

Maria Nowak-Szabat

Odkryj swoją Dharmę

Rozmowy o Dharmie
Tom I



Agni Ajurveda

Odkryj swoją Dharmę

Rozmowy o Dharmie Tom I

Autor: Maria Nowak-Szabat
Redakcja i korekta: Jacek Czerwiński

ISBN: 978-83-959017-0-6

Projekt i obróbka graficzna: Magdalena Kosak
Grafika: MyStocks
Copyright: Maria Nowak-Szabat

Niniejsza publikacja oraz żadna jej część nie mogą być kopiowane lub w jakikolwiek inny sposób reprodukowane, powielane czy odczytywane przez środki publicznego przekazu bez pisemnej zgody Autora. Wykonywanie kopii zarówno metodą kserograficzną, jak i fotograficzną oraz kopiowanie książki na nośniki filmowe, magnetyczne lub inne powodują naruszenie praw autorskich do niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone



Agni Ajurveda



Wstęp

Dharma, Artha, Kama i Moksha to cztery filary życia według Ajurwedy. Dharma jest twoim prawym obowiązkiem. To samoświadomość i prawidłowe wypełnienia naszych obowiązków na co dzień. Artha to sukces finansowy. Kama oznacza spełnienie twoich pozytywnych pragnień. Moksha to oświecenie.

Jak dotrzeć do swojej Dharmy? Myślę, że bez medytacji nigdy nie dowiesz się, co jest twoim obowiązkiem na tej Ziemi. Medytuj sercem a dojdiesz do tego, czym jest twoja Dharma. Gdy już posiędziesz tę wiedzę, Dharma przyniesie prawość i właściwe zachowanie, a także prostotę, jasność i duchowe przebudzenie.

To niezwykle ważne, bo bez duchowości nasze życie nie ma w ogóle żadnej wartości. Duchowość jest fundamentem harmonii, szczęścia i zdrowia naszych codziennych relacji z innymi. By to osiągnąć, muszę znać siebie samego w relacji. Powinienem używać relacji jako lustra i w nim oglądać swoje myśli, swoje uczucia, swój gniew, swoją frustrację, swój niepokój. Nie powinienem mieszać w to swojego partnera, tylko z szacunkiem obserwować wewnętrzny przepływ myśli, uczuć i emocji.

To jest klucz do duchowości na co dzień.

Dr Vasant Lad





Spis treści

• Wstęp	3
• Wprowadzenie	6
• Dharma – instrukcja obsługi	8
• O tym, że liczy się droga a nie cel.	20
<i>Rozmowa z Dorotą Jesiołowską-Sołoduchą</i>	
• O przeprowadzaniu ludzi z losu do przeznaczenia.	40
<i>Rozmowa z Anną Choińską</i>	
• O podróży do siebie. <i>Rozmowa z Violettką Karys</i>	63
• O odkrywaniu miłości do samej siebie.	84
<i>Rozmowa z Kasią Krasucką</i>	
• O uważności na lekcje, które daje nam Matka Natura.	102
<i>Rozmowa z Janet Bray Attwood</i>	
• O tym, jak unikać dostawiania znakami po ryju.	116
<i>Rozmowa z Anną Kupisz</i>	
• O znaczeniu duchowości w biznesie. <i>Rozmowa</i>	138
<i>z Honoratą Lubiszewską i Sylwią Sikorską z Embrace</i>	
<i>Your Life</i>	
• O tym, dlaczego potrzeba nam ajurwedyjskich	162
buntowników. <i>Rozmowa z Janną Scharfenberg</i>	



• O bezwysiłkowej łatwości. <i>Rozmowa z Justyną De Prado</i>	187
• O wyznaczaniu granic. <i>Rozmowa z Elisabeth Engel</i>	215
• O życiu prawdą. <i>Rozmowa z Marian Nielsen-Joos</i>	235
• O budującej mocy wrażliwości. <i>Rozmowa z Eleną Herdieckerhoff</i>	254
• O sile odpuszczania. <i>Rozmowa z Marią Nowak-Szabat</i>	275
• Zakończenie	297
• Odkrywanie swojej Dharmy – ćwiczenia pomocnicze	300
• Ćwiczenie 1 5 talentów	301
• Ćwiczenie 2 Karty mocy	302
• Ćwiczenie 3 Jedna rzecz	305
• Ćwiczenie 4 Uważność	308





Wprowadzenie

Trzymasz w rękach książkę na temat Dharmy. A skoro tak jest, to zakładam, że nie jesteś początkująca w świecie Ajurwedy. Bo Dharma nie jest czymś, od czego zaczyna się zgłębianie ajurwedyjskiej wiedzy.

Sama tematem Dharmy na dobre zajęłam się dopiero w 7. roku działalności Agni Ajurweda. Dopiero w tym momencie uznałam, że jesteśmy gotowe, zarówno ja, jak i moje klientki, aby zająć się tą bardzo złożoną kwestią. Aby zanurzyć się z pełną świadomością w temat Dharmy, potrzebujesz mieć zapewniony spokój w bardziej podstawowych obszarach życia, jak rytm dobowy, posiłki czy sen. Bez tego nie sposób zajmować się czymś tak subtelnym, jak poszukiwanie swojego celu w życiu. Dlatego w moim rocznym programie „Rok z Ajurwedą” Dharma pojawia się dopiero na koniec, w 12. miesiącu. Choć moje klientki niewątpliwie życzyłyby sobie, żeby stało się to wcześniej – tak fascynujący i pociągający jest to temat.

No dobrze, ale czym w ogóle jest Dharma? W największym skrócie: to ten głos, który możesz słyszeć w różnych momentach swojego życia. Czasem to są ciemne noce, czasem wczesne poranki, czasem długie popołudnia w pracy. Niezależnie od pory i okoliczności, ten głos zawsze mówi Ci, że jest jakiś większy cel, dla którego przyszłaś na ten świat; że jest w Tobie coś absolutnie wyjątkowego; coś, czym możesz się dzielić z innymi. W tej książce



poznasz trzynaście różnych definicji i osobistych interpretacji tego, czym jest Dharma oraz sposobów na to, jak można ją odnaleźć w swoim życiu. Rzadko kiedy jest to droga ustatkowana różniami. Ale każda z moich niezwykłych rozmówczyń nie ma wątpliwości co do tego, że to wysiłek absolutnie wart podjęcia.

Ta książka powstawała w szczególnych okolicznościach, w jakich znaleźliśmy się w 2020 roku. Przygotowując materiały do tej publikacji, miałam poczucie, że temat celu w życiu, sensu bycia na tej planecie, jest aktualny jak nigdy wcześniej. Bo właśnie w tych okolicznościach potrzeba nam światła, osadzenia w sobie i pewności w przeżywaniu każdego dnia, od rana do wieczora.

Taka jest moja intencja na tę wspólną podróż w stronę Dharmy, do której przez strony tej książki chcę Cię zaprosić. Mam nadzieję, że pozwoli Ci ona odnaleźć Twoje niezmiennie cechy, Twoje najcenniejsze wartości, z którymi przyszedłeś na ten świat.





Dharma – instrukcja obsługi

Zasadniczą część tej książki stanowią rozmowy z kobietami sukcesu, które już odnalazły swoją Dharwę – mentorkami, coachkami, wizjonerkami, a nawet... szamankami.

Poznasz ich sposoby dochodzenia do tego, czym jest życiowa pasja, jakie warunki sprzyjają jej rozwijaniu, a co stoi temu na przeszkodzie.

Dzięki uprzejmości Justyny De Prado, która zgodziła się wcielić w rolę gospodarza rozmowy, dzielę się tutaj z Tobą również moją własną historią odkrywania Dharmy.

Zanim przejdziesz do lektury tych inspirujących wywiadów, chcę Ci przedstawić kilka punktów orientacyjnych dotyczących Dharmy, które pozwolą Ci z większym rozeznanie przystąpić do tej niezwykłej podróży. Ze świadomością, w którym miejscu swojego życia teraz jesteś i czego od niego oczekujesz.

Głos, który woła Cię ku więcej

Jak już wiesz z wprowadzenia do tej książki, Dharma jest tym wewnętrznym głosem, który podpowiada Ci, że jest dla Ciebie coś więcej, do czegoś więcej jesteś stworzona i powołana. Dharma jest głosem, który Cię przyciąga, coś przed Tobą otwiera.



Na początku to nie są zrozumiałe słowa. Często ten głos w ogóle nie ma słów. Bardziej go czujesz. Czujesz emocje, jakąś radość, ciekawość, lęk, niepokój.

Ten głos mówi Ci, że to, jak wygląda Twoje życie teraz, to absolutnie nie jest wszystko; że właściwie to Twoje życie dopiero się zaczyna.

Ustysz

Twoja intuicja, która jest bardzo mocno powiązana z tym głosem, Twoje serce już wie, że jest dla Ciebie jakaś wyjątkowa rola, która przypadła Ci w udziale w tym życiu, w tym rozdaniu.

Może nie doganiasz tego jeszcze swoim rozumem. Jeszcze nie wszystko Ci się składa, nie znasz wszystkich odpowiedzi. Ale ta subtelniejsza część w Tobie podpowiada Ci, żebyś podążała za tym głosem i dała mu się prowadzić.

Jak na ten głos reagują poszczególne dosze?

Vata słyszy więcej – wiele osób, które słyszy Dharmę, ma w sobie dużo elementów Vaty. To ten żywioł, ta dosza, która wiąże się z łatwiejszym, szybszym połączeniem z duchowym wymiarem życia. Jak się to przejawia? Na przykład tak, że czujesz wyraźnie empatię z pokrzywdzonymi ludźmi, wzrusza Cię los bezdomnych zwierząt, wzrusza Cię piękno przyrody.

To są elementy Vaty, elementy niezwyklej wrażliwości, którą ta dosza odbiera z przestrzeni.



Vata jest taką anteną, która zbiera różne sygnały bardzo mocno. W parze ze szczególną wrażliwością idą jednak różne zaburzenia Vaty. Objawia się to przede wszystkim trudnościami w podejmowaniu decyzji, lękiem przed nowymi rzeczami. Masz tyle pomysłów, że nie wiesz, jak z tego ogromu wybrać i skupić się na jednym. A jak już wybierzesz, to nie wiesz, jak zacząć. Przytłacza Cię to i szybko się poddajesz.

To ironia, że osobom, które są najbardziej gotowe do usłyszenia głosu Dharmy, czasami jest najtrudniej przejść do działania.

Pitta nie rozgląda się na boki – u Pitty nie zawsze jest to takie oczywiste. Pitta potrzebuje się bardziej wsłuchać w te elementy, bo jest zdaniowa i w tej zadaniowości czasem się zatracza, mało ma rozglądania się na boki.

Kaphę niełatwo zainspirować – Kapha z kolei jest w pewnym sensie mniej czuła, więc nie tak łatwo ją poruszyć i zainspirować.

Rodzaj paraliżu

Wiele osób ma duży problem z przejściem do działania. Spotykam się z tym w swojej pracy z klientkami bardzo często. Chodzi o poświęcanie dużej energii na bycie w sferze wymyślenia. „Nie jestem jeszcze gotowa, muszę to przemyśleć”, „jeszcze tylko ten warsztat i będę wiedzieć”, „jeszcze ta książka, ten webinar, ta sesja”... Nadmiar wszystkiego, taki *over thinking* prędzej czy później daje rodzaj paraliżu.

Nie wiadomo, gdzie w tym chórze głosów usłyszeć ten jeden,



któremu trzeba zaufać i dać się poprowadzić.

Taka głowa pełna pomysłów i inspiracji wkrótce zaczyna ciążyć. Szczególnie jeśli jesteś Vata, która ma ciało delikatnej konstrukcji. Jeśli głowa robi się zbyt ciężka, to ciało nie daje rady, zaczyna niedomagać. Jesteś zmęczona, wyczerpana, nie możesz spać, skoncentrować się.

Zdaj sobie sprawę z tego, że jesteś w stanie paraliżu związanego z nadmiernym myśleniem. Bądź uważna, bo taki stan zdarzy Ci się pewnie jeszcze wiele razy. Rozpoznawaj to za każdym razem, tak by chcąc podjąć jakieś działanie, nie utknąć na etapie wymyślenia.

Zrób jedną małą rzecz

Jeśli masz pomysł, coś Ci ten głos podpowiada – to zrób to, chociaż w jednej setnej. Zrób jedną małą rzecz. Jak mawia Marie Forleo: „jasność pochodzi z działania, nie z myślenia”.

Mały krok, jaki zrobisz, zbuduje w Tobie pewność, żeby zrobić na jego bazie krok drugi, potem trzeci i tak dalej. Każdy kolejny krok będzie Cię umacniał i prowadził w stronę działania.

Nie faszeruj się

Znów za Marie Forleo: *Create before you consume*, czyli „twórz, zanim zaczniesz konsumować”.

Obserwuję to często u dziewczyn, które szukają swojej Dharmy.



Tak bardzo chcą ją znaleźć, że cały czas czegoś dotykają, próbują, łapią; jedna książka, druga, trzecia, warsztat, webinar, sprawdzanie, co opublikowała któraś ze znanych osób, które już wiedzą, jaka rola przypadła im w udziale...

Kolejność powinna być odwrotna – najpierw stwórz coś sama. Czas na pochłanianie cudzych treści przyjdzie później.

Jeśli próbowałaś kiedyś nafaszerować kurczaka, jajko czy pieczarkę, to wiesz, że mają ograniczoną pojemność. W Twoim przypadku jest tak samo.

Jeśli w swoim życiu większy nacisk kładziesz na branie inspiracji niż na kreowanie, to wkrótce tak się tym wypełnisz, że nie będzie już w Tobie miejsca na Twój własny głos.

Żebyś mogła coś wyrazić, zadziałać, potrzebujesz okresu inspiracji, ale w dawkach terapeutycznych, leczniczych. Takich, które pozostawiają Ci dużo przestrzeni na Twój własny geniusz i zmanifestowanie tego, co w Tobie unikalne i niepowtarzalne.

Po okresie inspirowania musi przyjść czas na strawienie tych informacji. Czasem wystarczy trochę zatrzymać się na jednej, poruszającej Cię myśli i zrobić jakieś małe działanie, które doprowadzi Cię do większej jasności.

Ludzie, którzy znaleźli swoją Dharma niech Cię inspirują, ale nie pompuj tego w siebie cały czas, bo nie wystarczy Ci przestrzeni, żeby wyrazić siebie swoim unikalnym głosem.



Słuchaj serca

Deepak Chopra mówi: „połóż rękę na sercu, ono zna prawdziwą odpowiedź”.

Ten głos serca to rzadko są słowa. Najczęściej to uczucie albo łatwości, lekkości, albo dyskomfortu, napięcia. Żeby zaobserwować stan w swoim ciele, poczuć go, trzeba mieć kontakt ze sobą. Co czujesz na myśl o danej aktywności, sprawie, działaniu? Czy robisz się zimna, mała, czy wzrastasz, rozkwitasz, masz luz, przechodzi Cię dreszcz ekscytacji?

Kontaktuj się ze swoim ciałem, zadbaj o nie, bo ono bardzo dużo rzeczy już wie. I mówi do Ciebie dolegliwościami, chorobami. Jeśli trafiłaś do Ajurwedy, to pewnie takim językiem mówiło do Ciebie Twoje ciało. Jego subtelniejszych przekazów zazwyczaj nie słyszymy. Musiało przywalić jakimś zapaleniem, zaparciem, guzem, żebyś zaczęła słyszeć, że coś nie do końca jest tak, jak być powinno.

Nie forsuj ciała

Sama jesteś dla siebie najlepszym możliwym polem informacyjnym. Jeśli chcesz mieć z nim kontakt, dbaj o nie. Na dłuższą metę nie da się żyć, zajeżdżając swoje ciało i oczekiwać, że będą z tego świetne efekty.

Jeśli masz w sobie dużo Pitty i Kaphy, możesz osiągnąć więcej.



Dla tych dosz pewne rzeczy długo są możliwe. Element ognia i element ziemi dają odporną, wytrzymałą konstrukcję. Dla nich kilka miesięcy pracy po 15 godzin na dobę, prowadzenie biznesów w dwóch różnych miastach, ciągłe podróże służbowe są osiągalne. Przynajmniej przez jakiś czas.

Ale Ty możesz mieć delikatniejszą konstrukcję. Jesteś Watą, jesteś bardziej wrażliwa i takie obciążenie jest zbyt dużym impulsem do przyjęcia przez Twój system.

Każda z nas jest inna.

Jeśli masz w sobie więcej elementów Pitty, to masz więcej zapału, konkretności, działania, ale możesz też szybko się wypalić i stać się inną wersją siebie.

Jeśli masz elementy Kaphy, to masz wytrwałość, moc w sobie, zdrowie w ciele. To znaczy też, że pewne rzeczy dłużej się w Tobie zbierają. Zaczynają się powoli, mozolnie.

Ta znajomość siebie jest potrzebna, żebyś zdała sobie sprawę z tego, co mieści się w Twoim obwodzie ciała i serca. Chcesz z tego korzystać? To niech będzie w dobrej formie! Ajurweda pokazuje różne sposoby na dbanie o siebie. Tak, aby po ogarnięciu różnych obszarów, po zadbanie o różne role, które wypełniamy na co dzień, móc zająć się podążaniem za głosem, który wzywa Cię do czegoś więcej.



Pytaj

Ale jak tej Dharmy szukać?

Po pierwsze – pytaj. Zadaj swoje pytanie ludziom wokół. Zapytaj ich o swoje mocne strony. O to, z czym im się kojarzysz, co przychodzi im do głowy na myśl o Tobie. Pozwól, żeby pokazali Ci jakość, którą sami w Tobie widzą; żeby odbili światło, którym Ty świecisz w ich życiu.

Zapytaj o to.

Ja pytam kogo i co się da i bardzo to lubię. To, gdzie jestem, jest też tego efektem. W wielu sytuacjach, w których mam taką możliwość – pytam, proszę o feedback i pozwalam ludziom pokazać mi, co jest moim światłem, do czego jestem stworzona. Pozwalam im też pokazać, co to światło przystania, co mogę wyczyścić, usunąć, zneutralizować, żeby świecić tak, jak zostałam stworzona.

Możesz też pytać książki. Wiele osób tak rozmawia z Biblią. Nie chodzi o to, żebyś codziennie prosiła jakąś mądrą księgę o radę. Czasem jedno zdanie pracuje w Tobie przez wiele miesięcy. Daj mu czas, żebyś w pełni zrozumiała, co to zdanie znaczy.

Nie stawiaj na ilość, tylko na jakość. Przyszło do Ciebie jedno zdanie – pobądź z nim dzień, dwa, tydzień, miesiąc.

Zadaj to pytanie do świata. Zadaj je tak, jak dziecko – z nadzieją, wiarą, że ta odpowiedź przyjdzie.



Postuchaj odpowiedzi

A jak już zapytasz, to postuchaj. Na litość boską, postuchaj.

Często jest tak, że pytasz, a nie słuchasz odpowiedzi, ignorujesz ją, machasz ręką.

Na prostym przykładzie: wychodzisz rano, w pięknym pomarańczowym szaliku i ktoś Ci mówi, że pięknie wyglądasz. A Ty? Zamiast powiedzieć: „Dziękuję. Pomarańczowy jest takim wyjątkowym kolorem, który zakładam, żeby mieć więcej energii” albo zwyczajnie „dziękuję”, przyjmując z uśmiechem dobro, które ktoś Ci ofiaruje, mówisz: „A tam, kupiłam to z 10 lat temu i wyciągnęłam teraz z dna szafy”.

Jeśli nie potrafisz przyjąć tego dobra – ćwicz się w przyjmowaniu.

Dawaj, bądź szczodra, dziel się. Ale też przyjmuj. Jeśli zadajesz pytanie, to bądź gotowa na przyjęcie odpowiedzi.

Na końcu tej książki znajdziesz kilka ćwiczeń, które mogą Ci pomóc zadać odpowiednie pytanie i dobrze wykorzystać usłyszane odpowiedzi.

Zaufaj Dharmie

Jeśli jesteś receptywna, wrażliwa i odrabiasz swoje lekcje, to będą się przed Tobą pojawiały nowe możliwości.



W tym, czego najbardziej unikasz jest to, co jest Ci najbardziej potrzebne do wzrostu. Na pewno masz w swoim życiu taką jedną rzecz, od której stronisz, uciekasz, masz do niej niechęć. To Cię oddala od spotkania z tym, co jest dla Ciebie najważniejsze, żebyś mogła się rozwinąć, uzdrowić, przezwyciężyć. Żeby się odetkało i zaczęło płynąć.

Bo często jest tak, że w naszym życiu się gdzieś zacinamy. Na jakimś etapie, może we wczesnym dzieciństwie, ktoś Ci powiedział, że nie umiesz śpiewać, nie masz talentu, nie jesteś przygotowana... I przez to się zacięłaś.

Pora przyjrzeć się temu, co się wtedy wydarzyło, uzdrowić to zacięcie i iść dalej.

To nie będzie droga ułana różami. Gwarantuję Ci, że Twoja Dharma będzie Cię wkurzać, złościć, frustrować, wymagać, nieustannie konfrontować Cię z Twoimi słabościami i mocnymi stronami.

Ale gwarantuję Ci też, wiem to ze swojego doświadczenia, że da Ci taką moc, taką radość, że te wszystkie trudności, z którymi się spotkasz, to będzie tylko część pięknej podróży. Bo będziesz połączona z mocą, która umożliwi Ci konfrontację z tymi trudnościami.

Uzdrowić ciało

Kiedy jesteś źle odżywiona, przemęczona, niewypoczęta, nafaszerowana kawą i cukrem, trudno o przestrzeń i radość, które



są nierozzerwalnie związane z tematem Dharma. Jeśli wszystko Cię boli, jesteś sztywna, masz nadwagę, nie możesz skupić myśli, nie wiesz, jak odpoczywać, to możesz mieć w rękach najbardziej inspirującą książkę, słuchać najbardziej oświeconych osób, ale nie będziesz w stanie z ich zaleceń skorzystać. Ciało trzyma Cię w szachu.

Dlatego w moim rocznym programie online „Rok z Ajurwedą” temat Dharma wprowadzam na sam koniec – po uporządkowaniu spraw związanych z rytmem dobowym, snem, odżywianiem, masowaniem, ziołami i oczyszczaniem.

Nie porównuj się

I ostatnia sprawa, zanim zaczniesz zagłębiać się w rozmowy o Dharma: nie porównuj się do nikogo, do żadnej znanej osoby, tylko popatrz na swoje rozdanie. Patrz, inspiruj się, ale tylko trochę, a potem działaj, rób swoje i pozwól, żeby każdy kolejny krok na Twojej drodze pokazywał krok następny.

Bo to tak działa: jeśli przyjmiesz mały prezent, zrobisz jedno małe działanie, to dostaniesz też szansę na drugi prezent. Przyjmiesz drugi – przyjdzie trzeci.

Nie martw się na zapas, nie lękaj się o przyszłość, a jednocześnie dbaj o swoją Watę, o siebie, żebyś miała zasoby na podążanie tą drogą.

Gdzieś wyczytałam, że największy procent ludzi, którzy osiągnęli sukces, spełnienie, znaleźli swoją Dharma w życiu, zrobiło to



między 40. a 60. rokiem życia. To taki czas, w którym naprawdę zaczynamy żyć swoim życiem.

Więc daj sobie luz. Najlepsze jeszcze przed Tobą.





Dorota Jesiowska-Sołoducha

Mentor i coach. Pomaga przedsiębiorczyniom dopasować ich firmy do życia i wejść na kolejny biznesowy poziom.

Jej misją jest żyć radośnie. Pomaga jej w tym podążanie za intuicją i ciekawość tego, co niewidzialne. Swoje talenty wykorzystuje, towarzysząc klientkom w odkrywaniu ścieżki ich duszy, prowadzącej ku spełnieniu.

Głęboko wierzy, że nadchodzi czas na doświadczanie przyjemności życia w pełni.

www.jesiowska-soloducha.pl

www.empres.pl



*Nasze dary są dla nas czymś tak naturalnym,
że nie dostrzegamy płynącej z nich potęgi.
Jeszcze trudniej jest nam sobie uzmysławić,
że mielibyśmy na nich zarabiać
– przecież wydaje nam się, że tak naprawdę
nic specjalnego nie potrafimy.
Skoro coś przychodzi nam bez wysiłku,
to nie może to być żadna prawdziwa umiejętność,
prawda?*

Dorota Jesiołowska-Sołoduha





O tym, że liczy się droga a nie cel

Rozmowa z Dorotą Jesiółowską-Sołoduchą

Maria: Jesteś jedną z tych osób, które doskonale zdają sobie sprawę, że odkrywanie Dharmy to proces. Nawet jeśli jedno zdarzenie sprawia, że doznajesz olśnienia, łapiesz, że „oho, to jest to, to moje powołanie, tym chcę się zajmować, temu poświęcić swoje życie”, to żeby faktycznie do tego doszło, potrzebnych jest wiele kolejnych decyzji, zrealizowanych założeń, kroków w konkretną stronę. To nie jest tak, że doszłaś do celu, jakiegoś drzewa z napisem „Dharma”, rozłożyłaś pod nim kocyk i teraz rozkoszujesz się tym stanem.

Dorota: Odkrywanie swojej Dharmy to niewątpliwie proces. Proces, który może trwać nawet całe życie. Dla mnie zaczął się tuż po studiach. Wcześniej w ogóle nie interesowało mnie po co my, ludzie w ogóle tutaj jesteśmy, nie zastanawiałam się nad tym. Funkcjonowałam w sferze oczywistości, tego że wszyscy mamy podobne ścieżki, kolejne etapy do zaliczenia: skończyć szkołę, znaleźć pierwszą pracę, partnera, stworzyć dom, mieć dzieci, pojechać na kilka egzotycznych wycieczek. Wszystko.



Wybierz drogę rzadziej uczęszczaną

Do pewnego momentu podążałam w zgodzie z tym oczywistym schematem. Skończyłam studia i założyłam swoją pierwszą firmę. Ku mojemu zaskoczeniu, bardzo szybko zaczęłam się w niej wypalać. Zrozumiałam wtedy, że chyba jednak jest coś więcej. Zastanawiając się, co może być tym „czymś”, trafiłam na pierwszą w swoim życiu sesję coachingu. Spośród wielu ważnych pytań, które na niej padły, jedno zrobiło na mnie szczególne wrażenie. Coachka zapytała mnie, jakie są moje wartości, czym kieruję się w życiu. Uwierz mi – to był dla mnie totalny *mind-blowing*. Po usłyszeniu tego pytania, zaniemówiłam. Z jednej strony to było bardzo proste, banalne wręcz pytanie, a z drugiej – totalnie nie miałam na nie odpowiedzi. Żadnej. Mimo jego prostoty, nigdy nie wpadłam na pomysł, żeby je sobie zadać. Działałam jak robot, jak automat, dzień po dniu, schemat za schematem, jakie przekazali mi rodzice, jakie obserwowałam wśród moich znajomych. I wtedy zrozumiałam, że do tego momentu nie miałam włączonego samodzielnego myślenia. A przez to nigdy nie zastanawiałam się, po co ja tutaj właściwie jestem.

Potem padały kolejne pytania – o moje dary, talenty, pasje... Te niewinne z pozoru pytania były dla mnie niesamowitym odkryciem. Nagle zdałam sobie sprawę, że jako dziecko miałam pewne fascynacje, pewne ciążoty, ale to zostało tak pięknie zrównane, wytłumione przez system edukacji, przez otoczenie, w którym dorastałam... W szkole, chociażby na lekcjach religii, nikt nam nie mówił, że jako istoty ludzkie mamy jakiś swój autonomiczny cel, że po coś w ogóle funkcjonujemy.



To spotkanie z coachką było prawdziwym przełomem. Od tamtego momentu zaczęłam poszukiwać swojego prawdziwego „ja”, odkrywać to, kim jestem, jakie mam dary, talenty i jaki użytek mogę z nich robić.

Pamiętaj o ciemnej stronie mocy

Maria: Jak wiele było takich przełomowych momentów, wydarzeń, które nakierowały Cię na zupełnie inne, nowe tory?

Dorota: Wiele najróżniejszych przedsięwzięć zbliżało mnie do odkrywania prawdy o sobie. Jednym z nich był test FRIS®, który pokazuje twoje style myślenia i style działania. Dzięki niemu zobaczyłam, że jestem wizjonerem. Zobaczyłam, że bardzo bliska jest mi perspektywa relacji, czyli, mówiąc w pewnym uproszczeniu, że moim darem jest empatia, współodczuwanie.

I znowu – wynik testu był dla mnie dużym zaskoczeniem. Ja wizjonerem? Jasne, mam 50 pomysłów na minutę, często łączę kropki w niekonwencjonalny sposób, ale żeby od razu być wizjonerem? Zadziałał tutaj mechanizm, który występuje bardzo często podczas procesu odkrywania siebie – opór, powątpiewanie, krytyczne nastawienie do sygnałów czy wręcz jasnych komunikatów, jakie otrzymujemy.

Z drugiej strony, ten test pozwolił mi zrozumieć, że wszystko ma swoje dwie strony. Każda twoja cecha czy talent ma również ciemny, mroczny aspekt. Od ciebie zależy, w jakim celu wykorzystasz swój dar. Pokazała mi to osoba, z którą pracowałam przy teście FRIS®, mówiąc, że podobne do moich talenty –



empatię, umiejętności wyczuwania ludzi, budowania z nimi relacji, odnajdywania się w różnych, również bardzo trudnych sytuacjach komunikacyjnych, miał... Adolf Hitler. On te talenty wykorzystał, by zmanipulować ludzi.

Maria: Mocne porównanie.

Dorota: Prawda? Dla mnie to było jak kolejny wstrząs. Dotarło do mnie wówczas, że faktycznie, mam w sobie taką piękną, jasną stronę, ale nieraz korzystałam ze swoich darów po to, żeby ugrać coś dla siebie w nieczysty sposób, wykorzystując czyjeś słabe punkty. Znałam je właśnie ze względu na swój dar wizjonerstwa.

Maria: Wielki dar i jednocześnie ogromna odpowiedzialność.

Dorota: Dokładnie, odpowiedzialność polegająca na tym, żeby z tych darów, tych supermocy, kiedy już je w sobie odkryjemy, robić użytek, ale też, żeby nie przesadzać, nie ulec pokusie wykorzystania ich w nie do końca czystych celach.

Uznaj swój dar

Maria: Czyli test FRIS® był narzędziem, które pozwoliło Ci znaleźć następny element układanki.

Dorota: Tak. Z czasem tych narzędzi i elementów było coraz więcej.

Przez wiele lat prowadziłam poradnię dietetyczną. Z jednej strony, lubiłam niesamowicie to zajęcie – ze względu na spotkania,



przebywanie z ludźmi, możliwość wysłuchania ich historii, rozmowy, które bardzo szybko od pytania o odpowiedni jadłospis, przeradzały się w poszukiwania problemu tkwiącego głębiej, przyczyny problemów związanych z odżywianiem, tego, co sprawiło, że jedzenie w ogóle stało się tak ważnym tematem w ich życiu. Z drugiej strony, miałam poczucie, że układanie tych jadłospisów, klepanie czegoś na komputerze według utartego schematu, to coś niezgodnego ze mną. Czułam, że nie chcę dawać ludziom żadnych gotowych receptur, rad, a po prostu z nimi rozmawiać i wydobywać na światło dzienne to, co naprawdę się z nimi dzieje. Dlatego zaczęłam studiować psychodietetykę. Ale to też nie było to.

Szukałam dalej. Poznałam Denise Duffield-Thomas i test archetypów finansowych. Kwestią finansów zainteresowałam się bardziej dlatego, że w którymś momencie osiągnęłam górny próg przychodów, zderzyłam się ze ścianą, czy raczej sufitem, nie mogłam zarabiać więcej. Postanowiłam sprawdzić, jakie jest moje podejście do pieniędzy, moje „finansowe DNA”. Pozwala to sprawdzić test na archetypy finansowe. Dzięki niemu możemy się dowiedzieć o naszych unikalnych mocnych stronach i wyzwaniach, które odpowiednio wykorzystane, mogą nam pomóc pokonać blokady i uwolnić nasz potencjał. Z testu wyszło, że jestem typem łączniczki, czyli osoby, dla której najważniejsze są relacje – również w kontekście zarabiania pieniędzy.

Maria: I jak to pokrywało się z Twoimi wyobrażeniami na swój temat?

Dorota: W ogóle! Uznałam, że to bzdura. Mam zarabiać pieniądze na budowaniu relacji? Bez sensu. Zresztą, cały czas trudno mi było uznać budowanie relacji za jakiś prawdziwy dar. Każdy człowiek

buduje relacje, to nic specjalnego. W jaki sposób miałabym coś takiego wykorzystać. Byłam bardzo rozczarowana, zawiedziona, że z testu nie wyszło mi nic „fajniejszego”, bardziej namacalnego, unikalnego. Poddawałam wyniki testu w wątpliwość, próbowałam szukać dalej, robić test jeszcze raz, sprawdzać, czy ta łączniczka to jest na pewno mój archetyp finansowy numer jeden, czy gdzieś nie popełniłam błędu.

Maria: Ciągle to obserwuję – deprecjonowanie swoich talentów. Łączenie ludzi, budowanie relacji? Przecież to potrafi każdy! Ktoś zauważa mój potencjał, mój dar, komplementuje go, pokazuje, udowadnia tym czy innym narzędziem, a ja mówię, że to przecież ma każdy. Daj mi więc coś innego, tego nie chcę!

Dorota: Tak było w moim przypadku. Dopytywałam Denise, z którą pracowałam nad testem, co mam zrobić z tym „darem”, jak mogę dzięki niemu zarabiać pieniądze, jak go wykorzystać w życiu? Cały czas miałam wrażenie, że to jakaś totalna abstrakcja. Żyłam bowiem w przeświadczeniu, że talent to powinno być coś konkretnego, namacalnego – jak talent piosenkarki, malarki albo aktora. A nie tam moje komunikowanie się. Coś namacalnego, żebym mogła coś z niego stworzyć. No i jeszcze, żeby świat mógł go docenić.

Dopiero po latach, gdy sama stałam się mentorem archetypów finansowych, zaczęłam pracować z tym narzędziem i usłyszałam moje klientki, zrozumiałam z czego ten opór, to niezrozumienie wynika.

Te nasze talenty są dla nas czymś tak naturalnym, że nie dostrzegamy mocy płynącej z ich potęgi. Jeszcze trudniej jest nam sobie

uzmysłować, że mielibyśmy na nich zarabiać – przecież wydaje nam się, że tak naprawdę nic specjalnego nie potrafimy. Skoro coś przychodzi nam ot tak, naturalnie, bez wysiłku, to nie może to być żadna prawdziwa umiejętność, prawda? Praca musi być przecież ciężka, wiązać się z wysiłkiem. Tym bardziej nie sposób nam sobie wyobrazić, że mielibyśmy zarabiać na czymś takim pieniądze. A wszystko to przykłady archetypów finansowych.

Po prostu szukaj

Maria: Zmiana takiego podejścia to skomplikowana sprawa?

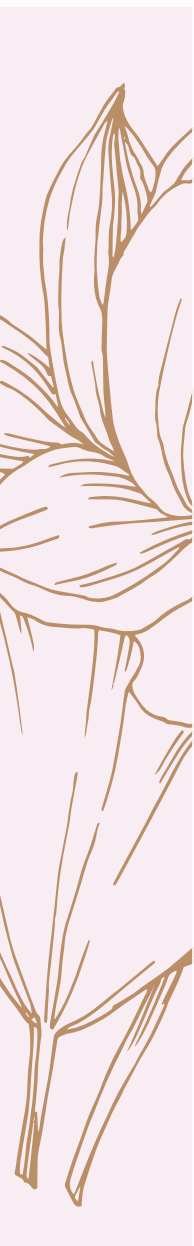
Dorota: Na pewno potrzeba do tego dużej determinacji.

Ja w pewnym momencie stałam się w ogóle trochę zafiksowaną poszukiwaczką życiowej misji, swojej Dharmy. O pomoc w jej znalezieniu pytałam różne osoby, pytałam też karty, horoskop – co ja mam na tej Ziemi zrobić? Po co tu jestem, w jakim celu się urodziłam?

I wiesz co? Za każdym razem dostawałam odpowiedź „dowiesz się w swoim czasie, a na razie po prostu szukaj”. Żyj, doświadczaj siebie, po prostu testuj, sprawdzaj. Muszę przyznać, że to nie była łatwa lekcja. Miałam poczucie, że mam JUŻ 30 lat, że to już ostatni dzwonek, żeby się ogarnąć, że to najwyższy czas, żeby wiedzieć, co mam w tym życiu robić.

Dziś mam 33 lata i tak naprawdę dopiero niedawno doszło do mnie, że być może moją ścieżką nie polega na znalezieniu tej jednej rzeczy, która jest moją misją, i poświęceniu się jej realizacji na 100%. Zrozumiałam, że tą moją życiową misją może być samo





poszukiwanie, odnajdywanie różnych elementów, które budują moją Dharma. Być może moje życie będzie pasmem różnych doświadczeń i będzie składało się z wielu różnych odcinków.

Dzięki wszystkim odkryciom, o których mówię, zrozumiałam też jeszcze jedną rzecz: dary, które mamy, możemy wykorzystywać naprawdę na różne sposoby. Wszechświat mówi do nas nieustannie, cały czas pojawiają się więc nowe szanse, nowe możliwości na ich wykorzystanie. Warto mieć więc otwartą głowę. I oczywiście słuchać swojej intuicji, nawet jeśli przeczy ona tzw. zdrowemu rozsądkowi. Gdybym nie szła za jej głosem, pewnie dziś zajmowałabym się psychodietetyką albo była coachem specjalizującym się w tematach związanych z jedzeniem. Intuicja podpowiadała mi jednak, że mogę zajmować się rozwojem w jeszcze szerszym zakresie. Nie tylko w kontekście umysłu i jego potęgi, ale również emocji i aspektu duchowego.

Cały czas jestem w procesie, jestem w drodze i sporo czasu mi zajęło, żeby w ogóle zaakceptować, że ta droga jest, bo bardzo pociągającym wydawało mi się być już na mecie, już ją osiągnąć, rozłożyć ten kocik i odpoczywać po należycie wykonanym zadaniu. Dostałam jednak porządną lekcję, że to tak szybko nie nastąpi. Ciągle mam więc otwartość na poznawanie tego, do czego moje talenty faktycznie mogą się przydać.

Doświadczaj, ucz się, poznawaj siebie. Meta w końcu ukaże się na horyzoncie.



Doceniaj każdy etap drogi

Maria: Uwagażność, o której mówisz, jest niesamowicie ważna. Bez niej łatwo można przeoczyć różne znaki w życiu. Anioły na twojej drodze, wskazówki, które prowadzą cię do celu, niepowodzenia, które okazują się błogostawieństwem... Z drugiej strony, wszystko to się wie z perspektywy czasu, z pozycji „tu i teraz”. Jestem ciekawa, jaką radę, wiedząc to, co wiesz dzisiaj, dałabyś młodszej Dorocie? Co byś powiedziała młodszej wersji siebie, która właśnie się obudziła i usłyszała po raz pierwszy w życiu pytanie o talenty?

Dorota: Powiedziałabym jej, żeby doceniała każdy aspekt tej drogi. Nie goniła bez opamiętania tego białego króliczka, misji, Dharmy, tylko smakowała samo odkrywanie, celebrowała ten proces i gratulowała samej sobie, że w ogóle to robi. Przez długi czas miałam właśnie takie poczucie, że gonię, że chcę szybciej „zaliczyć” kolejne etapy po to, żeby gdzieś dojść.

Maria: Herman Hesse w powieści „Siddhartha” napisał: „Kiedy ktoś szuka (...) wówczas łatwo może się zdarzyć, że oczy jego widzą już tylko to, czego szukają, że nie jest w stanie niczego znaleźć, nic do siebie dopuścić, bo myśli tylko o tym, czego szuka, bo ma przed sobą cel, bo jest opętany myślą o celu. Wszak szukać znaczy mieć cel. Zaś znajdować, to być wolnym, być otwartym, nie mieć żadnego celu”¹.

¹ Hermann Hesse, *Siddhartha*, wyd. 1998, Media Rodzina



Dorota: To moja historia. Nie potrafiłam się cieszyć poszukiwaniem, bo byłam w 100% skoncentrowana na celu. Przez długi czas miałam problem z docenieniem swojej pracy sprzed kilku miesięcy. Wszystko, co robiłam, chowałam do szuflady. Nagrywałam jakieś warsztaty i zaraz potem chciałam o nich zapomnieć. Bo wydawały mi się już nie dość aktualne, nie dość dobre. Teraz zrobię je inaczej, lepiej. Nowa jakość, nowa ja. Wynikało to z tego właśnie, że bardzo deprecjonowałam sam proces dochodzenia do Dharmy. Wydawał mi się czymś zupełnie nieistotnym, gorszym niż samo jej „złapanie” i zrozumienie.

Powiedziałabym więc młodszej wersji siebie, żeby cieszyła się już samym faktem poszukiwania. Tak naprawdę już to, że zaczęła/zacząłam dostrzegać, że w życiu chodzi o coś więcej, to już było wejście na drogę Dharmy. Tymczasem ja przez długi czas myślałam, że teraz jeszcze nie zasługuję na brawa, na oklaski, na celebrację, na ukochanie samej siebie, bo w jakimś sensie jestem wybrakowana, ciągle jeszcze brakuje mi tego konkretnego zaświadczenia, kim jestem, po co tu przyszłam.

Powiedziałabym tej Dorocie sprzed lat: „Dziewczyno, właśnie weszłaś na drogę swojej Dharmy! Super, przybij piątkę, baw się dobrze, bo naprawdę będzie odłotowo i każdego dnia będzie coraz fajniej. Oczywiście będą wzloty i upadki, będą dni lepsze i chwile zwątpienia, ale o to w tej zabawie chodzi, to jest właśnie urok odkrywania, poszukiwania Dharmy. Więc nie martw się, bo wierz mi – nie oddałabyś tego przebudzenia za żadne skarby”.



Nie przesadź z inspiracjami

Maria: To co mówisz, jest niesamowicie cenne. Na polskim rynku jest kilka książek, które mówią – mniej lub bardziej bezpośrednio – o Dharmie. Większość z nich koncentruje się jednak na historiach kobiet, które już leżą pod tym drzewem, które już znalazły swoją drogę. Takie opowieści są oczywiście niesamowicie ważne, ale myślę, że niemniej istotne są te koncentrujące się na procesie odkrywania, na niesamowitej satysfakcji, która z niego płynie. Takie, w których odnajdziemy zarówno opisy przyjemnych dni, jak i tych, które ostro dały nam w kość.

Dorota: Sama przez długi czas koncentrowałam się na historiach osób, które już odnalazły swoją Dhamę. W założeniu miały mnie inspirować. Tymczasem po każdej kolejnej tego typu narracji, czułam się bardziej przygnębiona – że ja ciągle poszukuję, że jeszcze taki kawał drogi przede mną, że w ogóle nie zapowiada się, żebym w najbliższym czasie doszła do celu...

Maria: ...a takie autokomunikaty z pewnością do tego celu nie przybliżają.

Dorota: Nieraz mogą wręcz podciąć skrzydła. Z drugiej strony, właśnie te momenty sprawiały, że w swoich poszukiwaniach przyspieszałam. Szłam na kolejną sesję, odkrywałam jakąś medytację, przez nią poprzednie wcielenia... Dotykałam wielu niesamowicie zróżnicowanych tematów. Potem okazywało się, że wszystkie te doświadczenia przydawały się w mojej pracy. Pracuję z moimi klientkami m.in. po to, żeby umożliwić im



wydobycie pełni potencjału, żeby zaczęły robić w życiu to, po co na ten świat przyszły. Stopniowe odkrywanie, poszukiwanie, zaczęło być moją pracą. I mogę w niej czerpać pełnymi garściami z tego wszystkiego, czego sama na swojej drodze doświadczyłam.

Ostatecznie więc te momenty zwątpienia pięknie popychały mnie dalej, motywowały do dalszego działania.

Maria: Szukając inspiracji, czasem tak bardzo zapatrzymy się w kogoś, że w tym zapatrzeniu znowu nie jesteśmy przy sobie. A przecież o tym jest Dharma: żeby być w sobie, ze sobą, odkrywać siebie. Słuchając Cię, pomyślałam, że ta inspiracja powinna działać jak takie dobre, skuteczne zioło, które dawkujeś w szczyptach. Szczypta tak, ale łyżka nie.

Dorota: Kiedy patrzymy na inne osoby, zachwycamy się tym, jak wyglądają, jak działają, bardzo łatwo możemy wpaść w pułapkę myślenia, że są tylko pewne określone drogi prowadzące do sukcesu.

W mojej głowie w pewnym momencie taką pułapką było przekonanie, że droga do życiowego spełnienia wiedzie przez bycie matką. I to taką konkretną, zachowującą się w określony sposób, mającą określone relacje z partnerem, określoną pozycję zawodową itd. Wpadłam w takie myślenie właśnie przez obserwowanie różnych osób. Zapomniałam zupełnie, że przecież to są ich życia, ich wybory, ich drogi.

Im dłużej pracuję z intuicją, tym większą mam akceptację i otwartość na to, że te drogi mogą wyglądać naprawdę bardzo różnie; że to, co dla jednego jest absolutnie nie do zaakceptowa-

nia, dla kogoś innego może być szczytem spełnienia. Słuchając różnych historii, staram się wyłuskać z nich to, czego moje klientki naprawdę poszukują i do czego są predysponowane.

To, o czym mówisz, stwarzanie sobie przestrzeni do tego, żeby zobaczyć i usłyszeć, jaka ja jestem, było niezwykle istotne dla większego docenienia moich talentów. Nie zawsze potrafiłam sama stworzyć tę przestrzeń dla siebie. Potrzebowałam osób z zewnątrz, żeby mi ją przytrzymały – coachów, astrologów, osoby zanurzone w rozwoju duchowym... Potrzebowałam takich osób, które mówiły: „Dobra Dorota, tutaj trzymamy ci taką przestrzeń, nikt tu nie zagląda. Ty też nigdzie nie patrzysz. I teraz wsłuchaj się w siebie. Masz godzinę, pogadajmy tylko i wyłącznie o tobie i podszeptach twojej duszy”. To było dla mnie bardzo pomocne i potrzebne. Do dzisiaj korzystam z takiego wsparcia. Uważam, że bycie samemu ze sobą jest cudowne, ale czasami potrzebujemy drugiego człowieka – po to właśnie, żeby utrzymać nam przestrzeń albo mądrze poprowadził czy wyprowadził nasz umysł z pewnych przekonań.

Zacznij działać

Maria: W historii, którą opowiadasz, chciałabym wyeksponować jeszcze jeden aspekt. To nie jest tak, że tylko zgłębiasz, odkrywasz i doceniasz różne rzeczy. Podejmujesz też konkretne biznesowe kroki. Na pewnym etapie stworzyłaś własną markę. Jestem ciekawa tej historii. Chciałabym, żeby wybrzmiało w naszej rozmowie to, że poszukiwania, inspirowanie się, praca z coachem są niesamowicie ważne i potrzebne, ale drugim krokiem jest testowanie tych odkryć w konkretnych działaniach.



Dorota: Tak widzę Dharma –
odnajdujemy ją po to, żeby działać
w życiu. Po to w ogóle przychodzimy
na Ziemię, żeby działać i doświadczać
tych ziemskich aspektów, które wiążą
się ze światem materialnym, z ciałem,
z przyjemnością. Potrzebuję najpierw
usłyszeć siebie, usłyszeć, co tam
fajnego mam w sobie, co teraz się we
mnie odzywa, kim ja jestem. A potem
dopiero znajduję energię do działania.

Kiedy usłyszę jakąś ciekawą informację
o sobie albo kiedy wpadnę na jakiś
trop, działam od razu. To zasada, którą
poznałam jakiś czas temu i teraz
staram się maksymalnie z niej
korzystać. Im szybciej działasz, tym
mniej do powiedzenia ma umysł,
a bardziej do głosu dochodzi przekaz
z duszy. I tym szybciej jest w stanie się
zmaterializować.

W listopadzie [2019 r. – przyp. red.]
przyszedł do mnie taki głos. Zachęcał
mnie, bym o tym wszystkim, czym
zajmuję się na co dzień –
o duchowości, pracy z wahadłem,
układaniu kart – opowiedziała szerszej
publiczności. Bo być może są w moim
otoczeniu osoby, które chciałyby o tym
usłyszeć, ale nawet nie wiedzą, kogo



zapytać. Ba, nawet nie wiedzą, że można zobaczyć więcej w tak prosty sposób. Od razu odpaliło się moje wizjonerstwo: „Tak jest, nadchodzi nowa Ziemia, nadchodzą nowe jakości”.

Ludzie coraz częściej dostrzegają, że sami dla siebie są panami, władcami, że mają nieograniczone moce, że mogą ekspressem dochodzić do swojej Dharmy. Chociaż sama tego nie doświadczyłam, miałam wizję, że tak będzie się działo.

Gdy to wszystko zaczęło do mnie docierać, doszłam do wniosku, że to jest właśnie ten moment, żeby zacząć działać z tą jakością. Kiedy pomysł krąży jedynie w mojej głowie, czuję się tak napięta i zablokowana, że nie mam pojemności na nic więcej. Dlatego potrzebuję wypuścić to na zewnątrz, na Ziemię, żeby mogły przyjść do mnie nowe informacje o tym, co takiego jeszcze mam do zrobienia. W ten sposób docierają do mnie nowe fragmenty Dharmy. Moim zadaniem jest te fragmenty materializować.

Dlatego postanowiłam stworzyć markę Empres. Nazwa pochodzi od angielskiego słowa oznaczającego cesarzową. Cesarzowa to karta w tarocie, która jest mi bardzo bliska, spaja bowiem niebo i ziemię. Cesarzowa jest mądra, ale emanuje też miłością – łączy serce i umysł w harmonijny sposób.

Początkowo byłam w tym projekcie skupiona na produktach – kartach i kamieniach, ale w pewnym momencie, między innymi po rozmowie z Tobą, Marysiu, za co Ci bardzo dziękuję, doszłam do wniosku, że może czas, żebym w Empres pokazała też siebie, swoją twarz, żebym częściej mówiła o tych przyptywach, kontaktach, o tym, jak to można przenosić właśnie do biznesu. I jestem teraz na etapie transformacji. Chciałabym, żeby Empres było takim nowym miejscem dla kobiet, które chcą realizować

swoją Dharmę poprzez prowadzenie własnej firmy, chcą odkrywać swoje dary, ale też nauczyć się, jak szybciej komunikować się ze sobą i z jakich narzędzi korzystać.

Maria: Proces w toku.

Dorota: Jak najbardziej

Zaufaj sobie

Maria: Chciałabym Cię jeszcze zapytać na koniec naszej rozmowy, co byś powiedziała kobiecie po drugiej stronie, Czytelniczce tej książki?

Dorota: Powiedziabym jej tak: Kochana, masz swoją Dharmę, to pewne, nie wątp w to. Być może nie jest dla Ciebie jeszcze czytelna. Być może od dłuższego czasu starasz się odkryć, co nią jest i wydaje Ci się, że stoisz w miejscu. To może frustrować, zdaje sobie z tego sprawę, ale zapewniam Cię – Twoje dary i Twoje talenty, które podpowiadają Ci, jaka jest Twoja Dharma, są w Tobie. Tu i teraz. Już. W tym momencie. Cała zabawa polega na tym, żebyś Ty je teraz, po skończeniu tej książki, zaczęła dostrzegać. I doceniać!

Zacznij dostrzegać rzeczy, które przychodzą Ci lekko, łatwo i przyjemnie. I rób je. Uwierz mi – to, że są oczywiste dla Ciebie, nie oznacza, że są takie same dla innych. Niech Twój umysł pokaże Ci te momenty. Być może Twoje talenty wybrzmiewają w relacjach z innymi ludźmi. Być może bazgrzesz coś na kartce, kiedy rozmawiasz z koleżanką, a te bazgroły to naprawdę cuda.





Być może uprawiasz ogródek i wydaje Ci się, że co to za filozofia posadzić warzywo obok warzywa, że każdy to potrafi. Nieprawda. Ja w ogóle nie wiem, o co w tym chodzi.

Kiedy zauważysz i, co nie mniej ważne, docenisz swoje talenty, spróbuj zadać sobie pytanie, do czego mogłabyś je wykorzystać, jak jeszcze mogłabyś je pomnożyć, żeby pomnażało się dobro, żeby ludzie mogli z nich skorzystać.

Uwierz mi, wtedy zaczną przychodzić odpowiedzi. Pojawią się ludzie, którzy powiedzą Ci coś istotnego, przeczytasz jakiś artykuł, fragment książki. Być może na dalszych stronach tej książki trafisz na kolejne zdanie, które do Ciebie przemówi... W ten sposób zacznie się piękny łańcuszek kolejnych informacji, które będą do Ciebie docierać i mówić bardzo jasno o tym, czym jest Twoja Dharma.

Są ludzie i niezliczone źródła, pomoce, które będą Cię w tym procesie wspierać, ale przede wszystkim jesteś Ty sama i Twoja chęć tego, aby w końcu zobaczyć, co jest Twoją Dhammą. Jej odnalezienie to wielka radość, ale też wielka odpowiedzialność. Może się okazać, że, jak ja, przez lata żyłaś w Matriksie, zupełnie nie w swoim świecie i w nie swoich wartościach. Gdy dokonałam tego odkrycia, straciłam wiele znajomości. Bo nie odnajdywały się już w mojej nowej, niematriksowej rzeczywistości. Jako dla osoby, która ceni sobie bardzo relacje, to był niezwykle bolesny proces, ale nie oddałabym tego za żadne skarby.



Pamiętaj, że wszystko można zrobić łagodnie, z szacunkiem do innych ludzi, z szacunkiem do siebie. Niczego nie musisz ucinać, niczego na gwałt odnajdywać. Po prostu daj temu płynąć, i doceniaj, że w ogóle to robisz.





Anna Choińska

Szefowa Instytutu na rzecz Pojednania w Rodzinie. Od wielu lat prowadzi warsztaty oraz sesje indywidualne z zakresu Nowych Ustawień Rodzin w Ciszy metodą Berta i Sophie Hellinger. W swojej praktyce wykorzystuje też metodę Mocnego Trzymania opracowaną przez Jirinę Prekop.

Prowadzi warsztaty łączące Nowe Ustawienia Rodzin oraz Szkołę Miłości w Rodzinie (według Jiriny Prekop) pt.: „Przywrócić przerwany pierwotny ruch ku rodzicom – o nieświadomym i świadomym odłączeniu od Źródła”.

Nauczyciel z wieloletnim doświadczeniem pedagogicznym, tłumacz języka niemieckiego (specjalizacja: ustawienia systemowe metodą Berta Hellingera).

www.choinska.com.pl



*Odkrywanie swojego daru
wymaga niezwyklej odwagi i zaufania sobie,
a równocześnie zgody na upadek,
na to, że nie trafię,
na to, że potrzebuję jeszcze raz posłuchać.
Zgody na to, że może nie będzie od razu tęczy.*

Anna Choińska





O przeprowadzaniu ludzi z losu do przeznaczenia

Rozmowa z Anną Choińską

Maria: To, czym zajmujesz się na co dzień trudno streścić jednym słowem. Jakbyś sama opisała swoją pracę w ramach Instytutu na rzecz Pojednania w Rodzinie?

Anna: Lubię powtarzać, że jestem podróżnikiem między umysłem serca a sercem umysłu. Prowadzę tych, którzy do mnie przychodzą przez meandry rodowych zapisów i przeniesień. Przechodzę z ludźmi przez linie życia zapisane w ich losie.

Moją metodę, to, czym pracuję, w pierwszej kolejności opieram na ustawieniach systemowych, na pojednaniu z rodzicami w metodzie terapii mocnego trzymania. To taki mocny, stabilny fundament, który mam. Do tego już od wielu lat dochodzą coraz to nowe możliwości pracy z ludźmi – techniki, sposoby, coraz to inne przepiękne dary, które dostaję wraz z każdym człowiekiem. To nieustanna nauka, która pozwala mi głębiej i głębiej wnikać w serce rodu i serce człowieka, aby jeszcze lepiej pomagać go prowadzić.

Maria: Powiedziałaabyś, że to zajęcie jest Twoją Dharma?
Jestem ciekawa, jak w ogóle czujesz to słowo, co to znaczy dla Ciebie teraz, na tym etapie życia? Etapie, który, jak mówisz,



ciągle przynosi nowe dary?

Anna: Dharma to coś, co dostaliśmy tutaj, na to życie. Coś, co jest o wiele większe niż sam los, w którym jesteśmy połączeni poprzez ród, używając terminologii z mojego podwórka, poprzez rodziców, poprzez rodzinę mamy, taty i to, co ich wszystkich spotkało.

To jest taki moment, w którym, powiem może trochę górnolotnie, przychodzi dar olśnienia, moment, w którym przemawia Bóg. Jeśli masz ten dar, to wrócisz z nim na drugą stronę, a z talentów podobno będziesz rozliczona w pierwszej kolejności – tak mówi Pismo. I myślę, że coś w tym jest. Obserwuję to wyraźnie.

To indywidualny przekaz, przekaz na danego człowieka. Wręcz wryty w sercu, w umyśle, w ciele, w duszy, w każdej przestrzeni energii. To taka pieczęć na sercu. „Tak to ty, dokładnie ty. Taki, jakiego chciałam, jakiego chciałem doświadczyć tutaj”. Ja, czyli Bóg, ojciec, matka. Abstrahując od wszelkich definicji, ja tak czuję tę Dhamę. Tak rezonuje ze mną to słowo.

Maria: Pięknie to ujętaś. Lubię pytać o definicję Dhamy, bo wiem, że to jedno z tych słów, które każdy rozumie na swój sposób. Bo każdy ma swoje wyjaśnienie sensu w życiu, którego szuka.

Anna: Tak to widzę i tak to czuję. I tak to odkryłam w swoim życiu. „Odkryłam” to bardzo dobre słowo. Dziś wiem z absolutną pewnością, że to, czym się teraz zajmuję, było we mnie przez lata, odkąd sięgnę pamięcią.



Pracuję z energią. Gdy coś na poziomie energii zaczyna się zmieniać, daję ludziom coś dobrego, co pomaga w uzdrowieniu, w przywróceniu przepływów.

Pamiętam, że gdy jako dziecko, może 12-letnie, byłam u bio-energoterapeuty, powiedziałam „ja tak kiedyś będę pracować”. Chociaż nie miałam pojęcia, co to tak naprawdę znaczy.

A mam jeszcze wcześniejsze wspomnienia czy może bardziej przeżytki, flesze, w których robię z różnych ziółek i trawek rozmaite „mikstury”. Pamiętam wyraźnie, jak poważnie do tego podchodziłam. Pamiętam tę pewność, że to, co do tych mikstur wrzucam – trawy, zioła, jajka, owoce, warzywa, podkradane babci z ogrodu – że to jest coś dobrego i uzdrawiającego.

To są takie złote nici, które są w nas. Fragmenty, które pokazują, co jest naszym celem w życiu. Możesz na nie trafić już jako dziecko, ale wtedy niekoniecznie będziesz to rozumieć.

