

20 VECÍ, KTORÉ VIEM NAISTO



Ako žiť pokojne a spokojne

KAREN CASEY

autorka Zmeňte svoju myseľ a váš život sa prispôsobí

„Kniha *20 vecí, ktoré viem naisto* je nefalšovanou potravou pre dušu. Kniha je plná múdrosti vychádzajúcej z bohatých životných skúseností. Je to skutočný poklad.“

– Caroline Myss, autorka knihy *Archetypy, Anatomia ducha*

„Táto kniha pozdvihne vašu dušu a privedie vás bližšie k vášmu skutočnému ja. Karen Casey nám v nej pripomína základné pravdy, ktoré prinášajú pokoj mysle.“

– Jon Mundy, PhD., výkonný riaditeľ kňazského seminára
All Faith's Seminary v New Yorku
a autor knihy *Kurz mysticizmu a zázrakov*
(A Course in Mysticism and Miracles)

„Najnovšia kniha Karen Casey je láskavá, úprimná, poučná a inšpirujúca, ako zvyčajne. Pri jej čítaní som mala pocit, akoby som s autorkou sedela pri šálke čaju a nasávala jej múdrosť získanú životnými skúsenosťami. Žasnem nad Kareninou schopnosťou vyjadriť svoje pravdy s pre ňu typickou zmesou spirituality a zdravého rozumu. Každému z nás by prospelo, keby sme začali žiť podľa jej „20 vecí“ – ich praktická múdrosť a láskavosť vám zaručene zlepšia každý deň.“

– Debra Landwehr Engle, autorka kníh *Jediná modlitbička, ktorú potrebujete*
(The Only Little Prayer You Need), *Nechajte prehovoriť*
vašich duchovných sprievodcov (Let Your Spirit Guides Speak)
a *Prebuďte svoje svetlo* (Be the Light that You Are)

„Pri čítaní kníh Karen Casey mám pocit, ako by som sa rozprávala s múdrou priateľkou. Prežila a vyskúšala na vlastnej koži všetko, o čom píše, takže jej názory vychádzajú zo skúseností a viete sa s nimi stotožniť. V živote sa naozaj riadi vlastnými radami, čo je veľmi zriedkavé a dôležité.“

– Beverly Hutchinson McNeff, zakladateľka a prezidentka
neziskovej organizácie Miracle Distribution Center
v Anaheime v štáte Kalifornia

KAREN CASEY

20 vecí,
ktoré viem
naisto

Ako žiť pokojne a spokojne



20 THINGS I KNOW FOR SURE

Copyright © 2019 by Karen Casey

Slovak edition © 2020 by Eastone Group, a. s.

Z anglického originálu *Karen Casey – 20 Things I Know for Sure* vydaného vydavateľstvom Conari Press preložila Lucia Parimuchová.

V roku 2020 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2020 Mgr. Lucia Parimuchová

Jazyková úprava: Mgr. Silvia Bálintová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico a. s.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-390-6

*Túto knihu chcem venovať môjmu manželovi Joeovi,
ktorý je mojím partnerom už viac ako štyri desaťročia.
Naša spoločná cesta bola občas hrbolatá, ale všetky prekážky
sme prekonali vďaka ochote počúvať a pomáhať si, keď mal
jeden z nás problémy. Som presvedčená, že sme si súdení.*

*Takisto chcem túto knihu venovať všetkým, ktorých som stretla
počas liečby zo závislosti. Vďaka tomu, že sme sa navzájom pred
sebou otvorili, vytrvali sme na ceste za pokojnejším životom.*

Ďakujem za všetky vaše slová.

OBSAH

<i>ÚVOD</i>	IX
<i>Prvá kapitola</i> Vážte si vzťahy	1
<i>Druhá kapitola</i> Učte sa zo života	7
<i>Tretia kapitola</i> Len otvorte dvere	15
<i>Štvrtá kapitola</i> Podvoľte sa duši	21
<i>Piata kapitola</i> Zbavte sa strachu	25
<i>Šiesta kapitola</i> Otvorte srdce láske	29
<i>Siedma kapitola</i> Vyberte si pokoj	35
<i>Ôsma kapitola</i> Držte sa svojich lekcií	41
<i>Deviata kapitola</i> Zmeňte svoj pohľad	47
<i>Desiata kapitola</i> Načúvajte hlasu Ducha svätého	51
<i>Jedenásta kapitola</i> Všimajte si svojich spolupútnikov	57
<i>Dvanásta kapitola</i> Hľadajte Jednotu	63
<i>Trinásta kapitola</i> Snažte sa skutočne pomáhať	69

