

Listy do skały

Medytacje o przemianie: grudzień 2010



Anna Nowicka

Anna Kapusta

Copyright © Anna Kapusta, Listy do skały.

Medytacje o przemianie: grudzień 2010, 2011.

Copyright © Koncepcja graficzna tomu i projekt okładki, Anna Kapusta, 2011.

Copyright © Maria Wojciechowska, *Wstępniak*, 2011.

Copyright © Izabela Kopaniszyn, *Postowie*, 2011.

Copyright © Joanna Marzęcka: *Rysunki* na pierwszej i czwartej stronie okładki, 2011.

Redakcja tomu: Anna Kajtochowa

Publikacja zrealizowana ze środków finansowych Stypendium Naukowego Stołecznego Królewskiego Miasta Krakowa przyznanego autorce w 2010 roku.

Listy do skały

Medytacje o przemianie: grudzień 2010

ISBN 978-83-7490-

Wydawnictwo i drukarnia
Towarzystwo Słowaków w Polsce
ul. św. Filipa 7, 31-150 Kraków
tel.: (12) 634-11-27
fax: (12) 632-20-80
e-mail: zg@tsp.org.pl
www.tsp.org.pl

Kraków 2011

Dedykuje
Agnieszce Małgorzacie Marzęckiej
– Mojej Siostrze

Anna Kapusta

Pragnienie Niszy

Zawsze wybieram Niszę. Chodzę piechotą. Wyprawiam się w podróż do najbliższego drzewa. Rozumiem siebie między wierszami. Szukam Ludzi marginesu myśli. Uczę się zmysłów. Czytam słuchem. Słucham dotykiem. Widzę ciszą. Piszę tylko dla czytających. Kiedy spotykam innych Niszowców, życie nabiera dla mnie barw i smaków. Pragnę świata listem do białej Skały.

Wołowice, dn. 29. grudnia 2010 roku.

Wstępniak

Literatura użytkowa. Czym jest? Przewodniki dla zbyt grzecznych dziewczynek, Marsjan i Wenusjanek, dla tych, co nie potrafią schudnąć, kochają zbyt mocno, chcą być bogaci i posiadać siłę pozytywnego myślenia. W czasach, kiedy lektura nie może jedynie sprawiać przyjemności albo wzbogacać wiedzy, książki stały się także rodzajem narzędzi do uzyskania konkretnych życiowych benefitów. Kolejnym usprawianiem, które ma za zadanie ułatwiać codzienne zmagania, skracać drogę do perfekcji w każdej dziedzinie. Szczególnie chłonnymi odbiorczyniami tego piśmiennictwa stają się kobiety-wytrwałe i sumienne poszukiwaczki perfekcji. Poradnik staje się potrzebny w sytuacji, kiedy trzeba sprawnie, lekko i z wdziękiem żonglować codziennymi obowiązkami, bezkolejyjnie łączyć ze sobą różne role. Poradnik jest tańszy i mniej czasochłonny niż wizyta u psychoterapeuty. Czy publikacja, do której pisze ten wstęp, zalicza się do takiej właśnie literatury użytkowej? Za wzorem Autorki stosuję technikę pytań i zwrotów do czytelniczek/ czytelników, bo w mojej ocenie jest to właśnie literatura pytająca. Albo zmuszająca. Do odpowiedzi.

Zbiór 31 zaskakujących i niekonwencjonalnych „pytajników”. Po jednym na każdy z zabieganych dni miesiąca. *Listy*

do skały stają się rodzajem codziennej, systematycznej *medytacji o przemianie*. Zorganizowanej refleksji nad konkretnymi życiowymi trudnościami. Trudnymi momentami, trudnymi ludźmi, relacjami i zobowiązaniami, które uwierają. Autorka skupia swoją uwagę na emocjach w sposób całkowicie odmienny od poradnikowego schematu. *Listy do skały* w moim odczuciu są pochwałą niedoskonałości, zgodą na brak perfekcji, przyzwoleniem na rezygnację z wygodnych pozorów na rzecz autentyczności. Tekst Anny Kapusty jest impulsem do wewnętrznego spotkania, drogą do zmiany złożoną z trzydziestu jeden etapów. Autorka definitywnie rozprawia się ze wzorcem superkobiety, przekonując, że mniej oznacza często lepiej. A na pewno zdrowiej.

Poetyckie, metaforyczne tytuły stanowią symboliczne wprowadzenie do treści każdego z rozdziałów poświęconego konkretnemu problemowi. Literatura „pytająca” stanowi odpowiedź, jak owe problemy rozwiązać. Bezpośrednie zwroty do adresata tworzą specyficzny kontakt pomiędzy Autorem i odbiorcą, nawiązujący do relacji trenera/szkoleniowca i kursanta, który chce pozyskać konkretną umiejętność. Jednocześnie tytuł – nawiązując do bogatej tradycji literatury epistolarnej odsłania kolejną funkcję tego tekstu – rodzaj poetyckiej dezyderaty Autorki, rozbudowanej, uszczegółowionej. Polecam uzupełnienie lektury *Listów* tomami poetyckimi Anny Kapusty, które stanowią ciekawą głosę do omawianego tekstu.

Holistyczne postrzeganie kobiety obecne w *Medytacjach o przemianie* pozwala połączyć omawiany utwór z *Biegnącą*

z wilkami Clarissy Pincoli Estes. Docenianie roli intuicji, podążanie za głosem wewnętrznych instynktów, powrót do bliższego kontaktu z naturą to dominujące elementy, które zbliżają te dwa utwory. Według Estes *Kobieta współczesna to wir aktywności. Świat zmusza ją, by była wszystkim dla wszystkich*. *Listy o przemianie* pokazują jak być przede wszystkim dla siebie. Stanowią kurs egoizmu dla początkujących.

Piszę te słowa w szczególnym momencie roku. W styczniu kiedy często usiłuje się podejmować noworoczne postanowienia lub zobowiązania. Często jedynie usiłuje bez uzyskania zadowalających rezultatów. Jest to również czas kiedy dobrodziejstwo dni świątecznych, wolnych od pracy pozwalają na zatrzymanie się i odrobinę relaksu i bycie z innymi, z Bliskim. *Listy do skały* są –jak sądzę– efektem takich właśnie niecodziennych relacji, echem różnych mniej lub bardziej nieformalnych spotkań w kobiecym gronie oraz zachętą do wspólnych działań i rozmów stanowiących kontynuację tej medytacyjnej lektury.

W ten oto sposób od *poradnika do pytajnika*, od lektury do spotkania, od listu do rozmowy – noworoczna przemiana.

Zapraszam zatem do lektury i owocnych poszukiwań skały – symbolicznej i rzeczywistej.

Maria Wojciechowska

Znajdź swoją skałę!

Jeśli szukasz w sobie siły przemiany, poszukaj najpierw najbliższej Ci skały. Może znajdziesz taką w okolicy swego zamieszkania, może trzeba będzie wyruszyć w podróż, żeby ją odnaleźć. Ważne jest to, żebyś odkryła w niej siłę Twojego i tylko własnego tworzenia. Skała to taka sama kobieta jak Ty. Trwa w swojej skalnej pewności ciała. Patrzy na świat siłą ducha, który pomaga jej nie rozpuścić własnej chęci przemiany. Odkryj w niej siebie! Dlaczego miałabyś nie uczyć się od niej konsekwencji bycia w świecie? Dlaczego nie? I dlaczego właśnie nie teraz? Skała może Ci opowiedzieć historie wielu ludzi, którzy byli i odeszli. Jedni nie dotrzymali kroku jej nadziei wytrwania, inni obrazili się na jej zdecydowane kroki. Kroki? Tak, bo postanowić i wytrwać znaczy być skałą. Nie dać sobie wmówić jakości przemijania. Tylko długodystansowcy pokonują odległe trasy. Skała, tkwiąc w swej naturze, pokonała ich więcej niż mijający ją przechodnie. A przechodnie to nie zawsze przyjaciele. Przychodzą, patrzą i odchodzą. Nie warto ich przy sobie zatrzymywać. Ci, którzy mają pozostać, nawet jeśli odeszli, odnajdą drogę powrotną, więc nie rozpamiętuj ich odejść. Nie próbuj także dotrzymać im kroku. Musisz szukać w sobie tylko własnego, Twojego skalnego tempa. Każdy ma swą własną wieczność. Szukaj jej tylko na własny,

prywatny rachunek. Płać sama za wszystkie nabyte dobra: kup sobie to, co warte jest Twojej konsumpcji. Zdziwisz się, kiedy stwierdzisz, że właśnie na to Cię stać, czego w tej chwili potrzebujesz. Nie płać za wszystko to, co bezcenne. Nie kupuj sobie przyjaźni i uznania. Nie sprzedaj swojej miłości za cenę poczucia wsparcia i obecności. To tylko pozory. Zobaczysz, że wyjdzie z nich prujący się kostium, kiedy najmniej się tego spodziewasz, bo człowiek ma skłonność do zrzucania ciasnawych masek. Musisz nauczyć się siły samotności skały, zanim zdecydujesz się zaufać innej skale. Bo i ona jest do odkrycia w drugim człowieku. Bądź czujna. Odkrycie przyjdzie wtedy, kiedy Twoja skalna natura będzie już całkowicie niezniszczalna. Każdy z nas ma taki dar, tyle, że tylko nieliczni umieją go w sobie odkryć. Bo odkrycie to suma cierpliwości, wytrwałości, dążenia i czekania. Nie skracaj własnego czekania, bo odbierzesz sobie przyjemność doczekań. Twoja skała też czeka, chociaż wcale o tym nie wiesz. Czekają na wiatr, mróz i deszcz, które kiedyś przywrócą ją czasom sprzed stworzenia. Ty czekasz na teraźniejszość, na Twój własny czas. Jutro, które połączy dziś i wczoraj. Ty także masz do odkrycia swe skalne oczekiwanie. Trzymaj się swej skały, a nie stracisz nadziei. Patrz na świat skałą, a nie stracisz horyzontu. Odkryj skalny kręgosłup swego ciała. Skała nauczy Cię stylu bycia, który da Ci przyszłość Twej skalnej postaci. Skała. Ty.

1. Dlaczego nie Ty?

Właściwie dlaczego nie Ty sama możesz żyć tak, by życie było Twoje? Żeby właśnie to, co Twoje jedyne i niepowtarzalne, pozwoliło Ci z radością odkryć Twój prywatny smak codziennych przebudzeń i zaśnięć. Co dla Ciebie znaczy teraz Twój własny smak życia? Jak dziś wyglądałoby Twoje życie, gdybyś odważyła się wykorzystać wczorajsze szanse? Tylko nie zaprzeczaj, że ich nie było. Były, są i będą. Trzeba je tylko na nowo odkryć w sobie. Nawet wtedy, kiedy odkrycie to wymagać będzie od Ciebie wiary w absurd wiary. Wiary w Twoją siłę odkrywania siebie w Twoim życiu. Czy masz coś cenniejszego niż samą siebie? Czy oprócz Ciebie ktoś inny czyta te słowa? Czy Ty sama jesteś w stanie uwierzyć, że te słowa to pierwszy krok do Ciebie samej? Bez tego kroku być może niemożliwe będzie wykonanie dalszych kroków. Być może tych kroków, których zabrakło wczoraj i zabraknąć może jutro. Jeśli się nie odważysz uwierzyć w sens tej minuty, Twojej minuty. Twojej godziny. Twojego dnia. Twojego miesiąca. Twojego roku. Twojego życia. To życie jest sumą Twoich otwarć i zamknięć oczu. Uchyl teraz powieki nowemu polu widzenia. Masz prawo zrobić to wiele razy. Cały czas od nowa. Ciągłe z nowymi błędami możesz kadrować swój cel. Otwórz oczy na te błędy. Pozwól im zaistnieć. Otwórz i zamknij oczy tyle razy, ile Ci będzie potrzeba. Otwórz oczy bez lęku o ryzyko błędu. Zamknij oczy bez lęku o ryzyko błędu. Jedynym poważnym błędem byłoby unikanie szansy na własny błąd. Czy kiedy otwierasz i zamykasz oczy, ktokolwiek może Cię w tym wyręczyć? Czy ktokolwiek inny jest w

stanie otworzyć i zamknąć Twe oczy za Ciebie? Nie bój się tej prawdy bycia. Dopóki nie zdecydujesz się na swój świat, nie będziesz mogła uczestniczyć w świecie innych ludzi. Tych światów może być nieskończenie wiele. Każdy na miarę głowy, w której powstaje nowa myśl. Bo świat zawsze zmieści się w ludzkiej głowie. To będzie Twoja myśl, którą stworzysz najpierw w prywatnym zaciszu własnych myśli. W bezpiecznym królestwie prywatnego świata myśli. Poza myślą nie ma w Tobie cenniejszego dobra. Dlatego jeśli jej w sobie nie odkryjesz, będziesz najuboższą istotą na ziemi. Twoja myśl musi dojrzeć w zaciszu Twej głowy. Potem, kiedy uznasz, że jest jej już tak wiele, iż możesz się nią swobodnie dzielić, podarujesz swą myśl tym, którzy na nią zasłużą. Nie musi być ich wielu. Niech będą wyjątkowi. Wyjątkowi właśnie dla Ciebie. Nie dziel jej zbyt szybko. Nie rozdaj pochopnie. To Twój największy skarb. Szanuj ten skarb i chroń przed utratą. Kiedy poczujesz, iż nadszedł Twój czas, ta Twoja myśl podpowie Ci, kto jej szczerze potrzebuje i potrafi ją godnie przyjąć. Wtedy ofiarujesz ją tej cennej osobie i zyskasz swą radość przestrzeni otwartej dla nowych myśli. Ja właśnie doświadczam tego daru ofiarowywania. Swą myśl przekazuję właśnie Tobie. Wiem, że moja myśl trafia do właściwego człowieka, do Ciebie! Ja już jestem gotowa do swej przemiany myśli. Przemiany życia. Kroku do siebie. Dlaczego nie Ty?

2. Dlaczego nie teraz?

Czy są rzeczy, o których potrafisz tylko skrycie marzyć? Czy są marzenia, których realizację ciągle odkładasz? A może warto odważyć się z nimi zderzyć codziennością? Wprawdzie przestaną być marzeniami, ale zyskają nową postać: staną się Twoim planem na siebie. Spróbuj przestać mierzyć im czas, limitować ich szanse realizacji. Nic ani nikt nie może Ci odebrać Twojej nadziei szukania siebie. Nikt też nie może wyznaczyć terminu Twojej realizacji. To Twój świat. To Twoja myśl. To Twoja sprawa. Poszukaj w swoim pragnieniu siebie konkretnych konturów codzienności. To nie takie trudne. Wystarczy, że wsłuchasz się w swą myśl. A myśl została już przez Ciebie odkryta. Już w nią wierzysz, bo inaczej nie czytałabyś tych słów. Chcesz mieć swój świat przy sobie, więc musisz go sobie sama stworzyć. Pomoże Ci w tym pierwsza myśl. Możesz znaleźć kolorowe kredki i tęczą zapisać codzienność, która wyprowadzi Ci z ułudy zaniechania tych planów. Nie zostawiaj ich w porzuconym kufrze, bo kufer zawsze ktoś może Ci ukraść. Noś tę myśl o własnej przemianie zawsze przy sobie. W swoim umyśle. Niech każdy krok będzie ważny i Twój. Co to znaczy? Pielęgnuj w sobie radość wykonania tego kroku. Nawet jeśli będzie to krok do tyłu, pomoże Ci zobaczyć Twój świat z nowej perspektywy. Jesteś tego warta, bo skoro potrafisz zrozumieć swoją trudność wykonania tego kroku, to nic ani nikt nie jest już dla Ciebie zagrożeniem. Ludzie nie muszą wierzyć w Twoją radość odkrywania siebie w świecie. Nie zmuszaj ich do tego, ale i nie sugeruj się ich polem widzenia. Czasem oni po prostu nie widzą Twoich

pejzaży. Spróbuj im je opowiedzieć. Ale nawet jeśli i wtedy nie dostrzegą Twoich barw, nie martw się ich odrzuceniem. Pozwól innym dojrzeć do swojej nowej jakości. Ale najpierw dojrzej do niej sama. To nie jest łatwe. Ale bez trudu nie ma prawdziwej satysfakcji. To nie jest natychmiastowe. Ale nic, co wartościowe nie może być wielofunkcyjnym plastikiem. Trudne i mądre wymaga od Ciebie wytrwałości i wiary w sens własnej pracy. Kiedy zrozumiesz, jak wiele dla Ciebie znaczy samo staranie, zniknie obawa o sukces w oczach innych. To Ty jesteś miarą własnych sukcesów, więc nie odkładaj ich na wieczność. W wieczności nie będziesz już potrzebowała energii przemiany. Daj sobie czas, ale nie bój się ucieczki tego czasu. Spróbuj zrozumieć, że niektóre szczyty trzeba zdobywać w wielu podejściach. To prawda podejmowania tej samej ścieżki nauczy Cię, iż wędrówka wcale nie musi być zgodna z czasem pokonania szlaku. Szukaj własnego tempa. Nie bój się zatrzymywać i zbaczać z utartej ścieżki. To Twoja droga i tylko Ty będziesz czuła jej smak na szczycie. A jeśli po drodze odkryjesz inny szczyt, czasem warto porzucić mapę i pójść z własnym nurtem, w kierunku strumienia tego odkrycia. Wyrusz w swój świat! Naucz się, że czas zatrzymania to Twój sprzymierzeniec. Dając go sobie bez lęku, odzyskasz każdą minutę. Jeśli się nie odważysz, nigdy nie poznasz wartości poszukiwania czasu w codzienności. Dlaczego nie teraz?

