

wystarczająco  
*dobry*



małgorzata mostowska

wystarczająco  
dobra

o czułym podejściu do życia  
i drodze do samoakceptacji

**Media Rodzina**

Copyright © 2022 by Małgorzata Mostowska  
Copyright © 2022 for this edition by Media Rodzina Sp. z o.o.

Projekt graficzny okładki, skład oraz łamanie  
Radosław Stępniaik | **SRBY** studio

Zdjęcia na okładce Justyna Zamara

Zdjęcia na stronach 8-9, 10, 13, 14-15, 28, 38-39, 44-45,  
46-47, 70-71, 86-87, 96-97, 110-111, 124, 136, 146-147,  
172-173, 176, 181, 186-187, 200, 217, 229, 244-245, 246-247  
Justyna Zamara

Zdjęcia na stronach 52-53, 60-61, 79, 171, 191, 235, 237  
prywatne archiwum autorki

Wszelkie prawa zastrzeżone. Przedruk lub kopiowanie całości  
albo fragmentów książki – z wyjątkiem cytatów w artykułach  
i przeglądach krytycznych – możliwe jest tylko na podstawie  
pisemnej zgody wydawcy.

ISBN 978-83-8265-270-3

Media Rodzina Sp. z o.o.  
ul. Pasieka 24, 61-657 Poznań  
tel. 61 827 08 50  
wydawnictwo@mediarodzina.pl

Druk Pozkał

Media Rodzina popiera ścisłą ochronę praw autorskich.  
Prawo autorskie pobudza różnorodność, napędza kreatywność,  
promuje wolność słowa, przyczynia się do tworzenia  
żywej kultury. Dziękujemy, że przestrzegasz praw autorskich,  
a więc nie kopiujesz, nie skanujesz i nie udostępniasz książek  
publicznie. Dziękujemy za to, że wspierasz autorów i pozwalasz  
wydawcom nadal publikować książki.

Tę książkę dedykuję  
**Tobie** –  
cudowna Istoto.

Mam nadzieję,  
że zainspiruje Cię  
do pozytywnych  
zmian i pozwoli Ci  
zobaczyć i poczuć,  
że jesteś  
**wystarczająco**  
**dobra** –  
taka, jaka jesteś.

# *spis treści*

1. Być joginką 14

2. Być kobietą 96

3. Być mamą 172



## Wstęp

*Wystarczająco dobra* to opowieść o kobiecie, która z dnia na dzień, z miesiąca na miesiąc i z roku na rok staje i stawała się coraz bardziej świadoma siebie i swoich potrzeb, bardziej łagodna i czuła, patrząca na świat i to, co ją spotyka, z coraz większą wdzięcznością, miłością i zaufaniem, że jest dokładnie tak, jak ma być. To opowieść o kobiecie, która w pewnym momencie swojego życia zrozumiała, że taka, jaka jest, jest wystarczająca, a jednocześnie, że rozwój buduje ją i karmi na każdym poziomie. Rozwój, który toczy się w codziennym życiu, nie tylko na macie, ale przede wszystkim poza nią...





# Cześć,

tutaj Gosia. Jeśli czytasz tę książkę, to być może wiesz, kim jestem, i całkiem dobrze mnie znasz.

