

Treść nagrań na moim kanale YT @karinaannalipiec9824



post 1:

ŻYŁIE: SEN wewnątrz iluzji.

Trafiłam niedawno na ciekawą książkę – i już we wstępie czytam o tym, że śnimy wewnątrz iluzji, wewnątrz snu. Tak jasno i klarownie opisał to Autor, że muszę podzielić się tym z wami. Tym Autorem jest Mike Dooley, a jego książka to: "Liściki od Wszechświata."

Wtedy ponownie głęboko zasnąłem (M. Dooley):

Co byś zrobił, gdybyś w samym środku swojego snu zorientował się, że śniesz? I w jaki sposób mógłbyś stwierdzić, czy to sen, czy nie?

Kilka godzin później ze snu wyrwał mnie dzwonek budzika i przypomniałem sobie ten sen, szczęśliwy, że rzeczywiście się w nim obudziłem, a jednocześnie głęboko rozczarowany, że nie udało mi się w żaden sposób przejąć nad nim kontroli.

Przez wiele lat zastanawiałem się, skąd się biorą u mnie takie sny, aż wreszcie dotarło do mnie, że są doskonałą metaforą snu, jakim jest życie. Z chwilą, gdy zdałem sobie z tego sprawę – zniknęły.

Nie jestem osamotniony w myśleniu, że właśnie w tej chwili wszyscy śnimy. Einstein powiedział: "Rzeczywistość jest tylko iluzją, aczkolwiek bardzo trwałą". Mimo to wszyscy jesteśmy tak bardzo oczarowani naszymi iluzjami i życiowymi dramataми, które się wśród nas rozgrywają, że rzadko, o ile w ogóle, uważamy je za

coś innego niż "rzeczywistość". Co więcej, kiedy czasami w jakimś przeblasku świadomości dostrzegamy, że jesteśmy "połowicznie przebudzeni", a życie nie jest niczym innym, tylko snem, właściwie nie wiemy, co ze sobą zrobić!

Weźmy dla przykładu chwilę obecną: czujesz, że twoje życie jest snem, że taka jest prawda. Wiesz, że materia nie jest niczym trwałym, ale wirującą, uporządkowaną energią. A jednak pomimo tej świadomości, zamiast się jej uchwycić, za moment wstaniesz z krzesła, być może zrobisz sobie kawę, sprawdzisz smartfon i ponownie wejdiesz w "głęboki sen" – co oznacza, że już nie będziesz zdawać sobie sprawy z tego, że śnisz. Tak czy inaczej, co byś zrobił ze świadomością snienia, gdyby wciąż ci towarzyszyła po tym, jak już wstałeś z krzesła? Czy na próżno szukałbyś potwierdzenia swoich przypuszczeń? Czy poddawał byś to przekonanie w wątpliwość? A następnie ponownie zapadł w głęboki sen? Dokładnie takie były moje własne doświadczenia ze snieniem.

Wierzę, że ten paradoks jest pewnym zakrzywieniem czasu i przestrzeni, o którym mówią Biblia i Bhagawadgita, inne święte księgi a także niezliczeni nauczyciele i uczniowie rzeczywistości. Choć koncepcja, zgodnie z którą czas i przestrzeń tworzą naszą p o d s t a w o w ą r z e c z y w i s t o ś ć oraz są tym, skąd pochodzimy i dokąd się udamy, jest absurdalna, łatwo tej jej absurdalności nie zauważyć. Dowód tego stanu rzeczy przeczy wszelkiej logice, ponieważ zasadniczo szukamy dowodu na to, że śnimy wewnątrz iluzji, wewnątrz snu!

Eden był i jest podobną metaforą życia na ziemi. Błoga, iluzoryczna oaza Boskiej kreacji (n a s z e j w ł a s n e j k r e a c j i , jeśli uznajemy się za nieśmiertelne aspekty Boskiej Inteligencji, stworzone "na Jego obraz"). Ugryzienie jabłka oznaczało jednak, że zdecydowaliśmy się wierzyć w sen i d z i a ł a ć w e ś n i e , jak gdyby t o , c o j e s t i l u z j ą (j a b ł k o) , b y ł o t a k n a p r a w d ę r z e c z y w i s t o ś c i ą , a nie naszą własną holograficzną projekcją. W tamtym brzemienym w skutki momencie, w którym człowiek popełnił grzech pierworodny, utraciliśmy Bożą łaskę, czy też raczej pełną świadomość tego, że mieliśmy i w c i ą ż m a m y władzę nad rajem, który stworzyliśmy w największym ze wszystkich snów. (s 13 - 15)

(Karina): Słowo "utraciliśmy" jest kłamstwem! Łaski Bożej nie można utracić, ale człowiek może o Niej zapomnieć, zignorować i zlekceważyć. Wmówiono nam, że Bóg „obraził się” na nas i teraz ostrożnie gospodaruje swoją Łaską. Uwierzyliśmy w to kłamstwo i dlatego poczuliśmy strach – a strach przysłonił nam fakt, że zawsze, w każdej sekundzie, milisekundzie jesteśmy zaopiekowani, bezpieczni, że jesteśmy

jednością i pełnią, ponieważ Bóg nieustannie dba o nas i zadbał także o to, aby dać nam moc powrotu do raju.

(M. Dooley): Wychodząc z założenia, że nasze ja, przez które przepływa materia, nie ma prawa do tego, by wiedzieć, zmagamy się ze swoimi snami, zamiast je kształtować, i postrzegamy samych siebie jako ofiary okoliczności, a nie ich twórców – choć sami jak kształtujemy i tworzymy. Kreując nieświadomie, odbieramy sobie moc zmiany tych zdarzeń (manifestacji), które wywołują w nas niezadowolenie. Co gorsza, patrząc z niechęcią na to, co nieprzyjemne, i skupiając się na tym, tylko wzmacniamy istnienie tych rzeczy w naszych snach!

Jestem na wpół przebudzony, od kiedy skończyłem dwanaście lat – czyli już od prawie czterdziestu lat. Budziłem się bardzo powoli, rok po roku będąc coraz bardziej uważnym na to, że śnię, starając się cały czas pamiętać o tajemnicy życia, zdeterminowany, by przeżyć sen, jakim jest życie w szczęściu (...).

Znajdując się w stanie snu, wcale nie musimy mieć pełnej samoświadomości (i świadomości tego, że śnimy), żeby przynajmniej w jakimś stopniu zrozumieć, że śnimy, i wiedzieć, że od naszych dzisiejszych myśli zależą okoliczności, w jakich znajdziemy się jutro, a także by zacząć spełniać swoje marzenia!

To podstawa koncepcji, zgodnie z którą pozytywne myślenie ma sens, a kreatywna wizualizacja – wartość. Nasze sny powstają z naszych myśli. Zmień swoje myśli, a zmienisz swój sen – swoje życie. Dostaniesz to, o czym myślisz. Nawet jeśli nie wiesz, że tak się stanie. Nawet jeśli nie wiesz, że śniesz!

Ależ to była jazda, te niespełna czterdzieści lat! Niemal każdym wewnętrznym i wewnętrznym sposobem osiągnąłem wszystko, co kiedykolwiek postawiłem sobie za cel. Wcale nie twierdzę, że obyło się bez bólu, porażek i pozornych katastrof. Jako trzydziestolatek przeżyłem duchowy kryzys.

Moja firma została postawiona w stan upadłości, finanse były w opłakanym stanie, a do tego właśnie odkryłem, że moja dziewczyna ma chłopaka (i nie byłem nim ja).

