Περιεχομενα

Εισαγωγή	xi
Κεφαλαιο 1: Το καλωσόρισμα της φύσης	1
Κεφαλαιο 2: Οι κόσμοι μέσα μας	23
Κεφαλαιο 3: Ύμνος των αγγέλων	47
Κεφαλαιο 4: Αγωνιστείτε για τη ζωή σας	69
Κεφαλαιο 5: Μετατρέποντας το φαρμάκι σε φάρμακο	101
Κεφαλαιο 6: Μια επανάσταση της καρδιάς	128
Κεφαλαιο 7: Πέρα από το τραγούδι	161
Κεφαλαιο 8: Επιστροφή στο σπίτι	185
Επίλογος	217
Ευχαριστίες	229
Γλωσσάρι	231
Βιβλιογραφία	245
Ευρετήριο	247
Λίγα λόγια για τους συγγραφείς	253

Εισαγωγη

Όπου κι αν βρίσκομαι, συγκινούμαι όταν οι άνθρωποι μου λένε πόσο τους εμπνέει η ιστορία της ζωής μου, οι δυσκολίες που έχω ξεπεράσει στη διάρκεια των οκτώ δεκαετιών που βρίσκομαι σε αυτό τον πλανήτη.

Είμαι από τη φύση μου άνθρωπος που επιβιώνει· ωστόσο, είχα και βοήθεια – και δεν εννοώ την επιτυχία ή τα χρήματα, παρότι είμαι ευλογημένη έχοντάς τα και τα δύο. Η βοήθεια που υπήρξε καθοριστική για την ευημερία, τη χαρά και την ψυχική ανθεκτικότητά μου είναι η πνευματική μου ζωή.

Αυτή είναι μια δήλωση μεγαλόστομη – εύκολα το λες, αλλά δύσκολα μπορείς να το εξηγήσεις. Αλλά εδώ, στο βιβλίο *Η ευτυχία είσαι εσύ: Ένας οδηγός για να αλλάξεις τη ζωή σου*, έχω τη μεγάλη χαρά να μοιραστώ μαζί σας την ιστορία του πνευματικού μου ταξιδιού.

Πάντα ήθελα να γίνω δασκάλα, αλλά πίστευα ότι έπρεπε

να περιμένω τη στιγμή που θα είχα κάτι σημαντικό να πω, που θα ήμουν σίγουρη πώς μπορώ να προσφέρω αληθινή σοφία.

Η στιγμή αυτή έφτασε.

Καθώς γράφω τα λόγια αυτά, ζούμε ως ανθρωπότητα τη χειρότερη πανδημία των τελευταίων 100 χρόνων. Εξαιτίας της τραγωδίας αυτής, πολλοί από εμάς θρηνούν την απώλεια αγαπημένων τους προσώπων, ενώ ακόμα περισσότεροι έχουν δυστυχώς χάσει τη δουλειά τους. Η καρδιά μου πονάει, καθώς έχω βρεθεί και εγώ μαζί σας σε αυτό το νέο τοπίο αβεβαιότητας.

Ακόμα κι αν είστε ανάμεσα στους λίγους εκείνους που απέφυγαν τις άμεσες επιδράσεις της καταστροφής αυτής, όλοι ξέρουμε ότι κανείς δεν περνάει από τη ζωή χωρίς να αντιμετωπίσει κάποιες αντιξοότητες. Περισσότερο από ποτέ, πιστεύω ότι πρέπει να επιλέξουμε την ελπίδα και να αξιοποιήσουμε τις δυσκολίες μας για να προχωρήσουμε μπροστά και ψηλά.

Το θέμα των αντιξοοτήτων με έχει απασχολήσει πολύ την τελευταία δεκαετία, καθώς αντιμετώπισα μια σειρά από σοβαρά προβλήματα υγείας που παραλίγο να μου κοστίσουν τη ζωή. Μέσα από όλα αυτά, είχα πολλές ευκαιρίες να αναθεωρήσω τη ζωή μου και να θέσω στον εαυτό μου κάποια δύσκολα ερωτήματα.

Πώς ξεπέρασα τόσα σοβαρά προβλήματα; Μπορεί να τα γνωρίζετε, και είναι πολλά – δυστυχισμένη παιδική ηλικία, εγκατάλειψη, ένας κακοποιητικός γάμος, βαλτωμένη καριέρα, οικονομική καταστροφή, ο πρόωρος θάνατος μελών της οικογένειας και πολλές ασθένειες.