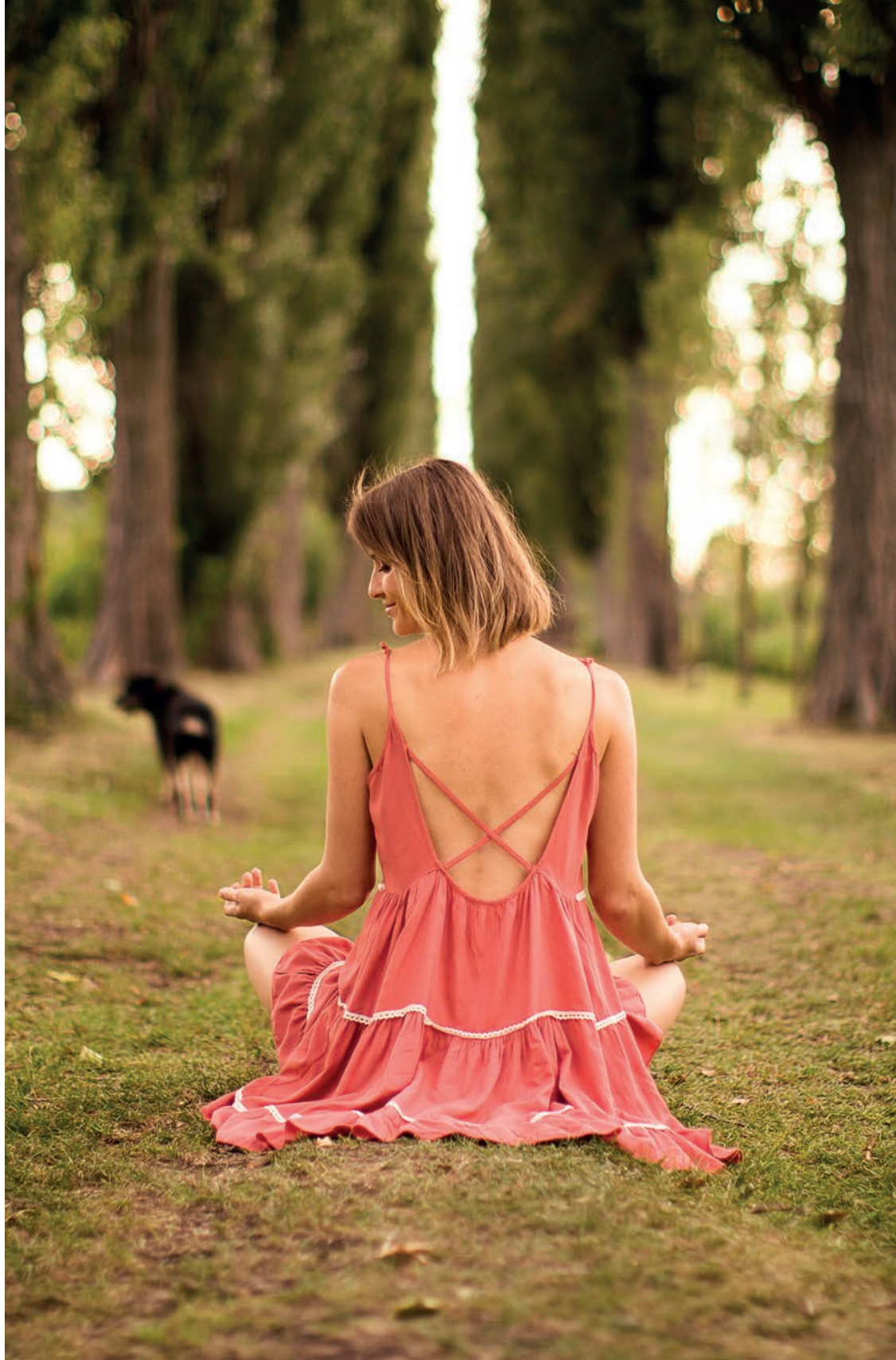
Być może wiesz, że jestem nauczycielką jogi, a swoją wiedzą, pasją i doświadczeniem dzielę się na różne sposoby. Na YouTube możesz ze mną praktykować o każdej porze dnia i nocy, jeśli tylko jesteś gotowa, aby spotkać się ze sobą na nieco głębszym poziomie. Może obserwujesz moje konto na Instagramie i zauważyłaś, że prywatnie jestem mamą dwóch dziewczynek: Ani – mojej największej nauczycielki życia, i Asi – radości w czystej postaci, a w opiece nad nimi wspiera mnie ich dzielny i kochający tata, Jacek. Może nawet poznałaś mnie osobiście – na zajęciach, warsztatach wyjazdowych albo w jeszcze innych okolicznościach. A może to spotkanie jeszcze przed nami?

Ale jest też wiele rzeczy, których o mnie nie wiesz. Chciałabym powiedzieć Ci, że jestem taka jak Ty. Czasem niepewna, czy robię dobrze, a czasem przekonana o swojej racji. Czasem zakochana w życiu i w sobie, a czasem patrząca na siebie i innych z wahaniem. Chciałam tym samym powiedzieć Ci, że jestem zwykłą, normalną dziewczyną, która pewnego dnia zapragnęła zmienić swoje życie i wziąć za nie odpowiedzialność. Nie stało się to jednak od razu. Zmiana naszego życia na takie, które będzie z nami spójne i pełne wartości, jakie wyznajemy,

nie dokonuje się w jedną noc. To proces. Zwłaszcza jeśli wcześniej przede wszystkim skupiałaś się na tym, żeby zadowalać innych, ale nie siebie. Skąd bierze się w nas przekonanie, że to inni są ważniejsi od nas? Co byś powiedziała na to, że to Ty jesteś najważniejsza? Co byś powiedziała na to, że źródłem Twojego poczucia szczęścia jest to, jak traktujesz siebie, czy jesteś dla siebie najlepszą przyjaciółką, czy wręcz przeciwnie – najgorszym wrogiem i krytykiem? Jakie słowa codziennie do siebie wypowiadasz – na głos lub tylko w głowie? Co czujesz? Tam w środku, w Twoim wnętrzu?