Chciałem umrzeć, ale doszedłem do wniosku, że to byłoby jeszcze bardziej beznadziejne. Zacząłem szukać w tym wszystkim sensu i powiedziałem sobie:

"Możesz nie wiedzieć, jak doprowadziłeś do tego syfu, ale, do cholery, na pewno wiesz, jak go posprzątać! Śniesz, Dooley! Śniesz, do cholery! Więc niezależnie od tego, jak to teraz wygląda, nadszedł czas, żeby zacząć śnić nowe sny, myśleć nowe myśli, wypowiadać nowe słowa, zacząć stawiać nowe, maleńkie kroki, a do tego... nie

zaszkodziłoby, gdybyś co wieczór tuż przed snem, na kolanach modlił się do Boga". Serio. Zostałem wychowany w wierze katolickiej i byłem zdesperowany. Teraz, kiedy wszystko tak fantastycznie się ułożyło, mogę wam już o tym opowiedzieć, ale wtedy... moja sytuacja była żenująca. Byłem jednak wdzięczny za to, że mogę ukryć przed światem wewnętrzny ból, oraz za to, że w desperacji zacząłem się modlić. Pukałem wówczas do każdych możliwych drzwi, poruszałem niebo i ziemię, wykorzystując wszystko, co w tamtym momencie miałem do dyspozycji, w tym wielkie marzenia i możliwość podejmowania fizycznych działań na rzecz ich spełnienia. (s 15 – 17)¹

post z:

(„Światło Przebudzenia Duchowego”; fragment książki mojego autorstwa)

2.1: NAUCZANIE przewodnik duchowy

Coraz większym zainteresowaniem cieszy się aspekt duchowy naszego życia, coraz więcej z nas zaczyna co najmniej przeczuwać, że w życiu chodzi o coś więcej, niż rachunki, praca i tysiące spraw do załatwienia, zaczyna stawiać pytanie "i po co to wszystko?", w nadziei, że odpowiedź uwolni od tego wewnętrznego ciężaru (napięcia, duchowego dyskomfortu). Sama jestem jedną z takich osób, którym wiecznie "coś nie pasowało" (z ulgą odkryłam, że to nie była kwestia uszczerbku na zdrowiu psychicznym, a "bycie dziwnym" to nic złego – to tylko etykieta nadawana przez tych, którym poznanie sensu życia do niczego nie jest potrzebne, bo życie na autopilocie stanowi dla nich normę i jest wystarczające).

W związku z powyższym nauczanie, czyli przekazywanie wiedzy stało się bardzo popularne. Naucza się na kursach, webinarach, prelekcjach, ale też indywidualnych spotkaniach zwanych mentoringiem lub konsultacjami. Spotkałam jednak osoby, które przeszły przez wiele takich kursów zbiorowych oraz indywidualnych, a mimo wszystko nie są w stanie (nie umieją?) wykorzystać tej wiedzy w swoim życiu. Czy to oznacza, że była ona kiepskiej jakości? Nie koniecznie. Więc dlaczego tak się dzieje?

Istnieje zapewne wiele powodów, a główne z nich to, moim zdaniem, następujące:

- Nauczyciel mówi z pozycji wszechwiedzącego guru, który traktuje swoją wiedzę jako *prawdę objawioną* i przez to ostateczną. Twierdzi – na pewno zgodnie z prawdą – że u niego się sprawdziła, ale czy to automatycznie oznacza, że u wszystkich też musi się sprawdzić? A poza tym, skąd ten guru

¹ Mike Dooley: Liściki do Wszechświata; wyd I; Grupa Wydawnictwo KobiECE; Białystok 2022; przełożyła Magdalena Wymysk

wie, że jego uczeń dobrze zrozumiał jego przekaz? Zwłaszcza jeśli nie dopuszcza do dyskusji (bo przecież z prawdą objawioną się nie dyskutuje).

- nauczyciel skopiował czyjaś metodę pracy, nie do końca ją rozumie, nie czuje tego, co przekazuje, a możliwe, że nawet nie bardzo wierzy w to, co przekazuje innym. Uczniowie intuicyjnie to czują i z trudem przyswajają wiedzę.
- Każdy z nas, gdy usłyszy coś odkrywczego dla siebie wchodzi w stan euforii i natychmiast zaczyna wprowadzać to, czego się właśnie dowiedział, w życie i... mija tydzień, dwa a działanie *rozplywa się* jak we mgle, motywacja wyparowuje. Brak osoby, która by czuwała, przypominała, motywowała i w dyskusji pomagała coraz lepiej rozumieć ów proces. Do tego dochodzi wewnętrzna presja (oczekiwanie) – że efekty muszą przyjść szybko i od razu muszą być spektakularne; społeczeństwo uczy porównywania się i ścigania, czyli proces jest nieważny – to tkwi głęboko w nas. Nieświadomość tego sprawia, że szybko się poddajemy z jękiem zawodu: to nie dla mnie, nie mam czasu, to zbyt trudne...

Wiedza teoretyczna jest potrzebna, ale w zakresie niezbędnym do zrozumienia, dlaczego mam stosować jakąś praktykę czy rytuał, oraz w zakresie wystarczającym do tego, aby nie dać się wodzić za nos tym, których głównym celem jest zarobek a nie przekazanie wartościowych treści.

Kiedy uczeń jest gotowy, pojawia się nauczyciel. Wielu na świecie stało się gotowymi – pojawili się zatem nauczyciele.

Czym zatem jest nauczanie i uczenie się? Przede wszystkim procesem i dialogiem. Jest poznawaniem siebie nawzajem, próbą zrozumienia, aby pośród wielu dróg prowadzących donikąd odnaleźć drogę prowadzącą do *czegoś sensownego*, aby pośród wielu dobrych dróg znaleźć tę najlepszą dla ucznia (a może i dla nauczyciela); obydwaj są w podróży zwanej życiem w poszukiwaniu swojej osobistej prawdy (często nazywanej przeznaczeniem czy powołaniem).

Nauczyciel i uczeń są do siebie podobni, ponieważ podlegają temu samemu nakazowi uczenia się. Jeśli obaj nie zaangażują się w ten proces zabraknie im przekonania i sił, aby ów proces kontynuować. Wszelkie uczenie oznacza zmianę – zmiana jest nieunikniona; dowiedziawszy się o prawie mentalnym i jego konsekwencjach nie możesz już dłużej udawać, że to fizyczna rzeczywistość kształtuje twój los (któremu na dodatek wydłubał oczy) i zwałać na ten ów los wszystkie swoje niepowodzenia

(grać rolę ofiary). Pod wpływem wiedzy musisz zmienić swoje nawyki myślowe oraz reakcje na świat. Nauczyciel poznaje (i przypomina sobie), jak kształtowany jest sposób myślenia ucznia, dociera do źródła wewnętrznego chaosu w nim; a to często weryfikuje także jego własne doświadczenie i wiedzę.

Trzeba być odważnym aby podjąć się nauki i nauczania.

Wszelkie uczenie oznacza zmianę, a ty zostałeś wychowany do stagnacji nazwanej stabilizacją. Zostałeś przekonany, że jeśli uchronisz przed jakąkolwiek zmianą swoje ego (swoje przekonania, sposób interpretowania rzeczywistości) – wtedy odnajdziesz spokój; zmiana kojarzona jest często z przyznaniem się do błędu, a nauczony zostałeś, że błąd obniża twoją wartość. Uczenie budzi zatem przerażenie, ponieważ prowadzi do zrzeczenia się ego (choć nie do jego zniszczenia) na rzecz duchowej świadomości, która niewolnika przemienia w człowieka wolnego, odpornego na jakąkolwiek manipulację, o niezależnym od nikogo i niczego poczuciu własnej wartości (niezależnego emocjonalnie). Nauczanie i uczenie umożliwia tobie zmianę zdania i udzielenie pomocy innym w zmianie ich zdania.

