
ULRIKE SCHEUERMANN

GDYBY DZIŚ BYŁ OSTATNI DZIEŃ TWOJEGO ŻYCIA

ODKRYJ CO TAK NAPRAWDĘ
LICZY SIĘ W ŻYCIU



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



GDYBY DZIŚ BYŁ
OSTATNI DZIEŃ
TWOJEGO ŻYCIA

ULRIKE SCHEUERMANN

GDYBY DZIŚ BYŁ OSTATNI DZIEŃ TWOJEGO ŻYCIA

ODKRYJ CO TAK NAPRAWDĘ
LICZY SIĘ W ŻYCIU




STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Magdalena Madura
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Kamila Petrikowska
ILUSTRACJE: Ulrike Scheuermann

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-7377-795-8

Original title: Wenn morgen mein letzter Tag wär
Copyright © 2011 Knaur Taschenbuch. An imprint of Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

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

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



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



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



Spis treści

Przełamać tabu	7
Gdyby dziś był ostatni dzień Twojego życia	11
Nurt – zdobywanie oglądu.....	27
Podróż przez ocean – rozważania nad wartościami.....	53
Termin – znajdowanie skupienia.....	79
Ostatni wykład – odkrywanie mądrości.....	105
Ludzkie ślady – rozwijanie pewności siebie	131
Trzy listy – uzdrawianie związków.....	161
Notatka w dzienniku – dawanie miłości	183
Wola i dopuszczanie	209
Podziękowanie	217
Książki, filmy, linki i inne rzeczy warte polecenia ...	219
O Autorce	225



Przełamać tabu

Pewnego dnia umrzesz. W każdej chwili, również dziś rano, może zacząć się ostatni dzień twojego życia. Jest to prosty fakt, który zazwyczaj wypierasz ze swojej codzienności. W życiu bardzo pomaga skonfrontowanie się przynajmniej od czasu do czasu z tym ograniczeniem. Chcę cię do tego zachęcić właśnie za pomocą tej książki.

Od pierwszego wydania tej książki, która wcześniej nosiła tytuł *Das Leben wartet nicht*, zdarzyło się bardzo wiele. To, że teraz ma nowy tytuł – *Gdyby dziś był ostatni dzień Twojego życia* – odzwierciedla stopniowe przełamywanie tabu. Coraz bardziej stosowne staje się głośne zastanawianie się nad oczywistością, która dotyczy nas wszystkich, a mimo to jest trudna do zaakceptowania: codzienna możliwość utraty życia. Poważna konfrontacja ze śmiercią i umieraniem naturalnie zawsze jest trudna. Jednak opłaca się! Nieuchronność śmierci przestaje wywoływać strach i zaczynamy doświadczać najważniejszych, najgłębszych realiów życia. Codzienna korzyść z tego jest taka, że możemy o wiele łatwiej zdecydować, co jest dla nas naprawdę ważne.

O tym, że w naszym społeczeństwie coś ruszyło w tej kwestii, możesz zorientować się, czytając wiadomości w mediach, które

odzwierciedlają społeczne prądy. W ostatnich latach ukazało się wiele publikacji na ten temat. W magazynie *Spiegel Wissen* w kwietniu 2012 roku ukazał się na przykład artykuł „Pożegnanie: O obchodzeniu się ze śmiercią”. Czasopismo naukowe *Geo Wissen* w maju 2013 promowało wezwanie: „Czas pożegnać się – z tabu” i wydało numer „O dobrym obchodzeniu się ze śmiercią”. Asystentka umierającego, Bronnie Ware, ze swoją książką *Czego najbardziej żałują umierający* trafiła na listy bestsellerów literatury poradnikowej. Także doroczny, obszerny treściowo tydzień tematyczny ARD (stowarzyszenia publicznych rozgłośni radiowych i stacji telewizyjnych Niemiec) w 2012 roku odbywał się pod mottem: „Kiedyś umrzesz. Porozmawiajmy o tym”. Tematem tego tygodnia było „Życie i śmierć”. Przez tydzień publiczne telewizje i stacje radiowe oraz strony internetowe emitowały reportaże, wywiady, filmy fabularne, programy talk-show i wideoklipy dla dorosłych i dzieci.

Tydzień cieszył się ogromnym sukcesem. Przyciągnął największą uwagę ze wszystkich tygodni tematycznych ARD ostatnich siedmiu lat. Prawie dwie trzecie wszystkich Niemców i niemieckojęzycznych osób w sąsiednich krajach powyżej 14. roku życia coś o tym słyszało, zobaczyło lub przeczytało. Przed wszystkim poprzez telewizję ARD dotarło do około 37 milionów ludzi – z 85% pozytywnych reakcji. Przez tydzień w naszym społeczeństwie zasłona milczenia nad szczególnie trudnym tematem nieco uniosła się i wiele osób odważnie postawiło sobie pytanie, co miałyby znaczyć dla nich ich ograniczony czas.

W kolejnym tygodniu tematycznym ARD w 2013 roku wszystko kręciło się wokół szczęścia. Mocne przeciwieństwo? Właśnie, że nie. Wiele osób wprawdzie kojarzy szczęście z jasnymi stronami życia: radością, zakochaniem, zachwytem,

sukcesem. Pięknem, siłą i mocą. Ja mam na myśli inny rodzaj szczęścia – takie, które uwzględnia przeciwne stany: ból, złość, strach, zazdrość, wątpienie. By rozumieć współczucie i zmagania. Odpuszczenie i smutek. Nawet jeśli najchętniej byśmy się z tym nie stykali, nawet jeśli wielu ludzi przez całe życie próbuje tego unikać: To nie liczba doświadczeń czy przeżyte lata sprawiają, że życie jest znaczące. Życie, które jest przeżywane głęboko i we wszystkich aspektach, jest spełnione. To oznacza szczęście. Również ten obejmujący wszystko inny rodzaj szczęścia.

Także ja szukam szczęścia. Zawodowo znajduję je dzięki postawie twórcy: autorki książek, wykładowczynie, towarzyszki w rozwoju i całkiem ogólnie w poczuciu połączenia, w byciu razem z moją rodziną, przyjaciółmi i innymi ważnymi dla mnie ludźmi, w naturze. Dla innych ludzi znaczące są inne rzeczy: Dla nauczycielki może to być moment, kiedy dostrzeże podziw odbijający się w oczach jej uczniów. Dla architekta będzie to gotowa budowla. Dla ojca świadomość, że może być podporą dla swojej córki.

Niech ta książka przypomina ci, że twoje życie kiedyś się skończy i że liczy się każdy dzień. To sprawi, że staniesz się czujny – i dokładnie tego ci życzę.

Ulrike Scheuermann
lipiec 2013



Gdyby dziś był ostatni dzień Twojego życia

„To bardzo interesujące. O czym jest pani książka?”. Jedzenie z bufetu zostało już prawie skonsumowane. Drobne rozmowy rozbrzmiewają pośród uczestników kongresu. Kobieta naprzeciw mnie odstawia swój kieliszek od szampana na pusty talerz i zakłada siwy kosmyk włosów za ucho.

„Pokazuję, jak można bardziej koncentrować się na tym, co rzeczywiście liczy się w życiu”, wyjaśniam.

