

# Lifting duszy

Wojciech Eichelberger, psycholog, jest współzałożycielem Laboratorium Psychoedukacji – najstarszego w Polsce ośrodka psychoterapii i treningu psychologicznego. Od 25 lat pracuje jako psychoterapeuta. W pomaganiu ludziom łączy perspektywy biologiczną i duchową. Jak cenna jest ta pomoc przekonał się czytelnicy miesięcznika „Zwierciadło”.

Z prezentowanych w nim rozmów Wojciecha Eichelbergera z Renatą Dziurdzikowską powstał cykl „Sam na sam z terapeutą”; trwał prawie dwa lata, dotykał spraw najważniejszych i najtrudniejszych – m.in. samopoznawania, wyzbywania się wyobrażeń na własny temat, zagłębiania w odległe zakamarki swojego dzieciństwa, we wszystko, co nas ukształtowało.

– Powodzenie cyklu „Sam na sam z terapeutą” musiało się skończyć wydaniem książkowym, to oczywiste – stwierdza Beata Dzięgielewska, redaktor naczelna „Zwierciadła”, we wstępie do książki *Zatrzymaj się*.  
– W ten sposób żywot i zasięg tych ważnych, mądrych rozmów zostanie przedłużony i poszerzony.

(...) Ta książka może zaboлеć. I chyba powinna. Tym bólem, który towarzyszy narodzinom. Bo to jest książka o tym, jak można się urodzić po raz drugi. Jeśli tylko zagubieni w całej tej nieświadomości i chaosie, w którym żyjemy, zechcemy się zatrzymać.



Fot. Anna Worowska

## Zatrzymaj się

Umysł jest jak naczynie z wodą, którym nieustannie poruszamy. Woda wzburza się, mąci i przelewa. Bywa, że wstrząsany niepokojami umysł nie daje nam wytchnienia nawet w nocy. Budzimy się zmęczeni, rozbici i bez sił do życia.

Gdy decydujemy się na to, by przez pewien czas побыć w samotności, to tak jakbyśmy naczynie z wodą postawili w jednym miejscu. Nikt go nie rusza, nie przenosi, nic nie dodaje; nikt nie miesza wody. Wtedy wszystkie zanieczyszczenia opadają na dno, woda staje się spokojna i przejrzysta.

**– Hitem ostatnich lat na Zachodzie są wakacje w klasztornej celi – kilka tygodni tylko ze sobą. Zastanawiam się, co zmusza ludzi do tego, żeby zamiast wylegiwać się na plaży, słuchać siebie.**

– Coraz więcej ludzi zaczyna rozumieć potrzebę zatrzymania się. Na co dzień żyjemy chaotycznie i nawykowo. Uciekamy przed ważnymi pytaniami, które się w nas pojawiają. Każdy z nas przeżywa okresy wątpliwości. Wtedy czasami czujemy, że potrzebujemy побыć ze sobą. Jeśli nie pójdziemy za tym wewnętrznym głosem, będzie nam coraz trudniej żyć. Czujemy się tak, jak żyjemy. Aby lepiej się poczuć, musimy lepiej żyć. Pierwszym krokiem w tym kierunku może być właśnie odosobnienie, czas spędzony w samotności; bez dzieci, przyjaciół, żon i mężów.

**– To okazja, by rozejrzeć się w sobie, zrobić wewnętrzne porządki?**

– Skontaktować się z własnymi uczuciami, pragnieniami i tęsknotami. Przyjrzeć się temu, co robimy; szczególnie wtedy, gdy czujemy, że zgubiliśmy drogę, że nie żyjemy w zgodzie z tym, czego głęboko pragniemy. Potrzeba takiego kontaktu jest potrzebą podstawową. Chyba w każdej tradycji, i to niekoniecznie religijnej, uda-

wanie się w odosobnienie po to, by побыć w ciszy, dogadać się ze sobą, jest uznawane za ważne i cieszy się zrozumieniem i szacunkiem.

