

ANITA MOORJANI

A JEŚLI JUŻ JESTEŚ W NIEBIE

Przesłania
z Drugiej Strony
pozwalające
doświadczyć
Nieba na Ziemi



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

ANITA MOORJANI

A JEŚLI JUŻ JESTEŚ W NIEBIE

Przesłania
z Drugiej Strony
pozwalające
doświadczyć
Nieba na Ziemi

Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska
TŁUMACZENIE: Anna Lewicka
KOREKTA: Anna Lisiecka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-8171-025-1

Tytuł oryginału: What If This Is Heaven?: How Our Cultural Myths Prevent Us from
Experiencing Heaven on Earth
WHAT IF THIS IS HEAVEN? AND IF IT IS, THEN WHY DOES
IT SOMETIMES FEEL LIKE HELL?
Copyright © 2016 by Anita Moorjani
Originally published in 2016 by Hay House, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii

Uwaga autorki: Niektóre historie pojawiające się w tej książce złożone są z doświadczeń kilku osób, a imiona i cechy charakterystyczne zostały w pewnych przypadkach zmienione w celach ochrony prywatności. Niektóre z umieszczonych tu rozmów również zostały złożone z kilku, w celu lepszego ukazania istoty tematu. Niemniej jednak, zamieszczone tu historie bez wyjątku odzwierciedlają autentyczne dyskusje, jakie miałam okazję odbyć w przestrzeni lat z moimi czytelnikami i uczestnikami warsztatów.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Pamięci Wayne'a Dyera.

Dziękuję Wayne, że wraz z Tobą nie umarła Twoja muzyka.

Słyszemy Twoją pieśń w ciszy naszych serc.

Wiodłeś życie, które na zawsze dotknęło nasze istnienia.

Przyjacielu, będziesz żyć wiecznie.

Spis treści

<i>Pochwały dla książki</i> A jeśli jesteś już w Niebie	11
<i>Wprowadzenie</i>	13
Rozdział 1: <i>Mit:</i> Dostajesz to, na co zasłużyłeś.....	23
Rozdział 2: <i>Mit:</i> Miłość własna to egoizm.....	37
Rozdział 3: <i>Mit:</i> Prawdziwa miłość oznacza, że zgadzasz się na wszystko.....	55
Rozdział 4: <i>Mit:</i> Coś ze mną nie w porządku, z tobą też coś nie tak.....	75
Rozdział 5: <i>Mit:</i> Służba zdrowia dba o nasze zdrowie..	99
Rozdział 6: <i>Mit:</i> To tylko przypadek	125
Rozdział 7: <i>Mit:</i> Kiedy umieramy, płacimy za swoje grzechy	145
Rozdział 8: <i>Mit:</i> Uduchowieni ludzie są pozbawieni ego	165
Rozdział 9: <i>Mit:</i> Kobiety stanowią słabszą płęć	189
Rozdział 10: <i>Mit:</i> Musimy zawsze mieć pozytywne nastawienie	211
<i>Postowie</i>	229
<i>Podziękowania</i>	235
<i>O Autorce</i>	239

*Kiedy przyszedłam na ten świat,
Wiedziałam tylko, jak kochać, śmiać się
i jak najjaśniej świecić swoim blaskiem.
Kiedy zaczęłam rosnąć, kazano mi przestać się śmiać.
„Bierz życie na poważnie”, słyszałam,
„jeśli chcesz coś osiągnąć na tym świecie”.
Przestałam więc się śmiać.
Mówiono mi: „Uważaj, kogo obdarzasz miłością,
jeśli nie chcesz skończyć ze złamanym sercem”.
Przestałam więc kochać.
Ostrzegali. „Musisz stłumić swój blask,
bo przyciąga zbyt wiele uwagi”.
Przestałam więc jaśnieć.
Stałam się mała.
Zwiędłam.
Umarłam,
a śmierć nauczyła mnie,
że w życiu liczą się tylko
miłość, śmiech i jak najjaśniejszy blask!*

– Anita Moorjani

Opinie o książce *A jeśli już jesteś w Niebie*

Bardzo wielu ludzi nosi w sobie tak głęboki strach przed śmiercią, że boją się przez to w pełni przeżywać swoje życie. Anita Moorjani w cudowny sposób obala mity dotyczące zarówno życia jak i śmierci, najpierw łamiąc zaklęcia tkwiących w nas uwarunkowań, a potem dostarczając praktycznych narzędzi, pomagających nam na nowo narodzić się w obecnym życiu. Ta książka uwolni twoją duszę i nauczy cię, że nie musisz umierać, by znaleźć się w Niebie.

– dr Joe Dispenza, autor bestsellera New York Timesa
pod tytułem *Efekt Placebo**

Najbardziej wartościowa literatura dotycząca tematu życia po śmierci wykracza poza same opisy doświadczeń po Drugiej Stronie. Najwspanialsze lekcje dotyczą sposobów pozwalających nauczyć się, jak żyć w pełni. W swojej najnowszej książce, „A jeśli już jesteś w Niebie?”, Anita Moorjani zabiera się za głęboko zakorzenione w nas błędne przekonania, nadal obecne we współczesnej kulturze. Jej transformacyjna mądrość daje czytelnikom siłę do skierowania się ku zdrowiu i harmonii poprzez znalezienie miłości własnej w obliczu życiowych wyzwań, co stanowi integralną część ludzkiego spełnienia tu, na Ziemi.

– dr Eben Alexander, neurochirurg

* Publikacja do nabycia w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Wprowadzenie

Co byś poczuł, gdybyś nagle zdał sobie sprawę, że Niebo (lub Nirwana) dzieje się właśnie *tutaj* – w fizycznej rzeczywistości, w której w tej chwili żyjemy? Wiem, że brzmi to nieprawdopodobnie, i wyobrażam sobie, że możesz myśleć: *skoro to Niebo, to czemu mam wrażenie, że jestem w piekle?* Rozumiem cię doskonale. Ja sama tak właśnie się czułam, kiedy w dzieciństwie byłam prześladowana ze względu na mój kolor skóry i pochodzenie – rzeczy, nad którymi nie miałam żadnej kontroli. Przekonanie, że znajduję się w piekle, jeszcze mocniej pogłębiło się we mnie, kiedy walczyłam z nowotworem i przez wszystkie te lata nieustannie czułam ból i strach.