„Ach! To coś dla mnie”. Przystaje wodzić oczami po twarzach zgromadzonych wokół ludzi i wreszcie patrzy na mnie. „Proszę opowiedzieć mi więcej!”.

„Chodzi o to, żeby wyobrazić sobie, że człowiek patrzy na swoje życie u jego kresu. W obliczu śmierci łatwiej rozeznaczyć, co jest naprawdę ważne w życiu”.

„Aha”, odpowiada. Spuszcza wzrok i zaczyna rozglądać się po sali, jakby chciała znaleźć kogoś, kogo mogłaby zaczepić, a kogo nie może znaleźć. Teraz postanowiła dołożyć sobie jeszcze sałatki i mówi mi, że zaraz wróci. Pozostaje przy bufecie.

Ciągle doświadczam tej ambiwalencji. Promienne spojrzenie, gdy opowiadam o tym, że piszę o tym, co „znaczące”. Ściągnięte

rysy twarzy, cofnięcie się ciała, zatrzymanie rozmowy, gdy robię kolejny krok i tłumaczę „jak”. Te reakcje wywołują dwa słowa nawet jeśli mówię o nich opisowo, z szacunku, nie używam przecież szorstkich słów: „umieranie” i „śmierć”.

A jednak dla moich rozmówców mniej odrzucające, a bardziej ułatwiające jest, gdy opowiadam, jak ważne, jak sądę, jest uwzględnienie śmierci jako pewnej granicy, aby przypomnieć sobie o sensie życia. „Jak dobrze, że pani o tym mówi, nie pomi-ja pani tego tematu”, powiedziała ostatnio jedna z moich klientek po pięćdziesiątce. Jednak nie tylko ja osobiście spotykam się z ludźmi, którzy chcą zająć się tym tematem. Również w sferze publicznej ten temat wybija się na pierwszy plan, jak pisałam w przedmowie. Na stronach czasopisma *Stern* widniał na przykład tytuł zawierający pytanie: „Czy człowiek rzeczywiście ma duszę?”. Dziennikarz naukowy Stefan Klein ukazał w nim, co ludzie myślą o tym, gdzie udaje się dusza po śmierci. Tematy przedstawione w gazetach, a także w bestsellerach odzwierciedlają społeczne trendy. Ten temat jest też obecny w książkach: Dziennikarz Georg Diez w książce *Der Tod meiner Mutter* opowiedział o umieraniu w bardzo bezpośredni sposób – i dzięki temu jego nazwisko znalazło się na listach bestsellerowych książek popularnonaukowych, tak samo jak książka Christopha Schlingensiefa z podtytułem *Tagebuch einer Krebserkrankung*.

Każdy człowiek na końcu swojego życia umiera. Po prostu. Należy to do najnormalniejszych rzeczy na świecie, ponieważ śmierć jest pewna jak śmierć. „Nic nie musimy, tylko umrzeć musimy”, mawiała czasami babcia mojego męża. Nieważne czy młodo i za wcześniej, we właściwym czasie lub za późno. Nawet jeśli ten temat wywołuje strach, czytajmy o tym! Stawianie

w ten sposób czoła rzeczywistości oznacza bycie dorosłym i parzenie z odpowiedzialnością na swoje życie. Dlatego robię to w tej książce. Chodzi mi przy tym zawsze o spojrzenie na twoje dzisiejsze życie, w którym śmierć może być oddalona jeszcze o wiele, wiele lat. Tylko punkt widzenia jest inny niż zwykle, tylko poczucie czasu życia będzie inne.

„Gdzie ma prowadzić moja własna droga, jeśli mogę pójść każdą? Potrzebuję granic”, powiedział raz jeden z uczestników seminarium w trakcie rundy dzielenia się spostrzeżeniami. Myśl o własnej skończoności może zatem wyznaczać granice. Dla niektórych z nas jest to nawet egzystencjalną koniecznością. Tak jak na przykład dla Gunnara, jednego z moich klientów. Gunnar mówi szybko, żyje szybko i wiele robi. Za dużo, bo od dawna cierpi na zaburzenia snu. Dręczą go jego wysokie wymagania i ambicjonalne plany związane z karierą. Rano, na długo przed godziną, gdy musi wstać, w głowie zaczynają mu się kłębić różne myśli. Są one przytłaczające, jest w nie wmieszany niejasny lęk i Gunnar niemalże nie jest w stanie się poruszyć. Trwa to około półtorej godziny. Kiedy Gunnar wstaje, znów zaczyna funkcjonować i życie toczy się dalej. Jako mężczyzna po czterdziestce Gunnar jest jeszcze dość młody, żeby decydować o swoim ciele. „Ja i choroba? Czuję, że jestem silny, zawsze byłem zdrowy”, powiedział w rozmowie ze mną. Równocześnie wygląda na osobę tracącą siły.

To nie był przecież powód, dla którego szukał u mnie pomocy, mówił. Jego żona jest powodem. Mówi ostatnio o rozstaniu. Nie jest w stanie dłużej przyglądać się, jak on niszczy samego siebie. Chce zestarzeć się razem ze swoim mężem, a nie za dziesięć lat odwiedzać jego grób. Gunnar nie chce stracić swojej żony. Boi się. W przebiegu naszej rozmowy dociera do kolejnych warstw

swojego lęku: Co leży za strachem przed utratą żony? – Strach przed samotnością. Tak, a zanim? – Lęk przed pustką. Dobrze, a czym jest ta pustka? – Hmm. Mówimy zatem o innych tematach, jego stylu pracy i metodach, jak może bardziej zrównoważyć różne obszary swojego życia. Z czasem zaczynam się niepokoić, bo mam wrażenie, że drepczemy w miejscu.

Na jednym z naszych spotkań rozmawiamy o jego przyszłości. Wtedy Gunnar nagle wstaje i podchodzi do okna. Cisza, słychać tylko jego głośny oddech. Kiedy wraca na swój fotel, długo mówimy o jego myślach o śmierci. „Czy wie pani, jak zawsze myślałem o końcu życia? Ciemność, otchłań i czające się okropności. Starzy, zmizerniali ludzie na szpitalnych łóżkach. Ale nie ja. Tylko inni”.

Pytam go: „Jak mogłaby, jak powinna wyglądać zatem twoja własna śmierć?”.

Gunnar udaje się w podróż w myślach – to ćwiczenie, w którym wywołuje się w sobie powstanie wewnętrznych obrazów. Widzi siebie, jak po prostu przewraca się i upada, doznając zawału serca: żadnych słów więcej, żadnego pożegnania. W ten sposób wreszcie pojawia się granica, której dotąd mu brakowało, i czuję, że to w pewien sposób ułatwia sprawę. Gunnar wprawdzie początkowo jest przestraszony, ale zaraz znów powraca do tego wyobrażenia, a to sprawia, że konkretyzuje się prosta idea zakończenia i miejsce pożegnania. „Siedzę w swoim łóżku i mam jeszcze trzy dni, żeby pożegnać się z najważniejszymi ludźmi. Jestem spokojny i pogodzony, i wyglądam prawie, jakbym czegoś oczekiwał”.

Gunnar widzi teraz granicę, gdzie wcześniej wszystko wydawało mu się możliwe, i to jest dla niego dobre. Spowalnia, staje się spokojniejszy i tępy poranny lęk zaczyna odpuszczać.

