



LOUISE HAY, DR ROBERT HOLDEN

Życie Cię Kocha

7 duchowych wskazówek,
które uzdrowią
Twoją codzienność



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

„Love After Love” wykorzystano dzięki uprzejmości Dereka Walcotta i FSG Permissions.

W książce wykorzystano fragmenty tłumaczenia „Say Yes Quickly” autorstwa Jalal al-Din Rumi, opublikowanego w zbiorze *Open Secret*, przełożonego na język angielski przez Coleman Barks, Boston: Shambhala Publications © 1984 by John Moyne and Coleman Barks.

W książce wykorzystano fragmenty powieści „Prorok” autorstwa Dżubrana Chalila Dżubrana za zgodą TK.

W książce wykorzystano fragmenty tłumaczenia *The Parent's Tao Te Ching* autorstwa Williama Martina. Copyright © 03–31–1999 books-contributor-william-20martin. Fragmenty przedrukowano za zgodą Da capo, członka Perseus Books Group.

„This Place Where You Are Right Now” zaczerpnięto z *The Subject Tonight Is Love*, © 2003. Wykorzystano dzięki uprzejmości Daniela Ladinsky'ego.

„So Many Gifts” zaczerpnięto z *The Gift: Poems* autorstwa Hafiza, Wielkiego Mistrza Sufickiego, ©1999. Wykorzystano dzięki uprzejmości Daniela Ladinsky'ego.

„The Sun Never Says” zaczerpnięto z *The Gift*, © 1999. Wykorzystano dzięki uprzejmości Daniela Ladinsky'ego.

LOUISE HAY, DR ROBERT HOLDEN

Życie Cię Kocha

7 duchowych wskazówek,
które uzdrowią
Twoją codzienność

Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Kup książkę

Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Ilustracje na okładce: Freepik.com
Korekta: Anna Lisiecka
Tłumaczenie: Mariusz Warda

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN 987-83-7377-813-9

LIFE LOVES YOU
Copyright © 2014 by Louise Hay and Robert Holden
Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2014.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

Autorzy niniejszej książki nie udzielają porad medycznych ani nie polecają żadnej terapii mającej na celu zastąpienie wykwalifikowanej opieki lekarskiej, zarówno dotyczącej zdrowia psychicznego, emocjonalnego, jak i fizycznego. W przypadku wystąpienia dolegliwości należy się bezpośrednio lub pośrednio skontaktować z wykwalifikowanym terapeutą. Intencją przyświecającą autorom jest wyłącznie zapewnienie czytelnikowi ogólnych informacji pomocnych w osiągnięciu emocjonalnego i duchowego dobrego samopoczucia. W razie, gdybyś wykorzystał którekolwiek z powyższych informacji w swoim przypadku, ani autorzy, ani wydawca nie ponoszą tym samym odpowiedzialności za twoje działania.



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



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Kup ksi k



Spis Treści



Wprowadzenie 7


Rozdział 1: Patrzenie w lustro 15

Ćwiczenie 1: Pozwalanie życiu, by cię kochało




Rozdział 2: Afirmowanie twojego życia 41

Ćwiczenie 2: Dziesięć kropek



Rozdział 3: Podążanie za swoją radością 67

Ćwiczenie 3: Moja tablica afirmacji




Rozdział 4: Przebaczenie przeszłości 93

Ćwiczenie 4: Skala przebaczenia



Rozdział 5: Bycie wdzięcznym już teraz 125

Ćwiczenie 5: Codzienna wdzięczność



Rozdział 6: Nauka otrzymywania 153

Ćwiczenie 6: Prowadzenie dzienniczka darów



Rozdział 7: Uzdrawianie przyszłości 179

Ćwiczenie 7: Błogosławienie świata

Postscriptum 209

Podziękowania 213

O Autorach 214

Wprowadzenie

Pierwszy raz dane mi było spotkać Louise za kulisami konferencji „I Can Do It!” w Las Vegas. Reid Tracy, dyrektor wydawnictwa Hay House, zapoznał nas ze sobą. „Witaj w rodzinie Hay House” – powiedziała Louise, a następnie uraczyła mnie ciepłym uściskiem.

