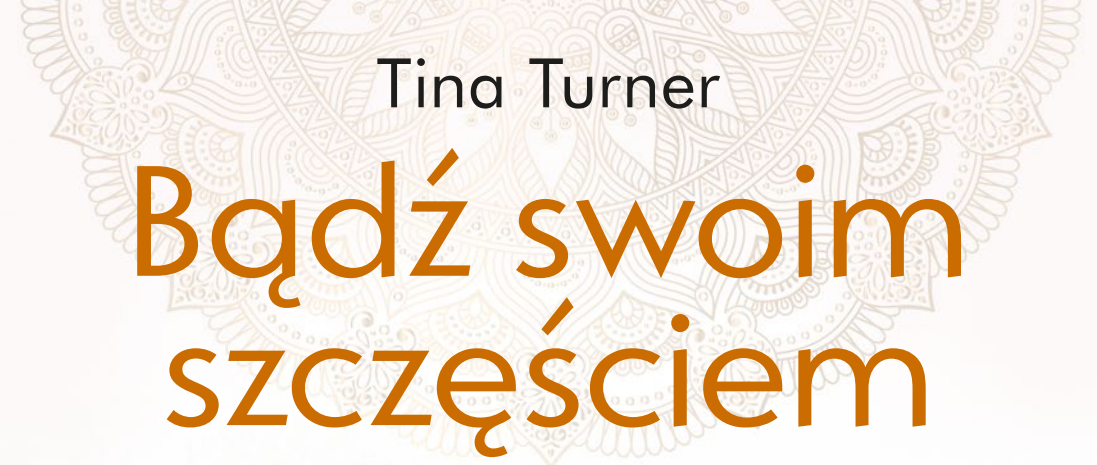




Tina Turner

Bądź swoim szczęściem

AUTOBIOGRAFIA
DUCHOWA
SŁYNNEJ
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
SŁYNNEJ
WOKALISTKI

Jak mądrość buddyzmu pomogła mi
pokonać przeszkody życiowe


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Kup książkę

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Bartosz Palocha
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 Walser/Urs Gantner
14: Xaver Walser/Taro Gold

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

FRAGMENT „Woodstock” przedrukowany dzięki uprzejmości Joni Mitchell.

WSZYSTKIE JAPOŃSKIE SYMBOLE KALIGRAFICZNE przedrukowane dzięki uprzejmości Taro Golda.

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8301-184-4

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 negatywny 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 – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

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

WSTĘP

Gdziekolwiek 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 rzeczywiście 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, poczynsz 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 1

POWITANIE NATURY

Dziękuję ci, że jesteś sobą. Dokładnie tym, kim jesteś. Dziękuję ci za te wszystkie życiowe doświadczenia, które przywiodły cię dokładnie do tego momentu, gdy zaczęłaś czytać te słowa, napisane specjalnie dla ciebie.

Dziękuję ci za otworzenie tej książki, dzięki czemu będę mogła podzielić się z tobą duchową lekcją, jaką otrzymałam w ciągu osiemdziesięciu lat mojego życia.

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.

Pierwszy raz poczułam działanie wszechświata dzięki mojemu codziennemu doświadczaniu dojrzewania w Nutbush. To takie małe, prowincjonalne miasto w stanie Tennessee. Jako dziecko uwielbiałam spędzać czas na świeżym powietrzu, biegać po polach, patrzeć w gwiazdy. Uwielbiałam zajmować się zwierzętami, zarówno tymi domowymi, jak i żyjącymi w naturalnym środowisku, oraz słuchać odgłosów przyrody.

Nawet jako mała dziewczynka wyczuwałam tę niewidzialną siłę wszechświata, kiedy każdego dnia wędrowałam po otwartych szeroko pastwiskach. Komunikowanie się z przyrodą nauczyło mnie zaufania do własnej intuicji. Dzięki temu bez względu na to, gdzie się znalazłam, zawsze odnajdywałam drogę powrotną do domu. Kiedy się huśtałam na drzewie, zawsze się łapałam za najsilniejszą gałąź, a brodząc w strumieniu, unikałam kryjących się w nim zdradliwych kamieni.

Uczyłam się słuchać własnego serca, które z kolei nauczyło mnie, że ty i ja jesteśmy połączeni ze sobą i wszystkimi innymi na tej planecie. Jesteśmy wszyscy połączeni poprzez tajemną naturę samego życia, fundamentalną energię, która tworzy wszechświat.

W tym naszym skomplikowanym, obfitującym w sprzeczności świecie odkrywamy zapierające dech w piersi piękno w najbardziej niezwykłych miejscach. Pojawienie się bajecznie kolorowej tęczy poprzedzają czarne chmury. Przepiękne motyle wyłaniają się z szarych kokonów. A najpiękniejsze kwiaty lotosu wykwitają z głębokiego i gęstego mułu.

Jak myślisz, dlaczego życie jest właśnie tak skonstruowane?

Być może te wszystkie tęczy, motyle i kwiaty lotosu są właśnie po to, by przypominać nam, że cały nasz świat jest mistycznym dziełem sztuki – uniwersalnym płótnem, na którym każdy z nas maluje swoje własne historie, dzień za dniem, pociągnięciami pędzla naszych myśli, słów i czynów.

Choć odczuwałam to instynktownie już od dzieciństwa, dopiero po trzydziestce zaczęłam świadomie postrzegać życie w ten sposób. Nie jestem pewna, czy dziewięcioletnia ja zbierająca ręcznie bawełnę w Tennessee marzyła o tym dniu czterdzięści lat później, kiedy będzie ścisnąć rękę angielskiej królowej.

Chociaż z drugiej strony, na pewnym głębokim poziomie, nawet takie pozornie nierealne marzenia również znajdowały się w zasięgu mojej wyobraźni.

Kto by się spodziewał jakichś niezwykłych osiągnięć od takiej dziewczyny z farmy jak ja, urodzonej pomiędzy Wielkim Kryzysem a pierwszymi dniami II wojny światowej? Tak czy siak, ścieżka mojego życia rzeczywiście przypomina kwiaty lotosu. Kwitnące w kółko, wbrew wszelkim przeciwnościom. I do tego za każdym razem coraz silniejsze.

Nieważne, gdzie się urodziłeś ani kim są Twoi rodzice. Wydaje mi się, że już na początku życia każdego człowieka pojawia się mieszanka różnych okoliczności, zarówno tych negatywnych, jak i pozytywnych. Jedyna różnica polega na tym, że niektórzy z nas doświadczają więcej tych pierwszych. Jestem również przekonana, że istnieje nierozzerwalny związek między nami a naszymi przodkami. Niejako stoimy na barkach tych, którzy byli przed nami.

Jeśli miałabym podzielić się jakąś jedną, konkretną lekcją, jaką otrzymałam, a która szczególnie mnie zainspirowała, to byłaby to lekcja o przeciwnościach losu. Jeżeli napotykamy ich w naszym życiu wiele, a tak było w moim przypadku, to nie musi to oznaczać czegoś absolutnie złego. Wszystko zależy od nas, jak sami to wykorzystamy, jak użyjemy to do kształtowania samych siebie i naszej przyszłości, a co ostatecznie będzie miało wpływ na nasz sukces i szczęście.

Im gęstszy muł, tym mocniejszy kwiat lotosu z niego wyrasta. Ma więcej siły, by wznosić się ponad to błoto. By sięgać słońca. To samo tyczy się ludzi. Wiem to, bo sama tego doświadczyłam. I wiem, że ty również to potrafisz.

Jak to zrobiłam? O tym właśnie chcę ci opowiedzieć.

Moje rodzinne miasto Nutbush jest położone w hrabstwie Haywood w zachodniej części stanu Tennessee. Wokół niego wiją się obrośnięte wiciokrzewem drogi. Haywood był, i ciągle jest, cichą, rolniczą okolicą o bardzo silnych religijnych korzeniach. To właśnie tam znajduje się najstarsza synagoga w Tennessee. Zbudowano ją w 1882 roku. Również tam znajdują się miejsca, gdzie uczestniczyli w życiu religijnym członkowie mojej rodziny. Zarówno the Spring Hill Baptist Church, jak i Woodlawn Baptist Church zostały zbudowane przez byłego niewolnika, Hardina Smitha. Wyedukowany w tajemnicy przez żonę właściciela plantacji, Smith stał się szanowanym kaznodzieją i założył kongregację, z której wyrósł Woodlawn Baptist Church, gdzie mój dziadek i ojciec służyli jako diakoni.

To dzięki naciskowi, jaki wielebny Smith kładł na edukację, na początku XX wieku w naszym hrabstwie był najwyższy procent czarnej ludności potrafiącej czytać i pisać w całym Tennessee. Jedna ze szkół założonych przez wielebnego Smitha dla czarnych dzieci przekształciła się później w Carver High School, do której chodziłam. Wielebny Smith dawał również możliwość występowania wielu czarnym muzykom i śpiewakom, co położyło podwaliny pod silną tradycję muzyczną w regionie, z której później wyrosłam.

Pojawiłam się na świecie pod koniec 1939 roku w pewnej pozbawionej okien piwnicy. Było to miejsce w szpitalu obsługującym nasze hrabstwo, gdzie zajmowano się „kolorowymi” kobietami. Moi rodzice nadali mi imiona Anna Mae, pod którymi byłam znana aż do osiągnięcia pełnoletności.

Mój ojciec, Richard Bullock, pracował jako zarządca farmy należącej do białej rodziny Poindexterów. Mieszkaliśmy obok w naszym własnym, czteropokojowym domu. Przylegał do niego jednoakrowy ogródek warzywny.

W tamtym czasie rzadko się zdarzało, żeby czarni gościli w domach białych. Jednak ja i moja starsza siostra Alline często byliśmy zapraszane na lemoniadę i przekąski do Poindexterów. Jedynie w przypadku, gdy mieli w domu białych gości, wiedzieliśmy, że nie możemy się tam pojawić.

W pierwszej połowie XX wieku rasizm był czymś powszechnym. Jak w przypadku większości hrabstw położonych na południu, również w naszym przemoc była na porządku dziennym. Rok po moim urodzeniu miał miejsce ostatni lincz w Tennessee. Zdarzyło się to niedaleko od naszego domu.

Elbert Williams był jednym z pierwszych aktywistów działających na rzecz praw człowieka na naszym terenie. W 1940 roku próbował zarejestrować czarnych wyborców. Zapewniało im to państwo, jednak w praktyce przez dłuższy czas było to martwą literą prawa. Za ten pełen odwagi akt przyszło Williamsowi zapłacić najwyższą cenę. W pewną straszną noc został porwany ze swojego domu przez szeryfa i jego gang, który w brutalny sposób zakończył jego życie.

Morderstwo Williamsa uciszyło ruch walki o prawa człowieka w naszym hrabstwie na dwadzieścia lat.

Mimo zbrodni jakiej dokonał, szeryf ciągle sprawował swoją funkcję. Zdarzało mi się go widywać. Jednak ludzie nie rozmawiali o tym. O takich sprawach się po prostu nie dyskutowało. Panowało kruche porozumienie pomiędzy odseparowanymi od siebie obywatelami, którego nikt nie chciał zaburzać.

Rasizm kwitł, a ja miałam własne problemy. Jednym z najważniejszych było odkrycie, że moi rodzice szczerze się nie znoszą. Obserwowałam, jak bez ustanku walczą ze sobą. Niestety była to bitwa bez zwycięzców, a ich nieszczęście rzuciło cień na całe moje dzieciństwo.



Co za niekończący się łańcuch
nieszczęść wykuwany jest
przez uprzedzenia.

– LENA HORNE



„Kochaj bliźniego swego”
jest przykazaniem, które mogłoby odmienić świat,
gdyby tylko było stosowane.

– MARY MCLEOD BETHUNE



Kolejnym problemem była moja matka Zelma. Widziałam, jak bardzo jest przywiązana do mojej siostry. Jednak w moim przypadku było zupełnie inaczej. Wiedziałam, że jestem dzieckiem, którego nie chciała. I było to dużym ciężarem do uniesienia dla małej dziewczynki, jaką wtedy byłam.

Moi rodzice wierzyli, że zmiana otoczenia zmieni również ich życie na lepsze. Dlatego też kilka razy wyprowadzali się z Nutbush, ale niestety nie zabierali nas ze sobą. Kiedy miałam zaledwie trzy lata, wyjechali do bazy wojskowej w Knoxville, jakieś 565 kilometrów od domu. Nie mieliśmy telefonu, więc nie było z nimi kontaktu. Miałam wtedy wrażenie, że gdyby przeprowadzili się na Księżyc, byłiby bliżej. Księżyc przynajmniej widywałam każdego wieczoru.

Co prawda moja matka nie obdarzała mnie ciepłymi uczuciami, to jednak mogłam liczyć na rodzinę z jej strony. Uwielbiałam moją przeżabawną babcię, zwaną Mamą Georgie, oraz trzy lata starszą kuzynkę Margaret. To ona została moim pierwszym mentorem, najlepszą przyjaciółką i duchową siostrą. W pewnym sensie zastępowała mi matkę. To ona przeprowadzała ze mną „te rozmowy”, kiedy zaczęłam dorastać. Była jedyną osobą, która mogła to zrobić.

Dlatego też wielkim rozczarowaniem było dla mnie, że kiedy moi rodzice opuścili Nutbush, moja siostra Alline została z Mamą Georgie. Musiałam zamieszkać z dziadkami ze strony ojca, Mamą Roxanną i Papą Alexem. Byli to niezwykle rygorystyczni i ponurzy głosiciele Biblii. Mieszkanie z nimi było dla mnie prawdziwą udręką. Byłam dzieckiem pełnym humoru, lubiącym się bawić, biegać po polach, tarzać się w błocie, szaleć z przyjaciółmi, tańczyć po całym domu, mieć rozpuszczone włosy. Niestety moja naturalna hałaśliwość

nawet w najmniejszym stopniu nie była dozwolona w tamtym domu.

Mama Roxanna zmuszała mnie do chodzenia do kościoła. Nie cierpiałam tego przez nieznośny gorąc, jaki panował wewnątrz budynku. Oczywiście nie było tam klimatyzacji. Jednak to, co było jeszcze bardziej zaskakujące dla mojego młodego umysłu, był fakt, że wszyscy się odświętnie ubierali tylko po to, by siedzieć w tym piekarniku i słuchać kazania. Nigdy nie rozumiałam, o czym mówił kaznodzieja, a dorośli nawet nie starali się, by wytłumaczyć to dzieciom. Dla mnie siedzenie tam i spływanie potem było męczącym ćwiczeniem się w nudzie.

Na szczęście któregoś razu rodzice pozwolili nam przyjechać do Knoxville. W czasie naszego pobytu po raz pierwszy poszłam do kościoła zielonoświątkowców. Było to zupełnie inne doświadczenie od naszego powściągliwego kościoła baptystów. Praktyka religijna była tam bardziej żywiołowa, co okazało się dla mnie czymś atrakcyjnym. Zdarzało się, że podczas nabożeństw ludzie wpadali w trans. Wtedy zaczynali krzyczeć, tańczyć i śpiewać w bocznych nawach. Podczas nabożeństw zdecydowanie dużo się działo, co bardziej odpowiadało mojej naturze. Od razy dołączałam do innych, śpiewając i tańcząc.

Pewnego dnia tak mnie poniosło, że w tańcu zgubiłam spódnicę. Niektórzy nawet padali na ziemię i dostawali konwulsji. W tamtym czasie tłumaczyłam sobie, że po prostu musieli być zbyt podekscytowani. Jednak nie chodziło o to, że uczestnictwo w aktywnościach zielonoświątkowców dało mi więcej doświadczeń duchowych niż spokojniejsze nabożeństwa baptystów. Chodzi o to, że tam mi się bardziej podobało, bo przypominało to prawdziwy spektakl.

Wkrótce musiałam wrócić do Nutbush i zacząć uczestniczyć w niedzielnej szkółce w kościele baptystów. Nie miałam z tym problemu, bo dzięki temu zyskałam możliwość spotkania się z innymi dziećmi. A gdy już nieco podrosłam i mogłam dołączyć do chóru, okazało się to strzałem w dziesiątkę. Miałam wtedy osiem lub dziewięć lat i byłam najmłodsza w całej grupie. Reszta to byli nastolatki. Nawet będąc tak młoda, posiadałam najsilniejszy głos w całym chórze i byłam często wybierana do śpiewania solo. Jak już wcześniej wspomniałam, nie mieliśmy w domu telefonu. Moim telefonem był mój własny głos, który wykorzystywałam, by wykrzykiwać informacje do przyjaciół i sąsiadów na odległość. Szybko nauczyłam się nim tak operować, żeby nie nadwyręzać strun głosowych. Dzięki temu mój głos stał się bardzo silny, co okazało się przydatne w moim późniejszym życiu.

Kiedy miałam pięć lat, moi rodzice wrócili do Nutbush. Mogłam już opuścić dom moich dziadków i jego duszny klimat. Niestety szybko okazało się, że klimat w naszym domu jest niewiele lepszy, ponieważ moi rodzice ciągle sobie skakali do oczu.

Jak tylko zaczęli ze sobą walczyć, od razu wybiegałam z domu, żeby znaleźć sobie jakieś spokojne miejsce, gdzie mogłam uciszyć serce. Siedząc nad strumieniem, obserwowałam ważki, które najpierw unosiły się nad wodą, później nurkowały, by ugasić pragnienie, momentalnie się wynurzały i znikwały równie szybko, jak się pojawiły.

Wtedy sama fantazjowałam, że rosną mi skrzydła, dzięki czemu mogę odlecieć do jakiegoś szczęśliwszego miejsca. Najczęściej był to dom, gdzie nikt z nikim nie walczy, a ja mogę być kochana taka, jaką jestem.



Każdego dnia miej wgląd w samego siebie
i tam szukaj wewnętrznej siły,
a wtedy świat na pewno cię nie przygasi.

– KATHERINE DUNHAM



Każdy posiada dar robienia czegoś,
choćby to był dar bycia
dobrym przyjacielem.

– MARIAN ANDERSON



Ale to było tylko marzenie. Kiedy miałam jedenaście lat, moja matka odeszła i nigdy nie wróciła. Przeniosła się do St. Louis. Nie wysłała nawet krótkiego listu. Nigdy. Każdego dnia czekałam na jakąś wiadomość, łudząc się, że o mnie pamięta. Niestety nie zobaczyłam jej aż do pogrzebu Mamy Georgie, jakieś pięć lat później.

Kiedy skończyłam trzynasty rok życia, odszedł również mój ojciec. Wyjechał do Detroit.

Zostałam z moimi krewnymi. Początkowo mój ojciec starał się utrzymywać z nami kontakt i co pewien czas przysyłał jakąś sumę pieniędzy na moje utrzymanie. Jednak sam nigdy nie wrócił. Byłam więc dzieckiem bez rodziców i prawdziwego domu.

Na szczęście ciągle miałam moją kuzynkę Margaret.

Byłyśmy z Margaret prawdziwymi bratnimi duszami. Dzieliliśmy się swoimi marzeniami i sekretami. Stworzyłyśmy sobie bezpieczną przestrzeń. Kiedy miałam czternaście lat powiedziała mi coś, czego się absolutnie nie spodziewałam: była w ciąży. Poczułam się zdezorientowana, ponieważ Margaret wydawała się zawsze taka ostrożna. Choć miała siedemnaście lat, to nigdy nie dostawała fioła na punkcie chłopaków, jak to było w przypadku innych dziewczyn. Jej największym marzeniem było pójście do college'u.

Zwierzyła mi się, że dziecko i college nawzajem się wykluczają, więc postanowiła przerwać ciążę. Nie wiedziała jednak jak, więc próbowała starych domowych środków, takich choćby jak picie ciepłych mikstur z czarnego pieprzu. Jednak na próżno. Wszystkie te próby kończyły się jedynie rozstrojem żołądka i nieprzyjemnym zapachem z ust.

Niestety zaledwie tydzień po tym, jak wyjawiała mi swój wielki sekret, Margaret zginęła w strasznym wypadku samochodowym. Stało się to pod koniec stycznia 1954 roku.

Nie mogłam w to uwierzyć. Moja Margaret, radość mojego życia. Byłam zdruzgotana. Zagubiona. Samotna.

Śmierć była tym, o czym raczej nie myślałam, zanim odeszła Margaret. Co prawda uczestniczyłam w pogrzebie Papy Alexa, kiedy miałam jedenaście lat, ale, mówiąc szczerze, kiedy zobaczyłam go leżącego w trumnie, wyglądał dla mnie jak ktoś znajdujący się w stanie błogiego snu.

Utrata Margaret to było coś zupełnie innego. Nic nigdy nie uderzyło mnie tak mocno.

Do tej pory byłam świadkiem cyklu przemijania w przyrodzie. Rośliny i zwierzęta przychodzą i odchodzą w swoim własnym czasie. Słyszałam również o zgonach wśród przedstawicieli naszej społeczności. Byli to zarówno starzy, jak i młodzi, umierający w różnych okolicznościach. Ale tym razem było to coś bardzo osobistego.

Po śmierci Margaret słyszałam często, że taka była wola Boga. W końcu nasza społeczność była zdominowana przez baptystów i to była naturalna odpowiedź na nagłą tragedię. Zresztą jedną z wielu, w której młodzi ludzie tracili życie. Wcześniej przeżyliśmy śmierć mojej przyrodniej siostry Evelyn (dziecko mojej matki z poprzedniego związku). Myśląc o tajemnicy życia i śmierci, nie mam problemu z koncepcją, że wszystkim tym steruje jakaś uniwersalna siła. Jednakże idea brodatego, starego białego mężczyzny w kosmosie, który monitoruje ludzką aktywność na ziemi, wydaje się niewiarygodna i po prostu nierzeczywista.

Nie potrafiłam wtedy wyrazić własnymi słowami, czym jest Bóg, bo nie znałam jeszcze odpowiedniego słownictwa.

Jednak dokładnie pamiętam, że od najmłodszych lat potrafiłam doświadczać „boskości” Matki Natury. Coś mi mówiło, że noszę w sercu jakiś kawałek Boga, nawet jeżeli tradycyjne wierzenia mojej rodziny i sposób, w jaki praktykowali swoją religię, nie odpowiadał mi. Chciałam, żeby praktykowali to, co sami głosili, i żyli w bardziej pozytywny sposób. Szczególnie po śmierci Margaret wiedziałam, że muszę znaleźć swoją własną drogę, by dalej żyć, zbudować swoją własną drogę do szczęścia.

Spędzałam mnóstwo czasu na świeżym powietrzu, gdzie mogłam rozmyślać w spokoju.

Środowisko naturalne było dla mnie jedynym otoczeniem, gdzie zawsze czułam się mile widziana i odczuwałam przyjemność wynikającą z przynależności. To był mój najprawdziwszy rodzinny dom. Bez względu na to, czy siedziałam nocą w ogrodzie i gapiłam się na rozgwieżdżone niebo, czy też w południe leżałam pod tulipanowcem, obserwując szybujące motyle, zawsze odczuwałam uzdrawiającą siłę miłości natury i cała się w tym zanurzałam.

Nie pozwalałam, by niestabilna sytuacja rodzinna przeszkadzała mi w odnajdywaniu radości w świecie, jaki roztaczał się wokół mnie. A w tamtych czasach Nutbush i pozostałe tereny na północ od Memphis były prawdziwą mekką dla muzyków wykonujących gospel, bluesa czy jazz. Występowali w naszych kościołach, kawiarniach i knajpach i to się stało moją pierwszą muzyczną inspiracją. Uwielbiałam słuchać różnych rodzajów muzyki i robiłam to, jak tylko była ku temu sposobność. Co prawda nie mieliśmy w tamtym czasie adapteru, ale zawsze było radio. I to mi wystarczało.

Uwielbiałam śpiewać w chórze kościelnym, a czasami nawet występowałam z Bootsie Whitelovem. Był to popularny

muzyk z Nutbush, lider String Bandu. Kiedy chodziłam do szkoły średniej, mój nauczyciel zaczął uczyć mnie nawet śpiewu operowego. Oczywiście miałam także inne zainteresowania. Byłam dobra w bieganiu, w grze w kosza, a także świetnie radziłam sobie jako cheerleaderka.

Ale ponad wszystko uwielbiałam filmy. Jak tylko nadarzała się taka okazja, chodziłam do miejscowego kina. Dokładnie zapamiętywałam całe sceny filmowe, by następnie je odtwarzać dla całej rodziny. Po obejrzeniu „Małych Kobietek” uwielbiałam odgrywać scenę, w której Jo i Amy (w tych rolach June Allyson i Elizabeth Taylor) udawały, że mdleją. Pewnego razu odegrałam tak doskonale omdlenie, że przeraziłam moją siostrę. Kiedy padłam na podłogę, myślała, że naprawdę zesłam!

Fantazjowanie o srebrnym ekranie często pomagało mi przetrwać ciężkie czasy. Kiedy w upalne dni pracowałam na polu, zbierając bawełnę czy truskawki, wyobrażałam sobie, że mieszkam w jakimś pięknym miejscu, jak te wszystkie eleganckie gwiazdy kina. Oczywiście nie miałam pojęcia, gdzie znajduje się to magiczne „Hollywood”. Jednak gdzieś bardzo głęboko byłam przekonana, że te uprawne pola nie są moim przeznaczeniem. Dzięki mojej silnej wierze nie byłam przytłoczona przez ówczesną, trudną sytuację. Wiedziałam, że któregoś dnia znajdę sposób, by wydostać się na szeroki świat.

Moja letnia wizyta w Knoxville dała mi poznać przedsmak innego świata. Miałam wtedy pięć lat i ten świat, z wysokimi budynkami z cegły, szerokimi ulicami i rozświetlonymi witrynami eleganckich sklepów pełnych najnowszych produktów, przypadł mi do gustu. Jedenaście lat później Mama Georgie nagle odeszła. Wtedy moja matka zaprosiła mnie do St. Louis.

Miałam z nią zamieszkać. Wtedy zaczęło się dla mnie zupełnie nowe życie.

Kiedy po raz pierwszy zamieszkałam w wielkim mieście, czułam się jak kompletny outsider. Na szczęście nie była to dla mnie nowa sytuacja. W rodzinie zawsze czułam się jak outsider, więc mogłam się szybko do tego przystosować. Kiedy miałam siedemnaście lat, po raz pierwszy poszłam do klubu „Manhattan”. Była to tętniąca życiem, przesiąknięta dymem papierosów muzyczna scena. To właśnie tam spotkałam dwóch mężczyzn, którzy odegrali istotną rolę w moim życiu.

Pierwszym z nich był Raymond Hill, niezwykle utalentowany saksofonista. Mieliśmy przelotny romans, którego owocem był mój ukochany syn Craig. Drugim był Ike Turner, muzyk i lider zespołu, który zyskał popularność dzięki przebojowi „Rocket 88”.

Ike zauważył mnie w klubie Manhattan i zaprosił do śpiewania z jego zespołem. Szybko stał się moim mentorem i zapoczątkował moją muzyczną karierę. To było wszystko takie ekscytujące. Byłam wtedy nastolatką, stojącą na scenie, ubraną w super ciuchy, wyśpiewującą, co podpowiadało serce. Nigdy wcześniej nie wyobrażałam sobie, że tego typu kariera przytrafi się w moim życiu. Wtedy wydawało mi się, że spełnia się jakieś marzenie. Później okazało się, że to nie jest do końca prawda.

Wbrew zdrowemu rozsądkowi zgodziłam się wyjść za Ike’a. Najlepszą rzeczą, jaką przyniosło to małżeństwo, był mój drugi ukochany syn, Ronnie. Ike i ja również wychowywaliśmy jego dwóch synów z pierwszego małżeństwa: Ike’a Juniora i Michaela. W ten sposób zostałam matką czterech chłopców, choć sama dopiero uczyłam się dorosłego życia.

Życie z Ike’iem było niełatwą serią ciężkich doświadczeń. Już na początku naszego związku zmienił moje imię, co wcale mi się nie podobało. Przestałam być Anną Mae Bullock, a stałam się Tiną Turner. Tak powstał duet Ike & Tina Turner Revue. Później było już tylko gorzej. Wspinaniu się po szczeblach kariery w latach 60. i 70. towarzyszyła przemoc domowa, zarówno ta psychiczna, jak i fizyczna. Rozcięte wargi, podbite oczy, zwichnięte stawy, złamane kości, a także psychiczne tortury stały się częścią mojego codziennego życia. Przywykłam do cierpienia i starałam się pozostać przy zdrowych zmysłach, zarządzając jednocześnie tą chorą sytuacją. Wtedy miałam wrażenie, że nie ma od tego ucieczki.

W połowie lat 60. osiągnęliśmy sukces dzięki kilku naszym piosenkom, a także mojemu solowemu przebojowi „River Deep – Mountain High”. W 1966 roku piosenka stała się hitem w Wielkiej Brytanii i Europie. Wyprodukował go słynny Phil Spector. Dzięki tej piosence jesienią 1966 roku The Rolling Stones zaprosili nas na wspólne tournée po Wielkiej Brytanii. Było to dla mnie spełnieniem kolejnego marzenia.

Niestety po powrocie do Stanów życie z Ike’iem stało się jeszcze gorsze. Presja, by produkować kolejne hity, przyczyniała się do tego, że Ike odczuwał większe poczucie niepewności i coraz bardziej uzależniał się od narkotyków. To z kolei potęgowało jego ataki agresji.

Zaczynałam tracić nadzieję.

Pod koniec 1968 roku byłam tak zdołowana i przygnębiona, że nie potrafiłam racjonalnie myśleć. Agresywność Ike’a i jego niewierność paraliżowały mnie. Czułam, że tracę kontrolę nad życiem swoim i dzieci. Właściwie czułam się, jakbym była martwa. Jedyną rzeczą, którą odczuwałam, było to, że doszłam już

do ściany. Pewnej nocy, tuż przed wyjściem na scenę, podjęłam próbę samobójczą, połykając pięćdziesiąt pigułek nasennych. Ludzie pracujący za kulisami dostrzegli, że dzieje się ze mną coś złego i zabrali mnie do szpitala. To uratowało mi życie.

Pierwszym uczuciem po przebudzeniu było rozczarowanie, że ciągle żyję. Pomyślałam sobie, że śmierć była dla mnie jedyną szansą ucieczki. Na szczęście nie trwało to długo. Długi stan przygnębienia po prostu nie jest w moim stylu. Przez prawie dwadzieścia dziewięć lat zawsze odnajdywałam sposób, by się podnieść i iść do przodu, pomimo wszystkiego, co spotykało mnie w życiu. Prawda jest taka, że była to moja mantra w czasach, gdy po prawdzie nie wiedziałam jeszcze, co to jest mantra. A brzmiała ona: „Poradzę sobie”.

Staralam się wykrzesać z siebie maksymalnie dużo siły, by jak najszybciej się podnieść. Pomyślałam również, że nawet jeżeli takie życie jest moim przeznaczeniem, postaram się przejść przez nie najlepiej, jak potrafię. Jednak równie nagle pojawiła się myśl, że skoro przeżyłam, musi być tego jakiś powód. Musi temu przyświecać jakiś większy cel. Od tego momentu, bez względu na to, jak życie wydawało się beznadziejne, mój instynkt, moje serce, podpowiadały mi, by iść dalej.

A dokąd zmierzałam? To było właśnie jeszcze niejasne.

Początek lat 70. był dla mnie ciężkim czasem, zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Jako duet nie odnośiliśmy jakichś większych sukcesów. Zdecydowałam, że muszę coś z tym zrobić i postanowiłam napisać piosenkę. W tamtym czasie współpracowaliśmy z pewnym autorem. Obserwowałam go, jak pracuje, a czasami nawet pomagałam mu dopracować tekst. Wtedy też sobie pomyślałam, że jeśli on może pisać piosenki, to ja też.



Nigdy nie lekceważ potęgi marzeń
i ich wpływu na ludzkiego ducha.
Potencjał do wielkości jest w każdym z nas.

– WILMA RUDOLPH



Kiedy nie możesz znaleźć swojego kierunku,
a twoje serce nie prowadzi cię do domu,
odpuść i pozwól Bogu...
Nam-Myoho-Renge-Kyo
Nam-Myoho-Renge-Kyo
Nam-Myoho-Renge-Kyo

– OLIVIA NEWTON-JOHN „Let Go Let God”



Wielu tekściarzy dawało mi podobną radę, która mniej więcej sprowadzała się do: „pisz o tym, o czym masz pojęcie”. Skorzystałam z tego i pierwszą piosenką, jaką napisałam, była „Nutbush City Limits” z 1973 roku. Opowiada ona o miejscu, gdzie się urodziłam. I to był hit, szczególnie w Europie. To pomogło trochę rozwiązać nasze problemy finansowe. Jednak ważniejsze było to, że poczułam się szczęśliwsza, będąc w stanie zrobić coś kreatywnego. Było to drobne pocieszenie w czasie, gdy dzieciaki i ja sama ciągle cierpieliśmy w domu Ike’a. Uzależnieni od jego humorów i wybuchów złości.

Przemoc w naszym domu była dla mnie powodem zmarwienia i zmęczenia. Również ukrywanie tego faktu przed światem stawało się coraz trudniejsze. W końcu ludzie z naszego otoczenia nie byli ślepi. Kiedy zostawałam z nimi sama, starali się czasami zaczynać rozmowę na ten temat, mówiąc „Mam nadzieję, że potrafisz o sobie zadbać”. Wiedziałam, że to jest ich sposób, by powiedzieć: „Dlaczego nie zostawisz tego całego bałaganu?”.

Pewnego dnia nasz inżynier dźwięku powiedział coś zupełnie innego: „Tina, powinnaś spróbować czantować. To pozwoli ci zmienić życie”.

Nie miałam pojęcia, co to jest to czantowanie, i co więcej, nie poprosiłam o dalsze wyjaśnienia. Czy czantowanie to coś co robią hippisi? Wkrótce zapomniałam o tym.

Kilka miesięcy później mój najmłodszy syn Ronnie przyszedł do domu, trzymając coś, co wyglądało jak lakierowany, brązowy, drewniany różaniec. Powiedział podekscytowany:

– Mamo, to są buddyjskie paciorki do czantowania. Jeśli będziesz czantować Nam-Myoho-Renge-Kyo, możesz mieć cokolwiek zechcesz.

Co? Jak mogłabym osiągnąć wszystko, co chcę? Nie wiedziałam nawet, jak mam rozumieć to całe oświadczenie.

– To jest coś mistycznego, ale to ma sens – zapewniał mnie. Nie umiem tylko tego wytłumaczyć. W jednym z mieszkań przy naszej ulicy odbędzie się spotkanie, gdzie można czantować, i wtedy dowiemy się więcej.

W normalnych warunkach zapewne bym poszła. Ale w tamtym czasie byłam więźniem w swoim własnym domu. Nie mogłam nigdzie wyjść bez zgody Ike’a, a rzadko kiedy pozwalał mi pójść samej w inne miejsca niż sklep spożywczy czy studio nagrań. Więc powiedziałam Ronny’emu, że może zaprosić buddystów do nas, bo nie mogę przyjść do nich. To było moje już drugie zetknięcie się z czantowaniem. Jednak i tym razem nic z tego nie wyszło.

Mimo to kilka tygodni później coś się wydarzyło. Ike miał zwyczaj przyprowadzać do domu całą masę różnych ludzi, żeby mogli „zobaczyć Tinę”. Tym razem pojawił się w towarzystwie kobiety o miłym wyglądzie, która nagle zaczęła opowiadać mi o czantowaniu. Była buddystką.

Widocznie wszechświat bardzo mocno się starał, żeby wysłać mi ważną wiadomość. Tym razem byłam gotowa jej wysłuchać.



Rozdział 2

ŚWIATY W NAS

Błękitne 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 żywotnymi, 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. Czeką 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



Każdy, kto mnie dobrze zna, wie, że lubię sobie rano długo pospać. Jest to efekt przyzwyczajenia po tych wszystkich latach na scenie, kiedy to prowadziłam intensywne życie nocne. Z tego powodu czasami o poranku zostaję w łóżku do późna.

Nie inaczej było tego niedzielnego poranka 1977 roku.

Spałam sobie słodko w własnym łóżku, kiedy ten błogi stan został zaburzony dźwiękiem budzika. Pomyślałam sobie: Dlaczego mam ustawiony budzik? Nic się dzisiaj nie dzieje. Jest niedziela.

Z jednym półotwartym okiem wyłączyłam budzik i wróciłam do słodkiej krainy snów.

Po czym gdzieś z odległych zakamarków mojego mózgu wypłynęła myśl, która mnie otrzeźwiła. Dotarło do mnie, że właściwie jest poniedziałek i będę spóźniona na próbę telewizyjną do programu Cher.

Oplukałam twarz wodą, spryskałam się perfumami i wciągnęłam na siebie ubrania, które porzuciłam poprzedniego wieczoru na krzesło. Słyszając burczenie w własnym brzuchu, przegryzłam jabłko i wybiegłam z domu.

Utknęłam w korku, przez co moje spóźnienie się wydłużyło, a ja cała zaczęłam buzować. Włączam radio z nadzieją, że to uspokoi moje nerwy. Mam szczęście, trafiam na „Evergreen” – wspomniałam balladę Barbary Streisand, która działa na mnie kojąco.

Przyjeżdżam spóźniona do studia telewizji CBS, co nie jest dla mnie typowe. Na szczęście nikt nie wspomina słowem o moim spóźnieniu. Widząc mnie, wszyscy wydają się szczęśliwi.

Moje zakłopotanie spowodowane spóźnieniem szybko ustępuje uczuciu zadowolenia. Powodem jest błyszcząca kreacja przygotowana do występu przez naszego genialnego projektanta Boba Mackie. Przez całe lata marzyłam właśnie o tego typu

kostiumie. Moje pragnienie się urzeczywistniło, co wprawiło mnie w zachwyt.

Próba przebiega w przyjemnej i lekkiej atmosferze. Zawsze dobrze się bawiłam w towarzystwie Cher. Po nagraniach skoczyłam coś przekąsić do pobliskiego Farmer's Market, po czym udałam się do przyjaciół, którzy zaprosili mnie na wspólne czantowanie.

Dzięki temu wszystkiemu poczułam się znacznie lepiej niż rano. Znów byłam sobą, kierując moim Jaguarem XKE Roadster. A cenię i kocham prowadzić ten samochód.

Ku mojemu zdziwieniu nagle zostałam zatrzymana przez policjanta. Nie miałam pojęcia, czy zrobiłam coś złego. Poczulałam się zdenerwowana. Staralam się poskromić uczucia niepokoju i oburzenia, przypominając sobie o niesprawiedliwości policjantów.

Wszystkie te uczucia jednak uleciały ze mnie, kiedy usłyszałam, jak policjant uprzejmie pyta: „Jak mija pani dzień?”. Odpowiedziałam, że u mnie wszystko w porządku i właśnie jadę na spotkanie buddyjskie. Wyraz jego twarzy wskazywał, że nie takiej odpowiedzi się spodziewał.

– Czy jest to bardzo pilna sprawa? – zapytał. Właśnie przejechała pani znak stop.

Okazuje się, że zostałam zatrzymana z powodu złego nawyku, który nazywamy „kalifornijskim stopem”. Jeśli nigdy o tym nie słyszałeś, oznacza to sytuację, kiedy koła twojego samochodu tak naprawdę nie zatrzymują się całkowicie przed znakiem stop.

Przeprosiłam i starałam się wytłumaczyć, że nie jestem najlepszym kierowcą na świecie. Do tego byłam pochłonięta myśleniem o tragicznych wydarzeniach rodzinnych, które zdarzyły się niedawno. Policjant tylko przypomniał mi, żeby zawsze się zatrzymywać przed znakiem stop i na czerwonych

światłach. Po tym ostrzeżeniu puszcza mnie wolno. Wracam na drogę.

W trakcie prowadzenia (tym razemjechałam znacznie uważniej niż przed zatrzymaniem) słuchałam publicznego radia. Akurat emitowali fascynujący wywiad z naukowcem Carlem Saganem. Słuchając go, dowiedziałam się wielu nowych rzeczy na temat Wszechświata, o których wcześniej nie miałam zielonego pojęcia. Dzięki temu zaczęłam się zastanawiać nad swoim miejscem w świecie.

Kiedy stałam na zakręcie, dostrzegłam, że znajduje się tam dom pogodnej starości. Obok niego zauważyłam starszą kobietę, której uśmiech przypomniiał mi moją drogą babcię Mamę Georgie. Jakoś bardzo mnie to poruszyło i przysięgam sobie, że będę robić znacznie więcej dobrego dla innych. Dokładnie tak jak tego uczyła mnie Mama Georgie.

Dziękuję, Mamo Georgie – pomyślałam sobie, odmawiając jednocześnie modlitwę wdzięczności.

W tej chwili pewnie się zastanawiasz, dlaczego ci to wszystko opowiadałam? Jakies szczególży z pozornie nic nieznaczącego dnia, który przeżyłam wiele lat temu w Los Angeles? Odpowiedź jest prosta. Słuchając tej opowieści, odbyłeś ze mną podróż przez osiem z dziesięciu światów. Razem przeszliśmy od „głodu” do świata „bodhisattwy”.

Od czasów starożytnych dziesięć światów (inaczej stanów) było opisywanych (od najniższego do najwyższego) jako piekło, głód, zwierzęcość, gniew, człowieczeństwo, niebo, nauka, realizacja, bodhisattwa i stan Buddy.

Pierwsze cztery z tych światów mogą być podsumowane jako: stan cierpienia lub destrukcyjnej rozpacz (piekło), stan opanowania przez nienasycone pragnienia (głód), stan poddania się

instynktom (zwierzęcość) oraz stan, w którym jesteśmy przywiązani do ego, zdominowany przez konflikt i arogancję (gniew).

Światy piąty i szósty są stanami względnego spokoju (niebo) oraz chwilowego uniesienia przy zaspokojeniu pragnienia (nauka).

Razem te sześć stanów, od piekła do głodu, są uważane za niższe, jednakże ich pojawianie się czy też znikanie uzależnione jest głównie od tego, jak reagujemy na pojawiające się okoliczności zewnętrzne. Satysfakcja, jaką możemy czerpać, przebywając w tych stanach, jest uzależniona od chwilowej, zewnętrznej sytuacji, która zazwyczaj nie trwa długo.

Dla odmiany pozostałe cztery stany reprezentują wyższe światy. Ich pojawienie się wymaga świadomego, wewnętrznego wysiłku, żeby mogły się zmanifestować. Zyski, które osiągamy, doświadczając tych wyższych stanów, są bardziej trwałe.

Buddyjskie teksty określają te cztery światy jako szlachetne ścieżki.

Pierwsze dwie z czterech ścieżek są stanami poszukiwania prawdy poprzez uczenie się czy też doświadczanie innych (nauka) oraz zrozumienia prawdy poprzez własny wysiłek czy obserwacje (realizacja). Osiągnięcie tych warunków życiowych pozwoli nam uciec od wzlotów i upadków, jakie towarzyszą czterem niższym ścieżkom.

Przejdźmy teraz do dwóch najwyższych stanów.

Pierwszy z nich jest stanem współodczuwania, altruizmu i aspirowania do osiągnięcia oświecenia poprzez czerpanie radości z pomagania innym robienia tego samego (bodhisattwa). Na samym końcu mamy do czynienia z najwyższym z możliwych światów. To stan kompletnej wolności, pełni i absolutnego szczęścia, gdzie możemy doświadczać nieograniczonego

poczucia jedności z życiowymi siłami Wszechświata (stan Buddy). Lubię o tym myśleć jako o niezniszczalnym, przypominającym mi diament stanie, prawdziwym skarbie, który każdy nosi głęboko w sercu.

Jesteśmy w stanie ujawnić ten najwyższy z wszystkich stanów poprzez nasze wspólne, pozytywne działania, szczególnie te, które podejmujemy, znajdując się w stanie bodhisattwy. Stan Buddy przepełniają bezgraniczne współodczuwanie, nieskończona mądrość i niezłomna odwaga.

Wszyscy mamy potencjał, aby w dowolnym momencie zmanifestować którykolwiek z tych dziesięciu stanów. Ponieważ doświadczamy jednego z nich, pozostałe dziewięć pozostaje uśpionych.

Możemy to dokładnie prześledzić na przykładzie owego pamiętnego dnia w 1977 roku. Widać wyraźnie, że wszyscy doświadczamy huśtawek, szybkich przejść z jednego życiowego stanu, inaczej świata, do drugiego. Co więcej, każdego dnia wielokrotnie doświadczamy tych wszystkich stanów. W każdej chwili jesteśmy zdominowani przez jeden z tych światów, a jego właściwości odbijają się na zewnątrz w każdym obszarze naszego życia.

Kiedy dorastałam, nie zdawałam sobie sprawy z istnienia czegoś takiego jak stan Buddy. W czasach dzieciństwa moje domowe otoczenie obracało się głównie wokół tych czterech czy pięciu niższych światów. Sporadycznie doświadczalam stanu nieba, głównie, gdy chodziłam do kina czy odwiedzając moją ukochaną Mamę Georgie. Później, kiedy chodziłam do szkoły, doświadczalam stanu nauki. Z kolei stan realizacji manifestował się w momencie, kiedy poszerzałam swoje horyzonty w nowych dziedzinach nauki czy też w trakcie szkolnych aktywności. Jednak te światy pojawiały się nieregularnie i trwały raczej krótko.



