczaj – nieświadomie.

Dokonywanie świadomych wyborów pozwala nam kształtować nasze życie. Przez te nieświadome jesteśmy zdani na łaskę losu. Możemy unikać dokonywania wyborów lub zmian, ale życie i tak będzie je na nas wymuszać. Poza tym to, że nie dokonaliśmy wyboru, też jest jakimś wyborem...

Nie mówię, że dokonywanie wyborów jest łatwe. Wiedz jednak, że od czasu do czasu pojawi się światełko, które wskaże ci drogę i podpowie, w którą stronę pójść.

Przed dokonaniem wyboru zwykle powstrzymuje nas strach. Strach przed tym, co inni o nas pomyślą, albo przed tym, że kogoś zawiedziemy. Strach przed nieznanym albo przed porażką. Co dziwne, największy jest strach przed... sukcesem.

Prawdziwym sukcesem jest możliwość spędzania czasu na robieniu tego, co sprawia ci przyjemność. Wszystko jedno, czy robisz to w pojedynkę, czy w towarzystwie kogoś, kogo lubisz i szanujesz. Sukces to uzyskanie świadomości, że w głębi serca jesteś szczęśliwy i że świat na tym korzysta. Nie należy się obawiać takiego życia!

Dlatego decyduj. Czego tak naprawdę chcesz? Sprawdź, co dokładnie mówi ci na ten temat twoje serce. Czy strach powstrzymuje cię przed wsłuchaniem się w jego głos? Jakie jest twoje największe marzenie i co sprawia, że za nim nie podążasz? Czego się boisz?

Możesz nauczyć się przyciągać do siebie to, czego potrzebujesz, jeżeli dowiesz się więcej o tym czymś. Możesz też bardziej kreatywnie szukać rozwiązań. Albo zdecydować, że zastąpisz lęki ufnością: zmierzysz się z nimi, pokonasz je i kompletnie się ich pozbędziesz. Najlepiej jednak, żebyś zrobił każdą z powyższych rzeczy.

Możesz postanowić, że będziesz podążać za swoimi marzeniami bez względu na to, czego one dotyczą. Przypominam: życie sprzyja tym, którzy działają.

Co mówi ci twoje serce?

Wybór należy do ciebie.



34 Deszcz a wdzięczność

W regionie, w którym spędziłam większość dzieciństwa, byłam świadkiem drastycznie różnych warunków pogodowych.

Niemal każdego lata rzeka Goonoo Goonoo występowała z brzegów. Woda zalewała pastwiska i podchodziła pod nasz dom. Jeśli w porę nie ułożyliśmy worków z piaskiem, wdzierała się do środka. Na szczęście farmerzy mieszkający w górze rzeki ostrzegali nas o zbliżającej się powodzi.

Rodzice przenosili nas w bezpieczne miejsce, w którym przebywaliśmy, dopóki woda nie ustąpiła. Często w gazecie lokalnej ukazywało się zdjęcie przedstawiające dzieciaki wywożone z farmy na traktorze – to byłam ja i moje rodzeństwo.

Zmagaliśmy się również z dotkliwą suszą, trwającą prawie dziesięć lat. Kiedy nasi szkolni koledzy jeździli z rodzicami na plażę, my spędzaliśmy wakacje na końskim grzbiecie, w palącym słońcu pilnując owiec pasących się na poboczach dróg. Na naszych pastwiskach nie było dla nich trawy. Stawy powysychały, a poziom wody w studni tak się obniżył, że pompa wiatrowa przestawała pracować. Wyciągaliśmy więc na linie wiadro za wiadrem, aby napełnić koryto. Nie udawało nam się to, bo zanim właliśmy do koryta zawartość kolejnego wiadra, zwierzęta wypijały wodę co do kropli.

W końcu trzeba było kupować wodę. W tym samym czasie ciągnano nas po kościołach na specjalne nabożeństwa, podczas których modliliśmy się o deszcz. Bycie nastolatkiem wydawało mi się wiele razy długą i męczącą służbą.

Oczywiście dla dziecka większą atrakcją była ewakuacja na traktorze w czasie powodzi niż spędzanie wakacji w siodle, opędzanie się od much i pilnowanie owiec (jedliśmy wtedy kanapki z masłem orzechowym, popijane zielonym napojem owocowym). Mogę powiedzieć, że dorastałam w absolutnym uwielbieniu dla deszczu. Dlatego czas, gdy mieszkałam w tropikach, gdzie miesiącami każdego dnia lało, był dla mnie spełnieniem marzeń. Nigdy nie miałam tego deszczu dosyć. Tak naprawdę deszcz jest jedną z tych rzeczy w życiu, za które jestem najbardziej wdzięczna.

Nie trzeba wcale przeżyć suszy, żeby docenić deszcz. To dar dla nas wszystkich, absolutnie niezbędny całej planecie. Deszcz zasługuje na wdzięczność, nie na krytykę. Jesteśmy szczęściarzami, ponieważ mamy dostęp do czystej wody. Spójrzmy na naszych braci w innych rejonach świata, gdzie trudno jest o szklankę wody do picia. Zaspokajaniu podstawowych potrzeb, zdobyciu czegoś do jedzenia i picia, aby

przetrwąć kolejny dzień, poświęcają cały swój czas.

Zanim znowu ponarzekasz na to, że pada, albo zechcesz przerwać narzekanie innych, rozważ poniższe argumenty. Gdyby nie deszcz:

1. Bylibyśmy stale spragnieni. Wszystko, co pijemy, zawiera wodę.
2. Wydzielalibyśmy przykry zapach.
3. Mielibyśmy spaloną skórę. Brak deszczu oznacza, że nie rosną drzewa dające ochronę przed słońcem. Nawet lepianki nie da się zbudować bez wody.
4. Nie byłoby kwiatów. Jak wyglądałby świat bez ich piękna? Wzdrygam się na samą myśl, że życie mogłoby być pozbawione tylu barw i kolorów.
5. Nie rozmawialibyśmy ze sobą wcale albo rozmawialibyśmy mało. Zaszłoby nam w ustach, bo organizm nie wytwarzałby śliny.
6. Cierpielibyśmy głód. Brak deszczu to brak żywności: owoców, warzyw, mięsa. Brak deszczu oznacza brak paszy i wody dla zwierząt.
7. Wielu z nas nie miałoby wymówki, aby zostać w domu. Deszczowe dni dają nam taką możliwość.
8. Wyglądalibyśmy żałośnie. Ludzkie ciało w większości składa się z wody, więc jej brak dość szybko doprowadziłby je do wyschnięcia – jeżeli w ogóle udałoby nam się dożyć takiego etapu. Gdyby jednak do tego doszło, wyglądem przypominalibyśmy suszone śliwki. Nie byłoby jednak śliwek, do których moglibyśmy się porównać. Zero deszczu – zero śliwek.
9. Nie mielibyśmy tęczy, a to byłaby jedna z największych strat.
10. Umarlibyśmy. Tak po prostu. I to w bardzo krótkim czasie.

Cieszymy się więc, kiedy deszcz wszystko oczyszcza i obmywa. Doceńmy dźwięk spadających kropli i bądźmy wdzięczni za to, że świat przyrody objawia nam się w swej naturalności, tak jak to czyni od milionów lat.

Wkrótce znów zaświeci słońce, więc dziękujmy za deszczowe dni. Zamiast skupiać się na wymagowanych niedogodnościach, jakie powoduje deszcz, skoncentrujmy się raczej na jego zaletach. Bez niego nie przetrwamy. Czas okazać mu za to wdzięczność.



35 Gotów, do startu, start!

To naturalne, że każdy z nas o czymś marzy i wciąż stara się osiągać więcej. Jednak ktoś kiedyś mądrze powiedział, że podróż daje większą rozkosz niż przybycie do celu.

Cel podróży albo nadzieja, że się go osiągnie, jest czasem tym, co pozwala nam przetrwać ciężkie chwile. Prawda jednak jest taka, że trzeba żyć chwilą, tu i teraz, starając się ze wszystkich sił cieszyć tym, co przynosi codzienność.

Jeśli nadzieja na lepszą przyszłość jest wszystkim, co pozwala ci egzystować, trwaj przy niej całym sercem. Jednak życie w tu i teraz daje poczucie niesamowitego spokoju, gdyż wtedy dawne rany, uwarunkowania z przeszłości i strach przed tym, co nastąpi, nie zakłócają danej chwili. I choć bycie świadomym tego, co jest teraz, i przełamywanie oporu wywołanego przez dawne przyzwyczajenia może sprawiać ból, efekt końcowy wart jest zachodu.

Jak można jednocześnie żyć chwilą obecną i dążyć do spełnienia marzeń?

Ciesz się tym, że wciąż się uczysz i rozwijasz, okazuj wdzięczność zarówno za miejsce, w którym jesteś teraz, jak i za miejsce, w którym kiedyś chcesz być.

Przygotuj się na życie, jakie sobie wyobrażasz, a jednocześnie doceniaj to, co daje ci dzień dzisiejszy.

Nierzadko dzieje się tak, że boimy się realizować marzenia. Strach pojawia się zwykle wtedy, gdy zaczynamy wybiegać myślami zbyt daleko w przyszłość i martwimy się, jak to będzie i jak zmieni się nasze życie. Lecz jeśli jednocześnie podążamy za marzeniami i mamy świadomość tego, co jest teraz, odkrywamy, że każdy krok prowadzący nas do celu może być stawiany łagodnie i z rozmysłem.

Nikt nie budzi się pewnego dnia gotowy na zrealizowanie swoich marzeń; do tego dorasta się powoli. Stopniowo przygotuj się więc do życia, o jakim śnisz, zbliżaj się do niego. Dzięki temu wyda ci się ono bardziej osiągalne.

Wiara i nadzieja są oczywiście potrzebne, ale przygotowanie nie jest bez znaczenia. Pracuj nad realizacją swoich marzeń bez względu na to, jak wiele przeszkód napotkasz. Niech twoja wizja przyszłości będzie jasna, klarowna, lecz zarazem elastyczna, gdyż może się okazać, że to, co cię czeka, przejdzie twoje najśmielsze oczekiwania dzięki temu, czego się po drodze nauczyłeś.

Jak wspomniałam, nigdzie nie dojdiesz, jeśli nie zdobędziesz się na odwagę i nie zrobisz pierwszego kroku. Musisz iść ze świadomością, że spełniasz pragnienia swojego serca, ale musisz też mieć oczy

otwarte na to, co życie ofiaruje ci na bieżąco.

Jeśli w pogoni za marzeniami przegapisz to, co daje ci dzisiejszy dzień, ta pogoń n i g d y się nie skończy. Może będziesz osiągał jakieś cele, ale nie da ci to poczucia spełnienia.

Gdy staramy się być tu i teraz, nasz umysł jest czysty. Tracimy wtedy mniej energii na kontrolowanie biegu wydarzeń, co przecież tylko ten bieg blokuje. Jasny umysł jest bardziej otwarty na znaki i możliwości pojawiające się na drodze.

W życiu zdecydowanie chodzi o to, co jest tu i teraz. Mimo to marzenia są naturalnym towarzyszem w naszej życiowej podróży. Zaczynaj więc pracę nad swoją wizją. Bądź przy tym jak dziecko, które siada nad czystą kartką papieru. Efekt tej pracy może cię zaskoczyć... Czyż to nie piękne?

Zanim się spostrzeżesz, ruszysz w drogę. Siła, która teraz pcha cię do przodu, jest kumulacją twoich wieloletnich przygotowań. Życie właśnie wynagradza ci twój wysiłek.

A ty nie bronisz się przed spełnieniem marzeń i potrafisz skupić się na tym, co jest tu i teraz. W pełni cieszysz się sukcesem, gdyż do niego dojrzałeś.

Jesteś gotów.



