ANITA MOORJANI

A JEŚLI JUŻ JESTEŚ W NIEBIE

Przesłania
z Drugiej Strony
pozwalające
doświadczyć
Nieba na Ziemi



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

ANITA MOORJANI

A JEŚLI JUŻ JESTEŚ W NIEBIE

Przesłania
z Drugiej Strony
pozwalające
doświadczyć
Nieba na Ziemi

Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Mariusz Warda
Skład: Tomasz Piłasiewicz
Projekt okładki: Iga Figlewska
Tłumaczenie: Anna Lewicka
Korekta: Anna Lisiecka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-7377-823-8

Tytuł oryginału: What If This Is Heaven?: How Our Cultural Myths Prevent Us from Experiencing Heaven on Earth
WHAT IF THIS IS HEAVEN? AND IF IT IS, THEN WHY DOES IT SOMETIMES FEEL LIKE HELL?
Copyright © 2016 by Anita Moorjani
Originally published in 2016 by Hay House, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016
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.



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

Uwaga autorki: Niektóre historie pojawiające się w tej książce złożone są z doświadczeń kilku osób, a imiona i cechy charakterystyczne zostały w pewnych przypadkach zmienione w celach ochrony prywatności. Niektóre z umieszczonych tu rozmów również zostały złożone z kilku, w celu lepszego ukazania istoty tematu. Niemniej jednak, zamieszczone tu historie bez wyjątku odzwierciedlają autentyczne dyskusje, jakie miałam okazję odbyć na przestrzeni lat z moimi czytelnikami i uczestnikami warsztatów.



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

Pamięci Wayne'a Dyera.
Dziękuję Wayne, że wraz z Tobą nie umarła Twoja muzyka.
Słyszymy Twoją pieśń w ciszy naszych serc.
Wiodłeś życie, które na zawsze dotknęło nasze istnienia.
Przyjacielu, będziesz żyć wiecznie.

Spis treści

Pochwały dla książki A jeśli jesteś już w Niebie 11
Wprowadzenie 13

Rozdział 1: *Mit*: Dostajesz to, na co zasłużyłeś 23
Rozdział 2: *Mit*: Miłość własna to egoizm 37
Rozdział 3: *Mit*: Prawdziwa miłość oznacza, że zgadzasz się na wszystko 55
Rozdział 4: *Mit*: Coś ze mną nie w porządku, z tobą też coś nie tak 75
Rozdział 5: *Mit*: Służba zdrowia dba o nasze zdrowie .. 99
Rozdział 6: *Mit*: To tylko przypadek 125
Rozdział 7: *Mit*: Kiedy umieramy, płacimy za swoje grzechy 145
Rozdział 8: *Mit*: Uduchowieni ludzie są pozbawieni ego 165
Rozdział 9: *Mit*: Kobiety stanowią słabszą płeć 189
Rozdział 10: *Mit*: Musimy zawsze mieć pozytywne nastawienie 211

Posłowie 229
Podziękowania 235
O Autorce 239

Kiedy przyszłam na ten świat,
Wiedziałam tylko, jak kochać, śmiać się
i jak najjaśniej świecić swoim blaskiem.
Kiedy zaczęłam rosnąć, kazano mi przestać się śmiać.
„Bierz życie na poważnie", słyszałam,
„jeśli chcesz coś osiągnąć na tym świecie".
Przestałam więc się śmiać.
Mówiono mi: „Uważaj, kogo obdarzasz miłością,
jeśli nie chcesz skończyć ze złamanym sercem".
Przestałam więc kochać.
Ostrzegali. „Musisz stłumić swój blask,
bo przyciąga zbyt wiele uwagi".
Przestałam więc jaśnieć.
Stałam się mała.
Zwiędłam.
Umarłam,
a śmierć nauczyła mnie,
że w życiu liczą się tylko
miłość, śmiech i jak najjaśniejszy blask!

– Anita Moorjani

Opinie o książce *A jeśli już jesteś w Niebie*

Bardzo wielu ludzi nosi w sobie tak głęboki strach przed śmiercią, że boją się przez to w pełni przeżywać swoje życie. Anita Moorjani w cudowny sposób obala mity dotyczące zarówno życia jak i śmierci, najpierw łamiąc zaklęcia tkwiących w nas uwarunkowań, a potem dostarczając praktycznych narzędzi, pomagających nam na nowo narodzić się w obecnym życiu. Ta książka uwolni twoją duszę i nauczy cię, że nie musisz umierać, by znaleźć się w Niebie.