Υπήρχαν πάρα πολλές εξωτερικές συνθήκες και δυνάμεις

που δεν μπορούσα να αλλάξω ή να ελέγξω, όμως η συνειδητοποίηση που μου μεταμόρφωσε τη ζωή ήταν ότι μπορούσα να αλλάξω τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούσα στις δυσκολίες αυτές. Η πολυτιμότερη βοήθεια πηγάζει από μέσα μας, και η γαλήνη έρχεται όταν οι άνθρωποι προσπαθούν σκληρά για να βγάλουν τον καλύτερο εαυτό τους. Άρχισα την προσπάθεια αυτή στη δεκαετία των τριάντα μου, όταν ανακάλυψα τη μεταμορφωτική δύναμη της πνευματικότητας.

Η πνευματικότητα δεν συνδέεται με κάποια συγκεκριμένη θρησκεία ή φιλοσοφία. Δεν αποτελεί ιδιοκτησία των ιερέων ή της εκκλησίας. Η πνευματικότητα είναι η προσωπική αφύπνιση και η σχέση τους καθενός μας με τη μητέρα Γη και το σύμπαν και ενισχύει την ανοικτή και θετική στάση προς τη ζωή.

Η δική μου αφύπνιση άρχισε πριν από πέντε δεκαετίες μέσα από την πρακτική και τη μελέτη της βουδιστικής διδασκαλίας. Χρόνια ολόκληρα ονειρευόμουν να μοιραστώ την ιστορία του πιο πολύτιμου κομματιού της ζωής μου μαζί σας. Σε αυτό το βιβλίο θα διαβάσετε για την καθοδήγησή μου σχετικά με το πώς μπορούμε να αποκτήσουμε ανθεκτική αίσθηση ευτυχίας. Εξηγεί πνευματικές αλήθειες που έχω ανακαλύψει στο ασυνήθιστο μονοπάτι μου προς τη χαρά, από τα παιδικά μου χρόνια μέχρι σήμερα.

Εδώ μεταφέρω τα σπουδαιότερα μαθήματα ζωής που δεν έχω εκφράσει ποτέ σε κανέναν, κάνω βαθύτερες αποκαλύψεις και μιλώ για τις διαχρονικές αρχές που θα σας βοηθήσουν να επαναφορτίσετε την ψυχή σας.

Σας προσφέρω τις ιδέες αυτές ώστε να έχετε τα εργαλεία

για να ξεπεράσετε τα δικά σας εμπόδια –ακόμα κι αν οι δυσκολίες σας μοιάζουν το ίδιο μεγάλες με αυτές που αντιμετώπισα εγώ– και να πραγματοποιήσετε τα δικά σας όνειρα, και να γίνετε πραγματικά ευτυχισμένοι. Θέλω να ανοίξετε την καρδιά και το μυαλό σας, να αναζωογονήσετε το πνεύμα σας με καινούργιες ελπίδες, θάρρος και συμπόνια, και να αλλάξετε τον κόσμο αλλάζοντας τη ζωή σας.

Αφήστε με να σας δείξω όλους τους θαυμάσιους τρόπους με τους οποίους *Η ευτυχία είσαι εσύ*.

TINA TURNER
3 Μαΐου 2020

Κεφάλαιο 1

Το Καλωσόρισμα Της Φύσης

Σας ευχαριστώ που είστε ο εαυτός σας, που είστε ακριβώς όπως είστε. Σας ευχαριστώ για τις εμπειρίες της ζωής σας, οι οποίες σας οδήγησαν να διαβάσετε αυτά τα λόγια που έχω γράψει ειδικά για εσάς.

Σας ευχαριστώ που ανοίξατε αυτό το βιβλίο, ώστε να μπορώ να μοιραστώ μαζί σας τα πνευματικά μαθήματα που έχω πάρει στα ογδόντα και πλέον χρόνια της ζωής μου.

Όλοι μας γεννιόμαστε, πιστεύω, με μια μοναδική αποστολή, έναν σκοπό στη ζωή που μόνο εμείς μπορούμε να πραγματώσουμε. Συνδεόμαστε μεταξύ μας με μια κοινή ευθύνη: να βοηθήσουμε την ανθρώπινη οικογένειά μας για να γίνει πιο καλοσυνάτη και πιο ευτυχισμένη.

Ανακάλυψα για πρώτη φορά τα μυστήρια του σύμπαντος μέσα από τις καθημερινές μου εμπειρίες καθώς μεγάλωνα στη Νάτμπους, στο Τενεσί, μια μικρή αγροτική κωμόπολη. Μου

άρεσε να περνάω χρόνο στην ύπαιθρο, να τρέχω ανέμελη στα λιβάδια, να παρατηρώ τα αστέρια στον ουρανό, να φροντίζω τα ζώα –τα κατοικίδια και τα άγρια– και να αφουγκράζομαι τους ήχους της φύσης.

