

Idź do

Przykładowy  
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany  
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje  
o nowościach

## Życie w rytmie marzeń. Miej odwagę realizować swoje cele i pasje.

Autor: Matthew Kelly

Tłumaczenie: Ewa Borówka

ISBN: 978-83-246-1557-5

Tytuł oryginału: [The Rhythm of Life:  
Living Every Day with Passion and Purpose](#)

Format: A5, stron: 312



### ZATRZYMAJ SIĘ... tylko na chwilę

- Otrząśnij się ze stanu pustej i bezcelowej egzystencji
- Odnajdź swój cel i naucz się realizować marzenia
- Odkryj wewnętrzną równowagę i prawdziwe szczęście
- Zmień całe swoje życie

*Cudowna książka! Zawiera ważne spostrzeżenia na temat szczęśliwszego, zdrowszego i bardziej satysfakcjonującego życia*

*dr Stephen R. Covey, autor książki 7 nawyków skutecznego szefa*

### Geniusz tkwi w Tobie

„Jak w kołowrotku bezwolnie się kręcę, gubiąc wątek i dni. A jakiś bies wciąż powtarza mi: prędejl!” – śpiewała kiedyś Anna Maria Jopek. Świetnie wiesz, co miała na myśli... Na pewno męczy Cię bieżączka i zgiełk dnia codziennego. O bóle głowy przysparza chaos, w jakim pogrąża się Twoje pozornie doskonale zorganizowane życie. Z jakiegoś powodu szczęście stale Cię omija i zaczynasz się zastanawiać, czy los nałożył na Ciebie jakieś złośliwe embargo.... Chcesz, żeby ktoś wreszcie zatrzymał świat i pozwolił Ci zeskoczyć z szalonej karuzeli?

Potrzebujesz nowego celu, wielkiej pasji i chwili refleksji, by móc wreszcie zastanowić się nad sobą. Potrzeba Ci nowego, inspirującego rytmu życia. Książka Matthew Kelly'ego będzie Cię wspierać niczym przyjaciel, na którym zawsze możesz polegać. Pomoże Ci uświadomić sobie Twoje skrywane pragnienia i odkryć drzemające talenty. Doda Ci skrzydeł i tchnie w nie wiatr, byś wreszcie poszybował tam, gdzie spełniają się sny.

Marzenia, które materializują się jedno po drugim...

- Świat zewnętrzny liczy się z Twoim zdaniem, jesteś wolnym człowiekiem.
- Rozumiesz kto i co jest dla Ciebie najważniejsze.
- Śmiało dążysz do wyznaczonych celów i osiągasz szczęście.
- Odkrywasz swój talent i czujesz, że wreszcie się realizujesz.
- Dążysz do samodoskonalenia i Twoja osobowość rozkwita.
- Znajdujesz jedyną i prawdziwą miłość swojego życia.
- Odnajdujesz swój wewnętrzny spokój i wreszcie dostrzegasz sens.

# SPIS TREŚCI

## CZĘŚĆ I CZEGO OCZEKUJESZ OD ŻYCIA?

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| TO TYLKO KWESTIA WYBORU               | 13 |
| CZY RZECZYWIŚCIE WIESZ, CZEGO CHCESZ? | 15 |
| PARADOKS SZCZĘŚCIA                    | 23 |
| ZBYT ZAJĘCI? NIBY CZYM?               | 25 |
| CICHA ROZPACZ                         | 27 |
| PIĘĆ PYTAŃ                            | 32 |
| SENS ŻYCIA                            | 35 |
| SIEDEM MARZEŃ                         | 40 |
| ŚWIEŻE SPOJRZENIE                     | 44 |
| ŻYJ ŻARLIWIE                          | 48 |

## CZĘŚĆ II ODKRYJ W SOBIE GENIUSZ

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| ŁAGODNY WEWNĘTRZNY GŁOS                 | 53 |
| ROZPOZNAWANIE UZASADNIONYCH POTRZEB     | 55 |
| POZA POTRZEBAMI                         | 75 |
| WYKORZYSTANIE POTĘGI POTRZEB I PRAGNIEŃ | 86 |
| KĄŻDY JEST GENIUSZEM                    | 88 |

## CZĘŚĆ III TWOJE NAJLEPSZE JA

- DYKTAT SPECJALISTÓW 95
- WYBÓR SZCZĘŚCIA 104
- MINIMALIZM WROGIEM DOSKONAŁOŚCI 110
- CZY JESTEŚ WOLNY? 115
- PODĄŻAJ ZA SWOJĄ GWIAZDĄ 126
- OPIEWAJĄC SVOJE WYJĄTKOWE JA 137

## CZĘŚĆ IV ODKRYJ RYTM ŻYCIA

- DLACZEGO JESTEŚMY TAK ZAJĘCI? 143
- CZEGO O NAS SAMYCH  
MOŻE NAUCZYĆ NAS WSZECHŚWIAT? 154
- PRIORYTETY 158
- WYCZUCIE CZASU 164

## CZĘŚĆ V WSZYSTKO SPROWADZA SIĘ DO ENERGII

- NAJWIĘKSZA WARTOŚĆ 171
- NADAWANIE RYTMU 173
- TRZY NARZĘDZIA 175
- SEN — PODSTAWA ENERGII 177
- PIERWSZE NARZĘDZIE 181
- UŚWIĘCONA GODZINA 187
- DRUGIE NARZĘDZIE 191
- DZIEŃ SIÓDMY 212
- TRZECIE NARZĘDZIE 213
- SZTUKA ZWALNIANIA 220

## CZĘŚĆ VI DROGA DOSKONAŁOŚCI

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| LEKCJA Z DZIECIŃSTWA            | 223 |
| CZYM JEST DLA CIEBIE SUKCES?    | 229 |
| DLACZEGO WSZYSTKO IM SIĘ UDAJE? | 234 |
| ZASADA PIERWSZA — POZNANIE      | 236 |
| ZASADA DRUGA — MARZENIA         | 242 |
| ZASADA TRZECIA — WIZJA          | 247 |
| ZASADA CZWARTA — DEWIZA ŻYCIOWA | 249 |
| ZASADA PIĄTA — MYŚL             | 254 |
| ZASADA SZÓSTA — POŚWIĘCENIE     | 257 |
| ZASADA SIÓDMA — WIARA           | 258 |
| ZASADA ÓSMA — CZŁOWIEK          | 260 |
| ZASADA DZIEWIĄTA — POROZUMIENIE | 262 |
| ZASADA DZIESIĄTA I OSTATECZNA   | 264 |
| DZIESIĘĆ ZASAD DOSKONAŁOŚCI     | 267 |

## CZĘŚĆ VII ŻYCIE ZGODNE Z PRZEZNACZENIEM

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| CIESZ SIĘ PODRÓŻĄ                           | 271 |
| CHCESZ WSZYSTKO ZMIENIĆ? ZMIENŃ SIEBIE      | 275 |
| PRZYWÓDCY, KRYTYCY, MARZYCIELE I PRZYSZŁOŚĆ | 285 |
| JAK PATRZYSZ NA ŚWIAT?                      | 292 |
| CZY SŁYSZYSZ MUZYKĘ?                        | 296 |
| MIARĄ TWOJEGO ŻYCIA BĘDZIE TWOJA ODWAGA     | 300 |
| NIECH ROZBŁYŚNIE TWOJE ŚWIATŁO              | 303 |
| PODZIĘKOWANIA                               | 307 |
| O AUTORZE                                   | 309 |

# TO TYLKO KWESTIA WYBORU



Wszystko jest kwestią wyboru.

To najważniejsza prawda życiowa i zarazem najtrudniejsza lekcja. Ta wielka prawda przypomina nam o naszej władzy. Nie władzy nad innymi, ale tej jakże często niewykorzystanej mocy, która pozwala nam być sobą i żyć tak, jak sobie wymarzyliśmy.

To także trudna lekcja, ponieważ dzięki niej zdajemy sobie sprawę, że sami zdecydowaliśmy o tym, jak żyjemy. Świadomość, że wybraliśmy dokładnie takie życie, jakie wiemy, bywa przerażająca, ponieważ spoglądając na nie, nie zawsze jesteśmy zadowoleni. Jednak ta świadomość otwiera też przed nami nowe możliwości, ponieważ za jej sprawą możemy zdecydować o tym, jak potoczą się nasze dalsze losy.

Jak wyobrażasz sobie swoje życie za dziesięć lat? Jakiego typu wybory zdecydują o jego kształcie?

Życie składa się z wyborów.

Postanowiłeś dożyć dzisiejszego dnia. Postanowiłeś przeczytać tę książkę. Postanowiłeś zamieszkać w takim, a nie innym mieście. Postanowiłeś wyznawać określone poglądy. Zdecydowałeś, kto będzie zaliczał się do grona ludzi nazywanych przyjaciółmi.

Wybierasz to, co jesz, w co się ubierasz i co myślisz. Wybierasz równowagę lub niepokój, wdzięczność lub jej brak.

Miłość jest kwestią wyboru. Złość jest kwestią wyboru. Lęk jest kwestią wyboru. Odwaga jest kwestią wyboru.

Wybór należy do Ciebie.

Czasem wybieramy nasze najlepsze ja, a innym razem godzimy się na podrzędną rolę.

Wszystko jest kwestią wyboru, a echa tych decyzji rozbrzmiewają w naszym życiu... przechodzą do historii... i dalej, aż do wieczności.

Większość ludzi nie potrafi do końca pogodzić się z tą prawdą. Takie osoby przez całe życie tłumaczą się swoimi słabościami, skarżą na swoją dolę bądź obarczają innych odpowiedzialnością nie tylko za swój los, ale i niemoc.

Powiesz być może, że jesteś zmuszony do mieszkania w takim, a nie innym mieście i jeżdżenia takim, a nie innym samochodem, ale to nieprawda. A nawet jeśli jest inaczej, to taki stan jest przejściowy i wynika wyłącznie z dokonanych w przeszłości wyborów.

Wybór należy do nas, a wybierając, stajemy się panami własnego losu.

Ktoś mógłby się sprzeczać, że nie wybieramy tego, co nas spotyka. O dziwo, jest wprost przeciwnie. Mamy większy wpływ na to, co spotyka nas w życiu, niż przyznałaby większość ludzi. A nawet jeśli coś już przydarza się, to my decydujemy, jak na to zareagować.

Ktoś inny mógłby przekonywać, że nie wybrał kraju, w którym się urodził, ani rodziców, którzy go poczęli. Ale skąd wiadomo, czy tak jest? Zostaliśmy obdarzeni wolną wolą. Czyż nie stało się to, jeszcze zanim się urodziliśmy? Być może pewnego dnia uświadomimy sobie, że zdecydowaliśmy o takich sprawach, o jakich nawet nam się nie śniło.

