

Tina Turner

# Bądź swoim szczęściem

AUTOBIOGRAFIA  
DUCHOWA  
SŁYNNYJ  
WOKALISTKI

Jak mądrość buddyzmu pomogła mi  
pokonać przeszkody życiowe



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Bądź swoim  
szczęściem

INNE KSIĄŻKI AUTORKI

---


*My love story*

*Ja, Tina*



Tina Turner  
współautorzy: Taro Gold i Regula Curti

# Bądź swoim szczęściem



AUTOBIOGRAFIA  
DUCHOWA  
SŁYNNIEJ  
WOKALISTKI

Jak mądrość buddyzmu pomogła mi  
pokonać przeszkody życiowe

  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*Jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Mariusz Golak  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Bartosz Palocho  
ZDJĘCIA NA OKŁADCE: Vera Tammen  
ZDJĘCIA WEWNĘTRZNE: 1, 3, 4, 5: Johnson Publishing Company Archive. Dzięki uprzejmości  
The Ford Foundation, J. Paul Getty Trust, Johna D. oraz Catherine T. MacArthur Foundation,  
Andrew W. Mellon Foundation i Smithsonian Institution  
2, 8, 10: Carol Holladay  
6, 7: © 1981 Lynn Goldsmith  
9: Brian Lanker Archive  
11: Paul Warner/WireImages via Getty Images  
12: Tina Turner  
13: Xaver Walsert/Urs Gantner  
14: Xaver Walsert/Taro Gold

FRAGMENT „Let Go Let God” przedrukowany dzięki uprzejmości Amy Sky i Olivii Newton-John.  
FRAGMENT „Woodstock” przedrukowany dzięki uprzejmości Joni Mitchell.

WSZYSTKIE JAPŃSKIE SYMBOLE KALIGRAFICZNE przedrukowane dzięki uprzejmości Taro Golda.

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8301-073-1

Tytuł oryginału: *Happiness Becomes You. A Guide to Changing Your Life for Good*

Copyright © 2020 by Tina Turner

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dedykuję tę książkę Tobie...*  
*W uznaniu Twoich niedostrzegalnych*  
*wysiłków podejmowanych w celu pokonania*  
*problemów, jakie życie zsyła Ci na Twojej drodze.*

# SPIS TREŚCI

<i>Wstęp</i>	9
<b>ROZDZIAŁ 1:</b> Powitanie natury	13
<b>ROZDZIAŁ 2:</b> Światy w nas	33
<b>ROZDZIAŁ 3:</b> Hymn anielski	53
<b>ROZDZIAŁ 4:</b> Opowiedz się za własnym życiem	73
<b>ROZDZIAŁ 5:</b> Zamiana trucizny w lekarstwo	99
<b>ROZDZIAŁ 6:</b> Rewolucja serca	121
<b>ROZDZIAŁ 7:</b> Poza śpiewem	149
<b>ROZDZIAŁ 8:</b> Powrót do domu	169
<i>Postłowie</i>	197
<i>Podziękowania</i>	207
<i>Glosariusz</i>	209
<i>Bibliografia</i>	221
<i>Indeks</i>	223
<i>O Autorach</i>	232

## WSTĘP

**G**dziekolwiek się nie udam, zawsze jestem poruszona spotkaniami z ludźmi, którzy opowiadają, jak bardzo zainspirowało ich moje życie. Chodzi im o te wszystkie wyzwania, jakim musiałam stawić czoła podczas osiemdziesięciu lat spędzonych na tej planecie.

Mogę powiedzieć, że jestem z natury osobą bardzo odporną. Jednak z drugiej strony wiem, że otrzymałam również pomoc. I nie mam tu na myśli sławy i pieniędzy, których szczęśliwie obu zaznałam. Mam na myśli pomoc, która jest istotna dla dobrego samopoczucia, odczuwania radości i wzmacniania naturalnej odporności. A to zawdzięczam życiu duchowemu.

To są wielkie słowa, łatwe do wypowiedzenia, ale trudniejsze do wytłumaczenia. Ale w książce „Bądź swoim szczęściem” z wielką przyjemnością podzielę się z wami opowieścią o mojej duchowej podróży.