Rozmawia ze swoją żoną o ich wspólnym związku. Nie chodzi już o kolejny krok w karierze. Teraz w jego życiu są ważniejsze rzeczy. Ten proces oczywiście nie przebiega tak prosto, a na pewno nie jest prosty. Jednak pokazuje, że u Gunnara działa to, co udaje się prawie zawsze, gdy w człowieku zakorzenia się niewyjaśniony lęk: Kiedy tylko człowiek zbierze się na odwagę, by spojrzeć strachowi prosto w oczy, zagrażający cię nabiera konturów i redukuje się do tego, czym naprawdę jest: widzialnej postaci, której można stawić czoła.

Wyobraź sobie rzekę, która płynie w swoim korycie. Nagle woda trafia na zaporę i od tego miejsca staje się rozległym, głębokim, spokojnym morzem. W obliczu skończoności życia stajesz się spokojny i widzisz to, co jest dla ciebie właściwe i ważne. Strach zmniejsza się, tak jak w przypadku Gunnara. Pogoń ustaje, wysokie wymagania obniżają się. Wartości zmieniają się. Sens życia staje się jaśniejszy. I to wszystko promieniuje z ciebie. W ten sposób możesz silnie oddziaływać i wiele dawać – to jeden z głównych warunków prawdziwego szczęścia.

Nareszcie koniec!

„Doznałem błogosławieństwa. Powiedziano mi, że pozostały mi trzy miesiące życia”, pisał Eugene O’Kelly w swojej pierwszej i ostatniej książce. Odebrał perspektywę własnej śmierci jako dar. Rozwinął się w zawrotnym tempie. Rozliczył się całkiem na nowo z sobą samym, otaczającymi go ludźmi i sensem swojego życia. Odnalazł intensywność życia, która głęboko uszczęśliwiła go w jego ostatnich miesiącach. Pisał: „Czuję, jakbym w ciągu jednego dnia przeżywał tydzień, w ciągu tygodnia miesiąc,

a w ciągu miesiąca rok”. Krótko przed śmiercią opisał dzień, który spędził z ludźmi, których kochał: „To był idealny dzień. Czuję się spełniony. Wyczerpany, ale spełniony.”

To, o czym pisze O’Kelly, może osiągnąć każdy z nas i naprawdę nikt nie musi w tym celu czekać na diagnozę śmiertelnej choroby. Każdy może nosić myśli o skończoności jak przyjazny „przypominaacz”, każdego dnia. Znam ten przypominaacz, który ujawnia się na przykład wtedy, gdy przesadzam z ilością pracy, co zdarza mi się od czasu do czasu. Wtedy – jeśli wszystko jest w porządku – wyzwala się u mnie zdrowy mechanizm: Przypomina mi się, że ja, mały człowiek, kiedyś umrę, może już niedługo. Albo że mogę zachorować. W ten sposób łatwiej przychodzi mi zrezygnowanie z moich planów życiowych. Zwracam się wtedy ku swojemu wnętrzu, bardziej współczuję z sobą samą, uprawiam więcej sportu na świeżym powietrzu, śpię kilka dodatkowych godzin, przepracowuję przeżycia. Jestem wdzięczna za proste istnienie i pokornieję, gdy pomyślę, jakie przeznaczenie może mnie spotkać. Oczywiście nie zawsze się to udaje, nie da się tego po prostu przywołać na komendę – ale próbuję coraz bardziej się do tego przybliżać, ponieważ kiedy mi się to udaje, udaje się dobrze. Nazywam ten proces uziemieniem. Można go też nazwać spowolnieniem lub odpuszczeniem. Prowadzi to do uważności i zrównoważonego rozwoju. Każdy może znaleźć swoją własną formę uziemienia. Rose Ausländer, jedna z moich ulubionych poetek, pisała: „Noszę moją urnę / niezawodny zegar / który mój czas / z dnia na dzień / skraca”.

A jednak: Prawie nikt nie jest w stanie pozbyć się całego lęku przed śmiercią. Jego pozostałości zawsze pozostaną i wymagają, by po prostu je znosić i dążyć do osobistego mistrzostwa. Jeśli to ci się uda – radzić sobie ze strachem, żyć z nim, zamiast

zagłuszać go lub uciekać od niego – będziesz mógł być może zrobić krok dalej do głębokiego odkrycia: „Ostatecznie jestem bezpieczny. Zawsze jest jakaś droga. Moje ja jest niezniszczalne”.

Parę tygodni temu w ręce wpadła mi pewna gruba książka. Była o niczym innym jak o zwróceniu się ku sobie dwóch kochających osób, dla których pewne było, że niedługo zostaną rozłączone przez śmierć. W tej książce zebrane zostały listy: miłosne, codzienne, służące podtrzymaniu oporu. Wszystkie zostały napisane w ciągu pięciu miesięcy, w których bojownik ruchu oporu, Helmuth James von Moltke, uznany za zdrajcę stanu przebywał w więzieniu Tegel w Berlinie, podczas gdy jego żona Freya walczyła dalej na wolności dla niego, ich rodziny i innych ludzi. Małżonkowie pisali do siebie, mając świadomość, że Helmuth zostanie stracony. Freya napisała pewnego razu: „Kiedy żyje się w obliczu śmierci, jednocześnie sięga się głębiej i wyżej”. Innym razem Helmuth wyraził się następująco: „Tak, moja droga, nasze życie się kończy. Całkowitej wdzięczności za to życie nauczyłem się dopiero w tym roku. Czy to możliwe, że nie wiedziałem tego od zawsze?”.

Tabu

„W czasach wiktoriańskich nie można było mówić o bieliznie, dziś nie wolno mówić o śmierci” – oto słowa, które Ulli Olvedi włożyła w usta swojej bohaterki Nory w powieści *Über den Rand der Welt*, której tematem jest przygotowanie kobiety na śmierć. Tak, obecnie mówienie o umieraniu i śmierci nie jest akurat w modzie. Niektórzy uważają nawet, że byłoby to dość trudne, ponieważ wielu ludzi odwraca ciągle wzrok jak dzieci, które

zamykają oczy, wierząc, że jeśli czegoś nie widzą, to tego nie ma. I tu koło się zamyka: Właśnie dlatego, że nie przyglądamy się śmierci, strach przed nią jest tak duży i przez to mamy jeszcze mniej odwagi, by spojrzeć prawdzie w oczy.

Temat śmierci i umierania jest tabuizowany w naszej kulturze*. Nawet jeśli ktoś umiera w szpitalu, nikt nie waży się porozmawiać z umierającym o czekającej go niebawem śmierci i nawet sam umierający nie inicjuje takich rozmów. Być może ze względu na domniemane reakcje krewnych, być może dlatego, że nie nauczyli się rozmawiać o tym temacie, a może też dlatego, że temat ten jest całkowicie wypierany. Tak funkcjonuje tabu: Jeśli się o czymś nie mówi, to się o tym nie myśli. W ten sposób dla wielu osób droga do odnalezienia własnej postawy wobec śmierci pozostaje zamknięta. Nieznane wywołuje lęk. Tam daleko, na końcu życia, wszystko spowija ponury cień. Wtedy może się zdarzyć, że ktoś dopiero w ostatniej chwili zda sobie sprawę z własnej śmierci – co za szok!