Ακόμα και όταν ήμουν μικρό κοριτσάκι, ένιωθα μια αόρατη παγκόσμια δύναμη να λειτουργεί καθώς διάβαινα τα χωράφια κάθε μέρα. Η επαφή με τη φύση με δίδαξε να εμπιστεύομαι τη διαίσθησή μου, η οποία έμοιαζε πάντα να γνωρίζει τον δρόμο της επιστροφής όταν χανόμουν, να ξέρει ποιο είναι το πιο γερό κλαδί για να κρεμάσω την κούνια μου ή σε ποιο σημείο του ποταμού ήταν κρυμμένος ένας επικίνδυνος βράχος.

Έμαθα να ακούω την καρδιά μου, η οποία με δίδαξε ότι εσείς και εγώ είμαστε συνδεδεμένοι μεταξύ μας, αλλά και με καθετί άλλο σε αυτόν τον πλανήτη. Συνδεόμαστε μεταξύ μας μέσα από τη μυστηριώδη φύση της ίδιας της ζωής, τη θεμελιώδη δημιουργική ενέργεια του σύμπαντος.

Στον πολύπλοκο αυτόν κόσμο μας, όπου οι αντιφάσεις αφθονούν, στα πιο απίθανα μέρη κρύβεται ομορφιά που σου κόβει την ανάσα. Τα πιο φωτεινά ουράνια τόξα εμφανίζονται μετά τα πιο βαριά σύννεφα καταιγίδας. Υπέροχες πεταλούδες αναδύονται από τα πιο αδιάφορα και άχρωμα κουκούλια. Και τα πιο όμορφα άνθη λωτού ξεφυτρώνουν μέσα από την πιο πηχτή λάσπη.

Γιατί φαντάζεστε ότι λειτουργεί έτσι η ζωή;

Ίσως αυτά τα ουράνια τόξα, οι πεταλούδες και τα άνθη λωτού υπάρχουν για να μας θυμίζουν ότι ο κόσμος μας είναι ένα μυστικιστικό έργο τέχνης – ένας παγκόσμιος καμβάς πά-

νω στον οποίο όλοι ζωγραφίζουμε τις ιστορίες μας, ημέρα την ημέρα, με τις πινελιές των σκέψεων, των λόγων και των πράξεών μας.

Παρότι το ένιωθα ενστικτωδώς από τα παιδικά μου χρόνια, συνειδητά άρχισα να βλέπω τη ζωή με αυτό τον τρόπο γύρω στα τριάντα μου. Δεν είμαι σίγουρη αν ο εννιάχρονος εαυτός μου που μάζευε βαμβάκι στο Τενεσί ονειρευόταν την ημέρα που ο σαρανταεννιάχρονος εαυτός μου θα έσφιγγε το χέρι της βασίλισσας της Αγγλίας. Ωστόσο, σε ένα βαθύτερο επίπεδο, ακόμα και αυτό το άπιαστο όνειρο βρισκόταν πάντα εντός των ορίων της φαντασίας μου.

Ποιος θα περίμενε κάτι ξεχωριστό από ένα κοριτσάκι αγροτικής οικογένειας που γεννήθηκε σε ένα ιστορικό μεταίχμιο, ανάμεσα στις τελευταίες ημέρες της Μεγάλης Ύφεσης και στις πρώτες ημέρες του Β΄ Παγκόσμιου Πολέμου; Παρ' όλα αυτά, η πορεία της ζωής μου ήταν σαν το άνθος του λωτού, που ανθίζει ξανά και ξανά, κόντρα σε όλες τις προβλέψεις, και γίνεται δυνατότερο κάθε φορά.

Άσχετα με το πού έχουμε γεννηθεί ή με το ποιοι είναι οι γονείς μας, μου φαίνεται πως όλοι αρχίζουμε τη ζωή μας υπό συνθήκες «μεικτές», με σκοτάδι και φως μαζί. Κάποιοι βιώνουν περισσότερο το ένα παρά το άλλο. Και πιστεύω ότι υπάρχει άρρηκτος δεσμός ανάμεσα σε εμάς και στους προγόνους μας, ότι στηριζόμαστε στους ώμους εκείνων που προηγήθηκαν.

Αν υπάρχει ένα μάθημα που έχω μάθει, αυτό είναι ότι το να βρεθεί κάποιος αντιμέτωπος με αντιξοότητες, όπως εγώ,

δεν είναι απαραίτητα κάτι κακό. Το ζήτημα είναι τι κάνουμε με τις δυσκολίες, πώς τις αξιοποιούμε για να διαμορφώσουμε τον εαυτό μας και το μέλλον μας – και αυτό καθορίζει την επιτυχία και την ευτυχία μας.