Każdy dobry nauczyciel przekazuje swoim studentom tak wiele wiedzy i w taki sposób, aby ci pewnego dnia przestali go już dłużej potrzebować. To nie jest nauczanie CO mają myśleć, ale JAK. Nauczanie CO, to nauczanie troszczące się o rezultaty, oparte na ego nauczyciela i utrwalaniu tej tzw stabilizacji w myśleniu o sobie i swoim miejscu w świecie, do bycia bierną marionetką w rękach losu i ludzi.

Nauczanie JAK, to nauczanie do wolności, do samodzielności, do umiejętności brania odpowiedzialności; wiedza staje się wtedy zbiorem wskazówek, jak wybierać spośród tak wielkiej płątaniny dróg (a przestaje być nakazem pozornego wyboru jedynej słusznej).

Nauczanie i uczenie się umożliwia tobie zmianę zdania. Co to oznacza? - twoja niepewność, strach świadczą o tym, że dokonałeś błędnego wyboru i właśnie dlatego czujesz się odpowiedzialny lub winny. Musisz (albo inaczej – naturalną konsekwencją jest wewnętrzna potrzeba) zmiany zdania; a nie – jak być może uważasz – zachowania. Potrzebujesz przewodnictwa tylko na poziomie umysłu, ponieważ skuteczna trwała zmiana zajść może tylko tam, gdzie tkwi przyczyna. To właśnie nastawienie, zdanie jest źródłem twojego zachowania, dlatego wprowadzanie zmian na poziomie zachowania jest z góry skazane na porażkę i frustrację. Zachowanie to przejaw twojego stanu mentalnego, czyli właśnie nastawienia. Zmiana zachowania

przypomina leczenie objawowe, które jest zawsze nieskuteczne (przynosi słabe lub krótkotrwałe efekty), ponieważ nie dotyka przyczyn (na przykład zmiana pracy, zdobycie partnera życiowego) nie leczy tego co jest przyczyną dyskomfortu emocjonalnego; jest jak leczenie raka aspiryną. Zmiana miejsca pracy nie zmieni tego, co stanowi przyczynę np twoich niskich zarobków lub tego, że z pracą na etacie jest ci *nie do twarzy*, a partner nie *uzupełni* ciebie o poczucie wartości, jeśli najpierw ty sam swojej własnej wartości nie uznasz. Lęk jest zawsze oznaką napięcia, które powstaje wtedy, gdy to, czego chcesz (co ci serce podpowiada), jest sprzeczne z tym, co robisz; na przykład tkwisz w toksycznym związku, bo myślisz podświadomie, że nie zasługujesz na nic lepszego, a tak w ogóle to bycie singlem jest źle widziane. To rodzi poczucie przymusu prowadzące do pojawienia się wściekłości, frustracji. Twój umysł jest więc rozdwojony (serce pragnie czegoś innego, a ty tłumaczysz wbrew sobie, że nie możesz inaczej, bo *co ludzie powiedzą*, albo że *wszyscy przecież tak robią*, itp). Twoje zachowanie staje się niekonsekwentne i chaotyczne, obniża się poziom twojej energii, zniechęcasz się – co manifestuje się prokrastynacją lub tzw. lenistwem. Lęk pojawi się, bo brak w tobie gotowości powierzenia się przewodnictwu ducha, brak gotowości na zmianę zdania. Tylko twój umysł może wyhodować lęk – dzieje się tak, gdy tego, co umysł czyli ego chce, nie da się pogodzić z tym, czego w głębi ducha pragniesz. Gdy zdyscyplinujesz umysł (przestaniesz się z nim utożsamiać), lęk zniknie, bo cel stanie się ujednolicony. Lęk jest manifestacją wewnętrznego konfliktu. "Jeśli dwaj z was na ziemi zgodnie o coś prosić będą, to wszystkiego użyczy im mój Ojciec, który jest w niebie"; Mt 18:19. Mowa tu o zgodności pragnień serca (prawdziwego JA) i egotycznego umysłu (wyobrazonego JA) co do jakiejś idei, pragnienia lub wyobrażenia. Być jednością to być jednej myśli i mieć jedną wewnętrzną wolę.

Nauczanie innych (oraz motywowanie) to pomaganie, a każda pomoc powinna dążyć do sytuacji, w której ci, którym pomagasz, będą w stanie pomóc sami sobie. Zatem "ucz innych, gdzie szukać bogactw życia, jak stać się samodzielnym, działać dla dobra innych, a wtedy nigdy nie zechcą przyjąć miski zupy, starych ubrań ani jakiegokolwiek jałmużny, bo nauczyłeś ich, gdzie znajduje się Źródło, nauczyłeś ich, jak korzystać z własnej podświadomości. Motywuj ich zatem do wzbudzania w sobie pragnienia sukcesu, samorealizacji i dążenia do sprawczości".

Zanim pomożesz komuś, powinieneś najpierw sam wzrosnąć w mądrość i zyskać zrozumienie. Nie możesz dać tego, czego sam nie masz. A nie mając wewnętrznej

wnikliwości i roztropności, będziesz uwalniać więźniów, którzy po wyjściu z więzienia zaczną zabijać, naopowiadają ci czegoś o swojej religii, albo o czymś innym w tym rodzaju, a ty będziesz tak naiwny, że im uwierzysz. Jednakże człowiek mający choć trochę mądrości i szersze spojrzenie, wierzący w Przewodnią Zasadę nie da się na to nabrać.

Ucz zatem ludzi, jak korzystać ze szczególnego Boskiego daru wnikania w siebie i proszenia o przewodnictwo i natchnienie do odnajdywania dobrobytu, powodzenia i własnego miejsca w życiu.

A kluczem do tego wszystkiego jest Nieskończona Mądrość, która odpowiada, otwiera swoje drzwi tym, którzy Jej szukają. Bo "cóż cenniejszego niż Mądrość, która wszystko sprawia? Księga Mądrości 8:5 Szczęśliwy człowiek, który posiadał Mądrość (...), [która] jest cenniejsza od najdroższych pereł i nie dorówna jej nic z twoich skarbów, w prawej ręce dzierży długie życie, w lewej zaś – bogactwo i chwałę. Jej drogi są drogami rozkoszy, a wszystkie jej ścieżki niosą pokój". Przypowieści Salomona 3: 13,15-17

Nie próbuj jednak przekonywać ludzi, których umysł jest zamknięty. Poczują tylko urazę do ciebie i do tego, co głosisz, będą mówić fałszywie o tobie i o tym co robisz. Ale kiedy będą gotowi słuchać - usłyszają i sami wrócą do ciebie.

2. Z Choroba świadomości zwana „złem” oraz Sąd Ostateczny jako brama do życia

Uznanie, że Bóg stworzył tylko to, co jest *dobre*, rodzi pytanie: to skąd się wzięło *zło*, dualna koncepcja wszechświata, w którym niektóre istoty znalazły się (albo mają się znaleźć) poza królestwem Boga? Skąd wzięła się koncepcja, że Królestwo Boga zostało oddzielone od świata ludzkiego?² - To wynik przekonania, że świat to konkurujące ze sobą istoty.