– dr Joe Dispenza, autor bestsellera New York Timesa pod tytułem *Efekt Placebo*[*]

Najbardziej wartościowa literatura dotykająca tematu życia po śmierci wykracza poza same opisy doświadczeń po Drugiej Stronie. Najwspanialsze lekcje dotyczą sposobów pozwalających nauczyć się, jak żyć w pełni. W swojej najnowszej książce, „A jeśli już jesteś w Niebie?", Anita Moorjani zabiera się za głęboko zakorzenione w nas błędne przekonania, nadal obecne we współczesnej kulturze. Jej transformacyjna mądrość daje czytelnikom siłę do skierowania się ku zdrowiu i harmonii poprzez znalezienie miłości własnej w obliczu życiowych wyzwań, co stanowi integralną część ludzkiego spełnienia tu, na Ziemi.

– dr Eben Alexander, neurochirurg

[*] Publikacja do nabycia w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Wprowadzenie

Co byś poczuł, gdybyś nagle zdał sobie sprawę, że Niebo (lub nirwana) dzieje się właśnie *tutaj* – w fizycznej rzeczywistości, w której w tej chwili żyjemy? Wiem, że brzmi to nieprawdopodobnie, i wyobrażam sobie, że możesz myśleć: *skoro to Niebo, to czemu mam wrażenie, że jestem w piekle?* Rozumiem cię doskonale. Ja sama tak właśnie się czułam, kiedy w dzieciństwie byłam prześladowana ze względu na mój kolor skóry i pochodzenie – rzeczy, nad którymi nie miałam żadnej kontroli. Przekonanie, że znajduję się w piekle, jeszcze mocniej pogłębiło się we mnie, kiedy walczyłam z nowotworem i przez wszystkie te lata nieustannie czułam ból i strach.

Zagraj jednak przez chwilę wraz ze mną.

Co, jeśli powodem, dla którego życie przez cały czas wydawało mi się piekłem, był fakt, że nie rozumiałam, jak potężna jestem i co mogę zdziałać? W sumie nikt nigdy nie nauczył mnie, jak działa życie, a przecież przy narodzinach nie dostajemy żadnej instrukcji obsługi. Było mi naprawdę ciężko i aż do późnej dorosłości żyłam zanurzona w strachu. Wierzyłam, że życie nam się przydarza, a ja jestem jego ofiarą, cały czas starałam się więc reagować na wszystko, co mi się przydarza, zamiast samodzielnie kreować te wydarzenia. Kto stworzyłby dla siebie

dzieciństwo pełne prześladowania i dyskryminacji, prowadzące do tak niskiego poczucia własnej wartości? Kto wybrałby narodziny w ciele kobiety w kulturze, która nadal twierdzi, że kobiety są gorszymi istotami od mężczyzn? Kto świadomie zdecydowałby się zachorować na raka, który niemal okazał się wyrokiem śmierci? *Oczywiście*, że byłam ofiarą okoliczności, a przynajmniej tak mi się wydawało – do chwili, kiedy umarłam.

Większość mojego życia opisałam w książce *Umrzeć by stać się sobą*. Autor bestsellerów i mówca dr Wayne Dyer był osobą, która przekazała światu moją historię i zachęcała mnie do napisania tamtej książki. Aż do chwili, kiedy zmarł kilka miesięcy temu, nie przestawał nakłaniać ludzi do zapoznania się z moim dziełem. Wiem, że jego wkład w misję mojego życia był spowodowany przez wyższe siły jako część objawiania się większego planu. Jestem naprawdę wdzięczna i pełna pokory na myśl o tym, w jakim kierunku podążyło moje życie w rezultacie działań, które Wayne dla mnie podjął.