Miałam to szczęście, to błogostawieństwo, że życie poprowadziło mnie w kierunku uzdrawiania, w kierunku pomagania ludziom. Może nie dokładnie tak, jak czułam w dzieciństwie, dziś nie mieszam ziół, nie robię mikstur, ale robię coś podobnego na poziomie rodowym. Coś oczyszczam, coś odnawiam. Rozdaję nową miłość, czyli nowe obrazy współistnienia ludzi ze sobą. Mam mnóstwo wglądów do tych konkretnych ludzi, do spraw z przeszłości ich rodów, których nie mogę znać, a jednak znam. Chociaż nie wiem skąd i dlaczego się zgadzają z prawdą. I jeszcze coś wnoszą do życia drugiego człowieka.



Wszystko jest w nas

Na zajęciach często opowiadam taką przypowieść:

Zanim przyjdziemy na świat, Bóg robi zebranie dusz i opowiada im bardzo klarownie, co będą robić tam, na dole. Jeszcze przed odejściem, przed zgłoszeniem się duszy do rodziców, mówi: „Dam ci coś jeszcze, nie puszczę cię samej. Dam ci przeznaczenie”. A potem kładzie nam palec na ustach. I stąd mamy na nich bruzdę. Każe nam wszystko zapamiętać.

Ta bruzda to pamiątka po palcu Boga – „milcz i realizuj swój los, bo ja czekam na ciebie po drugiej stronie z tym, co nazwałem przeznaczeniem i duszą”. I to jest w nas. Tylko że gdy uwikłamy się w rodowe sprawy, w to, co jest rodziców, to, co pochodzi od rodziny i nie wyjdziemy z takiego dziecinnego kochania, to nie jesteśmy w stanie tego przeznaczenia zobaczyć. Nie jesteśmy w stanie go poczuć.

Nieustannie błędzimy, bo zamiast naprawdę wyjść na swoje własne powietrze, zamiast zobaczyć to, co jest moje, ciągle „tułamy się” po cudzych pokojach, po cudzych domach. I może to jest właśnie ta Dharma, ten dar, który się ma i który należy zdać po drugiej stronie, bo z tego cię rozliczą? Niech to do mnie mówi, a wszystko i tak zweryfikuje się po drugiej stronie – nawet to, czy w ogóle jest jakaś druga strona.

Maria: Słuchając Twoich słów o przebłytkach z dzieciństwa, przypomniałam sobie swoją pierwszą dietę oczyszczającą.



Miałam 8 lat, dieta składała się z niedojrzałych winogron, zielonej pietruszki i surowej cebuli. Sporządzałam ją na pokrywce od stoika – dla mnie i dla moich koleżanek. Jadłyśmy to razem, a im tłumaczyłam, że takie połączenie smaków to najlepsza dieta, jaka może być. Wyobraź sobie te smaki: cierpki, ściągający, gorzki i cebulowy, surowy.

I teraz, 30 lat później, tak wygląda oczyszczanie z Ajurwedą, które oferuję swoim klientkom. Smak gorzki, cierpki, ściągający. Faktycznie więc jest coś w tym wracaniu do wspomnień z dzieciństwa. Do wypowiedzianych niby przypadkowo zdań. Do takich pozornie nic nie znaczących momentów, już wtedy pokazujących talent, który z biegiem lat może się rozwinąć.

Anna: Zgadza się. Pewnie sporo osób, które czyta te słowa może pomyśleć: „Ok, ale ja też w dzieciństwie mieszałam zioła. I co z tego?”. Jasne, to nie znaczy od razu, że to jest twój dar. Trzeba zobaczyć jeszcze coś innego. Ktoś będzie potrafił zebrać konkretne rzeczy, drugi je wymieszać, a trzeci sprzedać, przekazać dalej.

Cudownie, jeśli się te wszystkie elementy zbierają się w jednym człowieku. To jest dar, to jest coś pięknego. Czasami wystarczy jedna, drobna rzecz, którą sobie przypomnimy, która będzie wskazówką do naszego daru. I to jest pierwszy krok. Kolejny to pozwolić sobie to poczuć. W ogóle się na to odważyć. Bo odkrywanie swojego daru wymaga niezwykłej odwagi i zaufania sobie, a równocześnie zgody na upadek, na to, że nie trafię, na to, że potrzebuję jeszcze raz posłuchać. Zgody na to, że może nie będzie od razu tęczy.





Ileż ja razy upadałam i błdziłam, zanim znalazłam się w miejscu, w którym jestem teraz! Wydawało mi się już, że wszystko mam, że to jest to. Do dziś zdarza mi się, że nagle coś wymyślę, coś poczuję, coś przeze mnie przechodzi. Robię to, po czym wszystko dookoła mnie się rozsypuje, kompletnie nic się ze sobą nie łączy. Coś większego wokół mnie mówi: „Nie, nie, pani Anno! Chwileczkę, dobrze pani wyczuła szczelinę, ale nie w tym miejscu”. I potrzebuję się od tego odwrócić.

Ludzie w takich sytuacjach często krzywdzą siebie myślami, uderzają w siebie, odejmują sobie prawo do prób. A to tylko życie pokazuje nam kierunek. Trzeba się zgodzić na to, że są ludzie od różnych nurtów przeznaczenia. Zobaczyłam, że to nie mój kierunek i szukam kogoś, kto mnie w tym wesprze, kto na przykład dobrze poda dalej.

Doskonale wiem, jak poprowadzić proces w trakcie warsztatu, ale nie ma kompletnie we mnie miejsca na rozmowy biznesowe. I to nie dlatego, że jestem nie wiadomo jak uduchowiona. Po prostu są osoby, którzy mają do tego dar. W Instytucie zajmuje się tym określona osoba, która „robi” przepiękne rozmowy biznesowe.



Upadki wzruszają

To jest magia Dharmy. W ten sposób staje się ona nie tylko moim osobistym przeznaczeniem, ale czymś uwspólnionym, wszechobejmującym. I zaczyna mieć głęboki sens.

Ilu ludziom w tej drodze podziękować, z iloma się rozstać, podać rękę, przytulić, a ilu postawić granice...? To jest życie. Ono nie działa tak, że pomedytujesz trochę, odpłyniesz, polatasz nawet chwilę nad ziemią i o, teraz to już mam wszystko, wszystko wiem, wszystko rozumiem, teraz mogę ozłocić świat. Nie, nie ozłocisz, a na pewno nie od razu, bo upadniesz jeszcze tysiące razy. To upadki czynią nas większymi niż góry złota, które zdobywamy.

Choć nie należę do Kościoła ani żadnej organizacji kościelnej, od jakiegoś czasu analizuję Pismo Święte pod kątem zdań, które mają szczególne wibracje. Analizuję i wyciągam z niego peretki, które do mnie przemawiają. Wedle Pisma ten, o którym mówią Joshua albo Jezus musiał upaść trzy razy pod krzyżem. Gdyby przeszedł swoją drogę bez wysiłku, prosto, od do, w piękny słoneczny dzień, czy ktoś by się tą drogą wzruszył?

Upadki wzruszają, a wzruszenia dają nowe emocje. Nowe emocje odnawiają myślenie i dopiero wtedy przywracają nas do człowieczeństwa. Jego Dharmą było upaść trzy razy, naszą – o wiele więcej. Sednem jest zgodzić się na zobaczenie czegoś i przyjąć tę Dharwę, ten dar, tę drogę przeznaczenia – ze wszystkim, co do niej na poziomie ludzkim przynależy.



Zweryfikować intencję

Maria: Ciągłe wibruje w mnie metafora „cudzych pokoi”, „cudzych domów”, o których wspominałaś. Obie mamy doświadczenia bycia u boku wielkich nauczycieli, mistrzów w naszych dziedzinach. Te doświadczenia przez jakiś czas są błogostawieństwem. Wydaje się, że to najlepsze, co może nas spotkać. Ale w końcu przychodzi taki moment, w którym okazuje się, że nasza Dharma już się w tym pokoju nie mieści, bo to cudzy pokój. I, mimo wygody, wszystkich przywiązań i zobowiązań, trzeba z tego pokoju wyjść i przenieść się do nowego – gdzie jest trochę przerażająco, bo wszystko jest nowe.

Anna: Potrzebna jest duża odwaga i żeby odejść, i żeby podziękować za możliwość przebywania w tym pokoju. Mnie też długo zajęło odejście od moich nauczycieli. Długo dawałam szansę trwania – sobie, im, Bogu. Z ludzkiego poziomu robiłam wszystko, żeby jednak to utrzymać. I im bardziej trzymałam, tym bardziej ten układ się przewracał.

W pewnym momencie potrzebujemy przejść do pokoju, który jest nasz. Ale potrzebujemy też ostrożności i zweryfikowania intencji tego przejścia.

Przychodzą do mnie klienci i mówią na przykład: „no tak, jest nowe, ale tylko pozornie, właściwie jest tak samo”. Zawsze wtedy pytam: „czy wiesz, że aby zbudować nowe, musisz mieć nową intencję serca?”.



To nie tylko zostawienie tego, co było za tobą i zabranie serca na pamiątkę. To również pomost do nowego. Do totalnego odkrywania czegoś więcej – być może swojego przeznaczenia? Odkrywania nowych pokoi, nowego oddechu, nowych inspiracji, nowej kreatywności. Ale kluczowa jest zmiana intencji. W tym starym, cudzym pokoju miałam inną intencję – współpracy, pomagania, wspierania, rozwijania. Część tej intencji była dla mnie, miało być mi dobrze, ale część, a może nawet całość, była dla innych.

I teraz, jeśli nie zweryfikuję intencji, z jaką wchodzę do nowego pokoju, to bardzo szybko zapełni się podobnymi ludźmi, zdarzeniami, sytuacjami. Do nowego po prostu przyjdzie stare.

Obserwuję to często w pracy na poziomach pól i energii – nie tylko rodowej. Wchodząc do nowego pokoju, nie mogę mieć tego samego serca. Potrzebuję, aby jego uderzenia były inne. Serce potrzebuje innego paliwa.

Dla mnie paliwem zmiany jest intencja. Potrzeba, żeby się zatrzymać – po to mamy „międzyczasy”, o których często mówię. Żeby zweryfikować siebie w punkcie, w którym coś opuszczam, zatrzymuję się, czyli upadam, a za chwilę wstaję. I już nie jestem ta sama, ten sam.

Ważne jest odkrycie tej intencji, dlaczego coś robię – nie tylko z poziomu umysłu, ale też serca, energii. Być może sprawdzenia tego w przestrzeni rodowej. Jak to widzi mama, jak to widzi tata? Trudno cię dostrzec, jeśli idziesz za tłumem, robisz to samo, co wszyscy. Jeśli to zmienisz, będziesz o wiele bliżej siebie, swojego daru niż byś była, zostając tam z tyłu.



Sekundy olśnienia

Maria: Słowo „bliżej” jest dla mnie kluczowe w odkrywaniu Dharmy. Stopniowe odkrywanie nowych odston czegoś, co dostajemy na samym początku, jak mówiłaś. Na tym zebraniu dusz, gdzie decyduje się, że z taką jakością przyjdiesz na świat i tę jakość będziesz sobą reprezentować.

Anna: Tylko krok po kroku. Pewnie wszyscy znamy takie historie, że ktoś rano wstał, wyjrzał przez okno, zobaczył tam coś i doznał olśnienia: „Jezu, ja to chcę robić!”.

Olśnienia Boga pojawiają się w najmniej oczekiwanych sekundach naszego życia i to jest fenomen. Ale by to poczuć, niezbędną jest obecność i świadomość, a tej nabieramy z czasem, poruszając się krok po kroku.



Te sekundy przekazów mają ogromną wagę. Bez połączenia ze sobą, bez czucia ciała, obserwacji siebie, przeoczę je. Nie dlatego, że coś ze mną jest nie tak, nie dlatego, że nie mam żadnego daru, ale dlatego, że nie daję sobie szansy na mniej, na wolniej. Na zwyczajność, jak mówił Bert Hellinger. Zwyczajny też jest właściwy. To zwyczajność nas spowalnia i właśnie to spowolnienie przynosi dary. Krok po kroku. Zrób dziś jedną małą rzecz, wprowadź jedną zmianę.



Dlaczego w większości przypadków po takich eventach, gdzie się non stop bije brawo, mówi „jesteś świetna”, „jesteś najlepsza”, gdzie pompuje się adrenalinę, ludzie pozostają wewnętrznie pusti? Adrenalina niestety nie jest czymś, co się utrzymuje w organizmie na stałe na tak wysokim poziomie, a my nie jesteśmy tak doskonali, jak się czuliśmy na takim wydarzeniu. To poczucie może zmienić się w ułamku sekundy. Wystarczy, że ktoś źle na nas spojrzy i ten piękny pałac się wali. Bo ma bardzo kruche fundamenty.

Potrzebujemy mieć świadomość, że aby odkryć dar, który się ma, musimy się zgodzić na bycie głębiej w sobie oraz w tu i teraz. Nie za rok, za dwa, nie kiedyś, na tej mitycznej emeryturze, kiedy będąc mieć czas zajmować się sobą.

Maria: Często o tym mówię. Na rozmowę o Dharmaie może sobie pozwolić góra 10% populacji świata. I my w tych 10% jesteśmy. Pozostałe 90% jest zajęte zupełnie innymi, podstawowymi potrzebami, dotyczącymi zapewniania sobie schronienia, bezpieczeństwa, jedzenia. Nie mają tego komfortu, co my. Naprawdę nie ma więc co czekać na jakiś czas, który nadejdzie. To, że się urodziłyśmy w tym a nie innym miejscu, to rodzaj błogosławieństwa. Tutaj masz czas, zasoby, przestrzeń, żeby w ogóle wnikać w takie aspekty życia, jak to, po co tu jesteś.

Anna: Każdy pojedynczy dzień widzę w sposób szczególny. Rozglądam się, obserwuję, co się wydarza tu i teraz, nie planuję swojego życia na wiele lat w przód. Ktoś może się żachnąć: „łatwo to mówić osobie, która trzy razy była na granicy życia i śmierci”.



Zgadza się, takie jest moje doświadczenie. Nie życzę nikomu, żeby musiał trzy razy doświadczać granicy życia i śmierci, żeby pojąć, że tak naprawdę wystarczy teraz. Ale też ja się na to z jakiegoś powodu zgodziłam. Może po to, żeby dzisiaj móc być jedną z cudownych kobiet, razem z Tobą, którym wolno o tym mówić? Które mają odwagę, są świadome, nie cedzą, nie udają czegoś, czego nie ma? Które mówią: „tak, widzę, co się ze mną dzieje, widzę, w jakim jestem miejscu”.

To nie jest wyniosłość ani duma. Ja tylko uznaję, w takiej mojej przestrzeni, ten dar, który dostałam od Boga. I proszę Go, by nie pozwolił mi być w tym dzieckiem, które kręci spódniczką i od tego daru się wykręca. W ten sposób nie zauważę ludzi, którzy idą z poziomu serca. Proszę Go, by zachował mi zdrowy umysł, postawił mnie dokładnie tam, gdzie są ci, którzy mogą potrzebować mojego daru.

Obecnie szczególnie mocno potrzebujemy kobiet, które jasno i klarownie, ze środka, z serca są w tej prawdzie. To umiem, tego nie umiem, tego nie zrobię nigdy, tu nic nie mogę poradzić, ale wiem, gdzie mogę szukać rozwiązań.

Ta prawda może pomóc bardzo wielu ludziom, zwłaszcza kobietom. Chcę pokazywać, pomagać odkrywać, uczyć, że absolutnie wszystko jest dobrze, tylko potrzebuję zobaczyć, gdzie ja mieszkam i czy już jestem u siebie. Bo dar już mam.

Maria: Zostańmy chwilę przy temacie ego. Mówi się, że to właśnie nasz egoizm nie pozwala nam mówić o naszej wielkości. To bardzo mocne zdanie. Chwilę zajęło mi jego przetrwanie. Dziś wiem, jak ważne jest to, co mówisz. Żeby



nieść przed sobą z dumą to, co dostałam w tym rozdaniu. Lekko, bez fałszywej skromności, bez tego, że nie, ja tylko troszkę, ja tego nie mogę. Z czasem zauważyłam, że to wpływa niesamowicie inspirująco na kobiety po drugiej stronie, które myślą: „Ja też mam taki swój dar! Też mogłabym tak na luzie z nim wystąpić, tak na luzie siebie zaprezentować”.

Anna: To są takie momenty, kiedy wiem, że jestem gotowa w tym wzrastać. Gdy wyobrażam sobie, że mogę wejść na salę dumna, że czuję się pięknie.

Przed naszą rozmową pochwaliłam się przed Tobą nową sukienką. Niby drobiazg, ale kilka lat temu coś takiego było dla mnie nie do pomyślenia. Ale coś się nade mną pochyliło i powiedziało „możesz, wolno Ci”, a ja z radością dziecka a równocześnie ze świadomością kobiecości, tę sukienkę noszę.

Myślę, że to ma znaczenie dla kobiet takich jak ja – mających różne doświadczenia ze swoim ciałem, które przecierpiało bardzo dużo. Wyobrażam sobie, że to puszczam, wchodzę na salę i zaczynam się zwyczajnie, naturalnie tym cieszyć. Bez ego, bez wymyślania. W tej wizji mnóstwo kobiet wokół mnie staje się radosnych z tego, jakie są.

Jednak wiemy o tym, że Dharma to dar pokazywania więcej niż ciało. Dharma to dar kochania w człowieku więcej niż ciała. Serce jest bardzo pojemne, tylko najpierw musimy je zagospodarować w naszym własnym miejscu na ziemi, w tu i teraz, w naszym własnym pokoju. I nadać temu intencję.

Jeśli to jest coś dobrego dla ciebie – w porządku. Chętnie podzie-



lę się z tobą moją radością, moją wiedzą, moim doświadczeniem, moim przytulaniem, moimi ramionami, moja bliskością.

"Kochaj bliźniego swego jak siebie samego" – zdanie-perła, tylko trzeba umieć je czytać bez tych wszystkich zapisów organizacyjnych. Ma niezwykle, głęboki sens, jeśli dłużej się z nim pochodzi. Dzięki niemu jesteś w stanie naprawdę nikomu już nie zrobić krzywdy.

Wszystko jest dobrze

Maria: Jak teraz sobie siedzisz, w tej pięknej, kolorowej sukience, mając tyle lat, ile masz, to co byś powiedziała młodszej wersji siebie? Tej Ani, która ma dwadzieścia kilka lat, która próbuje różnych rzeczy, może z kimś, z czymś się siłuje, coś udowadnia, a może robi jeszcze coś innego, właśnie wchodząc w świat?

Anna: Z poziomu świadomości powiedziałabym tej, która została zostawiana przez mamę u babci, która była bez mamy bardzo samotna, powiedziałabym jej: „to się kiedyś wypełni”. Dlatego że dziś wiem, że każdy zapis rozdzielenia od mamy czy od taty można uzdrowić, tylko potrzebujemy chcieć, mieć tę intencję zmiany.



Tej, która chorowała na raka jako mała dziewczynka, powiedziałabym: „tak, miałaś rację, kiedy modliłaś się jako dziecko i przeczuwałaś, że może to jest tak, że kiedy to przechodzę, to ktoś na świecie nie cierpi albo komuś przynoszę ulgę”. Powiedziałabym jej: „przez twoje cierpienie to ty jesteś ulgą dla wielu”.

Tej mniej więcej 17-letniej Ani, która spotkała swojego męża, powiedziałabym: „Wiesz, trudno i ciężko się żyje, kiedy miłością do drugiego człowieka zapychamy luki i braki z przeszłości. Niczym sobie nie zastużył, żebyśmy byli wypełniaczem luki po miłości matki, ojca, przeszłości”. I to na pewno dużo by zmieniło w naszym małżeństwie. Niemniej, było dokładnie tak, jak miało być. W tym roku obchodzimy 25-lecie ślubu, 29 lat jesteśmy razem.

Tej, która po 11 latach wyszła ze szkoły i musiała pójść do pracy w sklepie, powiedziałabym, że to była najpiękniejsza i najodważniejsza decyzja, jaką podjęła. Odwaga, żeby stanąć za ladą – tylko po to, by nie poddać się we własnych marzeniach.

Tej, która dwa i pół roku wcześniej chciała odejść od swojego nauczyciela, powiedziałabym, że on też już chce, żebyś odeszła, żebyś puściła to i zostawiła. Że często ludzie tak samo chcą naszego odejścia, jak my chcemy odejść, tylko nikt o tym nie mówi głośno. I to jest współgranie, bo akurat za to zapłaciłam moim zdrowiem bardzo znacząco.

A dzisiaj sobie mówię tak: „Koniecznie idź, zrób sobie zdjęcie w tej przepięknej sukience! To jeden z piękniejszych momentów w Twoim życiu”. Dzisiaj, w wieku 45 lat, dotykam oazy spokoju,



wielkiego, ogromnego osadzenia w tym, co jest.

Do każdej z tych dziewczyn, włączając siebie z dzisiaj, dodałabym też: „wszystko będzie dobrze”.

Maria: Wszystko jest dobrze – to również przekaz do każdej z naszych Czytelniczek.

Anna: Wszystko jest dobrze. Pamiętaj, że to wszystko, co było, było zaplanowane. Ale nie ma żadnego powodu, żebyśmy mieli rezygnować z siebie tylko dlatego, że to nie jest moja wola. Nieraz było tak, że coś się zawalało, coś kompletnie się transformowało. To nie była ani moja, ani twoja wola, ale to zawsze miało sens.

Nawet jeśli chodzi o śmierć kogoś bliskiego. Ta prawda niezwykle mnie porusza, ciągle to odkrywam. Wiem, że to bardzo kontrowersyjne, szczególnie dla matek, które potraciły dzieci. Coś, co teraz przychodzi do dziecka, później byłoby już nie do uniesienia.

Jest takie piękne ćwiczenie, które czasami robię na koniec warsztatów. Zapraszam uczestników, by stanęli przed większą siłą, którą ja przedstawiam – Boga Matkę, Boga Ojca, wyższą energię – i powiedzieli: „wróciłem szczęśliwy, szczęśliwa”.

Na tym polega rozwój osobisty.

Maria: Bardzo lubię to poczucie satysfakcji na koniec dnia. Poczucie, że gdyby dzisiaj miało być tym ostatnim, to odeszłabym z poczuciem dobrze wypełnionego czasu. I jak



trzeba to *I'm ready to go*, ale jak mogę jeszcze zostać – dzień, drugi, rok, dwa, to wciąż mam swoje marzenia, swoje plany.

Gdy byłam młodsza, to uczucie satysfakcji wiązało się z sensacyjnymi rzeczami. Miałam w sobie taką zachłanność życia. Wszystko musiało być na maksa, z fajerwerkami, tylko tak czułam, że żyję. Dziś radość i spełnienie znajduję w takiej zwyczajnej codzienności – gotowaniu kaszy, klepaniu czegoś na komputerze, mojej pracy, którą kocham... W wielu dziedzinach nie wygląda to zbyt fascynująco, ale gdy dzień się kończy, najczęściej mam poczucie, że to, co dostałam, dobrze pomnożyłam. I pozwala mi ze spokojem zasnąć.

Anna: Wiesz, ktoś może się zachnąć na takie słowa, powiedzieć: „Przecież jesteś matką! Jak śmiesz w ogóle myśleć w ten sposób, że w każdej chwili możesz umrzeć?”. To bardzo częste podejście – dziecko ponad wszystko. Ale ja często dotykam w sobie takiej kwestii, czy, właśnie jako matka, jestem zadbana w najlepszym z możliwych momentów. Również dla tych dzieci. I to wymaga od nas bardzo dużo. I to jest dla mnie niezwykle poruszające – taka myśl, że zostaję zabrana komuś jako żona. Albo odwrotnie – mnie zostaje zabrany mąż albo moje dziecko.

Życie to nie wyścig ze śmiercią. Niezliczoną ilość razy dziękowałam na koniec dnia śmierci, że jeszcze tym razem puściła życie przodem. I potem zasypiałam. Nie wiedząc nic, oddając wszystko ze swoich rąk. Przecież zasypiając, nigdy nie masz pewności, czy się obudzisz.

Maria: To, z czym witam swój dzień, to wiersz Dalajlamy „Cenne ludzkie życie”. Jestem dzisiaj wdzięcznością.



Mam, co mam i ode mnie zależy, co z tym zrobię, jak to pomnożę, gdzie z tym pójdę, kogo obdaruję...

Anna: To piękne podejście – w każdym dniu znaleźć dar, choćby najmniejszy, najdrobniejszy, a jednocześnie niesamowicie cenny. Ugotować coś, co może smakować wielu. Posprzątać coś, co może mi pomóc pozbierać myśli. Kupić coś, co może być pięknym dodatkiem do domu dla innych domowników. Wydaje nam się, że wielkie rzeczy to tylko wielka scena, reflektory, dużo szumu, moc nagrań. Ja jestem tą, która idzie w tle. Tak się postrzegam.

Szum skrzydeł

Maria: Na swojej drodze budujemy różne relacje, spotykamy różnych ludzi. Jedni, lubię nazywać ich aniołami, prowadzą nas w stronę naszego celu, inni wręcz przeciwnie. W takich zwyczajnych, codziennych sytuacjach możemy spotkać osoby, które samą swoją obecnością, słowem, spojrzeniem mogą przybliżyć nas do naszego talentu. Jak jest u Ciebie z tymi aniołami? Jak nauczyłaś się rozpoznawać szum ich skrzydeł?

Anna: Ja nie rozróżniam tych dwóch typów ludzi. Niezależnie od tego, czy ten szum jest złowrogi, czy przepiękny, towarzyszy mu miłość. Ci, którzy mi najbardziej w życiu dopieklili byli ważniejsi niż ci, którzy rozkładali przede mną czerwony dywan. Mam poczucie, że ci, którzy mnie najbardziej wystawili na próbę, najwięcej mnie nauczyli.

Wszyscy są ze mną na jednej wielkiej anielskiej imprezie i przychodzą na nią ze swoim przekazem. Wszyscy potrzebujemy



siebie nawzajem, w każdym wydaniu. Co nie znaczy, że mamy nie stawiać granic, że mamy nie mówić klarownie, na co się zgadzamy, a na co nie chcemy dać przyzwolenia.

Niezależnie od scenariusza, zawsze dziękuję za tę lekcję. Tam, gdzie się najbardziej szarpiesz z aniołem, tam najbardziej chodzi o ciebie. Jego skrzydła tak naprawdę są twoimi.

Maria: Spotkałam ostatnio takiego anioła. Oj, długo, długo się z nim szarpałam.

Próbowałam różnych praktyk, aż w końcu, tak po prostu, zobaczyłam w nim, jak w lustrze, samą siebie. „Aha, Maria, to jesteś ty”.

Anna: Szarpiesz się zamiast sobie powiedzieć: „Dobra, dawaj te skrzydła. Zakładam je i zobaczę, co tam jest”.

Nie oskubuj aniołów z własnych piór. Po coś je do ciebie przynieśli.



„Bądź wola moja”

Maria: Na zakończenie pomówmy jeszcze o znaczeniu uważności w codziennym życiu. Zastanawiam się, na ile jesteśmy obecni wtedy, kiedy Wszechświat do nas mówi. Jakim darem jest ta obecność, zauważanie rzeczy, które się wydarzają? Czy my je przyjmujemy? Z otwartością i szacunkiem? Czy może mamy skłonność do wybrzydzenia, ciągłego kręcenia nosem? Nie, to mi się nie podoba, poczekam na inne rozdzienie...

Anna: Hellinger powiedział, że nad piekłem jest napisane: „Bądź wola moja”. To pięknie zdanie, często do niego wracam. Długo się z nim mierzyłam, bo to nie jest prosta lekcja. Jako ludzie mamy w sobie boski pierwiastek, ale brakuje nam boskiej perspektywy, możliwości oglądania różnych spraw z wyższego poziomu. To poziom wszechobejmującej miłości, do której nie jesteśmy w stanie dotrzeć, bo kierują nami osądy – niezbędne do tego, żeby się uczyć, poznawać, potykać i iść dalej. Bóg, miłość nie musi się już uczyć. Nie musi oceniać i osądzać.

Wgląd z naszego poziomu, z poziomu tu i teraz, prowadzi nas dalej. Niech będzie wola moja. To jest taki moment, w którym bardzo dobrze się sprawdza ufność i pokora. To było dla mnie przełomowe odkrycie.

Długo myślałam nawet, że mi się ta boska miłość popsuła. A ona widziała po prostu wszystko z wyższej perspektywy. Bez oceny i osądu cegogokolwiek w sytuacji, w której byłam. Ale to zrozumienie przychodzi z czasem. Dochodzimy do niego przez



płacz, obrażanie się, krytykowanie innych, boksowanie się z całym światem, kurczowe trzymanie tego, co jest...

Spróbuj po prostu usiąść i zacząć oddychać. Bo wola jest niczym innym jak tchnieniem. Żeby to tchnienie się transformowało, przeszło przez nas, potrzebujemy dopuścić do siebie nowe powietrze, czyli oddech. Oddech jest najprostszym i najpiękniejszym narzędziem, jakie mamy. Po prostu lekko otwórz usta i zaczerpnij powietrza.





Violetta Karys

Specjalista psychobiologii i psychosomatyki, psycholog kliniczny i terapeuta systemowy. Wykładowca akademicki i autorka programów nauczania na poziomie studiów wyższych. Twórczyni psychobiologicznej koncepcji zdrowia i choroby oraz Akademii Psychobiologii Zdrowia.

Pomaga kobietom zmieniać się, odkrywać siebie, ich osobiste dary i unikalne zasoby, potencjał duszy i kierunek drogi życiowej. Porusza tematy, które pozytywnie zmieniają uczestniczki jej wykładów i warsztatów.

Jej motto: „Świadomość SIEBIE uzdrawia i zmienia wszystko”.

www.akademiapsychobiologii.pl



*Każda, nawet najbanalniejsza codzienna sytuacja,
może posłużyć do łączenia się
z naszym duchowym pierwiastkiem.
Istotna jest uważność i intencja,
które w tę czynność wkładamy.*

Violetta Karys





O podróży do siebie

Rozmowa z Violettą Karys

Maria: Witaj, Violetto. Cieszę się bardzo na naszą rozmowę

Violetta: Ja również! Tym bardziej, że nie było łatwo nam się spotkać. Ciągłe coś sprawiało, że przesuwałam tę rozmowę.

Maria: To bardzo ciekawe w kontekście tematu, o którym będziemy rozmawiać. Dharma, jej poszukiwanie, również często jest czymś, co odkładamy w czasie, co wiecznie czeka na jakiś mityczny odpowiedni moment, kiedy czegoś będzie więcej, a czegoś mniej. W rezultacie bardzo często przychodzi do nas jako takie poczucie, że czegoś się nie zrobiło.

Violetta: Nic nie dzieje się bez przyczyny. Odsuwanie w czasie tej rozmowy również. Przesuwałam ją tak często, bo chyba wpadałam w lekką panikę – co ciekawego mogę Ci opowiedzieć? Przecież moje życie jest zwyczajne, nie jestem nikim wyjątkowym, a na pewno nie na tyle, żebym mogła być inspiracją dla kobiet, dziewczyn, które będą tę rozmowę czytać.

Stres to jedno, drugie – ostatni czas dramatycznie przyspiesza różne przejścia, doświadczam tego bardzo mocno. Z nikim wcześniej nie dzieliłam się tymi przemyśleniami, moim



niepokojem. Zauważam, że wychodzą teraz wszystkie moje ukryte gdzieś głęboko stare sprawy, rany, lęki. Chociaż mogłoby się wydawać, że skoro pracuję jako terapeutka, to dawno mam już to wszystko przepracowane. Okazuje się, że tak nie jest. I teraz bardzo to do mnie dochodzi.

Maria: Moje klientki często mają właśnie to poczucie, które dla Ciebie było przyczyną stresu przed tą rozmową – że ta Dharma to musi być naprawdę COŚ. Bycie Matką Teresą albo ratowanie kangurów w Australii. A przecież Dharma może być też związana z codziennością, z sensem, jaki nadajesz każdej swojej godzinie, minucie, tygodniowi, miesiącowi, niezależnie od tego, czym się zajmujesz zawodowo.

Violetta: Dla mnie Dharma na takim pierwszym poziomie, to kodeks moralny, czyli zestaw zasad postępowania, norm, które albo sobie narzucamy, albo do których dążymy.

Drugi poziom to to, o czym wspomniałaś – powołanie, czyli cel życia. Oba te poziomy w pewnym momencie zbiegają się – nasza życiowa ścieżka nie może istnieć bez tych zasad. Ale wydaje mi się, że przeciętna osoba kojarzy Dharmę właśnie bardziej z zasadami, z jakimś kodeksem. Rzadko zgłębiamy się w ten temat na tyle głęboko, żeby dojść do wniosku, że tak naprawdę chodzi o ścieżkę w życiu. O powołanie.

Przed naszym spotkaniem zastanawiałam się, co jest moją ścieżką, moim powołaniem. Z perspektywy czasu, widzę, że jej odkrycie było procesem, że ta ścieżka wykuwała się w czasie. Dzisiaj jest dla mnie widoczna, ale przecież wiele lat temu zupełnie nie miałam pojęcia, że moje życie tak się potoczy, że



pójdzie w kierunku nauczania. Mało tego – że będę uczyła tak ciekawych rzeczy!

Myśląc o tej swojej ścieżce, rozumiałam, że jej odkrywanie było dla mnie tak naprawdę podróżą do siebie. Poczułam to bardzo wyraźnie. Ja w swojej ścieżce, w swoim powołaniu, szłam do siebie.

Maria: Mam ciarki w nogach, jak o tym mówisz. Szczególnie w udach.

Violetta: Nie myślałam, że to odkrycie będzie aż tak mocne. Jest bardzo świeże, bardzo otwarte. Myślę, że dlatego spotykamy się właśnie dziś, a nie 3-4 tygodnie temu.

W swojej praktyce zawodowej miałam też programy blokowanego ruchu w życiu. Jego przyczyną mogą być komunikaty innych, np. „to nie dla ciebie”, „nie jesteś gotowy”, „zaczekaj na pozwolenie”. Przejście do działania wiąże się wtedy z ogromem pracy. I wiem to z własnego doświadczenia. Wykonałam tę pracę, również poprzez naukę psychobiologii. To praca, która dotyczy przestrzeni związanych z wracaniem do siebie. Mocno to czuję, stąd tyle emocji. I stąd to Twoje odczucie w nogach. To nogi prowadzą nas w życiu. Głowa podejmuje decyzje, ale te programy blokowanego ruchu biologicznie kotwiczą się właśnie w nogach.



Maria: Te powroty do siebie często bywają nieoczywiste. Ty wracałaś z miejsca, o którym wiele osób marzy.

Violetta: Zgadza się. Dzisiaj aż trudno mi o tym mówić. W pewnym momencie swojego życia wszystko miałam już poukładane, było mi bardzo dobrze i dostatnio. Z perspektywy czasu widzę, że żyłam w pięknej złotej klatce. Niby wszystko się zgadzało, ale... W pewnym momencie pojawiła się pustka. Miałam wszystko, więcej niż wiele osób jest w stanie sobie wymarzyć. Bardzo bogaty dom, z ogrodnikiem i panią, która pomagała mi w pracach domowych. Na zewnątrz miałam wszystko, ale w środku czułam coraz większą pustkę.

Także relacje z ludźmi, również bardzo znanymi, z tzw. establishmentu, nie dawały mi satysfakcji. To nie było to, czego potrzebowała moja dusza. I jej wołanie tak pokierowało moim losem, tak się wszystko ułożyło, że życie po prostu przeniosło mnie z tamtego miejsca. Zaczął się zupełnie nowy rozdział. Myślę, że to był początek mojego wracania do siebie – poprzez naukę, poprzez pracę, poprzez tworzenie wszystkiego od nowa. Oczywiście, to nie było proste. Momentami towarzyszył mi ogromny lęk – o pieniądze, o to, jak sobie teraz poradzę. To było ogromne wyzwanie – przenieść się z bajkowej przestrzeni, gdzie nic nie musisz, gdzie wszystko jest, do takiego zupełnie innego wymiaru, w którym wszystko jest ci zabrane.

Ale nawet kiedy w tych trudnych momentach zadawałam sobie pytanie, czy było warto, czy podjęłabym tę decyzję jeszcze raz, nie



miałam wątpliwości, że tak, zrobiłabym tak samo. Bo jestem w miejscu, które zawdzięczam tylko i wyłącznie sobie. To jest moje życie. Zbudowałam siebie od nowa, zbudowałam to, co robię.

Wczoraj dotarło do mnie, że ja siebie nie nagradzam; że nie jestem wdzięczna sobie; że nie potrafię do końca się pochwalić, bo jestem bardzo wymagająca, bardziej dla siebie, mniej dla studentów czy pacjentów. Gdy to sobie uświadomiłam, pomyślałam: „Jak to?! Przecież ty totalnie masz za co siebie pochwalić! Stworzyłaś właśnie drugi kierunek, drugie studia!”. Mnie się wydaje, że to jest oczywiste, a przecież tak nie jest, inni tego nie robią, robią coś innego.

Pomału to do mnie dociera – że mam jeszcze coś do zrobienia: być lepszą dla samej siebie.

Maria: Gdybyś mogła przenieść się w czasie, do tej Violetty w złotej klatce, która decyduje się pójść drogą duszy, to co byś jej powiedziała? Mając te wszystkie doświadczenia z ostatnich 10 lat?

Violetta: Dziś na pewno jestem w innym miejscu. Decydując się na tę zmianę, nie zdawałam sobie sprawy, że będę musiała zmierzyć się ze wszystkimi konsekwencjami tego wyboru. To się stało zupełnie naturalnie. Było pociągające, fajne. Myślę, że wiele osób wkraczających na drogę duchowego rozwoju tak ma. Mówią: „super, wchodzę, chcę zobaczyć, jak to jest”. A potem Stwórca, los, przestrzeń, pole – jakkolwiek nazwiemy tę Siłę Wyższą – mówi: „ok, sprawdzam”. I musisz zmierzyć się z odpowiedzialnością za swoje wybory i związanymi z nimi konsekwencjami.



Co więc powiedziałabym tej dziewczynie sprzed lat?
Powiedziałabym: „Podejmując tę decyzję, bądź gotowa, że twoja dusza pokaże ci to wszystko, z czym masz problem. Wiedz, że nie będzie łatwo. Ale będzie warto na 1000%”.

Myślę, że te słowa, związana z nimi niesamowita radość, wypełniłyby pustkę, która towarzyszyła mi na początku tej drogi.

Maria: Mówisz bardzo otwarcie i bardzo szczerze. I ogromnie z tego się cieszę. W przestrzeniach publicznych obie występujemy w rolach nauczycielek. Czasem dochodzi do mnie, że w naszych przekazach, możemy sprawiać wrażenie trochę oderwanych od codziennych kryzysów związanych z rozwojem. Od lęków, turbulencji. A przecież obie wiemy dobrze, że one są – pod tym wszystkim, co jest związane z nauczaniem, przekazywaniem; że to właśnie dzięki nim w ogóle jest możliwa nasza praca. Dzięki różnym procesom, programom, rozpoznawaniu, uzdrawianiu, przechodzeniu... One dzieją się nieustannie. Jedne ledwie zdążą się przemilić, a już zaczynają się kolejne.

Violetta: Nauczyciel przestaje być nauczycielem, kiedy przestaje się rozwijać, kiedy uważa, że wszystko już przerobił, jest oświecony i nawet nie dotyka stopami ziemi. To są dramatyczne sytuacje.

Trzeba stać mocno na ziemi. Obie postanowiłyśmy cały czas się rozwijać, dlatego ciągle jest coś do wyciągnięcia, ciągle jest coś do uzdrowienia. Dzięki temu nasze warsztaty, metody pracy ciągle się zmieniają. To co przygotowałam 2-3 lata temu, dziś często przestaje być aktualne, bo ja jestem na zupełnie innym



poziomie świadomości. Do tego, co oferuję swoim uczniom wprowadzam wiele nowości, przede wszystkim rzeczy, które przerabiam w swojej przestrzeni. Tym się dzielę. Jestem przekonana, że to słuszna droga – dzielenie się tym, co zrobiłam.

Na drodze do swojej wolności

Maria: Wyobrażam sobie, że w tym „poprzednim życiu” w pewnym sensie musiałaś się dopasowywać, wkomponowywać w przestrzenie, w których funkcjonowałaś. Gdy je opuściłaś, zaczęłaś odkrywać swoje talenty, swoje dary, które wcześniej przez lata były wyciszone. Co odkryłaś?

Violetta: Myślę, że tak naprawdę weszłam wtedy na drogę do wolności. Bo tak rozumiem docieranie do swoich darów, swoich zasobów.

To wszystko otwierało się krok po kroku, ale cały czas byłam bardzo uważna na wszystkie podpowiedzi, które otrzymywałam od Wszechświata. Pamiętałam o swoim celu i ciągle pytałam: „Ok, co jeszcze? Co ja mogę jeszcze zrobić dla innych?”. Od początku wiedziałam, że moje talenty są związane z drugim człowiekiem. Pierwszy ze swoich darów odkryłam w przestrzeni słowa. I w tym kierunku podążałam, rozwijałam je i szlifowałam. I dzisiaj zbieram owoce tej pracy. Ale do tego niezbędna była cierpliwość, którą postrzegam jako swój dar.

Jestem perfekcjonistką, wszystko musi być idealnie na czas. Działam bardzo szybko, mogę ogarniać pięć tematów na raz, prowadzić kilka rozmów jednocześnie i nic mi nie umyka. I takiego



sposobu pracy wymagałam od innych, trudno było mi znieść, że ktoś działa inaczej, wolniej. Z takim krytycznym podejściem do osób ze swojego otoczenia musiałam się zmierzyć na swojej drodze. I to również postrzegam jako swój dar, coś, co pozwoliło mi się „naprawić”, w znaczeniu udoskonalić. Taki aspekt ma choćby tradycja buddyjska czy hebrajska.

Musiałam się zmierzyć ze swoim cieniem. Pomogła mi w tym właśnie cierpliwość. Zrozumiałam, że jesteśmy różni, każdy ma swoją przestrzeń. Dziś, pracując z innymi ludźmi, potrafię z tej wiedzy korzystać.

Często jest tak, że jesteśmy czegoś świadomi jedynie na poziomie umysłu. A świadomość siebie powstaje, kiedy schodzimy do serca. To proces. Za niego też jestem bardzo wdzięczna. W ogóle, wdzięczność, którą przez lata w sobie rozwijałam, to taki kolejny dar, który bardzo sobie cenię.

Odkrywanie darów w swoim życiu nie jest procesem liniowym, nie przebiega od punktu A do punktu B. Występuje w nim mnóstwo wpływów, dlatego postrzegam go jak taką potężną siatkę, jak wielki kwiat życia. Mogłabym tu wymienić wiele książek, które sprawiły, że popłynęły mi łzy, gdy je czytałam, jak choćby „Przebudzenie” Antoniego De Mello czy „Niebiańską przepowiednię” Jamesa Redfielda.

Maria: Co jeszcze zaliczyłybyś do tych wpływów?

Violetta: Między innymi metody, która bardzo pomogły mi w momencie kryzysu po śmierci taty, kiedy po raz pierwszy wystąpiły u mnie objawy zatrzymanego ruchu. To była ogromna



rozpacz, nie byłam w stanie poradzić sobie z tęsknotą za nim. Na jakimś poziomie chciałam za nim podążyć, co manifestowało się neurologicznymi zaburzeniami ruchu, również mięśni nóg. Udało mi się to zatrzymanie pokonać między innymi dzięki refleksologii. To działo się lata temu, ta dziedzina nie była jeszcze powszechnie dostępna. Pamiętam, że jeździłam wtedy do specjalistki gdzieś na obrzeża miasta. Jej zabiegi trwały dwa miesiące, ja dwa miesiące płakałam. Ale wyszłam z tego stanu, stanęłam na nogi.

Dziś spora część moich pacjentów to osoby z problemami neurologicznymi – wiem, jak mogą się czuć w terapii, co może siedzieć w ich głowach, jak wygląda rozpacz, która atakuje układ nerwowy. Moje osobiste doświadczenie dało mi w tym obszarze niesamowitą siłę. Kiedy w trakcie swojej pracy prowadzę moduł chorób neurologicznych, pokazuję rozwiązanie konfliktu utraty, które było skuteczne w moim przypadku.

Maria: Pięknie tu widać, jaki sens później mają doświadczenia, które są naszym udziałem. To kamień węgielny Twojej praktyki, Twojego sposobu mówienia o pewnych rzeczach i rezonowania z osobami, które przechodzą teraz przez to, przez co Ty przeszedłaś lata temu.

Violetta: To niesamowite doświadczenie. Dopiero po latach, dzięki psychobiologii, zrozumiałam, co się wtedy wydarzyło, zobaczyłam, że tak wygląda zatrzymanie ruchu. Jestem ogromnie wdzięczna, że poznałam psychobiologię, że jej mądrość stanęła na mojej drodze. Moje życiowe doświadczenia mnie do niej pokierowały. Myślę, że właśnie tak to wygląda – nasza dusza wybiera swój cel, a potem te doświadczenia stają się faktem, manifestują i my w to wchodzimy. U mnie to była psychobiologia,



u Ciebie Ajurweda. Weszła i jest. Niesamowite doświadczenie.

Uważność – najważniejszy drogowskaz

Maria: Wspomniłaś też o uważności. To teraz bardzo modne słowo, ale też nic dziwnego, jest szalenie istotne. Moje klientki często pytają mnie, skąd wiedziałam, że Ajurweda to jest to. Zawsze wtedy odpowiadam, że podstawą było obserwowanie, czyli, innymi słowy, uważność na uczucia, jakie się we mnie pojawiają, kiedy słyszę to słowo, kiedy czuję związaną z nim energię.

A to jest uczucie, jakbym pływała w jakimś ciepłym, cudownym, południowym morzu. To takie magnetyczne wręcz przyciąganie, nie z przestrzeni umysłu, a serca. To poczucie, że to tam będę się czuć tak jak lubię, czyli swobodnie, radośnie i w pełni...

Violetta: Wtedy masz pewność, że to jest właśnie to – ta aktywność, ta przestrzeń, to właściwe słowo. Jeśli ktoś wybiera coś na głowę, jego wybór nie rezonuje z sercem, nie ma tego WOW, tego przepływu, to trudno będzie mu wytrwać w swoim wyborze, będzie się bardzo z nim męczył. Ile znasz historii o osobach, które pracują w korporacjach na posadach, których nienawidzą? Mnóstwo. A ja kocham to, co robię. Siadam do warsztatu, do live'a, do jakiegoś wykładu i czas przestaje istnieć. To jest przestrzeń tego pływania, o którym mówiłaś.

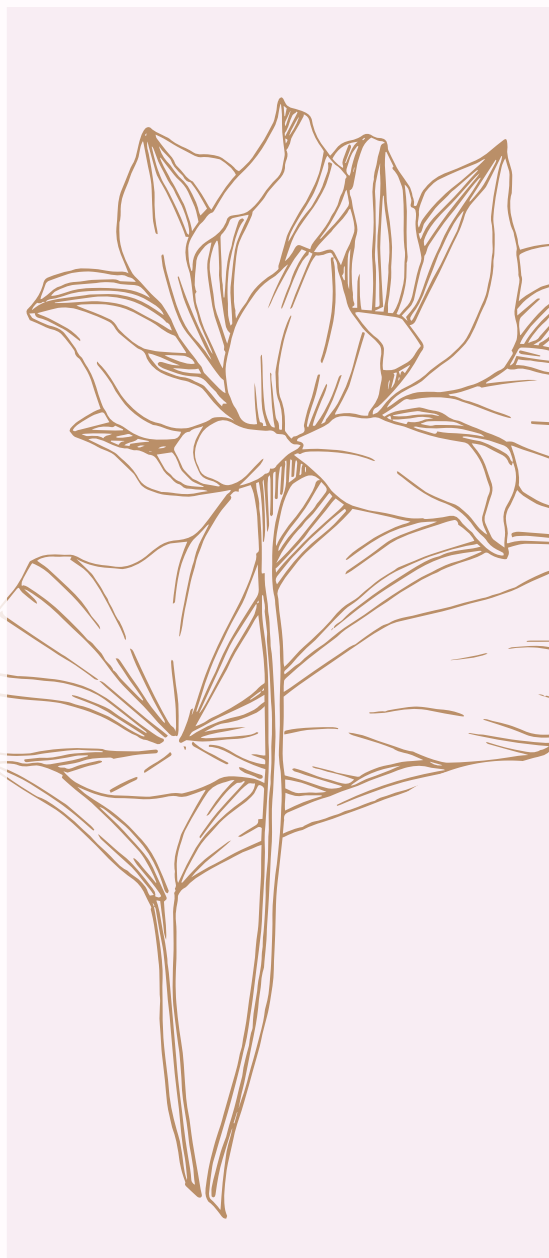
To przestrzeń serca. Ja tak mam z psychobiologią, z terapią systemową, tak się czułam przy tworzeniu kierunku



na studiach. Robiłam to
wszystko z serca
i w pewnym momencie świat
po prostu zaczął się
odwdzięczać.

Maria: Serce pokaże co,
a umysł wskaże jak.
Najpierw czujesz coś
sercem, a potem przychodzi
drugi krok, część związana
z działaniem,
poszukiwaniem odpowiedzi
na pytanie, jak coś zrobić.
Myślę, że wiele osób robi na
odwrót – zaczyna od tego
„jak” i tym samym blokuje
się w rozwiązaniach, które
nieprzyjdą z przestrzeni
analizy, myślenia.
U podstaw jest coś innego –
ruch czucia, zaufania,
oddania się, popłynięcia.

Violetta: Jeśli serce wybiera
cel, czyli chcę coś zrobić
z serca, to dostajemy
ogromne wsparcie. Tak działa
coś, co psychologia określa
jako pole.



Miałam marzenie, by stworzyć kierunek psychobiologii i nagle wszystko zaczęło się układać w stronę realizacji tego marzenia. Wcześniej nie wymyśliłabym tego. Po prostu, to zaczęło się dziać. I myślę, że tak jest ze wszystkimi działaniami, które podejmujemy z potrzeby serca. Jeśli robimy coś z wyrachowania, z kalkulacji umysłu, najczęściej to coś nie wychodzi.

Maria: Chyba nie ma lepszego sposobu na podążanie za Dharma niż właśnie słuchanie głosu własnego serca. Ludzie często chcą robić coś jak Violetta, Maria, Dorota czy Elena, chcą iść tą samą drogą, ale przecież każda z nas ma inną drogę, inne czucie tego, co jest dla niej właściwe, co ją wzywa, w czym się odradza, w czym wraca do siebie, tak jak pięknie powiedziałaś na samym początku. W związku z tym, że inne jest to czucie, inna jest przestrzeń, w której czujemy się naprawdę sobą, inne będą też sposoby dochodzenia do Dharmy – inne będą zwiastuny, aniołowie, pomoce. Ta siatka dla każdej z nas jest tkana indywidualnie.

Violetta: Nie da się zrobić kopiuj-wklej.

Maria: Nie da się. Moją intencją na naszą rozmowę i na całą tę książkę jest pokazanie pewnego procesu. Chciałbym, żeby wybrzmiało w niej, jak ważne jest wypatrywanie i odczytywanie znaków skierowanych do nas, słuchanie siebie, obserwacja. To my jesteśmy dla siebie najlepszym punktem odniesienia.

Violetta: Pamiętam jedną z naszych rozmów. Jakiś czas temu, podczas spaceru w parku...



Maria: ...po burzy.

Violetta: Rozmawialiśmy o tym, że w naszych przestrzeniach zawodowych panują różne podejścia, różne metody dochodzenia do wymarzonego zajęcia. Pamiętam, że miałam wielką niezgodę na to, że ja zanim zaczęłam pracę z klientami, spędziłam wiele lat swojego życia na zgłębianiu psychobiologii, potem na pracy w gabinecie, a ktoś inny zaczyna robić to samo po znaczeniu krótszym czasie.

Jestem ze starej szkoły. Uważam, że wszystko powinno następować w swoim czasie, krok po kroku. Jeśli chcesz zarządzać firmą, poznajesz wszystko od podstaw. Chcesz uczyć, chcesz pracować z pacjentem – zacznij od początku, od teorii. Dzisiaj, w dobie Internetu, to się dzieje znacznie szybciej. Przeskakuje się od razu do nauczania, bez odpowiedniego przygotowania. Lata nauki, doskonalenia się, zgłębiania jakiejś wiedzy, nie są traktowane jak zaleta. Dla mnie jest coś nieuczciwego w takim podejściu. I chyba przede wszystkim tego ta moja niezgoda dotyczyła.

Maria: Myślę, że to bardzo wartościowe coś takiego rozpoznać, prawda? Nie od razu trzeba zmieniać swoje podejście, ale bardzo ważne jest, by rozpoznać wszystkie blokujące nas przekonania. A gdy one się pojawiają, po prostu przyjrzeć im się z życzliwością.

Violetta: A kolejnym krokiem jest odpuszczenie, przebaczenie. Zrozumiałam to dzięki tamtej rozmowie. Wszechświat weryfikuje wszystko, wieloma sprawami nie ma potrzeby zaprzętać sobie głowy, dawać im swojej energii, tylko robić swoje.



Myśl tworzy naszą rzeczywistość

Maria: Jakie są Twoje codzienne praktyki na łączenie się ze sobą, ze swoją duszą, ze swoją uważnością na to, co się wydarza? Na drodze powrotu do siebie co chwila pojawiają się rozdroża, a w związku z nimi wątpliwości – iść w prawo czy w lewo, co robić, jaką decyzję podjąć... Z czego czerpiesz, żeby łączyć się z jasnością, co wybrać, w którym kierunku się rozwijać, a czemu powiedzieć nie?

Violetta: Od wielu lat towarzyszy mi zdanie, które zaczerpnęłam z afirmacji mocy „Jam jest”:

Bóg w działaniu jest jedyną obecnością w moim życiu; Światło jest jedyną obecnością w moim życiu, a nic, co nie jest Światłem, nie ma do mnie dostępu.

Powtarzam to zdanie dwa razy dziennie. Dbam o to, aby wejść w związany z nim stan szczególnie wieczorem. To mój reset – leżę w łóżku i oczyszczam się z wszystkiego, co nawarstwiło się w ciągu dnia.

Stosuję również medytację „Mała posiadłość” dr. Claude'a Sabbah:

*Byłem małą posiadłością spustoszoną przez burzę.
Piękna pogoda powróciła.
Las i rzeka uspokoiły się.*



*Dom wibruje i promienieje w słońcu.
I – co najważniejsze – pole porządkuje się,
powraca do swego zdrowia i piękna.
Dziękuję wam, moje chore organy.
Wiem, że zrobiliście wszystko, aby ochronić moje istnienie.
I dziękuję sobie za to, co zrobiłem, by być uzdrowionym.*

Praca z tą afirmacją to praca na głębokim poziomie komórkowym, na poziomie DNA. Czyli dbam o takie oczyszczanie zarówno na poziomie umysłu, jak i ciała.

Mam wiele tekstów, które dotyczą wdzięczności, naprawiania, wprowadzania zmiany w polu. Trudno mi teraz wyobrazić sobie życie bez nich.

Myślę, że każda, nawet najbanalniejsza codzienna sytuacja, może posłużyć do łączenia się z naszym duchowym pierwiastkiem. Istotna jest uważność i intencja, które w tę czynność wkładamy. Często biorąc prysznic, mam intencję, żeby oczyścić całą moją przestrzeń, nie tylko ciało; żeby to było oczyszczanie z emocji, stresu, trudu mijającego dnia. Myśl tworzy naszą rzeczywistość, więc jeżeli nie oceniamy tego, czy to działa, czy nie, tylko damy temu intencję, to się po prostu dzieje.

Stosuję również *soul body fusion*. To metoda Jonette Crowley. Jej celem jest rezonans najwyższej wibracji światła z komórkami naszego ciała. To bardzo ciekawa praca. Gdy stosuję tę metodą, muszę odpuścić kontrolę. Zapraszam wibrację światła do wszystkich komórek mojego ciała i obserwuję, co się wydarzy. To, co się wtedy dzieje, odbywa się na poziomie komórek. Każdy

może odczuwać to inaczej. To może być ciepło, mrowienie, drętwienie, wibracje... Mnóstwo bardzo ciekawych odczuć. Stosuję wiele takich technik opartych o rezonans, o matrycę energetyczną.

Bardzo bliski jest mi obszar świadomości i tworzenia rzeczywistości wokół siebie. Czyli już nie marzenia, pragnienia, ale intencja i zamiar. W pokorze i z wdzięcznością. Oczywiście, ciągle jestem w drodze, ciągle się rozwijam, więc jak zawsze w takich przypadkach, raz wychodzi mi to lepiej, raz gorzej – bo na przykład pojawi się bardziej emocjonalna sytuacja, coś mnie zdenerwuje i nawykowo zaczynam z tym dyskutować. Jestem na to uważna. Każdego dnia widzę to, co mogłabym zrobić lepiej, gdzie mogłabym tych emocji nie załączyć. Kiedyś tego nie było i brak takiej świadomości był pewnym ułatwieniem. Dzisiaj w pierwszym odkryciu jest trudniej, ale później dziękuję za ten moment uważności, refleksji, bo dzięki niej jestem w stanie oddalić od siebie kolejną trudną rzecz. Idę w tym kierunku, bo w środku mam czucie, że to jest dobry kierunek, że w zasadzie nie ma już innego, bo zmian, które we mnie zaszły nie da się cofnąć.

Uwolnić się z własnego lęku

Maria: Co byś z tej drogi powiedziała kobiecie, która sięgnęła po tę książkę i czyta naszą rozmowę?

Violetta: Na pewno, żeby była wierna sobie, czyli sprawdzająca w sercu. To niezwykle ważne, wiem to również ze swojego doświadczenia. Kiedy mając jakieś lęki, szłam za tym, co mówią albo radzą inni, często okazywało się, że była bardzo zła decyzja,



że finalnie robiłam coś wbrew sobie, coś dla mnie niekorzystnego. Zrozumiałam, że kluczem będzie właśnie wierność sobie. Ale żebyśmy mogli za nią podążać, musimy pozbyć się poczucia winy i wstydu, musimy przestać się bać, bo to nam staje na drodze do wolności. A wolność wynika właśnie z tego, że słuchamy podszeptów naszego serca.



To jest moja historia, moje doświadczenie: ktoś mówi ci, że czegoś nie wolno, że to nie dla ciebie, a ty w środku czujesz, że jest wręcz przeciwnie, że mogłabyś być w tym świetna. Nie warto słuchać głosów innych, podcinających nam skrzydła. Ich źródłem często jest lęk. Powiedziałabym więc takiej kobiecie, że szkoda lat na to, żeby się zatrzymywać, tylko dlatego że ktoś sobie tego życzy. Wiem, jak głęboka praca jest do tego potrzebna. To bowiem praca, która dotyczy naszego poczucia własnej wartości. To wszystko trzeba przepracować – poczucie winy, poczucia wstydu, tego, że my nie zasługujemy, że nam się nie należy.

Chciałabym podzielić się z Czytelniczkami tej książki jeszcze jednym tekstem, który towarzyszy mi od lat, a który był szczególnie istotny na początku mojej drogi odkrywania siebie.