36 Bierz przykład z przyrody

Kilka tygodni temu Kevin, pies rasy kelpie należący do mojej przyjaciółki, dał mi wspaniały przykład uporów i wytrwałości. Wieszaliśmy pranie, rozmawiając i wymieniając się nowinami z naszego życia. Przez cały ten czas Kevin przynosił mi pod nogi patyk. Rzuciałam mu go, a on za nim biegł. W mgnieniu oka przynosił patyk z powrotem i schemat się powtarzał. Nie miałam nic przeciwko tej zabawie, gdyż jako wielka zwolenniczka wytrwałości wiem, że dzięki niej osiąga się powodzenie. Tak więc przez większość tamtej wizyty, nawet gdy popijałam herbatkę na werandzie, spełniałam psie zachcianki.

Wkrótce z patyka zostały tylko drzazgi. Kevin natychmiast przyniósł mi piłeczkę do tenisa. Oczywiście nie zawsze rzucałam celnie i w końcu piłeczka utknęła na drzewie.

Odpoczną, pomyślałam wtedy z ulgą. Myliłam się – po chwili Kevin wrócił z kamykiem i zabawa rozpoczęła się na nowo.

Mogłam ją zakończyć w każdej chwili, lecz podziwiałam psią wytrwałość i determinację. Przypomniałam sobie, jak przez wiele lat kariery artystycznej kształtowałam w sobie te właśnie cechy. Na drodze do celu każdego czekają wzloty i upadki. Czasem nie wolno się poddać ani ustąpić, a czasem trzeba odpuścić i przeczekać.

Jesień ma się ku końcowi, zima zbliża się wielkimi krokami, więc dni robią się coraz krótsze. Na naszej farmie słońce chowa się za wielką górą już o wpół do piątej po południu. Wciąż jest jasno, ale dość chłodno. Dopiero za miesiąc, po zimowym przesileniu, dni zaczną się wydłużać.

O tej porze roku ziemia nachylona jest pod takim kątem, że gdy siedzę na werandzie, ostatnie promyki słońca dotykają mojej twarzy. To cudowne, krzepiące uczucie. Światło słoneczne dociera do mnie bez przeszkód. W innych porach roku przedziera się przez liście drzew – teraz jednak pada wprost na mnie i cudownie mnie ogrzewa.

To samo słońce oświetla małe, brzęczące wokół mnie robaczki. Niesamowite, ile się dzieje w świecie latających owadów! Gdy słońce świeci w ten sposób, widzę je wyraźnie. Przypominają mi cząsteczki kurzu, wirujące niczym małe wróżki w świetle wpadającym przez okno do pokoju. Zdumiewa mnie liczba owadów żyjących na naszej planecie.

Obserwując tę obfitość życia w blasku popołudniowego słońca, zdałam sobie sprawę z tego, że te

robaczki były tu zawsze. Ponieważ ludzki wzrok nie jest tak wyostrzony jak na przykład ptasi, na ogół ich nie dostrzegamy. Lecz one są tutaj. Żeby je dostrzec, potrzebujemy odpowiedniego momentu i właściwej perspektywy. Tego samego potrzebujemy, by ujrzeć świat w zupełnie nowej odsłonie.

Dotyczy to również naszego życia i naszych marzeń. Wszystko sprowadza się do odpowiedniego momentu i właściwej perspektywy. Kiedy jesteś gotowy, zapala się światło i nagle coś w i d z i sz. Czy wcześniej tam tego nie było? Było zawsze, czekało na ciebie od dawna.

Świat jest piękny w swojej obfitości. Aby dostać to, o czym marzysz, potrzebujesz jedynie wytrwałości – tej samej, którą miał Kevin. No i czasem będziesz musiał na chwilę odpuścić, aby móc spojrzeć na świat pod innym kątem.

Przyroda to wspaniały nauczyciel. Z niezwykłą łatwością przypomina nam o rzeczach, o których istnieniu wiemy, ale o których zapominamy.

Zdarza się, że czegoś nie widzisz. Jednak to istnieje. Istnieje i czeka na ciebie.

Szczęście znajduje się zawsze w zasięgu ręki. By je dostrzec, popatrz z innej perspektywy.



37 Szacunek zaczyna się od nas samych

Ustał ulewny deszcz, który padał przez ostatnie dwa dni. Rano wszystko wygląda czysto i świeżo, zapowiada się piękny dzień. Przez okno dobiega śpiew ptaków, słyszę szum strumyka. To piękny początek poniedziałkowego poranka.

Poprzedniej nocy rozmawiałam z przyjaciółką, którą ktoś źle potraktował. Zastanawiała się, dlaczego do tego doszło, i szukała winy w sobie. Tłumaczyłam jej, że szacunek do siebie jest ważny i że ma wpływ na to, jak traktują nas inni. Opierałam się przy tym na swoim doświadczeniu i poczynionych zmianach, które wpłynęły na to, jak teraz jestem traktowana i co akceptuję.

Inni mogą nas źle traktować, jeśli tego oczekujemy albo jeśli im na to pozwalamy. Oczekiwanie może być świadome lub nie. Pozwolenie zwykle jest nieświadome.

Dopóki sam nie szanujesz siebie i pozwalasz innym na to, by nie okazywali ci szacunku, dopóty nie zasługujesz na niego. Zerwij z tym starym schematem!

Najczęściej naprzód popycha nas chęć uniknięcia cierpienia, nie zaś chęć doznania przyjemności. Taka jest smutna prawda. Robimy więcej, aby wyeliminować ból, niż aby sprawić sobie przyjemność.

Weźmy na przykład odchudzanie się. Chociaż marzysz o tym, aby być zdrowym, i pragniesz tego z całego serca, impuls do przejścia na dietę pojawia się dopiero wtedy, kiedy udręka spowodowana nadwagą staje się nie do zniesienia.

Przez wiele lat ktoś bardzo mi bliski wykorzystywał mnie jako pretekst, żeby dać upust swojej złości. Wyładowywał ją na mnie przy każdej nadarzającej się okazji. To ja zawsze byłam wszystkiemu winna. Ponieważ jestem wrażliwa, reagowałam w sposób, który nasilał erupcję złości. Kiedy cierpienie stało się nie do zniesienia, w moim życiu dokonała się zmiana. Wreszcie zabrałam głos i zdobyłam się na szczerłość, choć obawiałam się ceny, jaką mogłam za to zapłacić. Wiedziałam, że tak dłużej być nie może.

Zerwałam ze schematami funkcjonującymi w tej relacji przez wiele lat, co się oczywiście tej osobie nie spodobało. Jej zachowanie się nie zmieniło, moje – tak. Reagowałam szczerze i w sposób dojrzały, nie dając pożywki złości. Teraz ta osoba traktuje mnie z szacunkiem i łączy nas pełen miłości związek. Co najważniejsze, zyskałam szacunek dla samej siebie.

Ludzie – znajomi i nieznajomi – będą traktować cię tak, jak im na to pozwolisz. Przyciągasz to, czego się w głębi duszy spodziewasz. Uzdrawiając siebie i zwiększając poczucie własnej wartości,

przyciągasz życie, które pozwala ci być tym, kim naprawdę jesteś. Uczysz się patrzeć na gniew i frustrację innych z obiektywnym współczuciem. One wciąż cię obchodzą, ale nie bierzesz ich do siebie.

Nikt nie jest doskonały. Pamiętaj o tym, bo to ułatwi ci traktowanie siebie i innych ze zrozumieniem. To z kolei spowoduje, że rzadziej będziesz ranić siebie samego i innych.

Nie możesz zbawić świata, ale możesz ocalić siebie.

Jeśli zatem chcesz zmienić sposób, w jaki inni odnoszą się do ciebie, przyjrzyj się temu, jak ty sam się do siebie odnosisz. I temu, jak traktujesz siebie pod względem emocjonalnym i fizycznym. Bądź dla siebie wyrozumiały. Bądź dla siebie dobry.

Reszta przyjdzie sama.



38 Zrzucanie skóry

Niektóre dzieci uwielbiają chodzić do szkoły. Innym zaś trudno w niej wytrzymać i marzą o powrocie do domu. Moje pierwsze dni w szkole minęły dosyć spokojnie. Lubiłam się uczyć, uprawiać sporty i nawiązywać kontakty z rówieśnikami.

Najmocniej utkwił mi jednak w pamięci pierwszy dzień szkoły, który nie należał do najszczęśliwszych. Zdruzgotał mnie fakt, że plastikowymi monetami nie da się zapłacić za napój w stołówce. Dla pięcioletniej optymistki było to przytłaczające doświadczenie!

Za to świetnie bawiłam się na zajęciach „pokaż i opowiedz”¹, szczególnie gdy trochę podrosłam i sama wyszukiwałam na farmie rzeczy, które zabierałam do szkoły: martwe owady, dziwne narzędzie z szopy mojego taty albo wymyślone przez nas urządzenie. Pewnego dnia przyniosłam nawet skórę węża, co wywołało gorącą dyskusję między nauczycielem a uczniami.

Niedawno podczas spaceru znowu natknęłam się na skórę węża i wróciły radosne wspomnienia z dzieciństwa. Później pojawiła się myśl o odnowie, jaką przesłam, o tym, że czuję się, jakbym miała nową skórę. Poczułam lekkość w sercu i wdzięczność.

Kiedy idziesz przez życie i nieustannie nad sobą pracujesz, świadomie starasz się odkryć w sobie to co najlepsze, wtedy naprawdę tworzysz nową wersję swojej osoby. Stara wersja wymaga uzdrowienia, ale nie oznacza to konieczności rozdrapywania ran. Rozdrapywanie ran i opowiadanie komuś o cierpieniach z przeszłości może być uzależniające i powstrzymywać cię przed robieniem postępów. Gdy rozmawiasz z kimś na temat ran w swojej psychice, między wami może powstać więź, ponieważ twoja opowieść wzbudza w nim litość albo ma on podobne doświadczenia. Cierpienie daje ci poczucie tożsamości.

Należy wyrażać ból emocjonalny. Nadchodzi jednak moment, że bardziej sobie pomożesz, gdy zapomnisz o tym, co złe, i pójdiesz dalej. Warto świadomie dobrać słowa. Uzależnienie od historii swojego cierpienia jest kulą u nogi. Wiesz, że jeśli zmienisz coś w sobie, odmieni się całe twoje życie, i ta myśl może cię przerażać. Życie będzie się zmieniać, czy tego chcesz, czy nie. Chyba lepiej pokierować tymi zmianami?

Spisz swoje lęki. Bądź szczery. Swojego serca i ciała nie oszukasz. Twoje ciało i serce o wszystkim wiedzą. Przynieś im ulgę, zdobywszy się na szczerość.

Dlaczego przemiana w kogoś, kim naprawdę chcesz być, tak cię przeraża? Odpowiadając na to pytanie, bądź otwarty na odkrycie tej pięknej istoty, którą jesteś.

Stanie się nową, prawdziwą wersją siebie czasem przeraża i wydaje się sporym wyzwaniem. Zdobycie się na odwagę wcale nie oznacza, że się nie boimy – znaczy, że chcemy iść dalej bez względu na wszystko, pomimo licznych obaw.

Stanie się autentycznym to jeden z celów twojej ziemskiej podróży. Jesteś tu, aby odkryć, kim naprawdę jesteś, i dzielić się tym odkryciem z innymi. Niech szczęśliwe historie zbliżają cię do innych ludzi. Postanów sobie, że przez tydzień będziesz dzielił się z innymi jedynie dobrymi wspomnieniami. Zobacz, jak lekko się wtedy poczujesz.

Przychodzi taki czas, że stara wersja ciebie jest ci niepotrzebna. Uporaj się ze swoim cierpieniem, zapomnij o nim. Przyjmij nową wersję swojej osoby. W życiu jest więcej radości i szczęścia, niż możesz to sobie wyobrazić.

Rodzisz się nowy ty. Nadszedł czas, by zrzucić starą skórę.