Ta książka jest relacją z mojej drogi w głąb siebie. Jest spisem moich refleksji, przemyśleń, niepewności, smutków i sukcesów. Jest wynikiem zadawania sobie pytań – takich, jakie wypisałam wyżej. Ta książka to praca, jaką wykonałam na przestrzeni ostatnich kilku lat. Nigdy nie sądziłam, że przybierze taką formę, ale też nigdy nie wyobrażałam jej sobie w jakikolwiek inny sposób. Wiedziałam jedno – ona kiedyś powstanie. A dzisiaj, Droga Czytelniczko, chciałabym powiedzieć Ci, że bez względu na to, jak się teraz czujesz, znajdziesz tu krótszy bądź dłuższy wpis, w którym się odnajdziesz. Bo każdy z tych wpisów był mocno inspirowany uczuciem. Raz były to miłość, szczęście i wdzięczność, a innym razem smutek, żal czy złość. Jedną z cech, którą ogromnie cenię zarówno u innych ludzi, jak i u siebie, to autentyczność. Każde zdanie i każde słowo, które publikowałam w sieci, jest moje, ale tak bardzo moje. Dla mnie to oznacza, że „je czuję”. Bo z natury jestem właśnie „czuciowcem”. Nie widzę i nie słyszę tak dogłębnie, jak czuję. I tę książkę poczułam bardzo mocno.

Chciałam, aby była pewnego rodzaju zbiorem luźnych myśli. Abyś, Droga Czytelniczko, mogła sięgnąć po nią w każdym momencie, otworzyć w dowolnym miejscu i przeczytać kilka słów, być może ku pokrzepieniu, a może ku refleksji. Cieszę się, że jesteś tutaj ze mną i dziękuję Ci, że zechciałaś do mnie zajrzeć. Zapraszam do środka.



# Być joginką

Dlaczego joga jest tak piękna?  
Ponieważ w jodze nie możesz  
udawać kogoś, kim nie jesteś.  
Joga pozwoliła mi na nowo odkryć  
siebie – moje prawdziwe ja.  
Pokazała mi na nowo wrażliwość i siłę.

A Ty?

Jesteś gotowa,  
aby odkryć swoje  
prawdziwe  
ja?



## Moja jogowa historia

Pierwszy raz spotkałam się z jogą na początku studiów. W ramach wychowania fizycznego mieliśmy do wyboru basen, aerobik, gry zespołowe i właśnie jogę. Tak naprawdę joga nie do końca była tym, na co miałam ochotę, ponieważ wtedy wydawała mi się za spokojna... Z drugiej strony pomyślałam, że to coś nowego i dobrze byłoby sprawdzić, czy moje wyobrażenia o jodze mają pokrycie w rzeczywistości. Jakież było moje zaskoczenie, kiedy okazało się, że nie, bo joga łączy się z wysiłkiem, i to wcale nie miałym! Tym bardziej byłam zadowolona, kiedy tuż po półtoragodzinnej praktyce moje ciało było totalnie rozluźnione, czułam wewnętrzną radość, a w głowie panował dawno nieodczuwany spokój. Pomyślałam: „To jest to!”.

Takie zajęcia miały odbywać się raz w tygodniu, jednak nie zawsze byłam akurat w tym dniu na uczelni, a innym razem to zajęcia były odwołane, więc zaczęłam rozglądać się za jogą w swoim mieście. Znalazłam ją w klubie fitness, zapisałam się i... nie poszłam ze strachu. Słyszałam bowiem, że na tych zajęciach praktykuje się inwersje czyli pozycje odwrócone, na które ja wtedy zupełnie nie byłam gotowa. Zostałam zatem jeszcze przez jakiś czas przy zajęciach z uczelni i dopiero kiedy ukończyłam studia, zdałam sobie sprawę, że czegoś mi brakuje. Ten brak dotyczył właśnie spokojnego ruchu połączonego z praktyką uważności.

Mieszkałam wtedy w dwóch miastach i byłam cały czas w rozjazdach, więc trudno było mi uczęszczać na regularne

zajęcia jogi w szkole. I tak któregoś wieczoru wpisałam w wyszukiwarce „joga rozciągająca” (bo uwielbiałam się wtedy rozciągać – z perspektywy czasu już wiem, dlaczego). Ku mojemu zaskoczeniu filmów z praktyką jogi w języku polskim nie było bynajmniej zbyt wiele. Pamiętam, że to, co najbardziej mnie zniechęcało, to dość powolne tempo, brak energii u prowadzących, która rezonowałaby z moją, oraz „sztywność” nauczycieli, gdyż ja – osoba wtedy dość zestresowana i również sztywna – poszukiwałam na tamtym etapie życia osób, które dodałyby mi więcej luzu. Idąc tym tropem, szybko znalazłam kilka nauczycielek, które prowadziły jogę online w języku angielskim. Ucieszyłam się, bo pomyślałam, że to dodatkowy plus dla mnie – przy okazji będę szlifować język obcy. I tak każdego poranka nie mogłam się doczekać na moje wirtualne spotkania. Zauważyłam, że joga o poranku bardzo dobrze ustawia mi kolejne godziny w ciągu dnia. Byłam bardziej skupiona, rozluźniona i... przestały mnie boleć plecy.