*Kim jestem, by być kimś genialnym,
cudownym, utalentowanym, niesamowitym?
A w zasadzie, kim ty jesteś, by kimś takim nie być?
Umnieszanie się nie służy światu.
Nie ma nic oświeconego w kurczeniu się po to,
aby inni ludzie nie czuli się niepewnie w twoim towarzystwie.
Wszyscy mamy świecić wewnętrznym światłem,
tak jak robią to dzieci.
Urodziliśmy się, aby okazywać miłość, która jest w nas...
a kiedy pozwalamy świecić naszemu wewnętrznemu światłu,
to nieświadomie pozwalamy innym ludziom na to samo.
Kiedy uwalniamy się z własnego strachu,
nasza obecność automatycznie uwalnia innych 2.*

Jeżeli nie wiesz, jaka jest twoja droga, nie jesteś pewna kierunku, nie wiesz, co w życiu chcesz zrobić albo wiesz, ale nie wiesz, jak wprowadzić tę zmianę do swojego życia, to wydrukuj sobie ten tekst, opraw go w ramkę i spoglądaj na niego często. Mnie to bardzo pomogło. To były słowa, które trafiły prosto do mojego serca. Dlaczego? Przez lata nie wychodziłam z tym, co mam sercu do świata. Miałam wiedzę, ale nie dzieliłam się nią. W wielu sytuacjach nie odzywałam się, kurczyłam, żeby kogoś nie zranić, żeby ktoś nie poczuł się urażony. Sporo rzeki w Wiśle musiało upłynąć, nim dotarło do mnie, że takie zachowanie ma skutek odwrotny do zamierzonego, że w ten sposób wcale nie pomagam ludziom. Wiesz, co mam na myśli?

2 Marianne Williamson *Powrót do Miłości*, wyd. 2016, Centrum

Maria: Doskonale.

Violetta: Dajesz przestrzeń tej drugiej osobie, żeby ona rozkwitła, ale nie wolno ci tego robić kosztem siebie. Pozwalaj rozkwitać innym, ale nie bądź w ich cieniu. To nie jest dobre dla żadnej ze stron.

Maria: Violetto, dziękuję Ci pięknie za rozmowę. Jak się czujesz, teraz gdy doszła do skutku i jesteście przy jej końcu?

Violetta: Bardzo dobrze, choć, jak wspominałam na początku, przystępowałam do niej z dużym niepokojem i obawą, czy jestem kimś, kto może coś ciekawego o sobie opowiedzieć. Ale dziś dotarło do mnie, że po prostu siebie nie doceniałam. Nasza rozmowa, Twoje pytania, Twój spokój, że będzie dobrze, uświadomiły mi, że tak naprawdę każda z nas ma w sobie wiele ciekawych rzeczy, którymi może się podzielić, że tego jest naprawdę dużo. W takich sytuacjach warto po prostu wrzucić na luz, poprosić Stwórcę o pomoc i przestrzeń, zaufać drugiej stronie i... otworzyć swoje serce.





Kasia Krasucka

Mentorka wewnętrznej przemiany i motywująca nauczycielka języków. Na co dzień postępuje się trzema językami (duńskim, polskim i angielskim). Tworzy kursy wewnętrznej przemiany oraz innowacyjne kursy językowe online, w których studenci uczą się nie tylko nowego języka, ale również tego, jak przekraczać swoje bariery oraz podnosić poczucie własnej wartości, niezbędne do swobodnej komunikacji.

Kasia mieszka obecnie w Danii, projektując innowacyjne kursy online i rozkoszując się skandynawskim HYGGE.

www.kasiakrasucka.com/mentoring



*W momencie, kiedy odkrywamy
bezwarunkową miłość do samej siebie,
otwiera się w nas coś pięknego i tak potężnego,
że stajemy się nie do pokonania
– nikt ani nic nie jest w stanie na nas wpłynąć.
Mamy w sobie siłę, która pozwala nam
przetrwać każdą burzę i cieszyć się każdym dniem.*

Kasia Krasucka





O odkrywaniu miłości do samej siebie

Rozmowa z Kasią Krasucką

Maria: Kasiu, od kilku lat zajmujesz się motywacyjną nauką języków obcych i mentoringiem. Jakiś czas temu widziałam Cię w akcji podczas konferencji. To było niezwykle inspirujące wystąpienie, pełne pasji, zaangażowania, blasku. Tak właśnie widzę osoby, które odnalazły w życiu swoją Dharma. Twoja droga do tego stanu, do miejsca, w którym jesteś dzisiaj, była jednak długa.

Kasia: Dziękuję za te piękne słowa. Rzeczywiście, miejsce, w którym jestem teraz, tak zawodowe, jak i osobiste, jest wynikiem wędrówki po pewnej ścieżce, na której było wiele pułapek i niebezpieczeństw. Na szczęście nie zdołały mnie one z tej ścieżki zawrócić.

Oczywiście, to nie była prosta droga. Pokonywałam ją bez mapy, więc pewnie nie zawsze udawało mi się wybierać optymalny kierunek. Zawsze starałam się jednak iść, działać, nie zatrzymywały mnie kolejne przeciwności. W ten sposób dotarłam do miejsca, w którym czuję wewnętrzny spokój, wyciszenie i harmonię. Ten stan mogę nazwać oświeceniem. I tym właśnie jest dla mnie Dharma – stanem pewnej iluminacji, w którym wszystkie dotychczasowe etapy ukazują się w innym świetle, nabierają większego sensu.



Myślę, że Dharma to również pewien dar i obowiązek, który mamy do spełnienia na Ziemi; rola, która przypadła nam w udziale i którą powinniśmy odegrać w najlepszy możliwy sposób.

Czuję, że moja droga do oświecenia służyła również temu, abym zrozumiała, jaka jest moja rola w społeczeństwie. W jaki sposób mogę być użyteczna, jak mogę przysłużyć się rozwijaniu dobra na Ziemi.

To, czym się zajmuję – nauka języka i mentoring – to z jednej strony narzędzie, które mam w swoich rękach, a z drugiej obowiązek, który na mnie spoczywa. Nie czuję jednak, aby był dla mnie obciążeniem, wręcz przeciwnie. Pomaganie innym osobom w odbudowaniu wiary w siebie, w znajdowaniu ich wewnętrznej mocy, to coś, co napętnia mnie uczuciem lekkości.

Zrozum istotę swojej Dharma

Maria: Mówi się, że na jedno „tak” w naszym życiu przypada tysiąc „nie”. Gdy Cię słucham, mam wrażenie, że Twoja zgoda dla Dharma rozumianej tak, jak ją opisujesz, wymagała, i wciąż wymaga, od Ciebie również wielu wyrzeczeń. Szczególnie, że jesteś niezwykle kreatywna i ciekawa świata. Jak dbasz o to, żeby faktycznie podążać drogą swojej Dharma i na niej się skupiać?

Kasia: Niezwykle istotna jest świadomość, co jest moim nadrzędnym celem, kierunkiem, w stronę którego podążam. Myślę, że ta wiedza zawsze była we mnie, że przysłałam z nią na świat, ale czynniki zewnętrzne sprawiły, że gdzieś ją zatraciłam



i zostałam zmuszona do poszukiwania mojej Dharmy. Gdy ją odnalazłam, pojawiło się we mnie uczucie spełnienia. Wiedziałam, kiedy jestem najbardziej użyteczna, co sprawia, że moje działania wpływają na życie innych w bardzo pozytywny sposób.

Świadomość, co jest moim nadrzędnym celem, pozwala mi eliminować aktywności, które byłyby jedynie zakłóceniem mojej energii, a nie etapem drogi, którą podążam. Oczywiście, nie zawsze jest to proste. Mnóstwo rzeczy mnie interesuje i inspiruje, są więc takie momenty, że moja uwaga jest rozproszona, ale staram się zawsze mieć ją pod kontrolą. Budząc się, zaczynając dzień, zadaję sobie pytanie: „W jaki sposób mogę dziś przyczynić się do tego, aby podzielić się jeszcze większą ilością dobra? W jaki sposób mogę być dzisiaj najbardziej użytecznym narzędziem w rękach Wszechświata?”. Mówię też często do siebie na głos: *let me be of service*, czyli „pozwól mi być użyteczną, pozwól mi być wykorzystaną jako to narzędzie, które przyczyni się do rozszerzania dobra na Ziemi”. I to pomaga. Czuję wtedy, że nie jestem sama. Świadomość, że we mnie jest cały Wszechświat, który mnie nawiguje, również pomaga w skupieniu uwagi.

Z kolei wieczorem, tuż przed zaśnięciem, lubię pomyśleć, w jaki sposób spełniłam się dziś jako to narzędzie, w jaki sposób byłam w stanie dzisiaj przyczynić się do rozszerzania dobra. Czy byłam w stanie pomóc innym ludziom, czy byłam w stanie ich zmotywować, zainspirować, rozwiązać ich wątpliwości, uśmierzyć ich ból poprzez moje działania? I czuję wdzięczność za to, że mogę służyć.

Nie odwracaj się od samego siebie

Maria: To, co czasem słyszę w opowieściach o Dharmie, co jest obecne również w mojej historii, to zmiany w podejściu do swojego nadrzędnego celu w życiu. To, co dziś odczuwam jako dar i jako błogostawieństwo, w przeszłości było dla mnie wręcz ciężarem. Jestem ciekawa, jaki dar w sobie odkryłaś przez tę wieloletnią podróż i jak on się objawiał w Twoim życiu wcześniej, a jak czujesz go teraz?

Kasia: Myślę, że moja droga do Dharmy wiodła przez zagubienie w tym świecie. W pewnym momencie swojego życia byłam bardzo pogubiona, zupełnie zdezorientowana. Kiedy wkroczyłam na drogę odkrywania siebie, zaczęłam też odkrywać bezwarunkową miłość do samej siebie. Ta droga zajęła mi dobre 25 lat. Jej owocami mogę dziś dzielić się z innymi.

Tak, to odkrywanie było połączone z cierpieniem, związanym również ze złą interpretacją miłości do siebie samej, z brakiem zrozumienia, co tak naprawdę nią jest.

Gdy teraz zaczynam z kimś pracę – czy jako mentor, czy jako motywujący nauczyciel języków – miłość do samego siebie to pierwsza lekcja, której staram się udzielić. Bo kiedy kochamy samego siebie bezwarunkową miłością, jesteśmy w stanie przenosić góry. To stan, który wyzwala w nas wiarę w nas samych i w nasze umiejętności, daje nam moc, której możemy użyć każdego dnia. I gdy widzę tę zmianę u swoich klientów, kiedy zaczynają patrzeć na siebie z miłością i troską, przepętnia mnie radość. Jeżeli moje słowa, moja energia, są w stanie zainspirować,





zmotywowować kogoś do pogłębienia samoświadomości, do choćby najmniejszego przełomu w jego życiu, to ja tańczę – dosłownie i w przenośni. Czuję, jak całe moje serce wypełnia się światłem. Jeżeli to nie jest dar, to co może nim być?

Maria: Jego odkrycie zajęło Ci 25 lat. Co byś z dzisiejszej perspektywy powiedziała młodszej wersji siebie, tej sprzed ćwierćwiecza, która nie zna jeszcze swojego kierunku, czuje wiele niepewności i zagubienia?

Kasia: Myślę, że cały ten proces był niezbędny, żebym znalazła się tu, gdzie jestem. Dlatego ani bym chciała, ani nie byłabym w stanie go przyspieszyć.

Słowa, które towarzyszyły mi przez cały ten okres, to: *I'm lovable. You are lovable.* Chodzi w nich o to, że jestem kochana nie dlatego, że kochają mnie inni ludzie albo dlatego, że jestem miła i dobra. Jestem kochana, bo Wszechświat mnie kocha. Tak przynajmniej ja czuję te słowa.

Jestem żywą istotą. Nieważne, czy mam na imię Kasia, Basia czy Asia – po prostu jestem żywym organizmem, który zasługuje na miłość i który tę miłość otrzymuje. Nawet jeśli nie widzę jej w gestach innych ludzi, to mam świadomość, że ta energia przechodzi przeze mnie, cały czas we mnie istnieje. I to jest miłość Wszechświata. Już samo to, że się urodziłam, jest dowodem tego, że jestem kochana.



I to jest przekaz, który przez lata sobie przyswajałam. Zrozumienie przychodziło etapami i nabrało obecnego kształtu poprzez lata praktyki. Myślę, że słowa *I'm lovable* to właśnie to, co pomogło mi najbardziej, bo właśnie miłość do samej siebie była moim największym deficytem. Wcześniej miłości szukałam na zewnątrz, bo myślałam, że tylko w ten sposób mogę ją odczuwać, tylko w ten sposób mogę czuć, że jestem wartościowa.

W momencie, kiedy odkrywamy bezwarunkową miłość do samej siebie, otwiera się w nas coś pięknego i tak potężnego, że stajemy się nie do pokonania – nikt ani nic nie jest w stanie na nas wpłynąć. Mamy w sobie siłę, która pozwala nam przetrwać każdą burzę i cieszyć się każdym dniem.

Wartości, które pomagają przetrwać każdą burzę

Maria: Bezwarunkowa miłość do samej siebie to piękna wartość. Czuję ją bardzo wyraźnie w sytuacji, w której się teraz spotykamy [marzec 2020 r. – przyp. red.], z całym szeregiem ograniczeń, które nas dotyczą, z rosnącym lękiem na świecie. Mam wrażenie, że we mnie buduje się drugi kraniec tego kontinuum – jeszcze więcej pewności, zaufania i miłości do tego, co przyniesie przyszłość.

Kasia: W momencie, kiedy odkryłam tę bezwarunkową miłość do samej siebie, życie nie przestało być wypełnione wyzwaniami. W moim życiu różne troski są wciąż obecne, ale stosunek do nich zmienił się diametralnie. Dzięki temu mam więcej siły, by radzić sobie z tymi wyzwaniami. Teraz odbieram je przez pryzmat miłości do siebie. Wiem też, że nigdy nie jestem sama.



Jest ze mną energia Wszechświata. Wystarczy, że z pokorą i wdzięcznością proszę o jej wsparcie i to wsparcie otrzymuję.

W momencie, kiedy otwieramy się na miłość do samej siebie, otwieramy się również na szereg innych potężnych wartości, jak wiara i nadzieja. Wszystkie one pozwalają nam przetrwać burze, które są naturalną częścią naszego życia.

Od momentu, kiedy to poczułam, zaczęłam patrzeć na życie zupełnie inaczej. Kiedyś czułam się ofiarą życia. Wyzwania życiowe odbierałam jako porażkę, sygnał, że wszyscy się na mnie uwzięli, ciągle pytałam „dlaczego ja?”. Teraz patrzę na życie przez pryzmat jednej wielkiej cennej lekcji, którą mam do odrobienia. Czuję, że wszyscy zostaliśmy wysłani na tę Ziemię, która jest dla nas szkołą. Miejscem, w którym możemy siebie odkryć i poznać. Wierzę też w to, że każdy z nas wybiera miejsce, w którym przychodzi na świat. Ty wybierasz tę energię, tę rodzinę, w której się urodzisz. Twoja dusza decyduje się na środowisko, w którym jest w stanie urosnąć najbardziej. Trafiasz tam, gdzie dostajesz doświadczenia, wyzwania, dzięki którym jesteś w stanie rozwinąć się najbardziej. Wraz z procesem mojego dojrzewania i wewnętrznej przemiany, zaczęłam rozumieć, że wszelkie wyzwania były, i są, moim największym darem. Z dzisiejszej perspektywy, jestem za nie ogromnie wdzięczna. Bez nich nie byłabym tym kim jestem.

Chciałabym zachęcić każdego, kto czyta tę książkę, żeby pomyślał o swoim życiu, ale też o życiu swoich najbliższych, przez taki właśnie pryzmat. Oddaj się krótkiej zadumie i pomyśl, jakie lekcje dostałaś do tej pory, jakie lekcje dostali twoi rodzice, rodzeństwo, przyjaciele?



Taka perspektywa nadaje naszemu życiu zupełnie innego wymiaru. Odchodzimy od myślenia, że jest nie *fair*, że ktoś lub coś się na nas uwzięło. Zaczynamy patrzeć na życie z ekscytacją, zastanawiając się, do czego jesteśmy tutaj powołani, co jest naszą lekcją. Przeważnie ta lekcja będzie tak długo powtarzana, aż nie wyciągniemy z niej wniosków. Na własnej skórze przekonałam się, jak to działa. Lekcja pojawia się w kółko, aż doszłam do takiego momentu, kiedy już więcej nie mogłam wziąć na swoje barki. Dopiero w takim krytycznym momencie do mnie dotarło: „Ej, stop, przecież ja ciągle powielam ten sam schemat! Może warto się zatrzymać i wyciągnąć wnioski, dlaczego ta rzecz się ciągle powtarza?”.

I to jest ten moment, kiedy jesteśmy w stanie odrobić tę lekcję i nagle życie przestaje przesyłać nam te same trudności. Jasne, wchodzimy teraz na inny poziom, zapewne z czasem pojawią się wyzwania innego typu, ale my będziemy już na nie bardziej przygotowani, bo bogatsi o tę jedną lekcję.

Doceniaj każdą lekcję

Maria: Jednocześnie nie jest to lekcja, którą jesteśmy skazani odrabiać w samotności. Chciałabym Cię więc zapytać o ludzi na drodze Twojej Dharmy. Lubię nazywać ich aniołami – często są to osoby, które zjawiają się i w ogóle tę lekcję przynoszą, a potem nas prowadzą, wskazują, pomagają...

Kasia: Tak, tych aniołów na swojej drodze spotkałam bardzo wiele i zdecydowanie widzę tu dwie kategorie. Jedna to osoby, które dzielą się sercem, wskazują drogę, powiedzą to, co musisz



usłyszeć w danej chwili; dadzą ci ciepło i schronienie, kiedy najbardziej go potrzebujesz. Druga kategoria to anioły, które naciskają na guziki dyskomfortu w nas samych, które robią błędy, będące dla nas lekcją, których zadaniem jest wskazać nam punkty, nad którymi powinniśmy się skupić, aby odkryć i poznać siebie jeszcze bardziej. To również anioły, tyle że w „wilczej” skórze.

W wielu niemiłych doświadczeniach nauczyłam się dostrzegać błogostawieństwo. Z czasem, patrząc na „nieudane” relacje z moimi byłymi partnerami, nauczyłam się je doceniać i dostrzegłam w nich ogromny dar. Tych mężczyzn, których przyciągnęłam do siebie w różnych momentach życia, nazywam dziś również moimi aniołami, mimo tego, że wielu z nich wyrządziło mi dużo krzywdy, zła, przykrości, bólu, cierpienia. Ale jednocześnie przyczynili się do tego, że musiałam się nauczyć tej miłości do samej siebie. To, że nie otrzymałam od nich czystej i bezwarunkowej miłości, sprawiło, że musiałam ją wydobyć z innego źródła – ze swojego wnętrza. Dlatego dziś postrzegam ich jako moje anioły. Również dzięki nim doszło do mojej przemiany. Gdybym trafiła na innych mężczyzn, którzy dawaliby mi wszystko to, czego sama nie potrafiłam dać sobie, pewnie nigdy tej lekcji bym nie odrobiła, zawsze oczekiwałabym oznak miłości z zewnątrz, a nie ze swojego wnętrza.

Myślę, że moje życie byłoby niepełne, chociaż z zewnątrz mogłoby wyglądać bardzo radośnie. Ten ból, którego doświadczamy w życiu przypomina mi proces odkrywania diamentów. Właśnie dzięki dużej presji jesteśmy w stanie wydobyć na zewnątrz to piękno, które kryje się w środku. A w każdym z nas kryje się samo piękno! Warto więc odkrywać kolejne warstwy, czując przy tym wdzięczność do wszystkich aniołów, których przyciągamy.





Maria: Przychodzi mi do głowy opowieść o dwóch duszach, które kochają się tak bardzo, że jedna z nich, aby pokazać drugiej, jak bardzo jest świetlista, jak bardzo jest światłem, przybiera najmroczniejszą wersję siebie, żeby światło tej pierwszej, w zestawieniu z mrokiem, było bardziej zauważalne i jednoznaczne. Wypowiada przy tym takie słowa: „ale będziesz pamiętać, że nawet, jak będę tam przy tobie zła, okrutna, będę cię popychać na krawędź twojej, wytrzymałości i empatii, będziesz pamiętać, że wszystko to robię z miłości, żeby pokazać ci, jak wielkim jesteś światłem?”.

Kasia: Tak jakbyś całe moje życie włożyła w jedną krótką opowieść. Takich mrocznych dusz, które pojawiały się na mojej drodze, było naprawdę wiele. Dzięki nim odkryłam w sobie światło, które daję teraz innym ludziom. Często dostaję taką informację zwrotną – że emanuję światłem.

Myślę, że właśnie te ciemne dusze pomogły mi to światło wydobyć z siebie. Jednocześnie wydaje mi się, że naturalną reakcją ludzi na dusze, które wywołują w nas silne emocje, jest niechęć i wysyłanie im negatywnych emocji. To reakcja typowa dla ludzi, którzy nie są świadomi swojego ciepła, swojej jasności, swojego światła. Swego czasu reagowałam bardzo podobnie: złością, niezrozumieniem, żalem, poczuciem niesprawiedliwości... Podejście zmieniło się dopiero w momencie, gdy zdałam sobie sprawę z tego, jak cenną rolę pełnią te anioły w naszym życiu.



Nie reaguj na gorąco

Wszystko ma swój czas, każda przemiana wymaga pracy. Wiem, że to co mówię dla osób, które nie doświadczyły jeszcze swojej przemiany, może brzmieć dziwnie, niezrozumiale. Ba, jestem przekonana, że gdyby jeszcze 5-10 lat temu ktoś mi powiedział, że będę widzieć osoby, które mi zaszkodziły, przez pryzmat światła i przebaczenia, to popukałbym się w głowę. Dziś nie mam wątpliwości co do tego, że wszystko, co przeżywamy na tej Ziemi, ma sens większy niż nam się wydaje, że służy czemuś większemu. Nasze dusze, nasza energia są ze sobą powiązane. I tak naprawdę służymy sobie nawzajem, nasze doświadczenia nie są przypadkowe.

Takie spojrzenie na świat pomaga mi bardzo w utrzymaniu mojego światła, w dzieleniu się miłością z innymi. Ale to wymaga codziennej pracy nad sobą. Są zachowania, które mnie drażnią, budzą we mnie złość i gorycz, a nawet chęć podzielenia się negatywnymi myślami z bliskimi. W takich chwilach staram się wchodzić bardziej w stan refleksji. Poczekaj, zatrzymaj się, zanim coś powiesz, obgadasz kogoś. Zatrzymaj się, pomyśl, jaka lekcja się przed tobą otwiera, co się za nią kryje, dlaczego spotyka akurat ciebie, w tym momencie?

Może jest w tym wszystkim, czego doświadczasz, coś, co odzwierciedla Twoją duszę, co sprawia, że możesz dostrzec jakieś jej mroczne elementy? Myślę, że to zatrzymanie się jest bardzo ważne. Zatrzymaj się, popatrz trochę, zanim zaczniesz od razu, na gorąco reagować.



Maria: Wspaniała praktyka, pozwalająca usłyszeć głos, który prowadzi w stronę światła, w stronę życia zgodnego z Dharma.

Kasia: Na pewno. Aby ten głos usłyszeć, niezbędny jest też czas spędzony w samotności i w ciszy, poświęcenie wieczorem kilku minut na refleksję nad upływającym dniem, nad momentami, które było mi ciężko zsynchronizować ze swoim światłem – właśnie dlatego, że ktoś zrobił coś, co mnie zabolalo, coś, czego się nie spodziewałam. Podkreślę to jeszcze raz, bo to szalenie ważna sprawa – w tych momentach najlepszym ratunkiem jest zatrzymanie instynktownej reakcji i wyciszenie się na chwilę. To bardzo pomaga.

„Boska mądrości, prowadź mnie”

Pomaga również modlitwa, rozmowa z boskością. I to nie musi być Bóg w katolickim, religijnym rozumieniu tego słowa. To jak nazwiemy tę wyższą istotę, wyższą energię, to już sprawa jak najbardziej indywidualna. Ja sama w takich trudniejszych chwilach szybko odmawiam modlitwę do Anioła Stróża. Szczególnie w momentach, kiedy czuję, że narasta we mnie złość, zaczynam się modlić: „Aniele, Boże, Strózu mój, Ty zawsze przy mnie stój...” – mam wtedy takie uczucie, wzywam tę boskość na pomoc. Zdaję sobie sprawę, że jestem tylko człowiekiem, że mam jak najbardziej ludzkie myśli i że są one w stanie zbić mnie z tropu światła, które jest we mnie.

Często mówię też: *divine wisdom guide me*, czyli „boska mądrości, prowadź mnie”. To słowa, które prowadzą mnie bardzo często, szczególnie w momentach, kiedy czuję, że tracę grunt pod



nogami. A może się tak dziać z różnych powodów, nie tylko związanych z innymi ludźmi. Zdarza się, że popełnię błąd, pomyłę się i nie wiem, jak z tego wybrnąć. Jestem w sytuacji, która mnie przerasta i wtedy wypowiadam słowa „Boskości, prowadź mnie”.

Myślę, że każdy z nas może odkryć takie swoje słowa-przewodniki, które z nami rezonują, przynoszą ulgę, kiedy czujemy, że coś się dzieje. Ja mówiąc słowa *divine wisdom guide me*, czuję, że łączę się z czymś większym, z czymś potężniejszym ode mnie, ale co żyje we mnie, co jest tak na dobrą sprawę mną.

Maria: Mam pewien obraz, który pomaga mi w takich trudnych chwilach: w pochmurny dzień startuje samolot ze mną na pokładzie. Pochmurny dzień, lato, w drodze na lotnisko przemokłam do suchej nitki, ale okej, w końcu jestem na pokładzie, lecimy. W pewnym momencie okazuje się, że tam wysoko, ponad deszczowymi chmurami, jest błękitne niebo, jest słońce, tam jest po prostu piękny, letni dzień, chociaż to, co widziałam na ziemi, wyglądało jak najgorsza możliwa pogoda na podróż.

Gdy jestem w sytuacji, kiedy te czynniki zewnętrzne są jak bardzo gęste chmury, przypominam sobie ten obraz i płynącą z niego lekcję – deszczowe chmury są czymś czasowym, co się pojawia i znika. Grunt to o tym nie zapominać.

Kasia: Piękna wizualizacja. Wierzę głęboko, że gdzieś tam zawsze jest światło. To, na czym skupiamy naszą uwagę, ma bardzo duże znaczenie. Czy jest to światło, czy cień? Zawsze mamy wybór, perspektywa zależy od nas. To ja wybieram, czy pójdę w stronę światła, czy w innym kierunku.



Miej odwagę pytać i kroczyć dalej

Maria: Na zakończenie naszej rozmowy, chciałabym Cię jeszcze Kasiu zapytać o to, co byś powiedziała kobiecie, która nas teraz czyta, dla której temat Dharmy jest jakoś bliski, pociągający, może jest z nią już od dawna, a może dopiero go odkrywa?

Kasia: By podążała ścieżką, na której jest. By miała odwagę kroczyć dalej. Przeciwności losu będą się pojawiać, ale zostając na tej ścieżce, jesteśmy w stanie dojść do światła i poczuć moc, która tak naprawdę jest w każdym z nas.

I szukałabym odpowiedzi. Pytaj, miej odwagę pytać, nawet jeżeli zadajesz sobie pytanie tylko w swojej głowie. Pytaj, bo te odpowiedzi przychodzą, szybciej niż myślisz. Z perspektywy czasu widzę, że na każde pytanie, które do tej pory zadałam z ufnością, otrzymałam odpowiedź. Osobną sprawą jest akceptacja tych odpowiedzi – czasem po prostu nie chcemy ich usłyszeć.

Maria: Odpowiedzi mogą nie być przyjemne.

Kasia: Ale są niezbędne, żeby iść dalej. W powiedzeniu: „kto pyta, nie błądzi”, jest większa moc, niż nam się wydaje.

Pamiętaj też, że nigdy, przenigdy nie jesteś sama! Nigdy nie byłaś i nigdy nie będziesz. Nawet jeżeli siedzisz teraz w domu, czytasz tę książkę i myślisz: „No jak to nie jestem sama? Jestem sama, nie mam nikogo, kto mnie kocha, nie ma nikogo wokół mnie, nawet jednej dobrej duszy...”, uwierz, zaufaj mi, powtórzę to z całą



odpowiedzialnością: nigdy, przenigdy nie jesteś sama. Jest w Tobie ta boska siła, ta miłość do samej siebie. Jedyne co musisz zrobić, to ją odkryć. I wtedy naprawdę poczujesz, że obojętnie, w jakich sytuacjach życiowych się znajdziesz, nie jesteś sama.

Miłość otacza Cię z każdej strony. Najszybciej odnajdziesz ją poprzez wdzięczność – odstawiając żaluzje, widząc pierwszego ptaka na niebie i dopuszczając do siebie wdzięczność za tę żywą istotę, za drzewa, które są wokół nas. Jest tyle rzeczy, za które możemy wyrazić wdzięczność. W głowie się nie mieści, ile wokół nas jest rzeczy, które są nam dane. Bierzymy je za pewnik, ale to, że one są, nie jest przecież takie oczywiste.



Wdzięczność pomaga niesamowicie pozostać na ścieżce, którą kroczysz. W okresie, kiedy poszukiwałam siebie najbardziej, miałam zeszyt, w którym każdego dnia wypisywałam trzy rzeczy, za które byłam wdzięczna danego dnia. I to były przeróżne sprawy, choćby to, że mogłam wziąć ciepły prysznic albo że widziałam czy słyszałam pięknego ptaka. Okazywałam wdzięczność również za piękny, deszczowy dzień – to również wspaniały element rozwoju, ćwiczenie umiejętności wdzięczności za rzeczy, za które wydawałoby się nie powinniśmy być wdzięczni.



Poszukuj wdzięczności. Myślę, że to jedna z szybszych dróg do tego, aby odnaleźć miłość do siebie, a dzięki niej – wolność i radość na co dzień.

Maria: Do bycia naprawdę sobą.

Kasia: Tak, bo nie ma nic piękniejszego niż bycie w 100% sobą i pokochanie siebie bezwarunkowo, ze wszystkimi wadami i zaletami.





Janet Bray Attwood

Wizjonerka, coach i kobieta sukcesu. Jest znana przede wszystkim jako współautorka bestsellerowej książki „Żyj z pasją. Odkryj swoje przeznaczenie”, w której pokazuje, jak żyć zgodnie ze swoim powołaniem oraz jak krok po kroku odkryć, co jest w naszym życiu najważniejsze.

Prowadzi warsztaty i kursy online, gdzie uczy, jak się zmotywować i odważyć wieść satysfakcjonujące życie. W jej autorskim programie wzięty udział setki tysięcy osób z całego świata.

Janet jest także założycielką czasopisma internetowego „Healthy Wealthy nWise” oraz nauczycielką medytacji transcendentalnej. Była wielokrotnie nagrodzona za swoją działalność dobroczynną.

www.thepassiontest.com



*Nasza Dharma to kochanie tego, co jest.
Przebywanie w tej chwili,
na tej planecie to przywilej.
Móc oddychać jej tlenem,
korzystać z jej zasobów to zaszczyt.
Co zamierzasz zrobić z tym darem?*

Janet Bray Attwood





O uważności na lekcje, które daje nam Matka Natura

Rozmowa z Janet Bray Attwood

Maria: Janet, można powiedzieć, że zawodowo zajmujesz się pasją. Jesteś autorką wielu książek na ten temat, m.in. „Żyj z pasją. Odkryj swoje przeznaczenie”. Przeznaczenie, czyli w języku Ajurwedy – Dharma. Czy mogłabyś mi powiedzieć, jak Ty rozumiesz to pojęcie?

Janet: Dharma jest tym, co mamy robić na tej planecie. I to jest jeden z powodów, dla których stworzyłam Test Pasji. Większość ludzi tego nie wie, nie zna swojego celu.

Każdy z nas ma swoje nadrzędne wezwanie. Masz potencjał, żeby wieść życie pełne pasji. Ale wcześniej musisz odkryć to, na czym ci tak naprawdę zależy. Co kochasz? Co roznieca twój ogień? Kiedy będziesz to wiedziała, przychodzi czas na kolejny krok – zdolność do dzielenia się tymi darami ze światem. To nasz obowiązek, ponieważ wszyscy jesteśmy połączeni, mówią o tym także konwencjonalne nauki, jak choćby fizyka.

Istnieje wielka dziedzina wspólnotowości, dlatego naszym obowiązkiem jest wypełniać naszą życiową rolę w najlepszy możliwy sposób – w ten sposób przysparzamy korzyści nie tylko sobie, ale również całej wspólnotocie.



Odkrycie tego, na czym nam tak naprawdę zależy, co w istocie ma dla nas znaczenie, jest ważne szczególnie teraz. Żyjemy w szczególnym momencie w historii. Bardzo wyraźnie objawiła się nam wszystkim Matka Natura i powiedziała: „No dobra dzieci, byliście niegrzeczne. Idźcie do swoich pokojów, ja wszystko zamykam. Chcę teraz, żebyście wróciły do siebie i zrozumiały, dlaczego tu w ogóle jesteście. Co jest dla was najważniejsze? Jaki jest wasz dar, z którym możecie wyjść i dzielić się z innymi? Dzięki któremu możecie być naprawdę szczęśliwe”.

Szczęście to wynik prowadzenia życia pełnego pasji. Kiedy naprawdę żyjesz w pełni, przepętniasz się. A kiedy się przepętnisz, następną przestrzenią, która się uwalnia, jest to, co po prostu chcesz zdobyć, to wszystko, co chcesz zrobić z całą tą wiedzą. A serce zawsze pragnie służyć ludzkości. I to jest celem Dharmy – służenie ludzkości, prowadzenie życia, w którym dzielimy się swoimi darami ze światem.

Znając siebie, znasz cały Wszechświat

Maria: Jak w tych trudnych czasach rozumiesz swoją Dhammę?

Janet: Moja Dharma jest niezmienna. Od wielu lat jest dla mnie oczywistym, co mam tutaj do zrobienia. Moja Dharma polega na dzieleniu się z innymi, na wspólnym poszukiwaniu odpowiedzi na pytania: „jak głęboko siebie kochasz?”, „co możesz zrobić, by w pełni realizować swoje pasje?”. To jest moja rola w życiu. Moim celem numer jeden jest pozostanie przebudzoną istotą. Przebudzenie się to wielka łaska.



Nie wydaje mi się, żeby istniała jakaś praktyka na to, aby ten cel osiągnąć. Należy po prostu robić to, co sama wybiorę na mojej drodze, co pozwoli mi być bardziej w zgodzie ze sobą. Jeśli mam Dharmę wyższą, inną niż pomaganie ludziom w zrozumieniu miłości do siebie, w zrozumieniu ścieżki do ich pasji, to powiedziałabym, że jest to bycie nauczycielem, w znaczeniu przewodnikiem, mentorem.

Przeprowadzałam wywiady z wieloma mistrzami z całego świata. Wiesz, co jest wspaniałe w byciu z mistrzem będącym w jedności ze sobą? To, że nie musi nic mówić, by przyciągać cię jak ogień ćmę. Po prostu emanuje niesamowitą mocą. Wszystko, czego pragniesz, to być blisko niego. Dlaczego? Ponieważ jest oświecony, przepełniony zupełnie inną jakością, nie z tego wymiaru. Przy kimś takim czujesz, że nie możesz zbliżyć się wystarczająco blisko.

Nie możesz, ponieważ tak naprawdę on jest tobą.

Jest takie piękne zdanie Maharishi Mahesh Yogi: „Nie spotykam nikogo oprócz mnie”. Uwielbiam ten cytat. Ten świat jest taki jak ty, co oznacza, że wszyscy jesteśmy tylko odbiciem siebie nawzajem. Tak naprawdę wszyscy mamy tę samą Dharmę, polegającą na zdaniu sobie sprawy, że nie jesteśmy oddzieleni, na zdaniu sobie sprawy z tego, że nie istniejemy w izolacji, że Wszechświat jest tak absolutnie kosmiczny, że liczy się każda chwila.

Wszystko się liczy. Każdy oddech ma znaczenie, ponieważ każdy oddech i każda jedna myśl, wszystko jest kosmicznie skonfigurowane, tak aby nas zjednoczyć, abyśmy byli ze sobą,



każdy z każdym, jeden z drugim i nie ma drugiego. Zatem wyższą, wspólną dla nas wszystkich Dharma, jest prawdziwe poznanie siebie. Znając siebie, znasz wszystkich.

Maria: Piszesz o tym w jednej ze swoich książek – o wznoszeniu codziennego życia na wyższy poziom. Co Ty sama robisz, aby bardziej dostosować się do swojej Dharmy? Choć znasz swój cel od wielu lat, jestem przekonana, że nadal dbasz o stworzenie odpowiedniego czasu i przestrzeni, aby rzeczywiście go przeżywać.

Janet: Tak, robię bardzo wiele w tym celu. Można powiedzieć, że jestem moim własnym programem. Od ponad 55 lat praktykuję medytację transcendentálną, równocześnie jestem jej nauczycielką. Każdego dnia siadam więc i medytuję. Najbardziej uwielbiam chanting.

Chanting jest ścieżką Bhakti. Najlepszym tłumaczeniem tego sanskryckiego słowa jest „oddanie”. Kocham tę formę medytacji. Nauczyłam się pięknego hymnu „Hanuman Chalisa”. Jego 40 wersetów, zawarte w nich „bum”, otwierają twoje serce, oczyszczają je z wszystkiego, co nie jest miłością. Intonuję ten hymn absolutnie każdego dnia. To wspaniała praktyka.

Kiedy jestem pod prysznicem, jestem we wdzięczności. Łączę się wtedy ze wszystkimi ludźmi, których zasoby nie pozwalają na naukę medytacji. Każdego dnia praktykuję wdzięczność. Nie tylko poprzez łączność z innymi ludźmi. Jestem wdzięczna za krzesło, na którym siedzę, ponieważ zawiera piękną przestrzeń, w której moje ciało może się zrelaksować. Jestem wdzięczna za słońce, ponieważ daje mi tyle wspaniałej energii. Wokół mnie, wokół nas



jest tyle rzeczy, tyle spraw, za które możemy być wdzięczni.

Kiedy praktykujesz wdzięczność na głębszym poziomie, na którym jesteś naprawdę świadomy, wtedy nie możesz myśleć negatywnie. To jest niemożliwe. Wdzięczność to wspaniata praktyka na podniesienie swojej energii i dostosowanie się do swojej Dharmy.

Jesteś stawem a nie rybą

Świadomość każdego z nas jest jak duży, piękny staw. Jest w nim wiele różnych ryb. Są ryby, które są wściekłe. Są ryby, które są szczęśliwe. Są ryby, które są wdzięczne. Są ryby, które są podłe i samolubne. Naszym zadaniem jest dojście do świadomości, że jesteśmy stawem, a nie rybą. Naszym zadaniem jest bycie obecnymi i świadomymi swojego naturalnego stanu.

Wiesz, co kocham w Ajurwedzie? Ajurweda nigdy nie mierzy pulsu i nie mówi: „O mój Boże, masz to, masz tamto! Idź natychmiast na chemioterapię!”. Celem Ajurwed, jaką sama znam, jest dostrzeżenie braku równowagi. Tak samo jest z Dharmą. Kiedy ją znamy, jesteśmy w równowadze. Kiedy jesteśmy zrównoważeni, jesteśmy oczyszczeni, nie potrzebujemy niczego, ponieważ jesteśmy połączeni z Wszechświatem.

Jesteśmy w ciągłym przepływie, jak rzeka. I kiedy jesteśmy poza Dharmą, kiedy jesteśmy w stanie nierównowagi, jak powiedziała by Ajurweda, widzimy, że chmury blokują słońce. Możemy wtedy wpaść w panikę, „nie ma słońca, nie ma nadziei”. Ale prędzej czy później chmury się przesuwać, zauważamy



słońce, które pozostaje niezmiennie. Jesteśmy słońcem. Jesteśmy czystą świadomością. Nigdy nie umieramy. Jesteśmy nieśmiertelni.

Po prostu czasami przychodzą chmury i blokują naszą świadomość.

Maria: To bardzo ważne, żebyśmy w obecnym czasie potrafiły świętować siebie same, abyśmy potrafiły rozpoznać, odnaleźć swoje życie wewnętrzne. Podczas jednego ze swoich wykładów powiedziałaś, że kobiety dla samych siebie mogą być jak latarnie morskie. To zdanie zainspirowało mnie do stworzenia konferencji online: „Jestem latarnią”. Właśnie po to, by kobiety mogły rozpoznać swoje życie wewnętrzne.

Janet: O to właśnie chodzi. Myślę, że tak naprawdę nie ma nic do odnajdywania, bo nic nie jest zagubione. Chodzi właśnie o rozpoznawanie. Jesteśmy jak ten staw. Jesteśmy stawem, ale myślimy, że jesteśmy rybą. Czasami jesteśmy źli i przywiązujemy się do myśli: jestem zły. Ale praktyką jest po prostu bycie stawem i neutralne podejście do bycia świadomą i uważną, że ryby tam są.

Przypomina to więc każdej kobiecie, każdemu mężczyźnie i nam wszystkim: „Halo, wróć do domu! Nigdy się nie zgubiłaś, nie zgubiłeś!”. Ale czasem potrzebujesz ćwiczeń. Dlaczego? Ponieważ świat jest teraz w cieniu. Świadomość strachu przejęła tę sytuację. Po prostu wszyscy jesteśmy zanieczyszczeni w naszej świadomości. To tylko wielkie zanieczyszczenie.

Naszym zadaniem jest, powrót do samego siebie. I dlatego Matka Natura powiedziała: „dzieci, byliście złe, idźcie do swojego



pokoju". Wszystko musiało zostać zamknięte. Natura musiała nas wszystkich zmusić do spowolnienia i uświadomić, że bez tych wszystkich pułapek materialnego świata, mamy się w porządku. Mamy się zdecydowanie lepiej niż tylko w porządku.

To czas, by wreszcie naprawdę być z naszymi dziećmi. „O Mój Boże, czułem się taki winny, że nie spędzałem z nimi czasu!” – wiesz, ilu rodziców to powiedziało? Dzięki obecnej sytuacji tysiące ludzi uświadomiło sobie coś, co dobrze oddają te słowa: „Nie miałem nawet czasu na wzięcie dodatkowego oddechu, którego potrzebowałem, aby przypomnieć sobie, że tu jestem. Byłem tak zajęty konkurowaniem z resztą Wszechświata, żeby być w porządku. Nie zdawałem sobie sprawy, że było odwrotnie – że musiałem wszystko zatrzymać, żeby zdać sobie sprawę, że wszystko JEST w porządku. Nie potrzebowałem niczego, żeby mieć się w porządku. Już było mi dobrze”.

We Wszechświecie nie ma błędów

Maria: To jak powrót, prawda? Odkrycie, dokładnie jak powiedziałaś, że nic nie jest stracone. To tylko kolejne połączenie, ponowne połączenie z tym w samym sobie.

Janet: Tak. Po prostu przebudzenie się. Myślę, że my, że cały świat znajduje się teraz w fazie przejściowej. To jest to, co Maharishi pokazywał i o czym mówił ponad 30 lat temu: „przejdziemy do dużej fazy przejściowej”. Wszyscy medytujący, wielu moich przyjaciół, wszyscy myśleliśmy, że to taki plan siedmioletni. Że będziemy medytować przez siedem lat i wtedy po prostu zostaniemy oświeceni. A potem będziemy mieć to



wspaniałe, znakomite życie. Nie wiedzieliśmy, że to oznacza, że umrą ludzie. Że będą się działy naprawdę ciemne rzeczy, takie jak molestowanie dzieci, inżynieria genetyczna i wszelkiego rodzaju dziwności, które są tak niezsynchronizowane z naturą. Obudzić się, móc się obudzić. O to właśnie chodzi w tej fazie przejściowej. To przebudzenie w nas uderzy.



Wiele lat temu, w 2005 roku, pojechałam do Indii i Nepalu. Przeprowadziłam wywiady z ponad 70. mistrzami. Wiem, że byłam pierwszą, która to robiła. Teraz jest tak wielu ludzi, którzy tym się zajmują, odwiedzają różne wielkie postaci, przewodników duchowych, robią z nimi wywiady, piszą na ich podstawie książki, robią inne rzeczy. Ale ja byłam pierwsza. Po wizycie w Azji stworzyłam serię „Dialogi z mistrzami”. Zapytałam wtedy jedną ze świętych kobiet, co sądzi o sytuacji na świecie. Przypomnę – to był rok 2005 roku. Już wtedy byłam zaniepokojona trendami na świecie. Odpowiedziała: „Co robisz, gdy dom jest brudny? Sprzątasz. I tak robi natura. To nie będzie wojna światowa. To będzie Matka Natura, która przyjdzie i będzie sprzątać, będzie zmywać i będzie palić. Ponieważ nasz dom jest brudny”. I tak to jest. To właśnie robi natura, to jest czyn natury. Niezależnie od teorii, które głoszą różni ludzie.



Moją piękną mentorka Byron Katie powiedziała z kolei: „Bóg jest dobry. Bóg jest wszystkim i nie ma błędów we Wszechświecie”. We Wszechświecie nie ma błędów. Bóg jest dobry. Bóg jest wszystkim. To wspaniały czas, aby o tym pamiętać. We Wszechświecie nie ma błędów. Zatem, zadaj sobie pytanie, w jaki sposób działa to dla Ciebie, zamiast pytać, czemu działa przeciwko Tobie.

Cenne ludzkie życie

Jeśli zaczniesz zdawać sobie sprawę, że każda chwila jest darem – wierz mi, to nie jest tylko jakieś banalne powiedzenie – jeśli będziesz świadoma tego daru, ból, rozłąka i cierpienie przestaną panoszyć się w twoim życiu. Czasami musisz patrzeć naprawdę bardzo głęboko. „Kiedy jestem czysty, co jest tym, czego pragnę?”. To inny cytat mojej ukochanej Katie. Kiedy jestem czysty, bez mojej historii, bez lamentowania, bez cierpienia, bez tej mojej historii, jak to działa dla mnie? Dla mnie – nie przeciwko mnie.

To powinna być cała nasza praktyka. Jest trudna, ponieważ musimy się wszystkiego pozbyć – całego naszego dramatu, wszystkich naszych historii. Brzmi strasznie? No tak, co zrobimy bez wszystkich naszych historii? Nie moglibyśmy rozmawiać o przeszłości... Musielibyśmy żyć w teraźniejszości, właśnie teraz, właśnie tutaj. Naprawdę musielibyśmy ćwiczyć bycie całością i bycie kompletnym, bez względu na np. brak części ciała, bez względu na to, jak wyglądam, bez względu na to, co się ze mną dzieje. Cały i kompletny, ponieważ jestem idealny, taki jaki jestem teraz, właśnie tutaj, z tym, co mam do pracy nad sobą. Jest tak,



jak powinno być. Stąd wiem, że to jest to.

Kochanie tego, co jest – to nasza Dharma. Przebywanie w tej chwili na tej planecie to przywilej. Móc oddychać jej tlenem, korzystać z jej zasobów to zaszczyt. Co zamierzasz zrobić z tym przywilejem, z tym darem?

Guru Swami Brahmananda Saraswati powiedział:

Dostać ludzkie ciało jest rzadkością. A jeśli nie wykorzystasz go w pełni, sprzedasz diament w cenie szpinaku.

Maria: To naprawdę stawia życie z innej perspektywy. W swojej znanej metaforze Budda porównuje szansę na odrodzenie się w ciele człowieka do żyjącego głęboko w otchłani oceanu na wpół ślepego żółwia, który raz na sto lat wypływa na powierzchnię wody, gdzie unosi się dziurawa kłoda. Prawdopodobieństwo odrodzenia się jako człowiek jest mniejsze niż to, że ten żółw wypłynie i trafi w dziurawą kłodę. Ludzkie życie to rzadkość. Musimy doceniać każdą chwilę tego doświadczenia.

Janet: Myślę, że najlepszą pracą, jaką każdy z nas może mieć na tej planecie, jest bycie liderem transformacji w swoim czasie. Za każdym razem, gdy masz okazję przekazać swoją wiedzę, możesz zobaczyć, co już wiesz, a także zobaczyć, gdzie są luki.

A jeśli rację mają ci, którzy twierdzą, że wszyscy wokół w rzeczywistości są twoimi projekcjami, to kogo tak naprawdę nauczasz? Siebie.

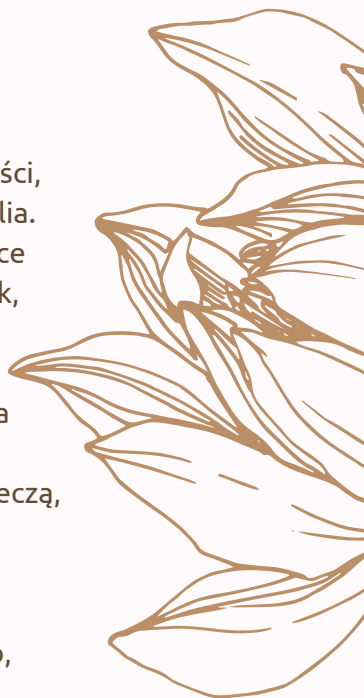


Jeśli jesteś kimś, kto kocha wiedzę – zanurz się w niej. Są Wedy, są Upaniszady, cała ta niesamowita, czysta wiedza. Zaczynasz czytać i wznosisz się wyższy poziom. Tego właśnie intuicyjnie chcesz szukać – tych licznych mądrości, które były tu od dawna. Wielu ludzi wznosi Biblia. Gdy ją czytasz, nie popadasz w depresję. Płynące z niej słowa to uderzenia prawdy, czysty dźwięk, czyste śpiewanie, dające oczyszczanie.

Cała ta piękna uważność, medytacja, medytacja transcendentálna, wykraczanie poza proces myślenia, rozwiązuje stres. Stres jest jedyną rzeczą, która przeszkadza nam w postrzeganiu naszej prawdziwej natury – teraz, w tym momencie, takim, jakim jestem. Jest tak wiele pranajam, różnych ćwiczeń oddechowych, Ho'oponopono, „The Work” Byron Katie...

Każda z tych praktyk jest niczym innym, jak sposobem przywracania nas do naszej podstawowej natury. Już jesteśmy światłem, już jesteśmy całością. Funkcjonujemy w czasie, gdy w życiach wielu osób pojawiły się chmury. Chmury sprawiają, że może nam się wydawać, że słońca nie ma, że nie świeci. Ale przecież dobrze wiemy, że w ich naturze leży przemieszczanie się. Wspomniane praktyki tylko ten proces przyspieszają. Poruszają chmury. Przyprawiają nas z powrotem do domu, do źródła, do siebie.

To jest odpowiedzialność, to jest Dharma każdego z nas. Obowiązek. To właśnie oznacza Dharma. Obowiązek. Być i działać.



Życie jest po to, by się nim cieszyć. Wzrastaj, bądź jak pień drzewa, nie jak źdźbło trawy. Tak by krowa mogła przyjść pod to drzewo i spokojnie się o nie oprzeć. Jeśli przyjdzie w miejsce, które zajmujesz i zobaczy tam jedynie źdźbło trawy, co z nim zrobi?

Nie, twoim obowiązkiem jest stać się tym pniem drzewa. Tak, byś mogła być tą, który wspiera, a nie tą, który wymaga wsparcia. I to jest przesłanie dla wszystkich: jesteś tutaj, aby służyć ludzkości. Dlaczego? Ponieważ jesteś ludzkością. Jesteś ludzkością. Nie spotykam na tej planecie nikogo oprócz mnie.





Anna Kupisz

Kobieta biznesu, od 10 lat budująca z sukcesem własne firmy w sektorze edukacyjnym oraz IT. Ekonomista, psycholog, negocjator, audytor. Jest prezesem zarządów: brytyjskiej spółki Softway LTD, Fundacji z Inicjatywą oraz Softway Polska sp. z o.o.

Jako strateg biznesowo-finansowy oraz mentor pracuje z przedsiębiorczymi kobietami nad poprawieniem dochodowości ich biznesów. Wierzy, że zakładamy i prowadzimy własne firmy nie po to, żeby walczyć o przetrwanie, ale po to, żeby móc żyć naprawdę i spełniać swoje misje życiowe oraz marzenia.

www.annakupisz.com



*Jeżeli nie czujesz się pewnie w swoim otoczeniu,
po prostu rób swoje, bez opowiadania o tym naokoło.
W pewnym momencie spotkasz ludzi,
którzy będą Cię wspierać.*

Anna Kupisz





O tym, jak unikać dostawania znakami po ryju

Rozmowa z Anną Kupisz

Maria: Na co dzień pracujesz z ludźmi. Jesteś mentorem biznesowym, coachem, negocjatorem. Na pewno był taki czas, że sama szukałaś tego, na czym się skupić, co jest Twoim powołaniem. I na tym etapie Twojego życia chciałabym się w tej rozmowie skupić. Bo spotykamy się, żeby porozmawiać o Dharma. Jak czujesz to słowo dzisiaj? Co jest Twoją Dharumą?

Anna: Dharma to dla mnie coś, co mnie wzywa. To moje powołanie. Coś, do czego przez pewną część życia się przygotowuję, żeby później faktycznie tę swoją misję życiową wypełniać.

Uważam, że tę misję sama sobie zaplanowałam, jeszcze zanim przysłam na ten świat. W związku z nią ustaliłam sobie też pewne punkty, które muszą się wydarzyć w moim życiu, aby do wypełnienia tej misji się przybliżyć.

Ten etap przygotowań, planowania rzeczy, które po kolei muszą się wydarzyć, żebym przybliżała się do wypełniania swojej Dharmy, jest niezwykle ważny. Jeżeli zapytałabyś mnie, czy to, co robię teraz, jest wypełnianiem mojej misji życiowej, odpowiedziałabym „jeszcze nie”. Ale myślę, że jestem już bardzo bliska, żeby



w perspektywie dosłownie kilku lat w dużej mierze czy wręcz całkowicie przejść do etapu, na którym faktycznie to się stanie.

Natomiast z pewnością to, czym obecnie się zajmuję, bardzo mnie do tego etapu przybliży. Dzięki obecnemu zajęciu jestem w stanie nie tylko generować pieniądze, które będą mi potrzebne do realizacji mojej misji. Mój obecny biznes, szczególnie ten związany z mentoringiem, pozwala mi również poznawać ludzi, którzy będą w tym procesie kluczowi.

I tak, tej mojej drogi poszukuję od bardzo dawna. Gdy miałam 18 lat, rozumiałam, co naprawdę chcę robić, co jest ważne, czym ja na pewno się zajmę. Usłyszałam głos, wezwanie do tego, by zająć się pracą z tzw. trudną młodzieżą w ośrodkach, które sama stworzę.

Wszystko ma swój czas

Maria: Jakie działania w związku z tym wezwaniem podjęłaś?

Anna: Ich celem było wyciągnięcie dzieciaków, mających 12-15 lat, z miejsc bardzo często patologicznych, uniemożliwiających im rozwój. Obecny system, i mam na myśli system na całym świecie, w zasadzie skreśla takie osoby. Uważa, że są to ludzie, w których już nie warto inwestować. Bo już tak „nasiąkli” patologią swojego środowiska, że nie da się ich stamtąd wyciągnąć.

A ja właśnie wtedy, mając 18 lat, rozumiałam, że to nie jest prawda. Że da się tym ludziom pokazać, że życie może wyglądać



zupełnie inaczej, że również oni są stworzeni do czegoś ważnego.

Z jednej strony było więc to wewnętrzne wołanie, żeby zajmować się pracą z taką młodzieżą, a z drugiej – rzeczywistość, w której ten głos mnie zastał. Byłam tuż przed maturą, od roku przygotowałam się do egzaminów na SGH, pół roku wcześniej w wypadku samochodowym straciłam tatę. Czułam, że aby realizować zadania, do których czułam powołanie, muszę zacząć studiować psychologię. Ale w tamtym momencie nie byłam gotowa na kolejną, tak radykalną zmianę w moim życiu. Nie chciałam dokładać sobie jeszcze zmiany kierunku studiów w ostatnim momencie. Skoncentrowałam się więc na dotychczasowym planie, by zdać maturę i dostać się na wcześniej wybrane studia.

Ale byłam pewna, że później przyjdzie czas na psychologię. I zakomunikowałam to swojemu otoczeniu. Reakcje nie były zbyt wspierające. Moja mama czy mój brat mieli już od dawna wytypowaną ścieżkę, którą ich zdaniem powinnam podążyć. Studia, potem korporacja, rodzina i inne tzw. porządne rzeczy. No bo psychologia? Czym niby miałabym się po niej zajmować?

Ale ja wiedziałam, że na psychologię przyjdzie czas.

Na V roku studiów na SGH wyjechałam na zagraniczne stypendium. Miałam tam na tyle dużo czasu, że spokojnie mogłam przez rok przygotowywać się do egzaminu na psychologię. Udało się. Dostałam się na studia zarówno w Niemczech, jak i w Polsce, na Uniwersytecie Warszawskim.

Gdy wróciłam ze stypendium, powiedziałam mojej mamie, że



dostałam się na psychologię za granicą. Co więcej, zdążyłam już tam sobie załatwić pracę i akademik. I w zasadzie zaraz mogę tam ruszać. Powiedziałam jej też o studiach w Polsce, w Warszawie. I postawiłam przed wyborem: mogę wyjechać i studiować psychologię w Niemczech lub zostać z nią, na miejscu, bo wtedy mieszkaliśmy jeszcze razem. Ale w tym drugim przypadku będę potrzebowała jej wsparcia, przynajmniej przez rok.

I mama, zdziwiona w ogóle faktem, że ta psychologia jeszcze nie wyszła mi z głowy, zdecydowała się mi pomóc. I stanęłam na Polsce.

Myślałam, że pójdę przede wszystkim w kierunku psychoterapii, pracy z dziećmi i młodzieżą. Ale gdy studia się zaczęły, okazało się, że zupełnie tego nie czuję, że to nie to. I po pierwszym roku zmieniałam kierunek na coaching, na pracę z grupą.

Maria: Jakie to wszystkie wydarzenia mają się do głosu, do wezwania, które usłyszałaś, mając 18 lat?

Anna: Cel jest niezmienny: stworzenie ośrodka. Mam poczucie, że wszystkie moje dotychczasowe wybory przybliżają mnie do niego. Wiem już, że jeden z ośrodków powstanie w Kanadzie, a drugi w Polsce, na Mazurach.

Realizacja tego planu nie jest możliwa w pojedynkę. Szybko do mnie doszło, że to nie jest ośrodek, który ma być biznesem samym w sobie. By pomóc tym dzieciom, potrzebne są konkretne pieniądze. Tak naprawdę, żeby stworzyć ten ośrodek, najpierw trzeba zbudować biznes o 8-cyfrowym zysku, czyli o zysku powyżej 10 milionów. Zysku, nie samego obrotu. Czyli trzeba poznać osoby z firm, które osiągają wyniki na takim poziomie.



Musisz zacząć się takimi ludźmi otaczać. Z mojej perspektywy to są przyszli inwestorzy, ludzie, którzy będą zainteresowani udziałem w tego typu projekcie.

I „dziwnym trafem” poznaję ostatnio coraz więcej osób, które mają 7-, 8-cyfrowe obroty oraz potrzebę pracy z młodzieżą, z dziećmi w wieku 13-16 lat. Widzą w nich potencjał i możliwość pracy nad poprawą ich losu.

Dostać znakiem po ryju

Maria: Gdy o tym mówiłaś, stanął mi przed oczami John Assaraf, jeden z bohaterów filmu „Sekret” z 2006 r. John był takim dzieciakiem mieszkającym na dworcu, nastolatkiem, który dotknął w swoim życiu różnych, naprawdę ciemnych miejsc. Podobnie zresztą jak Tony Robbins, który też dorastał w bardzo trudnych warunkach. Dziś to wielcy ludzie tego świata.