-
1. Ang. show and tell – powszechne dla pierwszego etapu edukacji zajęcia polegające na tym, że każde dziecko przynosi do klasy jakiś przedmiot i opowiada o nim (przyp. tłum.). [\[wróć\]](#)



39 Znaki na drodze

Zawsze gdy byłam w jakimś nowym miejscu, lubiłam poznawać okolicę. Kierowałam się przy tym intuicją i zmysłem orientacji. Czasem błędziłam, czasem bez trudu odnajdywałam drogę. Bywało, że błędzenie miało pozytywne konsekwencje.

Również teraz w ten sam sposób poruszam się po nowej okolicy. Korzystam z mapy wtedy, gdy to naprawdę konieczne. Szukanie właściwej drogi czasem pozwala mi odkryć miejsca, do których nigdy bym nie dotarła, gdybym trzymała się wyznaczonej trasy.

Pewnie GPS pojawi się kiedyś w moim życiu jak wszystkie nowinki technologiczne. Wcale mi się jednak do niego nie spieszy. Kiedy się zgubię, wciąż wolę pytać o drogę tubylców. To umiła mi dzień. Bywa, że rozmowa z nieznanym wydłuża się ku zadowoleniu obu stron. Ostatnio zagadnęłam pewnego staruszka stojącego na trawniku przed domem. Pogawędka rozwinęła się tak miło, że zaprosił mnie do środka. Wraz z żoną oprowadzili mnie po wszystkich pomieszczeniach, z dumą prezentując efekty niedawnego remontu. Spędziłam tam z przyjemnością ponad godzinę. Zbłądzenie zaowocowało doświadczeniem niezwykle przyjemnym zarówno dla mnie, jak i dla tamtych dwojga.

Gubiąc się w różnych miejscach, często dokonuję cudownych odkryć. Poznaję bliżej nowe miasteczka i dowiaduję się o bocznych drogach znanych jedynie lokalnym mieszkańcom. Lubię ten moment, gdy spostrzegam, że jakaś mało uczęszczana droga prowadzi do innej, którą dobrze znam. Wypatruję także znaków drogowych. Najbardziej lubię te, które informują o odległości do miast leżących tysiąc i więcej kilometrów od miejsca, w którym się znajduję. Mam wtedy wrażenie, że to miasto jest tuż-tuż, niemal za zakrętem.

Drogowskazy można zobaczyć nie tylko przy szosie. Pojawiają się one także w naszym życiu. Podążasz w wybranym kierunku, a tu – ni stąd, ni zowąd – widzisz znak objazdu. Stare znaki zniknęły, pojawiły się za to nowe, prowadzące cię w zupełnie inną stronę.

Czasem podróż przebiega bez przeszkód, a tu nagle zaczyna się droga pełna wybojów. Zastanawiasz się, jak mogłeś tego nie przewidzieć, jak mogłeś nie dostrzec wcześniej znaków informujących, że obrana przez siebie trasa zawiedzie cię w takie właśnie miejsce. Pamiętaj, że te przeszkody niosą ze sobą coś pozytywnego. Teraz patrzysz na życie z innej perspektywy; to by się nigdy nie stało, gdybyś ich nie napotkał.

Jadąc po wybojach, tracąc wiele energii, docierasz do miejsca, z którego możesz spojrzeć dalej, zobaczyć więcej. Widok jest spektakularny, a świat wydaje ci się zupełnie inny.

Bywa i tak, że jedziesz jakąś drogą, a pojawiające się znaki nie dają jednoznacznych wskazówek. Wtedy kieruj się intuicją. Nie wiesz, dokąd zmierzasz. Wiesz tylko, że życie zablokowało ci drogę do obranego wcześniej celu.

W takich momentach potrzeba wiary i chęci, żeby podążać naprzód krok za kroczkiem. Zaufaj: to, czego akurat doświadczasz, jest dobre i piękne. Po prostu nie dostrzegasz jeszcze korzyści, jakie ta podróż ci oferuje. Poza tym nie można zbyt długo stać w miejscu. Życie to podróż. Co było, minęło i nie wróci. Możesz oglądać się za siebie, rozpamiętując, co utraciłeś, albo zastanawiając się, co mogłeś zrobić inaczej. Ale wtedy przegapisz dzisiejszy dzień i wszystko, co dobrego ci przynosi, oraz znaki, które próbują poprowadzić cię ku lepszej przyszłości.

Wzdychasz więc i w przyływie odwagi stawiasz kolejny krok, kierowany przez cichy, mądry głos wewnętrzny. Gdy odwagi zabraknie, odpoczywasz i czekasz, aż ukaze ci się kolejny znak. I wreszcie go dostrzegasz. On zawsze w końcu się pojawia.

Nie wszystkie znaki są oczywiste, poza tym wiele z tych najważniejszych niekoniecznie zwiastuje coś przyjemnego. Jeśli jednak będziesz miał oczy szeroko otwarte i zrozumiesz, dokąd życie próbuje cię zaprowadzić, poddasz się temu i ostatecznie podróż okaże się całkiem przyjemnym doświadczeniem.

Nikt z nas nie jest zwolniony z obowiązku stałego uczenia się i rozwijania. Nikt nie uniknie cierpienia, które czasem towarzyszy tym procesom. Napotykanie znaków czasem okazują się pomocne. Jeśli cierpliwie poczekamy na ich pojawienie się i otworzymy się na to, co przekazują, będzie nam się żyło zdecydowanie łatwiej.

Znakiem może być osoba, która wprowadziła zamęt w twoje życie, może nim być utrata poczucia bezpieczeństwa, zła passa, komentarz wypowiedziany przez kogoś mimochodem, zbieg okoliczności, nowy znajomy, jakieś wspomnienie, które sprawiło, że zacząłeś myśleć o czymś w zupełnie inny sposób.

Cokolwiek te znaki próbują ci powiedzieć, zaufaj im, a staną się bardziej czytelne. Miej oczy i uszy otwarte. One czekają, żeby ci się ukazać, gdy zajdzie taka potrzeba.

Poszukaj ich więc.



40 Zaczynanie od nowa

Przeczytałam, że co chwilę gdzieś na Ziemi wybucha pożar. Gdybyśmy spojrzeli na swoją planetę z satelity, zawsze gdzieś dostrzegliśmy ogień.

Podczas ostatnich pożarów na obrzeżach Perth, stolicy Australii Zachodniej, ponad czterdzieści osób w ciągu nocy straciło dach nad głową. Kilka lat temu mniej więcej o tej samej porze sto siedemdziesiąt trzy osoby zginęły podczas pożarów buszu w Wiktorii, a czterysta zostało rannych. Spłonęły całe miasta, zostały po nich tylko węgiel i popiół.

Dwa dni po tym, jak potworny ogień spustoszył Wiktorię, przejeżdżałam tamtędy autostradą międzystanową. Na poczerniałej ziemi leżały kawałki blachy – tyle pozostało po niektórych domach. Kikuty drzew stały samotnie na opustoszałych wzgórzach.

Gdy na południu szalały pożary, północ stanu Queensland dotknęła ogromna powódź. Północ cierpiała na nadmiar wody, południe – na niedostatek. Australii nie ominęły więc anomalie pogodowe. Podczas gwałtownych powodzi, które w ciągu ostatnich lat nawiedziły nasz kraj, tonęli ludzie, ponieważ ściany ich domów nie wytrzymały naporu wody. Brisbane, trzecie co do wielkości miasto Australii, wymarło, dotknięte apokaliptyczną powodzią, której wody pędziły jak szalone, burząc i zabierając ze sobą wszystko, co napotkały. Tysiące ludzi zostały bez dachu nad głową.

Kilka lat temu największy cyklon w dziejach naszego kraju dotarł nad wybrzeże północne w okolicy Queensland. Zniszczył miasteczka i rozległe tereny rolnicze, a także – ku mojej osobistej rozpacz – piękną wyspę, która kiedyś była moim domem. Moi przyjaciele, którzy tam mieszkali, stracili domy i miejsca pracy.

Pożary szalejące na południu Australii aż po Góry Błękitne pochłonęły mnóstwo domów i siedziby firm, które dopiero rozpoczęły działalność. Podobne zniszczenie siały ostatnie powodzie w Wiktorii i na Tasmanii. Na całym świecie jest podobnie. Z serwisów informacyjnych nieustannie dowiadujemy się o powodziach i trzęsieniach ziemi w Azji, pożarach w Ameryce, podtopieniach i ekstremalnych mrozach w Europie, suszy w wielu rejonach Afryki. Tak się dzieje... i tak się będzie działo. Życie ludzkie jest podporządkowane siłom natury. Ziemia zawsze będzie nam przypominać, że decyduje ona – nie my.

Jak postępują ludzie po tak trudnych doświadczeniach, kiedy utracili wszystko, co dawało im poczucie bezpieczeństwa: członków rodziny, dom, żywność, zatrudnienie? Uczą się przyjmować. I uczą się

zaczynać wszystko do nowa.

Czasem życie przynosi śmierć ukochanej osoby, rozpad małżeństwa lub inne nieszczęście. Każdy w jakimś momencie musi się uczyć, jak zaczynać wszystko od nowa.

Kilka lat temu pożary buszu zagroziły przedmieściom Sydney, na szczęście udało się je ugasić. Niedługo potem szłam z kuzynami wyjałowioną ziemią do wodopoju, aby popływać. Każde mijane przez nas drzewo było czarne. Z osmalonej ziemi zniknęły rośliny. Skały, niegdyś ukryte za bujnymi krzewami, teraz stały nagie.

Przyjrząwszy się jednak baczniej, zauważyłam pączki na drzewach i kielki wystające z ziemi. Kiedy ostatnio tam wróciłam, moim oczom ukazał się widok cudownego rozkwitu. Miejsce, które przetrwało pożar, odrodziło się zadziwiająco szybko i bujnie.

Mimo najróżniejszych kataklizmów przyroda wciąż się odradza. Trwa. Ponieważ jesteśmy jej częścią, również możemy odrodzić się i trwać. Każdy dzień daje nam szansę na nowy początek, na to, aby zacząć wszystko jeszcze raz.

Bez względu na to, czy życie przeznaczyło ci klęskę żywiołową, smutek, utratę pracy, problemy ze zdrowiem czy jeszcze coś innego, wciąż masz wybór – możesz albo się poddać, albo zacząć wszystko od zera.

To może kosztować cię wiele wysiłku, łez i frustracji.

Możesz jednak zyskać hart ducha i piękno, jakiego nigdy w sobie nie miałeś.

Nastał nowy dzień. Czas zacząć wszystko od nowa.



41 Na poprawienie humoru

Każdy miewa złe i dobre dni. Jedne i drugie mijają i powracają – w tej czy innej formie.

Balansujemy między światłem a ciemnością. Szczęście bierze się nie z oczekiwania dobrych dni i lękania się tych złych, ale z zaakceptowania faktu, że i jedno, i drugie są częścią życia. Ta akceptacja zapewnia równowagę i spokój. Będziesz się umiał cieszyć dobrą passą i wyciągać wnioski z trudnych chwil. Będziesz pamiętał, że ważne są zarówno złe, jak i dobre dni.

Uczymy się aż do śmierci, stale dowiadujemy czegoś nowego o sobie i to się nie zmienia. Nie łudź się, że kiedy zdarzy się to czy tamto, wszystko się poukłada i od tego momentu zawsze będzie dobrze. Tak się nie stanie. Pogódź się z tym, a życie stanie się prostsze. Będziesz sobie lepiej radził z przeciwnościami i więcej rozumiał.

Zdarza się, że trudny okres trwa w nieskończoność. Podczas tych dni, tygodni, miesięcy, nawet lat trudno odnaleźć w sobie siłę i wierzyć, że karta się odwróci. Jedynie nadzieja trzyma cię w pionie, lecz jeśli czarne chmury wiszą nad tobą bardzo długo, nadzieja gaśnie.

