

ANITA MOORJANI

A JEŚLI JUŻ JESTEŚ W NIEBIE

Prześlania
z Drugiej Strony
pozwalające
doświadczyć
Nieba na Ziemi



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

**A JEŚLI JUŻ
JESTEŚ
W NIEBIE**

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 978-83-7377-788-0

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 na 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 płć	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 przyszłam 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”.
Przystałam więc się śmiać.
Mówiono mi: „Uważaj, kogo obdarzasz miłością,
jeśli nie chcesz skończyć ze złamanym sercem”.
Przystałam więc kochać.
Ostrzegali. „Musisz stłumić swój blask,
bo przyciąga zbyt wiele uwagi”.
Przystałam 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 podobala 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 przychylność. 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 podkładały 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 łzy radości i wdzięczności, a wiele osób czuło się, jakbym opowiadała ich własną historię! Zdawało im się, że czytają 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 wystąpień 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 szepcie 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 żalosnej 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 szepc – 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 szepc.

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

„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. Zupełne 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 uleczone, 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 wy tłumaczenie 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 pogranicza 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 zanurzymy 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 „Dzię-

kuję! 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 przypomniałam 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 niedoskonalimi.

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 jesteśmy połączeni, ja czuję to, co wy. Ta książka jest moim darem dla was i płynie wprost z mojego serca do waszych serc.

Mit: Miłość własna to egoizm

Siedziałam na promie, płynącym z wioski Discovery Bay (gdzie do niedawna mieszkałam) do Hongkongu, i śniłam na jawie. Zawsze uwielbiałam przejazdy promem, a 23 minuty podróży zdawały mi się zbyt krótkie. Siadałam przy oknie, kiedy tylko mogłam, i patrzyłam na inne statki i łodzie, a także na fale. Obserwowałam, jak mewy nurkują i skrzeczą, bawiąc się ze sobą w berka i polując na okruchy chleba i inne smakołyki rzucone im przez podróżnych. W nocy podziwiałam linię brzegową pełną wieżowców rozświetlających niebo niczym pokazy fajerwerków tak częstych w Hongkongu podczas różnych świąt i okoliczności na przestrzeni całego roku. Co za niesamowity widok!

Tamtego konkretnego dnia byłam jedną z pierwszych osób wsiadających na prom i musiałam poczekać około dziesięciu minut na jego wypłynięcie. Usiadłam więc tam, gdzie zwykle, i zaczęłam wpatrywać się w wodę, a moje myśli popłynęły we własnym kierunku, niesione prądami strumienia świadomości. Wspomnienia prześladowań z dzieciństwa wypłynęły na powierzchnię, a potem przypomniła mi się walka z rakiem, która niemal doprowadziła do mojej śmierci w lutym 2006 roku. W końcu moje myśli pobiegły do obrazów z mojego obecnego życia.

Zaczęłam zastanawiać się nad moim doświadczeniem przesładowanego i wykluczonego dziecka, które doprowadziło mnie do przekonania, że jestem gorsza i wadliwa. Żyłam, uważając, że moje pochodzenie i kolor skóry były w jakiś sposób gorsze, przez co byłam zmuszona do udowadniania sobie i innym, że zasługuję na akceptację i sympatię, a przyjście na świat w kulturze uważającej kobiety za gorsze od mężczyzn również mi nie pomogło. Koniec końców, nie ma się co dziwić, że wyrosłam na osobę o bardzo niskim poczuciu własnej wartości.

Mimo że moi rodzice bardzo mnie kochali, hinduska kultura wpłynęła na ich życie i sposób myślenia, i takie też wartości mi przekazali. Kiedy jednak dorastali w Indiach, wszyscy dzielili takie same przekonania. W przeciwieństwie do nich, ja musiałam wprowadzić je na zupełnie inny grunt, ponieważ moi szkolni koledzy pochodzili w większości z Wielkiej Brytanii i mieli kompletnie odmienny system wartości niż ten, który wyniosłam z mojej rodziny.

Na przestrzeni lat wszystkie te czynniki budowały mój obraz siebie i samoświadomość – która nie była właściwą i autentyczną reprezentacją osoby, którą naprawdę byłam. Jednak, jak większość ludzi, bardzo rzadko (jeśli w ogóle) kwestionowałam moje fundamentalne wartości i przekonania. Stały się one po prostu moją własną prawdą. Ujmując to inaczej: stworzyły mój system operacyjny.