Anna: Trudny start nie musi determinować całego naszego życia. Sama wychowałam się w Warszawie, na Pradze Północ, a konkretnie – na Szmulkach. Osoby, które znają Stolicę, wiedzą, jaką, po dziś dzień, reputację ma ten rejon Warszawy. Sama miałam ogromne szczęście, że wychowałam się w szczęśliwej rodzinie, w fajnym, nowym bloku, wybudowanym w latach 80. Ale w mojej klasie było mnóstwo dzieci z ulic Żąbkowskiej, Brzeskiej, Szwedzkiej, gdzie bardzo często mieszkaly rodziny pod różnymi względami patologiczne. Alkohol, przemoc domowa, narkotyki... Losy moich koleżanek i kolegów z klasy potoczyły się bardzo różnie. Część z nich radzi sobie świetnie, ale wiem też o kilku



osobach, których po prostu nie dopilnowano w odpowiednim momencie i albo nie skończyły w ogóle szkoły podstawowej, albo wciągnęły je różne używki.

Sama po śmierci taty musiałam zacząć generować większe pieniądze, żeby wypełnić lukę w domowym budżecie, jaka zrobiła się po jego odejściu. Wiedziałam, że nie mogę już prosić mojej mamy o środki na zakup książek czy ubrań, więc rzuciłam się w wir pracy. Uczyłam dzieci z Pragi Północ języków obcych – angielskiego, niemieckiego, potem doszedł jeszcze francuski.

Wśród moich uczniów były przeważnie dzieci z tzw. dobrych rodzin, ale przecież mieszkaly w takiej a nie innej dzielnicy, miały więc styczność z różnymi patologiami. Pamiętam dobrze swoje uczucie, gdy się dowiedziałam, że jeden z nich jest wciągany w narkotyki. Sama masz dopiero 19 lat i zupełny brak narzędzi, żeby cokolwiek w tej sytuacji zrobić. Możesz próbować rozmawiać, ale to bardzo często za mało. W dodatku widzisz bezradność jego mamy, jego brata...

W takich okolicznościach wyrosłam. I myślę, że w tym też nie ma przypadku. Dorastałam w takiej dzielnicy, po to, by poczuć, by zobaczyć, jaki wpływ na człowieka może mieć taki trudny start. Stąd zaczęła się moja powolna podróż w kierunku szkoły coachów. Wyruszenie w tę podróż nie wynikało z moich intencji, tego że miałam wizję tego ośrodka. Szłam przed siebie z pewnym *flow*. Po prostu czułam, że chcę się rozwijać w tym kierunku. I szłam za tym. Wizja ośrodka przyszła z czasem. Po drodze była jeszcze krótka przygoda z pracą w korporacji i budowanie różnych modeli biznesowych.



Ale marzenie o ośrodku było cały czas gdzieś z tyłu głowy.

Coraz więcej znaków przybliżało mnie jednak w jego stronę. Kilka lat temu, po moim wystąpieniu na konferencji w Londynie, podeszła do mnie pewna kobieta i powiedziała, że niechący „podłączyła się pode mnie”. Zapytałam, co to znaczy, co ma na myśli. Odparła, że podłączając się do kogoś, ma wizję. I w swojej wizji zobaczyła mnie na sali szkoleniowej, gdzie uczę młodych ludzi, jak zarabiać pieniądze, jak prowadzić etyczny biznes, jak go rozkręcić, jak ułożyć sobie życie od tej strony.

W takich momentach lubię mówić „to się nazywa dostać znakiem po ryju”. Niezłe, co? Taka przypominajka. Myślę, że ciągle zmierzam w kierunku realizacji tego marzenia, ale jak to się dalej potoczy? Jeszcze nie wiem.

Dusza wie

Maria: Chciałabym wrócić do tego, o czym mówiłaś na samym początku. Wierysz w to, że Ty sama wybrałaś sobie to życie, tę misję. Tak jakbyś już przyszła na ten świat z tym planem. Bardzo intrygujący wątek. Mogłabyś go nieco rozwinąć?

Anna: Wierzę, że nie do końca jest tak, że jesteśmy ciałem, które ma duszę. Przeciwnie, uważam, że jesteśmy duszą, która po prostu wchodzi w ciało. Ta dusza, możemy ją też nazwać energią czy bytem, ma największą świadomość. Widzi, zanim jeszcze przyjdzie na świat, co się dzieje wokół i sama dokonuje decyzji, gdzie w tym życiu jest jej miejsce oraz czego chce dokonać.





A ta decyzja jest oczywiście powiązana z jej własnym rozwojem na tym świecie. To dusza de facto decyduje, w której rodzinie ma się urodzić, czego ma doświadczyć, jak to elementy mają potem zaprocentować.

Z tym że kiedy dusza schodzi do ciała, jest już z nami połączona, nie mamy do niej, do tej głębszej świadomości, takiego prostego dostępu. Nie od razu. Ale z czasem, mniej lub bardziej wyraźnie, zaczynamy słyszeć różne wezwania. I to jest nasze zadanie – usłyszeć to wołanie.

Taka jest moja perspektywa. Uważam, że zanim przyszlą na świat, moja dusza już wybrała swoją ścieżkę. Podobnie wierzę, że moje dzieci wybrały, że chcą się urodzić właśnie w tej rodzinie, wśród takich osobowości. Dusza, biorąc pod uwagę, czego chce dokonać, decyduje, jakie środowisko, jacy rodzice, będę jej w tym sprzyjać. Również dzięki temu, czego oni sami doświadczyli wcześniej.

Nadstawiasz ucha i w odpowiednim momencie słyszysz to konkretne zdanie, które masz usłyszeć, które ma cię przeprowadzić do kolejnego etapu. Ja sama pewne książki czytam dla jednego zdania.

I często taka pozycja ma dla mnie większą wartość niż ta, gdzie mam pozakreślane kilkanaście stron.

„Jak nie ja, to kto?”

Pamiętam wyraźnie moment po skończeniu szkoły podstawowej, gdy decydowało się o wyborze liceum. Nie miałam sprecyzowanego wyboru. Wzięłam więc informator z różnymi szkołami w Warszawie i w oko wpadło mi liceum, które było w centrum Stolicy, dokąd miałem bezpośredni dojazd od siebie z domu. W dodatku szkoła miała basen i wizytę angielskiej królowej na koncie. Okazało się, że tym liceum jest Batory, wówczas jedna z najlepszych szkół nie tylko w Warszawie, ale w ogóle w całej Polsce. Dla mnie nie miało to większego znaczenia. Nie orientowałam się w rankingach, tym, która szkoła jest najlepsza itd. Batory po prostu mi się spodobał i chciałam tam chodzić.

Gdy powiedziałam o tym koleżance z klasy, spojrzała na mnie z niedowierzaniem. Uznała, że sobie nie poradzę, że dobre oceny w podstawówce nic nie znaczą na szczeblu liceum. Poza tym, pochodzę z biednej dzielnicy, moja rodzina nie jest super zamożna, a do Batorego rodzice odwożą dzieciaki wypasionymi furami. A ja co? Będę tam z przystanku autobusowego przychodzić?

Przejęłam się tym. Zaczęłam myśleć, że to może faktycznie ten Batory to kiepski pomysł. Wspomniałam o tym swojej mamie, która w pierwszym momencie po prostu bardzo się ucieszyła z mojego wyboru. Pamiętam, że popatrzyła wtedy na mnie



i powiedziała, że jeśli to liceum nie jest dla mnie, jednej z najlepszych uczennic w warszawskiej szkole, to dla kogo ma być?

Rozumiesz? Jak nie ja, to kto?

To było dla mnie niezwykle cenne i budujące doświadczenie. Jedno z trzech kluczowych momentów w moim życiu. Takich, po których zostały mi pytania, które do dziś w różnych trudnych sytuacjach sobie zadaję.

Kiedy ktoś poddaje w wątpliwość moje cele, np. ten związany ze stworzeniem firmy z 8-cyfrowym zyskiem, mówi, że chyba z choinki się urwałam itd., to pytam siebie „a kto, jak nie ja?”. Skoro pomagam ludziom wchodzić od tej strony finansowej na 7-cyfrowe obroty, a potem generować 7-cyfrowy zysk, skoro jestem w stanie osiągać ten cel z klientami, to czemu sama miałabym nie dojść do 8-cyfrowego etapu? Spokojnie, w którymś momencie dojdę.

Drugie pytanie zadał mi mój obecny mój mąż, kiedy powiedziałam mu, że chcę się kształcić w kierunku nie tylko psychologii, którą wtedy już zaczęłam, ale też trenerstwa i coachingu. Zapytał mnie wtedy: „a czego potrzebujesz, żeby to zrobić?”. Co jest mi potrzebne, żeby osiągnąć to, co sobie założyłam?

Trzecie pytanie, czy może bardziej bardzo ważny dla mnie przekaz, usłyszałam od swojego brata, gdy miałam 15 lat. On wtedy też uczył dzieciaki angielskiego i pewnego dnia zapytał mnie, czy nie chciałabym przejąć części jego uczniów. Z jednej strony chciałam, z drugiej – miałam tylko 15 lat, a to miało być



moje pierwsze doświadczenie zawodowe, więc naturalnie byłam trochę niepewna swoich umiejętności. I mój brat powiedział wtedy: „Ok, w takim razie oddam ci jedną uczennicę i przetestuj, jak ci w tym będzie”. Nie spróbuj, a właśnie przetestuj. To spora różnica. Sprawdź, jak ci w tym.

„Kto, jak nie ty?”, „czego potrzebujesz?” oraz „sprawdź” – te trzy pytania, te trzy zdania towarzyszą mi do dziś.

Maria: To piękna praktyka na czas, kiedy coś się zaczyna. A nie ma się co czarować, zaczyna się cyklicznie. Moje klientki często mają takie złudzenie, że mnie to łatwo mówić, bo wszystko idzie mi jak po maśle. Zawsze sobie wtedy myślę, że one nie widzą tego wszystkiego, co wydarza się za kulisami. Chwile zwątpienia, trudne poniedziałkowe poranki czy czwartkowe wieczory... A przecież nie jest tak, że jakoś to ukrywamy. Po prostu tak dzieje się życie. To wspólne doświadczenie nas wszystkich, niezależnie od tego, czym się zajmujemy.

Jeśli coś mnie czy Ciebie różni od innych kobiet, to to, jak szybko z takich momentów wychodzimy. To, że znamy narzędzia, które mogą nas stamtąd wydobyć. Nasze praktyki, pytania, momenty połączenia z czymś wyższym... Wszystko to, co sprawia, że zamiast siedzieć w tym stanie i w jakimś sensie się nim rozkoszować, tak po polsku, w klimacie narzekania i cierpiętnictwa, że zamiast tego rzeczywiście przechodzisz do następnego etapu.

Anna: Znam bardzo dobrze tę chęć pozostania w tym, co jest. Może nie od strony cierpiętnictwa i narzekania, o których mówisz, ale takiego zadowolenia się tym, co już udało się osiągnąć.



I pokusy, żeby w tym zostać.

W 2015 r. wystartowałam z projektem „Firma jest kobietą”. Bardzo ładnie się rozwinął. Pomagałam w nim kobietom wchodzić na kolejne poziomy rozwoju ich biznesów, tak by mogły realizować swoje życiowe misje. W pewnym momencie to wszystko było naprawdę bardzo rozhułane.

Pracowałam z dużą grupą osób, wszystko już trochę samo się nakręcało. Była pokusa, żeby w tym zostać, tym się zadowolić. No bo w zasadzie, dlaczego chcieć więcej? Przecież już tyle mam, tyle osiągnęłam...

Coś mnie jednak pchało do zmiany, do tego więcej, do wejścia na rynek anglojęzyczny. Bo gdzieś z tyłu głowy cały czas było marzenie o otwarciu ośrodka dla dzieci. I zaczęłam działać w kierunku tego rozwoju.



Wkrótce potem znalazłam się na zagranicznej konferencji, gdzie spotkałam mnóstwo kobiet z różnych państw, które miały śmiałość, by mówić otwarcie o swojej wizji, dzielić się nią ze światem. Nawet jeśli nie miały jeszcze narzędzi czy sprecyzowanego planu, jak te wizje realizować.

Wierzę, że nieprzypadkowo trafiłam właśnie w takim momencie na takie kobiety. Spotkałam je, żeby zobaczyć i uwierzyć, że nie zawsze wszystko musimy mieć zaplanowane od A do Z. Że ważne jest określenie celu. Gdy ten będzie jasny, narzędzie prędzej czy później się znajdą.

Moc zatrzymania i refleksji

Maria: Jak reagujesz na takie sytuacje? Gdy na swojej drodze spotykasz anioły, wyciągające pomocne dłonie, dostrzegasz te różne znaki, o których mówisz. Mam wiele klientek, które mówią, że im się to nie zdarza. A jestem przekonana, że tak naprawdę to nie zdarza im się reagować na to, co do nich przychodzi.

Anna: Mam wrażenie, że co chwila dostaję jakieś znaki. One pojawiają się nawet, jeżeli dziś nie wiemy, jaka jest nasza misja.

Ja również miewam w życiu momenty, kiedy zupełnie zapominam o tym, w którym kierunku idę. Dzieje się tak przede wszystkim



w trudnych życiowo sytuacjach. Kiedy byłam w zagrożonej ciąży, kiedy miałam operację kręgosłupa albo kiedy jako cała rodzina byliśmy bardzo blisko bankructwa. Ale zawsze wtedy zadaję sobie pytanie, czego ta sytuacja miała mnie nauczyć? Nie zastanawiam się, czy mogłam jej zapobiec, ale próbuję dojść do tego, czemu ona tak naprawdę się wydarzyła.

A to są właśnie takie momenty, w których coś możesz sobie uświadomić, kiedy coś wyraźnego może do ciebie przyjść.

Kiedy moja ciąża była zagrożona, przez 8 miesięcy siedziałam, a w zasadzie leżałam w domu. Miałam dużo czasu, żeby się zatrzymać i pewne sprawy po prostu przemyśleć. A ja między 2005 a 2009 rokiem byłam w nieustannym pędzie. Praca w korporacji, studia na UW, szkoła trenerów, szkoła coachów, plany własnego biznesu... Wszystko naraz. Czasem potrzebuję naprawdę dostać znakiem po ryju, żeby się uspokoić i zastanowić, gdzie ja idę?

Pamiętam, że po operacji kręgosłupa powiedziałam sobie: „dość, potrzebuję zmiany podejścia, potrzebuję być bardziej uważna na to, co się dzieje w moim życiu”. Zaczęłam uważniej przyglądać się rzeczom, którymi się otaczam, treściom, które konsumuję i temu, jak na to reaguję.

Ta uważność, takie zatrzymanie się w sobie i zastanowienie, jak postrzegam różne osoby czy treści, którymi się otaczam, jakie mają dla mnie znaczenie, co mi dają, co mi robią, to bardzo ważny element mojej codziennej praktyki. Czy jest w tej książce czy rozmowie coś, co mnie zaintrygowało? Co mogę sobie wziąć i pognać dalej? Albo przeciwnie – co mnie odrzuca bądź wzbudza

mieszane uczucia? Jak z tym rezonuję? To również ważna informacja.

Zawsze widziałam różne znaki, ale w pewnym momencie postanowiłam, że przestanę doprowadzać do sytuacji, w których dostaję nimi po ryju. Zacznę uważniej się obserwować, dostrzegać źródła spadków energetycznych czy zmian nastrojów. A gdy trzeba – robić sobie przystanki.

Zresztą, pewnie znasz to bardzo dobrze ze swojej praktyki. Myślę, że wiele Twoich klientek decyduje się na jakiś kurs właśnie dlatego, że dostały jakimś znakiem w głowę, prawda?

Maria: Bardzo często sytuacja.

Anna: Kiedy zacznie się to dostrzegać, tylko kwestią czasu jest kiedy zaczniemy się na znaki uwrażliwiać. A potem sami będziemy rozpoznawać to uczucie, kiedy coś nas zaintryguje i będziemy chcieli pójść w tę stronę albo odwrotnie – gdy usłyszymy kogoś, kto nas drażni i nie będziemy chcieli w ogóle wchodzić z nim w interakcję. A jednocześnie będziemy potrafili się zatrzymać i zapytać sami siebie, co dokładnie nas w tym kimś drażni, dlaczego tak reaguję? Od dłuższego czasu tak właśnie działam.

Każdy talent ma dwie strony

Maria: Mam wrażenie, że w opowieściach o ludziach sukcesu, brakuje często takich momentów, w których nie było tylko cukierkowo. Każdy sukces obarczony jest też wysiłkiem, często bardzo trudnym do udźwignięcia na co dzień. Każdy



nasz talent ma dwie strony, np. talent przywództwa może się wiązać z samotnością. Jak to jest w przypadku Twoich talentów?

Anna: To, co określasz talentami, ja lubię nazywać cechami osobowości. I na pewno one sprawiają, że w pewnych sytuacjach jest mi trudniej, a w innych wręcz przeciwnie.

Moją mocną stroną na pewno jest analiza. Słucham, co dzieje się w biznesie mojego klienta i momentalnie jestem w stanie połączyć to, o czym mówi z tym, jak w ogóle widzę tego człowieka. Przez wiele lat szkoliłam się w kierunku wyłapywania różnych subtelności, trenowania swojej intuicji i teraz pewne rzeczy są dla mnie oczywiste już na pierwszy rzut oka. Pojawia mi się przed oczami pewien obraz i już wiem, co się tam dzieje, co nie działa, co trzeba tam zrobić.

Kilka lat temu filozof Tomasz Femiak, z którym miałam przyjemność współpracować, powiedział, że funkcjonuję trochę jak szachista. Różne sytuacje widzę z góry i na podstawie aktualnego układu pionków na szachownicy, jestem w stanie przewidzieć, co się wydarzy w kolejnych ruchach. Myślę, że to bardzo trafne porównanie. Widzę potencjały różnych sytuacji, kilka możliwych wariantów rozwoju i tego, co się musi wydarzyć, aby do nich doszło.

To cecha, która może być utrudnieniem na przykład przy budowaniu zespołów. Bo wielu ludziom trudno jest dotrzymać mi kroku, a to może rodzić frustracje i różne napięcia – zawiść, zazdrość, ale też poczucie wyobcowania czy samotność, o której wspominałaś. To również cena, jaką się płaci za sukces.





Jednocześnie inną z moich mocnych stron jest empatia. Włożyłam wiele wysiłku w to, żeby rozwinąć w sobie wrażliwość. Bo to jest potencjał, który ma każdy z nas. Każdy z nas ma neurony lustrzane, które od strony biologicznej odpowiada za naszą empatię, i od nas zależy, czy będziemy je rozwijać czy nie. Z drugiej strony, jeśli w biznesie empatia góruje, kiedy z kimś negocjujesz, to niekoniecznie jest dobra sytuacja.

Maria: Zgadzam się z tym. W biznesie niezbędny jest balans, połączenie konkretnych, analitycznych umiejętności z empatią – zrozumieniem osoby, z którą się rozmawia, ale też zrozumienie siebie samego.

Anna: Jednocześnie czasem myślę sobie, że byłoby mi o wiele łatwiej, gdybym nie miała w sobie krzty zrozumienia tej drugiej strony. Pewnie łatwiej byłoby mi wtedy stawiać granice i bardziej zdecydowanie wymagać różnych rzeczy od współpracowników czy kontrahentów. Tymczasem, zdaję sobie sprawę, jak może się czuć człowiek, który, przykładowo, nie jest w stanie dotrzymać mi tempa w pracy. I przez to trudniej jest mi różnych rzeczy od niego wymagać, wyraźniej stawiać granice.

Często o sobie mówię, że jestem osobą, która udziela kredytu

zaufania. Pamiętam, że kiedyś, jeszcze w liceum, jeden z moich kolegów powiedział, że to naiwność, bo na udzielaniu takiego kredytu zbyt często można się bardzo przejechać. To prawda – w przeszłości zdarzało mi się to nieraz. Nadal się zdarza. Ale jest też druga strona medalu – to, ile udało mi się osiągnąć, dzięki udzielaniu tych kredytów. Bo ci partnerzy biznesowi, co do których miałam słuszną intuicję, zazwyczaj spłacają je z nawiązką.

Wierzę, że to, co dajesz, wraca do ciebie zwielokrotnione.

Nigdy nie idziesz sama

Maria: Twoja historia jest jedną z 18 inspirujących opowieści opisanych w książce „Pay it forward: notes to my younger self” („Podaj dalej: List do mnie z przeszłości”) autorstwa Kezii Luckett. Niezwykła książka i wspaniały projekt. Zastanawiam się, co, w kontekście naszej rozmowy o Dharmie, zawierałby list napisany przez Ciebie teraz do tej Ani, mającej 20, może 25 lat? Ani, która dopiero wkracza w dorosłe życie z wizją, jaka właśnie jej się zmanifestowała?

Anna: Gdybym miała cofnąć się do momentu, kiedy tej 18-letniej dziewczynie zaświtał w głowie pomysł pomagania innym, powiedziałabym jej, żeby nie pozwoliła się nikomu do niego zniechęcić. Bo nie będzie na tej drodze sama. Idąc w kierunku realizacji tej idei, pozna ludzi, którzy jej pomogą. Powiedziałabym jej, by po prostu nie pozwoliła nikomu sobie wmówić, że ten pomysł jest dla niej za duży.

Przez kolejnych 15 lat, ilekroć komuś o tej wizji opowiadałam,



musiałam mierzyć się z spojrzeniami, w których tkwiło przeświadczenie, że właśnie mówi do nich ktoś z Marsa. Przecież takie rzeczy robią Marie Forleo czy Oprah Winfrey! Nie Anna Kupisz.

Powiedziałabym więc tej młodej Ani: „Nie słuchaj ludzi, którzy mówią, że to nie dla ciebie! Omijaj ich szerokim łukiem”.

Maria: Bardzo mocno ze mną rezonuje to, co mówisz. Znam ten rodzaj spojrzeń. Nie zliczę, ile razy ich doświadczyłam, kiedy mówiliśmy, ja i mój mąż, ludziom wokół, że chcemy zajmować się Ajurwedą. Poprzez tę książkę, te rozmowy, chcę pokazywać, że historii takich jak nasza czy Twoja, jest znacznie więcej, że tych kosmitów nie brakuje również tu, w Polsce. Dlatego jeszcze raz z całego serca dziękuję, że przyjąłeś zaproszenie, by tę książkę współtworzyć.

Może jest coś, co już na zakończenie, chciałabyś przekazać jej Czytelniczce? Kobiecie, która być może właśnie zaczyna nabierać pewności co do swojej Dharmy. Zaczyna czuć, że to jej intuicja jest słuszna, a ludzkie gadanie nie ma sensu, a nie odwrotnie.

Anna: Powiedziałabym tak: Kochana, nie musisz opowiadać wszystkim wokół, co jest Twoją Dharumą. Jeżeli nie czujesz się pewnie, bezpiecznie w swoim otoczeniu, po prostu rób swoje, bez opowiadania o tym. W pewnym momencie spotkasz ludzi, którzy będą Cię wspierać. Spotkasz ludzi, książki, programy, kursy, przeróżne znaki, które jeszcze mocniej uwrażliwią i ukierunkują Cię na Twoje powołanie.



Ja przez wiele lat też nie mówiłam głośno o tym, co mnie wzywa. Przestałam się analizować i zastanawiać, co myślą o tym ludzie wokół, czy to jest mądre, czy to jest głupie. Bo to w ogóle nie są kategorie, w których można rozpatrywać swoją Dharmę, swój wewnętrzny głos. Więc jeśli jest coś, co czujesz, po prostu to rób. A wszystkim innym, jak mawiał mój znajomy, kotwica w plecy – nic do tego.





Honorata Lubiszewska i Sylwia Sikorska

Mentorki Biznesu i Zwiększania Sprzedaży, Inwestorki,
Stare Dusze.

Przez kursy online, mentoring, konsultacje oraz podcast
Wysokie Wibracje z lekkością i w naturalny sposób uczą
o zwiększaniu świadomości duchowej oraz biznesowej.

www.embraceyourlife.pl



*Cały czas wysyłamy z siebie jakąś energię
i w jej miejsce dobieramy nową.
Dlatego bardzo ważne jest aktualizowanie swojej intuicji.
Sprawdzanie, co czuję w danym momencie względem
tej osoby, tego projektu, tej relacji, tego sposobu odżywiania.
Właśnie tutaj pojawiają się odpowiedzi płynące z serca.*

Honorata Lubiszewska

*Czasem warto po prostu poczekać, nic nie robić,
choć zdaję sobie sprawę, jakie to jest ciężkie.
Pobyć ze sobą w ciszy jako obserwator
i poczekać na to, co ma mi się pokazać.*

Sylvia Sikorska





O znaczeniu duchowości w biznesie

Rozmowa z Honoratą Lubiszewską i Sylwią
Sikorską z Embrace Your Life

Maria: Może na początek przybliżcie proszę Czytelniczkom tej książki, czym jest projekt „Embrace Your Life”.

Honorata: Początkowo zajmowałyśmy się głównie marketingiem internetowym i uczeniem innych, jak mogą zwiększać skalę swojej sprzedaży. W tej chwili w Embrace Your Life uczymy, tak po ludzku, prostym, przystępnym językiem, o rozwoju duchowym.

Sylwia: Tym ludzkim językiem pokazujemy, jakie miejsce duchowość może zajmować w życiu osobistym, ale też w biznesie. I to jest chyba najcenniejsze dla naszych odbiorców. Taki mamy feedback, że mimo tego duchowego aspektu, to jest podejście jednocześnie konkretne i proste do zastosowania w życiu w zasadzie od razu.

Maria: Znam Was już parę lat i pamiętam moment, kiedy przeszłyście od tych twardych, biznesowych tematów do mówienia o bardziej subtelnych sprawach. Miałam poczucie, że to jest Wasz swoisty coming out, wyjście do ludzi z tematami, które są bardziej Wasze, które z Wami rezonują. Odważyłyście się mówić o nich otwarcie. Podziwiam Was, tym bardziej że ten biznesowy świat jest jednak dosyć



schematyczny, mocno analityczny, gloryfikujący umysł. A W tymczasem przebijacie się do niego z duchowością.

Honorata: Długo szukałyśmy w sobie gotowości do tego coming outu, ale też sposobu na to, w jaki sposób o duchowości mówić tak, żeby nie zrazić odbiorców, którzy byli z nami już od dłuższego czasu. A i tak na początku otrzymywałyśmy sporo pytań w stylu: „Dziewczyny, co się dzieje? Zawsze mówiłyście tak twardo o biznesie, a teraz poruszacie takie miękkie rzeczy?”. To był moment przestawienia się, ale też sprawdzania, czy to jest dla nas, czy to jest nasza ścieżka.

Sylwia: Na początku, jakieś dwa lata temu, zrobiliśmy trochę na próbę kurs, w którym pozwoliłyśmy sobie na połączenie twardego podejścia z tym bardziej subtelnym. Było więc dużo konkretów, ale pokazywałyśmy też, jak ważne są miękkie, wewnętrzne wartości, jak wiele korzyści one mogą dać w biznesie.

Odzew na ten kurs pokazał nam, że ludzie są na to gotowi. Okazało się, że mamy bardzo dużą grupę odbiorców wśród osób, które były z nami od początku, które rozwijały się razem z nami.

Honorata: Myślę, że w ogóle od początku naszego projektu, od powstania nazwy „Embrace Your Life”, to bardziej duchowe podejście było już gdzieś w nas głęboko. Po prostu nie było to dla nas jeszcze tak oczywiste. Ale wiedziałyśmy, że nazwa musi być na tyle uniwersalna, żeby łączyła wszystkie sfery życia. No bo jeśli jakaś szwankuje, to znaczy, że właśnie ku niej trzeba się skierować. Myślę więc, że od początku gdzieś podskórnie zdawałyśmy sobie sprawę, że to nie będzie tylko taki twardy



biznes. No i ta wewnętrzna potrzeba w którymś momencie naturalnie się uzewnętrzniła.

Wychodzenie z szafy

Maria: Jak teraz, po tym przejściu, po tej integracji rozumiecie swoją Dharma?

Honorata: Dla mnie to jest przede wszystkim możliwość wewnętrznego wzrostu. Dharma to dla mnie również dawanie innym z siebie tego, co mam od Źródła. Gdy tak sobie myślałam przed naszą rozmową o tym, co jest moją Dharma, to doszłam do wniosku, że to przede wszystkim możliwość łączenia się w jedność z innymi i pokazywanie im tego, że oni też są jednością, że wszystko jest w połączeniu ze sobą. Jedna całość, jeden nierozzerwalny fragment.

Sylwia: Można powiedzieć, że Embrace Your Life to taka już nasza wspólna Dharma, którą teraz, po coming oucie, rozwijamy. To jest ta jedność, którą pokazujemy, którą tworzymy, która z nas wypływa. To ujawnia się też w moim darze łączenia i prowadzenia ludzi ku czemuś.

Teraz wiem, do czego przede wszystkim. Kiedyś łączyłam ludzi i tworzyłam różnego typu społeczności wokół swojej osoby. Ale nie do końca wiedziałam, gdzie mam tych ludzi poprowadzić. Bałam się odpowiedzialności i zazwyczaj, jak społeczność robiła się już dosyć duża, po prostu się wycofywałam. Dziś wiem, że w ogóle przez większą część mojego życia uciekałam od swojej Dharmy, chociaż ona cały czas, na różne sposoby, do mnie pukała.



Po prostu nie byłam do końca świadoma źródła tego stukania.

To się zmieniło. Teraz mam gotowość i wiem, że możemy razem prowadzić ludzi w pięknym kierunku odkrywania siebie, tu i teraz.

Honorata: Chcemy pokazywać, w jaki sposób można integrować różne porzucane części siebie. I to widać w tym, co Sylwia mówiła o samej sobie, że gdzieś tam cały czas odrzucała jakąś część swojej osobowości. Bo być może się jej bała, być może to było dla niej za trudne, nie była gotowa, żeby się na nią otworzyć. Teraz w Embrace staramy się pokazywać innym, jak mogą te puzzle, które sami nieświadomie porzucali dookoła siebie, pozbierać i położyć w jedną piękną całość.

Maria: Rezonuje ze mną to, o czym mówicie. To zresztą jest podtytuł mojej pierwszej książki, na temat psychologii ajurwedyjskiej: „Poskładasz się w całość”. Gdy myślę o tym wychodzeniu na zewnątrz, to przychodzą mi do głowy mantry. Mam poczucie, że w tym obszarze właśnie wychodzę z szafy. Śpiewam mantry od 15 lat, ale dopiero niedawno zebrałam w sobie tyle odwagi, żeby śpiewać je publicznie. Uznałam, że to już po prostu czas wydobyć z siebie to, co jest częścią mojej codziennej praktyki. I bez lęku pokazać to na zewnątrz. Z takim zaufaniem, że tam są ludzie, z którymi to będzie rezonować.

Sylwia: Kiedy my zaczęliśmy pokazywać duchowy aspekt w naszej działalności, nawet podczas tych twardych, biznesowych mentoringów, to okazało się, że w osobach, które do nas trafiają jest gotowość również na takie jakości. Byli wręcz głodni takiego podejścia i aż rozsadzało im głowy, gdy uzmystawiali sobie, że na



takie historie jest miejsce w biznesie; że przy wyciąganiu biznesowych wniosków można włączyć intuicję.

Honorata: Dziś powiedziałabym nawet, że bardzo często to jest wręcz niezbędne. Wiele osób, które trafia do nas na mentoring, przychodzi niby z biznesowymi rzeczami, ale szybko się okazuje, że tak naprawdę tam chodzi o zupełnie inne obszary. Naszym celem jest, żeby pomóc tym osobom to zobaczyć, a potem towarzyszyć w odważnym oglądaniu i konfrontowaniu się z emocjami, które tam są. Bardzo często okazywało się, że kiedy odważą się tam zajrzeć, to nagle biznes może iść zupełnie lekko, łatwo i komfortowo.

Maria: Na różne sposoby odpowiedziałyście o tym, jak Dharma manifestuje się w Waszym życiu – teraz i przez ostatnie lata. A jak w ogóle rozumiecie samo to słowo? Co oznacza dla Was „Dharma”?

Honorata: Dla mnie to jest głównie podążanie za swoim wewnętrznym głosem, swoim powołaniem. Ale to też podążanie za głosem wielu poprzednich wcieleń, które czuję w sobie i które przez lata mnie kształtowały.

Sylwia: Różnych wcieleń, ale też wymiarów, obie głęboko w to wierzymy. Myślę też, że wszystkie dary, które dostajemy są właśnie wynikiem tej kombinacji. Kiedy zaczynamy się wstuchiwać



w nasz wewnętrzny głos, płynący z tego wszystkiego, co jest naszą Dharma, wtedy mamy szansę spełnić się w 100 procentach.

Maria: Niedawno pracowałam z kartami „Work Your Light” Rebeki Campbell i wyciągnęłam kartę zatytułowaną: *You’ve been training for this for life times* („Trenowałaś do tego przez wieki”). Ten trening odbywa się właśnie poprzez wcielenia. Twoja dusza wybrała akurat taki aspekt, który możemy teraz podziwiać. To przyszło w pakiecie z pewnym celem do zrealizowania i z pewnymi darami, które mają w tym pomóc.

Honorata: Myślę, że nie chodzi tylko o to, co widać na zewnątrz, co wiele osób może zobaczyć. W wielu przypadkach to są głównie te wewnętrzne lekcje, które mamy do odrobienia, na przykład związane ze zwiększaniem w sobie odwagi.

I to są często rzeczy, z którymi się zmagamy – po to, żeby później zobaczyć piękny efekt w postaci na przykład większej społeczności, która buduje się wokół naszej marki. Wszystko zaczyna się od wewnętrznego wzrostu jednostki w kierunku lekcji, które dostaje się zarówno od poprzednich wcieleń, jak i innych wymiarów.

Dwie strony daru

Maria: Porozmawiajmy chwilę o darach. One często mogą być obiektem zazdrości. Widzę to u swoich klientek. Zazdroszczą, że ktoś jest taki albo taki. Jednocześnie nie widzą albo nie chcą widzieć, przez co ta osoba przeszła, żeby ten dar oszlifować, żeby teraz z niego korzystać w pełnym wymiarze.



Znacie to ze swojego doświadczenia? Takie dary, które dziś są błogostawieństwem, ale w przeszłości nieraz postrzegaliście je jako ciężar?

Honorata: Temat rzeka.

Sylwia: Dokładnie, temat rzeka. Ja na przykład mam dar kreowania – mówiąc tak bardzo ogólnie. W szkole to na pewno było moje błogostawieństwo, powód do radości. Ale im byłam starsza, tym częściej pojawiało się związane z nim zawstydzenie – że jestem inna, że chodzę ze skrzypcami na plecach... Często śmiano się ze mnie z tego powodu. I niby się tym nie przejmowałam, a jednak ziarna niepewności zostały zasiane.

I tak było z innymi formami kreatywności. Z wierszami, różnymi krótkimi formami, które ze mnie wypływały... Aż w pewnym momencie tę kreację gdzieś w sobie zakopałam. Stała się dla mnie na tyle przekleństwem, że chciałam się od niej odciąć, żeby za bardzo się nie wyróżniać. Dopiero po czasie doszło do mnie, że dar kreowania, nie tylko form artystycznych, ale też różnych społeczności, jest moją siłą. Teraz bez cienia wątpliwości mogę to nazwać moim błogostawieństwem. Kiedy dopuszczam do siebie tę moc kreacji, mogę stworzyć różne piękne rzeczy niemalże w jednej chwili.

Przykład z wczoraj: przyszła do nas taka misa, na której się gra. Wzięłam pałeczki i zaczęłam tworzyć muzykę. Ona po prostu ze mnie wypływała. To było coś pięknego. Hania od razu zaproponowała, żeby to nagrać i wykorzystać do medytacji dla naszej społeczności.



Honorata: Gdy myślę o sobie, to przychodzi mi do głowy przekonanie na swój temat, które miałam od dziecka: nie potrafię wyciągać wniosków i szybko się uczyć. No bo gdzieś tam na przykład na języku polskim w szkole czy na innych przedmiotach trzeba było wnioski wyciągać według jakiegoś konkretnego wzoru, a jak się wyciągało inne, to źle, odpowiedź niepoprawna. I przez to nabrałam przekonania, że to, w jaki sposób wyrażam siebie, jest nieodpowiednie, nieprawidłowe. Z czasem to się przerodziło m.in. w problemy zdrowotne, szczególnie związane z gardłem. Co nie dziwi, skoro miałam problemy z autoekspresją

Gdy to zrozumiałam, gdy dowiedziałam się, że te bóle wiążą się z czakrą gardła, zaczęłam nad tym świadomie pracować. I dopiero gdy miałam 25 lat doszło do mnie, że przecież ja mam ogromną zdolność szybkiego uczenia się! Różnych rzeczy jestem w stanie nauczyć się w mig, głównie z obserwacji. I to jest mój dar. Zrozumiałam, że przez tę zdolność szybkiej nauki jestem w stanie błyskawicznie łączyć fakty i wyciągać wnioski. Doszło do mnie, że mam lekkość w podchodzeniu do tematów, nad którymi ktoś inny siedziałby bardzo długo. I to, w połączeniu z moją kreatywnością, daje mi ogrom możliwości i duże poczucie bezpieczeństwa. No i przede wszystkim – możliwość wyrażenia siebie (w końcu!) i pokazywania innym, jak mogą to robić w lekki i przyjemny sposób.

Sylwia: Często spotykam się z komentarzami w stylu: „Łatwo ci mówić, bo sama jesteś taka uduchowiona, ty TO masz”. A przecież każdy z nas TO ma. Po prostu większość osób tego do siebie nie dopuszcza, nie pozwala temu aspektowi siebie wyjść na światło dzienne.



Na swój dar współczulności otwierałam się stopniowo. Najpierw odkrywałam go w odniesieniu do moich bliskich. Mogłam być na przykład na drugim końcu świata, a czułam, że moja mama jest chora – jeszcze zanim do mnie zadzwoniła, żeby poinformować o jakiejś dolegliwości. I potem to się rozszerza na coraz dalsze, zupełnie nieznane osoby. Po prostu z ich pola sczytujemy, co się dzieje. Możemy intuicyjnie odczuwać czyjąś energię i od razu wiemy, czy wchodzić w daną relację, czy nie.

Honorata: „Kiedy ten dar był przekleństwem?” – bardzo fajnie postawiłaś to pytanie. Początkowo właśnie tak myślałam o swoim darze jasnocucia i zdolności uzdrawiania. Byłam wystraszona, gdy zaczęłam go odkrywać. Widziałam kogoś i wiedziałam, o co mam zapytać albo w jakim kierunku tę osobę skierować, żeby ona zajrzała w siebie, ale nie potrafiłam stawiać granic, chronić w tym siebie. Chcąc ją uratować, chłonełam jak gąbka wszystko to, co mówiła. Musiałam się dopiero nauczyć, że nie o ratowanie tu chodzi, a o bycie przy tej osobie. Nie o chłonięcie wszystkiego, z czym do mnie przychodzi, a wystuchanie i zrobienie z tego użytku w kierunku uzdrowienia.

Sylwia: To też moja historia. Na początku, gdy nie wiedziałam jeszcze, jak w pełni używać swojego daru, miałam kłopoty z rozpoznawaniem ludzkiej energii. I przyjmowałam wszystkich, którzy do mnie przychodzili, wszystkie osoby, które poszukiwały i łaknęły duchowości. Często dochodziło do sytuacji, że owszem, te osoby przy mnie nabierały mocy, ale działało się to moim kosztem. W momencie, kiedy zaczynały w sobie odkrywać różne cienie, strony, których się boją i nie chcą ich ruszać, ja dostawałam rykoszetem.



Honorata: Zabijały postańca.

Sylwia: Tak, bo jeżeli nie potrafimy stawiać granic, to możemy energetycznie takie spotkanie mocno odchorowywać.

Maria: To BHP przy korzystaniu z darów ma niesamowite znaczenie. One umożliwiają więcej – więcej słyszysz, więcej czujesz i reagujesz. Różne procesy zachodzą niemal magiczny sposób. Ale do tego potrzebna jest higiena pracy. Bez niej łatwo w tej drodze się pogubić.

Honorata: Zgadza się. Mamy pewną przyjaciółkę, czarownicę, z którą zawsze możemy na takie tematy porozmawiać. Posiłkując się swoim wieloletnim doświadczeniem, często mi mówi: „No, Hania, musisz trochę popracować nad blokowaniem tego i oczyszczaniem tamtego”. I kiedy zaczęłam to robić, to faktycznie przestałam bać się mojego daru. I dzisiaj z jednej strony cały czas mam w sobie taką ekscytację, żeby jeszcze bardziej go odkrywać, a z drugiej – dużą pokorę do tego, co mi się objawia.

Maria: I to jest bardzo istotne. Tym bardziej, że nikt nas przecież tego nie uczy. Zresztą, bardziej podstawowych rzeczy nas nie uczą w szkole, a co dopiero jak korzystać ze swoich darów.

Sylwia: Tego, żeby w ogóle się skupić na darach, prawda?

Honorata: A nie wkuwać matematykę i wzory na objętość walca na 5 z plusem.

Maria: Przypomina mi się teraz bardzo wiele rozmów, które odbyłam z różnymi nauczycielami, osobami bardziej ode mnie

doświadczonymi. Zawsze bardzo spokojnie opowiadały o tej przestrzeni związanej z darami. Ja tylko wkładałam głowę i byłam wręcz przerażona, co się tam dzieło. Od moich przewodników słyszałam zaś: „Jak tak masz, to po prostu od czasu do czasu robisz sobie to i tamto, uczysz się tego i tamtego”. I to rzeczywiście sprawiło, że mój poziom lęku był coraz mniejszy, że coraz bardziej komfortowo czułam się w tych nowych przestrzeniach.

Honorata: Bo to na początku chyba nigdy nie jest proste. Łączenie się ze swoją duchową naturą było dla nas sporym wyzwaniem. Czułyśmy się w tym osamotnione, było nam trudno znaleźć pokrewne dusze. Pewnego dnia powiedziałyśmy o tym naszemu przyjacielowi. I w jednej chwili, jakby coś mu się otworzyło, jakby załadował się film z poprzednich wcieleń, bo na twarzy wymalowało mu się zdanie: „No tak, to ja już teraz wszystko ogarniam”. Spotkanie kogoś, kto nasz dar rozumie, w zasadzie bez słów, bez opowiadania, było bardzo uwalniające.

Sylwia: Myślę, że to też jest jakiś rodzaj daru – takie odszukiwanie siebie za pomocą jakiś radarów. Dzisiaj siedzimy tutaj i rozmawiamy o Dharmie. Kilka lat temu, kiedy się poznawałyśmy, żadnej z nas nie przeszłoby to przez myśl. A jednak się odnalazłyśmy. Myślę, że też po to, aby pewne rzeczy przerobić. I tak samo było z tym przyjacielem, o którym mówiła Hania, czy z innymi osobami, które odnajdujemy po drodze. Te spotkania i rozmowy dają nam niesamowitą siłę i odwagę, żeby iść w kierunku, który w tym wcieleniu jest naszym przeznaczeniem.

Maria: Mam nadzieję, że ta książka trafi do osób w różnym wieku. Również do młodych, które być może rozpoznają siebie w Waszych opowieściach, tych związanych z przeszłością, z poszukiwaniem, z trudami związanymi z Waszymi darami. Gdyby po tej drugiej stronie były młodsze wersje Was samych, co byście im powiedziały? Z miejsca i doświadczenia, w którym jesteście teraz?

Sylwia: Ja bym sobie powiedziała, żeby mieć cierpliwość – do tego, żeby zobaczyć, dokąd to wszystko zmierza; żeby nie podejmować pochopnych ruchów, które mogą oddalić od oczekiwanego efektu. Czasem warto po prostu poczekać, nic nie robić, chociaż zdaję sobie sprawę, jakie to jest ciężkie – pobyć ze sobą w ciszy jako obserwator i poczekać na to, co ma mi się pokazać.

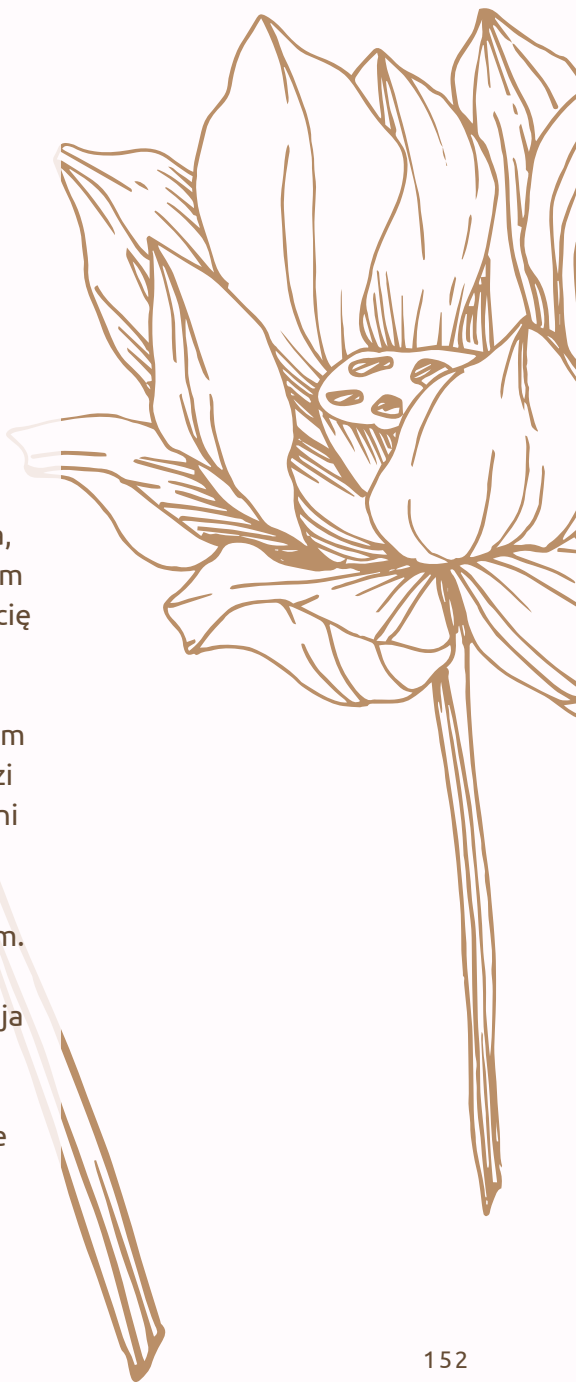
Honorata: Myślę, że ważne jest, aby nie podejmować decyzji z poziomu ego, takiej aktywności umysłu, która podpowiada, że jak zrobisz ten ruch, to na pewno zapewni ci to bezpieczeństwo. A później skutkuje to różnymi rozczarowaniami, stratą czasu, pieniędzy i zdrowia. Dlatego zgadzam się, że jednak warto czasem poobserwować siebie i w ogóle skupić się na swoich intencjach.

A co ja bym powiedziała młodszej wersji siebie? Mam przed oczami obraz siebie jako dziewczynki, która chodzi po drzewach, często siada sobie na różnych gałęziach i patrzy w niebo. Takiej



sobie i innym osobom, które odnajdują siebie na takim obrazku, powiedziałabym przede wszystkim, żeby nie przestawały tego robić; żeby często patrzyły w niebo i tam szukały odpowiedzi. A jeśli są już pochłonięci przez system, studiują albo chodzą do pracy i mają zbyt dużo zajęć, żeby patrzeć w niebo, powiedziałabym, żeby często zaglądały do swojego wnętrza, w to swoje *good feeling*. Co tam jest? Jak się czujesz z tym, co cię otacza?

Bo kiedy się tam kierujemy, tym częściej dostajemy odpowiedzi przede wszystkim z przestrzeni serca. I wtedy nie musimy podejmować decyzji, żeby udowodnić coś sobie czy innym. Możemy zadać sobie pytanie: „Jakie są moje intencje?”, „Co ja chcę dla siebie uzyskać?”, „W jaki sposób może mnie to wnieść na wyższy poziom, nie tylko ten materialny?”. To jest wyraźne odbicie tego, w co wierzymy.



Maria: Tak, zadać pytanie, a potem jeszcze mieć odwagę usłyszeć i przyjąć odpowiedź, prawda? Jest wiele osób, które wyciągają karty i po jej obejrzeniu mówią: „nie, tej nie chcę”...

Sylwia: ...to jest dla mnie niewygodne.

Honorata: Ale to nas też dotyczy. Parę razy, wyciągnęłyśmy kartę i mówiłyśmy: „nie, to na pewno nie jest dla mnie”.

Sylwia: Ale to też są dobre doświadczenia, że miałyśmy właśnie tak i czasami uparcie szłyśmy w przeciwną stronę. Teraz w pracy z ludźmi jest nam łatwiej zauważać momenty, kiedy u nich to się dzieje. Jesteśmy bardziej świadome tego, co zrobić, jakie jeszcze pytanie zadać albo co pokazać, żeby jednak te osoby miały odwagę pójść we wskazanym kierunku i akurat w tym momencie zająć się tym, a nie czymś innym.

Anioły na drodze i czarne noce duszy

Maria: W trakcie tej długiej drogi, którą już pokonałyście, spotykałyście na pewno wiele osób, od których odbierałyście różne lekcje. Ja lubię te osoby nazywać aniołami, takimi mentorami, które pomagają nam się rozwijać na różnych polach i poziomach. I nie zawsze to są łatwe lekcje. Z własnego doświadczenia wiem, że największym mentorem może być najtrudniejsza klientka.

Sylwia: Wiele osób tylko w tym roku [2020 – przyp. red.] mogłabym określić mianem mentorów. Przez różne sytuacje pomogły mi one odkryć głęboko zakopane, niezarejestrowane



wcześniej emocje; emocje, z których w ogóle nie zdawałam sobie sprawy.

Takim mentorem na pewno była dla mnie moja mama. W tym roku ciężko zachorowała i znalazła się w szpitalu. Wskutek choroby przez jakiś czas zachowywała się zupełnie jak nie ona. I właśnie ta osoba w niej, którą choroba wyprowadziła na wierzch, była dla mnie świetnym mentorem. Pozwoliła mi odkryć choćby to, że do tego momentu przez cały czas takie głębokie poczucie bezpieczeństwa lokowałam w swojej mamie. Zupełnie nie byłam świadoma, że wciąż tak mam.

Honorata: Cofając się jeszcze bardziej i patrząc, jak na przestrzeni tych 6 lat tworzyłyśmy Embrace Your Life, powiedziałabym, że takim głównym aniołem była dla nas Oprah Winfrey. Towarzyszyła nam w momencie zmiany kierunku, z tego mocno biznesowego, analitycznego, na taki bardziej wewnętrzny, związany ze słuchaniem swojego serca i swoich emocji.

Mocnym doświadczeniem na tej drodze było dla nas uczestnictwo w „Super flow sessions”, wydarzeniu organizowanym przez Oprah. Były tam też zresztą inne, bardzo inspirujące osoby, m.in. Deepak Chopra czy Michael Bernard Beckwith. I te wszystkie wystąpienia, były dla nas momentem uświadomienia, takiego „aha”. Zobaczyłyśmy na przykład, że w sferze prywatnej, związanej chociażby z marzeniami o podróżach, świetnie kreujemy, ale tej energii nie kierujemy już do innych sfer, że od nich wręcz uciekamy. I to był ten moment, kiedy zaczęłyśmy w sobie integrować również te inne obszary.

To był dla nas naprawdę skok kwantowy, a Oprah zdecydowanie

była takim aniołem-mentorem. I później było coraz więcej sytuacji, różnych znajomości, z których płynęły konkretne decyzje, również biznesowe. Bo mimo rozwoju na poziomie ducha, tutaj nadal miałyśmy dużo do zrobienia.

Te wszystkie doświadczenia były niezbędne, żeby częściej tworzyć swoją wyższą jaźnią i odrabiać tę lekcję z cierpliwości i docenienia siebie.

Maria: Cierpliwość i pokora są niezbędne, żeby przejść przez czarne noce duszy – te wszystkie momenty, kiedy albo nie układa ci się relacja z najbliższą osobą, albo projekt, który miał wypalić, totalnie nie idzie, albo dzieje się jeszcze coś innego, co jest źródłem cierpienia, frustracji i złości. W tych chwilach do głosu dochodzą różne demony. Jak postrzegacie te momenty niepewności, zatrzymania, niepowodzenia?

Honorata: Myślę teraz o długich dwóch latach, kiedy nieustannie bolała mnie głowa – dzień i noc, nieważne, jaka była pora dnia, ból po prostu nie ustępował. Gdy patrzę na ten okres z perspektywy, widzę niesamowitą lekcję, którą dostałam od mentora w postaci bólu. Przez długi czas szukałam pomocy wszędzie, tylko nie w sobie. Chciałam oddać tę odpowiedzialność komuś innemu. Mówiłam o tym już wcześniej – często łatwiej jest nam zobaczyć coś w innych niż w sobie. Ja tę możliwość dostałam i to był taki moment, w którym zrozumiałam, że ta noc duszy to moment, w którym przede wszystkim mam wpuścić światło w siebie. W te zakamarki, których z jakichś powodów nie chcę oglądać.

Sylwia: Ja mam trochę inny obszar, w jakim do mnie przychodziły czarne noce. Od dziecka, bałam się samotności. Siłę czerpałam





z relacji z najbliższymi mi ludźmi: babcią, mamą, tatą, później z przyjaciółmi szkolnych, chociaż te, jak to często bywa, przychodziły i odchodziły. Rodzina była stałym punktem odniesienia. Dlatego śmierć babci była dla mnie ogromnym ciosem. I myślę, że po tym wydarzeniu, było w moim życiu wiele takich czarnych nocy duszy, które miały mnie skierować na poszukiwanie siły, miłości i akceptacji już nie na zewnątrz, a właśnie w sobie. To były moje początki ugruntowywania się w sobie.

I obecny rok, w którym prawie straciłam bliskie mi osoby, jedną z nich jest moja mama, pokazał mi, że moje poczucie bezpieczeństwa wygląda już inaczej niż jeszcze kilka lat temu. Czarne noce były krótsze i mniej intensywne. Miałam większy spokój i zaufanie do tego, co będzie.

Honorata: Wiedziałaś, co robić.

Sylwia: Dokładnie. Intuicyjnie po prostu poszłam za swoim wewnętrznym głosem i, mimo bólu, nie odczuwałam już strachu. Oddałam się po prostu w ręce Źródła. Gdzie to ma mnie zaprowadzić? Czego mam jeszcze się z tego nauczyć? Co wyciągnąć? I to do mnie po prostu przychodziło. W przypadku choroby mamy i jej pobytu w szpitalu, po chwilach zwątpienia, przychodziło przekonanie, że wszystko jest dobrze. Bo zawsze wszystko jest dobrze dla nas.



Honorata: Bez względu na końcowy rezultat.

Sylwia: Tak, dopuściłam do siebie wszelkie możliwości, jakie mogą być, bo i tak wiedziałam, że ostatecznie zrealizuje się najlepszy dla tej sytuacji scenariusz. I to jest dla mnie diametralna zmiana. Oczywiście, te czarne noce są i będą przychodzić. Ale zmiana w moim podejściu polega na tym, że nie ma w mnie już tego rozedrgania. Jest świadomość, że to wszystko dzieje się po coś. Ważne jest skupienie się i oddanie temu, po co to jest. A potem pójdzie za tym głosem.

Usłyszeć wewnętrzny przekaz

Maria: Co robicie, jakie stwarzacie sobie warunki, żeby ten głos usłyszeć? Myślę, że wiele osób ma tak zajęte odbiorniki, że choćby wyła syrena strażacka, to i tak nie są w stanie odebrać tego komunikatu.

Honorata: Może zacznę od takich technicznych kwestii. Nie mamy telewizora – ani w domu, ani w biurze. Radio jest włączone tylko kiedy leci tam muzyka. Kiedy zaczyna się jakaś audycja, po prostu je wyłączam. Na Facebooku mamy zainstalowaną wtyczkę, która pozwala na zobaczenie jedynie cytatu motywacyjnego. I to są warunki, które pozwalają nam skupić umysł na tym, co chcemy dawać, co chcemy tworzyć. Po prostu nie rozpraszamy naszej uwagi na zewnątrz, nie karmimy się tymi różnymi zbędnymi informacjami.

Sylwia: W ogóle nie skupiamy się na informacjach z zewnątrz, niezależnie od tego, co się aktualnie wydarza. Zawsze się śmieję,



że moja mama jest dla mnie skrótem najważniejszych informacji. Na szczęście nie są to jedynie sensacyjne, negatywne treści, ale bardziej rzeczy, z których wypada zdawać sobie sprawę. Ogólnie unikamy więc doprowadzania umysłu do sytuacji, w której mógłby się czegoś przestraszyć.

Mój poranek wygląda tak, że najpierw wychodzę na spacer z psem, więc już jestem przez chwilę w naturze, a później po prostu siedzę sobie przez kilkanaście minut w spokoju i nic nie robię. Oddycham, obserwuję się i odczytuję, co do mnie przychodzi. To taki czas ze sobą, można go nazwać medytacją, porannym relaksem. Czas dla mnie. Czasem ćwiczę, czasem nie, zależy, co poczuje danego dnia. Niczym się nie zagłuszam – nie włączam radia, muzyki, odkładam telefon i zadaję sobie pytanie, co dzisiaj jest tym najważniejszym aspektem, któremu mam poświęcić czas.

I po prostu jestem z tym, co jest.

Honorata: Dla mnie również ten czas zaraz po wybudzeniu jest bardzo ważny, bo wtedy intuicyjnie zadaję sobie pytanie, jaka dzisiaj jest energia dnia dla mnie. To bardzo ważny moment. Jestem z tym, co do mnie przychodzi. To dla mnie forma medytacji.

W ciągu dnia chodzę z intencją, którą sobie ustaliłam na dany dzień. Oczywiście robię jednocześnie swoje rzeczy. Jeśli czuję się zmęczona, to na przykład siadam do krótkiej medytacji. 5-10 minut w zupełności wystarczy, aby się naładować. Jeśli tego nie ma w ciągu dnia – w porządku. Zawsze jest jeszcze czas w nocy, mniej więcej od północy do godziny 3, kiedy bardzo wyraźnie

czuję energię i dostaję dużo odpowiedzi na zadawane wcześniej, w ciągu dnia pytania.

Sylwia: Myślę, że dzięki tym działaniom udało nam się odejść od takiego sztywnego myślenia w kategoriach celów do realizacji na dany dzień. Im bardziej słuchamy naszego wewnętrznego głosu, tym częściej pozwalamy sobie na różne odstępstwa od rutyny. Jeżeli na przykład czujemy, że dzisiaj mamy nic nie robić i po prostu pojechać gdzieś za miasto czy np. wyjść na dłuższą z psem, to właśnie to robimy. Bo wiemy, że będzie o wiele lepsze dla nas, ale też dla całej zbiorowej świadomości, jeśli nie będziemy cisnęły i na siłę czegoś robiły, tylko damy przestrzeń, żeby przyszło do nas jeszcze więcej odpowiedzi.

Honorata: Teraz różnych naszych działań nie planujemy już w kalendarzu tak bardzo na sztywno. Mialiśmy wpisaną promocję programu na wrzesień 2020, wyszło w październiku 2020 i też się nic nie stało. Bo działanie płynące z większego *flow*, z większej lekkości przynosi lepsze rezultaty. Nie ma tego szarpania, żeby za wszelką ceną zdążyć na założony termin.