Zewnętrzne elementy to po prostu rekwizyty;
wszystko, czego potrzebujemy, jest w nas.

– ETTY HILLESUM



Poznanie siebie to
początek wszelkiej mądrości.

– ARYSTOTELES



Umysł jest swoim własnym miejscem i sam w sobie
może stworzyć Niebo z Pieła, Pieło z Niebios.

– JOHN MILTON



Kiedy byłam nastolatką, pracowałam dla Hendersonów. Była to miła, biała rodzina, która otworzyła mi oczy na wiele spraw. Dzięki nim zobaczyłam, jak może wyglądać naprawdę szczęśliwy dom. Po raz pierwszy dostrzegłam, jak wyglądają te wyższe światy. Doświadczyłam wiele dobrego z ich strony. Próbowali mi pomóc w ten sposób, że uczyli mnie dobrych manier i wzorców społecznych oraz opowiedzieli mi o świecie istniejącym poza Tennessee. Dzięki Hendersonom miałam pierwszy raz kontakt ze stanem bodhisattwy i sama zapragnęłam mieć w sobie chociaż odrobinę tego dobra, które dostrzegałam w ich życiu.

I chociaż już wiedziałam o istnieniu tych wyższych stanów w życiu, to jednak nie wiedziałam, jak je można osiągnąć. Nie znalazłam jeszcze drogi do tego, by odmienić stan mojego życia.

Jednak przez całe lata hołubiłam w sobie te wspomnienia.

Jakiś czas później zaczęłam pracować w szpitalu jako pomocnica pielęgniarki. I uwierzcie mi, jeżeli jest jakieś miejsce na świecie, gdzie manifestuje się dziesięć światów w jednym czasie, to jest to właśnie szpital. Można tam spotkać ludzi w prawdziwych sytuacjach kryzysowych, nerwowych hipochondryków, oczekujących na oddanie krwi, osoby prowadzące ważne badania w celu wyleczenia chorób, dzieci wydające swój pierwszy krzyk czy też ludzi żegnających się na zawsze ze swoimi bliskimi i wszystko pomiędzy. To też było doświadczeniem otwierającym umysł.

Teraz, kiedy już się zaznajomiliśmy z tematem dziesięciu światów, możemy powrócić do dnia w 1977 roku i przyjrzeć się mu przez pryzmat wiedzy o dziesięciu światach.

Śpiąc słodko we własnym łóżku, znajduję się w stanie „człowieczeństwa”.

Kiedy pojawia się dźwięk budzika, następują instynktowne odruchy, a może nawet przelotny strach i mamy stan „zwierzęcości”. Kiedy jednak zauważam, że jestem bezpieczna i mogę powrócić do spania, jestem znowu w „niebie”. Stan ten pryska, kiedy zdaję sobie sprawę, że jest poniedziałek. Niedowierzanie zamienia się w „gniew”, kiedy sama siebie ganię, że zasnęłam.

Wspomnienie, że poczułam się głodna i sięgnęłam po jabłko, można by uznać za przejaw stanu o nazwie „głód”. Jednak jest to bardziej „zwierzęcość”, ponieważ podążam za instynktem. Właściwy stan „głodu” określa nasze pragnienia lub zachłanność (a nie dosłowne pragnienie zjedzenia czegoś).

Korek na drodze znowu oznacza „gniew”, po czym kojąca muzyka przywołuje po raz kolejny stan „człowieczeństwa”.

Przypomnienie sobie czegoś, o czym marzyłam od dawna („głód”), wspaniałego kostiumu Boba Mackie, budzi „niebo”, ale tylko na chwilę.

Znowu w samochodzie jestem w stanie „człowieczeństwa” aż do momentu, w którym zatrzymuje mnie policjant, co na chwilę przyciąga „gniew”. Na szczęście pozwala mi jechać dalej, dając tylko pouczenie, i stan „człowieczeństwa” powraca.

Słowa Carla Sagana w publicznym radiu pozwalają mi wzbic się do stanów „nauki” i „realizacji”. Na zakończenie dnia przypomnienie sobie mojej babki i jej słów na temat pomagania innym wprowadza mnie w stan bodhisattwy.

Teraz, kiedy kończę swój dzień w wyższym stanie życiowym, wszystko, co wcześniej wydawało się złe, teraz już nie wydaje się być aż tak negatywne. Pomimo tego że zewnętrzne okoliczności wcale się nie zmieniły. Tylko mój stan życiowy uległ zmianie. To mój stan życiowy nadaje ton, w jakim postrzegam swój dzień, a także przeszłość i teraźniejszość.



Jeżeli nie możesz znaleźć spokoju w sobie,
nie znajdziesz go nigdzie indziej.

– MARVIN GAYE



Wierzę w istnienie duszy... Oznacza to niezwłoczne akceptowanie
efektów własnych wyborów, dobrowolną
odpowiedzialność za swoje myśli, zachowania
i działania. To sprawia, że dusza jest potężna.

– ALICE WALKER



Ostateczną tajemnicą jest własna jaźń.

– SAMMY DAVIS JR.



Innymi słowy nasz stan życia wpływa na to, czy towarzyszą nam pozytywne, czy też negatywne uczucia przy tych samych zewnętrznych okolicznościach.

Jakkolwiek detale mogą się różnić, jestem przekonana, że każde z was przeżyło coś podobnego i dokładnie wiecie, czym jest prawdziwa jazda bez trzymanki przez różne stany życiowe w przeciągu jednego dnia.

Im więcej się uczę z dziedziny współczesnej psychologii, tym bardziej dostrzegam jej podobieństwa do starożytnej mądrości buddyjskiej. Odkryłam, że teoria samorealizacji i hierarchii potrzeb Abrahama Masłowa jest ściśle powiązana z dziesięcioma światami. Kiedy pierwszy raz miałam kontakt z hierarchią potrzeb Masłowa przedstawioną w formie piramidy, uderzyło mnie jej podobieństwo do buddyjskich poziomów warunków życia.

Teoria Masłowa głosi, że ludzie w sposób naturalny dążą do zaspokojenia swoich potrzeb, które układają się według pewnej hierarchii. Od najniższych do najwyższych:

Najpierw znajduje się fizyczny poziom naszych najbardziej podstawowych potrzeb, niezbędnych do przeżycia (jedzenie, woda, schronienie), następny jest poziom bezpieczeństwa (ochrona, zdrowie, finanse); kolejny to poziom psychologicznej potrzeby przynależności (miłość, przyjaźń, rodzina). Te trzy najniższe poziomy w piramidzie Masłowa odpowiadają sześciu najniższym stanom w teorii dziesięciu światów.

Na przykład, jeżeli mamy problemy z zaspokojeniem naszych podstawowych fizycznych i psychicznych potrzeb, doświadczamy wtedy stanów piekła, głodu, gniewu i zwierzęcości. A kiedy są już one zaspokojone, przechodzimy w stan człowieczeństwa i nieba.

W piramidzie Masłowa następny poziom to szacunek (osiągnięcia, wolność, pewność siebie), co odpowiada nauce i realizacji. I w końcu mamy samorealizację (spełnianie się, poznanie celu, jasna wizja), która łączy elementy stanów życiowych bodhisattwy i Buddy.

Kiedy dążymy do samorealizacji, kiedy chcemy, by zamałifestowały się w nas stany bodhisattwy i Buddy, zmieniamy się w dobrym kierunku. Miałam okazję o tym często rozmawiać pod koniec lat 80. podczas tournée po Japonii. Tłumaczyłam to, że dzięki mojej praktyce buddyjskiej miałam wrażenie, jakby kompletnie nowa osoba wyłoniła się z mojego wnętrza, moje prawdziwe ja, posiadające silne poczucie misji i samoświadomość.

Pomimo licznych podobieństw pomiędzy piramidą Masłowa i zasadą dziesięciu światów, istnieje też pewna podstawowa różnica. Polega ona na tym, że w piramidzie Masłowa, żeby wskoczyć na kolejny poziom, trzeba najpierw zadowolić potrzeby z tego niższego. Pozytywne przesłanie buddyzmu jest takie, że każdy z dziesięciu światów zawiera w sobie potencjał wszystkich pozostałych stanów życiowych. Innymi słowy możemy przechodzić z jednego stanu w drugi bez potrzeby zaliczania poszczególnych stanów po drodze.

Ta zasada jest bardzo wyzwalająca, ponieważ mówi nam, że nawet jeżeli znajdujemy się w stanie piekła, posiadamy potencjał, by zamałifestować od razu jeden z wyższych stanów, nawet stan Buddy.

Dobrym przykładem są ludzie, którzy znaleźli się w jakiejś sytuacji ekstremalnej, np. dotknęła ich klęska żywiołowa. Często od takich osób można usłyszeć o doświadczeniu głębokiego wglądu we wzajemne powiązania wszystkich żywych istot.

Dzięki temu takie osoby stają się bardziej empatyczne i zjednoczone z Wszechświatem.

Świadomość tego, że mamy możliwość podnoszenia się z niższych stanów ludzkiego życia charakteryzujących się cierpieniem do tych wyższych nazywamy zmianą życiową. Uzbrojeni w taką wiedzę dostrzegamy coś pozytywnego w każdym ze stanów. Dzięki temu przestajemy się ich bać. Kiedy zaczynamy rozumieć, że stan, którego doświadczamy w życiu, zawiera w sobie potencjał wszystkich innych stanów, możemy odnaleźć światełko nadziei bez względu na to, w jakich okolicznościach się obecnie znajdujemy.

Zrozumienie jest tu kluczowe, bowiem bez nadziei łatwo jest z byle powodu popaść w rozpacz. Mając nadzieję, ze wszystkiego można czerpać radość.

Mamy też pewność, że możemy użyć któregośkolwiek z niższych stanów jako paliwa do osiągnięcia tych wyższych. To taka nasza ludzka supermoc, umiejętność „zamiany trucizny w lekarstwo”.

Dzięki mojej buddyjskiej praktyce ten wzmacniający proces zamiany trucizny w lekarstwo, czyli zamiany destrukcyjnej negatywności w coś twórczego i pozytywnego, stał się pełnym nadziei tematem mojego życia, które lepiej poznamy w rozdziale piątym.

Na razie zapamiętaj sobie, że gdy kiedykolwiek poczujesz, jak twój stan życiowy zaczyna się obniżać, zawsze możesz się z tego podnieść. Czasami możesz to zrobić przy relatywnie małym wysiłku. Wystarczy skupić swój umysł, uprawiać jogę, biegać, pływać, ćwiczyć, praktykować ćwiczenia oddechowe, pójść na spacer, „strząsnąć to z siebie” lub skorzystać z wiedzy, jaką zdobyliśmy w przedszkolu, czyli się zatrzymać albo zdrzemnąć się,

co czasami jest w stanie uczynić cuda. Jeśli jednak któraś z tych metod nie przynosi efektów, możesz spróbować czegoś innego, jak modlitwa, czantowanie, medytacja czy studiowanie. Wybierz najlepszą dla siebie ścieżkę.

W moim przypadku, aż do 34 roku życia, nie znałam żadnej metody, która byłaby w stanie podnieść mój stan życiowy. Nic nie mogło mnie wyciągnąć z tych niskich poziomów. Utknęłam w negatywnych cyklach, cierpiąc w milczeniu, nie mając pojęcia, jak mogę urzeczywistnić moje marzenia.

I tak zaczęłam czantować. Buddyzm nauczył mnie, jak mieć dostęp do bezpośredniej ścieżki prowadzącej do wyższych stanów życiowych. A jest nią czantowanie Nam-myoho-renge-kyo, które można nazwać prawdziwą duchową autostradą.

Myślę, że większość ludzi, którzy coś o mnie wiedzą, słyszała, że studiuję i praktykuję buddyzm oraz czantuję Nam-myoho-renge-kyo. Założę się jednak, że znacznie mniej osób wie, jak czantowanie Nam-myoho-renge-kyo właściwie działa.

Teraz, kiedy razem poznaliśmy dziesięć światów, przyjrzymy się z kolei Nam-myoho-renge-kyo. Co te słowa, a może raczej dźwięki oznaczają w tłumaczeniu dosłownym oraz prywatnie dla mnie. Chciałabym wam pokazać kilka cudownych obszarów, w których czantowanie pomogło mi stać się szczęśliwą i silną osobą. Jak podniosło mój stan życiowy i – w końcu – jak może zadziałać również w twoim życiu.

NAJWAŻNIEJSZE POZYTYWNE I NEGATYWNE ASPEKTY W KAŻDYM Z DZIESIĘCIU ŚWIATÓW

1. PIEKŁO

POZYTYWNE ASPEKTY: Osobiste doświadczenie głębokiego cierpienia może doprowadzić nas do chęci pomocy innym, którzy znaleźli się w podobnej sytuacji.

NEGATYWNE ASPEKTY: Beznadziejna rozpacz. Niemożność jasnego widzenia siebie i innych. Tendencje autodestrukcyjne.



2. GŁÓD

POZYTYWNE ASPEKTY: Dążenie do osiągnięcia celów. Pragnienie posiadania więcej.

NEGATYWNE ASPEKTY: Chciwość, hedonizm, nienasycone pragnienia.



3. ZWIERZĘCOŚĆ

POZYTYWNE ASPEKTY: Zdrowe instynkty przetrwania oraz ochrony i pielęgnowania życia.

NEGATYWNE ASPEKTY: Działanie pod wpływem instynktów. Terroryzowanie słabych i obawa przed silnymi.



4. GNIEW

POZYTYWNE ASPEKTY: Słuszna pasja do walki z niesprawiedliwością. Twórcza siła do zmiany.

NEGATYWNE ASPEKTY: Egotyczna obluda, destrukcyjna konkurencyjność, konflikt.

5. CZŁOWIECZEŃSTWO

POZYTYWNE ASPEKTY: Neutralny stan spokoju.

Umiejętność rozsądnego działania.

NEGATYWNE ASPEKTY: Stan biernej bezczynności.

Niechęć do rozwiązywania problemów, lenistwo.



6. NIEBO

POZYTYWNE ASPEKTY: Poczucie przyjemności i szczęścia.

Podwyższona świadomość.

Uczucie wdzięczności za sam fakt istnienia.

NEGATYWNE ASPEKTY: Krótkotrwałe uniesienie, które jest zazwyczaj zorientowane na siebie. Pragnienie, żeby chwilowa satysfakcja się powtórzyła, może doprowadzić do przesytu.



7. NAUKA

POZYTYWNE ASPEKTY: Dążenie do samodoskonalenia poprzez uczenie się od innych.

NEGATYWNE ASPEKTY: Skłonność do egocentryzmu.

Lekceważący stosunek do innych osób z mniejszym doświadczeniem lub wiedzą.



8. REALIZACJA

POZYTYWNE ASPEKTY: Zdobywanie mądrości i wglądu poprzez uczenie się i osobistą obserwację świata.

NEGATYWNE ASPEKTY: Brak szerokiego spojrzenia na życie z powodu zaabsorbowania sobą.
Poczucie wyższości nad innymi.

9. BODHISATTWA

Ten termin zawiera w sobie dwa słowa: bodhi, co oznacza oświecony, oraz sattwa, czyli istota żywa.

Całość można przetłumaczyć jako osobę poszukującą oświecenia dla siebie i innych.

POZYTYWNE ASPEKTY: Współczucie, bezinteresowne działanie na rzecz innych.

NEGATYWNE ASPEKTY: Zaniedbywanie własnego życia. Uczucie pogardy dla tych, którym próbuje się pomóc.



10. BUDDA

Słowo to wskazuje stan oświecenia do ostatecznej postaci

Wszechświata i wszystkich działań życiowych.

POZYTYWNE ASPEKTY: Bezgraniczna mądrość, odwaga i współczucie. Wielka siła życiowa, która oświeśla pozytywne aspekty każdego z pozostałych dziewięciu światów.

Stan Buddy to jedyny stan życia, który nie ma negatywnych aspektów.





Rozdział 3

HYMN ANIELSKI

S poglądając w kierunku Jeziora Zuryskiego, czuję cudowną woń kwiatów unoszącą się nad moim ogrodem. Podczas mojej porannej medytacji uśmiecham się do siebie. Czantuję Nam-myoho-renge-kyo już niemal pół wieku.

W momencie, w którym po raz pierwszy usłyszałam te słowa, rozpoczęła się niesamowita przemiana mojego życia. I trwa ona do dziś. Mogłoby to wydawać się piękną, ale nierealną bajką, gdyby nie fakt, że sama to przeżyłam. To naprawdę się wydarzyło. Moje marzenia, wymyślona przeze mnie bajka stała się rzeczywistością.

I wiem jedno. Nieważne, o czym marzysz, istotne jest, że również twoje marzenia mogą się spełnić.

Moim pragnieniem jest, byś również ty odniósł sukces. Żebyś osiągnął to, co według ciebie oznacza szczęście, bez względu na to, jak ono wygląda. Jeśli cokolwiek zapamiętasz z tych przeczytanych stron, mam nadzieję, że historia mojego spełnienia będzie pobudzać i inspirować twoje własne marzenia, zarówno teraz, jak i w przyszłości.

Kiedy mówię o moich spełnionych marzeniach, wcale nie mam na myśli tego, co powszechnie uznawane jest za sukces. Oczywiście materialna gratyfikacja jest czymś bardzo

przyjemnym. I czuję głęboką wdzięczność za te wszystkie dary, jakie teraz otrzymuję. Bardzo ciężko pracowałam, by znaleźć się w miejscu, w którym obecnie jestem. Ale to nie o tej transformacji chcę teraz opowiedzieć. To, co się dla mnie zmieniło, co pozwoliło mi osiągnąć wszystkie te widoczne korzyści, którymi się cieszę, było efektem czegoś nieskończenie ważniejszego – głębokiej wewnętrznej zmiany, która nastąpiła w wyniku mojej duchowej praktyki, czyli czantowania, studiowania i pomagania innym.

Otrzymanie daru, jakim było Nam-myoho-renge-kyo, zapoczątkowało jednocześnie zupełnie nowe życie. I to w tak wielu wymiarach, o których istnieniu wcześniej nawet nie zdawałam sobie sprawy. Dzięki duchowemu przebudzeniu, jakie osiągnęłam dzięki czantowaniu, przejrzałam na oczy i zdobyłam siłę, by dokonać licznych ważnych zmian w moim życiu.

Nie byłoby tego wszystkiego, gdyby nie spotkania z tymi różnymi ludźmi, którzy namawiali mnie do czantowania. Na szczęście otworzyłam się na to przesłanie, które tak bardzo chciało do mnie dotrzeć. I zaczęłam czantować. Każdego dnia. Na początku sprowadzało się to do powtórzenia Nam-myoho-renge-kyo kilka razy z rzędu. Następnie zaczęłam czantować pięć minut dziennie, później było to już piętnaście minut. Wtedy też zauważyłam drobne, ale niemożliwe do niezauważenia zmiany, które zdecydowanie polepszyły jakość mojego życia.

I tak, na przykład, nagle odkryłam tajny skład mojego ulubionego kosmetyku, który był już wycofany z produkcji. Kiedy z kolei prowadziłam samochód, miałam wrażenie, że zawsze trafiam na zieloną falę. Krok za krokiem moja buddyjska praktyka pomagała mi przearanżować własne miejsce we Wszechświecie.

Wkrótce zwiększyłam czas czantowania do pół godziny, a czasami czantowałam nawet godzinę.

Chciałam dołączyć do naszej sanghi, czyli lokalnej wspólnoty praktykujących, i czantować razem z nimi. Jednak ciągle byłam żoną Ike'a, a on obawiał się mojego czantowania. Był święcie przekonany, że czantując, mogę rzucić na niego jakiś urok czy coś w tym stylu. Wtedy zrozumiałam, że on najbardziej się boi osoby, którą mogłam się stać poprzez swoją duchową praktykę. Jego władza nade mną została nadszarpnięta, bo czantowanie mnie wzmocniło.

Ike prawie w ogóle nie puszczał mnie samej z domu. Nie mogłam się bez niego spotykać z innymi ludźmi. Dlatego wyczekiwałam każdej chwili samotności, kiedy to mogłam swobodnie czantować. To były takie skradzione szczęśliwe chwile, kiedy odbywałam moje poranne i wieczorne modlitwy. Czasami moim kilku dzielnym przyjaciółkom, jak Susie Sempers, Valerie Bishop czy Marii Lucien, udawało się wślizgnąć do mojego domu, by razem ze mną czantować pod nieobecność mojego męża.

Jednak pomimo tych niedogodności stopniowo czułam, że na głębokim poziomie jestem coraz bardziej zsynchronizowana z rytmem życia. Im więcej czantowałam, tym bardziej czułam swoje prawdziwe ja, moją nieodłączną naturę Buddy, przebudzenie. Mój stan życia stale się polepszał i – co więcej – odkryłam nowe uczucie, jakim było uniezależnianie się od męża. Stałam się na tyle silna wewnętrznie, że nawet nasze konflikty zaczynały przypominać grę, swego rodzaju karmiczny sprawdzian.

Pośród tego chaosu czułam, jakbym narodziła się na nowo.

Moje wewnętrzne światło lśniło coraz mocniej, a wraz z tym na lepsze zmieniał się moje otoczenie. Co więcej, moje marzenia, które pojawiały się tylko w czasie czantowania, zaczęły się spełniać. Po wewnętrznych korzyściach pojawiły się te zewnętrzne. Nastąpiła ich cała seria. Pierwszy taki przykład jest

naprawdę mocny. Pamiętam, że od zawsze chciałam zagrać w filmie. I tak zupełnie ni stąd ni zowąd zostałam poproszona o wystąpienie w filmowej wersji rock opery „Tommy”. Miałam się pojawić na planie z takimi gwiazdami, jak Elton John, Ann-Margret, Roger Daltrey, Eric Clapton czy Jack Nicholson. Pamiętacie, jak bardzo kochałam filmy, kiedy byłam dzieckiem? Zagrać w filmie było dla mnie prawdziwą gwiazdką z nieba.

W następnych latach powoli, ale sukcesywnie angażowałam się coraz bardziej w moją buddyjską praktykę. Stałam się silna. Na tyle silna, że latem 1976 roku uciekłam od Ike’a, od tej chorej sytuacji w naszym domu, w której utknęłam na całe lata. Po tym wszystkim złożyłam wniosek o rozwód.

Wraz ze zdobyciem niezależności zdobyłam również wolność swobodnego uczestniczenia w spotkaniach buddyjskich. W końcu mogłam chodzić na nie, kiedykolwiek chciałam. Odbywają się one na całym świecie. Nie jest trudno na nie trafić, choćby w najbliższym sąsiedztwie. Organizuje je Soka Gakkai International (SGI), organizacja zrzeszająca świeckich buddyistów, która tworzy prawdziwą buddyjską sieć. Są to pełne ciepła, przyjazne spotkania ludzi czantujących Nam-myoho-renge-kyo. Uczestniczyłam w nich w moim sąsiedztwie w Brentwood, w zachodnim Los Angeles.

Jak ja uwielbiałam studiować i praktykować buddyzm wraz z innymi ludźmi o otwartych umysłach. Jaka to była ulga i przyjemność! Po tych wszystkich latach opresji w domu wolność wyrażania swoich własnych poglądów i przekonań była czystą radością. Patrząc na to wszystko, wydaje się to takie proste. Jednak te wszystkie osoby, które doświadczyły toksycznych i uzależniających związków, doceniają wartość prostych przyjemności, które dla innych są czymś zupełnie naturalnym.

Mieszkając w zachodnim Los Angeles, zauważyłam, że wielu muzyków, w tym moi przyjaciele – Ana Maria i Wayne Shorter (jazzowy geniusz), również organizują buddyjskie spotkania. Anę spotkałam po raz pierwszy w jednym z klubów w Nowym Jorku. Miało to miejsce na wiele lat, zanim usłyszałam o buddyzmie. Wayne miał koncert w tym samym miejscu, co ja, więc miałyśmy okazję zaprzyjaźnić się, spędzając wspólnie czas za kulisami.

Pomimo bliskich kontaktów nie miałam pojęcia, że Ana i Wayne praktykują buddyzm. Dowiedziałam się o tym dopiero, kiedy sama zaczęłam go praktykować. Pamiętam dokładnie moment, kiedy chciałam powiedzieć Anie, jak bardzo uwielbiam czantować. Spodziewałam się, że uzna to za coś nowego i interesującego. Ona jednak tylko się uśmiechnęła, objęła mnie i powiedziała: „Kochanie, czantowaliśmy o to przez całe lata!”.

Później Ana mi powiedziała: „Kiedy się poznałyśmy w Nowym Jorku, odczułam głęboki smutek w tobie i miałam silne wrażenie, że coś głęboko ukrywasz, jeżeli chodzi o twoją sytuację”. Chociaż Ana nic nie wiedziała o moich problemach, wyznała: „Od naszego pierwszego spotkania miałam twoje imię napisane w swoim modlitewniku i czantowałam, byś osiągnęła stan prawdziwego szczęścia”.

Jej słowa płynące z głębi serca wywołały we mnie prawdziwe dreszcze i łzy w oczach. To był kolejny znak, że znalazłam się dokładnie w tym miejscu, w którym powinnam się znaleźć. Znalazłam swoją świętą przestrzeń, moją ukochaną duchową wspólnotę.

Gdy zaczynałam swoją codzienną praktykę czantowania, ze zdumieniem odkryłam coś niezwykłego. Mahatma Gandhi był jedną z tych osób, które zawsze podziwiałam. Dowiedziałam się, że wraz ze swoimi uczniami czantował Nam-myoho-renge-kyo



Istnieje niezdefiniowana, tajemnicza moc,
która przenika wszystko...
cały porządek we Wszechświecie...
Jest to niezmiennie prawo rządzące wszystkim i
każdą istotą, która istnieje lub żyje. Nie jest to ślepe prawo,
bo żadne ślepe prawo nie może rządzić postępowaniem istot żywych.
– MAHATMA GANDHI



To, co nas łączy, jest znacznie większe niż to, co nas dzieli
jako rodziny i przyjaciół...
i duchowych towarzyszy podróży na tej Ziemi.
– MARIAN WRIGHT EDELMAN



na rozpoczęcie codziennych spotkań modlitewnych w swoim aśramie.

Jednak historia Nam-myoho-renge-kyo zaczyna się o wiele wcześniej niż życie moje czy Mahatmy Gandhiego. Miało to miejsce ponad 2500 lat temu i związane jest z niezwykle mądrym człowiekiem zwanym Siakjamunim. Na Zachodzie jest on bardziej znany pod imieniem Siddhartha Gautama, historyczny Budda. Uwielbiam czytać opowieści o historii buddyzmu. Mój pokój do medytacji jest wypełniony książkami na ten temat. Dlatego chcę się też z wami podzielić wszystkim, czego się nauczyłam na ten temat.

Siakjamuni urodził się jako książę w północnych Indiach (obecnym Nepalu). Jego imię w sanskrycie, starożytnym języku używanym na tamtych terenach, tłumaczy się jako „mędrzec z rodu Siakjów”. Choć on sam dorastał w luksusach, to mając około dziewiętnastu lat, odkrył, że ludzie żyjący poza murami jego pałacu cierpią. To spowodowało, że porzucił swoją wygodną egzystencję, by zacząć żyć na własną rękę, dzieląc wszystko, czego doświadczałą zwykli ludzie.

Siakjamuni postanowił zrozumieć tajemnicę życia człowieka. A jego integralną częścią są cztery nieuniknione cierpienia: narodziny, choroba, starzenie się i śmierć. Pierwsze dziesięć lat poza murami pałacu upłynęło mu na poddawaniu się licznym próbom, takim jak praktykowanie ascezy i medytacji. W końcu doznał oświecenia, medytując pod majestatycznym drzewem bodhi. W wieku trzydziestu lat stał się Buddą.

Termin *budda* oznacza „osobę oświeconą, przebudzoną”. Można powiedzieć, że jej przeciwieństwem jest zwyczajna osoba, która nie zdaje sobie sprawy, jak funkcjonuje Wszechświat, i ulega iluzji. Wystarczy jednak poznać prawdziwą naturę rzeczy, czyli osiągnąć oświecenie i stać się Buddą.

Kiedy Siakjamuni osiągnął oświecenie, kolejne czterdzieści lat swojego życia poświęcił na dzielenie się z innymi tym doświadczeniem. Przemierzał olbrzymie odległości, by nieść ulgę w cierpieniu, które dostrzegał gdziekolwiek się udał. W ramach głoszenia nauki zgromadził wokół siebie grono uczniów. Najpierw przekazał ją w uproszczonej wersji. Wraz z rozwojem uczniów dokładał kolejne elementy, tak by w końcu podzielić się z nimi ostatecznym objawieniem. To tak, jak w szkole z nauką matematyki, najpierw musimy poznać podstawy arytmetyki, zanim przejdziemy do bardziej skomplikowanych zagadnień z dziedziny geometrii czy wyższych form matematyki.

Mądrość, którą głosił Siakjamuni, została zapisana w tzw. sutrach, które są zbiorami mądrości i wykładów. Sanskryckie słowo *sutra* oznacza „nić”, co wskazuje na spłot mądrości, by stworzyć coś, co można nazwać gobelinem mądrości.

W trakcie ostatnich ośmiu lat życia Siakjamuni głosił swoją ostateczną, kompletną naukę. Zawiera ją Sutra Lotosu.

Przez wiele wieków mądrość Sutry Lotosu była obca kulturze zachodniej. Dopiero w XIX wieku dwójka amerykańskich pisarzy, Henry David Thoreau i Ralph Waldo Emerson, wprowadziła Sutrę Lotosu do świata Zachodu.

„The Preaching of Buddha” („Kazania Buddy”) to tytuł, jaki nadali książce, która zawierała fragmenty Sutry Lotosu. Została ona opublikowana w 1844 roku, w styczniowej edycji bostońskiego kwartalnika „The Dial”.

Thoreau przełożył ten tekst na angielski z wcześniejszego tłumaczenia francuskiego, zaś Emerson pełnił funkcję redaktora. Emerson był powszechnie znanym admiratorem mądrości Wschodu. Dzięki publikacji fragmentów Sutry Lotosu mógł podzielić się ze społeczeństwami Zachodu tym, czego nauczył się od Wschodu.

Obecnie Sutra Lotosu jest najbardziej znaną ze wszystkich sutr na całym świecie. Stanowi podstawę wielu buddyjskich szkół, które głoszą jej mądrość na terenie całej Azji przez 2500 lat od czasów Siakjamuniego.

Tak jak chrześcijaństwo i pozostałe wielkie światowe religie, również buddyzm można postrzegać jako wielkie, starożytne drzewo z licznymi gałęziami. Między nimi jest też i gałąź zwana tradycją SGI. Jest to odmiana buddyzmu, którą praktykuję. Ta tradycja została zapoczątkowana poprzez nauki religijnego reformatora i filozofa o imieniu Nichiren, który żył w XIII-wiecznej Japonii.

Były to trudne czasy, kiedy Japonię wstrząsały liczne niepokoje społeczne i naturalne katastrofy. Choć Nichiren był synem ubogiego rybaka, to jednak już od dzieciństwa wykazywał żywe zainteresowanie filozofią.

Jako dwunastolatek całkowicie poświęcił się studiom i zatopił się w tym olbrzymim oceanie buddyjskich pism. Przez dwadzieścia lat swojego życia Nichiren starał się odkryć, co jest właściwie esencją buddyzmu. Ważne dla niego było również takie uproszczenie praktyki, by każdy mógł osiągnąć oświecenie. Bez względu na stan społeczny czy okoliczności.

Nichiren nauczał, że czantowanie Nam-myoho-renge-kyo stanowi esencję Sutry Lotosu. Poświęcił całe swoje życie na uczenie ludzi, że czantowanie Nam-myoho-renge-kyo zawiera w sobie całą naukę buddyzmu i jest w stanie otworzyć każdemu drzwi do oświecenia.

Obecnie czantowanie Nam-myoho-renge-kyo jest jedną z najbardziej znanych i najczęściej praktykowanych odmian buddyzmu na świecie. W każdym momencie dnia i nocy jacyś ludzie w dowolnym zakątku świata czantują. Do nich zaliczam się również i ja.

Niektórzy mogą powiedzieć, że Nam-myoho-rengo-kyo jest jak pieśń. W tradycji Soka Gakkai jesteśmy uczeni, jak ją śpiewać. Kiedy pierwszy raz poszłam na spotkanie SGI i usłyszałam jak kilku ludzi czantuje wspólnie w jednym rytmie, to emitowali tak piękną i silną energię, że poczułam, jak z zewsząd otacza mnie dobro i poczucie radosnej wieczności.

Byłam tym tak głęboko poruszona, że pomyślałam sobie: Nam-myoho-rengo-kyo jest hymnem anielskim.

Więc dlaczego ja i miliony innych osób czantujemy?

Najprostsza odpowiedź brzmi: żeby osiągnąć absolutne szczęście.

Odwiedzając dowolny kraj podczas swoich licznych podróży, zauważyłam, że istnieje jedna rzecz wspólna dla wszystkich ludzi. Jest nią pragnienie trwałego szczęścia.

Każdy chce być szczęśliwy. Poszukiwanie szczęścia jest podstawowym instynktem, który wykracza poza wyznanie i kulturę. Wszystko, co ludzie mówią lub robią, jest ostatecznie zakorzenione w wierze, choć często podświadomie, że ich działania doprowadzą do szczęścia.

Cały problem polega na tym, jak uczynić szczęście trwałym. Szczęście to uczucie. A wiadomo, jak to jest z uczuciami. Nagle się pojawiają i równie szybko potrafią zniknąć.

Prawdziwe i trwałe szczęście jest czymś bardzo nieuchwytnym. Wiem o tym wszystko.

Wykonałam bardzo ciężką pracę, żeby stać się osobą rozpoznawalną na całym świecie. Początki były niezwykle trudne. Jednak, nawet kiedy wdrapałam się na ten szczyt, miewałam chwile, kiedy czułam, jakby czegoś mi brakowało. Moja karma, moje karmiczne ograniczenia zdawały się ciągnąć mnie do tyłu. Jestem przekonana, że słyszałeś coś o *karmie*, ale co to właściwie jest?



Jesteśmy gwiazdnym pyłem
Jesteśmy złotem
I musimy powrócić do ogrodu.
– JONI MITCHELL „Woodstock”



To, co robisz, robi różnicę,
i musisz zdecydować,
jaki rodzaj różnicy chcesz zrobić.
– JANE GOODALL



Szerz miłość, gdziekolwiek będziesz.
Niech nie będzie nikogo, kto cię spotka
i odejdzie, nie będąc szczęśliwszym.
– MATKA TERESA



Karma jest słowem wywodzącym się z sanskrytu i oznacza „działanie”. Dlatego od tego momentu traktuj karmę jako sumę wszystkich swoich działań – myśli, słów i uczynków – popełnionych od niepamiętnej przeszłości do chwili obecnej i ciągnących się do nieskończonej przyszłości, jako że będziesz tworzyć kolejne działania. Można powiedzieć, że karma jest zapisem wszystkich twoich pozytywnych i negatywnych działań w czasie, bez początku i końca.

To właśnie karma determinuje nasz dominujący stan życiowy. Czy znasz to uczucie, jakbyś gdzieś utknął? Że nie jesteś w stanie przełamać wyzwań, jakie przed tobą stanęły? A może masz dziwne wrażenie, że pewne rzeczy stale się powtarzają na twojej drodze życiowej, a których nie chcesz? A może masz silne wrażenie, że nie jesteś w stanie się podnieść z niższych stanów do tych wyższych? Te wszystkie ograniczenia są rezultatem naszych własnych działań, naszej karmy.

Żeby łatwiej zrozumieć, jak działają karmiczne ograniczenia, możemy je porównać do grawitacji. Przyciąganie grawitacji jest niczym przyciąganie karmy, niewidoczne, ale stale wpływa na wszystko, co robimy.

Tutaj pojawia się ciekawostka. Naukowcy odkryli sposoby, jak uciec przed grawitacją Ziemi. Przystępnie zjawisko to wyjaśnił astrofizyk Neil deGrasse Tyson. Powiedział, że aby uciec przed grawitacją, musimy poruszać się z prędkością większą niż jej siła jest w stanie się oprzeć. Ta prędkość jest znana jako kosmiczna „prędkość ucieczki”. Każdy obiekt we Wszechświecie ma swoją. Na Ziemi prędkość ta wynosi 11,2 kilometrów na sekundę.

Oznacza to, że aby wyrwać się z przyciągania grawitacji, musisz opuścić powierzchnię Ziemi z siłą tak dużą, że może cię napędzać z prędkością co najmniej 11,2 kilometrów na sekundę.

Uważam, że z karmą jest podobnie.

Żeby wyzwolić się z tych niewidzialnych więzów karmicznych, by osiągnąć „karmiczną prędkość ucieczki”, trzeba zwiększyć swoje moce życiowe tak mocno, aż staną się silniejsze niż karmiczne ciążenie.

Oczywiście w niektórych przypadkach karma jest lekka jak grawitacja na Księżycu. (Prędkość ucieczki z Księżyca wynosi tylko jedną szóstą prędkości ucieczki z Ziemi).

Z kolei są ludzie, których karma jest tak ciężka, że wydaje się, że nie ma od niej ucieczki. I to był mój przypadek, a przynajmniej tak to odczuwałam przez znaczną część mojego życia. Ciężka karma może przypominać przyciąganie olbrzymiej czarnej dziury, która wciąga wszystko w swoją niszczycielską otchłań.

Aby uciec przed przyciąganiem czarnej dziury w kosmosie, musiałbyś podróżować szybciej niż prędkość światła. Jednak, jak twierdzi Albert Einstein, nic w kosmosie nie może poruszać się szybciej niż światło. Więc byłbyś skazany na czarną dziurę.

Jednak w przypadku karmicznej czarnej dziury twoja siła życiowa może z pewnością osiągnąć prędkość większą niż prędkość światła – nazwijmy to prędkością oświecenia.

Zwiększając swoją duchową prędkość oświecenia, możesz uwolnić się od grawitacyjnego przyciągania jakichkolwiek ograniczeń karmicznych.

Moje życie jest tego dowodem.

Czasami uwolnienie się od przyciągania negatywnej karmy nie wymaga zmiany zewnętrznej, ale raczej wewnętrznej – zmiany serca, zmiany percepcji. Ponieważ, jak wiemy z dzieśnięciu światów, jakość naszego życia – czy to wysoka, czy niska – może sprawić, że zrobimy to, co najlepsze z najgorszych, albo najgorsze z najlepszych.



Rozciągnij swój umysł i leć.
– WHITNEY M. YOUNG JR.



Najpiękniejsza rzecz, jakiej możemy
doświadczyć, to dotknąć tajemnicy.
– ALBERT EINSTEIN



O przyjacielu, zrozum
ciało,
jest jak ocean
bogaty w ukryte skarby.
Otwórz swoją wewnętrzną komnatę i zapal światło.
– MIRABAI



W tym miejscu pojawia się moc intonowania Nam-myoho-rengo-kyo.

Zwiąże znaczenie Nam-myoho-rengo-kyo brzmi: „Oddanie Mistycznemu Prawu Sutry Lotosu”.

Bardziej złożone znaczenie tego wyrażenia ujawni się, gdy dokładnie przestudiujemy każdy z jego elementów:

南無妙法蓮華經

Nam

Wymawiane jest z miękkim „a” jak w angielskim słowie „father” („ojciec”).

Myo

Brzmi jak „m” dodane do pierwszej części słowa „jo-jo”.

Ho

Wymawiane jest identycznie jak angielskie słowo „hoe” („motyka”).

Ren

Brzmi jak angielskie słowo „wren” („strzyżyk”).

Ge

Brzmi jak angielskie słowo „get” („dostać”) bez litery „t”.

Kyo

Brzmi jak „k” dodane do pierwszej części słowa „jo-jo”.

Nam oznacza „poświęcić, oddać siebie”.

Myoho to „mistyczne prawo”, przy czym *myo* wskazuje na esencję, istotę życia, podczas gdy *ho* reprezentuje jego manifestowanie się. *Myoho* wyraża fundamentalną siłę życiową Wszechświata.

Następnie jest *renge*, które oznacza „kwiat lotosu”, wyrażając przyczynę i skutek, ponieważ lotos kwitnie i produkuje nasiona w jednym czasie.

Renge oznacza również Sutrę Lotosu.

I wreszcie *kyo*, które ukrywa wiele znaczeń, w tym nauki Buddy i dźwiękową wibrację.

Nam-myoho-renge-kyo może być też znacznie barwniej przetłumaczone jako: „Dedykuję swoje życie uniwersalnemu Mistycznemu Prawu przyczyny i skutku poprzez dźwiękową wibrację mądrości Buddy”.

Pomyśl o akcie czantowania Nam-myoho-renge-kyo jako o rodzaju treningu duchowego. Pewnie zauważyłeś, że niektórzy ludzie muszą tylko trochę ćwiczyć, aby pozostać w dobrej formie fizycznej, podczas gdy inni powinni włożyć w to znacznie więcej wysiłku. Wierzę, że to samo dotyczy sprawności duchowej.

To, jak duży wysiłek musimy włożyć, byśmy stali się silni duchowo, zależy od okoliczności, w jakich żyjemy, dominujących warunków życia i wzorców karmicznych. Wszyscy jesteśmy różni, jak różne są też cele, jakie chcemy osiągnąć, i rodzaje zmian, które chcemy wprowadzić.

Podczas gdy stawiałam czoła najtrudniejszym wyzwaniom mojego życia, snułam też największe marzenia w swoim życiu. Czantowałam kilka godzin dziennie, aby je spełnić. Kiedy wspominam, jak dużo czantowałam podczas tych najtrudniejszych

dni, ludzie wzdychają i mówią, że prawdopodobnie nie znalazłoby w sobie wystarczająco dużo woli ani czasu na robienie tego przez kilka godzin dziennie. To zrozumiałe i absolutnie w porządku.

Może piętnaście lub trzydzieści minut dziennie byłoby idealną dawką czantowania dla ciebie. Najważniejsze jest, by czantować tak długo, aż zadowoli się własne serce. Wszystko zależy od ciebie. Jednak zapewniam, że każda ilość czantowania przynosi dobre skutki.

W tamtych trudnych latach mojego życia czantowanie całymi godzinami niezwykle mnie wzmocniło. Odczuwałam pozytywne zmiany, jakie zachodziły we mnie dzięki czantowaniu, co z kolei motywowało mnie, by czantować jeszcze mocniej. Dla mnie było to po prostu sensowne. Jak mogłabym nie chcieć robić więcej czegoś, co polepszało moje życie?

To jest jak z zawodami lekkoatletycznymi. Żeby je wygrać, trzeba się dobrze przygotować. Podjęłam decyzję, że chcę zdobyć złoty medal na duchowych igrzyskach olimpijskich. Jednak z moją kondycją wyjściową nie zakwalifikowałabym się nawet do juniorskiej drużyny uniwersyteckiej. Dlatego też musiałam ciężiej pracować, aby zrekompensować moje niedoskonałości.

Wyobraź więc sobie, że abym mogła dostać się do miejsca, którego pragnęłam, będąc w miejscu, w którym byłam, musiałam poddać się prawdziwej dyscyplinie. Dlatego nie można się dziwić, że moja praktyka była w tamtych czasach tak intensywna. Z biegiem lat, gdy mój stan życiowy się podniósł, a okoliczności się poprawiły, moja praktyka przesunęła się na bardziej umiarkowany poziom.

Bez względu jednak na to, czy czantuję zaledwie parę minut, czy też trwa to godzinami, jedno się nie zmieniło. Ciągle bardzo

lubię moją codzienną rutynę czantowania. To dzięki temu uratowałam swoje życie. To dzięki temu moje najśmielsze marzenia stały się rzeczywistością.

Bez względu na to, jakich metod używasz do poprawy swojego życia, najważniejszą rzeczą do zapamiętania jest to, że te wysiłki wzmocnią cię i dadzą ci moc uwolnienia się od swoich karmicznych ograniczeń, wzniesienia się do wyższych światów i zbudowania życia, którego pragniesz.

W przypadku wielkich marzeń zawsze istnieje wielka przepaść między rzeczywistością a naszymi celami. Kluczem jest znalezienie sposobu na pokonanie tego dystansu.

Moja duchowa praktyka pozwoliła mi wypełnić tę lukę. Ciężka praca, wytrwałość i duchowy hart pomogły mi zrealizować marzenia. Co prawda, zanim jeszcze zaczęłam czantować, wykazywałam się silną etyką pracy i byłam wytrwała. Jednak brakowało mi duchowego hartu.

Odkryłam, że wraz ze wzrostem mojej duchowej siły wzrosła również moja wytrwałość, co jeszcze bardziej zwiększyło mój sukces w pracy. Osiągnięcie osobistego spełnienia we wszystkich obszarach mojego życia rozpoczęło się od otwarcia drzwi do mojej mądrości, mojej natury Buddy. Te trzy filary: wiara, praktyka i studiowanie buddyzmu zmieniły wszystko na lepsze.

