

DAPHNE KINGMA

# DZIESIĘĆ RZECZY

które powinniście zrobić gdy życie  
wam się rozpada



FRONDA

# DZIESIĘĆ RZECZY

które powinniście zrobić gdy życie  
wam się rozpada

DAPHNE KINGMA

# DZIESIĘĆ RZECZY

które powinniście zrobić gdy życie  
wam się rozpada

Przełożyła z angielskiego  
Grażyna Waluga

FRONDA

Tytuł oryginalny  
*Ten Things to Do When your Life Falls Apart. An Emotional and  
Spiritual Handbook*

Okładka  
Radosław Krawczyk

Redaktor prowadzący  
Bartłomiej Zborski

Redakcja i korekta  
Hanna Śmierzyńska

Skład i łamanie  
TEKST Projekt, Łódź

Copyright © by Daphne Rose Kingma. All rights reserved.  
First published in the United States of America by New  
World Library.

Copyright © for the Polish translation by Grażyna Waluga  
Copyright © for the Polish edition by Fronda PL, Sp. z o.o.

ISBN 978-83-64095-67-2

Wydawca  
Fronda PL, Sp. z o.o.  
ul. Łopuszańska 32  
02-220 Warszawa  
tel. 22 836 54 44, 877 37 35  
faks 22 877 37 34

e-mail: [fronda@fronda.pl](mailto:fronda@fronda.pl)  
[www.wydawnictwofronda.pl](http://www.wydawnictwofronda.pl)  
[www.facebook.com/FrondaWydawnictwo](https://www.facebook.com/FrondaWydawnictwo)

Dla Ottona,  
z wyrazami miłości i wdzięczności



# SPIS TREŚCI



Wprowadzenie: Kiedy życie się rozpada....	9
Rozdział 1: Płacz .....	27
Rozdział 2: Pozbądź się zachowań nawykowych .....	47
Rozdział 3: Zrób coś innego .....	81
Rozdział 4: Naucz się rezygnować.....	107
Rozdział 5: Pamiętaj, kim od zawsze jesteś .....	131
Rozdział 6: Bądź wytrwały .....	153
Rozdział 7: Zintegruj swoją stratę.....	171
Rozdział 8: Żyj prostym życiem.....	199
Rozdział 9: Idź ku miłości .....	225
Rozdział 10: Żyj w światłości ducha.....	253
Niech pokój będzie z tobą.....	275
Podziękowania .....	277
O autorce .....	279





## WPROWADZENIE

# KIEDY ŻYCIE SIĘ ROZPADA

*Ludzie nie są bezradni. Nigdy nie byli bezradni. Najwyżej  
zboczyli z prostej drogi albo zostali oszukani bądź załamali się.  
Dopóty mają wizję życia takim, jakim powinno ono wyglądać  
(...) mogą patrzeć na świat z (...) wiarą w siebie.*

Norman Cousins



**J**eśli wzięłeś tę książkę do ręki, to prawdopodobnie dlatego, że w taki czy inny sposób – albo na mnóstwo różnych sposobów – czujesz, że twoje życie się rozpada i szukasz odpowiedzi na pewne pytania.

Po pierwsze, niech pocieszy cię to, że nie jesteś sam. Po raz kolejny uświadomiłam sobie, jak trudne i skomplikowane bywa życie, kiedy kilka dni temu wpadłam przypadkiem na swoją

przyjaciółkę Jane. Stała w kolejce przy ladzie w naszej lokalnej kawiarence i wyglądała na osobę dość umęczoną życiem. Kiedy zapytałam, jak się ma, odpowiedziała: „Świetnie. Poza tym, że całe moje życie właśnie się rozpada”.

Zamówiła kawę latte, po czym wyznała, że jej partner, z którym była od sześciu lat, właśnie oznajmił, iż zakochał się w innej. Zaś właściciel wynajmowanego przez nią mieszkania wręczył jej miesięczne wypowiedzenie – jego syn postanowił wrócić do Stanów po trzyletnim pobycie w Europie i będzie potrzebował jakiegoś lokum. Na skutek cięć budżetowych straciła posadę szkolnej bibliotekarki. W dodatku przyłapała swoją czternastoletnią córkę na braniu narkotyków, a u jej osiemdziesięcioletniej matki zdiagnozowano chorobę Alzheimera – dokładnie na tydzień przed tym, jak jej córka Jane miała zamieszkać z babcią, by fioletowowłosa nastolatka mogła posmakować dobrej, staromodnej stabilizacji.