Zagraj jednak przez chwilę wraz ze mną.

Co, jeśli powodem, dla którego życie przez cały czas wydawało mi się piekłem, był fakt, że nie rozumiałam, jak potężna jestem i co mogę zdziałać? W sumie nikt nigdy nie nauczył mnie, jak działa życie, a przecież przy narodzinach nie dostajemy żadnej instrukcji obsługi. Było mi naprawdę ciężko i aż do późnej dorosłości żyłam zanurzona w strachu. Wierzyłam, że życie nam się przydarza, a ja jestem jego ofiarą, cały czas starałam się więc reagować na wszystko, co mi się przydarza, zamiast samodzielnie kreować te wydarzenia. Kto stworzyłby dla siebie

dzieciństwo pełne prześladowania i dyskryminacji, prowadzące do tak niskiego poczucia własnej wartości? Kto wybrałby narodziny w ciele kobiety w kulturze, która nadal twierdzi, że kobiety są gorszymi istotami od mężczyzn? Kto świadomie zdecydowałby się zachorować na raka, który niemal okazał się wyrokiem śmierci? *Oczywiście*, że byłam ofiarą okoliczności, a przynajmniej tak mi się wydawało – do chwili, kiedy umarłam.

Większość mojego życia opisałam w książce *Umrzeć by stać się sobą*. Autor bestsellerów i mówca dr Wayne Dyer był osobą, która przekazała światu moją historię i zachęcała mnie do napisania tamtej książki. Aż do chwili, kiedy zmarł kilka miesięcy temu, nie przestawał nakłaniać ludzi do zapoznania się z moim dziełem. Wiem, że jego wkład w misję mojego życia był spowodowany przez wyższe siły jako część objawiania się większego planu. Jestem naprawdę wdzięczna i pełna pokory na myśl o tym, w jakim kierunku podążyło moje życie w rezultacie działań, które Wayne dla mnie podjął.

Kiedy napisałam poprzednią, pierwszą książkę, nigdy nie sądziłam, że stworzę kolejną. *Spisałam swój pamiętnik, myślałam, który opisał to, jak żyłam, a przede wszystkim jak walczyłam z rakiem, czego kulminacyjnym momentem było doświadczenie z pogranicza śmierci (NDE)¹. Zawarłam tam również całą mądrość, którą z tego doświadczenia wyniosłam. Co więcej mogłabym napisać?* Naprawdę sądziłam, że wszystkie interesujące momenty z mojego życia zostały już zawarte w tamtej książce.

Mimo to jednym z najgłębszych spostrzeżeń, które wynikło z doświadczenia na pograniczu śmierci, była dla mnie myśl, że może życie – to życie, które toczymy tu i teraz na Ziemi – mogłoby stać się dla nas Niebem, jeśli tylko zrozumielibyśmy, w jaki

¹ NDE to skrót od angielskiego pojęcia *Near Death Experience*, oznaczającego dosłownie „doświadczenie z pogranicza śmierci” (przyp. tłum.).

sposób działa i czego potrzebujemy, by przekształcić w nie naszą rzeczywistość. Głównym powodem, dla którego wybrałam powrót do tego życia podczas doświadczenia śmierci, było zrozumienie, że Niebo to stan, a *nie miejsce*, a ja pragnęłam doświadczyć naocznie Nieba, którym tak naprawdę może stać się życie. Chciałam przeżyć cudowną prawdę tej rzeczywistości i przemienić życie w strachu, grozie i bólu, którego wcześniej doświadczałam. Chciałam, by Niebo było *tutaj... i teraz*.

Wyboista droga do reintegracji

Kiedy znajdowałam się na pograniczu śmierci, wszystko wydawało się zupełnie jasne i proste. Kiedy jednak starałam się wprowadzić nowo zaobserwowane prawdy i włączyć je do mojego życia po tym doświadczeniu, co rusz napotykałam na mur – szczególnie kiedy starałam się nawiązać nić porozumienia lub interakcji z innymi ludźmi. Moje spojrzenie na rzeczywistość uległo kompletnej zmianie i zwyczajnie nie pokrywało się z tym, co większość ludzi uważała za normalne spojrzenie na świat.

Starając się usilnie wpasować na powrót do społeczeństwa, zauważyłam, że staram się udobruchać tych, którym nie podobała się moja postawa. Gdybym się nie przyhamowała, zaczęłabym tłumić swój prawdziwy głos, przekreślając to, czego się nauczyłam podczas wizyty w innym wymiarze – tylko po to, by uzyskać cudzą przychyłość. Za każdym razem, kiedy się to działo, zaczynałam na powrót odczuwać bezsilność. Wspaniałe wrażenie bycia niepokonaną kreatorką własnego życia zaczynało się rozpadać, a stare wzorce kierujące moimi myślami i zachowaniem podkradały się z powrotem, zasłaniając mi prawdę.

Strach przed robieniem „nie tego, co właściwe” lub możliwością sprawienia innym zawodu wpływał na powierzchnię, kiedy tylko pozwoliłam poddać się krytyce innych, tańcząc na ich modłę zamiast słuchać głosu własnego serca. (Jestem pewna, że nie jestem jedyną osobą, która ma takie spostrzeżenia!) Pojawiały się nowe strachy, a ja szybko zaczynałam na powrót czuć się samotna i opuszczona. Wydawało mi się, że zawsze muszę wybierać pomiędzy społecznym dopasowaniem a tworzeniem własnego Nieba.

W tym samym czasie załała mnie, wywołana popularnością książki *Umrzeć by stać się sobą*, lawina listów i e-maili od ludzi poruszonych moim wyznaniem. Wiele spośród tych wiadomości spowodowało u mnie łączy radości i wdzięczności, a wiele osób czuło się, jakbym opowiadała ich własną historię! Zdawało im się, że czytam w ich myślach, sercach i duszach.