Kiedy niektórzy ludzie słyszą słowo *wiara*, odwracają się, ponieważ myślą o zewnętrznie narzuconych zasadach i obowiązkach. Albo kojarzą wiarę z zaprzeczeniem rzeczywistości. Dla mnie wiara jest świadomością mojego prawdziwego ja, zrozumieniem, że nieskończona godność Wszechświata i istota mojego życia są tym samym. Możesz stać twardo na ziemi i jednocześnie rozpoznawać potencjał szczęścia, które istnieje w tobie.

Dla mnie wiara to pielęgnowanie i rozwijanie potencjału własnego cennego życia.

W ten sposób to rozumiejąc, życzę każdemu silnej wiary.

Czy to oznacza, że oczekuję od wszystkich, by robili dokładnie to co ja? Oczywiście że nie. Chcę tylko, żebyś był szczęśliwy, naprawdę szczęśliwy.

Czytając wiadomości, które otrzymuję z całego świata, stwierdzam, że wielu ludzi poszukuje nowych duchowych narzędzi, aby otworzyć swoje serca i ujawnić swoją wewnętrzną radość, swoją naturę Buddy. Mam nadzieję, że narzędzia, którymi się tutaj dzielę, wykonają swoją robotę.

Jeśli mogę pomóc ci znaleźć bardziej klarowne spojrzenie, zmotywować cię do wykorzystania swojego potencjału lub w jakikolwiek inny sposób pomóc ci stać się szczęśliwszą osobą, to mi się udało.

Niezależnie od tego, jak podróżujesz do swoich wyższych światów – czy wybierzesz tę samą ścieżkę, co ja, czy inną – kibicuję ci całym sercem.



Rozdział 4

OPowiedz się ZA WŁASNYM ŻYCIEM

To był rok 1255. Z wznoszącego się w oddali, cichego i pokrytego śniegiem szczytu Fudzi rozciągał się wspaniały widok na Kamakurę. W owym czasie było to największe miasto Japonii. To tam rezydował szogun stojący na czele wojskowego rządu.

W tym samym czasie w miejscu zwanym „Doliną sosnowych igieł” stała skromna chata. Wokół rozciągał się prawdziwy dywan z igieł przywianych tutaj przez wiatr. W tej skromnej chacie mieszkał Nichiren. Wziął swój pędzel do pisania i rozpoczął tworzenie krótkiego, ale niezwykle głębokiego eseju zatytułowanego „O osiągnięciu stanu Buddy w tym życiu”.

Tak przynajmniej wyobrażam sobie scenerię, w której powstało jedno z moich ulubionych pism z dziedziny duchowości.

W nim Nichiren napisał: „Kiedy ulegamy iluzji, nazywamy się zwykłym człowiekiem, ale gdy jesteśmy oświeceni, nazywamy się Buddą. Podobnie jest w przypadku zmatowiałego lustra, które po wypolerowaniu będzie błyszczeć jak klejnot”.

Nichiren podkreśla, że czantowanie Nam-myoho-renge-kyo jest najpotężniejszą praktyką polerowania lustra naszego życia.

Skąd to porównanie do polerowania lustra? Otóż lustra w trzynastowiecznej Japonii były wykonane z błyszczących metali, które matowieją, jeśli nie są regularnie polerowane. Jednak ta metafora może przemawiać także do współczesnego człowieka. Wystarczy sobie wyobrazić nowoczesne lustro pokryte kurzem lub brudem, które wystarczy wyczyścić, aby się w nim przejrzeć.

A kiedy już dobrze siebie widzisz, możesz zmienić wszystko.

Często opisywałam czantowanie i polerowanie lustra mojego życia jako „mistyczne”. W międzywyznaniowych albumach „Beyond Music”, które nagrałam, Nam-myoho-renge-kyo określamy mianem Mistycznego Prawa. I, jak wspominałam wcześniej, *myoho* oznacza „Mistyczne Prawo”.

„Prawo” odnosi się tutaj do prawa przyczyny i skutku. Innymi słowy, Prawo Mistyczne jest prawem naturalnym, podobnie jak prawo grawitacji. Jak wiemy, nie musisz wierzyć w prawo grawitacji, aby ono na ciebie oddziaływało. Nie musisz również wierzyć w prawo przyczyny i skutku, aby działało się to samo.

Jeśli chodzi o jego „mistyczne” aspekty, wierzę, że musimy doświadczyć czantowania Prawa Mistycznego, aby naprawdę zrozumieć jego najgłębsze znaczenie. Odkryłam, że wyjaśnianie mistycznych właściwości Nam-myoho-renge-kyo ludziom, którzy nigdy nie próbowali czantowania, jest jak opisywanie smaku truskawek komuś, kto nigdy ich nie jadł.

Jednak jestem przekonana, że każdy jest w stanie odczuć pozytywne skutki czantowania. Przyjrzyjmy się więc bliżej, jak czantowanie poleruje lustro twojego życia.

Zacznę od tego, jak działa ludzki umysł.

Jeszcze zanim zainteresowałam się filozofią buddyjską, fascynowała mnie moc podświadomości. Wydaje mi się, że w psychoanalizie termin ten brzmi *nieświadomy umysł*. Ale ilekroć słyszę słowo *nieświadomy*, nie mogę przestać myśleć o kimś, kto na przykład zemdlął po szalonej imprezie. Dlatego wolę używać terminu *podświadomy umysł*.

Wiele z tego, co znalazłam we współczesnej nauce o podświadomości, wspiera starożytne teorie buddyjskie na ten temat. Te spostrzeżenia są ponadczasowe i pomagają wyjaśnić, w jaki sposób praktykowanie czantowania poprawia naszą karmę.

Od wielu lat interesuję się teoriami na temat tego, jak podświadomość wpływa na nasze codzienne zachowanie i postrzeganie świata. Studiując buddyzm, odkryłam równoległą konstrukcję dotyczącą warstw percepcji zwanych „dziewięcioma poziomami świadomości” (w starożytnych tekstach buddyjskich termin oznaczający „świadomość” oznacza również „percepcję”).

Naszych pięć zmysłów to wzrok, słuch, węch, smak i dotyk. Każdy zapewnia nam pewien poziom świadomości. Żeby to lepiej zilustrować, znowu zaproszę was w podróż w czasie. Będziecie mi towarzyszyć w ciągu jednego dnia mojego życia. Tym razem będzie to 3 maja 2009 roku. Wtedy miał miejsce mój pożegnalny koncert w Londynie.

Pamiętam siebie, jak stoję na scenie podczas próby przed wieczornym show. Jestem przepelniona wdzięcznością za to, jak Wielka Brytania zawsze wspierała moją karierę. Patrzę na wolne miejsca (wzrok). Biorę głęboki wdech (zapach). Pociągam łyk ulubionej herbaty ziołowej (smak) i rozkoszuję się kojącym ciepłem w gardle (dotyk).

Kiedy odstawiam filizankę, wyczuwam delikatny zapach kadzidła z drzewa sandałowego, które tli się za sceną (zapach).

Kiwam głową do mojego gitarzysty, który zaczyna grać pierwsze nuty „Proud Mary” (dźwięk).

Zaczynam stukać moimi szpilekami (wzmocnionymi stałą) o wibrującą podłogę sceny (dotyk) i rytmicznie się poruszać. Ćwiczę kroki i układy z moimi tancerzami (dotyk). W końcu znowu spoglądam na arenę i wizualizuję sobie, że stadion jest już pełny. Odczuwam radosną energię publiczności, którą mogę im oddać.

Mój szósty poziom świadomości integruje te pięć zmysłów w spójną informację. W tym przykładzie szósta świadomość pozwoliła mi odróżnić pustą arenę od mojej żywej wizualizacji wypełnionej areny w ten sam sposób, w jaki można odróżnić obraz jedzenia w restauracyjnym menu od samego jedzenia.

Siódmy poziom świadomości to „myślący umysł” i sfera ego, która jest związana z przywiązaniem do naszego niższego ja i warunków życia niższych światów.

Tego dnia, kiedy miałam próbę w Londynie, rano usłyszałam nieprzyjemną plotkę na mój temat opublikowaną w jednym z tabloidów. Po wielu latach czantowania i studiowania buddyjskich zasad zazwyczaj nie przejmuję się takimi rewelacjami i szybko pozbywam się ich z głowy. Tym razem było jednak inaczej. Musiałam się ciężko napracować, aby oczyścić umysł przed próbą, by poszła jak najlepiej.

Martwienie się o to, co inni mogą o nas myśleć, jest przykładem naszego przywiązania do mniejszego ja. W tym przypadku moje martwienie się o czyjąś opinię na mój temat chwilowo pogorszyło mój stan życia.

Siódmy poziom świadomości to także poziom, na którym nasz umysł może wyobrażać sobie, planować i określać różnicę między dobrem a złem. Wyobrażanie sobie, że wysyłam miłość ogromnej publiczności, jest działaniem siódmej świadomości.



Potrzeba zmian zmieniła
całkowicie sposób mojego myślenia.

– MAYA ANGELOU



A poza tym bądź bohaterką swojego życia
nie jego ofiarą.

– NORA EPHRON



Jeśli nie podoba ci się droga, którą kroczysz,
zacznij budować nową.

– DOLLY PARTON



Ta siódma świadomość jest tym, co francuski filozof Kartezjusz uznał za dowód swojego istnienia, kiedy oświadczył: „Myślę, więc jestem”.

Przez większość naszego życia na jawie operujemy na poziomie tych siedmiu świadomości. Przyjmujemy dane sensoryczne z naszych pierwszych pięciu świadomości, automatycznie przetwarzamy je na naszym szóstym poziomie, a następnie, myśląc o tym wszystkim, na siódmym.

Ósmy poziom świadomości nazywany jest *alaya*, gdzie gromadzi się energia naszej karmy. W sanskrycie *alaya* oznacza „magazyn”. Czy coś ci to słowo przypomina? Wyobraź sobie teraz majestatyczne Himalaje. *Hima* oznacza „śnieg”, a *Himalaya* oznacza „magazyn śniegu”.

Ten poziom naszej świadomości odbiera rezultaty wszystkich naszych myśli, słów i czynów – naszej karmy. Jest więc bardzo ważny i ma główny wpływ na nasze przeznaczenie.

Studiując buddyzm, zrozumiałam, że wszystkie moje życiowe doświadczenia są karmicznym skutkiem moich myśli, słów i czynów. Odpowiadają za wszystkie doły, jakie zaliczyłam, a także za te momenty, kiedy wzbijałam się do lotu. W pełni to akceptuję.

Buddyzm uczy, że wszystko, czego doświadczamy w życiu, jest wyryte w tym ósmym poziomie naszej świadomości. Dotyczy to również tych najmniej istotnych spraw. Chociaż na naszym świadomym poziomie możemy nie pamiętać wszystkiego, to jednak czasami wystarczy pojawienie się odpowiedniego bodźca zewnętrznego, by każde wspomnienie z naszej przeszłości wypłynęło na powierzchnię.

Ósmy poziom świadomości jest również poziomem tego, co szwajcarski psycholog Carl Jung nazwał „nieświadomością zbiorową” lub wspólną świadomością. Wszystkich ludzi łączy

wrodzony rezerwuuar wspólnych doświadczeń, sięgający samych początków istnienia. Jest to mistyczny wpływ, który Jung nazwał pamięcią zbiorową (podobną do tego, co buddyści nazywają „karmą zbiorową”). Przejawia się jako nasze instynkty i inne niewidzialne aspekty naszej świadomości. Ta teoria Junga, że ludzie są blisko związani zarówno ze swoją indywidualną przeszłością, jak i szerszą przeszłością całej ludzkości, jest zgodna z buddyjską koncepcją ósmej świadomości.

Następnie, na naszym najgłębszym poziomie, mamy dziewiątą świadomość, znaną jako *amala*, co oznacza „czysta”. Jest to promienny poziom naszej natury Buddy, naszej większej jaźni, która nie może zostać splamiona przez nagromadzenie karmiczne. To jest transcendentne uczucie, które odczuwam, kiedy czantuję i czuję jedność z całym życiem.

To samo towarzyszy mi na scenie, kiedy czuję energię dawania i otrzymywania miłości. Jednym z moich ulubionych momentów z całej mojej kariery scenicznej był mój taniec na metalowym żurawiu unoszącym się nad publicznością. Ze swojej grzędy mogłam dostrzec poszczególne twarze, spojrzeć im w oczy, doświadczyć ich radości w odbieraniu muzyki i poczuć silną więź. Każdej nocy schodziłam ze sceny pełna wspomnień kolorów, światła, dźwięków i tysięcy uśmiechniętych twarzy, które widziałam.

Korzystanie ze świadomości *amala* jest kluczem do przekształcenia naszej karmy. To czysta siła życiowa, która pozytywnie wpływa na wszystkie inne poziomy świadomości.

Ten podstawowy poziom naszego wrodzonego stanu Buddy i oświecona esencja Wszechświata – fundamentalna rzeczywistość życia – są jednym i tym samym. Nichiren wyraził tę oświeconą esencję jako Nam-myoho-renge-kyo i opisał nasze ciała jako „pałac dziewiątej świadomości”.

Czantując Nam-myoho-rengo-kyo, otwieramy bramy tego majestatycznego pałacu oświecenia.

Manifestowanie stanu Buddy tu i teraz, takim jakim jesteś, jest opowiedzeniem się za swoim życiem. Oznacza to otwieranie źródła mądrości, odwagi i współczucia na najgłębszym poziomie twojego jestestwa, co pozwala ci przezwyciężyć wszelkie przeciwności.

Lubię wyobrażać sobie warstwy świadomości jako fontannę, w której dziewiąta świadomość jest jakby zbiornikiem czystej wody. Czantowanie staje się otwieraniem rurociągu, aby czysta woda przepływała przez inne warstwy świadomości, oczyszczając i czyniąc postrzeganie świata bardziej klarownym.

Dostęp do tej oczyszczającej siły jest kluczowy. Wpływ karmy często mniej dotyczy tego, co dzieje się w życiu, a bardziej tego, jak postrzegamy wydarzenia życiowe. To jest ten nasz wewnętrzny „osad”, który zaciemnia obraz świata.

Ta myśl znajduje odzwierciedlenie w cennej poradzie, jaką otrzymałam kiedyś na spotkaniu SGI:

Kiedy jesteśmy zdenerwowani, łatwo jest obwiniać innych. Jednak przyczyny naszych uczuć tkwią w nas. Wyobraź sobie siebie jako szklankę wody, a wszystkie przeszłe negatywne doświadczenia jako osad na dnie tej szklanki. Następnie pomyśl o nieprzyjemnej sytuacji lub osobie jak o łyżce. Gdy zamieszać łyżką, znajdujący się na dnie osad uczyni wodę mętną. Może się wydawać, że to łyżka spowodowała zmętnienie wody. Jednak bez osadu woda pozostałaby czysta. Nawet jeśli usuniemy łyżkę, nasz osad nadal tam pozostanie, czekając na pojawienie się kolejnej łyżki. Z drugiej strony, jeśli usuniemy osad, bez względu na to, co się stanie, niezależnie od tego, jak mocno będziemy mieszać łyżką, nasza woda pozostanie czysta.

Ilekoć przypominam sobie tę prostą analogię, odczuwam ulgę. Teraz już wiem, że mam kontrolę nad swoim stanem życia. To on zabarwia wszelkie myśli, które pojawiają się w mojej świadomości. Ma także wpływ na moje reakcje na wszelkie negatywne zjawiska, które mogą się pojawić. Wiem, że jestem w stanie usunąć wszelkie osady ze „szklanki wody mojego życia”, korzystając z mojego stanu Buddy.

Z tego punktu widzenia łatwo dostrzec, jak istotne jest bycie połączonym z naszym najgłębszym poziomem świadomości, czystą źródlaną wodą duszy. Kiedy to zrobisz, możesz przyspieszyć przemianę swojego przeznaczenia, zwiększając przepływ mądrości i zmniejszając nowe działania, które mogłyby zanieczyścić twoją wodę.

Ten optymistyczny, wzmacniający pogląd przypomina nam, że w naszej głębokiej świadomości istnieje zarówno pozytywna, jak i negatywna karma. Pamiętaj, że obfite dobro, wszystkie pozytywne przyczyny, które stworzyliśmy (myślą, słowem i uczynkiem), są również zapisane w naszym magazynie karmy. Kiedy jesteśmy tego świadomi, otrzymujemy wielką inspirację do tworzenia większej ilości dobrej karmy każdego dnia, na każdym kroku, który podejmujemy.

Niezależnie od tego, czy wierzysz, że twoje najgłębsze poziomy świadomości obejmują tylko to życie, czy też wiele innych, jestem pewna, że miałaś chwile, kiedy niespodziewana myśl, przecucie lub uczucie pojawiło się w twoim umyśle, a którego nie potrafisz wyjaśnić. Z pewnością nie raz ci się to przytrafiło. Czasami przecucie zawiera odpowiedź na dylemat, z którym się zmagasz, lub podpowiada, jakiego wyboru dokonać. W takim momencie pewnie tak jak ja pomyślałeś sobie, skąd to się wzięło?

Te przebliski intuicji lub instynktu wylaniają się z naszej ósmej świadomości.

Po raz pierwszy zetknęłam się z tego rodzaju pomocnym wewnętrznym systemem naprowadzania jako mała dziewczynka. Biegając po ostępach Nutbush, ilekroć wyczuwałam niebezpieczeństwo, głęboka świadomość kazała mi biec szybko i daleko. Tak było kiedy po raz pierwszy natrafiłam na węża w trawie. Nikt mnie tego nie nauczył. Kierował mną instynkt.

Mieszkając na wsi, miałam okazję podziwiać niesamowitą pomysłowość zwierząt. Obserwowałam młode ptaki, które słuchały swoich instynktów, zbiorowej mądrości Matki Natury. Nigdy wcześniej nie budowały gniazd, a jednak wiedziały dokładnie, jak to robić. Teraz zdaję sobie sprawę, że zwierzęta rozwiązują problemy, słuchając swojej wrodzonej mądrości wynikającej z ich ósmej świadomości. Pozwalają sobie poczuć przepływającą wokół siebie energię.

To właśnie staram się robić w życiu, a słuchanie mojego wewnętrznego głosu mi służy. Moje tancerki, siostry bliźniaczki Karen i Sharon Owens, wielokrotnie miały wrażenie, że podczas występu wyczuwam rzeczy, które dzieją się za moimi plecami. Zauważyły, że odwracałam się dokładnie wtedy, gdy ktoś zgubił krok lub gdy jeden z chłopaków z zespołu się wygłupiał. Wielokrotnie pytały się, skąd o tym wiedziałam.

Szczerze mówiąc, sama nie jestem tego do końca pewna. Jednak kiedy wyczuwałam, że coś nie jest zsynchronizowane na mojej scenie, tańczyłam z uśmiechem i wysyłałam trochę miłości do mojego zespołu, aby wszyscy czuli się silni i skoncentrowani. Śmiałyśmy się z bliźniaczkami, że musimy mieć oczy z tyłu głowy. A ja po prostu słuchałam swojego wewnętrznego głosu i dostrajałam się do otaczającej mnie energii.

Myślę, że wszyscy możemy to zrobić, jeśli skupimy się na dostrajeniu się do siebie.

Skąd się bierze to „dostrajanie się”?

Wiemy, że DNA przekazuje cechy fizyczne z pokolenia na pokolenie. Ufam, że nauka w końcu udowodni, że nasze niewidzialne atrybuty są również przekazywane z pokolenia na pokolenie – że duchowe aspekty naszej karmy są utrzymywane w tym, co uważam za nasze duchowe DNA.

Ptak jest ptakiem ze względu na swoje fizyczne DNA. Ale już zdolność ptaka do wykonywania zadań, których go nigdy nie uczono, pochodzi z jego duchowego DNA. Jest to częścią większej, niewidzialnej energii i mądrości, która przepływa przez całe życie.

Wierzę, że wszyscy podzielamy tę samą wewnętrzną mądrość, którą znajdujemy w Matce Naturze. Jest ona głęboko w nas, bez względu na to, czy nazywamy ją mądrością Buddy lub świadomością Chrystusową.

To po prostu kwestia przebicia się przez hałas naszego ego, abyśmy mogli odbierać te wiadomości. Kiedy potrafimy się przebić przez te wszystkie zakłócenia i mieć głęboki wgląd w nasz umysł, nasza wewnętrzna mądrość poprowadzi nas do podjęcia najlepszych działań w danym momencie.

Kiedy zobaczysz siebie wyraźnie, ścieżka również stanie się jasna i będziesz miał moc zmiany wszystkiego, co stanie na drodze do twojego sukcesu, zdrowia i szczęścia.

Funkcje umysłu są ciągle dla nas tajemnicą i trudno jest określić, gdzie istnieje „myślące ja”. Często wydaje się nam, że myśli biorą się znikąd. Jednak to one tworzą rzeczywistość, w której żyjemy.

Wszystko, co ludzkość kiedykolwiek stworzyła, zaczęło się od myśli.

Nasze myśli prowadzą do naszych słów i czynów, które tworzą naszą karmę. Marek Aureliusz, cesarz rzymski i filozof, nawiązał do tego, twierdząc: „Szczęście w twoim życiu zależy od jakości twoich myśli”.

To jest powód, dla którego staram się tchnąć radość i humor w moje myśli, a ostatecznie w moje słowa, aby rozjaśnić mój dzień. Przyjaciele zwracali mi uwagę, że nawet kiedy rozmawiam z nimi o niektórych bolesnych rzeczach, które wydarzyły się w mojej przeszłości, robię to z humorem.

Znasz dowcip o tym, czym jest komedia? To tragedia kilka lat później.

Cieszę się, że dotarłam do miejsca, w którym mogę śmiać się ze swojego życia i z siebie samej. To rozjaśnia moje myśli. Jest to ważne, ponieważ nasze myśli i sposób, w jaki myślimy, kierują każdą dziedziną naszego życia.

Zastanawiałeś się kiedyś, jak powstają myśli?

Pod koniec 2013 roku doznałam udaru mózgu. To wydarzenie przypomniało mi, jak ważne są funkcje tego organu oraz sposób, w jaki generujemy myśli. Za moje wyzdrowienie odpowiedzialny był niesamowity zespół medyczny. Postanowiłam też sama wziąć się do pracy i wspomóc ich w moim powrocie do zdrowia. Chciałam zrozumieć funkcje mojego mózgu, aby móc wyobrazić sobie moją drogę powrotną do pełnego zdrowia.

Oto, co odkryłam.

Nauka mówi, że neurony w naszym mózgu komunikują się ze sobą. Neurony to żywe, wyspecjalizowane komórki nerwowe, które przekazują informacje w naszych ciałach i ułatwiają nam myślenie. Między innymi w tej właśnie chwili neurony w twoim mózgu umożliwiają ci przyswajanie informacji, którymi się teraz z tobą dzielę.

Neurony komunikują się ze sobą za pomocą szybkich impulsów elektrycznych, które wytwarzają fale mózgowie. Czujniki mogą wykryć te fale, ujawniając ciągle spektrum świadomości, które waha się od wolno wibrujących fal o niskiej częstotliwości do szybko wibrujących fal o wysokiej częstotliwości.

Kiedy jesteśmy w głębokim śnie, mózg wytwarza fale o bardzo niskiej częstotliwości. Z kolei kiedy aktywnie myślimy, pojawiają się fale o znacznie wyższej częstotliwości. Te fale mózgowie są mierzone w hercach (Hz), jednostce częstotliwości równej jednemu cyklowi na sekundę. W stanie uśpienia najniższe zakresy są poniżej 4 Hz, a dla wysoce skoncentrowanego myślenia najwyższe wartości wynoszą 40 Hz lub więcej.

Mózg jest rzeczywiście niesamowitą organiczną maszyną!

Badania wykazały, że rytmiczne czantowanie może doprowadzić nasze fale mózgowie do częstotliwości wibracyjnej między 7 Hz a 8 Hz. Jest to również typowa częstotliwość fal mózgowych podczas kreatywnych aktywności. Dotyczy to zarówno tworzenia muzyki czy innych rodzajów sztuki, a także wszelkich innych form tworzenia.

Interesujące jest to, że wibracje naszych fal mózgowych podczas czantowania również odpowiadają tak zwanej podstawowej częstotliwości Ziemi. Wynosi ona 7,83 Hz i nazywa się podstawowym rezonansem Schumanna. Nazwa wzięła się od nazwiska fizyka Winfrieda Schumanna, który to zmierzył. Być może takie podobieństwa są tylko „zbiegiem okoliczności”. Ale ponieważ nie wierzę w zbiegi okoliczności, spodziewam się, że pewnego dnia odkryjemy istotne znaczenie tego zestrojenia wibracyjnego.

Tymczasem cieszę się, że istnieją już naukowe dowody na fizyczne i emocjonalne korzyści czantowania. Już od tysięcy

buddyści używają czantowania jako pomocy w różnych dolegliwościach psychicznych. Zaczyna to też doceniać współczesna psychiatria, dostrzegając w czantowaniu skuteczną metodę w rozwiązywaniu licznych problemów. Należą do nich niska samoocena, walka z uzależnieniami czy regeneracja po stresie pourazowym.

Sama już prawie pięćdziesiąt lat doświadczam pozytywnych skutków czantowania. Jestem przekonana, że wkrótce nadejdzie czas, kiedy buddyzm zacznie być postrzegany jako nauka o duchu. Skuteczne lekarstwo zarówno dla umysłu, jak i ciała.

W ciągu minionej dekady dotknęły mnie liczne problemy zdrowotne. Najpierw udar, potem rak jelita, niewydolność nerek i inne pomniejsze. Wtedy to właśnie w pełni ujawnił się skumulowany efekt wielu lat praktyki duchowej. Dlatego też żaden z tych problemów zdrowotnych nie był w stanie mnie uziemić. Przynajmniej nie na długo. Zebrałam całą swoją odporność. I wiem, że moja umiejętność płynnego poruszania się w procesie uzdrawiania pochodzi z mojego duchowego treningu.

Podczas wizyt w szpitalu i wielu operacji pamiętałam o tym wzmacniającym przesłaniu od Nichirena:

*Nam-myoho-rengo-kyo jest jak ryk lwa.
Jaka choroba może zatem być przeszkodą?*

Wspominając to wezwanie do odwagi, wezwałam mojego wewnętrznego lwa i ryknęłam.

Ryczałam, ryczałam i nie ustawałam w tym ryczeniu, aż pokonałam każde wyzwanie zdrowotne, tak jak pokonałam każde wcześniejsze.

Wyzwania, przed którymi stoimy w życiu, mogą pochodzić spoza nas samych lub z naszego wnętrza.



To nie ciężar cię niszczy,
tylko sposób, w jaki go nosisz.

– LENA HORNE



Trudności niekoniecznie muszą być nieszczęściem...

Wszystko zależy od twojego nastawienia.

Możesz albo dać się im zmiażdżyć,
lub użyć ich jako budulec własnej siły.

– INDIRA GANDHI



Stałam na całej górze z przeczeń dla jednego TAK.

– B. SMITH



Z własnego doświadczenia wiem, że czasami w głowie pojawiają się negatywne głosy, które mogą być niebezpieczne. Te głosy mogą powiedzieć, że jesteś za stary, za młody, za gejowski, za hetero, za chudy, za gruby, za to, za tamto. Głosy mogą ci powiedzieć, że jest za późno na twoje marzenia lub że nikt cię nie pokocha. Mogą ci opowiadać wszelkiego rodzaju kłamstwa, aby utrzymać cię w pułapce niezdrowych kręgów własnych wątpliwości.

Być może pozwoliłeś, aby twoje negatywne głosy podkopały twoją samoocenę, utrudniały pracę lub trzymały cię w niezdrowych związkach. Jeśli tak, nadszedł czas, aby powiedzieć tym głosom, że już się ich nasłuchiwałeś i nie zamierzasz tego dłużej znosić. Odrzuć je, a będziesz jedyną osobą trzymającą pióro podczas pisania historii swojego życia.

Wiem wszystko o odbieraniu władzy negatywnym głosom.

Kiedy byłem dzieckiem, w moim umyśle zapisał się odgłos kłótni moich rodziców. Później zostało to zastąpione emocjonalnym nadużyciem w trakcie mojego pierwszego małżeństwa. Wiele razy rozbrzmiewały w mojej głowie negatywne głosy. Poddawałam się im, kiedy próbowałam popełnić samobójstwo. Były to najmroczniejsze dni mojego życia. Ale fakt, że przeżyłam, uświadomił mi, że mam cel. Własną misję.

Postanowiłam opowiedzieć się za własnym życiem i walczyć o swoją przyszłość.

To powiedzenie się oznaczało, że musiałam usiąść na miejscu i rozpocząć podróż w głąb samej siebie. Najskuteczniejsza walka o samą siebie musiała się zacząć w moim umyśle.

Zbadałam swoją podświadomość i sięgnęłam do stanu Buddy. Zalałam każdy poziom mojej świadomości czystą wodą

mojego czantowania i poprzez praktykę duchową powoli, ale pewnie, uciszyłam negatywne głosy. Zamilkły.

Kiedy już poznałam naukę o dziewięciu świadomościach, zrozumiałam, że negatywne głosy są tym osadem karmicznym wznoszącym się z ósmego poziomu, by dręczyć mój umysł.

Innym sposobem rozwiązującym problem pojawiania się takich głosów jest myślenie o nich jako o duchach przeszłych doświadczeń, które pojawiają się w teraźniejszości. Być może słyszałeś negatywne głosy z przeszłości odbijające się echem w twojej głowie. Myślę, że każdy z nas ma od czasu do czasu do czynienia z głosami duchów.

Przeгон je raz na zawsze.

Tak naprawdę nie ma znaczenia, czy znasz dokładne pochodzenie tych negatywnych wiadomości mentalnych. Ważne jest, by się ich pozbyć. Kiedy trwa to zbyt długo, nasila się tylko toksyczny dialog wewnętrzny. A to powoduje narastanie strachu wewnętrznego, który sabotuje podejmowanie przez ciebie decyzji.

Kiedy podejmujesz decyzje w oparciu o strach, świadomie lub podświadomie, przyciągasz dokładnie to, czego starałeś się uniknąć. Dlatego tak ważne jest kontrolowanie umysłu i pozwalanie, aby decyzje wypływały z miejsca prawdy opartej na szczęściu, a nie na strachu.

Mam nadzieję, że nigdy więcej nie usłyszysz w głowie negatywnych głosów.

Jeśli jednak po raz kolejny im ulegniesz, nie przejmuj się. Zastosuj się do mojej prostej rady. Po prostu przestań im wierzyć. Ucisz głosy duchów i szerzenie negatywności, odrzucając ich trujące historie. Zobacz je takimi, jakimi naprawdę są – pozostałościami z przeszłości, czymś, co nie istnieje. Są iluzjami i urojeniami.

Wpadnięcie w pułapkę wiary w takie głosy oznacza trzymanie się przeszłości. Wewnętrzna negatywność jest zawsze zakorzeniona w przeszłości. A trwanie w przeszłości tylko stoi na drodze twojej przyszłości.

Cenne wspomnienia dobrych chwil spędzonych z bliskimi, przeszłych osiągnięć, zwycięskich wspomnień pokonywania przeciwności, ulubione piosenki i filmy z przeszłości to przykłady pozytywnych rzeczy, które mogą dodać wartości do teraźniejszości. Ale to nie to samo, co trzymanie się przeszłości lub przeżywanie jej na nowo, co może być bardzo niezdrowe, zwłaszcza jeśli przetwarzasz nieprzyjemne doświadczenia.

Jednego jestem pewna: musimy wyciągnąć wnioski z wszelkich nieprzyjemnych doświadczeń. Jeśli tego nie zrobimy, będą nadal sprawować nad nami władzę, a my pocujemy się zmuszeni do ich powtórzenia.

Trzymanie się przeszłości powoduje również zaciemnione postrzeganie teraźniejszości, co staje się przyczyną cierpienia. Klarowne postrzeganie siebie, innych i świata, w którym żyjemy, jest jedyną drogą do szczęścia. A przejrzysta percepcja jest zawsze zakorzeniona w teraźniejszości.

Percepcja jest czymś potężnym, a sposób, w jaki postrzegamy siebie, jest spleciony z tym, jak widzą nas inni. Wiem o tym na podstawie własnego doświadczenia. Odkąd skończyłam dwadzieścia lat, często słyszałam, że jestem inteligentną, utalentowaną, silną i piękną kobietą. Sprawiało mi to przyjemność, ale jednocześnie wewnątrz siebie wcale tak się nie czułam.

Większość dzieci nie jest skrzepowana swoim wyglądem. Dopiero kiedy stają się nastolatkami, zaczynają przyglądać się innym z większą intensywnością, a co za tym idzie porównywać się do innych. Tak było zdecydowanie w moim przypadku.



Zakończ historię, która cię ogranicza.

Zacznij nową historię,
którą chcesz tworzyć.

– OPRAH WINFREY



Nic nie może sprawić, że twoje życie będzie działać,
jeśli nie jesteś jego architektem.

– TERRY McMILLAN „Disappearing Acts”



Podjęłam decyzję, że reszta mojego życia
będzie najlepszym czasem w moim życiu.

– LOUISE HAY



Nigdy nie czułam, że pasuję do wzorca tego, jak powinna wyglądać „ładna dziewczyna”. Byłam chuda – w moich oczach o wiele za chuda, by można mnie było uważać za piękną. W tamtych czasach bardziej krągłe ciało uchodziło za ideał, a ja takiego nie miałam.

W czasach licealnych grałam w drużynie koszykarskiej. Często przed ważnym meczem spędzałam noc w domu mojej przyjaciółki Carolyn. Zdarzało się, że zapomniałam zabrać ze sobą ubranie na zmianę, wtedy pożyczalam jej ciuchy. Nosząc dzin-sy Carolyn, miałam wrażenie, że w nich moje nogi wydają się większe, co mnie bardzo uszczęśliwiał. Pewnego dnia, przysięgłam jej i sobie, będę miała długie włosy oraz duże biodra i nogi, które wszyscy będą uważać za piękne.

Kiedy patrzę na to z perspektywy czasu, wydaje mi się to zabawne. Moje marzenie się spełniło. Moje nogi stały się równie sławne, co mój talent wokalny. Nie zmienia to jednak faktu, że ciągle nie uważałam się za piękną.

Kiedy zaczęłam swoją karierę sceniczną, spędzałam dużo czasu, przygotowując się do występów. Chciałam być pewna, że moje włosy i kostium są idealne. Jednak kiedy patrzyłam w lustro, byłam rozczarowana. W mojej głowie pojawiały się głosy mówiące, że nigdy nie będę wyglądać tak dobrze, jak tego bym chciała.

Kiedy dorastałam, rzadko słyszałam pochwały ze strony moich rodziców. Teraz już wiem, że musieli być tak bardzo zajęci nielubieniem siebie nawzajem i samych siebie, że nie zostawało im już zbyt wiele miłości, którą mogliby podzielić się z innymi. RuPaul powiedział kiedyś takie słowa: „Jeśli nie możesz kochać siebie, jak do cholery masz pokochać kogoś innego?”.

Amen.

Wtedy jednak myślałam, że coś jest ze mną nie tak i dlatego nie mogę być kochana. Nie przypominam sobie, bym kiedykolwiek jako dziecko usłyszała, że jestem piękna. Pamiętam, jak moja mama z czułością pielęgnowała włosy mojej siostry, a ja cierpliwie czekałam na swoją kolej. I zawsze byłam rozczarowana, ponieważ nigdy nie pieściła mnie po twarzy ani nie czesała mnie jak moją siostrę. Powodowało to wielki zawód i żal w głębi serca. Szorstkość, z jaką matka czesała moje włosy, dawała mi do zrozumienia, jakie są jej prawdziwe uczucia względem mnie.

Osoba, która w dzieciństwie była niekochana, również w dorosłym wieku czuje się niechciana i nieatrakcyjna.

Sama podejmowałam wysiłki, by wyzwolić się z wpływów mojego dysfunkcyjnego dzieciństwa. Jednak w naturalny sposób przeniknęło to do mojej świadomości. Próbowалам wyrzucić z siebie te negatywne doświadczenia, jednak głosy duchów przeszłości we mnie pozostały. I opowiadały mi wiele kłamstw przez ponad trzydzieści lat mojego życia.

Efekt był taki, że kiedy w mediach pojawiały się o mnie krytyczne głosy, bardzo się tym przejmowałam. Nawet jeżeli ta krytyka nie była zbyt ostra, to dla mnie ich słowa były powtórzeniem tego, jak nieatrakcyjna byłam. Przymiotniki, takie jak „niechlujna”, „dzika” i „szorstka”, wzmacniały to, co mówiły negatywne głosy z tyłu mojej głowy: Tina, nie jesteś ładna.

Niestety nie potrafiłam tego zmienić. Mało pomocne było również to, że znalazłam się w tak opresyjnym środowisku. Jednak nawet jak już stanęłam na nogi i uwolniłam się, nie mogłam dostrzec w sobie piękna. Przy czym, kiedy mówię piękno, mam na myśli również – wewnętrzną wartość.

Jednak po kilku latach czantowania, doznałam objawienia. Zdałam sobie sprawę, że uwewnętrzniłam wszystkie negatywne

doświadczenia, jakich zaznałam od dzieciństwa. Nadal je w sobie nosiłam, co pogorszyło mój stan życia.

Teraz, patrząc wstecz na moje (dobrze nagłośnione) życie, może się to wydawać oczywiste, ale wtedy było to zaskakujące odkrycie.

Wtedy przysięgam sobie, że przestanę wierzyć w stare negatywności i zastąpię niezdrowe myśli zdrowymi. Jeśli pojawiła się negatywna myśl, powtarzałam pozytywną osiem razy z rzędu, aby jej przeciwdziałać. Wkrótce zaczęłam kochać siebie, swoje niedoskonałości i całą resztę. Przestałam porównywać się do innych (nigdy nie porównuj siebie do innych!). I wreszcie sama zaczęłam się sobie podobać.

Standardy piękna innych nie miały dla mnie żadnego znaczenia. Jedyne co się liczyło, to moje samopoczucie. Nadal myślałam, że mam męską figurę z nogami jak kucyk. Ale w końcu zaczęłam naprawdę kochać swoją figurę, nogi i najwyraźniej to widać.

Po tej transformacji świadomości zostałam zaproszona do występu podczas pewnej głośnej imprezy. Miało to miejsce na krótko przed wydaniem mojego przełomowego albumu „Private Dancer”. Sama robiłam sobie fryzurę i makijaż, a także wybierałam ubrania z własnej szafy. Padło na te ciuchy, w których było mi wygodnie, a nie na to, co mogło zrobić wrażenie na innych.

Jednak, kiedy po tym występie przeczytałam informacje prasowe na mój temat, zauważyłam, że były pełne przymiotników, które nigdy nie występowały w artykułach o mnie. Były to te same pozytywne słowa, które zaczęłam sobie powtarzać, patrząc w lustro. Były to słowa, które dawno temu chciałam usłyszeć od mamy: „piękna”, „magnetyczna” i „promienna”.



Kto z nas chociaż raz w życiu
nie uległ tej chorej propagandzie i spoglądając w lustro,
nie poczuł, że jest niedostatecznie atrakcyjny?

– MARCIA ANN GILLESPIE



Rodzaj piękna, którego pragnę najbardziej, jest
trudny do zdobycia, bo pochodzi z wnętrza i cechują go:
siła, odwaga, godność.

– RUBY DEE



Nie wszystko, z czym mamy do czynienia, można zmienić;
ale niczego nie można zmienić, dopóki się z tym nie skonfrontujemy.

– JAMES BALDWIN



Głębokie zmiany w mojej świadomości i percepcji spowodowały nie tylko przemianę we mnie, ale także wpłynęły na ludzi wokół mnie. Widzieli mnie inaczej, bo byłam inna. Promieniowałam samoakceptacją i pewnością siebie.

Zastąpienie złudzeń jasnym widzeniem, negatywnych wiadomości pozytywnymi to sposób na uwolnienie się od cierpienia.

Jeśli jest jakaś część ciebie, której nie doceniasz, nie kochasz i nie szanujesz, mam nadzieję, że wykorzystasz dostępne pozytywne metody, jak czantowanie, medytację, jogę, ćwiczenia, afirmację czy psychoterapię – aby oczyścić swój umysł z negatywności przeszłości i teraźniejszości, i przekształcisz te trucizny w coś wartościowego (więcej na ten temat w rozdziale piątym).

Nawet jeśli uda nam się wyciszyć wewnętrzne źródła negatywności, nadal będziemy musieli stawić czoła negatywności pochodzącej ze źródeł spoza nas, takich jak plaga dyskryminacji.

W czasach mojej młodości niewiele oczekiwano od kobiet, zwłaszcza od takiej jak ja, czyli „kolorowej kobiety”. Dyskryminacja rasowa była legalna przez pierwsze ćwierć wieku mojego życia. Co prawda, prawo uległo zmianie, jednak ludzie tak szybko się nie zmieniają.

Jako młoda kobieta uważałam, że najlepszą ścieżką, jaką powinnam obrać, jest zostanie nauczycielką lub pielęgniarką. Zawsze dobrze radziłam sobie z dziećmi, dlatego mój pomysł zyskał poparcie mojej matki. Choć ona zdecydowanie optowała za pielęgniarką ze względu na wyższe zarobki. Poszłam w tym kierunku i zostałam asystentką pielęgniarki, gdzie zdobyłam duże doświadczenie. Ale w głębi serca zawsze czułam, że pewnego dnia będę uczyć.

W końcu dzięki tej książce, którą postrzegam jako formę nauczania, spełniam to odwieczne marzenie – i to po osiemdziesiątce. Mam nadzieję, że już sam ten fakt zainspiruje cię do tego, aby nigdy nie rezygnować ze swoich marzeń.

Na początku lat 60., kiedy podróżowałam po Stanach z Ike & Tina Turner Revue, mogłam doświadczyć na własnej skórze tego, że hotele dzieliły się na te dla białych i te dla czarnych gości. Uwiercie mi, że czasami nawet hotele dla kolorowych nie chciały nas przyjąć. Powodem było to, że właściciele tych przybytków patrzyli nieufnie na artystów. Tak więc doświadczyłam dyskryminacji nawet w ramach czarnej społeczności.

Rasizm i podział klasowy to dopiero początek moich doświadczeń z uprzedzeniami. Później zmierzyłam się też z ageizmem i seksizmem. Kiedy miałam czterdzieści dwa lata, próbowałam ponownie rozpocząć karierę. A byłam czarnoskórą samotną matką. Po rozwodzie nie było mnie stać na własne mieszkanie, więc musiałam pomieszkiwać u przyjaciół. Żeby osiągnąć swoje cele zawodowe, musiałam przełamać liczne bariery. Wiele z nich wydawało się nie do pokonania.

Nieprawdziwą jest powszechna opinia, że show-biznes to liberalne środowisko. Również tam panuje wiele uprzedzeń, czego mogłam doświadczyć, gdy próbowałam się odnaleźć jako artystka solowa. Zetknęłam się z dużymi uprzedzeniami. Niektórzy ważni ludzie mówili wprost, że jestem za stara (a miałam zaledwie czterdzieści dwa lata!). A to, że jestem kobietą i do tego czarną kobietą, z góry nie pasowało do ich przyjętych wyobrażeń o tym, jak powinna wyglądać gwiazda rock'n'rolla.

Nie poddawałam się. Nie chciałam pozwolić, żeby cokolwiek mnie zniechęciło, ponieważ ciągle walczyłam o swoje życie. Szłam do przodu, wykazując się cierpliwością, współodczuwaniem

i postawą „nigdy się nie poddawaj”. Zrozumiałam, że nie tylko zmieniam swoją własną karmę, ale w świetle ósmego i dziewiątego poziomu świadomości pomagam także zmieniać zbiorową karmę społeczeństwa i całej naszej ludzkiej rodziny.

Moim życzeniem jest, aby w pewien sposób moja osobista historia przełamywania barier odbiła się echem w świecie i pomogła innym ludziom, w tym tobie, iść w kierunku szczęścia i świadomości swojej pięknej świadomości Buddy.

Po prawie pół wieku sięgania do najgłębszych poziomów świadomości poprzez praktykę duchową szczerze wierzę, że możesz zmienić wszystko na dobre, wplatając świadomość swojej wrodzonej natury Buddy w tkankę codziennego życia.

Niezależnie od tego, czy czytając tę książkę, masz pierwszy raz kontakt z buddyzmem, czy może już czantujesz od dawna, a może po przeczytaniu tej książki nigdy nie zechcesz usłyszeć ani słowa o czantowaniu, proszę cię, byś zapamiętał moją osobistą interpretację czystego dziewiątego stanu świadomości, stanu Buddy:

Wierzę, że każdy z nas nosi w sobie coś, co nazywam „monetą od Boga”. Jest to kawałek wiecznej energii Wszechświata, esencja natury Buddy. Moneta to wybity kawałek wartości z większego systemu, do którego należy, a każda żywa istota jest bezcennym skarbem, uformowanym z naszego większego Wszechświata. Oby każdy z nas pielęgnował siebie i rozszerzył tę dobroć na wszystkie żywe istoty, z którymi dzielimy błogosławioną planetę.