Mam nadzieję, że ten dzień właśnie nadszedł.

Bo w dniu, w którym pogodzimy się z tym, że całkowicie dobrowolnie dokonaliśmy licznych wyborów, wyzwolimy się z roli ofiary i zagniemy swobodnie dążyć do życia w takim kształcie, jaki został nam przeznaczony.

Naucz się panować nad momentem wyboru, a Twoje życie będzie odbiegać od przeciętności.

## CZY RZECZYWIŚCIE WIESZ, CZEGO CHCESZ?



Kilka lat temu przyszło mi stanąć przed klasą uczniów ostatniej klasy liceum z Cape May na wybrzeżu Jersey, w Stanach Zjednoczonych. Zaproszono mnie, bym opowiedział im o tym, co czeka ich po ukończeniu szkoły, ale w rzeczywistości bardziej interesowało mnie to, co oni sami mają do powiedzenia, niż to, co zdaniem nauczycieli powinni usłyszeć.

Najpierw zapytałem, ile czasu pozostało im do ukończenia szkoły. W przyпыlywie entuzjazmu i energii odpowiedzieli chóralnie: „Jedenaście dni”.

Tak naprawdę zależało mi na tym, by wkroczyć na otwarte terytorium nadziei i marzeń tych młodych mężczyzn i kobiet w związku z ich przyszłością. Tego ranka miałem przed sobą osiemdziesięcioro czworo uczniów i uczennic, przyszłych obywateli i obywaterek. Ciekawiło mnie to. Chciałem dowiedzieć się, czego pragną. Chciałem, by zaprosili mnie do swoich serc i umysłów.

Postanowiłem sam się wprosić i zapytałem: „Czego oczekujecie od życia?”.

Przez kilka chwil panowała cisza. Gdy wreszcie dotarło do nich, że moje pytanie nie jest retoryczne, jeden z młodych ludzi zawołał: „Chcę być bogaty”. Zapytałem, dlaczego chce być bogaty. „Żebym mógł robić to,

co mi się podoba”, odpowiedział. Zapytałem, ile pieniędzy by mu wystarczyło. „Milion dolarów”, powiedział, a ja zapytałem w duchu, ilu to ludzi sądzi, że milion dolarów zmieni ich życie.

A potem powtórzyłem pierwsze pytanie.

Młoda kobieta powiedziała, że chce zostać lekarką. Spytałem dlaczego. „Chcę pomagać ludziom, łagodzić ich cierpienie i zarobić mnóstwo pieniędzy”, odparła. Życzyłem jej powodzenia z nadzieją, że kolejność motywów jej decyzji nie zmieni się z upływem lat.

Zapytałem ponownie: „Czego jeszcze oczekujecie od życia?”

Uczeń z tyłu sali zawołał: „Chcę mieć piękną żonę”. Rozległ się zbiorowy chichot, a ja zapytałem, czy udało mu się już znaleźć odpowiednią kandydatkę. Zaprzeczył, a ja powiedziałem, że rozumiem, co czuje, ponieważ mam ten sam problem.

Potem zapytałem, czy wie, jakich cech szuka u kobiety. Wiedział. Wyjaśniłem więc, że aby przyciągnąć określoną osobę, należy się do niej upodobnić.

Ponowiłem pytanie: „Czego jeszcze oczekujecie od życia?”

Tym razem pewien młody człowiek odpowiedział stanowczym i pewnym głosem: „Chcę zostać prezydentem Stanów Zjednoczonych Ameryki”.

Zacząłem go wypytować, jak zamierza osiągnąć ten cel. Odsłonił przede mną i pozostałymi uczniami plan obejmujący studia ekonomiczne, politologiczne i prawnicze, zaangażowanie na lokalnej scenie politycznej, kilkakrotny wakacyjny staż w Capitol Hill, służbę w siłach lądowych USA oraz szereg działań na rzecz lokalnej społeczności.

Było oczywiste, że ta wizja nie narodziła się na użytek burzy mózgów, do której zmusiłem licealistów. To nie była mrzonka, ale marzenie — i to nie sennie, nieprzynoszące wymiernych rezultatów, ale marzenie na jawie, nadające życiu sens i kształtujące przyszłość. Kto wie, może pewnego dnia uczeń ten zostanie pierwszym czarnoskórym prezydentem Stanów Zjednoczonych!

Życzyłem mu powodzenia w jego staraniach. Atmosfera w klasie się zmieniła. Młode umysły dały się wciągnąć w tę sesję artykułowania marzeń. Uczniowie uzmysłowili sobie, że jeden z ich kolegów poświęcił już

mnóstwo czasu na przemyślenie odpowiedzi na to właśnie pytanie. Zadałem je więc jeszcze raz: „Czego jeszcze oczekujecie od życia?”.

„Szczęścia. Chciałbym być szczęśliwy”, powiedział pewien młody człowiek.

„A jak zamierzasz znaleźć, czy też osiągnąć ten stan?”, zapytałem. Nie znał odpowiedzi. Poprosiłem więc, by go opisał, ale nie potrafił tego zrobić. Zapewniłem go, że jego pragnienie szczęścia jest naturalne i typowe i że wrócimy do tego problemu w dalszej części dyskusji. Ale nie uprzedzajmy faktów.

„Czego oczekujecie od życia?”. Byłem nieugięty.

Młoda kobieta powiedziała: „Chciałabym mieć kogoś, z kim będę mogła dzielić życie”. Zapytałem, tak jak wcześniej jej kolegę, czy znalazła już właściwego kandydata. Nie krępowała się i odparowała: „Ale jak mam go rozpoznać? Skąd będę wiedziała, że to właśnie on?”.

„Poczekaj na mężczyznę, który sprawi, że zechcesz być lepszym człowiekiem. Takiego, który stanie się dla ciebie źródłem natchnienia, ponieważ sam będzie dążył do doskonałości.

Nieistotne, jak będzie wyglądał i jak na ciebie patrzył, co nie znaczy, że to w ogóle się nie liczy. Nie zwracaj uwagi na prezenty, bo bardzo często to tylko wymówka i pretekst, by uniknąć ofiarowania drugiej osobie jedynego prawdziwego daru: samego siebie. Gdy będziesz zastanawiać się, czy to ten człowiek jest ci przeznaczony, pamiętaj o jednym: zasługujesz na to, by cię cenić! Nie tylko kochać. Cenić!”.

Przez parę chwil utrzymywaliśmy kontakt wzrokowy, w jej oczach pokazały się łzy i wiedziałem, że zrozumiała, co mam na myśli.

Zapadła głęboka cisza, a ja powtórzyłem pytanie: „Czego jeszcze oczekujecie od życia?”.

Po paru chwilach milczenia, które sugeruje, że grono słuchaczy nie ma już nic do powiedzenia, odezwała się młoda kobieta: „Chciałabym podróżować”.

Zachęciłem, by wyruszyła w podróż możliwie szybko, i wyjaśniłem, że „podróże pozwalają otworzyć się na inne kultury, sposoby myślenia i światopoglądy. Otwierają nasze serca na ludzi z odległych krajów oraz

ich tradycje i systemy religijne. Podróżę leczą z choroby uprzedzeń, trawiącej nasze serca i całe środowiska. Wydając pieniądze na podróżowanie, w istocie przeznaczamy je na kształcenie, które dalece wykracza poza to, co oferuje szkoła i podręczniki”.

I zapytałem ponownie: „Czego oczekujecie od życia?”. Ale uczniowie milczeli. Pomysły się wyczerpały.

Byłem zaskoczony. Rozczarowany. Poczulem wewnętrzny ból.

Nie minęło nawet dwadzieścia minut, a osiemdziesięciorgu czworgu młodych ludzi wyczerpały się nadzieje, marzenia, plany i aspiracje. Jeśli było inaczej, to albo uznali, że nie warto się tym dzielić, albo zabrakło im odwagi, by zabrać głos. Siedmioro spośród osiemdziesięciorga czworga uczniów potrafiło podsumować swoje marzenia. Zastanawiałem się, czy nadal przebywam w krainie nieograniczonych marzeń i możliwości.

Gdybym poprosił ich o krytykę systemu edukacji, dyskusja mogłaby ciągnąć się całymi godzinami. Gdybym zapytał o ulubione wydarzenia sportowe lub sitcomy, zapewne przegadalibyśmy cały dzień. Czyżby kibicowanie i seriale telewizyjne fascynowały nas bardziej niż własna przyszłość?

Stale zadziwia mnie to, że ludzie okrążają ziemię, podziwiają najwyższe szczyty, najgłębsze oceany, najbielsze piaski, najbardziej egzotyczne wyspy, najbardziej fascynujące ptaki w powietrzu i ryby w morzach, a nie zwracają się z podobnym zachwytem ku własnemu wnętrzu i nie wykorzystują swojego nieskończonego potencjału istoty ludzkiej.



Jeszcze nigdy tak wiele osób nie miało dostępu do edukacji jak obecnie, ale jakoś nie mogę oprzeć się wrażeniu, że współczesne metody kształcenia nie przygotowują nas dostatecznie do udziału w wystawnej uczcie, jaką jest życie. Naturalnie, współczesna młodzież jest na bieżąco z nowinkami technicznymi i potrafi rozwiązywać złożone problemy matematyczne oraz przyrodnicze, ale komu i czemu mają służyć te umiejętności, skoro młodzi ludzie nie umieją samodzielnie myśleć? Jeśli nie pojmują sensu i celu swojego życia? Jeśli nie wiedzą, kim są jako osoby?

To wymyślone na poczekaniu pytanie — „Czego oczekujecie od życia?” — stało się nieodłącznym elementem moich rozmów z przyjaciółmi, współpracownikami, najbliższymi, a także przypadkowymi osobami poznanymi w podróży samolotem. Traktuję je jako narzędzie, które pomaga mi zrozumieć innych, ale i lepiej zrozumieć siebie.

Odpowiedzi, które najczęściej słyszę, są mgliste i ogólnikowe, z pewnością nieprzemysłane. Odnoszę wrażenie, że dla większości rozmówców to pytanie jest zaskakujące. Kilkakrotnie usłyszałem, że jestem zbyt wnikliwy, i tylko z rzadka ktoś mówi: „Chcę tego i tego, ponieważ... a oto jak zamierzam to osiągnąć...”. Ci ostatni rozmówcy, wszyscy bez wyjątku, idą przez życie z pasją i entuzjazmem. Bardzo rzadko skarżą się, nie wyrażają niepocholebnych opinii o innych i nigdy nie kojarzą szczęścia z jakimś przyszłym wydarzeniem typu przejście na emeryturę, zawarcie małżeństwa, awans czy nieoczekiwany przypływ gotówki.

