

52 úvah  
pre život bez ľútosti

Bronnie Wareová

# Váš zlomový rok

Autorka medzinárodného bestsellera  
Čo pred smrťou najviac ľutujeme

52 úvah

pre život bez lútosti



Bronnie Wareová

# Váš zlomový rok

Bronnie Wareová

## Váš zlomový rok

52 úvah pre život bez ľútosti

Pôvodný názov: YOUR YEAR FOR CHANGE

Copyright © 2014 Bronnie Ware

Published in 2014 by Hay House Australia Pty. Ltd.

Tune into Hay House broadcasting at: [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

Slovak edition © Citadella, 2017

Translation © Jana Pernišová, 2017

Redigovanie a jazyková redakcia: Eva Poláková

Obálka a grafická úprava: Citadella

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2017.

ISBN 978-80-8182-068-7

52 úvah

pre život bez lútosti



Bronnie Wareová

# Váš zlomový rok

Túto knihu venujem  
svojej dcérke Elene,  
svetlu môjho života.



# Úvod

Detstvo tvorí pomerne krátku časť nášho života, no napriek tomu najviac formuje našu budúcnosť. V dospelosti sa nám zdá, že len tak preletelo, ale deti majú pocit, že trvá večne. Ani ja som nebola iná.

Mala som šťastie, vyrastala som na veľikánskej farme, takže som mohla do vôle jazdiť na koni a celé hodiny sa túlať po výbehu. Dospievala som pod pozorným okom širšej modrej oblohy. S vekom však prišla aj túžba po objavovaní a úteku, ktorá nezmizla, kým som sa nezbavila svojho vnútorného nepokoja.

Moje detstvo bolo ozaj požehnané, no ako čierna ovca rodiny som si užila aj veľa výsmechu. Osvojila som si nezávislosť a lásku k prírode, ale do dospelosti som si tiež niesla hlbokú skrytú bolesť.

Presťahovala som sa do mesta a začala si budovať kariéru v bankovníctve – rozumnej práci, akú si želali moji rodičia. Pod povrchom však bublal starý nepokoj, nútil ma pravidelne meniť zamestnanie i bývanie, až kým ma bolesť nedohnala do umeleckých sfér, spočiatku ako fotografku a spisovateľku, neskôr i speváčku a skladateľku.

Práve v období hudobného rastu som prijala miesto domácej opatrovateľky u istej staršej panej. Netušila som, že ma táto práca uzdraví a že sa stane základným pilierom môjho životného poslania. Neustále ďakujem osudu za každý úžasný krok na mojej životnej ceste vrátane bolesti, ktorá ma k tejto práci priviedla, ale aj radosti, ktorú som vďaka nej časom objavila.

Moje prvé miesto opatrovateľky napokon viedlo k ôsmim rokom pôsobenia v oblasti paliatívnej starostlivosti plnej dlhých, mimoriadne vzácných hodín strávených pri lôžku nevyliciteľne chorých ľudí. Ako opatrovateľka som im chcela posledné chvíle čo najviac spríjemniť. Keďže sa nevládali hýbať, spoločný čas sme zväčša vyplnili rozhovormi.

Moji pacienti celkom otvorene rozoberali rôzne dôverné záležitosti. Zomierajúci nestrácajú čas zbytočnosťami. Vedia, že je vzácny a snažia sa ho využiť najlepšie, ako sa dá. Úprimné rozhovory s nimi ma veľmi obohatili.

Postupom času som si všimla, že sa často vracajú k rovnakým témam. Akoby mi život chcel prostredníctvom nich čosi naznačiť. Napíňala ich ľútosť, ktorá im na sklonku života prinášala bolesť a trápenie.

Ich žiaľ ma zasiahol priamo do srdca. Vynáral sa opakovane a hlboko ma poznačil. Pravdaže, nie všetci zomierajúci niečo

Ľutujú – mnohí sú so svojím životom spokojní. Viacerých však trápili rozhodnutia, ktoré už nedokázali zmeniť.

Každého človeka mrzí čosi iné, no vo väčšine príbehov sa objavovali isté spoločné prvky. Moji pacienti najčastejšie opakovali toto:

1. kiežby som mal/a odvalu žiť po svojom a neriadiť sa očakávaniami druhých;
2. kiežby som tak tvrdo nepracoval/a;
3. kiežby som mal/a odvalu vyjadriť svoje city;
4. kiežby som ostal/a v kontakte s priateľmi;
5. kiežby som si doprial/a viac šťastia.