Jak to się stało, że energia o niskiej częstotliwości tak mocno się zagęściła, że aż stała się postacią o imieniu – nomen omen – Lucyfer, czyli tym, który niesie światło?³

² patrz chrześcijaństwo, filozofia grecka, Platon

³ "Jaśniejący Syn Jutrzenki" Iz 14:12; ten, który niesie (ferre) światło (lux)

W cokolwiek twój umysł uwierzy, to staje się prawdziwe i realne – także wiara w oddzielenie, która to wiara *staje się* właśnie *diabłem* – istotą potężną, aktywną, niszczycielską i wyraźnie przeciwstawiającą się Bogu. *Diabeł* to wiara w to, że nie jesteśmy jednią, co rodzi strach, niepewność i zagubienie. A takim przestraszonym zagubionym człowiekiem bardzo łatwo manipulować, taki człowiek ulega emocjom i działa pod ich wpływem⁴. Owocem działania *diabła* jest pozbawienie swobody, harmonii i równowagi – czyli choroba. W Biblii odnajdujemy obrazowe przedstawienia diabła⁵, szatana, złego ducha, które mają nam pokazać siłę sprzeciwiającą się Bogu, rozpowszechniającą destrukcję, szkodzącą relacji człowiek – Bóg, człowiek – człowiek oraz relacjom każdego z nas ze sobą samym. Szatan to ten, który oskarża. Owo oskarżenie dotyczy człowieka (Hi 1-3), a zbudowane jest na kłamstwie (J 8:44), aby wzbudzić w tobie poczucie winy i małości – dzięki czemu – sam siebie (bez niczyjej *pomocy*) oskarżasz.

Gdzież więc jest to zło? Skąd i w jaki sposób do tego świata się wkradło? (...) A może zło w ogóle nie istnieje? Cemu więc boimy się i wystrzegamy tego, czego nie ma? Jeśli nasz lęk nie ma uzasadnienia, to na pewno on sam jest złem, bo bez potrzeby szarpie i dręczy nasze serce. Tym większym jest złem przez to, że nie istnieje przedmiot lęku, a jednak się boimy. Albo więc złem jest to, czego się boimy, albo złem jest to, że się boimy. Skąd więc to zło pochodzi? Bo przecież Bóg stworzył wszystkie rzeczy, a będąc dobry stworzył je jako dobre...⁶

Według Josepha Murphy'ego *szatan* to zbiorcze określenie tego, co blokuje twoje samopoznanie, to negatywne treści umysłu. Określenie to oznacza błąd, odwrócenie od Boga – Prawdy, od wiary w Jediną Moc; pojawia się zawsze wtedy, gdy zawierzasz się ograniczeniom, brakom, lękom i wątpliwościom. Szatan to także synonim *masowego umysłu* (światowego umysłu), który oddziałuje na każdego z nas bredząc o brakach, ograniczeniach itp. Szatan to NIC, które próbuje być CZYMS. Jest mitem, bo nie ma takiego bytu, który by "wędrował po ziemi tam i z powrotem"; Hi 1:7. Negatywne myśli nie mają swojej przyczyny poza nim samym (czyli NIC *jest* źródłem, więc – jak stwierdził Święty Augustyn – nie ma uzasadnienia). Szatan, cień w naszym umyśle, przeczy wszystkiemu, co ma pozytywny wydźwięk. "To nie Bóg miłości stworzył diabła, czy w ogóle zło.

⁴ "Miastem odkrytym, bez murów, jest człowiek nieopanowany". Prz 25:28

⁵ Mdr 2:23 i n.; Hi 1:6; J 8:44; 1 J 3:8; Ap 12:9 i 20:2

⁶ Święty Augustyn: Wyznania; VII, 5

Prawo – Pan działa automatycznie materializując myśli każdego człowieka. (...) Twój umysł jest jak woda, która przyjmuje kształt naczynia, w którym się znajduje. Owym naczyniem są twoje wzorce myślowe oraz wyobrażenia, które Kreatywna Moc zamienia w doświadczenie"⁷.

Słowem *człowiek* określa się w Biblii umysł. Gdy w twoim umyśle zaczną rządzić boskie idee (świadomość uzna, że świat fizyczny NIE jest źródłem), pozwolisz prowadzić siebie mądrości oraz intuicji.

Źródłem zła jest odwrócenie naszej świadomości (racjonalnego umysłu) od Najwyższej Inteligencji i skupienie całej uwagi (oraz myśli) na świecie fizycznym. Kiedy to się stało? Kiedy uświadomiliśmy sobie, że dobro może być *gdzieś* nieobecne. Alegorycznie przedstawia to Księga Rodzaju rozdział 3. Bóg zakazał Adamowi i Ewie spożywać owoców z drzewa, które znajdowało się pośrodku Edenu – "drzewo wiadomości dobrego i złego". Wąż był w istocie bardziej przebiegły niż wszystkie zwierzęta lądowe (w 1) – inteligencją przewyższał człowieka, inteligencją niszczycielską – dlatego zdołał zachwiać zaufaniem ludzi do Boga i wmówić im, że nie zjedzenie jakiegoś owocu z jednego z milionów drzew okrada Adama i Ewę ze swobody wyboru. Natychmiast po zjedzeniu owocu okazało się, że zamiast obiecanej *swobody* i *wolności* poczuli się nadzy – odczuli strach, zagubienie, zwodnicze idee wzięły ich w niewolę.

Najmonides stwierdził, że zło (choroba, ubóstwo, niewiedza, śmierć) "polega na nieobecności pewnych jakości. Nie można powiedzieć, że Bóg stwarza zło. Jest to po prostu nie do pomyślenia (...), stwarza On bowiem tylko Byt, a wszelki Byt jest dobry. Wszystkie zło jest brakiem, do którego nie odnosi się stwarzanie"⁸.

Gdy utożsamiałeś się z umysłem i jego kompulsywnymi myślami, powstały:

- α problemy – roztrząsanie w myślach jakiejś sytuacji;
- α konieczność – nawykowe oczekiwanie;
- α samoocena i poczucie własnej wartości uwarunkowane posiadaniem bądź osiągnięciami;
- α zależność, niepokój, wewnętrzne napięcie; niestabilność.

⁷ Joseph Murphy: Mądrość Księgi Hioba. Żyj bez napięć; Wydawnictwo KOS; Katowice 2015 r.

⁸ J.Teichman, K.C. Evans: Filozofia. Przewodnik; s 57

Przestajesz czuć, że istniejesz, czujesz tylko umysł i przytłaczające brzemień stu różnych spraw, które musisz dźwigać dopóki ich nie załatwisz (jaka część konkretnego problemu jest *realna*, a jaka – *dopowiedziana* przez umysł?). Uznaliśmy autorytarną władzę wielkiego NIC, iluzji, która znika natychmiast w świetle prawdy; znika coś, co nie istnieje? Zło nie istnieje, od zawsze jest *zniknięte* – jak bardzo zwodnicze są nasze zmysły (i umysły) skoro widzą (i wierzą bardziej) temu, czego nie ma, niż Temu, który JEST?