**– Znam ludzi, którzy samotnie przemierzali Azję, Afrykę, wędrowali po lodowej pustyni, a po powrocie czuli się „inni w środku”. Co dzieje się w umysłach ludzi, którzy fundują sobie takie doświadczenia?**

– To są sytuacje wytchnienia dla umysłu. Wiele lat temu, gdy odczuwałem potrzebę pobycia ze sobą, pojechałem w góry na samotną jesienną wędrowkę. To było fantastyczne doświadczenie, aczkolwiek trudne. Na początku – mój umysł nieustannie gadał, wyświetlał obrazy z przeszłości, przypominał, oceniał. Ale po pewnym czasie samotności, nie kontaktowania się z nikim, nie gadania, umysł uspokoił się. Mogłem być wreszcie bardziej skoncentrowany na tym, co właśnie się dzieje. Musiałem uważać; szedłem stromą, śliską górską ścieżką i cała energia umysłu skupiała się na tym właśnie. Długotrwałe sytuacje wymuszające uwagę, koncentrację, są bardzo uspokajające i wyzwalające dla umysłu.

**– Najbardziej odpoczywamy wtedy, gdy koncentrujemy umysł?**

– Tak, gdy robimy coś, co wymaga skupienia. Na przykład wielu ludzi odpoczywa prowadząc samochód. Jazda samochodem, mimo że fizycznie męcząca, może być dla umysłu wytchnieniem. Trzeba cały czas uważać na to, co właśnie teraz dzieje się na drodze. To samo dotyczy żeglarstwa czy jazdy konnej. Długi rejs, przy silnym wietrze, wymaga stałego napięcia uwagi. Podobnie kontakt z nieujężdżonym koniem mobilizuje, pochłania, zmusza do uważności.

**– A jeśli chcemy побыć ze sobą, nie koncentrując się na niczym?**

– To może być trudne. Jeśli nie potrafimy koncentrować umysłu, nie wyćwiczyliśmy odpowiedniej techniki koncentracji, możemy się pogubić. Spotkanie z własnym umysłem można porównać do wyprawy w labirynt, w którym czekają na nas niezliczone pułapki, boczne drogi, ślepe zaułki. Trzeba mieć nić Ariadny w ręku, która nas przez te wszystkie korytarze przeprowadzi.

**– Nić Ariadny, czyli co?**

– Na początek chodzi o to, by odkryć w sobie i nauczyć się używać Wewnętrznego Obserwatora, czyli tego, który zdaje sobie sprawę, co z chwili na chwilę staje się treścią naszego doświadczenia.

**– Jak to przenosi się potem w życie codzienne? Wracamy z odosobnienia i...**

– Wielu spraw zaczynamy doświadczać inaczej. Gdy choć trochę uciszymy chaotyczną, przypadkową gadaninę umysłu, wtedy sięgamy głębiej w krainę spokoju. Tam spotykamy się ze sobą znacznie prawdziwiej niż nam się to zdarza w codziennym, nawykowym ślizganiu się po powierzchni zdarzeń.

Jesteśmy bliżej prawdy o sobie, a wtedy może zmienić się nasza hierarchia wartości i życiowe cele. Może się okazać, że to co przez całe dotychczasowe życie uznawaliśmy za ważne, wcale takie ważne nie jest. Ważne staje się nagle zupełnie co innego. Każdy, kto chociaż raz wybrał się na takie spotkanie ze sobą, wie, o czym mówię. To bezcenne doświadczenie, które z czasem owocuje życiem bardziej świadomym, prawdziwszym.

**– Przekonałam się, że gdy nie daję sobie pozwolenia na bycie**

**ze sobą, życie samo stawia mnie w takiej sytuacji. Wszystkie moje choroby okazywały się bezcenne; na nowo wchodziłam w świat wyposażona w listę postanowień – czego chcę, a czego nie, na czym mi zależy, co zrobię, by nie popełniać w kółko tych samych błędów, nie ranić siebie, nie krzywdzić ludzi.**