Kiedy na stałe przeprowadziłam się do Warszawy, postanowiłam poszukać zajęć w szkole jogi. Okazja była wyśmienita, bo zbliżał się akurat Dzień Jogi i wiele szkół w tym czasie oferowało darmowe zajęcia próbne. Zapisałam się na kilka i wczesnym rankiem, a było to w sobotę, pojechałam na pierwsze zajęcia jogi tego dnia. Na miejscu okazało się jednak, że oprócz nauczycielki, mnie i jeszcze jednej dziewczyny (którą będę roboczo nazywać Kasią), nie było nikogo. Podobno to przez błąd na stronie internetowej... Nie dociekałam, tak najwyraźniej miało być. Okazało się zatem, że razem z Kasią będziemy miały niemal indywidualne nauczanie! A dlaczego tak się o tym rozpisuję? Bo tuż pod koniec zajęć stało się coś, co miało ogromny wpływ na moje dalsze życie. Kiedy obie z Kasią leżałyśmy na plecach po wykonaniu mostka, Kasia spojrzała na mnie i zapytała, czy nie zastanawiałam się nad tym, aby zostać nauczycielem jogi, bo według niej świetnie się do tego nadaję.

Do momentu gdy mnie o to zapytała, nigdy wcześniej nie zastanawiałam się, czy mogłabym nauczać jogi. Może nawet ta myśl była we mnie wcześniej, ukryta gdzieś głęboko,

*Dzisiaj myślę,  
że ta dziewczyna  
była dla mnie jak anioł,  
który naprowadził  
mnie na właściwą drogę.*

ale dopiero kiedy usłyszałam jej pytanie, powiedziałam sobie: „Hmm, w sumie...”.

Od tamtej chwili ta idea we mnie kiełkowała, robiła się coraz silniejsza. W kolejnych tygodniach poszłam jeszcze kilka razy na zajęcia Vinyasy, aż w końcu podeszłam do nauczycielki i zaczęłam ją podpytywać o różne rzeczy: o styl, którego uczy, o konkretne pozycje, a na koniec, bardzo nieśmiało, zapytałam, czy sądzi, że jestem gotowa na to, żeby zostać nauczycielką jogi. Spodziewałam się odpowiedzi wymijającej typu: „To zależy od ciebie, czy czujesz się na siłach”. Tymczasem ona spojrzała na mnie i powiedziała bardzo stanowczo: „Tak, uważam, że jesteś gotowa”. I to był dla mnie kolejny silny impuls.

Jak na skrzydłach wróciłam do domu i od razu zaczęłam szukać w internecie informacji o kursach jogi. Nic się w tym momencie nie liczyło – mogłam nie jeść i nie pić, najważniejsze było skupienie się na celu. Jednego byłam pewna – że nie chcę tego kursu robić w Polsce. Chciałam to zrobić w kolebce jogi. Byłam tego na tyle pewna, że szukałam informacji tylko o kursach w Indiach. Padło na Rishikesh. Zaczęłam pisać do szkół, do różnych osób, które ukończyły tam kurs, dołączyłam do grup na Facebooku, które gromadziły absolwentów tych kursów. Spędziłam sporo czasu na mozolnym zbieraniu informacji, właściwie w tajemnicy przed wszystkimi. Mój research trwał około dwóch miesięcy. Pytałam o wszystko – począwszy od ceny, przez możliwości zakwaterowania i wyżywienia, po liczebność grup, rozkład dnia i program nauczania. Zebrałam ogrom informacji i myślę, że było to warte poświęconego czasu. Kiedy już się zdecydowałam, kupiłam bilet do Indii. Mogłabyś zapytać, skąd wzięłam na to pieniądze. Otóż od czasów liceum wszystkie wakacje spędzałam w Anglii (wyjeżdżałam tam w odwiedziny do siostry, której jestem niezmiernie wdzięczna za tę możliwość) i dzięki tej wakacyjnej pracy miałam odłożoną pewną sumę pieniędzy.

Trzymałam je na koncie na nieokreślony cel, na przyszłość. Odkładając je, nie miałam jeszcze pojęcia, że tym celem będzie kurs jogi, ale w tamtej chwili poczułam, że tak właśnie miało być.

## Indie

Moja wyprawa do Indii to nie był najłatwiejszy miesiąc. Mogłabym nawet zaryzykować i napisać, że był to jeden z najtrudniejszych okresów w moim życiu. Nie byłam na to wszystko gotowa.