Nie pomoże jednak lamentowanie nad tabu, które jest już obecne. Pomóc może za to zrozumienie. Jeśli ktoś rozumie kontekst i przyczyny, jest mniej na nie zdany. Zatem znowu nasuwa się pytanie: Dlaczego tak wiele osób wypiera śmierć? Dlaczego w naszym społeczeństwie w ogóle istnieje tabu, skoro wywołuje tak wiele szkód i utrudnia tak wiele możliwości samorozwoju?

Powód jest dość prosty: Przypadkowo żyjemy we właściwym czasie i we właściwym miejscu, żeby szczególnie łatwo móc wypierać śmierć. Zupełnie inaczej jest w innych okolicach na naszej ziemi, zupełnie inaczej było w innych czasach. Któż mógłby wypierać śmierć, jeśli przypominałaby o niej każda kołyska, każde wyschnięte zagłębienie w ziemi, w którym wcześniej była woda, i każde pole minowe? Śmierć była obecna również w naszym

* Bridget Benson w książce „Zawsze będę przy Tobie” przerywa milczenie dotyczące tematyki śmierci. Publikacja jest dostępna w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

społeczeństwie jeszcze do lat 40. XX wieku. Moja cioteczna babka, która dopiero co zakochała się i wyszła za mąż w czasie drugiej wojny światowej, widząc sołtysa podchodzącego ciężkim krokiem do domu, wiedziała już, że może oczekiwać najgorszego i przyciskała do siebie swoją małą córeczkę. Było kwestią czasu, kiedy sołtys przyjdzie z informacją o jej mężu. Z kolei większość ludzi urodzonych w naszym kraju po wojnie od sześćdziesięciu lat nie poznała niczego poza pokojem, sytością i wolnością przy rosnącym dobrobycie i dobrej opiece medycznej.

To niekwestionowane: Współczesna medycyna dokonuje wielkich rzeczy i jest błogosławieństwem dla każdego, kto zyskuje dzięki niej dalsze szczęśliwe życie. A jednak bardzo też pomaga w beztróskim wypieraniu śmierci, ponieważ sugeruje nam, że możemy ją przechrzyć. Kusi nas swoimi obietnicami, że każdą chorobę można naprawić. Nieważne, czy za pomocą przeszczepów nerek, wątroby lub serca, czy arsenału globulek homeopatycznych – chorobę da się usunąć. Umieranie? To robią tylko inni. „Młodziej z każdym dniem”, czytamy na ulotce znanej sieci klubów sportowych. To zdanie nie jest wcale takie absurdalne, jak może brzmieć na początku. Nie tylko dłużej pozostajemy zdrowi, ale też pozbawieni zmarszczek, sprawni fizycznie i wiecznie kształtni. Dziś mamy dostęp do botoksu i chirurgii kosmetycznej, treningu na każdy miesiąc i pomysłowych terapii przeciwdziałających starzeniu się. W ten sposób możemy odjąć sobie dekadę lub nawet dwie, zależnie od zasobności portfela. Jednak przez starania, by pozostać młodym o kilka lat, cofa się nie tylko proces starzenia, ale też osobisty rozwój. Niedawno stałam przed lustrem i widziałam, na jak zmęczoną i wyczerpaną wyglądam. Naciągnęłam skórę przy oczach tylko odrobinę w kierunku skroni. Wyglądałam lepiej. Czy nie dałoby

się...? I z myślą o trikach kosmetycznych zauważyłam od razu prąd ciągnący ku pozostaniu młodym. W takie dni próbuję się temu przeciwstawić: Zmarszczka tu czy ówdzie – to nic, bo rok po roku będę silniejsza, będę więcej rozumieć, rozwijać się wewnętrznie. Będę myśleć o własnej znikomości, żeby dalej holistycznie wzrastać. Gdy skupiam uwagę na pozostaniu młodą, nie da się tego osiągnąć.

Własne życie: Mgnienie oka w historii ludzkości. Historia ludzkości: Chwila w historii świata. W tej książce chcę ci przybliżyć poczucie drogocенności krótkiego życia, które każdy z nas ma dyspozycji, i powiązać z możliwością odczucia tego, co istotne w twoim życiu. A to dlatego, że życie, które wiedzie się w oparciu o to, co istotne, jest spełnione. W berlińskiej poradni przez wiele lat pomagałam ludziom w duchowych kryzysach i od dawna pracuję z ludźmi, którzy chcą odkryć, co jest dla nich znaczące. W ten sposób rozwinęłam pragmatyczną teorię służącą temu, by bezpośrednio dotrzeć do tego, co istotne.

Jak przy pomocy tej książki możesz zmienić swoje życie

„Ucz się myśleć sercem i czuć umysłem”. Już Theodor Fontane był świadomy bogactwa płynącego z połączenia myślenia i uczucia. Jeśli zatem przeczytasz tę książkę spokojnie i pozostawiając miejsce napływającym myślom oraz odczytując pojawiające się uczucia, wyciągniesz z tego więcej korzyści. Rozwój potrzebuje czasu, a w tej książce spotkasz się z siedmioma obszernymi ćwiczeniami, które posuną naprzód twój proces wewnętrznego wzrostu. Teorię bazującą na doświadczeniu, która jest podstawą

tej książki, wybrałam bardzo świadomie: Praktyczne doświadczenia zdobyte dzięki dydaktycznie zaplanowanym ćwiczeniom działają jak katalizatory rozwoju – obok czysto myślowego zrozumienia czytanego tekstu. Wiążą się z nimi cierpliwość, podejmowanie prób, przeżywanie, rozumienie i podążanie za własnymi impulsami.

Dostosowanie się nie tylko umysłowo, ale też emocjonalnie może ci się udać z pomocą różnych elementów tej książki. Na przykład w każdym rozdziale zanurzysz się emocjonalnie w jednej fikcyjnej historii. Zagłębisz się też w temat rozdziału i możesz, korzystając z ćwiczeń, zadawać sobie pytania, zastanawiać się i odczuwać oraz szukać odpowiedzi w swoim świecie wewnętrznym. Dam ci kilka wskazówek i zadam wiele pytań. Jest to dla mnie ważne, ponieważ jak mogłabym udzielić ci rady na takie głęboko sięgające tematy, jeśli nie znam cię osobiście? Prawda ukryta jest w każdej osobie, a pytania oraz ćwiczenia zawarte w książce mogą ją najlepiej wydobyć. Dodatkowo przeczytasz też o wielu przykładach z życia moich klientów, którymi zajmuję się na sesjach coachingowych, i uczestników seminariów. W całej książce znajdziesz też moje ilustracje, które przekażą ci idee związane z tematem danego rozdziału oraz ułatwią przeglądanie ćwiczeń. Również włączenie kontekstów kulturowych w postaci powieści, filmów i muzyki wesprze holistyczne zmierzenie się z tematem. Wszystko ma służyć temu, że później, kiedy zamkniesz książkę, nie będziesz siedzieć z ponurą miną na kanapie, ale zakasasz rękawy i po siedmiu tygodniach lub miesiącach zamiast: „No i?”, powiesz raczej: „Tak. Nareszcie!”.