Osudy ľudí, ktorých som si veľmi obľúbila, mi dnes dávajú silu robiť na pohľad ťažké rozhodnutia, lebo viem, ako veľmi bolí ľútosť nad premárnenou príležitosťou. Smrť ma toho o živote naučila veľa.

Pri svojej prvej pacientke Ruth som zistila, že sa netreba riadiť mylnými predpokladmi. Jej rodina sa s blížiacou stratou vyrovnávala celkom inak, než som čakala, no naučila som sa chápať a rešpektovať ich postoj.

Stella bola spriaznená duša a skvelá učiteľka. Navzájom sme si pripomenuli, aké je občas dôležité vzdať sa svojich plánov a akú významnú rolu často zohrávame v živote iných ľudí.

Drahú Grace som si veľmi obľúbila. Jej utrpenie a žiaľ ma naučili, že treba nazbierať odvalu a žiť podľa vlastných predstáv. Z úcty k nej to robím každý deň.

Anthonyho sformovalo jeho okolie, bol to smutný príklad toho, ako dopadneme, keď nevyužívame možnosť voľby, ktorú sme dostali do vienka.



Florence mi mimovoľne pripomenula, ako nás obmedzujú hranice vytvorené trápením. Odvtedy sa ich pokúšam odstrániť pomocou súcitu či duševnej disciplíny a snažím sa kráčať životom s radosťou, ktorá mi právom patrí.

John bol úžasný muž, no v posledných mesiacoch ho sužovali výčitky. Uvedomil si, že sa venoval len práci a nežil vyrovnané. Nezabudnem, ako sledoval západ slnka, smutne vzdychal a s ťažkým srdcom premýšľal nad minulosťou.

Pearl ma naučila konať pozitívne a prijímať všetko, čo život prináša. Bola to vynikajúca životná učiteľka a veselá duša. Verila, že vždy dostane to, čo potrebuje, a viedla k tomu aj ostatných.

Charlie bol mimoriadne príjemný spoločník. Napriek slabosti a bolesti stále vynikal silou ducha. Jeho životným motom bola jednoduchosť. „S jednoduchosťou všetko zvládneme, dáva nám priestor na život,“ opakoval dokola... a mal pravdu.

Jozef nevedel hovoriť otvorene. Do smrti ľutoval, že sa nezdôveril ani vlastnej rodine. Vo svojom živote nedokázal byť celkom úprimný, no v posledných týždňoch sa túžil zveriť svojim najbližším. Bohužiaľ, nestihol im vyjaviť všetko, čo mal na duši.

Jude bola mladšia než väčšina mojich pacientov. Kládla veľký dôraz na odvahu, úprimnosť a život podľa vlastných predstáv. Okrem toho tvrdila, že sa musíme oslobodiť od nesprávneho a celkom zbytočného pocitu viny.

Nanci mi pripomenula, koľko nedorozumení spôsobujú domnienky. Napriek telesnej i duševnej chorobe ma neustále prekvapovala. Vďaka nej som si uvedomila, že nikdy nevieme, čo sa skrýva v duši a srdci iného človeka, až kým nám to sám neprezradí.

Zomierajúci ľudia túžia prežiť posledné dni čo najplnšie. Veľkú úlohu v tom zohráva práve humor. Preto je dôležité ostať v kontakte so starými priateľmi, čo však mnohí ľudia nezvládnu. Doris sa pred smrťou podarilo spojiť s dávnou priateľkou, takže zomrela s pokojným srdcom, hoci nestihla osloviť ostatných priateľov.

Elizabeth bola ideálny príklad toho, ako veľmi sa dokážeme zmeniť a vnútorne narásť, ak sa o to skutočne snažíme. Z frustrovanej alkoholičky sa stala jedna z najlepších učiteliek, aké som kedy poznala, a veľa ma naučila.

Harry bol skvelý priateľ a zároveň úžasný učiteľ. Pripomenul mi, že sa musíme venovať tomu, čo nám prináša radosť a dopriať si rovnováhu, ktorú naše srdce tak veľmi potrebuje.

Rosemarin život zmenilo vedomie, že šťastie je otázka voľby. Odjakživa totiž verila, že si ho nezaslúži. S ľútosťou v duši sa pokúsila zmieriť so svojimi rozhodnutiami a v posledných týždňoch si dovoľila pokojne prežívať chvíle šťastia. Bola to krásna a veľmi dojemná skúsenosť.