Zetknięcie z zupełnie odmienną kulturą, oderwanie od rodziny i przyjaciół, choroba, niezrozumienie, bezsilność. Do tego dużo nauki, pracy, praktyki. Ale jeszcze nie to było najtrudniejsze. Najtrudniejsze było skonfrontowanie moich wyobrażeń z tym, co naprawdę mnie spotkało. Jedno jest pewne: wróciłam silniejsza i gotowa na więcej!

Na swój pobyt w Indiach wybrałam Rishikesh, miasteczko, którego nazwę tłumaczy się jako: „miejsce, gdzie medytowali starożytni mędrcy”, miejsce kojarzone z jogą, medytacją oraz pielgrzymkami. Rishikesh leży u podnóża Himalajów, przepływa przez nie Ganges – rzeka uznawana przez wyznawców hinduizmu za świętą, niebiańską rzekę, wręcz boginię. Symbolika i duch tego miejsca były wtedy dokładnie tym, czego potrzebowałam, a przynajmniej tak mi się wtedy wydawało.

## Czego nauczyły mnie Indie?

Kurs instruktora jogi z pewnością nauczył mnie poprawności w wykonywaniu poszczególnych pozycji, historii i filozofii jogi, terapii jogą, ćwiczeń oddechowych, anatomii, pogłębionej medytacji, rozumienia mantr, różnych sposobów relaksacji... Na to byłam gotowa i ta nauka poszła mi dość łatwo i przyjemnie. Ale to nie wszystko – to zaledwie ułamek tego, co dała mi ta podróż.

Okazało się bowiem, że najwięcej nauki wyniosłam z rzeczy, na które przygotowana nie byłam. Codziennie zmagalam

się z przeszkodami, które, jak później zauważyłam, sama stawałam w swoim umyśle. Bo przecież nie chodzi o to, co Cię spotyka, tylko o to, jak Ty na to reagujesz.

## Akceptacja

Od samego początku nie było łatwo. Po kilkunastogodzinnej podróży doleciałam na lotnisko Indira Gandhi w Delhi, gdzie miała oczekiwać na mnie zamówiona wcześniej taksówka. Jak możesz się domyślić, nie było jej. Godzina druga w nocy, wokoło pełno obcych twarzy, multum zaczepiających taksówkarzy, ale kogo wybrać, skoro lecąc do Indii, nasłuchiwałam się o wielu niebezpieczeństwach czyhających na podróżujące samotnie kobiety?

Zaufałam intuicji i po około ośmiu godzinach dojechałam (prawie!) na miejsce, ponieważ okazało się, że pod sam hotel pan taksówkarz nie pojedzie. Skoro tak, to w porządku, damy przecież radę przejść dwieście metrów z bagażami. No tak, zapomniałam że jestem w Indiach i tutaj raczej nie mogę liczyć na pomoc ze strony mężczyzn. Zmęczona, ale szczęśliwa, dotarłam po kilku minutach do hotelu, myśląc tylko o tym, aby się położyć i odpocząć.

Niestety mój pokój wyglądał (i pachniał, a raczej, jak by to powiedziały moje dzieci, brzydko pachniał) inaczej, niż to sobie wyobrażałam. Próbowałam zasnąć, ale przeszkadzała mi smród pościeli. Kiedy zapytałam, czy mogę dostać czystą, w odpowiedzi usłyszałam, że pościel została dzisiaj zmieniona. Pomyślałam, że może to taki proszek do prania, nie wnikałam dalej, ale zapytałam o najbliższą pralnię. Na moje szczęście okazało się, że jest tuż za rogiem. Zaniiosłam wszystko, co budziło moje wątpliwości, i od razu zrobiło się jakoś milej. Uświadomiłam sobie wtedy, jak bardzo jestem wrażliwa na zapachy i fakturę materiału. Leciałam aż do Indii, aby się o tym dowiedzieć!

Od momentu wylądowania w Delhi, uspokajałam się, prowadząc ze sobą wewnętrzny dialog:

– Spokojnie, Gosia, przecież wiedziałaś, na co się piszesz. To nie jest Polska. To jest Europa. Poznawaj i ciesz się tym, co Cię spotyka. Nie oceniaj, akceptuj. Zastanów się, co jest dla Ciebie teraz najważniejsze? Masz tę wartość?

– Tak, ZDROWIE.

– Co najlepszego możesz zatem zrobić dla swojego zdrowia w sytuacji, która nie jest dla Ciebie najwygodniejsza?

– Obserwować, poznawać, doświadczać, akceptować.

Zatem akceptuję i cieszę się, a przynajmniej staram się cieszyć z rzeczy tak odmiennych od tego, co znam, i dzięki temu tak fascynujących, ale jednocześnie trudnych.

