

Dharma Gabrielle

# Zasmakuj ducha

# Zasmakuj Ducha

Dharma Gabrielle

© Copyright by Dharma Gabrielle & e-bookowo

Tytuł oryginału: Taste the Spirit  
Z języka angielskiego przełożyły:  
Anna Zdebska oraz Halina Prąder

ISBN 978-83-7859-162-7

Wydawca: Wydawnictwo internetowe e-bookowo

[www.e-bookowo.pl](http://www.e-bookowo.pl)

Kontakt: [wydawnictwo@e-bookowo.pl](mailto:wydawnictwo@e-bookowo.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone.  
Kopiowanie, rozpowszechnianie  
części lub całości  
bez zgody wydawcy zabronione  
Wydanie I 2013

**„Inspirująca książka dla młodych ludzi, by czuli się wolni w tym co robią, robiąc to, o czym marzą”**

Dharma Gabrielle

---

**Dedykowana mojemu nauczycielowi angielskiego,  
który mówił mi: „nie możesz”  
i moim rodzicom, którzy zawsze powtarzali:  
„możesz”.**

## **Umysł jest najpotężniejszym narzędziem służącym do spełniania marzeń**

**„Rób to, co sercem czujesz, że jest właściwe, bo i tak cię skrytykują. Potępią jeśli to zrobisz i potępią jeśli tego nie zrobisz.”**

**Eleanor Roosevelt**

Dzięki licznym podróżom i płynącym z nich doświadczeniom rozumiałam, że każde ziarno ma swój czas, odpowiedni by zakiełkować i wyrosnąć. Nie jest ważne jak często będziesz je podlewać czy wystawiać na działanie słońca, albo jak długo prosić lub krzyczeć by wykiełkowało, ono i tak zrobi to w stosownym dla siebie czasie. Napisałam tę książkę, by opowiedzieć ci moją historię. O życiu, w którym nie było żadnego z góry narzuconego planu i które uczyniło mnie tym, kim jestem obecnie.

Kiedy uczyłam jogi, wielu rodziców przychodziło do mnie z prośbą, bym pomogła ich nastoletnim dzieciom. „Na czym polega twój sekret, jak to się dzieje, że jesteś tak dojrzała? Moje dziecko czuje się zagubione, nie ma kierunku w którym chciałoby pójść, możesz powiedzieć mu, co ma robić?” – pytali.

Odpowiadałam wówczas: „Czuję się bardzo błogosławioną istotą, ponieważ kiedy dorastałam, rodzice nie ograniczali

mojej kreatywności, pozwalali mi na dokonywanie prób i popełnianie błędów, wspierali mnie w rozwoju i ofiarowali zaufanie. To w efekcie uczyniło mnie odpowiedzialną”. Nigdy nie mówili mi: „Nie możesz tego, czy tamtego” lub „Nie stać nas na to” – w mojej rodzinie nie używało się takich słów. Zamiast tego zawsze słyszałam: „Znajdziemy sposób”.

Nie lubię, kiedy rodzice zabijają marzenia swoich dzieci, kiedy depreczą ich wyobraźnię, ograniczając rozwój. Tu nie chodzi o to, żeby byli milionerami, tylko by mówili TAK możliwościom wydarzenia się pewnych rzeczy. Moment, w którym słyszysz: „Czy ty myślisz, że ja siedzę na pieniądzach, myślisz że mogę sobie na to pozwolić? jest chwilą, w której twój umysł się zamyka i przestaje pracować. Natomiast kiedy słyszysz: „Znajdę sposób”, twój umysł zaczyna zbierać niezbędne informacje i toruje drogę do zdobycia tego, czego pragniesz. To doskonałe narzędzie, doskonały pracownik, pod warunkiem, że wiesz jak nim pokierować.