Nie spodziewałam się tak ogromnego odzewu. Nie miałam pojęcia, że moja historia dotknie tak wielu ludzi na tak głębokim poziomie. Zostałam też pobłogosławiona możliwością przemawiania w różnych miejscach – zarówno podczas występów za żywo, jak i w radiu i telewizji – a po każdym takim wydarzeniu ludzie chcieli więcej! Mieli wiele pytań i chcieli jeszcze głębiej poznać moją (i swoją) opowieść. Wielu z nich borykało się z chorobami lub miało kogoś bliskiego, kto był bardzo ciężko chory lub umierający, inni zaś mieli problemy w związkach lub kłopoty finansowe. Toczyli taką walkę z życiem i chcieli dowiedzieć się czegoś więcej o sposobie na przeniesienie kawałka Nieba, którego doświadczyłam, do swojego życia na Ziemi.

Mimo że reakcja na moją książkę była bardzo pozytywna, uwaga skupiona na mojej osobie pozwoliła mi wkroczyć na głębszy poziom świadomości w moim własnym życiu i coraz ważniejsza stawała się dla mnie możliwość samotnego spędza-

nia czasu, kiedy akurat nie występowałam publicznie. Kiedy znajdowałam się sama, mogłam wyciszyć myśli i przenieść się do stanu, jakiego doświadczyłam na pograniczu śmierci – stanu czystej świadomości i zrozumienia, że wszyscy jesteśmy połączeni. W tym stanie mogłam *poczuć* to, co czuli wszyscy inni, tak jakby były to moje własne emocje; łącznie z bólem i żalem odczuwanym przez moją rodzinę na myśl o perspektywie utraty mnie. Nie odczuwałam jednak tylko bólu mojej rodziny – czytając historie, którymi dzielili się ze mną inni ludzie, czułam w sercu ból całego świata.

Chcieli, żebym przyjechała do ich miasta, ich kościoła, ich aśramu, ich domu. Chcieli ze mną porozmawiać. Pragnęłam im wszystkim pomóc, a niemożliwość dokonania czegoś takiego bardzo bolała. Bez względu na to, z jak wieloma osobami rozmawiałam i na ile listów odpisałam, to nigdy nie było wystarczające. Zawsze pojawiało się ich więcej, a ja nie byłam w stanie temu sprostać. Czułam jednocześnie ból tych ludzi, jak i swój własny, spowodowany tym, że nie mogę im pomóc. Czasem bywało to przytłaczające. Powoli moja własna radość zaczęła odpływać, a ja wiedziałam, że nie mogę tak dalej żyć. Moja książka miała pokazać ludziom, jak wnieść radość w życie, ale jak mogłam dawać szczęście światu, skoro sama przez większość czasu odczuwałam ból innych?

Nowa okazja do uzdrowienia

Któregoś dnia wybrałam się do swojego ulubionego miejsca – na plażę niedaleko domu, usiadłam na piasku i popatrzyłam w morze oddzielające wyspę, na której mieszkałam w Hongkongu, od części kontynentalnej. Dzień był pochmurny, a słońce chowa-

ło się za chmurami. Przychodziłam w to miejsce zawsze, kiedy czułam się niepewnie, i zanurzałam się w naturze. Dzięki temu, szczególnie w pobliżu morza, byłam w stanie fizycznie *poczuć* niesamowite powiązania, które łączą cały wszechświat – zupełnie jakby wszystko współdziałało ze sobą w harmonii, tkając gobelin, który nazywamy życiem. Bez względu na to, jakie pytania zaprzątały mi głowę, zawsze czułam, że odpowiedzi przychodziły do mnie wtedy, kiedy otaczała mnie natura – w szeptach wiatru, dźwiękach wody lub szumie gałęzi drzew i liści. Siedziałam więc na piasku przez cały dzień, patrząc na niebo i morze, po czym w milczeniu przemówiłam do wszechświata.

„Wróciłam z martwych”, powiedziałam. „I co teraz? Serce mi się łamie. Jak mam pomóc wszystkim tym ludziom – łącznie ze sobą – z perspektywy żalostnej fizycznej istoty? Jeśli pozostałabym w wymiarze, w którym byłam na pograniczu śmierci, mogłabym pomóc ogromnej liczbie osób. Teraz jedynie boli mnie serce na myśl o każdej z tych osób, którym nie jestem w stanie pomóc!”

Łzy spłynęły mi po twarzy, kiedy poddałam się wszechświatowi, stawiając w wątpliwość swój powrót do świata żywych. Czemu byłam zmuszona do odczuwania tego bólu serca? I dlaczego *w ogóle* nasz świat był wypełniony takim bólem?

Wtedy, nagle, zupełnie znikąd, usłyszałam szept – nie prawdziwy głos, ale dźwięk zdający się pochodzić z szumu morskich fal, dźwięk zdający się rezonować z moim sercem. „Jaka jest najważniejsza rzecz, której nauczyło cię doświadczenie na pograniczu śmierci, o którym napisałaś w swojej pierwszej książce?”, zapytał szept.

„Kochać się bezwarunkową miłością”, odpowiedziałam. „I pozostawać sobą, na ile to tylko możliwe. Świecić światłem najjaśniejszym, jak potrafisz”.

„Nie musisz robić nic więcej ani być niczym więcej. To wszystko. Po prostu kochaj się bezwarunkowo, zawsze i wszędzie, i pozostawaj sobą”.

„Ale żyjemy w świecie, który nie popiera takiego myślenia i działania. Zupełnie jakby ten świat przypominał raczej piekło niż Niebo”. Postawiłam niewidzialnemu głosowi wyzwanie, obserwując fale rozbijające się o skały w odległym krańcu plaży. „Ludzie dookoła mnie stawiają czoła tak wielu wyzwaniom każdego dnia, a ja nie rozumiem, w jaki sposób miałyby im pomóc to, że kocham siebie!”.

„Kiedy darzysz się miłością i znasz swoją prawdziwą wartość, nie ma niczego, co byłoby niemożliwe do zrobienia lub uzdrowienia. Sama przecież nauczyłaś się tego, kiedy podważyłaś całą medyczną wiedzę i wyleczyłaś się z ostatniego stadium raka. Nowotwór został uleczony, kiedy zdałaś sobie sprawę z własnej wartości”.

To była absolutna prawda. Do chwili, kiedy zdiagnozowano u mnie chłoniaka, moje życie wypełniał strach. Uratowałam je dzięki temu, że nauczyłam się kochać siebie. To brzmiało bardzo prosto, czemu więc wytłumaczenie tego innym okazało się tak trudne? I czemu sama tak łatwo o tym zapomniałam, skoro już raz to zrozumiałam?