Obecnie rozumiem już, że każda nasza myśl jest tak naprawdę częścią ogromnej sieci składającej się z myśli, przekonań i idei, które tworzymy w przeciągu całego naszego życia. Innymi słowy, nawet to, co wydaje się pojedynczą myślą – jak na przykład myśl pojawiająca się podczas przejazdu promem do Hongkongu – nie jest odizolowaną rzeczą. Każda z nich jest rezultatem wszystkich poprzednich, które narodziły się w naszych głowach

już wcześniej, uwzględniając historie, które w sobie tworzymy, nasze przekonania, umiejętności, silne i słabe punkty, nasze pomysły itd. W związku z tym nawet przypadkowa myśl, która niespodziewanie przyszła nam do głowy, jest tak naprawdę spleciona ze wszystkim, czego kiedyś doświadczyliśmy.

Wiem też, że funkcjonowanie z dogłębnym przekonaniem o swojej niższości i braku wartości stało się fundamentalną przyczyną mojego nowotworu – raka, który powinien był mnie zabić. Lekarze byli pewni, że z tego nie wyjdę, a ja im wierzyłam. Czułam ich strach i uczyniłam go swoim. Wróciłam myślami do tych dni, kiedy leżałam w łóżku w strachu, że bestia czyni spustoszenie w moim organizmie, i bałam się zasnąć, obawiając się, że już się nie obudzę... a potem budziłam się o poranku, pragnąc, by wszystko to było tylko złym snem, ale po chwili uświadamiałam sobie, że to rzeczywistość.

Zdaję sobie teraz sprawę, że jeśli wiedziałabym wtedy to, co wiem dzisiaj, nigdy nie zachorowałabym na raka. Siedząc w zadumie na promie, wyobrażałam sobie, że mogę cofnąć się w czasie i pocieszyć dziewięcioletnią siebie. Zaczęłam zastanawiać się nad tym, co bym jej powiedziała.

Chciałabym, by wiedziała, jak bardzo była kochana i jak idealna, piękna i wartościowa z niej osoba. Chciałabym, by zrozumiała, jak okrutne potrafią być dzieci i że w całym tym dokuczaniu tak naprawdę wcale nie chodziło o nią. Powiedziałabym jej, że absolutnie wszystko było z nią w porządku, że była wspianała dokładnie taka, jaka była, i że prześladowczynie napadały na nią przez swoją własną niepewność. Były słabe, nie silne. Były pełne strachu, a nie nieustraszone. I dlatego właśnie jej dokuczały – nie przez kolor skóry, teksturę włosów lub cokolwiek innego, co jej dotyczyło.

Moje myśli płynęły wtedy do mojego obecnego życia – o wiele bardziej radosnego i przyjemnego miejsca, wypełnionego po-

dróżami po całym świecie i przemówieniami na konferencjach obok takich osób jak Wayne Dyer, Louise Hay czy Deepak Chopra. Moje życie stało się ekscytującym miejscem, w którym wpływam na życie innych. To miejsce, którego nawet nie byłam sobie w stanie wyobrazić w ciemnych i depresyjnych dniach mojego dzieciństwa, kiedy cały świat wydawał się okropną, piekielną egzystencją, która mnie pożerała żywcem.

Jednocześnie nie miałam zielonego pojęcia, jak potoczyłoby się moje życie, gdybym od początku rozumiała, jak kochana, ceniąca i wspiana naprawdę jestem. Być może musiałam przejść przez te wszystkie prześladowania, ból i strach, by osiągnąć tak wiele pozytywnych rzeczy, które mogłam wprowadzić do swojej świadomości. Wierzę, że wszystko, co przydarza się nam w życiu, koniec końców działa na naszą korzyść i że możemy dostrzec prawdę i rzeczywistość jedynie dzięki kontrastom – być może więc ból, strach i cierpienie są niezbędne do zrozumienia i docenienia, czym naprawdę są miłość, akceptacja, piękno i radość.

Irene

Jakkolwiek by było, obecnie podążam za swoją pasją – kocham przemawiać do różnej publiczności na całym świecie i nadal niezmiernie cieszę mnie podróżowaniem. No... może poza przemieszczaniem się pomiędzy strefami czasowymi, które jest po prostu fizycznie wyczerpujące. Szczerze powiedziawszy, tamtego dnia na promie ciągle odczuwałam efekty złego samopoczucia z powodu różnicy między strefami czasowymi po ostatniej podróży. Kiedy tłumiałam ziewnięcie, niespodziewanie zostałam wyrwana z mojego zamyślenia przez znajomy głos wołający mnie po imieniu.

„Hej, Anita! Jak dobrze cię widzieć! Mogę się dosiąść?”

Głos należał do Irene, znajomej z sąsiedztwa. Przelotnie zerknęłam przez okno, orientując się, że jeszcze nie wypłynęliśmy z portu. Miałam wrażenie, jakby minęło o wiele więcej czasu. Takie sytuacje zawsze wywołują we mnie wspomnienie wychodzenia ze śpiączki w 2006 roku. Znajdowałam się w tym stanie jedynie przez 30 godzin, a miałam wrażenie, jakby minęły całe lata.