<i>Štrnásta kapitola</i>	Začnite odpúšťať	73
<i>Pätnásta kapitola</i>	Ticho čakajte	79
<i>Šestnásta kapitola</i>	Pestujte láskyplné myšlienky	85
<i>Sedemnásta kapitola</i>	Zastavte sa	91
<i>Osemnásta kapitola</i>	Cesta s Bohom	95
<i>Devätnásta kapitola</i>	Nemusíte mať vždy pravdu	99
<i>Dvadsať kapitola</i>	Jednoducho to nechajte tak	105
	ZÁVEREČNÉ MYŠLIENKY	110
	POĎAKOVANIE	113
	O AUTORKE	115
	ODKAZ PRE ČÍTATEĽOV	116

* * *

Úvod

Táto kniha je vyvrcholením viac ako štyridsiatich troch rokov, ktoré som strávila medzi Anonymnými alkoholikmi a v organizácii pre blízkych ľudí alkoholikov Al-Anon a počas ktorých som hľadala ucelený, pokojný spôsob života. Predstavuje mnoho rokov opakovaného záväzku žiť v tomto dni, v tomto okamihu, v tomto nádychu. Pričom pravdou je, že ešte stále hľadám.

Často premýšľam nad tým, či by som zmenila rozhodnutia, ktoré som robila ako mladé dievča – a neskôr aj v dospelosti –, keby som vedela, kam ma v živote dovedú. Rozhodnutia, ktoré boli väčšinou veľmi riskantné, podľa niektorých až nebezpečné. Prítahoval ma život na hrane. Moji drahí priatelia na anonymných stretnutiach často hovorili: „Ak nežiješ na hrane, akoby si nežil vôbec.“ Vždy ma to rozosmialo, pretože to pre mňa bola jednoducho pravda.

Väčšinou úprimne verím, že som sa v živote dostala presne tam, kde mám byť. No aj napriek tomu mi sem-tam napadne: „Čo keby som niečo spravila inak?“ Potom si v hlave premietam rôzne scenáre toho, čomu som sa mohla vyhnúť.

Napríklad, čo keby som si v trinástich nenamiešala kolu s whisky? Alebo čo keby som neprišla o panenstvo v sedemástich? Čo keby som sa nevydala za môjho prvého manžela? Koniec koncov už od nášho prvého rande som takmer denne videla, ako sa spil do nemoty vždy, keď mal po ruke alkohol. No vtedy som už aj ja pila priveľa. Prizerala som sa, ako pri mnohých

príležitostiach strápnil moju rodinu aj seba samého. Mohla som od neho odísť. Asi som od neho mala odísť. No bolo medzi nami puto. Možno to bolo presne to puto, ktoré každého z nás drží na ceste, čo nám bola určená, už keď sme sa narodili, aj keď je tá cesta plná bolesti, neistoty a nebezpečenstva. Je to puto, ktorému nerozumieme, ale nemôžeme sa ho zbaviť.

Carolyn Myss, priekopníčka na poli intuitívnej diagnostiky, ktorej prednášku som mala tú česť si pred pár rokmi vypočuť a na ktorú odkazujem na nasledujúcich stránkach, vo svojej knihe *Posvätné zmluvy (Sacred Contracts)* hovorí, že ešte predtým, ako sa narodíme, uzatvárame rôzne dohody – zmluvy s každou dušou, ktorú stretne na ceste životom. Tieto dohody nás zaväzujú k tomu, že musíme prežiť rôzne lekcie, s ktorými sme súhlasili, a poučiť sa z nich a, čo je ešte dôležitejšie, *možno* vďaka nim naučiť niečo tých druhých.

Takéto vysvetlenie toho, ako sa dostávame do jednotlivých životných situácií, sa mi páči. Vezmime si napríklad tento okamih, keď sa skrížili moje a vaše životné cesty. Veľmi dávno sme uzavreli dohodu. Som si tým pomerne istá a upokojuje ma to.

Teória Carolyn Myss mi pomohla zabudnúť na všetky pochybnosti o tom, čo sa mi v živote prihodilo – či už dobré alebo zlé. Navyše už nemám strach z toho, čo ma čaká, pretože dnes aj v budúcnosti sú predo mnou len ďalšie lekcie, z ktorých sa mám poučiť.