„Łatwo stracić wiedzę o naszej prawdziwej potędze, kiedy otaczamy się ludźmi, którzy w nią nie wierzą lub nigdy jej nie doświadczyli – a czasem może się wydawać, że mówimy o większości ludzi żyjących na tym świecie”, usłyszałam odpowiedź głosu, który zdawał się czytać mi w myślach. „Kiedy będziesz koncentrować się na tym, jak czują się inni i czego pragną, szybko znów zatracisz się w świecie pełnym strachu – a to z pewnością jest coś, do czego nie chcesz wracać”.

„Pamiętaj, twoim jedynym zadaniem jest kochać siebie, cenić siebie i ucieleśniać życie w poczuciu własnej wartości i miłości do

siebie, tak byś mogła stać się miłością w działaniu. To prawdziwa powinność wobec ciebie samej i wszystkich, którzy cię otaczają. Uleczyłaś nowotwór, ponieważ uświadomiłaś sobie, jak bardzo jesteś kochana i potrzebna. Ta sama wiedza pozwoli ci stworzyć Niebo na Ziemi. Nikomu nie służysz, kiedy zatracasz się w problemach świata. W związku z tym jedynym pytaniem, jakie musisz sobie zadać, kiedy czujesz się pokonana lub zagubiona, jest: *W jakiej sferze nie darzę się miłością? Jak mogę bardziej docenić siebie?*

Mimo że właśnie tego nauczyło mnie doświadczenie z ogranicza śmierci i faktycznie właśnie to mnie uleczyło, wydawało się, że o tym zapomniałam. Zagubiłam się w bólu innych ludzi. Wtedy właśnie poczułam, jak intensywność i waga tego momentu uderzają mnie niczym piorun. W tamtej chwili poczułam się, jakbym uzyskała odpowiedź na każde pytanie, jakie kiedykolwiek zadałam. To, co wyszeptaly do mnie fale, było tak proste, a jednocześnie tak głębokie!

Doświadczenie tamtego dnia jasno pokazało mi też, jak łatwo jest stracić koncentrację na prawdziwym celu i złapać się w pułapkę pajęczyny, którą pleciemy z własnych życiowych problemów, by usprawiedliwić nasze istnienie. Zrozumiałam, że właśnie to się nam przytrafia, kiedy w pełni zanurzamy się w dominujących przekonaniach otaczającej nas kultury.

Każda najdrobniejsza część mojego jestestwa drżała i poczułam dreszcz przechodzący wzdłuż kręgosłupa, kiedy siedząc na piasku, powtarzałam w swojej głowie słowa: *Twoim jedynym zadaniem jest kochać siebie, cenić siebie i ucieleśniać życie w poczuciu własnej wartości i miłości do siebie, tak byś mogła stać się miłością w działaniu. To prawdziwa powinność wobec ciebie samej i wszystkich, którzy cię otaczają.*

Zerknęłam w kierunku morza, zamknęłam oczy i, składając dłonie na sercu w wyrazie wdzięczności, powiedziałam „Dzie-

kuje! Już rozumiem!”. Wstałam z piasku i zaczęłam iść w kierunku domu.

Byłam podekscytowana tym przywróconym poczuciem celu i kierunku, a także zaufania, że moje życie potoczy się właśnie tak, jak powinno. Czułam się ożywiona i ponownie połączona ze wszechświatem. Wiedziałam, że tak długo, jak pozostanę szczerą wobec siebie i będę pamiętać o ładowaniu swoich baterii dzięki świadomości nieustającego połączenia z kosmosem, wszystko będzie się synchronicznie rozwijać.

Co znajdziesz w tej książce?

Rezultatem jednoczesnego poczucia bólu tkwiącego w tak wielu sercach na całym świecie oraz mojej silnej potrzeby wnoszenia radości w życia innych okazała się inspiracja do napisania książki, którą właśnie czytasz. *A jeśli jesteś już w Niebie* to moja próba obalenia największych mitów, na jakie się nabieramy – mitów, które nie pozwalają nam żyć w pełni wyłącznie dlatego, że stały się dominującymi w naszej kulturze przekonania. I tak jak właśnie sobie przypominałam prawdę, która uwolniła moje serce tamtego dnia na plaży podczas rozmowy ze wszechświatem, tak mam nadzieję, że twoje serce w chwili, kiedy to czytasz, też wejdzie w rezonans z prawdą, którą zawsze miałeś ukrytą w swoim wnętrzu i która pozwoli ci poczuć tę samą wolność i radość, którą poczułam ja.

Wierzę, że wszyscy rodzimy się, znając prawdę o tym, kim jesteśmy, ale odrzucamy tę wiedzę, dorastając i starając się konformistycznie wpasować w normy społeczne, warunkując je w sobie. Uczymy się szukać przewodnictwa na zewnątrz i bierzemy na siebie ciężar oczekiwań, jakie inni mają wobec nas. Kiedy zaś

nie jesteśmy w stanie im sprostać, czujemy się niewystarczający i niedoskonali.

Oznacza to, że podczas naszej wędrówki przez życie budujemy fundamenty na przekonaniach, które są nieprawdziwe! Nieważne, jak wiele poradników przeczytamy i na jak wiele warsztatów terapeutycznych się wybierzemy, bo ciągle szukamy odpowiedzi na zewnątrz. Nie tylko nam to nie pomaga, ale wręcz pogarsza sprawę! Nic nie jest w stanie zmienić tych niszczących wzorców, jeśli nie obalimy mitów i nie odkryjemy kłamstw, które oplatają nasze myśli i przekonania.

Każdy z rozdziałów w tej książce przeanalizuje popularny mit, który większość z nas przyjęła jako prawdę, a następnie wytłumaczy, dlaczego mity te są tak wszechobecne i często dla nas niewidoczne. Podzielę się historiami i przykładami z mojego życia, w których widać działanie wspomnianych mitów, i wyjaśnię, w jaki sposób poprzez swoje doświadczenia dostrzegłam ich fałszywe działanie, a także jak odnalazłam własną prawdę. Każdy rozdział kończy fragment zatytułowany „Odnajdź Niebo *tu i teraz*”, w którym zawarte są sugestie na odnalezienie prawdy zastępującej mit, a także metody na pokonanie tych uwarunkowań tak, abyś nareszcie mógł się wyzbyć fałszywych przekonań i zaczął żyć zgodnie ze swoją prawdą.