Rozdział 5

ZAMIANA TRUCIZNY W LEKARSTWO

Było samo południe. Wokół rozciągało się surrealistyczne pole skarbów. Szlachetne kamienie lśniły, kołysząc się z gracją na złotych i srebrnych łądługach. Przechadzałam się po tym polu, zrywając klejnoty, które wrzucałam do jutowego worka. Lepiej weź go, zanim będzie zbyt ciężki, by go podnieść – pomyślałam. Wtedy czyjś głos przywrócił mnie do rzeczywistości.

– Anno Mae, jesteś w stanie udźwignąć znacznie więcej – powiedział do mnie zarządzający pracą na polu.

Był to jeden z wielu dni, kiedy przenosiłam się do tego cudownego miejsca. W rzeczywistości śniłam na jawie, ciężko pracując na polu bawełny wraz z moimi kolegami ze szkoły podstawowej.

Letnie wakacje nie trwały dla mnie długo. Nie zmienia to jednak faktu, że była to moja ulubiona pora roku. Byłam czarną dziewczyną, więc moje wakacje trwały krócej niż białych dzieci. W tamtych czasach czarni chodzili do „szkół dla kolorowych” i oczekiwano od nas, że w czasie sezonu na zbiór bawełny będziemy pomagać dorosłym w polu. Dlatego nasze letnie wakacje

kończyły się w lipcu, kiedy musieliśmy wracać do szkoły. Następnie od połowy września do listopada pracowaliśmy w polu.

Choć moje szkolne wakacje nie trwały długo, to jednak bardzo się na nie cieszyłam. Cały mój wolny czas mogłam spędzać na dworze.

Jedną z moich ulubionych rozrywek było poszukiwanie czterolistnych koniczynek, które miały przynieść mi szczęście. Kiedy znajdowałam taką, od razu ją czyściłam i połykałam. W jakiś sposób miałam nadzieję, że zjedzenie ich pomoże mi znaleźć szczęście. Nie zdawałam sobie sprawy, że moje szczęście – moje przeznaczenie – było już we mnie.

Czasy dzieciństwa, nastoletnie lata w St. Louis, moja przemiana w „Tinę Turner”, urodzenie i wychowanie moich pięknych synów, zdobycie sławy, wszystkie te doświadczenia uzmysłowiły mi jedno. Problemy są częścią życia każdego człowieka.

Nie spotkałam jeszcze nikogo, kto nie miałby takich czy innych problemów. A jeśli już wydaje się, że ktoś jest pozbawiony problemów, to ich pojawienie się jest tylko kwestią czasu.

Takie jest życie!

Nie martw się, jeżeli wydaje ci się, że jesteś jedyną osobą zmagającą się z przeciwnościami losu.

Jeśli masz wrażenie, że ludzie, którzy żyją wokół ciebie, nie mają problemów, oznacza to tylko, że za słabo ich znasz. A może to oni są dobrzy w ich ukrywaniu. Problemy są nierozdzielalną częścią życia. Jak powiedział Nichiren: „Nikt nie może uniknąć problemów, nawet mędrcy”.

Odkryłam, że radosne życie nie polega na unikaniu tego, co nieuniknione. Radość pochodzi z umiejętności aktywacji siły życiowej, aby przezwyciężyć problemy. Dotyczy to zarówno drobnej irytacji, jak i prawdziwej katastrofy.

Być może urodziłeś się z naturalnym entuzjazmem do stawiania czoła swoim problemom. Ja na pewno taka nie byłam.

Chociaż nie uciekałam od problemów, nie widziałam też sensu stawiania im czoła. Bez względu na trudności, jakie napotykałam, moje motto brzmiało po prostu: „Pójdę dalej”. Jakoś znajdowałam wolę, by iść dalej, ale nie stawiałam czoła temu, co mnie powstrzymywało.

Dopiero gdy pojawiły się prawdziwe trudności, które były zagrożeniem dla mojego życia, wtedy zwróciłam się w stronę wnętrza. Wtedy odkryłam zmieniającą życie buddyjską koncepcję zamiany trucizny w lekarstwo.

I właśnie o tym intensywnie myślałam, gdy w kwietniu 2018 roku stałam na scenie w zabytkowym londyńskim teatrze Aldwych. Przede mną całe rzędy foteli z czerwonego aksamitu i wspaniałe ściany ozdobione złotymi elementami.

To był wieczór otwarcia „Tina: The Tina Turner Musical” i chciałam mieć chwilę ciszy w holu, zanim nasi goście zajmą miejsca podczas występu. Patrząc oczami tej małej dziewczynki na polach bawełny, która marzyła, że pewnego dnia będzie otoczona wdziękiem i pięknem, czułam się z nas dumna, że nigdy nie zrezygnowaliśmy z naszych marzeń. Mam tu oczywiście na myśli siebie jako małą dziewczynkę i siebie jako dojrzałą osobę.

Ciągle mam dreszcze na myśl o scenie otwierającej musical, która przedstawia mnie jako dziecko na polu. Przypomina mi to te wszystkie trucizny, które musiałam przemienić podczas mojej podróży z przeszłości do miejsca, w którym byłam teraz. Tej nocy znowu dostałam dreszczy, kiedy dołączyłam do obsady na końcu przedstawienia i spojrzałam na wiwatujące, uśmiechnięte, zalane łzami twarze na widowni.



Bez walki
nie ma wielkiej nagrody.
– WILMA RUDOLPH



Są dwie zasady w życiu.
Numer jeden: Nigdy się nie poddawaj.
Numer dwa: Nigdy nie zapominaj o zasadzie numer jeden.
– DUKE ELLINGTON



Tak naprawdę nie liczy się to, czy mamy problemy,
ale jak sobie z nimi radzimy.
– ROSA PARKS



Jeśli moje życie może być dla ciebie inspiracją, to mam nadzieję, że będziesz pamiętać, że również ty jesteś w stanie zmienić truciznę w lekarstwo w swoim życiu.

Przyjrzyjmy się dokładniej, co owa zasada „zamiany trucizny w lekarstwo” oznacza.

Te słowa pierwszy raz zostały wypowiedziane przez niezwykle mądrego człowieka, który nazywał się Nagardżuna. Był to buddyjski myśliciel żyjący w Indiach około roku 200 n.e. Porównał on mądrość Sutry Lotosu do „wielkiego lekarza, który potrafi zamienić truciznę w lekarstwo”.

Jakieś tysiąc lat później, w Japonii, Nichiren przywołał słowa indyjskiego mędrca, kiedy uczył swoich uczniów, jak stawiać czoła problemom i wykorzystywać je do zwiększania mądrości, odwagi i współczucia.

Kiedy pojawiają się poważne problemy, zazwyczaj załamujemy się. To obniża nasz stan życia, co tylko pogarsza sytuację. Dzieje się tak bez względu na to, czy jesteśmy tego świadomi, czy nie. Bo jeżeli próbujemy rozwiązać nasze problemy, znajdując się w jednym z niższych światów, nasze wysiłki mogą mieć odwrotny skutek.

Narasta presja, wychodzą na wierzch stare nawyki, pojawiają się dodatkowe problemy, a wewnętrzny głos w naszej głowie daje złe rady lub nasze ego próbuje przejąć kontrolę.

Czy już zauważyłeś, jak bardzo ego lubi problemy? Jest to szansa, by ego powiedziało tobie i wszystkim innym, jak bardzo ma rację (a może jak źle jest rozumiane). Jeśli kiedykolwiek pozwoliłeś swojemu ego zaangażować się w rozwiązywanie problemów, wiesz, że może to pogorszyć i tak już złą sytuację.

Jednak do trzydziestki tak właśnie reagowałam na problemy. Zarówno moje problemy, jak i odpowiedzi na nie były jak

trucizna. Kiedy nie mogłam wyraźnie zobaczyć siebie ani swojego życia, moje zniekształcone postrzeganie powodowało, że reagowałam na przeciwności w sposób, który zagrażał moim dobrym intencjom, prowadząc mnie do jeszcze bardziej negatywnego zachowania.

Zmieniło się to, kiedy zaczęłam uczęszczać na spotkania SGI. Organizowała je moja przyjaciółka Ana Shorter. To właśnie tam usłyszałam, jak ludzie dzielą się historiami o wykorzystywaniu problemów, aby wznieść swoje życie do jeszcze szczęśliwszego stanu niż przed ich pojawieniem się. Powiedzieli, że „zamienili truciznę w lekarstwo”, i obiecali, że mogą zrobić to samo.

Kiedy to słyszałam, cieszyłam się ich szczęściem, ale sama nie wyobrażałam sobie, jak moje problemy mogłyby być dla mnie czymś cennym. Chociaż desperacko chciałam uwierzyć, że można przekształcić problemy w korzyści, trudno mi było zobaczyć, jak moje nieszczęścia mogą przyczynić się do cokolwiek innego poza powodowaniem dalszych kłopotów.

Wśród członków naszej grupy było kilka starszych Japończyków, które promieniowały spokojną aurą radości i współczucia. Przeżyły okropności II wojny światowej, a jedna z nich bombardowanie atomowe Nagasaki. Przeprowadziły się do Stanów Zjednoczonych, kiedy poślubiły amerykańskich żołnierzy.

Któregoś dnia, kiedy skończyłyśmy czantować, nasza rozmowa zesłała na moje problemy. Kimiko, jedna z pań, zapytała mnie:

– Tina, mówisz, że masz zbyt wiele problemów, by je wymienić. O jakiego rodzaju problemy ci chodzi?

Nie jestem typem osoby skłonnej do zwierzeń. Jednak obie panie promieniowały takim wysokim stanem życia, że się przed

nimi otworzyłam. Nie użałam się nad sobą. Po prostu podałam fakty dotyczące mojej sytuacji.

Odejście, a następnie rozwód z Ike'iem, co okazało się bardziej skomplikowane, niż sobie to wcześniej wyobrażałam. Cała armia prawników zasypująca mnie pozwami za to, że zerwałam kontrakty koncertowe i nagraniowe, które miałam realizować z Ike'iem. Do tego musiałam również stawić czoła zwykłym bandytom, których nasyłał na mnie mój były mąż, by mnie nastraszyć. W ramach swojej taktyki zastraszania podpalili samochód mojego przyjaciela i strzelali w moje okna.

Poza tym byłam zadłużona, nie miałam żadnych oszczędności, dochodów, własnego mieszkania (moi synowie i ja mieszkaliśmy u Any i Wayne'a Shorterów). Byłam czarnoskórą kobietą po czterdziestce, która próbowała wznowić karierę jako solowa artystka rock'n'rollowa. A wiadomo, że ta branża ceni ponad wszystko młodych białych mężczyzn. Poza tym potrzebowałam nowego menadżera. Do tego wszystkiego dochodziły problemy zdrowotne.

Kiedy skończyłam mój smutny monolog, twarze moich koleżanek rozjaśniły się uśmiechami. Ku mojemu zdziwieniu wyglądały, jakby były pod wrażeniem, a może nawet osłupiałe ze zdumienia.

Wszystkie zaczęły klaskać z prawdziwym entuzjazmem, wiwatując:

– Gratulacje, Tina! Ty to masz szczęście!

Co takiego?

To wszystko brzmiało, jakby mi gratulowały.

Przez moment miałam wrażenie, że one nic nie rozumiały. A może to ja się przesłyszałam.

– Dlaczego do diabła gratulujecie mi tego całego bajzlu, jaki mam na głowie? – zapytałam.

I wtedy naprawdę zaczęłam rozumieć zasadę zamiany trucizny w lekarstwo.

– Kiedy podnosisz swój stan życia – powiedziała Kimiko – możesz przekształcić całą negatywną energię w tych niefortunnych sytuacjach w przeciwną, pozytywną energię szczęścia.

– To zło, które odczuwasz teraz – zapewniła mnie – może się zamienić w równie silne, a może nawet i jeszcze silniejsze dobro.

– Skoro masz tak wiele poważnych problemów – kontynuowała Kimiko – oznacza to, że masz możliwość stworzenia jeszcze więcej pozytywów, zamieniając truciznę w lekarstwo. Dlatego ci gratulujemy.

Poczułam ulgę i podekscytowanie, kiedy to usłyszałam. W tym momencie przestałam przyglądać się tej masie problemów i zaczęłam w nich dostrzegać prawdziwy skarb. Jeśli problemy można naprawdę wykorzystać jako paliwo do napędzania mojego życia – pomyślałam – to mam szansę zostać pierwszą kobietą Ameryki we Wszechświecie. Czułam, że w tym momencie mam dość paliwa, by wyruszyć w podróż do gwiazd.

Tak jak bardzo złe są problemy, tak bardzo dobre mogą być płynące z nich korzyści – powtarzałam sobie.

Koncepcja zamiany trucizny w lekarstwo opiera się na założeniu, że kiedy podnosisz swój stan życia, możesz wykorzystać uzyskaną mądrość, odwagę i współodczuwanie do przekształcenia każdej negatywnej rzeczy w coś pozytywnego. Jeśli masz drobny problem, możesz go przekształcić w drobną korzyść. Jeśli masz poważny problem, może on przynieść coś naprawdę wielkiego.



Trudności, sprzeciw, krytyka – te rzeczy
mogą zostać przewyciężone, a stawianie im czoła
i wchodzenie na szczyt daje pewną radość.

– VIJAYA LAKSHMI PANDIT



Pozbieraj swoje złamane serce i zrób z tego dzieło sztuki.

– CARRIE FISHER



Charakter nie może być rozwijany w spokoju i ciszy.
Tylko poprzez doświadczanie prób
i cierpienie można wzmocnić duszę,
zbudować ambicję i osiągnąć sukces.

– HELEN KELLER



Zamiana trucizny w lekarstwo zaczyna się więc od prostego kroku, jakim jest stawienie czoła problemom. Musi temu towarzyszyć poczucie pewności, że masz w sobie moc nie tylko, by to pokonać, ale także dzięki temu rozkwitnąć. Wznieść się na jeszcze większą wyżynę niż kiedykolwiek przedtem.

Kluczem do tego jest podniesienie naszego stanu życia, jak już to przeanalizowaliśmy w rozdziale drugim. Kiedy brakuje ci pewności siebie, gdy straciłeś kontrolę lub gdy twoje nastawienie wymaga wzmocnienia, zacznij po prostu czantować, medytować, ćwiczyć lub wykorzystać jakąkolwiek zdrową praktykę, która da ci siłę.

Podniesienie swojego stanu życia jest niezbędne do tworzenia znaczących, trwałych zmian w życiu.

Dopiero gdy osiągniemy wysoki stan życia, możemy stawić czoła każdej sytuacji z otwartym, ogarniającym wszystko duchem. Nie ma wtedy problemu zbyt trudnego do pokonania, żadnej przeszkody zbyt uporczywej, by jej nie ruszyć.

Będąc w tym wysokim stanie, możemy zobaczyć, że napotykane przeszkody zawierają lekcje, których musimy się nauczyć, aby nasze marzenia się spełniły.

Zrozumienie tego pozwala nam przywołać mądrość, dzięki której wykazujemy się pozytywnymi reakcjami i działaniami (myślami, słowami i uczynkami), doprowadzającymi do konstruktywnych zmian i pomagającymi nam uniknąć pogorszenia sytuacji dla nas samych lub innych.

Dzięki temu procesowi zaczęłam dostrzegać, że wszelkie problemy w moim życiu to także okazja do rozwoju i stania się lepszą, szczęśliwszą wersją siebie. Każda przeszkoda może pomóc mi stać się mądrzejszą, silniejszą i bardziej współczującą osobą.

Podobnie jak lotos, im głębsze i gęstsze błoto, w którym byłam pogrążona, tym piękniej mógł kwitnąć mój kwiat. Nie pomimo błota, ale dzięki niemu.

Pojęłam też prawdę starego powiedzenia, że kiedy wskazujesz na coś palcem, trzy pozostałe wskazują na ciebie. Jest to przypomnienie, aby zawsze sprawdzać samego siebie.

My buddyści mawiamy: „Nie ma winy, jest tylko odpowiedzialność”.

Oznacza to, że pojawienie się problemu nie jest jakąś karą spowodowaną przez naszą złą karmę. Nie powinniśmy też rozводить się nad tym, kto jest winien. Wina to królestwo ego.

Zamiast tego musimy wziąć odpowiedzialność za nasze działania i rozwiązywać problemy spokojnie i racjonalnie, dążąc do stworzenia większego szczęścia dla siebie i innych. Zdaję sobie sprawę, że czasami łatwiej jest to powiedzieć niż zrobić. Dotyczy to każdego rodzaju problemu. Tego naprawdę poważnego, jakiegoś drobiazgu czy jest to też „Operacja Ups”. Takim mianem określam zabawniejsze wpadki w stylu serialu „Kocham Lucy”, których doświadczamy. Taka „Operacja Ups” miała miejsce pod koniec jednej z moich tras koncertowych.

Działo się to nocą przed naszym ostatnim koncertem w Nowej Zelandii, podczas imprezy zorganizowanej przez mój zespół. Miała to być dla mnie niespodzianka. Wszyscy muzycy, za wyjątkiem moich tancerzy, ubrali się w damskie ciuchy. Kiedy się tam pojawiłam, zobaczyłam całą masę klonów samej siebie. Każdy z nich miał występ, podczas którego poruszał ustami do moich piosenek. W końcu nadeszła moja kolej udawania samej siebie. Świetnie się bawiłam.

Tamtej nocy wypilałam trzy lub cztery kieliszki szampana. Dla większości ludzi to nic wielkiego, ale ponieważ nie piję, to mnie

trzepnęło. Dlatego poszłam spać znacznie później, niż to zazwyczaj robię przed koncertem. Do tego zaszkodziło mi jedzenie.

Następnego dnia obudziłam się struta, zmęczona, z potwornym bólem głowy. Przez większość dnia nie mogłam się zwlec z hotelowego łóżka, nie mówiąc już o występowaniu. Co gorsza, ten ostatni koncert miał się odbyć na świeżym powietrzu. Do tego mocno padało.

Ale nie było mowy o odwołaniu koncertu. Przeżyłam znacznie gorsze rzeczy niż zatrucie pokarmowe i ból głowy. Moi fani zapłacili, żeby zobaczyć, jak występuję, poświęcili się, żeby zdobyć bilety, przyjechali na miejsce i byli gotowi stać w deszczu. Więc postanowiłam zamienić truciznę w lekarstwo. Czantowałam, żeby zebrać siły i dać publiczności występ przekraczający ich oczekiwania.

Po około godzinie czantowania poczułam, jak mdłości i ból opuszczają moje ciało. Pojawił się we mnie spokój, a jednocześnie wibrująca energia w oczekiwaniu, by wyjść na scenę i dać występ swojego życia.

Kiedy dotarłam na miejsce, zobaczyłam, że leje, intensywnie wieje, a do tego scena była śliska. Timmy Cappello, mój saksofonista, miał na sobie swoje duże buty Doc Martens i ostrożnie poruszał się po scenie. Miałam znacznie trudniejsze zadanie. W swoich wysokich szpilkach od Louboutina musiałam nie tylko chodzić, ale – co więcej – musiałam tańczyć!

Jednak, kiedy rozpoczął się występ, śpiewałam i tańczyłam z całego serca. Wyszłam nawet spod dachu sceny, żeby zmoknąć jak moi fani. Świetnie się bawiłam. Czantowanie i mocna wiara, że mogę przekształcić problem w coś lepszego niż oczekiwano, ponownie zamieniły truciznę w lekarstwo.

Jak wspomniałam wcześniej, ego kocha problemy. Kiedy tamtego dnia leżałam w łóżku, moje ego szeptało mi, że bym

zapomniała o koncercie, wymieniając wszystkie problemy, z którymi się zmierzę. Wiedziałam, że lepiej go nie słuchać, i szybko odwróciłam się do mojego ego plecami.

Ego rozkoszuje się problemami nie dlatego, że chce zmienić je w coś pozytywnego, ale dlatego, że może użyć kłopotów, aby trzymać nas w swoim władaniu. Ukrywa się w problemach, aby utrwać dramat, iść na łatwiznę, unikać odpowiedzialności i podkreślać swoją wyższość nad innymi.

Czasami nasze ego każe nam wierzyć, że jesteśmy doskonali tacy, jacy jesteśmy, że nie potrzebujemy innych, aby nas czegoś nauczyli.

Trudno jednak jest kontrolować nasze ego, jeśli jesteśmy z tym sami. Ciężko jest wtedy mieć prawdziwy pogląd na to, gdzie się obecnie znajdujemy lub dokąd chcemy iść. Umiejętność dokonywania pozytywnych zmian bez przykładu, który nas zachęci i oświeci nam drogę, może być wyzwaniem.

Tradycja buddyjska uczy, że jednym z kluczy do uwolnienia się z więzów ego jest znalezienie mentora, który pomoże nam podnieść nasz stan życiowy. Prowadzenie przez mentora rozbija mniejszą jaźń ego i otwiera wyższą jaźń natury Buddy.

Jeśli uczyłeś się zawodu lub jesteś artystą lub sportowcem, prawdopodobnie wiesz coś o relacji mentor-uczeń. Jednak w pozostałych przypadkach wydaje się, że w obecnych czasach nie szukamy już mentora. Powszechne stało się przekonanie, że wszystkiego można się nauczyć na własną rękę.

Jeżeli sam uważasz, że relacja mentor-uczeń nie jest potrzebna, pomyśl przez chwilę, ilu wybitnych sportowców lub profesjonalnych drużyn nie ma trenera. Zero. Ile z twoich ulubionych filmów powstaje bez producenta lub reżysera? Zero. Ile najlepszych szkół na świecie funkcjonuje bez nauczycieli? Zero.



Nieważne, jak wielkie rzeczy osiągnąłeś,
musiał być ktoś, kto ci w tym pomógł.

– ALTHEA GIBSON



Mentor to ktoś taki, kto pozwala ci dostrzec
tą lepszą część ciebie, podczas gdy czasem
jest ona ukryta przed twoim wzrokiem.

– OPRAH WINFREY



Pokaż mi jednostkę odnoszącą sukcesy,
a ja pokażę ci kogoś, kto miał pozytywny wpływ
na jej lub jego życie... to mentor.

– DENZEL WASHINGTON



Można śmiało powiedzieć, że każdy wielki lider, w dowolnej dziedzinie, najpierw miał świetnego mentora.

Znalezienie mentora, który inspiruje i prowadzi twój rozwój, jest doświadczeniem zmieniającym życie. Mentorzy pomagają nam przekraczać granice lub postrzegać granice naszych możliwości. Mentorem może być każdy, kto nas uczy i pomaga nam rozwijać się w sposób, którego sami nie moglibyśmy osiągnąć.

Mentorzy pomagają nam również zobaczyć siebie w sposób, w jaki sami nie jesteśmy w stanie. W każdym wieku możemy znaleźć życiowego mentora. Jeśli nie mamy do niego osobistego dostępu, możemy doświadczyć jego mądrości poprzez słowo pisane.

Patrząc wstecz na moje życie, miałam szczęście mieć wielu mentorów. Pierwszym była moja kuzynka Margaret, która uczyła mnie o zachowaniu ptaków i pszczoł oraz o tym, jak dbać o siebie. Podczas moich nastoletnich lat miałam szczęście mieć kilku wspaniałych nauczycieli w liceum, a także Hendersonów, rodzinę, dla której pracowałam. Z poczucia empatii uczyli mnie manier i dobrego zachowania w społeczeństwie. Pokazali mi również, jak powinny wyglądać zdrowe relacje międzyludzkie oraz lepsze warunki życia, do których mogę dążyć.

Chociaż moje pierwsze małżeństwo było słynną katastrofą, jednak również w nim odnajduję pewne pozytywy. Szczególnie na samym początku. Kiedy poznałam Ike'a, byłam nastolatką i nie wiedziałam nic o muzycznym biznesie. Kiedy byliśmy jeszcze tylko przyjaciółmi, stał się dla mnie prawdziwym muzycznym mentorem. Pokazał mi, jak działa przemysł rozrywkowy, uczył mnie o technikach nagrywania i stylach wykonawczych. Ta opieka mentorska była jednak krótkotrwała i skończyła się, gdy się pobraliśmy.

Później miałam szczęście spotkać mojego duchowego mentora. Daisaku Ikeda jest wiodącym na świecie głosicielem filozofii buddyjskiej Nichirena, a mądrość, którą mi przekazał, zmieniła moje życie.

Jestem wdzięczna, że spotkałam mojego menedżera, Rogera Daviesa. Stał się moim największym mentorem, jeżeli chodzi o karierę muzyczną. Dzięki niemu nagrałam płytę, która zdobyła najwyższe noty oraz osiągnęła światowy sukces, o jakim zawsze marzyłam.

A potem poznałam Erwina Bacha, mentora prawdziwej miłości, mojego niezachwianego partnera życiowego, bratnią duszę i męża. Bycie z Erwinem nauczyło mnie kochać bez rezygnacji z tego, kim jestem, ponieważ zapewniamy sobie nawzajem wolność i przestrzeń do bycia indywidualnościami, a jednocześnie jesteśmy parą. Erwin, który sam w sobie jest siłą natury, nigdy w najmniejszym stopniu nie był onieśmiewiony moją karierą, talentem czy sławą. Pokazuje mi, że prawdziwa miłość nie wymaga przyciemniania mojego światła, aby sam mógł świecić. Wręcz przeciwnie, jesteśmy światłem dla siebie nawzajem i razem chcemy świecić tak jasno, jak to tylko możliwe.

Od młodości byłam w jakiś sposób obdarzona instynktem szukania ludzi, którzy wiedzą więcej niż ja, i uczenia się od nich, aby pomóc sobie stać się lepszą wersją siebie. To esencja relacji mentor-uczeń.

Może wszyscy mamy instynkt poszukiwania mentora, ale współczesne społeczeństwo stłumiło to uczucie wraz ze swoimi coraz bardziej antyspołecznymi mediami społecznościowymi i naciskiem na indywidualizm graniczący z izolacjonizmem. Miejmy nadzieję, że ten trend się odwróci,

a wartość poszukiwania wiedzy od tych, którzy wiedzą więcej niż my, zostanie ponownie doceniona.

W 2014 roku mój przyjaciel, Herbie Hancock, został zaproszony do wygłoszenia wykładów w ramach prestiżowego cyklu imienia Nortona na Uniwersytecie Harvarda. Tam podzielił się wspianymi spostrzeżeniami na temat relacji mentor-uczeń i zamiany trucizny w lekarstwo. Herbie przekazał lekcje swojego jazzowego mentora, Milesa Davisa, który nauczył go, że „światny mentor może zapewnić ścieżkę do znalezienia własnych prawdziwych odpowiedzi” i zawsze „sięgać w górę, jednocześnie trzymając się ziemi; rozwijać się, pomagając innym”.

Sama muzyka jazzowa jest przykładem zamiany trucizny w lekarstwo.

Afroamerykanie stworzyli jazz, wspianale lekarstwo na ludzkie serca, z trującego doświadczenia niewolnictwa. Jazz rozwinął się z afrykańskiej kultury, muzyki gospel i bluesa, aby podnieść na duchu uciskanych. Teraz przynosi radość ludziom na całym świecie.

Jazz zajmuje również szczególne miejsce w moim sercu.

Kiedy opuściłam Ike’a w 1976 roku, byłam bez grosza. Chciałam pracować, ale trudno mi było wznowić działalność jako solistka. Ilekroć ktoś słyszał imię „Tina”, pytał: „Gdzie jest Ike?”. Brakowało mi najbardziej podstawowych środków potrzebnych do rozpoczęcia nowego życia. W tych najtrudniejszych czasach dwóch muzyków jazzowych i ich rodziny pomogły mi i moim synom utrzymać się na powierzchni. Jak wspomniałam wcześniej, Wayne Shorter i jego rodzina czantowali z nami i przyjmowali nas, kiedy nie mieliśmy dokąd pójść, a Herbie Hancock i jego żona Gigi również brali udział w spotkaniach, gdzie wspólnie czantowaliśmy.

Zainspirowali mnie, by nigdy się nie poddawać i nie poprzestawać na małych marzeniach.

Wiele lat później, w 1982 roku, Wayne, Herbie i ja mieliśmy zaszczyt wystąpić na buddyjskim festiwalu pokoju w Waszyngtonie. Podczas tego wydarzenia ślubowaliśmy być muzycznymi bodhisattwami: tworzyć wartość w społeczeństwie, wzbudzając nadzieję i pragnienie pokoju poprzez nasze artystyczne kariery. Ćwierć wieku później połączyliśmy się, by razem wystąpić – tym razem na jazzowym albumie Herbiego „River: The Joni Letters”, za który podzieliliśmy się nagrodą Grammy w kategorii Album Roku.

Z radością mogę powiedzieć, że wygrałam więcej Grammy, niż mogę pomieścić tych statuetek. Jednak to był jedyny raz, kiedy otrzymałam nagrodę za Album Roku, a dzielenie się nim ze starymi przyjaciółmi było jeszcze słodsze. Wynikało to z faktu, że dzięki muzycznemu ślubowaniu bodhisattwy każdy z nas przez lata wielokrotnie zamieniał truciznę w lekarstwo. Cóż za radosny sposób na zatoczenie koła z moimi jazzowymi przyjaciółmi!

– Tina, co chcesz w życiu osiągnąć? – zapytał mnie kiedyś Wayne. Dokładnie pamiętam ten dzień.

Było to tydzień po 4 lipca 1976 roku. Wayne właśnie wrócił do domu z trasy koncertowej i znalazł mnie szorującą podłogę w jego kuchni. Mieszkaliśmy u nich przez pięć miesięcy, podczas których sprzątałam im mieszkanie, choć wielokrotnie próbowali mnie do tego zniechęcić. Jednak służenie ich rodzinie było kolejnym sposobem, w jaki zamieniałam truciznę w lekarstwo. Uwielbiałam robić prace domowe i czy zdawali sobie z tego sprawę, czy nie, moi przyjaciele potrzebowali pomocy domowej.



Najlepszym sposobem na osiągnięcie stanu Buddy
jest spotkanie z dobrym przyjacielem.
Jak daleko może nas zaprowadzić nasza własna mądrość?
Jeśli mamy wystarczająco dużo mądrości,
by odróżnić ciepło od zimna,
powinniśmy poszukać dobrego przyjaciela.

– NICHIREN



Posiadanie dobrych przyjaciół i wspólny rozwój
z nimi to nie połowa drogi Buddy,
ale cała droga Buddy.

– SIAMJAMUNI



Nie idąc naprzód, cofasz się.
– TSUNESABURO MAKIGUCHI



Jestem świetną sprzątaczką i organizatorką. A w tamtych czasach, kiedy przebywałam w domu moich przyjaciół i pomału wstawałam na nogi, cieszyłam się, że ich domy lśnią. Czułam się użyteczna, dzięki czemu mój stan życia się poprawiał.

Wróciwszy do kuchni, Wayne ponownie zapytał mnie:

– Gdybyś mogła mieć coś, czego naprawdę pragnie twoje serce, czego byś chciała? Dla siebie, dla ludzi, których kochasz, dla swojej społeczności, dla świata.

Nie wiedziałam, jak odpowiedzieć na to pytanie. Po raz pierwszy żyłam na własny rachunek. Jednak w tamtym momencie ważne było dziś, a przyszłość, której pragnęłam, wydawała się bardzo odległa.

Niezależnie od okoliczności zadawanie sobie tych pytań jest cennym ćwiczeniem. Jak wyglądałaby twoja wersja idealnego szczęścia? Czego pragnie twoje serce?

Do wczesnych lat trzydziestych mojego życia tak naprawdę nie wiedziałam, czego chcę. Nie myślałam również o tym, dokąd zmierzam. Po prostu żyłam.

Może wydawać się to oczywiste, ale jeśli nie wiesz, czego chcesz, jak możesz to osiągnąć? Jeśli nie wiesz, jaki jest twój pomysł na spełnienie, trudno będzie go znaleźć. To jak wyruszenie w podróż bez celu. Jeśli nie masz jasnego celu, prawdopodobnie skończysz wędrować. Czasami wędrowka może być zabawna przez krótki czas, ale w końcu staje się frustrująca i bezcelowa. Wędrowanie bez celu nie zapewni nam radosnego życia.

Tamtego dnia nie znałam jeszcze odpowiedzi na pytanie Wayne'a. Dlatego zasugerował mi, że powinnam poznać swoją życiową misję i wyznaczyć sobie jasny kierunek. Dzięki zrozumieniu swojej misji mogłam zobaczyć, jak rzeczy, o których zaczęłam marzyć, wesprą moją misję życiową.

Coraz bardziej zagłębiałam się w samej sobie, zostawiając to, co mnie blokowało. Zaczęłam widzieć siebie wyraźniej.

Wtedy zobaczyłam, co musi się zmienić, abym była szczęśliwa i odnosiła sukcesy. Kiedy widziałam siebie wyraźnie, wiedziałam, że mogę wszystko zmienić.

To jest esencja czantowania Nam-myoho-rengo-kyo. Kiedy to zrozumiałam, zintensyfikowałam swoją praktykę. Zaczęłam czantować kilka godzin dziennie.

W końcu znalazłam się na ścieżce do ujawnienia mojego prawdziwego ja. Podnosząc stan mojego życia, zyskałam jasność i siłę, aby znaleźć najlepszą drogę naprzód i zamienić każdą truciznę, z którą miałam do czynienia, w lekarstwo.

Jeśli jeszcze nie wiesz, co jest twoją życiową misją, zachęcam cię do tego, byś to odkrył. Pamiętaj, by zawsze być absolutnie szczerym z samym sobą, musisz wiedzieć, co cenisz i czego naprawdę chcesz. Nie przejmuj się, jeżeli przepaść między rzeczywistością a marzeniami jest duża. Tak właśnie powinno być. Jak powiedział Einstein, powinniśmy dążyć do celów, które „z pewnością możemy osiągnąć dzięki naszym największym wysiłkom”.

W trudnych życiowych chwilach powrót do misji przypomni ci o twoim celu, przyrzeczeniu, jakie sobie złożyłeś, i pomoże poprawić twój stan życia.

Kiedy nasz stan życia jest wystarczająco wysoki, wszystko jest możliwe – łącznie z niemożliwym. Kluczem jest pójście naprzód, nawet najmniejszymi krokami, z mocnym przekonaniem, że absolutnie dotrzesz tam, gdzie chcesz.

Usuń wszelkie wątpliwości ze swojego umysłu.

I pamiętaj, że „jak” nie jest tak ważne, jak „co”.

Po tym jak zaczęłam praktykować buddyzm, nigdy nie wątpiłam, że dotrę tam, gdzie chciałam. Ale przez większość czasu

nie miałam pojęcia, jak dokładnie się tam dostanę. Zostawiłam „jak” Wszechświatowi i mistycznym działaniom mojego umysłu i duszy.

Przez cały czas nosiłam w sercu tę poradę od Daisaku Ikedy: „Jedno jest pewne: moc wiary, moc myśli poruszy rzeczywistość w kierunku tego, w co wierzymy i pojmujemy. Jeśli naprawdę wierzysz, że możesz coś zrobić, możesz. To jest fakt. Kiedy jasno wyobrażasz sobie wynik zwycięstwa, wyryjesz go w swoim sercu i jesteś głęboko przekonany, że go osiągniesz, twój mózg dokłada wszelkich starań, aby urzeczywistnić stworzony przez ciebie mentalny obraz. A potem dzięki naszym nieustannym wysiłkom to zwycięstwo w końcu staje się rzeczywistością”.

Kiedy w ten sposób pracowałam nad opanowaniem swojego umysłu i zbliżałam się do przeszkód jako katalizatorów wzrostu, nieustannie zmieniając truciznę w lekarstwo, bez narzekania, doświadczyłam głęboko zakorzenionej zmiany.

Cuda nie wydarzyły się z dnia na dzień. Ale z cierpliwością i wytrwałością narosły we mnie cudowne przemiany. Stopniowo następowała też poprawa w moim środowisku zewnętrznym, odzwierciedlając te wewnętrzne przemiany.

Chłodna ciemność zimy, która spowiła tyle lat mojego wewnętrznego świata, w końcu zaczęła ustępować miejsca cieplej, jasnej wiosnie.

To wtedy zaczęła się moja prawdziwa ewolucja, a raczej rewolucja.



Rozdział 6

REWOLUCJA SERCA

To był jeden z tych pięknych poranków, kiedy sączyłam herbatę, obserwując, jak promienie słoneczne wpadają przez okno. Światło odbijało się od kryształowych figurek stojących na stole, tworząc na ścianie kaskadę kolorów. Te promienie złotego światła oddaliły się od słońca jakieś osiem minut wcześniej i przebyły około 150 milionów kilometrów, aby dotrzeć do pokoju, w którym siedziałam.

Za chwilę lub dwie ten cenny spektakl się skończy. Ale byłam i jestem wdzięczna, że wielki pokaz świetlny ukochanej gwiazdy naszej planety będzie trwał przez miliardy lat. To po prostu kolejny zwykły cud, którego mamy szczęście być świadkiem w tym raju nazywanym Ziemią.

Jednak przez prawie dwadzieścia lat swojego życia byłam ślepa na piękno takich prostych cudów natury. Oczywiście one cały czas się wokół mnie działy. Nie zniknęły, a ja nie opuściłam tej planety. Choć w pewnym sensie czułam się, jakbym opuściła ten świat, otoczona przez niezdrowe wpływy, które były jak gęsta mgła. Nie byłam w stanie wtedy docenić piękna tego świata.

Był to efekt działania mojej złej karmy, który się manifestował przez bardzo obniżony stan mojego życia. Codzienne egzystowanie stało się przykrym obowiązkiem. Jednym słowem, straciłam radość życia.

A życie jest bezcennym darem we wszystkich swoich wspaniałych, subtelnie ciekawych przejawach. Proste, zwyczajne życie zawiera obfite dziedzictwo nadziei od Matki Ziemi, przyrodzone nam wszystkim. Często przypominają mi się słowa Nichirena: „Życie samo w sobie jest najcenniejszym ze wszystkich skarbów. Nawet jeden dodatkowy dzień życia jest wart więcej niż dziesięć milionów złotych monet”.

Nietrudno jest jednak zapomnieć o pięknie naszego życia w trakcie codziennej rutyny, na którą składają się praca, szkoła czy związki. Nie pomagają w tym dodatkowe obowiązki, terminy, rachunki, a także inni ludzie zmagający się z własnymi problemami.

W takich właśnie momentach pokusa, by schować się we własnej skorupie, jest najsilniejsza. Daje to nam złudną nadzieję, że uchroni nas przed niewygodą codziennego życia, nie wspominając o większych wyzwaniach związanych z czterema uniwersalnymi cierpieniami: narodzinami, chorobą, starzeniem się i śmiercią. Nawet jeśli nie chowamy się w naszej skorupie, istnieje inne znajome miejsce, do którego możemy się wycofać: nasza strefa komfortu.

W obu przypadkach mamy do czynienia z unikaniem wyzwań. A to oznacza brak rozwoju.

Jest takie buddyjskie powiedzenie: Jeśli nie idziesz do przodu, to tak naprawdę cofasz się, ponieważ wszystko we Wszechświecie znajduje się w ciągłym ruchu. Oznacza to, że jeśli nie

robisz postępu w jakiejś dziedzinie swojego życia, cofasz się, nawet nie zdając sobie z tego sprawy.

Tak było ze mną, zanim zaczęłam czantować. Myliła mi się materialna pomyślność, jak sława, ładny dom, markowe ubrania, drogie samochody, z rozwojem. W końcu nauczyłam się, że pomimo tych zewnętrznych pułapek sukcesu, faktycznie cofałam się w jedynym obszarze, który naprawdę się liczy – moim wewnętrznym stanie życia. Przejawiało się to na wiele sposobów. Straciłam zainteresowanie samodoskonaleniem. Występowanie, które kiedyś kochałam, stało się ciężarem. Nie podobał mi się mój wygląd ani brzmienie mojego głosu, nie lubiłam udzielać wywiadów. Właściwie to niewiele lubiłam. Prawda była taka, że nie lubiłam samej siebie.

Zaczęło się to zmieniać dopiero w momencie, w którym odczułam, jak bardzo wyzwalającą jest mądrość „rewolucji osobistej”. Od czterdziestu siedmiu lat wykorzystuję ten proces wewnętrznej transformacji, aby uwolnić radosny potencjał w moim życiu.

Na lekcjach historii nauczyliśmy się o wielu rewolucjach, jakie miały miejsce w przeszłości. Jednak zazwyczaj kosztowały one życie wielu ludzi, a do tego sprowadzały liczne nieszczęścia na całe społeczeństwo. Zupełnie inaczej jest w przypadku rewolucji osobistej.

Codziennie czantowanie jest jak odnowa, która podnosi stan życiowy. Popycha życie do przodu, nawet jeżeli jest to jedynie mały krok. Dzięki temu znowu stałam się kreatywna, a co więcej, zyskałam nową świadomość. Dotyczyła ona świętości mojego własnego życia oraz wszystkich wokół mnie. I jest to najlepszy rodzaj rewolucji, jaki mogę sobie wyobrazić.

Rewolucja osobista jest procesem ciągłym, który zachodzi wewnątrz nas. Innymi słowy to rewolucja serca.

To proces osobistego rozwoju poprzez wyzwania. Zachodzi wtedy, gdy stawiamy sobie wyzwania, które poszerzają nasze możliwości.

Ten najbardziej ludzki rodzaj rewolucji pomógł mi rozerwać twardą zewnętrzną powłokę mojego egoistycznego „mniejszego ja” i odsłonić „większe ja”, które istnieje w każdym z nas. Ta większa jaźń jest niezniszczalną, wieczną częścią każdego z nas, która jest zdolna do nieograniczonej mądrości, odwagi i współodczuwania.

W baptystycznym dziedzictwie mojej rodziny taka rewolucja serca jest opisywana jako „narodzenie się na nowo”. Słyszałam, jak wybitni chrześcijańscy kaznodzieje opowiadali historię Jezusa, który spędził na pustyni czterdzieści dni i czterdzieści nocy będących katalizatorem jego rewolucji osobistej. Możemy tak to nazwać, ponieważ Jezus powrócił z pustyni przemieniony.

Na szczęście my nie musimy uciekać na czterdzieści dni i nocy na pustynię, żeby doświadczyć zmiany. Zrozumiałam, że rewolucja osobista nie musi być czymś niezwykle lub oderwanym od codziennego życia. Weźmy taki przykład.

Mamy pewną licealistkę, która nigdy nie była tzw. piątkową uczennicą. Jednak postanawia podjąć wyzwanie i osiągnąć dobre wyniki w przedmiotach, które uważa za trudne. Na przykład język francuski.

Byłam tą dziewczyną.

Wiedziałam, że nie będę świetna z języka francuskiego. Co więcej, wiedziałam, że nie muszę chodzić na te zajęcia. Jednak chciałam zmierzyć się ze swoimi ograniczeniami.

Innym przykładem może być młoda kobieta, typ samotnicy. Nie lubi życia towarzyskiego, większych grup. Jednak podejmuje wyzwanie życiowe i dołącza do drużyn sportowych, klubów towarzyskich i wolontariatu, który odpowiada za organizowanie różnych imprez dla studentów.

Byłam również tą młodą damą.

Kiedy byłam bardzo młoda, kochałam samotność bardziej niż cokolwiek innego. Byłam w stanie świetnie się bawić z samą sobą przez cały dzień. Ale gdy zbliżał się czas liceum, wyczułam, że stanie na uboczu niewiele mi pomoże. Dlatego starałam się wyjść ze swojej strefy komfortu.

Zaczęłam uprawiać lekkoatletykę i dołączyłam do drużyny koszykówki. Zostałam również cheerleaderką. Często zdarzało się, że najpierw grałam z moją drużyną w kosza, by następnie przebrać się w strój cheerleaderki i wrócić, by zagrzewać kibiców! Zgłosiłam się również na ochotnika do organizowania potańcówek szkolnych i innych zajęć studenckich.

To jedne z moich najwcześniejszych doświadczeń z rewolucją osobistą i wyrobienie w sobie nawyku potrzeby rozwoju.

Wychodzenie ze swojej strefy komfortu powinniśmy praktykować przez nasze całe życie. Z całą pewnością mogę powiedzieć, że to znacznie wzbogaca naszą egzystencję. Wspaniałe rzeczy się dzieją, gdy otwierasz swoje serce i umysł na nowe możliwości.

Przykładem może być moja działalność estradowa. Wielu ludzi, widząc mnie na scenie, uważało, że muszę czuć się komfortowo, odgrywając rolę symbolu seksu. Wcale tak jednak nie było.

Wręcz przeciwnie. Pokazywanie się w tych kusych sukniach na scenie oznaczało dla mnie bycie poza strefą komfortu. Musiałam świadomie pracować nad tym, aby czuć się dobrze z tym wizerunkiem.