Kiedy napisałam poprzednią, pierwszą książkę, nigdy nie sądziłam, że stworzę kolejną. *Spisałam swój pamiętnik*, myślałam, *który opisał to, jak żyłam, a przede wszystkim jak walczyłam z rakiem, czego kulminacyjnym momentem było doświadczenie z pogranicza śmierci (NDE)*[1]*. Zawarłam tam również cała mądrość, którą z tego doświadczenia wyniosłam. Co więcej mogłabym napisać?* Naprawdę sądziłam, że wszystkie interesujące momenty z mojego życia zostały już zawarte w tamtej książce.

Mimo to jednym z najgłębszych spostrzeżeń, które wynikło z doświadczenia na pograniczu śmierci, była dla mnie myśl, że może życie – to życie, które toczymy tu i teraz na Ziemi – mogłoby stać się dla nas Niebem, jeśli tylko zrozumielibyśmy, w jaki

[1] NDE to skrót od angielskiego pojęcia *Near Death Experience*, oznaczającego dosłownie „doświadczenie z pogranicza śmierci" (przyp. tłum.).

sposób działa i czego potrzebujemy, by przekształcić w nie naszą rzeczywistość. Głównym powodem, dla którego wybrałam powrót do tego życia podczas doświadczenia śmierci, było zrozumienie, że Niebo to stan, a *nie miejsce*, a ja pragnęłam doświadczyć naocznie Nieba, którym tak naprawdę może stać się życie. Chciałam przeżyć cudowną prawdę tej rzeczywistości i przemienić życie w strachu, grozie i bólu, którego wcześniej doświadczałam. Chciałam, by Niebo było *tutaj*… i *teraz*.

Wyboista droga do reintegracji

Kiedy znajdowałam się na pograniczu śmierci, wszystko wydawało się zupełnie jasne i proste. Kiedy jednak starałam się wprowadzić nowo zaobserwowane prawdy i włączyć je do mojego życia po tym doświadczeniu, co rusz napotykałam na mur – szczególnie kiedy starałam się nawiązać nić porozumienia lub interakcji z innymi ludźmi. Moje spojrzenie na rzeczywistość uległo kompletnej zmianie i zwyczajnie nie pokrywało się z tym, co większość ludzi uważała za normalne spojrzenie na świat.

Starając się usilnie wpasować na powrót do społeczeństwa, zauważyłam, że staram się udobruchać tych, którym nie podobała się moja postawa. Gdybym się nie przyhamowała, zaczęłabym tłumić swój prawdziwy głos, przekreślając to, czego się nauczyłam podczas wizyty w innym wymiarze – tylko po to, by uzyskać cudzą przychylność. Za każdym razem, kiedy się to działo, zaczynałam na powrót odczuwać bezsilność. Wspaniałe wrażenie bycia niepokonaną kreatorką własnego życia zaczynało się rozpadać, a stare wzorce kierujące moimi myślami i zachowaniem podkradały się z powrotem, zasłaniając mi prawdę.

Strach przed robieniem „nie tego, co właściwe" lub możliwością sprawienia innym zawodu wypływał na powierzchnię, kiedy tylko pozwoliłam poddać się krytyce innych, tańcząc na ich modłę zamiast słuchać głosu własnego serca. (Jestem pewna, że nie jestem jedyną osobą, która ma takie spostrzeżenia!) Pojawiały się nowe strachy, a ja szybko zaczynałam na powrót czuć się samotna i opuszczona. Wydawało mi się, że zawsze muszę wybierać pomiędzy społecznym dopasowaniem a tworzeniem własnego Nieba.

W tym samym czasie zalała mnie, wywołana popularnością książki *Umrzeć by stać się sobą,* lawina listów i e-maili od ludzi poruszonych moim wyznaniem. Wiele spośród tych wiadomości spowodowało u mnie łzy radości i wdzięczności, a wiele osób czuło się, jakbym opowiadała ich własną historię! Zdawało im się, że czytam w ich myślach, sercach i duszach.

Nie spodziewałam się tak ogromnego odzewu. Nie miałam pojęcia, że moja historia dotknie tak wielu ludzi na tak głębokim poziomie. Zostałam też pobłogosławiona możliwością przemawiania w różnych miejscach – zarówno podczas wystąpień za żywo, jak i w radiu i telewizji – a po każdym takim wydarzeniu ludzie chcieli więcej! Mieli wiele pytań i chcieli jeszcze głębiej poznać moją (i swoją) opowieść. Wielu z nich borykało się z chorobami lub miało kogoś bliskiego, kto był bardzo ciężko chory lub umierający, inni zaś mieli problemy w związkach lub kłopoty finansowe. Toczyli taką walkę z życiem i chcieli dowiedzieć się czegoś więcej o sposobie na przeniesienie kawałka Nieba, którego doświadczyłam, do swojego życia na Ziemi.