Gdyby ostatnie kilka lat było dla mnie bułką z masłem, pewnie nie narodziłaby się we mnie ta książka – a przynajmniej jeszcze nie teraz. W związku z tym dziękuję wam wszystkim za to, że podzieliliście się ze mną swoim życiem i otworzyliście przede mną serca i dusze – to był prawdziwy dar. Każdy z was, kto kiedykolwiek się do mnie odezwał, stał się inspiracją do napisania tej książki. Wszyscy jesteście połączeni, ja czuję to, co wy. Ta książka jest moim darem dla was i płynie wprost z mojego serca do waszych serc.

Rozdział pierwszy

Mit: Dostajesz to, na co zasłużyłeś

„Sambo, Sambo, mały czarny Sambo!”, wykrzykiwały otaczające mnie kółkiem na szkolnym podwórku dziewczynki, kiedy stałam w środku – wszystko przez moją ciemną skórę i kręcone włosy. „Mały Czarny Sambo”, ciemnoskóry chłopiec z południa Indii, był bohaterem książki, którą czytaliśmy w klasie, a konieczność wytrzymywania tego bezwzględnie dokuczania stała się ceną, jaką musiałam zapłacić za uczęszczanie do prywatnej brytyjskiej szkoły.

Moja twarz płonęła ze wstydu i upokorzenia, a ośmioletni umysł wypełniało zagubienie, ponieważ nie miałam pojęcia, jak zareagować na zacieśniający się wokół mnie krąg. *Czemu to robią?*, zastanawiałam się, czując się straszliwie bezbronna. *Przecież nie jestem w stanie nic zrobić z tym, jak wyglądam! Co zrobić? Odpowiedzieć krzykiem? Spróbować ich pobić? Powiedzieć nauczycielce?*

Czułam się jak w pułapce, niezdolna do żadnego ruchu. Moje oczy biegały w tę i z powrotem, szukając dyżurującej nauczycielki. W końcu ją spostrzegłam, ale stała po Drugiej Stronie podwórka i śmiała się z grupą dzieci zachęcających ją do przyłączenia się do gry w „kocią kołyskę”. Nie miałam szans zostać zauważoną – zresztą niemożliwe było, żeby usłyszała moje

wołanie wśród okrzyków setek dzieci bawiących się na placu w piłkę, skaczących na skakankach i tak dalej. Moje prześladowczynie upewniły się, że zapędziły mnie w najdalszy kąt przed rozpoczęciem swojej tyrady wyzwisk.

Próbowałam uciec, łykając łyzy i licząc na to, że uda mi się wybiec z zacieśniającego się okręgu. Kiedy jednak próbowałam się z niego wyrwać, inne dziewczynki nadal mnie otaczały, przesuając się i ciągnąc mój plecak, zapobiegając mojej ucieczce aż do chwili, kiedy przepchnęły mnie aż do ściany szkolnego budynku na samym końcu placu.

Sześć małych prześladowczyń

Och, jak bardzo marzyłam o tym, by w dźwiękach piorunów otworzyło się Niebo i zza chmur wyleciał jeden z telewizyjnych superbohaterów, porywając mnie w bezpieczne ramiona i pozwalając mi na triumfalny śmiech! Jednak w tamtej chwili naprawdę wystarczyłoby mi coś o wiele mniej dramatycznego – jak ktoś (może nawet jedna z tamtych dziewczynek), kto wstawiłby się za mną, stawiając wraz ze mną czoła grupie rówieśników. W mojej wyobraźni widziałam przeróżne scenariusze, które mogłyby zmienić sytuację na moją korzyść, jednak w rzeczywistości żaden z nich nie doszedł do skutku.

Stałam więc tak oparta plecami o ścianę, kiedy pochylało się nade mną sześć małych prześladowczyń. Byłam niewidzialna dla całego świata poza tymi sześcioma dziewczynkami, które wszystkie były ode mnie sporo wyższe. Przez krótką chwilę przemknęło mi przez myśl podstawienie im nogi w desperackiej próbie ucieczki, ale nie udawało mi się nic poza wciskaniem pleców jeszcze mocniej w ścianę, by wycofać się, jak najdalej to

możliwe, po czym zacisnęłam powieki i czekałam na najgorsze. W pewnym momencie najwyższa z nich, Lynette, złapała za szelki mojego plecaka, niemalże unosząc mnie ponad ziemię. Staralam się złapać równowagę na czubkach palców, kiedy pociągnęła za szelki, spojrzała mi prosto w oczy i wyszczała: „Oddawaj pieniądze na drugie śniadanie, Sambo!”.

Na tym etapie już szlochałam, nie będąc w stanie powstrzymać łez spływających mi po policzkach. Czułam, jak się trzęsę, kiedy poluzowała uścisk tak, bym mogła sięgnąć do plecaka po pieniądze, które tata dał mi na sok i przekąskę. W chwili, kiedy właśnie miałam dać Lynette monety, zadzwonił dzwonek na lekcję. Lynette chwyciła z mojej dłoni pieniądze, a wszystkie dziewczynki odwróciły się na pięcie i zaczęły biec w kierunku wejścia do budynku, by kontynuować dzień, jakby nic się nie stało. Kiedy sobie poszły, nogi ugięły się pode mną i poczułam, jak osuwam się na ziemię. Leżałam tak przez chwilę w nieukojonym szlochu.

Szmaciany Murzynek

Jako hinduskie dziecko w brytyjskiej szkole w czasach, kiedy Hongkong był brytyjską kolonią, byłam naprawdę niezwykle wyjątkiem. Ciągle pamiętam, jak dzień wcześniej w tej samej szkole mama zabrała mnie na rozmowę wstępną z dyrektorką – sztywno wyglądającą panią o włosach obciętych w krótkiego boba. Jej zachowanie wyraźnie dawało do zrozumienia, że dostałam niezwykle szansę na naukę w tej dostojnej instytucji i powinnam być głęboko wdzięczna za taki przywilej.