Najświętszym miejscem
wcale nie jest kościół, meczet, świątynia,
jest nim świątynia ciała.
To właśnie w niej żyje duch.
– SUSAN TAYLOR



Królestwo Boga jest w was.
– EWANGELIA WG ŚW. ŁUKASZA 17:21



Cenniejsze niż skarby w spichlerzu
są skarby ciała, ale to skarby serca
są najcenniejsze ze wszystkich.
– NICHIREN



Oczywiście w tym momencie mogłoby paść pytanie, czemu nie odrzuciłam tego wizerunku siebie jako „symbolu seksu”, jeżeli nie czułam się z tym dobrze? Wydawało mi się, że publiczności się to podoba, dlatego postanowiłam nad tym popracować. Jeżeli mam być szczerą, robiłam to głównie dla moich fanek, a nie dla mężczyzn na widowni. Robiłam to z dwóch powodów. Po pierwsze, nie chciałam, aby kobiety na moich koncertach czuły się nieswojo. A tak mogłoby być, gdyby myślały, że uwodzę ich mężczyzn. Po drugie, chciałam je zachęcić, aby same ujawniły w sobie własną „fenomenalną kobietę”, jak napisała Maya Angelou w swoim wierszu pod tym tytułem.

Prawda jest taka, że możesz rzucić sobie wyzwanie, aby znaleźć wyższy cel we wszystkim, co robisz. Dotyczy to i pracy, i życia osobistego. Wtedy możesz go osiągnąć i wyciągnąć z niego wszystko, co najlepsze. To jest właśnie rewolucja osobista.

Wierzcie lub nie, ale wybieranie piosenek na moje płyty również było ćwiczeniem w rozwoju. Były piosenki, których początkowo nie lubiłam i nie chciałam śpiewać, a które ostatecznie stały się wielkimi przebojami. Działo się to częściowo dzięki temu, że zaufałam mojemu menadżerowi. Roger miał niezwykle wyczulony słuch na piosenki, które mają szansę stać się przebojem. Z drugiej strony postanowiłam wyjść poza swoją strefę komfortu i otworzyć się na coś nieznanego.

Kiedy to robiłam, zaczęłam słyszeć głębsze znaczenie i większy potencjał w piosenkach, które pochopnie odrzuciłam. W procesie otwierania się na coś, co początkowo było niewygodne, uczyniłam te piosenki moimi własnymi poprzez dodanie nowych elementów, które lekko zmieniały znaczenie i dawały inny podtekst moim odbiorcom. Poszerzało to potencjał utworu, który jednocześnie stawał się bardziej mój.

Zanim zaangażuję się w piosenkę, muszę sobie wyobrazić, jak mogę ją wykonać na scenie. Zanim nagram pierwszą nutę, mam już dokładne wyobrażenie w głowie, od początku do końca. Jeśli piosenka okaże się hitem, będę musiała ją śpiewać wielokrotnie. Dlatego muszę mieć pewność, że przez długie lata będzie ona ważna dla mnie i moich odbiorców.

Przechodzenie przez ten proces i przekraczanie granic to sposób, w jaki stworzyłam niektóre z moich najbardziej udanych piosenek i występów. I odczuwam za to wdzięczność.

Czy możesz sobie wyobrazić moją karierę bez „What’s Love Got to Do with It”? To był mój największy hit i zdecydowanie najbardziej ukochana i transformująca piosenka dla mnie i moich fanów.

To była właśnie jedna z tych piosenek, których nie lubiłam na początku! Gdybym nie zdecydowała się wyjść ze swojej strefy komfortu, otworzyć nieco szerzej umysł i wykonać trochę dodatkowej pracy, dzięki której stała się ona moją piosenką, to kto wie, czy przebiłabym się na rynku.

A teraz nowszy przykład. Kiedy otrzymałam propozycję od jednego z teatrów muzycznych, by zrobić przedstawienie o moim życiu, byłam tym kompletnie niezainteresowana. Było wiele powodów, by odmówić. Właśnie przeszłam na emeryturę i ostatnią rzeczą, jakiej chciałam, było więcej pracy. Do tego czułam się nieswojo z myślą, że aktorki sceniczne będą odgrywać moją historię. Do tego nie mogłam sobie wyobrazić, dlaczego ludzie chcieliby to zobaczyć. Postanowiłam jednak raz jeszcze wyjść poza strefę komfortu i spróbować.

Cieszę się, że to zrobiłam. Praca nad „Tina: The Tina Turner Musical” była bardzo satysfakcjonująca i jednocześnie oczyszczająca. Pozwoliło mi to głębiej docenić własne osiągnięcia

i całkowicie pogodzić się z moją przeszłością. Do tego publiczność po obu stronach Atlantyku zareagowała na to pozytywnie.

Nawet ta książka, którą właśnie trzymasz w ręku, jest ćwiczeniem z rewolucji osobistej.

Moim marzeniem od dziesięcioleci było podzielenie się z moimi fanami tym, jak wyglądała moja droga duchowego rozwoju. Nie byłam jednak pewna, czy potrafię dobrze napisać tego rodzaju książkę, więc napisanie jej zawsze odkładałam na później. Szczerze mówiąc, w mojej głowie pojawił się głos dziewczyny, która czasami walczyła w szkole (ja) i pytała, czy jestem w stanie to zrobić. Jestem wdzięczna za zachętę moich zaufanych współautorów, którzy pomogli mi przełamać zwątpienie w samą siebie. Dzięki nim udało mi się uporządkować i wyrazić myśli.

To, że zakochałam się w moim Erwinie, było również ćwiczeniem. Dotyczy to znowu opuszczania strefy komfortu, ale także tego, jak być otwartą na nieoczekiwane dary, które ma do zaoferowania życie. Pamiętam ten dzień, w którym po raz pierwszy spotkałam go na lotnisku w Niemczech. Był wtedy młodym dyrektorem muzycznym w wytwórni, która mnie reprezentowała. Przyjechał na lotnisko, by mnie przywitać. Znając samą siebie, w ogóle nie powinnam była zwrócić na niego uwagi. Byłam zbyt zmęczona lotem, pochłonięta myślami o trasie koncertowej i chciałam się jak najszybciej dostać do hotelu. Ale jednak go zauważyłam i natychmiast poczułam, że coś nas łączy.

Oczywiście również wtedy mogłam nie posłuchać głosu swojego serca. Mogłam podążyć za głosem tych duchów w mojej głowie, które mówiły mi, że tego dnia nie wyglądam dobrze lub że nie powinnam myśleć o romansie, ponieważ nigdy nie kończy się to dobrze. Zamiast tego podążyłam za swoimi uczuciami. Opuściłam swoją strefę komfortu i postawiłam sobie za priorytet

poznanie Erwina. I tak zwyczajne spotkanie na lotnisku zapoczątkowało długi i piękny związek, który stał się małżeństwem. Dla mnie jedynym prawdziwym małżeństwem w moim życiu.

Jak widać na przykładzie mojego życia, rewolucja osobista to tak naprawdę tylko świadome wyniesienie swojego poglądu poza codzienny świat i dążenie do osiągnięcia czegoś bardziej ekspansywnego i znaczącego. Tak się dzieje, gdy wychodzisz poza swoją strefę komfortu.

A teraz zadaj sobie proste pytanie:

Czy chcę zrobić krok naprzód, czy zostać tu, gdzie jestem?

Twoja odpowiedź na to pytanie, chwila za chwilą, kształtuje ścieżkę twojego życia.

Może się to wydawać sprzeczne z intuicją, ale, co omówiliśmy w poprzednim rozdziale, właśnie wtedy, gdy doświadczasz najgorszych problemów i stajesz przed pozornie niemożliwymi do pokonania przeciwnościami, jest najlepszy moment na rewolucję osobistą, przełamanie swoich ograniczeń i zamianę trucizny w lekarstwo.

Kiedy przechodziłam przez niektóre z moich najtrudniejszych chwil, mogłam sięgnąć po najprostsze rozwiązania, takie jak palenie, alkohol lub narkotyki. Zamiast tego zdecydowałam się spojrzeć w głąb siebie, by skorzystać ze źródła mojego większego ja.

Zamiast szukać pomocy na zewnątrz, wybrałam automotywację. Podjęłam działanie. Poszukałam pomocy w mojej duchowości poprzez studiowanie i praktykę buddyzmu, co uczyniło mnie silną. Staralam się również, aby moje ciało było zdrowsze. Dlatego zainteresowałam się tym, jak lepiej się odżywiać, zaczęłam stosować dietę roślinną i holistyczne środki zaradcze. Wybrałam samodoskonalenie, nawet jeśli wydawało mi się to trudniejszą ścieżką. Tym właśnie jest rewolucja osobista.

Nie myśl sobie, że staram się udawać jakąś superbohaterkę. Były chwile, kiedy porzucałam moje postanowienia i musiałam się zresetować.

Kiedy piszę to teraz, po osiemdziesiątce, mogę wam powiedzieć z absolutną pewnością. Życie może wydawać się niczym mgnienie i przynieść rozczarowanie. Zbyt wielu z nas kończy swoje cenne dni na bieganiu w kółko i nigdzie nie dociera. Dlatego warto podjąć ten świadomy wysiłek, aby osiągnąć naszą rewolucję osobistą.

Inaczej możemy utknąć w niższych światach, pochłonięci przez ego, lęki i pragnienia w płytkiej sferze naszej niższej jaźni.

Ale kiedy robimy co w naszej mocy, możemy wtedy przeżyć prawdziwą rewolucję serca. Wystarczy się tylko wznieść, wykazując się większą miłością do samych siebie, rozmyślnością i życzliwością we wszystkich naszych czynach.

Wierzę, że przez większą część historii ludzkości istniało powszechne, choć zwodnicze przekonanie, że klucz do szczęścia znajduje się w kontrolowaniu lub zmienianiu naszego zewnętrznego świata, naszego środowiska, naszych gospodarek, naszej polityki lub naszych struktur społecznych. My, ludzie, poświęciliśmy wiele czasu i energii na te przedsięwzięcia, jednocześnie poświęcając znacznie mniej wysiłku na transformację naszego wewnętrznego świata, co ma decydujący wpływ na to, jak żyjemy.

Gonimy za rzeczami, które znajdują się gdzieś poza nami. W rzeczywistości mają one niewielką wartość w przeciwieństwie do naszego serca, które jest źródłem prawdziwej wartości. Modłę się o nadejście dnia, w którym poprzez nasze wspólne wysiłki zmienimy tę nierównowagę, doprowadzając do „dowartościowania tego, co wartościowe” i podniesiemy wysoko kurtynę globalnej humanistycznej rewolucji.



Miłość poszerza twoje serce
i sprawia, że jesteś wewnątrz wielki.

– MARGARET WALKER



Mam swoją własną religię, która świetnie działa.
Najpierw pokochaj siebie, a wszystko inne się ułoży.

– LUCILLE BALL



Powiedz mi, kogo kochasz,
a powiem ci, kim jesteś.

– PRZYSŁOWIE KREOLSKIE



Słowo *rewolucja* kojarzy się z jakimiś szybkimi, dramatycznymi zmianami. Jednak w przypadku naszego codziennego życia zmiana jest bardziej stopniowa i następuje na przestrzeni lat w miarę dojrzewania.

Jednak z własnego doświadczenia wiem, że rewolucja osobista pojawia się, gdy przyspieszamy nasze typowe tempo wzrostu i przechodzimy stosunkowo szybką zmianę na lepsze. Jak naddźwiękowy lot na wewnętrznym poziomie duchowym.

Gdy zaczęłam doświadczać własnej rewolucji, uznałam za ważne, aby pamiętać, że moje codzienne wybory i zmiany w moich działaniach mają największe znaczenie. Trwałe zmiany w naszym życiu i w społeczeństwie są możliwe tylko dzięki zmianom serca. Musi nastąpić przemiana naszych myśli, słów i uczynków, zmiana intencji, aby stać się dzisiaj lepszymi, niż byliśmy wczoraj.

Dla mnie i milionów ludzi na całym świecie katalizatorem tego procesu jest codzienna praktyka czantowania Nam-myoho-renge-kyo, która jest afirmacją świętości wszelkiego życia i przekonaniem, że wszyscy mamy w sobie Boga.

Książka, którą czytasz, jest pierwszą, jaką napisałam o mojej duchowej praktyce, w której dzielę się ważnymi, otrzymanymi lekcjami. Jednak już od dawna staram się robić wszystko, by zachęcać innych i uczyć na moim przykładzie, że wykazując się wysiłkiem, można sobie pomóc.

Odkąd zaczęłam karierę solową – tysiące koncertów w dzielnicach krajów – czantowałam i modliłam się przed każdym występem, skupiając się na szczęściu każdej osoby, która przyszła na koncert. Wyobrażałam sobie moją publiczność i modliłam się, abym mogła być tym, kogo każda osoba potrzebuje tego dnia, aby inspirować ich marzenia, ożywiać ich nadzieję i naładować ich dusze. Modliłam się, aby wywołać w nich radosną rewolucję serca.

Jestem przekonana, że modlitwa jest niezwykle pozytywnym i potężnym narzędziem, dostępnym dla każdego. Modlitwa jest czymś o wiele bardziej konstruktywnym niż rozpaczanie nad tym, co przydarzyło się nam lub komuś innemu. To kolejna cenna lekcja, jaką otrzymałam. Narzekanie nie jest skutecznym narzędziem w mierzeniu się z wyzwaniami.

W rozdziale piątym wspominałam pochodzące z Japonii niezwykle starsze panie, z którymi czantowałam na początku mojej buddyjskiej praktyki. Zawsze przynosiły na spotkania smaczne kulki ryżowe i zieloną herbatę. Pewnego dnia, kiedy skończyłyśmy już czantować, usiadłyśmy sobie, by delektować się tymi przysmakami i zaczęłyśmy rozmawiać o naszych wyzwaniach. Dobrze pamiętam, co mi powiedziały:

– Skargi niszczą szczęście. Nigdy nie narzekaj!

W pełni się z tym zgadzam. Nigdy nie narzekałam na okoliczności. Co dobrego wynika z narzekania? To tylko jeszcze bardziej cię przygnębia. Znajdź drogę naprzód, uśmiechnij się, otrząśnij się, pokochaj siebie. Wykorzystaj swoje wyzwania, aby stać się silniejszym. W ten sposób możesz przekształcić swoją karmę i otworzyć swoje serce.

Jest takie powiedzenie, że są dwie rzeczy, o które nigdy nie powinieneś się martwić: rzeczy, które możesz zmienić, i rzeczy, których nie możesz. Ale nie martw się. Z mojego doświadczenia wynika, że praktycznie wszystko można zmienić. Wystarczy tylko zacząć zmieniać samego siebie. Dopóki twoje zachowanie jest ugruntowane we współodczuwaniu i nieustannie szlifujesz swoje życie, jesteś na najlepszej ścieżce.

Trzeba pamiętać, że kiedy nie sięgamy po naszą wrodzoną naturę Buddy, może ona zostać przyćmiona. Wtedy takie cechy, jak współodczuwanie, jasność spojrzenia czy otwartość,

zanikają. Wystarczy jednak wyjść ze strefy komfortu i otworzyć serce. Wtedy można usunąć wszystkie zmatowienia i promieniować czystym światłem na nasz świat.

Co za tym idzie, ścieżka polerowania własnego serca zwiększa naszą wiarę w zdolność ludzkiej rodziny do przezwyciężania konfliktów i globalnych wyzwań tak, aby indywidualnie i zbiorowo zmieniać nasz świat na lepszy.

Kiedy będziesz budować własną historię osiągania wewnętrznych zmian, aby zmienić swoje zewnętrzne okoliczności, rozwiniesz także wiarę w swoją zdolność do przekształcania nawet pozornie niemożliwych trudności w korzyści dla siebie i innych.

W momencie, w którym piszę te słowa, moja rewolucja osobista trwa prawie pół wieku. Chociaż wierzę, że nie ma bezbolesnej ścieżki do samodoskonalenia, to jednak nagroda pod postacią niezależności, samodzielności i wolności czyni te cierpienia wartymi. Jestem przekonana, że możesz osiągnąć to samo.

Nigdy nie jest za późno, by zacząć albo przyspieszyć swoją rewolucję osobistą.

Naprawdę wierzę, że wiek to tylko liczba i nigdy nie pozwoliłam, by stawał mi na drodze. Nie w wieku czterdziestu dwóch lat, kiedy ludzie mówili, że jestem za stara na gwiazdę rocka. I nie teraz, po osiemdziesiątce, kiedy książka, o której napisałam marzyłam od dziesięcioleci, jest wreszcie w twoich rękach.

Skończyłam osiemdziesiąt lat, ale nie „dotarłam”, ponieważ wciąż stawiam sobie wyzwanie, by się rozwijać, wychodzić ze swojej strefy komfortu, poprawiać swoje życie i służyć innym.

Nie martw się, jeśli nie masz w swoim życiu wzoru do naśladowania, kogoś, kto by cię inspirował. Również dorastałam, nie mając wzorców osobowościowych, jak być osobą pełną

czaru i uroku. Musiałam więc pracować z tym, co miałam. Szukałam tych wzorców w kinie, siedząc na zaciemnionej widowni, studiując cechy bohaterów filmów. Były też wzorce do naśladowania w książkach, gdzie bohaterskie postacie występujące w powieściach i biografiach pokazały mi, że wszystko jest możliwe. Znalazłam je również w mojej wyobraźni, gdzie wizualizowałam sobie życie na o wiele wyższym poziomie. Nie wiedziałam wtedy, czym jest buddyzm, ani nie znałam słów, które by mogły wyrażać te koncepcje.

Wyobrażałam sobie, że podróżuję po całym świecie, robię wspaniałe rzeczy i mieszkam w domu otoczona pięknem i miłością. Nawet po tym, jak moi rodzice się wyprowadzili, a ja byłam przerzucana od jednego krewnego do drugiego, urządziłam swoje tymczasowe pokoje najlepiej, jak potrafiłam. Instynktownie wiedziałam, że potrzebuję godności w moim życiu.

Nikt nie zachęcał mnie do marzeń o lepszym życiu. Było to coś, czego pragnęłam dla siebie i to pragnienie podsycало mojego ducha poszukiwania. Trwał on przez te wszystkie lata. Pomimo tych wszystkich strat i zaniedbań w czasach mojego dzieciństwa, porażek w pierwszym małżeństwie i walki, by się z tego wyrwać i zacząć od nowa, nigdy się nie poddawałam.

Moja wyobraźnia nigdy nie miała ograniczeń. Wizualizowanie zawsze dobrze mi służyło. W mojej głowie zawsze widziałam lepsze życie. Wyobraźnia, wizualizacje i wielkie marzenia w połączeniu z ciężką pracą, determinacją i wiarą są tym, co doprowadziło mnie do celu. Tak samo może być i z tobą.

Jeśli kiedykolwiek odkryjesz, że twoje postanowienie się rozplywa, powiedz sobie: „Tym razem to zrobię! Tym razem wygram!”. Tak długo, jak będziesz iść naprzód, pomimo

wszelkich rozczarowań i niepowodzeń, będziesz na drodze do zwycięstwa.

Obserwowałam ludzi, którzy zboczyli ze ścieżki samodoskonalenia, ulegając krótkoterminowym perspektywom, porażkom lub opiniom innych. W każdym przypadku ucierpiał ich stan życia. Na szczęście znam znacznie więcej osób, które starały się doskonalić i pracować dla większego dobra. Niezmiennie ich życie stawało się bardziej satysfakcjonujące.

Sprowadza się to do kwestii wyborów: podejmowania prześlanych decyzji dotyczących poprawy siebie i innych oraz intencji stojącej za tymi wyborami. W każdej chwili mamy wybór, nawet jeśli wydaje się, że nie. Czasami takim wyborem może być po prostu bardziej pozytywna myśl.

Pamiętaj, że kultywowanie najgłębszego wymiaru siebie, twojej wewnętrznej podróży, jest zawsze najbardziej bezpośrednią ścieżką do szczęścia.

Więc zwiększmy obroty, jeśli chodzi o nasze człowieczeństwo i nasze życie. Pomyśl o *przyśpieszeniu* w słowie *rewolucja* jak o tym, że masz możliwość przyśpieszenia tempa ludzkiej rewolucji*. Wiem, że będziesz szczęśliwy, to robiąc.

Dla mnie buddyjska praktyka była paliwem dla rewolucji osobistej. Ale nie musisz być buddystą, aby skorzystać z tych zasad.

W rzeczywistości nie musisz być buddystą, aby być Buddą. Jak mówi Daisaku Ikeda: „Kiedy zdajemy sobie sprawę, że nasze życie jest jednym wielkim i wiecznym życiem Wszechświata, jesteśmy Buddą. Celem buddyzmu jest umożliwienie wszystkim ludziom osiągnięcia tej świadomości”.

* Revolution oznacza po angielsku rewolucję. Pierwsze trzy litery tego słowa *rev* lub *rev up* oznaczają zwiększenie obrotów, np. silnika (przyp. tłum.).



Potrzebujemy rewolucji w naszych własnych umysłach.

– JOHN HENRIK CLARKE



Dzięki naszemu naukowemu i technologicznemu geniuszowi
wszyscy staliśmy się dla siebie sąsiadami, a jednak
nie podjęliśmy zobowiązania etycznego,
by przekształcić to w braterstwo.
Ale jakoś... wszyscy musimy się nauczyć
żyć razem jak bracia
albo wszyscy razem zginiemy jak głupcy.

– MARTIN LUTHER KING



Rewolucja naprawdę musi nastąpić wewnątrz nas.

– ALICE WALKER



Ten sposób myślenia może być dany każdemu, bez względu na religię czy pochodzenie kulturowe.

Starożytna mądrość Sutry Lotosu należy do całej ludzkości. Głosi ona, że każda osoba w równym stopniu posiada naturę Buddy. To z kolei oznacza nieskończony potencjał i wrodzoną godność, która oświeca wszystkim drogę do prawdziwej niezależności i absolutnego szczęścia.

Dla mnie jest jasne, że nasze zbawienie zależy od nas i że musimy praktykować to, co głosimy. Wyrażając to w inny sposób, jest to uświadomienie sobie, że my, zwykle istoty, jesteśmy zdolni do cudownych przemian, kiedy staramy się polerować własne życie. Ilekroć o tym myślę, czuję się wzmocniona. „Bóg pomaga tym, którzy sami sobie pomagają” – mówi przysłowie.

Udało mi się dokonać cudów w moim życiu nie dlatego, że jestem wyjątkowa. Nie różnię się od innych osób. Moja historia jest po prostu lepiej znana, ponieważ żyję w świetle reflektorów. Ludzie, o których nigdy nie słyszałeś, codziennie dokonują cudów w swoim życiu.

Czym jest dla mnie cud? Nazywam coś cudem, kiedy zwykły człowiek osiąga coś niezwykłego. Wszyscy mamy potencjał do tworzenia cudownych zmian. Mam nadzieję i modłę się, abyś stał się takim twórcą cudów, prawdziwym „humanistycznym rewolucjonistą”.

Chciałabym w tym miejscu przytoczyć głos wielkiego dr. Lawrence’a Cartera Seniora, który jest założycielem i dziekanem Międzynarodowej Kaplicy im. Martina Luthera Kinga Jr. w Morehouse College. Jest on też moim ulubionym duchownym z kościoła baptystów. Powiedział: „Nie mam wątpliwości, że w XXI wieku termin *rewolucja osobista* zakorzeni się w duchowym języku zachodnim. Rewolucja osobista

oznacza wewnętrzną reformę polegającą na pozbyciu się ignorancji co do własnej boskości i zdobycia głębokiej świadomości wewnętrznej natury Buddy lub Chrystusa – od egoizmu do bezinteresowności, od ograniczonych perspektyw do nieograniczonych możliwości”.

O rewolucji osobistej usłyszałam na początku swojej praktyki buddyjskiej. Korzenie tej koncepcji sięgają tysięcy lat wstecz do Sutry Lotosu uważanej na całym świecie za ostateczną naukę Buddy. Głosili ją także buddyjscy filozofowie, uczniowie Siakjamuniego.

Ale dopiero w XX wieku, podczas II wojny światowej, japoński edukator Josei Toda zaczął nauczać o „rewolucji osobistej”. Po raz pierwszy usłyszałam o tym wspaniałym człowieku na początku lat siedemdziesiątych. Powiedział mi o nim Herbie Hancock na jednym ze spotkań buddyjskich.

Herbie wyjaśnił, jak Josei Toda, uczeń Sutry Lotosu, przekonał się, że jej mądrość poprowadzi ludzi do rewolucji serca, co z kolei doprowadzi do odrzucenia wszelkiego rodzaju przemocy. Toda poświęcił swoje życie sprawie pokoju i został uwięziony na dwa lata przez militarystyczny rząd Japonii za swoją niezachwianą antywojenną postawę.

Byłam głęboko poruszona wizją starożytnej Sutry Lotosu o oświeconej transformacji, która odbyła długą podróż przez lądy, morza i czasy, by w końcu trafić do więziennej celi nauczyciela pokoju w czasach wojny. Toda był tylko jedną zdeteminowaną osobą, której intencja podzielenia się tą inspirującą prawdą z ludzkością była tak czysta, że w końcu rozprzestrzeniła się na cały świat, docierając do ludzi takich jak ja, a teraz ty.

Mam nadzieję, że to przesłanie będzie dla ciebie potężnym narzędziem, jakim było dla mnie.

Mój drogi przyjaciel David Bowie, który przez całe życie interesował się buddyzmem, nazywał mnie feniksem, mitycznym ptakiem, który powstaje z popiołów. Wierzę, że to, co zobaczył we mnie, nie było niczym innym, jak regeneracyjną siłą rewolucji osobistej. Mądrość Sutry Lotosu umożliwiła zmiany we mnie, które przywoływały na myśl feniksa, wypalającego stare i wznoszącego się z nowego, odrzucającego przemijające na rzecz prawdziwego.

Powstając z popiołów mojego wcześniejszego życia, dowiedziałam się, że nasze myśli, słowa i czyny są zjednoczone poprzez praktykę duchową. Spełniają się w nas. A kiedy nasze myśli, słowa i czyny są zgodne z naszymi najbardziej pozytywnymi intencjami, dzieje się magia.

Przechodzimy od kulejającej, podzielonej jaźni do szybującego, zjednoczonego jestestwa. Stajemy się uzdrowieni i pełni, wewnątrz i na zewnątrz. Nauczyłam się leczyć siebie poprzez duchową praktykę polerowania mojego życia. Studiując mądrość Sutry Lotosu, zostałam lekarzem własnej duszy.

Odkryłam, jak przebić się przez ograniczenia niższych światów i moją mniejszą jaźń, prywatną i odizolowaną, która była więzieniem lęków, pragnień i iluzji. Zerwałam te kajdany, praktykując opanowanie i udoskonalając swój charakter. Nauczyłam się kłaniać z głębokim szacunkiem mojej własnej naturze Buddy i odkryłam, że kiedy kłaniałam się naturze Buddy w innych, tak jak przed lustrem, oni kłaniali się mi.

Przyjmując filozofię kwaków, że nikt nie powinien być wywyższony ponad innych, staram się traktować każdego z szacunkiem, bez względu na jego status czy pochodzenie. Mam nadzieję, że ty też.

Dzięki tym uniwersalnym praktykom jestem przekonana, że każdy może przekształcić trzy trucizny ludzkości: chciwość,

gniew i głupotę w altruizm, współczucie i oświecenie. Wszyscy możemy przejść z niższych stanów naszego życia wewnętrzne-go do wyższych, szczęśliwszych.

A co najlepsze, nie musisz szukać tej mądrości na jakimś odległym szczycie góry. Możesz raczej znaleźć to w sobie, pod własnymi stopami, że tak powiem. Dobrze znany starożytny fragment buddyjski mówi: „Jesteś swoim własnym mistrzem. Czy ktoś inny może być twoim mistrzem? Kiedy uzyskałeś kontrolę nad sobą, znalazłeś mistrza o rzadkiej wartości”.

Ten fragment zachęca nas do życia niezależnego, wiernego sobie i niezachwianego przez innych. Ta większa, kosmiczna jaźń jest naturą Buddy lub świadomością Chrystusa w każdym z nas. To właśnie wyobrażał sobie Ralph Waldo Emerson, pisząc o „uniwersalnym pięknie, z którym każda część i każda cząstka są jednakowo związane – Odwieczne”.

Dla mnie rewolucja serca oznacza zmianę bytu, postawy, potencjału, poczucia społecznej i globalnej odpowiedzialności. Kiedy doświadczamy prawdziwej rewolucji serca, rozumiemy, że różnice rasowe, narodowościowe czy kulturowe nie muszą tworzyć podziałów ani konfrontacji. Ograniczenia w naszych własnych sercach i umysłach oddzielają nas od nas samych i od innych.

Byłam świadkiem, jak ludzie kategoryzują innych, a nawet samych siebie przez wąską perspektywę płci, wieku, narodowości lub pochodzenia etnicznego, nawyków, osobowości i nie tylko. Może być trudno oddzielić to, kim naprawdę jesteśmy, od tych ograniczonych cech, które często są ze sobą splątane. Spojrzenie poza te powierzchowne opisy pomaga nam odkryć naszą prawdziwą tożsamość i jest kolejną ważną częścią naszej ludzkiej rewolucji.



Jestem przede wszystkim humanistką...
a moje przekonania są dla rasy ludzkiej,
nikogo nie wykluczają.

– WHOOP! GOLDBERG



Religia bez człowieczeństwa.
To bardzo słabe.

– SOJOURNER TRUTH



Jak wspomniałam wcześniej, stawiałam czoła przeszkodom wiekowym, rasizmowi, seksizmowi i innym formom uprzedzeń, do których zalicza się również nacjonalizm. Podczas mojego powrotu do kariery na przełomie lat 70. i 80., kiedy występowałam na całym świecie, ludzie pytali, dlaczego ja, Amerykanka, chcę pracować w innych krajach niż moja ojczyzna.

Moja odpowiedź (z mrugnięciem) brzmiała: „Co ma z tym wspólnego narodowość?”.

Dzięki mojej własnej, ciężko wywalczonej rewolucji serca jestem obecnie dumna, że przezwyciężyłam dyskryminację. Jednak plaga podziałów jest nadal powszechną, poważną sprawą. Jak powiedział Martin Luther King Jr., aby rozwiązać tak głęboko zakorzenione uprzedzenia, „musimy przejść radykalną rewolucję wartości”.

Starożytni mędrcy, którzy jako pierwsi wyjaśnili „większe ja”, które wyłania się z rewolucji osobistej, rzucili również światło na truciznę uprzedzeń i na to, jak zreformować podstawowe wartości społeczne. Uczynili to, naświatlając pojęcia „zależne powstawanie” i „jedność życia i jego środowiska”.

Te terminy mogą wydawać się skomplikowane, ale tak naprawdę nie są. Mówiąc najprościej, zależne powstawanie oznacza, że czy to w społeczeństwie ludzkim, czy w naturze, nic nie istnieje w izolacji. „Żaden człowiek nie jest samoistną wyspą” – powiedział słynny poeta John Donne. Wszyscy jesteśmy w jakiś sposób połączeni ze wszystkimi i ze wszystkim, ponieważ wszyscy składamy się z tej samej świętej tajemnicy uniwersalnej energii.

Wszyscy jesteśmy stworzeni z gwiezdnej pyłu. Wszyscy jesteśmy dziećmi Boga, spokrewnionymi w świadomości Buddy,

jedną rozszerzoną rodziną żywych istot dzielących jeden dom, Ziemię.

Niezwykłe mi się spodobało, gdy Beyoncé przypomniła w Dear Class of 2020 podczas wirtualnego przemówienia inauguracyjnego, aby „przewodzić z sercem”. Wierzę, że musimy uczynić z dobroci praktykę, ślubowanie, zobowiązanie.

Robię co w mojej mocy, aby traktować wszystkich z życzliwością i szacunkiem, zwłaszcza ciężko pracujących ludzi w branży opieki zdrowotnej, handlu detalicznego, hotelarstwa, konserwacji i usług. Wiem od fanów, którzy pracują w tych zawodach, że często są traktowani nieżyczliwie. Może dzieje się tak dlatego, że mają mniejszą siłę przebicia, albo dlatego, że ludzie, którzy czerpią korzyści z ich pracy, myślą, że może im ująć na sucho brak szacunku.

Jak już wcześniej wspomniałam, kiedy ja i moi synowie nie mieliśmy gdzie mieszkać, przyjęli nas moi przyjaciele, Wayne i Ana Maria Shorter. Okazałam im swoją wdzięczność i miłość, gotując zdrowe posiłki i sprząając ich dom. Lubiłam to dla nich robić i byłam dumna z mojej służby.

Mam głęboką wdzięczność i szacunek dla własnego personelu, wspierających ludzi, którzy opiekują się mną i moim domem. Dobrze ich wynagradzam i wykorzystuję każdą okazję, aby okazać im szacunek i uznanie, nawet jeśli jest to tylko podanie wody, herbaty lub kanapki. Chociaż mogliby zrobić te rzeczy sami, czasami lubię to dla nich uczynić jako wyraz pełnej miłości dobroci.

Zawsze widziałam wielką wartość w praktykowaniu dobroci. Chociaż jako dziecko nie miałam pieniędzy na kupowanie prezentów, to w ramach prezentu lubiłam przyjaciółkom choćby zaśpiewać piosenkę, aby ich uradować.

W zależności od sytuacji śpiewałam im i wymyślałam na miejscu melodie i teksty o tym, co działo się w ich życiu. Jeśli dziewczyna była samotna lub załamana, układałam jej piosenkę o przystojnym i oddanym chłopaku, który na pewno pojawi się w jej życiu. Albo gdy koleżanka czuła się pokrzywdzona lub zaniedbana, wymyślałam piosenkę o prezencie w postaci nowej lśniącej lalki lub aksamitnej sukienki na przyjęcie, o której wiedziałam, że sprawiłaby jej radość.

Bycie miłym nic nie kosztuje, ale może oznaczać bardzo wiele dla tych, którzy to otrzymują. Prowadzi nas to z powrotem do naszej rewolucji osobistej.

Jeśli nie lubimy społeczeństwa, które widzimy wokół nas, ponadczasowa buddyjska koncepcja jedności życia i jego otoczenia uczy, że to od nas zależy, czy najpierw zmienimy siebie. Oznacza to, że musimy być zmianą, którą chcemy zobaczyć. Możemy myśleć o sobie i naszym otoczeniu jak o czymś oddzielnym, jak o wyspach, które wydają się oddzielone ogromnymi połaciami wody. Jednak tak jak wyspy są połączone ze sobą pod powierzchnią oceanu, wszyscy jesteśmy ze sobą całkowicie spleceni.

Nichiren porównał to wzajemne powiązanie lub jedność naszego życia i otoczenia z naszym ciałem i jego cieniem. Jeśli nie podoba ci się wygląd twojego cienia, jak najłatwiej go zmienić? Poruszając się.

Może się to wydawać uproszczeniem, ale jest to niezwykle wzmacniający pogląd. Wyjaśnia, że wszystko dookoła, w tym relacje i praca, odzwierciedla nasz wewnętrzny stan życia. Zachęca nas do zrozumienia, że możemy zmienić każdą sytuację poprzez własną wewnętrzną zmianę.

W tym świetle staje się jasne, jak niemądra i szkodliwa jest wszelka dyskryminacja, zarówno wobec tych, którzy mają uprzedzenia, jak i wobec tych, przeciwko którym one działają.

Moim szczerym życzeniem jest, abyśmy ty, ja i wszyscy na całym świecie nadal rozwijali nasze serca i umysły, celebrując nasze różnice i uwalniając się od wszelkich form dyskryminacji. Uważam, że jest to podstawowy wymóg pokoju, zarówno w nas samych, jak i w naszych społeczeństwach.

Dzięki mojej buddyjskiej praktyce dostrzegłam, że każda żywa istota ma fundamentalną wartość. Zdając sobie sprawę z własnej wartości, uznaję wartość innych. Widzę, że każdy z nas jest mikrokosmosem świata. Przekształcając siebie, mikrokosmos, przyczyniamy się do zmiany wspólnej karmy i przeznaczenia całej rasy ludzkiej i otaczającego nas świata przyrody, makrokosmosu. Jest to ostatecznym wyrazem rewolucji osobistej.

Nie ma większej odpowiedzialności i honoru od tego.

人間革命

Ningen

Kakumei

W piśmie japońskim znaki użyte do napisania terminu „rewolucja osobista” są narysowane czterema różnymi symbolami (jap. *ningen kakumei*). Pierwsze dwa znaki, które reprezentują „człowieka”, pochodzą z bardzo starych tekstów buddyjskich i przedstawiają sferę ludzkości. Pokazują człowieka przy bramie, a przestrzeń jest wypełniona światłem słonecznym. Kolejne dwa znaki reprezentują „rewolucję”, przy czym pierwszy oznacza zmianę lub reformę w połączeniu z symbolem życia lub stanu życia, który również wskazuje na przeznaczenie. To maluje piękny obraz doświadczania naszej rewolucji osobistej, gdy aktywujemy wypełnione światłem wewnętrzne królestwo, aby zmienić własne życie i przeznaczenie.



Rozdział 7

POZA ŚPIEWEM

Było letnie popołudnie 2008 roku. Nad Jeziorem Zuryckim jeszcze unosiły się deszczowe chmury, które jednak powoli się rozstępowały, by zrobić miejsce cudownemu słońcu. Wkrótce nad moim domem pojawiła się tęcza. Obserwując to niesamowite zjawisko, wiedziałam, że tego dnia zdarzy się coś istotnego. Wierzę w niebiańskie znaki i dobre wróżby od Matki Natury. Dla mnie tęcza symbolizuje pokój, różnorodność i przebudzenie.

Tym razem ta wspaniała tęcza zwiastowała pojawienie się mojej dobrej przyjaciółki, Reguli Curti.

Właśnie byłam w trakcie wypoczynku w szwajcarskich górach, skąd do mnie zadzwoniła. Zazwyczaj nie odbieram telefonu domowego, ale z jakiegoś powodu tak zrobiłam. To było przeznaczenie. Gdyby telefon odebrał ktoś inny, z pewnością zapisałby wiadomość dla mnie. Tylko, że mogłabym nie odpowiedzieć na nią na czas, ponieważ następnego ranka wyjeżdżałam zagranicę. Jak się wkrótce przekonałam, najważniejszy był czas.

Podczas ciepłego powitania usłyszałam emocjonalny podtekst w głosie Reguli i wyczułam, że ma coś ważnego do powiedzenia.

– Brzmisz, jakby coś szczególnie ważnego chodziło ci po głowie – powiedziałam.

Wyczułam jej uśmiech, gdy odpowiedziała:

– Tak jest, to coś specjalnego.

Zamiast kontynuowania rozmowy telefonicznej zasugerowałam byśmy się spotkały jeszcze tego samego dnia.

Regula z radością się zgodziła. Zdecydowanie wolę spotkania twarzą w twarz, a jeszcze bardziej rozmowy od serca.

Znamy się z Regulą ponad dwadzieścia lat i spędziłyśmy razem wyjątkowe chwile. Począwszy od spontanicznego występu taneczno-wokalnego na łodzi na Morzu Śródziemnym podczas urodzin przyjaciela, po wspólne biesiadowanie w naszych domach. Przez lata łączyły mnie z nią także długie dyskusje na temat duchowości oraz uzdrawiającej mocy muzyki i śpiewu. Byłam ciekawa, czym tym razem chce się ze mną podzielić.

Reguli chyba musiały urosnąć skrzydła, przybyła do mnie tak szybko. Wjechała na podjazd, a ja wyszłam na zewnątrz, by ją powitać. Nad naszymi głowami ciągle unosiła się tęcza.

Usiadłyśmy w salonie, racząc się herbatą. Wtedy Regula wyjaśniła mi, że pracuje nad nowym pomysłem. Chce nagrać album zawierający buddyjskie i chrześcijańskie modlitwy. Celem tego ma być promocja pokoju i porozumienia między kulturami. To był pierwszy album w ramach wielokulturowego projektu „Beyond Music”, który Regula rozpoczęła rok wcześniej.

Intrygujące, pomyślałam sobie. Momentalnie przypomniałam mi się jasnowidz, którego odwiedziłam wiele lat wcześniej. Wtedy usłyszałam od niego, że pewnego dnia będę pracować z międzywyznaniową grupą kobiet. Te zagadnienia były bliskie mojemu sercu i chciałam dowiedzieć się czegoś więcej.

Regula powiedziała, że produkcja albumu jest już w toku. W nagraniach uczestniczy pochodząca z Tybetu buddyjska piosenkarka Dechen Shak-Dagsay, która również mieszka nad Jeziorem Zurskim. Miałam okazję ją poznać rok wcześniej podczas wspaniałej imprezy, którą organizowała wraz z Regulą. Było to spotkanie Dalajlamy z Tybetu z opatem Martinem Werlenem ze Szwajcarii. Wydarzeniu przyświecała idea dialogu międzywyznaniowego.

– To było naprawdę poruszające – powiedziała Regula. – Wtedy w głowie narodził mi się pomysł, by stworzyć ten projekt.

Jeden z komentarzy Dalajlamy, wygłoszony tamtego dnia, szczególnie mi wybrzmiał: „Ważne jest, aby być otwartym i tolerancyjnym w stosunku do innych wierzeń oraz zawsze szanować się nawzajem pomimo wszelkich różnic, jakie są między religiami”.

Dechen i Regula nie chciały, by skończyło się to na jednym wydarzeniu. Postanowiły wypleść z tych buddyjskich i chrześcijańskich mantr inspirujący album. W miarę postępu nagrań zdały jednak sobie sprawę, że przydałaby im się celebrytka. Dzięki temu to przesłanie mogłoby być mocniej wypromowane.

– Dziś rano, kiedy medytowałam – kontynuowała Regula – usłyszałam twój głos Tina. Ale nie śpiewałaś – mówiłaś, dzieląc się duchowym przesłaniem na albumie.

To było wszystko, co musiałam wiedzieć. – Czekałam na ten moment od dłuższego czasu – powiedziałam jej. – Już w latach osiemdziesiątych twierdziłam, że pewnego dnia zrealizuję jakiś projekt poświęcony duchowości. Nadeszła chwila. Chcę być tego częścią.

Czas był idealny. Właśnie ogłosiłam ostatnią trasę koncertową w mojej karierze, która miała uczcić moje pięćdziesięciolecie

w przemyśle muzycznym. Mając sześćdziesiąt dziewięć lat na karku, zobowiązałam się do ambitnego harmonogramu tras koncertowych obejmujących dziewięćdziesiąt koncertów na całym świecie, na które sprzedano ponad 1,2 miliona biletów. Wystarczająco spektakularny sposób na zakończenie mojej kariery!

Przygotowania do mojej trasy z okazji 50-lecia były już w toku, kiedy dołączyłam w studiu do zespołu Reguli. Miałam akurat wystarczająco dużo czasu, aby ukończyć nagrania na album, zanim wyjechałam do Missouri, gdzie rozpoczynałam trasę. Wybrałam właśnie Missouri, ponieważ to tam zaczęła się moja artystyczna kariera. Stało się to dokładnie pół wieku wcześniej.

Album, zatytułowany „Buddhist and Christian Prayers”, ukazał się w czerwcu 2009 roku, jakiś miesiąc po zakończeniu mojego pożegnane tournée.

Fundamentalnym duchem ruchu „Beyond Music” jest jedność w różnorodności, która płynnie łączy się z moją duchową praktyką. W tradycji buddyjskiej Soka Gakkai piękną analogią do docenienia różnorodności jest zasada „wiśni, śliwy, brzoskwini i lubaszki”.

Ponad 750 lat temu Nichiren nauczał wszechstronnego spojrzenia na różnorodność, używając tych owoców do zilustrowania, że każdy, bez względu na rasę, płeć, orientację itd., posiada jednakową naturę Buddy. Jego słowa przypominają nam, że Sutra Lotosu obejmuje wszystkie żywe istoty bez różnicy, podkreślając, że każdy z nas ma wielką wartość i wrodzony potencjał.

W sztuce puentylizm jest tego dobrym przykładem. Jeśli o tym nie słyszałeś, to puentylizm polega na nakładaniu według wzorów maleńkich, wyraźnych kropek w różnych kolorach, które tworzą obraz. Znany przykładem jest dzieło Georges

Seurata „Niedzielne popołudnie na wyspie La Grande Jatte”, wystawiane w Art Institute of Chicago.

Możesz pamiętać ten obraz z kultowej sceny w filmie „Wolny dzień pana Ferrisa Buellera” („Ferris Bueller’s Day Off”). Widzimy w niej postać Camerona, który stoi jak sparaliżowany, wpatrując się w ten obraz. Kamera przybliżyła się coraz bardziej, jak mikroskop, odsłaniając każdą maleńką kropkę obrazu. Pamiętam, jak pierwszy raz odwiedziłam Art Institute of Chicago (tym razem był to „Wolny dzień Tiny Turner”) i stałam tam zahipnotyzowana tym obrazem.

Ten artystyczny styl szanuje każdy kolor, każdą kropkę ze względu na swoje odrębne cechy. Seurat wierzył, że ujednolicenie w ten sposób różnorodnych kolorów czyni jego sztukę bardziej błyskotliwą i wzruszającą.

Na ludzkość patrzę w podobny sposób.

Szanując nawzajem swoje pochodzenie etniczne, religijne i kulturowe, stajemy się silniejsi i szczęśliwsi, rozjaśniając kosmiczne arcydzieło sztuki, jakim jest nasz świat.

Zamiast podkreślać różnice, powinniśmy szukać podobieństw. W końcu różnice między nami są powierzchowne, a najlepszą rzeczą do zrobienia jest ich celebrowanie.