Cath mi ukázala, aké je dôležité žiť pre prítomnosť a ďakovať za každý jeden deň. Dlhé roky premárnila honbou za svetlejšou budúcnosťou, až kým si neuvedomila, aká nádherná je prítomnosť.

Lenny bol vzácny učiteľ a veľmi jemný človek. Pripomenul mi, že všetko závisí od uhla pohľadu. V živote ho postretlo veľa ťažkostí a smútku, ale prijímal ich s múdrou a pokojným srdcom.

O príbehoch mojich pacientov a mojej premene sa dočítate v knihe *Čo pred smrťou najviac ľutujeme*. Zomierajúci ľudia a smrť ako taká nás toho môžu veľa naučiť.

Zistila som, že ak chceme žiť bez ľúlosti a pred smrťou s pokojom v srdci spomínať na minulosť, musíme sa neprestajne držať istých hodnôt. Pokiaľ si chceme takýto život vypestovať (pres-

ne tak, je to postupný proces plný starostlivosti a rastu), treba si osvojiť nové návyky a vedome sa cvičiť v odvahe, nádeji, vďačnosti, viere, úprimnosti, súcite, v pozitívnom myslení, zdravej činnosti, dôvere, vo vychutnávaní daného okamihu, prijímaní zmien, musíme trénovať sebalásku, sebaúctu a vďačné postoje.

Práve tieto hodnoty sa objavujú v nasledujúcich päťdesiatich dvoch príbehoch z môjho života. V každom sa skrýva istá myšlienka, pripomienka toho, ako si treba vybudovať život bez ľútoty. Zomierajúci mi ukázali, že skutočným učiteľom nie sú len veľké zlomové udalosti, ale najmä všedné chvíle. Otvorte oči a všimajte si správy, ktoré prináša sám život. Aj najvýznamnejšie posolstvá sa často zjavujú v maličkostiach.

Drobné, zdanlivo obyčajné každodenné chvíle vám časom ukážu, ako môžete žiť naplno. Na túto radosť máte plné právo.

Týchto päťdesiatdva úvah vás naučí nachádzať silu, precitovať vďačnosť a robiť správne rozhodnutia. Sú to postrehy z môjho života, ale ich posolstvo sa týka nás všetkých. Niektoré z nich som už publikovala na svojom blogu *Inšpirácia a chai*. Iné síce začínali na blogu, no ďalej sa vyvíjali, až kým sa neocitli na stránkach tejto knihy. Mnohé sú celkom nové.

Nie sú zoradené chronologicky ani podľa ročných období. Ich poradie však vôbec nie je náhodné, práve naopak, zdôrazňuje ich posolstvá a zároveň necháva čitateľovi priestor na úvahy. Život neustále prináša nové lekcie, na ktoré možno hľadiť z mnohých uhlov.

Keď vezmete život do vlastných rúk, myseľ sa bude spočiatku brániť. Preto sa isté myšlienky v knihe opakujú. Príbehy sa tak navzájom dopĺňajú a pomôžu vám ísť do hĺbky a skutočne spoznať seba samého.

Táto kniha je zostavená tak, aby ste v rámci roka mohli každý týždeň uvažovať nad jedným príbehom. Pravdaže, ak ich chcete prečítať naraz, nebudem vás odhovárať. Postupné čítanie v týždenných intervaloch však prináša hlbšie, dlhotrvajúce účinky. Ak knihu napriek tomu „preletíte“ jedným dychom, môžete sa raz za týždeň vrátiť ku konkrétnej myšlienke a venovať jej viac času.

Ak chcete z mojich posolstiev načerpať čo najviac a začať s pozitívnymi zmenami v myslení i v živote, odporúčam vám viesť si denník. Pokiaľ sa v úvahe venujem objavovaniu nových zákutí vlastnej duše, môžete si zapisovať svoje postrehy na túto tému. Keď narazíte na príbeh o súcite, zamyslite sa, či sa vzťahuje na vašu súčasnú situáciu. Musíte sa vedome otvoriť podstate každého príbehu, zistiť, ako sa vás týka a hľadať správny spôsob, ako ho uplatniť v živote.