Co zatem odróżnia ich od większości ludzi? A to, że wiedzą, czego chcą. A ty? Czy wiesz, czego chcesz?

Większość z nas bez trudu wskaże, czego w życiu nie chce, ale bardzo niewielu ma równie jasny obraz tego, czego od życia oczekuje.

Jeśli nie wiesz, czego oczekujesz od życia, wszystko, co spotkasz na swej drodze, wyda Ci się przeszkodą lub obciążeniem. Historia pokazuje jednak w sposób niezaprzeczalny, że ludziom, którzy wiedzą, czego chcą lub dokąd zmierzają, sprzyja cały świat. Możesz mieć pewność, że jeśli nie wiesz, dokąd podążasz, niechybnie się zgubisz.

Nie mów: „Jestem za stary”.

Nie mów: „Jestem za młody”.

W wieku trzech lat Tiger Woods zagrał 48 uderzeń na 9 dołkach pola golfowego w rodzinnym Cypress w Kalifornii.

Gdy Julie Andrews miała osiem lat, skala jej imponującego głosu obejmowała już cztery oktawy.

W wieku ośmiu lat Mozart skomponował pierwszą symfonię.

W wieku dwunastu lat Karol Dickens opuścił szkołę i zaczął pracę w fabryce (przyklejał etykiety do opakowań pasty do butów), ponieważ jego ojciec został osadzony w więzieniu za długi.

W wieku trzynastu lat Anne Frank zaczęła pisać swój pamiętnik.

W wieku czternastu lat Ralph Waldo Emerson rozpoczął studia na Harvardzie.

W wieku piętnastu lat Paul McCartney otrzymał od Johna Lennona propozycję wstąpienia do zespołu muzycznego.

W wieku dziewiętnastu lat Bill Gates stał się współzałożycielem Microsoftu.

W wieku dwudziestu lat Platon został uczniem Sokratesa.

W wieku dwudziestu sześciu lat Joe DiMaggio zdobył punkty dla swojej drużyny w pięćdziesięciu sześciu meczach z rzędu.

W wieku dwudziestu siedmiu lat Henry David Thoreau osiedlił się na brzegu jeziora Walden, wybudował dom, założył ogródek i rozpoczął swój dwuletni eksperyment polegający na prostym życiu i całkowitej samowystarczalności.

W wieku dwudziestu dziewięciu lat Ralph Lauren stworzył markę Polo.

W wieku trzydziestu jeden lat William Szekspir napisał *Romea i Julię*.

W wieku trzydziestu jeden lat Bill Gates był już miliarderem.

W wieku trzydziestu trzech lat Thomas Jefferson został autorem Deklaracji niepodległości.

W wieku trzydziestu ośmiu lat Coco Chanel wprowadziła na rynek perfumy Chanel N°5.

W wieku czterdziestu lat Matka Teresa założyła Zgromadzenie Sióstr Misjonarek Miłości.

W wieku czterdziestu sześciu lat Jack Nicklaus zagrał sześćdziesiąt pięć uderzeń w rundzie finałowej i trzydzieści na ostatnich dziewięciu dołkach, wygrywając tym samym turniej Masters.

W wieku pięćdziesięciu lat Henry Ford uruchomił pierwszą linię montażową w swojej fabryce.

W wieku pięćdziesięciu dwóch lat Ray Kroc, sprzedawca obsługujący maszynę do koktajli mlecznych, wykupił firmę Mac and Dick McDonald i założył bar McDonald's.

W wieku pięćdziesięciu pięciu lat Pablo Picasso namalował *Guernikę*.

Dom Pérignon był po sześćdziesiątce, gdy zaczął produkować szampana.

W wieku sześćdziesięciu czterech lat Oscar Hammerstein II napisał teksty do musicalu *Dźwięki muzyki*.

W wieku sześćdziesięciu pięciu lat Winston Churchill został premierem Wielkiej Brytanii.

Nelson Mandela miał siedemdziesiąt jeden lat, gdy zwolniono go z więzienia w RPA. Cztery lata później został prezydentem kraju.

W wieku siedemdziesięciu dwóch lat Michał Anioł zaprojektował kopułę Bazyliki Św. Piotra w Rzymie.

W wieku siedemdziesięciu sześciu lat Auguste Rodin poślubił wreszcie Rose Beuret, którą poznał, gdy miał dwadzieścia trzy lata.

W wieku siedemdziesięciu dziewięciu lat Benjamin Franklin wynalazł soczewki dwuogniskowe.

W wieku dziewięćdziesięciu jeden lat Frank Lloyd Wright ukończył prace nad projektem Muzeum Guggenheima.

W wieku dziewięćdziesięciu ośmiu lat Dimitrion Yordanidis ukończył w Atenach bieg maratoński. Pokonanie trasy zajęło mu siedem godzin i trzydzieści trzy minuty.

W wieku stu lat Ichijirou Araya wspiał się na górę Fuji.

Bez względu na to, czy masz lat szesnaście czy sześćdziesiąt, przed Tobą reszta życia. Nie możesz zmienić żadnej minionej chwili, ale możesz zmienić całą swoją przyszłość. Właśnie nadszedł odpowiedni moment.



Czego oczekujesz od życia? O czym marzysz?

Pomyśl o tym. Przerwij lekturę. Zastanów się. Zapisz odpowiedzi na kartce. Sporządź listę.

A teraz odłóż tę książkę i zanim wrócisz do lektury, przeznacz pięć minut — a może pięć godzin — na próbę znalezienia odpowiedzi na to pytanie. Czego oczekujesz od życia?

Być może poświęciłeś już sporo czasu i energii na rozmyślania nad tym pytaniem, ale nigdy nie zanotowałeś odpowiedzi. Z drugiej strony, jeśli dotychczas nie rozważałeś poważnie tej kwestii, nie udawaj, że jest inaczej. Zarezerwuj sobie trochę czasu. Zastanów się. Zanotuj swoje przemyślenia.

Tu nie ma odpowiedzi prawidłowych i błędnych. Pisz szybko, bez zbędnego namysłu. Nie analizuj pozycji na liście i nie poprawiaj ich. Zapisuj wszystko, co przyjdzie Ci na myśl, nawet jeśli wydaje się niemądre. To nie muszą być ostateczne odpowiedzi. Z czasem będą się zmieniać. I dobrze. Co więcej, niektóre pozycje zostaną zmodyfikowane, jeszcze zanim skończysz czytać tę książkę, co nie zmienia tego, że listę należy sporządzić właśnie teraz. Będzie pomocnym towarzyszem w trakcie lektury tej książki i śmiałej wędrówki przez życie. Sporządź więc swoją listę i opatrz ją datą.

Weź czysty zeszyt. Sam mam taki zeszyt, który nazywam księgą marzeń. To rodzaj dziennika z czystymi kartami. Zapełniam je swoimi oczekiwaniem, marzeniami, słowami i pomysłami, które mnie inspirują.

Codziennie znajduję spokojną chwilę na to, by przekartkować księgę marzeń. Znajduję w niej swoje notatki sprzed trzech, czterech czy pięciu lat — marzenia, które wówczas wydawały mi się nierealne, dziś zaś stały się mało znaczące, ponieważ rozwinąłem się, osiągnąłem to, co chciałem, i wytyczyłem następne cele. Z dzisiejszej perspektywy widzę, że często przywiązywałem do pewnych spraw większą wagę, niż faktycznie na to zasługują.

Gdy sporządzisz swoją listę, odłóż ją i nie czytaj przez najbliższy rok. Jeśli za dwanaście miesięcy rzeczywiście do niej zajrzysz, zdziwisz się, jak wiele rzeczy odkryjesz.

Przerwij lekturę. Odłóż książkę. To, co zanotujesz, jest nieskończenie ważniejsze niż to, co mam do powiedzenia na tych stronach.

# PARADOKS SZCZĘŚCIA



Bez względu na to, co znalazło się na Twojej liście, mam podstawy sądzić, że są to rzeczy, miejsca, osoby i przeżycia, które w Twoim mniemaniu mogą Cię uszczęśliwić. Być może zaprzeczysz i stwierdzisz, że niektóre pozycje listy mają raczej na celu uszczęśliwienie jakiejś innej osoby. Pamiętaj jednak, że uszczęśliwiając innych, masz udział w ich szczęściu. Nawet jeśli wśród Twoich marzeń znalazł się pokój na świecie oraz rozwiązanie problemu głodu w Afryce i pisząc to, kierowałeś się czysto altruistycznymi pobudkami, osiągnięcie tych celów także Tobie przyniesie wielkie szczęście.

To, co zanotowałeś, odzwierciedla Twoje wyobrażenie szczęścia.

Każdy chce być szczęśliwy. Pod tym względem nie różnimy się od siebie. Człowiek ma naturalną potrzebę szczęścia i żyjemy w taki, a nie inny sposób, ponieważ żywimy przekonanie, że przyniesie nam to szczęście.

Ludziom zdarza się postępować naprawdę głupio. Często obserwujemy życie innych i skonsternowani zadajemy sobie pytanie: „Jak można zrobić coś tak głupiego?” lub „Czyżby ten człowiek nie wiedział, że przez to będzie nieszczęśliwy?”. Ale wierz mi, że ludzie postępują głupio, ponieważ błędnie sądzą, że dzięki temu będą szczęśliwsi.

Nikt nie budzi się z myślą, jak by się tu dzisiaj unieszczęśliwić.

Serce ludzkie dąży do szczęścia. Nadajemy mu różne imiona oraz oblicza i poszukujemy go przez całe życie.

Oto wielki współczesny paradoks: wiemy, co zrobić, żeby osiągnąć szczęście, ale tego nie robimy.



Człowiek jako osoba rozwija się w czterech sferach: fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej i duchowej.

Z fizycznego punktu widzenia: jaki wpływ na Twoje samopoczucie ma regularne zażywanie ruchu, regularny sen, spożywanie odpowiednich pokarmów i zrównoważona dieta? Zapewne czujesz się fantastycznie. Czujesz, że naprawdę żyjesz. Jesteś zdrowszy i szczęśliwszy oraz czujesz, że wiesz pełniejsze, bogatsze życie.