Ak tejto cennej myšlienke veríte, dodá vám do života nádej.

V tejto knihe opisujem, ako mi schopnosť poučiť sa z minulosti, dospelosť a vyliečenie sa zo závislosti pomohli zmeniť pohľad na mnoho „značiek“ popri mojej životnej ceste – značiek, ktoré považujem za „veci, ktoré viem naisto“.

Môj zmysel života sa zmenil, a to dosť výrazne. Moje prežívanie v súčasnosti je úplne iné ako to v detstve a v mladosti. Zmeny, ktoré sa za posledných štyridsať rokov udiali v mojom vnímaní sveta, ma naozaj ohromujú. No podarilo sa mi množstvo mojich skúseností pretaviť do jednoduchých právd, ktoré ma vystihujú, upokojujú a posilňujú. Právd, ktoré mi každý deň ukazujú správny smer. Právd, o ktoré som sa chcela podeliť s ostatnými prostredníctvom kníh, čo som za posledných tridsaťpäť rokov napísala.

Ludia, ktorých v živote stretávame, a lekcie, ktoré nám prinášajú, nie sú nezanými hosami. Źiadne stretnutie nie je náhodné. Keď si predstavím, ako jednotlivé skúsenosti a kľúčové momenty menili moje vnímanie zmyslu života, neprestáva ma to udivovať.

Mnohé z týchto skúseností a hlavných myšlienok sa objavujú viackrát v rôznych kapitolách tejto knihy. Bol to môj zámer, keďže niektoré myšlienky ma zasiahli tak hlboko, že verím, že stoja za opakovanie. Vlastne môj vnútorný hlas by mi nedovolil spomenúť ich iba raz.

Tieto myšlienky a skúsenosti mali na môj život taký vplyv, že som presvedčená, že ich opakovanie čitateľom pomôže. Bez ohľadu na to, akú úžasnú myšlienku som v živote počula, keď som sa s ňou stretla iba raz, nikdy vo mne nezanechala nezmazateľnú stopu. Preto predpokladám, že podobne to funguje aj u vás. Užite si teda opakujúce sa myšlienky v tejto knihe. Opakovanie znamená: *Dobre počúvaj. Toto je dôležité. Pomôže ti to lepšie pochopiť život. Táto myšlienka ti uľahčí cestu.*

Teším sa, že ste sa rozhodli prečítať si moju knihu. Naše stretnutie nie je náhodné!

Vážte si vzťahy

Uzdraviť sa môžeme iba vo vzťahoch. Znie to ako samozrejmosť, nie? Keď sme sami, nemusíme riešiť žiadne stretý, obzvlášť nie tie nevítané. Osamelý život vyzerá bezpečne. Cítíme sa krytí a chránení. Nikto nám nemôže ublížiť. Mnohí z nás si často vyberú radšej osamelosť, ako by mali čeliť strachu zo vzťahov s ostatnými. Dokonca aj v prípadoch, keď by sme v práci alebo na ulici mali komunikovať s ľuďmi – niekedy dokonca aj so známymi –, si veľa ľudí nájde spôsob, ako chrániť svoju zraniteľnosť.

Takto sa dnes správa mnoho ľudí. Vyzerá to ako epidémia súčasnosti. Možno k tomu prispeli aj sociálne médiá. No jednoduchšej pravde neunikneme – akékoľvek rany sa nemôžu uzdraviť, kým si nedoprajeme dotyk a útechu „balzamu“ prítomnosti iných. Musíme vzťahom otvoriť dvere. Spočiatku budú tieto dvere možno iba pootvorené, no to je v poriadku. Keď totiž aspoň pootvoríme naše dvere, ukážeme ostatným, ako môžu pootvoriť tie svoje. A keď uvidíme, ako ostatní našli odvahu otvoriť sa, zistíme, čo všetko je možné.

Keď si spomínam na prvých štyridsať rokov svojho života, uvedomujem si, že aj keď som nežila vo fyzickej izolácii, *žiadny* vzťah som nikdy nevnímala ako dar, ktorým bol. Aj v spoločnosti iných som sa uzatvárala do seba. Vždy som stála bokom a vehementne som sa držala tejto pozície – či už preto, lebo som sa tak rozhodla, alebo preto, lebo som mala pocit vylúčenia.