Mimo że reakcja na moją książkę była bardzo pozytywna, uwaga skupiona na mojej osobie pozwoliła mi wkroczyć na głębszy poziom świadomości w moim własnym życiu i coraz ważniejsza stawała się dla mnie możliwość samotnego spędza-

nia czasu, kiedy akurat nie występowałam publicznie. Kiedy znajdowałam się sama, mogłam wyciszyć myśli i przenieść się do stanu, jakiego doświadczyłam na pograniczu śmierci – stanu czystej świadomości i zrozumienia, że wszyscy jesteśmy połączeni. W tym stanie mogłam *poczuć* to, co czuli wszyscy inni, tak jakby były to moje własne emocje; łącznie z bólem i żalem odczuwanym przez moją rodzinę na myśl o perspektywie utraty mnie. Nie odczuwałam jednak tylko bólu mojej rodziny – czytając historie, którymi dzielili się ze mną inni ludzie, czułam w sercu ból całego świata.

Chcieli, żebym przyjechała do ich miasta, ich kościoła, ich aśramu, ich domu. Chcieli ze mną porozmawiać. Pragnęłam im wszystkim pomóc, a niemożliwość dokonania czegoś takiego bardzo bolała. Bez względu na to, z jak wieloma osobami rozmawiałam i na ile listów odpisałam, to nigdy nie było wystarczające. Zawsze pojawiało się ich więcej, a ja nie byłam w stanie temu sprostać. Czułam jednocześnie ból tych ludzi, jak i swój własny, spowodowany tym, że nie mogę im pomóc. Czasem bywało to przytłaczające. Powoli moja własna radość zaczęła odpływać, a ja wiedziałam, że nie mogę tak dalej żyć. Moja książka miała pokazać ludziom, jak wnieść radość w życie, ale jak mogłam dawać szczęście światu, skoro sama przez większość czasu odczuwałam ból innych?

Nowa okazja do uzdrowienia

Któregoś dnia wybrałam się do swojego ulubionego miejsca – na plażę niedaleko domu, usiadłam na piasku i popatrzyłam w morze oddzielające wyspę, na której mieszkałam w Hongkongu, od części kontynentalnej. Dzień był pochmurny, a słońce chowa-

ło się za chmurami. Przychodziłam w to miejsce zawsze, kiedy czułam się niepewnie, i zanurzałam się w naturze. Dzięki temu, szczególnie w pobliżu morza, byłam w stanie fizycznie *poczuć* niesamowite powiązania, które łączą cały wszechświat – zupełnie jakby wszystko współdziałało ze sobą w harmonii, tkając gobelin, który nazywamy życiem. Bez względu na to, jakie pytania zaprzątały mi głowę, zawsze czułam, że odpowiedzi przychodziły do mnie wtedy, kiedy otaczała mnie natura – w szeptach wiatru, dźwiękach wody lub szumie gałęzi drzew i liści. Siedziałam więc na piasku przez cały dzień, patrząc na niebo i morze, po czym w milczeniu przemówiłam do wszechświata.

„Wróciłam z martwych", powiedziałam. „I co teraz? Serce mi się łamie. Jak mam pomóc wszystkim tym ludziom – łącznie ze sobą – z perspektywy żałosnej fizycznej istoty? Jeśli pozostałabym w wymiarze, w którym byłam na pograniczu śmierci, mogłabym pomóc ogromnej liczbie osób. Teraz jedynie boli mnie serce na myśl o każdej z tych osób, którym nie jestem w stanie pomóc!".

Łzy spłynęły mi po twarzy, kiedy poddałam się wszechświatowi, stawiając w wątpliwość swój powrót do świata żywych. Czemu byłam zmuszona do odczuwania tego bólu serca? I dlaczego *w ogóle* nasz świat był wypełniony takim bólem?