Maria: Doskonale to rozumiem. Przed naszym spotkaniem też dokonałam kilku zmian w harmonogramie pracy na ten miesiąc. A to dlatego, że dzisiaj rano, jeszcze zanim usiadłam do medytacji, kiedy już zapaliłam świeczkę i rozkładałam matę, usłyszałam zdanie: „Nie bój się, idź w biznes. Pieniądze i tak do ciebie przyjdą, więcej i łatwiej”. Ale to też wymaga pracy, żeby dać sobie przyzwolenie na taką elastyczność i przeorganizowanie pracy, kiedy zmieniają się warunki.

Honorata: Obie jesteśmy dziećmi rodziców pracujących długo



i ciężko, więc mamy gdzieś głęboko zakorzenione poczucie obowiązku. I gdy pojawia się myśl, żeby dziś nie pracować, to zaraz odzywa się głos: „jeśli nie będziesz ciężko pracować, do niczego nie dojdiesz”. Ale teraz mam już świadomość, że on pojawia się tylko po to, żeby nas cofnąć w te stare schematy. Wtedy trzeba mu podziękować i on idzie sobie do domu. Niech tam odpoczywa.

Aktualizowanie czucia

Maria: Na zakończenie chcę Was zapytać o to, co byście powiedziały kobiecie, która czyta tę książkę, jest na drodze odkrywania swojej Dharmy i zastanawia się, co może ją do tego celu przybliżyć? Od serca, z Waszego doświadczenia.

Sylwia: Z odwagą idź za tym, co czujesz w sercu. Mimo tych wszystkich głosów z zewnątrz, które na pewno mogą się pojawiać. A wierz mi, im będziesz starsza, tym tych głosów i różnych naleciałości będzie więcej.

Im mocniej będziesz słuchać wewnętrznego głosu, tym, z tego doświadczenia, które masz, w tym wcieleniu, w tym wymiarze, tym więcej jesteś w stanie dać sobie i zbiorowej świadomości. Bo wszystko inne dzieje się w odpowiednim czasie.

Honorata: Ja bym do tego dodała: pozwól sobie często zamykać swoje ludzkie oczy na to, co widać w tym momencie, a otwieraj trzecie oko i z dużym zaufaniem idź za tym, co ono widzi. To Ci pozwoli dotrzeć do wewnętrznego zaufania, a potem cały czas zwiększać odwagę do dążenia w kierunku swojej Dharmy.



Pamiętaj też, że cały czas wysyłamy z siebie jakąś energię i w jej miejsce dobieramy nową. Dlatego bardzo ważne jest aktualizowanie swojego czucia. Bo wizja to jedno, ale aktualizowanie swojej intuicji i sprawdzanie, co ja czuję w tym momencie względem tej osoby, względem tego projektu, względem tej relacji, tego sposobu odżywiania, to osobna, bardzo ważna kwestia. I właśnie tutaj są wszystkie odpowiedzi płynące z serca.





Janna Scharfenberg

Lekarz, praktyk Ajurwedy, nauczycielka jogi i pisarka.
Swoich klientów uczy, jak po prostu żyć zdrowo.

www.drjannascharfenberg.com



*Masz w sobie wszystko, co trzeba,
by stworzyć i wybrać ścieżkę, której pragniesz.
Podejmuj kroki w swoim tempie.
I bądź dla siebie wystarczająco ważna, aby to zrobić.*

Janna Scharfenberg





O tym, dlaczego potrzeba nam ajurwedyjskich buntowników

Rozmowa z Janną Scharfenberg

Maria: Janna, jesteś lekarzem, który konwencjonalne podejście medyczne łączy z wiedzą ajurwedyjską. W swojej codziennej praktyce wykorzystujesz holistyczne podejście do tego, jak żyć zdrowo. To musiała być długa droga – od wyboru studiów medycznych do miejsca, w którym obecnie się znajdujesz?

Janna: Ruszasz w taką podróż, bo jesteś już na nią gotowa, masz wizję, jak powinna wyglądać. Ja marzyłam o tym, aby zostać lekarzem i zrobić konwencjonalną karierę. A potem odkrywałam, że różne rzeczy, o których uczyłam się w szkole medycznej, nie były dokładnie tym, co sama sobie wyobrażałam na temat medycyny. Dlatego zainteresowałam się alternatywnymi podejściami do zdrowia. Odpowiedzi na nurtujące mnie pytania szukałam poza tradycyjną medycyną. Tak trafiłam na Ajurwedę. Z czasem odkryłam, że to też nie jest do końca to, czym chcę się zajmować w stu procentach. I wtedy zaczęłam myśleć o tym, żeby te dwa podejścia połączyć, a potem – jak to zrobić.

Tak. To była niezła podróż, niezwykle doświadczenie, które ukształtowało mnie taką, jaką jestem teraz. Stworzyło to silną wizję i bardzo holistyczny, zrównoważony biznes, który dziś prowadzę.



Znajdź swój centralny punkt

Maria: Jak po tej podróży czujesz swoją Dharbę?

Janna: Z jednej strony mamy tę bardzo konkretną, pochodzącą z sanskrytu, definicję tego, czym jest Dharma, tego, jak rozumie ją filozofia jogi i Ajurweda. Ale dla mnie osobiście, to bardzo dynamiczne słowo, bardzo dynamiczny proces. W życiu zawsze mamy coś, na czym się skupiamy. A Dharma to dla mnie taki punkt skupienia. Coś, do czego bardzo mnie ciągnie. Może czasami trochę się zmuszam, by za tym pójść i wyjść ze strefy komfortu, ale równocześnie mam silne wewnętrzne przekonanie: „Chcę tam iść. Chcę to zrobić. Chcę to stworzyć”.

Oczywiście, to po drodze się zmienia, ewoluuje. Można trochę zmienić kierunek i to jest w porządku. Ale zasadniczy cel pozostaje niezmienny. Dharma to ta moja jedyna rzecz, na której się skupiam w życiu. Im bardziej jestem aktywna i otwarta na ten ewoluujący punkt centralny, tym silniejsza może być Dharma.

Maria: Dziękuję, że to mówisz. Moje klientki mają często oczekiwanie, że Dharma powinna być takim jednym, jasno określonym i niezmiennym celem. A ja czuję podobnie jak Ty – odkrywanie Dharmy to proces, który może przebiegać różnymi torami.

Janna: Myślę, że „rdzeń” Dharmy pozostaje zasadniczo taki sam. To trochę jak ze zdrowiem – wszyscy dbamy o to, aby być zdrowym, ale sposób, w jaki próbujemy to osiągnąć, może się zmieniać każdego dnia. To, jak dziś rozumiem zdrowy styl życia,



różni się od tego, jak rozumiałam go nawet tydzień temu. I to jest w porządku, ponieważ jako ludzie cały czas się rozwijamy.

I właśnie tak wolę postrzegać Dharma: jako coś bardziej dynamicznego. W przeciwnym razie za bardzo się szufladkujemy, zawężamy naszą perspektywę i nie dopuszczamy do siebie czegoś, co nie pasuje w stu procentach do założonego planu. Dharma to dla mnie jak najbardziej proces. Utrzymuje mnie na właściwej drodze, ale pozwala także zobaczyć, co jest z boku – w razie gdybym chciała zrobić coś innego lub dodatkowego.

Maria: To też bez wątpienia proces, który wymaga dużej uwagi, bycia obecnym w życiu codziennym, obserwowania różnych znaków i słuchania swojego wewnętrznego głosu. Jestem ciekawa, co Ty robisz, aby mieć pewność, że odbierasz te sygnały?

Janna: Myślę, że to połączenie kilku kwestii. Oczywiście jedną z nich jest intuicja. Co czuję? Co mi mówi moja wewnętrzna mądrość? Mogę to rozpoznać tylko, gdy pozwolę sobie na moment wythchnienia od codziennych obowiązków i znajdę czas na przeprowadzenie wewnętrznej rozmowy. Jeśli stresuję się przez cały dzień, nigdy nie mam chwili na relaks albo moje przerwy wyglądają tak, że leżę na kanapie i oglądam media społecznościowe, to nie usłyszę swojego wewnętrznego głosu. Myślę, że to dość oczywiste. Do tego potrzeba czasu, przerw i ciszy.

I to jest coś, co staram się praktykować każdego dnia: chwile przerwy, kiedy naprawdę mam czas na zastanowienie się nad tym, co się dzisiaj wydarzyło. Czego potrzebuję? Gdzie chcę iść? Co mi



ten dzień dał?

Z drugiej strony niezbędne są warunki, inspiracje z zewnątrz. Kim są ludzie, którzy motywują mnie do działania? Jak wygląda moje towarzystwo? Dzięki komu wzrastam? Jeśli ciągle przebywasz w miejscu, w którym wszyscy mają bardzo ograniczony sposób myślenia, trudno będzie ci odkrywać i rozwijać nowe pomysły. Musisz to ćwiczyć i próbować samodzielnie odnajdywać swoje nowe inspiracje.

Trzeci aspekt, na który zawsze staram się zwracać uwagę jest związany z tym, żeby nie bać się tak bardzo popełnienia błędów. Jeśli planuję jakieś działanie, a za chwilę w głowie pojawiają mi się myśli typu: „O mój Boże, to jest totalne szaleństwo”, „Stracę na tym pieniądze!”, „Co powiedzą inni ludzi?” i tak dalej, to automatycznie sabotuję własne plany. W ten sposób bardzo się ograniczam. Zamiast tego próbuj, odkrywaj więcej myśli typu: „Okej, jak mogę to zrobić?”, „Co mi służy?”.

Oczywiście, nie możemy próbować w nieskończoność. Potrzebujemy naszego centralnego punktu, naszej Dharma. Ale niech jej odkrywanie będzie zabawą i eksperymentowaniem. Myślę, że wtedy uda nam się bardziej wniknąć w to, co czujemy, czego potrzebujemy i czego możemy doświadczyć. „Okej, chcę to, a tamto niekoniecznie”. Ale bez próbowania nigdy nie będziemy tego wiedzieć.

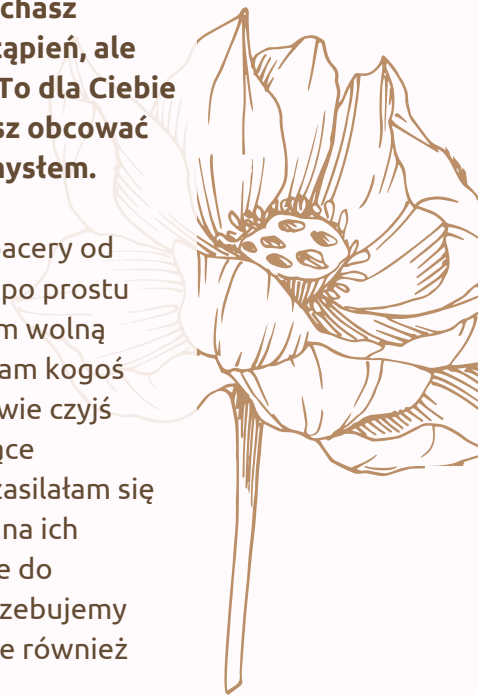


Daj umysłowi wolne

Maria: Pamiętam, że w jednym ze swoich podcastów mówiłaś, że sama też słuchasz różnych osób, różnych audycji i występów, ale nigdy podczas spacerów w naturze. To dla Ciebie święty czas, w trakcie którego chcesz obcować z naturą, a nie z ciągle aktywnym umysłem.

Janna: To prawda. Praktykuję takie spacerowanie od jakiegoś czasu. W pewnym momencie po prostu zorientowałam się, że gdy tylko miałam wolną chwilę, zakładałam słuchawki i słuchałam kogoś innego. Dlatego zawsze miałam w głowie czyjś głos. To zawsze były bardzo interesujące i inspirujące głosy, niemniej cały czas zasilam się informacjami, zamiast poświęcać czas na ich przetworzenie. To trochę jak podejście do trawienia w Ajurwedzie, prawda? Potrzebujemy paliwa, odpowiedniego odżywiania, ale również przerw pomiędzy nimi.

Takie medytacyjne spacerowanie szybko weszły mi w nawyk. Kiedy spaceruję w naturze, celowo niczego nie słucham. Słuchanie ciszy wokół mnie, słuchanie natury, naprawdę pomaga przetwarzać pewne rzeczy. Wciąż jestem wielką miłośniczką podcastów, ale słucham ich raczej wtedy, gdy sprzątam w domu albo kiedy mam czas, aby po prostu słuchać, skupić się na tej jednej tylko aktywności. Wtedy naprawdę to uwielbiam. Ale od tego też są potrzebne przerwy.



Nie obawiaj się zadawać pytań

Maria: Cofnijmy się trochę w czasie, do Twojej młodości. Jak wtedy postrzegałaś swój dar i jak rozumiesz go teraz? Co jest w Tobie takiego, co sprawia, że jesteś tą wyjątkową Janną, którą znamy?

Janna: Myślę, że kiedy byłam młodsza, nie zdawałam sobie sprawy z tego, że wszyscy mamy swoje wyjątkowe dary i specyficzne potrzeby. Miałam to szczęście, że moi rodzice znali moje mocne strony, że wychowując mnie i moje rodzeństwo, wspierali nasz rozwój, ale jednocześnie, kiedy sięgam pamięcią wstecz, mam wrażenie, że ja sama nie byłam świadoma swoich talentów.

Na pewno byłam osobą, która zawsze kwestionowała różne rzeczy. Już w szkole często zadawałam sobie pytanie: „Dlaczego musimy się tego uczyć? Dlaczego muszę się uczyć czegoś z historii, co było tak wiele lat temu, a nie uczę tego, co jest bardziej związane z moim obecnym życiem? To nie ma sensu”. Sądzę, że to jest coś, co jest moją siłą, czymś wyjątkowym – to, że mam tę umiejętność spojrzenia na jakąś sytuację i powiedzenia: „Okej, jaki to ma sens? Jak możemy to zrobić z korzyścią dla nas?”.

Dzięki mojej pracy, zwłaszcza dzięki prowadzeniu własnej firmy, odkryłam dar prostego wyjaśniania bardzo złożonych rzeczy. To niezwykle przydatne, gdy na przykład chcę wyjaśnić komuś spoza świata medycyny, jak coś działa w organizmie. Uprościć coś i uczynić przystępnym – to mój dar. Dla mnie jest on tak naturalny, że początkowo nie mogłam zrozumieć, dlaczego ludzie



dziękuję mi za to, że coś im wyjaśniłam, że teraz jakaś kwestia jest dla nich w pełni przystępna.

Wielu ludzi ma to ograniczające przekonanie, że jeśli coś przychodzi im naturalnie, bez wysiłku, to nie jest żadnym darem, niczym wyjątkowym. Kiedy ludzie za coś mi dziękowali, myślałam sobie: „Jak to? Przecież to nic wielkiego. Każdy może to zrobić. To jest właśnie medycyna”. Dopóki nie odkryłam, że wcale tak nie jest. To ja jestem w stanie wytłumaczyć tak prosto te rzeczy. To dar, który jest nieoceniony w mojej codziennej pracy z klientami, kiedy chcę im przybliżyć nowoczesne podejście Ajurwedy. Wielu z nich wraca do mnie i mówi: „Okej, w końcu znalazłem swój własny sposób rozumienia tego wszystkiego – dzięki temu, że byłeś w stanie tę wiedzę tak uprościć i przekazać mi w przystępny sposób”.

Maria: Domyślam się, że szczególnie w szkole nie było Ci łatwo z takim darem, który wiązał się z kwestionowaniem różnych rzeczy. Rozpoznaję ten talent również u mojego męża. Bardzo często pyta: „Dlaczego mamy to robić? Czy to naprawdę ma sens?”. I czasami to nie jest pytanie, a stwierdzenie. I dla ludzi wokół niego to nie zawsze jest łatwe.

Janna: W moim przypadku ten dar przejawiał się inaczej na różnych etapach życia. W liceum w jakimś sensie go ignorowałam, bo to nie była moja strefa komfortu. Nauka przychodziła mi łatwo, chciałam po prostu jak najszybciej skończyć szkołę i nie wdawać się w kwestionowanie jej reguł. Bo wiedziałam, że niczego nie mogę w nich zmienić.



Inaczej było na uniwersytecie. Sama go wybrałam, sama zdecydowałam, że moją ścieżką będzie medycyna konwencjonalna, czułam więc odpowiedzialność za swoje decyzje. I częściej dochodziło do sytuacji, w których mówiłam: „Chwileczkę, to nie ma sensu. Co? Mamy tylko dwie godziny odżywiania na cały nasz program nauczania? Jak to możliwe?”. Byłam w zasadzie jedyną osobą, która podważała sensowność programu, więc na pewno przez to w jakiś sposób się wychylałam. Ale wtedy bardziej niż na opinii innych, zależało mi na tym, jak działa system edukacji – bo to wpływało bezpośrednio na moją pasję. I były momenty, kiedy mówiłam: „Dość, nie mogę tego zaakceptować, to nie jest to, na co się pisałam”. Oczywiście, takie podejście było przyczyną kilka niewygodnych sytuacji, ale myślę, że to był taki trening na całe życie.

Wielu moich kolegów w ogóle mnie nie rozumiało i nadal nie rozumie. I to również jest w porządku. Dzięki temu pojęłam, że nie każdy musi być moim fanem, nie musi mnie rozumieć, nie musi podążać za tym, co robię. To wszystko jest w porządku.

Myślę, że te wszystkie trudne doświadczenia na ścieżce edukacji mnie tego nauczyły. I dziś, gdy dostaję dziwny, krytyczny e-mail lub komentarz w mediach społecznościowych, po prostu mnie to nie dotyka. Zależy mi na konstruktywnych opiniach klientów.

Maria: W rozmowie z Cate Stillman doszłyśmy do wniosku, że trzeba być trochę buntownikiem, aby praktykować Ajurwedę w tym nowoczesnym świecie; aby mieć podejście, które jest w poprzek głównemu nurtowi. By mieć odwagę oferować i sugerować rozwiązania, które czasami są dużo łatwiejsze i prostsze, ale jednocześnie dość niekonwencjonalne.



Janna: Buntownik zawsze kwestionuje *status quo* i pyta: „co możemy poprawić?”. Bunt nigdy nie ma na celu pogorszenia sytuacji, przynajmniej nie taki, o jakim mówimy. To taki rodzaj buntu, który ma na celu zmianę czegoś na lepsze. Myślę, że powinniśmy dążyć do jak największej uważności w życiu codziennym – po to, żeby dostrzegać, co możemy zmienić. Co możemy uczynić bardziej przystępnym? Widać to dobrze na przykładzie ewolucji podejścia do Ajurwedy na Zachodzie.

Przez wiele lat Ajurweda była praktykowana bardzo dogmatycznie. Wzięliśmy te stare wedyjskie zalecenia i próbowaliśmy je zastosować 1:1 w naszym życiu – tak jak zostały spisane tysiące lat temu. I początkowo tak naprawdę nikt ich nie kwestionował, mimo że liczyły wiele tysięcy lat i pochodziły z zupełnie innego kręgu kulturowego.

Dziś wydaje się oczywiste, że nie możemy oczekiwać, że tak po prostu weźmiemy sobie jakieś zasady stworzone lata temu, na innym kontynencie i będziemy oczekiwać, że sprawdzą się w miejscu, gdzie ludzie wiodą tak odmienne życie. Podejście się zmienia. Myślę, że właśnie dzięki takim osobom, jak Cate, Ty czy ja w przestrzeni Ajurwedy następuje przełom. Widzimy, że to, co było możliwe i naturalne w Indiach, w naszych warunkach się nie sprawdzi. Na przykład gotowanie trzech ciepłych i świeżych posiłków dziennie – trzeba wziąć pod uwagę, że tam rodziny są bardziej liczne, są dwie lub trzy osoby, zajmujące się tylko pracą w domu. To sytuacja zgoła odmienna od tej, gdy mieszkam sam i pracuję przez kilka godzin dziennie na zewnątrz. Jak więc możemy oczekiwać, że w obu przypadkach sprawdzi się to samo zalecenie?



Więc tak, potrzebujemy buntowników ajurwedyjskich, aby naprawdę sprowadzić tutaj Ajurwedę i wykorzystać jej mądrość w najlepszy możliwy sposób.

Stań za sobą murem

Maria: To buntowanie się wiąże się często z poczuciem osamotnienia i niezrozumienia. Znam to i z własnego doświadczenia, i z opowieści moich klientek. Przewija się w nich wątek braku zrozumienia dla różnych ich działań i motywacji, nawet wśród najbliższych im osób. Jak to wyglądało w Twoim przypadku? Co dla Ciebie było źródłem siły i wiary w siebie w takich trudnych chwilach?

Janna: Rzeczywiście, przez te wszystkie lata miałam wiele sytuacji, w których ludzie mnie nie rozumieli lub nawet nie chcieli słuchać. Nieraz słyszałam komentarze w stylu: „Och, czyli nie chcesz już praktykować medycyny?” lub „Więc teraz jesteś tylko nauczycielem jogi?”. To było szczególnie trudne, kiedy byłam na studiach. Otaczali mnie wtedy ludzie, którzy bardzo świadomie wybrali konkretną ścieżkę, która wiodła do pracy na uniwersytecie, klinice, potem w szpitalu. Tyle. Nie było alternatywy. Nie było innych obszarów, na których mogliby realizować się jako lekarze. Trudno było mi zaakceptować takie podejście, wręcz stroniłam od rozmów na temat tego, co ja o tym myślę.

Ale w pewnym momencie zrozumiałam dwie sprawy. Po pierwsze: jeśli sama nie jestem czegoś pewna, jeśli sama nie stanę w obronie siebie, to oczywistym jest, że inni będą kwestionować



to, co robią i to, co myślę. Ludzie bardzo szybko wyczuwają taką niepewność. A potem dochodzą to tego ich własne uczucia. Dlatego pewnego dnia powiedziałam sobie: „Tak, to jest mój wybór. Stoję za tym murem. Muszę jasno zakomunikować, że teraz wypróbuję różne rzeczy i chcę zobaczyć, dokąd to zmierza”.

Im bardziej jesteś pewna siebie, tym większą pewność możesz zaprezentować na zewnątrz. Myślę, że udało mi się ten stan osiągnąć, dlatego teraz nikt nie kwestionuje tego, co robię. Kiedy ludzie pytają mnie, czym się zajmuję, formułuję odpowiedź zupełnie inaczej niż jeszcze kilka lat temu. Kiedyś mówiłam, dziś wydaje mi się to nawet lekko zawstydzające, coś w stylu: „Cóż, właściwie jestem lekarzem, ale teraz robię coś innego”. I oczywiście wszyscy się na tym zatrzymywali: „Jak to? Jesteś lekarzem i robisz coś innego? Dlaczego?”. Teraz mówię: „Słuchaj, prowadzę biznes online, który rozwija się wokół zdrowia. W ten sposób pomagam ludziom prowadzić zdrowy tryb życia”. Reakcje? „Och, to ciekawe. Powiedz mi więcej”. Treść jest ta sama, chodzi tylko o to, jak ją zaprezentujesz. Ale musiało upłynąć kilka lat zanim się tego nauczyłam.

A druga kwestia, istotna dla odkrywania swojej pewności siebie, to poszerzanie horyzontów, szukanie społeczności, która cię rozumie, która cię inspirowa. Jak ktoś może mnie inspirować? Kto ma taką pozycję? Czy szukam ucieczki, czy faktycznie chcę się zmienić? Skąd mam czerpać inspirację? Ważne, żeby to było coś, co mnie przyciąga, a nie coś, od czego chcę uciekać.

Sama też ciągle szukam osób, które w ten sposób na mnie działają. Wiele z nich znalazłam w Internecie, jak chociażby

wspomnianą przez Ciebie Cate Stillman. Dowiedzieć się, że są inni lekarze, którzy wykorzystują Ajurwedę, w dodatku w lekki i bardzo ciekawy sposób – to było niesamowicie uwalniające doświadczenie.

Maria: Bardzo rezonuje ze mną to, co mówisz. Mam podobną historię, z tym że u mnie zamiast medycyny była psychologia. To również bardzo prestiżowy i oblegany kierunek, marzenie wielu osób. Dlatego po pięciu latach dość niewygodnie było oświadczyć, że to jednak nie będzie moja droga.

Wielu moich przyjaciół i członków rodziny nie mogło zrozumieć tego mojego ciągłego poszukiwania. Najpierw studiowałam polonistykę, potem przerzuciłam się na psychologię i to znowu nie to? Muszę być bardzo zagubiona!

I trochę z tego powodu na początku zajmowania się Ajurwedą przedstawiałam to podobnie jak Ty: „Właściwie to jestem psychologiem, ale teraz zajmuję się Ajurwedą”. „Ajur... co?” – słyszałam najczęściej w odpowiedzi. Dopiero po czasie nauczyłam się komunikować to w sposób, który będzie rezonował ze wszystkimi. Przecież każdy w mniejszym lub większym stopniu interesuje się swoim zdrowiem, więc każdy może skorzystać z Ajurwed.

Janna: Poruszyłaś tutaj bardzo ważną kwestię. Są pewne specjalizacje, na przykład psychiatria, medycyna czy prawo, które wydają się mieć dużą wartość w społeczeństwie. Myślę, że wiele osób buduje swoją tożsamość i poczucie własnej wartości na tej roli. I najzwyczajniej obawia się sytuacji, w której zostaną jej pozbawieni. Kim wtedy będę? Kim będę, jeśli przestanę nosić





biały fartuch lekarski i nie będę już doktor Janną Scharfenberg, a po prostu Janną Scharfenberg?

Nie wiem, jak to było na Twojej uczelni, ale u nas już w trakcie studiów mieliśmy w głowie mocno zakorzenione zdanie: „Jestem lekarzem, zajmuję się tym i tamtym”. Zgadza się, jestem, ale to jest tylko jedna z wielu ról, w które wcielam się w moim życiu. Oprócz niej są tysiące innych, które też chcę odgrywać.

Maria: Pamiętam, że po skończeniu moich studiów potrzebowałam głębokiej Panchakarmy i skontaktowania się ze swoimi własnymi emocjami. Uczelnia wyszkoliła mnie na wyrozumiałego specjalistę ze świetnym kontaktem z innymi ludźmi i tym, co oni czują, ale nie dała mi narzędzi do tego, bym potrafiła połączyć się ze swoimi emocjami, zwłaszcza tymi bardziej skomplikowanymi. Powinnam więc być zawsze obecna, słuchać i rozumieć, a jednocześnie nie dopuszczać do siebie złości czy frustracji, ponieważ muszę być psychologiem rozumiejącym, z łagodnym, otwartym sercem... Teraz widzę, że to niemożliwe, sztuczne założenie. Próbując je realizować, wielu moich przyjaciół ze studiów nabawiło się poważnych chorób psychosomatycznych. Właśnie z powodu tłumionych emocji.

Janna: Tak, to prawda.



Maria: Na szczęście to podejście powoli się zmienia. Pamiętam, jak do mojej Szkoły Ajurwedy zapisała się pierwszy raz lekarka. Pomyślałam wtedy: „O mój Boże, nareszcie! Coś się zmienia”. Ona była pierwsza. Podziwiałam jej odwagę, żeby odpuścić to stricte medyczne podejście, bycie profesjonalistką i nauczyć się czegoś nowego, ponownie wcielając się w rolę ucznia.

Znajdź swój impuls do działania

Maria: Porozmawiajmy o aniołach. Chcemy czy nie, wszyscy spotykamy na swojej drodze anioły – znaki i ludzi, którzy nas wspierają i pomagają zbliżyć się do celu. Jak to wyglądało u Ciebie? Jak objawiały się w Twoim życiu znaki, które zachęcały Cię do rozwoju Twojej wizji i pasji?

Janna: Myślę, że takimi pierwszymi aniołami w moim życiu byli moi rodzice. Zawsze zachęcali mnie i moje siostry, do poszukiwań naszych własnych ścieżek. Nie postrzegali nas też wyłącznie przez pryzmat naszych osiągnięć. Pamiętam, jak na koniec roku szkolnego wracaliśmy do domu ze świadectwami w rękach. Tata oglądał nasze cenzurki i zawsze mówił: „Fajnie, ale jak ty się z tym czujesz?”. Nie interesowały go stopnie, wyniki, tylko to, co one dla nas znaczą.

Na podobne wsparcie mogłyśmy liczyć, zaczynając naukę na uniwersytecie. Powiedział wtedy: „Dobrze, że to robicie. Czy jesteście z tego wyboru zadowolone?”. I to oczywiście dodawało nam dużo poczucia własnej wartości i siły.



Na naszej drodze bez wątpienia spotykamy wiele aniołów. To masa różnych ludzi i sytuacji. Również tych mniej oczywistych. Nawet osoby, które sprawiają ci trudności, przez które czujesz się nieswojo, mogą być aniołami. W moim przypadku to byli koledzy ze szkoły medycznej. Gdyby nie oni, gdyby nie to, że za ich sprawą czułam się w tamtej sytuacji nieswojo, prawdopodobnie nie próbowałabym tak bardzo znaleźć własnej drogi. Dali mi więc motywację do działania. I tak postrzegam rolę aniołów – dają ci pewien impuls do tego, by ruszyć dalej, by się rozwijać.

Aniołem może być każdy, w wielu sytuacjach. Wszystko jest kwestią twojego punktu widzenia. Dla przykładu, mój mąż również jest dla mnie ważnym aniołem. Towarzyszy mi od początku drogi związanej z własnym biznesem, poczynsz od pytania: „Czy myślisz, że powinnam założyć bloga?”. I to nic, że jego odpowiedzią było: „Co to za blog?”, że nic nie wie o świecie online. Jest dla mnie aniołem, ponieważ daje mi wsparcie i przestrzeń dla moich działań.

Myślę, że dość aktywnie szukam tych aniołów w swoim życiu – po to, żeby zawsze mieć wsparcie i pomoc. Często korzystam na przykład z pomocy coacha. Nie mam doświadczenia biznesowego i szybko zrozumiałam, że potrzebuję kogoś, kto je ma, w przeciwnym razie ogrom spraw związanych z własną firmą wymknie mi się spod kontroli.

Tak... Anioł może mieć wiele twarzy. Zainspirowałaś mnie do tego, żeby częściej zastanawiać się na tym, jaki był mój dzisiejszy anioł.



Maria: Czasami to może być nawet jedno zdanie z książki, jakiś znak lub przedmiot, który widzisz na ulicy. Ważna jest uważność, żeby te sygnały dostrzegać i odczytywać. Tak jak ważne jest, jak zauważyłaś, aby otaczać się podobnie myślącymi osobami, wspierającymi cię, którzy pomagają ci się rozwijać. Tobie i twojemu biznesowi. To absolutny fundament. Prawie wszyscy, z którymi rozmawiam o Dharmie i rozwoju zawodowym, mają taką „grupę wsparcia”. Myślę, że takie sięganie po pomoc innych, zdanie sobie sprawy, że nie musisz być w tym sama, są niezbędne, aby wznieść swój biznes na wyższy poziom.

Janna: Nie musisz być sama, dokładnie o to chodzi. Jest wiele opcji – grupy wsparcia, różni mentorzy, mistrzowie, coachowie, programy *mastermind*... Wybierz to, co ci pasuje, co jest dla ciebie niezbędne w tym momencie.

Prowadzę dobrze prosperujący biznes. Mój zespół liczy wielu członków i o pewnych aspektach funkcjonowania firmy nie mam pojęcia. Bo nie sposób jest mieć je wszystkie pod kontrolą, w zasięgu ręki. Potrzebujesz kogoś, kto ci pomoże, w jakikolwiek sposób. To bardzo ważne, aby rozwój biznesu był zrównoważony, bo to pomaga naprawdę odkryć swoją siłę, ale też zobaczyć swoje słabe punkty.



Nowe szaty starego znajomego

Maria: W każdą nową aktywność, którą podejmujemy, prowadzenie swojego biznesu nie jest tu wyjątkiem, wpisane są również porażki i frustracje, które pokazują nam nasze słabe punkty. Jak to wyglądało na Twojej drodze, w ciągu ostatnich kilku lat? Miałaś takie momenty, które pokazały Ci, że czegoś nie potrafisz, że coś jest trudne? Takie białe plamy na mapie Twojego doświadczenia? Momenty, który były bolesne, ale po czasie okazywały się okazją do wyciągnięcia lekcji?

Janna: Myślę, że to są takie momenty, na które nie chcesz nawet patrzeć. Bo przecież mogę zamknąć oczy i ich nie widzieć, prawda? I moje białe plamy na mapie wiązały się zawsze z podejściem typu: „Nie mam pojęcia, jak to działa. To sprawia, że czuję się niekomfortowo. Czuję się głupio, że nie wiem tych rzeczy”. Z drugiej strony miałam oczywiście takie refleksje, że skąd niby mam znać się takich rzeczach, jak księgowość, podatki, kierowanie zespołem? Tego wszystkiego uczyłam się z czasem.

Na początku zawsze wydaje się niekomfortowe, gdy trzeba powiedzieć: „Słuchaj, nie mam pojęcia, jak to działa. Proszę, wyjaśnij mi to w taki sposób, żebym mogła to zrozumieć”. Nawet samo prośenie o pomoc może czasami być niewygodne. Ale myślę, że w tym tkwi również największy potencjał. Nie chodzi o to, że dzisiaj jestem ekspertem finansowym, ale rozumiem ten obszar na tyle, że wiem, kogo mam poprosić o pomoc.

Im bardziej się rozwijasz, tym więcej znajdujesz nowych białych





plam, nowych przeszkód. I to jest w porządku. Życie nie działa tak, że masz od odhaczenia check-listę i przychodzi moment, że możesz powiedzieć: „Okej, zrobiłam to. Przerobiłam sferę finansową i to by było na tyle, do końca mojego życia”. To tak nie działa. Jak to mówią, nowy poziom, nowy diabeł. Takie jest po prostu życie.

Maria: Od Denise Duffield Thomas usłyszałam coś zgola przeciwnego – „nowy poziom, stary diabeł”. Przyszedł w innym ubraniu, ale tak naprawdę to nasz stary, dobry znajomy.

Janna: O mój Boże, to takie prawdziwe!

Maria: Myślę, że każdy poziom, na jaki wchodzimy ma swój zestaw wyzwań, wiąże się zarówno z sukcesami, jak i porażkami. To przecież nigdy do końca nie jest tak, że przerobisz jakiś temat i już, masz go za sobą, możesz o nim nie myśleć. Kiedy masz swoją firmę i chcesz ją rozwijać, w pewnym momencie musisz zmierzyć się z nauką zarządzania zespołem. Wspaniale jest mieć wsparcie, ale, rany, to kompletnie nowy Wszechświat!

Janna: Oczywiście. I myślę, że na każdym poziomie lub etapie życia coś innego nam ciąży, prawda? I cała sztuka w tym, żeby znaleźć odpowiedź, jak sobie z tym radzić, jak się odciążyć. To rzadko kiedy jest proste i komfortowe, ale ten trud bycia uważnym na to, co się wokół nas dzieje, jest wart zachodu.



Bardzo ważne jest też to, aby otwarcie rozmawiać o tych trudnych sprawach. Ludzie często stawiają cię na piedestale, bo na ich wyobraźnię działają liczby, na przykład to, ile zarabiasz albo co osiągnęłaś. A ja myślę sobie: „Tak, to niesamowite. Ale halo, jak się z tym czujesz? Czy pracujesz cały dzień, próbując utrzymać wszystko w ryzach? Czy podoba ci się to, jak pracujesz? Czy to jest to, co naprawdę chcesz robić?”.

To pytania o wiele istotniejsze i bardziej interesujące niż jakaś liczba, status czy inny wskaźnik tego, jak się nam wiedzie. Naprawdę potrzebujemy tutaj holistycznego podejścia. I myślę, że podstawy Ajurwedy również mogą nas w tym wesprzeć, ponieważ pomagają nam zachować równowagę. A kiedy sami jesteśmy w równowadze, inne rzeczy w naszym życiu również takie się stają.

Maria: Jakbyś czytała w moich myślach. Pojawiała się w nich teraz Pitta, które próbuje idealnie załatwiać różne sprawy, zorganizować wszystko dla siebie, dla zespołu, dla swojej rodziny. Pitta na drodze do Dharma bywa podniesiona bardzo wysoko, chce za dużo, za szybko, za perfekcyjnie, a w efekcie rozmija się z tym, jak jest w rzeczywistości.

Janna: Znam to doskonale. Sama jestem typem bardzo silnej Pitty, która nigdy nie ma dość. Kluczowe jest, żeby się temu nie poddawać. Przeglądaj się temu, obserwuj: „Okej, moja Pitta jest teraz bardzo wysoka, ponieważ chcę osiągnąć to i tamto. Jak mogę wprowadzić lżejszy aspekt Vaty? Zacząć projekt, który nie ma określonego celu, może nawet taki zupełnie niezwiązany z biznesem? Jak mogę wprowadzić Kapkę? Co mnie uziemia? Gdzie jest moje ugruntowanie? Gdzie są moje przerwy?”.



I patrzę na to bardziej z tej perspektywy, a nie na zasadzie: „Musisz zwolnić. To za dużo”. Bo takiego komunikatu mój umysł, nastawiony na działanie, może nie pojąć. Im więcej wprowadzam tych cech dla mojego zdrowia, życia, odżywiania, dla dbania o siebie, tym bardziej mogę zrównoważyć moją Pittę. Również na polu biznesowym. Ostatecznie i tak nie możemy zupełnie oddzielić biznesu od życia.

Maria: Masz takie wrażenie, że Twój mąż czy dzieci, którzy mogą znacznie się od Ciebie różnić, wnoszą do Twojego życia element Vaty i Kaphy?

Janna: Oczywiście. Mój mąż ma mocny element Kaphy. Obserwowanie jego reakcji czy zachowań w różnych sytuacjach, bywa bardzo ciekawe. Kiedyś wróciłam do domu trochę zestresowana i miałam pomysł, że aby się zrelaksować, powinnam teraz zjeść coś zdrowego, a potem poćwiczyć jogę. A mój mąż w tym czasie chciał po prostu położyć się na kanapie, obejrzeć film i zjeść pizzę. Myślę, że często pod koniec dnia, po takim wieczorze na kanapie, jest bardziej zrelaksowany niż ja, próbująca wcisnąć w grafik zajęcia jogi i jeszcze kilka innych aktywności.

Więc tak, zobaczenie, jak radzi sobie z codziennością osoba typu Kapha, a także moje dzieci, bywa bardzo inspirujące. Możemy uczyć się od wszystkich wokół nas. Tak naprawdę nie ma znaczenia, jaką doszę te osoby wyrażają. Ważne jest rozpoznanie tego i sprawdzenie, jak to doświadczenie może mnie uzupełnić i zainspirować.

Maria: To również bardzo uziemiające doświadczenie, kiedy kończysz swój webinar dla 4000 osób, wracasz do domu, a tam



czeka na ciebie dziecko z zachwytem prezentujące swój koślawy rysunek, na dodatek wśród sterty porozrzucanych zabawek.

Janna: Bardzo uziemiające.

Maria: Myślę, że to naprawdę ważna sprawa, aby docenić ludzi, których czasami postrzegamy jako przeszkody. Często słyszę: „Mój mąż jest tradycjonalistą, tak naprawdę nie rozumie Ajurwedę. Nie chce podążać za mną”. To może być mąż, mama, przyjaciele. Ktokolwiek. Moje klientki często narzekają na ludzi, którzy są bardzo ugruntowani, nie podążają za ich wiatrem, bo są po prostu przywiązani do swojego stylu życia.

Janna: I znowu – warto przyglądać się takim reakcjom, sprawdzać, co się za nimi kryje, szczególnie jeśli dotyczy to naszych najbliższych. Zajęto mi trochę czasu zrozumienie, że różne obawy czy wręcz opór, jaki ludzie wokół mnie czuli, gdy zaczęłam zajmować się Ajurwedą, były tak naprawdę wynikiem ich lęków i rzeczy, z którymi muszą się zmierzyć. No bo dla czego ktoś miałby protestować, kiedy jego żona chce być po prostu zdrowa?

To podważa *status quo* w ich życiu. Jeśli ona się zmienia, czuje się szczęśliwa i zdrowa, to co to oznacza dla ich związku? Zbudowanego na innym fundamencie, na innej wersji tego, czym jest zdrowie.

Ten opór wiele mówi o osobie, które go ma. To ważna wskazówka, czego ona może potrzebować i jaką drogą podążać, by to znaleźć.



Pamiętaj o przerwach

Maria: Chciałabym Cię jeszcze poprosić o podzielenie się z Czytelniczkami tej książki swoją jedną praktyką, jedną prostą rzeczą, którą ktoś może zrobić, aby być bardziej zestrojonym ze swoim wewnętrznym głosem, z intuicją, z Dharmą.

Janna: Robienie przerw w ciągu dnia. Pobądź w ciszy, nawet jeśli tylko minutę, nawet jeśli tylko w toalecie. Weź kilka głębokich oddechów, sprawdź sam, czego teraz potrzebujesz. Możesz to zrobić zawsze, to nic nie kosztuje. Bądź naprawdę świadoma swojego ciała i zobacz, jakie są w nim impulsy, a następnie postępuj zgodnie z nimi: To mogą być bardzo proste sygnały: „och, jestem spragniony, potrzebuję trochę wody” albo „jestem zmęczony, powinienem pójść dziś spać trochę wcześniej”. To dla mnie absolutna podstawa.

Zwykle mam listę rzeczy do zrobienia danego dnia. Staram się jednak być uważną, czego potrzebuję w danym momencie. Bo jeśli budzę się rano i jestem zestresowana na myśl, że mam mało czasu, a muszę jeszcze zrobić poranną rutynę, jogę i tak dalej, to nie tędy droga. Sprawdzaj, czego potrzebujesz teraz. Im więcej to praktykujesz, im częściej zapraszasz to do swojego życia, tym więcej wprowadzisz do niego również innych składników, które będą wspierać cię w zdrowiu i dobrym samopoczuciu.

Maria: Ajurweda to radość, a nie kolejny obowiązek.

Janna: Dokładnie, świetnie powiedziane.



Maria: Janna, na koniec naszej rozmowy, co byś powiedziała kobiecie, która czyta tę książkę i prawdopodobnie szuka jakiejś inspiracji na drodze odkrywania swojej Dharmy, jakichś podnoszących na duchu myśli?

Janna: Powiedziałabym jej, że masz w sobie wszystko, co trzeba, by stworzyć i wybrać ścieżkę, której pragniesz. Nie będzie to zawsze łatwe, ale warto podjąć ten wysiłek. Podejmuj kroki w swoim tempie. Bądź dla siebie wystarczająco ważna, aby to zrobić. Myślę, że zwłaszcza kobiety troszczą się o wszystkich i o wszystko, zanim pomyślą o sobie. Naprawdę postaw się na pierwszym miejscu. Nie ma w tym nic złego. To absolutnie konieczne, abyś w ogóle mogła zacząć dbać o innych.





Justyna De Prado

Life coach z Wytwórni Obfitości, gdzie pomaga kobietom stworzyć sprzyjające warunki do przytywu dobrobytu.

W swojej praktyce łączy coaching, psychologię ajurwedyjską, dekodykę oraz fizykę kwantową. Tworzy też indywidualnie dopasowane wizualizacje i medytacje. Z doświadczenia wie bowiem, że takie połączenie metod i technik daje najbardziej zaskakujące i satysfakcjonujące efekty. W ten sposób coraz większa liczba kobiet uwalnia się od trzymających je ograniczeń i pozwala płynąć obfitości we wszystkich obszarach swojego życia.

www.wytworniaobfitosci.pl



*To, czego sama się nauczyłam i czym chciałabym
podzielić się z Czytelniczkami tej książki, to wskazówka,
żeby próbować dostrzegać w każdym swoim dniu,
nawet jeżeli jeszcze nie żyjesz swoją Dharma,
piękne rzeczy; żeby łączyć się z poczuciem wdzięczności
za to, co już masz.*

Justyna De Prado





O bezwysiłkowej łatwości

Rozmowa z Justyną De Prado

Maria: Muszę Ci się przyznać, że zastanawiając się nad doborem rozmówczyń do tej książki, byłaś jedną z pierwszych osób, które przyszły mi do głowy. Znamy się od dawna i wiem, że w ostatnim czasie wykonałaś bardzo dużo pracy związanej z rozwojem osobistym i zawodowym. Dzięki temu wszystkiemu, co zmieniłaś, co ulepszyłaś, co utworzyłaś w sobie, pomyślałem, że naturalnie pasujesz do książki o Dharmaie.

Justyna: Dziękuję za tak miłe słowa na początek. Rzeczywiście, mam wrażenie, że ostatni rok był dla mnie rokiem wielu początków, otwierania się na życie, nowe doświadczenia, nowe obszary. To był rok zdobywania większego zaufania do życia. Myślę, że aby to zaufanie zdobyć, trzeba sobie bardzo dużo spraw poukładać. Mam nadzieję, że dzieląc się tym, jakie kroki zrobiłam, żeby to poukładanie osiągnąć, zainspiruję Czytelniczki tej książki. I pokażę jednocześnie, że to wcale nie jest takie trudne.

Maria: Pięknie się zapowiada. Tym bardziej, że inspirowaniem innych w jakimś sensie zajmujesz się również zawodowo.

Justyna: Zgadza się. Sama określam siebie life coachem, ale



w mojej praktyce nie koncentruję się na takim typowym coachingu. Dokładam do niego elementy psychologii ajurwedyjskiej i dekodyki. Wprowadzam wizualizacje oraz medytacje, które sama tworzę. Uważam, że takie połączenie metod daje znacznie lepsze efekty niż sam coaching.

Pracuję z ludźmi od wielu lat. W pewnym momencie zauważyłam, że niektóre klientki po prostu stają, dochodzą do jakiejś bariery, której nie potrafią pokonać, wykorzystując jedynie typowo coachingowe metody. Klasyczny coaching to pytania, słuchanie odpowiedzi i feedback, informacja zwrotna. Zaczęłam czuć, że mi to nie wystarcza, że chciałabym do tej relacji z klientem dodać coś więcej, coś od siebie. Że przyszedł czas, aby przestać być tylko obserwatorem i żeby włączyć się jakoś w proces danej osoby ze swoim doświadczeniem, swoją wiedzą i czuciem.

Zdecydowałam się więc na zmianę podejścia. I widzę, że efekty tej zmiany są często zaskakujące, ale jak najbardziej pozytywne.

Maria: Myślę, że to bardzo ciekawy proces – wyszkolić się w czymś, w jakiejś metodzie, a potem dokonać jej transformacji. Połączyć się ze sobą, ze swoim czuciem, ze swoimi bardzo naturalnymi narzędziami.

Justyna: Myślę, że to był jeden z kroków na to otworzenie się na życie, o którym mówiłam. Pójdziecie w kierunku czegoś nowego, czegoś, co daje wolność, zamiast podążania wydeptaną ścieżką narzuconych z góry zasad i schematów.



Pozwól płynąć obfitości

Maria: To chyba dobry moment, żebym zapytała Cię o Twoje rozumienie terminu, który nas tutaj połączył. Dharma – czym dla Ciebie jest?

Justyna: To w ogóle samo w sobie bardzo piękne słowo. Odkąd je poznałam, a było to kilka lat temu, na Twoim kursie psychologii ajurwedyjskiej, podobało mi się niesamowicie jego brzmienie.

Tak samo piękne jest to, co to słowo wyraża. Dharma to coś, do czego jesteśmy stworzone. To coś, czego jak już dotkniemy, jak już to znajdziemy, to chcemy więcej. Chcemy się bardziej w to zagłębić i wypełniać tym nasze życie. Chcemy po prostu tym żyć.

Dharma to dla mnie tworzenie przepływu. Przepływu obfitości, energii, ale też takiego połączenia między ludźmi.

W czasie moich sesji dążę do tego, żeby ten przepływ w ludziach odblokować. Tamą, która stoi temu na przeszkodzie, są rozmaite przekonania i działania o charakterze ochronnym czy zapobiegawczym. Mamy bardzo dużo takich utartych ścieżek, z których nie chcemy zejść, których kurczowo się trzymamy. To wszystko powoduje, że nie otwieramy się na przepływ, stajemy mu w poprzek.

Tworzenie przepływu między ludźmi i ich zasobami – to moja definicja Dharmy.

Maria: Pytam o to indywidualne rozumienie Dharmy każdą



kobietę, z którą w tej książce rozmawiam i widzę, jak różne może ono być. Jak różne jakości mogą łączyć się z Dharma. Dla Ciebie jest to element przepływu – udrażniania przepływu w życiu swoim i życiu innych ludzi. Myślę, że pokazuje to też, co jest Twoją Dharma, jak ona realizuje się teraz w Twoim życiu. Powiedz proszę, co Ci ułatwia podążanie tą ścieżką?

Justyna: Żeby żyć Dharma, musiałam sobie stworzyć zarówno warunki zewnętrzne, związane z tym, jak, gdzie i z kim pracuję, jak i wewnętrzne – musiałam odpowiedzieć sobie na pytanie, na co jestem gotowa i co jestem w stanie przerobić sama.

Przez wiele lat pracowałam w korporacji i całkiem dobrze się tam odnajdywałam. Aż do momentu, gdy uświadomiłam sobie, że coraz bardziej zależy mi na tym, żeby ludzie ze sobą współpracowali, żeby bardziej dzielili się ze sobą wiedzą i doświadczeniem. To były wartości niezbyt cenione w takim stricte korporacyjnym środowisku.

Momentem przełomowym było zajście w ciążę. To był czas refleksji i przewartościowania wielu spraw. Jak zapewne u wielu kobiet zresztą. Zebrałam wszystkie swoje doświadczenia i zaczęłam się zastanawiać, jak mogę je wykorzystać, żeby żyć bardziej w zgodzie ze swoimi wartościami i bardziej spełniać się w życiu. I potem nastąpił szereg małych kroków, które oddalały mnie stopniowo od struktury, w której żyłam. Aż do momentu, kiedy potrafiłam całkowicie zrezygnować z pracy w korporacji i zająć się właśnie coachingiem.

Myślę, że było to bardzo powiązane z moim procesem wewnętrznym. Polegał on na zaufaniu, że ja na swojej Dharmie



mogę naprawdę zarobić. Że mogę robić to, co kocham, a jednocześnie mieć poczucie bezpieczeństwa finansowego. To był długi proces dochodzenia do tego, że mogę polegać tylko na sobie, w sensie zawodowym. I jednocześnie budować zaufanie do siebie samej i do życia, które mi pomaga, a nie przeszkadza w realizowaniu planów.

Maria: Jestem przekonana, że historia, którą opowiedziałaś, będzie rezonować z wieloma dziewczynami czytającymi tę książkę. Mam wśród swoich klientek mnóstwo fantastycznych kobiet, które pracują w różnych korporacjach. I są z nimi bardzo związane. Są wręcz uzależnione od pracy, która daje im poczucie struktury i bezpieczeństwa – w zakresie finansów, opieki medycznej, rozmaitych benefitów. I z obawy o utratę tego nie realizują swoich wspaniałych pasji.

Justyna: Znam to. Byłam w tym miejscu i wiem, jak trudno jest podjąć decyzję o zmianie takiego życia.

Maria: Bo ona na pewno nie jest łatwa. By temu wszystkiemu podziękować, pożegnać się i przywitać sytuację, w której nie ma tej struktury. A jest dużo odpowiedzialności, która jest tylko na twoich barkach.

Justyna: Jest jedna rzecz, której uświadomienie bardzo pomogło mi podjąć tę decyzję. Otóż w korporacji jest ograniczona pula pieniędzy, którą możesz zarobić. Jeżeli prowadzisz swoją działalność, masz w zasadzie nielimitowaną możliwość tworzenia, opracowywania dróg do pomnażania pieniędzy, na obmyślanie sposobów optymalizacji swoich działań, tak by mniejszym nakładem pracy, zarobić więcej. Sposobów, które możesz



dopasować do swoich potrzeb. Ty decydujesz. Nie ma barier. Myślę, że od tego decydowania, jak, gdzie, ile i z kim można się wręcz uzależnić. To ocean możliwości.

Maria: Myślę, że umiejętności nabyte w korporacji mogą być nieocenione na początku własnej działalności. Mam na myśli to zdyscyplinowanie, wyznaczanie sobie celów, realizowanie jakiejś struktury. Wszystko to, co korporacja ceni i nagradza, gdy się z niej odchodzi, jest jakby prezentem od niej na nową drogę i na dobre funkcjonowanie twojej firmy.

Justyna: Zgadzam się. Gdy wchodzimy na swoją ścieżkę, te wszystkie umiejętności, o których powiedziałaś, zaczynają rosnąć jak na drożdżach. Bo wtedy rzeczywiście masz warunki, żeby je rozwijać. W korporacji jest wiele struktur, które mogą cię ograniczać. Poza nią, jedynym ograniczeniem może okazać się twój własny umysł.



Zaakceptuj siebie w całości

Maria: Kiedy zaczynasz żyć zgodnie ze swoją Dharmą, stajesz się otwarta na to, żeby swój dar przyjąć z całym dobrodziejstwem inwentarza. Łączysz się ze wszystkim, co w nim jest, bo tylko wtedy możesz w pełni z niego korzystać. Często są to dary, które przez wiele lat postrzegaliśmy bardziej w kategorii ciężaru, kuli u nogi, niż czegoś, co może być dla nas błogostawieństwem i prowadzić nas przez życie.

Justyna: Tak, pięknie to opisałaś. W moim przypadku tym darem była moja wrażliwość, empatia, emocjonalność. Wiele czasu zajęło mi zaprzyjaźnienie się z tymi aspektami Vaty w sobie. Długo nie chciałam jej w sobie zaakceptować. Uważałam te cechy za słabość. Szczególnie, że obserwowałam je też u innych członków mojej rodziny, np. u mojej mamy. Uważałam, że za dużo pomaga innym. I w jakimś sensie chciałam się od tego odciąć. Od aspektu mnie samej, który wydawał mi się słabością.

Tak było właściwie aż do momentu kursu psychologii ajurwedyjskiej, gdy dowiedziałam się o czymś takim, jak wyparta część siebie. Dowiedziałam się, że coś takiego istnieje i że to całkiem powszechne zjawisko. Zaczęłam to bardziej rozumieć, a z czasem akceptować, że taka jestem i to jest w porządku. Wreszcie – że to może być moja wartość, zaleta, a nie, jak to ujęłaś, kula u nogi.

Warsztaty z ustawień rodowych nauczyły mnie też inaczej odbierać kwestie rodzinne. Nasze mamy, babcie, nasi przodkowie przeszli przez coś po to, żebyśmy my już nie musieli. Dzięki mojej



mamie łatwiej mi było poczuć, jak korzystać z mojej wrażliwości i za to jestem jej wdzięczna.

Myślę też, że to był proces godzenia się z tym, że w dużym stopniu jestem podobna do swojej mamy. Z drugiej strony – że te same cechy mogę wykorzystywać inaczej niż ona. To był właśnie ten moment, kiedy otworzyłam się na wszystkie dobrodziejstwa swojego inwentarza. Nie tylko na tę obciążającą, według mnie, słabość, ale też na bardzo dużą kreatywność.

Nie wiedziałam na przykład, że sama potrafię stworzyć medytację. Usiąść i zaprowadzić drugą osobę w piękne miejsce, po którego odwiedzeniu powie: „Wow, ale było super! Wypełniła mnie energia”. Nigdy wcześniej bym się tego po sobie nie spodziewała, bo uważałam siebie za osobę mało kreatywną. W moich poprzednich pracach ta cecha nie miała po prostu większego znaczenia.

Tak więc, wracając do Twojego pytania, otworzyłam się na wrażliwość, na empatię, na współodczuwanie... Co nie znaczy, że przejmuję teraz ciężary innych osób i że cierpię razem z nimi. Mam w sobie wytworzone pewne mechanizmy, które pozwalają mi zarówno czuć, jak i bronić się przed tym, co płynie z drugiej strony. Czyli zostawać w swojej strefie ochronnej, z której jestem w stanie pomóc innym osobom. Nie płacząc razem z nimi, ale dając im energię. Myślę, że to jest coś, co było we mnie zawsze, ale co przez bardzo długi czas miałam zablokowane.

Maria: Otworzyć się na swój dar to też wiedzieć, jak go ochronić. Tak by nie stał się czymś, co cię zalewa i co cię przytłacza. To, że masz dar współodczuwania, wcale nie znaczy, że musisz teraz dopuszczać do siebie wszystkich z ich



uczuciami. Po prostu świadomie troszczysz o innych. Grasz tę partię swoimi asami, swoimi mocnymi stronami i tym wszystkim, do czego teraz masz w końcu dostęp.

Justyna: Akceptowanie siebie w całości to piękna sprawa. Dopiero wtedy ma się dostęp do całego swojego wachlarza. I nagle cecha, o której zawsze myślałaś, że jest ci zbędna, okazuje się jakimś nieoszlifowanym diamentem, który ma potencjał świecenia niesamowitym blaskiem.

Wróć do siebie

Maria: Gdybyś mogła przenieść się w czasie i spotkać młodszą wersję siebie – to może być Justyna w wieku 7 albo 15 lat, każdy z nas ma takie przełomowe momenty w życiu, w których przydałaby mu się możliwość spojrzenia w przyszłość – co byś jej powiedziała? Jakiej rady albo przestrogi udzieliła, wiedząc to, co wiesz teraz?

Justyna: Gdy myślę o sobie jako o małej dziewczynce w wieku szkolnym, to widzę radosne i beztroskie dziecko wstawione w strukturę, która zupełnie tłamsi wszystkie jej mocne strony.

Justyna z okresu szkoły to osoba, które nie mówiła zbyt dużo, niespecjalnie się udzielała, nie miała energii do działania czy zdobywania wiedzy. Pamiętam się raczej jako osobę, od której wymagano, że ciągle będzie się do czegoś wpasowywać i nie będzie dopuszczać do głosu swoich wrodzonych instynktów, energii, która mnie przepętniała, gdy jeszcze nie zaczęłam chodzić do szkoły.



Dlatego mam wrażenie, że jak już tę szkołę opuściłam, to zaczęłam proces odnajdywania siebie, odnajdywania wszystkiego, co zatraciłam w trakcie tej długiej edukacyjnej drogi.

Gdybym miała więc coś powiedzieć tej Justynie z podstawówki czy z liceum, to powiedziałabym jej, że życie nie zawsze będzie tak wyglądało. Że przyjdzie taki czas, kiedy będzie mogła żyć naprawdę, po swojemu.

Maria: To, co mówisz, jest mi bardzo bliskie. Miałam bardzo podobne wrażenia jako nastolatka. Pamiętam te wszystkie imprezy rodzinne, imieniny dziadków, na których rozmawiało się głównie o Polonezach, księdzu i polityce. Zastanawiałam się wtedy, czy to jest naprawdę ten dzień, na który tak czekaliśmy? Ta niedziela czy te imieniny? O to chodziło, żeby pogadać o nowym samochodzie?

Justyna: Czy to jest sens życia?

Maria: Miałam poważne wątpliwości. Czy na pewno o to chodzi w Wielkanocy, żeby najpierw się naharować, myjąc kryształ, porcelanę, okna i framugi, a potem po prostu usiąść przy stole, na ogromnym zmęczeniu i jeść bez opamiętania? Jeśli o to w tym wszystkim chodzi, to ja pasuję. Jakoś mnie to nie kręci.

Czułam jednocześnie, że musi być jakiś wariant B, że to nie może być wszystko, co ten świat ma nam do zaoferowania, że da się inaczej.