Wiara, w której się rodzimy, jest w dużej mierze zdeterminowana przez region, w którym żyjemy i pochodzenie etniczne naszej rodziny. Urodziłam się w rodzinie afroamerykańskiej w południowym regionie Stanów Zjednoczonych. Jak większość znanych mi rodzin z tej okolicy, przyjęliśmy tradycję religijną baptystów.

Chociaż przeszłam od baptyzmu do buddyzmu, to jednak ciągle szanuję religijne dziedzictwo mojej rodziny i pielęgnuję podobieństwa między tymi dwiema ścieżkami.

Nauki baptystów zachęcały mnie do pracy nad wejściem do niebiańskiego raj, podczas gdy buddyzm inspiruje mnie do osiągnięcia trwałego i oświeconego stanu życia Buddy. Chociaż cele tych dwóch ścieżek duchowych mogą brzmieć nieco inaczej, obie koncentrują się na tworzeniu stanu niezniszczalnego, wiecznego szczęścia. Dla mnie to ważne podobieństwo.

Poznałam ludzi z całego świata reprezentujących wiele kultur i wyznań. Wierzę, że wszystkie tradycje religijne mają te same podstawowe cele, aby doświadczyć wiecznej radości dzięki zestrojeniu się z pozytywnymi siłami Wszechświata. Możemy opisać tę ostateczną rzeczywistość jako Jahwe, Bóg, Allah, Jezus, Haszem, Tao, Brahma, Stwórca, Prawo Mistyczne, Wszechświat, Moc, natura Buddy, świadomość Chrystusa i cała reszta innych określeń.

Kiedy przyłączyłam się do projektu „Beyond”, podjęłam wysiłek zapoznania się z różnymi tradycjami wyznaniowymi, a także poznania historii wymiany między nimi. Na przykład przed nagraniem albumu „Buddhist and Christian Prayers” nie wiedziałam o jakimkolwiek szczególnym kontakcie między buddystami a chrześcijanami z dawnych czasów.

Byłam więc mile zaskoczona odkryciem bogatej historii dialogu międzywyznaniowego.

Dowiedziałam się o ciekawym przykładzie, jakim była pierwsza misja jezuitów do Japonii w XVI wieku. Europejscy mnisi obserwowali buddyjski sposób myślenia i życia. Efektem tego była informacja odesłana do Europy, że prawdopodobnie japońscy buddyści rozwinęli azjatycką formę chrześcijaństwa. W tym samym czasie japońscy buddyści, słuchając kazań pierwszych jezuitów, stwierdzili, że wiara chrześcijańska nie stanowi żadnego zagrożenia. Widzieli w niej wspólną płaszczyznę.



Być może celem bycia tutaj,
gdziekolwiek jesteśmy, jest zwiększenie
trwałości i okazji do miłości
pomiędzy ludźmi.

– JUNE JORDAN



Ludzie mogą żyć w pełni, tylko pomagając innym żyć...
Kultury mogą realizować swoje dalsze
bogactwo jedynie poprzez szanowanie innych tradycji.
I tylko dzięki poszanowaniu środowiska naturalnego
ludzkość może nadal istnieć.

– DAISAKU IKEDA



Przez dziesięciolecia chrześcijańscy misjonarze w Japonii żyli harmonijnie wśród buddyjskiej większości. Pierwsze napięcia pojawiły się z powodu politycznych obaw, jakie dostrzegł w działalności misjonarzy szogunat. To polityka, a nie religia, spowodowała konflikty wśród ludzi. Chciałabym, żeby ludzie w dzisiejszych czasach wiedzieli o tym. Jest to lekcja o charakterze ponadczasowym.

Jakieś dwa tysiące lat przed przybyciem jezuitów do Japonii, wielki buddyjski władca Indii Aśoka wysłał emisariuszy do odległych krajów, aby nauczali buddyjskich ideałów współodczuwania i pokoju. W III wieku p.n.e. (przed naszą erą, która jest uniwersalnym sposobem wyznaczania czasu) posłowie ci odnotowywali w dziennikach podróży, że wśród odwiedzanych przez nich miejsc były miasta w Grecji i Egipcie, w tym Aleksandria.

Jednak zanim Aśoka wysłał swoich emisariuszy na zachód, sto lat wcześniej Aleksander Wielki otworzył drogi wymiany kulturalnej z regionami Indii. Wiedząc o tym, łatwo mi sobie wyobrazić, że filozofia buddyjska musiała podróżować na zachód, w tym do regionu, w którym mieszkał Jezus.

Później Tomasz Apostoł zbadał Indie i wysłał na zachód opowieści o życiu Bodhisattwów i Siakjamuniego. Niektóre z tych szczegółów przeniknęły do wczesnych nauk chrześcijańskich i przekształciły się w to, co jest obecnie znane jako pisma świętych Barlaama i Jozafata, których imiona pochodzą od sanskryckich słów oznaczających „znakomity Bodhisattwa”.

Niektórzy badacze religii prześledzili również wspólne korzenie między centralnym przesłaniem chrześcijańskiej miłości a buddyjskim przesłaniem współodczuwania.

Kiedy kilka lat temu moje nerki odmówiły współpracy i musiałam poddać się dializie, jedną z moich ulubionych

lektur podczas leczenia była „Boska Komedia” Dantego. Dla mnie dziewięć kręgów piekła, które opisuje Dante w pierwszej księdze, brzmi jak starożytne buddyjskie przedstawienie piekielnych warunków życia i związku przyczynowo-skutkowego między życiem a życiem po śmierci.

Niedawno odkryłam, że nie jestem w tym osamotniona. Niektórzy współcześni uczeni uważają, że Dante czerpał inspirację ze starych buddyjskich opisów tortur, jakie mają miejsce w gorących i zimnych pieklach, a następnie włączył je do swojej pracy.

Pragnienie poszukiwania esencji Wszechświata nigdy nie ograniczało się tylko do jednego strumienia kulturowego lub duchowego.

W ramach projektu „Beyond” naszą wizją było włączenie jak największej liczby tradycji religijnych z wszystkich stron świata. Zaczęliśmy od buddyzmu i chrześcijaństwa — dwóch wyznań najbliższych naszym osobistym doświadczeniom. Kolejne albumy nadal rozwijały tę wizję, włączając w to hinduskie tradycje Indii, a także tradycje z kultury żydowskiej i arabskiej.

Chciałam, aby moje duchowe przesłanie w albumie było jak najbardziej uniwersalne i inkluzywne. Nie byłam tylko pewna, jak to zrobić. Wcześniej poniosłam porażkę, gdy w późnych latach siedemdziesiątych próbowałam napisać piosenki opowiadające o buddyzmie. Nigdy ich nie skończyłam.

Później miałam spotkanie z buddyjskim filozofem Daisaku Ikedą. Zachęcił mnie, bym wykorzystała potencjał muzyki, aby przekraczać granice kulturowe. Jednocześnie powinnam inspirować moich słuchaczy, by motto „nigdy się nie poddawaj” uznali za swoje własne. Zawsze wierzyłam, że muzyka to coś więcej niż notatki na kartce. To bardzo głęboki sposób

komunikacji. Kiedyś powiedziałam do mojego zespołu: „Kiedy poprzez muzykę wyrażasz to, co nosisz w głębi serca, kiedy łączysz ją ze swoją duszą, ludzie to wyczuwają. To plus wasz kunszt wpływa, że są jeszcze bardziej poruszeni”.

Jak możemy przenieść tę intencję na „Beyond”?

Skorzystałam z okazji, że jechałam na tournée do Stanów Zjednoczonych i zatrzymałam się na krótko w Carlsbad w Kalifornii. Mieszka tam pisarz Deepak Chopra*. Przeczytałam wiele jego książek i od dawna podziwiałam jego umiejętność wyjaśniania wielokulturowych koncepcji duchowych szerokiemu gronu odbiorców. Postanowiłam poprosić go o radę.

I się nie zawiodłam. Chopra był niesamowicie hojny i wspierający. Kiedy nasza wizyta dobiegała końca, wręczył mi cały zestaw książek o duchowości, zapewniając mnie, że odpowiednie słowa dotrą do mnie we właściwym czasie.

Uwielbiam książki. Kiedy rozłożyłam tę nową kolekcję wokół siebie, poczułam się jak dziecko w Boże Narodzenie. Kiedy zaczęłam czytać, szukałam słów i fraz, które do mnie pasowały i zapisywałam je na dużych arkuszach papieru.

Potem zebrałam te wszystkie arkusze i rozłożyłam je na podłodze. Siedząc wśród tych inspirujących słów, pławiłam się w literackim ogrodzie pozytywności. Na początku pozostawiałam idealnie nieruchoma i pozwalałam, aby mądre słowa wokół mnie przeniknęły do mojej świadomości poprzez osmozę.

Następnie wstałam i przespacerowałam się po moim ogrodzie słów. Kiedy trafiałam na słowo lub frazę, które mnie inspirowały, czułam prawdziwe dreszcze (w takich chwilach moja przyjaciółka Oprah wykrzykiwała: „Aha!”).

* Książki Deepaka Chopry można znaleźć w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).



Pewnego dnia będziemy mogli zmierzyć siłę słów.
Myślę, że są czymś żywym. Trafiają na ściany.
Trafiają na twoją tapetę. Trafiają na twoje dywany,
na twoją tapicerkę i ubrania, a w końcu trafiają do ciebie.

– MAYA ANGELOU



Poza dobrem i złem jest pole.
To tam spotkam ciebie.

– RUMI



Maya Angelou, bohaterka dla wielu z nas, wierzyła, że słowa są czymś żywym. Zawierają energię i moc. W pełni się z tym zgadzam. Słowa są jednym z trzech rodzajów działań (pozostałe to myśli i czyny), które tworzą karmę i wpływają na stan naszego życia.

Mając to na uwadze, starannie dobierałam słowa. Zaczęłam od ułożenia zebranych arkuszy w grupy. Sortowanie ich w celu wybrania moich ulubionych i układanie ich we właściwej kolejności było zabawnym procesem. Dołączyła do mnie Regula i tak dobrze się bawiłyśmy, że pod koniec chichotałyśmy jak uczennice. Kiedy już dokonałam ostatecznego wyboru, Regula poradziła mi, bym przypięła kartki do ściany i myślała o nich podczas codziennych spacerów.

Wkrótce zdałam sobie sprawę, że chcę jeszcze bardziej skondensować przesłanie do najprostszych niereligijnych terminów. Zależało mi na tym, aby jak najwięcej osób było w stanie zrozumieć ich znaczenie. Chciałam dotrzeć do każdego, kto może zmagać się w życiu, do każdego, kto potrzebuje inspiracji do rozwijania pokoju i szczęścia w sobie.

W końcu znalazłam słowa dokładnie wyrażające to, co chciałam przekazać. Kiedy je nagrywałam, byłam zdumiona, widząc, że inżynierowie dźwięku i inni w studio byli poruszeni tym, co powiedziałam.

Jednak nie była to jedyna rzecz, jaką nagrałam w ramach projektu „Beyond”. Znalazły się tam też inne rzeczy zajmujące szczególne miejsce w moim sercu. Na potrzeby albumu „Buddhist and Christian Prayers” nagrałam początek gongyo. Jest to fragment pochodzący z Sutry Lotosu, którego recytacja jest częścią mojej codziennej buddyjskiej modlitwy. Z kolei na albumie „Love Within” z 2014 roku zaśpiewałam „Amazing Grace”.

Jako dziecko uwielbiałam śpiewać ten hymn w chórze kościelnym. To wciąż jeden z moich ulubionych.

Mam nadzieję, że przekaz, który udostępniłam na albumach „Beyond Music”, podobnie jak przekaz, którym dzielę się w tej książce, nadal będą dotykać serc na całym świecie.

Pozwólcie, że podzielę się z wami słowami, które wypowiedziałam w „Buddhist and Christian Prayers”:

Nic nie trwa wiecznie. Nikt nie żyje wiecznie.
Kwiat więdnie i umiera.

Zima przemija i nadchodzi wiosna.
Obejmij cykl życia; to jest największa miłość.

Wyjdź poza strach. Wyjdź poza strach.
Wychodząc poza strach, możesz się udać do miejsca,
w którym kwitnie miłość, a tam nie musisz podążać
za impulsami strachu, gniewu i zemsty.

Poza oznacza odczuwać siebie.
Zacznij codziennie śpiewać jak ptaki.
Śpiewanie zabiera cię poza, poza, poza, poza...

Potrzebujemy nowej rutyny, prawdziwego treningu,
by pozbyć się starych nawyków umysłu
i znaleźć oraz utrzymać nowy sposób widzenia.

Wyjdź poza słuszne i niesłuszne.
Modlitwa oczyszcza głowę i przywraca spokój duszy.
Wyjdź poza, aby poczuć się zjednoczonym w jedności.
Śpiewaj! Śpiew zabiera cię poza, poza, poza, poza...

Wszyscy jesteście tacy sami, wszyscy tacy sami.
Szukamy naszej drogi powrotnej do źródła.
Jest jedno, jedyne.

Wyjdź poza zemstę.
Najwspanialszy moment w naszym życiu jest wtedy,
gdy pozwalamy sobie na uczenie się od siebie.
Wyjdź poza, aby poczuć jedność jedności. Śpiewając.
Śpiew zabiera cię poza, poza, poza, poza...

Wybierz się w podróż.
Wybierz się w podróż w głąb siebie.
Wycisz się, by usłyszeć to, co poza.
By stać się cierpliwym, aby otrzymać to, co poza.
By otworzyć się i zaprosić to, co poza, do środka.

Bądź wdzięczny.
Bądź wdzięczny za pozwolenie bycia poza.
Bądź w chwili obecnej, aby żyć poza.

Zacznij codziennie śpiewać jak ptaki.
Śpiewanie zabierze cię poza, poza, poza, poza...

Co ma z tym wspólnego miłość?
Miłość rośnie, gdy ufasz.
Kiedy ufasz, miłość leczy i odnawia.

Miłość inspiruje nas i daje nam siłę do robienia wielkich rzeczy.
I czyni nas lepszą osobą do kochania.
Dzięki miłości możemy czuć się bezpiecznie
i zbliżyć się do Boga.

Kiedy wychodzisz poza, znajdujesz prawdziwą miłość.
Śpiewaj dalej. Śpiew zabiera cię poza, poza, poza, poza...



Bez piosenki każdy dzień byłby stuleciem.

– MAHALIA JACKSON



Muzyka może dać ci siłę do zmiany
lub walki o sprawę, o swoją rodzinę, o siebie.
Muzyka może dać ci siłę do powstania i stawienia czoła
własnym problemom. Kiedy czasami czujesz się całkowicie zniechęcony,
możesz dzięki muzyce zyskać siłę do przebudzenia
i jeszcze raz starać się iść dalej ze wszystkich sił.

– WAYNE SHORTER



Mój ukochany dom nad Jeziorem Zuryskim nazywa się Château Algonquin. Dom otrzymał tę nazwę na długo przed tym, zanim mój mąż Erwin i ja przeprowadziliśmy się do niego w latach 90. Nie byliśmy pewni, co dokładnie *Algonquin* oznacza. Zapytaliśmy naszych sąsiadów, ale wydawało się, że nikt nie wie. Po pewnym dochodzeniu odkryliśmy, że jest to słowo, które Francuzi wywodzą od indiańskiego wyrażenia oznaczającego „są naszymi krewnymi” lub „są naszymi sojusznikami”.

Pomyśl, że nazwa naszego domu wyraża tęsknotę za jednością, był dobrą wiadomością. Jedność jest dla mnie ważnym przesłaniem, ponieważ wierzę, że wszyscy jesteśmy spokrewnieni i wszyscy jesteśmy sojusznikami.

Mądrość Sutry Lotosu pogłębiła moją świadomość wzajemnych powiązań wszelkiego życia, pokazując mi, że tylko ograniczona zdolność naszych zmysłów powoduje, że ludzie przywiązują wagę do arbitralnych separacji między „nami” i „nimi”.

Buddyzm uczy, że wszystkie żywe istoty były dla siebie nawzajem matką, ojcem, siostrą, bratem, dzieckiem lub inną ukochaną osobą, wiele razy, w nieskończonych żywotach, w każdym zakątku Wszechświata. Niezależnie od tego, czy możemy zgłębić tę koncepcję, czy nie, mam nadzieję, że ta idea otworzy twój umysł, tak jak otworzyła mój.

Wszyscy żyjemy razem na tej wspaniałej planecie. To nasza rzeczywistość. Tak więc zachowujmy się jak dalsza rodzina, którą naprawdę jesteśmy, i zawsze zachowujmy się uprzejmie. Cytując papieża Franciszka: „Dziś bardziej niż kiedykolwiek świat potrzebuje rewolucji czułości”.

Byłam świadkiem przemieniającej mocy wspólnego śpiewania modlitw w wielokulturowej jedności, która pomaga nam

łączyć się na poziomie duchowym, miejscu miłości i szacunku, w którym zanikają światowe różnice. Muzyka jest uniwersalnym pomostem między „ty” i „ja”, „nas” i „oni”.

Mocno czuję, że nadszedł czas, aby zamienić podziały w duchową jedność. Musimy być zjednoczeni, aby wspólnie rozwiązywać problemy, przed którymi stoimy.

Jak powiedział Martin Luther King Jr.: „Wszyscy jesteśmy złapani w nieuniknioną sieć wzajemności, związani pojedynczą szatą przeznaczenia. Cokolwiek wpływa bezpośrednio na jednego, wpływa na wszystkich pośrednio... To jest powiązana struktura rzeczywistości”.

Jestem przekonana, że jeżeli rodzaj ludzki ma nie tylko przetrwać, ale też cieszyć się pomyślnością, to my wszyscy musimy się zjednoczyć we wspólnym celu. Jest nim zachowanie tej naszej pięknej planety. Dotyczy to nas wszystkich, niezależnie od tego, czy praktykujesz buddyzm jak ja, czy też podążasz inną ścieżką duchową, a może w ogóle nie masz skłonności do duchowości. Musimy zwiększyć naszą świadomość przynależności do społeczności ludzkiej, dzieląc naszą niebiańską oazę nie tylko między sobą, ale z całym życiem na Ziemi.

Niezwykłe elokwentnie wyjaśnił to fizyk Stephen Hawking. Stwierdził, że nawet jeżeli kiedykolwiek uda nam się zidentyfikować jakąś planetę zdolną do życia, to jest bardzo mało prawdopodobne, aby udało nam się do niej dotrzeć. Ludzie nie przeżyliby tak długiego czasu, jakiego wymagałaby podróż na inną planetę podobną do Ziemi. Nie mówiąc już o jej skolonizowaniu.

Według Hawkinga, nawet gdybyśmy mogli przemieszczać się z prędkością światła, to podróż do centrum naszej własnej galaktyki i z powrotem zajęłaby pięćdziesiąt tysięcy lat. To podróż, która nie brzmi dla mnie zbyt realistycznie.

Zamiast fantazjować o małych szansach na rozpoczęcie od nowa na innej planecie, skupmy się na rzeczywistości i skierujmy naszą energię na zachowanie naszej planety właśnie tu i teraz.

Można to osiągnąć jedynie poprzez zjednoczenie i wspólną pracę we wspólnym celu, jakim jest rozwiązanie naszych wzajemnych problemów. Aby być zjednoczonym z innymi, musimy być zjednoczeni z własnym sercem, musimy być pełni w sobie. Nichiren naucza, że jednostki będące w sprzeczności ze sobą są skazane na porażkę. Jednak ogromna liczba ludzi może osiągnąć wspólny cel, jeśli są zjednoczeni.

Stać się kompletnym, a następnie zjednoczonym z innymi dla większego dobra. To jest właśnie moje duchowe przesłanie, które wybrałam do albumu „Buddhist and Christian Prayers”.

W moim przekazie mówionym, w którym przeplata się mój głos i kojąca muzyka, zachęcam wszystkich do śpiewania. Teraz wiem, że niektórzy z was mogą myśleć: Tina, nie umiem śpiewać! Ty śpiewasz, a ja cię po prostu wysłucham. Jednak kiedy mówię o „śpiewaniu”, niekoniecznie chodzi mi o głos, który wydajesz podczas śpiewania piosenki. Chodzi mi o ten moment, w którym wydajesz dźwięki prosto ze swojego serca.

Od razu przypomina mi się moja babcia Mama Georgie. Ilekroć siedziała na swoim bujanym fotelu, wydawała głęboki, wibrujący dźwięk — „Hummm”. Kiedy nuciła, sadzała mnie na kolanach, a ja uwielbiałam jej słuchać. To nie była piosenka tylko wibrujący dźwięk. Czułam, że to pieśń jej duszy.

Czasami opowiadała o swoich dziadkach i pradziadkach, którzy byli po części rdzennymi Amerykanami. Opowydawali jej historie o rzekach. Być może nauczyli ją także słuchać pieśni jej serca i uwalniać ją na zewnątrz.

„Hummm”.

W nocy uwielbiałam siedzieć na kolanach Mamy Georgie, patrzeć w gwiazdy i słuchać jej buczenia, a także odgłosów cykad i żab z oddali. Choć jako dziecko nie mogłam tego wyartykułować, to jednak już wtedy musiałam sobie uświadomić, że jest jakiś szmer, częstotliwość, wibracja w całej Matce Naturze, we Wszechświecie. Kiedy dorosłam i zaczęłam praktykę bud-dyjską, dźwięki i wibracje Nam-myoho-rengo-kyo przypominały mi wibracje Mamy Georgie i natury.

Kiedy więc proszę cię o śpiewanie, mam na myśli próbę odnalezienia tej wyjątkowej pieśni lub dźwięku, który mieszka w tobie. Może się okazać, że to tylko „huaaa” lub coś w falsecie, albo twój własny szum. Każdy dźwięk, który pochodzi z twojego serca, jest twoją własną pieśnią serca.

Uważam, że śpiew podnosi stan naszego życia i pomaga rozjaśnić nasze otoczenie. Śpiewanie pomaga wznieść się nam poza chwilowe poczucie szczęścia, otwierając wewnętrzny strumień radości, który jest odporny na zewnętrzne okoliczności.

Nie ma znaczenia, czy potrafisz śpiewać w doskonałej tonacji, czy wręcz przeciwnie, nie jesteś w stanie utrzymać melodii. Niezależnie od dźwięków lub piosenek, które lubisz śpiewać, uwolnij je i pocuj, jak twój duch wznosi się w górę!



POZNAJ PROJEKT „BEYOND”

Zeskanuj te kody QR, żeby odwiedzić stronę „Beyond”
i kanał na YouTube.





Rozdział 8

POWRÓT DO DOMU

Mój dom w Zurychu jest dla mnie jak sanktuarium. Na drugim piętrze znajduje się pokój do medytacji. A w nim butsudana, misternie rzeźbiony ołtarz, przy którym czantuję każdego dnia.

Tak samo było 13 października 2019 roku, kiedy wspinałam się po schodach do mojego pokoju do medytacji. Na dworze niebo piękne w swoim błękitcie z kłębam białych chmur. Patrząc przez okno, zauważyłam, że drzewa zmieniają swoją jednolitą letnią zielenią na jesienne żywe złocistości, czerwienie i brązy.

Mój pokój do modlitwy i medytacji jest wyjątkową przestrzenią. To właśnie tam praktykuję duchową pracę rozplatania splecionych nici mojej karmy i wplatania ich na nowo w gobelin misji mojego życia.

Tak jak to robię codziennie od 1973 roku, zapalam świece, by rozpocząć moje poranne modlitwy. Czuję, jak moje ciało nabiera energii, a stan mojego życia podnosi się, czerpiąc ze źródła, jakim jest natura Buddy we mnie. Dźwięk mojego czantowania rezonuje we wszystkich czakrach, sprawiając, że koła obracają się w centrach energetycznych mojego ciała

i wyrażają vibracje mojej duszy poprzez przeszłość, teraźniejszość i przyszłość.

Dostrajałam się do boskiego rytmu Wszechświata.

Tamtego dnia, modląc się, myślałam o musicalu na Broadwayu opowiadającym o moim życiu. Jego prapremiera miała miejsce poprzedniego wieczoru. Za kilka tygodni Erwin i ja jechaliśmy do Nowego Jorku na oficjalną galę otwarcia. Niedługo potem mieliśmy świętować moje osiemdziesiąte urodziny.

Od początku 2019 roku lubiłam opowiadać ludziom, że kończę osiemdziesiąt lat. Po pierwsze, nikt nie mógł w to uwierzyć. A może po prostu byli dla mnie mili! Lubiałam słyszeć, jak wypowiadałam słowo *osiemdziesiąt*, ponieważ część mnie w przeszłości zastanawiała się, czy kiedykolwiek dojdę do tego wieku. Z kolei ta druga część zastanawiała się, jaka będę, kiedy osiągnę ten wiek.

Z radością mogę powiedzieć, że dzięki mojemu kochanemu mężowi Erwinowi, który podarował mi jedną ze swoich nerek, dar życia, każdego dnia cieszę się dobrym zdrowiem i szczęściem.

Jestem też wdzięczna, że nie tylko przeżyłam, ale i rozkwitłam. Dzięki czemu mogę przekazać wam tę książkę zawierającą cenne dary, które zostały mi dane. Są to największe dary, jakie mogę ofiarować.

Ponieważ tak wiele moich duchowych doświadczeń koncentrowało się na „jasnym widzeniu”, szczególnie ważne jest dla mnie, że pierwsza publikacja tej książki ma miejsce w roku 2020*, który uważam za „rok jasnego widzenia”.

Po skończeniu porannych modlitw dołączyłam do Erwina na lekki brunch złożony z plasterków banana, melona i kiwi oraz

* W 2020 roku ukazało się pierwsze amerykańskie wydanie książki „Happiness Becomes You” (przyp. wyd. pol.).

mojego ulubionego niemieckiego ciemnego chleba. Rozmawialiśmy o premierze na Broadwayu, na którą czekaliśmy od dawna.

Kiedy tak rozmawialiśmy o musicalu, w mojej głowie pojawiło się ulubione powiedzenie: „Zmiana scenografii nie zmienia scenariusza”. Nie dotyczy ono wcale spraw związanych z filmem czy teatrem. Oznacza, że jeżeli chcemy zmienić swoją sytuację życiową, nie powinniśmy zaczynać od zmiany otoczenia, ale od zmiany samych siebie. Innymi słowy, możesz uciec od swojej karmy, ale jeżeli nie dokonałeś zmian w samym sobie, nie możesz się ukryć.

Przez lata trudno mi było wytłumaczyć ludziom, dlaczego pozostałam w moim pierwszym małżeństwie, nawet jak już zaczęłam praktykować buddyzm. Myślę, że przyszła dobra pora, by to wyjaśnić.

Wyczuwałam, że to nie będzie miało sensu, dopóki nie będę gotowa stanąć na własnych nogach. Żeby stanąć na własnych nogach, musiałam wpierw stać się wystarczająco silna wewnątrz. Tylko wtedy byłabym w stanie uwolnić się od negatywnych wzorców, które mnie usidliły. Bez tego ucieczka nie przyniosłaby mi trwałej zmiany. Chociaż zajęło to trochę czasu, najpierw musiałam ratować się od środka. Dopiero wtedy zmiana scenerii mogła mi pomóc.

Po tym jak Erwin i ja skończyliśmy brunch, otrzymaliśmy wiadomość od producentów musicalu w Nowym Jorku. Pierwsze recenzje były bardzo pozytywne. Zadowolona zajęłam się innymi sprawami zaplanowanymi na ten dzień.

Szczerze mówiąc, jak tylko skończyłam owoce, już myślałam o tym, czego chcę na kolację tego wieczoru. Nawet nie wstałam z naszego brunchu, kiedy pomyślałam: Może zrobię fajny makaron czosnkowy z warzywami i sałatką.

Uwielbiam proste rzeczy w życiu, takie jak świeże warzywa. To część dobroci, „wartości serca”, którą trzymałam blisko siebie od najwcześniejszych dni jako dziewczyna ze wsi. Mogę teraz wyglądać jak wielka dama, ale wciąż myślę o sobie jako o Annie Mae.

Kiedy byłam dzieckiem, nigdy niczego nie marnowaliśmy, zwłaszcza jedzenia. Pracowaliśmy zbyt ciężko na chleb, dlatego też jedzenie traktowaliśmy z szacunkiem. Myślę, że gdyby ludzie wiedzieli więcej o zasobach i wysiłkach związanych z produkcją żywności, nigdy nie zmarnowaliby ani kęsa.

Musimy szanować Matkę Ziemię, ceniąc jej zasoby.

Wszystko ma swoją wartość i dotyczy to również doświadczeń. Dlatego szanuj swoje doświadczenia, szczególnie te negatywne, aby nigdy ich nie powtórzyć.

Kiedy mówię *wartość*, mam na myśli wszystko, co ulepsza twoje życie lub służy twojemu rozwojowi. Jest to zarówno wiedza, którą zdobyłeś dzięki jakiemuś doświadczeniu lub inspirujące wspomnienie czegoś, co cenisz. Dotyczy to również rzeczy, które wydają się negatywne, o których wolałbyś nie pamiętać. Mam tu na myśli zarówno sytuacje, jak i interakcje z ludźmi. Jeśli nawet nie dostrzegasz w nich żadnej wartości, z perspektywy czasu może to wyglądać zupełnie inaczej. Na przykład możesz podjąć decyzję, aby nigdy nie zachowywać się tak, jak ci mało przyjemni ludzie, których spotkałeś. A to już samo w sobie jest cenne.

Prawo do używania mojego zawodowego nazwiska – Tina Turner – jest wartością. To jedyna rzecz z mojego poprzedniego małżeństwa, którą zachowałam. Wszystko inne zostawiłam.



Ziemia zapewnia wystarczająco dużo, aby zaspokoić potrzeby wszystkich,
ale nie wystarczy, aby zaspokoić chciwość wszystkich.

– MAHATMA GANDHI



Pokój jest nierozdzielnie związany z naszą
miłością i szacunkiem dla Matki Ziemi.

– CORETTA SCOTT KING



Ludzkość nie utkała sieci życia.
Jesteśmy w tym tylko jednym z wątków.
Cokolwiek robimy w sieci, robimy sobie.
Wszystkie rzeczy są połączone ze sobą. Wszystko się łączy.

– CHIEF SEATTLE



Po spędzeniu na sporach sądowych dwóch lat, podczas których targowaliśmy się z moim byłym o to, kto co dostanie za rozwód, wstrząsnął mną przeblysłk mądrości. Kiedy czantowałam, mój wewnętrzny głos powiedział: Zostaw wszystko, co się z nim łączyło. Zostaw przeszłość. Niech ma to wszystko. Wytrzyj tabliczkę do czysta i zacznij od nowa.

Powiedziałam więc sędziemu, że zmieniam treść mojego pozwu. Nie chciałam już niczego. Poza moim pseudonimem scenicznym. Zbyt ciężko pracowałam, aby stracić tę wartość. I mam to.

Nie oznacza to, że kiedykolwiek pomyliłam swoją tożsamość z osobowością zawodową. Zdaję sobie sprawę, że nie jestem moim zawodem. I ta jasność sprawiła, że jestem ugruntowana, skupiona i przy zdrowych zmysłach.

Anna Mae zakłada magiczny płaszcz Tiny Turner, aby dzielić się rozrywką i inspiracją ze światem. Kocham i szanuję siebie jako osobę publiczną oraz siebie, którą jestem w domu. Ale pod koniec dnia rozumiem, że moją najprawdziwszą tożsamością jest moje większe ja, ta część mnie, która napędza moje życie współodczuwaniem i pragnieniem dawania nadziei innym.

Wierzę, że zdrowe rozumienie różnicy między naszymi rolami w świecie a naszym prawdziwym ja jest ważne dla nas wszystkich. Każdy przyjmuje różne role w różnym czasie, w zależności od okoliczności. Ale mam nadzieję, że będziesz pamiętać, że jesteś kimś więcej niż daną rolą w określonym momencie. Definiuje cię coś więcej.

Utrzymanie mojej zawodowej osobowości jako Tiny Turner było dla mnie triumfem, nawet jeśli nie opłacało się to od razu. Na poziomie materialnym nie miałam prawie nic, dwa samochody i masę długów, jednak na poziomie duchowym czułam, że mam cały świat.

Miałam swoją niezależność. A to było dla mnie najważniejsze.

Były takie chwile, kiedy wypłakiwałam swoje serce w czasie czantowania. Modliłam się o moją przyszłość, a jednocześnie starałam się docenić ten prosty fakt, że żyję. Zaczęłam kochać siebie i swoje życie, nawet nie mając (jeszcze) niczego innego do pokazania. Mała Anna Mae w końcu się odnalazła i był to najśladzszy powrót do domu. Czy może być coś bardziej wartościowego niż to?

To nie znaczy, że wszystko w moim życiu rozkwitało. Chociaż czułam radość i wolność jak nigdy dotąd, stworzenie takiego życia, jakiego pragnęłam, wymagało dużo ciężkiej pracy. Stając naprzeciw tym wszystkim przeciwnościom, jak procesy sądowe, długi, rodzinne dramaty i pogoń za pozornie nieosiągalnymi celami kariery, zrównałam huk grzmotu niemożliwości z moim rykiem czantowania Nam-myoho-renge-kyo.

W tej intensywnej duchowej walce przywołałam moją najgłębszą wewnętrzną mądrość. I nagle pewnego dnia wewnętrzna walka dobiegła końca. Opuściłam wszelkie wątpliwości i wszelkie myśli o ograniczeniach. Opuściłam to, co moje niższe ja powiedziało mi, że jest możliwe lub niemożliwe.

Wygrałam najważniejszą walkę ze wszystkich. Po raz pierwszy w życiu ujrzałam siebie z krystaliczną jasnością. Cóż to była za ulga i słodkie poczucie wolności. Mimo że ciągle nie podobało mi się wiele rzeczy, które widziałam, pojawiła się wzmacniająca świadomość, że wszystko mogę zmienić. Byłam teraz scenarzystką, reżyserką i producentką własnego życia.

Chociaż nic w moim środowisku nie zmieniło się zbyt-
nio, przynajmniej nie na pierwszy rzut oka, to kiedy moje wewnętrzne duchowe bitwy zostały wygrane, wiedziałam, że to tylko kwestia czasu, jak zmiany w moim wnętrzu zostaną odzwierciedlone w moim zewnętrznym świecie.

Zdałam sobie również sprawę, że muszę chcieć opuścić swoją strefę komfortu, zanim naprawdę będę mogła latać, tak jak ptaki muszą oderwać się od gałęzi, żeby wzbić się w niebo.

Przez długi czas musiałam znosić różnego rodzaju trudności, zanim je przekształciłam w zrealizowane marzenia. Trwało to dłużej, niż sobie to wyobrażałam. Ale cieszę się, że nigdy się nie poddałam. Dzięki temu sięgałam po wszystko, co chciałam. Zarówno dla siebie, jak i dla innych. To sprawiło, że zwycięstwa stały się jeszcze bardziej znaczące. Patrząc wstecz na moje życie, widzę, że dorastanie zajęło mi trochę więcej czasu. Niestety byłam w jakimś stopniu upośledzona przez moje burzliwe dzieciństwo. Zdecydowanie przeżyłam coś, co można nazwać późnym rozkwitem.

Po moim udarze dużo czytałam o funkcjonowaniu i rozwoju mózgu. Dowiedziałam się, że kiedy osoba wychowuje się w środowisku przewlekłej niestabilności i dysfunkcji, synapsy w mózgu nie wykształcają się w swojej optymalnej formie. Być może jest to jedna z wad, które miałam od początku, i jeden z powodów mojej późnej dojrzałości.

Bez względu na to, co mogło być przyczyną niekorzystnej sytuacji w życiu, jedyną rzeczą, która naprawdę się liczy, jest to, co z tym robimy i jak żyjemy od tego momentu.

Na jakimkolwiek etapie życia jesteś teraz, zawsze idź na przód. Bądź jak wielka rzeka, której wody toczą się powoli, ale zawsze do przodu.

Teraz, gdy moja rzeka przekroczyła osiemdziesiątkę, w sercu czuję się młodsza niż kiedykolwiek. Moja praktyka duchowa pobudza mnie do życia każdego dnia. Mam głęboką świadomość chwili obecnej, ale jednocześnie ciągle patrzę w przyszłość. Przez te wszystkie wyzwania związane z moim

zdrowiem każdy dzień wydaje mi się dodatkowym błogosławieństwem i słodką wisienką na torcie mojego życia.

Często sama sobie przypominam, że starzenie się i dojrzewanie to niekoniecznie to samo. Jak powiedział niemiecko-szwajcarski pisarz Hermann Hesse, im bardziej dojrzewamy, tym stajemy się młodszy. Czyż to nie słodkie?!

Bez względu na wiek, w miarę dojrzewania mam nadzieję, że zawsze będziesz młodszy i będziesz się rozwijać.

Jeśli wpadniesz w impas i nie masz pewności, jak iść naprzód, znajdź dziedzinę życia, w której możesz zrobić krok naprzód. Nawet jeżeli jest to tylko mały krok, ważne jest, że coś poprawiłeś. Zrobiłeś jakiś postęp.

Nie czekaj, aż uznasz, że jesteś wystarczająco dobry w robieniu czegoś nowego, zanim wyruszysz na niezbadane terytorium. Gdybyśmy wszyscy czekali, aż uznamy, że mamy wystarczająco dużo talentu, by stawić czoła nowemu wyzwaniu, nic nigdy nie zostałoby osiągnięte.

Moi synowie jako dzieci uwielbiali wodę. Wynajęłam więc dla nich trenera pływania. Wyobraźcie sobie, że nie chcieli wejść do basenu, dopóki nie nauczą się pływać. Czekaliby bardzo długo i nigdy nie zostaliby świetnymi pływakami.

Sposób, w jaki uczysz się pływać, polega na zanurzeniu się w wodzie i wykonaniu ruchów z kimś, kto może pokazać ci, jak utrzymać się na powierzchni i ostatecznie z łatwością poruszać się.

Jeśli jest jakiś ruch do przodu, który odkładałeś, ponieważ uważasz, że nie jesteś wystarczająco dobry, aby zacząć, śmiało, wskocz!

Każdy dokonuje rewolucji osobistej w swoim czasie. Moje największe przemiany nastąpiły w późniejszym okresie mojego życia. Postęp osobisty to nie wyścig, więc nie spiesz się i idź we własnym tempie.



Zmień swoje życie już dziś.

Nie graj w przyszłość,
działaj teraz, bez zwłoki.

– SIMONE DE BEAUVOIR



Zrób, cokolwiek możesz zrobić, albo to, o czym marzysz.

Śmiałość zawiera w sobie geniusz, siłę i magię.

– JOHN ANSTER



Dobrze jest zakończyć podróż i dojść do celu,
jednak na koniec okazuje się, że to sama podróż była najważniejsza.

– URSULA K. LE GUIN



Zawsze pamiętaj, że twoja historia nie jest twoją tożsamością. Mamy szansę tworzyć się na nowo i zaczynać od nowa każdego dnia.

Moja droga do sukcesu jako artystki solowej była bardzo długa. Nic nie było łatwe, po drodze zaliczyłam kilka przeskalowań, a każde zwycięstwo było ciężko wywalczone. Ale kiedy już nastąpił przełom, był to prawdziwy wstrząs sejsmiczny. Nagle, z dnia na dzień, Tina Turner była wszędzie. W radiu, w MTV, w talk show, w filmie „Mad Max pod kopułą Gromu” („Mad Max Beyond Thunderdome”), na stadionach koncertowych, w czasopiśmie i jako muzyczne tło w gabinecie dentystycznym.

Podobnie jak erupcje wulkanów, moje przełomy wynikały z ogromnej ilości energii nagromadzonej przez długi czas. Nagromadziły się dzięki zajęciom, głównie tym w zaciszu domowym, trwającym do późnej nocy przygotowaniom, czantowaniu, czytaniu i chwilom uczciwej autorefleksji. Przez cały czas bliskie było mojemu sercu powiedzenie Nichirena: „Gdzie jest niewidzialna cnota, tam będzie widoczna nagroda”.

Największą widoczną nagrodą za moją pracę za kulisami było to, że podczas mojej kariery mogłam występować na żywo dla wielu milionów ludzi.

To osiągnięcie było czymś, o co modliłam się i co wizualizowałam w kółko. Swoją muzyką i występami chciałam poruszyć serca jak największej liczby osób.

Wyobrażałam sobie także zdobycie wielu nagród Grammy. Urzeczywistniło się to w chwili, gdy wydałam album „Private Dancer”.

Kiedy myślę o tym, mam teraz łzy w oczach. Równie silne emocje wywołują wspomnienia siebie po trzydziestce

i czterdziestce, kiedy wyobrażałam sobie mojego przyszłego męża i nasz wspólny dom. Tego ranka, kiedy siedziałam razem z Erwinem przy śniadaniu, miałam déjà vu. Wtedy uświadomiłam sobie, że nasza miłość i nasz dom są dokładnie tym, o czym marzyłam tak dawno temu.

Nasz dom nad Jeziorem Zuryskim znajduje się niedaleko państwisk, które przypominają mi Nutbush. Jest to kolejny powód, dla którego zawsze lubiłam Szwajcarię. Trudno to opisać słowami, ale jakoś Matka Natura kołysze mnie tutaj miłością, która pochodzi zarówno z zewnątrz, jak i ze mnie. To pielęgnujące uczucie miłości było tematem albumu „Beyond” z 2014 roku – „Love Within”.

Byłam córką kobiety, która mnie nie chciała. Jej odrzucenie doprowadziło mnie w późniejszym życiu do szukania miłości w niezdrowych miejscach. Były to bezowocne poszukiwania, które utrzymywały mój obraz siebie i warunki życia na tak niskim poziomie, że przyciągałam i tolerowałam olbrzymią przemoc.

Uzdrowienie, które dała mi moja duchowa praktyka, jest tym, czym podzieliłam się w moim przesłaniu do „Miłości w nas” („Love Within”). Niezależnie od tego, czy otrzymaliśmy opiekuńczą miłość matki, czy w jakiejkolwiek postaci rodzicielskiej, czy też nie, jako dorośli możemy teraz stać się tym odżywczym źródłem miłości dla siebie.

Odnalezienie w sobie tej „matczynej miłości” ma ogromną moc uzdrawiania i pomaga nam wybaczać sobie i innym. Rozwijanie miłości własnej i ujawnianie światła mojej natury Buddy było kluczem do przyjęcia życiowej podróży, w tym wszystkich moich wad i niedoskonałości. Tak odnalazłam swoje prawdziwe ja.

Odnajdując siebie, odkryłam, że jestem kluczem do samej siebie. Tak też jest i w twoim przypadku.

Jesteś tak samo zdolny do kochania siebie i masz taki sam dostęp do natury Buddy, jak ja. Niezależnie od tego, czy jesteśmy tego świadomi, czy nie, wszyscy trzymamy w sobie ten klucz, aby otworzyć bramy naszego własnego zbawienia i otworzyć drzwi do naszych marzeń.

Ta „pełnobuddyjska” latarnia w naszych sercach i umysłach może przyciągnąć wszystko, czego potrzebujemy do naszego trwałego szczęścia. Musimy to po prostu ujawnić. Kiedy to robimy, zdajemy sobie sprawę, że każda zmiana, której pragniemy poza sobą, zaczyna się od zmiany w nas samych.

Powrót do domu, do naszego prawdziwego ja, może zająć trochę czasu, ale jak mówi stare powiedzenie, cierpliwość jest cnotą. Muszę powiedzieć, że jeśli jest jedna cnota, której mam pod dostatkiem, to jest nią cierpliwość. Jestem za to wdzięczna i wiem, że wynika to z mojej praktyki duchowej.

W pismach buddyjskich innym imieniem Buddy jest „ten, który może przetrwać”. Ilekroć znosisz wyzwania, pamiętaj z dumą, że demonstrujesz szlachetną cechę stanu Buddy.

Jest takie powiedzenie: „skrzywdzeni ludzie krzywdzą ludzi”. Jeśli zostałeś zraniony, musisz uleczyć siebie, zanim zranisz kogoś innego (lub siebie). Nie mam wątpliwości, że Ike był jednym z tych „zranionych ludzi”. Jednak sama potrzebowałam dużo czasu po rozwodzie, żeby mu zacząć współczuć.

W końcu zrozumiałam, że Ike musiał przechodzić przez stan piekła, skoro robił mnie i naszym dzieciom to, co robił.

Dzięki temu, że intensywnie czantowałam przez te wszystkie lata, poczułam się uzdrowiona i gotowa do tego, by mu przebaczyć.



Wyzwania sprawiają, że dowiadujesz się o sobie rzeczy,
których wcześniej nie wiedziałeś.

To one poszerzają twoje pole widzenia,
dzięki czemu wychodzisz poza zastane normy.

– CICELY TYSON



Nie jesteś oceniany na podstawie wysokości, na którą się wzniosłeś,
ale głębokości, z której wyszedłeś.

– FREDERICK DOUGLASS



To jeden z najwspanialszych prezentów,
jakie możesz sobie podarować, wybaczyć.