– Niestety, choroba staje się coraz częściej jedyną dostępną nam formą odosobnienia – wymuszonego przez umęczony umysł i organizm. Z odosobnieniem, także tym w chorobie, jest jak z głodówką. Ograniczamy to, co dochodzi z zewnątrz; mniej jemy, nie spotykamy się z ludźmi, nie pracujemy; nie dopada nas ta ogromna ilość chaotycznych bodźców, którymi jesteśmy na co dzień bombardowani, które ciągną nas we wszystkie strony. Wtedy organizm oczyszcza się, zdrowieje. Zwykła grypa może być okazją do zajrzenia w siebie głębiej. Wiele godzin spędzamy wówczas sami ze sobą i w końcu osiągamy spokój. Ci, którzy nas odwiedzają, czują to i mogą chwilę przy chorym wypościć. Chorzy żyją w innym czasie i przestrzeni, w świecie innych wartości.

**– Pamiętam wakacje kilka lat temu. W moim życiu było wtedy sporo zamieszania, by więc od niego uciec pojechałam na egzotyczne wakacje, w nadziei że one mnie uratują, że poczuję się lepiej. Obraziłam się na życie, gdy okazało się, że czuję się gorzej, nie lepiej. Wtedy nie wiedziałam jeszcze, że uratować może mnie spotkanie ze sobą, nie ze światem.**

– Relacje ze sobą i z ludźmi nie zmieniają się przez taką zewnętrzną podróż. W ten sposób nigdy nie uwolnimy się od naszego cienia – ten cień będzie nam wszędzie

towarzyszył. Potrzebujemy innej podróży.

**– Także wtedy, gdy odchodzi ktoś bliski, gdy decydujemy się na rozstanie. Po rozwodzie trzeba dać sobie czas na samotność, na chwilę spokoju, zanim wejdzie się w następny związek, prawda?**

– To niezbędny czas, by odzyskać równowagę. Zgodnie z tradycją okres żałoby jest właśnie okresem izolacji, wyciszenia – i to jest bardzo mądre, ma głęboki sens. Jeśli nie przetrawimy do końca bólu po stracie kogoś bliskiego, możemy nie dorosnąć do wyzwań, które niesie przyszłość. Jeśli po rozwodzie nie damy sobie czasu na zrozumienie, co właściwie się stało, możemy z nawyku wejść w podobny bolesny i trudny związek.

**– Lekceważymy potrzebę czasu dla siebie. Wydaje się, że prawdziwie żyjemy, gdy coś robimy – działamy, załatwiamy, biegamy. Tymczasem lekarstwem może być niedziałanie. Mozolnie się tego uczymy.**

– Niedziałanie – refleksja, kontemplacja, cisza to balsam dla duszy. Zachęcam, by decydując się na odosobnienie szukać do tego

dobrych miejsc, blisko przyrody. Samotność w mieście, w huku samochodów, w chaotycznych wibracjach telewizora, da nam niewiele wytchnienia. Rytm natury jest naszym naturalnym rytmem. Przyroda wspiera nas w tej sprawie, inspiruje do wyciszenia, uspokojenia, jest nieustannym memento przemijania, a jednocześnie pokazuje prawdę, której szukamy. Wielu ludzi, decydujących się na samotność, idzie w góry, żegluje, zamyka się w wiejskim domu, a nawet w klasztorze – wszystko to z duchowego punktu widzenia jest wędrowaniem ku sobie.

**– To jest dobra, budująca samotność, którą świadomie wybieramy. A co począć wtedy, gdy czujemy się w życiu bardzo, bardzo samotnie; czujemy, że otacza nas przezroczysta kula, przez którą nie możemy przebić się do ludzi; wydobywamy z siebie głos, ale nikt nas nie słyszy. To wcale nierzadkie doświadczenie – po świecie chodzą miliony samotnych ludzi. Czy wtedy odosobnienie ma sens?**

– Odosobnienie ma sens wtedy, gdy nie jest dla nas formą ucieczki, gdy nie jest zbyt łatwe; no i oczywiście wtedy, gdy chcemy



Fot. Anna Worowska

spotkać się ze sobą. Jeśli szukamy samotności tylko z tego powodu, że boimy się kontaktów z ludźmi, to raczej szukajmy ludzi niż odosobnienia. Rozwijają nas wewnętrznie jedynie to, co jest dla nas trudne.