Z emocjonalnego punktu widzenia: co dzieje się, gdy kładziesz szczególny nacisk na stosunki międzyludzkie i traktujesz je priorytetowo, mianowicie przestajesz skupiać się na sobie, a Twoja uwaga koncentruje się na innych? Dzięki temu zwiększa się Twoja *zdolność kochania*, a wraz ze wzrostem *zdolności kochania* zwiększa się *szansa bycia kochanym*. Twoja samoświadomość rośnie, postrzegasz świat w bardziej harmonijny sposób i masz głębsze poczucie spełnienia. Jesteś zdrowszy. Jesteś szczęśliwszy.

Z intelektualnego punktu widzenia: co dzieje się, gdy codziennie poświęcasz dziesięć lub piętnaście minut na lekturę dobrej książki? Rozszerzasz swoje horyzonty, zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz. Jesteś lepiej ukierunkowany, bardziej świadomy i pełen wigoru. Rozjaśniają się Twoje myśli. Żyjesz pełnią życia i zaznajesz szczęścia.

Wreszcie z duchowego punktu widzenia: co dzieje się, gdy co dzień poświęcasz kilka chwil na to, by zatopić się w ciszy i nawiązać więź z samym sobą i z Bogiem? Łagodny wewnętrzny głos zyskuje na sile i zyskujesz głębsze poczucie harmonii, sensu i celu. Jesteś zdrowszy, szczęśliwszy i wiesz bogatsze życie.

Z fizycznego, emocjonalnego, intelektualnego i duchowego punktu widzenia dobrze wiemy, jak tchnąć w swoje życie entuzjazm i pasję. Wiemy, co nas uszczęśliwia. *Chodzi o to, że tego nie robimy.*

Czy to ma jakiś sens?

Przecież każdy chce być szczęśliwy. Przecież wiemy, co nas uszczęśliwia. Tyle że tego nie robimy. Dlaczego? To proste. Jesteśmy zbyt zajęci. Czym? Poszukiwaniem szczęścia.

Oto paradoks szczęścia — zmora naszych czasów.

# ZBYT ZAJĘCI? NIBY CZYM?



**Z** fizycznego punktu widzenia: rezygnujemy z regularnych ćwiczeń, ponieważ jesteśmy zbyt zajęci. Nie odżywiamy się racjonalnie, ponieważ przygotowanie posiłku trwa zbyt długo, zakup gotowego dania jest zbyt łatwy, a my jesteśmy zbyt zabiegani.

Nie śpimy regularnie, ponieważ doba ma tylko dwadzieścia cztery godziny. Mamy poczucie, że nasze życie nabrało impetu, że toczyłoby się nawet bez naszego udziału. Lista rzeczy do zrobienia stale się wydłuża. Obce jest nam wrażenie, że nadrobiliśmy zaległości, za to co dzień przybywa nam obowiązków. Kiedy ostatnio zdarzyło Ci się usiąść, wziąć głęboki oddech i powiedzieć sobie: jestem do przodu? Gonimy więc przez cały dzień, a przed snem robimy jeszcze tysiąc różnych rzeczy i pozbawiamy się cennego, ożywczego i odmładzającego snu. Dlaczego? Jesteśmy zbyt zajęci.

**Z** emocjonalnego punktu widzenia: najczęściej zdajemy sobie sprawę, że najszcześliwszymi ludźmi na ziemi są ci, którzy koncentrują się na pielęgnowaniu związków międzyludzkich. Związek rozkwita tylko pod warunkiem, że umiemy znaleźć dla niego beztroski czas. Czy umiemy pielęgnować swoje związki w beztroskim czasie? Oczywiście, że nie. Z trudem udaje nam się wygospodarować dla nich dziesięć czy piętnaście minut.

Poświęcamy im najmniej wartościowe chwile, gdy jesteśmy najbardziej zmęczeni i niedostępni emocjonalnie. Dlaczego? Jesteśmy zbyt zajęci.

Z intelektualnego punktu widzenia: brak nam nawet tych dziesięciu lub piętnastu minut dziennie na lekturę dobrej książki, która pobudza nas do zmiany, doskonalenia i rozwijania najlepszego ja. Dlaczego? Nie mamy czasu. Jesteśmy zbyt zajęci.

Z duchowego punktu widzenia: większość z nas bardzo rzadko zatapia się w ciszy i nawiązuje więź z samym sobą i Bogiem. Dlaczego? Obawiamy się tego, czego możemy dowiedzieć się o sobie i swoim życiu. Obawiamy się, że to może zmusić nas do zmiany. No i jesteśmy zbyt zajęci.



To pytanie samo ciśnie się na usta. Czym jesteśmy tak bardzo zajęci?

Najczęściej zajmujemy się czymś, a raczej niczym, dla kogoś, gdzieś tam... a za sto lat nie będzie to miało najmniejszego znaczenia!

# CICHA ROZPACZ



Sto pięćdziesiąt lat temu Henry David Thoreau opuścił miasteczko Concord w stanie Massachusetts, ponieważ było dla niego zbyt hałaśliwe, drażniące i zatłoczone. Udał się nad jezioro Walden, żeby nawiązać kontakt z przyrodą i własnym wnętrzem. Już na ósmej stronie swojej książki z zapiskami i przemyśleniami Thoreau dochodzi do wniosku, że „większość ludzi żyje w cichej rozpacz”.

W moim niedługim życiu miałem zaszczyt odwiedzić ponad pięćdziesiąt krajów i szczerze mówiąc, nic nie wskazuje na to, że Thoreau zmieniłby zdanie, gdyby żył w dzisiejszych czasach. Niewielu ludzi żyje pełnią życia, a pozostali ledwie dają radę, oscylują na granicy, funkcjonują gdzieś na obrzeżach. Miło spotkać kogoś, kto naprawdę kwitnie, ale rzadko trafia się taka okazja.

Niedawno pewien przyjaciel podsunął mi artykuł z „Time’a”, zatytułowany „Dlaczego jest nam coraz lepiej?”. Autor artykułu za jedyne kryterium i przyczynę poprawy bytu przyjął warunki ekonomiczne. Przyjrzał się naszemu życiu wyłącznie od strony materialnej. Bogacimy się. Wydajemy coraz więcej pieniędzy. W sklepach spożywczych jest coraz większy wybór towarów. Konta emerytalne są coraz zasobniejsze. Mamy coraz więcej samochodów i co trzy lata możemy oddawać je firmie leasingowej i kupować nowe.

Czy pod każdym względem jest coraz lepiej? To dobre pytanie, ale by na nie odpowiedzieć, trzeba spojrzeć na rzecz nieco poważniej niż tylko przez pryzmat ekonomicznego wskaźnika szczęścia.

Pozwolę sobie przedstawić kilka faktów do przemyślenia.

W Ameryce przepisuje się dziś więcej leków na depresję niż na jakiegokolwiek inne schorzenie.

W ciągu ostatnich pięćdziesięciu lat wskaźnik samobójstw wśród nastolatków i osób wkraczających w wiek dorosły wzrósł o 5000 procent. Cóż może być trafniejszą oznaką, że nasza cywilizacja wcale nie maluje się w tak różowych barwach, niż olbrzymi wzrost liczby samobójstw wśród młodego pokolenia?

Wreszcie ostatnio coraz bardziej oczywiste staje się to, że wskaźnik samobójstw jest wprost proporcjonalny do statusu materialnego. Co to oznacza? Badania pokazują, że im więcej człowiek ma pieniędzy, tym większe jest prawdopodobieństwo, iż postanowi odebrać sobie życie. A oto jak tę niepokojącą tendencję podsumował w swoim artykule Peter Kreeft: „Im człowiek bogatszy, tym bogatsza jego rodzina i jego kraj i tym większe prawdopodobieństwo, że jego życie będzie tak doskonałe, iż pozostanie mu tylko palnąć sobie w łeb”. Najwyraźniej zasobność portfela to marne kryterium szczęścia.

Owszem, mamy więcej dobytku niż kiedykolwiek wcześniej, ale tylko piramidalny naiwniak o niebywale wąskich horyzontach mógłby wysnuć bezpośredni wniosek, że „żyje nam się lepiej”, ponieważ gospodarka się rozwija.

Jeśli odślonimy nieco kulisy sukcesu gospodarczego naszego wieku, dostrzeżemy bardzo niepokojące oznaki. W epoce dobrobytu na niespotykaną skalę miliony ludzi czuje, że czegoś im w życiu brak.

W czym tkwi problem? Na czym polega ten brak? Czego potrzebujemy, skoro wszystko mamy? Jak możemy to zdobyć?

We współczesnej kulturze można zaobserwować szereg tendencji wskazujących wyraźnie, że w sercach i umysłach ludzkich dzieje się coś niedobrego. Naturalnie, niemal epidemiczny wzrost zachorowań na depre-

sję i wysoki wskaźnik samobójstw zaliczają się do tych zjawisk. Wyłania się jednak następna współczesna tendencja, na którą warto zwrócić uwagę: nie umiemy tworzyć trwałych związków.

Ponad połowa małżeństw kończy się rozwodem lub separacją. Dobrze znamy statystyki, ale przestaliśmy poważnie zastanawiać się nad przyczyną takiego stanu rzeczy. Czy ktoś zauważył, że coraz mniej osób decyduje się na związek małżeński? O tym zjawisku nie mówi się tak wiele, jak o powtórnym ożenku lub zamążpójściu. Czy ktoś zauważył, że coraz więcej młodych ludzi rozpacza, ponieważ ich partnerka lub partner waha się przed związaniem węzłem małżeńskim, nie jest zdolna do podjęcia tego wyzwania lub zwyczajnie nie wyraża takiej chęci?

Jakby tego było mało, przeciętny współczesny człowiek, bez względu na płeć, zmienia pracę pięciokrotnie częściej niż jego dziadkowie. Czy to tylko rynek pracy się zmienił, czy może te liczby mówią również coś o nas samych?

Wreszcie, jeśli sprowadzimy tę kwestię do najprostszych, najbardziej przyziemnych i codziennych problemów, zastanawiające jest to, jak wiele osób postanawia przejść na dietę, zażywać więcej ruchu lub po prostu spędzać więcej czasu z rodziną i ponosi dotkliwą klęskę. Niezdolność do wytrwania w postanowieniach to jeszcze jeden znak naszych czasów. O czym to świadczy?

W naszym społeczeństwie mamy do czynienia z kryzysem zobowiązań. Jak się zdaje, niechętnie podejmujemy zobowiązania, a jeśli już to robimy, nie umiemy ich dotrzymać. Ale na czym polega związek między „kryzysem zobowiązań” a samobójstwami, depresją i cichą rozpaczą współczesnego człowieka?