Zawsze chciałam być nauczycielką, ale uważałam, że muszę poczekać na odpowiedni moment, kiedy będę mieć coś rzeczywście ważnego do powiedzenia. Kiedy będę pewna, że faktycznie mogę zaoferować prawdziwą mądrość.

Ten czas właśnie nadszedł.



Kiedy piszę te słowa, przeżywamy jedną z najgorszych pandemii ostatnich stu lat. Przez tę tragedię wielu z nas opłakiwało stratę swoich bliskich, inni z kolei przeżywali utratę dorobku swojego życia. A teraz doświadczamy horroru, jakim jest wojna, która znowu wybuchła w Europie. Serce mi krwawi, kiedy razem z wami muszę się mierzyć z tą nową, niepewną rzeczywistością.

Jeśli nawet w tym konkretnym przypadku należysz do niewielkiej grupy, którą ominęło bezpośrednio to nieszczęście, to jednak wiadomym jest, że nikt nie jest w stanie przejść przez życie, nie stawiając czoła przeszkodom i problemom. Co więcej, mocno wierzę, że powinniśmy wybrać nadzieję i wykorzystać te wszystkie złe doświadczenia. A teraz jesteśmy świadkami horroru wojny ponownie wybuchającej w Europie. Serce mnie boli, gdy stoję z tobą w tym nowym, niepewnym krajobrazie, by pchnąć nasze życie mocno do przodu.

Ostatnio wiele razy zastanawiałam się nad wszystkimi przeciwnościami losu, jakich zaznałam w ciągu ostatnich dziesięciu lat, kiedy to zmagalam się z całą serią poważnych problemów zdrowotnych, które niemal mnie zabiły. Przechodząc przez to wszystko, miałam wiele sposobności, by przyjrzeć się swojemu życiu i zadać sobie kilka trudnych pytań.

Jak pokonałam tak wiele życiowych trudności? A ich lista jest naprawdę długa, począwszy od nieszczęśliwego dzieciństwa, porzucenia, przemocy w małżeństwie, załamania się kariery, finansowej ruiny, przedwczesnej śmierci w rodzinie, a skończywszy na licznych chorobach.

Znalazłam się w wielu okolicznościach i poddawana byłam licznym siłom, których nie byłam w stanie zmienić ani ich kontrolować. Odkryłam jednak sposób, w jaki powinnam

odpowiadać na tego typu wyzwania, a to pozwoliło mi zmienić moje życie. Najbardziej wartościowa pomoc przyszła z wnętrza. Zrozumiałam, że spokój wewnętrzny pojawia się dzięki własnej pracy nad tym, by nasze wewnętrzne ja stało się lepsze. Zaczęłam tę pracę, kiedy byłam już po trzydziestce, odkrywając odmieniającą siłę duchowości.

Duchowość nie jest przywiązana do jakiejś jednej, konkretnej religii czy filozofii. To nie jest własność stanu kapłańskiego. Duchowość to indywidualne przebudzenie i związek z Matką Ziemią oraz całym wszechświatem, co z kolei zwiększa naszą otwartość i czyni nas bardziej pozytywnymi.

Moje przebudzenie rozpoczęło się jakieś pięćdziesiąt lat temu poprzez moją praktykę i studiowanie buddyzmu. To było od dawna moim głębokim marzeniem, żeby podzielić się z wami opowieścią o najbardziej cennym momencie w moim życiu. Ta książka zawiera moje osobiste porady, jak zbudować stan trwałego szczęścia. Staram się wytłumaczyć duchowe prawdy, które pojęłam na trudnej drodze do szczęścia, trwającej od dzieciństwa aż do dziś.

W tej książce podzielę się z wami doświadczeniami, o których jeszcze nie opowiadałam. Podzielę się również tą najgłębszą wiedzą, która mi się objawiła, a także tymi wszystkimi ukochanymi starymi zasadami, które również tobie pomogą naładować duchowe baterie.

Dzielę się z tobą tymi spostrzeżeniami, abyś miał narzędzia, dzięki którym będziesz w stanie pokonać własne przeszkody, nawet jeżeli teraz wydają ci się niemożliwe do pokonania, i zrealizować swoje własne marzenia tak, by osiągnąć prawdziwe szczęście. Chcę cię namówić do otworzenia swojego serca

i umysłu, odświeżenia swojego ducha z nową nadzieją, odwagą i współodczuwaniem, tak żeby poprzez zmianę samego siebie można było zmienić świat.