W takich chwilach konieczne jest podjęcie choćby najmniejszych kroków, aby dać sobie odrobinę radości każdego dnia. Czasem mała rzecz może się okazać katalizatorem wielkich zmian. Gdy znalezienie powodu do tego, aby w ogóle wstać z łóżka, jest dla ciebie wyzwaniem, bądź dla siebie dobry i łagodny i przyjmij do wiadomości fakt, że być może w tej chwili stać cię jedynie na mikroruchy.

Oto co możesz zrobić, aby poczuć się lepiej:

1. Kup sobie kredki i rysuj albo spraw sobie kolorowankę i koloruj. To dziecinnie proste zajęcie, lecz kolor ma uzdrawiającą moc, a skupienie się na rysowaniu sprawi, że przestaniesz myśleć o sytuacji, w której obecnie się znajdujesz. Jakiegokolwiek kreatywne zajęcie, w którym będziesz mieć kontakt z kolorami, korzystnie na ciebie wpłynie.
2. Zrób listę swoich zalet – tak, masz zalety. Każdy je ma. Może potrafisz rozbawić innych? Może oddajesz ludziom drobne przysługi, o które wstydzą się prosić? Może masz ujmujący uśmiech? Może umiesz cierpliwie słuchać?
3. Pójdź w jakieś miejsce, w którym mieszkają ptaki. Po prostu je obserwuj. Posłuchaj, jak cieszą

się z tego, że żyją, jak śpiewają z czystej miłości do śpiewu. Popatrz, jak wolne są w locie. Ptaki też walczą o przetrwanie i mają kłopoty. Nie zapominają jednak o tym, by się cieszyć.

4. Zakaż sobie dostęp do komputera przez dobę. Nawet go nie włączaj. Regularnie rób sobie dni bez komputera. W obecnych czasach łatwo zapomnieć, że poza naszymi czterema ścianami toczy się życie. Komputer ma mnóstwo zalet, dzięki niemu ludzie oddaleni od siebie o tysiące kilometrów mogą pozostawać w bliskim kontakcie. Jego wadą jest to, że powoduje oderwanie od rzeczywistości i izolację. Wyłącz więc swój komputer i zrób coś, co cię pasjonowało, zanim on tobą zawładnął. Wybierz się na spacer. Ruch dobrze ci zrobi.
5. Zadzwoń do przyjaciela, który potrafi cię rozbawić. Nie dzwoń do kogoś, kto będzie się pławił w smutku razem z tobą, choćby nawet kierował się dobrymi intencjami. Dziś nie jest na to odpowiedni dzień. Po prostu zadzwoń do osoby, która z tobą pozartuje. Jeśli nikt taki nie przychodzi ci do głowy, wyjdź z domu. Pomyśl o kimś, kto mieszka w okolicy i kogo spotykasz co dzień, a kto zawsze jest w dobrym humorze. Utnij sobie z nim pogawędkę. On też będzie miał z tego przyjemność.
6. Włóż coś, w czym będziesz dobrze wyglądać i co sprawi, że dobrze się poczujesz. Niech to będzie coś w kolorze jaśniejszym niż ubranie, które masz na sobie. Myślisz, że tylko się oszukujesz? Że nie poczujesz się lepiej? To zawsze jakaś zmiana, a ty potrzebujesz zmiany, aby twój nastrój się poprawił. W sytuacji, gdy jesteś przygnębiony, jest to jeden z celów możliwych do zrealizowania. Dbaj o swój wygląd i bądź schludny bez względu na to, ile wysiłku cię to kosztuje.
7. Odwiedź kogoś, kto ma dzieci, i pobądź z nimi chwilę. Pośpiewajcie piosenki, pobawcie się w udawanie, w chowanego, w cokolwiek. Jeśli w pobliżu nie masz znajomych z dziećmi, poobserwuj jakieś dzieci. Przyjrzyj się ich radości. Przypomnij sobie, że też byłeś dzieckiem i wciąż masz w sobie cechy dziecka. Wskocz na huśtawkę, huśtaj się, jakbyś fruwał, pocuj wiatr we włosach.
8. Przejrzyj albumy ze starymi zdjęciami i powspominaj szczęśliwe chwile. Nawet jeśli niektóre wspomnienia cię zasmuca, spróbuj się skupić na tych dobrych. Łatwo pozwolić dojść do głosu poczuciu straty, samotności, niedostatku, zamiast koncentrować się na tym, co dobre. Jeśli nie masz zdjęć, przywołaj miłe wspomnienia i powracaj do nich, przeżywaj tamte radosne chwile na nowo. Głośny śmiech jest jak najbardziej dozwolony.
9. Zdrowo się odżywiaj. Jeśli nie masz siły ani ochoty samodzielnie przygotowywać zdrowych posiłków, wyjdź i kup sobie sok, sałatkę lub zupę. Porozmawiaj chwilę ze sprzedawcą, uśmiechnij się do niego. Zdrowa żywność leczy ciało i umysł. Uśmiech ma podobną moc.
10. Przygotuj sobie wytworną kąpiel, nawet w samym środku dnia. Użyj pachnących olejków, zapal w łazience świeczkę. Niech to będzie wyjątkowy czas.

Jeśli możesz, zafunduj sobie masaż; pozwól się rozpieszczać. Ludzki dotyk jest nam niezbędny. W stanie przygnębienia nieświadomie izolujemy się od innych i przez to deficyt dotyku się zwiększa. Przytulanie jest także jak najbardziej wskazane, więc przytul się do kogoś. Jeśli nie masz nikogo takiego, pogłaszcz jakieś zwierzę.

Wszyscy potrzebujemy opieki i wszyscy potrzebujemy dotyku.

Każda mała rzecz, jaką zrobisz, aby zmienić swój obecny stan, przyniesie ci większą korzyść, niż się spodziewasz. Każda iskierka nadziei czy szczęścia, nawet najmniejsza, jest lepsza niż nic. Jeśli uda ci się zrobić choć jedną z powyższych rzeczy, pogratuluj sobie. Nieważne, że nie masz w sobie dość siły, aby znów być tą osobą, którą kiedyś byłeś. Uwierz, że w tej chwili twoje życie ulega uzdrowieniu.

Nie musisz wrócić do dawnej wersji siebie. Po uzdrowieniu staniesz się tym, kim od początku miałeś być – kimś niezwykłym, pogodzonym ze sobą i szczęśliwym.

Nie wierzysz, że kiedyś znów będziesz się uśmiechać? Nie trać nadziei. Uśmiech znów zagości na twojej twarzy. Tak się stanie i już. Samo to stwierdzenie powinno wywołać twój uśmiech, czyż nie?



42 Trzydzieści sekund

Pewnej zwyczajnej nocy kilka tygodni temu nagle coś się zmieniło. Usłyszałam głośne dudnienie, jakby obok domu przejeżdżała wielka ciężarówka.

Lustra zakołysały się na ścianach, krzyk ptaków zakłócił ciszę. Po piętnastu sekundach wszystko ucichło, a po chwili dało się słyszeć kolejne dudnienie. Tym razem wiedziałam, że to nie ciężarówka. To nasza planeta, Matka Ziemia, przypominała nam, że jak wszyscy i wszystko ona też podlega nieustannym zmianom. To był wstrząs tektoniczny siedemnaście kilometrów pod powierzchnią ziemi, którego epicentrum znajdowało się pod jeziorem, około godziny jazdy samochodem od mojego domu.

Trzydzieści sekund wstrząsów i dudnienia. Żadnego znaku ostrzegawczego. Brak czasu na podjęcie decyzji. Trzydzieści sekund, które mogły być ostatnimi sekundami życia wielu ludzi. Czekaliśmy na kolejny wstrząs... Ale on nie nadszedł.

Na szczęście nic się nam nie stało, nic nie uległo zniszczeniu, nie było rannych ani zabitych. To zdarzenie przypomniało nam jednak, że życie może się zmienić w mgnieniu oka.

Gdyby wstrząsy były trochę silniejsze, uciekalibyśmy w popłochu między walącymi się domami. To trzęsienie było łagodne, lecz przeraziło nawet tych, którzy widzieli potężniejsze.

Trzydzieści sekund to jednak dość czasu, żeby pozbierać myśli, a nawet zdobyć się na jakąś refleksję. Oczywiście gdyby to trzęsienie ziemi było silniejsze i spowodowało zniszczenia, zdołałabym jedynie chwycić córkę i wybiec przed dom. W sytuacji krytycznej rzeczy materialne tracą znaczenie. Liczą się tylko ci, których kochamy.

Jak wielu z nas, straciłam kilkoro przyjaciół w wypadkach samochodowych. W ich sytuacji trzydzieści sekund to byłoby dużo czasu. Jednak nie było im dane pomyśleć o tym, że zaraz odejdą na tamten świat. Niektórzy, na przykład ludzie chorzy, mają dłuższy czas na refleksję. Inni natomiast nie mają go wcale. Jeszcze innym dane jest właśnie trzydzieści sekund.

Nie mieszkamy na obszarze zagrożonym trzęsieniem ziemi. Ostatni mały wstrząs zanotowano tu czterdzieści trzy lata temu. I tamten, i ten ostatni wzięły się z niczego. Po raz kolejny przypomniało to nam wszystkim, że nad niczym nie mamy pełnej kontroli.

Nigdy nie wiesz, kiedy nastanie twoje ostatnie trzydzieści sekund. Lecz gdybyś wiedział, o czym byś wtedy pomyślał? Ja, podobnie jak zapewne większość z nas, pomyślałabym o najbliższych, o tych,

których kocham, i o niczym więcej.

Tak łatwo się skupić na szczegółach dnia codziennego. Żyjemy w świecie pełnym szczegółów. Lecz kiedy wszystko się wali, rzeczy, które na co dzień kradną nam czas i uwagę, przestają być istotne. Przypominamy sobie wtedy, co tak naprawdę jest w życiu ważne. Miłość.

Czasami ta świadomość spada na nas jak grom z jasnego nieba, jak trzęsienie ziemi. Tego rodzaju przypomnienia, że życie może dobiec końca w każdej chwili, są doskonałym sygnałem alarmowym.

Gdyby dziś miał być ostatni dzień twojego życia, jak przeżyłbyś ostatnie trzydzieści sekund? Jakie byłyby twoje myśli? Czy byłbyś zadowolony z kierunku, w którym zmierzało twoje życie?

Jeśli nie, czas zmienić ten kierunek.



43 Rozmyślania w ulicznym zgiełku

Pewnego dnia siedziałam w cieniu pięknego drzewa i czekając na kogoś, przyglądałam się przejeżdżającym samochodom. Zatrzymywały się na światłach tak blisko, że mogłam dostrzec twarze kierowców.

Pewien starszy pan cierpliwie czekał na zielone światło. Wyglądał niemal dostojnie w porównaniu z niektórymi kierowcami pojazdów dostawczych. Na oko miał sporo powyżej osiemdziesiątki. Pomyślałam, że musiał być świadkiem wielu zmian. Prowadził mały, lecz nowoczesny samochód. W czasach jego dzieciństwa posiadanie jakiegokolwiek samochodu to pewnie było coś. Zastanawiałam się, jak bardzo jego pierwszy samochód różnił się od obecnego.

Nawet w ciągu czterdziestu kilku lat mojego życia tak wiele się zmieniło. Byłam świadkiem, jak Emil i Hubert z *Ulicy Sezamkowej* z czarno-białych zmienili się w kolorowych (co dla mnie jako dziecka było czymś niesamowitym), a potem z muppetów w postaci animowane komputerowo. Byłam świadkiem, jak wegetarianizm przeszedł do głównego nurtu odżywiania, z czego osobiście jestem bardzo rada. Banki przestały cenić sobie lojalnych klientów i pobierają opłaty nawet za prowadzenie konta. Zapięcie pasów podczas jazdy samochodem stało się obowiązkowe. W większości miejsc publicznych zakazano palenia papierosów. Najpierw pojawiły się faksy, potem komputery, internet, telefony komórkowe, szybkie samochody, a wraz z nimi szybkie życie. Odręcznie pisane kartki świąteczne odchodzą powoli w zapomnienie, ustępują miejsca e-mailom i kartkom elektronicznym.