Kiedy już zaczęłam uczęszczać do tej szkoły, dzieci na podwórku wołały na mnie nie tylko „Mały Czarny Sambo”, ale

także *golliwog* (lub w skrócie *wog*), od imienia szmacianej lalki – Murzynka, o dużych czerwonych ustach, kręconych włosach i wielkich oczach, który był bohaterem dziecięcej książeczki, bardzo popularnej w miejscu, w którym mieszkałam. A ponieważ z łatwością dostawałam dobre oceny, zyskałam też miano „świętoszka”. Szkolne koleżanki potrafiły nawet włamać się do mojej szafki, żeby ukraść mi rzeczy – jak moje nowe kolorowe kredki – tylko po to, żeby pokazać, że mogą to zrobić. Przez to wszystko stałam się tak okropnie nieśmiała i introwertyczna, że nawet nie próbowałam z tym walczyć i byłam coraz łatwiejszym celem zaczepiek.

Zdarzało się, że prześladowania bolały mnie tak bardzo, że chowałam się w kabinie w łazience i płakałam tak długo, aż łzy przestawały płynąć. Pamiętam też, że niejednokrotnie zasypiałam z płaczem. Czułam, jakbym została zapędzona w róg tak głęboki i ciemny, że nie ma z niego żadnej ucieczki. Pomimo dobrych ocen nienawidziłam szkoły całym sercem.

Zaczepki mnie zawstydzaly, ponieważ czułam się, jakby moja ciemna skóra była faktycznym powodem do wstydu. Byłam też przekonana, że coś musiało być nie w porządku z moim sposobem zachowania lub rzeczami, które mówiłam, skoro wywoływały w innych takie zachowania. Nie mogłam jednak dojść do tego, co robiłam lub mówiłam źle, by to zmienić i nareszcie sprawić, że dzieci mnie polubią. W końcu zaczęłam wierzyć, że naprawdę *byłam* nieudacznikiem, gorszym od całej reszty.

Ponieważ wierzyłam, że było to wszystko w jakiś sposób moją winą, nigdy nie rozmawiałam z nikim o tym, co się działo, nawet z rodzicami. Nie chciałam zawieść szczególnie mamy i taty, którzy sądzili, że naprawdę świetnie sobie radzę w szkole. Na jakimś poziomie czułam też, że doniesienie na moich prześla-

dowców jedynie bardziej ich rozgniewa i sytuacja dodatkowo się pogorszy, kiedy postanowią się na mnie zemścić za donos.

Kolejną rzeczą działającą przeciwko mnie był fakt, że pochodziłam z kultury, w której panowała ogromna nierówność płciowa, a kobiety uważano za obywateli gorszej kategorii. Dobrze zdawałam sobie sprawę z tego porządku rzeczy, nawet kiedy byłam naprawdę małą dziewczynką. Mimo że nie był to bezpośredni czynnik w przypadku moich prześladowań – wszystkie dzieci, które mnie zaczepiały, były dziewczynkami – pogarszało to mój brak poczucia własnej wartości we wszystkich sytuacjach, w których byłam poniżana.

Zdrada Riyany

W którymś momencie w trakcie tamtego roku szkolnego zaprzyjaźniłam się z inną hinduską dziewczynką o imieniu Riyana, która była o rok starsza ode mnie i uczyła się w wyższej klasie. Ona również była prześladowana. Szybko zbliżyłyśmy się do siebie. Naprawdę dobrze było mieć nareszcie najlepszą przyjaciółkę; po raz pierwszy mogłam podzielić się z kimś wszystkim, co działo się w moim życiu. Trzymałyśmy się razem, wierząc, że w ten sposób będziemy w stanie utrzymać nasze prześladowczynie z daleka. Broniliśmy się nawzajem i dbaliśmy o siebie.

Znalazłyśmy sekretne kryjówki w wielkich labiryntach szkolnych korytarzy, czyniąc z nich miejsca, w których czułyśmy się bezpiecznie. Zabierałyśmy tam nasze przekąski i spędzałyśmy przerwy na drugie śniadania, nie martwiąc się, że ktoś się tam zjawi, by nam je ukraść. Po szkole odwiedzałyśmy się w domach, a w weekendy nawet zostawałyśmy u siebie na noc. Obie były-

śmy chłopczycami i uwielbiałyśmy wspólnie jeździć na rowerach i rolkach, a także grać w piłkę nożną i krykieta.

Pewnego dnia jednak wszystko się zmieniło. Okazało się, że na którejś długiej przerwie Lynette i jej gang zapędziły Riyanę w róg, grożąc, że ją pobiją. W chwili słabości Riyana zaproponowała im, że jeśli ją puszcza, pomoże im mnie złapać, pokazując, gdzie spędzam czas. Zaoferowała mi jako swoją kartę przetargową – jak ofiarną kozę, można powiedzieć – żeby samej wyrwać się z opresji. Lynette i jej przyjaciółki zgodziły się na taką wymianę.

Wyobraźcie więc sobie mój szok i niedowierzanie, kiedy Lynette i jej gang pojawiły się ze znaną melodią „Sambo, Sambo!” na ustach w jednej z moich ulubionych kryjówek. Moje początkowe zaskoczenie było jednak *niczym* przy widoku przyłączonej do nich Riyany! Moja najlepsza przyjaciółka, zamiast przybiec mi na pomoc, przyprowadziła je prosto do mnie! Poczułam się tak zraniona tym, że zwróciła się przeciwko mnie, że jej zdrada okazała się dużo gorsza od samych prześladowań. Ta sytuacja jeszcze bardziej niż wszystkie inne upewniła mnie, że jestem nic niewarta jako osoba.

Kiedy teraz o tym myślę, widzę, jak bardzo te prześladowania skrzywdziły mnie emocjonalnie i zmieniły mnie na najgłębszym poziomie mojego jestestwa. Sprawily, że zapragnęłam stać się niewidzialna, tak bym mogła niezauważenie zająć się swoimi codziennymi czynnościami. Wywołały we mnie strach przed innymi ludźmi i spowodowały, że zawsze unikałam stawania w centrum uwagi i nigdy nie przyłączałam się do takich inicjatyw jak szkolny teatr lub samorząd uczniowski z obawy, że mogłyby ściągnąć na mnie uwagę innych. Ubierałam się kiepsko, unikając trendów mody, za którymi podążały inne dzieci. Nie znosiłam sportów grupowych, bo wiedziałam, że zawsze będę

wybierana do drużyny jako ostatnia. Moją niechęć budziła też praca w grupach, bo nikt nie chciał, żebym znalazła się w jego zespole.