Kryzys zobowiązań, choć może wydawać się poważny, jest jedynie pochodną bardziej fundamentalnego problemu. Większość ludzi szczerze pragnie wypełniać zobowiązania. Przecież nie po to się żenia, żeby potem się rozwodzić. Nie jest tak, że nie dotrzymujemy zobowiązań, ponieważ tak chcemy. Kryzys zobowiązań jest wynikiem znacznie poważniejszego kryzysu celu.

Na współczesną cywilizację spadła potężna plaga bezcelowości. Jako społeczeństwo straciliśmy jakiekolwiek poczucie celu i sensu życia, a bez zrozumienia własnego celu nie ma mowy o prawdziwym zobowiązaniu. Bez względu na to, czy dotyczy ono małżeństwa, rodziny, studiów, pracy, związków lub najprostszych codziennych postanowień, dotrzymanie zobowiązania bez wyraźnego i praktycznego zrozumienia celu jest prawie niemożliwe. Zobowiązanie i cel idą z sobą w parze.

Podjęcie zobowiązania to logiczna i naturalna reakcja na zrozumienie celu.

W życiu dążymy do pewnych wartości lub odrzucamy je w zależności od tego, czy pomogą nam i innym osiągnąć to, co traktujemy jako cel.

Człowiek, którego życiowym celem jest zarabianie pieniędzy, przyjmuje lub odrzuca wszystko, co go spotyka, w zależności od tego, czy pomoże mu osiągnąć wytyczony cel.

Ten, dla kogo najwyższym celem jest przyjemność, przyjmuje lub odrzuca wszystko, co go spotyka, w zależności od tego, czy pomoże mu osiągnąć wytyczony cel.

Ponieważ nie umiemy znaleźć prawdziwego sensu i celu w życiu, znajdujemy płytkie, powierzchowne substytuty. Człowiek jako osoba nie może bowiem żyć bez sensu i celu.



Dlaczego tak gwałtownie rośnie wskaźnik zachorowań na depresję? Nie potrafię wyobrazić sobie niczego bardziej przygnębiającego niż brak poczucia celu i sensu w życiu.

Dlaczego tak wielu młodych ludzi gubi się w świecie gier komputerowych, alkoholu, seksu z przygodnymi partnerami, narkotyków i ogłuszająco głośnej muzyki? Czy to możliwe, że w ten sposób uciekają od przerażającej perspektywy, jaką jest zmierzenie się z życiem bez sensu i celu? Czy jest raczej tak, że na próżno usiłują wypełnić wewnętrzną pustkę — brak poczucia sensu?

Dlaczego tak wielu ludzi tak silnie angażuje się w pracę, że nie ma czasu na nic innego, nawet na kontakty z najbliższymi osobami? Czy to

możliwe, że tylko osiągnięcia zawodowe dają im choćby najmniejszą namiastkę poczucia celu? A może wierząc, świadomie lub nie, że to praca jest tym celem, całkowicie jej się poświęcają i nie dopuszczają, by cokolwiek stanęło między nimi a spełnieniem tego, w czym mylnie upatrują ów cel?

To zdumiewające, jak wiele kobiet zwraca się do mnie o radę w związku z postawą męża, który poświęca cały swój czas i całą uwagę pracy. Szkopuł w tym, że dla takich ludzi żona i dzieci nie mieszczą się w definicji celu życiowego. Celem jest sukces zawodowy. Jedyny udział żony i dzieci w tym planie polega na tym, że finansowe owoce pracy pozwalają mężczyźnie zapewnić rodzinie godny byt.

Dlaczego rodzi się coraz mniej dzieci? We współczesnej kulturze dzieci traktuje się często jako „miły dodatek”, na który można zdecydować się, gdy ma się czas i pieniądze oraz można sobie pozwolić na lukę w karierze, lub wręcz jej poświęcenie. Dzisiejsze młode pary nie spoglądają na dar rodzicielstwa przez pryzmat autentycznego celu, ale swoistego „quasi-celu”, jakim jest niezależność finansowa.

Ogólnie rzecz biorąc, współczesny człowiek rozpatruje cel życiowy w kategoriach sukcesu zawodowego i niezależności finansowej. Wynikiem tego jest zjawisko, które obserwujemy w dzisiejszym świecie, ale które zbyt często i nam przypada w udziale — gorączkowa bieganina w ciągłym pośpiechu. Obserwujemy człowieka, który pracuje zbyt dużo, zbyt ciężko i zbyt często tylko po to, by szczerze karmić światową gospodarkę: spłacać kredyt hipoteczny na zakup domu, na który tak naprawdę go nie stać, wciągać na grzbiet ubrania sprzedawane po wygórowanych cenach tylko ze względu na metkę z nazwiskiem projektanta i jeździć samochodem, który po trzech latach wymieni w firmie leasingowej na nowy. Człowieka mającego coraz mniej czasu dla ludzi, których kocha i na których mu zależy, oraz zaniedbującego ich autentyczne i uzasadnione potrzeby. Człowieka, który próbuje zdusić w sobie narastające niezadowolenie i zatracca się w świecie zgiełku, przyjemności i rozrywki, by zapomnieć o dręczącej go wielkiej pustce.

Nie wierzę, że na tym kończy się życie.

# PIĘĆ PYTAŃ



Od tysięcy lat kobiety i mężczyźni w każdym wieku, każdej rasy i z każdej kultury próbują pojąć sens życia. Pod tym względem nie różnimy się od naszych przodków.

Na przestrzeni dziejów naukowcy i filozofowie, teolodzy i artyści, politycy i działacze społeczni, mnisi i mędrcy, kobiety i mężczyźni ze wszystkich możliwych środowisk rozważali wiele pytań w poszukiwaniu sensu życia. I choć te dyskusje były liczne i zróżnicowane, moim zdaniem ludzkie poszukiwania wiedzy i mądrości można sprowadzić do pięciu kwestii, a właściwie pytań.

Oto pięć pytań, które, świadomie lub nieświadomie, zadaje sobie człowiek od momentu, gdy pojawił się na Ziemi.

Także Ty i ja stale zadajemy sobie te pytania, nawet jeśli nie zawsze potrafimy ująć je w słowa. Choć często nie jesteśmy tego świadomi, całe nasze życie jest poszukiwaniem odpowiedzi na nie. Codziennie próbujemy znaleźć rozwiązania, bezpośrednio lub w bardziej subtelny sposób. A to, w jaki sposób na nie odpowiadamy, decyduje o kształcie i charakterze naszego życia, a także kierunku, w którym podąża.

Oto pięć najważniejszych pytań ludzkości:

1. Kim jestem?
2. Skąd pochodzę?
3. Po co przyszedłem (przyszłam) na świat?

4. Jak mogę to osiągnąć?
5. Dokąd zmierzam?

Wszelkie teksty religijne koncentrują się na tych pięciu pytaniach i mają na celu ich wyjaśnienie: święte pisma judaizmu, księgi chrześcijaństwa czy Bhagavadgita. Pytania te tworzą też podwaliny myśli Konfucjusza i Lao-cy, Homera i Eurypidesa, Sofoklesa i Szekspira, Platona i Arystotelesa, Dostojewskiego i Aldousa Huxleya, Ernesta Hemingwaya, C.S. Lewisa i Henry'ego Davida Thoreau. To pytania świadczące o odwiecznym ludzkim poszukiwaniu sensu i celu życia. To pytania, które dla głodnych dusz stanowią sedno egzystencji.

Drugie z pytań, „Skąd pochodzę?”, dotyka idei stworzenia i życia. Zadając sobie piąte pytanie, „Dokąd zmierzam?”, zbliżamy się zaś do pojęcia czasu, śmierci i wieczności. Zwolennicy większości tradycji religijnych w odpowiedzi na drugie i piąte pytanie odwołują się do Boga, ale za tymi pytaniami kryje się bardzo złożona rzeczywistość. I choć to nie jest odpowiedni czas, a ta książka nie jest najwłaściwszym medium, pytanie drugie i piąte zasługuje moim zdaniem na szczególnie dogłębne zbadanie i przemyślenie.

Pytanie trzecie i czwarte: „Jaki jest cel mojego życia?” i „Jak mogę go osiągnąć?”, wprowadzają nas w tajemnice miłości, radości, niedoli, szczęścia, cierpienia, spełnienia, niezadowolenia i przede wszystkim obserwowanej i przeżywanej przez nas nieustającej walki między dobrem i złem. Żyjemy na co dzień w cieniu tych dwóch pytań, które zresztą ze względu na swoje praktyczne implikacje na ogół nas fascynują i pochłaniają. Jednak zanim odpowiemy na pytania: „Po co przyszedłem (przyszłam) na świat?” i „Jak mogę to osiągnąć?”, koniecznie musimy poważnie zastanowić się nad pytaniem pierwszym: „Kim jestem?”.

Z filozoficznego punktu widzenia te pytania brzmią logicznie, ale w wymiarze praktycznym proces poszukiwania odpowiedzi na nie i układania sobie życia zgodnie z ich przesłaniem jest bardzo trudny.

Każdy z nas na swój sposób poszukuje odpowiedzi na te pytania. Znakomitym, choć często brutalnym nauczycielem jest doświadczenie.

Zarazem to tylko młodzieńcza ignorancja nakazuje wierzyć, że doświadczenie jest jedynym nauczycielem. Z czasem zdajemy sobie sprawę, że życie jest zbyt krótkie, by udało nam się zaczerpnąć z niego całą naukę, i odkrywamy, że inni ludzie, miejsca i okoliczności aż nazbyt chętnie podsuwają nam z trudem zdobytą empiryczną mądrość.

Tylko od czego zacząć?

Moje doświadczenie podpowiada, że nic tak nie zmienia życia człowieka jak odkrycie następującej prawdy: życie istotnie ma cel i sens. A uściślając: Twoje życie ma cel i sens.

# SENS ŻYCIA



Współczesna kultura nie pozostawia nam cienia wątpliwości: najważniejsze jest to, co *robimy*, i to, co *mamy*. Tyle że to nieprawda. To oszustwo, które dobrze wydeptaną ścieżką poprowadziło całe pokolenia do życia w cichej rozpacz. Jednak to kłamstwo jest powtarzane tak regularnie, że w końcu w nie uwierzyliśmy, przynajmniej podświadomie, i dostosowaliśmy do niego swoje życie.

Dwa najpowszechniejsze dziś społeczne kryteria oceny to marka i model samochodu oraz wykonywane zajęcie.