„Cześć, Irene!”, odpowiedziałam entuzjastycznie na jej powitanie „Przysiądź się, *koniecznie*. Jak *wspaniale* cię znów zobaczyć!”.

Mimo że Irene była wyjątkowo szykownie ubrana w bluzkę od znanego projektanta i dopasowane džinsy, a jej krótkie czarne włosy przycięte były w zawiadackim stylu, jej zachowanie i wyraz twarzy mówiły coś zupełnie innego. Wyglądała na zmęczoną i wyczerpaną, dużo starszą niż jej faktyczne czterdzieści lat. Siadając obok mnie, zapytała, jak się miewam.

„Świetnie!”, powiedziałam. „A co u ciebie?”

„W porządku”, stwierdziła. Szybko jednak namyśliła się i dodała: „No cóż, jeśli mam być szczerą, wcale *nie jest* w porządku. Mam ciągłe problemy w pracy. Szef mnie źle traktuje, a ja pracuję naprawdę do późna. W domu jest niewiele lepiej. Córka narzeka, że nie spędzam z nią wystarczająco dużo czasu, a związek z moim partnerem stoi w tej chwili pod znakiem zapytania. To wszystko się na mnie mści. Jestem wykończona”.

Życie Irene niespecjalnie się zmieniło od czasu, kiedy ją poznałam. Zawsze miała problemy w pracy, z córką, ze swoją sytuacją finansową i z partnerem. Wiele lat wcześniej spędziłyśmy długie godziny rozmawiając o tym, co jest nie tak z naszym życiem. Narzekałyśmy, jak bardzo mamy już dość i jak ciężkie jest życie, a potem licytowałyśmy się w kwestii naszych poświęceń dla innych ludzi, mających na celu osiągnięcie tego, by *oni* mogli

mieć to, co chcą. Generalnie rzecz biorąc, obie wierzyłyśmy, że jesteśmy w życiu ofiarami okoliczności, i sądziłyśmy, że wszyscy inni są egoistami, a my zachowujemy się altruistycznie. Nigdy, nawet przez moment, nie przyszło nam do głowy, że to same stworzyłyśmy sobie takie okoliczności.

Teraz znalazłyśmy się w tym miejscu, po latach, a historia Irene nie zmieniała się ani o jotę. Niektóre z postaci były inne, ale scenariusz pozostawał ten sam. Pamiętaj, nie oceniałam jej. Miałam świadomość, że równie dobrze mogłam znajdować się na jej miejscu. Irene mogła być mną w równoległym życiu, gdybym nie doświadczyła pewnych rzeczy. Nowotwór, doświadczenie z pogranicza śmierci i powrót do życia wydawały się być dla mnie restartem, z którego wyszłam całkowicie zmieniona i z nowym światopoglądem.

„Oooch, Irene, tak przykro mi słyszeć, że przechodzisz przez takie trudne chwile”, odparłam. „Co się dzieje?”

„Od czego tu zacząć?”, zapytała, wyskakując od razu na samo zaproszenie do zrzucenia z siebie ciężaru.

„Może od czegoś fajnego”, zasugerowałam. „Co u Natalie?”, zapytałam o jej córkę z nadzieją, że rozluźni to trochę atmosferę rozmowy, bo sądziłam, że cokolwiek związanego z przesłodką Natalie nie może być negatywne.

„Nie mów mi nawet o Natalie!”, zmarszczyła się. „Weszła w taki wiek, że stała się naprawdę trudna i walczy ze mną o wszystko. Jest małą buntowniczką, która chciałaby, żeby zawsze stało na tym, co sobie życzy. Stała się też okropną bałaganiarą i w ogóle nie dba o swój wygląd. Wydaję na nią kupę forsy, a ona tego wcale nie docenia. Nie zna wartości pieniędzy i nie rozumie, jak ciężko muszę pracować, by mogła chodzić do dobrej szkoły, nosić porządne ubrania, mieć komputer i inne ta-

kie”. Irene uwielbiała nosić modne ubrania i czułam, jak denerwowało ją to, że jej córka nie była tym równie zainteresowana.

„Ależ Irene, ona ma dopiero 13 lat! Czy nie zachowuje się jak typowe dziecko w jej wieku? Może nie powinnam się wypowiadać w tej kwestii, bo sama nie mam dzieci, ale Natalie wydaje mi się świetną dziewczyną!”, odpowiedziałam z nadzieją, że poprawię jej trochę humor.

„Może się wydawać fajnym dzieckiem, ale to wszystko, czym jest. Zachowuje się jak dziecko! Kiedy ja byłam w jej wieku, byłam o wiele bardziej dojrzała”, kontynuowała Irene, po czym przeszła do narzekania na wszelkie inne problemy, którym musiała stawić czoła.