Predtým, ako som sa začala uzdravovať, som sa vždy v prítomnosti iných snažila niečo od nich získať – väčšinou to bolo niečo, vďaka čomu som sa cítila ocenená. Vďaka čomu som nebola neviditeľná. Vždy som v mysli

uzatvorila tento nevyhnutný pakt. Vždy. Myslím, že som to dokonca robila podvedome. „Urob niečo pre mňa a možno ti to potom nejako vrátim.“ To bol jednoducho môj spôsob života.

Robila som to tak dlho, až sa to stalo mojou prirodzenou súčasťou. Ľahko som teda vedela rozoznať ľudí, ktorí žili rovnakým spôsobom. Vystrašených, zranených ľudí, ktorí sa vždy snažili, aby ich ostatní prijali. A títo vystrašení, zranení ľudia často nevedeli rozoznať znamenie toho, že ich iní chcú prijať, pretože boli (vrátane mňa) príliš zaujatí sami sebou.

Zdá sa vám zvláštne, že si toľko ľudí radšej udržiava odstup? Mne nie. Často sa stáva, že nám naše pôvodné rodiny neukážu, ako by mali vyzerat zdravé vzťahy. Keď si vezmem ako príklad moju rodinu, medzi mojimi rodičmi panovalo neustále napätie, ktoré vyústilo do napätia v celej domácnosti. Vyhýbali sme sa emóciám, ktoré vždy len bubľali pod povrchom, až kým môj otec od hnevu nevybuchol. A tento vzorec správania som si odniesla aj do ďalšieho života.

Keďže som doma nikdy nezažila úprimné prejavy lásky a prijatia, ani ja som sa takto nevedela správať. Dokonca, aj keď je mi trochu trápne priznať to, aj keď som už bola dávno dospelá, stále som si neuvedomovala, aké sú tieto prejavy dôležité a nevyhnutné pre ľudskú spoločnosť aj pre mňa. Netušíme, čo všetko nevieme, a keď nemáme dobré vzory, môže to v nás zanechať nezmazateľné stopy.

Ak však chceme rásť, emočne dospieť a objaviť radosť a lásku, prítomné v každom z tisícov stretnutí, ktoré absolvujeme, musíme sa prestať izolovať a obrať sa tak o možnosť stať sa lepším človekom. Dôležité je uvedomiť si, že sme *súčasťou* týchto stretnutí. Ak to budeme mať na pamäti, pomôže nám to zmeniť náš pohľad na vzťahy – či už tie najosobnejšie alebo len letmé – a prijať ich. Musíme sa na to sústrediť. Vďaka týmto zážitkom objavíme skutočný zmysel vzťahov – fakt, že vo vzťahoch sa uzdravujeme a ukazujeme druhým, že sa tiež môžu uzdraviť.

Žiadne náhody

Ste súčasťou každého stretnutia s inými ľuďmi. A každé stretnutie je ďalším krôčikom na vašej životnej ceste. Všetky vzťahy, ktoré sa vo vašom živote

objavia, sú dôsledkom vašich minulých rozhodnutí, dokonca aj tých nevedomých. Keď si na to spomeniete pri každom stretnutí, už sa viac nebudete báť. Lebo každý, koho stretnete, sa objavil „práve včas“. A vaše stretnutie je vždy dokonalé. Amen.

Keby som to vedela, keď som bola mladšia! Možno máte to šťastie, že už dávno žijete podľa tejto myšlienky. V každom prípade už viem, že všetko, čo potrebujeme pre náš rozvoj, sa naučíme v pravý čas. A nech už sa to naučíme kedykoľvek, ušetrí nám to čas. Nemusíme sa trápiť preto, aká spleť bola naša životná cesta a koľkokrát sme v dôsledku zmätkov zakopli, stačí, keď si budeme stále pamätať, že sme presne tam, kde máme byť. Vždy sa dostaneme tam, kde máme byť. A vždy sa naučíme to, čo sa máme naučiť. Nezáleží na tom, ako dlho to trvá. Záleží len na našej ochote prijať to.