„Uważam, że jakoś sobie radzę – westchnęła. – Ale czasem czuję się okropnie, jak gdybym w jakiś sposób mogła temu wszystkiemu zapobiec. A najgorsze jest to, że cały czas zastanawiam się, czy to wszystko ma jakiś głębszy sens i kiedy, jeśli w ogóle, odzyskam poczucie szczęścia i spokoju”.

Podobnie jak Jane, wielu z nas przechodzi okresy, które odczuwamy jako wyjątkowo trudne. Faktem

jest, że określenie „całe moje życie wymknęło mi się spod kontroli” nie jest wcale jakąś ironiczną hiperbolą, ale odwołuje się do niepokojących nowych wyzwań, przed jakimi stajemy. Umiemy poradzić sobie ze zwykłymi problemami. Są dokuczliwe i kłopotliwe, zużywają nasz czas i energię, ale nie wywołują w nas emocjonalnego czy duchowego chaosu i niepokoju. Kryzys natomiast rzuca nas na emocjonalne „głębokie wody” i zmusza do eksploatacji całkiem nieznanych dla nas obszarów.

W chwili gdy spadają na nas prawdziwe kłopoty, szczególnie w sytuacji nawarstwiania się wielu rzeczy na raz, czujemy się wstrząśnięci do głębi, a nasze życie wymyka się spod kontroli. Tak jak wówczas, kiedy na oblodzonej górskiej drodze hamulce auta odmawiają nam posłuszeństwa, problemy, w obliczu których stajemy, wydają pojawiać się znikąd. Ale jakakolwiek byłaby ich natura, musimy działać szybko, bardzo często w sposób improwizowany i całkiem dla nas nowy. Doświadczamy wówczas emocji nigdy wcześniej nieodczuwanych, próbujemy rozwiązań, o jakich wcześniej nigdy nie myśleliśmy, i reagujemy zachowaniami, które wydają się posklejane jakąś psychologiczną taśmą klejącą.

Kiedy życie rzuca nam podkręconą piłkę, naszą pierwszą reakcją jest szok, wyparcie i niedowierzanie. Nie możemy uwierzyć, że to właśnie – albo to

wszystko naraz – nam się przytrafiło. A jak już do nas dotrze, że to dzieje się naprawdę i że samo nie zniknie, zaczynamy się targować, próbujemy podporządkować sobie owo niewygodne monstrum. Może zniknie jutro. Może żona tylko mnie straszy – i wkrótce wróci. Może bank źle naliczył odsetki. Może w szpitalu zamienili wyniki. W tym niezwykle bolesnym stanie emocjonalnym czujemy się rozdarci pomiędzy koniecznością spojrzenia prawdzie w oczy a nadzieją, wbrew wszystkim faktom, że w jakiś sposób ten koszmar sam zniknie z naszego życia.

Co jednak robić, gdy te dorywcze sposoby przestają działać? Jak posklejać serce złamane utratą ukochanej osoby? Co możesz zrobić, jeśli twoja żona naprawdę odejdzie? Gdy umrze twoje dziecko? Gdy twój mąż poda cię do sądu i uzyska prawo wywiezienia waszych dzieci na drugi koniec świata? Jak możesz dążyć do spełnienia marzeń, jeśli twoje wysiłki spełzają na niczym? Kiedy wracasz zdruzgotany z wojny? Kiedy uciulane przez ciebie grosze wyparowały i z przerażeniem stwierdzasz, że choć masz sześćdziesiąt cztery lata i doktorat, pracujesz jako sprzedawca w markecie?

Jesteśmy w opałach razem, i to bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Mimo to, niezależnie od tego, ilu ludzi przechodziło lub przechodzi przez podobne kłopoty, jeżeli to nasze życie wywraca

się do góry nogami, jest to doświadczenie druzgoczące i niszczyielskie.

Ta książka poświęcona jest właśnie takiemu okresowi – kiedy życie staje się tak straszliwie trudne, że masz ochotę się poddać, kiedy wydaje ci się, że nie dasz już dłużej rady, kiedy czujesz, że zostałeś doświadczony ponad miarę. Na poziomie emocjonalnym zastanawiasz się, jak mógłbyś przebrnąć przez te wszystkie straszliwe uczucia: głęboki ból i żal, poczucie straty, smutek, rozpacz. Ale być może na poziomie głębszej inteligencji duchowej pytasz sam siebie: „Jak mogę w lepszy sposób poradzić sobie z tym, co mi się przytrafiło? Jaki jest sens tego wszystkiego?”.