3. Kto ma wiedzieć za Ciebie?

Kto ma wiedzieć za Ciebie, dlaczego ostatecznie podążasz właśnie tą ścieżką? Jeśli nie spróbujesz kilku ścieżek, Twoje podążanie będzie co najwyżej przypadkiem zadany Ci przez ślepy los, czyli dobrą lub złą wolę przypadkowych ludzi. Jeśli chcesz wybrać, musisz po prostu spróbować bez lęku o ryzyko porażki. Tak naprawdę porażką jest niezasmakowanie zwycięstwa w pokonaniu niepowodzenia. Dlatego usiądź spokojnie w jakimś zacisznym miejscu i zapytaj samą siebie, czego brakuje Ci do szczęścia. Potem spisz swoje brakujące do szczęścia kroki i nie bój się podjąć dyskusji z czasem. Kiedy wykonasz pierwszy krok? Kiedy będziesz cieszyć się pierwszym podejściem do celu, nawet jeżeli to podejście byłoby nauzką, jak nie należy do celu podchodzić? Kiedy dasz sobie szansę popełnienia tego błędu, bez którego nigdy nie ruszysz naprzód? Dlaczego masz się obawiać negatywnych ocen innych ludzi? Czy inni ludzie doświadczą za Ciebie radości pokonania przeszkody w drodze do realizacji? Czy inni ludzie mają prawo żyć za Ciebie Twoim własnym życiem? Pomyśl o tym w samotności, zanim jakikolwiek drugi człowiek wprowadzi w Twoją codzienność obawę podjęcia celu. A może to właśnie Ty wyprowadzisz tego drugiego człowieka z obawy przed realizacją? Naucz się opowiadać światu swój punkt widzenia. Oczywiście znajdą się tacy, którzy wyszydzą Twoją pewność radości działania. Pomyśl jednak, jak bardzo ubogim jest ich świat. Jak myślisz, dlaczego odbierają sobie oni radość współpracy z Tobą? Może ktoś inny zranił ich uczucia, twierdząc, że ich świat to dziecięca fantazja? Może lęk przed

porażką nie pozwala tym krytykantom spróbować sił, dlatego chcą oni osłabić Twoje dążenie do celu? Spróbuj wyjaśnić im, że podejmiesz się realizacji własnego planu, choćby po to, żeby stwierdzić, że zależy Ci na czymś zupełnie innym. W życiu nie ma sytuacji nieodwracalnych. Dopóki żyjemy, możemy coś w sobie zmienić, aby i świat obdarzył nas zmianą. Naucz się, iż trudność to szczebel rozwoju. Przecież gładko idzie Ci tylko to, co już umiesz. Kiedy napotykasz na ścianę oporu, uczysz się pokonywać jej pozorną nieodwołalność. Nikt inny przed Tobą nie pokonywał Twojej własnej trudności. Zauważ, jak wiele straciłby świat, gdyby Twoja myśl ugrzęzła na zawsze tylko w Twojej głowie. Jeśli dasz sobie szansę na spotkanie z tą myślą, być może ktoś inny odważy się odkryć w Twojej myśli jego własny plan do wykonania. Niech działanie mnoży się wsparciem, zaufaniem i poczuciem jakości. Możesz sobie sama stworzyć ten azyl dążenia. Wystarczy, że zaczniesz szukać w świecie miejsca dla własnych pragnień. Ono musi istnieć, inaczej te Twoje pragnienia nie zaistniałyby w Twojej wyobraźni. Wyobraźnia zawsze jest po stronie rzeczywistości, nawet wtedy, kiedy pozwala Ci tylko uciec od dnia codziennego. Nie martw się, iż ludzie, którzy jej nie posiadają, będą chcieli odwieść Cię od realizacji Twoich wyobrażonych światów. Nie pozwól im osadzić Cię w tylko ich świecie. Kto ma wiedzieć za Ciebie, których z tych światów jest Twój?

4. Kto Ci odpowie na Twoje pytania?

W całym Kosmosie nie ma nikogo poza samą Tobą, kto mógłby wziąć na siebie ryzyko Twojego bycia w świecie. Nikt nie będzie czuł twojego bólu ani radości, nikt też nie otworzy za Ciebie rankiem oczu. Czy to źle? Czy w związku z tym jesteś samotną, opuszczoną istotą? A może Twoja obawa przed działaniem jest tylko po to, żeby zamienić Twój lęk na przyjemność dokonania? A może Twoja obecna sytuacja jest dobrym początkiem? Zastanów się, czego naprawdę oczekujesz od świata. Daj sobie czas na popołudniową drzemkę i nocne myślenie w obecności poduszki. Naucz się radości bycia we własnym towarzystwie. Dopiero kiedy nauczysz się ciszy własnych myśli, usłyszysz swój najprawdziwszy krok do przodu. Nawet jeśli nie dotkniesz stopą podłogi. Odważ się wypowiadać wobec siebie swoje cele. Ty sama nie musisz się już obawiać wyszydzenia. W Twojej obecności nie ma nikogo, kto mógłby nie wierzyć w szansę realizacji tylko Twojego planu. Nie martw się odległością od celu. Dłuższa droga oznacza jedynie większą szansę nauczenia się dodatkowych rzeczy. Pozwól niewłaściwym ludziom wypowiadać ich błędne oceny Twojej osoby. To, że się mylą, nie świadczy o jakości Twoich marzeń. Daj im współczucie dla ich niezrozumienia, ale nie pozwól, aby to oni wskazywali Ci pole widzenia. Spróbuj sobie przypomnieć, ile razy błędna ocena zaważyła na historii świata. Ty nie musisz podlegać cudzym lękom, wystarczy, że będziesz śmiało iść własną drogą uważnie przyglądając się tym, których spotykasz. Wysłuchuj, ale nie bój się odejść, kiedy stwierdzisz, iż ktoś zagłusza w

Tobie Twoje własne myśli. Pomagaj, ale niezamieniaj swojej pomocy w wampiryczne pasożytowanie na Twojej empatii. Jeśli ktokolwiek nie przyczynia się do Twojego rozwoju, nie masz prawa okradać się z własnych sił. Może Ci ich przecież zabraknąć dla właściwszej osoby. Wypowiadaj swoją krzywdę wobec krzywdziciela. Mów do niego śmiało: zwracam ci twoje zło i moją krzywdę. Potem spokojnie idź w kierunku swych dobrych myśli. Nie miej żalu do własnej empatii i potrzeby zaufania. Fakt, iż ktoś okradł Cię z Twego czasu, wcale nie oznacza, iż nie podarował Ci czegoś znacznie cenniejszego: mądrości odróżniania dobra od zła, przyjaźni od pasożytnictwa, przemiany od pozorantstwa. Daj sobie czas na żal i smutek odejścia. Nie możesz otworzyć wszystkich drzwi jednocześnie, bo przeciąg urwałby Ci głowę. Najpierw zamknij jedno, potem otwórz drugie. Najpierw powiedz sobie jasno: nie odpowiada mi ta sytuacja, potem odetchnij i poszukaj nowego rozwiązania. Ono już jest gotowe dla Ciebie, tylko oczekuje Twojej gotowości. Zawsze odpowiadaj sobie na pytanie, co zyskam wybierając tę właśnie ścieżkę. Pozwól sobie odmawiać słowa rozmowy temu, kto już nic nowego nie jest w stanie Ci powiedzieć. Istnieją ludzie tymczasowi, których trzeba porzucić, aby nie umrzeć śmiercią własnego niedokonania. Nie szukaj w sobie samej winy pozostawienia ich samym sobie. To Ty sama będziesz kiedyś odpowiadać na swoje pytania.

5. Pasożyty

Zmiany nigdy nie przychodzą łatwo. Dopiero z perspektywy dokonania umiemy też powiedzieć, kiedy stało się to, co było ważne. Nie myśl, że ktokolwiek pomoże Ci chcieć lepszego jutra dla samej Ciebie. Ludzie uczą się z trudem zauważać postępy innych, bo większości z nich cudze dokonania przypominają o własnych zaniechaniach. Dlatego daj sobie czas nawet na kroki do tyłu. Strach przed nowym będzie powracał jak wycofująca się burza. Nie obawiaj się własnych upadków. Doświadczenie to także posiniaczone kolana, nie tylko wspaniale wyrzeźbione mięśnie. Spotkasz także tych, którzy będą Cię odwozić od przemiany. Oni zwykle pasożytują na energii cudzego bycia. Przekonują, że wcale nie potrzebujesz diety, że sukces szczęścia nie daje, że jest dobrze jak jest. Nie pozwól im na ściąganie Cię w dół. Odzwyczaj ich od pasożytowania na Twojej chęci do działania, nawet tego niepozornego. Pasożyty tak naprawdę szukają w Tobie usprawiedliwienia własnego niedziałania. Jedyną ich szansą jest Twoja wiara w zasadność pracy, działania i myślenia. Także tych wielokrotnie nietrafnych. Nie ma w życiu rzeczy, spraw i osób, z których nie dałoby się zbudować sensu codzienności. Kiedy odłączysz pasożytom własny zasób wiary w sens przemiany codzienności, to albo znikną, szukając nowego żywiciela, albo przełamie się w nich bariera zwątpienia. Czasem mała iskra wzbudza wielki wybuch. Czasem niezauważenie czyjejś gafy staje się źródłem bezcennego zaufania. Czasem przemilczenie czyjejś złośliwości owocuje dozągną życzliwością. Pamiętaj o tym, kiedy następnym razem ktoś

lekceważeniem odbierze Ci siłę i radość rozwoju. Opowiedz sobie wtedy jego prywatną rozpacz, która skłania go do odbierania Ci radości działania. Pomyśl też, jak smutne jest życie pasożyta szukającego wiecznie nowych żywicieli. Ty nie musisz na nikim pasożytować. Możesz za to pomnażać swą siłę dzieląc się mądrością zwątpień i nowych źródeł siły. Spójrz na najbliższą skałę. Naucz się od niej wytrwałości, wiary w sens spojrzenia we właściwym kierunku. Nikt – oprócz Ciebie – nie musi wierzyć w zasadność Twojego istnienia. Nie potrzebujesz takiej legitymacji. Masz siłę tworzenia we własnym szpiku kostnym. Gdybyś jej nie miała, nie otworzyłabyś dzisiaj oczu. Ale je otwarłaś, skoro czytasz te słowa. To wielka szansa. Możesz patrzeć w dowolnym kierunku. Nikt nie ogranicza Ci pola widzenia, więc zostaw nieszczęśliwemu pasożytowi jego własne ograniczenia. Zostaw mu je i nie daj sobie ich włożyć na Twoje barki. Pomyśl jak często ludzie tracą własne pole widzenia, bo ktoś przekonuje ich, że patrzą bez przyszłości. Pamiętaj, że każda bariera oznacza tylko to, iż właśnie pokonujesz jakieś stare ograniczenie. Uwolnij się od niego i idź śmiało ku nowym barierom. Będziesz je napotykać do końca swoich dni. One są częścią Twojej i tylko Twojej biografii. Tylko pasożyt twierdzi, że czyjaś przemiana jest zbędna. Mówi tak, bo żywi się Twoim zwątpieniem zamienianym na proste usprawiedliwienie własnego niedziałania. Nie słuchaj!

6. Nożycoręcy

Kiedy będziesz szukać w ludziach potwierdzenia własnej istotności, napotkasz kolejno przychodzących i odchodzących nożycorękich. Jak baśniowy Edward Nożycoręki będą oni ranić i siebie i Ciebie, gdy ofiarujesz im bliskość Twoich myśli. Musisz wiedzieć, że ich obecność oznacza Twoją siłę, która przyciąga niewłaściwych, bo słabych ludzi. Rany, które, Ci oni zadadzą, nie pozostawiają jednak blizn. Nożycoręcy zawsze zwiastują nowe wyzwania. To dawanie polega na nowej dla Ciebie umiejętności dostrzegania osób naprawdę ważnych. Nożycoręcy zawsze opowiadają swoją obecnością Twoje dylematy. Dopóki będziesz szukać ich rozwiązań w innych ludziach, nie zaś w samej sobie, dopóty przyciągać będziesz następnych nożycorękich. Trzeba umieć odczytać i zrozumieć ich misję we własnym życiu. Tą misją jest odkrycie odwagi ryzyka przemiany. Przemiana musi bowiem zajść właśnie wtedy, kiedy przychodzi jej czas. I nic na to nie poradzisz. Ucieczka przed nią to upadek wprost w raniące ramiona nożycorękich. Ich wyciągnięta dłoń zawsze jest złudzeniem optycznym gestu pomocy. Nie szukaj tej pomocy w świecie, musisz odnaleźć ją tylko w sobie, bo bez tego odkrycia będziesz brodzić we mgłę działań pozornych. Odważ się więc nie podejmować podarunku dłoni wyręczającej Cię w wyrwaniu Twoich i tylko Twoich chwastów. Jeśli ulegniesz pokusie takiego ułatwienia, poczujesz dotyk raniących Cię nożyc. Nie martw się jednak nadmiernie takimi pomyłkami. Doświadczenie nie daje się kupić, trzeba je konsekwentnie wypracować i cieszyć się dzielnie jego narastaniem w czasie.

Skoro doświadczasz pomyłki życiowej, zaniechania lub trwogi przed własnym losem, znaczy to tylko, że życie znowu uczy Cię czegoś ważnego. Nawet jeśli jest to bolesna powtórka z dawno zaliczonego zadania. Daj sobie spokój popełnienia błędu, zaznaj swoich słabości. To wszystko służy Twojemu życiu. Tylko nożycoręcy nie umieją połączyć swoich doświadczeń w inspirującą całość. I właśnie dlatego zamiast otwartej na cudzą mądrość dłoni wybierają oni ciągle raniące nożyce służące im do nieudolnego maskowania ich najgłębszych słabości. Te słabości nożycoręcy będą próbowali przypisać i wmówić Tobie. Na Ciebie będą chcieli zrzucić gnębiący ich balast. Jeśli poznasz tę prawdę, spotkanie z nożycorękim przestanie Ci już zagrażać. Będziesz wiedziała, że jego nadejście to znak, iż musisz się zatrzymać i dać sobie czas Twojej przemiany. Nic nie dzieje się bez celu, są tylko nasze gesty lekceważenia dla tej prostej prawdy. Kiedy w końcu odważysz się przyznać, iż Ty sama w nożycach chciałaś widzieć otwarte dłonie, odkryjesz siłę przyznania racji swojemu rozczarowaniu. Rozumiejąc Twoje rozczarowanie, przygotujesz się ze spokojem na przyjęcie prawdziwego spełnienia. Rozpoznasz swój trafny moment gotowości. Wtedy dzielenie się sobą nie będzie już rezygnacją. Odkryjesz siebie wobec obecności drugiego człowieka. Znikną nożycoręcy.

7. Spalona podłoga

Przemysł pewną prostą historię zaległej przemiany. Para młodych ludzi odziedziczyła stary dom. Dar umożliwił im łatwiejsze życie, bo nie musieli samodzielnie poszukiwać lokum ani budować własnego siedliska. Poprzedni właściciel zamontował jednak w tym domu fatalnie brzydką podłogę. Podłoga tak bardzo nie podobała się młodym ludziom, że co dzień rano mieli z jej banalnego powodu zły humor. Rozrzutnością i niegodziwością według nich byłoby jednak wydawanie skromnych dochodów na wymianę owej feralnej podłogi. Męczyli się więc jej widokiem, ale nic nie można było z tym zrobić. Pewnego dnia piorun uderzył w ich dom. Spłonęło wszystko. Oczywiście spaliła się też i podłoga. Ludzie Ci zastanawiali się od czego zacząć, jak się ratować w biedzie. Stracili przecież wszystko, co mieli. I wtedy odkryli, że zyskali właśnie wielką szansę. Piorun uwolnił ich przecież od brzydoty podłogi. Niewiarygodna radość tego paradoksalnego odkrycia spowodowała, iż ruszyli do nowych wyzwań. W niedługim czasie za zarobione pieniądze wybudowali własny dom. Taki, o którym zawsze marzyli. Gdyby nie rujnujący ich majątek piorun, nie osiągnęliby takiego zadowolenia. Gdyby nie bieda, nie uwolniliby siły swoich marzeń. Gdyby nie takie właśnie doświadczenie, nie mieliby odwagi, aby walczyć o własną wizję świata. Gdyby nie ślepy los, nie byłiby sobą. Pomyśl o tej historii, jak wiele niesie ona odwagi i nadziei. Może warto we własnym kryzysie odkryć szansę zmiany tego, co musiałabyś zaakceptować w normalnych warunkach? Może jest tak, iż tracąc coś ważne-

go, odzyskujesz – nawet wbrew swojej woli – coś znacznie ważniejszego: szansę przemiany? Może życie prowadzi nas właściwą ścieżką? Pomyśl o tym, kiedy zamkną się przed Tobą jakieś drzwi. Może nie trzeba ich forsować? Czasem los zamyka przed nami jedne drzwi, aby otworzyć drugie: te ważniejsze, bo odpowiednie dla nas samych. W życiu, jak w domu nie da się otworzyć wszystkich drzwi i okien jednocześnie. Gdyby się tak właśnie stało, przeciąg przy byle podmuchu powybiłaby wszystkie szyby. Czy potrafisz już wyczytać ze swojego kryzysu szansę na radykalną przemianę? Tę, której nie odważyłabyś się podjąć w zwykłych warunkach? Jeśli jeszcze się obawiasz, weź pustą kartkę i narysuj na niej dom. Niech okna i drzwi będą Twoimi, odkładanymi od dawna marzeniami. Każde okno to jedno marzenie. Potem napisz na nim datę otwarcia: próby jego realizacji. Podejmij tę próbę. Nawet jeśli się nie powiedzie, napisz sobie, czego Cię nauczyła. Wyznacz od razu datę następnej próby. Zobaczysz wtedy, jak otwierają się przed Tobą nowe, fascynujące przestrzenie. I wcale nie musi być tak, że nie zyskasz przypadkiem wartościowszego celu. Może kolejne otwarcie skieruje Cię na Twój najwłaściwszy szlak i nagle odkryjesz, iż szukając czegoś innego, właśnie odnalazłaś to, co dla Ciebie najlepsze, chociaż wcale nie tego szukałaś. Tak się zdarza. Tak bywa. I trzeba sobie na to otwarcie umieć pozwolić. Nie rozpaczaj więc długo, kiedy uderzy pałacy piorun.