Siedziałam tak, słuchając mojej przyjaciółki narzekającej na córkę, partnera, pracę i sytuację finansową, po czym poczułam, że wszystko to wydawało mi się nazbyt znajome. Pod powierzchnią pozorów Irene czuła się niekochana i niewystarczająco dobra. Podobnie jak większość ludzi, przerzucała to wewnętrzne rozczarowanie na karb swojej córki, partnera i całego swojego otoczenia. Zawsze łatwiej jest obwiniać innych za nasze niepowodzenia, frustracje i rozżalenie, niż dostrzec, że coś, co wymaga uleczenia, tak naprawdę istnieje w nas.

Miłość własna

Mimo że Irene nosiła świetne ubrania i dbała o wygląd, widziałam, że tak naprawdę wcale się nie kochała. Co więcej, była dla siebie bardzo surowa, często wymagała od siebie zbyt wiele i czuła rozczarowanie, kiedy nie była w stanie spełnić własnych wymagań. Właściwie miałam wręcz wrażenie, że jej pęd

do mody i świetnego wyglądu wynikał raczej z potrzeby bycia lubianą lub z braku własnej wartości, a nie z miłości własnej.

Potrafiłam to w niej rozpoznać, bo w końcu wcześniej *ja sama* taka byłam. Aż do chwili doświadczenia z pogranicza śmierci również nie darzyłam się miłością. Nie zdawałam sobie sprawy z tego, że pokochanie siebie jest tak naprawdę najważniejszą rzeczą, jaką możemy zrobić, i że jest to klucz do satysfakcjonującego życia. Wszystko to zmieniło się dopiero, gdy mogłam zobaczyć się przez pryzmat boskości. Zobaczyłam, kim naprawdę jestem i jak potężną i wyjątkową istotę stanowią w oczach wszechświata. Leżąc i umierając na szpitalnym łóżku, zrozumiałam też, jak to się stało, że niemalże dotarłam do końca swojej egzystencji.

Wyobraź sobie, jak nagle uświadamiasz sobie, że *żadne* z twoich przekonań, wartości, ocen, opinii, niepewności, wątpliwości i strachów nie są częścią *ciebie* i że one wszystkie nie mają nic wspólnego z tym, kim naprawdę jesteś – co więcej, wszystkie one są warstwami filtrów, które gromadziłeś poprzez wszystkie dotychczasowe życiowe doświadczenia. Następnie wyobraź sobie, że wszystkie te zasłony się unoszą, a naga prawda zostaje rozpostarta przed tobą w całej swojej chwale.

Właśnie to mi się przytrafiło. Kiedy znalazłam się po Drugiej Stronie, zobaczyłam, kim naprawdę jestem bez tych wszystkich filtrów i obciążeń, i rozumiałam, że jestem o wiele, wiele wspanialsza, niż kiedykolwiek pozwalałam sobie nawet wyobrazić! Zawsze wyrzekałam się swoich potrzeb, stawiałam się na szarym końcu i zawsze czułam się niedowartościowana i niekochana. Jednak w wymiarze śmierci przejrzałam się w oczach Boga i rozumiałam, że jest całkiem odwrotnie, niż sądziłam – w rzeczywistości byłam cudownym, kosmicznym dzieckiem, kochanym bezwarunkową miłością *za to tylko, że istnieję*. Do-

strzegłam, że jestem nieskończenie i niewiarygodnie wspaniała, idealna w każdy możliwy sposób i stworzona z boskiej substancji leżącej u podłoża całego istnienia. Uświadomiłam sobie, że jestem świetlistą istotą, podobnie jak każdy człowiek i każdy detal natury, jaki kiedykolwiek istniał, jako że cała natura jest wypełniona życiem, a całe życie jest ze sobą splecione.

To odkrycie mnie oszołomiło. Oniemiałam z wrażenia, stojąc w samym środku, w samym rdzeniu istnienia, świadoma, że jestem absolutnie kluczowym elementem całości – nigdy wcześniej nawet nie przyszło mi to do głowy. Nagle wiedziałam, że jestem kochana, a ta miłość i to odkrycie zmieniły mój cały światopogląd i system wartości.

Uzyskanie samoświadomości

Siedziałam więc tak na promie i naprawdę, naprawdę chciałam, żeby Irene zrozumiała, że także jest czymś większym, niż sądzi, i że nie musi być dla siebie taka surowa. Byłam pewna, że wiele spośród jej problemów rozwiązałoby się samoistnie, gdyby tylko uświadomiła sobie, że jest warta wszystkich radości życia i na nie zasługuje. Jednak aby inni mogli ją pokochać, Irene musiała najpierw poczuć się kochana i warta miłości innych, co nastąpiłoby automatycznie w chwili, w której pokochałaby siebie.