Louise miała udać się na dziesięć minut na scenę, by przywitać zgromadzoną publiczność i zapowiedzieć mnie jako pierwszego prelegenta w tym dniu. „Mogę ci zrobić makijaż?” – spytała mnie. Z reguły nie noszę makijażu, ale oferta była zbyt kusząca, by się jej oprzeć. Louise zaczęła więc pracować nad moją twarzą przy wykorzystaniu tuszu do rzęs, pudrów, kremów i czegoś błyszczącego, co nałożyła na moje usta. Mieliśmy świetny ubaw. Rozbawienie udzieliło się również wszystkim osobom, jakie z nami przebywały za kulisami. Po dokonaniu ostatnich poprawek Louise przyjrzała mi się uważnie i powiedziała: „Życie cię kocha”.

Życie cię kocha jest jedną z ulubionych afirmacji Louise. Ja postrzegam tę afirmację jako coś na kształt podpisu Louise. Jest to płynąca wprost z serca myśl, która reprezentuje zarówno jej życie, jak i pracę. Louise uwielbia powtarzać ludziom: „Życie cię kocha”. Za każdym razem, gdy słyszę, jak mówi te słowa, ciepło wypełnia mnie aż do szpiku kości. Dość wcześnie przyszło mi do głowy, że ta piękna sentencja może stanowić doskonały temat na książkę Louise. Powiedziałem o tym zarówno jej, jak i Reidowi Tracy. Z jego strony usłyszałem odpowiedź: „Daj znać, gdy będziesz gotów pomóc Louise w napisaniu tej publikacji”. Nie sądziłem, że mówi

poważnie. W każdym bądź razie, w tamtym momencie byłem bardzo zajęty kilkoma własnymi pisarskimi projektami.

Przez kolejne lata napisałem trzy publikacje, które wydało wydawnictwo Hay House: *Be Happy*, do którego Louise napisała przedmowę, *Loveability* oraz *Holy Shift!*. Co jakiś czas w moim umyśle powracała jednak idea napisania wraz z Louise książki opartej na *Życie cię kocha*, lecz przez długi czas nie robiłem niczego w tym temacie. Dzień po tym, jak ukończyłem *Holy Shift!*, miałem zamiar udać się na partię golfa. Zanim nastąpiła jednak pora lunchu, napisałem szkic do *Życie Cię kocha*, czyli wspólnego przedsięwzięcia Louise L. Hay i Roberta Holdena. Nie miałem innego wyboru, jak napisać ten szkic tamtego dnia. Nie musiałem się nawet nad nim zastanawiać. Słowa niemal samodzielnie pojawiały się na papierze.

Kolejnym krokiem było pokazanie tego, co stworzyłem, mojej żonie Hollie. „Skąd się to wzięło” – spytała mnie. Przyznałem, że byłem równie zaskoczony, jak ona. „Natychniało to wyslij” – powiedziała. Wysłałem więc e-mailem do Patty Gift, mojej redaktor. Wszystko to miało miejsce siódmego października. Tego samego dnia otrzymałem od niej odpowiedź, że Reid Tracy jest zachwycony moim streszczeniem i z chęcią zaprezentuje je Louise. Dzień później Louise obchodziła urodziny. Dziewiątego października otrzymałem od niej e-maila pełnego radosnych emotikonów, takich jak baloniki, ciasta, serca i prezenty. Napisała w nim: „Robercie, jestem tak bardzo podekscytowana. Jak długo, mój drogi przyjacielu, to planowałeś? Jestem zaszczyczona, mogąc być częścią tego niezwykłego wydarzenia. Życie nas wspomocze na wiele sposobów. Wszystkiego najlepszego dla mnie! Z życzeniami miłości, Lulu”.