Wtedy, nagle, zupełnie znikąd, usłyszałam szept – nie prawdziwy głos, ale dźwięk zdający się pochodzić z szumu morskich fal, dźwięk zdający się rezonować z moim sercem. „Jaka jest najważniejsza rzecz, której nauczyło cię doświadczenie na pograniczu śmierci, o którym napisałaś w swojej pierwszej książce?", zapytał szept.

„Kochać się bezwarunkową miłością", odpowiedziałam. „I pozostawać sobą, na ile to tylko możliwe. Świecić światłem najjaśniej, jak potrafię".

„Nie musisz robić nic więcej ani być niczym więcej. To wszystko. Po prostu kochaj się bezwarunkowo, zawsze i wszędzie, i pozostawaj sobą".

„Ale żyjemy w świecie, który nie popiera takiego myślenia i działania. Zupełne jakby ten świat przypominał raczej piekło niż Niebo". Postawiłam niewidzialnemu głosowi wyzwanie, obserwując fale rozbijające się o skały w odległym krańcu plaży. „Ludzie dookoła mnie stawiają czoła tak wielu wyzwaniom każdego dnia, a ja nie rozumiem, w jaki sposób miałoby im pomóc to, że kocham siebie!".

„Kiedy darzysz się miłością i znasz swoją prawdziwą wartość, nie ma niczego, co byłoby niemożliwe do zrobienia lub uzdrowienia. Sama przecież nauczyłaś się tego, kiedy podważyłaś całą medyczną wiedzę i wyleczyłaś się z ostatniego stadium raka. Nowotwór został uleczony, kiedy zdałaś sobie sprawę z własnej wartości".

To była absolutna prawda. Do chwili, kiedy zdiagnozowano u mnie chłoniaka, moje życie wypełniał strach. Uratowałam je dzięki temu, że nauczyłam się kochać siebie. To brzmiało bardzo prosto, czemu więc wytłumaczenie tego innym okazało się tak trudne? I czemu sama tak łatwo o tym zapominałam, skoro już raz to zrozumiałam?

„Łatwo stracić wiedzę o naszej prawdziwej potędze, kiedy otaczamy się ludźmi, którzy w nią nie wierzą lub nigdy jej nie doświadczyli – a czasem może się wydawać, że mówimy o większości ludzi żyjących na tym świecie", usłyszałam odpowiedź głosu, który zdawał się czytać mi w myślach. „Kiedy będziesz koncentrować się na tym, jak czują się inni i czego pragną, szybko znów zatracisz się w świecie pełnym strachu – a to z pewnością jest coś, do czego nie chcesz wracać".

„Pamiętaj, twoim jedynym zadaniem jest kochać siebie, cenić siebie i ucieleśniać życie w poczuciu własnej wartości i miłości do

siebie, tak byś mogła stać się miłością w działaniu. To prawdziwa powinność wobec ciebie samej i wszystkich, którzy cię otaczają. Uleczyłaś nowotwór, ponieważ uświadomiłaś sobie, jak bardzo jesteś kochana i potrzebna. Ta sama wiedza pozwoli ci stworzyć Niebo na Ziemi. Nikomu nie służysz, kiedy zatracasz się w problemach świata. W związku z tym jedynym pytaniem, jakie musisz sobie zadać, kiedy czujesz się pokonana lub zagubiona, jest: *W jakiej sferze nie darzę się miłością? Jak mogę bardziej docenić siebie?*".

Mimo że właśnie tego nauczyło mnie doświadczenie z pogranicza śmierci i faktycznie właśnie to mnie uleczyło, wydawało się, że o tym zapomniałam. Zagubiłam się w bólu innych ludzi. Wtedy właśnie poczułam, jak intensywność i waga tego momentu uderzają mnie niczym piorun. W tamtej chwili poczułam się, jakbym uzyskała odpowiedź na każde pytanie, jakie kiedykolwiek zadałam. To, co wyszeptały do mnie fale, było tak proste, a jednocześnie tak głębokie!

Doświadczenie tamtego dnia jasno pokazało mi też, jak łatwo jest stracić koncentrację na prawdziwym celu i złapać się w pułapkę pajęczyny, którą pleciemy z własnych życiowych problemów, by usprawiedliwić nasze istnienie. Zrozumiałam, że właśnie to się nam przytrafia, kiedy w pełni zanurzymy się w dominujących przekonaniach otaczającej nas kultury.