8. Zaległości

Ile razy w Twoim życiu zaległości odbierały Ci chęć do działania? Ile razy czułaś się nieskuteczna, bo przekroczyłaś jakiś termin? Ile razy ten termin wydawał się być absolutnie ostatnią szansą, której już nie odważyłaś się wykorzystać? A może warto sobie samej wyjaśnić, że dopóki żyjemy, dopóty żaden termin nie jest ostateczny. I nikt nie może odebrać nam gotowości do działania, która przyszła później niż pierwotnie zakładaliśmy. Bowiem jedyną na świecie osobą ludzką, której musimy wytłumaczyć nasze odsunięcia lub zmiany planów jesteśmy my sami. To wielka odwaga zrozumieć tę jakże prostą myśl. Zdaj sobie sprawę, że początkiem każdej prawdziwej przemiany jest uznanie swego prawa do zaniechania i kroku w tył. Tak naprawdę boisz się właśnie tej myśli. Przyznania racji swoim obawom. Przytaknięcia swojej niegotowości. Kiedy już zrozumiesz, że tylko Ty sama możesz powiedzieć sobie: moje doświadczenie jest dla mnie ważne, rzeczy trudne ułożą się w Twoim życiu w harmonogram spraw do załatwienia. Każda daleka droga składa się bowiem z małych kroków. Jeśli wykonasz je zbyt szybko w stosunku do swojej kondycji, nadwyrężysz tylko organizm, a bez niego nie dasz rady iść w życie. Większość ludzi dokonując rzeczy ważnych i wartościowych nie osiąga ich w pierwszej próbie. Pozbądź się więc pychy sukcesu i naucz się myśleć, że im więcej podejść do szczytu, tym większa radość z wiedzy o jego ślepych zaułkach i zdradliwych ścieżkach. Musisz unieść na własnych plecach ciężar podejmowania wyzwań. Nikt nie może limitować czasu Twojego doświadczenia świata. Jedni dojrzewają szybciej,

inni wolniej, ale wszyscy mają prawo do błędów. Może Twój lęk przed negatywną oceną innych bierze się z faktu, iż nikt nie nauczył Cię cieszyć się szansą działania. Czuć swój własny rozwój nawet w zmianie decyzji. Plan zawsze można zmodyfikować, ale należy go wytrwale podjąć, żeby dać sobie szansę na poprawę strategii. Dlaczego nie cieszyć się możliwością tej przemiany? Dlaczego miałabyś tłumaczyć się komukolwiek ze swoich obaw? Kto tak naprawdę ma ten przywilej mówienia Ci, że czas jest sprawą absolutną. Jeśli uwierzysz swojej intuicji i wsłuchasz się we własne potrzeby bycia w świecie, codzienność ofiaruje Ci miejsce w świecie. Nawet jeżeli tymczasowo będzie to zbyt ciasne i nieodpowiednie lokum, wykorzystaj wszystkie szanse, które Ci ono proponuje. Twoje doświadczenie jest niepowtarzalne. Nikt na całym świecie nie patrzy Twoimi oczami. Nikt nie czuje bólu ani radości tak jak Ty. Nie zważaj na tych, którzy Ci będą próbowali odmówić tego przywileju istnienia na własny rachunek. Wytłumacz im, iż masz prawo słyszeć głos swoich potrzeb. Ludzie dają się nam przekonać, choć nie zawsze możemy dokonać tego od razu. Daj im szansę na ich czas zrozumienia. Oni też mogą Ci nie wierzyć, choć nie ma w tym Twojej winy. Naucz się, że nietrafność ocen nie musi być wynikiem czyjejkolwiek złej woli. Wytrwale osiągnij swoje cele. I nie mów o nich jako o zaległych. Daj im czas przemiany.

9. Twoja cisza

Masz w sobie coś, co gwarantuje Ci niezakłócony spokój rozwój. Coś, czego nikt poza Tobą samą nie może Ci nigdy odebrać, chyba że mu na to bezmyślnie pozwolisz. Tym Twoim największym skarbem jest Twoja cisza. Spokój i konsekwencja myśli, którą możesz mieć zawsze i wszędzie. Naucz się słuchać jej spokojnego rytmu. Pomoże Ci w tym Twoja skala. Cisza to zdecydowane dążenia. Cisza to radość spokojnego i stopniowego osiągnięcia celu. Cisza to wszystko to, czego pozbawia Cię lęk przed własnym rozwojem. Wyciszyć się może dla Ciebie znaczyć: „odnaleźć swoją barwę bycia”. Co to oznacza? Wszystko, co sprawia, że masz odwagę szukać swego „ja” w codzienności. Może tę ciszę odnajdziesz w porannej rosie, jeśli masz ogród. Może ta cisza kryje się w ciepłej kąpieli, jeśli lubisz zanurzenie w aromatycznej pianie. Może wreszcie ta cisza czeka na Ciebie w odwadze otwarcia oczu, kiedy wszystko wskazuje na niebotyczne trudy dnia. Jedno jest pewne: masz ją w sobie i dopóki nie odkryjesz jej spokoju oczekiwania na Twoje odkrycie, dopóty nikt ani nic nie zapewni Ci radości pokonywania barier. Na początek daj sobie codziennie zwykły kwadrans na tylko Twoje myśli. Niech nic nie będzie uprawomocnione do odbierania Ci jego wyłączności. Jeśli jeszcze nie masz odwagi odmówić innym ludziom właśnie tego, Twojego kwadransa, idź na spacer albo poszukaj w swoim domu miejsca, do którego nikt poza Tobą nie będzie miał dostępu. Potem usiądź, połóż się lub zamknij oczy. Będzie Ci łatwiej odpędzić natrętne myśli. W następnym tygodniu kup sobie mały notes i kolorowy długopis.

Zapisuj w nim wszystkie kwadransy, w trakcie których udało Ci się być sam na sam tylko z własnymi myślami. Kiedy osiągniesz już umiejętność wyłączania zwykłej bieganiny w chwilach bycia sam na sam z Twoją ciszą, zacznij w chwilach tej ciszy myśleć o najbliższym spełnieniu marzenia. Zaplanuj jego realizację. Przemyśl wszystko, co może Ci w niej pomóc i przeszkodzić. Zastanów się jak zaradzić tym uporczywym przeszkodom i jak nie dać się unieść nadmiernemu entuzjazmowi. Zdaj sobie sprawę z faktu, że inni ludzie także osiągają te cele. Skorzystaj z doświadczenia tych, którzy zakończyli już realizację i tych, którym jeszcze się nie udało. Nie wstydz się nawet przyznać, iż pracujesz nad tym, tylko pozornie odległym, marzeniem. Powiedz bliskim Ci ludziom, że zdecydowałaś się na taką pracę i być może będziesz ją wykonywać metodą prób i błędów. Powiedz im o swoich obawach, ale i nadziejach na zmianę. Zobaczysz wtedy, iż pod maskami obojętności lub cynizmu w wielu przypadkach odkryjesz wzajemność inspiracji. Może jest tak, że to Ty stworzysz kogoś innego na jego własną przemianę, a może to ten inny opowie Ci, jakie były jego pierwsze kroki i jak udało mu się osiągnąć cel. W świecie nie ma limitu na sukces. A szczęście to nie tabliczka czekolady. Wcale nie jest tak, że jeśli ktoś odłamuje kostkę, ogranicza szansę na szczęście kogokolwiek. Twoja cisza nauczy Cię myśleć w ten właśnie sposób. Nauczy Cię szansy przemiany.

10. Opór

Każda prawdziwa przemiana - taka, którą sama świadomie wybierzesz, nauczy Cię także trudu pokonywania oporu. Zawsze będą pojawiać się w Twoim życiu kroki do tyłu. One pozwalają nam lepiej dojrzywać do nowych celów i uzupełniać myślenie o naszych zaniechaniach o ważny element dojrzałości. Jeśli przemiana jest dla Ciebie naprawdę istotna, musisz być na ten fakt przygotowana. Nie oskarżaj się wtedy o brak skuteczności. Czasem ciało i posiniaczone codziennością myśli działają wbrew nam, tak, jakby bały się za nas przyszości. W życiu musimy iść razem z nimi, spojrzeć im w przerażone oczy i wybaczyć perspektywę czasu niedokonanego. Zanim dojrzałaś do swoich pragnień zapewne przez wiele lat uczono Cię, że nie masz szansy realizacji siebie. Być może to właśnie słabsi, mniej zdolni, ale bardziej wierzący w siebie, wypychali Cię - świadomie lub nie - z Twego miejsca w świecie. Smutek tego niedokonania odkładał się w Twoich myślach jak ołów. Dlatego teraz tak trudno Ci oderwać się od starych lęków. Jeśli jednak zaczniesz przyjmować ten fakt jako naturalny składnik Twojej osoby, uporczywość oporu osłabnie, a następnie zniknie. Nie nakazuj sobie, że ma się to stać od razu. Ciało i uczucia pamiętają wszystko, co nas spotyka i możemy jedynie szukać w tej zasadzie naszej szansy. Pamięć taka daje nam przecież nie tylko balast krzywd i upokorzeń, ale i skrzydła dawnych entuzjazmów zamienionych w dokonane już realizacje. Nie istnieją ludzie, których doświadczenia są zbędne. Zawsze też jest ktoś, choć może niesłychanie odległy, kto odczuwa siebie i świat dokładnie tak

jak Ty. Jeśli uwierzysz, że każde przeżycie przynosi Ci nową wiedzę, dzięki której odzyskasz swoje własne miejsce w codzienności, łatwiej Ci będzie przejść przez trudy przemiany. Nie trać nadziei i zaczynaj od początku tyle razy, ile wymagać od Ciebie będzie Twoje doświadczenie. Nikt poza Tobą samą nie może wiedzieć, kiedy nadejdzie właściwy moment. Kiedy poczujesz radość i spokój działania niezakłóconego ucieczką przed szansą bycia sobą. Ofiaruj sobie największy luksus szacunku dla tej chwili. Niech nie przerażają Cię pytania o sens Twoich wysiłków podejmowane przez ludzi, którzy sami boją się zadać je sobie. Powiedz im, że praca i dążenie są dla Ciebie najważniejszym skarbem do zdobycia. Nie musisz bić rekordów prędkości, nie jesteś silnikiem samochodu. To nie od tego zależy Twoja jakość. Jeśli ktokolwiek stawia Ci takie warunki, przyjrzyj się bacznie jego adekwatności. Być może będziesz musiała odnaleźć innego partnera w działaniu. Nie ma sensu dzielić swojego życia: centrum codzienności z człowiekiem niszczącym spokój Twoich myśli. Nawet jeśli byłby to ktoś posiadający władzę absolutną. Pamiętaj, że dążenie do takiej władzy to niezaprzeczalny znak słabości myśli i działań. Jeśli ktoś próbuje Cię oceniać w taki sposób, wyjaśnij mu, że należysz do samej siebie i nikt inny nie jest Twoim celem. Zobaczysz wtedy cud konsekwencji: stopniową realizację celów. Niech sprzyja Ci rozważa Twojego oporu.

11. Pierwsza zmiana

Pierwsza zmiana zawsze przychodzi niezauważenie. Dopiero z perspektywy jej dokonania można zauważyć wszystkie etapy jej nadchodzenia. Dlatego nigdy nie wiemy, jakie sprawy niesie nam zwyczajny dzień. Dlatego też i warto zauważyć jego wartość. Nawet jeśli tego dnia wykonujemy tylko najwyklesze czynności. Nawet jeśli tego dnia życie daje nam swe najwyklesze barwy. Warto uwierzyć w te słowa, nawet jeśli wstydzimy się do nich przyznać. Skrycie żyjemy w rytmie, który jest tylko naszym, własnym tempem bycia w świecie. Warto docenić ten fakt, chociaż wiele z nas będzie się dobijało do ukrytych wyrzutów sumienia. Chociaż prawie wszystkim z nas będzie szkoda czasu na własną myśl. A tylko odszukanie w sobie szansy na przemianę daje jej gwarancję. Ile razy powtórzymy proces decyzyjny, o tyle razy wzrośnie nasza umiejętność podejmowania wyzwań. Nie warto zatem żałować ani chwili na radość dokonywania przemiany. Nawet jeśli miałyby być to podjęcie aż dwu kroków do tyłu i tylko jednego do przodu. Jeśli to nasz własny krok, to nikt inny nie ma prawa go oceniać. Nauka tej wolności bycia sobą błędnie jest chyba najistotniejszym, co może zaistnieć w naszej codzienności. Kiedy dojrzejesz, aby dać sobie szansę, będziesz mieć w głowie myśli i dobre, i złe. Nie przywiązuj się więc zbyt mocno ani do jednych, ani do drugich. Człowiek, który jest zdolny do odcięcia się od ocen innych ludzi, ma szansę dokonać przemiany swej biografii. I powtarzaj to sobie za każdym razem, kiedy nachodzi Cię wątpliwość, co do wartości Twoich wysiłków. Nawet jeśli jesteś teraz sama ze swoją

myślą, nie bój się, że to Twoja obecność w Twoim życiu nie ma żadnego znaczenia. Nieznaczące i znaczące to tylko to, co tak właśnie sobie nazwiemy. A to, co nazwane zawsze można nazwać zawsze inaczej. Nie bój się decyzji o zmianie tej nazwy. Nikt poza Tobą nie jest odpowiedzialny za jej istnienie. Kiedy już zrozumiesz tę zasadę, odkryjesz, że od zawsze już była ona w Tobie, tylko zwyczajnie nie wiedziałas o jej istnieniu. Kiedy już się dowiesz, zresztą sama od siebie, że tak jest, Twój świat nabierze innych barw. Zobaczysz wtedy siebie w nowym kontekście. Zależy to tylko od Ciebie. Nawet jeśli wciąż się obawiasz, że jest inaczej. Nie bój się niezależności. Tylko odejście od lęku może być początkiem nowej drogi. I każdy z nas musi odbyć tę drogę samodzielnie. Nawet jeśli ktoś będzie usiłował mu w tej drodze towarzyszyć. Nie szukaj więc nikogo, kto miałby podjąć za Ciebie ryzyko Twojej przemiany. W przeciwnym razie nie odczujesz radości bycia sobą, kiedy uznasz, że przemiana zaszła. A skoro ją podejdziesz, zajdzie na pewno. Może w innym kierunku niż zakładałaś. I nie ma w tym nic dziwnego, bo do celu można dojść różnymi ścieżkami. I czasem ciekawsze są te, które omijałyśmy przez większość naszych dróg. Nie pozwól więc, aby ktokolwiek wyznaczał Ci Twoją własną drogę. Ona musi być tylko Twoja. Odważ się myśleć w swoim własnym imieniu. Odwaga da Ci szansę na radość bycia sobą. Nie pozbawiaj się jej dobrowolnie.

12. Oczywistości

Może miałaś szczęście przeczytać lub usłyszeć kiedyś słowa Alberta Einsteina, które zawsze i z największym przekonaniem miał podobno powtarzać. Brzmiały one tak. „Wiadomo, że to i to jest nie do zrobienia, ale żyje sobie taki nieuk, który tego nie wie. I on właśnie dokonuje tego wynalazku”. Warto się nad tymi słowami zatrzymać. Bo przecież ilość rozwiązań problemów jest zwykle nieograniczona, tylko sami sprowadzamy je do dwu lub nawet jednego. Tak to zwykle ulegamy oczywistościom, bo nauczyliśmy się, że bycie innym: to wstyd i zagrożenie. I nie przypadkiem przystosowanie do zwykłego życia, to wiara w niezbywalną oczywistość. Bo to, co oczywiste nie wymaga już wysiłku. Nie przynosi też niezrozumienia od innych ludzi. Daje wreszcie spokój niedziałania. Ci, którzy myślą inaczej, zawsze muszą się przeciwieństwo z tego myślenia wytłumaczyć innym. I tłumaczenie to kolejny wysiłek. Pomyśl jednak o tym, że wysiłek wcale nie musi oznaczać goryczy porażki, odrzucenia i osamotnienia. Czasem po prostu można być sobą, kiedy świadomie będziemy już sami i pozostanie nam działanie wyłącznie na własny rachunek. I właśnie wtedy okazuje się najczęściej niespodziewanie, że nie tylko wydarza się coś ważnego, co zmienia nas samych wobec siebie, ale także dajemy szansę tym innym, którzy uwierzą w naszą przemianę. Są ludzie, którzy potrzebują przykładu odwagi życiowej obcych sobie ludzi, zwłaszcza tej codziennej, niebohaterskiej, a więc i najtrudniejszej, żeby sami mogli się w końcu odważyć. Ty sama nie musisz do nich należeć, ale możesz mieć tę najcenniejszą odwagę zobaczenia Twojej

odwagi w działaniu. Gdziekolwiek będziesz i cokolwiek się stanie, możesz mieć taką szansę. Czy nie jest to największa przyjemność bycia? Czy nie jest to unikatowa szansa na życie według własnych reguł? Odważ się pomyśleć o sobie właśnie w taki sposób. Może Ty właśnie jesteś tym nieukiem, który nie wie, że coś jest niewykonalne i któremu się uda odkryć nową ścieżkę dojścia do starych celów. Na pewno warto spróbować i na pewno nie trzeba się nikomu z tych prób tłumaczyć. Ale przede wszystkim na pewno nie należy pozbawiać się radości działania tylko dlatego, że ktoś może to działanie potraktować z lekceważeniem. Miej więc odwagę pamiętać o tym, że zlekceważyć można wyłącznie samą siebie. Tylko dla siebie bowiem jesteśmy niezbywalni. Jeśli nauczysz się, że to najważniejsza sprawa dla Ciebie, nie zaś pusty egoizm, o który być może inni ludzie będą Cię oskarżać, wtedy odkryjesz nowy pejzaż tylko swojego postrzegania świata. Nie bój się go, nawet jeśli będzie to wyłącznie Twój punkt widzenia. Codziennie rano opowiadaj sobie ten świat swoim prywatnym językiem. Codziennie wieczorem pielęgnuj też własną jakość swych myśli. Pytaj samą siebie, jak widzisz swoje problemy, z kim jest Ci po drodze do celu, a kogo jak najszybciej musisz zostawić za drzwiami przeszłości. Nie obawiaj się potrzeby wykluczania innych. Nie wszyscy napotkani na Twej drodze będą Ci towarzyszyć. Niektórych pożegnasz oczywiście swego nie.