Nasza książka, *Życie Cię kocha*, jest owocem dialogu pomiędzy mną a Louise. Trzykrotnie pomiędzy Świętem Dziękczynienia a Wielkanocą odwiedziłem ją w San Diego

w Kalifornii. W sumie wspólnie spędziliśmy dziewięć dni. Nagrałem każdą rozmowę, jaką w tym czasie odbyliśmy. Przez ten czas prowadziliśmy również regularne konwersacje na Skype. Na przestrzeni ostatnich lat spotkałem się z Louise ponad dwadzieścia razy przy okazji kolejnych konferencji z cyklu „I Can Do It!”, które odbywały się w Europie, Australii, Kanadzie i Ameryce. Przeprowadziłem z nią wywiad na potrzeby programu Hay House World Summit oraz współpracowaliśmy przy okazji licznych publicznych prelekcji i warsztatów. Jak zauważysz podczas lektury tej książki, znajdują się w niej także fragmenty rozmów toczących się podczas naszych wcześniejszych spotkań.

Życie Cię kocha jest rodzajem badania mającego cię zabrać do centrum tego, kim naprawdę jesteś. Ta książka bliżej przypatruje się twoim relacjom ze światem. Zadaje również głębokie pytania dotyczące natury rzeczywistości. Ostatnimi laty nauka kazała nam całkowicie zweryfikować postrzeganie świata. Dla przykładu, zrozumieliśmy, że atomy nie są maleńkimi, niezależnymi od siebie cząsteczkami, ale wyrażają energię wszechświata. Tak naprawdę nie istniało nigdy nic, co byłoby całkowicie odseparowane od reszty świata. Wszystko jest czegoś częścią. Każdy z nas jest elementem większej Jedności. Jesteśmy związani z gwiazdami, z samymi sobą i ze wszelkim stworzeniem.

Nauka dostrzegła, że świat nie jest miejscem czysto fizycznym, ale również stanowi odzwierciedlenie stanu umysłu. „Wszechświat coraz bardziej zaczyna przypominać wielką myśl, a nie ogromną maszynę” – napisał Sir James Jeans, angielski fizyk. Zgłębianie świadomości stworzenia jest nową granicą nauki. Louise i ja sądzimy, że podstawowa część składowa stworzenia nie jest atomem, a miłością. Ta miłość nie jest rzeczą sentymentalną. To nie tylko uczucie, ale twórcza zasada kryjąca się za tańcem życia. To jest coś

uniwersalnego. To jest coś inteligentnego. To jest coś dobroczynnego. Wszyscy jesteście wyrażeniem tej miłości. To jest nasza faktyczną naturą.

Życie Cię kocha jest zarówno pytaniem, jak i praktycznym ćwiczeniem. Louise jest duchową pragmatyczką, a ja interesuję się filozofią tylko wtedy, gdy znajduje ona zastosowanie w codziennym życiu. Z tego właśnie powodu nadaliśmy tej publikacji podtytuł *7 duchowych ćwiczeń, które uzdrowią Twoje życie*. Znajdziesz w tej książce siedem rozdziałów, każdy z nich zakończony został ćwiczeniem, które pomaga przekuć poznaną teorię w praktykę. Poza siedmioma głównymi ćwiczeniami, znajdziesz w tej książce również cały szereg pomniejszych ćwiczeń. Możesz zapragnąć wykonać je z partnerem lub całą grupą osób. Ważne jest, byś ich nie pomijał. W końcu miłość jest czymś więcej niż tylko ideą.

W rozdziale 1, zatytułowanym *Patrzenie w lustro*, będziemy zgłębiali Zasadę lustra. Mówi ona, że to, co widzimy w otaczającym nas świecie, odzwierciedla nasze relacje z sobą samym. *Widzimy rzeczy nie takimi, jakimi są, ale takimi, jakimi my jesteśmy*. Tym samym świat stanowi odzwierciedlenie prawdy o nas samych. Z jego obserwacji możemy się dowiedzieć, czy *jesteśmy magnesami dla miłości*. Świat odbija również nasze największe obawy, czyli pokazuje, czy *nie odpychamy od siebie miłości*. Kiedy izolujemy się od powołania własnych serc i nie kochamy siebie, świat może stać się mrocznym i samotnym miejscem. Jednakże, jeden szczerzy akt dbania o siebie może nam pomóc doświadczyć łagodności tworzenia i spojrzeć na świat zupełnie nowymi oczyma. Duchowa praktyka z rozdziału 1 zawiera ćwiczenie zatytułowane *Pozwalanie życiu, by Cię kochało* oraz medytację o nazwie *Modlitwa miłości*.