Mimo że moja mama niestrudzenie starała się wyciągnąć mnie z tej skorupki, pozostawałam bardzo nieśmiała i wycofana przez większość mojej młodości, ponieważ zasadniczo czułam się niekochana, pełna wad, brzydka, odpychająca i nic niewarta. Nieraz myślałam o odebraniu sobie życia. *To ich wszystkich nauczy!* Takie miałam myśli w wieku około 13 lat. Ten pomysł wydawał mi się wręcz heroiczny, zupełnie jakbym poświęcała życie za każde dziecko, które kiedykolwiek było prześladowane. Władze na pewno zwróciłyby na to uwagę – szczególnie gdybym zostawiła list wyjaśniający, dlaczego podjęłam tak straszliwą, ostateczną decyzję. Nawet moje prześladowczynie byłyby zszokowane, być może do takiego stopnia, by zmienić swoje zachowanie.

Jednak chwilę później myślałam o tym, jak bardzo moje samobójstwo zniszczyłoby moją najdroższą mamę, która kochała mnie zupełnie bezwarunkowo. Myśl o niej była wystarczająca, by w tych chwilach desperacji odpędzić wszelkie myśli o kończeniu ze sobą. Nawet krótkie wyobrazenie sobie sceny, w której opłakiwałaby mogą śmierć, sprawiało, że zaczynałam szlochać jeszcze bardziej, a moje plany rozpadały się w pył, zanim jeszcze miałam okazję nadać im kształt.

W końcu miałam okazję już oglądać moją mamę rozpaczającą po śmierci dziecka. Kiedy miałam osiem lat, straciliśmy mojego dwuletniego braciszka, który miał zespół Downa i urodził się z dziurą w sercu. Nigdy nie zapomnę, jak bardzo jego śmierć zdewastowała moich rodziców i jak długo zajęło mamie wyjście z żałoby. Samo to wspomnienie było chyba najsilniejszym powodem, dla którego nadal dziś tu jestem.

Ból egzystencjalny wieku nastoletniego

Kiedy stałam się nastolatką i weszłam w okres dojrzewania, zaczęłam chować swoje ciało pod luźnymi i workowatymi ubraniami, żeby nie zwracać na siebie uwagi. Zapuściłam długie włosy, bo ukrywanie się za ich zasłoną dawało mi poczucie bezpieczeństwa i ochrony. Przemknęłam przez szkolne lata z nadzieją, że stanę się niezauważalna, bo wierzyłam, że jeśli nikt nie zwróci na mnie uwagi, nie stanę się obiektem dokuczania.

Kiedy inne dzieci spędzały czas wspólnie i zapisywały się na różne pozaszkolne zajęcia (jak sporty grupowe) lub chodziły na fajne weekendowe spotkania (jak szkolne dyskoteki), ja trzymałam się z daleka, bo nie chciałam w tym wszystkim uczestniczyć, a później czuć się wykluczona. Zdecydowanie wolałam wrócić do domu po szkole i spędzić czas z rodziną lub posiedzieć w samotności, słuchając muzyki lub czytając książki. Czasem całą rodziną wybieraliśmy się za spotkania z innymi rodzinami, które bardzo lubiłam, ale nawet tam nigdy i z nikim nie dzieliłam się tym, co zdarzało mi się w szkole. Stało się to moim wstydliwym sekretem.

Oczywiście, nie całe moje dzieciństwo było złe – tak naprawdę bardzo wiele z tego, co działo się w moim życiu, było wspaniałe i magiczne, szczególnie że w Hongkongu miałam styczność z wieloma kulturami i językami. Dzisiaj nie zamieniłabym na nic innego moich doświadczeń związanych z dorastaniem tam. Mimo to uszczerbek na mojej psychice zdążył już się dokonać. Bomba zegarowa już odliczała, czekając na to, by wybuchnąć w o wiele późniejszym momencie mojego życia.

Prześladowanie przez rówieśników, tak jak każda inna trauma z dzieciństwa, pozostawia na nas głębokie i fundamentalne piętno. Jeśli zacznie się wystarczająco wcześnie i trwa wystar-

czająco długo, może permanentnie zmienić nasz sposób postrzegania świata i siebie w naszych relacjach z innymi – nawet już długo po tym, jak przestało nas dotykać. Jeśli jest wczesnym doświadczeniem w życiu dziecka, zmienia ich oczekiwania wobec tego, jak może wyglądać reszta życia. Nic dziwnego, że spędziłam większość młodości, *oczekując* odrzucenia. Moje zachowanie, czyli przyzwolenie na dokuczanie, odzwierciedlało moje odczucia wobec siebie samej – odczucia, które pozostały niezmienione przez wiele, wiele kolejnych lat.

W rezultacie dorosłam, sądząc, że muszę naprawdę bardzo mocno się natrudzić, by udowodnić swoją wartość na każdym etapie życia – zarówno w ogólnym sensie, jak i w kwestii zasługiwania na wszelkie pozytywne rzeczy, które mi się przytrafiły. Doświadczenia te sprawiły też, że stałam się wyjątkowo wrażliwa na przyjmowanie jakiegokolwiek negatywnej krytyki, którą rozdmuchiwałam w mojej głowie do niewiarygodnych rozmiarów. Jednak chyba największym efektem tamtych prześladowań były moje reakcje na pozytywne komentarze – czułam się ich niegodna i niewarta, a potem albo je odrzucałam, albo byłam wdzięczna ponad faktyczną potrzebę. W efekcie robiłam wszystko, co w mojej mocy (a nawet więcej), by tylko udowodnić, że byłam warta pozytywnych uwag – czasem do tego stopnia, że robiłam z siebie wycieraczkę. Krótko mówiąc, prześladowania obdarły mnie z poczucia własnej wartości.