13. Wybacz sobie samej

Aby ruszyć do przodu musisz uwierzyć w siłę własnego doświadczenia. Zrozum, że dopiero teraz jest czas na Twoje dawne plany. To, że nie wykonałeś ich wcześniej niech nie będzie już Twoim balastem. Widocznie okoliczności i Ty sama nie byłyście gotowe do zmiany. Człowiek jest także istotą osadzoną w czasie i przestrzeni, tylko jego czasie i przestrzeni. Świat zawsze ma dla Ciebie jakąś gotową niszę. Zanim ją jednak odkryjesz, napotkasz wiele zbyt ciasnych lub zbyt przepastnych jam i nie będzie to ta Twoja, szyta na miarę Twego kręgosłupa, nisza do życia. A zatem pora wybaczyć sobie czas przeszły, w którym miałś zrobić to lub owo. Tak naprawdę nie istnieje jeden porządek biografii odpowiedni dla wszystkich. Każdy z nas ma swój krok do przodu przed sobą i nie pozwól, aby ktokolwiek wmówił Ci, że Twój wykonany zostanie po terminie. Ludzie wokół Ciebie będą usprawiedliwiali swój rytm bycia usiłując Ci udowodnić, że to ten Twój jest nieodpowiedni. I Ty sama możesz nawet popaść w tę pułapkę pychy. Nie rozliczaj innych z ich tempa przemiany, ale i nie zgadzaj się na rozliczenie siebie przez kogokolwiek. Kiedy wybaczysz sobie uleganie cudzym biorytmom, będziesz już naprawdę blisko celu. Tym celem jest poczucie sensu każdego dnia. Każdego przebudzenia. Każdego zaśnięcia. Naucz się tej radości. Naucz się tej dojrzałości bycia sobą. Co by się stało, gdybyś zrezygnowała z siebie właśnie teraz? Po prostu utknęłabyś na własnej ścieżce do przemiany. I oczywiście nadeszłaby inna okazja, ale znowu musiałabyś jej wyczekiwać. Zrozum swój los. Właśnie Tobie musiały się przydarzyć właś-

nie takie okoliczności. Trzeba było przejść przez ten most. Spotkać tych ludzi. Doświadczyć tych załamań. Obudzić się tej właśnie nocy z poczuciem pustki. Zadać sobie to właśnie pytanie o własny sens bycia w świecie. I sama nie wiesz jeszcze, jak długo przyjdzie Ci modyfikować swój plan działań na rzecz spełnienia. Nie martw się tym faktem. Naucz się, że masz prawo do błędu. Jeśli ktoś zawiódł Twoje zaufanie, to znaczy, że nauczył Cię, komu nie należy ufać. Przyjmij tę lekcję z zadowoleniem. Ona daje Ci mądrość, której nie kupisz za żadne pieniądze. Jeśli plan jutra został Ci odebrany przez wczorajsze trudności, uwierz, że jutro już ich nie będzie. Odejdą, jeśli tylko poświęcisz im pracę i zaangażowanie. Wybacz sobie lęk. Być może to on nie pozwalał Ci dokonać tego, co istotne. Jeśli zrozumiesz, że to Twój lęk, nabierzesz szacunku do jego roli we własnym życiu. Miej prawo do tego lęku. Wybacz sobie niezrozumienie tego prawa. Pomyśl o sobie jako o istocie wartym wybaczenia. Powiedz sobie samej: wybaczam Ci Twoje zaniechania. Wybaczam Ci Twoje rozczarowania. Wybaczam Ci, że nie umiałaś wcześniej sobie samej wybaczyć. Jestem przy Tobie i zawsze będę Cię wspierać. Będę od dziś zasypiać w poczuciu radości bycia. Jestem dla Ciebie samej wsparciem. Nie boję się przyznać, iż potrzebuję Twojej akceptacji. Jestem sama tą akceptacją. Nie boję się o niej zapewnić innych. Wybaczam sobie i jestem. Potrzebuję teraz siebie.

14. Samotność

Nawet jeśli uczono Cię, że nie masz prawa odmówić światu swego towarzystwa, zapomnij o tym. Nawet jeśli mówiono Ci, iż człowiek nie może być sam, wycisz ten głos. Nawet jeśli wpierano Ci, że nie dasz sobie rady bez cudzej akceptacji, wyrzuć z siebie to twierdzenie. Od dzisiaj zacznij wierzyć w siłę swej myśli. Przyjmij swoją samotność dążenia jako największy dar. Jeśli ludzie nie potrafią wspierać Twojej przemiany, zostaw ich samym sobie. Nie zabiegaj o ich szacunek. Nie musisz go mieć, aby być sobą. Nie tłumacz im własnych ścieżek. Możesz iść sama do celu. Zobacysz wtedy, jak wiele szczegółów dostrzegasz właśnie dlatego, iż idziesz bardzo powoli i z uwagą pokonujesz każdy odcinek drogi. Uwaga i skupienie służą samotności, a samotność jest szansą na uwagę i skupienie. Naciesz się wolną przestrzenią swego bycia. Kiedy będziesz czuła jej pełnię, zaprosisz do niej drugiego człowieka, który zaakceptuje Twoją przemianę. Prawdziwe spotkanie ma sens dopiero wtedy. Nie można drugim człowiekiem łątać dziur w poczuciu sensu świata. Nie można szukać w nim ukojenia lęku. Otworzyć w sobie przestrzeń relacji można dopiero wtedy, gdy jesteśmy w stanie dzielić się samym byciem. I jeśli nie zagłuszymy pochopnie własnej potrzeby samotności, nadejdzie dla nas taka chwila. Przyjdzie nam wtedy to bycie z innym bez zbędnego wysiłku. Jak oddychanie, którego przecież nie musimy kontrolować. Jak uśmiech, którego nie musimy się uczyć. Jak uczucie pełni, którego nie musimy przed samą sobą udawać. Warunkiem jest jednak mądrość samotności. Dopóki nie rozsmakujemy

się w jej towarzystwie, dopóty nie poznamy samych siebie. Powiedz sobie: jestem gotowa na swoją samotność. Jestem gotowa na ciszę własnych myśli. Jestem gotowa na odejście od ludzi, aby odzyskać dla samej siebie swą własną samotność. Nie wstydzę się wyboru samotnej ścieżki. Jestem jej i częścią, i właścicielką. Idę absolutnie sama. Jeśli ktoś zechce mi towarzyszyć, sprawdzę najpierw, czy jest on godzien mojej samotności. Nie wykluczam bowiem obecności innych ludzi, ale i jestem świadoma wartości dawania własnej obecności. Nie każdy może ją ode mnie dostać. Tak jak i ja nie chcę jej przyjmować od każdego. Samotność nauczy mnie wszystkich moich zakamarków myśli. Będę szanować tę lekcję bycia tylko z własnym cieniem. Będę się do niej zbliżać śmiałym krokiem. Będę razem z nią szukać w sobie najcenniejszych myśli. Samotność ofiaruje mi samą siebie bez roszczenia wsparcia innych ludzi. Bez samotności nigdy nie dowiedziałabym się o sobie niczego ważnego. Jestem jedyną, prawowitą właścicielką moich samotnych chwil. Nie pozwolę ich sobie zabrać byle jakim towarzystwem. Nie pozwolę sobie odebrać prawa do daru samotności. Właśnie w tej chwili jestem najbardziej świadomą osobą na świecie. Świadomą własnej samotności. Świadomą obecności tylko moich myśli, do których klucz ukryty jest w ciszy samotności. Samotność pozwoli mi rozpoznać wartość obecności. Bez daru samotności nie umiałabym usłyszeć głosu własnej myśli.

15. Pomimo

Pomimo faktu, iż inni ludzie żyją bez perspektyw moich wartości, będę szła własną ścieżką do celu. Pomimo tego, że byłoby mi łatwiej porzucić pewność swoich dążeń, będę szukać ich realizacji. Pomimo całego drżenia pychy innych o siłę ich dominacji, będę szukać prostej jakości swoich działań. Jestem już gotowa na podjęcie tej własnej, tylko mojej drogi. Moje myśli chcą już krążyć wokół tego zapewnienia siebie o ważności moich pragnień. Moje słowa chcą już wyrażać pewność terażniejszości i zgodę na przeszłość oraz przyszłość. Moje ciało nabiera przekonania o słuszności każdego kroku. Nikt ani nic nie może mi odebrać godności mojego otwarcia oczu i spokoju ich zamknięcia. Nikt ani nic nie może zaprzeczyć moim inetencjom przemiany. Nie muszę nikomu tłumaczyć, dlaczego zamknęłam za sobą drzwi niektórych relacji. Nie muszę nikogo zapewniać, że sens nowych działań jest dla mnie czytelny. Chcę za to sama dla siebie uczyć się tej czytelności. Jestem gotowa podjąć ryzyko bycia niezrozumianą. Ludzie często szukają w odważnych działaniach innych usprawiedliwienia swoich beczynności. Dlatego właśnie lekceważą cudze plany i marzenia. Obiecuję sobie nie oglądać się na ich słabości. Obiecuję sobie samej, że nie będę się wsłuchiwać ani w obłudną krytykę, ani w szczeniacki poklask. Będę iść śmiało ponad tą zbyt łatwą dla mnie kładką. Zanurzę swe stopy w nurcie zimnej wody. Poczuję wszystkie odcienie bycia w świecie. Nauczę się ich przywilejów. Jestem gotowa na odejście, jeśli sytuacja lub ludzie będą zagrażać jakości mojego rozwoju. Jestem gotowa na biedę,

jeśli terazniejsze pieniądze uniemożliwią mi prawdziwy zysk w przyszłości. Jestem gotowa. Moje lepsze jutro zapisane jest już w dzisiejszym, dobrym teraz. Bez jakości dzisiejszego dążenia nie będzie jakości jutrzejszego spełnienia. Mam odwagę myśleć o sobie dobrze i nie ulegać kompromisom, które mi zaprzeczają. Ludzie są kapryśni i nie warto podążać za głosem ich gustu. Jeśli będę mieć oparcie w samej sobie, nikt inny nie będzie mi potrzebny. Wsparcie to współpraca, nie jałmużna. Pomoc to kredyt zaufania, nie ochłap rzucony głodnemu zwierzęciu. Chcę wspierać tylko tych, którzy potrafią wspomóc mój rozwój. Może dobrym słowem, może wykwinną myślą, może pewnością obecności. Moje życie jest nieustającą szansą. Codziennie mogę uczyć się dla samej siebie radości podchodzenia do szczytu. Nie muszę go zdobyć w pierwszym dniu obserwacji. Nie muszę go zdobyć w drugim dniu zbliżenia. Nie muszę go w ogóle zdobywać, jeśli sama odkryję, że piękniejszym jest dla mnie inny szczyt. Będę za to wspierać dobre myśli innych ludzi. Pomogę im w pierwszych chwilach przemiany. Podeprę ich słowem, jeśli zauważę, że trudność odbiera im odwagę działania. Moim celem jest bycie z tymi, którzy dążą codziennie do radości samorozwoju. Z tymi, którzy budują siebie nie niszcząc trudu budowania innych. Z tymi, którzy dodają mi sił, szukając własnej motywacji. Obiecuję sobie, że będę podejmować próby bycia właśnie z nimi. W zgodzie ze mną.

16. Moja krzywda

Nawet jeśli ktoś skrzywdził mnie świadomie, nie muszę żyć z poczuciem krzywdy. Mogę ufać swym myślom i uczuciom. Mogę pracować nad swoim celem i nie zdręzczać się złe ulokowanym zaufaniem. Z krzydzicielami tak już jest, że krzywdząc, szukają recepty na własną pustkę. Skoro nie mają nic do powiedzenia, obmawiają innych. Ponieważ nie stać ich na własny wysiłek, obśmiewają wysiłki innych. Bojąc się własnych wad, wyszukują wad innych. A z krzywdą to już tak paradoksalnie bywa, że krzywdzi nas ona po dwakroć. Po raz pierwszy jest nam ona zadawana przez agresora, po raz drugi zadajemy ją sobie sami, żyjąc własnym pokrzywdzeniem. Dlatego powiedz sobie właśnie teraz, iż nigdy więcej nie pozwolisz swojej krzywdzie przysłańać Ci oczu na jutrzejszy pejzaż. To co było bez Twojego udziału, musi minąć za Twoją zgodą. Naucz się przechodzić obojętnie wobec osób i zdarzeń, które dotknęły Cię niesprawiedliwością. Zauważ też, że to dzięki krzywdzie stałaś się czujniejsza i lepiej selekcionujesz swoją gotowość na drugiego człowieka. Już nie oszuka Cię swą szlachetnością młodzieńcza otwartość. Ta otwartość, którą masz teraz, jest szansą dla wytrwałych wobec Twojej nieufności. Jeśli człowiek naprawdę pragnie dobra drugiego człowieka, jest w stanie zrozumieć opór zdobywania zaufania i potrzebę czasu. Dla przyjaciela ma się wieczność, więc chwila lęku albo moment obawy nic nie znaczą wobec szansy prawdziwej relacji. Zwróć więc teraz baczniejszą uwagę na tych, którzy chcą zbyt szybko Twoich tajemnic. Tajemnica przecież wykwinnie smakuje wtedy, kiedy jest ofiarowywana

niespiesznie i bez przymusu. Nawet jeśli jest ona fragmentem dawnej krzywdy. Przyjacieli nie odchodzi bez jej nowego przesłania. Nie mówi też o niej, że była i minęła. Przyjacieli to ten, kto potrafi przyjąć Twój lęk przed ponownym rozczarowaniem i nie musi zapewniać oratorsko o swojej inności. Ta inność dobra, której wykradł Ci krzywdziciel, przychodzi sama. Nie puka. Nie wysyła anonsów. Ona jest cicha i czeka, kiedy będzie mogła podać Ci na dłoni nowe zaufanie. Nie wyrzucaj więc sobie, że ktoś czyni starania, a Ty ciągle nie obdarowujesz go własnym zaangażowaniem. Widocznie Twoja intuicja czuje inaczej. Może to kwestia czasu, a może właśnie jesteś chroniona przez siłę swej myśli. Zaufaj tej sile. Obdaruj sama siebie własnym doświadczeniem. Właśnie po to także, aby budować siłę doświadczenia, życie dało Ci Twoją krzywdę. Dopóki żyjesz i jesteś w stanie powiedzieć sobie samej, dlaczego błędnie zaufałaś, dopóty życie jest dla Ciebie otwartą przestrzenią. Dlatego naucz się wartości własnego skrzywdzenia. Bez niego byłabyś kimś innym, nie samą sobą. Bez Twojej krzywdy nie umiałabyś odróżnić chęci krzywdzenia od ciepłego zamiaru współlbycia. Człowiek uczy się zawsze i wszędzie. I warto sobie tę trudną prawdę przyswoić. Nie zapominaj więc o swej krzywdzie, ale podaruj jej nowe życie. Takie życie, któremu nada ona dobry horyzont. Niech krzywda da Ci szansę poznania świata krzywdziciela. Po to, abyś go dziś ominęła.