W rozdziale 2, zatytułowanym *Afirmowanie twojego życia*, rozmawiamy z Louise o naszych czasach szkolnych oraz

o tym, jak wtedy nauczono nas postrzegać świat. Dzielę się tam również wspomnieniem z wykładu na uczelni wyższej, który już na zawsze odmienił moją percepcję. Był on zatytułowany „Czy naprawdę, szczerze, rzeczywiście wierzysz, że złapanie kaptura w oponie może spowodować ból głowy?”. W tym rozdziale spróbujemy cię przekonać do rozważenia koncepcji, że życie cię nie osądza, nie krytykuje ani nie potępia. Cierpienie sprowadza na nas nasza własna psychika. Inne osoby również są w stanie nas zranić, ale życie samo w sobie nigdy nie jest w stosunku do nas nastawione w negatywny sposób. Dlaczego miałyby takie być? Życie samo w sobie stanowi głęboką afirmację. My z kolei jesteśmy wyrażeniem kreacji, a życie chce, byśmy byli jak najbliżej Bezwarunkowego Ja, jakim w głębi siebie jesteśmy. Duchowe ćwiczenie wieńczące ten rozdział nazywa się *Dziesięć kropek*.

Rozdział 3, zatytułowany *Podążanie za swoją radością*, poświęcony jest wsłuchiwaniu się we własne wewnętrzne przewodnictwo. „*Życie Cię kocha* nie skupia się na odnajdywaniu swojej własnej drogi. Ono skupia się na schodzeniu z jakiegokolwiek drogi, którą aktualnie kroczysz” – tak właśnie zwykła mawiać Louise. W tym rozdziale Louise będzie opowiadała o swoim *wnętrzu*, a ja o moim tak przez duże T. Życie zawsze stara się nas prowadzić, wspierać i inspirować. Czasami jesteśmy zbyt przywiązani do własnej historii i przegranych, które nas unieszczęśliwiają, by to dostrzec. Duchowe ćwiczenie z tego rozdziału ma na celu stworzenie tablicy z afirmacjami, która pomoże ci podążyć za własną radością i doświadczać życia, jakie kochasz.

Rozdział 4, zatytułowany *Przebaczenie przeszłości*, stanowi zarazem półmetek naszych rozważań. Przyjrzymy się w nim najpopularniejszym blokadom uniemożliwiającym życiu zmanifestowanie ci swojej miłości. Jednym z dobrych przykładów jest popadnięcie w niełaskę: zauważalna utrata

niewinności i źródło naszego wyuczonego poczucia marności. Będziemy eksplorowali historię winy, czyli opowieść snutą przez superego, które stara się przekonać nas, że kiedyś życie nas kochało, a my zasługiwaliśmy na tę miłość, ale ten okres bezpowrotnie minął. Porozmawiamy o pracy nad wewnętrznym dzieckiem i pomożemy ci na nowo odkryć pozornie utraconą niewinność. Duchowe ćwiczenie z tego rozdziału nazywa się *Skala przebaczenia*. Jest to jedno z najpotężniejszych ćwiczeń nad przebaczeniem, jakie dane mi było poznać.

W rozdziale 5, zatytułowanym *Bycie wdzięcznym już teraz*, analizujemy z Louise zasadę podstawowego zaufania, którą psycholodzy uznali za fundamentalny element zarówno dzieciństwa, jak i dorosłego życia. Podstawowe zaufanie jest czymś, z czym się urodziliśmy. Oznacza ono *wiedzenie* – czucie w swoim wnętrzu – że jesteśmy częścią stworzenia i otrzymujemy oparte na miłości, bardzo hojne wsparcie Jedności. Podstawowe zaufanie podpowiada, że życie nie jest po prostu czymś, co się *tobie* przytrafiło. Ono dostrzega, że w swojej codzienności mieliśmy zaszczyt zająć najlepsze możliwe miejsca. Każde doświadczenie – zarówno dobre, jak i złe, szczęśliwe, jak i smutne oraz gorzkie, jak i słodkie – daje twojemu życiu możliwość ukazania, że cię ono kocha. Duchowe ćwiczenie z tego rozdziału nazywa się *Codzienna wdzięczność* i łączy elementy wdzięczności z pracą z lustrem.