Justyna: To pytanie kietkowało mi w głowie coraz mocniej, gdy byłam w szkole. Czułam pod skórą, że niekoniecznie to musi być

sens życia dla każdego. Ale wtedy nie czułam jeszcze swojej sprawczości, tego, że mam wpływ na to, jak wygląda moje życie. Teraz to się zmieniło.

Maria: Niestety szkoła nie kształci sprawczości, tylko posłuszeństwo. Znam to bardzo dobrze również ze szkolnych opowieści mojego męża. Myślę, że to historia bardzo zbliżona do Twojej. Michał był wrzucony w strukturę, która była na drugim biegunie jego potrzeb, jego charakteru, tego, jak żyje i jak przetwarza rzeczywistość. Jest kinestetykiem – musi być w ciągłym ruchu, działaniu, lubi dużo mówić. Jego koncentracja z jednej strony jest bardzo szeroka, a z drugiej trochę płytka. Chyba że go coś zainteresuje – wtedy może oddać się temu bez reszty. Szkoła takie zachowania piętnuje. Siedź w ławce, bądź cicho i notuj.

Ze szkoły wyszedł więc poharatany, z poobcinanymi aspektami siebie, które stanowiły o jego wyjątkowości. I dopiero wtedy mógł zacząć, jak sama to określiłaś, wracać do siebie. Budować się, regenerować i rozwijać na swój sposób, czyli poprzez podróżowanie.

Justyna: To piękne, że znalazł na to swój sposób. Myślę, że jest dużo osób, które czują się podobnie, próbują się poskładać w całość, ale jeszcze nie znalazły swojej drogi powrotu.

Maria: Właśnie dla nich jest ta książka i te rozmowy. Żeby zobaczyć, że nie są osamotnione w tym poczuciu; że każda z nas miała, a być może w jakimś stopniu nadal ma, to poczucie, że siebie odbudowuje, że wraca do siebie takiej, jaką została stworzona.



Justyna: Wspaniale będzie móc przeczytać, jak ta droga wygląda u innych. Tak dużo możemy się nauczyć na podstawie ścieżki, którą już ktoś przeszedł. Wydaje mi się to takie oczywiste, dlatego aż nieprawdopodobne, że w szkole czy różnych korporacjach mamy sytuację, w której z jednej strony jesteś zachęcana do tego, żeby się dzielić swoją wiedzą i doświadczeniem, a z drugiej... jest jakaś presja na to, że to ty masz być najlepsza. To wyścig, więc pomaganie innym stawia cię na gorszej pozycji. Inni mogą zyskać twoim kosztem. Z jednej strony mam potrzebę i chcę się dzielić, ale z drugiej – czuję presję, żeby tego nie robić, bo ktoś może to wykorzystać przeciwko mnie.

Opuszczenie struktury, która była powodem tej wewnętrznej sprzeczności, sprawiło, że przestałam mieć kłopot, żeby dzielić się sobą, żeby mówić o swoich przeżyciach.

Jestem w sieci, bardzo dużo mówię do ludzi, robię live'y, webinary, warsztaty online. Jak dotąd nie spotkałam się z zajadłą krytyką, z czymś, co mogło mnie zranić. Myślę, że to efekt tego, że jestem bardzo otwarta i mam duże zaufanie do moich odbiorców. Taką energię z siebie emituję. Nie mam już z tyłu głowy obawy, że ktoś może to, czym się dzielę jakoś źle wykorzystać.

I to jest właśnie ten przepływ.

To, że ja się dzielę tym, co mam i nie robię żadnego „stop”. Jeśli coś wyraźnie czuję, to po prostu za tym idę i to robię. Myślę, że dzięki temu też dostaję wszystko to, czego potrzebuję naprawdę.



Zacznij słuchać swojego głosu

Maria: I znowu bardzo wyraźnie rezonuje ze mną to, co mówisz. Niektóre moje webinary tak wyglądają. Zresztą teraz nazywam je już inaczej – Masterclass w Przestrzeni Serca. Myślę, że ta nazwa jest bardziej adekwatna. Bo przekaz płynie prosto z serca. Nie przygotowuję się do nich specjalnie, nie mam prezentacji. Przeżywam dany temat przez kilka - kilkanaście dni wcześniej i w jego dniu stoję przed uczestniczkami bardzo otwarta. Na początku łąduje się we mnie to, o czym chcę powiedzieć, temat wraz z pytaniami, komentarzami, które się pojawiają na czacie. I potem to płynie. Uczę z serca. Bez cenzurowania tego, co chcę powiedzieć.

Justyna: Przyszło mi teraz do głowy jedno z moich większych rozczarowań w dotychczasowej pracy coacha. Z samych początków, kiedy byłam niedługo po odejściu z korporacji i pracowałam nad webinarem wraz z kursem online poświęconym odkrywaniu swoich talentów. Czułam wtedy ten temat bardzo wyraźnie, więc zabrałam się do pracy ze zdwojoną energią. Z wiedzą, pasją i doświadczeniem wyniesionym z wcześniejszej pracy i życia osobistego. Chciałam, żeby całość była dopieszczona w najdrobniejszym szczególe, wyreżyserowana od A do Z. Poświęciłam na to trzy miesiące. To była praca od rana do późnej nocy. Wiedziałam dokładnie co i kiedy chcę powiedzieć. Każdy slajd prezentacji był wymuskany i precyzyjnie przemyślany. Ubzdurałam sobie, że nie ma innej metody. Inspirowałam się też innymi. Dostałam bardzo szczegółowe wskazówki, jak robi się webinary, jak robi się kurs online i mocno się tego trzymałam.



Przez trzy miesiące robiłam slajdy, grafiki, nagrania. Wszystko wyszło pięknie. Byłam z tej pracy niesamowicie zadowolona. Cieszyłam się na myśl, że stworzyłam kurs tak wartościowy, że z jego sprzedaży będę mogła utrzymać się długie miesiące. No, oczekiwania miałam bardzo duże.

Przed samym webinarzem przez trzy dni nie mogłam się skupić na niczym innym. Bardzo się stresowałam. Wypełniało mnie ogromne przejęcie i pytanie „czy dam radę?”. Czy dam radę to wszystko zapamiętać, powtórzyć całość dokładnie tak, jak sobie ułożyłam.

Wreszcie nadszedł dzień webinaru. Wszystko poszło zgodnie z planem. Co do slajdu, co do zdania. Napięcie opadło i można było czekać, aż mój kurs zacznie się sprzedawać jak ciepłe bułeczki.

Ku mojemu zaskoczeniu kurs nie dał mi pieniędzy do życia przez kilka miesięcy. Co przecież zapewniali ci, od których uczyłam się, jak się robi takie prezentacje i kursy. To było jak kąpiel w lodowatej górskiej wodzie.

Kiedy otrząsnęłam się z tej sytuacji, zobaczyłam, że to jest przecież powtórka z rozrywki. Że znowu wchodzę w jakąś strukturę, w coś od czego przed chwilą uciekłam, ale co z drugiej strony dobrze znałam, co przez wiele lat było dla mnie czymś bardzo naturalnym.

To był bardzo ważny moment otrząśnięcia się w moim życiu. Moment, w którym zadałam sobie pytanie: „Hej, kim TY naprawdę jesteś? Co chcesz dać innym Z SIEBIE a nie z tej czy innej struktury?”.



Maria: Też mam na swoim koncie taki webinar. Jedyny, w trakcie którego spotkałam się z nieprzychylnymi opiniami ze strony uczestniczek. Kilkanaście pierwszych minut miałam rozpisane co do sekundy. Byłam tak skupiona na tym, co mam powiedzieć, że nie czułam połączenia z klientkami, z ich pytaniami, z ich energią. Ten webinar nie sprzedał ani jednego kursu. Wszystkie drogi przyjmowania i dawania były pozamykane. W ramach swojej działalności zrealizowałam pomysł kogoś innego. I zrobiłam to z taką starannością wzorowej uczennicy, według przepisu. Tyle że gdzieś po drodze zgubiła się moja autentyczność. Ludzie nie poczuli tego tematu, więc nie przyszli i nie wymienili się ze mną swoją energią.

To była dla mnie niezwykle cenna lekcja. Dziś, przygotowując nowy kurs, nagranie czy książkę, nadal korzystam ze wsparcia mentorów, coachów, wiedzy z książek, ale zawsze filtruję to przez siebie. Czasem nawet długie tygodnie, żeby się upewnić, że to, co zrobię, to będę ja, a nie powielanie recepty największych nawet autorytetów w danej dziedzinie.

Justyna: Myślę, że szczególnie na początku jakiejś ścieżki możemy mieć poczucie braku wiedzy, niewystarczającej znajomości jakiegoś tematu. Wtedy pojawia się naturalna chęć inspiracji, szukania podpowiedzi u innych. Im więcej ich chłoniemy, tym większe możemy mieć przeświadczenie, że sami, w porównaniu do tych mistrzów, niewiele wiemy.

I może to jest czas, żeby przestać słuchać innych, a zacząć słuchać siebie.



Ustyszałam kiedyś to zdanie i zrobiło na mnie piorunujące wrażenie. Może rzeczywiście nie muszę już słuchać tych osób, bo mam dużo mądrości w sobie? Również takiej, do której jeszcze nie ustyszałam. Ale widzisz, musiałam to zdanie usłyszeć od kogoś. Dużo było na mojej drodze takich przewodniczek, które uświadamiały mi różne rzeczy. Bez ich pomocy nie doszłabym tak szybko tu, gdzie jestem.

Maria: Lubię nazywać te osoby aniołami. Jedna z moich rozmówczyń z tej książki powiedziała z kolei, że takie sytuacje są jak okruchy, które cię prowadzą. Ktoś je rzuca przed tobą, żebyś mogła dojść do jakiejś refleksji, do jakiegoś działania.

Justyna: Ważne jest, żeby umieć te okruchy zauważyć. W codziennym pędzie tak bardzo przemyślamy do przodu, że w ogóle nie patrzymy pod nogi, gdzie okruchy mogą leżeć. Zaczynasz je dostrzegać w momencie, kiedy uczysz się słuchać swojej intuicji. Widzisz je porozrzucane w różnych miejscach i wiesz, że są właśnie dla ciebie.

Dla mnie na pewno takim dużym znakiem był webinar, o którym wspominałam. To był nakaz skrętu, zawrócenia z tej drogi.

Drugi bardzo duży znak, który pomógł mi się rozwinąć, zarówno na poziomie zawodowym, jak i osobistym, pojawił się w momencie, kiedy sprzedawałam swoje mieszkanie po to, żeby wprowadzić się do wymarzonego domu. To było bardzo trudne doświadczenie.

Kiedy mieliśmy już zebrane środki na wkład własny, wszystkie domy w okolicy, na której nam zależało, były sprzedane. Nie



wyobrażałam sobie, że mielibyśmy zamieszkać gdzie indziej. W głębi duszy czułam, że prędzej czy później pojawi się ogłoszenie właśnie z tego wymarzonego miejsca. Tak też się stało. Pojawiła się para, która miała tam już kupiony dom, ale nie udało jej się dostać kredytu. Musieli więc swoje miejsce odstąpić. Dla jednych to prawo przyciągania, dla innych cud. W każdym razie, dostaliśmy możliwość kupienia wymarzonego domu w wymarzonej okolicy.

Żeby móc go sobie zarezerwować, musieliśmy teraz sprzedać nasze dotychczasowe mieszkanie.

A ono zupełnie nie chciało się sprzedać za cenę, którą ustaliliśmy. Czas płynął i coraz bardziej miałam poczucie, że realizacja naszego marzenia wymyka nam się z rąk.

To był dla mnie bardzo trudny okres. Pamiętam dobrze to dominujące uczucie braku wpływu na całą sytuację. Bo to przecież nie ode mnie zależało, czy znajdzie się ktoś, kto przyjdzie i kupi mieszkanie za podyktowaną przez nas cenę.

I w tym emocjonalnym dołku sięgnąłem po rozwiązanie, na które pewnie w innych okolicznościach bym się nie zdecydowała.



Umówiłam się na sesję czytania kronik Akaszy, z cudowną osobą, która uświadomiła mi, że wokół mnie są różne byty, które mi sprzyjają. To była osoba, która mówiła słowami aniołów, słowami przewodników duchowych, którzy są przy mnie. To było niesłychane doświadczenie. Te byty, za pośrednictwem medium, przekazywały mi wiadomości, o których tylko ja mogłam wiedzieć. I pokazały mi sposób, w jaki sama mogę wpłynąć na sprzedaż mieszkania.

Wysłałam z tego spotkania z kartką z konkretnymi słowami, które mam zadedykować mojemu mieszkaniu, żegnając się z nim. Bo to było miejsce, z którym byłam bardzo zżyta. Zaczęłam w nim mieszkać jeszcze jako studentka. Tu urodziła i wychowała się dwójka moich dzieci. To były wspaniałe czasy. Miałam tak silną więź z tym mieszkaniem, że na jakimś poziomie wysyłałam światu sygnał, że tak naprawdę nie chcę go sprzedać. Wtedy to sobie uświadomiłam.

Wkrótce po sesji stało się coś niezwykłego. Nagle do mojej pośredniczki rozdzwoniły się telefony. Okazało się, że z jakiegoś powodu ogłoszenie nie było widoczne dla szerszej grupy odbiorców. Tuż po sesji przeszło, jakby odblokowało się.

To był moment, kiedy zrozumiałam, że mam naprawdę ogromne wsparcie. Czułam połączenie z czymś większym. Myślę, że gdyby nie ten emocjonalny dotyk, w który wpadłam w związku ze sprzedażą mieszkania, nigdy nie zdecydowałabym się na sesję czytania kronik Akaszy. Po prostu się tego bałam. Nie wiedziałam, co to w ogóle jest, co tam może się stać. Sprzedaż mieszkania sprawiła, że otworzyłam na taką możliwość. Całą transakcję udało się dopiąć na czas, a ja weszłam na poziom życia zupełnie inny niż przed tą sesją.



To jest mój wniosek z tej sytuacji: będąc w jakimś dołku, warto szukać różnych, często bardzo nieoczywistych sposobów na to, żeby z niego wyjść. To jest moment, kiedy łapiemy się rozwiązań, których byśmy się nie złapały w innych okolicznościach.

Maria: Jedną z moich ulubionych „Myśli nieuczesanych” Stanisława Jerzego Leca mówi o czterech osobach, które miały ostatnią deskę ratunku. Skrzyknęły się i z tych desek zbiły trumnę, którą potem sprzedaly. Sami możemy mieć bardzo niewiele, ale w połączeniu z kimś to coś da się przekuć w coś większego.

Justyna: Kluczowa sprawa to dostrzegać te okruchy, które rzuca nam Wszechświat – zarówno duże, jak i małe. Jeżeli je zobaczymy, będziemy potrafili dobrze odczytać i wykorzystać, sprawią, że wzniesiemy się na poziom, o którym wcześniej nawet nie marzyliśmy.

Dopusć intuicję do głosu

Maria: Mówiłaś dużo o słuchaniu głosu, który prowadzi Cię w Twojej pracy twórczej, kiedy tworzysz medytację bądź w Twojej pracy w klientami. Jak na co dzień dbasz o to, żeby ten głos słyszeć? Mając dwójkę dzieci, męża, wszystkie te prania, sprzątania, takie bardzo przyziemne obowiązki. Przecież to nie jest tak, że siedzisz sobie na lotosie, jak bogini Saraswati i czekasz aż spłynie na Ciebie wena do następnego projektu!



Justyna: Mam swoje sprawdzone sposoby kontaktu z intuicją. Ten wewnętrzny głos reaguje od razu, działa automatycznie. Jeżeli coś słyszy, jeżeli widzi jakiś kurs i czuje, że to jest to, od razu dochodzi do mnie takie WOW. To dosłownie kilka sekund popchnięcia w tę stronę, takiego poczucia zaciekawienia. Dopiero po tych kilku sekundach włącza się umysł. „Po co ci kolejny kurs?”, „nie stać cię na to” itd. Dlatego to, co zawsze staram się robić, przymierzając do nowych działań, to zapamiętanie tych pierwszych kilku sekund, tej pierwszej reakcji. To bardzo ważne, bo później w zasadzie nie sposób jest odtworzyć, co czułam.

A druga rzecz, którą robię, to rozmowa z moim umysłem. Łatwo powiedzieć „nie słuchaj tego, co mówi, bądź ponadto”. Ja tak nie potrafię i myślę, że jest wiele osób, które mają podobnie. Więc sobie z nim rozmawiam i mówię, że moja intuicja jest moim przyjacielem. Przypominam sobie przy tym wiele sytuacji, w których intuicja pozwalała mi dojść do jakichś cudownych rezultatów. Po to, żeby pokazać umysłowi, że możemy jej zaufać.

To jest taka po prostu rozmowa.

Z umysłem rozmawiam trochę jak z takim niedowiarkiem, który siedzi sobie i potrzebuje dowodów na to, że intuicja dobrze nas poprowadzi. Daję mu więc konkretne obrazy, których potrzebuje, żeby uwierzyć w intuicję i mówię: „Słuchaj, a może spróbujemy tym razem to wypróbować? Sprawdzić, czy intuicja dobrze nas poprowadzi?”.

Jeszcze innym moim sprawdzonym sposobem jest notes, który zawsze mam przy łóżku. Dlatego że intuicja odzywa się do mnie



albo w te pierwsze trzy sekundy po jakiejś informacji czy zdarzeniu, albo jak jestem bardzo zrelaksowana. A ten moment przychodzi do mnie, jak już leżę w łóżku. Czasami zasypiam tak szybko, że nie zauważam kiedy, ale są takie wieczory, że jeszcze przyptywają do mnie rozmaite myśli. Gdy się zrelaksuję i pozwolę im spokojnie płynąć, bardzo często okazuje się, że to są jakieś super wglądy albo refleksje. I wtedy zaczynam je zapisywać. Bardzo wiele projektów przyszło do mnie właśnie w momencie, kiedy już zasypiałam. Wtedy szybko otwierałam oczy, włączałam światło i zaczynałam ten strumień świadomości przelewać na papier.

Takie przepływy intuicji mam też kiedy prowadzę samochód – bez radia, bez muzyki, które wytrącają moją Watę z równowagi. To potrafi być bardzo medytacyjne zajęcie, kiedy mam połączenie z intuicją. Umysł jest zajęty mechanicznym prowadzeniem samochodu, a intuicja ma czas, żeby dojść do głosu. I opowiedzieć różne fajne rzeczy. Wtedy wyciągam dyktafon i te opowieści po prostu nagrywam.

Na co dzień staram się też znaleźć choć trochę czasu na swoją przyjemność, na swój relaks. Pewnie wielu mamom, przy tych wszystkich obowiązkach, związanych z dziećmi i domem, wydaje to się bardzo trudne, ale naprawdę uważam, że to wszystko jest w naszej głowie. Kiedyś potrafiłam niesamowicie złościć się na mojego męża o to, że potrafi ot tak sobie usiąść, podczas gdy wokół jest tyle rzeczy do zrobienia. Ale potem doszłam do wniosku, że tak naprawdę to denerwuję się na siebie, że nie potrafię tak jak on. A mój mąż, żeby się paliło i waliło, to usiadł sobie w ogrodzie na leżaku i chociaż przez pół godziny tak po prostu się zrelaksuje i naładuje baterie.



W ogóle myślę, że mój mąż pojawił się w moim życiu po to, żebym nauczyła się odpoczywać. Kiedyś zupełnie tego nie potrafiłam. On mi pokazał, że się da. Niezależnie od sytuacji. To kwestia naszych wyborów. Teraz widzę, że jeśli pozwolę sobie odpocząć, to potem mogą się zdarzać rzeczy cudowne. Wystarczy pewne obowiązki, pewne „muszę” czy „trzeba” odpuścić. Kiedy przestaję na to kłaść nacisk, wymagać, oczekiwać i po prostu daję sobie czas na regenerację, o wiele łatwiej jest mi skontaktować się z tą moją wewnętrzną mądrością.

Maria: Od kilkadziesiąt dni wstaję przed 6 rano i słucham m.in. medytacji Deepaka Chopry. Bardzo często powtarza tam się sformułowanie *effortless ease*, („bezwysiłkowa łatwość”). Pasuje mi to bardzo do tego, co mówisz. Myślę, że to nowa jakość szczególnie dla osób, które mają w sobie dużo Pitty, które lubują się w działaniu, robieniu, planowaniu, wykonywaniu zgodnie z jakimś planem. A tu Deepak, ze swoją ajurwedyjską mądrością, mówi po prostu: „odpuść kobieto, niech to się dzieje bezwysiłkowo”.

Justyna: Sama mam w sobie ogromną ilość Pitty. Byłam w stanie przez trzy miesiące siedzieć nad kursem od 8 do 22. Miałam w ogóle siłę, żeby tak ciężko pracować! Dlatego cały mój wewnętrzny wysiłek sprowadza się do odpuszczania. To ciężki kawałek, ale niezbędny do tego, żeby móc działać bezwysiłkowo.

Zawsze, kiedy zaczynam komplikować sobie życie, zbyt dużo na siebie narzucać, staram się stanąć, odetchnąć i powiedzieć: „Halo! Czy ty naprawdę musisz to wszystko robić teraz? Może jest jakiś sposób, żebyś zrobiła to łatwiej, żeby to było przyjemniejsze, żebyś po prostu nie brała tego tyle naraz? Z czego możesz



zrezygnować teraz?”. I nagle dochodzi do mnie, że przecież nie muszę tego wszystkiego robić od razu. I dosłownie czuję, jak schodzi ze mnie ciśnienie. Wcale nie muszę tak działać. To tylko umysł ciągle mi przypomina, że jestem jeszcze za mało spięta.



Mam jeszcze taki fajny przykład na to, jak można zrobić rzeczy łatwiej. Od jakiegoś czasu bardzo dużo działałam w ekonomii daru. Otworzyłam się na wymianę energii pieniądza, w której nie mówię, ile kosztują moje usługi. Klient płaci tyle, ile czuje, że chce zapłacić. Jak zaczynałam pracę w takim systemie, miałam dużo wątpliwości, jak to wszystko zorganizować. Strona rejestracji, wpłaty, zrzutki, kolejne pytania, problemy techniczne... Czemu tak dużo jest tych formalności? Czemu to nie może być prostsze? Gdy zaczęłam się nad tym zastanawiać, przyszło do mnie banalne wręcz rozwiązanie. Po prostu poprosiłam klientki, żeby wpłacały mi pieniądze bezpośrednio na konto. Gdy dostawałam przelew, wysyłałam im dostęp i tyle. To było dla mnie najłatwiejsze rozwiązanie. Zająłoby mi minimalną ilość czasu, a efekt był cudowny, bo nie traciłam swojej energii na jakieś niepotrzebne rzeczy dookoła. Prosty przykład.

I tak robię na co dzień. Zastanawiam się, jak mogę różne rzeczy zrobić łatwiej i przyjemniej.



Maria: Myślę, że wyłania nam się tutaj bardzo fajna perspektywa. Bardzo spójna z tym, czego uczy Ajurweda. Masz różne obszary swojego istnienia. Jest obszar materialny, cielesny, na który masz ogromny wpływ, ale nie jesteś ciałem. Masz też obszar umysłowy, mentalny, emocjonalny, ale to też nie jest twoja tożsamość. Masz wreszcie obszar duchowy, ale to też nie wyczerpuje ciebie w całości. To wszystko są narzędzia, z których ty możesz korzystać. Zamiast identyfikować się z umysłem, traktuj go jako narzędzie, które może ci umożliwić realizowanie siebie bez jakiegoś ogromnego wysiłku.

Deepak Chopra, o którym często wspominam w kontekście Dharma, mówi: „patrz na naturę”. Przestań się pocić, próbując za wszelką cenę wydobyć z siebie Dhaarmę. Opuść i rozejrzyj się dookoła siebie. Patrz po prostu, jak rośnie klon, jak owocuje nasturcja, jak zieleni się trawa. To wszystko dzieje się bezwysiłkowo.

Justyna: To wielka myśl. Warto, żeby poznały ją szczególnie kobiety. Myślę, że bardzo wiele z nich właśnie tak się poci. Czuje ogromną presję, żeby odnaleźć swoją Dhaarmę. Już, teraz! Tak bardzo zależy im, żeby odkryć swoje talenty, pasję, to, do czego zostały stworzone, że te poszukiwania stają się jakąś udręką. I zamiast do swojej Dharma się przybliżać, coraz bardziej się od niej oddalają.

Też mam tendencję do wywierania presji na sobie samej. I wtedy efekt jest najczęściej odwrotny do zamierzonego. Bo kiedy zaczynamy za mocno na siebie napierać, opór tylko się zwiększa. Męczymy się coraz bardziej i przestajemy widzieć światło, do

którego zmierzamy.

To, czego sama się nauczyłam i czym chciałabym podzielić się z Czytelniczkami tej książki, to wskazówka, żeby próbować dostrzegać w każdym swoim dniu, nawet jeżeli jeszcze nie żyjesz swoją Dharma, piękne rzeczy; żeby łączyć się z poczuciem wdzięczności za to, co już masz.

Dharma nie powinna być warunkiem, a efektem bycia szczęśliwym. Dopóki nie będziesz szczęśliwa na co dzień, dopóki nie będziesz potrafiła odnaleźć radości w małych rzeczach, sposobu na docenianie siebie za to, jaka jesteś tu i teraz, dojście do Dharmy będzie bardzo trudne.

Maria: Łączenie się ze świadomością braku, tym „nie mam”, „nie wiem, jak na tym zarobię”, „nie mogę”, tylko te braki pogłębia i rozciąga. W to miejsce powinniśmy wprowadzić wdzięczność. I docenianie tego, co jest. Bo to buduje i pomnaża obfitość w naszym życiu.

Justyna: To poczucie, że ja już żyję w świecie pełnym obfitości jest kluczowe. Lubię się dzielić obfitością, którą mam w swoim życiu. Każdy z nas ją ma. Wystarczy się rozejrzeć wokół, przyjrzeć naturze. Obfitość naprawdę jest na wyciągnięcie ręki.

Maria: Na każdym kroku. Moje konto na Instagramie to w większości zdjęcia ze spacerowania i zachwycania się tym, ile liści ma lipa. Każdy spacer po lesie czy parku wprawia mnie w zachwyt, a także zdumienie, ile tam jest życia, ile tam jest takiej bezczelnej wręcz obfitości i różnorodności.



Justyna: Powinniśmy zdawać sobie z tego sprawę na co dzień. Poczuć wdzięczność i szczęście. Gdy patrzę na swój ogród i widzę zieloną trawę, która jeszcze niedawno była wyschnięta, ale teraz nagle odżyła, to czuję taką radość, że aż lecą mi łzy. To jest taki poziom.

I to jest to odblokowanie, od którego zaczęłam naszą rozmowę – że pozwalałam sobie na to, by płynęły ze mnie piękne łzy wzruszenia. To są takie momenty w życiu, kiedy czujemy przepływ i kiedy ta obfitość rzeczywiście w nas wchodzi i przez nas przepływa.

Wystarczy pozwolić sobie na momenty piękna w życiu, a obfitość przyjdzie w większej ilości.





Elisabeth Engel

Coach energii.

Swoim unikalnym „Planem transformacji przekonań”
pokazuje uduchowionym kobietom biznesu,
jak pokonywać ograniczenia, żyć ponad wszelkimi
ograniczeniami i wejść do swojej strefy geniuszu.
Pracuje nad rozwojem ich świadomości oraz biznesów.

www.elisabeth-engel.com



*Życie swoją Dharma jest zawsze tam,
gdzie jest Twoje serce, Twoja przyjemność,
Twoja największa radość.*

Elisabeth Engel





O wyznaczaniu granic

Rozmowa z Elisabeth Engel

Maria: Co oznacza żyć swoją Dharma?

Elisabeth: Dla mnie życie Dharma oznacza, że żyję swoim powołaniem. Żyję tym, po co przyszedłam tu, na Ziemię. Moja dusza zdecydowała się inkarnować, żeby pomagać wzrastać ludziom, którzy są na to gotowi i którym mogę najlepiej służyć swoimi cechami. Będąc w tym przepływie, żyjąc Dharma, nie czuję się jakbym pracowała. Uwielbiam to robić, bo to jest cel, dla którego tu jestem. Odnalezienie swojej Dharma sprawia, że potem wszystko inne staje się proste.

Maria: Ale samo odnalezienie swojej Dharma już takie proste nie jest. Wiem, że w Twoim przypadku moment przebudzenia się do swojej Dharma nie przyszedł na bardzo wczesnym etapie życia.

Elisabeth: Przez prawie 25 lat pracowałam dla dużych firm. Mieszkalam w wielu miejscach na świecie, m.in. w Wietnamie i Hiszpanii. W tym czasie kierowałam się ograniczającymi przekonaniem i starymi nawykami wyniesionymi z domu rodzinnego. Już jako dziecko, w wieku czterech lub pięciu lat, nauczyłam się, że zawsze muszę ciężko pracować, żeby zarobić



pieniądze. To była historia mojej rodziny. Dorastałam na małej farmie, w mojej rodzinie było 10 osób i wszyscy musieliśmy bardzo ciężko pracować. Sami wytwarzaliśmy prawie wszystko, co jedliśmy – chleb, owoce, warzywa. Praca od wczesnego ranka do późnego wieczora.

Lata później, kiedy zostałam sekretarzem ds. europejskich, nadal pracowałam w ten sposób. Przestałam robić sobie przerwy w południe, źle jadłam, pracowałam do późna. I tak, z biegiem lat, coraz bardziej traciłam energię, ale nie byłam tego świadoma. W ostatniej pracy w świecie korporacji byłam kierownikiem biura. Miałam wiele zadań i pracowałam, teraz w głowie mi się to nie mieści, od 9 rano do 10 wieczorem. I to było oczywiście wciąż napędzane przeze mnie, przez moje przekonania na temat pracy, które wyniosłam z domu.

Aż w końcu zachorowałam. Zorientowanie się, że jest naprawdę źle, zatrzymanie się i skupienie na sygnałach, które wysyła mi ciało, zajęło mi pół roku. Moje ciało nie było ranne, nic mnie nie bolało, ale w ogóle nie było we mnie energii. Nic nie mogłam zrobić. Leżałam dwa miesiące na sofie i myślałam: „spokojnie, spokojnie, zaraz wyzdrowieję”. Pojechałam na wakacje z nadzieją, że przywrócą mi energię, że znowu będę miała siłę do działania.

Zwykle podczas urlopu nad morzem czy oceanem chodziłam na dwu-, trzygodzinne spacer po plaży, ale w te wakacje po prostu nie mogłam. Wychodziłam z hotelu, szłam przez jakieś 15 minut, siedziałam i oglądałam ocean, a potem wracałam. Miałam tak mało siły, że po prostu bałam się iść dalej. Po powrocie wiedziałam już, że sytuacja jest poważna i muszę zrobić coś więcej, niż po prostu odpocząć.



Uzdrowienie zaczyna się od generalnych porządków

Zdecydowałam się na terapię poznawczo-behawioralną. I to zmieniło całe moje życie. Pracowałam nad sobą cały rok, 24 godziny na dobę. Byłam chora, więc nie chodziłam do pracy. Ciągle myślałam, że następnego tygodnia wrócę do starych zajęć, aż zdałam sobie sprawę, że teraz priorytetem jest dojście do siebie w pełni.

Pracowałam więc nad tym, co nazywam „sprzątaniem” w niemal wszystkich obszarach. Bo chciałam być nie tyle zdrowa, co uzdrowiona. Taki był mój zamiar.

To był mój najtrudniejszy rok w tym życiu. Ale osiągnąłem swój cel. Posprzątałam w podświadomości wszystkie ograniczające mnie przekonania. Wałkowałam wszystko, co pamiętałam z dzieciństwa, z mojej pracy, cokolwiek by to było. To był początek całkowitych zmian nie tylko we mnie, ale też w moim otoczeniu. Zaczęłam porządkować dom, bo to zawsze idzie w parze. A potem na powierzchnię wyłynęła moja duchowość.

Przez pewien czas myślałam, że oszaleję, bo słyszę i czuję różne rzeczy. Co to było? Odpowiedzi szukałam w Google i różnych filmach. Wreszcie trafiłam na naprawdę dobry, naukowy film, w którym opisywano wszystko to, co działo się ze mną w środku i co sobie uświadomiłam. Nazwano to tam polem kwantowym. Zdałam sobie sprawę, że to, czego doświadczam, to rozwinięta świadomość. Wzniostałam się w wyższe rejony. Moja energia, moja wrażliwość w tamtym czasie była tak duża, że w zasadzie nie mogłam wyjść na ulicę, ponieważ wszystko odczuwałam.



Musiłam się nauczyć wyznaczać granice. To był proces.

Zapytałaś, jak to się stało, że żyję swoją Dharma. Moment, o którym teraz mówię, był punktem zwrotnym w tym procesie. Obudziła się we mnie duchowość. To nie było podążanie za jakimś nauczaniem czy czymkolwiek z zewnątrz. Pochodziło ze środka.

Minęło trochę czasu, zanim zdecydowałam, że nie chcę wracać do biura i pracować tak jak wcześniej. Wkrótce potem, już po terapii, dowiedziałam się, że należę do osób wysoce wrażliwych. Kupiłam cztery książki na ten temat. Jeszcze lepiej zrozumiałam siebie i różne swoje reakcje na przestrzeni życia. A potem znalazłam kurs na trenera dla osób wysoce wrażliwych i obdarzonych. Weszłam na ścieżkę profesjonalnej edukacji i dzisiaj nazywam się trenerem energii. Wiedziałam już, że nie chcę wracać do pracy w korporacji i starego trybu życia. Założyłam własną firmę. To było w 2016 r.

Ta decyzja, cały ten proces całkowicie odmieniły moje życie. Szczególnie na początku bardzo szybko się rozwijałam. Chodziło o to, jak radzić sobie z moją wysoką wrażliwością, chciałam się na niej bardziej skupić. Pracowałam z klientami nad tym, jak wyznaczać zdrowe granice dla swojej energii. A potem jeszcze bardziej zawężyłam obszar swojej pracy – do tego, jak powiedzieć „nie” w wartościowy sposób, taki, który jest również wyrazem miłości własnej i poczucia własnej wartości. Musimy się bowiem nauczyć odmawiać rzeczom, które nie pasują do nas.

Ale uczenie ludzi, jak mówić „nie” nie było moim ostatecznym celem. Czułam, że nie po to tu jestem.





I tak, pod koniec 2019 r., przyszła do mnie inspiracja, co ma być moim zajęciem na tej Ziemi do końca życia. Inspiracja to dla mnie ten moment, kiedy jesteśmy w połączeniu z duszą, intuicją, która wyszła poza wszelkie ograniczenia. To życie w swojej strefie geniuszu. Uświadomiłam sobie, że właśnie to jest moim celem – pokazywać ludziom biznesu, jak pokonywać różnego rodzaju ograniczenia. I z czymkolwiek ktoś do mnie przyjdzie, radzę sobie z tym, znajdujemy sposób.

Od jakiegoś czasu używam również bardzo silnych, skutecznych narzędzi, które pozwalają zamienić strach w zaufanie w ciągu kilku minut. Uwielbiam tę pracę. To, co dzieje się czasami w przeciągu godziny, jest niesamowite. Moi klienci pytają mnie często: „jak ty to robisz?”. Odpowiadam: „Jestem tutaj, jestem obecna. Daję ci moją energię”. Drzwi otwierają oni sami, mówiąc o tym, co widzą i czego się boją, kiedy ze mną pracują.



I to jest moja Dharma. Pokazuję kobietom biznesu, jak pokonywać ograniczenia, rozwijać biznesy i żyć w swojej strefie geniuszu.

Otworzyć drzwi obfitości

Maria: Poruszyłaś tutaj bardzo ważny wątek. Jeśli chcesz, aby twój biznes się rozwijał, sama musisz się rozwijać. Czuję, że nie jest to bardzo popularna koncepcja. Ludzie chcą powiększać swój biznes w ten sam sposób, w jaki powiększają swoje szafy domy, ogrody, coś zewnętrznego. Tymczasem własny biznes to coś bardzo osobistego.

Elisabeth: Możesz rozwinąć swój biznes tylko do poziomu, na którym jesteś w swoim rozwoju. Kiedy twoja świadomość rozwoju jest mała, twoja firma też będzie mała. Kiedy zwiększasz swoją świadomość, rozwinie się również twoja firma.

Ważne jest również to, jaka jest twoja świadomość obfitości. Kiedy obfitość jest niewielka, zarobisz tylko trochę pieniędzy, ale gdy obfitość jest duża, gdy rozwiniesz świadomość dostatku, zarobisz dużo, ponieważ otworzysz drzwi, a Wszechświat jest gotowy, na to, żeby dostarczyć nam wszystko, czego pragniemy.

Kiedy żyjemy z głębi serca i służymy innym ludziom dla najwyższego dobra, to jest oczywiście podstawą wszystkiego. I tak właśnie mamy żyć – w dostatku w każdym aspekcie. Nie chodzi tylko o pieniądze, to także obfitość w miłości, obfitość w partnerstwie, obfitość w przyjaźni, rodzinie, seksualności, zdrowiu... Życie w naprawdę zdrowym ciele, w cudownej naturze. Wszystko jest obfitością, a Matka Ziemia jest po to, aby to



wszystko nam dać. Musimy się tylko na to otworzyć. I właśnie tego dotyczy moja praca z ludźmi – aby znieść te ograniczenia, po prostu muszą otworzyć drzwi. I wtedy obfitość może do ciebie przypłynąć. I to jest jedyny sposób, w jaki możesz rozwijać swoją firmę.

Maria: Twoja droga od miejsca, w którym praktycznie nie miałaś energii do życia, do dnia dzisiejszego, kiedy jesteś coachem energii, jest niesamowita. Pokazuje, jak ważny jest moment, kiedy świadomie decydujesz się odpuścić rzeczy, które zostały na ciebie nałożone na pewnym etapie życia, jak taka zastona twojej wspaniałości.

Elisabeth: To jest praca, którą musimy wykonać, aby odłonić wszystkie te nieprawdziwe przekonania, które nabyliśmy w toku wychowania i edukacji. Ilu ludzi nie robi pewnych rzeczy, często nieświadomie, bo myślą: „nie jestem tego wart”? Bo taki przekaz dostali od swoich rodziców czy nauczycieli? To nieprawda. Musimy uwolnić się od tych nieprawdziwych przekonań i znaleźć naszą prawdziwą wartość.

Sama wciąż jestem w tym procesie. Dopiero kilka tygodni temu odkryłam w sobie samoograniczające przekonanie: „bycie uduchowionym i bogatym jednocześnie nie jest możliwe”. Możesz sobie wyobrazić, co to oznacza dla mojej firmy. Jest równoznaczne z tym, że muszę ciągle ciężko pracować, aby zarobić pieniądze. Ale duchowość jest moją największą wartością! Więc to zupełnie do siebie nie pasowało. Dzięki pracy z moim własnym coachem udało mi się to podejście zmienić. Jakiś czas później wyskoczyło ze mnie zdanie: „jestem uduchowionym, współczesnym milionerem”. I to jest to otwieranie drzwi. Ułatwia



to jeszcze bardziej rozwój mojej firmy i przyciąganie większej liczby klientów.

I ta praca nigdy się nie kończy. Kiedy się rozwijamy, dochodzimy do punktu, w którym możemy spotkać kolejne ograniczenie. Po prostu musimy je odkryć, a potem możemy dalej się rozwijać.

Maria: Często spotykam klientów, którzy są na początku swojej drogi. Różne ograniczające przekonania stają się częścią ich osobowości, nie potrafią ich od siebie oddzielić. U Ciebie rozpoznaję dużą zdolność dystansowania się od swoich myśli i przekonań.

Elisabeth: Możemy wybierać, co myślimy. Tworzymy naszą rzeczywistość naszymi myślami, naszymi słowami i obrazami, które mamy w środku. Tę pracę wykonuję od pięciu lat, od kiedy zaczęłam zmieniać całe moje istnienie. Od tego czasu bardzo dbam o to, o czym myślę. Kiedy rozpoznaję myśl, która jest choć w małym stopniu destrukcyjna, zmieniam ją. Chcę tylko konstruktywnych myśli, pełnych miłości i wdzięczności. Przykładam do tego bardzo dużą wagę.

Nie jesteśmy naszymi myślami, jesteśmy „myślicielami naszych myśli” i możemy je zmienić. Uświadomienie sobie tego, zmienia całe twoje życie. To, czy tworzę ubóstwo w moim życiu, czy też tworzę w nim dostatek, zaczyna się od naszych myśli.



Dostrzec i zaakceptować swój dar

Maria: Wspomniłaś o swojej wysokiej wrażliwości i o momencie, kiedy zrozumiałaś, że to jest Twój dar. Korzystasz teraz z niego w swojej praktyce, czyli jednocześnie dzielisz się nim z innymi. Z doświadczenia i innych rozmów o Dharmaie wiem jednak, że te nasze dary mogą być jednocześnie ciężarem. Jak było w Twoim przypadku? Jak nauczyłaś się używać swojej wrażliwości jako czegoś, co Cię wspiera, a nie rani?

Elisabeth: Swój dar odkryłam, kiedy miałam 52 lata. Wcześniej żyłam bez świadomości, że go posiadam. Gdybym znała go wcześniej, na pewno łatwiej byłoby mi zrozumieć, dlaczego jestem taka wrażliwa. Dlaczego czasami, kiedy spotykaliśmy się w grupie, już po dwóch godzinach czułam, że chcę wracać do domu, a mimo to zostawałam kolejne dwie godziny. I kiedy wracałam do domu, byłam zupełnie pusta. Zawsze zastanawiałam się, dlaczego inni mogą być razem przez tak długi czas? Mnie to zupełnie odbierało energię. Dopiero odkrycie, co jest moim darem pozwoliło mi to wszystko zrozumieć.

A dziś to czysty dar, którego nie nazywam już nawet wysoką wrażliwością czy byciem bardzo obdarzoną, a po prostu empatią i odczuwaniem. Chodzi o nasze uczucia i to, że możemy również odczuwać w naszym ciele, co czuje druga osoba.

Wysoka wrażliwość może być problematyczna w życiu codziennym. Hałasy, zapachy, dotyk innych osób często przytłaczają. Ten dar dla każdego oznacza coś innego. Sama



ciągle powtarzam: „Możecie wyznaczać granice. Także granice tego, co słyszycie, kiedy jesteście na zewnątrz. Jeśli słyszycie za dużo, możecie skupić się na swoim wnętrzu, znaleźć tam spokojne miejsce dla siebie”.

To wszystko jest możliwe. I możemy się tego nauczyć. Ale na samym początku uwierzenie, że to jest osiągalne, jest nie lada wyzwaniem. Wiele osób mówi: „jestem wysoce wrażliwy i dlatego nie mogę przebywać z ludźmi zbyt długo”. Ale to jest mentalność ofiary. Ważne, abyśmy to zostawili, ponieważ wysoka wrażliwość to prawdziwy dar. Musimy tylko wiedzieć, jak z niego korzystać i jak wyznaczać granice.

To największe wyzwanie dla osób o wysokiej wrażliwości – wyznaczenie granic, także temu, co słyszymy z góry. Tam są nie tylko wysoko wibrujące byty, jest też druga, ciemniejsza strona. I jej też możemy wyznaczać granice. Możemy zdecydować i powiedzieć: „Ok, masz niskie wibracje, nie chcę cię słyszeć, nie wchodzę z tobą w kontakt. Łączę się tylko z wysokimi wibracjami”. To wszystko kwestia decyzji. Ty wyznaczasz granice.

Maria: Myślę, że to rzeczywiście kluczowa sprawa dla naszego rozwoju. Jednocześnie bardzo często jest tak, że nikt nas wyznaczania granic nie uczy, nie wynosimy tej umiejętności z domu. Tak było w moim przypadku. Nawet nie wiedziałam, że mi tego brakuje, dopóki nie znalazłam się w niewygodnych sytuacjach w pracy i w życiu prywatnym. Dochodziło do nich, ponieważ nie wiedziałam, co jest dla mnie w porządku, a co nie.



Myślę, że to znaczny temat szczególnie w polskim społeczeństwie, gdzie dużą rolę odgrywa alkohol – nałóg, z którym wiąże się zestaw zachowań przekraczających granice na wiele sposobów. Dlatego nauka dbania o siebie, o swoją osobistą przestrzeń – fizyczną, psychiczną i duchową – to podstawa wzrastania.

Elisabeth: Sama też musiałam się tego nauczyć. Wytyczanie granic? Nie wiedziałam nawet, co to jest. Zaczęłam rozumieć dopiero poprzez uważniejszą obserwację innych ludzi.

Mój terapeuta w 2015 roku, pod koniec terapii powiedział mi: „teraz uczysz się wyznaczać granice”. W porządku. Myślę, że ten proces trwa do dziś. To kluczowe, ponieważ w ten sposób, wyznaczając granice, pozostajemy w naszej energii.

Nigdy nie jesteś sama

Maria: Elisabeth, masz teraz 57 lat. Gdybyś miała podzielić się jakąś częścią swojej mądrości, swojego doświadczenia z młodszą wersją siebie, z Elisabeth, która ma, powiedzmy, 25 lub 30 lat, to co by to było?

Elisabeth: Chciałabym powiedzieć coś dwunastoletniej sobie. Powiedziałabym jej: „Jesteś wartościowa. Jesteś warta miłości i zaopiekowania”. To są rzeczy, których w tym czasie mi brakowało. Powiedziałabym jej też: „Wszystko z tobą w porządku. Jesteś bardzo piękną, cudowną istotą”.



A do 25-latki? Powiedziałbym jej coś, co dotyczy świadomości. W tym czasie nie byłam świadoma wielu rzeczy, które działy się w moim wnętrzu. Więc powiedziałabym tej 25-letniej Elisabeth: „Popracuj z kimś nad swoim wewnętrznym zachowaniem i przekonaniem”. Żeby nawet nie doszło do sytuacji, w której naprawdę cierpiałam 25 lat później.

Powiedziałabym jej, na czym polega praca z coachem, a także terapia. I że warto. Pamiętam, że przez wiele lat rozważałam terapię lub psychoterapię, aby odkryć, co jest w moim wnętrzu. Byłam więc w jakiś sposób świadoma, że jest coś, co mogłabym zmienić. Ale ostatecznie musiało minąć wiele lat, nim się zdecydowałam. Więc prawdopodobnie powiedziałabym jej, że jeśli ma taką intuicję, jeśli ta myśl ciągle do niej wraca, to warto za nią podążać i odkryć prawdziwą siebie. To, kim naprawdę jesteś, bez tego całego ciężaru, który został na ciebie nałożony. „Uwolnij się od tego wszystkiego”. To właśnie bym jej powiedziała.

Maria: Spróbujmy teraz odwrócić perspektywę. Wyobraźmy sobie, że rozmawiasz ze sobą z przyszłości. Jakie wiadomości otrzymałaby 57-letnia Elisabeth od przyszłej wersji siebie?

Elisabeth: Na moich pięciodniowych warsztatach uczę przyspieszonego rozwoju świadomości. Wykonujemy dużo ćwiczeń tego typu, że idziemy 500 lat w przyszłość, wysyłając stamtąd światło. Przekaz zależy więc od tego, jak daleko pójdę w przyszłość.

Maria: Tak daleko jak chcesz.

Elisabeth: Jeśli pójdę w przyszłość, w której mam sto lat, jestem



młoda i witalna, to powiedziałabym sobie: „Twoje dary są niesamowite. Zaufaj swoim umiejętnościom. Idź tam i pokaż je światu, niczego nie ukrywając”.

Kiedy odkryłam swoją duchowość, nie ujawniałam jej przez co najmniej trzy lata. W tym czasie rozumiałam, że to moja największa wartość. Jak mogłabym tego nie ujawnić? Powiedziałabym więc sobie: „Nie bój się. Nie ma powodu do strachu. Żyj swoimi darami, ufaj sobie, swoim duchom i wszystkim, z czym jesteś połączona”.

A jeśli przeniosę się w przyszłość, powiedzmy za tysiąc lat, to wszystko, co dziś wydaje się trudne, znika. Po prostu nie istnieje. W tej chwili niektóre rzeczy mogą wydawać się ciężkie. Możemy zastanawiać się, co zrobić, aby osiągnąć swój cel. Przeniesienie się o tysiąc lat w przyszłość, sprawia, że te rzeczy stają się małe, zupełnie nieważne. To stawia je w innej perspektywie. To, co dzisiaj może wydawać się ciężkie, w rzeczywistości jest małe. Chodzi o to, aby odpuścić i powiedzieć: „okej, tak jest teraz, radzę sobie z tym”. I to wszystko.

Maria: Elena Herdieckerhoff, która również jest częścią tej książki, etapy odkrywania swojej Dharmy nazywa „okruszkami duszy”. Te okruszki twojego celu życiowego to rozmaite znaki, anioły, ludzie, którzy wskazują właściwy kierunek, upewniają cię w słuszności podejmowanych decyzji. Jak reagujesz, gdy widzisz te okruszki? Co robisz, aby je w ogóle zobaczyć a potem rzeczywiście podążać za znakami?

Elisabeth: Był czas, kiedy w moim życiu nie było prawie nikogo. To było, kiedy byłam chora i straciłam pracę. Wszyscy ludzie wokół



mnie odeszli. Nadal mam trzy siostry, ale nie utrzymujemy kontaktu. Reszty mojej rodziny już nie ma na Ziemi. Nie byłam też w związku. Byłam więc chora, straciłam zdrowie, straciłam pracę, nie było żadnych ludzi wokół mnie. Wtedy zadałam sobie pytanie: „jak mam teraz dalej żyć?”. Zaczęłam pracować z Kartami Aniołów i dały mi one dużo siły, ponieważ wiedziałam i czułam, że nie jestem sama. Wszyscy jesteśmy połączeni. Pamiętam, że byłam w bardzo wysokiej vibracji, kiedy to rozumiałam i usłyszałam te głosy. To było tak piękne, że łzy popłynęły mi po policzkach.

Zawsze miałam poczucie, że nie jestem sama, że jest ktoś, kto mnie prowadzi. Pamiętam jedno zdanie, które przeczytałam w książeczce dołączonej do tych Kart Anielskich:

Zawsze byłeś kochany, całe twoje życie i całą swoją wieczność.

Bardzo mnie to poruszyło. Rozumiałam, że nie musimy polegać na ludziach wokół nas. Jest coś dużo wyższego, co nas prowadzi i chroni. Wiedząc to, czuję, że nie jestem sama, że zawsze jestem w kontakcie z wyższymi duchami i wyższym przewodnictwem. I to daje mi poczucie spełnienia wewnętrznego. To miłość na zupełnie innym poziomie niż to, co jest w tym świecie 3D.

Postanowiłam też w tym czasie żyć bezwarunkową miłością z każdym, kto tego potrzebował, czy to w supermarkecie, na ulicy, czy z moimi przyjaciółmi, byłymi partnerami, kimkolwiek. To był naprawdę wielki proces wybaczenia i odpuszczania. Dziś jest to bezwarunkowa miłość, ponieważ wiem, że wszyscy jesteśmy połączeni. Jeśli więc masz takie poczucie, że osoba, którą spotykasz, jest do ciebie podobna, to tak jakbyś poznawała siebie na innym poziomie rozwoju. Zmienia to całą twoją perspektywę. Zaczynasz więc traktować tych ludzi z troską, szacunkiem i miłością.



Maria: Zakładając, że traktujesz siebie z troską, szacunkiem i miłością. Najpierw kochasz siebie, a dopiero potem, taką samą miłością, tę drugą osobę.

Elisabeth: Tak, od tego musimy zacząć. Musimy kochać siebie. I właśnie tego nauczyłam się przez te 57 lat – by pokochać siebie. Kiedy nie kochamy siebie, nie możemy kochać innych. Kiedyś nawet nie mogłam zaakceptować, gdy ktoś mówił do mnie: „kocham cię”. Nie mogłam w to uwierzyć, ponieważ w tym czasie nie kochałam siebie. Dopiero kiedy to naprawdę się zmieniło, byłam gotowa na przyjęcie miłości. Wszystko zaczyna się od bezwarunkowej miłości własnej.

Praktykowanie uważności na co dzień

Maria: Elisabeth, porozmawiajmy o Twojej codziennej praktyce. Co robisz, aby dostroić się do tej wysokiej wibracji, w której chcesz być? Jak o to dbasz?

Elisabeth: Żyję bez budzika od 5 lat i to jest dla mnie naprawdę luksus. Oczywiście czasami są dni, kiedy muszę go ustawić, ale zwykle śpię bez budzika. Rano trzymam się z daleka od wszystkich e-maili i mojego telefonu komórkowego. Bo rano to bardzo kreatywny czas. Często przychodzą do mnie wtedy różne świetne pomysły związane np. z tym, co przeczytałam dzień wcześniej. Siadam więc do zeszytu i zapisuję je w dzienniku. Ten czas ma tak dużą wartość, że skupiam się wtedy wyłącznie na sobie. Dopiero około południa, kiedy otwieram e-maile i patrzę na wszelkiego rodzaju wiadomości ze świata, moje myśli rozpraszają się na innych ludzi, na to, co się dzieje na zewnątrz. A rano



naprawdę jestem ze sobą, to bardzo ważne.

Ważne jest też, żeby otaczać się pięknem natury, która dodaje nam energii. Ja jestem ogromnie wdzięczna Matce Naturze za to, że od 3 lat gościem mojego balkonu niemal co rano jest wiewiórka. Była tu także dzisiaj, przed naszą rozmową, karmiłam ją z ręki. Natura niesamowicie podnosi naszą energię.

Maria: Całkowicie się z Tobą zgadzam. Patrzenie w niebo, obserwowanie drzew i przestrzeni jest niezwykle odżywcze i orzeźwiające. To praktyka, którą polecam wszystkim moim klientkom.

Wspomniałaś wcześniej o potężnych technikach, których używasz podczas pracy z klientami. Czy możesz podzielić się z Czytelniczkami tej książki jedną z nich? By osoba, która czyta naszą rozmowę i czuje, że jest gotowa do działania, mogła zrobić coś, co sprawi, że naprawdę poczuje zmianę?



Elisabeth: Bardzo ważną rzeczą jest bycie świadomym naszych myśli, a także odpowiednie zarządzanie nimi: o czym chcę myśleć, a o czym nie. Wiele osób jest w kręgu, w którym nie mogą powstrzymać swoich myśli. Do tego potrzeba praktyki, bo to nie przychodzi z dnia na dzień.



Jeśli wciąż powraca do mnie jakaś myśl, wykonuję ćwiczenie, które nazywam „zatrzymaniem myśli”. To rodzaj przerywnika. Trochę jakbyś wstawiała znak stopu, rysowała go lub wyobrażała sobie. Kiedy ta myśl przychodzi, mówisz jej: „stop”. Jeśli dalej wraca – „stop”. I powinna się zatrzymać. Jeśli tak się nie dzieje, to może być znak, że to problem, który wymaga uważniejszego zbadania.

Innym sposobem jest umówienie się na „spotkanie” ze swoimi przemyśleniami. Mówisz na przykład: „W przyszły wtorek o 10 rano usiądziemy razem i porozmawiamy o tym przez 15 minut, a następnie, po tych 15 minutach, temat będzie zakończony”. Gdy tylko ta myśl chce wrócić, mówisz: „W następny wtorek o godzinie 10”. To właśnie zmienia nasze myśli i sprawia, że to my nimi zarządzamy a nie odwrotnie. Z każdym kolejnym razem to ćwiczenie jest prostsze i skuteczniejsze.

Maria: Praktyka gotowe do wykorzystania od zaraz, zupełnie za darmo.

Elisabeth: Możesz jej używać w każdej chwili, gdziekolwiek jesteś.

Maria: Na zakończenie naszej pięknej rozmowy chciałabym Cię zapytać, czy jest coś, co chciałabyś przekazać Czytelniczce tej książki? Niezależnie od tego, czy już od jakiegoś czasu poszukuje swojej Dharmy, czy dopiero się do tego przymierze, może być zdezorientowana lub cierpieć, tak jak Ty cierpiąś. Jakiej rady byś jej udzieliła?

Elisabeth: Bardzo ważne jest, abyśmy podążali za naszą intuicją



i jej ufali. Zwykle się tego nie uczymy, ale to jest kluczowe. Wsłuchać się w wewnętrzny głos, który mówi nam, co jest dla nas korzystne. Życie swoją Dharma jest zawsze tam, gdzie jest Twoje serce, Twoja przyjemność, największa radość. Moją Dharma jest pomaganie ludziom uwolnić się od przeszłych doświadczeń, wyjść poza ich ograniczenia i żyć ich strefą geniuszu.

Kiedy jest w Tobie silne uczucie, które z Tobą rezonuje, powinnaś podążać tą ścieżką i dowiedzieć się, kim naprawdę jesteś. Śledź wszystkie te okruszki, które pojawiają się na Twojej drodze. Słuchaj sercem, co do Ciebie przychodzi. Wokół jest tak wiele znaków. Wystarczy, że zdasz sobie z nich sprawę i za nimi podążysz.





Marian Nielsen Joos

Szamanka biznesu, wspierająca kobiety zarówno w obszarze zawodowym, jak i życiu osobistym. Towarzyszy im w podróży na wyższy poziom, gdzie mogą promieniować swoim światłem i mieć większy wpływ na własny biznes.

Wspiera skoncentrowanych na sercu przedsiębiorców w ich transformacji: głębokim wewnętrznym procesie prowadzącym do zewnętrznego sukcesu. Pomaga swoim klientom usuwać blokady na bardzo głębokim, duchowym poziomie. Tak, by nic nie powstrzymywało ich przed rozwinięciem pełnego potencjału, realizowaniem celu ich duszy i podążaniem za swoim powołaniem.

www.mariannielsenjoos.com



*Dharma to dążenie do tego, aby stać się bardziej tym,
kim naprawdę jesteśmy, a nie tym, kim uważamy,
że powinniśmy być. To dążenie do tego, aby żyć naszą
prawdą i ją głosić.*

Marian Nielsen-Joos





O życiu prawdą

Rozmowa z Marian Nielsen-Joos

Maria: Porozmawiajmy o Dharma. Jak w ogóle rozumiesz ten termin? Co on oznacza dla osoby, która od wielu lat jest zakorzeniona w starożytnej tradycji medycyny chińskiej?

Marian: Terminem pokrewnym do ajurwedyjskiej Dharmy w filozofii chińskiej jest Dao. To coś, o czym w zasadzie nie sposób opowiedzieć, ponieważ to pojęcie przynależy do poziomu serca, a nie umysłu. A serce nie operuje słowami. Serce po prostu czuje i prowadzi cię w twoim świecie do mówienia swojej prawdy i życia według twojego indywidualnego, stworzonego specjalnie dla ciebie scenariusza.

Wierzę, że rodzimy się czyści, nawet jeśli przechowujemy w naszej duszy przeszłe życia. Po narodzinach wyruszamy w podróż do uzdrowienia wszystkiego, co było bolesne w tych poprzednich wcieleniach. Ciemność, którą spotykamy po drodze, inni ludzie, również nasi rodzice, wzorce, wyzwania – to wszystko jest nam potrzebne, by ostatecznie dostać się do światła, do czystości. I do prawdy.

Zarówno Dharma, jak i Dao są czymś nieokreślonym. Nieustannie próbujemy dowiedzieć się czegoś o życiu i byciu tutaj, tak by móc jakoś je zdefiniować. Sztuka polega jednak na tym, by były to mądre



definicje, pochodzące nie tylko z głowy, ale przede wszystkim z naszego wnętrza.