Budowa każdego rozdziału jest prawie zawsze taka sama – żebyś mógł się dobrze w nim zorientować i dzięki temu lepiej skupić się na treści. Najpierw przeczytasz wprowadzenie, w którym

zaznajomię cię z tematem rozdziału, opowiem o przykładach i wytłumaczę sens i korzyści z ćwiczenia. Potem nastąpi rozgrzewka, ponieważ tak jak w sporcie ćwiczy się łatwiej, gdy mięśnie są przygotowane na trening, tak te małe ćwiczenie nastroi cię na kolejne, obszerniejsze, które pojawi się później. Następnie opowiem ci krótką historię stanowiącą kolejną możliwość pełnego zwrócenia się ku tematowi rozdziału i ćwiczenia. Później zobaczysz przegląd ćwiczenia w formie wykresu i przejdziemy do samego ćwiczenia. Na koniec, w trzeciej części każdego rozdziału, pod podtytułem *Rozumienie* pogłębię poszczególne tematy z danego rozdziału – tematy takie jak mądrość, godność, pewność siebie czy prawdziwe dawanie. Na koniec każdego rozdziału polecę ci jeszcze pasujące książki, linki do stron www, filmy, muzykę czy zdjęcia. Chciałabym możliwie bezpośrednio pobudzić twoje zainteresowanie tym lub innym dziełem, dlatego komentuję takie filmy, obrazy, muzykę i cytuję takie fragmenty tekstów, które zrobiły na mnie wrażenie.

A budowa całej książki? W siedmiu rozdziałach przejdiesz w siedmiu krokach (którym będą towarzyszyć egzystencjalne ćwiczenia) proces dojrzewania prowadzący cię do tego, co istotne. W pierwszym rozdziale, *Nurt*, dokonasz przeglądu całego swojego życia. W drugim, *Podróż przez ocean*, ocenisz swoje osobiste wartości i znajdziesz te, które są dla ciebie najważniejsze, czy będzie to wolność, sens i osobisty wzrost, lojalność i oddanie, czy cokolwiek innego. W trzecim rozdziale, *Termin*, skupisz się w obliczu ograniczoności czasu życia na tym, co chciałbyś, żeby było najważniejsze w twoim życiu. W czwartym, *Ostatni wykład*, odkryjesz osobistą mądrość i zastanowisz się, jak możesz podzielić się nią z innymi. W piątym rozdziale, *Ludzkie ślady*, uświadomisz sobie, jakie ślady chcesz pozostawić po sobie – już

dziś i jutro, ale też dla następnych generacji. W szóstym rozdziale, *Trzy listy*, między innymi ujmiesz miłość w słowa, przeprowadzisz wyjaśnienie konfliktu i uzdrowisz ważne związki. Z kolei w siódmym rozdziale, *Notatka w dzienniku*, odkryjesz, jak możesz stać się szczęśliwszy poprzez prawdziwe dawanie.

W wielu ćwiczeniach występuje moja teoria „myślopisania”, w której wykorzystuje się pisanie do tego, by się nad czymś zastanowić i warstwa po warstwie dochodzić coraz bliżej sedna tematu. Przywołuję ją, ponieważ myślopisanie jest jedną z najlepszych metod autocoachingu: Zatrzymujesz się, zagłębiasz w siebie, spowalniasz i jesteś cicho. Ci z was, dla których pisanie nie jest odpowiednie do wejścia w ten stan, mogą oczywiście przepracować ćwiczenia w inny sposób, na przykład w umyśle lub poprzez rozmowę z osobą, do której ma się zaufanie. Tak czy owak zdecydujesz sam, jak głęboko w to wejdiesz, czy tylko się nad tym zastanowisz, czy będziesz pisać. Ogólnie najlepiej jest wykonywać wszystkie ćwiczenia wieczorem, chyba że bardziej odpowiada ci inna pora dnia. Jeśli niezbyt chętnie rysujesz, w piątym rozdziale nie szkicuj żadnego scenopisu obrazkowego, ale wyobraź sobie scenę. A może to lub inne zadanie będzie tylko impulsem, który zainspiruje cię do stworzenia własnego ćwiczenia.

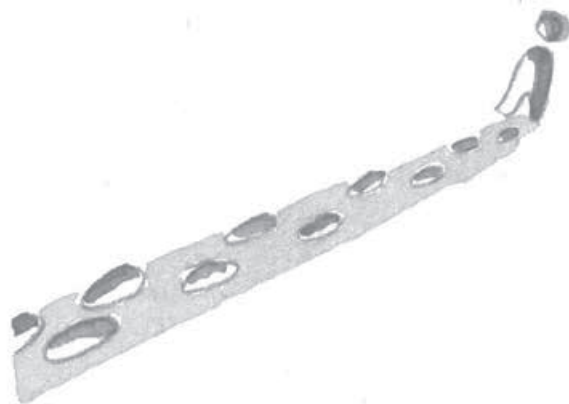
Prawie nikt nie opuszcza chętnie swojej strefy komfortu. Jednak, aby się rozwinąć, trzeba znieść trudne emocje albo nawet poszukać ich samemu. Dlatego czasami warunki zewnętrzne zmuszają nas do wyjścia poza strefę komfortu i wywołuje to wstrząs, który przyczynia się do przyspieszonego rozwoju. Również dzięki tej książce masz szansę zrobić podobny przeskok, szczególnie za pomocą zmiany sposobu myślenia na taki, który włącza pojęcie skończoności życia. Potrzebujesz do tego wewnętrznej siły.

Siedem poniższych wskazówek pomoże ci przywołać tę siłę – i tak będzie też z pozostałymi wskazówkami w tej książce:

1. Przystaw się na niekonwencjonalne myślenie. Jeśli zajmujesz się tematem, który zazwyczaj jest tabuizowany, stawia cię to na pozycji, która jest daleka od bycia biernym uczestnikiem. Płynięcie pod prąd może być męczące, ale tylko tak można dotrzeć do źródła. Sprawdź, czy robisz coś tylko dlatego, żeby się dopasować.
2. Zbadaj swoje motywacje, jeśli w określonym punkcie książki stwierdzisz, że nie chcesz czytać dalej, ponieważ często właśnie te problematyczne miejsca wspierają rozwój w szczególny sposób.
3. Naucz się znosić trudne emocje i obserwować je w spokoju, zamiast od razu je wypierać.
4. Wypluj rurkę do oddychania pod wodą i załóż skafander nurka. Opuść powierzchnię. Zanurz się w poszukiwaniu przyczyn i współzależności. Świadomie zejź w głąbinę.
5. Kultuwuj przebywanie w samotności. W ten sposób prawdopodobnie osiągniesz głębię, do której nie jesteś w stanie dotrzeć, przebywając z innymi ludźmi. Przypuszczalnie tak czy owak nie znajdzie się wiele osób gotowych rozmawiać z tobą o tematach ostatecznych.
6. Stań się powolny i pozostań powolny. Nie próbuj w obliczu własnej skończoności dążyć do szybkiego osiągania celów i załatwiać jak najwięcej.
7. Przynajmniej od czasu do czasu stosuj najlepszy środek, jaki istnieje dla przeciwdziałania strachowi i melancholii: humor.

5. Ludzkie ślady – rozwijanie pewności siebie

Co twój syn będzie opowiadał o tobie swoim dzieciom, kiedy będziesz już stary albo od dawna nie będziesz już żył? Co powinno być dziełem twojego życia? Kogo uszczęśliwiłeś, a kto rozwija się dzięki tobie? W tym rozdziale spojrzysz na ślady, które pozostawiasz po sobie na świecie – teraz i kiedy twój czas przeminie. Odkryjesz, co zdołałeś i przekazałeś innym ludziom i światu. W ten sposób zrozumiesz swoje osobiste: „Po co?”.