Postupom času budete kráčať vpred čoraz istejšie, nájdete silu vykonať potrebné zmeny, budete s láskou spoznávať staré i nové časti svojej osobnosti a každý deň objavíte dôvody na vďačnosť, ktoré ste si predtým nevšimli.

Vďaka týmto postrehom z bežného života pochopíte, že stojí za to vedome sa usilovať o pozitívne konanie i sebalásku a vybudovať si život, po akom túži vaše srdce – rozhodnúť sa pre rok zmeny.

Želám vám, aby ste na vlastnej koži okúsili požehnanie, ktoré prináša život bez ľútosti, a prežili každú chvíľu čo najlepšie – s radosťou a údivom v srdci.

S láskou,  
Bronnie





# 1.

## Iný uhol pohľadu

Prednedávnom som kamsi cestovala, no musela som zastaviť kvôli prácam na ceste, tak som ostala sedieť v aute a hľadela von skrz kmitajúce stierače. Síce veľmi nepršalo, ale búrku sprevádzal hrozivý vietor, hromy a blesky.

Čakala som, kedy na dočasnom semafore naskočí zelená, a náhodou som vyzrela cez bočné okienko. Vo výbehu pri ceste som zbadala čerstvo narodené teliatko, ktoré sa pokúšalo vstať – aj sa mu to podarilo. Matka ho starostlivo oblizovala, hoci ho po celý čas dôkladne čistil dážď.

Uvažovala som, aké to asi je, narodiť sa počas víchrice. Kto vie, aké sú jeho prvé dojmy zo života? Čo sa stane, keď sivé mraky zmiznú a víchrica ustane? Bude sa teliatko diviť, čo sa stalo, prečo je obloha modrá a kam zmizla všetka tá voda,

ktorá ho pred chvíľou obmývala? Bude spokojné len počas búrky, lebo sa narodilo do daždivého sveta?

Keďže žijem v údolí, kde sú mliečne farmy a stretnutie s dobytkom je na dennom poriadku, často vídam mladučké teliatka, čo ma, pravdaže, veľmi teší. Onedlho nato som zazrela ďalšie teľa, ktoré sa narodilo v horúci, vyprahnutý deň. Zamyslela som sa, ako odlišne tieto zvieratká vnímajú svet. Pravda, možno si to vôbec neuvedomujú. Stačí, že môžu piť mliečko a pobehovať po tráve ako väčšina mláďat.

Za tie roky som sa však spriatelila s mnohými kravami, takže nepochybujem, že sú schopné premýšľať a učiť sa. Práve preto by ma zaujímalo, či majú odlišný pohľad na svet a ako ich narodenie ovplyvní rôzne ďalšie skúsenosti.

Pred pár týždňami som zašla do mesta. Cestou do mojej obľúbenej čajovne som sa ocitla za staršou dámou, ktorá trpela osteoporózou alebo nejakou podobnou chorobou, a to ju nútilo kráčať s ohnutým chrbtom, takže celý čas hľadela do zeme. Trup mala takmer rovnobežne so zemou.

Najprv mi jej prišlo ľúto. Aká škoda, že nemôže popri chôdzi sledovať svet! Potom som si však spomenula na teliatka a rozdielne uhly pohľadu. Možno to tá pani vnímala celkom inak. Možno bola rada, že sa ešte stále dokáže hýbať, zatiaľ čo mnohí z jej rovesníkov túto možnosť nemajú.

Spomenula som si na všetkých mladých i starých ľudí, ktorí sú pripútaní na lôžko a s radosťou by prijali jej údel. Myslela som na tých, čo nevládu kráčať, niesť tašky s nákupom či jednoducho vyjsť na čerstvý vzduch. Premýšľala som nad väzenkyňami, ktoré som kedysi učila – každá jedna z nich by sa s touto dámou bez váhania vymenila. Áno, bola zohnutá a hľadela

na svet z inej perspektívy ako ostatní, ale bola nezávislá a mohla sa hýbať. Navyše si vykračovala pomerne rezko.

Nezáleží na tom, či je život ťažký. Občas stačí zmeniť uhol pohľadu. Napokon, to, čo jeden považuje za búrku, je pre druhého požehnaním.

Skúste sa vcítiť do inej osoby, uvidíte svoj život z celkom iného hľadiska. Objavíte v sebe nečakanú múdrosť a získate nové odpovede. Všetko závisí od uhla pohľadu. Život ponúka mnohé radosti, no občas ich zbadáte, len ak naň pozriete z nezvyčajnej perspektívy.