17. Chodzisz i myślisz

Niektóre myśli, zanim staną się Twoim działaniem i realizacją, wymagają ich wydeptania na ścieżce czasu. Musisz być przygotowana na tę regułę oddalonego dokonania. Wszystko, co wartościowe długo wzrasta, zanim zacznie owocować. Naucz się radości tego powolnego wzrostu. Daj sobie cierpliwość działania myślą, zanim doświadczysz realnych działań. I nie bój się tych wielokrotnych podejść do celu. Im więcej obserwacji, tym więcej wiedzy. Zawracaj uwagę na swój punkt widzenia. Przecież masz własne oczy, nie musisz patrzeć na świat cudzymi. Kiedy ruch myśli odwiedza Twoją codzienność, zaprosz go jak najlepszego gościa. Ofiaruj mu swój czas i uwagę. Daj mu miejsce w swoich zwykłych sprawach. Codziennie szukaj znaków jego obecności. Może tym znakiem będzie Twoje spojrzenie w dal, a może rozmowa z twórczym bliźnim. Załóż swój prywatny ogród. Tym ogrodem może być nawet biała, czysta kartka, na której narysujesz własne drzewo. A może uda Ci się nawet posadzić realne? Zobaczysz wtedy, jak radość obserwowania wzrostu, uczy radości własnego dorastania. Spojrzenie na wzrost pozwoli Ci także zapamiętać nad pułapkami nieoswojonego czasu. A nieoswojony czas to zabójczy chaos. Wykrada Ci on kontrolę nad życiem, wypędza z Twojej codzienności radość działania i dążenia do celu. Wydobądź się z tego niebytu i daj szansę swemu życiu. Może tą szansą będzie długi spacer, w trakcie którego Twoje myśli będą szły razem z Tobą. Naucz się tej magii rytmu. Wszystko, co żyje, porusza się we własnym tempie. Jest tempo ślimaka i tempo geparda, ale oba są potrzebne w istnieniu

świata. Pomyśl, co by było, gdyby geparda przymuszono do majestatycznych ruchów ślimaka, a ślimaka do gepardziego sprintu? Tak właśnie jest i z Twoją przemianą. Jeśli jesteś gepardem, nie spowalniaj swej gepardziej natury. Jeśli jesteś ślimakiem, nie wyzbywaj się swoich majestatycznych ruchów. Nieś swą muszlę ostrożnie. Uważność bycia to odnalezienie własnej recepty na bycie. Niektórzy z nas odnajdują ją prawie jako dzieci, inni dopiero w jesieni życia. Obie te drogi mają jednak swą wartość i obie są konieczne dla istnienia świata. Jeśli jakaś myśl chodzi po Twej głowie, ale jeszcze nie jest gotowa do wyjścia na światło dzienne, nie wydzieraj jej z tej niegotowości. Niech w ciepłej Twojej akceptacji wzrasta do swej dojrzałej formy, niech idzie naprzód albo gepardem, albo ślimakiem. To jej natura powinna przybrać dobrowolną formę. Kiedy zrozumiesz tę regułę bycia sobą, pojmiesz też nieodzowne dla świata bycie innych ludzi. Nie załamuj więc rąk, kiedy chodzisz i myślisz, a ludzie obok nie szukają w Twoim myśleniu porządku świata. Nie musisz im tłumaczyć tego porządku. Jeśli nie chcą wyjść z własnego chaosu, nie zbawiaj ich własnym kosmosem. Bądź sobie ślimakiem albo gepardem, a zobaczysz, że jeśli naprawdę zajdzie taka potrzeba, spotkasz inne ślimaki lub inne gepardy. Daj im wsparcie swoją obecnością, aby miały odwagę uchylić przed Tobą drzwi do swoich myśli. Rozgość się w nich własnym zaufaniem do tego otwarcia na myśl. Idź z nią.

18. Regularności

Czasem, żeby dojść do odległego celu, trzeba odkryć w sobie pokorę regularnych, stopniowych przybliżeń. Ale Twoja pokora, to wcale nie przeciwieństwo pychy, lecz trudna dla nas wszystkich wiara we własne prawo do powolnej skuteczności. Pewnie wiele razy wybrałaś więc raczej rezygnację niż małe kroki dochodzenia do tylko swoich spełnień. Uświadom sobie teraz, że zwątpienia te nie były wcale znakiem Twojego lenistwa. Po prostu zabrakło Ci wiary w możliwość Twojej wizji świata. A ona jest możliwa. Właśnie dla Ciebie. I właśnie bez przyzwolenia innych. Daj sobie jeden miesiąc. Najlepiej taki trzydziestojednodniowy. Codziennie po przebudzeniu i przed snem myśl o tym, co dziś zrobisz dla własnej wiary w swe najbardziej skrywane pragnienia. Odważ się spisywać swe małe kroki do przodu i do tyłu. Sprawy, które udało Ci się sfinalizować i sprawy, które musiały zostać przesunięte na dzień jutrzejszy. Będzie ich na pewno wiele. Tym więcej, im więcej odważysz się pragnąć. Bo tak to już jest, że im więcej chcemy, tym więcej udaje nam się zrealizować, ale i na więcej brakuje nam czasu. Nie bój się minusów. Jeśli czegoś nie potrafisz, to znaczy, że jest szansa na rozwój, że nauczysz się tego. Podejmij wyzwanie postawienia sobie samej pytania, czego Ci brakuje do pełnego szczęścia. Oczywiście to szczęście, tak jak linia horyzontu, będzie się przesuwac z każdym Twoim nowym krokiem. Nie goń go więc na ślepo jak głupiec swój cień. Niech pozostanie ono Twoim horyzontem. Naucz się mówić sobie i innym o tym, czego jeszcze nie udało Ci się osiągnąć. To, że ciągle pracujesz oznacza,

iz jakość przyświeca Twoim działaniom. Bądź wierna swoim postanowieniom i planom. Ucz się codziennie nowych pytań o jakość życia. Jeśli tylko będzie taka możliwość, ucz się też rozumienia horyzontów innych ludzi. Nawet Ci, którzy źle Ci życzą mogą, nawet wbrew sobie, przyczynić się do Twojego rozwoju. Jeśli coś Cię bulwersuje, obiecaj sobie, że znajdziesz sposób, aby zrobić to lepiej. Nie musisz nawet głośno wyrażać swojego niezadowolenia. Zrób lepiej i ciesz się mądrością swojej obserwacji. Kiedy będziesz żyć w zgodzie z własną jakością, wszystko stanie się prostsze. Nie irytuj się więc. Nie przeklinaj niemocy. Zaczynaj od tego, co możesz zrobić w tej chwili. W tygodniu. W dniu. W godzinie. Wpływ na własny los nie jest wcale domeną heroicznym bohaterów. To szansa dla każdego, kto zechce żyć swoją jakością. Codziennie możesz żyć po swojemu. To zależy wyłącznie od Ciebie. Nie zasłaniaj się tymi, którzy krytykują, a nawet niszczą Twoje plany. Bądź im wdzięczna za to zadawanie pytań Twojej motywacji i ciesz się, że Ty sama nie musisz nigdy niszczyć innych, aby udowodnić sobie własne istnienie. Ci, którzy niszczą, marnują energię tworzenia. Po burzycielach nie pozostanie nic oprócz gruzowisk. Buduj powoli, uważnie i dzielnie. Mocne fundamenty dają szansę na nadbudowanie kolejnych kondygnacji. Niech Twój dom spełnionych marzeń rośnie cicho i bez pretensji. Zaczynaj dziś od tych prostych trzydziestu jeden dni.

19. Kameleon

Jeśli spotkasz kamelona, odwróć od niego wzrok. Tym kameleonem będzie człowiek, który zaczai się na Twoją własną przemianę. Kameleon zawsze przytakuje temu, kogo aktualnie uważa za najsilniejszego. Może właśnie dziś wyczuł Twoją siłę i już łąsi się do Twojej naturalnej potrzeby ludzkiego wsparcia. Nie daj się jednak zwieść tym umizgom. Kiedy tylko wyczuje on Twoją najmniejszą słabość, od razu wykpi Waszą relację z nowym kompanem. I tak bez przerwy. Kameleon zawsze będzie pragnął kogoś, kto ukryje jego własny brak twarzy. Rozpoznaś go także po świszczącym chichocie. Kameleon bowiem sporo chichocze. Bo chichotem także potwierdza, choć i zasłania brak twarzy. Nie martw się jednak, jeśli już padłaś chwilowo jego ofiarą. Wszak nie nauczysz się rozpoznawać kameleona, dopóki sama go nie spotkasz. Najlepszym sposobem na pozbycie się kameleona jest przedstawienie mu bazylijszkowego lustra Twojej świadomości jego misternych działań. Powiedz kameleonowi, że wiesz, jak bardzo chciał Cię wykorzystać. Podziękuj mu wprost, iż nauczył Cię rozpoznawania kameleonowych intencji. Zobaczysz wtedy, jak zwija się w popłochu, na odchodne rzucając Ci, że to tylko Twój słaby punkt widzenia, bo on wcale przecież nie zamierzał się z Tobą zaprzyjaźniać. Słabość kameleona to jego skłonność do obmowy drugiego człowieka wobec nowej ofiary. Jeśli zatem ktoś od obmowy zaczyna z Tobą znajomość, od razu zamknij ten epizod, bo jego finałem będzie – jak zawsze – Twoje własne obmówienie w skurczonych ustach kameleona. Kameleon czasem przybiera skórę mędrca,

czasem płaszczyk niewiniątka. Nie zdziw się więc, kiedy to raz będzie chwalił Twoje zasługi, innym zaś razem zacznie negować wszystkie Twoje działania. Zapytaj go wtedy, jakie są jego własne plany, a ucieknie, nie zmieniawszy nawet skóry na ochronny kokon. Powiedz mu, że szukasz pomysłu na nową jakość albo pracujesz nad nową sprawą. Zaraz zacznie odwozić Cię od Twoich zamierzeń. Kameleon przecież nie potrzebuje własnego bycia, skoro zawsze żeruje na wizerunku innych. Nie musi się głowić, jaką mieć twarz, po prostu kradnąc innym ich własne oblicza. Najtrudniejsze dla niego będzie godne odejście, kiedy już zdemaskujesz istotę jego banalnej mimikry. Będzie uderzał wtedy w Twoje najgłębsze rany, które udało mu się cichcem wychwycić podczas kameleonowego zastygnięcia. Opluje jadem swojego niedokonania wszystkie Twoje poszukiwania jakości. Wykpi Twoje marzenia. Ośmieszy Twoje dążenie do celu. Ten wypłuty jad pozbawi go jednak rozumu i odejdzie całkowicie bez kameleonowej inwencji. Nawet przyzna rację Twoim zarzutom. I będzie szukał ofiary, której znowu opowie, jak to zawiódł się na Waszej przyjaźni. Kiedy wyczerpie swój rewir kameleonowy, poszuka następnego. Może tam spotka po prostu młodszych od siebie ludzi, którym los oszczędził na razie doświadczeń z kameleonami. Może wypłacze się łzawym jadem. Może mu ktoś uwierzy. Najsmutniejsze jest to, że kiedyś będzie musiał zostać sam. Wtedy zniknie.

20. Zgoda

Zanim podejmiesz jakąkolwiek próbę przemiany, musisz zgodzić się na rzeczywistość. Zaakceptować fakt, że zawsze będą ludzie, sprawy i sytuacje, których istnienie jest sprzeczne ze wszystkimi Twoimi wartościami. To trudne, ale trzeba sobie uświadomić, iż są tacy, z którymi nigdy nie podejmemy dyskusji, bo po prostu ich myślenie będzie zamkniętym na dialog. Czy jednak jest to powód, aby załamać się niedziałaniem? Na pewno nie warto wycofywać się na stałe i osiadać w zaciszu świętego spokoju, bo oprócz komfortu braku kontaktu z niewłaściwymi ludźmi pozbedziemy się też szansy na tych właściwych. Jeśli nadal ciężko Ci wybaczyć sobie dawne zawiedzione zaufania, powiedz sobie samej, iż były to tylko choroby Twojego poznawania świata. Może wtedy łatwiej Ci będzie zrozumieć, że nie wszystko stało się z Twojej winy. Malarz także często myli składniki pigmentów i dzięki temu często uzyskuje kolor, którego się nie spodziewał. Zgadzać się na odejście znaczy więc wycofywać się po to, aby nadejść we właściwszym momencie. Taka zgoda to cisza dla myśli. Czas dla słów, które najlepiej zapisz sobie w jakimś przytulnym miejscu kartki. Może nawet kup specjalny notes i spisuj w nim wszystko to, co chcesz zyskać wycofując się z pola widzenia innych ludzi. Bez medytacji o przemianie nie będzie na pewno przemiany. Może warto medytować pracując nad siłą własnej myśli? Może warto pracować myślą wzmacniając siłę swego ciała? Naucz się słuchać głosu swojego zmęczenia. Połóż się wygodnie i zamknij drzwi, kiedy poczujesz, że inni wdzierają się z hukiem w Twoją codzienność. Ale i wstań

śmiało i ubierz się w najprostsze słowa, kiedy poczujesz, że ktoś czeka na Twoją obecność. Może to będzie porzucony pies albo człowiek, któremu już nie wystarcza sił na dobre słowo dla Ciebie. Nie bój się zaryzykować tego słowa. Jeśli los postawił na Twojej drodze czyjąś bezradność, to może jest to niepowtarzalna szansa dla Twojej motywacji. Szukaj w świecie szans na takie spotkania. Wsłuchuj się w cudze losy, bo w nich ukryta jest mądrość cierpienia i radości. Gromadź w sobie cudze historie życia jak kolekcjonerka cenne dzieła sztuki. Niektóre obrazy są tak dziwne, iż znajduje się do nich klucz po setkach lat od ich namalowania. Niektóre historie życia są tak paradoksalne, że stają się zrozumiałe, dopiero kiedy wysłuchamy ich w setnej wersji. Pamiętaj zawsze o informacji, której możesz nie znać, kiedy ktoś albo coś przeraża Cię swoją logiką. Pamiętaj, ale nie pozwól, aby Twoja własna historia była zagłuszana przez szum tych opowieści. Ludzie są dla nas, nie tylko my dla ludzi. Zgódź się na świat, w którym przyszło Ci być. Ale nie na reguły, które przeczą temu byciu. Reguły trzeba zmieniać, by nie zdrętwieć za życia. Siebie trzeba chronić, by nie rozpuścić się w cudzych wizjach świata. Swój czas trzeba w sobie odnaleźć, żeby nie utonąć, goniąc czas innych ludzi. Co oznacza dla Ciebie szukanie siebie? Ilu ludzi będziesz musiała oddalić, aby nie przesłaniali Ci horyzontu? Ilu zaprosić do wędrówki? Zgoda Ci podpowie.

21. Pusty czas

Daj sobie czas na swój pusty czas. Jeżeli czujesz, że sen odetnie Cię od miazdzącego zmęczenia, śpij i nie otwieraj oczu, nawet jeśli Twój sen miałby trwać bardzo długo. Co to znaczy bardzo długo? To zależy wyłącznie od Ciebie. Może to być całe popołudnie, może to być tydzień składający się z przespianych właściwie dni. Sama poczujesz, kiedy będziesz już gotowa ponownie otworzyć oczy. Ciało to wie, zanim zdążysz wypowiedzieć tę wiedzę myślą. Pusty czas to szansa na najszybsze odejście od zbyt złożonej sprawy. Pozwól więc, aby kolejne elementy problemu mogły być przez Ciebie dogłębnie zrozumiane, zanim podejmiesz decyzję o konkretnym działaniu. Znakiem konieczności takiego snu jest po prostu potrzeba ciepła i ciszy. Nie bój się otulić brakiem obecności innych ludzi i bezpieczeństwem samotności. Skoro wyłączność własnego bycia jest Ci potrzebna, widocznie ma swój cel. Człowiek wie najlepiej, co jest jego szansą przemiany. Ty wiesz. Obudź tę wiedzę czasem bez przymusu. Nie istnieje coś takiego jak termin ostateczny realizacji marzenia. Istnieje tylko pełna gotowość realizacji i tylko ona ma prawo być Twoim osobistym kompasem. Szukaj jej uważnie w swoim postrzeganiu świata. Uważność to warunek rozwoju. Uważność to wiedza nielimitowana cudzym czasem. Uważaj więc na swój czas i daj mu szansę zaistnienia dopiero po – także tylko Twoim – pustym czasie. Zauważ, iż światło widoczne jest dopiero po ustąpieniu ciemności, chociaż nie pamiętamy, iż jest to światło. Zanik kontrastu utrudnia nam tę pamięć następstwa. Tak jest i z Twoim działaniem. Widzimy je

pomijając kontrast niedziałania. Naucz się czerpać wiedzę z tego kontrastu. Ty sama musisz wiedzieć. Musisz nawet nauczyć się rozumieć, że ten przymus jest Twoim dobrowolnym działaniem. A już na pewno nie jest on cudzą dyrektywą wobec Twojego bycia. Jeśli więc obudziłaś się dzisiaj znacznie później niż planowałaś wczoraj, oznacza to tylko, iż Twoje niedziałanie potrzebowało jeszcze tej właśnie przestrzeni. Walka z własnym ciałem przynosi jedynie rozczarowanie i nieskuteczność. Istnieją inne sposoby współpracy z Twoim byciem. Budź się, kiedy jesteś gotowa na otwarcie oczu. Jedz, kiedy jesteś głodna. Biegnij, kiedy czujesz nadmiar energii. Zobaczysz wtedy, jak pozorne marnotrawstwo czasu okaże się najpełniej zrealizowaną możliwością działania. Naucz się żyć zgodnie z tym rytmem, bo Twój oddech jest szyty tylko na miarę Twoich płuc. Szukaj ludzi, którzy żyją zgodnie z tą zasadą. Oni pomogą Ci przetrwać nawroty poczucia nieadekwatności w świecie. Oni nie okradną Cię z Twoich myśli i pragnień, jeśli Twoja realizacja będzie ciągle oddalona w czasie. Dlatego uważnie selekcjonuj słowa i rozmowy z innymi. W miarę bowiem wzrastania Twoich sił będą się do Ciebie łąsić złodzieje Twojej życiowej energii. Nie pozwól im wejść w swój krąg myśli. Oddalaj ich od tajemnic. Odcinaj ich od słów. Dziel się swoją przemianą tylko z tymi, którzy przyjmując Twój świat, pomnażają Twe horyzonty. W tej Twojej wrażliwości pomoże Ci siła Twojego pustego czasu.