## Tolerancja

Pierwszy dzień i ponad dwadzieścia osób z całego świata. Zdążyłam już poznać kilka z nich, dzięki temu, że przyleciałam na dwa dni przed rozpoczęciem kursu. Z Joshem spędzamy najwięcej czasu, świetnie się rozumiemy. Josh jest z Kalifornii i ma podobne zainteresowania. Cieszę się, że od samego początku trafiłam na kogoś tak wyjątkowego.

Okazuje się, że grupa jest bardzo zróżnicowana, a moje wyobrażenie o ludziach podobnych do mnie zaczyna się rozmywać. Licząc na totalne miesięczne wyciszenie, bardzo się pomyliłam. Pierwszy tydzień upływa pod znakiem głośnych rozmów, hałasu dobiegającego z ulicy i – niestety – pierwszych konfrontacji, których mnie na całe szczęście udaje się uniknąć. Atmosfera nie zawsze sprzyja medytacji.

– Ludzie są różni, Gosia. To, że Ty myślisz w ten sposób, nie oznacza, że masz rację. To, że ktoś postępuje inaczej, również nie oznacza, że robi dobrze. Ale też nie oznacza, że postępuje czy myśli źle. Po prostu ludzie są różni, mają inne potrzeby, inne cele, inne rzeczy sprowadziły ich w to miejsce.

I to jest piękne. Różnorodność, która stanowi o naszej wyjątkowości. Każdy z nas jest inny i wyjątkowy na swój sposób. Pierwsze tygodnie spędzone w Indiach utwierdziły mnie tak mocno w tym przekonaniu, że już nigdy nie byłam w stanie ocenić kogoś bez wnikania, skąd takie a nie inne zachowanie się wzięło.

Otwieram się zatem na ludzi. Na wszystkich, a zwłaszcza na tych zupełnie różnych ode mnie, bo dzięki temu mogę lepiej poznać siebie. Nie wchodzę w dyskusje, które mogłyby zranić kogoś, kto w nich nie uczestniczy.

– Zamiast oceniać dziewczynę z Belgii, która swoim agresywnym zachowaniem wszystkich odpycha, zainteresuj się, dlaczego tak się zachowuje? Może się okazać, że za jej złością stoi strach, który zniknie dzięki szczerzej rozmowie, kilku ciepłym słowom i przyjacielskiemu uściskowi.

A ta dziewczyna to prosty przykład na to, jak bardzo możemy się mylić co do osób, które wydają nam się na pierwszy rzut oka silne, mocne, wręcz agresywne, niepotrzebujące nikogo, bo same świetnie sobie radzą. To przykład na to, że każdy z nas potrzebuje drugiego człowieka, że jesteśmy istotami społecznymi i kontakt z bliską duszą jest nam niezbędny. Moja ciekawość badania

ludzkiego wnętrza zaprowadziła mnie jednego wieczoru właśnie do niej. Tej, o której zaczęło się mówić, że jest dziwna i do nas „nie pasuje”. Okazało się, że w nowym środowisku, bez bliskich ludzi wokół, czuła się tak samotna i bezbronna, że automatycznie (i paradoksalnie) atakowała każdą osobę, która próbowała się do niej zbliżyć, przez co jeszcze bardziej izolowała się od reszty i zachowywała się jeszcze bardziej agresywnie... Pogadałyśmy tak od serca, otworzyłyśmy się na siebie, dostrzegłam uśmiech... Wiedziałam, że się tam kryje, i ogromną radość sprawiło mi wydobyć go na zewnątrz. Na koniec wytuliłyśmy się i nagle ta dziewczyna stała się prawdziwą sobą – taką, jaka jest wśród swoich bliskich. Pomocną, uśmiechniętą, przyjazną. A to wszystko stało się w jeden wieczór...

Indie zaskakiwały mnie wielokrotnie. To, co wydawało mi się przesadzone lub nietypowe, okazywało się dla mieszkańców zupełnie normalne, a to, co dla mnie było codziennością, dla mieszkańców Indii stanowiło coś wyjątkowego. Co w takiej sytuacji robię? Obserwuję, doświadczam, uczę się na tyle, na ile tylko mogę.

## Nieprzywiązywanie się

Josh i ja tworzymy zgrany duet. I chociaż dopiero się poznaliśmy, oboje czujemy, jakbyśmy przyjaźnili się od lat. Niestety po kilku dniach Josh rezygnuje z kursu, musi wracać do Kalifornii. Pierwsza myśl w mojej głowie: „Co ja bez niego tutaj zrobię?”. To nie jest dobra reakcja. Już w tamtym momencie wiedziałam, że muszę to przepracować.

Filozofia jogi mówi od dawien dawna: nie przywiązuj się do rzeczy, nie przywiązuj się do ludzi, bo to Cię ogranicza. Bądź wolna.

Pomału zaczynam to czuć. Cieszę się, że poznałam tego wyjątkowego człowieka, i liczę, że jeszcze się kiedyś spotkamy. Czuję wolność i szczęście.