Όσο πιο πηχτή είναι η λάσπη, τόσο πιο δυνατό θα είναι το άνθος του λωτού που ξεπηδάει από αυτή, που υψώνεται πάνω από αυτή για να φτάσει τον ήλιο. Το ίδιο ισχύει για τους ανθρώπους. Το ξέρω επειδή το έκανα. Και ξέρω ότι μπορείτε να το κάνετε και εσείς.

Πώς το έκανα; Για αυτό θέλω να σας μιλήσω.

Η ιδιαίτερη πατρίδα μου, το Νάτμπους, φωλιάζει ανάμεσα στους στολισμένους με αγιόκλημα δρόμους της Κομητείας Χέιγουντ στο Δυτικό Τενεσί. Το Χέιγουντ ήταν, και εξακολουθεί να είναι, μια ήσυχη αγροτική περιοχή με βαθιές θρησκευτικές ρίζες. Φιλοξενεί την παλαιότερη εβραϊκή συναγωγή του Τενεσί, που χτίστηκε το 1882, όπως και τους χώρους λατρείας στους οποίους εκκλησιάζονταν μέλη της οικογένειάς μου, την εκκλησία βαπτιστών του Σπρινγκ Χιλ, και την εκκλησία βαπτιστών του Γούντλον – και οι δύο ιδρύθηκαν από έναν απελεύθερο σκλάβο ονόματι Χάρντιν Σμιθ. Έχοντας μορφωθεί κρυφά, από τη γυναίκα ενός μεγαλοκτηματία, ο Σμιθ έγινε ιεροκήρυκας μεγαλώνοντας και ίδρυσε το εκκλησίασμα που έγινε αργότερα η εκκλησία βαπτιστών του Γούντλον, όπου ο παππούς και ο πατέρας μου υπηρέτησαν χρόνια αργότερα ως διάκονοι.

Χάρη στην έμφαση που έδινε ο αιδεσιμότατος Σμιθ στην εκπαίδευση, στις αρχές του 20ού αιώνα η κομητεία μας διέθετε το υψηλότερο ποσοστό αλφαβητισμού εντός του μαύρου

πληθυσμού του Τενεσί. Ένα από τα σχολεία που ίδρυσε ο αιδεσιμότατος Σμιθ για τα μαύρα παιδιά μετεξελίχθηκε στο Γυμνάσιο Κάρβερ, στο οποίο φοίτησα και εγώ. Οργάνωσε επίσης τους μαύρους μουσικούς και τραγουδιστές, δίνοντάς τους ευκαιρίες για να παίξουν και να τραγουδήσουν, θέτοντας τα θεμέλια για την ισχυρή μουσική παράδοση της περιοχής, από την οποία αργότερα ωφελήθηκα και εγώ.

Ήρθα στον κόσμο αυτόν στα τέλη του 1939. Γεννήθηκα σε ένα υπόγειο χωρίς παράθυρα που λειτουργούσε σαν μαιευτήριο για τις μαύρες γυναίκες, στο νοσοκομείο της κομητείας. Οι γονείς μου με βάφτισαν Άννα Μέι, και αυτό ήταν το μοναδικό όνομά μου μέχρι να ενηλικιωθώ.

Ο πατέρας μου, ο Ρίτσαρντ Μπούλοκ, ήταν κολίγος μιας οικογένειας λευκών, των Πόιντεξτερ. Είχαμε ένα δικό μας σπίτι τεσσάρων δωματίων και έναν κήπο τεσσάρων στρεμμάτων, γεμάτο λαχανικά, δίπλα στο σπίτι και στη φάρμα των Πόιντεξτερ.

Οι λευκοί σπάνια δέχονταν μαύρους στα σπίτια τους, αλλά οι Πόιντεξτερ καλούσαν συχνά τη μεγαλύτερη αδελφή μου, την Αλίν, και εμένα για λεμονάδα και σνακ. Βέβαια, όταν είχαν λευκούς καλεσμένους, ξέραμε ότι δεν μπορούσαμε να πάμε.

Ο ρατσισμός ήταν κάτι σύνηθες τότε, και, όπως πολλές νότιες κομητείες στα μέσα του 20ού αιώνα, έτσι και η δική μας δεν ήταν απρόσβλητη από τη βία. Τη χρονιά μετά τη γέννησή μου, το τελευταίο γνωστό λιντσάρισμα στο Τενεσί συνέβη κοντά στο σπίτι μας.