Cała prawda o miłości

Możesz sobie wyobrazić w takim razie moje najszczęśliwsze zdumienie podczas doświadczenia na pograniczu śmierci, kiedy odkryłam nie tylko, że jestem warta bezwarunkowej miłości

za samo bycie sobą, ale też że stanowią piękne, niewiarygodne i potężne stworzenie wszechświata – wyjątkowe, specjalne i cenne w każdym calu. Nie musiałam *robić* nic, by stać się warta tego daru. Nie musiałam wysiewać żadnych specjalnych nasion, aby zebrać plony głębokiej, pełnej miłości wszechświata do mnie. Nie musiałam niczego udowadniać, niczego osiągać ani niczym się stawać. Taki był po prostu stan rzeczy, tak oczywisty jak zachód słońca wieczorem i jego wschód o poranku.

W krystalicznym świetle wymiaru na pograniczu śmierci zrozumiałam, że wszystko, czego doświadczyłam w szkole, nie miało nic wspólnego ze mną samą. Inne dzieci po prostu dały wyraz własnym niepewnościom, ponieważ same czuły się niekochane i bezbronne. Mimo to były ukochane przez wszechświat tak samo mocno jak ja. Były, podobnie jak ja, piękne i niesamowite – i podobnie jak ja nie zdawały sobie z tego sprawy. Projektowały na mnie swój własny brak poczucia wartości tylko dlatego, że mogły, a nie dlatego że zrobiłam coś, by zasłużyć sobie na takie traktowanie.

Co niesamowite, zobaczyłam też, że nic, co zrobiły one i co zrobiłam ja, nie wymagało wybaczenia. Działaliśmy z niewiedzy przez to, czym karmiło nas społeczeństwo – społeczeństwo, które samo utraciło świadomość boskości. To, czego doświadczyliśmy, ze wszystkimi naszymi przywarami, było po prostu częścią nieuniknionej podróży prowadzącej nas z powrotem do bezwarunkowej miłości.

Odnajdź Niebo *tu i teraz*

Jeśli stwierdzenie „Dostajesz to, na co zasłużyłeś” jest *mitem*, to co może być *prawdą*?

Przemyśl poniższe prawdy:

- Bez względu na to, co ludzie myślą lub mówią o sobie nawzajem, wszyscy jesteśmy godni bezwarunkowej miłości za to, że jesteśmy sobą. Nie musimy nic robić, by zasłużyć na miłość – prawo do niej jest nam przyrodzone.
- W innym wymiarze każdy z nas jest uważany za piękne, niewiarygodne i potężne stworzenie wszechświata – wyjątkowe, specjalne i cenione w każdym calu.
- Bez względu na to, co robimy lub mówimy (nawet gdyby prawdą było, że nie kocha nas nikt na Ziemi), wszechświat darzy wszystkich głęboką, nieskończoną miłością – w końcu wszyscy jesteśmy połączeni i stanowimy jedność.

Porady i ćwiczenia

- Zawsze, kiedy inni traktują cię źle w jakiegokolwiek sposób, uświadom sobie, że ich działania są bezpośrednią projekcją ich własnego bólu i zagubienia. Podobnie, pamiętaj, że otwieranie serca i współczuwanie im w ich bólu (co wcale *nie* oznacza przyzwolenia na ich działania) pomaga zarówno tobie, jak i im.
- Kiedy czujesz, że inni utrudniają ci życie, wyobraź sobie, jakiej wiedzy lub umiejętności potrzebujesz, by najlepiej poradzić sobie z zaistniałą sytuacją. Następnie uświadom sobie, że jest ona w twoim zasięgu, bo inaczej wszechświat nie postawiłby cię w takiej sytuacji. Jeśli uda ci się dostrzec,

że to, co się dzieje, jest dla ciebie szansą na rozwój, a nie opresyjnym ciężarem, to, co potrzebne ci do pokonania problemu, pojawi się szybciej.

- Wyobraź sobie, że ty i twoi prześladowcy jesteście aktorami w sztuce, a następnie zwizualizuj spotkanie z nimi po wystąpieniu, kiedy już nie znajdujecie się w roli. Wyobraź ich sobie jako zupełnie inne osoby, przywitaj ze szczerym uczuciem i pogratuluj im i sobie udanego wystąpienia. Powtarzaj często tę wizualizację, pozwalając, by za każdym razem trochę zmieniła twoją perspektywę.
- Zwizualizuj ponowne przeżycie nieprzyjemnej sytuacji z przeszłości i wyobraź sobie, że przechodzisz przez nie w inny sposób, ze starszej i mądrzejszej perspektywy, płynącej z tego, czego nauczyłeś się w życiu i co już wiesz. Spraw, by wizualizacja była tak realistyczna jak to możliwe, i upewnij się, że wynik tego, co sobie wyobrazisz, umacnia *wszystkich*, nie tylko ciebie.
- Naucz się takich metod jak Techniki Emocjonalnej Wolności, ćwiczenia oddechowe lub medytacja, by pomóc sobie w pozbyciu się niepokoju i emocjonalnych reakcji, które trzymają cię w przeszłości – dzięki temu będziesz w stanie zacząć żyć teraźniejszością.

Pytania do siebie

- Jakie są moje największe traumy i upokorzenia z przeszłości? Jakie wspólne elementy dzielą?
- Czy to możliwe, że inni czują, że to *ja* zrobiłam ofiary z *nich* – nawet w niewielki, niezamierzony sposób? Mając to na uwadze, czy jestem w stanie rozpoznać, że do niektórych

wydarzeń z mojej przeszłości mogło dojść nieumyślnie lub że źle zinterpretowałam to, co ktoś powiedział lub zrobił?

- Co jest mi potrzebne do zaakceptowania, że jestem godzien bezwarunkowej miłości wszechświata? Jaka jest jedna mała rzecz, będąca w stanie przybliżyć mnie do pełniejszej akceptacji tego faktu?

Wiem, że jestem wystarczająco dobry taki, jaki jestem, i nie muszę udowadniać mojej wartości, kiedy...

- ...mogę pozostać obecny i zrównoważony, kiedy gdy inni badają moje limity i starają się mnie sprowokować (lub kiedy zachowują się w sposób, który wcześniej już wywołał u mnie silną, emocjonalną reakcję).
- ...nie definiuję swojej wartości poprzez zewnętrzne czynniki, jak wygląd lub osiągnięcia.
- ...nie myślę na zasadzie *tego, na co zasługuję*, a raczej *kim jestem* – czystą miłością i czystą świadomością.