„Irene, czy zdajesz sobie sprawę, jaka jesteś piękna i mądra?”. Wyrzuciłam z siebie, kiedy moja znajoma właśnie opowiadała mi o tym, że jej partner uznaje ją za rzecz oczywistą i traktuje jak swoją służącą.

„Skąd nagle ci to przyszło do głowy?”, spytała zaskoczona – ale wyraźnie pozytywnie. Do tej pory jej wyraz twarzy był pochmurny, lecz nagle pojaśniał.

„Bo to prawda”, stwierdziłam. „Wydaje mi się, że nie zdajesz sobie sprawy z tego, że jesteś wspaniałą osobą, i dlatego masz wrażenie, że inni również nie uważają cię za wartościową. Jesteś niesamowicie śliczna, kochana i wartościowa, ale nauczyłam się, że musimy to zrozumieć w swoim wnętrzu, zanim zdołamy ujrzeć to w otaczającym nas świecie”.

„Akurat *ty* możesz sobie mówić coś takiego”, zbiła mój argument, „bo w twoim życiu się wszystko tak dobrze układa! Łatwo ci uwierzyć, że jesteś wspaniała i zdumiewająca. Ale moje życie w tym momencie się sypie, więc nie dziw się, że jestem na siebie zła! Jak to możliwe, że moje życie się tak potoczyło? Nigdy w swoim życiu nie chciałam tego, co mam teraz! Jak wszystko mogło pójść *tak źle*?”.

„Irene, chyba zapominasz, jakie były moje początki!”, powiedziałam z dozą empatii. „Też nie podobało mi się to, jak żyłam. Ale prawie umarłam, pamiętasz? I dopiero wtedy dotarło do mnie, jak ważne jest kochać siebie i nigdy, przenigdy nie wątpić w siebie! Kiedy przemawiam na wykładach, mówię publiczności, że powinni się pokochać tak, jakby zależało od tego ich życie, bo to właśnie ocaliło moje. Nasze życie *naprawdę* zależy od tego, czy się kochamy. Właśnie to sprowadziło mnie z pogranicza śmierci, sprawiając, że jestem tu, gdzie jestem! Musimy *najpierw* pokochać siebie, a dopiero potem zmieniać swoje życie, a nie odwrotnie! Uczymy się, jak traktować siebie samych, dając sobie przykład poprzez miłość własną!”.

„Ale zawsze mówili mi, że miłość własna to *egoizm*”, sprostowała Irene. Zmartwiona mina zaczęła powoli wracać na jej twarz. „Poza tym muszę myśleć o córce. Muszę postawić ją na pierwszym miejscu i zepchnąć siebie na dalszy plan. Jak inaczej pomogę jej w trakcie szkolnych lat i dam jej wszelkie szanse potrzebne, by nie powtórzyła moich błędów? Muszę się martwić o nią”.

Wiedziałam, że Irene spędziła ostatnie dziesięć lat swojego życia, pracując naprawdę ciężko, często w miejscach, których nie znosiła, po to, by dać Natalie jak najlepsze szanse na przyszłość. Wysłała córkę do jednej z najlepszych szkół i zapisała ją na wiele zajęć pozalekcyjnych i dodatkowych kursów, by zapewnić jej szeroką wiedzę i dobre oceny. To wszystko z pewnością postawiło pod ogromną presję zarówno ją samą, jak i dziewczynkę.

„Wiem, że nie jestem matką”, odpowiedziałam, „ale obie mamy matki i obie byłyśmy kiedyś dziećmi, więc mówiąc za siebie samą, uważam, że najwspanialszym darem, jaki mogli ofiarować mi rodzice, byłaby nauka obdarzania się miłością. Uważam, że kiedy rodzice poświęcają siebie i stawiają swoje potrzeby na dalszym planie, tego właśnie uczą swoje dzieci. Dzieci uczą się, obserwując rodziców, a nie słuchając ich”.

„Wychowałam się w atmosferze prześladowań, mobbingu i rozpaczki, która nie nastawiła mnie na miłość własną”, kontynuowałam. „Zamiast tego gromadziłam w swoim wnętrzu cały strach i negatywne emocje skierowane w moim kierunku i w głębi serca uważałam, że jestem nie tylko pełna wad, ale też niewarta bycia kochaną, docenianą i uwielbianą. Kiedy dorastałam, to przekonanie ukształtowało dużą część mojej osobowości”.