Mężczyzna po osiemdziesiątce widział i pamiętał niemało. Mimo to dostosował się do życia w nowoczesnym świecie, szedł z duchem czasu. Za kierownicą swojego nowoczesnego samochodu cierpliwie czekał na zmianę światła.

W samochodzie, który zatrzymał się na skrzyżowaniu kilka minut później, dostrzegłam niezwykle zniecierpliwionego młodego człowieka, który z coraz większym poirytowaniem oczekiwał zmiany światła, słuchając głośnej muzyki. Kiedy zapaliło się zielone, ruszył tak gwałtownie, że niemal wjechał w tył samochodu ruszającego przed nim. Zrobiło mi się go żal: tyle jeszcze musi się nauczyć. Ów człowiek, kiedy tylko mógł, zmieniał pas i wyprzedzał innych kierowców, lecz po chwili musiał stawać na kolejnych światłach. Zastanowiłam się, czego będzie świadkiem w swoim życiu i w którym momencie zwolni wystarczająco, żeby dostrzec to, co się dzieje wokół niego.

Każdego dnia życie daje nam szansę obserwowania innych ludzi. Uczymy się wielu nieoczekiwanych rzeczy, gdy zrelaksowani pozwalamy myślom spokojnie przepływać przez umysł. W ciągu tych dwudziestu minut spędzonych pod drzewem zachwycałam się tym, jak się od siebie różnimy i jak różne jest nasze nastawienie do życia.

Widziałam młodą mamę śpiewającą swojemu dziecku, mniej więcej czteroletniemu, jednocześnie pchającą pod górkę wózek z dwójką mniejszych dzieci – niemowlakiem i drugim nieco starszym, może rocznym. Miała zatem co pchać, a dzień stawał się coraz gorętszy. Mimo to nuciła jakąś piosenkę, podczas gdy kierowcy stojący w korku klęli pod nosem. Nastawienie może tak wiele zmienić!

Dumałam nad życiem każdej z mijających mnie osób i myślałam, do ilu książek albo filmów dostarczyłyby materiału ich historie. To sprawiło, że znów zachwycałam się pięknem ludzkości, a jednocześnie ogarnęło mnie współczucie dla niej. Popełniliśmy i popełniamy tak wiele błędów, wciąż zmagamy się z codziennością w tym szalonym świecie... Żywię nadzieję, że wciąż będziemy wprowadzać zmiany konieczne dla przetrwania nas i naszej cudownej planety. Zmiany, które uczynią nas szczęśliwymi.

Każdy ma swoją opowieść i nikt do końca nie pozna opowieści drugiego człowieka. Jednak w każdym jest dobro – nawet w tych, którzy jeszcze po nie nie sięgnęli, w tych, którzy pokazali się dotąd tylko ze złej strony.

Znalezienie chwili na przyglądanie się ludziom jest czymś cudownym, szczególnie jeśli okazja do tego nadarza się niespodziewanie.

Widzisz, że ktoś przygląda się tobie? Pomyśl: być może jesteś dla niego inspiracją. Może dzięki tobie doszedł do jakichś zaskakujących wniosków, może nieświadomie odegrałeś ważną rolę w jego życiu?

Jesteśmy ze sobą powiązani bardziej, niż myślimy. Mamy ze sobą więcej wspólnego, niż nam się wydaje. Przede wszystkim zaś jesteśmy o wiele piękniejsi, niż sądzimy.



44 Trzy soprany

Wierzba znów się zazieleniła, wiosna szybko przechodzi w lato. W tym tygodniu spacerowanie musiałam zakończyć przed siódmą rano, gdyż zaraz potem zaczyna robić się upalnie. Za to woda w rzece i oceanie kusi, aby w niej popływać.

Wraz z wiosną rodzi się nowe życie. Wspominałam, że moim ulubionym ptakiem w tej okolicy jest wachlarzówka smolista. Choć według wierzeń Aborygenów ptak ten kradnie tajemnice, ja mu ufam i niezwykle cieszę się z naszej przyjaźni.

W tym roku wachlarzówka uwiła gniazdo pod wiatą garażową, dzięki czemu przez jakiś czas mój samochód zdobiły kleksy ptasich odchodów. Moja cierpliwość została wynagrodzona, kiedy kilka tygodni temu z gniazdka wyjrzały trzy główki.

To, jak urosły od tamtej pory, jest czymś fenomenalnym. Już po dwóch dniach główki sięgały ponad krawędź gniazda – ptaszęta ledwo się w nim mieściły i wspinały się jedno na drugie. Następnego wieczoru siedziałam na werandzie, ciesząc wzrok zachodem słońca, i nagle zobaczyłam całą trójkę siedzącą na belce obok gniazda. Zachwycił mnie ten widok. To było ich pierwsze wyjście z domu, a ja byłam jego świadkiem.

Nazajutrz ku swojemu zaskoczeniu nawet nie musiałam podchodzić do wiaty, żeby je zobaczyć. Cała trójka siedziała na płocie przed domem. Nadszedł dzień, gdy pierwszy raz rozpostarły skrzydła i pofrunęły, a ja jak dumna matka stałam i patrzyłam na to z radością. Od tamtej pory spotykam je na drzewach przy strumyku. Sporo czasu spędzają na werandzie. Ponieważ ich matka nie boi się być blisko mnie, one też nauczyły się mi ufać.

Wachlarzówki smoliste wydają dwa rodzaje dźwięku: jeden przypomina rozmowę; coś w rodzaju *chit-chit-chit-chit*, drugi zaś to melodyjny śpiew. Pierwszym odgłosem straszą inne ptaki. Mają silny instynkt terytorialny, więc odganiają osobniki nawet o wiele większe od siebie, na przykład kukabury. Tym dźwiękiem również porozumiewają się między sobą.

Przez pierwsze półtora tygodnia młode nie śpiewały. Fruwały obok mnie, nie wydając żadnego dźwięku. Kilka dni później doczekałam się – usłyszałam ich śpiew.

Z rozkoszą obserwowałam, że odkrycie wokalnych możliwości sprawia im i mnie równie wielką frajdę. Gdy zaczęły, nie mogły skończyć. Choć to kukabury wstają najwcześniej, następnego dnia około

wpół do czwartej rano usłyszałam śpiew młodej wachlarzówki. Uśmiechnęłam się do siebie. Jej solowa pieśń radości wybrzmiała na tle nocy z akompaniamentem rechotu żab dochodzącym znad strumyka.

Dziś rano odwiedziła mnie cała rodzina wachlarzówek. Pobłogosławiły mój dom i jego otoczenie niezwykle harmonijnym koncertem. Z radością go wysłuchałam.

To cudowne, że świat jest teraz bogatszy o trzech nowych śpiewaków – trzy nowe piosenki, trzech nowych chórzystów, którzy dołączyli do światowego ptasiego chóru.

To tak, jakbym miała swoich własnych Trzech Tenorów, choć oczywiście wachlarzówki wcale nie śpiewają tenorem. Powinnam nadać im przydomek Trzy Sopran. Tak, bardzo trafnie, Trzy Sopran i Ich Puszyste Piórka.

Jeśli nie mieszkasz całkiem blisko natury, możesz nawet nie wiedzieć, że ptaki, które słyszysz, śpiewają po raz pierwszy w swoim życiu. Każdy ptak musi kiedyś zanucić pierwszą pieśń. Więc jeśli w twoim świecie zagościła właśnie wiosna, pomyśl, że masz szansę usłyszeć teraz zupełnie nową melodię. Jeśli wiosna jeszcze do ciebie nie dotarła, miej to na uwadze, kiedy przyjdzie. Wiele ptaków, które wyglądają jak pozostałe osobniki tego gatunku, może mieć zaledwie kilka tygodni i wyśpiewywać właśnie pierwszą w życiu pieśń. I każda z tych pieśni jest radosna.

Życie staje się o wiele przyjemniejsze, kiedy czasem zatrzymasz się na chwilę i po prostu p o s ł u c h a sz.



45 Odpowiedni moment

Na początku ostatniej dekady ubiegłego wieku przez kilka lat mieszkałam i pracowałam na tropikalnej wyspie, należącej do najpiękniejszych miejsc, jakie można sobie wyobrazić. Otaczały ją rafy koralowe. Do Wielkiej Rafy Koralowej w kilka minut dopływało się łodzią. Znajdującą się na wyspie górę i położone u jej stóp doliny porastał las tropikalny. Fauna i flora zachwycały bogactwem.

Z lądem stałym wyspę łączyła taksówka wodna – własność firmy rodzinnej. Przewoziła ona mieszkańców, przyjezdnych pracowników, wypoczywających gości i turystów przybywających tylko na krótką wycieczkę. Godziny odjazdu podano według „czasu północnego Queensland”, co oznaczało, że taksówka nie odpływała ani nie przyływała planowo.

Na wyspie panował klimat gorący i wilgotny, więc wszystko działo się tam wolniej. Rozładowanie pasażerów i bagażu niejednokrotnie trwało wieki. Czasem rozładunek szedł sprawnie, czasami nie. Dla mnie, osoby dosyć punktualnej, była to ważna lekcja. Nauczyłam się dostosowywać do tego zmiennego tempa i nie protestować. Dzięki temu lepiej radziłam sobie później, gdy wróciłam do życia na lądzie. Wcześniej nie byłam jakąś szczególnie sztywną formalistką, jednak z wyspy wróciłam jako osoba ze zdecydowanie luźniejszym podejściem do wszystkiego.

We współczesnym zabieganym świecie robimy wszystko według zegarka, często nawet co do minuty. Ale przecież życie rządzi się innymi prawami. Oddzielanie światła od ciemności, podział czasu naturalnego obrotu planety na godziny, dni i tygodnie to pomysł człowieka. Dzięki temu ludzie czują, że mają nad wszystkim kontrolę; przynajmniej tak im się wydaje.

Życie ma jednak własny grafik. Im bardziej się mu poddasz i zaufasz, tym więcej dobrego będzie płynąć w twoją stronę. Jeśli masz w sobie wiarę, wiesz, że wszystko przychodzi w odpowiednim momencie. Jedyne strach podpowiada ci, że wszystko powinno się zdarzyć prędzej, szybciej, teraz.

To, czego potrzebujesz, przychodzi, jeśli na przeszkodzie nie staje strach ani przerażenie. Próbujesz pertraktować z życiem i kontrolować każdy krok. Jednak aby żyć z odwagą, która czyni cuda, musisz zrozumieć, że wszystko wydarzy się według czasu boskiego, nie twojego. A to, co przyjdzie, będzie doskonałe, mimo że strach próbuje temu zaprzeczyć.

W „ostatniej” chwili możesz „znikąd” otrzymać pieniądze. Wymarzony kontrakt pojawi się w twoim

życiu idealnie w porę. „Z nieba” spadnie ci potrzebny samochód. Cuda takie jak te zdarzają się każdego dnia – zawsze tak było i to się nie zmieni. Nawet teraz, gdy to czytasz, gdzieś komuś przydarza się cud.

W dniach poprzedzających narodziny mojej córki moja sytuacja zawodowa przybrała niezwykle obrót i zaczęła się rozwijać w zawrotnym tempie po czternastu latach skupienia, determinacji i ciężkiej pracy. Nie dało się tych zmian powstrzymać. Już dwa poprzednie lata wskazywały, że grono odbiorców mojej twórczości się powiększa, więc powoli oswajałam się z tą myślą i byłam na to przygotowana.

Nie zdawałam sobie sprawy, jak ogromna będzie presja, która pojawiła się wraz z chwilą, gdy informacja o mnie ukazała się w międzynarodowych mediach.

Trzy tygodnie przed przyjściem mojej córki na świat weszłam na stronę wydawnictwa Hay House Australia, zastanawiając się, kiedy zaproponują mi kontrakt. Wcześniej publikowałam jako niezależna autorka głównie po to, aby przyciągnąć uwagę tego wydawnictwa. Marzyłam, aby wydali moją książkę, gdyż chciałam prowadzić świadomą, regularną działalność, a nie chaotycznie publikować coś tu i tam. W moim życiu zawodowym robiło się coraz goręcej – potrzebowałam pomocy, żeby zachować równowagę.