Možno vám to pripadá ako príliš zjednodušený pohľad na vzťahy. Prvých štyridsať rokov môjho života som sa ani ja na ne takto určite nepozerala. Dokonca aj keď som si konečne uvedomila túto pravdu, spočiatku som ju nechcela prijať. Spomenula som si na mnoho ľudí, ktorých som stretla a o ktorých som si myslela, že ma predsa nemohli nič naučiť. *Alebo mohli?* Mohol ma niečo naučiť príbuzný, ktorý ma sexuálne zneužíval? Alebo kolega, ktorý ma naučil brať drogy? Alebo zástup cudzincov, ktorí sa vystriedali v mojej posteli, keď vrcholilo moje alkoholické šialenstvo? Teraz už, samozrejme, viem, že všetci títo ľudia majú svoje miesto v mozaike môjho života. A zmierila som sa s každým z týchto zážitkov, s každým kúskom skladačky. Nakoniec som sa s tým zmierila.

Dobrou správou je, že význam mnohých životných skúseností sa pre vás zmení, keď budete ochotní otvoriť svoju myseľ novým informáciám a novým spôsobom, ako chápať minulé udalosti. A to je prvý krok na ceste za ochotou neustále sa meniť, dokonca aj vtedy, keď už tušíte, čo vás v najbližšom čase stretne. Dnes sa už viem otvoriť. Aleluja! Dúfam, že ste už tiež na tejto ceste.

Dnes už aj tie najletmejšie vzťahy vnímam úplne inak ako kedysi. Či už ide o predavačku za pokladňou v supermarkete, záhradníka kosiaceho trávnik alebo kuriéra doručovacej spoločnosti, snažím sa byť ku všetkým

pozorná, chápacá a milá. Tieto skúsenosti mi pomáhajú uzdravovať každý jeden vzťah v mojom živote.

A dlhodobé vzťahy, ktoré sú pre mňa najdôležitejšie, mi umožňujú pestovať moje vrodené vlastnosti. Keď teraz v hĺbke srdca viem, že žiadne stretnutie na mojej životnej ceste nie je zbytočné – že nikto nevstúpi do môjho života bezdôvodne, naplňa ma to pokojom. Nech sa ocitneme v akejkolvek situácii, je to vždy nevyhnutný kúsok mozaiky nášho života. Je to všeobecná pravda, ktorú by sme mali všetci rešpektovať. Mozaika, ktorú si skladáme, je dôkazom toho, že sa uzdravujeme.

Zo vzťahu majú úžitok všetky zúčastnené strany. Kľúčovým slovom je tu „úžitok“. Vzťah sa netýka len jednej alebo druhej strany, ide skôr o puto, ktoré podporuje rast všetkých zúčastnených. Dokonca to má ešte väčší dosah. Každý ďalší človek, ktorý príde do kontaktu s účastníkom prvého vzťahu, z toho môže takisto prosperovať. Celé desaťročia bola táto myšlienka mimo moje chápanie. Bola som taká neistá, že som bezhlavo prilipla ku každému partnerovi a spravila si z neho niečo ako rukojemníka, keďže som sa snažila kontrolovať každý jeho pohyb, len aby som sa nemusela zamýšľať sama nad sebou. Tak veľmi som sa bála toho, že ma opustí, a je jedno, o ktorého partnera išlo, až ho moja neustála potreba držať sa ho ako kliešť nevyhnutne priviedla presne k tomu, čoho som sa tak obávala.

Vzťahy som si vážila z úplne nesprávneho dôvodu. Predpokladala som, že prinesú úžitok len mne, že mi prinesú istotu. Od prvého vážneho vzťahu na strednej škole až po prvé roky môjho terajšieho manželstva som lipla na partneroch a držala sa ich ako kliešť, len aby mi náhodou neutiekli za prvou sukňou, čo im skríži cestu. Predstava, že sa máme navzájom niečo naučiť, že naše stretnutie má oveľa závažnejší dôvod, ako si moje ego vôbec dokázalo predstaviť, bola nad moje chápanie. No žiadna „chyba“, ktorú som počas života spravila, ma neodviedla zo správnej cesty. Zachádzky sú bežná vec. Cieľ sa však nemení. Musíme si prejsť všetkými našimi lekciami – na čase ani mieste nezáleží.

Keď som prijala myšlienku, že každá lekcija si ma nájde – keď nie v tomto vzťahu, tak v inom –, bolo to pre mňa ako závan čerstvého vzduchu. Ako som starla a citovo dospievala, úplne sa vďaka tomu pre mňa zmenil význam vzťahov a pohľad na to, ako slúžia nám a celkovo spoločnosti.