Takie okresy występują w życiu każdego człowieka. Teraz jednak, z powodu ogólnoswiatowych katastrof naturalnych i finansowych, w obliczu podobnych trudności stoi ogromna liczba ludzi na całym świecie równocześnie. Niektórzy uważają, że astrologowie czy wróżki potrafią przewidzieć takie wydarzenia, opracować je dla nas i powiązać ich występowanie z gwiazdami bądź wydarzeniami z naszej przeszłości, tak abyśmy mogli ich uniknąć na przyszłość. Prawda jednak jest taka, że nikt nie ucieknie przed tego rodzaju wypadkami, niezależnie od tego, jaka jest ich przyczyna. Strata bliskiej osoby, rozpacz, tragedia i łańcuch wydarzeń tak trudnych, że czujemy się całkowicie

bezradni i przerażeni, że nienawidzimy własnego życia i zastanawiamy się, jaki jest w tym sens, stanowią wątek i osnowę kondycji ludzkiej. Nie ma od nich ucieczki, niezależnie od znaku zodiaku, koloru włosów, pochodzenia, narodowości, zarobków czy działań w tysiącu poprzednich wcieleń. Dopóki ludzie będą żyć na ziemi, dopóty takie rzeczy będą się zdarzać.

W przeszłości, kiedy czasy były łatwiejsze, mogliśmy sobie radzić, eksternalizując nasze problemy i ich rozwiązania. Jeśli nie czuliśmy się dobrze we własnej skórze, mogliśmy sobie powiedzieć, że to przez to, iż nie mamy nowej torebki, lepszego samochodu albo dobrze zbudowanego portfela inwestycyjnego, który zagwarantuje nam dostatnie życie na emeryturze. Jeśli mieliśmy problemy w związku, mogliśmy sobie wyobrażać, że to wina tej drugiej osoby – po prostu nie znaleźliśmy właściwego partnera albo nasz partner nie spełnia wszystkich naszych oczekiwań, więc najlepiej będzie znaleźć sobie kogoś innego.

Teraz jednak wydaje się, że problemy podchodzą tak blisko i uderzają w nas tak mocno, iż nie jesteśmy dłużej w stanie projektować ich na zewnątrz. Czają się na nas w domu, pod naszym własnym dachem, wyskakują z naszej książeczki czekowej, są ukryte w naszym sercu i nie dają nam wyboru – musimy sobie z nimi jakoś

radzić. Tradycyjnie naszą metodą rozwiązywania problemów było jeszcze bardziej starać się odzyskać kontrolę nad życiem, zatem w obliczu tego, co dzieje się dziś, nasz pierwszy odruch to spojrzeć w tył i zacząć robić więcej i przykładać się bardziej do tego, co robiliśmy niegdyś. Kiedy jednak ten sposób wydaje się nie działać, wpadamy w panikę. Chcemy odzyskać kontrolę nad życiem, chcemy, by było tak jak przed kryzysem – przed rozwodem, przed krachem na giełdzie, przed powodzią, przed utratą domu zabranego przez komornika. Ale gdy życie się rozpada, musimy poznać nowe sposoby radzenia sobie z problemami. Chodzi o to, aby nowy sposób był świeży, autentyczny i głęboki, wypływał z głębi nas samych. Naszym zadaniem nie jest wypracowanie chwilowego ratunku z sytuacji, lecz znalezienie prawdziwego sensu życia. I o tym właśnie jest ta książka.

Ta książka nie jest dla mięczaków. Nie podpowie, jak radzić sobie ze zwykłymi kłopotami dnia codziennego – spóźnieniem na pociąg czy samolot, przez co wali się precyzyjny plan dnia, nowymi zmarszczkami na twarzy czy po prostu złym dniem. Jej celem jest pomóc wszystkim tym, którzy borykają się z prawdziwymi problemami, znaleźć sposób wyjścia na prostą. Musimy nauczyć się to robić, gdyż życie składa się nie tylko z niezliczonych darów niebios, chwil wspaniałych i doniosłych, ale

też z tragedii i dramatów, które wstrząsają nami do-  
głębnie, wystawiają naszą odwagę na próbę i spra-  
wiają, że zastanawiamy się, jak i czy w ogóle uda  
się nam odzyskać poczucie wewnętrznej spójności  
i czy jest gdzieś tam w górze jakaś dłoń, która nas  
prowadzi.