22. Otwartość

Na pewno wiele razy mówiono Ci, że wielką zaletą jest tak zwana otwartość. Prawie nigdy jednak nie zdajemy sobie sprawy z prostego faktu, iż prawdziwe otwarcie się na drugiego człowieka, to jednoczesne zamknięcie się na innego. Nie można być w pełni otwartym na wszystkich i na wszystko. Nie można być przyjacielem wszystkich. I nie wszyscy mogą być naszymi przyjaciółmi. Przestań więc obwiniać się, że ktoś jest Ci nieprzyjazny, ale nie odpowiadaj mu własną nieprzyjaźnią. Po prostu zamknij się na jego istnienie. Odetnij jego możliwość szkodenia Twoim planom i przechodź obojętnie wobec jego zawiści. Zawsze byli, są i będą słabi ludzie, którym los poskąpił sił twórczych. Bo trzeba mieć w sobie dużo siły tworzenia, aby odważyć się być sobą i codziennie budować w ciszy swój nowy krok do przodu. Niektórzy, nie mając tej siły, chcą szydzić ze starań innych. Kiedy zrozumiesz w pełni ten stan rzeczy, pojmiesz także, iż aby bezpiecznie brnąć przez trudy codzienności, będziesz musiała wykluczyć wiele dotychczasowych osób z Twojego życiowego kręgu. Właśnie po to, aby otworzyć się na tych, którzy będą wspomagać Twój rozwój. Nie miej wyrzutów sumienia, że ktoś albo coś przestanie dla Ciebie istnieć. Miej także zrozumienie dla tych, którzy nie przyjmą do wiadomości Twojej przemiany. Nie wszyscy muszą Cię lubić, ale nikt nie ma prawa Cię niszczyć. Twoim najlepszym doradcą niech stanie się zwyczajny czas. Daj czasowi szansę pokazania Ci kto i czego pragnie wobec Ciebie. Wsłuchuj się we wszystkie swoje krzysy. Kto jest Ci pomocny? Kto wspiera Twoje, nawet najprostsze dzia-

łania? Kto pomaga Ci wydostać się z załamania, które są przecież zawsze fragmentem długiej drogi? Trudności to szansa na rozpoznanie prawdziwego kształtu relacji. Naucz się cieszyć ich istnieniem. To wspaniała okazja, aby odpowiadać sobie na pytania dotyczące celu naszych działań. Prowadź swój prywatny dziennik trudności i ich pokonywania. Codziennie spisuj swoje kroki, a tuż przed realizacją celu stworzysz wspaniałą podręcznik budowania siebie. Może to będzie tylko Twój pamiętnik czasu przemiany, a może podarujesz go komuś, kto waha się przed podjęciem wyzwania? Warto dawać świadectwo możliwości ludzkich marzeń, bo dzięki takim aktom odwagi nowi ludzie mają siły do podjęcia wyzwań. Ty także poszukaj wokół siebie ludzi, którym udało się zrealizować ich plany. Może pomimo braku środków. Może wbrew brakowi wiary otoczenia. Odważ się z nimi porozmawiać. Powiedz im, że jesteś wdzięczna za ich doświadczenia. Powiedz, że ich sukces i praca nad realizacją dodają Ci wiary w siebie. Im także potrzebna jest siła Twoich słów. Spróbuj tej magicznej mocy. Na pewno jej smak będzie Ci towarzyszył i ośmielał Twoje najbardziej skryte marzenia. Podejmij także wyzwanie sprostania takiemu zauważeniu Twojej pracy przez innych ludzi. Podziękuj za uznanie i opowiedz jak bardzo jest Ci trudno z Twoim byciem. Na takim wsparciu polega otwartość. Otwartość to gotowość uznania trudu bycia.

23. Brak

Jeżeli czujesz, że w Twoim życiu czegoś brakuje, zmierz się z tym brakiem. Siegnij po to, czego szukasz. Najpierw jednak zastanów się, kim będziesz po wypełnieniu tego braku. Jak będzie wyglądał Twój nowy dzień? Kto będzie Ci towarzyszył w nowej codzienności? Kogo będziesz musiała wykluczyć, aby w pełni być sobą? Poczucie braku zżera w Tobie najbardziej kreatywne siły, dlatego jeśli naprawdę masz dokonać przemiany, konieczne jest jego usunięcie. Wyjmij więc dziś dwa ołówki i kartkę. Daj sobie czas wyłącznie na pracę ze swą myślą. Weź różnokolorowe ołówki do ręki i podpisz kartki swoim imieniem. Na jednej wypisz wszystko to, czego Ci brakuje, na drugiej opisz siebie już po wypełnieniu tych braków. Potem spróbuj wyznaczyć sobie terminy konkretnych prób pokonania owych braków. Nie muszą to być próby jednorazowe, a nawet od razu załóż sobie metodę małych kroków. Na początku będziesz musiała wybaczyć sobie istnienie samych tych braków. Postaraj się zrozumieć, dlaczego na przykład zgadzałaś się na niesatysfakcjonującą przyjaźń lub pracę. Może lęk przed odrzuceniem uniemożliwił Ci postawienie przed kimś bariery bólu. Może nie umiałaś poszanować swoich granic ochronnego strachu. A może tak bardzo potrzebowałaś pieniędzy, że praca była chwilowo istotniejsza niż Twój własny rozwój. Zderzenie z tymi faktami umożliwi Ci przyjęcie do wiadomości Twoich aktualnych granic. Nie bój się tego zderzenia. Z sobą samą musisz pozostać szczerą do końca. Wiedz także, iż to braki są punktem wyjścia dla każdej przemiany. Dlatego szanuj ich zaistnienie

w Twojej biografii. To Twoje szanse. Nikt inny nie może się odważyć na Twoją konfrontację za Ciebie. Kiedy już będziesz w pełni gotowa na takie zrozumienie siebie, skup się na drugiej kartce. Spokojnie ustal harmonogram nowych działań, które pomogą Ci pokonać stare problemy. Nie nazywaj tych problemów zaległościami. Nic w Twoim życiu nie jest zaległe. Skoro nie nastąpiła jakaś istotna dla Ciebie realizacja, widocznie jej czas jeszcze nie przyszedł. Na pytanie innych ludzi, kiedy skończysz daną rzecz odważ się odpowiadać, że wtedy, kiedy będziesz całkowicie gotowa. Zwróć uwagę, że zwykle dopytują nas tak ci, którzy sami nie są pewni swoich realizacji. Bądź świadoma swoich myśli. Nawet tych pełnych obaw. One także mogą być dla Ciebie twórcze. Pamiętaj też, że każdy problem uczy Cię nowego horyzontu rzeczywistości. Przyjmij go jako największy dar i ciesz się trudnością, którą pokonasz. Jeśli sięgniesz pamięcią w historię swego życia, doszukasz się dziesiątków umiejętności, które nabyłaś właśnie dzięki – tylko pozornie – przerastającym Cię problemom. Przypomnij sobie dawne chwile lęku przed tymi zadaniami i momenty ulgi, wtedy, gdy zadania były już zakończone. Twoja własna historia życia niech dodaje Ci sił. Nauczyłaś się wtedy, nauczysz się i teraz, jeśli oczywiście zechcesz przyjąć tę nową lekcję. Schowaj obie kartki i codziennie odznaczaj to, co udało Ci się już w sobie zmienić. Wtedy znikną braki. Jeden po drugim.

24. Inność

Nawet jeżeli dzisiaj trudno Ci w to uwierzyć, nie istnieje w świecie żaden obowiązujący schemat biografii. Po prostu różni ludzie mają różny czas swojego bycia i działania. W tej kolejności: bycia i działania. Najpierw naucz się siły i odwagi bycia. Ta odwaga bycia to radość każdego oddechu. Oddychasz tylko dla siebie. Jeżeli będziesz chciała się sobą z kimkolwiek podzielić, to bez tej umiejętności bycia tylko dla siebie, okradniesz się z własnej motywacji. Nie można się bowiem dzielić tym, czego sami nie mamy. Nie można uznać cudzej inności bez odkrycia własnej. A człowiek, którego chcemy kochać, musi czuć, że jego inność wspiera naszą. Budowanie odwagi własnej inności jest walką o przestrzeń dla bycia twórczą istotą. Najpierw trzeba odkryć inne bycie własnego ciała. Spróbuj zaczynać dzień ucząc się swych biorytmów. Jeśli potrzebujesz ciepła, zacznij od gorącej kąpieli. Jeśli zimnego przebudzenia, daj je sobie. Ciało uczy nas dyscypliny wypełniania jego woli. Może ta dyscyplina będzie najtrudniejszą próbą w Twojej przemianie. Nie da się nadrobić cielesności niedziałania inaczej niż dyscypliną nowych działań. Pamięć ciała to nasza szansa, ale i trudność do pokonania. Buduj więc tę pamięć świadomie. Ucz się powoli oporu mięśni. Im więcej poświęcisz im czasu i uwagi, tym szczerzej odwdzięczą Ci się one poczuciem pewności każdego Twojego kroku. Dopiero wtedy odkryjesz radość i siłę ruchu. Wtedy też zauważysz jak ruch wspiera odwagę Twoich myśli. Nawet tych najbardziej abstrakcyjnych i pozornie odległych od codzienności. Jesteś swoim ciałem. I w Twoim ciele zawar-

ta jest Twoja najlepsza inność. Nikt inny nie patrzy na świat Twoimi oczami. Nikt inny nie odczuwa zapachu tak jak Ty. Nikt inny nie doświadcza też Twojego bólu. Twoje życie ma prawo być inne od życia każdego innego człowieka. Nie sugeruj się cudzymi biorytmami biografii. Szanuj te momenty, w których czujesz największą bliskość własnej inności. Walcz o nią, ale i dziel się nią. Inność to nasza wyjątkowość. Tylko nią możemy się podzielić z drugim, także wyjątkowym i innym człowiekiem. Wspieraj własną odwagę inności. Pod jej wpływem narodzą się w Tobie najwartościowsze, najbardziej unikatowe działania. Uniformów i ich nosicieli jest tak wielu, że nie musisz się wbrew sobie zapisywać do ich powszechnej armii pozornego bycia. Oni przetrwają bez Twojego aplauzu, choć być może kiedyś odkryją szansę inności. Szukaj ekspresji w sobie. Szukaj słów, które najlepiej wyrażają Twoje myśli. Poszukuj obrazów, które zapraszają Cię śmiało do swego wnętrza. Patrząc na pejzaż, zadaj sobie pytanie, czy chciałabyś w nim zamieszkać. Czytając tekst, zastanów się, czy uczy Cię on nowego widzenia świata. Zapraszając kogoś do rozmowy, pomyśl, czy ta rozmowa wyciszy Cię nowym sposobem słuchania. Wspieraj tym myśleniem swą najbardziej własną inność. Opowiadaj o swej inności ludziom poszukującym zmiany. Jedna inność ośmielona drugą innością przynieść może genialną odwagę tworzenia. Odkrywaj więc swą inność.

25. Łzy

Przemiana czegokolwiek w sobie to także nowe łzy, które trzeba będzie upuścić, gdziekolwiek i kiedykolwiek zechcą paść. Pozwól sobie na taki płacz, nawet jeśli zaskoczy Cię on siłą sztormu, którego nie jesteś w stanie powstrzymać. Płacz wtedy wszystkimi żywymi komórkami ciała. Płacz całą swoją opowieścią życia. Płacz nawet wobec największego wroga, bo ten płacz nie zagraża Ci odsłonięciem słabości. Będzie on źródłem Twojej siły. Będzie przestrzenią otwarcia nowych emocji. Łzy będą musiały wypłukać kiedyś z Ciebie cały lęk przemiany. Musisz go poczuć, żeby doświadczyć siebie w procesie metamorfozy. Wypłaczesz swój stary los i otworzysz nim szansę na nowy. Nic w świecie nie znika i istnieją tylko nowe formy starych treści. Skąła musiała kiedyś zostać wypłakana wapiennymi szkieletami otwornic. Twoje nowe ja musi zapłakać starym. Oczy i łzy nie istnieją bez Twojego pola widzenia. Każdy płacz daje szansę. Jaka to będzie szansa zależy wyłącznie od Ciebie. Zwróć uwagę jak bardzo lekko oddychasz po każdym prawdziwym płaczu. Takim, który wstrząsnął w posadach Twoimi wszystkimi fundamentami doświadczenia. Może więc warto uwierzyć bez obaw greckim stylom płaczliwych oczyszczeń? Może stara opowieść o sile płaczu jest jeszcze przed Tobą? Jeśli nigdy dotąd nie płakałaś wszystkim, czym jesteś, płacz na który sobie teraz świadomie pozwolisz, nauczy Cię zakamarków Twoich emocji. Tych najgłębiej osadzonych w Twoim odczuwaniu siebie. Płacz to bariera dla brudu przeszłości. Wypłakane nadzieje stają się nowymi nadziejami, ale już takimi, którym nie zaszkodzi na-

iwność i bezmyślność. Spróbuj sobie przypomnieć wszystkie swoje łzy. Kiedy płakałaś ostatnio? Kiedy płacz zaprowadził Cię wprost do snu? Dlaczego właśnie wtedy? Twój płacz to także Twoja najprawdziwsza księga wrażliwości. Odkurz jej wszystkie zapomniane karty. Pochyl się nad nią z radością oczyszczenia płaczem. Możesz nawet zastanowić się nad osobistą i tylko Twoją historią zapłakań. Nadaj im nowy sens. Bądź wdzięczna swojemu ciału, że dało Ci właśnie siłę łez. Nie każdy człowiek doświadcza kosmicznej siły płaczu. Są tacy, których lęk pozbawił szansy wypłakania siebie tylko dla siebie. Jeśli dotknął Cię jednak w tej chwili taki właśnie stan, naucz się zachować spokój w oczekiwaniu na odpoczynek łez. Łzami otwierać się będziesz na świat nowych emocji dopiero wtedy, kiedy Twoje ciało pozwoli na trud przemiany. Daj mu czas i szansę nauczania Cię tego rytmu. Płacz więc, jeśli czujesz ten moment w sobie, ale i nie wymuszaj go na czasie własnej przemiany. Czas łez przyjdzie do Ciebie sam i nie będziesz musiała martwić się o jego odejście. Przyjdzie i odejdzie w porządku oczyszczenia Twoich oczu. Wypłaczesz swój sens w jego najwłaściwszej chwili. Magia tych łez nauczy Cię najgłębszego szacunku dla Twej najbardziej oczekiwanej szansy na tylko Twoje łzy. Oczekiwanej przez Ciebie. Przez Twoje oczy. Przez tylko Twoje nowe pole widzenia. Tajemnicą siły łez wypłacz Ci kiedyś tę Twoją odpowiedź.

26. Ból

Podziękuj swej własnej naturze, że dała Ci ból rozwoju. Ból wskazuje, że coś trzeba zmienić. Ból ostrzega przed zagładą. Jeśli boli Cię czyjaś obecność, znaczy to, iż nie jest to bycie mające szansę Twojego współbycia. Ten lub to, co sprawia Ci ból, uczy Cię granic Twojego rozwoju. Rozwijaj się więc zgodnie ze wskazówkami swego najbardziej prywatnego bólu. Nie pozwól ranić poczucia Twojej godności. Nie zgadzaj się na jakiegokolwiek otarcia naskórka Twojego codziennego doświadczania świata. Jeżeli ciało boli, krzyczy ono tym bólem, że nie chce raniącej bliskości. Jeśli boli myśl, protestuje ona przeciwko przycinaniu jej horyzontów. Szanuj swe granice bólu. Nie przekraczaj ich wbrew sobie, lecz daj im przywilej Twojego definiowania świata. Człowiek, który składa ofiarę ze swego bólu, nie może uszczęśliwiać innych. Aby dać komuś siebie, trzeba mieć w sobie samym pewność bycia. Tej pewności nie wymaże choroba, nieszczęśliwy wypadek czy przejściowe trudności. Jeśli dążysz świadomie, ból nie zawładnie Twoim działaniem i tylko wtedy jesteś w stanie w pełni podarować siebie. Naucz się tego prawa redukcji bólu. On nie jest naturalnym stanem czyjegokolwiek bycia. Cierpienie zamyka na świat drugiego człowieka i pogrąża nas w egotyzmie bycia cierpiącą istotą. Nie sprawiaj więc sobie i innym tego cierpienia. Jeśli czujesz, że nie chcesz przyjąć czyichś emocji, oddal je. Jeśli ktoś nie chce Twoich, oddal się o własnych siłach rezygnacji. Opowiedz innemu człowiekowi swoje zamknięcie na ból wynikający z braku gotowości na dzielenie się relacją. Człowiek i czas muszą dojrzeć, aby w

pełni owocować byciem w świecie. Nie można przyjmować wsparcia, którego się nie jest w stanie odwzajemnić. Dzielenie się sobą zawsze musi pomnażać nasze współbycie. Nie dziel się więc, jeżeli czujesz, że obdarowanie nie będzie takim pomnożeniem. Trzeba być odpowiedzialnym za pielęgnowanie własnych granic bólu, bo inaczej staniemy się raniącą plamą w słonecznym oku naszego świata. Naucz się mówić innym ludziom, iż Twoje granice bólu zostały przez nich przekroczone. Być może nie chcą Cię oni wcale krzywdzić i tylko nie potrafią odczytać Twojego niewypowiedzianego nie. Jeśli zajdzie konieczność, śmiało wykrzycz im to prosto w twarz. Miej szacunek dla własnej niezgody na czyjąś ekspansję. Czasem natarczywość drugiego człowieka wynika z braku jego własnych terytoriów myśli. Przekonaj go, że forsowanie Twojego świata nie przyniesie mu spełnienia. Świat, który mamy twórczo dzielić, musi być przestrzenią zaproszenia. Nie wpuszczaj do tego świata kogoś, kto szuka w nim sposobu na potwierdzenie siebie. Zaproszenie to potwierdzanie bycia gospodarza i gościa w chęci ich współbycia. Niech ta przestrzeń otwarcia stanie się Twoim sanktuarium przemiany. Miejscem doświadczenia pełni. Zobaczysz wtedy, jak przestrzeń wyznaczona granicami Twojej gotowości na spotkanie zacznie się rozszerzać w nieskończoność. Dzielenie się nią jest bowiem jedyną szansą pomnażania współbycia.