Cała nasza kultura kładzie nacisk na *działanie* i *posiadanie*. Np. podróżując samolotem i w dziewięciu przypadkach na dziesięć przypadkowo poznana osoba pyta: „Czym się pan *zajmuje*?”. W rozmowach z dziećmi pytamy: „Co chcesz *robić*, gdy dorośniesz?”, z maturzystami: „Czym zamieszasz *zając się* po szkole średniej?”, a z absolwentami wyższych uczelni: „To co planujesz teraz *robić*?”. Żyjemy w kulturze ukierunkowanej zadaniowo, ale wymagając od siebie takiego podejścia, zupełnie zapominamy o potrzebie połączenia codziennych działań z fundamentalnym celem.

Działanie i posiadanie to naturalne, normalne i konieczne aspekty naszej codzienności, ale prawdziwym wyzwaniem jest działanie i posiadanie zgodne z nadrzędnym celem.

Realne zagrożenie obecne w kulturze ukierunkowanej zadaniowo to ryzyko przestawienia się na epizodyczny tryb funkcjonowania. Codzienne zdarzenia następują jedno po drugim i zaczynają przypominać

odcinki opery mydlanej. W operze mydlanej zawsze coś się dzieje, ale w rzeczywistości nie wydarza się nic. W każdym odcinku obserwujemy efekt pracy reżysera — aktorzy przemieszczają się i mamroczą swoje kwestie, ale tak naprawdę nic się nie dzieje. Ktoś komuś ubliża, ta wykorzystuje tego, ten obmawia tamtego, ten knuje intrygę i spiskuje, ale nigdy nie dzieje się nic ważnego. Życie bohaterów jest powierzchowne, a oni sami są stale podenerwowani i nieszczęśliwi. Nie ma żadnego tematu przewodniego ani wątku, tylko kolejny epizod mało wyszukanej rozrywki.

Kiedy całe dni i tygodnie naszego życia zaczynają przypominać odcinki opery mydlanej, jesteśmy coraz bardziej przygnębieni, rozczarowani i głęboko nieszczęśliwi. Dzieje się tak dlatego, że bez wyraźnego poczucia celu i sensu odczuwamy wszechogarniającą pustkę. Próbuje my wypełnić ją przyjemnościami i przedmiotami, ale takie błahostki to za mało. Owszem, to miłe chwile, ale bardzo krótkie w perspektywie długiej serii dwudziestoczerogodzinnych dni.



Gdy Pablo Picasso szedł kiedyś ulicą, rozpoznała go i zaczęła pewna kobieta. Przedstawiła się, pochwalila jego prace i zapytała, czy nie zgodziłby się narysować jej portretu. Zaproponowała, że zapłaci za tę przysługę.

Picasso przystał na to, polecił kobiecie usiąść na poboczu, wyjął szkicownik oraz ołówek i zaczął rysować jej portret. Bardzo szybko zebrał się tłumek gapiów, ale Picasso ukończył szkic w ciągu zaledwie paru minut. Wręczył go kobiecie i zażądał pięciu tysięcy franków. Kobieta, zaskoczona wysokością kwoty, zaprotestowała: „Ależ panie Picasso, przecież to trwało tylko kilka minut”. Picasso uśmiechnął się i odpowiedział: „O nie, droga pani, jest pani w błędzie. To trwało wieczność”.



Nie sposób oddzielić poszczególnych doświadczeń życiowych od całości. Życie nie jest serią odosobnionych epizodów. Każde z dotychczasowych przeżyć wpływa na to, jakimi osobami jesteśmy obecnie. Reakcją na to stwierdzenie jest często wspomnianie negatywnych lub nacechowanych

przemocą zdarzeń z przeszłości i traktowanie ich jako wytłumaczenia dla obecnego kształtu osobowości. Przyjęcie roli ofiary należy dziś do najbardziej destrukcyjnych skłonności ludzkiej psychiki.

Wcielenie się w rolę ofiary jest zaprzeczeniem wielkiej prawdy, mówiącej, że życie składa się z wyborów.

Tak naprawdę mam na myśli to, że nasza osobowość nie jest sumą przeżytych zdarzeń, jednak to, co nas spotyka w życiu, niemal zawsze jest wynikiem naszego sposobu myślenia i postępowania. Życie jest owocem dyscypliny lub jej braku. Nasze nawyki kształtują nas jako ludzi. Przykładowo nie sposób oddzielić fenomenalnej gry i rekordowego zwycięstwa Tigera Woodsa podczas turnieju Masters w 1997 roku od dwudziestu lat poprzedzających to zdarzenie. Treningi, które odbywał piętnaście lat wcześniej w wieku sześciu lat, przyczyniły się do jego zwycięstwa w turnieju w takim samym stopniu jak ostatnie, osiemnaste uderzenie.

Systematyczny wysiłek zawsze jest nagradzany po wielokroć.



Pablo Picasso, jako profesjonalista, doskonale znał wartość wysiłku połączonego z doświadczeniem. W jego życiu zawodowym można było odnaleźć temat i wątek, kierunek i cel — i wszystkie te elementy składały się w spójną całość. Jednak w życiu prywatnym zabrakło mu już tej mądrości. Kochanka za kochanką, żona za żoną, przyjaciel za przyjacielem — Picasso nigdzie nie umiał dłużej zagrzać miejsca i ostatecznie opuszczał nawet tych, którzy go kochali. W końcu porzucił wszystkie najbliższe mu osoby. Życie osobiste Picassa było naznaczone ową epizodycznością, o której wspominałem. Prawdy, którą odkrył na gruncie zawodowym, nie potrafił albo nie chciał odnieść do innych dziedzin życia.

Życie to spotykanie prawdy. Kiedy się ją odnajdzie, nie wolno dopuścić do wyizolowania jej w jednej dziedzinie życia i zdecydowanie nie należy pielęgnować jej wyłącznie na poziomie mentalnym. Prawda, którą pokazuje nam życie, musi przeniknąć do każdego obszaru egzystencji, tak jak krew dociera do każdej komórki. Życie jest jednością. Musi być na wskroś przesiąknięte prawdą.

To, co *robimy* na przestrzeni życia, przynosi nam być może satysfakcję finansową, prestiż, sławę, władzę i niewyobrażalny dobytek, ale prawda jest taka, że trwale szczęście i spełnienie nie jest efektem ubocznym tego, co *robimy* i *posiadamy*.

To zaskakujące, jak bardzo kredo współczesnej kultury odbiega od *prawdy*.

To, kim się *stajemy*, jest nieskończenie ważniejsze od tego, co *robimy* i *posiadamy*.

Sens i cel życia polega na rozwijaniu najlepszego ja.

To zabawne, jak wiele osób wpada w popłoch na myśl o tym, czego mógłby oczekiwać od nich Bóg lub jaką rolę im wyznaczyć. Wyobrażają sobie, że Bóg wymaga od nich, by zostali misjonarzami w jakimś bliżej nieokreślonym kraju dotkniętym ubóstwem albo mnichami... albo że Bóg zawsze chce, by robili właśnie to, co zupełnie im nie odpowiada.

O czym marzy Bóg, kiedy na Ciebie patrzy? Czy w ogóle się nad tym zastanawiasz? Odpowiedź jest prosta.

Bóg pragnie, abyś rozwinął swoje najlepsze ja.

Wcale nie chce Tobą sterować ani Cię kontrolować, tłamsić czy do czegoś zmuszać. Wprost przeciwnie. Pozwoli Ci robić, co tylko chcesz, z kimkolwiek chcesz i tak często, jak Ci się podoba. Czy przypominasz sobie, by kiedykolwiek powstrzymał Cię przed jakimś działaniem?

Jeśli jednak zdołamy znaleźć w swoich czasem bojaźliwych sercach dość odwagi, by zwrócić się do Boga i zapytać: „Boże, jakie są twoje marzenia w związku z moją osobą?”, on w odpowiedzi odszepnie: „Bądź tym, kim możesz być. Wykorzystaj cały swój potencjał”.

Naszym zasadniczym celem jest rozwinięcie swojego najlepszego ja.

Kiedy odkrywamy ten cel i uczynimy z niego sedno swojego życia, wszystko zacznie nabierać sensu. Gdy nie znamy najważniejszego celu, sens pozostaje ukryty, a my błakamy się bezładnie i powoli skazujemy się na życie w cichej rozpacz.

Dopiero dążenie do samodoskonalenia, do pełnego rozwijania swoich możliwości, do badania własnych ograniczeń i systematycznego zmagania o rozwinięcie najlepszego ja nadaje naszemu życiu sens.

Jeśli wrócimy na moment do wcześniejszych spostrzeżeń na temat szczęścia, odkryjemy także, że nasze pragnienie szczęścia jest ściśle związane z nadrzędnym celem. Omówiłem już działania, które uszczęśliwiają nas w każdym z czterech wymiarów: fizycznym, emocjonalnym, intelektualnym i duchowym. Dlaczego jest tak, że owe działania dają nam głębokie poczucie spełnienia i szczęścia? Ponieważ pomagają nam osiągnąć nadrzędny cel. Pomagają nam rozwinąć najlepsze ja i wnoszą w nasze życie trwale szczęście.

Życie ma cel i sens. Urodziliśmy się po to, by w pełni wykorzystać swój potencjał. Jak napisał Robert Louis Stevenson: „Być tym, kim jesteśmy, i stać się tym, kim być możemy, to dopiero kres życia”. W trzeciej części tej książki zastanowimy się, jak uczynić z tej prawdy sedno swojego życia, traktując ją jak kompas wskazujący właściwy kierunek w procesie podejmowania decyzji.

Przyjęcie do wiadomości tylko tej jednej prawdy — że narodziłeś się, by rozwinąć swoje najlepsze ja — wpłynie na Twoje życie w większym stopniu niż to wszystko, czego dotąd się nauczyłeś.

# SIEDEM MARZEŃ



Przez wiele lat wykonywałem ćwiczenie, które już tu opisałem — stawianie sobie pytania: „Czego oczekuję od życia?”. Kilka pierwszych list, które sporządziłem, wskazywało na same przyziemne rzeczy. A potem odkryłem swój nadrzędny cel i wszystko się zmieniło.

Rozpocząłem od pytania: „Które z pozycji tej listy pomogą mi rozwinąć moje najlepsze ja?”. Na szczęście niektóre elementy rzeczywiście spełniały to kryterium. Było też sporo pozycji pozostających w neutralnym stosunku do mojego nadrzędnego celu. Niestety, niektóre wynotowane elementy mogły, w sposób bezpośredni lub pośredni, sprawić, że zacząłbym skłaniać się ku mojemu gorszemu ja. Spróbowałem ocenić pozycje na liście pod kątem nadrzędnego celu.