## **TO NIE TWOJA WINA; TO TWOJA PODRÓŻ**

Piszę te słowa nie jako osoba, której życie ukła-  
dało się gładko i wspaniale, ale jako towarzysz  
podróży. W ostatnich dwóch latach doświadczy-  
łam nie tylko wielu cudownych chwil, lecz rów-  
nież tych gorszych: zmieniałam mieszkanie (dwa  
razy) i biuro (dwa razy), uczestniczyłam w nie-  
bezpiecznym wypadku samochodowym, padłam  
ofiara kradzieży komputera, zakończyłam dzie-  
sięcioletni związek z partnerem, odniosłam po-  
ważne obrażenia fizyczne, z powodu niedbało-  
ści pewnego webmastera straciłam listę adresową  
dziesięciu tysięcy osób, a wskutek narodowego  
kryzysu finansowego także część swoich docho-  
dów, byłam kontrolowana przez amerykański  
urząd podatkowy i rozpoczęłam nową praktykę  
konsultingową. Niektóre z tych rzeczy przytra-  
fiły mi się pojedynczo, z niewielkimi przerwami  
pomiędzy nimi; wiele innych spadło na mnie jak



grad. Jak każda inna osoba, czułam się całkowicie nieprzygotowana na te wydarzenia. To dlatego, że gdy nadchodzi trudny czas, a my nie mamy gotowego rozwiązania, czujemy się całkowicie bezbronni. Zadajesz sobie pytanie: jak coś takiego mogło mi się przytrafić? Dlaczego nie zaopatrzyłam się w worki z piaskiem? Nie wycofałam pieniędzy z Amber Gold? Nie sprzedałam domu? Nie zauważyłam, że mój mąż ma romans? Nie zabrałam dziecka do lekarza, gdy skarżyło się na te bóle głowy?

Całe to obwinianie się i osądzanie jest skutkiem dwóch założeń: po pierwsze, że powinniśmy być wystarczająco bystrzy, aby zapobiec takim strasznym rzeczom, i po drugie, że powinniśmy być w stanie poradzić sobie z każdym wyzwaniem i rozwiązać każdy problem. Ale przecież nie jesteśmy bogami. Trudności uczą nas między innymi i tego, że nie mamy kontroli nad wszystkim, a przynajmniej nie całkowitą, i że nasze stare sposoby radzenia sobie w życiu mogą nie wystarczyć. W istocie rzeczy jednym z celów kryzysu jest zmusić nas do wypracowania całkowicie nowych rozwiązań. Wielkie życiowe wydarzenia stwarzają nam doskonałą okazję do emocjonalnego uzdrowienia i duchowego rozwoju.

Wiem, że łatwo powiedzieć, ale wcale niełatwo zrobić. Proces może być zarówno trudny, jak

i straszny. Cóż zatem mogę ci powiedzieć na tym bolesnym życiowym zakręcie? Przede wszystkim mogę cię zapewnić, że przebrniesz przez to. Życie cię poniesie. Życie chce, byś był, w przeciwnym razie nie byłoby cię tutaj, nie zadawałbyś pytań i nie szukał odpowiedzi. Jakaś siła znacznie większa od ciebie, siła, która tkwi w głębi ciebie, skłania cię do zmian. Skąd to wiesz? Bo cierpisz. A cierpienie to obietnica zmiany. Właśnie dlatego, że cierpienie boli, a kiedy cierpimy, jesteśmy znacznie bardziej skłonni podjąć ryzyko, zacząć działać, paść na kolana i wyzwolić się od złych nawyków, wyjść poza utarty schemat zachowań. Zatem cierpienie jest zawsze zaproszeniem do zmiany, do wydobywania tego, co w życiu najpiękniejsze, do sięgnięcia do naszych najgłębszych i wszechogarniających uczuć – do samej Miłości.

Możesz tego nie czuć w tej chwili, lecz tak jak w małym żółtym kryje się cały potężny dąb, zwinięty i niewidzialny, tak wszystko, czego potrzebujesz do przebrnięcia przez obecny życiowy zakręt, mieści się w głębi ciebie. Zostałeś obdarzony błogosławieństwem życia. Twoje życie ma cel. Jeśli ten kryzys nie miałby być jego częścią, nie zdarzyłby się. To właśnie ta chwila i to te doświadczenia, poprzez które dokona się twoje emocjonalne uzdrowienie, poprzez które twoja dusza się udoskonali, a życie nabierze nowego sensu.