### **– Jak przekroczyć w sobie głębokie poczucie samotności wśród ludzi?**

– Szukać bratnich dusz. Dobrze jest wiedzieć, uwierzyć w to, że w istocie nie jesteśmy samotni i zdani jedynie na siebie. Oczywiście istnieje samotność w sensie odpowiedzialności za własne życie, za swój los – i nikt nas z tej odpowiedzialności nie zwolni. Jednak w wędrówce przez życie warto szukać ludzi. Oparcie, pomoc znajdujemy nie tylko w małżeństwie, także w przyjaźniach, w najróżniejszych grupach ludzi, z którymi dzielimy marzenia i aspiracje. Poczucie osamotnienia ma to do siebie, że samo się wzmacnia, trzeba bardzo na to uważać. Nie obrażać się na życie. To nie samotność jest pułapką czy tragedią, ale nasze przekonanie, że jesteśmy pokrzywdzeni przez los. A przecież doświadczenie samotności jest również szansą na przeżycie czegoś ważnego, okazją do rozwoju.

### **– Wakacje to dobry czas, by podarować sobie chwile refleksji, spokoju, wyciszenia i doświadczenia siebie głębiej. Ile czasu powinny trwać wakacje?**

– To zależy od naszych potrzeb. Ja na przykład czuję nieustanną potrzebę wakacji. Marzę o wręcz kilkumiesięcznym odosobnieniu, by mieć czas na przetrwanie tego wszystkiego, co mi się przytrafia w kontaktach z ludźmi i w życiu w ciągu sezonu pracy. Jedno jest pewne – żyjąc bez wakacji tracimy azymut i możemy zablądzić.

## **Szukaj w sobie**

Czy możemy się zmienić? Czy możemy zmienić innych? Jak żyć lepiej, mądrzej i szczęśliwiej?

**– Pamiętam taki moment w swoim życiu kilka lat temu – wróciłam do domu wzburzona kolejnym nieporozumieniem z bliską osobą, spojrzałam w lustro i zapytałam siebie: dlaczego ja tak strasznie cierpię? I pamiętam także, że pomyślałam: nie mogę tak dalej żyć, muszę zrobić coś, aby przestać cierpieć, bo inaczej zwariuję. Dziś pragnę zadać ci pytanie, na które tak mozolnie szukam odpowiedzi: dlaczego cierpimy?**

– Ponieważ wydaje nam się, że nasze szczęście zależy od tego, co na zewnątrz. Wierzymy, że przestaniemy cierpieć, gdy uda się spotkanie z ukochanym, zapłacą więcej pieniędzy, w sklepie będzie pod dostatkiem towarów. Nikt nas nie nauczył, że szczęścia należy szukać w sobie, więc szukamy go w świecie zewnętrznym. Postępujemy jak człowiek, który zamiast uszyć sobie buty, mozolnie wykłada świat skórą. To bardzo pracochłonne i nigdy się do końca nie uda.

**– Kłopot w tym, że nie wiemy, jak się szyje buty.**

– Najtrudniej uznać, że to my sami – nie świat zewnętrzny – zadajemy sobie cierpienie. Świat nie chce nam robić niczego złego, nie ma wobec nas żadnych intencji. Czytałem kiedyś pamiętniki żeglarza, który wyruszył w samotny rejs. Był przekonany, że morze ma mu coś za złe i chce go ukarać. Aż do chwili, gdy zrozumiał, że strach i przerażenie jest tylko w nim, że morze nie ma nic przeciwko niemu. Przecież sam zdecydował się na samotne żeglowanie. Dopiero wtedy mógł się zachwycić swoim sam na sam z całym światem.

**– Świat jest oceanem – czy zagrożą, czy wzbudzą zachwyt zależy jedynie od nas. To trudne do przyjęcia.**

– Chińskie przysłowie mówi: skarb, który został wniesiony do domu głównym wejściem, nie jest prawdziwym skarbem tego domu.