„Poza tym, wychowałam się w kulturze, w której uważano dziewczynki za gorsze – za ciężar, którego należy unikać, jeśli to tylko możliwe. I, podobnie jak Ciebie, uczono mnie, że miłość własna lub stawianie swoich potrzeb na pierwszym miejscu to egoizm. Jako że byłam dziewczyną, oczekiwano ode mnie poświęcenia życia służbie innym. Wiem, że nie jesteśmy odosobnione w tym poczuciu. Zawsze, kiedy prowadzę warsztaty, proszę o podniesienie rąk te osoby spośród publiczności, które nauczone, że miłość własna to egoizm – za każdym razem wi-

dzę w powietrzu dłonie 99 procent obecnych. Nie wiem, czemu nadal mnie to dziwi, skoro sama jestem jedną z tych osób!”.

„Swoją drogą”, kontynuowałam, „czy ciebie też uczono, że powinnaś kochać bliźniego swego jak siebie samego, kiedy byłeś dzieckiem?”.

„Oczywiście, że to pamiętam!”, odpowiedziała mi Irene. „Zresztą, sama bezustannie powtarzam to Natalie! Chcę, żeby dorosła, znając wagę tego, że powinno się traktować innych w taki sposób, w jaki samemu chciałoby się być traktowanym!”.

„To wspaniale, Irene”, stwierdziłam. „Uważam, że empatia jest bardzo ważna. Ale pozwól, że zadam ci pytanie: Co, jeśli nie kochasz siebie? Jak wtedy działa idea »kochaj bliźniego swego jak siebie samego«, jeśli nie kochasz *siebie*?”.

W tym momencie zrozumienie spłynęło na Irene. Widziałam, jak wyraz jej twarzy zmienia się diametralnie, a oczy otwierają się szeroko, kiedy znaczenie moich słów zaczęło do niej docierać.

„To *naprawdę* ma sens, Anita”, rzuciła podekscytowana. „Właśnie o to chodzi, kiedy mówimy: »nie mogę dać ci tego, czego sam nie mam«, prawda?”.

„Dokładnie!”, wykrzyknęłam. „*Nieosiągalne* jest pokochanie innych prawdziwą miłością, zanim nauczymy się obdarzać nią siebie. Mit mówiący, że miłość własna to egoizm, jest w rzeczywistości *dokładną odwrotnością* tego, w co powinniśmy wierzyć, by móc radośnie żyć w pełni. Właśnie dlatego mam wrażenie, że żyjemy w przenieconym świecie, w którym jesteśmy uczeni rzeczy odwrotnych od tego, co naprawdę mogłoby nam pomóc w życiu. A ci z nas, którzy przypadkiem natkną się na prawdę dotyczącą wagi miłości własnej, są często osądzeni za wprowadzanie tej prawdy w życie, przez co wielu z nas w ogóle nie przyznaje się do tego, że w to wierzą. Dlatego też prawda ta jest tak dobrze strzeżonym sekretem”.

Irene wydawała się wyjątkowo skupiona nad tym, co mówiłam, więc nie przestawałam.

„Musisz zrozumieć – jeśli nie będę kochać siebie, nic w moim życiu nie będzie działać tak, jak powinno. Cała głębia, znaczenie i radość odczuwane każdego dnia – a także cała miłość, dobro i cierpliwość, jaką mam w sobie dla innych – są *wprost proporcjonalne* do miłości, którą darzę siebie. Koniec końców, jak sama powiedziałaś, nie możemy dać innym tego, czego nie mamy sami. W związku z tym tak naprawdę cała miłość, szacunek, wsparcie i współczucie, jakie *otrzymuję* od innych, są wprost proporcjonalne do mojej miłości własnej, ponieważ niemożliwe jest przyjęcie czegoś, jeśli nie ma się gdzie tego przechować”.

„*Nie* darząc innych miłością”, mówiłam dalej, „odmawiamy sobie boskiej cząstki, która się manifestuje poprzez nas! A odmawiamy jej przyjęcia, ponieważ jesteśmy uwarunkowani do wierzenia w to, że miłość własna – a, co gorsza, *przyznawanie się* do darzenia siebie samego miłością – jest niewiarygodnie egoistyczne i narcystyczne. Jednak jest to tak dalekie od prawdy, jak to tylko możliwe. Narcyzm rodzi się z czegoś dokładnie przeciwnego – z braku miłości własnej i obsesyjnego poszukiwania uwagi u innych w celu uzyskania miłości, której nie dajemy sobie”.

Kiedy skończyłam swój cały monolog i wyłożyłam kawę na ławę, obie przez dłuższą chwilę siedziałyśmy w ciszy i bezruchu.

Kierując się ku samouzdrowieniu

„Hej, właśnie coś przyszło mi do głowy!”, nagle wykrzyknęła Irene, przełamując ciszę. „W gruncie rzeczy przecież muszę się kochać, skoro o siebie dbam. Znaczy, jem zdrowo, lubię się ład-

nie ubierać, zawsze robię sobie paznokcie i inne takie! Czy to nie znaczy, że się Kocham?”