Κάποιος άνδρας ονόματι Έλμπερτ Γουίλιαμς ήταν από τους πρώτους ακτιβιστές για τα πολιτικά δικαιώματα στην περιοχή μας. Το 1940, ο κύριος Γουίλιαμς προσπάθησε να εγγράψει στους εκλογικούς καταλόγους μαύρους ψηφοφόρους – δικαίωμα που η επίσημη πολιτεία τούς το αρνούνταν για πολύ καιρό. Σύντομα πλήρωσε το ύψιστο τίμημα για τη γενναία αυτή πράξη. Μια φρικτή νύχτα, ένας σερίφης και μια συμμορία λευκών ανδρών τον απήγαγαν από το σπίτι του και τον δολοφόνησαν βάναυσα.

Η δολοφονία του κυρίου Γουίλιαμς φίμωσε το κίνημα για τα πολιτικά δικαιώματα των μαύρων στην κομητεία μας για δύο δεκαετίες.

Μερικές φορές, έβλεπα τον συγκεκριμένο σερίφη να εκτελεί ακόμα τα καθήκοντά του παρά τα εγκλήματά του. Οι άνθρωποι δεν μιλούσαν για αυτό. Τέτοια πράγματα απλώς δεν τα συζητούσε κανείς. Υπήρχε μια εύθραυστη ισορροπία ανάμεσα στους λευκούς και στους μαύρους πολίτες, που κανείς δεν ήθελε να διαταράξει.

Παρότι ο ρατσισμός ήταν ανεξέλεγκτος, εγώ είχα πιο επείγοντα πράγματα για να ανησυχώ, αρχής γενομένης από ένα γεγονός που συνειδητοποίησα πολύ νωρίς: ότι οι γονείς μου δεν μπορούσαν να ανεχθούν ο ένας τον άλλο. Τσακώνονταν διαρκώς, εγκλωβισμένοι σε έναν τρομερό πόλεμο που κανένας από τους δύο δεν μπορούσε να κερδίσει. Η δυστυχία τους έριχνε μια μεγάλη, μαύρη σκιά στην παιδική μου ηλικία.

Η μητέρα μου, η Ζέλμα, ήταν στοργική με την αδελφή μου, αλλά όχι με εμένα. Ήξερα πως ήμουν το παιδί που η μη-



Η προκατάληψη σφυρηλατεί
μια ατελείωτη αλυσίδα δυστυχίας.

LENA HORNE

«Αγάπα τον πλησίον σου»
είναι ένας κανόνας που θα μπορούσε
να μεταμορφώσει τον κόσμο
αν εφαρμοζόταν από όλους.

MARY McLEOD BETHUNE



τέρα μου ποτέ δεν ήθελε. Αυτό είναι μεγάλο βάρος για ένα μικρό κοριτσάκι.

Οι γονείς μου επιχείρησαν να φύγουν από το Νάτμπους κάμποσες φορές, ελπίζοντας ότι η αλλαγή περιβάλλοντος θα τους χάριζε μια καινούργια ζωή, και κάθε φορά άφηναν τις μικρές κόρες τους πίσω. Όταν ήμουν μόλις τριών χρόνων, πήγαν να δουλέψουν σε μια στρατιωτική βάση στο Νόξβιλ, πάνω από 500 χιλιόμετρα μακριά. Δεν είχαμε τηλέφωνο, οπότε δεν υπήρχε καμία επαφή μεταξύ μας όσο έλειπαν. Θα τους ένιωθα πιο κοντά μου αν είχαν μετακομίσει στο φεγγάρι, αφού τουλάχιστον το φεγγάρι θα μπορούσα να το δω.

Παρότι η μητέρα μου ήταν πάντα συναισθηματικά απόμακρη από εμένα, οι συγγενείς από την πλευρά της μου φέρονταν με στοργή και τρυφερότητα. Λάτρευα τη γιαγιά μου, τη γιαγιά Τζόρτζι, που ήταν «έξω καρδιά», και την ξαδέλφη μου Μάργκαρετ, η οποία ήταν τρία χρόνια μεγαλύτερή μου. Η Μάργκαρετ έγινε ο πρώτος μου μέντορας, η καλύτερη μου φίλη, η αδελφή ψυχή μου, και, κατά κάποιον τρόπο, μητρική φιγούρα για εμένα – μάλιστα, ήταν αυτή που μου έκανε «τη δύσκολη συζήτηση» καθώς έμπαινα στην εφηβεία.