Pozwól mi pokazać ci wszystkie te wspaniałe ścieżki, które sprawiają, że „Będziesz swoim szczęściem”.

TINA TURNER



## Rozdział 2

# ŚWIATY W NAS

**B**łękitne niebo, krajobraz skąpany w słońcu. To był jeden z wielu typowych dni w południowej Kalifornii, o których się mówi, że są jak z pocztówki. Mieszkając w Kalifornii, doświadczałam ich wielu. Jednak ten dzień wydawał się zupełnie inny. W przeciągu ostatnich miesięcy już po raz trzeci słyszałam o czantowaniu. I nie mogłam przestać o tym myśleć.

To był 1973 rok, wkrótce miałam świętować swoje 34 urodziny. I to nie wiek był dla mnie prawdziwym wyzwaniem. Wychowywałam czwórkę nastoletnich chłopców, a każdy z nich był obdarzony silnym charakterem. Do tego musiałam się mierzyć z całą masą problemów zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Bez względu na to, jak silny odczuwałam stres, obiecałam sobie, że będę go kryć głęboko w sobie. I choć był to dla mnie zły czas, to jednak dostrzegłam światełko w tunelu.

Widziałam zbyt dużo w życiu, by wierzyć, że istnieje coś takiego jak przypadek. Wierzę, że sytuacje, jakie nas spotykają, zarówno te dobre, jak i złe, zawsze pojawiają się z jakiegoś powodu. Nawet jeżeli te sytuacje wymykają się nam spod kontroli. Wciąż się zastanawiałam, dlaczego musiałam znosić te wszystkie

poniżania i nieprzyjemności, skoro nie zrobiłam nic takiego, żeby na nie zasłużyć. Przynajmniej nie w tym życiu.

Jednak bez względu na to, co się działo, starałam się być przyzwoitym człowiekiem. Wierzyłam, że jeśli we Wszechświecie istnieje jakaś sprawiedliwość, coś pozytywnego musi pojawić się na mojej drodze. I może to właśnie był ten moment. Trójka nawzajem nieznających się ludzi dała mi podobną radę, co mam zrobić, żeby zmienić swoje życie na lepsze. Ci ludzie byli w różnym wieku, innej płci, reprezentowali różne grupy etniczne. I od nich usłyszałam to samo: „Studiuj buddyjską mądrość i zacznij czantować”.

Czułam, że to przesłanie pojawiło się nie bez powodu.

Jedyne, czego pragnęłam, to poznać ścieżkę, która umożliwi mi zmianę mojego życia. Nawet najmniejsza poprawa przyniosłaby mi prawdziwą ulgę.

– Muszę zacząć czantować i sprawdzić, jak to działa – powiedziałam sama do siebie.

Zaczęłam czytać książki napisane przez Daisaku Ikedę. Jest to prawdziwy mentor, jeżeli chodzi o praktykowanie buddyzmu. Jakkolwiek w czasach młodości nie byłam typem kujonki, jednak zawsze ciekawiło mnie wszystko i lubiłam się uczyć. W dorosłym życiu książki stały się moimi przyjaciółmi. Dzięki nim mogłam przenosić się w inne miejsca, poznawać zupełnie nowe idee. Czytałam mnóstwo książek, a były wśród nich zarówno te o modzie czy też o historii starożytnego Egiptu. Książki naukowe czy też o polityce. Jednakowo cieszyłam się ze swojego rozwoju.

Pisma Ikedy zabrały mnie w mistyczną podróż do starożytnych Indii, podczas której zetknęłam się z ideą dziesięciu światów.

Buddyjska mądrość zachwyca nas swoją barwnością, ale jednocześnie jest bardzo praktyczna. Do tego stara, bo sięga niemal trzech tysięcy lat wstecz. Częścią tej praktycznej mądrości jest wspomniana wcześniej idea dziesięciu światów, która opisuje dziesięć rodzajów naszego „stanu życiowego”. Obejmują one nasze ciągle zmieniające się nastroje czy myśli. Generalnie stan naszego bycia. Ma to olbrzymi wpływ na nasze emocje, czyny, a także na to, jak postrzegamy samych siebie i innych.