Rozdział 6, zatytułowany *Nauka otrzymywania*, przygląda się bliżej pozbawionej przemocy teorii postrzegania wszechświata przez wyznawców buddyzmu. W tym rozdziale Louise dzieli się doświadczeniami związanymi z namalowaniem portretu Buddy, który nazwała *Błogosławiącym Buddą*. Namalowanie tego obrazu zajęło Louise pięć lat. Samo malowanie obrazu stanowiło rodzaj głębokiej medytacji, która pomogła jej poczuć głębiej przepełnioną miłością dobroć,

Życie Cię kocha

która jest zapisana w strukturze życia. Louise zwykła mawiać: „Życie zawsze stara się nas kochać, a my jedynie musimy pozostać otwarci, by to dostrzec”. Duchowe ćwiczenie opisane na końcu tego rozdziału nazywa się *Prowadzenie dzienniczka darów*. Celem prowadzenia tego dzienniczka jest dokładniejsze ujrzanie, w jaki sposób w danej chwili życie okazuje ci swoją miłość.

W rozdziale 7, zatytułowanym *Uzdrawianie przyszłości*, pochyliłyśmy się nad pytaniem: *Czy wszechświat jest przyjaznym miejscem?* Albert Einstein jako pierwszy zadał to niezwykle pytanie, którym zajmiemy się również my. Wraz z Louise jesteśmy zainteresowani odpowiedzią także na inne pytanie, które brzmi: *Jak ja jestem przyjazny?* Na najgłębszym poziomie celem naszego życia jest bycie odbiciem miłości, jaką zapewnia świat. Naszym celem nie jest więc tylko pozwalanie życiu nas kochać, ale również odpłacanie za tę miłość. Jesteśmy tutaj, by kochać świat. Gdyby każdy z nas był w tym nieco odrobinę lepszy, świat przestałby być przerażającym miejscem, jakim się może obecnie jawić. Duchowe ćwiczenie wieńczące ten rozdział nazywa się *Błogosławienie świata*.

Louise i ja jesteśmy bardzo szczęśliwi dlatego, że aktualnie trzymasz tę publikację w dłoniach. Jesteśmy również wdzięczni za możliwość wspólnego jej napisania. Mamy nadzieję i modlimy się o to, by nasza praca wsparła cię w odzyskaniu, że twoje życie cię kocha i umożliwiła radowanie się tą przepelnioną miłością obecnością na tym świecie.

Życie cię kocha!


Louise Hay i Robert Holden



Rozdział 1

Patrzenie w lustro

*Miłość jest lustrem,
które odzwierciedla tylko twoją istotę,
jeśli będziesz miał odwagę
wprost w nie spojrzeć.*



RUMI

Jest Święto Dziękczynienia

Wraz z Louise radujemy się obiadem w towarzystwie rodziny i przyjaciół. Siedzimy wszyscy wokół owalnego stołu, na którym leżą dwa ogromne indyki, talerze wypełnione organicznymi warzywami, bezglutenowe pieczywo. Jest tam również francuskie wino typu Cabernet oraz ciasto z dyni posypane startymi migdałami. Całe to jedzenie zostało przygotowane z miłością przez Heather Dane. Jednocześnie nasza gospodyni zapewnia, że wiele słów uznania należy się również jej mężowi, Joelowi. Być może chodzi jej o to, że jest on Starszym Testerem Dzieł Żony. Rozmowy toczą się swobodnie przy stole. Wszyscy czujemy się głęboko uduchowienie-

ni. Gdy Louise mówi: „Życie was kocha”, wszyscy wznoszą szklanki w zgodnym toaście.