27. Słowa

Doświadczając dla samej siebie własnej przemiany, obserwuj swe słowa, które będą przychodziły Ci do głowy. Ucz się zdecydowanie wypowiadać swe myśli i gromadź wszystkie te słowa nazywające najróżniejsze odczucia adekwatne dla Twojego aktualnego bycia w świecie. Stwórz swój osobisty słownik przemiany. Jakie wyrazy powracają do Ciebie każdego dnia? Jakie zdania budujesz najczęściej? Jakich słów nigdy nie używałeś? Spróbuj kiedyś zrobić listę słów, które chciałabyś wprowadzić do swego codziennego języka. Szukaj świadomie tego tylko Twojego języka. Zapisuj stwierdzenia, które pragnęłabyś zachować jeszcze wtedy, kiedy najbardziej aktualna przemiana będzie daleko za Tobą. Słowa warto ocalać od przemijania, bo są one tropami naszych myśli, którymi możemy wesprzeć dojrzewanie innych ludzi. Naucz się doświadczać radości bycia z drugim człowiekiem właśnie poprzez staranność i uważność słów. Wybierz kogoś, do kogo będziesz pisać takie najstaranniejsze listy w takim najbardziej uważnym i takim najbardziej Twoim stylu opowiadania tylko Twojego świata. Razem nauczcie się sztuki wypowiadania doświadczenia wobec pisma, które oddziela Was od bezpośredniego kontaktu. Przywróć siebie, opowiedzianą pismem, magicznemu pośrednictwu liter. Zobaczysz wtedy jak trud współbycia z innym poprzez pismo, nagrodzi Cię satysfakcją bycia wartą tego trudu. Doświadczysz promieniującej radości otwierania każdego listu, choć w przeciwieństwie do starych, magicznych tradycji epistolarnych, będzie on zapewne tylko elektronicznym sygnałem. List po liście Twój język zacznie

być drogą do Twojego rozmówcy. Z Waszych osobnych słowników doświadczeń kiedyś uda się Wam zbudować wspólny trakt, po którym będziecie chodzić z coraz większą swobodą. Przekonasz się wtedy, jakie znaczenie zyska dla Ciebie, pozornie banalna fraza „mieć wspólny język”. Wybierz kogoś takiego z wielką uwagą. Nie od razu Ci się to uda. Ale nie zapominać, że każdy człowiek wart jest poznania jego własnego języka. Im więcej takich języków uda Ci się przyswoić, tym więcej światów cudzych myśli stanie przed Tobą otworem. W końcu odnajdziesz też w piśmie tego kogoś, kto tylko z Tobą będzie dzielił wytrwale słowo po słowie. Daj sobie czas na to szukanie. Najpierw też naucz się własnego słownika przemiany, abyś z łatwością mogła odróżniać swe słowa od słów innych ludzi. Ucz się cierpliwie i nie obawiaj się trudności. Każdy z nas ma swe własne słowo mocy tworzenia, ale nie każdy odważa się wyruszyć na jego poszukiwania. Ty wyruszaj śmiało. Mów sobie o świecie i opowiadaj światu samą i całą siebie. Opowieść to siła prawdy naszego życia. Słowo po słowie. Chwila po chwili. Myśl po myśli. Zauważaj słowa, które od Ciebie odchodzą wraz z każdym etapem przemiany i witaj śmiało słowa, które wkaraczają w Twój świat razem z nowymi celami do wymówionej realizacji. Idź z tymi słowami bez obaw. Skoro je wypowiedasz są dla Ciebie ważne. A skoro są ważne, ukryta w nich została jakaś Twoja prawda. Prawda Twych słów.

28. Lęk

Jeżeli dopadnie Cię lęk przed codziennością, nie pozwól mu zabrać sobie Twojej szansy przemiany. Uspokój drżenie Twoich myśli i zapytaj samą siebie, czego naprawdę się boisz. Wypisz wszystkie powody Twojego lęku przed jutrem i zamień je na zadania do wykonania. Wtedy lęk stanie się po prostu strachem, bez którego Twoje życie byłoby martwą wegetacją. Naucz się, że lęk przetłumaczony na strach to już Twój pierwszy krok do nowych działań. Przypomnij sobie tamte chwile, kiedy bałaś się przemiany, a następnie udało Ci się wykonać nawet najbardziej powolny i najmniej zdecydowany krok naprzód. Jeżeli lęk nie pozwala Ci zasnąć, wykorzystaj nowy czas bez snu. Może napiszesz wtedy coś tylko dla siebie albo przeczytasz cudze słowa, które odślonią przed Tobą nowy świat myśli. Życie często daje nam paradoksalne szanse i kiedy nauczymy się je czytać sami przed sobą, odkryjemy szlaki, o jakich nawet nam się nie śniło. Podążaj takim odkrytym szlakiem dla radości podążania. Ucz się jego trudności. To kolejne wyzwanie tylko dla Ciebie. Pamiętaj, że trudnym jest to, czego sami musimy się nauczyć. Nie sugeruj się więc ani trudnościami, ani zapewnieniami innych o tym, iż coś jest łatwe. Jesteś własną miarą tylko swojego dzieła. Żyjesz we własnej skórce i w towarzystwie własnych myśli. Nie zaprzeczaj tej rzeczywistości, bo byłoby to najstraszniejsze odarcie Cię z Twojej i tylko Twojej skóry. Szanuj swój dotyk rzeczywistości. Nie przykładaj ręk do osób, rzeczy i spraw, które przeczą Twojej woli bycia. Rany, które sobie sami zadajemy, bolą nas najbardziej właśnie dlatego, że są zdradą nas

samych dokonaną przez zbeczeszczenie najcenniejszego daru zaufania: wierności własnej wrażliwości. Wrażliwość pomoże nam obrócić lęk w strach. Niemoc w stopniowe dążenie. Obawę w pewność. Lęk, który nas oddziela od świata, może stać się więc szansą na świadomy strach dojrzałego wejścia w ten świat. Uczmy się więc powoli jego zasad. Tych zasad, które staną się naszą prywatną receptą na lęk. Szukajmy też w sobie strachu przemiany. Nikt, kto zna wartość celu, nie jest wolny od strachu przed jej devaluacją. Człowiek w nas ma też swoje prawo do lęku i strachu. Te prawa nie są naszą absolutną własnością. Należą one również do naszego ciała, do naszych myśli, które dotychczas nie zostały jeszcze wypowiedziane, ale i do naszych minionych doświadczeń. Nie bójmy się powiedzieć sobie samym, iż ból doświadczenia napawa nas lękiem przed ponownym bólem. Kiedy już odważymy się przyznać do tego właśnie, tylko naszego lęku przemieni się on w strach. A strach łatwiej będzie pokonać, bo znamy przecież dobrze jego kształt. Zaczynj dzisiejszy dzień od pytania do siebie, czego się boisz w wyzwaniu własnej przemiany. Co Cię przeraża w codzienności? Co ogranicza Twoją wyobraźnię? Co obcego wdiera się w tylko Twoją myśl o jutrze? A potem daj sobie czas na odpowiedź, a zobaczysz, jak przyniesie Ci ona uspokojenie bycia. Lęk oswojony strachem zniknie jak ciemność rozświetlona nastaniem dnia. Taki jest jego porządek.

29. Gotowość

Skoro myślisz teraz o swoim życiu tylko dla siebie i nie boisz się już przyznać sama przed sobą tego faktu, Twoja gotowość do przemiany właśnie się wydarza. Dzisiaj obudziłaś się wraz ze swymi nowymi myślami. Twoje ciało zregenerowało w sobie życiodajne siły. Twoje emocje są do Twojej dyspozycji. Jak co dzień jesteś znowu sobą. Samą sobą. Należysz w pełni do siebie. Przyjmij ten dar z nową radością. Masz nowe szanse, więc snuj nowe plany. Ucz się, że marzenia nie umierają wraz z czasem terazniejszym, choć zdarza się, że potrzebują długiego snu, byś mogła nabrać wiary w ich realizację. Już wiesz, że ten czas musi być wyłącznie Twoim czasem. Idź śmiało w jego rytmie, a odkryjesz siebie w nowym świetle. Zobaczysz, jak wiele barw przybiera to światło. Poczujesz, jak wiele zapachów może mieć powietrze, którym umiesz już świadomie oddychać. Teraz żyjesz swoim ja. Możesz tym ja obdarować innych, bo jest ono tak silne, jak Twoja siła przemiany. Pokonałaś największą barierę świata: lęk przed własnym pragnieniem. Pokonałaś, skoro poświęcasz swój czas i uwagę własnej kondycji bycia. Opowiedz drugiemu człowiekowi, ile dla Ciebie znaczy taka szansa. Nie wstydzisz się już przyznać, jak liczne były Twoje przeszkody. Doceniasz zawiedzione zaufania. Pamiętasz rozczarowania światem. To, co doprowadziło Cię do Twojej szansy jest Twoje i tylko Twoje. To Twoja historia życia. Twoja opowieść o dorastaniu do daru bycia sobą. Kiedy na Twojej drodze pojawi się ktoś, komu będziesz mogła ofiarować tę opowieść, zrób to z ufnością porannego słońca. Energia, którą masz w

sobie, nie potrzebuje już ochrony. Masz ją w sobie samej. Nikt nie jest w stanie jej zabrać. Nikt nie jest w stanie jej odrzucić. Jeżeli czujesz siłę w sobie samej, pozostanie ona już w Tobie. Na zawsze. Spójrz więc pejzażem tej siły na świat. Śmiało idź ku wyzwaniom. Pożegnaj się z czasem przemiany. Powiedz sobie, iż niemoc dała Ci siebie całą, a Ty odkryłaś w niej magiczny rewers dokonania. Jesteś u siebie. W świecie, którego granice sama zdefiniowałaś. Z ludźmi, których wyróżniłaś zaproszeniem do tego świata. Spójrz sobie lustrem w oczy. To Ty. To Twoje sprawy. Twoje szanse. Wstań i obejrzyj raz jeszcze pejzaż za oknem. Zobaczysz, jak odślania on przed Tobą nowe wizje starego świata. Musiałaś doświadczyć chaosu, aby samodzielnie zbudować swój najbardziej prywatny kosmos. Uśmiechnij się do tego kosmosu. Wprowadź się do swego nowego świata z nowym entuzjazmem zmiany starego lokum. Zmiana ta zaszła w Tobie na Twoje własne życzenie. Jesteś w pełni sobą. W pełni umiesz mówić nie i odpowiadać tak. Żyjesz dla siebie odpowiedziami, które zechciałaś wyrazić. Wypowiedziałaś samą siebie w Twoim pragnieniu przemiany. Pragnienie jest początkiem realizacji. Udało Ci się. Jesteś. Będziesz. Popatrz Twoją pewnością spełnienia. Teraz Twoje dążenia nie będą uwięzione w smutku niedokonania. Teraz Twoje słowa nie będą martwe w lęku zamilczeń. Teraz Twoje lęki będą się przemieniać w strachy, czyli Twe plany do realizacji. Teraz jesteś gotowa.

30. Cel

Nie ma jednego scenariusza dla każdego dramatu. Nie ma dwóch takich samych wypowiedzi na ten sam temat. Nie ma dwóch jednakowych egzemplarzy biedronek. Nie istnieje jeden uśmiech spełnienia dla wszystkich twarzy. I Ty też jesteś pojedyncza. Czy o tym wiesz, czy nie zdajesz sobie z tego faktu zupełnie sprawy. Nie jesteś taką samą osobą ludzką jak ktokolwiek inny. Inaczej myślisz. Inaczej czujesz. Masz najbardziej inne - i tylko Twoje prawo - szukać swojej drogi. Tylko swoich pasji. Tylko swoich rozwiązań pozornie typowych problemów. Twoją siłą jest odkrycie własnej odrębności. Odetchnij więc wreszcie tylko Twoim westchnieniem. Spójrz w swoje oczy. Jakie są ich prawdziwe kolory? Jakie rzęsy osłaniają je przed natrętnym światem codzienności? Jakie jest ich dzisiejsze widzenie? Nie bój się zapytać o to samą siebie. Nikt poza Tobą nie będzie znał nigdy lepszej odpowiedzi. Bo prawdziwa odpowiedź zawarta jest zawsze w pragnieniu odpowiedzi przez pytającego. Zapytaj teraz swoje ciało, kim jest i kim chce być? Czy słyszysz jego bycie? Czy też zlekceważyłaś tę wartość wyznaczając w swoim lęku jego i nie Twoje, a cudze granice? To, ile naprawdę powinnaś ważyć, zależy wyłącznie od głosu Twego ciała. Nie głódz go więc ani lękiem o ryzyko bycia w świecie, ani też nie przekarmiaj ucieczką przed lękiem o swoje niebycie. Naucz się, że głód i sytość mają Ci wiele do zakomunikowania. Kiedy chcesz jeść? Co Ci podpowiada Twoje łaknienie? Co najchętniej właśnie teraz zjadłabyś? Wiedz, że ciało zawsze mówi do Ciebie o Twoich potrzebach, tylko Ty sama nie zawsze jesteś

w stanie go wysłuchać. Pozwól sobie na zrozumienie każdego kilograma swego smutku i każdego dekagrama swojej radości. Ciężar, który musi trzymać Twój kręgosłup, jest Twoją decyzją o sile ziemskiego przyciągania. Twoją i tylko Twoją. Nie bój się odkrycia tego ciężaru. Jeżeli naprawdę nie jest on Twój, łatwo będzie Ci podjąć wysiłek jego redukcji. Jeżeli to właśnie ten najwłaściwszy, ciało podpowie Ci, że nie ma sensu zabierać mu niczego. Bądź gotowa na tę informację. Nie wpatruj się ślepo w innych, którzy zawsze będą Ci wskazywać własne rozwiązania jako absolutnie obowiązujące. Przyjrzyj się z uwagą przechodzącej po chodniku biedronce i pomyśl, czy zgodziłaby się ona, żeby ukraść jej jakąkolwiek kropkę? Idzie w skupieniu swego kroku i nie zważa na Twoje oczy. Kiedy na jej drodze postawisz przeszkodę także po niej przejdzie. Czy nie jest to najlepsza lekcja bycia? Iść całą sobą i nieść majestatycznie każdą kropkę swego doświadczenia? Spróbuj tej niezależności. Nie bój się poszukać swojej niszy. W niszy odnajdziesz spokój dążenia do celu. W niszy Twoje ciało nie będzie się obawiać spostrzeżeń tłumu. Kim i czym ustanowisz swą niszę? Może będzie to rozmowa z drugim człowiekiem? Może bieg pod wiatr? Może filiżanka Twojej herbaty? Smak niszy będzie Cię chronił, kiedy już wyjdiesz do najzwyczajniejszej codzienności. Nie przelęknieś się wtedy nikogo ani niczego. Siła celu wesprze Cię niszą działania.

31. Ja

Kim jesteś dzisiaj? Kim byłaś wczoraj? Kim będziesz jutro? Takich odpowiedzi nie udzielisz sobie w jednym zdaniu. Nie odpowiesz sobie nawet setkami stron rękopisów. Ta odpowiedź będzie w Tobie ukryta na zawsze: tak długo, jak długo życie pozwoli Ci biec swoimi ścieżkami. Szukaj śladów siebie w kamykach na tej stromej ścieżce tylko Twojego biegu. Przyglądaj się im z daleka, a potem podchodź i uważnie oglądaj każdy z nich. Kamyk ma w sobie kolorowe żyłki Twoich przeżyć. Czytaj je z pokorą poznawania nieskończoności. Uśmiechaj się życzliwie do ich załamania. Nie opiewaj zbyt głośno ich wzlotów. Kamyk to kamyk. Życie to życie. Ty to Ty. I na tym właśnie polega tajemnica świata. Pokochaj tę tajemnicę i niech nią pozostanie. Nie obawiaj się nawet jej śmiercionośnych zaułków. Każdy z nas ma tajemnicę na miarę swej przenikliwości. Nie zabieraj też nigdy ze sobą kamyków z ich naturalnego i swobodnego miejsca przy Twojej ścieżce biegu. Obejrzyj każdy wnikliwie i odłóż go z radością na jego miejsce. Pozwól sobie na lekkość niedźwignia kamieni. Pozwól innym na trud podnoszenia tych samych kamieni. Nie odpytuj innych z ich doświadczenia, lecz pozwól im dobrowolnie obdarzyć Cię słowem. Może wtedy niespodziewanie okaże się, że na Twoim kamyku zauważyli żyłkę życia, która nie była Ci dostępna. Otwieraj swobodnie swą dłoń i oglądaj mądrze przestrzeń po kamyku. Może pył, który odkryjesz, będzie gwiazdowym pyłem. Może rana, którą zauważysz, pozwoli Ci odkryć ukryte linie życia na Twojej dłoni. Odkrycie bywa najmniej spodziewanym fina-

łem dawno opowiedzianej opowieści. Bądź przygotowana na niespodzianki tego odkrycia. To w nich drzemią zakłęte tropy Twego magicznego ja. Tropy do myślenia. Tropy do przejścia. Tropy do zaufania tajemnicy bycia. Jesteś taką małą tajemnicą świata. Bez Ciebie nie byłoby kosmosu. Bez kosmosu nie byłoby Ciebie. Jesteś, byłaś i będziesz sobą, nawet jeśli nie odkryjesz siebie w sobie. Można żyć nad zakopaną w ziemi skrzynią skarbów i nie wiedzieć o jej istnieniu. Nie sprawi to jednak, że skrzynia przestanie istnieć. Po prostu być może kiedyś odkryje ją ktoś inny niż gospodarz. Bądź sobie takim kimś i nie bój się ekspedycji w świat skarbów. Tym skarbem jesteś Ty sama. Odkryjesz to, czy nie odkryjesz, tak właśnie będzie. Szukaj w sobie ciszy, spokoju i konsekwencji takich właśnie Twoich poszukiwań skarbów. Zmęczenie nimi da Ci zawsze odpocząć od spraw, które nie przyczyniają się do Twojego rozwoju. Rozwój to Twoje poszukiwanie, nie znalezienie rozwiązania. Twoje ja to szansa przemiany. Obietnica bycia, nie recepta na życie. Kiedy już to zrozumiesz, smak wieczornego powietrza pozwoli Ci zasnąć w poczuciu nadziei przebudzenia. Niczego Ci już nie brakuje, bo masz w sobie pełnię. Tą pełnią jesteś Ty. Pełni nie można podzielić na częściowe utraty. Jeśli pełnia istnieje, jest nią zawsze. Naucz się jej. Naucz ją siebie. Wtedy sama dokonasz największego odkrycia w historii ludzkości. Poznasz smak swego ja. Smak dokonania. Smak bycia. Smak pełni.