Musím sa priznať, že keď som začala premýšľať nad základnými témami tejto knihy – pravdami, na ktoré sa spolieham –, nebola som si istá, či sa vám budú pozdávať. No keď som si sadla a započúvala som sa, nadobudla som potrebnú sebadôveru. Nemôžem vám zaručiť, že moje pravdy vás uspokojia; môžem vás však ubezpečiť, že keď som ich prijala za svoje, pomohli mi napraviť môj život. Môžeme to prirovnať k akejsi božskej ruke, ktorá nám ukazuje správny smer v našom každodennom živote. Jediné, čo potrebujeme, je riadiť sa ňou. Nič viac a nič menej.

V mladosti som nebola dobrou poslucháčkou. Ani v prvých rokoch môjho uzdravovania som nevedela pozorne počúvať. Moje ego bolo príliš hlučné, príliš zaneprázdnené snahou riadiť môj život a takisto životy ostatných. Dokonca ani dnes ho to ešte úplne neprešlo, a asi ho to nikdy ani neprejde. No na rozdiel od minulých rokov je v súčasnosti oveľa častejšie len v pozadí.

Už viem, že sa mám učiť a spolieham sa na svoju schopnosť načúvať tomu tichému hlasu v mojej mysli, uzatvárajúcemu dohody s každým človekom, ktorý mi vstúpi do života. Takisto už viem, že pri každom stretnutí je dôležité počúvať tento hlas, máme byť pozorní, ohľaduplní a otvorení akejkolvek informácii, ktorá si k nám našla cestu.

Mali by sme sa na chvíľu zastaviť a zamyslieť sa nad tým, že vzťahy sú pre nás často prekliatím, no zároveň aj nevyhnutným nástrojom pre učenie. Všetky vzťahy boli pre nás potrebné – tie, ktoré nás zranili, nech to bolo akejkolvek hlboko, aj tie, ktoré nám priniesli radosť. Keď sme práve uprostred nejakého vzťahu, nemôžeme vedieť, akú hodnotu má pre nás teraz alebo akú hodnotu bude mať v budúcnosti. Jediné, čím si môžeme byť istí, je to, že do nášho života musel nevyhnutne vstúpiť. A zanechá v ňom stopu ako každý vzťah, ktorým sme prešli.

Tento pohľad na vzťahy – tie, na ktoré som už takmer zabudla, tie, na ktoré nezabudnem nikdy, aj tie, ktoré ma neprestávajú fascinovať – je súhrnom a podstatou toho, čo sa snažím na vzťahoch oceňovať. Nezáleží na tom, kedy si uvedomíme hodnotu daného vzťahu. Dôležité je len prijať fakt, že nám bol súdený. Aby sme mohli rásť. Aby sme z neho mali úžitok. Aby nás priviedol k uzdraveniu. A aby nám pomohol naplniť naše životné poslanie.

Náhody neexistujú. Neexistujú žiadni náhodní návštevníci v našom živote. A nech už zajtra stretneme kohokoľvek, bude naším ďalším darom. Rovnako ako my budeme darom preňho. Tomuto z celého srdca verím.

Učte sa zo života

Minulosť ovplyvňuje prítomnosť a tá vytvára budúcnosť. „Budem pracujúca pani. Nechcem mať deti.“ Podľa mojej matky som to vyhlasovala už od ôsmich rokov. Vždy ma udivuje, koľkokrát moje vnútorné ja vyjadrovalo to, po čom naozaj túžim, a to roky predtým, ako som si to v dospelosti priznala. Na mojej životnej ceste som sa nikdy neuberala smerom k výchove detí. Hoci ako väčšina dievčat som si aj ja privyrábala strážením detí susedov. Neotravovalo ma to, ale ani som si starostlivosť o deti nikdy obzvlášť neužívala. Robila som to pre dvadsaťpäť centov na hodinu, ktoré som v tom čase za to dostávala. Ešte mám živo v pamäti, ako som sa rozhodla zvýšiť svoju hodinovú taxu na tridsaťpäť centov. Budú rodičia detí protestovať? Protestovali. Keď som nedávno bola v mojej rodnej štvrti, dozvedela som sa, že teraz je hodinová taxa za stráženie detí desať dolárov. A bez protestov!