## POMOCNA DŁOŃ

Przez dwadzieścia pięć lat pisałam poradniki mające na celu pomóc ludziom przejść przez rozmaite cierpienia – dla osób pełnych obaw, czy kiedykolwiek zdołają znaleźć kogoś do kochania (*Finding True Love* [Znaleźć prawdziwą miłość]); dla osób niespokojnych o to, czy uda się im dojść do siebie po rozpadzie związku (*Coming Apart* [Rozstanie]); dla tych, którzy pragnęli pojąć sens coraz większej liczby rozwodów i coraz liczniejszych zaburzeń naszych związków (*The Future of Love* [Przyszłość miłości]); dla kobiet, które w związkach chciałyby zbliżyć się do swoich mężczyzn, przedstawicielei owej tajemniczej dla nas płci (*The Men We Never Knew* [Mężczyźni, jakich nie znamy]); a także dla tych, którzy pragną wieść życie głębokie, twórcze i inspirujące (*365 Days of Love* [365 dni miłości]).

Ludzie z całego świata zwracali się do mnie po pocieszenie, wskazówki i wejrzenie w ich emocjonalne niepokoje, problemy rodzinne, twórcze i duchowe. W tych ciężkich czasach ludzie zwracają się do mnie częściej niż kiedykolwiek wcześniej, prosząc o pomoc w zrozumieniu głębszego sensu problemów, z jakimi się zmagają. To dlatego, że – instynktownie – zaczynamy czuć, iż pora na rozwiązania bardziej radykalne, na poziomie duszy, i że szukać ich musimy wewnątrz nas samych.

Choć nadal chcemy – i musimy – zrozumieć nasze problemy na poziomie emocjonalnym, pragniemy spojrzeć na nie także z duchowej perspektywy, dostrzec ową większą prawdę, jaka może się za nimi kryć.

Przez lata miałam przywilej prowadzić różne osoby przez trudne rejony łączące emocjonalną naturę człowieka z duchową, aby ujawnić głęboki związek pomiędzy nimi i to, jak funkcjonują w naszym codziennym życiu. Teraz moim przywilejem jest wyciągnąć pomocną dłoń do ciebie i pomóc ci pokonać problemy, z jakimi borykasz się w tej chwili.

## DZIESIĘĆ RZECZY

Ostatniej jesieni przyjechał do mnie w odwiedziny przyjaciel z Europy. Jego życie właśnie się załamało. Stracił pracę. Opuściła go żona. Jego oszczędności skurczyły się o dwie trzecie. Bez uprzedzenia musiał wyprowadzić się z mieszkania, do którego wprowadził się zaledwie pół roku wcześniej. W dodatku zdiagnozowano u niego nieuleczalną chorobę, prowadzącą w ostatecznym rozrachunku do śmierci. Potrzebował zarówno prawdziwego pocieszenia, jak i oderwania od problemów.

Zrobiłam wszystko, co było w mojej mocy, aby dać mu jedno i drugie. Przesiadaliśmy w ogrodzie i urządzaliśmy pikniki; dużo chodziliśmy i jeździliśmy autostopem. Poszliśmy na koncert, do galerii na wernisaż, na przyjęcie; jedliśmy obiad w ogródku restauracji i u przyjaciół. Udaliśmy się do skłaniającej do zadumy świątyni i modliliśmy się. Mój przyjaciel płakał. Żałował. Cierpiał. Rozmyślał.

W końcu, pewnego wieczoru, gdy wracaliśmy z wycieczki w góry, powiedział: „Daphne, czy zanim wrócę do domu, przygotujesz mi listę dziesięciu rzeczy, które muszę zrobić, aby przebrnąć przez ten kryzys?”. Potknęłam się o wystający korzeń. To ogromne wyzwanie, pomyślałam sobie. To właściwie, jakby prosić mnie, abym napisała książkę.

Dotarliśmy do domu. Siadłam do pracy i zaczęłam sporządzać listę, o jaką prosił mnie przyjaciel. Zajęło mi to sporo czasu, ale wreszcie ją zakończyłam. Była dla niego. I jest dla ciebie. Jest dla nas wszystkich.