„Myślę, że to wspaniałe, że znajdujesz czas na te wszystkie chwile dla siebie, i podziwiam to w tobie”, odpowiedziałam. „Jednak wszystko to naprawdę nie jest tym samym, co okazywanie sobie miłości”, odparłam, przypominając sobie, że sama byłam fanatyczką zdrowej żywności, zanim zachorowałam na raka.

Właściwie mogli mnie umieścić na plakacie promującym zdrowe żywienie. Moja wegańska dieta składała się wyłącznie z żywności organicznej i uzupełniałam ją własnoręcznie wyciskanymi sokami. Ba, nawet uprawiałam własną trawę jęczmienną! Miałam obsesję na punkcie wszystkiego, co wkładałam do ust. Bezustannie przeszukiwałam internet, kompulsywnie szukając nowych suplementów, zdrowych produktów i superżywności. Mimo to zachorowałam na raka.

Kiedy znalazłam się w innym wymiarze, w którym zostałam odarta ze wszystkich filtrów i przekonań i nareszcie stanęłam twarzą w twarz z nagą prawdą o tym, kim naprawdę jestem, nauczyłam się, że moimi zachowaniami kierowały dwie główne siły – miłość i strach. Jedna albo druga zawsze stała za każdym moim działaniem, jakie kiedykolwiek podjęłam, i niestety, dostrzegłam, że większość moich wyborów w życiu podszyta była strachem, a nie miłością. Zrozumiałam z zaskakującą jasnością, że aby przemienić moje życie, wszystko, co powinnam robić lub mówić, od tej chwili powinno rodzić się z miłości, nie ze strachu.

Kiedy robiłam dla siebie te wszystkie rzeczy w celu zachowania zdrowia, tak naprawdę bałam się nowotworu i to ten właśnie strach kierował moimi działaniami, a nie miłość własna. (Mimo że nie powiedziałam tego Irene, wyczułam, że czynności związane z dbaniem o siebie również wynikały u niej ze strachu.)

Kiedy teraz odżywiam się zdrowo lub robię cokolwiek innego z myślą o sobie, robię to z miłości do siebie i pragnienia, by wieść zdrowe i długie życie. Nie mam już obsesji i podchodzę do tego z dystansem, bo nie jestem kierowana strachem. Wiem, że nie zafunduję sobie raka, ciesząc się kulką lodów podczas oglądania zachodu słońca.

Aby wyrazić się jasno – nie sądzę, że Irene – lub ktokolwiek inny – miałyby zachorować na raka tylko dlatego, że działa ze strachu (niemniej jednak miałam nadzieję, że nasza rozmowa zmieni pogląd Irene na miłość własną). Sądzę jednak, że społeczeństwo nie zachęca nas do samoświadomości na tyle głębokiej, by zapewnić nam zrozumienie tego, co motywuje nas do robienia tego, co faktycznie czynimy. Wiele osób w gruncie rzeczy sądzi, że kochanie siebie oznacza zaprzeczanie swoim słabościom i niepowodzeniom, a zamiast tego polega na wspieraniu się afirmacjami. To jednak mija się z celem.

Miłość własna nie polega na nieustannym wychwalaniu się i wmawianiu sobie swojej wspaniałości. Polega na pokochaniu *prawdziwego* siebie, zupełnie ludzkiego – osoby stojącej czasem na glinianych nogach, która załamuje się pod wpływem krytyki, która czasem odnosi niepowodzenia i zawodzi innych. Chodzi o to, by zobowiązać się wobec siebie, że zawsze będzie się dla siebie samego wsparciem – nawet jeśli nie wesprze nas nikt inny!

To właśnie mam na myśli, kiedy mówię, że musisz pokochać siebie, jakby zależało od tego twoje życie bo, najzwyczajniej w świecie, wiem bez wątpienia, że faktycznie *tak jest!*

Odnajdź Niebo *tu i teraz*

Jeśli „Miłość własna to egoizm” jest *mitem*, to co może być *prawdą*?

Przemyśl poniższe prawdy:

- Ponieważ nie możemy dać innym tego, czego sami nie mamy, miłość własna jest absolutnie niezbędna, by pokochać kogokolwiek innego. (Na przykład nie będziemy w stanie pokochać bliźniego swego jak siebie samego, jeśli najpierw nie pokochamy siebie.)
- Im bardziej kochamy siebie, tym więcej miłości będziemy mogli dać innym, ponieważ się ona rozrasta (nie jesteśmy w stanie zużyć miłości, którą już czujemy).
- Skoro wszyscy jesteśmy odzwierciedleniem Boga/Energii Wszechświata/Stworzenia, to *brak* miłości własnej byłby równoznaczny ze stwierdzeniem, że Bóg/Energia Wszechświata/Stworzenie nie są warte miłości.