**– Co jest prawdziwym skarbem?**

– Dom jest tutaj metaforą człowieka. Prawdziwy skarb zawsze był, jest i będzie w nas. Wszystkie religie, szkoły rozwoju duchowego, wszystkie terapie kierują naszą uwagę i refleksję ku sobie. Wszyscy prawdziwi nauczyciele, mędrcy i prorocy mówią: patrz w siebie, szukaj w sobie. Problem ludzi polega na tym, że delegują własny potencjał, siłę i możliwości na zewnątrz i przypisują ją innym. Te wyprojektowane możliwości tworzą w nas dziury – stajemy się słabi. Terapia polega na tym, aby to co zostało przez nas wyprojektowane z powrotem przenieść w naszą przestrzeń wewnętrzną.

**– To znaczy, że jeśli tkwimy w zniechęconej pracy, dzieci nie okazują szacunku, a mąż zrozumienia, najrozsądniej byłoby zająć się sobą?**

– Najrozsądniej. Zmienianie innych jest wykładaniem świata skórą.

**– Namawiasz, aby zmieniać przede wszystkim siebie. Słyszysz często od ludzi, że zmiana nie jest możliwa; że jesteśmy ofiarami własnego losu; że zostaliśmy zaprogramowani przez rodziców w dzieciństwie i nigdy nie uwolnimy się od tego bagażu. Tak jak jest, będzie zawsze, musi być.**

– Są tacy, którzy posuwają się jeszcze dalej: im więcej cierpię, tym lepiej, widocznie na to zasłużyłem. Cierpienie pojawia się w naszym życiu po to, abyśmy uczyli się,

jak z niego wyjść, a nie brali go sobie więcej na głowę. Nie wierzą w zmianę ci, którzy wolą znane piekło od nieznanego nieba. Są bardzo przywiązani do negatywnych aspektów swojego życia. Nie chcą tego puścić.

**– Chciałabym, abys jasno powiedział, że zmiana jest możliwa.**

– Oczywiście, że jest.

**– Jeśli chcę zmienić coś w swoim życiu, zmienię to?**

– Ale musisz chcieć, dać życiu szansę. Przede wszystkim zakwestionować przekonanie, że nic nie da się zrobić. Jeśli ktoś mówi, że zmiana nie jest możliwa, to tak jakby siedział w domu i twierdził: nic inne go nie istnieje, na progu moich drzwi kończy się świat. Dopóki nie porzucimy takiego przekonania, zrobimy wszystko, aby je swoimi doświadczeniami potwierdzać. W podróży do wewnątrz siebie nikt nie jest w stanie nas wyręczyć. To ja sam muszę podjąć decyzję i wziąć za nią odpowiedzialność.

**– Jednak wiele kobiet powie: nie mogę zajmować się sobą, ponieważ będzie to wymierzone przeciwko mężowi i dzieciom, okradnę ich z czasu, który powinienam poświęcić rodzinie. Będę egoistką.**

– Jeśli zatroszczymy się o siebie w mądry sposób, skorzystają na tym wszyscy, szczególnie dzieci.

**– Boimy się podjąć taką decyzję.**

– Oczywiście, wygodniej jest myśleć, że to ze światem jest coś nie tak, że to ONI – mąż, szef, dzieci, sąsiedzi, rząd, politycy – są winni temu, że źle się czujemy. Wewnętrzna podróż musi zacząć się od refleksji: zaraz, zaraz, może to jednak ja idę w złą

stronę. To doświadczenie, które było chyba twoim udziałem?

**– Zastanowiłam się nad sobą i dokonałam kosmicznego odkrycia: wszystko, absolutnie wszystko co do tej pory wydarzyło się w moim życiu, stworzyłam sama – swoimi nieświadomymi wyborami. Najpierw poczułam ból, żal: Boże, co ja nawyrabiałam! Ale z czasem przyszła ulga – przecież mogę to zmienić! Jeśli sama sobie sprawiałam cierpienie, to znaczy, że jest droga, która prowadzi w drugą stronę. Muszę ją tylko odkryć. Uczępiłam się tego – nie chciałam myśleć, mówić i słyszeć, że to ktoś mnie krzywdzi. Myślę, że najtrudniej zrobić pierwszy krok – przyznać się przed sobą, że jest źle.**

– Ja też zacząłem od takiego momentu, od refleksji: bardzo cierpię, ale przecież to niemożliwe, żeby cierpienie było stanem naturalnym. To niemożliwe, żeby ten piękny świat był stworzony po to, abym cierpiał. Gdzie jest błąd. Gdzie? No, ja robię ten błąd. Jestem skłócony ze sobą, ze światem, chcę czegoś, co jest niemożliwe, nie chcę tego, co jest. Gubię się.