Pewnego razu moja mała kuzyneczka (córeczka mojej ciotki) oświadczyła, że chce mieszkać w zamku. Ciocia słysząc to roześmiała się i powiedziała: „Jeśli chcesz mieszkać w zamku, musisz wyjść bogato za mąż”. Tym samym dała córce do zrozumienia, że sama z siebie nie jest zdolna niczego osiągnąć, a jedynym sposobem zdobycia czegoś jest poślubienie człowieka, który jej to zapewni. Wiele matek mówi swoim córkom: „Wyjdź bogato za mąż, za prawnika lub bankiera”, podczas gdy powinny zachęcać je do czegoś wręcz przeciwnego: „Wyjdź za kogo chcesz, ale przedtem upewnij się, że podążasz własną drogą i jesteś niezależna finansowo”. To smutne, lecz niestety prawdziwe, że większość rodziców każdego dnia nieświadomie wpaja swoim dzieciom, że marzenia to tylko nierealny kaprys.

Dlatego właśnie teraz ci mówię: kimkolwiek chcesz być i cokolwiek chcesz robić, dasz radę to osiągnąć. Moment,

w którym nastawisz swój umysł na cel jest chwilą, w której już nic we wszechświecie nie może cię powstrzymać. Musisz to sobie uświadomić.

Na początku wyda ci się to oczywiście niemożliwe, z powodu starych przekonań, które wnieśli w twoje życie inni i okoliczności, które na ciebie oddziaływały. Jakikolwiek marzenie postanowisz zrealizować, twoje otoczenie się temu sprzeciwi.

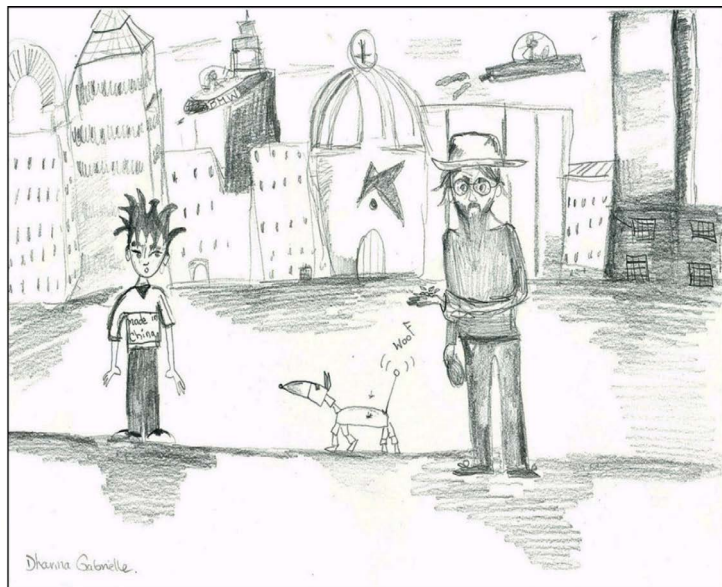
Pokażę ci swoją drogę i jak udało mi się cokolwiek zmienić, kiedy nastawiałam swój umysł na:

## ***Istotne sposoby pomagające osiągnąć sukces w tym co robisz***

### ***Wizualizacja***

Jakkolwiek banalnie to brzmi, jest to główny składnik procesu spełniania się każdego marzenia. Umysł jest najpotężniejszym narzędziem ludzkości. Pomimo faktu, że jako rodzaj ludzki korzystamy ledwie z pięciu procent mocy naszego umysłu, jego potencjał nadal pozostaje zagadką. Kiedy wizualizujesz, dostajesz się do swojego umysłu (wgrywasz się, dostrajasz do niego) w sposób, z którego nie korzystałeś od czasów dzieciństwa, kiedy to powoływałeś do życia smoki czy jednorożce. Teraz wizualizujesz siebie rozwijającego korporacje lub żeglującego dookoła świata. Będąc o tyle starszy, posiadasz już niezbędną umiejętność rozumienia i koncentracji, cech, których jako dziecko nie miałeś, lecz dzięki którym wizualizując zyskujesz potężną siłę podczas wizualizacji. Myśl o rzeczach wielkich, nie o małych. Nie ma ograniczeń, a im większe rzeczy sobie wyobrazisz, tym bardziej twój umysł będzie się poszerzał, zamiast kurczyć.