Te dziesięć rzeczy – i naprawdę nie ma dla mnie znaczenia, jak je nazwiesz: sposoby, kroki, etapy, ćwiczenia – to rzeczy, które trzeba zrobić, trzeba przestać robić, trzeba przemyśleć, trzeba zapamiętać i które muszą się stać, abyś w tym trudnym dla siebie czasie mógł odnaleźć właściwą drogę. Ich zadaniem jest pokazać ci, że trudności,

jakich obecnie doświadczasz, nie są przypadkowymi atakami na ciebie bezdusznego wszechświata, lecz mają swój sens i cel. Obecny kryzys ma nie tylko zmusić cię do sprawdzenia twoich umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach, a przez to do odkrycia twojej prawdziwej siły; twoje problemy mają także większy cel. Jest nim mianowicie przypomnieć ci, jaką naprawdę jesteś osobą – silną, kochającą, wieczną.

Każda z tych dziesięciu rzeczy stanowi pewien sposób na odwrócenie swego rodzaju soczewki życia, pozwalając na większy dostęp światła, które zawsze pomaga w procesie zdrowienia. Kiedy oddasz się ich realizacji, będą cię przenosić na zmianę pomiędzy poziomem emocjonalnym i duchowym, splecionymi jak świetlisty łańcuch DNA. Potraktowane razem są niczym innym jak duchowym ćwiczeniem, którego skutkiem będzie niewielka zmiana w twojej psychice, zwrócenie twojej świadomości w stronę duchową.

Patrząc z perspektywy życia duchowego, wydaje się, że radzenie sobie z życiowymi problemami nie powinno być takie trudne. Ostatecznie od kilku dziesięcioleci powtarzamy, że jesteśmy „istotami duchowymi, które przeżywają ludzkie doświadczenia”. Ale pogodzenie się z prawdziwym sensem tych słów – z tym, co tak naprawdę znaczy trwanie dzień po dniu w przestrzeni

będącej w gruncie rzeczy naszą duchową naturą – jest czymś, z czym większość z nas nie ma dużego doświadczenia. Jeśli chodzi o nasz wspólny rozwój duchowy, to jesteśmy raczej jak grupka zepsutych nastolatków przeżywających letnie zauroczenie własną dojrzałością duchową, podczas gdy jednocześnie kurczowo trzymamy się naszego dawnego ukochanego – świata materialnego, w którym wszystko jest dozwolone: zabawki, rzeczy, ogromnie przesadzone obietnice całkowitego duchowego spełnienia, internetowej techniczno-magicznej wycieczki oferującej nam wirtualne wersje wszystkiego, o czym moglibyśmy zamarzyć.

Część z nas zawsze chciała zrozumieć głębszą prawdę o życiu – dlaczego tu jesteśmy, czy jest jakiś sens tego wszystkiego. Ale nie znaleźliśmy drogi wiodącej do tego zrozumienia. Niekiedy zaś droga ta sprawiała wrażenie zbyt krętej bądź wyboistej; innymi razy zastanawialiśmy się, czy taka droga w ogóle istnieje. Kiedy jednak okoliczności rzuciły nas na kolana, poczuliśmy wreszcie chęć, aby odkryć, kim naprawdę jesteśmy i o co tak naprawdę w naszym życiu chodzi. Poczuliśmy się gotowi, by stanąć w obliczu piękna, wielkości i zapierającej dech w piersiach potęgi naszej prawdziwej natury – która w ostatecznym rozrachunku nie jest niczym innym jak ucieleśnieniem wszechogarniającej Miłości.

*Dziesięć rzeczy* obiecuje, że będziemy w stanie pogodzić się z tą prawdą w czasie, gdy ogromnie cierpimy, duchowo połączyć się z nią, kiedy nasz świat wymyka się spod kontroli i jesteśmy śmiertelnie przerażeni. Moją nadzieją jest, iż pomoże uleczyć twe serce, przebudzi duszę i powiedzie cię w stronę wyzwolenia, które przynosi zrozumienie głębszego sensu życia.

Lektura tego poradnika jest trochę jak bufet szwedzki w czasie posiłku. Można go czytać po kolei, rozdział po rozdziale, aby pod koniec znaleźć wewnętrzny spokój. Można też czytać, wybierając poszczególne rozdziały, czy to przypadkiem, czy świadomie pozwalając umysłowi wyszukać ten, który w danej chwili jest najbardziej potrzebny. Niezależnie od wybranego przez siebie sposobu czytania, mam głęboką nadzieję, że w czasie lektury znajdziesz duchową równowagę, która przemieni twoje życie.

Zatem ruszajmy w drogę.