Każda najdrobniejsza część mojego jestestwa drżała i poczułam dreszcz przechodzący wzdłuż kręgosłupa, kiedy siedząc na piasku, powtarzałam w swojej głowie słowa: *Twoim jedynym zadaniem jest kochać siebie, cenić siebie i ucieleśniać życie w poczuciu własnej wartości i miłości do siebie, tak być mogła stać się miłością w działaniu. To prawdziwa powinność wobec ciebie samej i wszystkich, którzy cię otaczają.*

Zerknęłam w kierunku morza, zamknęłam oczy i, składając dłonie na sercu w wyrazie wdzięczności, powiedziałam „Dzię-

kuję! Już rozumiem!". Wstałam z piasku i zaczęłam iść w kierunku domu.

Byłam podekscytowana tym przywróconym poczuciem celu i kierunku, a także zaufania, że moje życie potoczy się właśnie tak, jak powinno. Czułam się ożywiona i ponownie połączona ze wszechświatem. Wiedziałam, że tak długo, jak pozostanę szczera wobec siebie i będę pamiętać o ładowaniu swoich baterii dzięki świadomości nieustającego połączenia z kosmosem, wszystko będzie się synchronicznie rozwijać.

Co znajdziesz w tej książce?

Rezultatem jednoczesnego poczucia bólu tkwiącego w tak wielu sercach na całym świecie oraz mojej silnej potrzeby wnoszenia radości w życia innych okazała się inspiracja do napisania książki, którą właśnie czytasz. *A jeśli jesteś już w Niebie* to moja próba obalenia największych mitów, na jakie się nabieramy – mitów, które nie pozwalają nam żyć w pełni wyłącznie dlatego, że stały się dominującymi w naszej kulturze przekonaniami. I tak jak właśnie sobie przypomniałam prawdę, która uwolniła moje serce tamtego dnia na plaży podczas rozmowy ze wszechświatem, tak mam nadzieję, że twoje serce w chwili, kiedy to czytasz, też wejdzie w rezonans z prawdą, którą zawsze miałeś ukrytą w swoim wnętrzu i która pozwoli ci poczuć tę samą wolność i radość, którą poczułam ja.

Wierzę, że wszyscy rodzimy się, znając prawdę o tym, kim jesteśmy, ale odrzucamy tę wiedzę, dorastając i starając się konformistycznie wpasować w normy społeczne, warunkując je w sobie. Uczymy się szukać przewodnictwa na zewnątrz i bierzemy na siebie ciężar oczekiwań, jakie inni mają wobec nas. Kiedy zaś

nie jesteśmy w stanie im sprostać, czujemy się niewystarczający i niedoskonali.

Oznacza to, że podczas naszej wędrówki przez życie budujemy fundamenty na przekonaniach, które są nieprawdziwe! Nieważne, jak wiele poradników przeczytamy i na jak wiele warsztatów terapeutycznych się wybierzemy, bo ciągle szukamy odpowiedzi na zewnątrz. Nie tylko nam to nie pomaga, ale wręcz pogarsza sprawę! Nic nie jest w stanie zmienić tych niszczących wzorców, jeśli nie obalimy mitów i nie odkryjemy kłamstw, które oplatają nasze myśli i przekonania.

Każdy z rozdziałów w tej książce przeanalizuje popularny mit, który większość z nas przyjęła jako prawdę, a następnie wytłumaczy, dlaczego mity te są tak wszechobecne i często dla nas niewidoczne. Podzielę się historiami i przykładami z mojego życia, w których widać działanie wspomnianych mitów, i wyjaśnię, w jaki sposób poprzez swoje doświadczenia dostrzegłam ich fałszywe działanie, a także jak odnalazłam własną prawdę. Każdy rozdział kończy fragment zatytułowany „Odnajdź Niebo *tu i teraz*", w którym zawarte są sugestie na odnalezienie prawdy zastępującej mit, a także metody na pokonanie tych uwarunkowań tak, abyś nareszcie mógł się wyzbyć fałszywych przekonań i zaczął żyć zgodnie ze swoją prawdą.