Porady i ćwiczenia

- Każdego dnia wypisz pięć swoich pozytywnych cech. Może być to cokolwiek pozytywnego, nawet to, jak udało ci się poradzić z trudną sytuacją, jak zatroszczyłeś się o członka rodziny, może być to też twój talent lub umiejętność, a nawet cecha fizyczna, którą w sobie lubisz. Prowadź dziennik z takimi listami, abyś mógł potem do nich wrócić i je przejrzeć. Często krytykujemy się nawykowo, więc to ćwiczenie ma na celu odwrócić nasz sposób myślenia tak, byśmy zauważali swoje pozytywne cechy zamiast negatywnych.

- Jeśli masz partnera, męża, przyjaciela lub członka rodziny, któremu ufasz, umów się z tą osobą, że każdego dnia spędzisz pięć minut, znajdując nawzajem swoje pozytywne cechy. To pomoże umocnić związek, a także podniesie twoje poczucie własnej wartości.
- Każdego ranka po przebudzeniu patrz sobie w lustrze prosto w oczy i mów głośno: „Kocham cię, nigdy cię nie zawiodę, nie porzucę ani nie będę źle traktować. Zawsze będę twoim najlepszym przyjacielem!”. Zmień te słowa tak, by odzwierciedlały to, co uważasz za najwłaściwsze w swoim przypadku. (Możesz swobodnie powtarzać to ćwiczenie w ciągu dnia tak często, jak masz na to ochotę.)

Pytania do siebie

- Co mogę zrobić, żeby *bardziej* się pokochać?
- Co bym robił w tej chwili, gdybym faktycznie się kochał?
- W jaki sposób mogę bardziej się wspierać w trudnościach, którym obecnie stawiam czoła?
- W jaki sposób mogę pokazać swoim dzieciom lub innym młodym ludziom, jak ważna dla nas wszystkich jest miłość własna?

Wiem, że jestem kochający wobec siebie, kiedy...

- ...pozwalam sobie na dokonywanie wyborów, które sprawiają mi radość i przyjemność, zamiast nieustannie martwić się tym, co pomyślą inni.
- ...przestaję czuć się winny, kiedy moje życie toczy się bez problemów lub sprawia mi radość.

- ...głos mojej samokrytyki nie jest już najgłośniejszym głosem w mojej głowie.
- ...przestaję negować komplementy, jakie usłyszę od innych, a zamiast tego przyjmuję je ze szczerą wdzięcznością.
- ...to, co robię dla innych, robię radośnie i z własnej woli, a nie z poczucia obowiązku lub winy, lub ponieważ zostałem zmanipulowany.
- ...uświadamiam sobie, że mam prawo do szczęścia, nawet jeśli otaczający mnie ludzie sami nie są szczęśliwi lub nie znajdują się w dobrym momencie życiowym.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Anita Moorjani, zanim zdiagnozowano u niej raka, pracowała przez wiele lat w korporacji. Fascynujące i wzruszające doświadczenie bliskiej śmierci całkowicie odmieniło jej spojrzenie na świat, a obecna praca jest naznaczona objawieniem, jakie zyskała podczas swojego pobytu w drugim wymiarze. Jej strona internetowa www.anitamoorjani.com.

Miałam wybór: wrócić... lub nie. Postanowiłam wrócić, gdy zrozumiałam, że Niebo jest stanem, a nie miejscem...

Dzięki tej książce dowiesz się, jak osiągnąć Raj już za życia. Wystarczy, że przestaniesz wierzyć w mity, które nie pozwalają nam żyć w pełni tylko i wyłącznie dlatego, że stały się dominującymi w naszej kulturze przekonania.

Czas, byś uświadomił sobie, że nieprawdziwe są twierdzenia, iż dostajesz to, na co zasłużyłeś, a miłość własna to egoizm. Zrozumiesz, że prawdziwa miłość nie oznacza zgadzania się na wszystko, jak również nie musisz czuć się źle tylko dlatego, że ktoś inny nie czuje się dobrze. Dowiesz się, dlaczego o Twoje zdrowie nie powinna dbać wyłącznie służba zdrowia i uświadomisz sobie, że nie ma przypadków. Uwolnisz się od wizji, według której, kiedy umieramy, płacimy za swoje grzechy i przekonasz się, że uduchowieni ludzie bynajmniej nie są pozbawieni ego. W książce znajdują się również niezbite dowody na to, że kobiety wcale nie stanowią słabszej płci i nie zawsze musimy pozostawać optymistami.

Niebo jest tu i teraz!

Patroni:



DOLCEVITA
celebruje życie



www.psychotronika.pl
PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY



Cena: 39,30 zł