Apogeum rozgłosu zbiegło się z chwilą, gdy miałam zostać matką. Zamiast leżeć w szpitalu i rodzić dziecko, ciesząc się tym wyjątkowym momentem, który miał nastąpić, przez komórkę udzielałam wywiadów do gazet i opędzałam się od innych mediów. Wszystko to podczas skurczów porodowych.

Okolo północy wyłączyłam wreszcie telefon i zamknęłam komputer, by się skupić i nacieszyć szczęściem, które właśnie mi się przytrafia. Leżąc w półmroku sali szpitalnej, pomodliłam się o pomoc w życiu zawodowym. Zamiast cieszyć się sukcesem, czułam smutek. Zamieszanie wokół mojej osoby pozbawiało mnie świadomego i pełnego uczestnictwa w tym, co było dla mnie ważniejsze – w narodzinach dziecka. Przede wszystkim pragnęłam przecież zostać matką. Potrzebowałam na to czasu i chciałam przekazać komuś ster nad życiem zawodowym.

Rano przysłała na świat moja ukochana córeczka. Obezwładniająca fala miłości, która mnie zalała, gdy po raz pierwszy wymieniliśmy spojrzenia, sprawiła, że reszta świata przestała istnieć. Nic innego się nie liczyło.

Tamtego dnia w ogóle nie włączyłam komputera. Lecz kiedy włączyłam telefon, aby podzielić się z najbliższymi dobrą nowiną, czekały na mnie kolejne wiadomości od mediów. Zatem po telefonach do rodziny i przyjaciół ponownie wyłączyłam telefon, ufając, że znajdę jakiś sposób, aby wyjść z tej sytuacji obronną ręką. Czułam wdzięczność za osiągnięty sukces. Jednocześnie nie miałam zamiaru dopuścić do tego, by zrujnował moje macierzyństwo.

Następnego ranka leżałam na szpitalnym łóżku obok córeczki wyczerpana po poprzednim dniu i pierwszej nocy z maleństwem. Uświadomiłam sobie wówczas, co może oznaczać brak snu. Potem zadzwonił telefon. Odebrałam, a ktoś pogodnym, cudownym wręcz głosem przedstawił się jako dyrektor zarządzający Hay House Australia. I zaproponował mi międzynarodowy kontrakt wydawniczy. Coś pięknego!

Wszystko przydarza się we właściwym momencie i właśnie to jest cudowne. Nigdy nie myśl, że to, czego potrzebujesz, nie nadchodzi. Nadejdzie zgodnie z boskim wyczuciem czasu, niekoniecznie wtedy, kiedy ty będziesz tego chciał. Ta cudowna siła wyższa ma pełniejszą perspektywę i nieco inne wyczucie chwili niż człowiek.

Jeśli szczerze pragniesz wieść życie w zgodzie ze sobą, zostaw miejsce na cuda. Ufność w doskonałość boskiego wyczucia czasu wymaga wiary i nieco ustępliwości. Dzięki temu wykreujesz życie, o którym w głębi serca marzysz. A potem, kiedy u kresu spojrzysz na minione lata, poczujesz spokój, bo żyłeś prawdziwie, szczerze, z odwagą i wiarą.

Zaufaj, że wszystko przyjdzie we właściwym momencie. Jest w tym więcej doskonałości, niż się spodziewasz.



46 Różnorodność barw i odcieni

Moim ulubionym kolorem przez długi czas był fioletowy. Przez kilka lat z osobami obchodzącymi urodziny mniej więcej w tym samym czasie urządzaliśmy fioletowe przyjęcia, na których serwowano fioletowe ciasta, fioletowy poncz, fioletowe desery. Naturalnie stroje jubilatów i gości też były fioletowe. Wciąż lubię ten kolor, ale nie mam pewności co do tego, czy jest moim ulubionym. Teraz podobają mi się wszystkie!

Wybrałam cztery barwy do naszego domu. Projektant wnętrz powiedział, że jeśli ma się piękny widok z okna, warto pomalować ścianę wokół na ciemno, aby tworzyła rodzaj ramy.

Dlatego pokoje dzienne pomalowaliśmy na żywy żółty kolor, zaś frontowa ściana z oknem wychodzącym na góry jest karmazynowa. Wygląda według mnie pięknie, choć spodziewałam się raczej odcienia zbliżonego do oberżyny. Kiedy pomalowaliśmy ścianę, zaskoczyło mnie, jak jej kolor różni się od tego z wzornika. Nie miało to jednak znaczenia. Przyzwyczyłam się.

Nawet jeśli kolory na ścianach są dokładnie takie, jak chcieliśmy, zmieniają się w zależności od tego, pod jakim kątem pada na nie światło o różnych porach dnia.

Podobnie zmienia się nasze życie w zależności od perspektywy, z jakiej na nie patrzymy, i światła, jakie na nie pada.

Nasza podświadomość jest programowana od urodzenia, więc od czasu do czasu uzewnętrzniają się dawne schematy. Na drodze do celu nagle nastaje zły dzień, ale wcale nie trzeba interpretować tego jako wielkiej katastrofy. To tylko mały wybój. Stary sposób myślenia każe ci dramatyzować, myśleć, że stoisz w miejscu, choć wcale tak nie jest. Wykorzystaj efekt kontrastu w pozytywny sposób. To w życiu niezbędne i pomoże ci zdefiniować, co jest dla ciebie najważniejsze i czego najbardziej pragniesz.

Pisanie pamiętnika lub przeglądanie starych zdjęć pozwoli ci dostrzec, jak daleko zaszedłeś. W czasie trudnych dni, zamiast poddawać się zniechęceniu, dodaj sobie otuchy. Uznaj, że dobrze sobie radzisz. Próbujesz coś w życiu zmienić. Wkładasz w to wysiłek, starasz się. Stajesz się kimś, kim pragniesz być. Wierz mi, życie wynagradza takie starania. Im prędzej przegonisz destrukcyjne myśli, tym szybciej powrócisz na drogę osobistego rozwoju.

To, z jakiej perspektywy spojrzysz na swoje życie, wymaga świadomej decyzji. Dzięki temu zmienia się jedna myśl za drugą, chwila za chwilą, dzień za dniem. Podświadomość uwierzy w to, co jej

podsuwasz. Karm ją więc dobrze wsparciem, otuchą i miłością własną, wiedząc, że czynisz postępy. Nie trać z oczu swojego celu ani życia, które jest ci pisane. Podświadomość przyciąga to, na czym się koncentrujesz, dlatego skup się na pozytywach i podążaj za marzeniami.

Na twojej drodze zawsze będą się pojawiać wyboje i objazdy. Nie oznacza to końca świata ani końca marzeń. Zaakceptowanie drobnych odstępstw od pierwotnej wizji niejednokrotnie okazuje się korzystne. Zawsze ufaj, że przeciwności losu czynią cię mądrzejszym i że wciąż zmierzasz we właściwym kierunku.

Jeśli twój dzień zaczyna się w barwach, których wolałbyś nie widzieć, uwierz, że kiedyś spojrzysz inaczej i dostrzeżesz zupełnie inne barwy. W każdej sytuacji da się znaleźć coś pozytywnego. To, na czym się skupisz, jakimi myślami nakarmisz podświadomość i co dzięki temu przyciągniesz, zależy wyłącznie od ciebie.

Niech twoje życie będzie celebrowaniem kolorów. Jest tyle fantastycznych odcieni do odkrycia. Trzeba tylko otworzyć oczy na ich piękno.



47 Nie jak, tylko co

Wróciłam na farmę po kilkudniowym pobycie poza domem. Okazało się, że podczas mojej nieobecności spadł obfity deszcz. Podjazd był śliski, trawnik wzdłuż drogi nasiąknął wodą, rzeczka niemal wystąpiła z brzegów. Uwielbiam, gdy jest w niej dużo wody, gdyż nocą słyszę jej głośny szum przez okno sypialni.

Taki nagły przybór wody oznacza, że czasem muszę zostawić samochód po drugiej stronie rzeczki, na wypadek gdyby został zalany chwiejący się mostek. Tak dzieje się rzadko. Trzeba wtedy włożyć kalosze i po prostu przejść na drugi brzeg. Życie na wsi ma tyle uroku, więc nie narzekam, gdy od czasu do czasu muszę podporządkować się naturze.

Natura naprawdę ma nad nami władzę. Mówiąc „natura”, nie myślę o drzewach ani oceanach. Myślę o Bogu, Wszechświecie, Dharmie czy jak tam nazwiemy Wielkiego Ducha żyjącego w nas i w tym, co nas otacza.

Choć na skutek działania sił natury giną ludzie, zwierzęta i rośliny, natura również sprzyja ludziom, zwierzętom i roślinom. Należy też pamiętać, że każdego dnia różnymi nieprzewidywalnymi kanałami ludzie otrzymują błogosławieństwa będące odpowiedzią na ich modlitwy.

Próbujesz żyć tak, jak sobie wymarzyłeś. Starasz się realizować swoje cele. Podejmujesz odpowiednie działania, modlisz się, wysyłasz intencje i okazujesz wdzięczność. Kiedy trzeba, odpuszczasz, ufasz, że w końcu dostaniesz wszystko, czego potrzebujesz. Niełatwe? Wiem. Ale próbuj dopóty, dopóki nie stanie się to nawykiem.

Ostatecznie wszystko i tak potoczy się zgodnie z wolą Boga. Trudno sobie wyobrazić, co On potrafi zdziałać. Większość ludzi blokuje nadejście pozytywnych zmian, bo zbyt długo koncentruje się na tym, „jak” to się wydarzy, zamiast skupić się na tym, „czego” pragnie i oczekuje. Jeśli zaufamy mądrości wszechświata, życie będzie nie tylko przyjemniejsze, lecz także z pewnością o wiele prostsze.

Czasami z powodu swojego zagubienia traktujemy świat zbyt poważnie. A przecież nasze życie może być pełne radości, jeśli sobie na to pozwolimy.

Ptak za oknem przyznaje mi rację, jego cudowna pieśń wpada do pokoju wraz z promieniami słońca. Śpiewem wyraża on radość z tego, że żyje. Rozumie, że o to, w jaki sposób coś się wydarzy, zadba sam Bóg i na pewno zrobi to doskonale.

Może nas spotkać wiele dobrego, jeśli odpuścimy i powierzemy swoje sprawy Bogu.



48 Życzenia rzucane na wiatr

Nie wiem, skąd wzięła się wiara, że jeśli pomyślimy życzenie, rozdmuchując kulę dmuchawca, to ono się spełni. Tak czy owak, jako dziecko rozdmuchałam ich sporo. Sądzę, że wy robiliście podobnie. W moim przypadku bycie dorosłym nic w tej kwestii nie zmieniło. Choć dorosłam, wciąż zdarza mi się posyłać w przestrzeń marzenie wraz z białymi drobinkami z rozdmuchanej puszystej kuli. Fajnie jest pozwolić marzeniom, by fruwały z wiatrem. To, o czym marzysz, bywa tylko chwilową zachcianką bądź żartem. Czasem zaś z całego serca czegoś pragniesz i szczerze się o to modlisz.

Niektórzy sądzą, że aby byli szczęśliwi, muszą mieć to lub owo. Za przykład może tu posłużyć moja przyjaciółka, która kilka lat temu zwierzyła mi się, że gdyby została posiadaczką pięknej biżuterii, w końcu byłaby szczęśliwa. Najwidoczniej złoto wiszące na jej szyi i nadgarstkach przyciągnęłoby szczęście. Choć mówiła szczerze, obie śmiałyśmy się z tego. Życie wiele ją nauczyło, więc z biegiem lat znacznie zmieniła swoje priorytety. Dziś jest o wiele szczęśliwszą osobą, niż była kiedyś, choć wciąż nie ma wymarzonej biżuterii.