Wraz ze zbliżającym się coraz bardziej późnym popołudniem, Heather wyczarowuje coraz więcej zachwycających specjałów ze swojej magicznej kuchni. Owalny stół w jadalni ciągle jest opróżniany i ponownie zastawiany. Wyobrażam sobie, jak wspaniale wszyscy się bawimy podczas tej uczy. W pewnej chwili jeden z uczestników naszego przyjęcia, Elliot, wstaje od stołu i przechodzi przez pokój wprost do wiszącego na ścianie lustra. Elliot przez pewien czas stoi spokojnie przed lustrem. Następnie pochyła się do przodu i całuje powierzchnię lustra. Louise i ja dostrzegamy to i uśmiechamy się do siebie.

Po kilku chwilach Elliot ponownie przeprasza wszystkich i wstaje od stołu. Znowu podchodzi do lustra, całuje je i wraca na swoje miejsce przy stole. Jest bardzo szczęśliwy. Niedługo później znowu odwiedza lustro. Jest jednocześnie nieświadomy, że ktokolwiek z nas obserwuje go podczas tych wizyt. Po pewnym czasie wszyscy jednak o nich wiedzą. I jesteśmy nim oczarowani. Widzisz, Elliot ma tylko osiemnaście miesięcy. To, co robi, jest naturalne i radosne. Dzieci całują swoje odbicia w lustrze.

Gdy Elliot dostrzega, że ma publiczność, kiwa głową do swojego ojca, Grega, by ten do niego dołączył. Greg nie chce wstać od stołu, ale Elliot konsekwentnie go przywołuje, wykorzystując do tego celu mieszaninę języka migowego i słów. Greg nie może się dłużej sprzeciwić namowom swojego syna. Po chwili więc Greg siada przed lustrem. Elliot całuje lustro jako pierwszy, a następnie czeka, by Greg wykorzystał swoją kolej. Greg odzyskuje równowagę. Pochyla się do przodu i składa pocałunek na lustrze. Elliot oklaskuje ojca i głośno wyraża swoją radość.

„Louise, czy pamiętasz całowanie lustra z okresu, gdy byłaś małą dziewczynką?” – spytałem.

„Nie, ale jestem pewna, że to robiłam” – odpowiedziała.

Louise następnie pyta mnie, czy ja może zapamiętałam całowanie lustra z okresu własnego dzieciństwa.

„Nie pamiętam” – odpowiedziałam.

„Kiedyś byliśmy jak Elliot” – stwierdziła Louise.

„Jestem tego pewien” – odparłem.

„Tak, a co więcej, znowu możemy to zrobić” – odparła moja rozmówczyni.

„W jaki sposób” – spytałem ją.

„Poprzez pracę z lustrem” – odparła Louise tonem sugerującym, że mówi właśnie coś oczywistego.

„Pracę z lustrem?”

„Praca z lustrem pomoże ci na nowo siebie pokochać” – wyjaśniła.

„Tak jak kochaliśmy siebie na samym początku życia”.

„Dokładnie. A kiedy kochasz siebie, dostrzegasz to, jak życie również cię kocha” – dodała.

Całowanie lustra

Jest słoneczny wiosenny dzień. Wraz moim synem, Christopherem, przebywamy w domu. Poza nami nie ma tu nikogo więcej. Moja żona, Hollie, wyruszyła wraz z córką Bo na wspólne spędzenie swoich damskich chwil w Pottery Café w pobliżu Kew Gardens. Bo dopiero co skończyła pięć lat i w sposób piękny i radosny zarazem okazuje swoją kreatywność. Moje kobiety wkrótce wrócą do domu, a ja zerkam na ostatnie dzieło córki. Znając ją, spodziewam się, że to będzie talerz w kolorach tęczy, chwiejąca się filiżanka z namalowanymi sercami albo mały pojemnik na sól w kolorze różowym z namalowanym na nim królikiem. Każda z tych rzeczy doskonale pasowałaby do dużego, starego stołu Szalonego

Kapelusznika, przy którym zwykł on wyprawiać swoje herbaciane przyjęcia w *Alicji w Krainie Czarów*.