Keď som bola mladé dievča, túžila som po nezávislosti. Chcela som rozhodovať a byť zodpovedná sama za seba. A chcela som mať odstup, a to dokonca už od raného detstva. Moja staršia sestra mi hovorila, že keď som mala dva roky, skotúlala som sa dole schodmi do pivnice na studenú a tvrdú betónovú podlahu, no nevyronila som ani slzu. Keď za mnou dobehla sestra a chcela ma zdvihnúť a utešiť, odstrčila som ju. Nepotrebovala som pomoc. Žeby som už vtedy nedôverovala ľuďom? Aj dnes je to pre mňa občas ešte problém. Prečo som od seba vždy odstrkovala lásku, aj keď mi ju ostatní nezištne ponúkali?

Rovnako ako milióny mladých ľudí v minulosti aj dnes, aj ja som túžila žiť inak ako moja rodina a najmä ako moje sestry. Niežeby som ich nemala rada, práve naopak, ľúbim ich. Jednoducho som len chcela v živote dokázať niečo „veľké“. Nechcela som pracovať v maličkých potravinách neďaleko nášho domu, ktoré vlastnil náš strýko.

Všetci predpokladali, že pôjdem v rodinných šlapajach, no ja som to tvrdohlavo odmietala. Chcela som pracovať v obchodnom dome v centre mesta, kde by som si mohla budovať vlastnú kariéru mimo drobnohľadu mojej rodiny. A tak, keď som mala pätnásť rokov, som na veľké sklamanie mojich rodičov napochodovala do obchodného domu Lafayette, podala som si pracovnú žiadosť – tvrdiac, že už mám šesťnásť rokov –, a dostala som prvú skutočnú prácu. Stala sa zo mňa asistentka predaja! Mala som zamestnaneckú kartu a zľavu. Bola som hviezda!

Aj keď som mala prácu, ktorú som milovala a bola som v nej dobrá, v mnohých iných oblastiach môjho života som trpela nedostatkom sebavedomia. Majú ma ľudia naozaj radi? Chce ma môj frajer nechať? Budem mať priateľov a bude sa mi dariť v škole? Bude ma jedného dňa nejaký muž považovať za tú pravú?

Pravdupovediac, to posledné ma trápilo najviac. Bude si ma jedného dňa niekto chcieť vziať? Nerada priznávam, ako veľmi som sa na to sústredila, no bol to jeden z hlavných dôvodov, prečo som sa rozhodla ísť na vysokú školu. V päťdesiatych rokoch 20. storočia ste práve tam mohli nájsť životného partnera. Bola som svedkom toho, ako sa to podarilo mojim sestrám. V tomto jedinom som chcela byť ako ony. Chcela som byť vyvolená a bolo mi jedno, kto si ma vyberie. Nechcela som večne stáť bokom ako družička.

Moja mladosť predučila to, kým som sa stala – myslím, že tak to fungovalo aj u väčšiny z vás. Ako veľa iných mladých dievčat som sa aj ja hrala na učiteľku s bábikami a neskôr s kamarátkami. A nakoniec som sa učiteľkou naozaj stala: najskôr som učila na základnej škole a neskôr som sa stala profesorkou na univerzite. Môj vývin bol dokonalý. Bola som vždy v správnom čase na správnom mieste.

Správny čas, správne miesto

Vždy budete presne tam, kde máte byť, aby ste prežili to, čo máte prežiť. Na to sa môžete vždy spoľahnúť. Je to totiž nepopierateľná istota, ktorá platí pre všetkých a všade. Platí to dokonca aj vtedy, ak o tom vôbec nevíete.

Dôkazom toho bola aj moja prvá kniha. Na základnej škole som začala písať príbehy o dievčati, ktoré malo zaujímavejší život ako ja. A čo bolo najdôležitejšie, jej rodičia sa nehádali. U nej doma nepanovalo neustále napätie, ktoré sa prenášalo na všetkých členov rodiny. Keď som prežívala dobrodružstvá spolu s touto fiktívnou rodinou, prinášalo mi to takmer hmatateľnú úľavu. Táto rodina mi ukázala aj správny smer a dala mi nádej a odvahu hľadať v živote niečo viac.