Όταν οι γονείς μου έφευγαν, έστελναν την Αλίν να μείνει με τη γιαγιά Τζόρτζι και εμένα με άφηναν με τους γονείς του πατέρα μου, τη γιαγιά Ροξάνα και τον παππού Άλεξ, οι οποίοι ήταν αυστηροί και σοβαροί και διάβαζαν συνεχώς τη Βίβλο. Αυτό ήταν σκέτο βάσανο για εμένα. Εγώ ήμουν πάντα κεφάτη και παιχνιδιάρα. Λάτρευα να τρέχω στα χωράφια, να χώνομαι στη λάσπη, να φωνάζω με τους φίλους μου, να χορεύω μέσα

στο σπίτι, να αφήνω τα μαλλιά μου να ανεμίζουν ελεύθερα. Όμως στο σπίτι τους δεν επιτρεπόταν η παραμικρή έκφραση της έμφυτης ζωντάνιας μου.

Η γιαγιά Ροξάνα με ανάγκαζε να πηγαίνω στην εκκλησία, και η έλλειψη ενθουσιασμού μου συνδυαζόταν με τη φοβερή ζέστη εκεί μέσα. Δεν υπήρχε κλιματισμός, φυσικά, και στο παιδικό μου μυαλό φαινόταν τελείως τρελό ότι όλοι ντύνονταν επίσημα απλώς και μόνο για να πάνε να καθίσουν σε έναν ζεστό φούρνο και να ακούσουν κάποιον να κάνει κήρυγμα. Ποτέ δεν κατάλαβα για ποιο πράγμα μιλούσε ο ιεροκήρυκας, αφού κανείς δεν έμπαινε στον κόπο να το εξηγήσει στα παιδιά. Για εμένα, που καθόμουν εκεί λουσμένη στον ιδρώτα, ήταν απλώς μια εξαντλητική άσκηση στην ανία.

Κάποια στιγμή, οι γονείς μας μάς επέτρεψαν να τους επισκεφθούμε στο Νόξβιλ. Ενώ ήμασταν εκεί, πήγαμε σε μια εκκλησία της Πεντηκοστής, η οποία ήταν πολύ διαφορετική εμπειρία από τη δική μας υποτονική εκκλησία των βαπτιστών. Το «καθαγιασμένο» εκκλησίασμα έκανε σαν τρελό, και αποδείχθηκε πολύ πιο διασκεδαστικό στα δικά μου μάτια. Οι άνθρωποι, μερικές φορές, «δέχονταν την επιφοίτηση από το Άγιο Πνεύμα» και άρχιζαν να φωνάζουν, να χορεύουν και να τραγουδούν στους διαδρόμους. Ήταν σίγουρα πιο ζωηρή ατμόσφαιρα, πράγμα που μου ταίριαζε περισσότερο. Μπήκα και εγώ αμέσως στο κλίμα και άρχισα να τραγουδάω και να χορεύω.

Κάποια ημέρα, παρασύρθηκα τόσο, ώστε η φούστα μου μού έπεσε καθώς χόρευα. Κάποιοι έπεφταν κάτω και πάθαι-

ναν σπασμούς. Υπέθετα πως θα πρέπει να είχαν ενθουσιαστεί πάρα πολύ. Παρότι η εμπειρία των Πεντηκοστιανών δεν μου ταίριαζε περισσότερο απ' όσο μου ταίριαζαν οι πιο ήσυχες λειτουργίες των βαπτιστών, ήταν ένα αληθινό θέαμα. Και ήταν διασκεδαστικό!

Πίσω στην πόλη μου, το κατηχητικό των βαπτιστών έγινε υποχρεωτικό. Μερικές φορές, ήταν ευχάριστη εμπειρία, γιατί ήταν ωραίο να είμαι με άλλα παιδιά. Αλλά, όταν μεγάλωσα αρκετά ώστε να συμμετέχω στη χορωδία, έγινε το αγαπημένο μου μέρος. Ήμουν οκτώ ή εννέα χρόνων, και η μικρότερη τραγουδίστρια στη χορωδία. Οι υπόλοιποι ήταν έφηβοι. Ακόμα και σε αυτή τη μικρή ηλικία, είχα την πιο δυνατή φωνή από όλους, και συχνά με διάλεγαν για να τραγουδήσω σόλο. Καθώς δεν είχαμε τηλέφωνο στο σπίτι, είχα μάθει να φωνάζω δυνατά σε φίλους και γείτονες χωρίς να βλάπτω τις φωνητικές μου χορδές, πράγμα που βοήθησε τη φωνή μου να γίνει πιο δυνατή, ταλέντο που αποδείχθηκε χρήσιμο αργότερα στη ζωή μου.