Wszystkie traumy i tragedie w twoim życiu dzieją się po coś. Chodzi w nich o to, abyś stał się tym, kim masz być na tym świecie. Wszystkie wydarzenia na twojej drodze cię kształtują.

Maria: Jak mówienie swojej prawdy i bycie prawdziwie sobą wygląda w Twoim życiu?

Marian: Oczywiście sama też mam swoje życiowe wyzwania, ale są to jednocześnie zwierciadła, które pomagają mi dojść do prawdy. Po to, abym mogła być tym, kim jestem. Myślę, że jestem teraz na ważnej ścieżce. Dowiadując się więcej o tym, kim jestem i będąc obecną, łączę się z mocą, która jest wokół mnie. To ważna lekcja: zamiast musieć nią być, po prostu ją obejmij.

Możemy mieć marzenie i wizję, za którymi podążamy. Stawiamy żagle, żeby zacząć swoją drogę. Ale czasem z niej zbaczamy, robimy objazd. A przynajmniej tak nam się wydaje. Bywa, że ten objazd jest niezbędnym elementem podróży. Musimy nim pojechać, aby odebrać ważną lekcję. To tak, jakbyś przez lata jeździła konno i nigdy nie spadła. Bez upadku nie dowiesz się, o co tak naprawdę w tej jeździe chodzi.

Nie ustawaj w tworzeniu kolejnych pierścieni

Maria: Niektóre z moich klientek, które odkryją swoją Dhamę trochę później, na przykład mając 40 lat, mają tendencję do pomniejszania swoich wcześniejszych doświadczeń. Pojawia



się poczucie utraty czasu. Pytanie brzmi, czy faktycznie zmarnowałam 10, 15, 20 lat mojego życia, robiąc coś innego?

Marian: Nasze historie, nasze życiowe doświadczenia są odcisnięte na naszych twarzach. Można z nich czytać, jak z pierścieni drzewa. Są pierścienie wąskie i pierścienie grubsze, świadczące, że to był dobry rok dla drzewa. Myślę, że musimy dowiedzieć się o tych pierścieniach w naszym życiu, jak najwięcej, bo dzięki nim dorastamy.

Dlatego nigdy nie możesz powiedzieć, że coś jest za późno lub za wcześnie. To coś jest ci dane, więc bądź dumna z każdego kroku, jaki robisz w swojej podróży. Wszystkie pierścienie – zarówno te wąskie, jak i te szerokie – są darem. Jeśli mówisz prawdę, nigdy nie jest za późno.

Myślę, że duża część naszego życia zależy od wolnej woli, ale równie wielką rolę odgrywa przeznaczenie. Nie zawsze możemy z własnej woli zamknąć lub otworzyć drzwi, ale znowu, wszystkie „przypadkowe” spotkania z ludźmi prowadzą nas do prawdy, którą mamy odkryć o tym życiu. Mają nas zbliżyć do odpowiedzi na pytanie: „w jakim celu jesteśmy powołani do tego życia?”.

Nigdy nie jest za późno. To jest życie. To wielki dar. Nie ustawaj w tworzeniu kolejnych pierścieni drzewa, swojego śladu na ziemi. Rób to, łącząc się z sercem. Tak, aby poczuć siebie.

I nie bój się wkroczyć w to serce. To bardzo ważne a jednocześnie szalenie trudne wyzwanie. Podróż od głowy do serca może być najdłuższą, jaką kiedykolwiek odbędziesz... Ale jest ci niezbędna, ponieważ to w sercu jest prawda, której szukasz. Nie na zewnątrz,



nie u jakiegoś przewodnika. Najpierw musisz sama znaleźć tę odpowiedź w swoim sercu. Dopiero potem twoja dusza może być prowadzona.

I znowu wracamy do Dao. Nie wiesz dokładnie, co to jest, bo musisz przeżyć swoje życie, aby się dowiedzieć.

Powtarzaj więc zawsze swoim klientkom: „zdecydowanie nie jest za późno!”. Nic im nic nie umknęło. Żyją swoim życiem. I właśnie to mają tutaj robić. Życie to wzrastanie, lśnienie, ale też spadanie z konia.

Maria: Bardzo inspirujące jest również to, jak naprawdę łączysz się ze swoim sercem i mówisz z tego miejsca. Umysł może czasami być gotowy do tworzenia historii, które zostały powtórzone tysiące razy. Myślę, że wymaga to pewnej otwartości także na rzeczy, które mogą nadejść nieoczekiwanie. Takich, które są nieprzewidywalne, ale chcą być wyrażone, wypowiedziane.

Marian: Tak. Czasami po prostu wpadnij do swojego serca i posłuchaj czegoś więcej, niż słyszają twoje uszy. Spróbuj dostrzec w nim coś więcej niż to, co widzą twoje oczy. A potem daj sobie chwilę, aby to do ciebie naprawdę dotarło. Poświęć chwilę, aby to sprawdzić.

Po prostu poczekaj sekundę i słuchaj. Nie mów nic, żeby nie zagłuszyć tego przekazu, który przychodzi od czegoś większego – Wszechświata, mocy lub tradycji, w którą wchodzisz.

Gdy pozwolisz temu głosowi wybrzmieć, robi się miejsce na



jeszcze jeden głos, na przekaz od twojego nauczyciela. Słuchaj więc jeszcze przez chwilę.

Zbiegi okoliczności

Maria: Znam trochę Twoją osobistą historię. Przyznam, że jest dla mnie dość zaskakująca. Byłaś odnoszącą sukces terapeutką TMC, więc wydawałoby się, że znalazłaś tę swoją jedną rzecz. Potem okazało się jednak, że to nie do końca to, że było coś więcej. To dość niezwykle. To, że szukasz, docierasz na miejsce, ale po jakimś czasie okazuje się, że to jednak nie to, że można to zmienić. Uważam, że to piękna i bardzo inspirująca podróż. Czy możesz podzielić się tą historią z Czytelniczkami tej książki?



Marian: Miałam 25 lat, kiedy, w wieku 49 lat, zmarła moja mama. Nieco wcześniej, blisko naszego domu w Danii, pewna kobieta otworzyła własną klinikę medycyny chińskiej. Gdy mama już bardzo ciężko chorowała, zapytałam tę lekarkę, czy mogłaby ją leczyć. Mimo że nie miałam pojęcia, czym ta medycyna się charakteryzuje. A właśnie od tego kontaktu, od tego „zbiegu okoliczności”, zaczęła się moja fascynacja TMC. To było po prostu moje powołanie. Na tyle głębokie, że wkrótce zaczęłam dostownie medycyną chińską oddychać. Stała się moim życiem,



hobby, zawodem, fascynacją.

Los tak pokierował moim życiem, że na dobre zaczęłam zajmować się nią w Szwajcarii – kraju, który po raz pierwszy odwiedziłam w trakcie jednej ze swoich licznych podróży po Europie, w którym przez jakiś czas pracowałam też jako au pair. Po tym kilkumiesięcznym doświadczeniu, wiedziałam, że to jest moje miejsce, że prędzej czy później tu wrócę i zwiążę się z nim na dobre. Podobnie czułam się w Chinach, które odwiedziłam, mając 20 lat.

Bo to właśnie tak działa. Wiesz, że jesteś z czymś związany. Naprawdę to czujesz. Tak jak możesz czuć połączenie z jakąś osobą, takie: „O Boże! Mam wrażenie, że znam cię od lat!”. Tak jak rezonujesz z różnymi osobami, tak samo możesz czuć rezonans z krajami.

Miłość do tych obu państw zaowocowała otwarciem kliniki w Szwajcarii i usługami związanymi z medycyną chińską. Prowadziłam wiele kongresów w Danii, klinika świetnie prosperowała, wywierałam duży wpływ na to społeczeństwo.

Zejść głębiej

A potem wydarzyła się historia, której jeszcze Ci, Mario, nie opowiadałam. W mojej klinice pracowała młoda studentka, terapeutka. Była niesamowita, niezwykle skuteczna. Była lepsza ode mnie. Nie dawało mi to spokoju. Czy to możliwe, że jest aż tak dobra? Przecież mam większe doświadczenie, dłużej pracuję



w tym zawodzie. A ona jakby tego wszystkiego nie potrzebowała. Wszystko przychodziło jej niezwykle lekko i naturalnie. Sprawiała wrażenie, jakby urodziła się z tą wiedzą. Wystarczy, że przekręci igłę i ramię znów działa, ból znika.

Ta sytuacja niezwykle mnie nurtowała. Coś ewidentnie było na rzeczy. Podzieliłam się swoją rozterką z moim nauczycielem duchowym, który od wielu lat wspierał mnie w mojej podróży. Powiedział, że ta dziewczyna ma zdolności do pracy z ciałem i to sprawia, że tam zostanie. To jest jej idealne miejsce, nie musi szukać dalej. „Ale ty jesteś wezwana do kontynuowania podróży. Jesteś proszona o zostanie poszukiwaczem. A jeśli zostajesz w miejscu, w którym jesteś bezpieczna i czujesz się jak w domu, nie chcesz nic zmieniać” – powiedział do mnie.

To był bardzo ważny moment w moim życiu. Poczułam, że dzięki tej studentce zostałam wezwana do zmiany. I ponownie rozpoczęłam poszukiwania.

Chciałam zejść jeszcze głębiej, nie tylko dobrze pracować z moimi klientami na poziomie ciała. Chciałam móc zagłębić się w człowieka. Połączyć się z nim jeszcze bardziej, zrozumieć, co kryje się za fizycznym bólem.

I to zabrało mnie w podróż w kierunku szamanizmu.

Pamiętam, jak kiedyś leczyłam moją teściową. Po prostu siedziałam i na nią patrzyłam. W którymś momencie zapytała mnie: „Co robisz? Mam wrażenie, jakbyś we mnie wchodziła”. I to są takie znaki. Zawsze, na różnych etapach podróży, je dostajesz.



Ludzie mówią ci bardzo ważne rzeczy, pomagają się nie oceniać.

Możesz nawet do końca nie rozumieć przekazów, które do ciebie przychodzą. A jednocześnie mieć poczucie, że treść tego przekazu jest dla ciebie czymś zupełnie naturalnym. Tak że po prostu za nim podążasz. Ludzie są jak lustro, które pomogą ci zrozumieć, kim jesteś. I ponownie zadać sobie pytanie: „Jaka jest twoja prawda? Jak chcesz ją głosić?”.

Musiałam więc doświadczyć tego całą duszą, poczuć to pod skórą, żeby naprawdę to zrozumieć. Ten proces zaprowadził mnie do szamana. Tutaj, w Szwajcarii, zaledwie półtorej godziny jazdy od miejsca, gdzie mieszkam.

Wciąż pamiętam swoją pierwszą podróż z szamanizmem. To było niezwykle głębokie przeżycie. Opuszczenie ciała i połączenie się ze sferą duchową lub ze światem duchowym, który gdzieś tam jest. To nie jest zwykły świat. Tam wszystko żyje. To był niezwykle potężny, głęboki rytuał.

Był to także początek mojej podróży uzdrawiającej. Pozwolił mi objąć więcej prawdy, aby stać się tym, kim mam być, kim pragnę być z poziomu serca. W ten sposób skręciłam w inną ścieżkę. Zaczęłam pracę z tradycjami szamanizmu, w których medycyna chińska również ma swoje korzenie.

Chęć zrozumienia siebie, swojej prawdy – to jest coś, co prowadzi nas przez życie. Dharma to kolor, zaciekawienie światem, tym, co ma nam do zaoferowania. Nie chodzi o wiedzę, którą można wyczytać w książkach. Chodzi o to, co mamy w sobie. Życie zabiera cię w podróż, a potem daje ci ostro w kość. Może być



bolesne. Ale nie ma innego sposobu, by znaleźć swoją prawdę. Wyzwania sprawiają, że dorastamy jako ludzie.

Kamyk w butcie

Maria: To bardzo ważny przekaz – mówienie swojej prawdy to również uzdrawianie siebie. Często to bolesny proces, ale w nim ujawniają się cechy, które ostatecznie mogą okazać się naszym darem.

Marian: Można to odnieść do sytuacji, w której wszyscy znaleźliśmy się na początku 2020 r. Zostaliśmy poproszeni o zostanie w domach i w pewnym sensie o bycie biernymi. A kiedy jesteśmy bierni, jesteśmy wytrąceni z naszej normalnej rutyny.

Jednocześnie to sytuacja, w której mamy możliwość poznać pewne nowe aspekty nas samych. To może być strach, gniew, niepokój... Możemy czuć się zagubieni, zdezorientowani, przybici. Cokolwiek by to było, kiedy te uczucia się pojawiają, powinniśmy je objąć i powiedzieć: „Dziękuję za to, że tu jesteście, ponieważ pokazujecie mi teraz coś, czego muszę się nauczyć lub zobaczyć i zrozumieć”. Nie możemy przekształcić ani uzdrowić czegoś, czego nie czujemy, bo jest ukryte, bo odwracamy się do tego plecami.

W medycynie chińskiej mówimy o relacji chorób z emocjami. Aby uleczyć niezrównoważone emocje, musimy najpierw je dostrzec. Właśnie w takich momentach przychodzi do nas lustro. To wtedy możemy spaść z konia i uczyć się.





Ale być może ciemna strona musi wyjść najpierw. Więc obejmujcie tę ciemność, ten ból, ten strach, a następnie sprawdzajcie, co się za nimi kryje. I za to tak bardzo kocham mój szamanizm. Pomaga obserwować siebie z zewnątrz. Daje szerszą perspektywę, pomaga rozumieć więcej i iść za tym więcej.

I wtedy naprawdę możemy dokonać wielu uzdrowień.

Maria: Kiedy o tym mówisz, widzę siebie i mojego męża wieczorem, kiedy nasze dzieci w końcu są w łóżkach. Zastanawiamy się nad naszymi wzorcami rodzicielskimi, zachowaniami, słowami, które wypowiedzieliśmy. Mamy taki spontaniczny czas, kiedy rozmawiamy o tym, co się dzisiaj wydarzyło. Czasem te rzeczy są naprawdę piękne, a czasem zawstydzające. Bo uświadamiamy sobie, że powtarzamy jakiś wzorec bez zastanowienia. Myślę, że to bardzo ważne, aby mieć ten czas na porozmawianie o nas samych z innego punktu widzenia, z punktu widzenia zewnętrznego obserwatora.

Marian: Świadomość jest niezwykle istotna. Myślę, że dla większości świata nadszedł wyjątkowo potężny czas działania, który wiąże się z przebudzeniem świadomości.



Zostaliśmy poproszeni o powrót do domu. I co się tam dzieje? Jak wygląda twój dom? Pamiętam słowa słynnego lekarza medycyny chińskiej, Chińczyka mieszkającego w Ameryce: „Jedź do domów ludzi i mieszkaj z nimi przez tydzień, a zrozumiesz, dlaczego chorują”. Dlatego zostaliśmy zatrzymani w domach – abyśmy mogli zrozumieć, dlaczego jesteśmy chorzy lub w nierównowadze. To nasze zadanie – dostrzec to, aby móc to objąć, a następnie przekształcić i się uleczyć.

Jak z tym kamykiem w bucie, który przez długi czas bardzo nas uwiera, ale idąc przed siebie, trudno nam się zatrzymać, aby wykonać ten drobny wysiłek i się go pozbyć.

Maria: **Zauważam, że to ciągle wraca – ludzie są w pewnym stopniu świadomi tego kamyka, ale jednocześnie trochę boją się, jaki będzie wyglądać życie bez niego.**

Marian: Rozwiązań jest wiele. Możemy też potrząsnąć butem, aby kamień leżał między palcami i nie można go było tak naprawdę poczuć. Albo umieścić go gdzieś, gdzie nie będzie uwierał tak bardzo przy chodzeniu.

W moim przypadku było tak, że nie bałam się spotkać z ciemnością, z bólem, którego doświadczyłam w swoim życiu, z utratą mamy, gdy miałam 25 lat. Wręcz chciałam się z tymi doświadczeniami zmierzyć. I prawdopodobnie to spowodowało, że wyruszyłam w podróż uzdrowiciela. Chcę się dowiedzieć więcej o moich ranach, ponieważ są one interesujące, ponieważ coś się za nimi kryje. Jeśli mamy zasoby, gotowość, możliwości, aby je zobaczyć i wyleczyć, skorzystajmy z tego. W ten sposób możemy wzrastać, odkryć i głosić naszą prawdę. To niezwykle wyzwalające.

Ale jeśli chcemy tylko te rany podejrzeć, zobaczyć, a następnie nic z nimi nie robić, schować je pod stół, to nie warto czynić tego wysiłku.

Myślę, że im więcej mówimy prawdy, tym mniej musimy się bać. Te ukryte sprawy, te kamyki w butach po prostu nas ranią. Zdejmij buty i zobacz, ile jest w nich kamieni. Wyjmij je i spójrz na nie. To naprawdę piękny moment w Twoim życiu. I nie ma się czego obawiać, to bardzo uzdrawiające. Dla mnie całe życie jest podróżą uzdrawiającą i to jest bezcenny proces. Byłabym smutna, leżąc na łożu śmierci i rozmyślając o wszystkich straconych szansach na uzdrowienie.

Jedno zdanie

Maria: Dobrze to rozumiem. Tak jakbyśmy mówili o głębszym, mentalnym poziomie uzdrawiania. Gdy mamy już pozatratowane sprawy związane z jedzeniem, sezonowym oczyszczaniem, piciem wody, spacerami, jogą, nadchodzi czas, aby zagłębić się w rzeczy, które są bliżej ciebie, bardziej osobiste. Żeby zająć się rzeczami, które w jakimś sensie nawet dla ciebie samej mogą być nietykalne.

Marian: Wszyscy znamy koncepcje ciała, umysłu i ducha. Opierają się na nich uzdrowiciele zarówno z Zachodu, jak i ze Wschodu. Bez znaczenia, czy mówimy o lekarzach czy o terapeutach medycyny alternatywnej. Wszyscy pracują na tych trzech poziomach. Jako ludzkość jesteśmy bardzo dobrzy w pracy z ciałem. Mamy też coraz lepsze osiągnięcia w pracy z mentalnością, umysłem. Ta wiedza jest wykorzystywana coraz szerzej, m.in. w sporcie.



Ale jest też dusza. Myślę, że praca z duszą będzie miała teraz coraz większe znaczenie, w czasach tego nowego początku. To, jak możemy wykonywać głęboką pracę na głębokim poziomie duszy, na poziomie Dharmy i Dao. Z czymś, co nie jest tak naprawdę możliwe do zrozumienia, ale jednocześnie jest prawdziwe.

Dusza również potrzebuje uzdrowienia. I myślę, że właśnie nadchodzi czas, kiedy będzie to możliwe. Właściwy dla tego działania w piękny, boski sposób. Myślę, że jesteśmy do tego teraz wezwani. Każdy z nas, bo to wezwanie dotyczy także mówienia prawdy. Co się dzieje w głębi twojego serca i duszy? Zadaż sobie to pytanie i wypowiedz to głośno. To może być bardzo wyzwalające.

Myślę o wielu klientach, którzy przyszli do mojej kliniki lub o ludziach, z którymi teraz pracuję. Niektórzy z nich przyszli tylko na jedną sesję, właśnie po to, by wypowiedzieć swoją prawdę. Bo stworzyłam dla nich taką uzdrawiającą, transformującą przestrzeń, która im to umożliwiła. I to była właściwie jedyna rzecz, jakiej potrzebowali. Nie chodziło o igły. Zaprosiłam ich do wypowiedzenia swojej prawdy, opowiedzenia o pierwotnej ranie. A kiedy to się dzieje, to jest uzdrawiające na bardzo głębokim poziomie.

Maria: Myślę teraz o kursach internetowych, które prowadzę. Czasami trwają one przez kilka tygodni, mają wiele modułów, części, etapów, ale często jest tak, że największą wartość ma dla ciebie jedno, konkretne zdanie. Takie, które trafia prosto do twojego serca i coś w nim zmienia, uzdrawia. Dla mnie takim zdaniem w Twoim programie było: „ufaj geniuszowi innych ludzi”. Wyjątkowo mocno do mnie trafia. Ten program trwał 12 tygodni, ale dla mnie w tym jednym zdaniu zawiera się jego

esencja. Myślę, że często tak jest. Jedziemy gdzieś, nieraz bardzo daleko, do innych krajów, na różne kursy, do różnych ludzi, po to tylko, żeby usłyszeć lub wypowiedzieć tę jedną rzecz, tę jedną prawdę.

Marian: Możemy usłyszeć tę jedną prawdę, której potrzebujemy, w czasie naszej podróży. Od różnych ludzi, nauczycieli, mentorów lub przyjaciół. Ale może to też być głos kogoś na ulicy, coś wypisanego w przestrzeni publicznej, co rezonuje z tobą bardzo głęboko. Wszyscy dostajemy te przesłania. To bramy prowadzące na następny poziom, do rozpoczęcia uzdrawiania, które naprawdę jest potrzebne na głębokim poziomie.

Czasami nawet nie rozumiemy, dlaczego akurat to zdanie jest dla nas tak ważne, dlaczego akurat to zdanie tak mnie przyciąga. Ale nagle staje się ono mantrą i wskazuje twój kierunek. I podążanie za nim jest potężne.

Waga uważności

Maria: Zastanawiam się, co robisz na co dzień, żeby utrzymać kontakt z tą wyższą jakością? W życiu, w którym masz trójkę dzieci, zajmujesz się domem, masz mnóstwo takich codziennych, zwykłych obowiązków.

Marian: Jest na to wiele sposobów. Myślę, że to, w jaki sposób możemy połączyć się z naszym codziennym lekiem, to bardzo indywidualna kwestia. A mówiąc o leku, nie mam na myśli ziół czy pigułek. Chodzi mi o lek, którego źródłem jest twoja dusza.



Ja przede wszystkim medytuję i przebywam dużo w naturze.

To moje ścieżki do bycia pobudzoną, uważną przez cały dzień. Bo myślę, że nie chodzi o to, aby tylko wstać z łóżka, a potem znowu pójść spać. Być przebudzonym to zauważać rzeczy wokół siebie. Nawet jeśli popełniam błędy w życiu, z czymś się w nim zmagam, to ważne jest, żeby nie stracić tej uważności.

Nawet jeśli nie zawsze mogę to kontrolować, przecież zdarzają się sytuacje, że emocje biorą górę, to potem próbuję jeszcze raz zapytać się: „dobrze, to o co chodziło?” lub zastanowić się ponownie, będąc uważną: „co się stało?”.

Myślę, że to jedna z moich głównych praktyk – medytacja przebudzenia, medytacja uważności. Staram się działać lepiej i zastanawiać się nad sprawami wokół, ale nie tylko z poziomu umysłu, ale też serca i emocji. Poczuj to, żyj tym, bądź w tym. Obecność jest niezwykle ważna. Dzięki niej widzę siebie i uczę się od siebie.

Maria: Kiedy o tym mówiłaś, przed oczami stanęła mi moja córka. Nieustannie jestem zdumiona, jak świadomą jest istotną. Ma pięć lat i kilka takich zdań, które pokazują jej sposób patrzenia na świat. Często jestem pod wrażeniem, jak bardzo są w punkt. Jakby była naprawdę całkowicie obecna przez większość czasu. Nie w przeszłości ani w przyszłości. Właśnie teraz, z bardzo interesującymi opiniami do przekazania. Jej obserwacje bywają czasem oszałamiające. To tyle mądrości bycia świadomym tego, co się dzieje.

Marian: Oczywiście, to bezpośrednia reakcja na to, co się dzieje.



Takie są właśnie dzieci. Im jesteśmy starsi, tym częściej mogą zdarzać się sytuacje, w których trwa nieustannie paplanie, takie bez kontaktu, bez tej obecności. Zaczynasz za bardzo czuć, za dużo myśleć i się tym przepętniasz. Warto wtedy wrócić, tak bardzo, jak to myśliwe, do czucia, do samych słów, do uważności na to, co mówisz.

Z pewnością nie jest to łatwe, gdy w naszym życiu wiele się dzieje. Być może pragniemy iść naprzód, ale czy możemy tego pragnąć z przestrzeni serca, w której mamy zaufanie, a dopiero potem z przestrzeni ego, w której chcemy manifestować coś na zewnątrz? Uczenie się bycia obecnym i czucia a jednocześnie unikanie dźwigania ze sobą, za każdym razem, całej historii, to duża sztuka.

Maria: Zastanawiam się Marian, jak zakończyć naszą inspirującą rozmowę... Jaki byłby Twój przekaz do kogoś, kto w tej sekundzie ma tę książkę w rękach i czyta ten rozdział?

Marian: Zadałabym tej osobie pytanie: „Przeczytałaś tę rozmowę. Czy to, o czym rozmawialiśmy, widziałaś w swoim umyśle, czy też przyjęłaś to w przestrzeni serca? Czy poruszyło to jakieś osobiste struny Twojego życia i tego kim jesteś?”.

Jesteś prawdą i pozwól sobie na to, by ją wyrażać. Istnieje o wiele więcej niż to, co wychwytyują nasze zmysły. Jeśli możemy wykorzystać tę przestrzeń serca, prowadzoną przez duszę i wychwytyjącą o wiele więcej niż to, co tylko napisane, czytaj teraz między wierszami. Podobnie czyń w swoim życiu, obserwując siebie.

Połącz się z tą magią, ponieważ to zmienia życie.







Elena Herdieckerhoff

Odnosząca sukcesy bizneswoman i prelegentka TEDx z ponad 3 milionami wyświetleń na YouTube. Zarządza Red Dot Stage, firmą coachingową dla prelegentów TEDx, która specjalizuje się w pomaganiu wizjonerom na każdym etapie tworzenia wciągających rozmów TEDx. Wierzy, że prelekcje TEDx mogą ukształtować naszą świadomość i stworzyć podstawę dla postępu, zmian i innowacji.

Elena jest również uznanym coachem intuicyjnym i mentorem biznesowym dla osób wysoko wrażliwych. Jej wielką misją jest wywołanie „rewolucji miłości”, która dokona globalnych zmian i podniesie ludzką świadomość na wyższy poziom.

www.elenaherdieckerhoff.com



*Paradoksalnie, w czasach rozpadu
możesz zbudować coś, na co być może
nigdy wcześniej nie dawałaś sobie przyzwolenia.*

Elena Herdieckerhoff





O budującej mocy wrażliwości

Rozmowa z Eleną Herdieckerhoff

Maria: Mówisz o sobie, że wspierasz przedsiębiorców w świadomym odbywaniu ich osobistej i biznesowej podróży; że pomagasz im „dostroić się do świadomości miłości, aby mogli wyrazić swoją istotę w najbardziej boski sposób, na jak najwyższym poziomie”. Jakie miejsce w takim pojmowaniu pracy zajmuje Dharma i energia, którą to słowo reprezentuje?

Elena: Myślę, że każda dusza rodzi się z wyjątkową boską misją i boską energią. Dharma jest dla mnie wyrazem tej energii, częstotliwości twojej duszy.

Mówił o tym już Arystoteles. Twierdził, że każda istota żywa rodzi się entelechią, czyli „ucelowioną” duszą, takim kodem aktywacyjnym tego, co jest twoim powołaniem, do czego zostałeś stworzona. Na przykład żółędź ma już entelechię stania się dębem, a dziecko – entelechię, by stać się dorosłym.

Każda żywa istota już ma w sobie najpełniejszy wyraz siebie. To myślenie, które jest mi bardzo bliskie, dlatego ze swoimi klientami pracuję nad świadomością. Pomagam im odkryć ich Dharwę, dowiedzieć się, jaka jest ich entelechia. Jeśli bowiem dotrzesz do swojej esencji, wtedy naprawdę będziesz mogła



rozwijać swój potencjał.

Budowanie w czasach rozpadu

Maria: Bardzo stara koncepcja.

Elena: Bardzo stara, a jednocześnie niezwykle aktualna. Dziś chyba nawet bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Wiele struktur w świecie zewnętrznym ulega rozpadowi. Zmienia się praca ludzi i funkcjonowanie firm. Wszystkie związane z tymi tematami zdarzenia możemy postrzegać jako zerwanie z dotychczasową strukturą i możliwość, by spojrzeć świeżym okiem na naszą entelechię. Jak chcę dalej funkcjonować? O jaką część siebie nigdy nie zadbałam, nigdy nie rozwijałam, ponieważ musiałam zarabiać pieniądze? Paradoksalnie, w czasach rozpadu możesz zbudować coś, na co być może nigdy nie dawałaś sobie przyzwolenia.

Obecna sytuacja na świecie to prawdopodobnie największa jak dotąd okazja do aktywacji entelechii. Myślę, że może doprowadzić do wielkiego przebudzenia ludzi, skłoni ich do zadania sobie pytania, po co w ogóle tutaj, na tej Ziemi są. A większość z nas jest tutaj dla czegoś więcej, niż tylko dla pracy za biurkiem między 9 a 17.

Maria: Jak Ty sama czujesz teraz swoją Dharma? Dołączyłam do Twojego Klubu Love Leaders, programu liderów miłości. Czuję, że miałaś pewne wezwanie – do tego programu i w ogóle na ten rok 2020.



Elena: Pod koniec ubiegłego roku [2019 – przyp. red.] odbyłam rozmowę z jedną z moich najlepszych przyjaciółek i powiedziałam jej, że czuję wielkie, energetyczne tsunami, które wszystko wyrówna i zmieni. Czułam też, że muszę w tym uczestniczyć, ponieważ na planecie pojawi się wiele strachu. A jedyne antidotum na strach, jakie znam, to miłość. To jedyna twórcza siła życiowa silniejsza niż strach. Przyjaciółka zapytała mnie, co dokładnie zamierzam z tym zrobić. Odparłam, że chcę pomóc ludziom, którzy wpływają na innych w osiągnięciu najwyższego wyrazu miłości. Jestem bowiem przekonana, że z płaszczyzny świadomej miłości możemy znaleźć rozwiązania, których nie znajdujemy na innych poziomach świadomości. Albert Einstein powiedział: „Nie można rozwiązać problemu z tego samego poziomu świadomości, który go stworzył”. Jakież to prawdziwe! Musimy wznieść się na inny poziom świadomości, aby rozwiązać nasze problemy. W ten sposób powstał Klub Love Leaders.

Poprzez ten projekt chcę pomóc społecznym liderom, którzy mają swoją wizję. Chcę pomóc im uzyskać dostęp do ich najwyższej częstotliwości miłości, aby mogli utrzymać ją dla ludzi, którzy za nimi podążają. Mogą wykazać się przywództwem w tych czasach, zwiększając pełną aktywność swojej entelechii.

Tworząc ten program, podążałam za swoją intuicją. Wtedy jeszcze nie do końca wiedziałam, co za nią stoi, dlaczego to robię. Od lat nie stworzyłam programu dla mistrzów, ponieważ moja działalność związana z TEDx jest bardzo czas- i energochłonna. Ale nie zastanawiałam się nad tym, po prostu działałam. Wydarzenia z pierwszych miesięcy 2020 r. przyniosły nam ogromną liczbę kontekstów. Teraz, kiedy widzę, jak to wszystko

do siebie pasuje, myślę: „och, właśnie dlatego miałam stworzyć ten projekt”.

Maria: Jestem Ci ogromnie wdzięczna, że to zrobiłaś. Czuję, że jestem pod dobrą opieką w tym niespokojnym czasie.

Przywództwo miłości jest mi, w ogóle nam wszystkim, teraz bardzo potrzebne.

Elena: Myślę, że coraz więcej przedsiębiorców będzie przebudzać się do takiego działania – wynikającego właśnie z miłości. Miłość będzie napędzać zarówno ich życie osobiste, jak i firmy, którym przewodniczą. I będzie to miało efekt falowy, ponieważ gdy przewodnicze z miłością, napełniacie innych ludzi tą częstotliwością. I potem oni będą mogli podtrzymywać tę jakość w swoich społecznościach. To działa jak reakcja łańcuchowa, zalewająca społeczności miłością. Miłość jest zaraźliwa jak wirus, w najlepszym znaczeniu tego słowa.

Rozpoznawanie naturalnych tendencji

Maria: W jednym z wywiadów powiedziałaś, że Twoją naturalną tendencją jest niepokój. Teraz, gdy tak pięknie opowiadasz o miłości, o jej wszechpotężnym działaniu, pomyślałam, że musiałaś przejść długą drogę od tego lęku, który według Ajurwedy jest częścią Vaty, do miłości, czyli jaśniejszego, bardziej sattwicznego wyrażenia tej samej wibracji. Co robisz, aby utrzymać tę częstotliwość, gdy jednocześnie wciąż istnieje Twoja naturalna tendencja do niepokoju?





Elena: Lęk jest uczuciem, które dominuje obecnie na naszej planecie. To nasza naturalna reakcja na zmianę i stawanie w obliczu nieznanego. Oczywiście nieznanie istniało zawsze, ale przez długi czas żyliśmy w złudnym przekonaniu, że mamy pełną kontrolę nad tym, co się dzieje wokół nas. Teraz to przekonanie zostało nam zabrane, a to spowodowało nagły niepokój.

Lęk, niepokój to również dla mnie naturalne reakcje na niepewność. Myślę, że w ten sposób nasz system obronny stara się zapewnić nam bezpieczeństwo. Niepokój to próba znalezienia rozwiązania dla spraw, których nie można kontrolować ani zrozumieć. Jego negatywnym wyrazem jest sytuacja, kiedy zostajesz w problemie, osławasz się z nim i nie próbujesz iść dalej.

Sama akceptuję lęk jako część mnie, która robi co może, żeby zapewnić mi bezpieczeństwo. Dlatego nie traktuję go jak wroga, którego muszę się pozbyć. Moją rolą jest powiedzieć lękowi: „dziękuję, za zwrócenie mi uwagi na co być może powinnam spojrzeć”, a następnie odejście od tej zapętlonej energii bycia w problemie. Nawet jeśli w danym momencie nie możesz czegoś zmienić w konkretny sposób, zawsze możesz zmienić sposób, w jaki na to zagadnienie, na ten problem, patrzysz.

Dla mnie jest to więc ciągła podróż od rozpoznawania mojej naturalnej reakcji do szukania rozwiązania opartego na najwyższym wyrazie miłości.



Maria: To bardzo cenne słowa. To nie jest tak, że pozbywasz się swoich naturalnych tendencji, swoich naturalnych reakcji – to w ogóle nie powinno być celem, bo tak naprawdę to zadanie typu *mission impossible*. Akceptujesz te skłonności, swoją naturą, trzymasz blisko swojego serca i traktujesz jako system przewodnictwa, a następnie idziesz naprzód, szukając różnych dróg rozwiązania.

Elena: I myślę, że kiedy nie negujesz tego, co czujesz, pozostaniesz zintegrowany. Ze smutkiem zauważam, że we współczesnym świecie nie brakuje doktryn duchowych, które nakazują coś zupełnie przeciwnego – właśnie wyrzekanie się swoich uczuć, szczególnie tych powodujących smutek. A w ten sposób odcinasz się od swojej prawdy. To bardzo niebezpieczne praktyki.

Bycie głuchym, ślepy na określone stany w naszym życiu, próba bycia szczęśliwym, pozytywnym przez cały czas, to prosta droga do stresu somatycznego w naszym ciele. Próbujemy w ten sposób zaprzeczyć temu, co naprawdę czujemy.

Myślę, że najlepszym sposobem radzenia sobie z trudnymi uczuciami nie jest odwracanie się do nich plecami i zaklinanie rzeczywistości, że wszystko jest ok. Wręcz przeciwnie. Mówisz: „Czuję, widzę was. Wszystko jest w porządku”. Akceptacja, danie sobie czasu na przebywanie w stanie pewnej ciężkości, dyskomfortu, to najlepsza droga do wyjścia z tego stanu. Kiedy odcinamy się od swojego ciała i płynących z niego sygnałów, przegrywamy bitwę. Dlatego tak ważna jest wewnętrzna integracja.



Maria: To, o czym mówisz, to sedno nauk ajurwedyjskich. Pozostań tym, kim jesteś, chroń się i naucz się, jak pomnażać swój dar. Nie próbuj zamieniać tego, co masz, na coś innego. Dziękuj za to, kim jesteś.

Elena: Dokładnie tak. By móc przejść do duchowej ekspansji różnych uczuć, najpierw musimy pozwolić im w ogóle zaistnieć.

Co mi służy?

Maria: W jaki sposób Ty sama się chronisz, prowadząc swoją działalność? W jaki sposób upewniasz się, że środowisko biznesowe, w którym funkcjonujesz, naprawdę Cię wspiera?

Elena: Myślę, że jako przedsiębiorcy, szczególnie na początku swojej działalności, mamy skłonność do podpatrywania tych, którzy już osiągnęli sukces, do szukania swoich mentorów, swoich inspiracji. Szybko może się jednak okazać, że to strategia, która nam nie służy. Przykładowo, są osoby, które w 50 dni mogą oblecieć cały świat, odwiedzić 50 krajów i czuć się rewelacyjnie, podczas gdy ty jesteś wyczerpana już samą podróżą z domu na lotnisko. Bezrefleksyjne naśladowanie na dłuższą metę nie pozwoli ci się rozwijać.

Chodzi więc o zamknięcie oczu na to, jak wszyscy zarabiają pieniądze lub odnoszą sukcesy i zadanie sobie pytania: „czego JA potrzebuję?”. Szczególnie na początku to może być niezwykle stresująca i obciążająca metoda, bo nagle może się okazać, że grasz według reguł, których nikt inny nie stosuje. Możesz na przykład mieć zasadę: nie zaczynam pracy przed południem.



Nie ma mowy, po prostu lubię swoje poranki, cenię spokojne wchodzenie w dzień, długi sen, poranną sesję jogi... Dlatego nie będę nic robić przed godziną 12. Wiele osób może pomyśleć, że zwariowałaś, że marnujesz swój czas. A przecież czas to pieniądz! A ty po prostu podążasz za rytmem swojego wewnętrznego zegara i wiesz, że osiągasz lepsze wyniki, pracując w ciągu dnia i wczesnym wieczorem. To jest twój czas.

Kiedy chcesz zbudować zrównoważony biznes, musisz poznać siebie, to, czego potrzebujesz, by czuć się energetycznie w porządku. Myślę, że to podstawowa zasada. Ilu maksymalnie klientów chcesz przyjąć w ciągu jednego dnia? Jak chcesz ich przyjąć? Czy chcesz mieć ludzi wokół siebie, w swojej przestrzeni? Czy może wolisz pracować zdalnie? W jakim języku chcesz pracować?

To dobry przykład – sama jestem Niemką, ale w swojej pracy używam języka angielskiego. Jeśli przychodzą do mnie Niemcy, również pracuję z nimi po angielsku. Wiele osób się temu dziwi: „Jak to? Jesteś Niemką, mówisz po niemiecku, więc czemu nie pracujesz w tym języku?”. Nie lubię tego typu pytań. Po prostu, lepiej pracuje mi się po angielsku, bo wiem, że kiedy robię energetyczny channeling [moment nawiązania kontaktu z bytami o wyższym stopniu rozwoju duchowego – przyp. red.], przekaz przychodzi do mnie po angielsku, nie po niemiecku. Gdybym więc pracowała w swoim ojczystym języku, musiałabym włożyć dwa razy więcej energii, żeby uzyskać ten sam rezultat.

To tylko małe przykłady, które pokazują, że jeśli wiesz, co jest dla ciebie korzystne, możesz stworzyć jasne oczekiwania wobec kogoś innego. Możesz tworzyć wyraźne granice. I wtedy wszyscy mogą się rozwijać.



Maria: Inspiracja – tak, kopiowanie – nie.

Elena: Dokładnie. Zawsze powtarzam, że każdy z nas dobrze wie, co byłoby dla nas dobre. Po prostu przez większość naszego życia nie dajemy sobie pozwolenia na robienie dokładnie tego, co chcemy. I myślę tu szczególnie o kobietach. Mamy tendencję do myślenia, że musimy robić rzeczy w określony sposób. A tak nie jest. Możemy działać po swojemu, w zgodzie ze swoim wewnętrznym głosem.

Zwłaszcza jeśli budujesz biznes, musisz postrzegać go jako projekt *haute couture* [z fr. „wysokie krawiectwo – dział krawiectwa, zajmujący się tworzeniem ubrań na zamówienie dla konkretnego klienta – przyp. red.], a nie zdejmowanie gotowej sukienki z wieszaka. Tak jak krawiec tworzy wspaniałą sukienkę, która pasuje do wymiarów klienta, tak ty projektujesz swoją firmę, która jest dostosowana do twoich określonych potrzeb.

Maria: O, bardzo mi się ta metafora podoba. Szczególnie, że działam we wciąż stosunkowo nowej w moim kraju dziedzinie. Przez to mogę się w niej rozwijać na swoich warunkach, w zgodzie z tym, co podpowiada mi moje serce.

Elena: Jeśli ludzie widzą, że kochasz to, co robisz i robisz to na swoich warunkach, na swój sposób, to przyciągniesz znacznie więcej ludzi, niż jeśli spróbujesz robić biznes tak, jak wszyscy inni.

Klienci szybko wyczują twoją autentyczność i prawdę.



Maria: Dochodzenie do tej prawdy, do tego, czego pragnie twoje serce, nie jest prostą sprawą. To jedno z najczęstszych pytań, jakie dostaję od osób, z którymi pracuję – „jak odkryć swoją Dharma?”, „co mogę zrobić, żeby się do niej zbliżyć?”. Najczęściej odpowiadam, że to proces, który ma wiele etapów. Nie da się ich przeskoczyć, pominąć pewnych doświadczeń. Dlatego wymaga czasu. Chciałabym jednak, żeby nasza Czytelniczka wyniosła z tej rozmowy również jakąś inspirację, dlatego powiedz proszę, czy masz taką jedną cechę, talent, który w sobie odkryłaś i o którym możesz powiedzieć, że stał się częścią Twojej Dharmy?

Elena: Myślę, że w głębi duszy wszyscy wiemy, dlaczego tu jesteśmy. Nie wierzę, że są osoby, które nie mają zapisanego tego celu w sercu. W dotarciu do tej wiedzy przeszkadzają nam opowieści o tym, kim jesteśmy albo jacy powinniśmy być. Ale pod wieloma warstwami ta prawda jest. Twoja entelechia jest tam głęboko, jest w Tobie i potrzebuje aktywacji i realizacji. Niczego nie trzeba stwarzać, wymyślać, projektować. Wszystko jest już w Tobie, urodziłaś się ze swoją Dharma.

Myślę, że najszybszym sposobem, aby przyspieszyć proces tych „prac odkrywkowych”, jest praca z bardzo wrażliwymi energetycznie ludźmi. Czasem robię to dla osób, z którymi pracuję. Potrafię wyczuć, czym są niektóre z tych entelechii, czym jest ich Dharma. I mogę im to przekazać. Ale dalsza część pracy leży już po ich stronie. Do nich należy integracja i pielęgnowanie tej drogi w sobie.



To jest jedna strona mojej entelechii – potrafię wskazać ludziom, gdzie mają szukać swojej prawdy. Drugi element jest związany z tym, że urodziłam się jako uzdrowiciel. Wiedziałam o tym od dziecka. Prowadzę firmę, działam w biznesie, mam tytuły naukowe, ale ostatecznie moja praca polega na tym, że pomagam ludziom uzdrawiać się. Robię to w ramach działalności biznesowej, przywództwa lub pracy świadomościowej, ale cel jest właśnie taki – sprowadza się do uzdrawiania.

Utwierdziłam się w tym, że właśnie to jest moje powołanie m.in. poprzez rozmowy z innymi ludźmi. Ich odpowiedzi utwierdziły mnie w tym, co czułam od najmłodszych lat. Dlatego uważam, że świetną wskazówką, jeśli jesteś na etapie poszukiwań swojej drogi, jest zainwestowanie w mentora, kogoś kto pomoże i znaleźć twój dar.

Naprawdę warto postuchać, co inni ludzie mówią o tobie w najbardziej kochający sposób. Zadawaj pytania, sprawdzaj, słuchaj odpowiedzi i zacznij składać te rzeczy w całość. Jaki jest wspólny kierunek, który wyłania się z odpowiedzi, z reakcji osób wokół?

Kiedy dorastałam, ludzie mówili: „czuję się lepiej po rozmowie z tobą” albo „kiedy z tobą rozmawiam, czuję się słyszany”. Jeden z moich klientów powiedział mi kiedyś: „w czasie rozmowy z tobą, czuję się, jakbym był w kościele”.

Maria: Mocne.

Elena: Prawda? Zapytałam go, co przez to rozumie. Odparł, że dzięki rozmowie ze mną, czuje, że może porozmawiać ze swoim najwyższym Ja.



Tego typu potwierdzenia mojego daru otrzymywałam już wcześniej, ale zawsze miałam z nimi zgrzyt, gdyż długo sądziłam, że bycie uzdrowicielem to na przykład dotykanie bolącego miejsca, uzdrawianie poprzez dłonie, poprzez dotyk. W końcu zrozumiałam jednak, że moim narzędziem do uzdrawiania są słowa. I właśnie dlatego, jak sądzę, moja dyskusja na TEDx dotknęła tak wielu ludzi. Uzdrawiam mówieniem. Leczę, słysząc, jak inni mówią i przekazuję im to, co wiem, że ich dusza musi usłyszeć.



Podszepty innych osób, zbieranie informacji zwrotnych na swój temat to bardzo ważna sprawa. Myślę, że swoją misję realizuję między innymi dzięki nim.

Maria: Tropisz ślady.

Elena: Tak. To szalenie istotne w procesie odkrywania swojej Dharmy – słuchanie bliskich, tych, którzy cię kochają, którzy pokazują ci, w czym jesteś niesamowity, a ty uważasz to za tak naturalne, że nawet nie zdajesz sobie z tego sprawy.



Maria: W moim przypadku tym czymś jest mój głos, to jak brzmi. Na długo zanim sama zdałam sobie sprawę z tego, jak potężnym jest narzędziem, pracując jako psycholog, trener, nauczyciel jogi, otrzymywałam wiele opinii, że mój głos brzmi naprawdę relaksująco, a to, o czym mówię, jest czymś drugorzędnym.

Elena: Możesz czytać książkę telefoniczną, a ludzie nadal będą mówić: „och, niewiarygodne”.

Maria: Dokładnie. „Miło było cię usłyszeć, dosłownie – tylko usłyszeć twój głos”. Nieźle, prawda?

Elena: Niesamowite.

Maria: Talent polega na tym, aby naprawdę słuchać tego, co mówią ludzie. Zawsze podkreślam, że Wszechświat ciągle do ciebie mówi. To tylko kwestia wyłapania tego przekazu.

Elena: Tak. Czy komunikujesz się ze Wszechświatem? Jak Wszechświat do ciebie przemawia? Głównie przez innych ludzi. Oczywiście również przez znaki i symbole, ale w najbardziej bezpośredni sposób przemawia do ciebie poprzez innych ludzi.

To w porządku być kimś innym

Maria: Żadnych zbiegów okoliczności. Choć, trzeba powiedzieć, że te informacje zwrotne nie zawsze są tylko pozytywne. Wyobrażam sobie, że w Twoim życiu również mogło być wiele niekomfortowych sytuacji związanych z Twoim powołaniem



uzdrowicielki. Wyobrażam sobie dzieci bawiące się na placu zabaw i rozmowę o tym, kim się chce być w życiu. Ktoś chce być strażakiem, ktoś nauczycielem, a Elena – uzdrowicielką. Reakcje mogły być różne.

Elena: To prawda. Kiedy byłam młodsza, miałam duże poczucie izolacji. Zwłaszcza w szkole czułam swoją odmienność, nie pasowałam do innych dzieci. Pamiętam, że nikt nie chciał na przykład jeść lunchu w moim towarzystwie. Jadłam go więc samotnie, w bibliotece. Czytałam książki i miałam coraz bardziej rozbudowane wyimaginowane życie w swojej głowie, gdzie komunikowałam się z wyższą sferą. Ta ludzka mnie rozczarowała. Otworzyłam wtedy swój kanał dla wyższej komunikacji.

Stało się to więc na całkiem wczesnym etapie mojego życia. Jak sobie to uzmystowię, to wydaje mi się całkiem zabawne, że zrobiłam to z konieczności, ponieważ nie czułam się rozumiana przez dzieci. Nie czułam się dobrze w towarzystwie rówieśników. Nie byłam zainteresowana grami, zabawami, które je wtedy pochtłaniały. Przez długi czas myślałam, że coś jest ze mną nie tak, ponieważ w ogóle nie potrafiłam nawiązać relacji z dziećmi w moim wieku. Dopiero gdy dorostałam, zdałam sobie sprawę, że w porządku jest być innym. Ale to była długa podróż, która wiązała się z ogromnym bólem związanym z niedopasowaniem.

Z czasem ten ból zdołałam przekształcić w dość silną osobowość. Zdałam sobie sprawę, że taka właśnie jestem i nie mogę zmienić siebie. Na tym przekonaniu zbudowałam dość dużą wewnętrzną odporność. Mówiłam swoją prawdę, bez względu na to, czy ludzie mnie rozumieli.



Myślę, że to doświadczenie bycia w izolacji jako dziecko a potem głoszenia swojej prawdy sprawiło, że mogę teraz pomagać innym ludziom odnaleźć ich drogę i przestanie. To jest najczęstsza informacja zwrotna, jaką dostaję po swoich przemówieniach na TEDx.

Cóż za piękny, pełny krąg moich własnych doświadczeń. Mogę dotrzeć do całego świata, mówić moją prawdę, a ludzie w każdym wieku, bez względu na pochodzenie, mówią mi, że głoszenie mojej prawdy wyzwoliło ich, by głosić swoją.

Pełny cykl, od momentu, który zrodził się z dużej izolacji i bólu.

Maria: Dziękuję za podzielenie się tym doświadczeniem. To ważne, żeby zdawać sobie sprawę, że wkroczenie na drogę swojej Dharmy nie wiąże się jedynie z chwilami uniesień i satysfakcji. To również wiele bolesnych momentów.

Elena: I nie oddałabym żadnego z nich. Myślę, że nie możesz żyć swoim darem od życia bez znajomości cienia tego daru. To wręcz niemożliwe.

Maria: Wiemy to jednak z perspektywy czasu i naszych doświadczeń. Wiele osób, zdając sobie z tego sprawę, popada w gdybanie, myślenie typu: „gdybym 20 lat temu wiedziała to, co wiem teraz...”. Zastanawiam się, jak to jest w Twoim przypadku. Co byś powiedziała swojej młodszej wersji, młodszej Elenie, która dopiero wkracza na ścieżkę swojej Dharmy? Czy byś się z nią podzieliła?

Elena: Gdy myślę o sobie sprzed lat, widzę kogoś, kto czuje się



bardzo kruchy w życiu, czuje, że jest zbyt wrażliwy jak na ten świat. Przez długi czas myślałam, że świat może mnie złamać, ponieważ tak wiele odczuwam, tak bardzo się przejmuję. Myślę więc, że młodszej mnie powiedziałbym, że w porządku jest być wrażliwym; że pewnego dnia ta wrażliwość stanie się jej największą siłą. Sprawi, że dostanie odbiorców z całego świata (dla młodszej mnie to brzmiałoby szalenie!). A potem stworzy nawet biznes oparty na tej wrażliwości.

Spójrz, to co kiedyś uważałam za rzecz, która może mnie złamać, tak naprawdę jest tym, co mnie stworzyło.

Maria: To stało się nie pomimo, ale dzięki tej wrażliwości.

Elena: Tak, wrażliwość bez wątpienia okazała się największym darem w całym moim życiu.



Maria: Zastanawiam się jeszcze, jak dbasz o ten dar, jak dbasz o siebie, aby naprawdę połączyć się ze swoim wewnętrznym głosem?

Elena: Każdą taką praktykę, rutynowy element miłości dla samego siebie w ciągu dnia, czy to będzie joga, medytacja, zielone soki czy poranny spacer, powinniśmy wypełniać wielką wdzięcznością dla nas samych.

Jednocześnie bardzo ważna jest uważność i słuchanie siebie każdego dnia. Są dni, kiedy budzę się i wiem, że lepiej będzie, jak pośpię 20 minut dłużej, niż jak wstanę i zrobię zielony sok – bo taki był plan. Oczywiście, mój zielony sok sprawia, że czuję się świetnie, ale może tego dnia moje ciało mówi mi, że w ciągu tych 20 minut, powiedzmy, że tyle zajmuje mi przygotowanie soku, lepiej odpocząć w łóżku?

Chodzi więc o rutynę, która działa dla ciebie, wprowadzaj ją więc z wyrozumiałością i elastycznością, dostosowuj do tego, co według ciebie jest prawdą w danym momencie. To moja zasada numer jeden – brak sztywnych zasad. Moje procedury są dość płynne, istnieją w oparciu o moją energię w danym dniu.

Im bardziej jesteś wrażliwa energetycznie, tym silniej możesz odczuwać różnice w zależności od dnia. Któregoś poranka możesz się więc obudzić i poczuć, że zamiast zielonego soku potrzebujesz dużego kubka gorącej herbaty – bo taka jest akurat twoja energia.

Podążaj za głosem, który słyszysz. Nie krytykuj się, nie mów, że coś odwlekasz, że jesteś leniwa, że jesteś beznadziejna, bo znowu ci się nie chce. To coś, o czym staram się pamiętać każdego dnia. Nie ganię się za to, że nie zrobiłam czegoś, co być może miałam w planie, ale tego dnia czułam, że było to dla mnie właściwe.

Maria: Poznaj swój rytm, poznaj swoją rutynę, ale także bądź elastyczna, bez poczucia winy.

Elena: Dokładnie. Podzielę się z jeszcze jedną swoją codzienną praktyką. Otóż uwielbiam czytać karty Oracle. Każdego dnia, jeśli chcę odpowiedzi na coś lub chcę połączyć się z przewodnikiem, wybieram dla samej siebie karty Oracle. I od razu zastrzegam, że dla mnie to tylko narzędzie, ponieważ w moim przypadku odpowiedź zawsze sama z nich wyskakuje. I chociaż są to te same karty, to za każdym razem otrzymuję zupełnie różne historie, różne odpowiedzi – w zależności od pytania. To narzędzie, którego używam do łączenia się z moim wyższym Ja.

Szukanie w kartach przekazu dla samej siebie bywa trudniejsze, ponieważ często podświadomie chcemy określonego rezultatu. Gdy twoja intuicja będzie próbowała wskazać ci prawdę, twoje ego może się buntować, odrzucać tę prawdę. Naturalną reakcją jest wtedy, że wymyślasz coś, co wydaje się twoją intuicją, ale w rzeczywistości nią nie jest. Kiedy masz karty, rzadziej cofasz się w przeszłość, ponieważ musisz pozostać bardziej szczerą wobec tego, co faktycznie widzisz.

Maria: Elena, jestem bardzo wdzięczna, że poprzez tę rozmowę mogłam wspólnie z Tobą odbyć podróż. Podróż, która ma wiele jasnych punktów, ale w której nie brakuje też ciemności i cierpienia. To wszystko są części, dzięki którym jesteś tym, kim jesteś. Dziękuję, że zechciałaś się tym podzielić ze mną i Czytelniczkami tej książki.

Elena: Myślę, że im więcej miłości, łaski i uczciwości możemy wnieść do tych rozmów, tym bardziej wszyscy możemy się obudzić i ewoluować razem.







Maria Nowak-Szabat

Ajurwedyjska terapeutka i psycholożka.
Pomaga ludziom skorzystać z Ajurwedy.

Wkłada serce w to, żeby Ajurweda
była zrozumiała i dostępna.

Od ośmiu lat wspólnie z mężem Michałem
prowadzi Agni Ajurweda.

www.agni-ajurweda.pl



*Mówi się, że stal hartuje się w ogniu.
Wszystkie trudne doświadczenia, na wielu poziomach,
kształtują nas i doprowadzają do miejsca,
w którym jesteśmy. Nie twierdzą, że trzeba cierpieć,
żeby odkryć swoją Dharmę. Ale bez wątpienia
dla wielu osób cierpienie jest momentem przejściowym,
niezbędnym elementem stawania się
najlepszą wersją siebie.*

Maria Nowak-Szabat





O sile odpuszczania

Rozmowa z Marią Nowak-Szabat

Justyna De Prado: To będzie wyjątkowe spotkanie! Pozostałe rozmowy o Dharmie, które powstały na potrzeby tej książki, przeprowadzasz Ty. Teraz sytuacja się odwraca. Mam nadzieję, że wyciągnę z Ciebie wszystkie wiadomości i refleksje, które przydadzą się Czytelniczkom w poszukiwaniach ich Dharmy.

Maria: Miło czasami znaleźć się po drugiej stronie, dlatego dziękuję Ci bardzo, że będziesz ze mną rozmawiać. Mam otwarte serce i gotowość, żeby dzielić się tym wszystkim, co będzie w trakcie tego spotkania do niego przychodzić.

Justyna: „Dharma” – czym w ogóle dla Ciebie jest? Jakie znaczenie niesie ze sobą to słowo?

Maria: Mówiąc najprościej, Dharma to dla mnie cel życia.

Pytanie o sens życia towarzyszyło mi na długo zanim na dobre zajęłam się Ajurwedą. Już jako dziecko zastanawiałam się, po co tak naprawdę tutaj jestem. W trakcie spotkań rodzinnych przysłuchiwałam się często, jak dorośli mówią o świecie. Słuchałam rozmów o polityce, telewizorach, remontach łazienki...



I myślałam sobie: „Serio? Tak ma wyglądać nasze życie, że pracujemy od rana do nocy przez sześć dni w tygodniu, żeby w niedzielę zjeść rosół, napić się wódki i pogadać o bzdurach?”.

A może jednak jest coś więcej? Może da się inaczej? Zdecydowałam się więc na zmianę podejścia. I widzę, że efekty tej zmiany są często zaskakujące, ale jak najbardziej pozytywne.

Te pytania zadawałam sobie coraz częściej jako nastolatka. To był bardzo burzliwy okres w moim życiu. Nieraz zastanawiałam się wtedy, co po sobie na tym świecie zostawię, co po mnie zostanie. Z czasem tych myśli było coraz więcej. Wpływ na to miało na pewno studiowanie polonistyki, na której uczyłam się m.in. o starożytnym podejściu *non omnis moriar*. „Nie wszystek umrę”, bo coś po mnie zostanie. Jakiś pomnik, tradycja, jakaś spuścizna, która będzie towarzyszyć następnym pokoleniom.

Zadawałam więc sobie to pytanie, ale jednocześnie poświęcałam sporo czasu na słuchanie odpowiedzi. Z jakiego powodu tu jestem? Co mogę od siebie dać innym? Jaki jest mój wkład w rozwój kultury, której jestem częścią?

Sens i cel życia – tym jest dla mnie Dharma.

Justyna: Jestem ciekawa, czy Ty sama, po latach poszukiwań i zadawania sobie tych pytań, możesz już powiedzieć, z przekonaniem, co tak naprawdę jest Twoją Dharma?

Maria: Od wielu lat czuję mocno, że moją Dharma jest przekazywanie Ajurwedy.

Ajurwedy można uczyć na wiele różnych sposobów, bo ma wiele oblicz. Ja na początku prowadziłam konsultacje, uczyłam oczyszczania, tworzyłam kursy online. Po 7 latach, w momencie, w którym jestem teraz, czuję wyraźnie, że moim celem na tym świecie jest uczenie innych tego, jak pracować z Ajurwedą. Mam na myśli inne osoby, które chcą zajmować się tą starożytną mądrością zawodowo i prowadzić ludzi do lepszego rozumienia siebie. To jest moja Dharma.