Zamknięcie: otwarcie...

Trzeba śmiało zamknąć drzwi przed niektórymi ludźmi, aby świadomie wpuścić innych do najbardziej swego świata. Trzeba zamknąć poprzednie myśli działaniem, aby otworzyć następne myśli na kolejne działania. Trzeba zamknąć w sobie stare dni obaw, aby otworzyć się w pełni na nowe strachy nowych dni. Nie miej więc skrupułów. Zamykaj i otwieraj w sobie wszystko to, co dla Ciebie ważne. Ważne jest każde Twoje uczucie. Tylko Twoje uczucie. Ważna jest każda Twoja myśl. Tylko Twoja myśl. Ważne jest każde Twoje słowo. Tylko Twoje słowo. Zaufaj tej ważności. Pokochaj tę ważność. Nie bój się walczyć o tę ważność. Nikt inny nie jest w Twoim życiu istotniejszy. Ty sama musisz umieć odnaleźć w swoim spojrzeniu dalekowzrocność jutra. Szukaj w sobie siły tego spojrzenia. Bądź własnym wsparciem dla Twego pola widzenia. Szanuj je, bo Twoja linia horyzontu będzie Ci towarzyszyć aż do skończenia świata. Twego świata. Bo świat zawsze się kończy i zaczyna wraz z Twoim otwarciem oczu. Kiedy otworzysz je po raz ostatni, powróci do Ciebie widzenie dziecka. Żyj tak, żeby to dziecko nie było dla Ciebie pustym obrazem. Żyj tak, żeby to dziecko nie było dla Ciebie zaskoczeniem. Niech dziecko w Tobie każdego dnia prowadzi Cię radością swojego ruchu. Szanuj jego błazeński uśmiech. Podziwiaj jego energię wyobraźni. Ucz się jego pragnienia smaku. Odkryj ten dziecięcy smak tylko dla siebie. Może będą to lody truskawkowe albo zapach lawendy. To zależy tylko od Ciebie. Ten smak pomoże Ci kiedyś w spokoju zamknąć oczy. Wtedy już nikt nie będzie limitował jego obecności w Twoim

zyciu. Miej na uwadze tę zasadę smaku. Ona Cię umocni swą nieodwołalnością. Ona Cię nauczy prawdy Twego ciała. Obdarzy Cię przyjemnością Twojego i tylko Twojego zmysłu czucia świata. Naucz się tej dezyderaty Twojego istnienia. Jesteś, bo nie mogło Cię tutaj nie być. Nikt inny nie mógł też odwołać Twojego bycia. Szanuj ten przywilej. Zrozum ten przywilej. Zrozum go zapachem dojrzałej trawy. Zrozum go pieśczętą słońca. Zrozum go dystansem śniegu. Zrozumienie to warunek Twojej radości istnienia. Bez niego nie zaufasz w pełni słuszności Twoich barier. Naucz się ich bronić przed natarczywością świata. Twoja skóra wie lepiej, czyj dotyk jest jej drugim ja. Twoje oczy wiedzą lepiej, czyj wzrok otwiera je na światło widzenia obecności. Twój czas wie lepiej, kiedy spotkać się z czasem drugiego człowieka. Ta wiedza poprowadzi Cię we właściwym kierunku. Ta wiedza przyprowadzi do Ciebie właściwych ludzi. Nie musisz ich z niepokojem wypatrywać. Kiedy nadejdą, poczujesz ich kojącą obecność. Poczujesz siłę, która wyzwoli wszystkie Twoje siły. Wtedy doświadczysz tajemnicy swej przemiany. W braku sprzeczności pomiędzy byciem a współbyciem. Tajemnica przemiany sprawiła, że właśnie w tej chwili czytasz te słowa. Czytasz i stajesz się sobą. Jesteś sobą, bo pozwoliłaś piśmiu poszerzyć przestrzeń Twojego bycia. Otworzyłaś swoją wrażliwość, zamknąwszy na zawsze lęk przed sobą. Teraz już jesteś...Ty!

Anna Kapusta

Izabela Kopaniszyn

Posłowie

Listy do skóry czyta się powoli, bo też nie są to teksty fast-foodowe. Raczej do spożywania pałeczkami uważności zen. Spójna i bardzo inspirująca narracja prowadzi czytelnikę/czytelnika w stronę głębokiej autorefleksji i – nie zawsze przyjemnej, ale zawsze niosącej pozytywne wyzwania i wyzwalające konkluzje – eksploracji własnego wnętrza.

Biblioterapia. To chyba najważniejsze określenie zarówno zamiarów autorki, jak też faktycznego oddziaływania tych 31 listów-medytacji. *Listy* są poszukiwaniem mądrości w oparciu o serię pytań i twierdzeń dotyczących relacji „ja” ze światem. Struktura listów przypomina trochę ciąg swobodnych skojarzeń znanych z psychoanalizy, z tą jednak zasadniczą różnicą, że skojarzenia autorki zmiernie nie w stronę meandrów wypartego libido, lecz w stronę świata duszy i Ducha. Listy pisane są tak, jakby autorka zwracała się do bliskiej sercu przyjaciółki albo jak matka do córki – w ciepłym, bardzo szczerym, ukazującym własny świat wewnętrzny tonie.

W każdym z *Listów* delikatnym gestem dłoni autorka częstuje nas wiarą w kobietę-człowieka zdążającą ku własnej niepowtarzalności, indywidualności i samorealizacji. Zachęca do odwagi pójścia tylko własną drogą, poza szlakami wytyczonymi przez „znaczących innych”, do zrzucenia jarz-

ma „jaźni odzwierciedlonej”, zdefiniowania własnego tempa, znalezienia własnego pryzmatu dochodzenia do własnej prawdy, wreszcie - przebicia utwardzoną w podróży głową własnego „szklanego sufitu”.

Autorka na kolejnych etapach wspólnej podróży subtelnie wyzwała adresatkę listów z postawy wdrukowanego (w znaczeniu używanym w psychologii rozwojowej: *imprintingu*) przymusu, uległości głosom innych, którzy mogą wykorzystać jej otwartość i zaufanie. Pomaga tych niebezpiecznych „innych” zdefiniować (chciałoby się powiedzieć: zdiagnozować) nazywając ich „nożycorękami”, „pasożytami”, „kameleonami”.

Wydaje się chwilami, że w *Listach* dochodzi do pozornie sprzecznego, pozornie eklektycznego zestawienia zachodniego indywidualizmu ze wschodnim nie-działaniem, kontemplacją, czystym byciem a nawet...z konfucjańską mądrością.

Po uważnej lekturze i wejrzeniu w świat autorki okazuje się jednak, że takie zestawienie jest pełnym umiaru kompromisem, swoistą adaptacją medytacyjnego doświadczenia ciszy i filozofii tao do życia kobiety w zachodnim świecie. Indywidualizm w żadnej mierze nie ma być zatem narcyzmem ani hedonizmem. Przeciwnie: adresatka *Listów* jest przestrzegana przed „pułapką pychy” i zachęcana jednocześnie do „wybaczenia sobie” słabości, lęków, zaniechań. Jest też zachęcana do duchowej szczodrości, czyli do wybaczenia innym - a nawet do wdzięczności w obliczu doznanych krzywd. Zatem zachodni indywidualizm winien płynąć dobrze wyźłobionym korytem wschodniej uważności, pokory i łagodności wobec

siebie samej. Jednak przede wszystkim należy go łączyć z uczciwością wewnętrzną i odpowiedzialnością za własne wybory. W liście 18 autorka daje sugestywną radę: „Zacznij od tego, co możesz zrobić w tej chwili. W tygodniu. W dniu. W godzinie. Wpływ na własny los nie jest wcale domeną heroicznym bohaterów.” I dalej, jakby antycypując typową ludzką skłonność do przerzucania odpowiedzialności za własne życie na innych ludzi, powiada równie dobitnie: „Nie zasłaniaj się tymi, którzy krytykują a nawet niszczą Twoje plany. Bądź im wdzięczna (...) Ty sama nie musisz nigdy niszczyć innych, aby udowodnić sobie własne istnienie.” Mówi zatem niemal wprost: nie rozczulaj się nad sobą, nie wchodź w rolę ofiary, a nie będziesz musiała czuć się bezradna, co więcej – nie będziesz musiała być niczym oprawcą. Pokazuje siłę wyboru wobec alternatywy: stać cię na to, by zamiast udowadniać swoje istnienie – istnieć naprawdę.

Tutaj zatrzymujemy się na chwilę w bezruchu przed Wielkim Pytaniem, bowiem autorka nie daje oczywiście odpowiedzi na pytanie ontologiczne: co znaczy być? Jak też na bardziej szczegółowe, z niego wynikające: co znaczy być naprawdę?

Pozostawiając odpowiedź raczej doświadczeniu niż dyskursywnej ocenie Anna Kapusta nieustraszenie prowadzi odbiorczynię w stronę jak największej autentyczności istnienia, odwagi poszukiwania siebie, niezależności od definicji nadawanych przez innych. Jest to w dążeniu do de-maskacji ograniczeń „jaźni odzwierciedlonej” metoda iście gombrowiczowska, z tym, że dająca jednak nadzieję na zmianę, rozwój i niezależność, której u Gombrowicza niewiele.

Indywidualizm, na poszukiwanie którego zabiera nas autorka, nie jest zatem wybujałym, odrzucającym wartości, ślepym na innych ludzi wykwittem egoistycznych dążeń i ambicji. Dlatego *Listy* oferują serię lekcji do przepracowania, zachęt do wykonania określonych ćwiczeń i eksperymentów zmierzających w stronę twórczej, opartej na wartościach jednostkowej wolności.

Uważne i odpowiedzialne szukanie w świecie miejsca dla własnych pragnień pozwala wyrazić autorce przekonanie, że samo ich pojawienie się w wyobraźni podmiotu sankcjonuje prawo tych pragnień do manifestowania się w rzeczywistości, którą w istocie tworzy umysł patrzącego. Takie ujęcie sprawczej roli podmiotu wydaje się być jeszcze jednym dowodem na coraz bardziej powszechne przejawianie się we współczesnej kulturze obecnego od tysiącleci w Abidharmie (psychologii buddyjskiej) przekonania, że to umysł tworzy rzeczywistość. Jest to także zastosowanie w życiu codziennym wyznaczonej niedawno w ramach nauk ścisłych tzw. zasady Heisenberga mówiącej, iż sam akt obserwacji zmienia obserwowane zjawisko. O tym miejscu dla własnych pragnień w „obiektywnej” rzeczywistości autorka powiada, formułując tezę nie do przyjęcia przez światopogląd materialistyczny, że „ono musi istnieć, inaczej te Twoje pragnienia nie zaistniałyby w Twojej wyobraźni. Wyobraźnia zawsze jest po stronie rzeczywistości.” Teza ta jest natomiast bliska mniej lub bardziej udanym próbom zaadoptowania odkryć fizyki kwantowej na gruncie humanistycznym, choćby takim jakie podjęto w cieszących się ogromną popularnością filmiach *What the*

Bleep do we know? czy *The Secret*, które ukazują nieuznawanie dotychczas w zachodniej psychologii i biologii fenomeny umysłu i pozwalają widzieć człowieka jako (mniej lub bardziej świadomego) kreatora rzeczywistości *ex nihilo*. Autorka nawiązuje zatem w pewnym sensie do możliwości istnienia rzeczywistości alternatywnych, pokazując jak wielki mamy wybór bycia w którymś ze światów i jak mocno wybór ten jest zasadzony na wyborze stanu umysłu.

Wobec tych wszystkich „wschodnich” i „kwantowych” skojarzeń, jakie się nasuwają przy lekturze *Listów* dosyć kontrowersyjne wydaje się wciąż powtarzane przez Annę Kapustę słowo „myśl”. Po pierwsze dlatego, że traci błędną kartezjańską definicją bycia (*Myszę, więc jestem*), a jeszcze bardziej – że jest obciążone jej późniejszymi zastosowaniami redukującymi świadomość do procesów poznawczych w mózgu, zaś po drugie – ponieważ rodzi obawy o światopogląd zwany panpsychizmem (świat jako wyłącznie *sen* patrzącego).

Obawy te mogą zostać rozwiane, jeżeli uważnie wsłuchamy się w sens opowieści autorki: okazuje się bowiem, że często słowa „myśleć”, czy „myśl” używa ona dosyć swobodnie, na przykład jako synonimów słów „być”, „intuicja”. „idea” „cisza”, czy nawet „dusza”. Można powiedzieć, że w trakcie czytania *Listów* intuicja coraz wyraźniej podpowiada, że słowo „myśl” jest synonimem słowa „intuicja”, aż w liście 16 okazuje się, że rzeczywiście autorka używa tych słów zamiennie, co z kolei u osoby niezbyt przywiązanej do *Cogito ergo sum* wywołuje uczucie ulgi i zwiększonego zaufania w to, że autorka nie tylko wymyśla swój tekst, ale także go medytuje.

Dylemat panpsychizmu w *Listach* rozwiązuje się potencjalnie w ramach szerszej dyskusji o paradygmatach i fenomenologii, ale dyskusję taką można jedynie w ramach niniejszego posłowania otworzyć i do niej zachęcić osoby bardziej poznawczo zorientowane.

Nie jest jednak tak, że do zrozumienia przesłania tekstu Anny Kapusty potrzebna jest znajomość psychologii rozwojowej, filozofii Wschodu, czy – tym bardziej – założeń fizyki kwantowej. *Listy* czyta się przede wszystkim jak poradnik, czy przewodnik po wewnętrznym świecie cichego bycia, skupienia, szczerości, uczciwości. Świecie własnym i autorki jednocześnie. Tekst jest w związku z tym spotkaniem, rodzajem patrzenia sobie w oczy.

W liście 17 trafnie ukazuje autorka trójkąt współzależności: być-działać-mieć. Mówi tu o „zabójczym chaosie” jako o „nieoswojonym czasie” i o konieczności znalezienia odpowiedniego rytmu. Większość aktywności ludzkiej w społeczeństwach zorientowanych na dochód narodowy brutto i osobisty sukces finansowy oraz prestiż jednostki sprowadza się do powtarzania dwutaktu działać-mieć, działać-mieć - aż do wyczerpania zasobów, sił, inwencji i zdrowia. Anna Kapusta pokazuje zabieganej, bezradnej, obciążonej niepotrzebnymi „grzechami” nie osiągnięcia tego czy tamtego czytelniczce (czyli potencjalnie każdej z nas), że „być” jest atrakcyjnie, ba - nawet niezbędnie, aby wiedzieć i rozumieć, wreszcie – aby „działać” i „mieć”.

Autorka *Listów* daje wprawdzie czytelniczce dosyć autorytarne i jednoznaczne rady, ale do takiej śmiałości uprawnia

ją własne doświadczenie, postawa praktyczki, nie zaś tylko teoretyczki spekulującej na temat sensu życia. Każdy list jest owocem osobistej pogłębionej refleksji, której źródłem była cisza skały, odwaga spojrzenia we własne doświadczenie jako źródło nauki i siły.

Dlatego Anna Kapusta w swoich *Listach*, podobnie jak Khalil Gibran w *Proroku* pozwala czytelnikowi zajrzeć na samo dno własnego doświadczenia, kształtując słowa w ciszy i skupieniu jako narzędzia przemiany, przebudzenia, inicjacji, nowej drogi.

Listy to tekst godny polecenia zarówno dla osób, które chcą poobcować same ze sobą, nawiązać z własnym wnętrzem bardziej intymny i przyjazny kontakt, jak też do czytania w większym gronie przy kominku, lub do grupowej trzydziestojednodniowej pracy terapeutycznej w oparciu o osobiste refleksje i przykłady, jakie się nasuwają poszczególnym odbiorczyniom. Po przeczytaniu *Listów do skały* Anny Kapusty pozostaje wyrazić życzenie, aby okazały się stałą lekturą wielu świadomych kobiet, oraz początkiem serii książek o charakterze biblioterapii.

Izabela Kopaniszyn

Spis treści

<i>Anna Kapusta</i>	
Pragnienie Niszy	7
 <i>Maria Wojciechowska</i>	
Wstępniak	9
 <i>Anna Kapusta</i>	
Znajdź swoją skałę!	13
1. Dlaczego nie Ty?	15
2. Dlaczego nie teraz?	17
3. Kto ma wiedzieć za Ciebie?	19
4. Kto Ci odpowie na Twoje pytania?	21
5. Pasożyty	23
6. Nożycoręcy	25
7. Spalona podłoga	27
8. Zaległości	29
9. Twoja cisza	31
10. Opór	33
11. Pierwsza zmiana	35
12. Oczywistości	37
13. Wybacz sobie samej	39
14. Samotność	41
15. Pomimo	43
16. Moja krzywda	45

17. Chodzisz i myślisz	47
18. Regularności	49
19. Kameleon	51
20. Zgoda	53
21. Pusty czas.....	55
22. Otwartość.....	57
23. Brak.....	59
24. Inność	61
25. Łzy.....	63
26. Ból.....	65
27. Słowa.....	67
28. Lęk	69
29. Gotowość	71
30. Cel	73
31. Ja	75
Zamknięcie: otwarcie... ..	77

Izabela Kopaniszyn

Posłowie.....	79
---------------	----