Lecz prawda budzi nienawiść – czemu? (...) Może oni w taki sposób kochają prawdę, że ilekroć coś innego pokochają, chcą, by było prawdą to, co kochają? I właśnie dlatego, że nie chcą być oszukiwani, nie lubią, kiedy się im udowadnia, że zostali oszukani? (...) Kochają prawdę, gdy ich oświeca; nienawidzą jej, gdy im wskazuje ich błąd. Ponieważ nie chcą być oszukiwani, a chętnie oszukują, kochają prawdę tylko wtedy, gdy ona się im odsłania, a nienawidzą jej wtedy, gdy prawda im każe patrzeć, jacy oni sami są. (...) Tak to jest – dusza ludzka, ślepa i słaba (...), chciałaby się ukryć; a nie chce, by cokolwiek się przed nią ukryło. Święty Augustyn⁹

"[Opat jednego z greckich klasztorów wyznał, że] najpotężniejszym stwierdzeniem w Biblii jest "Ten, który jest w tobie, jest większy niż ten, który jest w świecie"; 1J 4:4. I dodał: "świadomość, że w głębi mego jestestwa mieszka Bóg w swej mądrości i mocy, napawa mnie wiarą i pewnością. Kiedy proszę o światło zrozumienia, jak rozwiązać jakiś problem, wewnątrz mnie rozbłyskuje nowa myśl. Widzę tę sprawę jasno, gdyż Boskie Światło rozprasza ciemności mego umysłu"¹⁰.

To co w tradycji chrześcijańskiej jest grzeszne lub upadłe, w istocie swej jest zapomnieniem skąd przyszliśmy i jakie dziedzictwo w sobie nosimy. Jesteśmy dziedzicami boskich obietnic – Jezus posługuje się aramejskim słowem *nertun*, zwykle tłumaczonym jako *odziedziczyć*, gdy w aramejskiej wersji trzeciego błogosławieństwa w Ewangelii według Świętego Mateusza mówi: Dojrzałaś się ci, którzy zmiękczają [odpuszczają, przestają odczuwać presję konieczności] to, co w ich wnętrzu zbyt sztywne [odczuwane jako wewnętrzne napięcie] – dzięki zmiękczeniu [odpuszczaniu] otrzymają od kosmosu [na podstawie prawa

⁹ Wyznania; X, 23

¹⁰ Joseph Murphy: Moc przyciągania pieniędzy; Świat Książki; Warszawa 2020 r.; s 55

mentalnego] swoje naturalne dziedzictwo siły i uzdrowienia¹¹. W *usztynianie* wprowadza cię wyczekiwanie (poczucie konieczności), wsłuchiwanie się w ego – umysł, który nie zna Boga i buduje swoje tożsamość na podstawie tego, co posiada i kim jest w świecie fizycznym.

Dlatego "zwróćcie się do Jedyne go i pozostawajcie Jego świadomi, nie ustając w modlitwie. Nie ubóstwiajcie niczego innego w swoim życiu – żadnych koncepcji ani przekonań. Nie dzielcie się na sekty, które same sobie gratulują własnych idei"; Koran, Sura 30, 30 - 32¹².

Szatan wzbudza niepokój manipulując faktami – tworząc na *ziarnie* prawdy kłamstwa, w które *ogłocony* człowiek bezkrytycznie wierzy. Jako przykład niech posłuży idea Sądu Ostatecznego. Jak należy rozumieć, czym jest Sąd Ostateczny? Kurs Cudów proponuje następującą interpretację:

Ponieważ zdolność twórcza tkwi w umyśle, to wszystko co stwarzasz, jest z konieczności sprawą woli.

Z tego także wynika, że cokolwiek sam wytwarzasz, jest prawdziwe w twoich oczach, chociaż nie w Umyśle Boga. Ta podstawowa różnica prowadzi bezpośrednio do zrozumienia prawdziwego znaczenia Sądu Ostatecznego.

Sąd Ostateczny jest jedną z najgroźniejszych idei w twoim myśleniu. Jest tak dlatego, że go nie rozumiesz. Sądzenie nie jest cechą właściwą Bogu; zostało ono powołane do istnienia dopiero po daniu wiary w oddzielenie. Sprawą zasadniczą jest, abyś szybko uwolnił się od lęku, albowiem twoje konflikty wewnętrzne muszą się zakończyć, jeżeli masz przynieść pokój sobie oraz innym umysłom. Sąd Ostateczny zwykle uważany jest za jakąś czynność czy procedurę, którą podejmie Bóg. W rzeczywistości zostanie on podjęty przez ludzi z pomocą Bożą. Jest on raczej końcowym uzdrowieniem, niż wymierzeniem kary, bez względu na to, jak bardzo być może myślisz, że kara jest zasłużona. Kara jest pojęciem całkowicie przeciwnym ze zdrowym umysłem, a celem Sądu Ostatecznego jest przywrócenie właśnie zdrowia umysłowi. Sąd Ostateczny można określić jako proces właściwej oceny. To po prostu oznacza, że każdy w końcu zrozumie, co jest wartościowe, a co nie. Dopiero zrozumiawszy to można racjonalnie kierować zdolnością wyboru. Dopóki jednak nie dokonasz tego rozróżnienia, mogą być kontynuowane jedynie wahania pomiędzy wolną a uwięzioną wolą. Pierwszy krok

¹¹ za: N. Douglas-Klotz: Suficka Księga Mądrości; s 300

¹² N. Douglas-Klotz: Suficka księga mądrości; medytacja Autora nad arabskim tekstem Koranu; s 230

w kierunku wolności wymaga oddzielenia fałszu od prawdy. Jest to proces oddzielenia w konstruktywnym sensie, który odzwierciedla prawdziwe znaczenie Apokalipsy. Kiedy ostatecznie przyjrzyś się temu, co sam stworzyłeś i postanowisz zachować jedynie to, co dobre; dokładnie tak jak sam Bóg przyjrzał się temu, co stworzył i wiedział, że było to dobre. Właśnie w tym momencie umysł może zacząć spoglądać z miłością na swoje własne stworzenie, ponieważ na to zasługuje. W tym samym momencie umysł nieuchronnie wyrzeknie się swoich błędnych wytworów, które bez jego wiary przestaną dłużej istnieć.

Określenie "Sąd Ostateczny" jest przerażające nie tylko dlatego, że zostało ono przypisane Bogu, lecz również z powodu skojarzenia słowa *ostateczny* ze śmiercią wieczną, czymś nieodwracalnym. Jest to wybitny przykład odwróconego do góry nogami postrzegania. Jeżeli przeanalizowalibyśmy obiektywnie znaczenie Sądu Ostatecznego, stałoby się zupełnie oczywiste, że w rzeczywistości jest on bramą do życia. Nikt, kto żyje w lęku, nie jest tak naprawdę żywy. Nie możesz obrócić swojego własnego sądu ostatecznego przeciwko sobie, ponieważ nie stworzyłeś sam siebie. Możesz go jednak zastosować w sensowny sposób, do wszystkiego, co w dowolnym czasie wytworzyłeś i pozostawić w swojej pamięci tylko to, co jest twórcze i dobre. Tylko to może ci nakazać twój zdrowy umysł. Celem czasu w tym procesie jest wyłącznie "danie ci czasu" byś doprowadził do tego sądu. Jest to twój własny, doskonały sąd, nad twoimi doskonałymi stworzeniami. Kiedy wszystko, co zatrzymasz, jest tylko czymś dobrym (czyli wyrażającym harmonię, pokój wewnętrzny, niezależność od opinii świata fizycznego, jednię) nie ma powodu, aby pozostał w tobie jakikolwiek lęk. Taka właśnie jest twoja rola w pojednaniu.

2.3: Emocje i myśli

„Ludzie boją się wszystkiego, nawet siebie samych. Lękacie się nieba, źródła spokoju duchowego. Lękacie się Natury, przestrzeni spoczynku i ciszy. Lękacie się Boga dobra i oskarżacie Go o gniew, a przecież pelen jest miłości i miłosierdzia”¹³. Zaryzykuję tezę, że lęk rządzi życiem człowieka. Bo czego efektem – jeśli nie lęku – mogą być przekonania o brakach, podziałach, niezasługiwaniu, niewystarczalności itp.?