– MAYA ANGELOU



Rzadko mówiłam publicznie o przebaczeniu. Czasami ludzie tworzą sobie mylne wyobrażenia, kiedy mówię o przebaczeniu ludziom, którzy mnie skrzywdzili. Wybaczenie krzywd nie jest jednoznaczne z usprawiedliwianiem lub akceptowaniem negatywnych działań. Prawo przyczyny i skutku jest bardzo rygorystyczne. Dlatego też nikt nie może uniknąć skutków swoich działań bez względu na to, czy zostało mu przebaczone, czy nie.

Wzięłam sobie głęboko do serca znaczenie przebaczenia i autorefleksji w przeciwieństwie do obwiniania. Przede wszystkim przebaczyłam Ike'owi dla własnego dobra, ponieważ zdałam sobie sprawę, że jedyną ofiarą trzymania się tego bólu z przeszłości będę ja.

Ta sama zasada dotyczy również społeczeństwa. Gdy przeciwstawiamy się złu i niesprawiedliwości, musimy zachować pokój, miłość i przebaczenie w naszych sercach, aby nasze duchowe moce rosły. Tylko przerywając cykle negatywności, możemy pomóc wznieść się sobie i innym.

Uczucie urazy i złości, pragnienie zemsty za to, co zrobili inni, trzymanie się jakichkolwiek krzywd, których doznaliśmy z cudzych rąk – to są ciężkie łańcuchy negatywności, które ciągną nas w dół.

Dlaczego ktokolwiek chciałby tego?

Ten uwalniający sposób myślenia o przebaczeniu i autorefleksji można zastosować w przypadku każdego doświadczenia w naszym codziennym życiu. Nie tylko do wielkich rzeczy. Ilekroć czujemy się zirytowani lub zdenerwowani, powinniśmy pamiętać o osadzie w nas (omawialiśmy to w rozdziale czwartym) i zadać sobie pytanie, czy chcemy zwiększyć nasz osad i rozdrażnienie, czy je zmniejszyć. Jeśli odpowiedzią jest

zmniejszenie – a mam nadzieję, że zawsze tak jest – to następnym krokiem jest postrzeganie tego, co się wydarzyło jako okazji do zbudowania naszej mądrości i współodczuwania, porzucenia negatywności i oczyszczenia naszej karmy.

Kiedy zaczęłam postrzegać denerwujące sytuacje jako okazję do transformacji, karmiczne wzorce, które wcześniej mnie nękały, zniknęły. Była to uniwersalna lekcja, że dalsze obwinianie innych tylko przedłuża ból i zaprasza go do powrotu.

Biorąc odpowiedzialność za wszelkie sposoby, w jakie mogłam przyczynić się do negatywnego doświadczenia, odpuszczam i uwalniam się od nich na zawsze. W ten sposób leczyłam rany w sercu z wytrwałym współczuciem dla siebie i innych.

Uzdrowiając siebie, możemy również pomóc naszym dzieciom i dzieciom naszych dzieci, aby były zdrowe, gdy rozpoczynają swoją własną podróż przez życie. Przez ostatnie dziesięć lat miałam przyjemność pracować z dziećmi z różnych środowisk, dzieląc się z nimi przesłaniem, że mają przebogaty świat wewnętrzny, który może mieć silny wpływ na świat zewnętrzny.

Podczas warsztatów dla młodzieży wyjaśniam, dlaczego jedyną rzeczą, której żałuję, jest to, że w dzieciństwie nie uczono mnie, że wszyscy mamy w sobie pozytywny i negatywny potencjał i tylko od nas zależy podejmowanie decyzji i działań, które rozwijają naszą pozytywną stronę, abyśmy mogli stać się szczęśliwi. Istota tych warsztatów dla dzieci została uchwycona w albumie „Children Beyond”, który spotkał się z pozytywnym oddźwiękiem ze strony rodzin na całym świecie, wykorzystujących go do przybliżania swoim dzieciom tematów międzywzaniowego szacunku i jedności.

Kiedy mówię dzieci, w mojej głowie momentalnie pojawiają się obrazy przedstawiające moich ukochanych synów. Jednego z nich, Craiga, straciłam latem 2018 roku. Byłam wtedy z Erwinem w Paryżu, gdzie świętowaliśmy naszą rocznicę i uczestniczyliśmy w pokazie mody naszego przyjaciela, Giorgio Armaniego. Po pokazie byłam wykończona i już miałam położyć się spać, kiedy Erwin otrzymał pilną wiadomość z Los Angeles.

Dowiedzieliśmy się, że Craig zmarł śmiercią samobójczą.

Kiedy piszę te słowa, od tamtego wieczoru minęły już prawie dwa lata. Tęsknię za Craigiem tak samo jak zawsze. Mój najmłodszy syn Ronnie i ja wiemy więcej niż ktokolwiek inny, że Craig cierpiał na głęboką samotność. Wydaje mi się, że była ona związana z depresją kliniczną. Mimo że Craig miał wspa-
niałych przyjaciół i był blisko związany ze swoim młodszym bratem i szwagierką, to jednak cierpiał w milczeniu. Dopiero po jego nagłej śmierci zaczęłam rozumieć, że Craig stanął w obliczu poważnych problemów ze zdrowiem psychicznym, których nie był w stanie samodzielnie pokonać.

Niestety nadal istnieje piętno dotyczące problemów ze zdrowiem psychicznym, które często uniemożliwia ludziom szukanie pomocy. Wydaje się to szczególnie prawdziwe w przypadku mężczyzn. Myślę, że jest jeszcze gorzej w przypadku czarnych mężczyzn, takich jak mój syn. Przez większość dorosłego życia Craig używał alkoholu, aby radzić sobie ze swoimi problemami. To tylko pogarszało sytuację. Mamy też pewność, że alkohol przyczynił się do jego śmierci.

Pod koniec lipca 2018 roku uczciliśmy życie Craiga dwoma pięknymi wspomnieniami. Jedno było przeznaczone tylko dla krewnych i najbliższych przyjaciół, a drugie otwarte

dla publiczności. Oba wydarzenia były wspaniałymi hołdami dla całej dobroci, którą dzielił ze światem. Chciałabym tu podkreślić jego dobroć, humor, szczerość i wiele talentów (między innymi był świetnym kucharzem). Będziemy za Craigiem zawsze tęsknić.

Podczas wspomnienia Craiga podzieliliśmy się jednym przesłaniem. Chciałabym, żeby to przesłanie silnie odcisnęło się również w tobie:

Jeśli ty lub ktoś, kogo znasz, ma problemy ze zdrowiem psychicznym, zwróć się o pomoc.

Problemy ze zdrowiem psychicznym są takimi samymi problemami, jak te ze zdrowiem fizycznym – jedno i drugie wymagają uwagi i leczenia. Jeśli masz dolegliwość fizyczną, taką jak złamana ręka, gorączka, która się nie kończy, cukrzyca lub jakiegokolwiek inny problem zdrowotny, idziesz do lekarza. Nie cierpiałbyś w milczeniu i próbował poradzić sobie z tym sam. Problemy ze zdrowiem psychicznym są równie poważne, jeśli nie bardziej, i wymagają profesjonalnej pomocy.

Być może samotność Craiga i związane z nią problemy zostały pogłębione przez wpływ, jaki obecnie wywierają media społecznościowe, a także uzależnienie od telefonu. Od śmierci mojego syna w 2018 roku szczególnie rzucają mi się w oczy wiadomości o prawdziwej epidemii samotności, szczególnie wśród młodych ludzi. Obecni nastolatkwie i dwudziestoparolatkowie są podobno najbardziej samotnym pokoleniem. Stopień samotności, jaki doświadczają, przewyższa ten doświadczany przez starsze pokolenia (w tym moje), które zgłaszają bardzo wysoki poziom dotkliwej samotności. To prawdziwy kryzys zdrowia psychicznego.



Dolegliwościami fizycznymi zajmuje się medycyna,
ale jedynym lekarstwem na samotność, rozpacz,
i beznadzieję jest miłość.

– MATKA TERESA



Najgorsza samotność to
nie czuć się dobrze z samym sobą.

– MARK TWAIN



Musisz wiedzieć, że twój prawdziwy dom jest w tobie.

– QUINCY JONES



Ten kryzys wcale mnie nie dziwi. Wszędzie, gdzie się udaję, widzę ludzi wpatrujących się w swoje smartfony, którzy albo ignorują obecność innych wokół siebie, albo są jej nieświadomi. Gdzieś po drodze słowo *przyjaciół* straciło swoje prawdziwe znaczenie i zaczęło obejmować ludzi, których ledwo znasz i z którymi kontaktujesz się tylko przez Internet.

Wydaje mi się, że chociaż media społecznościowe na samym początku mogły być zjawiskiem prospołecznym, to w dużej mierze przekształciły się w „media antyspołeczne”. Najmłodsze pokolenia wyraźnie cierpią z powodu tej nowej sytuacji. Obawiam się, że jest to efekt tego, że rewolucja technologiczna wyprzedziła naszą ewolucję duchową.

Kiedy skończyłam szóstą klasę, mniej niż 10 procent gospodarstw domowych w Stanach Zjednoczonych miało telewizor. Moim jedynym kontaktem z mediami było radio lub okazjonalnie kino. Teraz miliardy ludzi mają telewizję, filmy i praktycznie nieograniczone ilości innych źródeł informacji (i dezinformacji) na wyciągnięcie ręki. To mnie martwi.

Nie zrozum mnie źle. Lubię czytać komentarze na moich kontaktach internetowych tak samo jak każdy. Ale wiem też, że w Internecie jest dużo toksyn, a wiele osób nie jest tak miłych dla innych w wirtualnym świecie, jak moi fani dla mnie.

Powszechnie występujące przekłamania w świecie wirtualnym mają niezdrowy wpływ na umysły, zwłaszcza te młode. Mam tu na myśli manipulowanie obrazami i selektywne udostępnianie treści, które pokazują, że ludzie cieszą się pozornie beztroskim, „doskonałym” życiem. Na podstawie moich obserwacji w Internecie i ogólnie w mediach dostrzegam, że aspiracja do bycia miliarderem jest najważniejszą rzeczą na świecie. Nic dziwnego, że ludzie czują się coraz bardziej podzieleni i samotni.

W rzeczywistości to, czego teraz najbardziej potrzebujemy, to legiony miliarderów serc, rzesze mistrzów umysłu oraz przykłady pokoju, równości i jedności w różnorodności. Moim zdaniem to właśnie muszą zobaczyć przyszłe pokolenia.

Mam nadzieję, że w niedalekiej przyszłości różne technologiczne trucizny, którymi karmi się społeczeństwo, zostaną przekształcone w lekarstwo.

W tej chwili najlepszym rozwiązaniem jest po prostu spędzanie mniej czasu z telefonami, tabletami i komputerami, a więcej z prawdziwymi ludźmi, twarzą w twarz, sercem przy sercu.

Kiedy jestem w domu z Erwinem, staramy się, aby podczas posiłków nie rozpraszały nas telefony. Nie chodzi o to, że ekrany i urządzenia są jedynymi winowajcami. Często trudno mi jest się oderwać od książki, którą czytam. Jeżeli sam lubisz czytać, na pewno mnie zrozumiesz. Ale staram się temu oprzeć, ponieważ żadna powieść nie może się równać z dzieleniem czasu z moim drogim partnerem.

Wiem, że ostatnią rzeczą, jaką ktokolwiek chciałby zrobić, jest myślenie o śmierci, ale jako ktoś, kto raz po raz mierzył się z własną śmiertelnością, jestem aż nadto świadoma, że życie jest krótkie i może się skończyć w każdej chwili. Bycie świadomą ograniczonego czasu, jaki mamy tu na Ziemi, i wykonywanie go jak najlepiej dla dobra wszystkich, jest również częścią mojej duchowej praktyki.

Czy chcę spędzić ten cenny czas, który mi pozostał, lub czas, który mogli mi pozostawić moi bliscy, przyklejona do elektronicznego ekranu? Kiedy ten czas minie, minie na zawsze i nie chcę go zmarnować.

Więc jeśli trudno ci wyobrazić sobie uwolnienie się od ekranów, aby mieć bezpośredni kontakt z ludźmi w twoim życiu,

pomysł o tym, że nigdy nie możesz wiedzieć, jak długo ty lub osoby, które kochasz, będą w pobliżu. Pomoże to przełamać ten nawyk, obiecuję ci.

Odzwyczajanie się od ekranów nie tylko daje nam więcej czasu na bezpośrednie interakcje z naszymi bliskimi, ale także otwiera możliwości porozmawiania z nieznajomymi na ulicy lub w kawiarni i nawiązania nowych znajomości. Ważne jest, aby wydostać się z naszych baniek i spotkać ludzi z różnych środowisk, otworzyć swoje umysły i zapobiec zamykaniu ludzi w komorach, gdzie odpowiada im tylko echo odzwierciedlające jedynie ich własne opinie.

Wszyscy mamy tożsamości złożone z wielu aspektów. Moja tożsamość zawierała w tym życiu wiele elementów, między innymi: córkę, siostrę, baptystkę, piosenkarkę, Amerykankę, matkę, buddystkę, aktorkę, Szwajcarkę, małżonkę i wiele innych. Ale najważniejszą, podstawową tożsamością, którą dzielę z tobą i każdą inną osobą na tej planecie, jest bycie człowiekiem.

Wierzę, że tylko przebudzając się do tej wspólnej tożsamości, możemy uratować się, indywidualnie i zbiorowo, przed problemami, z którymi boryka się cały świat. Musimy pilnie współpracować, aby znaleźć rozwiązania, które mogą zmienić globalne trucizny systemowego rasizmu i homofobii, kryzysu klimatycznego, pandemii, utraty dżungli amazońskiej, przemysłowej hodowli zwierząt, zużycia paliw kopalnych, broni jądrowej, zanieczyszczenia plastikiem i nie tylko.

Uniwersalnym rozwiązaniem wszystkich problemów stojących przed ludzkością jest zjednoczenie się jako jeden globalny zespół, szanując nasze najprawdziwsze korzenie jako elementy tego samego kręgu życia.

Zjednoczenie w tym duchu jest moją nadzieją i modlitwą za przyszłe pokolenia.

Właśnie takie myśli krążyły mi po głowie 7 listopada 2019 roku, gdy byłam witana z otwartymi ramionami w Nowym Jorku. Przyjechalismy do tego niezwykłego miasta na premierę musicalu o mnie. Jechalismy na nią przez ruchliwe ulice Nowego Jorku i kiedy już dotarłam do teatru Lunt-Fontanne, zobaczyłam jasny złoty szyld z moim imieniem.

Gala na Broadwayu świętująca mój musical tego wieczoru była emocjonująca i radosna, doceniałam każdą jej minutę. Wszyscy nasi goście świetnie się bawili, a ja byłam bardzo dumna.

Tydzień później byliśmy już w naszym domu pod Zurychem. Wraz z Erwinem cieszyliśmy się spokojną chwilą w ogrodzie, obserwując późnojesienne niebo, które szybko zmieniało się w szkarłatny zachód słońca.

Erwin i ja zatrzymaliśmy się przed powrotem do domu, słuchając wspaniałego śpiewu ptaków w oddali. Gdy dźwięk ucichł, udaliśmy się do kuchni, gdzie przygotowaliśmy pyszną kolację. Rozmawialismy o moich nadchodzących urodzinach. Liczba osiem i wiek osiemdziesiątka mają swoje znaczenie w duchowej tradycji.

Jak wiadomo, jestem mołem książkowym, dlatego z przyjemnością sprawdziłam te zagadnienia i znalazłam wszelkiego rodzaju interesujące informacje.

Nichiren powiedział, że Budda Siakjamuni podsumował całą Sutrę Lotosu w ośmiu znakach, co tłumaczy się jako „Powinieneś wstać i powitać ich z daleka, okazując im taki sam szacunek, jak Buddzie”. To wskazuje, że duch Sutry Lotosu, a co za tym idzie Nam-myoho-renge-kyo, wyraża się głębokim szacunkiem okazywanym wszystkim żywym istotom.



Naprawdę możesz zmienić świat, jeśli ci na tym zależy.

– MARIAN WRIGHT EDELMAN



Po prostu nie poddawaj się, próbując zrobić to,
czego naprawdę pragniesz.

Gdzie jest miłość i inspiracja,
nie można pobyć.

– ELLA FITZGERALD



Jesteś swoją najlepszą rzeczą.

– TONI MORRISON



Wiele kultur azjatyckich uważa liczbę osiem za pomyślną, reprezentującą szczęście, otwartość i rozwój. Dzieje się tak, ponieważ znak ósemki, napisany tradycyjnym japońskim i chińskim pismem, wygląda jak poszerzająca się ścieżka lub otwierające się drzwi, co jest postrzegane jako symbol szczęścia.

Mówi się, że kiedy Siakjamuni miał osiemdziesiąt lat, przekonał przywódców wielkiego i potężnego królestwa, które chciało podbić sąsiadów, by odłożyli broń i żyli w pokojowym współistnieniu.

Powiada się, że również Mojżesz miał osiemdziesiąt lat, kiedy zaczął rozmawiać z faraonem w imieniu swego ludu.

A kwiat lotosu, uniwersalny symbol buddyzmu, ma osiem płatków, dlatego ósemka mi go przypomina. Kiedy więc wyobraziłam sobie wiek osiemdziesięciu lat, zobaczyłam dziesięć ośmiopłatkowych kwiatów lotosu o różnych kolorach wirujących na niebie jak tętniąca życiem scena z filmu Bollywood.

Kiedy mówię o znaczeniu stania się osiemdziesięciolatką, czasami skłaniam ludzi do pytania: „Gdybyś mógł cofnąć się w czasie i zmienić coś w swoim osiemdziesięcioletnim życiu, co byś zmienił?”.

A co ja bym odpowiedziała? Nic.

Dobra i zła, brzydka i ładna, to wszystko składa się na mnie. Doceniam moją życiową podróż, wszystko, co mnie spotkało. Zmiana przeszłości oznaczałaby zmianę mnie. A lubię siebie, taką jaką jestem. Dlaczego miałabym chcieć coś zmienić?

Czasami, gdy prowadzę z kimś głębszą rozmowę, moja odpowiedź jest znacznie dłuższa i brzmi następująco:

Zmieniłam już swoją przeszłość, zamieniając truciznę w lekarstwo i podnosząc stan swojego życia, co zmieniło moje postrzeganie przeszłości. Nasza percepcja determinuje sposób, w jaki wydarzenia na nas wpływają. Tak więc, kiedy zmieniamy

sposób, w jaki wpływają na nas przeszłe wydarzenia, skutecznie zmieniamy przeszłość.

Innymi słowy, ponieważ przeszłość, teraźniejszość i przyszłość są płynnie połączone, zmiana w chwili obecnej ma moc wpływania na zmianę wszystkiego we wszystkich kierunkach przestrzeni i czasu.

Od czasu do czasu, kiedy udzielam tej odpowiedzi, słyszę, że brzmię jak mistrz Jedi z „Gwiezdnych wojen”, dlatego nie dzielę się nią często. Ale mam nadzieję, że tobie się podoba.

Na jeszcze głębszym poziomie powodem, dla którego z radością i wdzięcznością akceptuję wszystko, przez co przeszłam w przeszłości, jest wiara, że każdy szczegół mojego życia jest zarówno moją karmą, jak i misją.

Wszyscy rodzimy się z misją, celem, który tylko my możemy spełnić.

Kiedy żyjesz z radosnym poczuciem celu, kiedy tchniesz w swoje życie większy cel, wykraczający poza twoją indywidualną jaźń, każdy aspekt twojej karmy może stać się wspaniałym aspektem twojej misji. Możesz przekształcić smutek i przeciwności w radość, stabilność, zdrowie i dobrobyt. Zamieniając truciznę w lekarstwo i dokonując wewnętrznej rewolucji, możesz wykorzystać każde doświadczenie karmy, aby stać się inspiracją dla ludzi cierpiących z powodu tych samych problemów, które przezwyciężyłeś.

Możesz stać się ambasadorem nadziei, niezbędnym i promiennym skarbem ludzkości, w którym rozpoznasz, że wszyscy, którzy kiedykolwiek żyli, są członkami twojej dalszej rodziny.

Kiedy nadal będziesz rozpowszechniać światło w ten sposób, aktywnie czyniąc dobro na świecie, ta energia powróci do ciebie w obfitej pozytywności. Kiedy odmawiasz utrwalania

jakiegokolwiek zła, które zostało ci wyrządzone, możesz uwolnić się z łańcuchów negatywności.

Wykorzystaj swoje życie dla pokoju i dobrej woli.

Idź dalej, aż wejdiesz na szczyt zbudowany ze swoich najskrytszych marzeń.

Mam nadzieję, że to, co przedstawiłam w tej niewielkiej książce, przyda ci się w drodze na nowe wyżyny spełnienia.

Dziękuję, że pozwoliłeś mi podzielić się z tobą moim życiem. Dziękuję za otwarcie serca i umysłu na moje słowa.

Życzę ci powodzenia na drodze do radości i zostawiam cię z tą ostatnią myślą, moim największym życzeniem i modlitwą za ciebie:

proszę,

nigdy się nie poddawaj,

sprawiaj,

że niemożliwe staje się możliwym,

zamieniaj

truciznę w lekarstwo,

zatem

możesz stać się naprawdę szczęśliwy,

ponieważ

szczęście staje się tobą,

na zawsze.

Handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'S' followed by 'ave' and 'Tina' written below it.

POSŁOWIE

TARO GOLD I REGULA CURTI

TARO GOLD: Ta niesamowita siła natury, jaką jest Tina Turner, po raz pierwszy pojawiła się w moim życiu w sylwestra 1981 roku. Właśnie skończyłem dwanaście lat i miałem przerwę wakacyjną. W tamtym czasie występowałem w broadwayowskim musicalu „Evita”.

Nic znaczącego się nie działo tamtej nocy – aż do momentu, w którym włączyłem telewizor. Na jego ekranie zobaczyłem nieznaną mi kobietę, która śpiewała i tańczyła, rozświetlając scenę koncertową w wirze czystej energii magnetycznej.

Kim do diabła ona jest? Zastanawiałem się.

Zawołałem moją mamę, żeby przyszła i zobaczyła. Może ona rozpozna tę tajemniczą kobietę. Wydawało mi się, że obie muszą być w podobnym wieku.

– Nie widziałam jej całe lata – powiedziała mama. – Ale jestem przekonana, że to jest Tina. Wygląda świetnie!

– Jaka Tina? – zapytałem.

– Tina Turner.

I tak po prostu, jak tylko usłyszałem jej imię, Tina skończyła występ i zniknęła. To było potężne pierwsze wrażenie, które pozostawiło jej ponadczasową energię wyrytą w mojej głowie.

Nie przypominam sobie, żebym znów widział Tinę, dopóki jej piosenka „What’s Love Got to Do with It” szturmem podbiła świat w 1984 roku. Wkrótce jej radosna obecność rozprzestrzeniła się w mediach, a dzięki mojej mamie nasz dom często był wypełniany dźwiękami arcydzieła Tiny, jakim był album „Private Dancer”.

REGULA CURTI: Mój pierwszy kontakt z Tiną miał miejsce w 1983 roku. Miałam wtedy dwadzieścia siedem lat i właśnie przechodziłam trudny czas w moim życiu.

Dorastałam w kosmopolitycznej szwajcarskiej rodzinie. W tamtym czasie społeczeństwo było jeszcze bardzo konserwatywne, jednak już zaczęła się emancypacja kobiet. Rozdarta między rolę posłuszną córki, która chciała zadowolić innych, a moją dziką, buntowniczą, krnąbrną naturą, martwiłam się, że nigdy nie znajdę swojego prawdziwego potencjału.

Po wstąpieniu do Szwajcarskich Sił Zbrojnych w wieku dwudziestu lat, gdzie kobiety miały równe prawa i obowiązki, dostrzegłam szersze spojrzenie na współczesną kobiecość. Jednak mieszkając z moim pierwszym mężem w małej szwajcarskiej wiosce schowanej w wąskiej dolinie, mój strach, zarówno fizyczny, jak i emocjonalny, przed pogrzebaniem żywcem, wzrósł.

To wszystko zmieniło się pewnej zimnej grudniowej nocy w Zürich Convention Center, gdzie byłam świadkiem, jak Tina elektryzowała scenę, dziko tańcząc w błyszczącej czerwonej sukience – jak efektowny piorun.

Kiedy wypełniała powietrze swoim pełnym pasji głosem, wydawało mi się, że ta kobieta przed moimi oczami nie ma ograniczeń w swojej energii, wolności, swojej życiowej sile. Moje serce od razu poczuło się pełne, gdy oglądałam jej występ. Wyczuwałam, że mogę zrobić więcej, mogę marzyć, mogę być bardziej sobą.

Opuszczając salę koncertową tego wieczoru, odpuściłam sobie poczucie ograniczeń. Nigdy w najśmielszych snach nie spodziewałam się tak zmieniającego życie doświadczenia po rock'n'rollowym występie. To był zdecydowanie największy dar inspiracji, jaki kiedykolwiek otrzymałam od wykonawcy.

W ciągu roku Tina osiągnęła światowy sukces jako artystka solowa. Napawałam się dźwiękami jej występów w radiu i telewizji. Tina pomogła mi ustawić nową trajektorię mojego życia, a słyszenie jej głosu zawsze przypominało mi o radości, jaką czułam w tym wyjątkowym czasie, kiedy dzieliłam z nią przestrzeń podczas mojej nocy wewnętrznego wyzwolenia.

TARO: W 1986 roku nagle zmarł mój ojciec. Aby złagodzić mój smutek i „zamienić truciznę w lekarstwo”, postanowiłem dołączyć do matki i moich japońskich ciotek, które każdego dnia wspólnie czantowały Nam-myoho-renge-kyo.

Mniej więcej sześć miesięcy po tym, jak zacząłem czantować, usłyszałem wywiad z Tiną, w którym opowiadała o swojej praktyce buddyzmu. Powiedziała, że marzyła o napisaniu książki, aby podzielić się swoją duchową podróżą ze światem i zachęcić ludzi, by nigdy nie rezygnowali ze swoich marzeń.

Światło zapaliło się z tyłu mojego umysłu – jak szept świądomości mówiący do mnie: Pewnego dnia pomożesz jej to zrobić.

Byłem wtedy szesnastoletnim chłopcem spędzającym większość czasu na plaży w południowej Kalifornii i nie miałem pewności, co oznaczało to przesłanie. Ale serce podpowiadało mi, żebym o tym pamiętał – pamiętał o przyszłości.

REGULA: Do czasu upadku muru berlińskiego w 1989 roku zbudowałam pewność siebie i ducha niezależności. Mój wewnętrzny głos coraz silniej mi mówił, żebym była pewna siebie i wierna sobie.

Byłam zamężna od prawie dekady, ale w głębi duszy wiedziałam, że ten związek nie daje mi szczęścia. Pewnej nocy miałam sen o dużym, lustrzanym jeziorze. Na jego drugim brzegu rosły piękne, białe kwiaty. W moim śnie wskoczyłam do wody i popłynęłam w kierunku kwiatów. To było jak skok w kierunku mojej przyszłości, mojej prawdy, mojej radości.

Pamiętam, jak bardzo zainspirował mnie przypadek Tiny. Zdecydowałam się na rozwód.

Cztery lata później spotkałam miłość mojego życia, Beata Curti, którego wkrótce poślubiłam.

TARO: Po ukończeniu studiów w 1994 roku przeniósłem się do Los Angeles. Tam podczas spotkania buddyjskiego spotkałem Anę i Wayne'a Shorterów. Ana przezwyciężyła poważne trudności poprzez swoją praktykę buddyjską, w tym poważne problemy z uzależnieniami. Dzieliła się ze mną głębokimi lekcjami życia. Z kolei Wayne był mieszkanką muzycznego mistrza, Bodhisattwy, Świętego Mikołaja i mądrego duchowego wujka, którego głos był tak wyjątkowy, że mogłem go słuchać przez cały dzień.

Kilka lat później poznałem Craiga, syna Tiny. Podobało mu się, że też się nazywam Craig. Bo to jest moje pierwsze imię i tak na mnie mówiono aż do czasów nastoletnich. Dopiero później zdecydowałem się używać mojego drugiego imienia, Taro.

Craig był niezwykle troskliwym i uprzejmym facetem. Do tego był genialnym kucharzem. Przygotowywał mi doskonałe wegańskie posiłki. Od niego, a także od Any i Wayne'a słyszałem też wspaniałe rzeczy o jego matce.

Od nich się dowiedziałem, że Tina zawsze troszczyła się o ludzi wokół siebie: pracowników na trasie, kierowców, personel hotelowy. Każdego, z kim miała styczność, pytała o życie i udzielała ciepłych rad.

Czasami ludzie prosili ją, żeby nauczyła ich czantowania, a ona zawsze wysyłała ich do Any i Wayne'a. Tam przez lata zbliżyłem się do wielu takich osób, z których każdy opowiadał mi własne historie o głębokim poczuciu troski i naturalnej mądrości Tiny.

Podczas trasy Tina's Wildest Dreams pod koniec lat 90. miałem zaszczyt otrzymać wejściówki za kulisy w Europie, Australii i Stanach Zjednoczonych. Twarze publiczności, które widziałem podczas tej trasy, były niezapomniane. Bez względu na to, gdzie poszliśmy, bez względu na wiek, rasę czy płeć, widziałem, jak wszyscy ronili łzy, gdy Tina pojawiła się na scenie.

Na początku myślałem, że tak się dzieje tylko w pierwszych rzędach, ponieważ widzieli Tinę z bliska. Poszedłem więc na tyły stadionów i stwierdziłem, że tam sytuacja wygląda podobnie. Aż się sam rozkleiłem. Na przestrzeni lat bywałem na wielu koncertach różnych artystów, ale nigdy wcześniej nie widziałem czegoś takiego.

Wszyscy płakali na widok Tiny. Ale dlaczego?

REGULA: Pewnego dnia w 2001 roku mój mąż został poproszony o spotkanie z pewną osobą zainteresowaną jednym z jego poprzednich domów. Wyglądało na to, że nowy lokator chciał wiedzieć, kto mieszkał tam wcześniej, jakiego rodzaju wydarzenia lub imprezy miały tam miejsce i co poprzedni mieszkańcy myśleli o energii tej posiadłości.

Dom nazywał się Château Algonquin i ku naszemu zaskoczeniu jego nowymi mieszkańcami byli Tina Turner oraz jej partner, Erwin Bach.

Niespodziewanie moja idolka zaprosiła nas do siebie! Byłam tym taka podekscytowana.

Podczas kolacji zostaliśmy powitani przy wspaniałym okrągłym stole, który Tina ozdobiła olśniewającym kandelabrem, dekoracjami i białymi kwiatami. Tina i ja połączyłyśmy się w duchowych dyskusjach i miałam wrażenie, jakbyśmy się znały od zawsze.

To było jak spełnienie marzeń, tyle że mi się nawet o tym nie śniło. A może jednak?

Okazuje się, że nieruchomość znajduje się nad dużym, lustrzanym jeziorem (Jezioro Zuryskie), a przede mną był szereg pięknych białych kwiatów – te same rzeczy, które widziałam we śnie dziesięć lat wcześniej.

TARO: Powiedziałem moim przyjaciółom, którzy pracowali i koncertowali z Tiną, o moich obserwacjach – że wszyscy na widowni płakali, kiedy Tina pojawiła się na scenie. To było mistyczne, magiczne i bardzo realne.

Powiedzieli, że znają odpowiedź: Tina przed każdym koncertem czantuje godzinę, modląc się o prawdziwe szczęście każdego z widzów. Modliła się, by mogła zapewnić każdemu

człowiekowi wszystko, czego potrzebował, aby rozpałić nadzieję w jego sercu.

To właśnie widziałem na tych wszystkich twarzach na całym świecie – pragnienie Tiny, by ludzie mieli szczęście, było tak silne i czyste, że wzruszało do łez całe stadiony.

REGULA: Zawsze czuję się bardzo poruszona, gdy myślę o empatii Tiny. A w 2009 roku płakałam z radości, gdy tańczyłam dla Tiny na jej siedemdziesiątych urodzinach.

Tamtego roku po raz pierwszy podjęłyśmy muzyczną współpracę z „Beyond Music”. Gdy zbliżały się jej siedemdziesiąte urodziny, Tina poprosiła mnie, abym była jedną z jej wokalistek i tancerek w chórkach podczas prywatnej urodzinowej zabawy.

W swoim garażu, trzy razy w tygodniu przez kilka tygodni, Tina uczyła mnie i pięć innych koleżanek swoich układów tańecznych do „Proud Mary”, „Steamy Windows” i „Simply the Best”. Była zdeterminowana, aby wydobyć z każdej z nas jak największy potencjał, ukryte cechy osobowości, mocne strony i piękno.

Udzieliła nam skrupulatnych porad dotyczących naszych ruchów, mimiki, butów, mody, włosów i makijażu. Miała oko do szczegółów. Rezultatem jest cudowne wspomnienie rozkoszowania się z nią obchodami siedemdziesiątych urodzin. To, że Tina była moją mentorką podczas występów, znaczyło dla mnie bardzo wiele.

To doświadczenie zmieniło moje życie i dzięki jej troskliwym instrukcjom stałam się lepszym wykonawcą. Od tego momentu na scenie czułam się swobodniej i pewniej.

Tina pokazała mi, że mam skrzydła – wszyscy je mamy.

TARO: W 2000 roku napisałem serię bestsellerowych książek opartych na mądrości Wschodu, z którą miałem okazję się zetknąć, mieszkając i studiując w Japonii jako nastolatek i student. Lubilem podróżować po Stanach Zjednoczonych i po świecie, podpisując książki dla czytelników.

Od czasu, gdy poznałem mojego męża, Wendella, w 1995 roku, aż po obecne stulecie, również lubiliśmy wspólnie zwiedzać świat. Od 2005 roku odwiedzaliśmy Szwajcarię przynajmniej raz w roku.

Szczęśliwym trafem w 2014 roku spotkałem tam Regulę.

Przy herbacie podzieliliśmy się naszą miłością do buddyjskiego czantowania. Co więcej, odkryliśmy, że życie każdego z nas w mistyczny sposób krzyżowało się z życiem Tiny.

REGULA: W dniu, w którym Taro i ja spotkaliliśmy się po raz pierwszy, wspomniałam mu, że Tina opowiadała mi o swoim odwiecznym marzeniu, by napisać inspirującą książkę o swojej duchowej podróży. Ale czuła, że czas nie był odpowiedni, a ponadto chciała znaleźć współautora, który również praktykuje ten buddyzm.

Przeczytałam kilka książek napisanych przez Taro i kiedy rozmawialiśmy tego dnia przy herbacie, zdałam sobie sprawę, że praktykuje tę samą odmianę buddyzmu co Tina. Natychmiast zasugerowałam, że on i ja możemy pomóc Tinie stworzyć książkę, o której marzyła.

Taro i ja opracowaliśmy zarys książki i pokazaliśmy go Tinie i Erwinowi. Jednak w tamtym czasie problemy zdrowotne Tiny były coraz poważniejsze. Chociaż wszystkim podobał się plan książki, zgodziliśmy się, że trzeba poczekać, aż Tina wyzdrowieje.

TARO: Pamiętaj o przyszłości... To uczucie, które miałem w wieku szesnastu lat, w końcu stało się dla mnie jasne. Życie znalazło sposób, by wszystko zharmonizować. Jak powiedziała mi kiedyś Regula: „Wielka organizująca siła Wszechświata kieruje jednocześnie wszystkimi naszymi ścieżkami”.

REGULA: Błogosławieństwem było to, że Tina przezwyciężyła problemy zdrowotne, a praca nad stworzeniem tej książki rozpoczęła się wiosną 2019 roku. Tina powiedziała mi, że możliwość podzielenia się swoją duchową historią ze światem jest największym darem, jaki otrzymała.

TARO I REGULA: Uzналиśmy to za nasze zadanie, aby oświecić „Bądź swoim szczęściem” dziedzictwem serca Tiny. Pomagając Tinie w wyrażaniu jej wewnętrznych poszukiwań, nasze serca zyskały więcej, niż mogliśmy sobie wyobrazić.

Mądrość Tiny inspiruje nas do bycia miłszymi dla siebie i innych, do szukania odpowiedzi głębiej i bycia bardziej radosnymi dzisiaj niż wczoraj. Jej duch wiecznego poszukiwania wzmacnia naszą wizję tego, co jest możliwe.

Tina oświeca nam drogę, abyśmy zawsze „polerowali lustro życia”, abyśmy mogli wyraźnie widzieć siebie – i zmieniać wszystko na lepsze.

Mamy nadzieję, że poczujesz to samo.

TARO GOLD I REGULA CURTI

PODZIĘKOWANIA

OD TINY: Chciałabym serdecznie podziękować moim współautorom, Reguli Curti i Taro Goldowi, za ich pełną poświęcenia i wdzięku pomoc w przelewaniu moich przemyśleń na papier.

OD TINY, REGULI I TARO: Pragniemy wyrazić głębokie uznanie dla naszych mężów, Erwina, Beata i Wendella, za ich nieocenione wsparcie w tworzeniu tej książki.

Dziękujemy Annie Wichmann, Looping Group, Richardowi Pine i Peterowi Borlandowi za ich literacką doskonałość. Dr. Neilowi deGrasse Tysonowi i dr. Andrew Barronowi za ich wnikliwe spostrzeżenia i recenzje naukowe. Słowa podziękowania należą się również wielu innym osobom, które pomogły nadać tej książce blask.

GLOSARIUSZ

Alaya

Ósmy poziom świadomości umysłu, magazyn gromadzący efekty wszystkich naszych myśli, słów i czynów, a także nasze osobiste wspomnienia, świadome lub nie. Jest to również pamięć zbiorowa całej ludzkości. Zwana także świadomością *alaya* lub spichlerzem. (*Zobacz też:* dziewięć świadomości).

Amala

Dziewiąty poziom świadomości umysłu, lśniący poziom naszej natury Buddy, nasze większe ja lub czysta siła życiowa, która nie może zostać splamiona przez nagromadzenie karmiczne i która wywołuje uczucie transcendencji. Zwana także świadomością *amala* lub czystą świadomością. (*Zobacz też:* dziewięć świadomości).

Aśram

Miejsce medytacji i rekolekcji religijnych, zwłaszcza w Azji Południowej.

Bodhi (drzewo)

Duże drzewo, figowiec, znane również jako „drzewo wiedzy” lub „drzewo przebudzenia”. Według tradycji to właśnie pod tym drzewem nastąpiło oświecenie Buddy.

Bodhisattwa

Tym mianem są określane ludzie dążący do oświecenia (stanu Buddy), a ich dominującą cechą jest współodczuwanie, które manifestuje się w wykonywaniu praktyk altruistycznych dla dobra innych. W starożytnym sanskrycie *bodhi* oznacza „oświecenie”, a *sattva* „istotę” lub „żywą istotę”.

Budda

Słowo to oznacza „oświecony”. Budda jest osobą prawidłowo postrzegającą prawdziwą naturę i nietrwałość wszystkich zjawisk, a także prowadzącą innych do oświecenia. Natura Buddy, która jest niezniszczalną siłą życiową, istnieje we wszystkich istotach i cechuje się mądrością, odwagą i współodczuwaniem.

Budda Siakjamuni

Historyczny Budda, znany również jako Siddhartha Gautama lub Gautama Budda. Żył około 2500 lat temu między 560 rokiem p.n.e. i 480 r. p.n.e. Jest twórcą buddyzmu, którego nauki zawarte są w zbiorach pism znanych jako sutry. Powszechnie uważa się, że Sutra Lotosu zawiera ostateczną naukę Buddy. Siakjamuni oznacza „mędrca z rodu Siakjów”.

Buddyzm

Ta nazwa określa całe spektrum tradycji duchowych opartych na oryginalnych naukach Buddy Siakjamuniego, który żył

około 2500 lat temu. Buddyzm jest czwartą co do wielkości religią świata, której wyznawcy, znani jako buddyści, stanowią około 10 procent światowej populacji.

Buddyzm Nichirena

Szkoła buddyzmu wywodząca się z nauk Nichirena (1222-1282), japońskiego reformatora religijnego i filozofa. Nichiren nauczał, że tytuł lub jak kto woli daimoku Sutry Lotosu (Nam-myoho-renge-kyo) zawiera esencję nauk buddyjskich.

Butsudan

Słowo to po japońsku oznacza „buddyjski ołtarz”. Innymi słowy to domowe sanktuarium, w którym jest przechowywany Gohonzon, czyli buddyjska mandala. Jest to obiekt czci, który można spotkać w centrach buddyjskich SGI i prywatnych domach osób praktykujących.

Czakry

Sanskryckie słowo *czakra* oznacza „koło”, a w starożytnych wschodnich tradycjach leczniczych wskazuje kluczowe punkty energetyczne i ruch energii w ciele. Dharma-czakra, czyli Koło Prawa, jest często używana do opisu nauk buddyzmu, ponieważ dotyczy ona obracających się kół oświecenia.

Czantowanie

Jest to duchowa praktyka aktywnej medytacji i modlitwy, zwykle z powtarzaniem wokalizacji lub intonowaniem mantry, takiej jak Nam-myoho-renge-kyo.

Cztery szlachetne prawdy

Fundamentalna doktryna buddyzmu, która wyjaśnia prawdziwą przyczynę cierpienia i drogę emancypacji, czyli całkowitej wolności. Cztery szlachetne prawdy to: (1) prawda o cierpieniu – całe istnienie jest cierpieniem; (2) prawda o źródłach cierpienia, które pochodzi od samolubnego pragnienia; (3) prawda o ustaniu cierpienia – wykorzenienie egoistycznych pragnień, które umożliwia osiągnięcie stanu całkowitego szczęścia; (4) prawda o drodze do ustania cierpienia.

Daimoku

Japońskie słowo oznaczające „tytuł”. Daimoku odnosi się do Nam-myoho-renge-kyo, tytułu Sutry Lotosu.

Dziesięć światów

Sutra Lotosu naucza, że każdy z dziesięciu światów jest potencjalnym stanem istnienia lub stanem życia, nieodłącznym elementem żywych istot. Te dziesięć światów to: piekło (cierpienie lub destrukcyjna rozpacz), głód (nienasycone pragnienia), zwierzęcość (niekontrolowane zachowania instynktowne), gniew (przywiązanie do ego, konflikty i arogancja), człowieczeństwo (względny spokój), niebo (przejściowe uniesienie), nauka (szukanie prawdy w nauce lub doświadczeniach innych), realizacja (zrozumienie prawdy własnymi siłami), bodhisattwa (współczucie, altruizm, dążenie do oświecenia siebie i innych) oraz stan Buddy (całkowita wolność, pełnia i absolutne szczęście, nieograniczone poczucie jedności z siłą żywiołą Wszechświata). Każdy „świat” zawiera w sobie potencjał wszystkich innych światów.

Dziewięć świadomości

Dziewięć rodzajów rozeznania i świadomości. Pierwsze pięć świadomości odpowiada pięciu zmysłom: wzrokowi, słuchowi, węchowi, smakowi i dotykowi.

Szósta świadomość integruje i tłumaczy percepcję pięciu zmysłów na spójne obrazy i dokonuje osądów na temat zewnętrznego, fizycznego świata.

Siódma świadomość odpowiada wewnętrznemu światu. Świadomość i przywiązanie do ego, czyli niższej jaźni, pochodzą z siódmej świadomości. Siódma świadomość to także sfera wyobraźni i określania różnicy między dobrem a złem. (*Zobacz też: ego i mniejsze ja*).

Ósma świadomość, znana również jako świadomość *alaya*, istnieje na podświadomym poziomie naszego umysłu, gdzie przechowywane są wszystkie nasze poprzednie myśli, słowa i czyny (karma). Ósma świadomość zawiera sumę naszej pozytywnej i negatywnej karmy, przechowując ją jako karmiczne „potencjały” lub „nasiona”, które wywołują odpowiednio pozytywne lub negatywne konsekwencje. (*Zobacz też: alaya*).

Dziewiąta świadomość, znana również jako *amala*, pozostaje wolna od wszelkiej karmicznej nieczystości i jest definiowana jako podstawa wszystkich funkcji życiowych. Opisuje się ją jako „fundamentalną czystą świadomość”. Nichiren wpisał Gohonzon jako ucieleśnienie świadomości *amala*, czyli ostateczną rzeczywistość stanu Buddy. (*Zobacz też: amala*).

Ego

Ego to poczucie odrębności, poczucie dwoistości lub pojęcie oznaczające bycie innym lub lepszym od innych. Jest to fałszywe postrzeganie siebie jako odrębnej istoty, oddzielonej

od większej sieci życia lub innych. Często prowadzi do poczucia wyższości, arogancji lub gniewu.

Feniks

Symbol pozytywnej transformacji, która zachodzi wbrew wszelkim przeciwnościom. W mitologii greckiej feniks jest wyjątkowym ptakiem, który po setkach lat życia spala się całkowicie, po czym odradza się z popiołów. Za każdym razem wyłania się silniejszy, mądrzejszy i potężniejszy niż wcześniej.