**– Cierpimy, ponieważ dokonujemy nieświadomych wyborów? O to chodzi?**

– Tak. Żyjemy w nieświadomy nawykowy sposób, zgodnie z wzorcami zachowania wyniesionymi z najwcześniejszych lat życia. Często mówię ludziom: czujesz się tak, jak żyjesz. Zmień cokolwiek w swoim życiu, a zaczniesz czuć się inaczej.

**– Jak bardzo boli zmiana?**

– Czasem bardzo. Dlatego ważne jest, aby mieć wsparcie w osobie,

która przeszła już kawałek tej drogi i może powiedzieć: nie bój się, mnie też nie było łatwo, ale można przez to przejść, warto ruszyć w tę podróż. Potrzebna jest osoba, która zainspiruje, obudzi w nas wiarę.

**– Taką osobę trudno jednak znaleźć. Wiadomo: terapeutyci są różni, a i przyjaciel nie zawsze mądrze poradzi.**

– Oczywiście, że nie wiadomo na kogo się trafi, ale przecież z każdej złej sytuacji można się wycofać. Aby spotkać na swojej drodze właściwego człowieka, trzeba choćby trochę pracy wcześniej w siebie włożyć. Jak ktoś mądrze zauważył: kieszonkowiec nawet gdy spotka świętego i tak zobaczy tylko kieszonkę, i będzie chciał go okraść.

**– Kimś, kto skutecznie weszło, może być Bóg, prawda?**

– Może to być ktokolwiek, kto daje świadectwo i inspiruje, nawet postać literacka.

**– Znam ludzi ciężko doświadczonych w dzieciństwie, którzy mieli wszelkie powody, aby stracić wiarę i zrezygnować z życia, a jednak wygrali – żyją pięknie. I znam wielu mniej boleśnie doświadczonych, którzy nie wierzą w nic, z ulgą myślą jedynie o śmierci. Od czego to zależy?**

– Od nadziei. Znajdują ci, którzy szukają. A szukają ci, którzy mają choć odrobinę nadziei. Ci, którzy nie mają nadziei, nie będą szukać.

**– Skąd wziąć nadzieję?**

– Nadzieja to bardzo tajemnicza sprawa. To jeden z najważniejszych skarbów domu. Czasami ludzkie losy tak się układają, że trudno znaleźć w nich zdarzenia,

które niosłyby nadzieję. Nadzieję niszczą doświadczenia bolesne, rozczarowania związane z bardzo ważnymi ludźmi – rodzicami, nauczycielami, kapłanami – którzy powinni być źródłem nadziei, a zawiedli. Są tacy ludzie, którzy aby odzyskać nadzieję, muszą spotkać choć jedną osobę, która nie sprawi zawodu, nie zdradzi; otwartą, kochającą, bezinteresowną.

**– Ale żeby skorzystać z tej miłości – jak mówiłeś – muszą sami zrobić przynajmniej jeden krok. Od czego zacząć drogę do siebie?**

– Przede wszystkim dać sobie prawo do tego, aby zająć się sobą. Uwierzyć, że jeśli zajmę się sobą, mogę pomóc wielu ludziom; że mój przykład może innych zainspirować do podróży w głąb siebie.

**– Co można zrobić już dziś?**

– Raz dziennie zatrzymać się na kilka, kilkanaście minut – posiedzieć spokojnie, skoncentrować umysł, poczuć siebie głębiej. Wyrwać się z kręgu zobowiązań, przyjrzeć się temu, jak kontaktuję się z innymi. Zapytać siebie: w czym ja tkwię? Jeśli choć na chwilę wyrwiemy się z nawykowych działań, odkrywamy w sobie możliwości, o jakie nigdy siebie nie podejrzewaliśmy. Zaczniemy wyraźnie zdawać sobie sprawę z sytuacji, w jakiej się znajdujemy.