¹³ Przed Tronem Piękna – fragment utworu Kahlila Gibrana, libańskiego poety, pisarza i malarza, 1883-1931 r; cytata za: N. Douglas-Klotz: Mała księga życia; s 76, 77

Czy emocje są pierwsze, a po nich dopiero przychodzą adekwatne do nich myśli? A może jest na odwrót? - to myślami (opiniami, komentarzem) wywołujemy emocje. Moja teza jest taka: niekontrolowane myśli (te, które przychodzą do nas same) są wynikiem emocji, ale kiedy świadomie oceniamy, komentujemy – myślami wywołujemy emocje (tak jak coś sobie wyobrażając, zaczynamy czuć jakieś emocje). Niezależnie od tego, czy moja teza jest prawdziwa czy nie, emocje i myśli są ze sobą ściśle związane:

myśli odgrywają rolę albo przy tworzeniu emocji albo podtrzymywaniu emocji. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, kiedy traktujemy je jako tożsame z rzeczywistością, jako prawdy absolutne; kompletnie tracimy dystans do tego, co słyszymy w swojej głowie, towarzyszy temu poczucie pilności (konieczność natychmiastowego działania).

Mimo, że intelektualnie wiemy, że myśli to nie fakty, kiedy już do nas przychodzą często nie potrafimy się od nich zdystansować. Myśli są w istocie interpretacją, komentarzem, zniekształceniem, nie są nawet namiastką rzeczywistości. Dlatego należy dążyć do tego, aby uznać treść własnych myśli za to, czym naprawdę są. Zależnie od tego, na ile te słowa są nam przydatne w życiu, możemy działać na ich podstawie lub nie – mamy wybór. Nabieranie dystansu do treści myśli jest potrzebne, aby stworzyć przestrzeń na bogate spełnione i świadome życie.

Na warunki życiowe oddziałują emocje, które wyparliśmy i stłumiliśmy na poziomie psychicznym; nie będąc świadomym tych wypartych uczuć, przyciągamy adekwatne do nich okoliczności (gniew/ apatia/ smutek przyciąga gniewne myśli, formułujemy nasze pragnienia z pozycji gniewu/ apatii/ smutku). Podstawowa zasada emocji (oraz Prawa Przyciągania) brzmi: podobne przyciąga podobne, i zawsze przyciąga to w obfitości [Dobry człowiek z dobrego skarbcza swego serca wydobywa dobro, a zły człowiek ze złego skarbcza wydobywa zło. Bo z obfitości serca mówią jego usta; Łk. 6:45] Jezus wskazuje nam, że mowa jest odbiciem tego, co człowiek nosi w sercu, więc słowa można traktować jako papierek lakmusowy uczuć, motywacji czy dążeń. Przy czym *zły* w tej sentencji tłumaczyłabym jako *zniszczony*, zdegradowany obraz samego siebie i nagromadzone destrukcyjne emocje; [*dobry* – jest przeciwieństwem]. Odzwierciedlenie tej zasady znajdziemy np. w Ewangelii Świętego Mateusza¹⁴: „Każdemu bowiem, kto ma, będzie dodane, tak że nadmiar mieć będzie. Temu zaś kto nie ma, zabiorą nawet to, co ma.” To oznacza, że jeżeli pielęgnujemy w sobie emocje braku (energię o niskiej częstotliwości; takie jak: złość, pożądanie, strach, żal, apatia,

¹⁴ Mt. 25:29; por. Łk. 8:18

poczucie winy, wstyd) przyciągniemy obfitość braku. Gdy pielęgnujesz uczucia dobrobytu (o wysokich częstotliwościach, takie jak: pokój, radość, miłość, akceptację) przyciągasz obfitość dobrobytu. Drugą zasadą emocji jest: pozytywne i negatywne uczucia, emocje (sprzeczne ze sobą) nie mogą zajmować umysłu jednocześnie. Dlatego musimy dokonać wyboru, które uczucia będą dominować. *Uczucia nie są prawdą o tobie, ale wytworem ego, a umysł uwierzył, że są niezbędne do przetrwania.*
David Hawkins

Emocje to nasza reakcja na świat zewnętrzny i objawiają się w ciele, jak już zostało powiedziane. Świat zewnętrzny to fizyczne odzwierciedlenie naszego stanu ducha (naszych poglądów, przesądów, opinii) – słowem wszystkiego, czemu przypisaliśmy ważność i obdarzyliśmy emocją lub uczuciem. Wydaje nam się, że dokładnie pamiętamy minione wydarzenie – tymczasem: szczegóły *zacierają* się, a emocje z nim związane pozostają – *głośnie i wyraźne*.

Obdarzamy emocjami iluzję, *taniec cieni* na ekranie naszej świadomości. Czy nie lepiej zadać sobie pytanie, czy to, czemu nadaję znaczenie (i obdarzam emocjami) ma rzeczywiście znaczenie? A jeśli TAK, to JAKIE i DLACZEGO?

Kiedy czegoś nie akceptuję w mojej fizycznej rzeczywistości, mówię: „To nie prawda! To w moim świecie nie istnieje!” A jeśli chodzi o przeszłość (gdy myśli o niej powracają): „Puszczam cię wolno! Byłeś, przeminąłeś. Już nie istniejesz” – a przy szczególnie natrętnych myślach: „won mi stąd!!!”

post 3:

Czy nie o denara umówiłeś się ze mną?

Królestwo Niebieskie podobne jest do gospodarza, który wyszedł wczesnym rankiem, aby nająć robotników do swej winnicy. Umówił się z robotnikami o denara za dzień i posłał ich do winnicy. Gdy nadszedł wieczór, [wyplacił wszystkim robotnikom po denarze, niezależnie od tego, czy przepracowali cały dzień, pół dnia czy jedną godzinę. Ci, co przepracowali cały dzień, szemrali przeciw gospodarzowi]: Ci ostatni jedną godzinę pracowali, a zrównałeś ich z nami, którzyśmy znosili ciężar dnia i spiekoty. Na to [gospodarz] odrzekł: Przyjacielu, nie czynię ci krzywdy; czy nie o denara umówiłeś się ze mną? Weź co twoje i odejdź! Mt 20:1-16
Królestwo Niebieskie to nie miejsce na ziemi, ale twój stan mentalny.

Cieężko pracujesz, aby mieć środki na życie? Masz dosyć takiej sytuacji? Do kogo masz o to pretensje? Do całego świata? Do innych ludzi? A jakie pielęgnujesz przekonania na temat pieniędzy? Szczęścia? Na temat własnego losu? O jakiegokolwiek sprawie w swoim życiu? Na temat ludzi, z którymi masz do czynienia?

Przekonania to nic innego, jak tylko twoja umowa ze światem. Nie szemraj więc, że ktoś "przepracował tylko jedną godzinę" a otrzymał więcej niż ty, który przepracowałeś całe dwanaście godzin. Na pewno chciałbyś znaleźć się na miejscu tego, co przepracował godzinę – ale nic się nie zmienia. Czym innym jest pragnienie czegoś a czym innym bycie gotowym na przyjęcie tego. Dopóki naprawdę nie uwierzysz, nie osiągniesz swoich pragnień. Dopóki nie zmienisz swoich przekonań – zwłaszcza przekonań o tym, że nie zasługujesz na szczęśliwe radosne życie w obfitości – będziesz tkwił w obecnym położeniu.