Christopher ma w tym momencie niemal pół roku. Czuję się, jakbym go znał przez całe swoje życie. Czasami, gdy spotkają się nasze spojrzenia, rola, jaką dane jest nam odgrywać w tym życiu, przestaje mieć znaczenie. Przestaję być tatą, a on dzieckiem. Zamiast tego stajemy się dwoma *duchowymi* przyjaciółmi, których losy są ze sobą związane. Wiele razy miałem identyczne odczucia w stosunku do Bo. Nie potrafię sobie wyobrazić życia bez swoich dzieci i wszystko wskazuje na to, że było nam pisane wspólne życie. Louise wierzy, że wybieramy sobie rodzinę, która zapewni nam lekcje i dary, jakich najbardziej potrzebujemy podczas swojej podróży przez życie. W swojej książce zatytułowanej *Możesz uzdrowić swoje życie* napisała:

Wierzę, że wszyscy odbywamy nieskończoną podróż przez wieczność. Przybywamy na tę planetę, by odbywać konkretne lekcje, które są niezbędne do dalszej ewolucji naszej duszy. Wybieramy własną płć, kolor skóry, narodowość, a następnie przystępujemy do wybierania idealnych rodziców, którzy będą stanowili „odbicie” istotnych dla nas wzorców.

Hollie i Bo dzwonią do mnie, by powiedzieć, że już wracają i mają dla mnie i Christophera upominki. Odkładam słuchawkę telefonu i dostrzegam, że mój syn się uśmiecha. Christopher, podobnie jak większość dzieci, dużo się śmieje. To leży w dziecięcej naturze. Kiedy jednak mój syn wpadnie w swój dobry nastrój i zacznie się uśmiechać, trudno jest mu z niego wyjść. Zaczyna się wtedy śmiać na widok dosłownie *wszystkiego*, nawet nieruchomych przedmiotów, jak na przykład pusty wazon, odkurzacz czy śrubokręt. Biorę Christophera na ręce i przysuwam go do lustra wiszącego nad naszym kominkiem.

„Drogi Christopherze, wielkim zaszczytem jest przedstawienie ci Christophera” – mówię, pokazując jednocześnie mojemu synowi jego odbicie w lustrze. Christopher prze staje się uśmiechać. Jestem zaskoczony. Sądziłem, że jego odbicie zupełnie go rozbawi. W końcu potrafi się śmiać do praktycznie wszystkiego. Po raz kolejny przedstawiam mu jego samego. Ponownie nie wywołuje to u niego śmiechu. Tak naprawdę, jego twarz nie wyraża w tym momencie praktycznie żadnych uczuć. Wygląda to tak, jakby niczego nie widział. Jego nastrój nie zmienia się nawet na widok pu- stego wazonu.

Dlaczego Christopher nie śmiał się do swojego odbicia? Tamto zdarzenie skłoniło mnie do zgłębienia tematyki psy- chologii rozwoju dziecka. Podczas swoich badań dowie- działem się, że większość dzieci *nie* śmieje się do własnych lustrzanych odbić. One siebie po prostu nie rozpoznają. Dla- czego tak jest? Spytałem o to Louise. „Małe dzieci jeszcze nie zaczęły się identyfikować ze swoim ciałem” – odparła w tak charakterystyczny dla niej, rzeczowy sposób.

Małe dzieci są jak wolne dusze szybujące nad ciałami i niezdecydowane jeszcze na lądowanie w którymś z nich. Kiedy patrzą w lustro, nie dostrzegają w nim własnego ciała i nie myślą *To ja* albo *To jest moje*. Dzieci są po prostu czystą świadomością. Dla nich nie ma żadnego *Ja*. Nie posiadają żadnego obrazu samych siebie. Nie tworzą żadnych postaci ani masek. Nie doświadczają również neuroz. Są wciąż pełne oryginalnego błogosławieństwa duchowego. Identyfikują się wyłącznie ze swoją *pierwotną* twarzą, jak zwykli nazywać ją buddyści, czyli twarzą własnej duszy.