Wiele lat temu spotkałam się przy okazji długoterminowych badań z kolegą, który właśnie został ojcem. Miał syna. Zachwycał się malutkimi rączkami, delikatnym noskiem, subtelnym zapachem nowo narodzonego dziecka. I wtedy powiedział zdanie, które zapamiętałam słowo w słowo: „W tym dziecku żyję dalej, już chociaż z tego powodu opłaca się mieć dziecko, prawda?”. Spojrzałam na niego z dość głupią miną. Nigdy nie wpadłabym na to, że krótko po narodzinach pierwszego dziecka myśli się o tym, że będzie się żyć dalej poprzez to dziecko. Kiedy później się nad tym zastanowiłam, zaczęłam to rozumieć. Wiedziałam, że w życiu tego kolegi od małego obecna była historia jego żydowskiej rodziny, do której należały opowieści o mordach na jej członkach dokonanych przez nazistów. Wiedział bardzo dobrze, jak łatwo można zniszczyć życie.

Wyobrażenie mojego kolegi jest powszechne: We wspomnieniach, w ciele, w działaniu i dokonaniach własnych dzieci człowiek żyje dalej. Ta idea porusza wielu ludzi. Jest drogą pokonania lęku przed śmiercią i nadania sensu życiu, które wykracza poza czas, który sami mamy do dyspozycji. Świadomie lub nie kształtuje role, które przypisuje się swoim dzieciom: Bądź taki jaki ja jestem lub chciałbym być! Matka powiedziała mi kiedyś: „Przynajmniej moja córka powinna zdziałać to, co mi się nie udało”.

Ale czy rzeczywiście trzeba dawać swoim dzieciom na drogę brzemień własnych ambicji, które z dużą pewnością nie odpowiadają ich własnym dążeniom? Jestem przekonana, że istnieją bardziej bezpośrednie i pewniejsze formy pozostawienia światu czegoś po sobie i to nie tylko po tym, jak nasz czas się skończy, ale już teraz, każdego dnia. Formy „pozostawiania”, które oszczędzą dzieci przed realizowaniem dążeń należących do

kogoś innego. Niektórzy nazywają to „dziełami”, „zrobieniem czegoś sensownego”, „działaniem czegoś”, „dziedzictwem”, „spadkiem”, „spuścizną” czy „tym, co po mnie pozostanie”. Ja nazywam to „śladami”.

Kiedy uświadomisz sobie istnienie tych śladów, rozwiniesz nową samoświadomość. Zostawiasz ślady dla innych ludzi i świata. Ale jakie to mogą być ślady? Są pewne oczywiste ślady: Dzieła, które ktoś stworzył – dom, książka, film, dzieło sztuki, rzemiosło. Albo darowizny pieniężne: Pewna aktorka przeznaczyła część swojej gaży na budowę szkoły w Himalajach, innym razem na projekt kopania studni w pewnym suchym regionie. Właścicielka przedsiębiorstwa zostawiła spadek, dzięki któremu jej syn, mając zabezpieczenie finansowe, mógł założyć rodzinę. A dla pewnego starszego człowieka możliwością pozostawienia śladu było przekazanie swoich organów.

Tak samo jak ślady materialne, oddziałują również te niematerialne: Przeżycia i rozmowy, podzielane uczucia, myśli, związki i pomysły pozostawiają w innych ludziach ślady w postaci wspomnień. Kierownik dobrze prosperującego sklepu jest wzorem dla swoich współpracowników, którzy prowadzą firmę zgodnie z jego przyjazną ludzom filozofią również po jego śmierci. Nie musisz nic robić, żeby pozostawić ślad: Już atmosfera, która cię otacza, może być czarem, który będzie wibrować we wspomnieniach emocjonalnych innych ludzi i motywować ich, inspirować i pchać do przodu. Również dziewczynka, która będzie żyć tylko kilka dni, może żyć dalej z pełną mocą we wspomnieniach swojej rodziny, jeśli jej przedwczesna śmierć nie wyprze tego, że była miła i cicha w swojej subtelnej istocie. Również twój ostatni wykład z rozdziału czwartego jest śladem. Nasze doświadczenia, nasza mądrość należą do najsilniejszych śladów, które już dzisiaj

możemy przekazać naszym dzieciom i wnukom. A najgłębszym śladem jest ostatecznie miłość. „Jak i jak dużo kochałem?”, pytają niektórzy ludzie, kiedy docierają do końca swojego życia.

Każdy pozostawia ślady. Każdy formuje i zmienia świat przez swój byt. I oczywiście nie tylko po śmierci, ale już dzisiaj, każdego dnia. To uspokaja i stwarza świadomość własnej wartości. Przynosi też zadowolenie, motywuje i uszczęśliwia. Na przykład bardzo zapracowany naukowiec, który wie, że chorzy na epilepsję na całym świecie zyskają na wynikach jego badań. Albo starsza kobieta, która siedzi w swoim fotelu i uczestniczy już w życiu, tylko się mu przypatrując. Wie, że żyła długo i z takim samym kochającym spojrzeniem patrzy do dziś na swoją siostrę, która zmienia jej koszulę, czy opiekunkę, która czesze jej włosy. Lub matka, która wyobraża sobie, jak jej córka – kiedy skończy osiemnaście lat – będzie czytać dziennik, w którym mama przez lata dokumentowała jej rozwój. To pocieszające.

Na przykład bojownik ruchu oporu, Helmuth James von Moltke, w 1944 roku, krótko przed swoją egzekucją z ręki naziistów był pewien: „Jednak ziarno, które zasiałem, nie zmarnieje, ale pewnego dnia wyda owoc, chociaż nikt nie będzie wiedział, skąd ono pochodziło ani kto je posiał”.

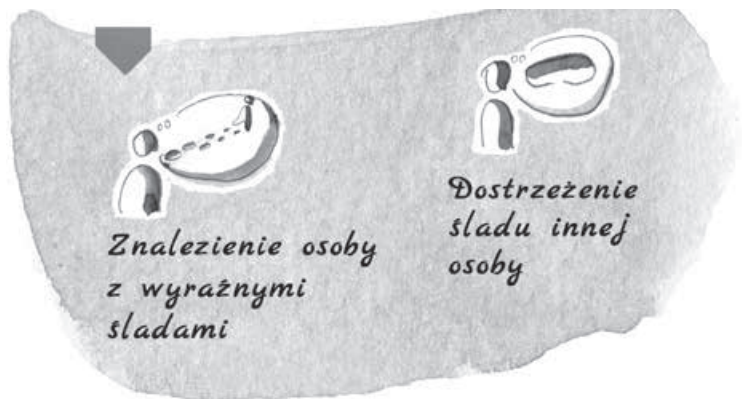
Jak głębokie są ślady, które pozostawiasz w swoim życiu? I na ile świadomie odciskasz je dokładnie w miejscu, w którym chcesz, aby się znalazły? Kiedy pytam klientów, co dzisiaj zdziałałi i co chcieliby później pozostawić, często zapada cisza. Wiele osób dochodzi potem do wniosku, że nie ma po nich żadnych wspaniałych śladów. Odnoszącemu sukcesy człowiekowi biznesu przychodzą na myśl tylko jego pieniądze. Inna klientka myśli o zdjęciach z czasów, kiedy była modelką, „kiedy byłam jeszcze piękną”, mówi.