Mierzenie wysoko w życiu, dążenie do dostatku nie wymaga fizycznej pracy, albo prób zmieniania ludzi oraz okoliczności poprzez wymuszanie na nich tego, czego chcesz – wymaga przede wszystkim otwarcia umysłu na zmianę przekonań i wyobrażeń dotyczących ciebie samego oraz twojej rzeczywistości. Zażądaj więc tyle ile chcesz. Nie targuj się – stanowczo poproś i otwórz umysł na otrzymanie tego – przecież w pełni zasługujesz!

*Targowałam się z Życiem o pensa
I nic więcej nie chciało mi dać,
Choć błagałam je wieczorami
Patrząc na swój marny dobytek.*

*Bo Życie to sprawiedliwy chlebowdawca.
Daje ci tyle, o ile poprosisz
Lecz gdy już uzgodnicie zapłatę,
Musisz zrobić to, czego się podjąłeś.*

*Pracowałam za kromkę chleba,
By dowiedzieć się z konsternacją,
Że Życie zapłaciłoby chętnie
Każdą sumę, jakiej bym zażądała.¹⁵*

¹⁵ wiersz w: Napoleon Hill Myśl i Bogać się

Co musisz zrobić, czego się podjąć? Musisz dzielić się swoimi talentami. Otrzymałeś je po to, aby obdarowywać ludzi tym, czego potrzebują lub pragną. Pamiętaj! Nie targuj się o wysokość zapłaty, nie błagaj – zażądaj!

post 4:

Święta choroba wywołana przez księżyc czyli podświadomość¹⁶

Istnieje tylko jedna moc. "Słuchaj Izraelu, Pan jest naszym Bogiem - Panem jedynym"; Pwt 6:4.

Jeden Pan i jedna moc. Nie dwie, trzy ani tysiąc, lecz tylko ta jedna, jedyna, która mieszka w sercach nas wszystkich. Nie mogą istnieć dwie. Gdyby istniały dwie moce, jedna znosiła by drugą. Wszędzie panował by chaos. Nie byłoby ładu, symetrii ani proporcji. Nie byłoby planu. Panował by wieczny konflikt. To byłoby samobójstwo i nedorzecznosc. Jak Nieskończoność mogłaby się podzielić lub rozmnożyć?

Naraz ktoś z tłumu zawołał: „Nauczycielu, spójrz, proszę Cię, na mego syna; to mój jedynak. A oto duch chwyta go, tak, że nagle krzyczy, targa tak, że się pieni, i tylko z trudem odstępkuje od niego, męcząc go. Prosiłem Twoich uczniów, żeby go wyrzucili, ale nie mogli”. Na to Jezus rzekł: „O plemię niewierne i przewrotne! Jak długo jeszcze będę u was i będę was znosił? Przyprowadź tu swego syna.” Gdy on jeszcze się zbliżał, zły duch porwał go i zaczął targać. Jezus rozkazał mu surowo, i zły duch opuścił go. Od tej pory chłopiec odzyskał zdrowie. Wtedy uczniowie zbliżyli się do Jezusa na osobności i pytali: Dlaczego my nie mogliśmy go wypędzić? On zaś rzekł: Z powodu małej wiary waszej (...). Ten zaś rodzaj złych duchów wyrzuca się tylko modlitwą i postem. Mt 17: 14-21. Z powyższej przypowieści dowiadujemy się o chłopcu cierpiącym na epilepsję. Grecy uważali epilepsję za świętą chorobę, ponieważ jej przyczyny upatrywali w księżycu – a zgodnie ze starożytną symboliką, jednakową we wszystkich świętych księgach świata, *księżyc* oznacza umysł podświadomy. *Syn* natomiast to *oświecony rozum*, czyli świadomy umysł namaszczoney mądrością Boga. Mówiąc jeszcze prościej: umysł mający świadomość kontaktu z

¹⁶ Na podstawie: J. Murphy: Wykorzystaj swój potencjał przez potęgę podświadomości. Zyskaj zdrowie i energię życiową. Księga 4; REBIS, Poznań 2009; strony: 166-170, 172, 173 i 175

Bogiem – Wyższą Inteligencją (Polem Kwantowym, Źródłem), a mądrość płynąca od Boga (z tego Pola, Źródła) jest mu nakazem. W przytoczonej przypowieści jest mowa o tym, że w podświadomości dziecka znajdowało się dużo toksyn, będących przyczyną ataków epilepsji.

Za dnia nie porazi cię słońce ni księżyc wśród nocy. Pan cię uchroni od zła wszelkiego: czuwa nad twoim życiem. Ps. 121:6,7. Współczesna psychologia, psychiatria i medycyna psychosomatyczna wykazały bezspornie, że choroby umysłu i ciała biorą swój początek w głębinach podświadomości. Negatywne wzorce, programy podświadomości nazywa się "zarazą, co idzie w mroku"; Ps 91:5,6. Jeśli przeliterujemy słowo *evil* (zło) wspak, otrzymamy *live* (życie ale także prawdziwy). Tym właśnie jest zło – wędrówką pod prąd życia (czyli wbrew prawdzie co oznacza kłamstwo). A prawdziwe życie przybiera postać harmonii, piękna, miłości, radości, rytmu i ładu. Zasada życia zawsze poszukuje świętego naczynia – ciebie – w którym mogłaby wyrazić siebie na najwyższym poziomie. Płyniesz pod prąd życia, kiedy żywisz urazę, wrogość, gniew i tym podobne uczucia.

Biblia mówi, że tego typu choroby, niedomagania leczy się „modlitwą i postem”. Czyli dokładnie CZYM? *Post* wcale nie oznacza powstrzymywania się od jedzenia szynki, lodów czy innych przysmaków. *Post* oznacza odsunięcie na bok informacji przekazywanych przez zmysły; objawów (czyli spraw świata fizycznego) i powszechnie panujących przekonań; strachu, niewiedzy i przesądów; fałszywych dogmatów (w tym) teologicznych, prawd wiary i (ślepego przywiązania) do tradycji i obrzędów. Prawidłowa, zbilansowana dieta pomaga utrzymywać ciało w dobrej kondycji, jest zatem ważne jakie produkty trafiają na twój talerz. Ale nie możemy zapominać o *diecie duchowej*, mentalnej. *Dieta mentalna* polega na powstrzymywaniu się od kosztowania *zatrutych potraw* serwowanych przez świat obiektywnych faktów i fałszywych przekonań zrodzonych przez masowy umysł (zbiorową mentalność). Poszcząc w ten sposób, zawsze dokąds dojdiesz; gdy zrezygnujesz z postu – dojdiesz albo *za daleko* albo *donikąd*. Powstrzymuj się od przyjmowania lęku a zagości w twoim życiu uzdrawiająca miłość.

Uzdrawiająca Potęga nigdy się nie narodziła i nigdy nie umrze. "Woda Jej nie zniszczy, ogień nie spali, wiatr nie rozwieje"; por. Iz 43:2. Jest w tobie. Dlaczego by z niej nie skorzystać? Oto sposób leczenia (procedura lub metoda modlitwy za siebie samego lub inną osobę), która sprawdza się w leczeniu niekorzystnych stanów emocjonalnych i psychicznych:

- Najpierw zanurzam się w sobie i wymieniam imię osoby, której chcę pomóc;
- następnie przez trzy cztery minuty rozmyślam o Nieskończoności czyli o obecności Boga, kontemplując w głębi duszy absolutny spokój, pełnię harmonii, transcendentną Miłość i Najwyższą Mądrość. Jednocześnie twierdę, że to, co jest prawdą o Nieskończoności (o Bogu) jest prawdą o człowieku, za którego się modlę, (lub o mnie samym). Staram się poczuć, jak w jego umyśle panuje ład, harmonia, błogość, spokój i radość. W ten sposób stwarzam nastrój, psychiczną atmosferę pokoju, zdrowia i harmonii. Kiedy czuję, że dołożyłem wszelkich starań, zostawiam to i ogłaszam uzdrowienie tego człowieka. Powtarzam tę procedurę dwa lub trzy razy dziennie albo tak często jak potrzeba. Zawsze modlę się jak gdybym robił to po raz pierwszy w życiu.