## Cierpliwość

Dwa tygodnie za mną. Zaczynam powolutku rozumieć tutejszą kulturę. Nauczona organizacji i punktualności nie mogłam na początku pojąć, dlaczego tutaj te dwa słowa są zupełnie inaczej postrzegane. Mam umówiony ajurwedyjski masaż u najbardziej znanego w Rishikesh masażyście na godzinę 20.00 i robię wszystko (wraz ze zwolnieniem się z ostatnich dziesięciu minut zajęć), aby na niego zdążyć. Godzina 20.10, a ja nadal czekam. W końcu Vicky (bo tak nazywał się cudowny masażyście) wychodzi do mnie z informacją, że jeszcze piętnaście, dwadzieścia minut i będzie miał dla mnie czas. To po co się umawiać na 20.00? Słyszę później, że to normalne i nikt się na to nie złości. Nie ma stresu z powodu piętnastu, dwudziestu minut opóźnienia. Następnym razem przełamuję swoje przyzwyczajenia i przychodzę kwadrans później. Okazuje się, że Vicky już czeka, ale nawet nie wspomina o moim spóźnieniu, tylko z uśmiechem zabiera się do pracy.

Tak jest wszędzie. Bez pośpiechu, bez ponagłania, bez stresu. Zaczyna mi się podobać. Zaczynam odnajdować w sobie więcej spokoju i cierpliwości. Czekam tu, czekam tam. Nie denerwuję się i doceniam chwilę, którą właśnie dostaję. Obserwuję, uczę się, doświadczam. Jest dobrze.

## Obserwacja zamiast oceny

Kultura Indii zaskakuje mnie od pierwszego dnia. Jest hałaśliwie. Na drodze nie ma przepisów. Masz wolne, jedziesz. Nie masz, też jedziesz, a przynajmniej próbujesz. Na ulicach taksówki, tuk-tuki, ciężarówki, krowy, psy, spacerujący ludzie, rowery, motory... a wszyscy, którzy posiadają klakson, używają go średnio raz na pięć sekund. Moja podróż z Delhi do Rishikesh upływa zatem pod znakiem bólu głowy. Jednak przez ostatnie dwa tygodnie nawet nie słyszę dobiegających zewsząd klaksonów.

Pomimo że na zewnątrz jest trzydzieści stopni, pamiętam, że moje ramiona jak i kolana powinny być zakryte. Męczą mnie

to strasznie, czuje się w jakiś sposób ograniczona i pozbawiona wolności. Jednak przez ostatnie dwa tygodnie nie wyobrażam już sobie wyjścia na miasto w spodenkach czy bez szala zasłaniającego ramiona.

Wiedziałam, że w Indiach czystość jest inaczej rozumiana. Jednak to, co zobaczyłam, to było znacznie więcej, niż sobie wyobrażałam... Brud, smród i wszędzie unoszący się kurz to indyjska codzienność, do której również można się w jakiś sposób przyzwyczaić. A na pewno w taki, że po pewnym czasie przestaje się obsesyjnie o tym myśleć.

Obserwuję życie mieszkańców Indii i staram się tego nie oceniać. Dlaczego? Bo moja ocena w wielu przypadkach mogłaby mieć pejoratywny wydźwięk, a ja nie chcę skupiać się na rzeczach, które mnie w żaden sposób nie wzbogacają. Zauważam jakiś nawyk i obserwuję. Nie walczę z nim. Na początku moje ciało silnie reaguje na dziwne zachowania i to, co mnie spotyka. Jednak po czasie to wszystko odchodzi.

Jeśli będziesz oceniać, sprawisz, że ta myśl pozostanie z Tobą na dłużej (bo będziesz się na niej skupiać). Jeśli będziesz obserwować, pozwolisz temu czemuś przyjść, jak i odejść. To naturalny proces, który wymaga od Ciebie pozostania świadomą i obecną. Tu i teraz. Joga bardzo w tym pomaga.

## Wdzięczność

Indie uświadomiły mi, ile tak naprawdę na co dzień doświadczam szczęścia, które przestałam już zauważać.

Czy jestem wdzięczna za to, w jakim kraju żyję? Przez miesiąc w Indiach widziałam tyle biedy, ile nie widziałam w całym swoim życiu. Czy jestem wdzięczna za ciepłe, wygodne i czyste łóżko? Czy jestem wdzięczna za pomoc, której doświadczam od obcych mężczyzn? Czy jestem wdzięczna za czystość na ulicach, w sklepach, restauracjach, organizacjach i szpitalach? Czy w pełni doceniam ludzi, którzy sprawiają, że żyje mi się wygodniej i przyjemniej?