Nie ja pierwszy ludziłem się, że jeśli zdołam zmienić swoje otoczenie — przedmioty, miejsca i ludzi — stanę się szczęśliwszy. Gdy odkryłem swój nadrzędny cel, zdałem sobie sprawę, że szczęście płynie z wewnątrz. To, co dzieje się wokół nas, jest tylko odbiciem naszego życia wewnętrznego.

Sam kilkakrotnie dość wyraźnie uświadomiłem sobie tę prawdę. Weźmy przykład domu. Nie należę do bałaganiarzy, ale zauważyłem, że gdy ogarnia mnie wewnętrzny zamęt, przestaję po sobie sprzątać. Nie odkładam rzeczy na swoje miejsce i dom w dość szybkim tempie zmienia się w pobojoywisko. Zauważyłem także, że gdy się uspokajam i znajduję

odpowiedzi na pewne pytania lub rozwiązuję nękającą mnie kwestię, niemal natychmiast przystępuję do sprzątanía domu, biura i samochodu.

Kiedy koncentruję się na rozwijaniu najlepszego ja, jestem niebywale wręcz szczęśliwy. Już samo dążenie do nadrzędnego celu daje poczucie satysfakcji.

Sama świadomość, że usilnie starasz się rozwinąć swoje najlepsze ja, wystarczy, by Twoje szczęście trwało. Kiedy Ci jej brak, żadna ziemiska przyjemność ani majątek nie pomogą Ci zachować w głębi serca poczucia szczęścia.

Żyjemy w służbie swoich pragnień. Czasem są one dobre, a dążenie do ich spełnienia przynosi nam korzyści, ale niektóre pragnienia są egoistyczne i niszczycielskie. Jeśli nasze życie ma sens i cel, to jego najwyższa jakość musi wiązać się z odkryciem tego sensu i osiągnięciem celu. Jest zatem jasne, że nasze marzenia mają wiele wspólnego z celem i sensem życia.

Prosiłem Cię wcześniej o odłożenie książki, rozważenie, czego oczekujesz od życia, i zanotowanie swoich przemyśleń. Chciałbym, abyś w trakcie lektury dowolnie weryfikował, zmieniał, dodawał i wykreślał dotychczas spisane marzenia.

Sam stale weryfikuję tę listę. Moja księga składa się z wielu, wielu stron zapisanych marzeniami... od marzeń o krajach, które chciałbym odwiedzić, i książkach, które chciałbym napisać, poprzez przymioty mojej wymarzonej bratniej duszy, aż po marzenia o domu na plaży, o małym, ślicznym kabrioletcie, o zjeździe na rowerze w dół krateru Haleakala o wschodzie słońca i wreszcie o cechach charakteru, które chciałbym kiedyś wykształcić. I choć dążenie do spełnienia wielu spośród tych marzeń sprawia mi wiele frajdy, wykonywałem to ćwiczenie już tyle razy, że wiem, iż do najważniejszych marzeń z mojej książki należą te, które pomagają mi rozwinąć moje najlepsze ja.

I choć stale przychodzą mi na myśl nowe marzenia, nauczyłem się marzyć tak, by zawsze mieć na uwadze swój nadrzędny cel. Dzięki temu udało mi się wyszczególnić siedem podstawowych marzeń, które pomagają mi skoncentrować się na tym najważniejszym celu.

A oto i one. Jestem przeświadczony, że dążenie do spełnienia tych marzeń przyniesie nam wszystkim pokój, szczęście, sukces, zadowolenie, zasługi i świętość.

Wprawdzie to moje marzenia, ale wyszczególniłem je także z myślą o Tobie.

### MARZENIE PIERWSZE

*Marzy mi się...*

... że całkowicie panujesz nad swoimi możliwościami fizycznymi oraz psychicznymi i nie jesteś niewolnikiem jedzenia, picia ani żadnej innej substancji. Marzę, że cieszysz się wolnością, wolnością w najprawdziwszym sensie tego słowa — siłą charakteru, która pozwala postępować słusznie w każdej sytuacji.

### MARZENIE DRUGIE

*Marzy mi się...*

... że potrafisz rozpoznać tych ludzi oraz te działania i rzeczy, które są dla Ciebie najważniejsze. I wiesz, jak znaleźć dla nich czas i miejsce według ich ważności.

### MARZENIE TRZECIE

*Marzy mi się...*

... że nie brak Ci odwagi, zdecydowania, stanowczości i uporu w wypełnianiu zadań, które wybierzesz i postanowisz wypełnić. I że wywiążesz się z nich, dążąc do perfekcji i dbając o szczegóły.

### MARZENIE CZWARTE

*Marzy mi się...*

... że odkrywasz w sobie wyjątkowy talent, który sprawia, że poświęcasz zawodową stronę życia pasjonującej pracy. Marzy mi się, że masz rzadki zaszczyt poświęcać czas na pracę,

która naprawdę coś znaczy. I że dzięki tej pracy służysz swojemu bliżniemu, rodzinie oraz społeczności i jednocześnie nie musisz martwić się, jak związać koniec z końcem.

### MARZENIE PIĄTE

*Marzy mi się...*

... że stale wzbogacasz się w każdym sensie tego słowa, że nie musisz wyciągać ręki po pomoc i że dzielisz się z innymi swoim bogactwem, bez względu na jego charakter.

### MARZENIE SZÓSTE

*Marzy mi się...*

... że znajdujesz prawdziwą miłość. Osobę, którą możesz otaczać prawdziwą czcią. Osobę, która sprawi, że zechcesz stać się lepszym człowiekiem. Bratnią duszę, kogoś, kto będzie Cię kochać i pobudzać do działania. Prawdziwego towarzysza życia, który będzie kroczyć u Twego boku, wiedzieć, co czujesz, dzielić z Tobą radość, dostrzegać Twój ból i cierpienie oraz pocieszać, gdy doznasz zawodu.

### MARZENIE SIÓDME

*Marzy mi się...*

... że odnajdziesz głęboki i trwały wewnętrzny spokój. Spokój wypływający ze świadomości, że to, kim i gdzie jesteś oraz co robisz, jest z gruntu dobre i ma sens. I że masz swój wkład w szczęście innych ludzi oraz czynisz postępy na drodze ku swojemu najlepszemu ja.

# ŚWIEŻE SPOJRZENIE



Na różnych etapach życia musimy na nowo spojrzeć na pewne sprawy.

U schyłku lat sześćdziesiątych był sobie pewien młody człowiek, który marzył o karierze zawodowego muzyka. Dokładnie wiedział, czego chce, przerwał więc naukę i zaczął grać wszędzie tam, gdzie ktoś chciał go słuchać. Ponieważ nie ukończył nawet szkoły średniej i miał niewielkie doświadczenie, nie było mu łatwo znaleźć pracę w charakterze muzyka.

Wkrótce zaczął grywać w małych, obskurnych klubach i barach. Noc w noc dzielił się swoim talentem z garstką pijaków, co było dość zniechęcające. Nie o tym marzył. Miał przecież występować w szczelnie wypełnionych salach koncertowych w Ameryce i na całym świecie. Marzył, że jego nazwisko pojawi się na neonach, że przechodnie będą go zatrzymywać na ulicy z prośbą o autograf, a jego płyty znajdą się na półkach każdego sklepu muzycznego. Marzył nawet, że pewnego dnia zagra na wypełnionym stadionie baseballowym, co pod koniec lat sześćdziesiątych wydawało się absurdem.

Na razie jednak zmagał się z licznymi przeciwnościami. Nie miał grosza przy duszy, jego muzyka nie robiła na nikim wrażenia, a źródłem jedynej pociechy była jego ówczesna dziewczyna. Mieli tak mało pieniędzy, że sypiali w pralniach samoobsługowych, żeby zaoszczędzić na hotelu. Nadszedł jednak dzień, gdy dziewczyna miała już dość życia w drodze. Wcale nie marzyła o koczowniczym trybie życia. Jej marzeniem było małżeństwo ze słynnym muzykiem, ale nie była świadoma tego, jak

ciężko trzeba pracować, by wspiąć się na sam szczyt. Nie tak sobie to wszystko wyobrażała, więc postanowiła odejść.

Muzyk, pozbawiony jedynej radości, postanowił popełnić samobójstwo. Tego samego wieczora próbował odebrać sobie życie, wypijając butelkę środka do czyszczenia mebli i butelkę wódki. Skończyło się na ciężkim zatruciu i następnego dnia niedoszły samobójca zgłosił się do zakładu psychiatrycznego.

Już po trzech tygodniach wyszedł na własną prośbę. Czuł się jak nowo narodzony: pełen wigoru, entuzjazmu i nadziei. Był zdrowy. Nie zażywał żadnych leków, a na poprawę jego stanu nie wpłynęły też bynajmniej rozmowy z personelem medycznym. Uleczyli go inni pacjenci.

Przypomnieli mu, że ma wielkie szczęście i talent, oraz pokazali, że życie naprawdę może być czymś więcej. Muzyk spojrzał na wiele rzeczy z innej perspektywy.

Tego dnia ów młody człowiek opuścił zakład psychiatryczny z silnym postanowieniem, że spełni swoje marzenie i zostanie słynnym muzykiem. Zdecydował, że będzie podróżował, pracował i robił wszystko, co tylko będzie konieczne.

Trzy lata później skomponował utwór zatytułowany „Piano Man” i dziś prawie każdy słyszał o Billym Joelu. I owszem, 22 i 23 czerwca 1990 roku Billy Joel wystąpił na stadionie Yankee, wypełnionym po brzegi dziewięćdziesięcioma tysiącami fanów.

Każdy z nas choć raz w swoim życiu powinien spojrzeć na pewne sprawy z nowej perspektywy. Dla Billy’ego Joela taką okazją stał się pobyt w zakładzie psychiatrycznym. Mam nadzieję, że dla Ciebie pretekstem do świeżego spojrzenia na swoje życie stanie się lektura tej książki.



Od zawsze pasjonuję się muzyką, a muzyka Billy’ego Joela od dawna robi na mnie wrażenie. Kilkakrotnie miałem okazję być na jego koncercie i za każdym razem to doświadczenie było dla mnie źródłem natchnienia. Takie połączenie muzycznego geniuszu z poetyczną refleksją doprawdy należy do rzadkości.

Mój ulubiony tekst pochodzi z piosenki zatytułowanej „Sceny z włoskiej restauracji”. Opowiada ona historię Brendy i Eddiego, dwojga licealistów, którym zazdrościli wszyscy rówieśnicy. To była popularna para, król i królowa balu, sprawiający wrażenie ludzi, którzy zostali dla siebie stworzeni. Słyszymy, jak jeżdżą po mieście kabrioletem, słuchając muzyki, i jak wniebowzięci przesiadują w przydrożnych barach. I tu Billy Joel dodaje mój ulubiony wers, który jest kwintesencją wieku dojrzewania. Wskazuje też najważniejszą przeszkodę powstrzymującą większość z nas przed większymi życiowymi osiągnięciami. Joel pisze: „Nie mieliśmy pojęcia, że od życia można oczekiwać więcej...”.