Te dziesięć światów jest właściwie dziesięcioma stanami życiowymi, których doświadczamy w naszym wnętrzu. Obejmują one całą gamę ludzkich postaw, od tych najgorszych do najlepszych. Niższe z wewnętrznych stanów – jeżeli pozostaną nierozpoznane lub niepowstrzymane – mogą wyrobić w nas nawyki, które grożą uwięzieniem w niezdrowych wzorcach. To z pewnością przytrafiło się mnie.

Kiedy uświadomiłam sobie istnienie tych stanów, mogłam rozpoznać swoje tendencje, które mnie ograniczały i ciągnęły w dół. Efektem tego była niska samoocena, współzależnienia, podważanie własnej wartości i oddawanie decyzyjności w sprawie mojego życia innym. Jeśli tylko byłabym w stanie jasno dostrzec te aspekty mojego życia, mogłabym zacząć je zmieniać, a przez to otworzyć drogę do budowy trwałego sukcesu i szczęścia.

Chciałabym zaprosić was w krótką podróż, która pozwoli zrozumieć działanie dziesięciu światów. Czeka nas więc duży przeskok czasowy. Zostawmy więc rok 1973, kiedy po raz pierwszy usłyszałam o buddyzmie, i przenieśmy się do roku 1977. Miało to miejsce kilka lat po tym, jak zaczęłam czantować, a jednocześnie był to pierwszy rok mojego życia jako singielki i niezależnej kobiety. Mamy więc leniwy, niedzielny poranek.



Nikt oprócz ciebie  
nie jest w stanie poznać się  
na twojej własnej wartości.

– PEARL BAILEY



Dążenie do perfekcji wcale nie jest  
prawdziwym wyzwaniem.  
Jest nim bycie kompletnym.

– JANE FONDA



Nie dostrzegamy rzeczy, jakimi są,  
widzimy je takimi, jakimi my jesteśmy.

– ANAÏS NIN







STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



## Poznaj niezwykłą historię duchowej podróży Tyny Turner! Wykorzystaj doświadczenia słynnej wokalistki, by odmienić własne życie.

Z jednej strony ponad 200 mln sprzedanych płyt i status ikony muzyki. Z drugiej – dysfunkcyjni rodzice, trudne dzieciństwo, toksyczne małżeństwo, próba samobójcza... Bolesne doświadczenia, a potem sukces na światową skalę. Życie Tyny Turner to istny rollercoaster. Jak udało się jej odnaleźć właściwą drogę w życiu? Okazuje się, że kluczową rolę odegrał... buddyzm. I właśnie o odkrywaniu potężnej mocy duchowości traktuje ta książka. Książka niezwykła, bardzo osobista, szczerza, a przy tym pełna głębokiej mądrości. O napisaniu jej Tina Turner marzyła od kilkudziesięciu lat.

Dzięki tej fascynującej książce poznasz wiele nieznanych faktów z życia amerykańskiej wokalistki, o których nie wiedzieli nawet najwierniejsi fani. Dowiesz się, jak czantowanie i medytacje pomogły Tinie Turner poradzić sobie z wieloma problemami życiowymi i osiągnąć światowy sukces. Na własnym przykładzie udowodniła ona, że pozytywne myślenie jest w stanie odmienić rzeczywistość i nadać jej wymarzony kształt. Być może w ten sam sposób odkryjesz własną ścieżkę rozwoju duchowego. A może nawet zaczniesz czantować!

*„Każdy z nas przyszedł na świat z własną, niepowtarzalną misją, z życiowym celem, który tylko my możemy wypełnić. W to przynajmniej wierzę. Wierzę również, że istnieje coś, co nas wszystkich łączy. A jest tym odpowiedzialność za naszą ludzką rodzinę, za to, by była bardziej przyjazna i szczęśliwsza”.*

– Tina Turner

**Odkryj i wykorzystaj moc buddyjskiej duchowości!**

Patroni:



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8301-073-1



9 788383 010731