Keď si spomeniem na tú milú pani, ktorá predo mnou kráčala v meste, uvedomím si, že nie je všetko také, ako sa na prvý pohľad zdá. Väčšinou je to oveľa, oveľa lepšie.





## 2.

# Nežná učiteľka

Jedna z mojich najlepších priateľiek sa vybrala do cudziny, aby si užila trochu romantiky a mne pripadla úloha postarať sa o jej fenku – a ja som ju s radosťou prijala.

Missy som po prvý raz videla pred pár mesiacmi, priateľka si ju vzala domov na žiadosť miestnej veterinárky. Za svoj krátky život si toho vytrpela viac než dosť a vyvinula sa u nej posttraumatická stresová porucha.

Vždy, keď som prišla na návštevu, priateľka jej musela založiť vôdzku a jemne ju ku mne pritiahnuť. Existovala aj druhá možnosť – počkať asi desať minút, kým Missy behala hore-dole, lebo sa ku mne bála prísť, hoci po tom zjavne túžila. Zakaždým sa dostala o krok bližšie, odbehla a znovu sa vrátila.

Keď konečne nabrala odvahu, dovolila mi pohladať ju a nasávala moju náklonnosť ako špongia. Len čo som sa s ňou za-

čala hrať, nepohla sa odo mňa ani na krok. Nevedela sa nabažiť môjho láskania. Stále však neprekonala predošlú traumu – krčila sa, bála sa ukázať v plnej výške a zdalo sa, že čaká, kedy sa rozkričíme alebo ju udrieme. Úbohé, nádherné stvorenie!

Napokon sme zašli dovnútra na obed a Missy okamžite zabudla, že mi pred chvíľou dôverovala. Musela som celý proces zopakovať, aby som ju mohla pohladať a venovať jej trochu prepotrebnej náklonnosti, po ktorej tak túžila, hoci sa to bála dať najavo.

Našťastie sa dostala do správnych rúk. Moja priateľka má šesť detí, takže z nej vyžaruje materinská láska a presne to Missy potrebovala. Po pár mesiacoch láskavej starostlivosti sa z nej stal celkom iný pes. Bohužiaľ, známky traumy sa celkom nestratili. Stále od ľudí odbehuje, kým sa konečne odhodlá priblížiť sa k nim, ale jej schopnosť dôverovať zo dňa na deň rastie.

Za ostatné dva týždne sa naše puto značne upevnilo – vďaka dlhým prechádzkam, mnohým prejavom lásky a najvýrečnejším očiam, aké som kedy u psa videla. Missy je úžasné stvorenie a nechcem si ani predstaviť, čo všetko si musela vytrpieť.

Už mi dôveruje natoľko, že sa pri mne zvalí na chrbát, aby som ju mohla poškrabkať po bruchu. Len čo vstanem, jemne poskočí v snahe dostať sa ku mne čo najbližšie, položí mi labky na stehná a hľadá na mňa nádhernými očami. Keď som ju raz vzala do záhrady a prihovorila sa jej, radostne zavrvtela chvostíkom – po prvý raz, odkedy ju poznám.

Táto dojemná premena dokazuje, že dôvera a odvaha majú veľkú moc. Missy je najstatočnejšie stvorenie, aké som za posledné roky stretla. Napriek utrpeniu sa odvážila znovu dôve-

rovať, vpustiť si do srdca lásku a prijať skutočnosť, že nie všetci ľudia sú zlí.

Bezpodmienečná láska, ktorou nás obdarúvajú psy, je za každých okolností veľmi poučná, ale od Missy sa môžeme priučiť aj smelosti. Odvážila sa znovu ľuďom dôverovať, hoci nikdy nevie, čo ju čaká. Jednoducho to potrebuje skúsiť, aby znovu našla cestu k láske a šťastiu.

Kiežby mali všetci bojazliví a ranení ľudia toľko odvahy ako Missy. Kiežby dokázali znovu otvoriť svoje srdcia a veriť, že nie všetci, ktorých v živote stretnú, im chcú ublížiť.

Keď vidím, ako tento úžasný psík krúti chvostom a usmieva sa na mňa očami, napĺňa ma to radosťou. Rovnakú radosť okolo seba šíria ľudia, ktorí sa neboja zmeniť svoj život a s dôverou kráčať vpred.