Szczęście oczywiście przychodzi, zanim spełni się to, o czym marzymy. Zamiast uzależniać swoją pomyślność od pewnych zdarzeń czy rozwiązań, poszukaj szczęścia w sobie, a wszystko zacznie ci sprzyjać.

Rozmawiałam ostatnio ze starym przyjacielem o tym, jak cudownie kręta bywa droga życia, nawet jeśli nie zawsze łatwo nią iść. Roześmiał się z entuzjazmem: „Tak! – powiedział. – Na szczęście nie dostałem wszystkiego, czego pragnąłem. Dzięki Bogu!”.

Spojrząwszy wstecz, zrozumiał, że gdy wyzbył się potrzeby sprawowania nad wszystkim kontroli, jego życie stało się bardziej interesujące i zaczęło mu dawać więcej satysfakcji. Konkretnie życzenia nie zostały spełnione, lecz czekały go przyjemne niespodzianki.

Jeśli wyciągniesz wnioski z tego rodzaju doświadczeń i przyjmiesz z ufnością, że wszystko, co nas spotyka, jest dla naszego dobra, życie ci to wynagrodzi i zacznie hojnie cię obdarzać. Posyłanie życzeń w przestrzeń ma także wymiar symboliczny, a rytuały naprawdę wprawiają energię w ruch.

Spełnione życzenia przybierają czasem formę inną niż ta przez ciebie oczekiwana. Ale i tak wzbudzają w twoim sercu uczucia, jakich pragniesz, i są odpowiedzią na twoje modlitwy. Tylko czy potrafisz to dostrzec?

Często ludzie nie widzą tego, że ich życzenie właśnie się spełnia, tak bardzo są skupieni na wyobrażonym wyniku. Potrzeba kontroli i powtarzanie: „Chcę, żeby było dokładnie tak i tak”, przysparzają im jedynie cierpienia.

Wystarczy się poddać i zaufać. Owszem, trzeba znaleźć w sobie na to siłę, ale nie potrzebujesz niczego więcej.

Zatem następnym razem, gdy wraz z dmuchawcem wyślesz w przestrzeń życzenie, pozwól mu się spełnić na jego doskonały sposób – prędzej czy później ucieszysz się, że spełnienie przyszło w takiej formie, a nie w tej, o jaką prosiłeś.

Twoje życzenia są słyszane i we właściwym czasie nastąpi ich spełnienie.



49 Cudowność ludzkiego ciała

Moje ciało nieustannie przypomina mi o tym, jak inteligentny jest jego własny system odnowy i uzdrawiania. Wystarczy tylko popatrzeć na ranę, która szybko się goi, albo przypomnieć sobie, jak błyskawicznie żołądek pozbywa się jedzenia, które mu nie służy. Ciało pragnie być zdrowe. Czasem radzi sobie samo, czasem potrzebuje mojej pomocy.

Dawno temu zaprzyjaźniłam się ze swoim ciałem. Nauczyłam się odczytywać jego komunikaty podpowiadające mi, co robić, abym mogła zachować równowagę fizyczną i psychiczną niezbędną do prawidłowego funkcjonowania. Jako jego wierny przyjaciel staram się uszanować mądrość i rady, którymi regularnie mnie obdarza. Doszukuję się też dobrodziejstw i sensu w cierpieniu, kiedy dotyka mnie choroba. Staram się tym kierować na drodze do zdrowienia.

Każde ciało jest inne i reaguje w sposób typowy dla siebie. Każde ma inne potrzeby i każdemu odpowiada inny styl życia. Dwadzieścia pięć lat temu dotarło do mnie, że jedzenie mięsa mi nie służy i jest niezgodne z moją filozofią. Dziesięć lat później postanowiłam odstawić także produkty mleczne. Odkryłam dzięki temu, że dieta wegańska zapewnia dobrostan mojemu ciału. Nie wróciłam do poprzednich zwyczajów żywieniowych.

Nie mam pewności, czy taka dieta pasuje każdemu. Masz prawo słuchać swojego ciała i korzystać z rad, jakie ci podsuwa. Ja nauczyłam się słuchać swojego, korzystać z jego rad i zaspokajać potrzeby. Ciało się zmienia, więc nie należy popadać w rutynę.

Okazesz swojemu ciału największy szacunek, jeśli zastosujesz się do tego, co ci podpowiada. Wielu moich pacjentów żałowało, że nie słuchało uważniej swojego ciała. Łatwo jest zignorować objawy choroby, szczególnie na początku. Ciało z miłości do nas próbuje nam coś zakomunikować i jeśli go nie posłuchamy, nie mamy gwarancji, że nadal będziemy cieszyć się zdrowiem.

Każdy kiedyś umrze, to nieuniknione. Prowadzenie zdrowego trybu życia i szanowanie ciała nie jest zaprzeczaniem śmierci. Chodzi tu raczej o utrzymanie życia, które dostaliśmy w darze, w jak najlepszej kondycji. Masz wolną wolę i możesz traktować siebie, jak chcesz – traktując dobrze swoje ciało, dostajesz nagrodę w postaci zdrowia i niezależności.

Każdy z nas może też sam decydować o tym, jaką chce obrać drogę do wyzdrowienia. Czytasz książki, które przedstawiają zupełnie różny sposób widzenia pewnych spraw, aż wreszcie docierasz do sedna

i odkrywasz swoją prawdę. Kiedy zaczyna do ciebie przemawiać, wiesz, że znalazłeś właściwą książkę i właściwą drogę.

Choroby są powszechne, dotyczą wielu ludzi. Sposób powrotu do zdrowia to sprawa indywidualnego wyboru. Tak czy inaczej, z choroby zawsze wynika coś dobrego. Ciało chce ci coś zakomunikować. Każda choroba daje też możliwość uzdrowienia emocjonalnego, a ciało często podąża za uleczonym sercem i umysłem.

Nasz organizm to absolutnie niezwykły twór. Zatrzymaj się na chwilę i pomyśl, co się dzieje w ciele, jak ono działa, jakie zmiany w nim zachodzą z minuty na minutę, z dnia na dzień... Ogarnie cię zdumienie w pozytywnym tego słowa znaczeniu.

Moje płuca oddychają, dotleniając cały organizm, choć przecież o to nie proszę. Moje uszy słyszą śpiew ptaków bez mojego udziału. Dziękuję ciału za to, że jest czymś tak niezwykłym i inteligentnym.

Mamy wielkie szczęście, że dysponujemy taką wspaniałą i cudownie działającą maszyną!

Czyż nie warto w takim razie o nią zadbać?



50 To, co mówimy

Uważam, że natura jest naszym najlepszym nauczycielem.

Każdego dnia dostrzegam w niej coś, z czego my, ludzie, moglibyśmy brać przykład. (Oczywiście jesteście częścią natury, ale w pewnym sensie o tym zapomnieliśmy).

Pewnego dnia zauważyłam rannego ptaszka leżącego na jezdni. Najwyraźniej konał. Jakiś większy ptak podlatywał i dziobał go, a ten biedak nie mógł się bronić. Niestety, za mną jechał dość długi sznur samochodów i nie mogłam się zatrzymać. Dziesięć minut później znów przejeżdżałam obok tego miejsca. Z ulgą stwierdziłam, że ptaszek nie żyje.

Przypomniało mi to inną sytuację. Przyjechała do nas w odwiedziny przyjaciółka z Anglii i zabraliśmy ją do Brisbane, żeby pokazać jej okolicę. Podczas spaceru natknęliśmy się na kaczkę i człapiące za nią ośmioro kaczątek. Patrzyliśmy zachwyceni, gdy nagle nadleciała wrona, chwyciła ostatnie kaczętko w szpony i odfrunęła. (Możecie sobie wyobrazić, co wtedy poczuliśmy).

Czyż my, ludzie, nie postępujemy w podobny sposób? Silniejsze osobniki atakują te słabsze, czasem je pożerają. Oczywiście to metafora – chodzi mi o psychiczne znęcanie się nad drugim człowiekiem.

Jeśli czytaliście moje wspomnienia, wiecie, że przez kilkadziesiąt lat byłam obiektem krytyki i ataków werbalnych. Ofiara dręczenia może się stać dręczycielem: nauczyłam się krytykować innych. Bądź co bądź, długie lata obserwowałam, jak to się robi.

Zazwyczaj inspirowałam ludzi, dodawałam im otuchy, ale w relacjach z niektórymi osobami nawyki brały górę i sprawiały, że z moich ust padały słowa krytyki.

Na szczęście nadszedł moment, w którym podjęłam decyzję, że albo zakończę relację z tymi osobami, albo oznajmię im, że nie chcę dłużej dostarczać światu tej negatywnej energii. To była klarowna decyzja, moment, który doskonale pamiętam. Teraz wypowiadam słowa bardziej świadomie.

Z zadowoleniem muszę przyznać, że tamten zły nawyk należy do przeszłości. Nie tylko nikogo nie krytykuję, lecz także nie utrzymuję relacji z tymi, którzy oddają się krytykowaniu.

Potrafię się też zdystansować od słów krytyki kierowanych do mnie przez obce mi osoby. Traktuję to jako lekcję współczucia i zrozumienia.

Podjąwszy tę świadomą decyzję i wyzbywszy się dawnych nawyków, stałam się wyczulona na krytykę, jaka dotyka innych ludzi. Wciąż też zdumiewa mnie, jak wiele energii tracimy na potępienie

siebie nawzajem.

Wspomniany na początku tego rozdziału ptak raz za razem uderzał ofiarę zakrzywionym dziobem. Ludzie także potrafią zadawać ból słowami, które wydobywają się z ich ust.

Każdy ma jakieś wady. Jeśli świadomie zrezygnujemy z wytykania ich sobie nawzajem, wszyscy na tym skorzystamy. Nikt nie jest doskonały, a im szybciej damy innym spokój, ważąc wypowiedane słowa, tym lepsze będzie życie nasze i ludzi wokół nas.

Chcesz być ptakiem, który dziobie innego ptaka – pragnącego, aby ten koszmar wreszcie się skończył? Czy może jednak wolisz być jak ptak, który lata, ciesząc się wolnością, przynosząc radość tym, którzy słyszą jego radosny śpiew?

Ja wiem, którego wybiorę.

Dobroć potrafi wiele zdziałać.



51 Współpraca

Bez względu na to, czy wiesz spokojne życie, czy żyjesz w zamęcie i nie masz nawet chwili dla siebie, pamiętaj, że gdzieś tam jest mnóstwo osób podobnych do ciebie, nadających na tych samych falach, kierujących się sercem i próbujących zmienić świat na lepsze. I choć czasem możesz się czuć osamotniony, myśleć, że nikt na tym świecie cię nie rozumie (każdy niekiedy tego doświadcza), niech cię pocieszy myśl, że gdzieś tam jest jakaś bratnia dusza – znana ci osobiście bądź nie – która życzy ci szczęścia.

Masz coś, co możesz dać innym. Każdy ma jakąś umiejętność, którą może się podzielić z innymi. Jesteś elementem tego pozytywnego równania – ważnym tak samo jak wszyscy inni. Potrzebujesz jednak systemu wsparcia. Może on obejmować przyjaciół lub rodzinę. Niekiedy taki system tworzą ludzie o podobnych zainteresowaniach działający jak drużyna piłkarska i pomagający ci strzelać gole.

Zupełnie sam niczego nie osiągniesz. Często elementy układanki łączą się w całość z wieloletnim wyprzedzeniem, więc nawet nie przeczuwasz, że dana osoba, praca czy sytuacja odegra tak ważną rolę w tym, co się wydarzy w przyszłości. Po latach, gdy spojrzysz wstecz, dostrzeżesz te powiązania i uświadomisz sobie, ile osób tak naprawdę obejmuje twój system wsparcia. One same nie są czasem świadome tego, że odegrały ważną rolę w twoim życiu, bo zrobiły coś bez głębszego zastanowienia. Bywa też na odwrót: ty jesteś ważny w czyimś systemie wsparcia, choć nic o tym nie wiesz.