Všetky knihy, ktoré som za posledných tridsaťpäť rokov napísala, vychádzali z môjho rozhodnutia vytvoriť si novú realitu – z rovnakého rozhodnutia, ktoré som urobila už ako deväťročná. Teraz si uvedomujem, že tieto príbehy boli pre mňa akousi nástenkou vízií, akú som si mala vytvárať, keď som sa ako mladá žena liečila zo závislosti. Nástenky či tabule vízií sú niečo podobné, ako keď si scenáristi vytvárajú tabule s postavami príbehu a dejovými linkami, aby vedeli vymyslieť dramatickú zápletku. Rozdiel je v tom, že nástenka vízií zobrazuje vašu budúcu vysnívanú realitu, nielen vymyslené charaktery. Keď si vytvoríte tabuľu vízií, veríte, že *to, čo vidíte, môžete aj uskutočniť*. Keď som to takto napísala, môžem to priviesť k životu a pomôcť tak ostatným.

Keď som to vyskúšala prvýkrát, mala som pri svojej nástenke taký silný zážitok, že som naozaj uverila v jej silu. Všetky obrázky, ktoré som starostlivo umiestnila na svoju prvú tabuľu vízií, boli pomerne jasné. Na jednom obrázku bola žena hrajúca tenis, na ďalšom žena hrajúca golf, na treťom obrázku bola žena v kostýme s kufríkom. A uprostred bola žena stojaca vedľa tmavovlasého muža, ktorý montoval v dome knižnicu. O niečo vyše roka neskôr som si uvedomila, že tmavovlasý chlap bol muž, ktorý sa mal čoskoro

stať mojím manželom. A naozaj mi postavil v dome knižnicu. Pozorujúc ho pri tom, som naplno pochopila silu predstavovania si ideálnej budúcnosti.

Nástenky vízií majú naozaj pozoruhodnú silu. Nikdy som neverila rečiam mnohých ľudí o tom, že máte vesmíru dať najavo, čo chcete dosiahnuť. Naozaj teda potrebujeme tabule našich vízií? Asi nie, ale samotný proces ich vytvárania nám pomôže pritiahnúť želané veci. Pri tvorení tabule totiž musíte nad jej obsahom poriadne popremýšľať, úprimne tomu veriť, naozaj v to dúfať a očakávať výsledky. Tieto štyri aspekty dodajú vašim túžbam váhu. Vytvorením nástenky dávame vesmíru jasne najavo, čo chceme dosiahnuť a že sa vzdávame strachu.

Keď som sa pripravovala na záverečnú ústnu skúšku doktorandského štúdia, rozhodla som sa, že tentoraz si nevyrobím tabuľu vízií. Nedávno som v časopise *Psychology Today* čítala fascinujúci článok o sile meditatívnych predstáv. A tak som počas jedného mesiaca každý deň strávila 30 minút v tichej meditácii a predstavovala si samu seba v miestnosti, kde sa mala konať skúška, ako bez problémov odpovedám na všetky otázky šiestich členov komisie. Všetci sme sa pri tom usmievali a prikyvovali. V deň skúšky som vošla do tej miestnosti a cítila som sa úplne pokojne. *Už som tu bola. Som pripravená.* Skúšku som spravila a udelili mi titul.

Keď sa obzriem späť, zdá sa mi veľmi pravdepodobné, že príbehy, ktoré som v mladosti písala, mohli byť mladíckym pokusom o vyslanie mojich predstáv do vesmíru. Samozrejme, že tie príbehy sa nestali skutočnosťou. Koniec koncov v reálnom živote som bola vtedy príliš zaneprázdnená napĺňaním mnohých dohôd, uzatvorených so starostlivo vybranými dušami, s ktorými sme sa mali navzájom niečo naučiť. A predsa malo vytváranie vymyslených rodín na mňa vplyv. Naučila som sa vďaka tomu počúvať svoj vnútorný hlas, dôverovať mu, nechať sa ním upokojiť a viesť.

Nič nerobíme zbytočne. Veci, ku ktorým nás to nejakým spôsobom priťahuje – či už je to myšlienka, skúsenosť alebo osoba –, majú zmysel, ktorý sa dozvieme v pravý čas. Mňa napríklad začalo priťahovať písanie, keď som mala deväť rokov, a odvtedy som s tým neprestala.

Keď som bola malé dievča, bola som pochabá a úzkostlivá. Obe tieto vlastnosti mi ostali, keďže som to často počúvala z otcových úst. Bála som sa opustenia, odkedy som si uvedomila, že na ceste životom ma sprevádzajú iní