Dzieci zwykle zaczynają identyfikować się z twarzą widzia- ną w lustrze pomiędzy piętnastym a osiemnastym miesiącem życia. Jest to faza lustra, zwana również *stade du miroir*, jak nazwał ją jej odkrywca, psychoanalityk Jacques Lacan. Nic

dziwnego, że Elliot tak przyjemnie spędzał wspomniane przeze mnie Święto Dziękczynienia. Pewnym jest również, że Christopher nie osiągnął jeszcze charakterystycznego dla Elliota okresu, w którym pragnie się całować lustro. Wolał zamiast tego całować duży, owalny brzeg naszej wanny podczas rodzinnych kąpeli, błyszczące łyżki, stalowe rondle, szklane kłamki i wszystko inne, w czym pojawiło się jego odbicie.

Od momentu osiągnięcia przez nas wieku trzech lat lustra stają się naszymi przyjaciółmi. Dzieci uwielbiają to, co się w nich odbija. Jest to okres, w którym każde z nich uświadamia sobie, że *Mam ciało*. W tym okresie ich związek z powłoką zewnętrzną jest jednak nadal delikatny. Ciało nie wyraża tego, kim są, ale stanowi narzędzie niezbędne do doświadczania typowych ludzkich spraw. W tym również okresie dzieci zaczynają stroić miny przed lustrem, zadzierać palcami swoje nosy, straszyć się swoim odbiciem i wykonywać przed lustrami zabawne tańce. Christopher i Bo są często bardzo rozbawieni tym, co widzą w lustrze. Często bawią się ze swoimi odbiciami, czym przypominają Piotrusia Pana bawiącego się z własnym cieniem.

Eksperymentowanie z byciem *mną* jest początkowo zabawne, ale nie trwa wiecznie. Kiedy zaczynamy identyfikować różne poziomy jaźni – ego – dochodzi do przełomu w naszej psychologii. Stając przed lustrem, stajemy się świadomi samych siebie. Zaczyna się u nas objawiać nieśmiałość. Albo pragniemy wpatrywania się w siebie, albo unikamy własnego odbicia. Zaczynamy zmieniać kurs z miłości na strach. Osądzamy samych siebie i tracimy z oczu naszą *pierwotną twarz*. Obraz samych siebie, jaki pojawia się w lustrze, zaczyna się opierać na osądach. Przystajesz w nim widzieć prawdziwego siebie.

Skrzydłata dusza, która jest naszą prawdziwą naturą, wciąż odśpiewuje swoją pieśń, ale trudno jest ją usłyszeć w hała-

sie czynionym przez wyobrażenie o sobie albo ego, który wywołuje poczucie strachu i izolacji. Piękno, które niegdyś w sobie widzieliśmy, nadal w nas istnieje, ale zostało ono zniekształcone przez nasze osądzanie samych siebie. Możemy je znowu dostrzec w momencie, gdy odrzucimy osądy, ale nie jest to łatwe, ponieważ osądzanie siebie do tej pory przeszło nam w nawyk i stanowi podstawę tego, z czym się identyfikujemy. Przekonaliśmy samych siebie, że ocenianie siebie stanowi podstawę postrzegania, a w rzeczywistości jest odwrotnie. Prawdę dostrzeżesz tylko wtedy, gdy odrzucisz wszelkie osądy.

Mit niedoskonałości

„Podjęłam pierwszą próbę samobójczą w wieku dziewięciu lat” – zdradza mi Louise.

„Co się stało” – pytam.

„Najwyraźniej coś mi się nie udało” – odpiera moja rozmówczyni.

„Świat nigdy by nie poznał Louise Hay, gdyby wtedy udało ci się spełnić zamiar” – odpowiadam.

„To prawda” – Louise z uśmiechem przyznaje mi rację.

„Co się wtedy wydarzyło?”

„Mówiono mi, bym nigdy nie jadła jagód rosnących na zboczu wzgórza, ponieważ są trujące i mogę od nich umrzeć. Gdy więc pewnego dnia sprawy przybrały zły obrót, zjadłam jagody i położyłam się na wzgórzu, by umrzeć”.

Siedzimy z Louise przed lustrem biegnącym przez całą wysokość ściany w jej przydomowym biurze w San Diego. Dzielimy się naszymi historiami z dzieciństwa. Pomysłem Louise jest, by to robić przed lustrem. Kiedy mówi, Louise patrzy bezpośrednio na swoje odbicie. Tak naprawdę, przez