Οι γονείς μου επέστρεψαν στο Νάτμπους όταν ήμουν πέντε χρόνων, οπότε απελευθερώθηκα από το πνιγηρό περιβάλλον στο σπίτι των παππούδων μου. Βέβαια, το κλίμα στο σπίτι μας δεν ήταν και πολύ καλύτερο, καθώς οι γονείς μου εξακολουθούσαν να πολεμούν μέχρις εσχάτων ο ένας ενάντια στον άλλον.

Όποτε επιτίθεντο ο ένας στον άλλο, έφευγα τρέχοντας από το σπίτι και πήγαινα να βρω ένα ήσυχο μέρος για να ηρεμήσω. Καθόμουν δίπλα σε ένα ποταμάκι και χάζευα τις λιβελούλες που αιωρούνταν πάνω από το νερό, ορμούσαν στην επιφάνειά

του για να ξεδιψάσουν και μετά πετούσαν και εξαφανίζονταν τόσο γρήγορα όσο είχαν εμφανιστεί.

Ονειρευόμουν ότι έβγαζα και εγώ φτερά και πετούσα σε ένα πιο ευτυχισμένο μέρος – ένα σπιτικό στο οποίο κανείς δεν καβγάδιζε και όπου θα με αγαπούσαν επειδή ήμουν αυτή που ήμουν.

Αυτό ήταν μόνο ένα όνειρο. Όταν ήμουν έντεκα χρόνων, η μητέρα μου έφυγε οριστικά από το Νάτμπους και δεν επέστρεψε ποτέ. Μετακόμισε στο Σεντ Λιούις. Δεν έστειλε ποτέ ούτε ένα γράμμα. Τίποτα. Περίμενα το ταχυδρομείο κάθε μέρα, με την ελπίδα ότι θα με θυμόταν, αλλά δεν την ξαναείδα παρά μόνο στην κηδεία της γιαγιάς Τζόρτζι, πέντε και πλέον χρόνια αργότερα.

Όταν έκλεισα τα δεκατρία, έφυγε και ο πατέρας μου. Πήγε στο Ντιτρόιτ. Στην αρχή, έκανε κάποιες προσπάθειες να κρατήσει επαφή στέλνοντας λίγα χρήματα μια στο τόσο, προκειμένου να βοηθήσει τους συγγενείς που με φρόντιζαν. Ήμουν ένα παιδί χωρίς γονείς και χωρίς πραγματικό σπίτι.

Ευτυχώς, είχα ακόμη την ξαδέλφη Μάργκαρετ.

Η Μάργκαρετ και εγώ ήμασταν η μία το λιμάνι της άλλης, μοιραζόμασταν τα όνειρά μας και εκμυστηρευόμασταν τα μυστικά μας. Όταν ήμουν δεκατεσσάρων χρόνων, μου αποκάλυψε ένα μυστικό που δεν περίμενα ποτέ να ακούσω: ήταν έγκυος. Η είδηση αυτή με μπέρδεψε, επειδή η Μάργκαρετ ήταν πάντα πολύ προσεκτική στη ζωή της. Ήταν μόνο δεκαεπτά χρόνων, δεν έβγαινε με αγόρια όσο άλλες κοπέλες, και το μεγαλύτερο όνειρό της ήταν να πάει στο κολέγιο.



Κάνε κάθε μέρα
μια μεγάλη βουτιά στον εαυτό σου
και βρες τη δύναμη που κρύβεις
για να μη σβήσει ο κόσμος το κερί σου.
KATHERINE DUNHAM

Όλοι έχουν ένα χάρισμα σε κάτι.
Έστω κι αν αυτό είναι
να είναι καλοί φίλοι.
MARIAN ANDERSON



Λίγα Λόγια για τους Συγγραφείς

TINA TERNER

Η Τίνα Τέρνερ (Tina Turner), που το πραγματικό της όνομα είναι Άννα Μέι Μπούλοκ, είναι τραγουδίστρια, χορεύτρια και ηθοποιός με καριέρα που διήρκησε περισσότερο από εξήντα χρόνια. Αγαπημένο είδωλο της μουσικής, έχει πουλήσει περισσότερους από 200 εκατομμύρια δίσκους και περισσότερα εισιτήρια για συναυλίες από οποιονδήποτε άλλον σόλο καλλιτέχνη στην ιστορία. Στην προσωπική της ζωή, η Τίνα είναι ένα πνευματικό, θρησκευόμενο άτομο με την αποστολή να ενθαρρύνει τους άλλους με τα μαθήματα που έχει διδαχθεί μέσα πολλές νίκες που κέρδισε με σκληρή δουλειά. Για περισσότερες από τρεις δεκαετίες, αντλεί από την πηγή των εμπειριών της για να προσφέρει στους συγγενείς και στους φίλους της προσωπική καθοδήγηση σχετικά με τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να δημιουργήσουν διαρκή ευτυχία στη ζωή τους. Τώρα, με το βιβλίο αυτό, με πολλή χαρά μοιράζεται την ιστορία του πνευματικού της ταξιδιού, έτσι ώστε να βοηθήσει και άλλους ανθρώπους. Έχοντας αποσυρθεί από τη θρυλική καριέρα της, η Τίνα ζει στην Ελβετία με τον αγαπημένο σύντροφό της τα τελευταία τριάντα τέσσερα χρόνια, τον σύζυγό της Έρβιν Μπαχ. Τα απομνημονεύματά της με τίτλο *My Love Story* έχουν γίνει διεθνές μπεστ σέλερ.