## Ostatnie nasiona



„Nie bój się tego, to tylko jabłko.” – „Co to jest jabłko?” pyta chłopiec patrząc na dziwny, twardy, lśniący, czerwony obiekt. „To coś, co jesz. Pochodzi z wielkiego drzewa z liśćmi. Jest słodkie, nie bój się, nie jest trujące, „ Mały chłopiec smakuje skórkę językiem, potem otwiera szeroko buzię i wgryza się w chrupiącą powierzchnię. „Jest pyszne” – mówi podczas gdy sok jabłkowy kapie mu po brodzie.

„Nigdy wcześniej nie widziałem takich jabłek!” – mówi pomiędzy ugryzieniami. „Nie, bo już ich nie ma. Dawno temu ziemia była wypełniona jabłkami i innym pożywnym jedzeniem. Teraz masz rzeczy, które są od razu przetworzone



do zjedzenia, ale niczego takiego jak to. „Skąd je masz?” – zapytał chłopiec. „Wyhodowałem je w tajemnicy w moim ogrodzie”. „Jak wyhodowałeś? Jak?”. „Z nasion” – powiedział stary człowiek wyciągając garść nasion z kieszeni. Kiedy powoli otworzył dłoń, leżały na niej małe nasionka. „Nasiona! Są nielegalne! Skąd je masz?” – zwołał chłopiec wymachując piąstkami w powietrzu. „To prezent od mojego dziadka” – powiedział stary człowiek patrząc na swoje nasiona. Zawinał je z powrotem w szmatkę i umieścił w kieszeni. „To była jedyna rzecz jaką dostałem od niego zanim umarł. Powiedział, że w przyszłości będą więcej warte niż jakakolwiek bryłka złota”. „Czy mogę dostać jedno? Proszę.” zapytał chłopiec śmiało. „Ja też posadzę je gdzieś w tajemnicy”. Spojrzenie starego człowieka pojaśniało. Uśmiech pełen dumy rozjaśnił mu twarz. „Tak oczywiście, weź je i zasadź. Kiedy drzewo będzie duże i urosną na nim owoce, weź nasiona ze środka jabłek, wysusz je i rozdaj innym”. Chłopiec kiwnął głową. Nadstawił rękę, podczas gdy stary człowiek znów wyciągnął swój węzełek i umieścił na dłoni chłopca kilka ziarenek. „Trzymaj je w bezpiecznym miejscu i nie mów nikomu, że je masz”. Chłopiec raz jeszcze przytaknął, „To moje pierwsze nasionka, zasadzę je z miłością i podzielę się nimi, może w przyszłości posiadanie nasion będzie już legalne, jak myślisz, dziadku?”. Uśmiech starego człowieka gasł, gdy wydawał się patrzeć na horyzont. „Modłę się o to, mój synu, modłę się o ten dzień”.



Dharma Gabrielle urodziła się we Włoszech, w Rzymie. Jej matka wyemigrowała do Kanady gdzie Dharma uczęszczała do szkoły do siedemnastego roku życia. Swoją edukację kontynuowała w szkole z internatem w północnych Indiach. Wciąż w podróży, studiowała na różnych uczelniach chcąc odkryć, co stanowi jej prawdziwą pasję. Podróżowała po wielu krajach, aby poznać ich kulturę i problemy związane z ekologią. Wychowana w niekonwencjonalny sposób angażowała się w różnorodne nurty związane z dietą, jogą i ruchami ekologicznymi. Jej pasją stało się inspirowanie innych do przeżywania pełni życia, smakowania ducha i traktowania wszystkiego z mniejszą powagą, a jednocześnie większą odpowiedzialnością za dokonywane wybory. Obecnie krąży pomiędzy Polską a Francją pisząc i odkrywając wciąż nowe strony życia.