Czuję coraz wyraźniej, że jestem właściwą osobą do tego, żeby zajmować się tym w Polsce. Więc biorę to i idę za tym uczuciem dalej. Z odwagą i zaufaniem, że skoro czuję takie powołanie, to na pewno mam zasoby, żeby je realizować.

Radość i satysfakcja z każdego dnia

Justyna: To z pewnością wspaniała sprawa – czuć taką pewność i mieć odwagę iść za tym. Ale to przecież nie stało się samo, w ułamku sekundy.

Maria: To był oczywiście proces. Życ swoją Dhamą to mieć satysfakcję, spokój i radość z każdego dnia. To jest to, co mi towarzyszy, kiedy przychodzę do pracy. Mimo że z boku to będzie wyglądało na całkiem zwyczajne, rutynowe zajęcia. Siadam na krześle przed komputerem. Klikam, wysyłam, nagrywam, rozmawiam. To jest czasem kilka godzin pracy umysłowej, w biurze, przed komputerem. Proza. Ale z drugiej strony przez te godziny towarzyszy mi radość, satysfakcja, spełnienie i poczucie, że to, co robię, ma głęboki sens. I myślę, że to jest wskazówka, że jestem na odpowiedniej ścieżce.



Dharma jednocześnie cały czas się doprecyzowuje. Dlatego powinniśmy ciągle mieć otwarte serca i umysły, by chłonąć nimi sygnały, które wysyła do nas Wszechświat. Robię tak niezmiennie od kilku lat zajmowania się Ajurwedą, mimo że mam pewność, że jej nauczanie jest moją Dharma. Słucham komentarzy innych osób, nawet jakichś przelotnie rzuconych zdań, obserwuję znaki, które zsyła do mnie przyroda. I upewniam się, czy moja Dharma jest taka sama, czy może coś się zmieniło. Może coś innego mnie pociąga? Do czegoś innego jestem wezwana?

To może brzmieć trochę strasznie, jak taka niekończąca się praca, ale szczerze? To wyrównywanie kursu przychodzi bardzo naturalnie. Bo to po prostu część życia i pracowania z Dharma. Chodzi o to, żeby raz na jakiś czas zerknąć na kompas, czy na pewno cały czas płniemy dobrym kursem, czy może warto coś delikatnie skorygować. Ale najważniejsze, że już w tej podróży jesteśmy.

Odwaga, by iść swoją ścieżką

To jest stan na teraz, po latach płnięcia w stronę Dharmy. Było jednak wiele momentów w moim życiu, kiedy byłam zupełnie pogubiona i poraniona, kiedy nie wiedziałam, w którym kierunku zmierzam.

Chyba najbardziej dramatycznie, i nie przesadzam używając tego słowa, wspominam czas, kiedy trafiłam na studia do Krakowa

Zdecydowałam się na kierunek zgodny z moimi umiejętnościami. W liceum byłam świetna z polskiego, więc padło na polonistykę.



Wiele osób, nawet mój polonista, ten kierunek mi odradzało. Ale na taki wybór byłam wtedy gotowa. Chciałam mieć spokój i pewność, że bez problemu dostanę się na wybrany wydział. A jednocześnie miałam duże marzenia związane z życiem w Krakowie, ludźmi o otwartych umysłach, wolności, możliwościach ekspresji i obcowania ze sztuką.

Rzeczywistość na polonistyce wyglądała zupełnie inaczej.

Miałam wrażenie, że większość dziewczyn, z którymi studiuję, to noszące spódnice dziewice, które lubią czytać książki pachnące taką starą, zatęchłą biblioteką. W ogóle, na pierwszym roku na kilkadziesiąt kobiet przypadało może z dziewięciu mężczyzn. I to takich bardzo nietypowych. A moje wyobrażenia były zupełnie inne! Kompletnie nie potrafiłam się tam odnaleźć. Czułam się, jak kolorowy ptak wrzucony w stado zwyczajnego, szarego ptactwa.

W dodatku wielkie miasto mnie onieśmiało i odbierało pewność siebie. Miałam poczucie gorszości związane z moim pochodzeniem, tym, że przyjechałam z prowincji. Było wiele sytuacji, które wpędzały mnie w różne kompleksy.

Pierwsze dwa lata studiów upłynęły mi więc pod znakiem rozczarowania, rozgoryczenia i poczucia odmienności.



Z czasem, gdy dałam swoim znajomym z roku szansę i bardziej się na nich otworzyłam, okazało się, że te dziewczyny w spódnicach to fantastyczne, rozrywkowe kobiety o szerokich horyzontach i bardzo interesujących poglądach. Ale żeby się o tym przekonać, musiałam wyjść ze swojego rozczarowania i niezadowolenia. Pozwolić, żeby te kobiety mogły siebie wyrazić i się sobą podzielić.

Ludzie na studiach w miarę upływu czasu okazali się bardziej interesujący, ale same studia... Literatura starożytna, średniowiecze, język starocerkiewnoślawiański, które po prostu miały się nijak do rzeczywistości za oknem... Byłam coraz bardziej przygnębiona nie tylko tym programem, ale też, a raczej przede wszystkim, perspektywą zostania nauczycielką polskiego, redaktorką bądź dziennikarką. To zawody, które zupełnie mnie nie pociągają. Czułam, że jeśli jeszcze w trakcie studiów, na wczesnym etapie, nie skrucę z tej ścieżki, to po mnie.

A już wtedy coraz bardziej wołały mnie zajęcia związane z pomaganiem innym ludziom. Tak trafiłam na psychologię. Skręcić się udało. Z perspektywy czasu mogę powiedzieć, że weszłam wtedy na drogę swojej Dharmy. I tak, wiązało się to z mnóstwem wątpliwości. Gdy ja kończyłam studia, moi rówieśnicy mieli już za sobą staże, praktyki, pierwsze prace i jasno wytyczone ścieżki kariery. A ja ciągle byłam w próżni, związanej z tym, że nie wiedziałam, czym się będę zawodowo w życiu zajmować.

Z drugiej strony czułam potrzebę oderwania się od stylu życia, który znałam z Polski, złapania perspektywy i zanurzenia się w to, co naprawdę jest moim powołaniem w życiu. Razem z Michałem, moim obecnym mężem, wyjechaliliśmy w roczną podróż po świecie.



W jej trakcie zetknęłam się również z Ajurwedą. Wołała mnie coraz bardziej...

Bo zbliżanie się do swojej Dharmy, swojego celu w życiu, to, jak już mówiłam, przede wszystkim proces. Składa się na niego wiele pojedynczych etapów. Czasem niekomfortowych, bo wiążących się z poczuciem wyobcowania, czasami wręcz niezauważalnych, ale ostatecznie mających olbrzymie znaczenie.

Oczywiście, zawsze jest pokusa, żeby z tej drogi zawrócić. Ja też mogłam po prostu skończyć studia i zacząć robić to, co moi znajomi. Życie się toczy, przydałaby się jakaś stała praca, regularne przychody i tak dalej. A ja ciągle jeszcze nie wiem, gdzie tę swoją studnię kopać. To nie jest proste uczucie do życia, zwłaszcza jeśli towarzyszy ci przez ileś lat z rzędu. Nie jest proste prowadzenie rozmów, które zaczynają się od pytania: „czym się zajmujesz?”, a ty nie do końca wiesz, co odpowiedzieć.

Justyna: Domyślam się, że jak już wiedziałaś i odpowiadałaś „Ajurwedą”, reakcje też były różne.

Maria: Zgadza się. Całkiem niedawno znajomy, który kilka lat temu tworzył dla Agni Ajurweda pierwszą stronę internetową, powiedział mojemu mężowi: „Wiesz co, nie dawałem wam szansy. Byłem przekonany, że znikniecie po roku, tak samo szybko, jak się pojawiliście. Jesteście dla mnie największym pozytywnym rozczarowaniem wśród moich klientów”. Myślę, że ta jedna opinia oddaje tysiąc innych, które towarzyszyły nam na początku działalności.



Nie lekceważyć „przypadkowych” spotkań

Justyna: W Twojej historii widzę wiele wzlotów i upadków. A czy przypominasz sobie taki jeden moment, kiedy poczułaś, że Ajurweda to właśnie to? Że wreszcie jesteś w domu, że czas zakończyć poszukiwania?

Maria: Pierwszy raz o Ajurwedzie usłyszałam w 2005, może w 2006 r. Samo słowo, sam termin. Jeszcze do końca nie wiedziałam, co się za nim kryje, ale już samo jego brzmienie jakoś ze mną rezonowało. Czułam jego moc i miałam intuicję, żeby za nią podążyć.

Te 15 lat temu na polskim rynku prawie nie było książek na temat Ajurweddy. Pamiętam, że gdy już na jedną trafiłam, musiałam zrobić małe tournee po krakowskich księgarniach, żeby ją dostać.

Zaczęłam się też zastanawiać, gdzie można tę wiedzę zgłębiać. Tak natknęłam się na dr. Vasanta Lada i jego dwuletnią szkołę w Stanach Zjednoczonych. Ale wtedy taki wyjazd był dla mnie z tej samej półki co lot na księżyc. Dystans, pieniądze, zobowiązania rodzinne w Polsce.

Niemniej, ziarno zostało zasiane, pomysł na bliższe poznanie Ajurweddy zaczął kiełkować. I potem było mnóstwo małych podpowiedzi, mówiących, że to jest to.

W trakcie naszej rocznej podróży po świecie trafiliśmy z mężem do centrum Sivananda yoga w Nowej Zelandii. Choć nasz pomysł na pobyt w tym kraju był zupełnie inny. Przyjechaliśmy tutaj, żeby



zbierać czereśnie i zarobić na dalszą część podróży. Wyjątkowo chłodna zima i klęska nieurodzaju sprawiła, że szybko musieliśmy zweryfikować swoje plany. Wpadliśmy na pomysł, żeby wykorzystać moje umiejętności nauczycielki jogi i wyjechać na tak zwaną karmajogę, czyli pobyt związany z pracą w ośrodku jogi. „Przypadek” sprawił, że spotkaliśmy tam dziewczynę, która dopiero co skończyła studia w szkole dr. Vasanta Lada, o której kilka lat wcześniej tak marzyłam.



Justyna: Ładny „przypadek”.

Maria: Dharma w pełnej krasie!

Ta dziewczyna była moją pierwszą przewodniczką po świecie Ajurwedy. Opowiadała mi, jak wyglądało szkolenie u dr. Lada, ale też dzieliła się swoimi osobistymi przeżyciami związanymi ze zdrowiem i tym, jak Ajurweda pomogła jej stanąć na nogi i wyjść z naprawdę dużych problemów zdrowotnych.

I takich osób, takich znaków na mojej drodze z czasem było coraz więcej. Czasem jest to człowiek, czasem strona internetowa albo książka. To może być jakaś krótka historia, anegdota, a nawet jedno zdanie. I to wszystko prowadzi, okruszek po okruszku, do miejsca, w którym jesteś gotowa postawić wszystko na tę jedną kartę. W moim przypadku to była Ajurweda.



Czułam, że mogę się nią zajmować naprawdę od rana do wieczora. Że nie mogę już trzymać jej zamkniętej w jakiejś komórce, do której udaję się tylko, jak mam czas i siłę. Czułam potrzebę, żeby Ajurweda wypełniła całe moje życie – i zawodowe, i rodzinne.

Justyna: Opowiedz proszę więcej o tym, jak wyglądał taki największy okruch, najbardziej wyraźny znak, że już czas, żeby właśnie postawić wszystko na jedną kartę.

Maria: Myślę, że jeden z nich zobaczyłam jeszcze na studiach z psychologii. Kończyłam właśnie roczny kurs umiejętności trenerskich. Na ostatnim zjeździe poznałam Alicję Pruc, która zajmowała się treningiem biznesowym. Świetny fachowiec, wielka profesjonalistka. Wszyscy długo czekaliśmy na zajęcia z nią. Ja tym bardziej, że niezwykle inspirująca była dla mnie cała jej ścieżka zawodowa. Zanim Alicja trafiła do świata coachingu i wielkiego biznesu, była nauczycielką nauczania początkowego. Zaczynała od nauki dzieciaków, a teraz jest wybitną trenerką biznesową, znaną z tego, że świetnie sobie radzi w twardych, korporacyjnych warunkach.

Opinie, które o niej krążyły, w 100% potwierdziły się na naszym szkoleniu. Było niezwykle ciekawe i inspirujące. Tym bardziej byłam nią zafascynowana. Pamiętam, że na koniec, żegnając się, jakby mimochodem rzuciła, że musimy kiedyś umówić na kawę w Krakowie.

Ta propozycja z jednej strony bardzo mnie ucieszyła, ale też mocno zaskoczyła. Nie miałam pewności, ile w niej szczerego zaproszenia do spotkania, a ile zwykłej kurtuazji. Zaryzykowałam.



Z sercem na ramieniu i lekko drżącym głosem zadzwoniłam do Alicji. Okazało się, że propozycja była jak najbardziej prawdziwa i aktualna.

Spotkałyśmy się kilka tygodni później w jednej z kawiarni w samym sercu krakowskiego rynku. Najbardziej z tej rozmowy zapamiętałam jej koniec. Alicja wyciągnęła rękę i patrząc mi w oczy, powiedziała: „Dam ci coś, co symbolizuje twoje możliwości. Niech ci to przypomina, ile jest w tobie mocy, talentu i zdolności. Chciałabym, żebyś, patrząc i dotykając tego przedmiotu, łączyła się z ogromnym potencjałem, który masz w sobie”.

Tym czymś była taka zwykła, szklana kuleczka. Zwykły przedmiot, świcidetko, ale przez to wszystko, co Alicja mi powiedziała, ta kulka nabrała dla mnie wyjątkowego znaczenia. Przez kolejne lata, w chwilach zwątpienia, brałam ją do ręki i myślałam sobie: "Alicja Pruc coś we mnie widziała, dostrzegła drżące we mnie możliwości. A przecież jest ekspertem w swoim fachu, zna się na ludziach". Ta kulka towarzyszyła mi za każdym razem, kiedy wychodziłam poza swoją strefę komfortu i robiłam kolejny odważny krok. To było bardzo cenne na samym początku, kiedy nie miałam jeszcze wprawy w podejmowaniu ryzykownych decyzji, wiążących się z niepewnością i obawami.

To, czego nauczyła mnie Alicja, to kontaktowanie się z tym potencjałem nieograniczonych możliwości, o których pięknie mówi również Deepak Chopra i sama Ajurweda. Kiedyś potrzebowałam do tego fizycznego obiektu, który pozwalał mi się z tym łączyć. Dziś tę rolę pełni natura i medytacja.



Justyna: Dużo było tych sytuacji, w których musiałaś opuszczać swoją strefę komfortu?

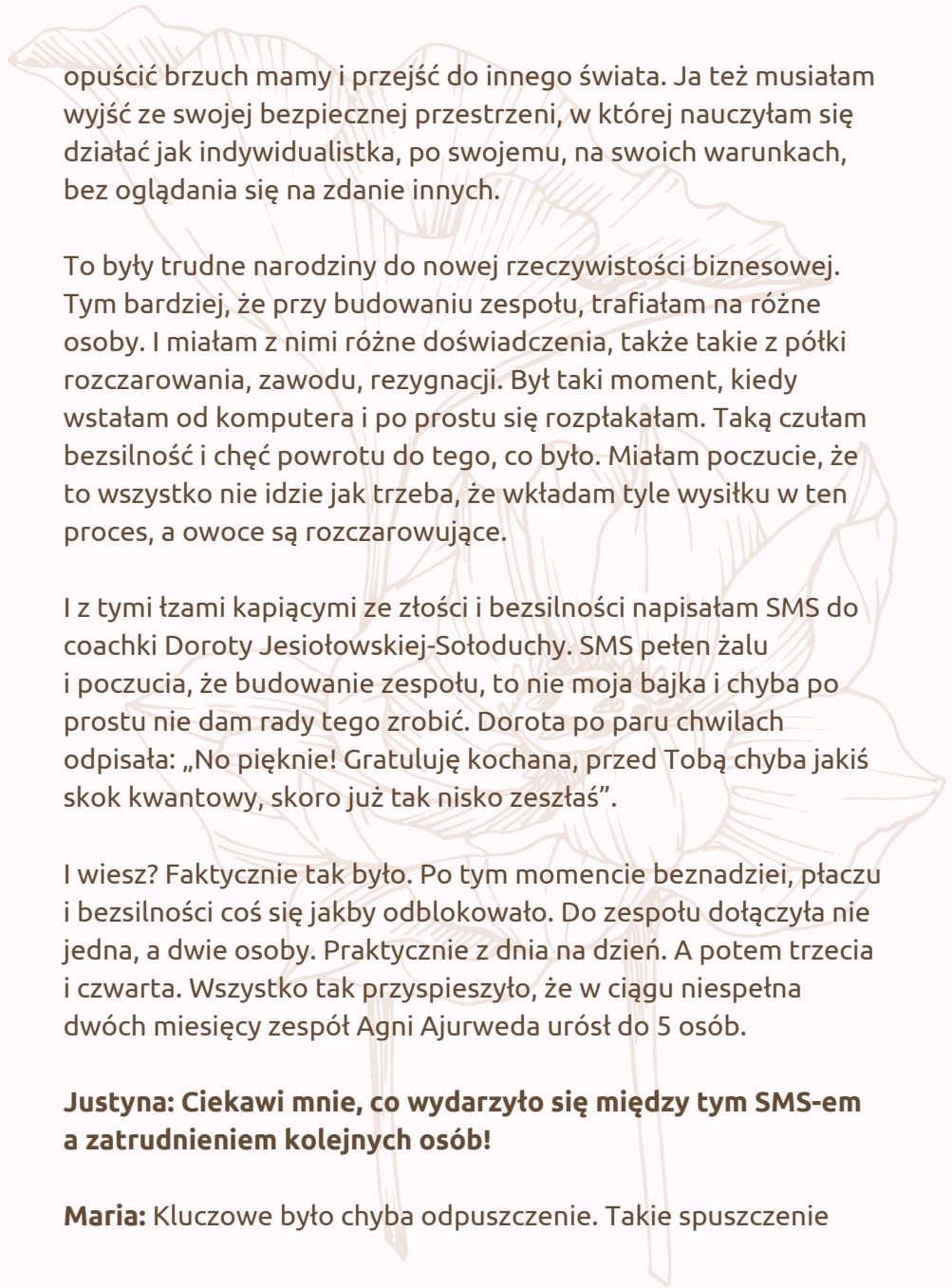
Maria: Całe mnóstwo. Z samych tych momentów można by pewnie napisać książkę. Podam jeden przykład, który myślę, że dobrze pokazuje, jakie znaczenie ma to ciągłe słuchanie głosu Wszechświata i sprawdzanie, czy podążamy w dobrym kierunku. Bo powtórzę raz jeszcze – to nigdy nie jest tak, że przychodzi ten jeden moment, kiedy odkrywamy swoją Dharmę, a potem jest już z góry.

Agni Ajurweda prowadzimy z Michałem od 7 lat. Nasza firma pięknie się przez ten czas rozwinęła, odpowiadając na coraz większą chęć ludzi do zanurzania się w Ajurwedzie i tym stylu życia, który się z nią wiąże. Ale w pewnym momencie zeszłego roku [2019 r. - przyp.red.] poczułam, że jeśli chcę się dalej sama rozwijać i jeśli chcę, by rozwijała się nasza firma, to potrzebuję zespołu. Sama tego po prostu dalej nie zrobię.

Potrzebuję ludzi, z którymi będę współpracować, którzy będą mnie wspierać. I zaczęła się akcja tworzenia zespołu, która trwała parę miesięcy. To było dla mnie duże wyzwanie. Bo żeby ludzie mogli przyjść i mi pomóc, ja muszę im na to pozwolić. Zaufać im i oddać część kontroli i odpowiedzialności. Albo delegujesz, albo nie masz zespołu. Tak to działa.

To też było dla mnie doświadczenie związane z wychodzeniem ze strefy komfortu. Jak dziecko, które jeśli chce dalej rosnąć, musi





opuścić brzuch mamy i przejść do innego świata. Ja też musiałam wyjść ze swojej bezpiecznej przestrzeni, w której nauczyłam się działać jak indywidualistka, po swojemu, na swoich warunkach, bez oglądania się na zdanie innych.

To były trudne narodziny do nowej rzeczywistości biznesowej. Tym bardziej, że przy budowaniu zespołu, trafiałam na różne osoby. I miałam z nimi różne doświadczenia, także takie z półki rozczarowania, zawodu, rezygnacji. Był taki moment, kiedy wstałam od komputera i po prostu się rozplakałam. Taką czułam bezsilność i chęć powrotu do tego, co było. Miałam poczucie, że to wszystko nie idzie jak trzeba, że wkładam tyle wysiłku w ten proces, a owoce są rozczarowujące.

I z tymi łzami kapiącymi ze złości i bezsilności napisałam SMS do coachki Doroty Jesiołowskiej-Sołoduchy. SMS pełen żalu i poczucia, że budowanie zespołu, to nie moja bajka i chyba po prostu nie dam rady tego zrobić. Dorota po paru chwilach odpisała: „No pięknie! Gratuluję kochana, przed Tobą chyba jakiś skok kwantowy, skoro już tak nisko zeszłaś”.

I wiesz? Faktycznie tak było. Po tym momencie beznadziei, płaczu i bezsilności coś się jakby odblokowało. Do zespołu dołączyła nie jedna, a dwie osoby. Praktycznie z dnia na dzień. A potem trzecia i czwarta. Wszystko tak przyspieszyło, że w ciągu niespełna dwóch miesięcy zespół Agni Ajurweda urósł do 5 osób.

Justyna: Ciekawi mnie, co wydarzyło się między tym SMS-em a zatrudnieniem kolejnych osób!

Maria: Kluczowe było chyba odpuszczenie. Takie spuszczenie



powietrza z balonu oczekiwać. Odpuszczanie to w ogóle mantra dla Pitty, która podchodzi do wszystkiego bardzo zadaniowo. Gdy więc moja Pitta usłyszała, że teraz jest czas na tworzenie zespołu, no to całą energię skupiła na realizacji tego zadania. I nie dopuszczała do siebie różnych innych sygnałów, który mówiły, że coś jest nie tak, z jakiegoś powodu to nie idzie.

Dopiero, kiedy odpuściłam sobie ten założony plan, kiedy przestałam wykonywać różne ruchy na siłę i zawiesiłam temat na jakiś czas, coś się odblokowało. Wydarzyła się magia synchronizacji, zbiegów okoliczności, opatrności i połączeń. Pojawiło się miejsce i gotowość na to, żebym przyjęła pomoc z zewnątrz.

Justyna: Myślę, że to bardzo ważne, żeby przestać starać się na siłę. Opuścić i zobaczyć, dokąd to odpuszczenie nas zaprowadzi.

Maria: No bo my czasem tak mamy, prawda? Wychodzenie ze strefy komfortu często kojarzy się z wysiłkiem, rozpychaniem się łokciami, przekraczaniem swoich granic. A przy tym bardzo łatwo o przekroczenie siebie.

Warto czasem odpuścić i zaufać, że jeśli coś ma się wydarzyć, to się wydarzy. A ja może po prostu sobie usiądę i popatrzę, jak to się dzieje.

Bezcenne ludzkie życie

Justyna: Opowiedziałas o długiej drodze od tych rozmów przy rodzinnym stole, których słuchałaś jako dziecko i zastanawiałaś



się nad sensem swojego życia na tej Ziemi, do momentu, w którym jesteś teraz, gdy stoisz na czele pięknie rozwijającego się biznesu, dzięki któremu możesz realizować swoją Dharma. Na tej drodze pojawiło się na pewno wiele wątpliwości i niepewności. Sama mówiłaś o sytuacjach, kiedy kusząca była perspektywa zwracania do tego, co było, co znane. Gdybyś mogła cofnąć się w czasie do tych sytuacji, do młodszych wersji siebie, co byś im powiedziała? Jakich rad im udzieliła albo przed czym przestrzegła?

Maria: Rzeczywiście, takich momentów, w których przydałoby mi się słowo od wystannika z przyszłości, było kilka. Dlatego opowiem o paru sytuacjach ze swojego życia, do których chciałabym się cofnąć ze swoją obecną wiedzą i doświadczeniem.

Pierwszym takim przełomowym momentem była dla mnie śmierć mojej mamy w wypadku samochodowym. Miałam wtedy 9 lat. To była chwila, kiedy wszystko stanęło na głowie. Na śmierć kogoś bliskiego w takich okolicznościach nie da się przygotować. W niedzielę mama jeszcze była, w poniedziałek już jej nie ma. W jednej sekundzie mój świat przestał istnieć. Tym bardziej, że po tragicznej śmierci mamy musiałam się wyprowadzić z miasta, które znam i kocham. Przez wiele lat żyłam w żałobie nie tylko za mamą, ale i za tym światem, który został mi odebrany wraz z jej zniknięciem. Za moją podstawówką, moim podwórkiem, domem, znanymi kątami mojej miejscowości...

To wtedy zdałam sobie sprawę z kruchości życia. Wtedy zaczęły przychodzić do mnie te wszystkie refleksje nad sensem i celem życia. Bo skoro tak łatwo i szybko może się skończyć, to trzeba je w pełni wykorzystać.



Gdybym mogła cofnąć się w czasie, to powiedziałabym sobie, że to doświadczenie, sprawi, że będę mieć w sobie bardzo dużo empatii dla ludzi, z którymi będę w przyszłości pracować. Że dzięki temu, co teraz przechodzę, będę lepiej rozumieć bezcenny dar życia.

Drugą wersją siebie z przeszłości, którą chciałabym spotkać, jest już nastoletnia Maryna, bo wtedy tak sama się określałam. Zbuntowana Maryna, która nosiła krótkie włosy, kolczyki i spodnie zapięte na 1000 agrahek. Powiedziałabym jej, że ten duch buntownika, nonkonformistki, tej punkowy, jeszcze nie raz w życiu jej się przyda. Że będzie niezbędny do tego, aby iść swoją drogą i wybierać bardziej niekonwencjonalne rozwiązania. Że ta faza buntu zaprocentuje w przyszłości przecieraniem szlaków dla nowych koncepcji i nowych form pracy z Ajurwedą w Polsce.

Marii z polonistyki, która rozpacza, że musi się uczyć starocerkiewnośłowiańskiego i pisać prace roczne na temat literatury starożytnej, powiedziałabym, że umiejętność władania językiem będzie nieoceniona w jej pracy z Dharma. Że studia polonistyczne to nie jest samo zło, nie pójdą na marne, jeszcze nieraz przydadzą jej się te godzinne ślęczenia nad różnymi tekstami.

A tej dziewczynie, która studiowała psychologię, powiedziałabym, żeby się nie martwiła. Że chociaż wokół siebie nie widzi ludzi, którzy reprezentują to, co ona by chciała robić zawodowo, to za chwilę ich pozna. Pojawią się, żeby jej pokazać, że to, co ona przeczuwa i czego nawet nie jest w stanie wyrazić słowami, jest możliwe. I ktoś już to robi. Ktoś już łączy psychologię, jogę, Ajurwedę. Ktoś już tak holistycznie pracuje z ludźmi.





Chętnie cofnęłabym się też do Marii z 2014 roku. Marii, która z mężem właśnie zakładała swoją firmę z 17 tysiącami złotych na koncie – tyle wynosiła dotacja z urzędu miasta na start biznesu. Wprowadzaliśmy się z Michałem do Wrocławia i mieliśmy pieniądze na opłacenie trzech czynszów. Wielka niewiadoma. Tej Marii powiedziałabym, że właśnie zaczyna się najpiękniejsza przygoda jej życia. Przygoda, która zaprowadzi ją na Podlasie, do 8-hektarowej działki z lasem, na której stanie jej wymarzony dom. Że to wszystko jest kwestią czasu.

Justyna: Warto to podkreślać – że nawet te najtrudniejsze przeżycia mają głęboki sens w procesie odkrywania naszej Dharmy. Jeżeli tylko zinterpretujemy je w odpowiedni sposób i będziemy chcieli to wykorzystać na naszej drodze do spełnienia.

Maria: Ja bym wręcz powiedziała, że przede wszystkim te trudne momenty mają dla tego procesu znaczenie. Patrząc na efekt poszukiwań moich, Twoich czy innych kobiet, z którymi rozmawiam w tej książce, na dojrzałe, spełnione osoby, które odnalazły i żyją swoją Dharma, można stracić z oczu to wszystko, co nas do tego miejsca doprowadziło. Nie każda z tych opowieści zawiera tak traumatyczne doświadczenia, jak moja, ale w każdej pojawia się wątek wyobcowania, niedopasowania, poczucia, że jest tak, a chciałoby się inaczej...



Mówi się, że stal hartuje się w ogniu. Te wszystkie trudne doświadczenia, na wielu poziomach, kształtują nas i doprowadzają do miejsca, w którym jesteśmy. Nie twierdzę, że trzeba cierpieć, żeby swoją Dharma odkryć. Ale bez wątpienia dla wielu osób cierpienie jest momentem przejściowym, niezbędnym elementem stawania się najlepszą wersją siebie.

Odkrywać a nie wynajdować

Justyna: Jeśli Czytelniczka tej książki doszła do tego momentu rozmowy, pewnie może zadawać sobie pytanie: „No dobrze, ale to twoja historia. U mnie to wszystko wygląda zupełnie inaczej... Co mam robić, żeby też znaleźć się w tym miejscu co ty?”. Co byś jej odpowiedziała?

Maria: Pierwsze, co przyszło mi do głowy, to: „daj sobie czas”. Opowiedziałam Ci swoją historię. Widzisz, ile było w niej zakrętów, wątpliwości, momentów przetomowych. Dharma manifestuje się z tygodnia na tydzień, z miesiąca na miesiąc, kiedy planuję kolejne działania. W odkrywaniu Dharmy nastawienie na wynik nie działa, jest wręcz kontrproduktywne. Już o tym trochę mówiliśmy: im bardziej chcesz, im bardziej dążysz, starasz się na siłę, tym mniej prawdopodobne, że ten wynik się pojawi. Bo Dharma pochodzi z innej przestrzeni, z przestrzeni zaufania, podążania, słuchania, intuicji.

Dlatego mówimy o odkrywaniu Dharmy a nie o jej wyszukiwaniu czy wynajdywaniu. Spokojnie, daj sobie czas. Opuść, zostaw to napięcie realizowania i odhaczania, że to już zrobione, że to już uzgodnione. To nie zakupy ani lista zadań w pracy. W Dharmie się



rozluźnij i przygotuj na proces, który potrwa w zasadzie całe Twoje życie.

Może być tak, że dopiero kiedy już jako stara kobieta będziesz odchodzić z tego świata, mając na sobie, jak mówią Duńczycy, ostatnią koszulę, która nie ma kieszeni, niczego materialnego nie będzie się dało zabrać na drugą stronę, to wtedy pewnie najlepiej zrozumiesz, co było Twoją Dharumą. Wtedy będziesz mieć tę największą jasność, co było sensem Twojego bycia na Ziemi w tym wariacie, w którym się urodziłaś.

Justyna: Myślę, że jasność często przychodzi właśnie z takiego odpuszczenia, pogodzenia się z tym, co jest, na ten moment, na tę chwilę. Jednocześnie są na pewno sposoby, aby procesu odkrywania swojej Dharma nie odpuszczać, żeby na takiej lekkości się do niej zbliżyć.

Maria: Dla mnie na pewno są to spacer. To jest moja praktyka. I to zawsze zalecam swoim klientom. Niektórzy śmieją się, że to praktyka przymusowa, inni mówią, że ratunkowa.

Idę na spacer, patrzę w niebo, obserwuję drzewa, patrzę, jak się zmieniają kolory, jak przelatują ptaki, przyglądam się owadom. I tę formę aktywności aplikuję sobie, kiedy kompletnie nie wiem, co mam robić albo kiedy przegrzeje mi się głowa i potrzebuję odpoczynku. Lubię też wyjść na spacer, kiedy czuję, że łąduje się we mnie jakaś nowa koncepcja.

Spacer pozwala mi połączyć się z siłą, która jest w naturze. Pozwala mi uświadomić sobie, że każdy z nas jest inny, ale tę swoją wyjątkowość może osiągnąć bezwysiłkowo. Tak jak brzoza



bez wysiłku staje się brzozą, dąb dębem, a zając zającem.
I wszyscy mogą być w tej swojej formie zachwycający.

I ta inteligencja twórcza natury, która ją nieustannie stwarza
i organizuje podczas spaceru, staje się moim udziałem.

Justyna: Piękne, inspirujące zakończeniu Marysiu. Za każdym razem, kiedy z Tobą rozmawiam, mam nową siłę do działania. Jestem przekonana, że energia płynąca z Twoich słów udzieli się również naszym Czytelnikom.

Maria: Niech tak się stanie.





Zakończenie

Czasem mam wrażenie, że życie wielu ludzi przypomina czekanie w dworcowej poczekalni na bliżej nieokreślony pociąg. Siedzą na ławce, są przygotowani do drogi, wiedzą, że czekają na odjazd, ale już dokąd i którym pociągiem konkretnie – nie wiadomo.

Przyjeżdża jeden skład – nie, to jeszcze nie ten. Drugi – chyba też nie, mam czas, poczekam. I tak upływają dni, tygodnie, miesiące i lata. Życie staje się taką poczekalnią. Cały czas pojawiają się możliwości, by ruszyć z miejsca, ale z różnych powodów wolimy jeszcze poczekać. Bo może nadarzy się lepsza okazja, szybszy, ładniejszy albo mniej zatłoczony pociąg. A przecież, wsiadając do jakiegokolwiek z nich, nie podpisujemy cyrografu. Każdy pociąg zatrzymuje się na różnych stacjach, podróż dzieli się na etapy. Na dowolnym z nich możemy zupełnie zmienić kierunek. Chciałaś jechać z Białegostoku do Warszawy, ale szybko poczułaś, że to był zły pomysł? Po 15 minutach masz pierwszą możliwość, żeby zmienić pociąg i jechać w drugą stronę.

Tymczasem wiele osób czeka na ten jeden, konkretny pociąg. Bo chce mieć stuprocentową pewność, że jak już do niego wsiądzie, to będzie to odpowiedni, jedyny słuszny kierunek. I będzie można wygodnie rozsiąść się w przedziale i spokojnie przejechać w nim całą drogę – od punktu A do punktu B.

Życie rzadko zsyła nam taką pewność.



Warto robić kroki w nieznane. Myślę, że historie, z którymi zapoznałaś się w tej książce udowadniają, że jasność pochodzi z działania, nie z myślenia. Dopiero dzięki jakiemuś ruchowi będziesz miała okazję przekonać się, czy to kierunek dla Ciebie. Jeśli okaże się, że nie – zmieniasz go i doprecyzowujesz to, do czego chcesz dążyć.

Zobacz, iloma ścieżkami, iloma sposobami na odkrywanie Dharmy dysponujesz po lekturze tej książki. Chciałabym, żebyś zastanowiła się w sercu, jak możesz z nich korzystać.

Pamiętaj też proszę, że na tej drodze nigdy nie jesteś sama. Wspólnym mianownikiem wszystkich rozmów, które zamieściłam w tej książce, są aniołowie, którzy pojawiają się w różnych momentach naszego życia i wskazują nam odpowiedni kierunek. Od nas tylko zależy, czy z ich wskazówek skorzystamy. Ja zawsze miałam to szczęście, że los zsyłał mi ludzi, którzy mnie prowadzili. Wcześniej pojawiali się nieregularnie, trochę bez zapowiedzi i pytania, czy jestem na nich gotowa, czy nie. Od pewnego czasu bardzo świadomie wyszukuję osoby, które chcę, żeby mnie prowadziły. Z czasem i Ty nabierzesz pewności co do tego, które relacje Ci służą i będziesz mogła bardziej intencjonalnie je rozwijać.

Ten anioł jest też w Tobie. Odkrywając swoją Dhammę, odkrywasz w sobie moc, którą możesz oświecić drogę kolejnym osobom. Stajesz się latarnią dla ludzi, którzy są na zewnątrz i potrzebują wskazówki, w którą stronę mają zmierzać.

Moją intencją jest, by ta książka stała się cegietką w rozwoju globalnej świadomości. Świat zmienia się na naszych oczach.



Wszyscy bardzo mocno doświadczyliśmy tego w całym 2020 roku. Stare już nie wróci. To wszystko pokazuje nam coś bardzo ważnego o stanie naszej świadomości. Nowy świat potrzebuje osób, które są w kontakcie ze swoim sercem, ze swoją intuicją, które mają jakość świecenia i oświetlają drogi dla siebie i innych.

Mam nadzieję, że ta książka pozwoli Ci rozpocząć podróż w kierunku tego światła.





Odkrywanie swojej Dharmy – ćwiczenia pomocnicze

Na sam koniec przygotowałam dla Ciebie zestaw 4 prostych ćwiczeń, które możesz wykonać sama w domu. Ich celem jest pomóc Ci jeszcze bardziej połączyć się ze swoim wewnętrznym głosem i wyraźniej usłyszeć wołanie Twojej Dharmy.

Ważne, abyś wykonywała je w określonej tu kolejności. Daj sobie na nie czas. Optymalnie, jeśli poświęcisz na nie 4 dni – jeden na każde z ćwiczeń. Jeśli masz taką możliwość, spróbuj zacząć od nich dzień, tak by związana z nimi energia towarzyszyła Ci od poranku, czasu Vaty.



Ćwiczenie 1 5 talentów

Zredaguj krótki SMS, w którym poprosisz pięć wybranych osób o to, aby wskazały pięć Twoich najpiękniejszych cech, Twoich talentów, aspektów Ciebie, które wprawiają innych w zachwyt.

Niech to będzie wiadomość napisana Twoimi słowami, w Twoim stylu, od serca. Unikaj gotowych, sztywnych formułek.

Tak zredagowaną wiadomość wyślij do pięciu naprawdę bliskich Ci osób. Takich, o których możesz powiedzieć, że Cię kochają, wspierają, darzą Cię przyjaźnią, słowem – są po Twojej stronie.

Zwracam uwagę na formę wiadomości. Ważne, aby to był właśnie SMS, a nie e-mail, wiadomość na Messengerze czy innym komunikatorze. SMS ma bardziej zobowiązujący charakter, przez co łatwiej i szybciej uzyskasz odpowiedzi.

Prośenie o pomoc, o wskazówki, jest umiejętnością, która nie dla każdego jest czymś naturalnym. Dlatego wymaga praktyki. Nie przejmuj się więc, jeśli wykonując to ćwiczenie poczujesz lekki dyskomfort, jeśli do głowy będą napływać Ci myśli typu: „Co ja będę ludziom głowę zawracać, każdy ma teraz tyle na głowie”.

Każdy moment jest dobry na takie działanie.

To początek Twojej drogi do Dharma.



Ćwiczenie 2 Karty mocy

Jeśli wykonałaś pierwsze ćwiczenie, to masz już swoją listę talentów, zdolności, cech, które są godne podziwu. Zadałaś pytanie, a Wszechświat Ci odpowiedział. Jak przyjmujesz te odpowiedzi? Jakie robią na Tobie wrażenie?

Jeśli chcesz być blisko swojej Dharma, to bardzo ważne jest uhonorowane boskości w sobie, docenienie tego, co konkretnie Tobie przypadło w udziale w boskim rozdaniu talentów. Czas skończyć z deprecjonowaniem swoich darów, pomniejszaniem ich wartości, powtarzaniem, że to przecież nic niezwykłego.

Jeśli chcesz być blisko swojej Dharma, potrzebujesz dostrzec, a następnie pokłonić się darom, które są w Tobie. Położyć rękę na sercu i powiedzieć: „dziękuję”.

Chcę, żebyś tak przyjęła każdą z tych cech i poczuła ogromną wdzięczność za to, co w sobie masz, za to, co zobaczyli w Tobie inni. Bo Dharma jest właśnie sięganiem po swoją moc i nabieraniem pewności co do tego, co tak naprawdę nią jest.

Czas na ćwiczenie numer 2.

To ćwiczenie przybliży Cię do większej pewności w nazywaniu Twoich mocnych stron i do doceniania swoich talentów, niezależnie od tego, jakie są.

Przygotuj kilkanaście kart. Możesz wziąć zwykłe kartki A4 i podzielić je na 8 części. Zachęcam do tego, żeby kart było minimum 20.



Na każdej z nich napisz jedną rzecz, wydarzenie, etap, który jest Twoim życiowym sukcesem. To mogą być wydarzenia z bardzo różnych obszarów. Ja na swoich kartach mocy mam wypisane m.in. mój kilkunastoletni związek z mężem Michałem, trzy lata studiowania polonistyki (zauważ – nie dyplom ukończenia tych studiów, tylko sam fakt, sam proces nauki) czy kilka lat pracy z seniorami. To są rzeczy, które postrzegam jako swoje życiowe sukcesy. Niekoniecznie medale, trofea, osiągnięcia sportowe czy naukowe, perfekcyjna znajomość Excela albo umiejętność pisania CV. Na tego typu sukcesy popatrz z innej perspektywy – jakie Twoje jakości sprawiły, że stały się Twoim udziałem?

I do takiego szerokiego pojmowania słowa „sukces” Cię zachęcam. Uwzględnij aspekty swojego rozwoju osobistego i zawodowego, tak byś mogła czerpać z jak najszerzego zbioru.

Daj sobie czas. Możesz mieć taki blok, że od razu przyjdą Ci do głowy 2-3 rzeczy, a potem będziesz musiała trochę się rozkręcić, żeby pojawiło się ich więcej. Pozwól sobie na to, żeby zapisywać to wszystko na kartach i tego nie oceniać.

Jeśli masz poczucie, że wypisałaś już wszystkie osiągnięcia, z których jesteś dumna, weź proszę każdą z Twoich kart do ręki i zastanów się, co dany sukces Ci dał. Na co Ci pozwolił, jakie jakości w Tobie wykształcił? Odpowiedzi, które do Ciebie przyjdą, zapisz po drugiej stronie.

Dla przykładu: ja na karcie mocy „związek” na odwrocie napisałam: „stałość”, „samodoskonalenie”, „miłość”, „kompromisy”, „działanie w teamie”. Na karcie „polonistyka”, czyli historia studiów, które miałam ochotę rzucić już po 1 półroczu, a doszłam do samego



końca, chociaż zajęło mi to 8 lat, na odwrocie jako pierwszą cechę zapisałam „wytrwałość”, a następnie: „skuteczność”, „ambicja”, „elastyczność”.

Świadomość swoich asów w rękawie jest bardzo ważna na drodze do Dharmy, bo pozwala Ci zobaczyć w sobie boskie elementy, a w dalszej kolejności przyrzeć się temu, jak możesz je wykorzystać, żeby najpełniej się realizować i służyć sobą ludziom, którzy Cię otaczają.



Ćwiczenie 3 Jedna rzecz

Czy Twoja talia kart mocy już powstała? Jak wrażenia? Jak Ci było z procesem jej tworzenia?

To, co pojawia się w tym ćwiczeniu, mówi bardzo dużo o Twojej gotowości do przyjęcia darów, które przypadły Ci w udziale albo o oporze przed tym, żeby cieszyć się pełnią siebie – zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Jeśli więc w związku z tym zadaniem pojawiły się jakieś opory, niepewności, lęki albo najzwyczajniej w świecie nie miałaś czasu, żeby je wykonać, to pokazuje to przeszkody, które blokują swobodny przepływ od Ciebie do świata.

Czasem to jest przyczyna, dla której trudno dotrzeć do Dharma – jakaś szyba w Tobie, która sprawia, że chociaż widzisz swój cel, drogę, którą masz podążać, to nie możesz iść w tę stronę, bo coś Cię zatrzymuje. Warto się temu przyglądać. To bardzo ważny i duży kawałek rozpoznawania swoich ograniczających przekonań, doświadczeń i myśli, które odtwarzają się w Twojej głowie jak zdarta płyta, trzymając Cię w szachu i nie pozwalając iść dalej.

Jako ludzie mamy tendencję do utykania w tej samej emocji, tej samej myśli, do takiego kręcenia się w kółko czasem przez całe tygodnie, miesiące czy nawet lata. Staje się to tym bardziej jaskrawe, gdy zestawiamy tę tendencję z zachowaniem dzieci. W jednej chwili mogą być totalnie złe, wściekłe, tupać nogami, krzyczeć i być jedną wielką furią, by za chwilę, po rozładowaniu tej emocji, wejść w zupełnie inny stan, na przykład zachwytu



albo zaciekawienia jakimś nowym pomysłem. Jeśli masz dzieci, to na pewno wiesz, o czym mówię.

Piszę o tym po to, żebyś mogła zobaczyć z innej perspektywy ewentualne blokady, niepokoje czy niepewności, które mogły się pojawić w związku z poprzednimi zadaniami. Odkrycie i uzdrowienie tego, co Cię blokuje jest częścią odnajdywania Dharma.

Czas na ćwiczenie numer 3.

W tym ćwiczeniu mam dla Ciebie tylko jedno pytanie do refleksji. Niech Ci towarzyszy przez cały nadchodzący dzień. Moje pytanie brzmi:

Gdybyś miała wszystkie pieniądze, które są Ci potrzebne w życiu, gdybyś nie musiała niczego robić, nie miała żadnych zobowiązań wobec pracodawcy czy swojej własnej firmy, była wolna, jeśli chodzi o przestrzeń zawodową i finansową, czym byś się zajmowała? Co byś chciała robić, czemu poświęcać swój czas wolny?

Co jest dla Ciebie takim działaniem, które jest nagrodą samą w sobie?

Zachęcam Cię do tego, żebyś pochodziła dzisiaj z tym pytaniem. Odpowiedź może przyjść od razu, ale być może będziesz potrzebować trochę się porozglądać się, trochę jak po wejściu do nowego pokoju.

Zapraszam Cię, żebyś weszła z tym pytaniem do pokoju, jakim jest Twoje życie, popatrzyła na to wszystko, w co się angażujesz i zadała



sobie pytanie, czym chciałabyś się dalej zajmować, gdyby nikt Ci za to nie płacił, gdybyś wobec nikogo nie była zobowiązana, tylko po prostu, z serca chciała służyć swoimi darami innym ludziom?

Pochodź sobie z tym pytaniem, daj sobie czas, prześpij się z nim, jeśli trzeba, ale też pod koniec tego dnia albo jutro rano zapisz tę jedną rzecz. To bardzo cenna wskazówka, która pomoże Ci dotrzeć do tego, co woła Cię ku bardziej pełnemu, bardziej spełnionemu życiu, w którym będziesz mogła świecić swoim wewnętrznym światłem.

Wystarczy tylko, że się z nim połączysz i pozwolisz mu przez siebie przepływać.



Ćwiczenie 4 Uważność

W tym ćwiczeniu zaproszę Cię do tego, żebyś była bardziej uważna na to, co cały czas mówi do Ciebie Wszechświat.

Na początek wybierz trzy cechy spośród tych wszystkich, które do Ciebie napłynęły – zarówno poprzez SMS-y, jak i karty mocy. Wybierz takie trzy cechy, na które chcesz zwrócić szczególną uwagę. Dobierz do nich jeszcze tę jedną rzecz, którą chciałabyś robić w życiu nawet jeśli nikt by Ci za nią nie płacił. Tę jedną rzecz, którą robiłabyś z prawdziwą radością, celebrując siebie i służąc nią innym najlepiej, jak potrafisz.

Być może miałaś kłopot z jej znalezieniem. Wiem dobrze, że zdarza się to bardzo często. Właśnie trudność w znalezieniu odpowiedzi na pytanie, co jest moją pasją, popycha wiele osób do różnych kursów, książek czy nagrań, które mówią o powołaniu i szukaniu celu w życiu. Tutaj jest dużo kłopotów, dużo niepewności, szukania po omacku i pukania nie w te drzwi, w które trzeba zapukać. Ale spokojnie. Na wszystko przychodzi odpowiednia pora.

Chciałabym, żebyś przez cały dzisiejszy dzień miała pod ręką swoje trzy cechy i tę jedną pasję. Jeśli nie udało Ci się jej ustalić i zapisać, nie ma problemu. Zostaw ją na boku, będzie jeszcze czas, żeby do niej wrócić. Skup się na trzech cechach, które dziś będziesz mieć bardzo blisko siebie, swoich oczu, swojego serca, swojego umysłu.

W tym ćwiczeniu chodzi o to, żebyś przez cały dzień zauważała,



w jakich sytuacjach, w jakich kontaktach, w jakich kontekstach Wszechświat pokazuje Ci te cechy oraz to, jak możesz z nich skorzystać.

Niech to będzie dzień, w którym będziesz uważna na to, co Wszechświat do Ciebie mówi. Zauważaj te komunikaty, te tak zwane zbiegi okoliczności, mając cały czas z tyłu głowy swoje trzy talenty.

Talenty, dary, pasje – to wszystko określenia tego, co płynie z Twojej duszy, z Twojego boskiego elementu. To tam jesteś najpełniej sobą, to tam znajdziesz najwięcej poczucia spełnienia, szczęścia i służby innym ludziom.

Tak docierasz do swojej Dharmy.

Wszechświat cały czas, każdego dnia, Cię zaczepia; zahacza o Twoje jakości. Cały czas pokazuje Ci, na miliardy sposobów, jak możesz z nich korzystać. Popatrz, zauważ, wykorzystaj, sięgnij, zaczerpnij. Większość ludzi jest po prostu głucha i ślepa na te odpowiedzi.

Zachęcam Cię do tego, żebyś w kolejnych dniach przypatrywała się temu, jak Twoje otoczenie potwierdza Ci to, co do tej pory odkryłaś. Bądź uważna, otwarta i receptywna. Miej otwarte oczy, uszy i serce. Być może potrzebujesz czegoś, co będzie Ci przypominać o Twojej intencji. Owiń wokół nadgarstka zieloną (kolor serca) lub złotą (kolor Dharmy) nitkę. Miej na sobie coś specjalnego, co będzie Ci przypominać o tym, że dzisiaj jest dzień uważności na to, w jaki sposób Wszechświat, Bóg, Siła Wyższa, ludzie się z Tobą komunikują.



Wszechświat gada do nas cały czas. Największą sztuką jest usłyszenie odpowiedzi, otwarcie się na nią, a potem przemyślenie znaku, który otrzymaliśmy.

To ćwiczenie jest zaproszeniem do uważności. Niech przyniesie Ci obfitość obserwacji i refleksji, które będziesz mogła przekształcić w coś, co będzie Ci sprzyjać.



Zobacz, z czego możesz skorzystać w ramach Agni Ajurweda

Kursy online

Rok z Ajurwedą

Roczny program online, w którym zmienisz się. Na dobre.
12 miesięcy. 12 podstawowych nawyków, jak naczynia połączone.
Każdy ważny, każdy ze sobą sprzężony.
To właśnie znaczy holistyczne podejście do zdrowia.

[Wiecej>>>](#)

Oczyszczanie z Ajurwedą w 21 dni

21-dniowy kurs online. Sprawdzony sposób na lepsze samopoczucie, który przejdiesz ze mną krok po kroku. Program oparty na medycynie holistycznej stosowanej od pięciu tysięcy lat. W kursie udostępniam Ci wiedzę, która może tylko pomóc. Nauczysz się obserwować swoje ciało, poznasz wskazania, przeciwwskazania, po czym poznać, że już wystarczy oczyszczania. Poznasz esencję tego, co leczy. Stare, proste i sprawdzone metody.

[Wiecej>>>](#)

Odżywianie z Ajurwedą

W tym kursie przekażę Ci wiedzę i odpowiem na Twoje pytania - dzięki temu wszystko ułoży się u Ciebie w sensowną całość. Z łatwością dopasujesz zalecenie do swoich potrzeb i swojego stylu życia.

[Więcej>>>](#)

Zdrowa tarczyca z Ajurwedą

4-miesięczny kurs online. Zrozumiesz przyczyny, poznasz rozwiązania, z moim wsparciem wcielisz je w życie. Zrozumiesz, że chora tarczyca to sygnał, żeby głębiej zająć się własnym zdrowiem. Poznasz sprawdzone od tysiącleci rozwiązania. Złagodzą objawy i przywrócą Ci siłę do życia.

[Więcej>>>](#)

Odchudzanie z Ajurwedą w 21 dni... i 9 miesięcy

10-miesięczny kurs online. Schudniesz w zgodzie z naturą, Twoją naturą. Ajurweda stawia na pobudzenie Twojego metabolizmu. Dowiesz się, które produkty to robią, a które działają na metabolizm jak wiadro zimnej wody. To ponadczasowe zasady, które opierają się modom i trendom dietetycznym. Nie, to nie jest dieta. To sposób odżywiania, który służy Twojemu zdrowiu. Zgodny z Twoją naturą. Sposób, który rozumiesz, a Twoje samopoczucie po jedzeniu potwierdza, że to ma sens.

[Więcej>>>](#)



Przystań Agni Ajurweda

Słyszałaś już o Ajurwedzie i czujesz, że to coś dla Ciebie? Ale nie do końca wiesz, w jaki sposób ją poznawać... Ten program pomoże Ci ułożyć swoją indywidualną ścieżkę Ajurwedę i podpowie, jak powinnaś z niej korzystać.

[Więcej>>>](#)

Psychologia Ajurwedyjska

4-miesięczny kurs online dla pasjonatów i dla profesjonalistów. Brakujący element, dzięki któremu zrozumiesz siebie i poczujesz się lepiej. Wprowadzę Cię w temat dolegliwości psychosomatycznych. Łopatologicznie i w oparciu o życiowe przykłady. W końcu to załapiesz i zaczniesz działać. Przekonasz się, że zdrowie zaczyna się w głowie. Dowiesz się, jak nad nią zapanować.

[Więcej>>>](#)

[>>Tu](#) przeczytasz więcej o kursach w naszej ofercie



Dharma z Ajurwedą

Dharma jest tym głosem, który słyszysz w różnych momentach swojego życia. Czasem w środku nocy, czasem w trakcie pracy, na spacerze, na wakacjach. Jest tym głosem, który podpowiada Ci, że jest dla Ciebie coś więcej, do czegoś więcej jesteś stworzona i powołana. Coś Cię przyciąga, coś się przed Tobą otwiera.

Jeśli chcesz wziąć los w swoje ręce, wsłuchać się w ten głos, który Cię woła i podążać w jego kierunku, to pokażę Ci, jak to zrobić.

Ten 9-miesięczny program jest dla Ciebie, jeśli:

~ Chcesz kopać studnię do Siebie w jednym miejscu, w uporządkowanym i prowadzonym procesie.

~ Już dłużej nie chcesz ignorować głosu, który Cię woła. Czujesz, że już czas.

~ Przeczujesz, że świat właśnie się zmienia i nic już nie będzie takie samo. Wiesz, że nowy świat potrzebuje nowych jakości.

~ Jesteś już zmęczona bawieniem się w kotka i myszkę ze swoim przeznaczeniem. Chcesz nabrać pewności. W końcu.

Dołącz do listy oczekujących na kolejną edycję programu.

Dowiesz się pierwsza, kiedy ponownie zaczną się zapisy:

[Więcej>>>](#)

Kurs medytacji: '21 Medytacji balansujących Vatę'

Kurs audio "21 Medytacji balansujących Vatę" to zestaw 21 medytacji prowadzonych, które pomogą Ci się wyciszyć i zbalansować Twoją Vatę, czyli doszę związaną z aktywnością, energią ruchu, zmiany.

To pierwsze ajurwedyjskie medytacje w języku polskim. Stworzyłam je z myślą o osobach, które nigdy nie próbowały medytacji oraz o tych, które już medytują i potrzebują prowadzenia w codziennej praktyce.

Co zyskasz?

~ Dostęp do 21 nagrań audio w języku polskim, które pozwolą Ci się w pełni skupić na medytacji.

~ Medytacja pozwoli Ci utrzymać spokój, osadzenie w sobie.

~ Do rzeczy i sytuacji, które się wokół Ciebie dzieją, będziesz podchodzić z zaufaniem i pewnością.

~ Regularna praktyka pozwoli Ci wypracować nawyk medytacji i odczuć długotrwałe efekty - czuć większy spokój, wdzięczność i radość z życia.

~ Medytacja pozwoli Ci przedłużać efekty, które uzyskałaś dzięki moim wcześniejszym kursom.

Dołącz do kursu medytacji:

[Więcej>>>](#)



Agni Szkoła Ajurwedy

Agni Szkoła Ajurwedy cz.1

Półroczny kurs online. Uporządkuj swoją wiedzę i korzystaj z niej w praktyczny sposób. Dla siebie i dla innych. Kurs dla osób, które rozważają Ajurwedę jako swoją ścieżkę zawodową.

Dużo daje i dużo wymaga.

[Więcej>>>](#)

Agni Szkoła Ajurwedy cz. 2

Roczny kurs online dla konsultantów Ajurwedy, kształcący ich wg kompetencji ułożonych przez NAMA National Ayurvedic Medical Association z USA.

[Więcej>>>](#)

[>>Tu](#) przeczytasz więcej o Szkole Ajurwedy

Książki Agni Ajurweda

Książka – 'Zdrowie psychiczne z Ajurwedą. Poskładasz się w całość'

Niemalże każda klientka, którą spotkałam, wspominała o dolegliwościach związanych ze zdrowiem psychicznym. Najczęściej były to problemy z koncentracją i produktywnym skupieniem myśli na jednym zadaniu. Często trudności w rozumieniu informacji i sprawnym porozumiewaniu się z innymi ludźmi. Mgła poznawcza, stan, w którym wszystko jest cięższe, wolniejsze i jakby rozmyte. Huśtawki nastroju, dla niektórych stały element życia, dla innych nieodłączna część miesiączkowania. Często klientki opowiadały o kiepskiej jakości snu – problemach z zasypianiem, z budzeniem się w nocy, a najczęściej z wysypianiem się.

Tą książkę napisałam po to żebyś mogła zrozumieć Ajurwedę przez pryzmat zdrowia psychicznego. Bez zbędnej teorii i zapychania głowy sanskrytem dowiesz się, co jest ci potrzebne, żebyś poczuła się lepiej.

Napisanie i opublikowanie tej książki jest dla mnie przetłomowym krokiem. Mam nadzieję że też odczujesz ten przetłom, czytając książkę i zmieniając swoje życie na lepsze. Zapraszam cię bardzo serdecznie do podróży w głąb siebie.

[Więcej>>>](#)

inne eBooki Agni Ajurveda

Ebook – 'Rośliny strączkowe w Ajurwedzie'

Wiesz, że strączki to wspaniałe źródło białka i witamin? Jednak wiele osób jest do nich uprzedzonych – grochówka czy fasolka po bretońsku kojarzą się im z ciężkością i bólem brzucha. Też tak masz?

Dzięki przepisom i wskazówkom zawartym na ponad 130 stronach eBooka, odkryjesz na nowo rośliny strączkowe, poznasz wiele nowych smaków i nauczysz się tworzyć smaczne, niebanalne i zdrowe potrawy.

[Więcej>>>](#)

Ebook – 'Zdrowie psychiczne z Ajurwedą. Poskładasz się w całość'

Na 381 stronach tego eBooka zawarłam kwintesencję wiedzy o zdrowiu psychicznym, tej, którą zdobyłam zgłębiając Ajurwedę i na studiach psychologicznych. Pokażę Ci krok po kroku, jak odnaleźć wewnętrzny spokój i zadowolenie.

To wiedza, którą przekazuję w przystępny sposób, prostym językiem.

[Więcej>>>](#)



Zostańmy w kontakcie:



Facebook

Dołącz do grupy Rok z Ajurwedą



Instagram

Bądź na bieżąco



Podcast

Dwa inspirujące odcinki każdego tygodnia



Youtube

Ajurweda zrozumiale i dostępne