Po przybyciu do Polski naprawdę poczułam wdzięczność. Całą sobą. Od momentu wylądowania w Warszawie z mojej

twarzy nie schodził uśmiech! Cieszyłam się, że jestem z powrotem i cieszyłam się, że mogłam to przeżyć. W pełni doceniłam przepyszne śniadanie serwowane na normalnym talerzu (a nie metalowym, jak w Indiach), wygodne łóżko, przepiękny zapach świeżości i lasu, aromat kawy, ciszę na ulicach...

Pomimo że nie był to łatwy czas, z pewnością jeszcze kiedyś tam wrócę! W końcu Indie zajmują zaszczytne siódme miejsce na liście największych państw (pod względem powierzchni) na świecie! Zatem mam jeszcze wiele do odkrycia (nie tylko w sobie).

## Polska

Po powrocie z Indii nie od razu zaczęłam szukać pracy jako joginka. Postanowiłam dać sobie czas, podejść do tego na spokojnie. Zresztą najpierw musiałam przede wszystkim odbudować swoje siły po tym intensywnym wyjeździe, który – mimo iż wspominam go bardzo dobrze – odbił się na moim zdrowiu.

Gdy już doszłam do siebie, zapragnęłam rozpocząć karierę instruktorki (bo nie potrafiłam jeszcze wtedy nazwać się nauczycielką): napisałam CV i list motywacyjny, i wysłałam je do wszystkich szkół jogi w Warszawie. Odezwały się do mnie... dwie z nich – obie podziękowały i odpisały, że nie potrzebują w tej chwili nikogo. Miałam jeszcze w sobie wewnętrzny spokój przywieziony z Indii, więc zamiast spanikować, po prostu pomyślałam, że może to nie jest jeszcze ten moment. Dalej praktykowałam jogę, chodziłam chociaż raz w tygodniu na zajęcia do różnych nauczycieli, aby czerpać z nich inspirację i wiedzę. Pewnego razu podczas ćwiczeń poznałam dziewczynę, która po krótkiej rozmowie zaproponowała, żebym przyjechała do niej do domu i poprowadziła z nią zajęcia indywidualne. Co prawda po dwóch takich spotkaniach zrezygnowaliśmy z kolejnych sesji, ponieważ obie czułyśmy, że nie nadajemy na tych samych falach, jednak dzięki niej zrozumiałam, że mogę

pracować w taki sposób – indywidualnie z pojedynczymi uczniami. W związku z tym założyłam fanpage na Facebooku, dzięki któremu znalazła mnie moja druga uczennica, Kasia. To były wspaniałe sesje, pełne ciepła, zrozumienia, wspólnego poznawania siebie, rozmów i wsparcia. Myślę, że gdyby nie natłok obowiązków (z mojej strony jak i Kasi), spotykałybyśmy się do dzisiaj, jako przyjaciółki.

Tymczasem ukończyłam kurs we Wrocławiu z prowadzenia jogi dla kobiet w ciąży. I znów postanowiłam spróbować swoich sił. Uzupełniłam CV o nowe kompetencje i doświadczenia, znów rozesłałam aplikacje do wszystkich szkół. Tym razem dostałam... jedną odpowiedź (i to odmowną!). Postanowiłam wtedy, że sama zorganizuję warsztaty dla kobiet w ciąży. Wynajęłam salę, zgromadziłam grupę i poprowadziłam swoje pierwsze zajęcia. Byłam taka dumna! Z siebie jak i z wszystkich kobiet, które znalazły się pod moja opieką. Prowadziłam je przez siedem miesięcy i wiele się od nich nauczyłam.

Pewnego dnia koleżanka podpowiedziała mi, że w jej okolicy otwiera się nowy klub fitness, i że mogą szukać instruktorów. Od razu do nich napisałam, a oni szybko odpowiedzieli, zapraszając mnie na rozmowę. Jadąc tam, czułam się bardzo pewnie. Miałam poczucie, że potrzebują mnie tam, a ja właśnie dla nich mam pracować. I rzeczywiście zaproszono mnie na zajęcia próbne, a potem na stałe zagościłam w grafiku, i właśnie za to zaufanie, którym mnie wtedy obdarzyli, jestem im dozgonnie wdzięczna. Uwielbiałam swoich podopiecznych, a oni chyba uwielbiali mnie. Jednocześnie cały czas zajmowałam się nauczaniem indywidualnym. Dojeżdżałam do przeróżnych osób: dentyści z Portugalii, śpiewaczki operowej, malarki, do biznesmenów i do mam, których kręgosłupy wołały o pomoc... Ta różnorodność i możliwość dotarcia do tylu ciekawych osób sprawiły, że zapragnęłam więcej. Miałam jednak świadomość, że ucząc indywidualnie, czasowo nie jestem w stanie być instruktorką dla szerszego grona. Tak zrodził się pomysł założenia kanału na YouTube, a jego sukces przerósł moje najśmielsze oczekiwania...