Jednak z pewnością jest tego więcej i opłaca się wytropić te osobiste ślady. Poszukiwanie śladów jest pomocne nie tylko do tego, żeby móc kiedyś umrzeć w pokoju, ale także, by stać się bardziej świadomym własnego ja oraz swoich szczególnych darów i mocnych stron. Dowiesz się, że jesteś znaczący, możesz coś zdziałać, a zatem żyć sensownie. Zapytaj siebie, po co żyjesz i żyłeś. Nie żyj po prostu, tak sobie. Im bardziej nakierujesz się na swój sens życia, tym głębsze mogą stać się twoje ślady.

Rozgrzewka: Ślady innych

„Co wielkiego mogłabym zdziałać?”, pyta Sabina, która nie jest wyposażona w stabilne poczucie własnej wartości. „W przypadku innych ludzi od razu coś przychodzi mi do głowy. Stale popadam w zachwyty i uważam wszystkich za wspaniałych. Ale czy ja mam do zaoferowania coś trwałego? Hmm...”.

No dobrze, myślę: Jeśli - tak jak wiele innych osób o niskim poczuciu własnej wartości - patrzysz bardziej na innych niż na samego siebie, dlaczego tego nie wykorzystasz? Powiedziałam Sabinie: „Proszę zatem wyobrazić sobie teraz, jakie ślady pozostawią ci ludzie, których podziwiasz”. To przyszło jej łatwiej. Tak samo jak Sabina, w ramach rozgrzewki przeprowadź teraz poszukiwanie śladów innych ludzi, którzy wiele dla ciebie znaczą, których szanujesz, a nawet podziwiasz za ich sensownie przeżyte życie. To odkrywanie śladów może dostarczyć ci wiele radości, ponieważ patrzysz przy tym na osoby, które wyjątkowo cenisz.



Znalezienie osoby z wyraźnymi śladami

- Spraw, by przed twoim wewnętrznym okiem pojawili się ludzie, którzy są dla ciebie ważni, których szanujesz, cenisz, kochasz i podziwiasz. Osoby, które, jak wierzysz, pozostawiają, pozostawią lub pozostawiły wyraźny ślad w świecie. Czy żyją, czy już umarli? Nieważne. Wiek? Obojętny. Jednak myśl przy tym lepiej o ludziach, których znasz lub znałeś osobiście - a nie o żadnym Mahatmie Gandhim czy Matce Teresie, dystans jest zbyt duży.
- Wybierz: Śladom której z tych osób chcesz przyjrzeć się dokładniej. Zapisz imię tej osoby.



Dostrzeżenie śladu innej osoby

- Zastanów się teraz nad kilkoma odpowiedziami na następujące pytanie: „Jaki ślad pozostawi ta osoba - względnie jaki ślad pozostawiła?”. Jeśli chętnie zapisujesz swoje rozważania, znów odpowiedni dla ciebie będzie tutaj sprint myśli, który znasz z ćwiczeń z trzeciego i czwartego rozdziału. Przez pięć minut, tak szybko jak potrafisz, bez zatrzymywania się i bez cenzurowania zapisz wszystkie swoje myśli wiążące się z tym pytaniem i na koniec umieść pod tekstem jako podsumowanie zdanie-sedno.

Myślenie o innych ludziach w taki sposób może być bardzo poruszające i zintensyfikować związek z tą osobą: W jednej chwili dostrzeżesz o wiele wyraźniej szczególną siłę i możesz ją docenić. Poniżej zobaczysz przykład klientki, która zastanowiła się, swobodnie zapisując myśli o swojej przyjaciółce. Uświadomiła sobie w ten sposób, jak bardzo korzysta z określonego aspektu zachowania swojej przyjaciółki: „Jaki ślad pozostawia we mnie Stefanie? Kiedy myślę o niej, przypominam sobie, jak spotykamy się w kawiarni. Opowiadam jej o swoim życiu, zdenerwowana, oburzona, pobudzona. Ona siedzi naprzeciwko mnie i tylko długo mi się przysłuchuje. Potem mówi coś i jestem zaskoczona, bo jest zupełnie inaczej, niż oczekiwałam, nie tak, jak to działa według mojego własnego myślenia. Mówi tylko jedno zdanie, ale ono siedzi we mnie. I wtedy schodzi ze mnie powietrze - jak z balonu - i rozchodzi się we mnie uczucie wewnętrznego spokoju. Ona relatywizuje, sprowadza mnie na ziemię. Tak, to

jest jej spokój. Nawet teraz, kiedy tylko o niej myślę, staję się spokojniejsza. Ślad spokoju”.

Rozgrzewka pomoże ci dostrzec, jakie ślady inni ludzie pozostawiają w tobie. W następnym kroku spróbujesz myśleć zupełnie inaczej niż zwykle, a więc jako obcy człowiek. Nie wartościując, spojrzysz na swoje własne ślady. Spróbujesz zrozumieć, nie wiedząc nic wcześniej. Dzięki możliwie jak największemu czasowemu i przestrzennemu oddaleniu zyskasz największy jaki się da wewnętrzny dystans. Im bardziej absurdalnie, tym lepiej. Poniższa opowieść może pomóc ci przyjąć ten obcy punkt widzenia.

Wyobraź sobie...

Rok 5713 w latach ziemskich. Kontynenty są porośnięte zielenią, puszcze rozciągają się na równinach w górę aż do granicy piętra drzew i w dół do morskiego brzegu. Z lasów unosi się wilgotne, ciepłe powietrze i kondensuje w postaci chmur, które prawie całkowicie zaścielają niebo. Ćwierkanie ptaków dochodzi z korony podobnego do dębu drzewa. W gąszczu blisko podłoża słychać odgłosy wydawane przez zwierzęta, a krople wody rozpryskują się na liściach. Podobne do kuny zwierzę, większe niż borsuk, prześlizguje się między korzeniami i pojawia się za pniem drzewa.

Dwóch Satwenów przebywa w podróży na Ziemię. Zwalniają tempo przemieszczania się i ich ciała stają się widzialne z gwiazd jako cienki ogon. Satwenowie podróżują zawsze w dwójkę – nauczyciel i uczeń. Nauczyciel jest starszy, o jakieś 7000 ziemskich lat, i dlatego wie więcej niż uczeń, który liczy sobie o połowę mniej lat ziemskich. To jedyna różnica między nimi.

Obaj Satwenowie mieli zbadać styl życia dawno wymarłego gatunku - ludzi, ich życie i dzieła. Zadaniem wszystkich Satwenów jest pomnażanie wiedzy o formach życia, które przyczyniają się do wzrostu świata lub kiedyś to robiły. Ich planeta – Satwen Tur – jest punktem wyjściowym dla podróży badawczych do wszystkich regionów wszechświata.

Jak wszyscy Satwenowie, tych dwóch komunikowało się za pomocą przepływu myśli. Jedna myśl była uzupełniana przez drugą i prowadziła dalej, znów popędzana napływem myśli pierwszego rozmówcy. Wiedza i doświadczenie rosną stale dzięki przepływającym myślom – w ziemskich kategoriach zawrotnie szybko.