Gdyby ostatnie kilka lat było dla mnie bułką z masłem, pewnie nie narodziłaby się we mnie ta książka – a przynajmniej jeszcze nie teraz. W związku z tym dziękuję wam wszystkim za to, że podzieliliście się ze mną swoim życiem i otworzyliście przede mną serca i dusze – to był prawdziwy dar. Każdy z was, kto kiedykolwiek się do mnie odezwał, stał się inspiracją do napisania tej książki. Wszyscy jesteśmy połączeni, ja czuję to, co wy. Ta książka jest moim darem dla was i płynie wprost z mojego serca do waszych serc.

Rozdział pierwszy

Mit: Dostajesz to, na co zasłużyłeś

„Sambo, Sambo, mały czarny Sambo!", wykrzykiwały otaczające mnie kółkiem na szkolnym podwórku dziewczynki, kiedy stałam w środku – wszystko przez moją ciemną skórę i kręcone włosy. „Mały Czarny Sambo", ciemnoskóry chłopiec z południa Indii, był bohaterem książki, którą czytaliśmy w klasie, a konieczność wytrzymywania tego bezwzględnego dokuczania stała się ceną, jaką musiałam zapłacić za uczęszczanie do prywatnej brytyjskiej szkoły.

Moja twarz płonęła ze wstydu i upokorzenia, a ośmioletni umysł wypełniało zagubienie, ponieważ nie miałam pojęcia, jak zareagować na zacieśniający się wokół mnie krąg. *Czemu to robią?,* zastanawiałam się, czując się straszliwie bezbronna. *Przecież nie jestem w stanie nic zrobić z tym, jak wyglądam! Co zrobić? Odpowiedzieć krzykiem? Spróbować ich pobić? Powiedzieć nauczycielce?*

Czułam się jak w pułapce, niezdolna do żadnego ruchu. Moje oczy biegały w tę i z powrotem, szukając dyżurującej nauczycielki. W końcu ją spostrzegłam, ale stała po Drugiej Stronie podwórka i śmiała się z grupą dzieci zachęcających ją do przyłączenia się do gry w „kocią kołyskę". Nie miałam szans zostać zauważoną – zresztą niemożliwe było, żeby usłyszała moje

wołanie wśród okrzyków setek dzieci bawiących się na placu w piłkę, skaczących na skakankach i tak dalej. Moje prześladowczynie upewniły się, że zapędziły mnie w najdalszy kąt przed rozpoczęciem swojej tyrady wyzwisk.

Próbowałam uciec, łykając łzy i licząc na to, że uda mi się wybiec z zacieśniającego się okręgu. Kiedy jednak próbowałam się z niego wyrwać, inne dziewczynki nadal mnie otaczały, przesuwając się i ciągnąc mój plecak, zapobiegając mojej ucieczce aż do chwili, kiedy przepchnęły mnie aż do ściany szkolnego budynku na samym końcu placu.

Sześć małych prześladowczyń

Och, jak bardzo marzyłam o tym, by w dźwiękach piorunów otworzyło się Niebo i zza chmur wyleciał jeden z telewizyjnych superbohaterów, porywając mnie w bezpieczne ramiona i pozwalając mi na triumfalny śmiech! Jednak w tamtej chwili naprawdę wystarczyłoby mi coś o wiele mniej dramatycznego – jak ktoś (może nawet jedna z tamtych dziewczynek), kto wstawiłby się za mną, stawiając wraz ze mną czoła grupie rówieśników. W mojej wyobraźni widziałam przeróżne scenariusze, które mogłyby zmienić sytuację na moją korzyść, jednak w rzeczywistości żaden z nich nie doszedł do skutku.

Stałam więc tak oparta plecami o ścianę, kiedy pochylało się nade mną sześć małych prześladowczyń. Byłam niewidzialna dla całego świata poza tymi sześcioma dziewczynkami, które wszystkie były ode mnie sporo wyższe. Przez krótką chwilę przemknęło mi przez myśl podstawienie im nogi w desperackiej próbie ucieczki, ale nie udawało mi się nic poza wciskaniem pleców jeszcze mocniej w ścianę, by wycofać się, jak najdalej to