Proszę cię: wyślij teraz pozytywną energię i myśli ku tym, którzy starają się naprawić swoje życie, którzy szukają szczęścia. Wysyłaj pozytywne wibracje każdemu, kto dzięki swojej pracy ofiarowuje ludziom uśmiech, i wszystkim, którzy w różnych zakątkach świata w tej chwili czytają tę książkę.

Niczego dobrego nie da się osiągnąć w pojedynkę. Musimy współpracować. Nawet płynąca z serca życzliwość okazuje się niezwykle pomocna. Jeśli szukasz wsparcia, po prostu zaufaj, że ono gdzieś jest i zmierza w twoim kierunku. Otwórz się na nie.

Przyjęcie pomocy od innych bywa trudne. Wiedz, że biorąc, dajesz komuś przyjemność ofiarowania. Jeśli będziesz zamknięty na przyjmowanie, nie otrzymasz pomocy i odmówisz innym przyjemności dawania. Każdy, kto daje, wie, że dawanie sprawia przyjemność. Jednak to właśnie dawcy mają największy problem z przyjmowaniem.

Czasem dajesz, czasem bierzesz. Bądź otwarty na współpracę na wszystkich poziomach. Życz innym

dobrze i przyjmuj życzenia pomyślności. Podawaj pomocną dłoń i nie odmawiaj przyjęcia pomocy. Każdy z nas w końcu się tego uczy. Tylko tak można zachować równowagę.

Każdy, kto choć raz stracił grunt pod nogami, wie, że zachowanie równowagi jest warunkiem zdrowia. Współpracujmy zatem ze sobą nawzajem. Pamiętajmy o swoim duchowym pokrewieństwie. Dawajmy z siebie to, co najlepsze. Zjednoczmy się.



52 Przestań się martwić

Kiedy podnoszę wzrok znad biurka, moją uwagę przyciąga widok gór za oknem. Moje biurko od tych gór dzieli jednak dolina, bliżej jest podwórko porośnięte drzewami. Jedno z nich to morwa, która teraz w zimie stoi ogołocona z liści. Wiosną obsypie się kwieciami, później pojawi się na niej mnóstwo soczystych fioletowych owoców.

Po raz kolejny przyroda pokazuje, że życie ma charakter cykliczny. My, ludzie, jesteśmy częścią przyrody i zapewnimy sobie szczęście, jeśli nauczymy się dostosowywać do kolejnych pór roku i kolejnych etapów swojego życia.

Życie przynosi straty, lecz zsyła nam również miłość. Są lata posuchy, lata jałowe, kiedy los wydaje się nam nie sprzyjać, i są też lata obfitości, gdy spotyka nas szczęście. Jest czas na łzy i czas na radość. Są chwile olbrzymiego napięcia, a po nich przychodzi pora na odpoczynek. Są dni, gdy pojawia się mnóstwo pytań, później nadchodzą dni, gdy dostajemy odpowiedzi. Są momenty rezygnacji, są też momenty nadziei.

To, jakie życie wybierzesz, zależy od ciebie. Twoje myśli, słowa i czyny już teraz mają wpływ na to, jak będą wyglądały kolejne dni. To, czy zachowasz tego świadomość, jest wyłącznie twoją decyzją. Energia tworzona przez twoje myśli i słowa przyciąga takie, a nie inne sytuacje – co do tego nie ma wątpliwości. Ty naprawdę kreujesz swoje życie. To, czy żyjesz świadomie, czy też nie, decyduje o tym, czy po latach spojrzysz na nie ze spokojem czy z żalem.

Nadszedł czas, abyś dał sobie przyzwolenie na bycie sobą, na bycie a u t e n t y c z n y m, na bycie tą osobą, która ukrywa się pod warstwą dawnych uwarunkowań, dawnego bólu i cierpienia. Najwyższa pora stać się sobą. Zaczynaj od wypracowania sobie nawyku podejmowania świadomych wyborów, dobrych wyborów.

Oczywiście życie będzie ci rzucać wyzwania, zmuszać cię do wysiłku, wystawiać na próbę, sprawdzi, jaki jesteś silny i ile jesteś w stanie znieść. Jednak ono wynagrodzi ci to wszystko. Każdy wysiłek bądź jego brak zostaje zmaterializowany. Zasiej dobre ziarno. Bądź łagodny, bądź cierpliwy, posiej dobre ziarno – dla siebie.

Pozwól też każdemu, by był tym, kim stara się być. Wyrzuć osądy do kosza. Akceptacja i poczucie przynależności przyczyniają się do dobrego zdrowia i prawdziwego szczęścia. Pozwól więc każdemu, by

był sobą, i przyglądaj się, jak rozkwita na twoich oczach.

Przede wszystkim zaś pozwól sobie być sobą. Jeśli jeszcze nie wiesz, co to znaczy – jeśli dopiero zaczynasz dostrzegać w sobie płomień tej niezwykle pięknej osoby – wtedy zadaj sobie pytanie: „Kim naprawdę mam być?”. Wciąż je sobie zadawaj. Płomień twojego autentycznego ja nigdy nie zgasł, a teraz będzie świecić jaśniej, rzucając coraz mocniejszy blask na to pytanie. Masz prawo do bycia kimś cudownym i wspaniałym – i taki właśnie jesteś. Żyj w zgodzie ze swoim sercem. Bezpiecznie jest być sobą. Daj sobie na to przyzwolenie i bądź wdzięczny, zwłaszcza za wolność wyboru.

Morwa nie martwi się każdej zimy, gdy opadają z niej liście i stoi naga. Gdy ptaki, które w cieplejsze miesiące dotrzymywały jej towarzystwa, przepadły bez śladu. Po prostu czeka i odpoczywa, przygotowuje się do następnego wielkiego rozkwitu. Wie, że wiosna znowu przyjdzie.

Zatem przestań się martwić. Podejmuj dobre dla siebie, świadome decyzje. Nie pozwalaj, aby osoby negatywnie nastawione miały nad tobą władzę. Bądź dla nich wyrozumiały, ale wciąż twórz swoje plemię osób o pozytywnym nastawieniu. Doceniaj siebie. Bądź prawdziwy.

Dziel się swoim światłem. A przede wszystkim dawaj sobie powody do śmiechu!

Wiedz, że bez względu na swoje słabości i wyzwania, którym musisz stawić czoło, świadomie kreujesz lepsze życie – życie, z którego jesteś dumny, które przynosi coś dobrego innym i które całkowicie uwolni cię od poczucia żalu.

Masz prawo być szczęśliwy. Masz prawo do radości.

Przyszedł na to czas.



Posłowie: Niczego nie żałuj

Uczymy się przez całe życie, co do tego nie ma żadnej wątpliwości. Uczymy się kochać, odpuszczając i żyć w zgodzie ze sobą i z innymi.

Wielu ludzi sądzi, że ważne są przede wszystkim pieniądze, władza, sukcesy i posiadanie. W końcu nawet oni dochodzą do wniosku, że nie tędy droga.

Oczywiście gdy spojrzysz na minione lata, możesz pomyśleć, że gdybyś miał szansę cofnąć czas, to w wielu sytuacjach postąpiłbyś inaczej. Jednak życie nie jest ani konsekwentne, ani doskonałe – życie to ciągłe zmiany. Wplecione są w nie radość i smutek, zysk i strata. Doskonałość życia tkwi właśnie w jego niedoskonałości. Wszystko, czego się uczysz, jest częścią twojej drogi i darem samym w sobie.

Zamiast żałować tego, co zrobiłbyś inaczej, możesz zaakceptować swoje słabości i niedoskonałości. To o wiele łagodniejsze podejście do życia.

Jeśli chodzi o mnie, gdybym mogła cofnąć czas, potraktowałabym swoje ciało w młodości z większą czułością i szacunkiem. Częściej zabierałabym głos w obronie własnej, zamiast godzić się przez lata z przemocą werbalną i psychiczną. W niektórych sytuacjach zareagowałabym też łagodniej.

Częściej podejmowałabym ryzyko. O wiele wcześniej mówiłabym do siebie w lustrze: „Kocham cię”. Częściej dziękowałabym życiu. Wiele rzeczy zrobiłabym inaczej. Lecz stało się tak, jak się stało, gdyż jestem tylko człowiekiem.

Patrzę więc na kobietę, którą byłam, i kocham ją. Owszem, była słaba, załamana, zależna od innych. Ale była w tym wszystkim ludzka i za to okazuję jej zrozumienie. Niczego nie żałuję, odczuwam jedynie miłość i życzliwość. Żal jest wywoływany przez zupełnie niepotrzebny surowy osąd.

Spójrz na siebie i zobacz, jaką byłeś osobą. Pokochaj ją bez względu na wszystko. Ona jest częścią ciebie i czeka na twoje przebaczenie. Nie potrzebuje żalu. Kiedy pokochasz całego siebie wraz z tym, co chętnie byś cofnął czy zmienił, zaczniesz łagodniej i przyjaźniej uśmiechać się do tego, co stanowi twoją istotę.

Z tego miejsca możesz pójść dalej – pewny tego, kim jesteś. Wykorzystasz swoją odwagę, aby być szczerym w stosunku do siebie i innych. Będziesz czerpał z wiary i nadziei, gdy napotkasz jakiś problem, i kierował się zrozumieniem i wdzięcznością, gdy wyznaczasz sobie nowy kierunek.

Żal jest bolesny i prowadzi do samopotępienia. Nie trzeba do niego wracać, jeśli można iść dalej

i zacząć nowy etap życia wypełnionego akceptacją, miłością i życzliwością. Można żyć i umrzeć, niczego nie żałując.

Twoje wrażliwe serce czeka. Okaż mu miłość.



Podziękowania

Jestem wdzięczna za każdy krok, który doprowadził mnie w to miejsce, i za każdy, który zawiedzie mnie jeszcze dalej. Jestem też wdzięczna za każdą napotkaną osobę, która miała wpływ na moją życiową podróż – bez względu na to, czy była tego świadoma, czy nie. Szczególnie zaś dziękuję Bogu za to, że daje mi siłę, prowadzi mnie i uczy, że wiara ma wielką moc.

Na wyjątkową uwagę zasługują też pewne osoby, które odegrały szczególną rolę w mojej literackiej podróży: Dziękuję swojej córce i matce za ich cudowną więź, dzięki której mogłam w ciszy i spokoju pisać, podczas gdy one dobrze się razem bawiły. Dziękuję Leonowi Nacsonowi, dyrektorowi zarządzającemu w wydawnictwie Hay House Australia, za to, że był dla mnie mentorem w dziedzinie wydawania książek, i za to, że jest tak cudownie wyjątkowym człowiekiem.

Dziękuję wszystkim z zespołu Hay House w różnych częściach świata za wsparcie. Przyjaciołom i rodzinie jestem wdzięczna za miłość i zrozumienie. Z całego serca składam podziękowania wszystkim czytelnikom, którzy w pozytywny sposób łączą się z moją twórczością. Praca, którą wykonuję, przestaje być dla mnie obowiązkiem, a staje się przyjemnością, kiedy mam świadomość, że na tej ziemi są ludzie myślący podobnie jak ja. Dziękuję wam wszystkim za tę niezwykłą więź.



O autorce

Bronnie Ware jest australijską pisarką, autorką tekstów piosenek i mówcą motywacyjnym. Jej inspirujące wspomnienia opisane w książce *Czego najbardziej żałują umierający* przełożonej na dwadzieścia siedem języków poruszyły serca czytelników na całym świecie. Bronnie ceni proste, zrównoważone życie, zdrową żywość i budzenie się przy akompaniamencie śpiewu ptaków.

BRONNIE WARE



**TWÓJ ROK
NA ZMIANĘ**
**52 KROKI DO
SZCZĘŚLIWEGO ŻYCIA**