A jednak można.

Na każdym etapie życia jesteśmy narażeni na wielkie niebezpieczeństwo: nabranie przekonania, że nie jest nam dane nic ponad to, kim i gdzie jesteśmy oraz co posiadamy.

A jednak jest inaczej. Czy wiesz, jak to jest radośnie i beztrudnie przechadzać się ulicami Paryża w ulewnym deszczu i rozkoszować się każdą kroplą deszczu na twarzy? Albo oglądać *Dziadka do orzechów* na deskach opery w Sydney i siedzieć wystarczająco blisko, by obserwować pot spływający po czołach tancerzy?

Czy wiesz, jak to jest tańczyć bez muzyki na kreteńskiej plaży z kimś, kogo kochasz bardziej, niż potrafisz sobie wyobrazić? Czy wiesz, jak to jest widzieć rzeczy tak jasno, jakby sam Bóg położył Ci dłoń na ramieniu i szeptał do ucha? Czy wiesz, jak to jest stać w Kaplicy Sykstyńskiej i spoglądać z podziwem w górę na największe dzieło Michała Anioła w otoczeniu ludzi mówiących w piętnastu różnych językach, oddychając głębiej niż zwykle i wciągając nosem zastale powietrze jednego z najsłynniejszych miejsc kultu i największych dzieł światowej architektury? Czy wiesz, że... to jeszcze nie wszystko?

Nie sposób żyć bez marzeń. Marzenia rozbudzają nadzieję, a nadzieja to siła napędowa życia.

Nie ma na świecie niczego prostszego niż marzenie. Tu nie ma żadnych ograniczeń. Jednak z upływem lat przeżywamy ból, porażkę, krytykę oraz zawód i stopniowo obniżamy poprzeczkę marzeń. Zaczynamy dą-

żyć do życia w bezpiecznym kokonie. To ułuda. Próba życia w bezpiecznym kokonie jest znacznie trudniejsza niż podążanie za marzeniami, ponieważ bezpieczny kokon to iluzja, a nasze marzenia są realne. Wolisz spędzić resztę życia na pogoni za złudzeniem czy podążysz za swoimi marzeniami?

Nigdy nie zapomnę pytania, które padło kiedyś z ust Roberta Schullera w rozmowie z Larrym Kingiem. Omawiali oni wpływ lęku przed niepowodzeniem na proces decyzyjny i Schuller postawił retoryczne pytanie: „Czy człowiek w ogóle by się starał, gdyby wiedział, że wszystko mu się powiedzie?”.

Nie bój się marzyć. Pewnie obawiasz się niepowodzeń. Dążyć do rzeczy wielkich i ponosić klęskę to żaden wstyd. Michał Anioł, wielki artysta i poeta odrodzeniowy, znając wartość, potęgę i potrzebę marzenia, napisał: „Niebezpieczeństwo nie polega na tym, że będziemy mierzyć zbyt wysoko i chyby, ale że będziemy mierzyć zbyt nisko i zdołamy to osiągnąć”.

Nasze marzenia świadczą o nas.

Powiedz mi, o czym marzysz, a powiem Ci, kim jesteś. Jeśli precyzyjnie określisz swoje marzenia, sam dowiesz się wiele o sobie. Jeśli nie spodoba Ci się to, co odkryjesz, nie zapominaj, że te marzenia narodziły się w Twojej głowie, więc to Ty stworzyłeś osobę, którą dziś jesteś. Jeśli nie podoba Ci się to, kim jesteś i jakie życie wiesz, możesz popaść w przygnębienie na wieść o tym, że sam pokierowałeś swoim losem. Na szczęście zawsze można przeformułować marzenia i stać się innym człowiekiem.

Nie daj się sprowadzić na ziemię codzienną krzątanią. Nie dopuść do tego, by proza życia odwróciła Twoją uwagę od nadrzędnego celu — ukształtowania swojego najlepszego ja! Nie żałuj czasu na marzenia. Wyobraź sobie, na co Cię stać, i zacznij nowe życie.

Przeżywajmy każdy dzień zgodnie z radą Thoreau: „Śmiało podążaj w kierunku wyznaczonym przez marzenia! Żyj swoim wymarzonym życiem”.

# ŻYJ ŻARLIWIE



Kiedy miałem dwanaście lat, śpiewałem w chórze szkolnym, który często występował na pogrzebach. Każda taka okazja była dla mnie ogromnym przeżyciem, bez względu na to, czy znałem zmarłą osobę. Ilekroć uczestniczę w pogrzebie albo słyszę o śmierci znajomej osoby, coraz bardziej utwierdzam się w przekonaniu, że nie wolno mi zmarnować życia ani żyć tak, jakby miało ono trwać wiecznie.

Od czasu do czasu wybieram się na spacer na cmentarz. Każdy nagrobek to osobna historia. Niektórzy spoczywają w ziemi od roku, a inni od stu lat. Niektórzy żyli dziewięćdziesiąt pięć lat, inni — dwadzieścia pięć. Mimo to słyszę, jak przemawiają do mnie jednym głosem i przekazują mi swoje przesłanie: „Życie jest krótkie. Nie zmarnuj go. Żyj żarliwie”.

Gdzieś w głębi Twojej duszy drzemie pragnienie poświęcenia się poszukiwaniu swojego najlepszego ja. Mam nadzieję, że czujesz jego działanie. Rozbudź w sobie to pragnienie. Pielęgnuj je. Dostosuj swoje nawyki tak, by pomagały Ci wciąż na nowo je rozpalać. W przeciwnym razie narażasz się na niemałe ryzyko: możesz całkowicie zmarnować sobie życie.

Staniesz się ofiarą okoliczności. Będziesz jak płomień na wietrze i ilekroć wiatr zamilknie, będziesz gorzko żałować, że nie uczyniłeś z nadzędnego celu sedna swojego życia. Jednak wiatr życia dmuchnie ponownie. Zmieni kierunek i znów odciągnie Twoją uwagę od tego, co naprawdę ważne. Dasz uwikłać się w kołowrót współczesnego świata, a Twoje życie przestanie wykazywać jakiegokolwiek oznaki ciągłości i konsekwencji.

Bez wątpienia będziesz cieszyć się osiągnięciami i majątkiem, ale niepokój i zniechęcenie nie przestaną Cię opuszczać. Będzie prześladować Cię poczucie, że to jeszcze nie wszystko, i bez względu na to, co będziesz robić, nie pozbędziesz się wrażenia, że czegoś Ci brak. A po upływie wielu lat, w nikłym świetle słabnącej pamięci, zobaczysz marzenia, które zlekceważyłeś i zarzuciłeś. I poczujesz ból, którego nic nie złagodzi. Żal nad rzeczami dokonanymi można z czasem uśpić. Żal nad tym, czego się nie powiedziało i nie zrobiło, jest nieutulony.

Nie zwlekaj. Masz tylko jedno życie, i to krótkie. Wykorzystaj je tak dobrze, jak potrafisz. Hołub je jak cenny dar. Nie pozwól, by sparaliżował Cię lęk. Jak napisał Goethe: „Ośmiel się, a potężne siły będą Ci sprzyjać”.



Itzhak Perlman to jeden z najwybitniejszych współczesnych skrzypków. Kilka lat temu Perlman zgodził się wziąć udział w przyjęciu charytatywnym zorganizowanym po jednym z jego koncertów w Wiedniu. Cegiełki uprawniające do wejścia sprzedawano za równowartość pięciuset dolarów od osoby.

Przyjęcie trwało w najlepsze, a Itzhak Perlman przebywał w wydzielonej części sali w otoczeniu ochroniarzy. Gości prowadzono kolejno do odgrodzonej strefy i przedstawiano muzykowi. Pewien mężczyzna podszedł do niego, uściśnął mu dłoń i powiedział: „Panie Perlman, był pan dziś fenomenalny. Absolutnie niezwykle”. Perlman uśmiechnął się i uprzejmie podziękował za komplement. Rozmówca ciągnął: „Od dziecka kocham skrzypce i słyszałem wszystkich największych żyjących skrzypków, ale nie słyszałem dotąd, by ktoś grał tak genialnie jak pan dzisiaj”. Perlman znów się uśmiechnął, ale nie odpowiedział, a mężczyzna mówił dalej: „Wie pan, panie Perlman, oddałbym całe życie, by móc zagrać na skrzypcach tak jak pan dzisiaj”.

Perlman uśmiechnął się jeszcze raz i powiedział: „Tak właśnie zrobiłem”.

Na tym polega różnica. Podczas gdy niektórzy z nas tkwią w bezczynności, obserwując piasek przesypujący się w klepsydze własnego losu

i rozmyślając, że oddaliby całe życie, by czegoś dokonać, oraz karmiąc się nadzieją, że pewnego dnia to im się przydarzy, ludzie tacy jak Itzhak Perlman obracają słowa w czyny. Poświęcają całe swoje życie wspianiałemu i istotnemu wyzwaniu, jakim jest podążanie za marzeniami.

Zauważyłem, że każdy człowiek ma swoje marzenia. Zauważyłem też, że niektórym marzenia się spełniają, a dla innych pozostają nieosiągalne. Dlaczego tak się dzieje? Czy Bóg ma swoich faworytów? Śmiem wątpić. Po prostu niektórzy marzą i czekają, aż te marzenia same się spełnią. To marzenie na próżno. Tacy ludzie spoglądają na innych, których uważają za szczęściarzy, i myślą: mam nadzieję, że pewnego dnia też mnie to spotka! Inni śledzą uważnie każde drżenie serca i marząc, słuchają łagodnego wewnętrznego głosu. Zobowiązują się do perfekcji i uzbrojeni w marzenia składające się na życiową strategię odważnie otwierają nowy rozdział: ścigają swoją tęczę i wiodą żarliwe życie. Wspierani tajemniczą i cudowną siłą, której nie potrafię opisać inaczej niż jako łaskę bożą, obracają marzenia w rzeczywistość.

Życie jest zbyt krótkie, by przeżyć je na pół gwizdka, i zdecydowanie zbyt krótkie, by zatracać się w codziennym kołowrocie i zamęcie. Poświęć się temu, co zasługuje na to poświęcenie.

Życie jest krótkie, a śmierć okropnie się wlecze. Żyj żarliwie.