*Szukamy teraz jednego człowieka
tak, bo jeden jest wszystkimi
nastrajamy się na ślad
znajdujemy wszystkie inne ślady, które do niego należą
i potem zrekonstruujemy innych ludzi i ich ślady
ludzkość
a jednak każdy jest jedyny w swoim rodzaju, tak jak i my jesteśmy
jednocześnie połączeni i wiedzący o sobie nawzajem
w każdej chwili, nie przeszkadzając sobie.*

Satwenowie weszli w atmosferę ziemską. Ich ciała pozostały zimne, ich skóra o szarozielonym odcieniu lśniła. Byli na wpół przezroczyści. Opadli na ziemię pośród bujnego listowia, schylili się i od razu natrafili na ślad. Wykształcili ludzkie zmysły, widzieli zielen, czuli podmuchy wiatru.

*Czy ci ludzie byli połączeni?
Wielu nie było*

*czujemy to już teraz, i to utrudnia naszą pracę
tak, za wiele walki
obciążeni zamętem
osobni
ale potem znów razem
zadziwiająca, ta zmienność
dokonali wielkich rzeczy
zobaczymy u jednego
którego wysledzimy
odnajdziemy to, co pozostawił
poznamy całego człowieka
aż zrozumiemy
jak i dlaczego żył
i tak możemy dowiedzieć się, jacy byli oni wszyscy
i jak zmienili świat
to radość dla nas, odkrywać to
ciągle na nowo.*

Usłyszeli pierwszy dźwięk głosu tego, kogo śledzili. Już rozumieli jego mowę. Czuli jego nastroje, słyszeli jego myśli, zadrżeli, gdy marznął, rozgrzewali się, gdy ogrzewała go skóra drugiego człowieka. Wiedzieli już, co oznaczało dla niego bezpieczeństwo, miłość. Ten człowiek był kucharzem. Pracował w dużej restauracji. Umarł młodo, krótko po tym, jak urodziła się jego trzecia córka. Wszystkie córki bardzo go kochały. Satwenowie poczuli to, gdy jego ludzkie serce zabiło w nich. Zaświecili się na pomarańczowo, gdy to odkrycie rozprzestrzeniło się w nich, ponieważ ślady, które jego miłość pozostawiła w córkach, przetrwały przez wiele generacji.

*Tu, ten szczególny ślad
pokazuje szczególną formę radości
kolor, był wyjątkowo jasny
jaśniejszy niż u wielu innych ludzi
miał ją przy sobie prawie w całym swoim życiu
i rozsiewał ją wokół siebie
inni ludzie przyjmowali tę światłość
korzystali z niej, brali ją do swojego własnego życia
we wspomnienia
w ten sposób był wzorem
dla wielu.*

*Czy wiedział o tym?
Jednak nie, nie był tego świadomy
nie doświadczył tego, co pozostawił dzięki temu po sobie.*

Satwenowie świecili coraz mocniej, od dłuższego czasu barwa ich ciała rozjaśniła się do żółtej i pomarańczowej, a zwierzęta przybliżały się, by ogrzać się przy nich.

*Kochał swoją rodzinę
to jest źródło jego szczególnej radości
to jest sedno jego śladów
to jest jego najsilniejszy ślad
nie, bo jest tam coś innego
wiem, ale to się prawie nie liczy
również to znaczy wiele
nie znaczy
znaczy.*

Przeptyw myśli zerwał się. Stawenowie zabarwili się na ciemnoszaro i osunęli na ziemię, leżeli tam nieruchomo jak kamienie. Przez cały dzień. Kiedy słońce zaszło za drzewami, powrócił zielony odcień ich skóry. Jeden z Satwenów wyprostował się, a za chwilę wstał również drugi. Połączyli przypominające ramiona części ciała ze sobą i zaświecili się na pomarańczowo.

*Wiemy, że było w nim rozdarcie
tak, połączyliśmy z tym naszą wiedzę
kochał, ale tylko określonych ludzi
inni byli wykluczeni
podzielił swój świat na dobro i zło
nienawidził innych
ale chciał to ukryć
przed sobą i innymi
to jest jego druga strona
widzimy to, ona należy do całości.*

Jeszcze przez trzy ziemskie dni Satwenowie zbierali ślady, potem zatrzymali się.

*Zrozumieliśmy tego człowieka
pojęliśmy, co zdziałał
i było tego dużo
ślady są niezwykle wyraźne
i dobrze zachowane
wracamy z bogatym materiałem
powstało z tego obszerne sprawozdanie
gruntowne
wszyscy będą mogli w nim uczestniczyć*

*zobaczą film
w którym udokumentujemy
czym był ten jeden człowiek
poznają go zatem tak jak my
radość i dumę, te ludzkie uczucia odczuwamy dzięki temu, co
znaleźliśmy
wszyscy rozumiemy, czym byli ludzie
odejdziemy i zabierzemy coś ze sobą.*

Ledwie zauważalne odbicie się od podłoża wystarczyło i obydwaj Satwenowie wzniesli się nad gąszcz porastający niższe piętro lasu do wierzchołków drzew. Spędzili tam chwilę, przebili się przez warstwę chmur i spojrzeli na biało-błękitną planetę z zielonymi kontynentami. Nad chmurami, gdzie niebo było ciemnoniebieskie, popędzili dalej, pozostawiając za sobą szarozielony ogon, który wkrótce wyblakł w czerni wszechświata.

Ćwiczenie: Twoje ślady

Czy wiesz, czym jest scenopis obrazkowy? To rysunkowa wersja scenariusza filmowego. Scenarzyści planują w ten sposób na przykład filmy fabularne. Tutaj możesz posłużyć się scenopisem, aby zaplanować film dokumentalny. Pusty szablon scenopisu znajdziesz na mojej stronie internetowej www.ulrike-scheuermann.de i możesz go stamtąd ściągnąć. Są tam także nagrania do obu podróży myślowych z tego ćwiczenia.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Ulrike Scheuermann jest dyplomowaną psycholog, wykładowczynią oraz autorką wielu książek. Od 15 lat towarzyszy ludziom w ich osobistym i zawodowym rozwoju. Na swoich seminariach, w poradnikach oraz sesjach coachingowych prezentuje nowe sposoby pracy skupionej na realizowaniu celów, dającej spełnienie i radość tworzenia oraz wewnętrzny rozwój.

Autorka, podobnie jak Steve Jobs, uświadamia nam, że mamy wielkie szczęście, że nie jesteśmy nieśmiertelni, bo to z pewnością doprowadziłoby nas do zmarnotrawienia wielu godzin, dni i lat. Twierdzi, że rozważania o śmierci pomagają nam w życiu, ponieważ dopiero jego ograniczoność czyni je wartościowym. Nie robimy wtedy wszystkiego, ale tylko to, co rzeczywiście się dla nas liczy.

Ta książka zmotywuje Cię do działania oraz skupienia nad własnym celem i sensem życia. Autorka za pomocą siedmiu kroków zainspiruje Cię do wejścia na drogę, która prowadzi do odkrycia tego, co jest dla Ciebie najważniejsze.

Żyj pełnią życia

Cena: 39,30 zł

Patroni:



ISBN: 978-83-7377-795-8



9 788373 777958