Gohonzon

Mandala w kształcie zwoju używana jako punkt skupienia podczas czantowania Nam-myoho-rengo-kyo w buddyjskiej tradycji Soka Gakkai. Gohonzon jest fizycznym ucieleśnieniem Nam-myoho-rengo-kyo i wyraża oświecone aspekty dziesięciu światów, szczególnie stanu Buddy, który z natury posiadają wszyscy ludzie. W języku japońskim *Go* to honorowy przedrostek, który oznacza „godny szacunku”, a *honzon* oznacza „przedmiot fundamentalnego szacunku”. Nichiren opisał Gohonzon jako „podstawowy obiekt [mandalę] do obserwacji umysłu”.

Gongyo

Słowo japońskie, które w dosłownym tłumaczeniu oznacza „wysilać się w praktyce”. *Gongyo* jest częścią codziennej praktyki buddyjskiej Soka Gakkai, stosowanej dwa razy dziennie. Polega na recytowaniu fragmentów drugiego i szesnastego rozdziału Sutry Lotosu, a także czantowaniu Nam-myoho-rengo-kyo.

Jedność życia i środowiska

Buddyjska zasada, zgodnie z którą zmiana życia człowieka powoduje jednocześnie zmianę całego otoczenia. W związku z czym postrzeganie siebie jako czegoś oddzielnego od naszego środowiska jest iluzją. Życie wewnętrzne i świat zewnętrzny są jednym i tym samym. Otaczające nas środowisko, w tym praca, dom, rodzina i przyjaciele, jest odzwierciedleniem naszego stanu wewnętrznego. Ta zasada oznacza, że życie i jego środowisko, dwa pozornie różne zjawiska, mają zasadniczo niedwoisty charakter. Są dwiema integralnymi częściami jednej rzeczywistości.

Karma

Sanskryckie słowo oznaczające „działanie”. Doktryna karmy opiera się na prawie przyczyny i skutku. Karmę można określić jako nagromadzenie działań w myślach, słowach i czynach (przyczynach) dokonanych w przeszłości. Te przyczyny znajdują się w wewnętrznej sferze życia jako pewna uśpiona energia, która może się zmanifestować, kiedy wystąpią odpowiednie okoliczności. Indywidualna karma może być postrzegana jako nagromadzone karmiczne skutki związane z mikrokosmosem konkretnej żywej istoty.

Poza karmą indywidualną istnieje również karma zbiorowa. Jest to karma rodziny, sąsiedztwa, społeczeństwa, narodu, ludzkości czy też globalna społeczność żywych istot itd. Każdy człowiek jest częścią tych większych społeczności, dlatego ma udział w karmicznych skutkach szerszej sieci życia. Nawet jeśli jako jednostki nie uczestniczyliśmy bezpośrednio w określonym działaniu szerszej społeczności, to jako że jesteśmy z nią

połączeni karmicznie, również doświadczymy konsekwencji. Karmę zbiorową można postrzegać jako skutki karmiczne związane z makrokosmosem całego naszego świata.

Karmiczne wzorce

To nawyki lub podświadome zachowania i postawy, które regularnie powtarzają się w życiu człowieka.

Koło Prawa

Termin określający nauki buddyzmu. Nauczanie Buddy jest często wyrażane w pismach buddyjskich jako „obracanie Kołem Prawa”. *Prawo* w buddyzmie Nichirena odnosi się do Mistycznego Prawa przyczyny i skutku, czyli Nam-myoho-rengo-kyo.

Mandala

Duchowy obiekt oddania lub skupienia i symbol oświecenia. W japońskich tradycjach mandale często przyjmują formę zwojów i przedstawiają Buddów, Bodhisattwów, różne warunki życia żywych istot i inne symbole doktrynalne. (*Zobacz też:* Gohonzon).

Mantra

Mantra w sanskrycie oznacza „narzędzie” lub „instrument umysłu”.

Mantry to zazwyczaj krótkie, powtarzane słowa lub frazy wypowiedziane, śpiewane lub czantowane (takie jak Nam-myoho-rengo-kyo), które mogą być używane jako forma medytacji lub aktywacja umysłu i ducha.

Mniejsze ja

To zawężone postrzeganie samego siebie, przez co człowiek nie może odczuwać empatii ani współczucia. Ego może nas zniewolnić samolubnymi pragnieniami i zadać cierpienie zarówno nam, jak i innym.

Natura Buddy, większe ja

Buddyzm uczy, że wszyscy ludzie posiadają wrodzoną naturę Buddy, która oznacza nieodłączny potencjał umożliwiający osiągnięcie oświecenia. Natura Buddy jest również stanem istnienia i manifestacją stanu życia Buddy.

Oświecenie

Oznacza osiągnięcie stanu Buddy. Buddyzm Nichirena naucza, że można ten stan osiągnąć w obecnej formie jako zwykły człowiek. Nauka ta jest oparta na Sutrze Lotosu, która głosi, że aby stać się osobą oświeconą, nie ma potrzeby przekształcania jakichkolwiek własnych cech.

Przyczyna i skutek

Buddyjska zasada głosząca, że wszystkie działania (myśli, słowa i czyny) mają konsekwencje, pozytywne lub negatywne, w zależności od jakości i intencji działania. Uważa się, że efekty naszych działań nie są ani nagrodą, ani karą, a jedynie wynikającymi z tego konsekwencjami. Buddyzm wyjaśnia, że prawo przyczyny i skutku jest uniwersalne, działa przez całe życie i obejmuje przeszłe, obecne i przyszłe istnienia. Prawo przyczyny i skutku (zwane także Mistycznym Prawem przyczyny i skutku lub przyczynowością) jest podstawą nauki o karmie.

Rewolucja osobista

Proces pozytywnej przemiany charakteru. Wyzwolenie się ze skoncentrowanego na ego „mniejszego ja”. W tym procesie ujawnia się „większe ja”, doświadczając wewnętrznej przemiany głębokiego współczucia i radości w podejmowaniu działań na rzecz innych i ostatecznie wszystkich żywych istot.

Sangha

Społeczność praktykujących buddystów.

Soka Gakkai International (SGI)

Międzynarodowa organizacja zrzeszająca świeckich buddystów praktykujących nauki Nichirena. Działa w 192 krajach i terytoriach. SGI promuje pokój światowy poprzez wymianę kulturalną, edukację oraz osobistą przemianę i wkład społeczny. Po japońsku *Soka Gakkai* oznacza „towarzystwo tworzenia wartości”.

Sutra

Sanskryckie słowo oznaczające „nić”. W buddyzmie sutra oznacza zbiór nauk lub wykładów buddyjskich.

Sutra Lotosu

Uważa się, że Sutra Lotosu zawiera ostateczną naukę Buddy Siakjamuniego. Jej istotą jest tytuł Nam-myoho-renge-kyo, którego intonowanie i praktykowanie może otworzyć wszystkim drzwi do oświecenia. Nazywana także Sutrą Lotosu Cudownego Prawa lub Sutrą Kwiatu Lotosu Dobrej Dharmy. Oryginalnie Sutra Lotosu została napisana w sanskrycie, a pierwotne brzmienie jej tytułu to „Saddharma-pundarika-sutra”.

Została przetłumaczona na chiński przez buddyjskiego uczono-
nego Kumaradziwę około 406 roku. Składa się z ośmiu to-
mów i dwudziestu ośmiu rozdziałów. (*Zobacz też:* buddyzm,
Nichiren).

Szogun

W dawnej Japonii szogunowie byli najwyższymi dowódcami
wojskowymi. Tytuł ten był nadawany przez cesarza. Od 1603
do 1868 roku Japonią rządili szogunowie pochodzący z rodzi-
ny Tokugawa. Szogunowie kontrolowali politykę zagraniczną
i wojsko, a także byli najważniejszą grupą w japońskim społe-
czeństwie, ciesząc się największą władzą.

Szogunat

To system rządów feudalnej dyktatury wojskowej, sprawowanej
przez szoguna w Japonii.

Trzy trucizny

Chciwość, gniew i głupota, które czasami określane są jako
ignorancja lub głupota. Buddyzm naucza, że trzy trucizny
to podstawowe zło tkwiące w życiu, powodujące cierpienie.
Te trucizny są źródłem wszelkich złudzeń i ziemskich pragnień
powodujących nieszczęście.

Większa jaźń

Większa jaźń to szerokie poczucie jaźni, umożliwiające utożsa-
mianie się i wczuwanie w cierpienie innych, oparte na mądrości
i szacunku dla godności wszelkiego życia i jego współzależno-
ści. Ten, kto podważa egocentryzm altruistycznym działaniem,
znacznie poszerza niższe ja w kierunku ideału większego ja.

Zależne powstawanie

„Żaden człowiek nie jest samoistną wyspą” – napisał poeta John Donne. Zależne powstawanie jest buddyjską doktryną wyrażającą współzależność wszystkich rzeczy. Zgodnie z tym nie istnieje żadna istota ani zjawisko funkcjonujące samodzielnie i niepowiązane z innymi istotami oraz przyczynami i warunkami. Oznacza to, że nic nie może istnieć niezależnie od innych rzeczy lub powstawać w izolacji. Rozpoznając nasze wrodzone połączenie ze wszystkimi istotami i sytuacjami, jesteśmy zmotywowani do współczucia innym. Zależne powstawanie nazywamy również przyczyną zależną lub współistnieniem warunkowym.

BIBLIOGRAFIA

- Carter, Lawrence Edward, Sr. *A Baptist Preacher's Buddhist Teacher*. Santa Monica: Middleway Press, 2018.
- Causton, Richard. *The Buddha in Daily Life*. London: Rider, 1995.
- Derbolav, Josef, i Daisaku Ikeda. *Search for a New Humanity*. London: I.B. Tauris, 2008.
- Gold, Taro. *Living Wabi Sabi: The True Beauty of Your Life*. Kansas City: Andrews McMeel Publishing, 2004.
- Hancock, Herbie. *Herbie Hancock: Possibilities*. New York: Penguin, 2014.
- Hawking, Stephen. *Brief Answers to the Big Questions*. New York: Bantam, 2018.
- Hochswender, Woody, Greg Martin i Ted Morino. *The Buddha in Your Mirror*. Santa Monica: Middleway Press, 2001.
- Ikeda, Daisaku. *Unlocking the Mysteries of Birth & Death*. Santa Monica: Middleway Press, 2004.
- Jammer, Max. *Einstein and Religion: Physics and Theology*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 2002.
- King, Martin Luther, Jr. *Why We Can't Wait*. New York: Signet Classics, 2000.

- Mercer, Michelle. *Footprints: The Life & Work of Wayne Shorter*. New York: Penguin, 2007.
- Ricard, Matthieu i Trinh Xuan Thuan. *The Quantum and the Lotus*. New York: Crown, 2001.
- Shorter, Wayne, Herbie Hancock i Daisaku Ikeda. *Reaching Beyond*. Santa Monica: Middleway Press, 2018.
- Turner, Tina i Kurt Loder. *I, Tina*. New York: William Morrow, 1986.
- Turner, Tina, Deborah Davis i Dominik Wichmann. *My Love Story*. New York: Atria Books, 2018.
- Tyson, Neil deGrasse i Donald Goldsmith. *Origins*. New York: W. W. Norton, 2005.
- Watson, Burton, tłumacz. *The Lotus Sutra*. Tokyo: Soka Gakkai, 2009.

INDEKS

A

ageizm 97, 144
akcja, trzy rodzaje 160
alaya 78–79, 209, 213
Aleksander Wielki 156
Aleksandria 156
altruizm 142
amala 79, 209, 213
„Amazing Grace” 160
Anderson, Marian 22
Angelou, Maya 77, 127, 159, 160, 182
Ann-Margret 56
Anster, John 178
Art Institute of Chicago 153
Arystoteles 42
Aśoka, władca Indii 156
aśram 59, 209
atleci 111

B

Bach, Erwin 114, 129–130, 164, 170, 180, 185, 189, 191, 202, 204

Bailey, Pearl 36
Baldwin, James 95
Ball, Lucille 132
baptystyczna tradycja 16, 20, 24, 124, 139, 153
Barlaam, święty 156
Beauvoir, Simone de 178
Bethune, Mary McLeod 18
Beyoncé 145
Beyond Music 149–168, 150, 203
 „Buddhist and Christian Prayers” 150–152, 154, 157–163, 166
 „Children Beyond” 184
 „Love Within” 160, 180
Bishop, Valerie 55
bodhisattwa, w dziesięciu światach 39–41, 43, 44, 47, 52, 212
Bodhisattwowie 156, 210
„Boska komedia” (Dante) 157
Bowie, David 141
Bóg 24, 133, 144, 154
 moneta 98
Brown, Wendell 204

- budda 210
 - ten, który trwa 181
 - znaczenie słowa 59, 210
 - Budda, Siakjamuni (Siddhartha Gautama) 59–61, 117, 140, 156, 193, 210, 218
 - „Buddhist and Christian Prayers” 150–152, 154, 157, 157–163, 166
 - buddyzm 11, 32, 34, 35, 46–49, 56, 61, 70, 75, 86, 119, 130, 136, 137, 140, 164, 165, 210
 - chrześcijaństwo i 154, 156
 - terminy w glosariuszu 209–220
 - wyprawy z Indii w III wieku 156
 - buddyzm Nichirena 114
 - Soka Gakkai International (SGI) 56, 61, 80, 104, 218
 - butsudan, buddyjski ołtarz 169, 211
- C**
- Carter, Lawrence, Sr. 139
 - cel 194
 - Château Algonquin 53, 149, 164, 169, 180, 191, 202
 - chciwość 141, 219
 - Cher 37–38
 - „Children Beyond” 184
 - Chopra, Deepak 158
 - chrześcijaństwo 156
 - baptystyczna tradycja 16, 20, 24, 124, 139, 154
 - „Buddhist and Christian Prayers” 150–152, 154, 157–163, 166
 - buddyzm 154, 156, 157
 - Jezus 124, 156
 - misjonarze w Japonii 154
 - świadomość Chrystusa 83, 140, 142, 154
 - cień 146
 - cierpienie 212
 - cierpliwość 181
 - Clapton, Eric 56
 - Clarke, John Henrik 138
 - cuda 120, 121, 139
 - Curti, Beat 200, 202
 - Curti, Regula 149–152, 160, 197–205
 - czakry 169–170, 211–212
 - czantowanie 211
 - fale mózgowe i 85
 - fizyczne i psychiczne korzyści 85–86
 - czantowanie Nam-myoho-renge-kyo 30–32, 33–34, 38, 49, 53–59, 61, 67–70, 79, 80, 89, 93, 119, 133, 167, 169–171, 175, 191, 199, 202, 211, 214, 218
 - gohonzon i 211, 214
 - karma i 75
 - polerowanie lustra naszego życia i 73–75
 - spędzanie czasu na 68–69
 - wymowa 67–68
 - znaczenie 67–69
 - częstotliwości 85, 167
 - cztery szlachetne prawdy 212
 - cztery szlachetne ścieżki 40
 - czułość 164
 - czyny, myśli, słowa 160

D

daimoku 211, 212
Dalajlama 151
Daltrey, Roger 56
Dante Alighieri 157
Davies, Roger 114, 127
Davis, Miles 115
Davis, Sammy, Jr. 45
Dee, Ruby 95
deklaracja misji 118–119
Dial, The 60
Disappearing Acts (McMillan) 91
DNA 83
Donne, John 144, 220
Douglass, Frederick 182
drzewo bodhi 59, 210
duchowość 11. *zobacz*
 także: religijne i duchowe
 tradycje
Dunham, Katherine 22
dyskryminacja 17, 96, 142,
 142–144, 147, 190
dzieci 185
dziesięć światów 33–52, 65–84,
 212–231

E

Edelman, Marian Wright 58, 192
Egipt 156
ego 76, 83, 124, 131, 213,
 213–214, 217, 219
 mentor i 111
 obwinianie 109
 problemy i 103, 110–111
Einstein, Albert 65, 66, 119
Ellington, Duke 102

Emerson, Ralph Waldo 60–61,
 142
Ephron, Nora 77

F

Feniks 141–142, 214
„Ferris Bueller’s Day Off” 153
filmy 26, 56, 111, 136, 188
Fisher, Carrie 107
Fitzgerald, Ella 192
Fonda, Jane 36
Franciszek, papież 164

G

Gandhi, Indira 87
Gandhi, Mahatma 58–59, 173
Gaye, Marvin 45
Gibson, Althea 112
Gillespie, Marcia Ann 95
głosariusz 209–220
głód 39–40, 44, 46, 50, 212
głupota 142, 219
gniew, w dziesięciu światach 40,
 44, 46, 50, 212
gohonzon 211, 213, 214
Goldberg, Whoopi 143
Gold, Taro 197–205
gongyo 160, 214
Goodall, Jane 63
Grammy, nagroda 116, 179
Grecja 156

H

Hancock, Gigi 115
Hancock, Herbie 115–116, 140
Harvard, uniwersytet 115
Hawking, Stephen 165–166

Hay, Louise 91
Hendersonowie 43, 113
Hesse, Hermann 177
hierarchia potrzeb 46–47
Hillesum, Etty 42
Hill, Raymond 27
Horne, Lena 18, 87

I

Ikeda, Daisaku 34, 114, 120, 137, 155
Indie 157
 buddyska ekspedycja z 156–157
intuicyjny 79, 82
intuicja 82
iść do przodu 122–123, 130, 136, 176, 177

J

Jackson, Mahalia 163
Japonia 47
 atomowa bomba 104
 jezuiccy misjonarze 154–156
japońskie panie w grupie
 czantującej 104–106, 134
jasne widzenie 170
jazz 115
jażń. *zobacz także*: ego
 mniejsza 217
 prawdziwe ja 180
 role w świecie i 174
 większa 219
jedność 146, 215
jedność (unity) 164
Jezioro Zuryskie 151
 dom Tiny 53, 149, 164, 169, 180, 191, 202

jezuiccy misjonarze 154–156
Jezus 124, 156
John, Elton 56
Jones, Quincy 187
Jordan, June 155
Jozafat, święty 156
Jung, Carl 78–79

K

karma 64–67, 70, 98, 109, 122, 134, 147, 169, 171, 184, 194, 215
 alaya i 78–79, 209, 213
 amala i 79, 209, 213
 analogia do wody i osadu 80–81, 88, 183
 czantowanie i 75
 karmiczne wzorce 64, 68, 184
 trzy rodzaje działania i 160
 zbiorowa 79
Kartezjusz 78
Keller, Helen 107
Kimiko 104–106
King, Coretta Scott 173
King, Martin Luter, Jr. 139, 144, 165
Koło Prawa 216
kreolskie powiedzenie 132
Kumaradziwa 219

L

Le Guin, Ursula K. 178
„Let Go Let God” (Newton-John) 30
lotos 14, 15, 109, 193
„Love Within” 160, 180
Lucien, Maria 55
lustro życia, polerowanie 73–75, 134–135, 141, 205

L

Lukasza, Ewangelia 126

M

Mackie, Bob 37, 44

„Mad Max Beyond Thunderdome”
179

Makiguchi, Tsunesaburo 117

makrokosmos i mikrokosmos 147

Mama Georgie 19, 23, 26, 39, 41,
166–167

mandala 216

gohonzon 211, 213, 214

Manhattan, klub 27

mantry 29, 151, 216

Marek Aureliusz 84

Martin Luther King Jr.

International Chapel at

Morehouse College 139

martwienie się 134

Maslow, Abraham 63, 187

Matka Teresa 63, 187

mądrość 83, 184

McMillan, Terry 91

media 188

media społecznościowe 114,
186–190

medycyna, zamiana trucizny w
99–120, 130, 189, 193, 194,
199

mentorstwo 111–115

mikrokosmos i makrokosmos 147

Milton, John 42

miłość 114

miłość własna 180

Mirabai 66

misja 194

Mistyczne Prawo przyczyny

i skutku 74, 157, 183, 216, 217

Mitchell, Joni 63

modlitwa 133–134, 160, 164,
169–171, 179, 202

„Buddhist and Christian
Prayers” 150–152, 154,
157–163, 166

moneta od Boga 98

Morehouse College 139

Morrison, Toni 192

mózg 84–85, 176

muzyka 165

śpiewanie 166, 167

myśli 83–84, 120, 160

N

nadzieja 194

Nagardżuna 103

Nagasaki 104

narzekanie 134

natura 14, 24–25, 82–83, 121,
149, 167, 180

nauka 39–41, 44, 47, 51, 212

negatywność 88–96, 96, 183–184,
195

neurony 84–85

Newton-John, Olivia 30

Nichiren 61–62, 79, 86, 100, 103,
117, 122, 126, 146, 166, 179,
191, 211, 213

„O osiągnięciu stanu Buddy
w tym życiu” 73–74

Nicholson, Jack 56

niebo 39–40, 44, 46, 51, 212

„Niedzielne popołudnie na wyspie
La Grande Jatte” (Seurat) 153

nieświadomość zbiorowa 78–79
nieświadomy umysł 75
niewolnictwo 115
Nin, Anaïs 36
Norton Lectures 115
„Nutbush City Limits” 31
Nutbush, Tennessee 13, 16–17,
19, 21, 25–26, 180

O

obwinianie 109, 183
odpowiedzialność 109, 184
„O osiągnięciu stanu Buddy w tym
życiu” (Nichiren) 73–74
osad, analogia 80–81, 88, 183
osiem, aspekty liczby 191–193
osobowy wzrost przez wyzwania
124, 127
oświecenie 142, 217
Owens, Karen i Sharon 82

P

Pandit, Vijaya Lakshmi 107
Parks, Rosa 102
Parton, Dolly 77
piekło 39–40, 46, 47, 50, 212
piekło (Dante) 157
poczucie winy 109
podejmowanie decyzji 89
podświadomość 75, 88
polerowanie lustra życia 73–75,
134–135, 141, 205
ponowne narodziny 124
potrzeby, hierarchia 46–47
pozytywność 194
„Private Dancer” 94, 179, 198

problemy 100–101, 103, 194
ego i 103–104, 110–111
narzekanie na 134
wspólne działanie, by rozwiązać
165–166, 190
zamiana trucizny w lekarstwo
99–120, 130, 189, 193, 194,
199
problemy psychiczne 185–186
przeszłość 193–194
teraźniejszość i przyszłość 194
wspomnienia 90, 172
przyczyna i skutek 74, 157, 183,
216, 217
przyszłość, przeszłość,
teraźniejszość 194
puentyizm 152

R

rasizm 17, 97, 144, 190
realizacja 39–41, 44, 47, 51, 212
religijne i duchowe tradycje 151,
154, 157, 165
rewolucja 123, 133
czułości 164
osobista 121–148, 177, 194, 218
rezonans Schumanna 85
„River Deep – Mountain High” 28
„River: The Joni Letters” 116
role w świecie 174
Rolling Stones 28
różnorodność 152–153
ruch na rzecz praw obywatelskich
17
Rudolph, Wilma 30, 102
Rumi 159
RuPaul 92

S

Sagan, Carl 39, 44
samodoskonalenie 130, 135, 137
samorefleksja 183–184
samotność 186–188
sangha 55, 218
Schumann, Winfried 85
Seattle, Chief 173
seksizm 97, 144
Sempers, Susie 55
serce 134, 135
 rewolucja serca 121–148
Seurat, Georges 152–153
Shak-Dagsay, Dechen 151
Shorter, Ana Maria 57, 104, 105,
 145, 200
Shorter, Wayne 57, 105, 115–118,
 145, 163, 200–201
Siakjamuni Budda (Siddhartha
 Gautama) 59–61, 117, 140,
 156, 193, 210
„skrzywdzeni ludzie krzywdzą
 ludzi” 181
słowa, myśli, czyny 160
służba 145
smartfony 186–188
Smith, B. 87
Smith, Hardin 16
social media 114, 186–190
Soka Gakkai International (SGI)
 56, 61, 80, 104, 218
Soka Gakkai tradycja 61, 62, 152,
 214
Spector, Phil 28
stan Buddy 55, 70, 71, 79–81,
 83, 88, 98, 134, 139, 140, 141,
 142, 144, 152, 154, 169–170,
 180–181, 210–211

mentor i 111
 w dziesięciu światach 39–41,
 47, 52, 212
stany życiowe 123, 137
 jako rodzaj dziesięciu światów
 33–52, 65
 podnoszenie 48, 108, 119, 193
starzenie się 177
strefa komfortu 122, 125,
 128–130, 135, 176
sutry 60, 218
 Sutra Lotosu 60–61, 67, 68,
 103, 139–141, 152, 160,
 164, 191, 210, 211, 217, 218
szacunek 191
szczęście 62, 71, 83, 84, 89, 131,
 139, 181
szogun 73, 219
szogunat 156, 219

Ś

śmierć 189
śpiewanie 166, 167
świadomość
 dzielenie 78
 dziewięć poziomów 75–82,
 88–89, 98, 213

T

Taylor, Susan 126
telewizja 188
teraźniejszość, przeszłość
 i przyszłość 194
tęcze 149
Thoreau, Henry David 60
„Tina: The Tina Turner Musical”
 101, 128–129, 170, 171, 191

- Toda, Josei 140
 Tomasz, apostoł 156
 „Tommy” 56
 tradycja kwakrów 141
 trucizna, zamiana w lekarstwo
 99–120, 130, 189, 193, 194,
 199
 Truth, Sojourner 143
 Turner, Ike 27–28, 31, 32, 55, 56,
 105, 113, 115, 136, 171–174,
 181–183
 Turner, Ike, Jr. 27
 Turner, Tina
 dom nad Jeziorem Zuryskim
 53, 149, 164, 169, 180, 191,
 202
 dziadkowie 16, 19–21, 24, 26,
 39, 41, 44, 166–167
 dzieciństwo 13–27, 41, 92, 94,
 99–100, 136, 172, 176
 imię 16, 28, 172–174
 jubileuszowe tournée 152
 kuzynka Margaret 19, 23–25,
 113
 liceum 16, 26, 92, 113,
 124–125
 Mama Georgie i 19, 23, 26, 39,
 41, 166–167
 mąż (Erwin Bach) 114,
 129–130, 164, 170, 180,
 185, 189, 191, 202, 204
 nagroda Grammy 116, 179
 „Nutbush City Limits” 31
 osiemdziesiąte urodziny 170,
 193
 postać zawodowa 125–126, 174
 „Private Dancer” 94, 179, 198
 problemy zdrowotne 10, 84,
 86, 105, 156, 170, 176, 177,
 189, 204, 205
 próba samobójcza 29
 przełom w solowej karierze
 179, 199
 „River Deep – Mountain High”
 28
 rodzice 16, 17, 19–23, 26–27,
 88, 92–93, 180
 siedemdziesiąte urodziny 203
 siostry 17, 19, 24, 26, 93
 synowie (Craig i Ronnie) 27,
 31, 100, 105, 177, 185–186,
 201
 śpiewanie 21, 25–26, 127–128
 trudności 10, 136, 175–176
 „What’s Love Got to Do with
 It” 128, 198
 Wildest Dreams 201
 wybieranie piosenek 127–128
 Twain, Mark 187
 Tyson, Cicely 182
 Tyson, Neil deGrasse 64
- U**
- uprzedzenia 17, 97, 144, 144–145,
 147, 190
 uprzejmość 145, 205
 uraza 183
 uzależnienie od telefonu 186–189
- W**
- Walker, Alice 45, 138
 Walker, Margaret 132
 wartość 147, 172
 Washington, Denzel 112

Werlen, Martin 151
wewnętrzna mądrość 83
wewnętrzne i zewnętrzne światy
131, 215
„What’s Love Got to Do with It”
128, 198
Whitelow, Bootsie 25
wara 120
Williams, Elbert 17
Winfrey, Oprah 91, 112, 158
wiśnia, śliwa, brzoskwinia i
lubaszka 152
wizualizacja 76, 85, 128, 133, 136,
179, 180
woda i osad, analogia 80–81, 88,
183
wojna światowa II 104, 140
„Woodstock” (Mitchell) 63
wskazywanie palcem 109
wspomnienia 90, 172
wspólna tożsamość 190

współodczuwanie 142, 184, 217
wybaczenie 183
wybory 137
wyzwania, rozwój osobisty poprzez
124–125, 127
wzajemne powiązania 146, 164

Y

Young, Whitney M., Jr. 66

Z

zależne powstawanie 144, 220
zamiana trucizny w lekarstwo
99–120, 130, 189, 193, 194, 199
zbiorowa nieświadomość 78
zemsta 183
Ziemia 165, 172
częstotliwość 85
zmysły 75–76, 213
zwierzęcość 39–40, 44, 46, 50, 212
zwierzęta 82

O AUTORACH

TINA TURNER

Tina Turner, urodzona jako Anna Mae Bullock, jest piosenkarką, tancerką i aktorką, której kariera trwa już ponad sześćdziesiąt lat. Uwielbiana ikona muzyki, sprzedała ponad 200 milionów płyt i więcej biletów na koncerty na żywo niż jakikolwiek inny solowy wykonawca w historii. W życiu prywatnym Tina jest osobą głęboko uduchowioną. Uważa, że jej życiową misją jest dzielenie się swoimi doświadczeniami życiowymi, które doprowadziły ją do spektakularnych zwycięstw. Przez ponad trzy dekady sięgała głęboko do źródła swoich doświadczeń, aby udzielać krewnym i przyjaciołom osobistych wskazówek na temat najskuteczniejszych sposobów tworzenia trwałego szczęścia w ich życiu. Teraz w tej książce z radością dzieli się historią swojej duchowej podróży, aby mogła służyć innym. Tina, po zakończeniu swojej legendarnej kariery w branży rozrywkowej, osiadła na stałe w Szwajcarii. Mieszka tam ze swoim ukochanym mężem Erwinem Bachem. Są parą od trzydziestu czterech lat. Jej wspomnienia „My Love Story” stały się światowym bestsellerem.

tinaturnerofficial.com • Instagram: @tinaturner •
Facebook.com/tinaturner • tina-turner.rocks

TARO GOLD

Taro Gold jest autorem siedmiu bestsellerowych książek. Jedną z nich, „Living Wabi Sabi: The True Beauty of Your Life”, stała się ulubioną książką Tiny Turner. Pozostałe to: „The Tao of Mom”, „The Tao of Dad”, „What Is Love?” oraz „Open Your Mind, Open Your Life”. Publikował także wiele artykułów na temat buddyzmu na łamach „World Tribune” i magazynu „Living Buddhism”. W młodości Taro był częścią pierwszej obsady spektaklu „Evita” na Broadwayu, a także występował w wielu innych musicalach, w tym „Falsettos” i „Peter Pan”. Przez większość życia mieszkał poza granicami rodzinnego kraju, co bardzo pomogło mu poszerzyć światopogląd. Odwiedził ponad 40 krajów, w tym Australię, Hiszpanię i Japonię, gdzie zatrzymał się na dłużej. Był pierwszym Amerykaninem, który ukończył Soka University of Tokyo. Taro mieszka obecnie w Stanach Zjednoczonych ze swoim najlepszym przyjacielem od dwudziestu pięciu lat – mężem Wendellem Brownem – i ukochanym chartem włoskim o imieniu Magic.

tarogold.com • Twitter: [@tarogold](https://twitter.com/tarogold) • Instagram: [@tarogold](https://www.instagram.com/tarogold)

REGULA CURTI

Regula Curti jest multiinstrumentalistką, muzykoterapeutką, pedagogką i założycielką Domu Sztuki Sakralnej Seeschau nad Jeziorem Zuryskim. Jest przedsiębiorczą i kreatywną siłą stojącą za „Beyond Music”, globalną platformą cyfrową, którą założyła w 2007 roku. Po uzyskaniu tytułu magistra sztuki ekspresyjnej i muzykoterapii pasją Reguli jest dzielenie się uzdrawiającą i jednoczącą mocą muzyki. „Beyond Music” promuje współpracę między piosenkarzami i muzykami reprezentującymi różne kultury w celu wspierania pokoju i tolerancji. Regula wyprodukowała i wokalnie wystąpiła na czterech najlepiej sprzedających się albumach międzywyznaniowych, które zdobyły złote i platynowe nagrody, w tym za współpracę z Tiną przy albumach „Beyond Buddhist i Christian Prayers”, „Children Beyond”, „Love Within Beyond” i „Awakening Beyond”. Regula mieszka w Szwajcarii. Od prawie trzydziestu lat żyje z mężem i współzałożycielem Fundacji Beyond, Beatem Curti.

beyond-foundation.org • Instagram: @regula.curti •
Facebook.com/beyond



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

ZAKOCHANY W ŚWIECIE

Yongey Mingyur Rinpoche, Helen Tworokow

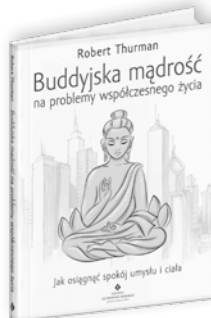


Jeden z największych nauczycieli buddyzmu, szanowany opat trzech klasztorów i wschodząca gwiazda wśród tybetańskich mistrzów, opuścił w tajemnicy swój klasztor, by udać się na wędrowne odosobnienie. Porzucił wygodne życie i zamienił bezpieczeństwo na anonimowość, której nigdy wcześniej nie zaznał. Wkrótce, na skutek zatrucia pokarmowego, śmiertelnie zachorował, a jego podróż przybrała zaskakujący obrót. Ta niezwykle szczerza i inspirująca historia odkryje przed tobą życie wewnętrzne jednego z największych nauczycieli buddyzmu. Poznasz jego emocje, przekonania i wątpliwości, odkryjesz

bezcenne nauki płynące z filozofii buddyjskiej, a także medytacje, które stanowiąc będą bezcenną pomoc w twojej duchowej transformacji. Buddyjska mądrość we współczesnym świecie!

BUDDYJSKA MĄDROŚĆ NA PROBLEMY...

Robert Thurman



Czy mogę osiągnąć spokój umysłu oraz zasmakować szczęścia bez kropli goryczy w obecnych, trudnych czasach? Tak! Autor, mnich buddyjski, emerytowany profesor i wykładowca buddyzmu oraz przyjaciel Dalajamy, wyjaśnia, jak to zrobić. Z jego książki dowiesz się, że nie musisz być wyznawcą buddyzmu, by praktykować nauki Buddy. Każdy może wykorzystać zasady diamentowej drogi, ćwiczenia umysłu i praktyki duchowe, by rozwinąć pełnię świadomości. Tylko pogodzenie się z otaczającą cię rzeczywistością i odrzucenie cierpienia wynikającego z poczucia braku, może dać ci szczęście. W książce znajdziesz

informacje, jak praktyki rozwoju duchowego i osobistego, medytacja i uważność oraz ćwiczenia umysłu pomogą ci wprowadzić zasady buddyzmu tybetańskiego do swojego życia. Współczesny buddyzm dla każdego.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

METACZŁOWIEK

dr Deepak Chopra



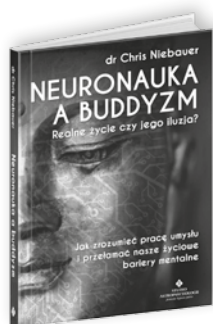
Jak przekroczyć iluzoryczne konstrukcje myślowe i wkroczyć w rzeczywistość pozbawioną jakichkolwiek ograniczeń? Jak osiągnąć pełnię swojego potencjału? Wystarczy stać się metaczłowiekiem! Dr Deepak Chopra, światowej sławy pionier medycyny integracyjnej, odkrywa przed tobą sekret wyższej świadomości. Opierając się na neuronauce, medycynie, kwantowości, antropologii, a nawet przypowieściach odkrywa przed tobą sekret przebudzenia twojego umysłu. Dzięki temu wkroczysz na nową ścieżkę rozwoju duchowego, która poprowadzi cię do metarzeczywistości. Proste ćwiczenia i medytacje pomogą

ci przeprogramować swój mózg i podświadomość. Z ich pomocą wyeliminujesz ograniczające systemy przekonań i negatywność, które uniemożliwiają ci osiągnięcie maksimum potencjału. Wkrocz w metarzeczywistość!



NEURONAUKA A BUDDYZM

dr Chris Niebauer



Czy współczesna neuronauka i psychologia kwantowa mogą mieć coś wspólnego ze starożytnymi naukami i filozofią buddyzmu? Tak! Autor tej fascynującej książki zabierze cię w podróż, która pozwoli ci odkryć i zrozumieć, co to jest jaźń, jak działa twój umysł i czym on się różni od mózgu. W interesujący sposób wyjaśni, jak działają obie półkule mózgu i jaki to ma związek z twoją świadomością, ale też i z rozwojem duchowym. A zawarte w tej publikacji proste ćwiczenia i ciekawe eksperymenty myślowe, które możesz potraktować jako rodzaj skutecznej terapii, pozwolą ci diametralnie zmienić twoje doświadczanie świata.

Większa świadomość pomoże z kolei zmniejszyć niepokój i twoje zmagania z negatywnymi myślami. Odkryj, jak działa umysł, a zrozumiesz siebie.



ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

POKOCHAJ SWOJE ŻYCIE

Louise Hay



Cokolwiek dziś sobie pomyślałeś na temat swego zdrowia, rodziny, sytuacji zawodowej czy stanu finansów, stanie się prawdą. Tak się kreuje twoje życie. Każda myśl czy wypowiedziane z przekonaniem słowo stanowi bowiem samospełniającą się przepowiednię. Jest to afirmacja. Louise Hay – autorka licznych międzynarodowych bestsellerów – wypróbowała to na sobie. Niezależnie, czy mówimy o zdrowiu, stanie konta, wieku, miłości czy byciu kreatywnym – odpowiednie afirmacje sprawią, że nie będziesz się musiał tym przejmować, a o doskonały stan danego aspektu życia zatroszczy się wszechpotężny Wszechświat.

Zupełnie jak w restauracji – ty musisz tylko złożyć odpowiednie zamówienie.



CODZIENNIE KOCHAJ SIEBIE DZIĘKI PRZESŁANIOM LOUISE HAY

Louise Hay



Korzystając z ponadczasowych nauk Autorki przekonasz się, że wszystko, co dajesz, wraca do ciebie. Uświadomisz sobie, że masz wpływ na wszystkie wydarzenia w swoim życiu i jesteś za nie odpowiedzialny. Tworzysz doświadczenia każdą myślą i wypowiedzianym słowem. Kiedy tworzysz pokój i harmonię w umyśle, przyciągasz do siebie pozytywne zdarzenia i podobnie myślących ludzi. Dzięki poradom Autorki zadbasz o swoje ciało, umysł i ducha oraz spełnisz ich potrzeby. Zaczyniesz korzystać z pracy z lustrem oraz zdobędziesz się na wdzięczność i przebaczenie. Zadbasz o własne ciało, umysł i ducha oraz spełnisz

ich potrzeby oraz zastosujesz w praktyce dziesięć podstawowych lekcji płynących z nauk Louise Hay. Skorzystaj z dobrodziejstw życia!



ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



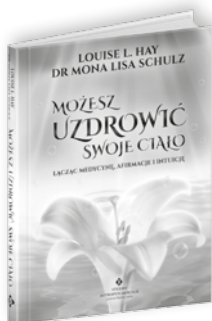
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

MOŻESZ UZDROWIĆ SWOJE CIAŁO

Louise L. Hay, dr Mona Lisa Schulz



Książka łączy wiedzę naukową z intuicją. Autorki prezentują swoją wieloletnią praktykę z dziedziny medycyny, intuicji, świadomości i podświadomości. Udowadniają, że sam możesz uzdrowić swoje ciało. Gdy nauczysz się równoważyć emocje, zrozumiesz przyczyny bólu na poziomie uzdrawiania holistycznego. Jeśli niepokoi cię twoje zdrowie i brak odporności, to zrób test znajdujący się w książce, który da ci odpowiedź na jakie części swojego ciała powinieneś zwrócić szczególną uwagę. W książce znajdziesz także opisane centra emocjonalne oraz terapie, pomagające w znalezieniu

przyczyny choroby. Publikację kończy tabela, która pomoże ci szybko zastosować odpowiednią dla twojej dolegliwości afirmację i powrócić do zdrowia i poczucia szczęścia. Masz w sobie moc, która cię uzdrowi.



MOŻESZ UZDROWIĆ SWÓJ UMYŚŁ

dr Mona Lisa Schulz, Louise Hay



Wielu z nas dopada stres, zmęczenie, poczucie zagubienia i depresja. Często słyszymy, że „samo przejdzie” albo, że powinniśmy po prostu wypocząć. Zwykle to nie wystarczy. Dr Mona Lisa Schulz oraz Louise Hay w swojej książce przedstawiają sposoby jak możesz poradzić sobie z napadami lęku, uzależnieniami, stresem i depresją przy okazji poprawiając również sprawność umysłu i koncentrację. Ich metody są połączeniem medycyny, afirmacji i rozwoju własnej intuicji, dzięki czemu samodzielnie będziesz mógł znaleźć przyczynę swoich problemów. Udowadniają, że połączenie ciało-umysł jest bardzo silne i odczytując dolegliwości twojego organizmu, możesz odnaleźć przyczyny

głęboko zakorzenione w Twoich emocjach. Twoja recepta na sprawny umysł.



ZAMÓW JUŻ TERAZ ✨ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

STRAŻNICY ISTNIENIA

Eckhart Tolle, Patrick McDonnell



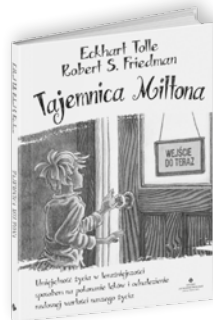
Jak często pędzisz za szczęściem tracąc jednocześnie szansę cieszenia się tym, co właśnie trwa? Dzięki tej książce dostrzeżesz piękno otaczającego cię świata i ujrzysz cud życia. Jest ona unikalnym przedsięwzięciem duchowego nauczyciela i znanego ilustratora. Eckhart Tolle przygotował przemawiające do wnętrza każdego człowieka sentencje. Patrick McDonnell opracował z kolei ilustracje, które wywołują wyłącznie pozytywne uczucia. Ich książka skłania do wejścia w głąb siebie i wydobycia tego, co pozytywne. Pozwala odkryć miłość do całej natury. Przesłania w niej zawarte pomagają nie tylko poczuć się częścią

jedności zwanej życiem, ale jednocześnie cieszyć się chwilą obecną. Zawsze jest czas, by zatrzymać się i powąchać różę.



TAJEMNICA MILTONA

Eckhart Tolle, Robert S. Friedman



Milton ma około ośmiu lat, a jego ulubionym zwierzęciem jest kot Przytulak. Chłopiec kocha szkołę, na boisku jest jednak prześladowany przez Cartera. Ponieważ jest zaczepiany, Milton nie lubi już chodzić do szkoły. Boi się każdego ranka, strach przed Carterem go paraliżuje. Z pomocą dziadka i swego kota chłopiec odkrywa różnicę między *Wtedy*, *Kiedy* i *Teraz*. Milton jest w stanie pozbyć się lęku przed zastraszaniem. Żyjąc w terażniejszości, nie boi się już spotkania z Carterem. Po raz pierwszy w Polsce bestsellerowy Autor przedstawia swoją koncepcję potęgi terażniejszości w formie opowieści dla dzieci.

Ta pięknie ilustrowana opowieść niesie proste i mądre przesłanie zarówno dla dzieci, jak i ich rodziców. Odkryj tajemnicę Miltona.



ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

BOSKI LEKARZ WYDANIE ROZSZERZONE

Anthony William



Po tej lekturze będziesz umiał bronić się przed wirusami, również przed COVID-19. Oczyszczając organizm według Boskiego Lekarza, pozbędziesz się dolegliwości, które cię dotykają i odzyskasz zdrowie. Pomoże ci w tym sok z selera naciowego, na którego przepis znajdziesz w książce oraz nowatorskie sposoby na stres pochodzące prosto od Ducha Współczucia. Poznasz też 28-dniowy program terapii i diety oczyszczającą (która jest również terapią antywirusową – tak jak każdy program oczyszczający Boskiego Lekarza). Z książki dowiesz się, jak pokonać alergię, przerost Candidy, choroby autoimmunologiczne i tarczycy, cukrzycę czy stwardnienie rozsiane. Oczyszczanie oznacza równocześnie pozbywanie się dolegliwości. Boski Lekarz podpowiada również, jak pokonać choroby przewlekłe i uznaje je za całkowicie uleczalne. Skorzystaj z medycyny przyszłości.

SOK Z SELERA NACIOWEGO – SEKRET BOSKIEGO LEKARZA

Anthony William



Inicjator globalnego ruchu selerowego prezentuje niezwykłe właściwości soku z selera naciowego. Okazało się, że leczy on jelita i usuwa zaburzenia trawienia, jak również równoważy poziom cukru we krwi, ciśnienie krwi, wagę ciała i funkcje nadnerczy. Jeśli dodamy do tego fakt, że neutralizuje i usuwa toksyny z mózgu i jelit oraz przywraca zdrowie osobom cierpiącym na dolegliwości i choroby przewlekłe, i te o nieznanym przyczynie, uzyskamy uniwersalne panaceum. Sprawdź, jak samodzielnie wyeliminować m.in. zespół przewlekłego zmęczenia, trądzik, egzemę, uzależnienia, ADHD, choroby tarczycy, cukrzycę, zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego, zaburzenia odżywiania, choroby autoimmunologiczne, boreliozę i problemy ze wzrokiem. Sok z selera – wybór ekspertów!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



**Poznaj niezwykłą historię duchowej podróży Tiny 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 Tiny 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 żywioowymi 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:



Kup książkę