tinaturnerofficial.com • Instagram: @tinaturner •
Facebook.com/tinaturner • tina-turner.rocks

ΤΑΡΟ ΓΚΟΛΝΤ

Ο Τάρο Γκόλντ (Taro Gold) είναι συγγραφέας επτά ευπώλητων βιβλίων εμψύχωσης, συμπεριλαμβανομένου του αγαπημένου της Τίνα *Living Wabi Sabi:The True Beauty of Your Life*, καθώς και άλλων δημοφιλών βιβλίων, όπως *The Tao of Mom*, *The Tao of Dad*, *What Is Love?* και *Open Your Mind, Open Your Life*. Έχει γράψει εκτενώς για βουδιστικές εκδόσεις, όπως για την εφημερίδα *World Tribune* και το περιοδικό *Living Buddhism*. Όταν ήταν νέος, ο Τάρο συμμετείχε στον πρώτο θίασο που έκανε περιοδεία σε όλη την Αμερική με το το μιούζικαλ *Εβίτα,* καθώς επίσης και σε άλλα μιούζικαλ που ανέβηκαν στο Μπρόντγουεϊ όπως τα *Falsettos* και *Peter Pan*. Έχοντας περάσει μεγάλο μέρος της ζωής του στο εξωτερικό, ανέπτυξε μια ευρεία κοσμοθεωρία, ταξιδεύοντας σε περισσότερες από 40 χώρες και ζώντας στην Αυστραλία, στην Ισπανία και στην Ιαπωνία, όπου έγινε ο πρώτος Αμερικανός που αποφοίτησε από το Πανεπιστήμιο Σόκα του Τόκιο. Σήμερα ο Τάρο ζει στις ΗΠΑ με τον καλύτερο φίλο του τα τελευταία εικοσιπέντε χρόνια –τον σύζυγό του Γουέντελ Μπράουν– και τον Μάτζικ, το αγαπημένο τους ιταλικό γκρέιχουντ.

tarogold.com • Twitter: @tarogold • Instagram: @tarogold

ΡΕΓΚΟΥΛΑ ΚΟΥΡΤΙ

Η Ρεγκούλα Κούρτι (Regula Curti) είναι μια πολύπλευρη μουσικός, μουσικοθεραπεύτρια, δασκάλα και ιδρύτρια της Στέγης Ιερών

Τεχνών Ζέσαου στη Λίμνη της Ζυρίχης. Είναι η επιχειρηματική και δημιουργική δύναμη πίσω από το πρότζεκτ Beyond Music (Πέρα από τη Μουσική), μια παγκόσμια ψηφιακή πλατφόρμα που ιδρύθηκε το 2007. Κατέχει μεταπτυχιακό τίτλο στις εκφραστικές τέχνες και στη μουσικοθεραπεία, και το πάθος της είναι να μοιράζεται τη θεραπευτική και ενωτική δύναμη της μουσικής. Το Beyond Music στηρίζει τη συνεργασία ανάμεσα στους τραγουδιστές και στους μουσικούς από διαφορετικές κουλτούρες για την προώθηση της ειρήνης και της ανεκτικότητας. Η Ρεγκούλα έχει κάνει την παραγωγή και έχει τραγουδήσει σε τέσσερα ευπώλητα διαθρησκευτικά άλμπουμ που έχουν κερδίσει χρυσά και πλατινένια βραβεία. Σε αυτά συμπεριλαμβάνονται και συνεργασίες με την Τίνα στα BEYOND *Buddhist and Christian Prayers*, *Children* BEYOND, *Love Within* BEYOND, και *Awakening* BEYOND. Η Ρεγκούλα ζει στην Ελβετία με τον αγαπημένο της σύζυγο για σχεδόν τρεις δεκαετίες και συνιδρυτή του Ιδρύματος BEYOND, Μπιτ Κούρτι.

beyond-foundation.org • Instagram: @regula.curti •
Facebook.com/beyond