**– I co wtedy? Porzucimy męża, zmienimy pracę?**

– Może tak się zdarzyć – uznamy, że nie warto tkwić w sytuacji, która jest beznadziejnie zagmatwana czy upokarzająca. Ale może się także okazać, że mąż, z którym do tej pory nie sposób było wytrzymać, jest wspaniałym partnerem. Gdy zmieniamy siebie, wszystko się zmienia.

**– Jest wiele metod pracy nad sobą. Czy którąś z nich polecasz szczególnie?**

– Trzeba zaczynać od tego, do czego skłaniają nas okoliczności. Słuchać siebie, własnej intuicji. Można pójść na psychoterapię, można medytować, ćwiczyć jogę, tai chi, poddać się akupunkturze, szczerze i mądrze zaangażować się religijnie, zacząć zdrowo żyć. Nasze życie stanowi system powiązanych ze sobą zachowań i nawyków – jeśli wprowadzimy choćby jedną istotną zmianę, zmieni się cały system. Ludzie, którzy przestają palić, mówią o tym, że doświadczają nie znanych im wcześniej emocji, odkrywają nowe światy – kolorów, zapachów, smaków. Powoli zmienia się wszystko.

**– Jak wiele możemy w sobie zmienić?**

– To zależy od naszej determinacji. Jedno jest pewne – jeśli zaczniesz drogę do siebie, i pójdziesz nią krok po kroku, w końcu gdzieś dojdiesz.

**– Ale gdzie? Jak szybko? Rozmawiałam z przyjaciółką, powiedziała mi rozgorączkoma: już zaczęłam siebie lubić, ciężką pracą nad sobą wyleczyłam się z raka piersi – i mąż ode mnie odszedł. Praca nad sobą nie ma końca.**

– W miarę upływu lat musimy rezygnować z wielu rzeczy i spraw. U kresu życia trzeba będzie zostać się ze wszystkim – i do tego warto się przygotować. A więc godzić się z tym, co życie niesie, z nieustającą

zmianą. Z tym, że niczego nie można zatrzymać, że wszystko przemija, że nic do nas nie należy.

**– Odszedł mąż, a za chwilę odejdą dzieci?**

– A potem odejdzie pamięć, albo wzrok. Trzeba sięgać głębiej, pytać: gdzie jest prawdziwy skarb? Gdzie jest to, co nie przemija?

**– Często powtarzasz, że możemy zmieniać, ratować świat w jeden jedyny sposób – zmieniając siebie. Czy rzeczywiście ludzie, którzy zaczynają żyć świadomie, ratują świat? Jak to rozumieć?**

– Jeśli to co robimy dla siebie jest odkrywaniem prawdy o sobie, to robimy to jednocześnie dla całego świata. Przy okazji bardziej harmonijnie i sensowniej układają się nasze relacje z ludźmi, jest mniej zamieszania, cierpienia, zawiedzionych nadziei. To działa też w drugą stronę. Gandhiego zapytał kiedyś dziennikarz: w imię czego ratuje pan setki milionów ludzi? Dla kogo pan to wszystko robi? A Gandhi odpowiedział: dla siebie.

**– Jako nastolatka zadawałam sobie pytanie: dlaczego muszę żyć? A teraz zadziwiająco często słyszę je z ust bardzo dorosłych ludzi. Wszyscy chcą wiedzieć, po co żyjemy.**

– Żeby uwolnić się od cierpienia i żyć szczęśliwie, znaleźć prawdziwy skarb.

**– Kiedy poznamy, że już jest nasz?**

– Będziemy cieszyć się światem, życiem i przemijaniem. Prawdziwie szczęśliwi ludzie potrafią cieszyć się tym co jest, tym co życie niesie. Nie znaczy to, że godzą się na wszystko – są wolni i niezależni, idą tylko tam, gdzie chcą pójść. Nikt i nic nie jest w stanie ich zatrzymać.