Najważniejsze to nie ustawać aż do kresu nocy, aż wstanie dzień i cienie się rozprzeczna. Moc Boża mieszka w każdym z nas, i prędzej czy później dzięki tejże modlitwie odzyska należne Jej miejsce i uzdrowi. Naszym wysiłkiem musi być wytrwałość, determinacja, uparte nieprzyjmowanie do wiadomości odpowiedzi odmownej (a konkretnie: dowodów naszych zmysłów o rzekomym *nic się nie dzieje*).

Głównym celem wszystkich naszych modlitw jest dotarcie do uczucia wewnętrznej radości, a wtedy Bóg wykona resztę. "Dlaczego nie mogliśmy go [uzdrowić]? Jezus im rzekł: Z powodu małej wiary waszej. Bo zaprawdę powiadam wam: Jeśli będziecie mieć wiarę jak ziarno gorczycy, powiecie tej górze: "Przesuń się stąd tam!" a przesunie się. I nic niemożliwego nie będzie dla was; Mt 17: 19,20.

post 5:
Oburzenie przełożonego synagogi
- lęk dyktuje obiekcje¹⁷

Nauczał w szabat w jednej z synagog. A była tam kobieta, która od osiemnastu lat miała ducha niemocy: była pochylona i w żaden sposób nie mogła się wyprostować. Gdy Jezus ją zobaczył, przywołał ją i rzekł do niej: „Niewiasto, jesteś wolna od swej niemocy”. Włożył na nią ręce, a natychmiast wyprostowała się i chwaliła Boga. Lecz przełożony synagogi, oburzony tym, że Jezus w szabat uzdrowił, rzekł do ludu: Jest sześć dni, w których należy pracować. W te więc przychodźcie i leczcie się, a nie w dzień szabatu! Pan mu odpowiedział: Obludnicy, czyż każdy z was nie odwiązuje w szabat wołu lub osła od żłobu i nie prowadzi, by go napoić? A tej córki Abrahama, którą szatan osiemnaście lat trzymał na uwięzi, nie należało uwolnić od tych więzów w dzień szabatu? Łk 13: 10-16

Uzdrowiająca Moc nie zaczęła działać kilka tysięcy lat temu. Nigdy nie narodziła się i nigdy nie umrze. Uzdrowiająca Moc to Obecność Boga, a Bóg nigdy się nie narodził i nigdy nie umrze. Uzdrawienie dokonuje się przez cały czas.

Darem uzdrawiania dysponuje każdy człowiek na świecie. Nieskończona, uzdrawiająca Obecność znajduje się bowiem w ludzkim wnętrzu. Bóg mieszka w tobie. Być może nie korzystasz z Jego pomocy, ale On tam jest. "Ja jestem Pan, a poza mną nie ma Boga. Jesteście bogami i wszyscy – synami Najwyższego"; odpowiednio: Iz 45:21 oraz Ps 82:6. Uzdrowiająca Obecność działa w tobie dwadzieścia cztery godziny na dobę.

Od chwili przyjścia na świat doświadczyłeś setek uzdrowień. Odbływały się one, choć z większości z nich nie zdawałeś sobie sprawy. Wewnętrzna Inteligencja nieustannie odnawia twoje ciało. Wiara ogromnie przyspiesza działanie Uzdrowiającej Mocy.

Z powyższej przypowieści dowiadujemy się, że kobieta została wyleczona w szabat. Wielu traktuje szabat dosłownie, jako okres, w którym nie wolno wykonywać żadnej pracy, ba, nie wolno zapalać światła czy w windzie wciskać guzika z numerem piętra. Jest to dosłowna interpretacja, która ogranicza zamiast poszerzać. Tymczasem szabat

¹⁷ Na podstawie: J. Murphy: Wykorzystaj swój potencjał przez potęgę podświadomości. Zyskaj zdrowie i energię życiową. Księga 4; REBIS, Poznań 2009; strony: 175- 184, 186-188

to – przede wszystkim – wewnętrzny spokój, pewność, dzięki której przypominamy sobie o dostępności Bożej Obecności we wszystkich sytuacjach, w każdej chwili i miejscu. Szabat oznacza odpoczynek w Bogu. To wewnętrzne przekonanie, pewność że modlitwa zostanie wysłuchana. To czas jaki mija pomiędzy zapłodnieniem (poczęciem) a urzeczywistnieniem. Świecisz szabat, gdy nie pragniesz już więcej modlić się o daną rzecz. Jest to bowiem wewnętrzne ciche przeświadczenie duszy (o tym, że ta rzecz jest już twoją rzeczywistością). Kiedy modlisz się, medytujesz i osiągasz punkt wewnętrznego spokoju oznacza spełnienie, wysłuchanie modlitwy. Z tą chwilą doświadczasz natychmiastowego przepływu Bożej energii, mocy, życia i witalności.

Należy pamiętać, że przestrzeganie zewnętrznych czynności, rytuałów, ceremonii, obrzędów, nakazów i zarządzeń nie jest prawdziwą wiarą – jedyną istotną ceremonią jest poruszenie twojego serca, zmiana wewnętrzna, przemiana serca i umysłu, w którym rozpała się miłość, wartości duchowe. Wiara żyje w sercu a nie na ustach, wyryta jest w duszy a nie na kamiennych tablicach. Wiara to twoje życie, twoja postawa, twój oddech, twoje myśli, to nastawienie do siebie samego oraz do innych ludzi poprzez budowanie i pielęgnowanie relacji; kiedy pielęgnujesz w świadomości pokój, zdrowie, szczęście oraz dobrą wolę, odstępują od ciebie obawy, choroby, nieprzyjaciele.

Właśnie w szabat owa kobieta została uzdrowiona. Przełożony synagogi, o którym wspomina się w powyższej przypowieści, symbolizuje dominującą myśl, ideę twojego umysłu. Synagogą jest umysł, miejsce zgromadzenia myśli, uczuć, nastrojów oraz opinii.

Bóg jest zawsze dostępny – to znaczy, że patrzysz na swoje pragnienie – na rozwiązanie swojego problemu, a mówiąc językiem biblijnym – na swoje *zbawienie*. Gdybyś był bardzo chory – twoim wybawcą byłoby zdrowie; gdybyś był ubogi (w jakimkolwiek znaczeniu) – wybawieniem byłoby bogactwo, dobrobyt; gdy jesteś głodny, twoim wybawcą jest jedzenie. Kobieta cierpiąca z powodu *niemocy* symbolizuje poczucie osłabienia sił witalnych, depresyjny stan świadomości, subiektywne przekonanie o chorobie, które powoduje kalectwo. Słowo *kobieta* oznacza emocjonalną naturę, subiektywny aspekt życia. Wszelkie choroby są odzwierciedleniem negatywnego wzorca myślowego, który emocjonalnie nasycił naszą świadomość. Przełożony synagogi uosabia myśli podszyte lekami, wątpliwości

i argumenty, które pojawiają się, by skłonić ciebie do odwrócenia się od wiary w Jedyną Wszechmogącą Potęgę.

Odwróć uwagę od fałszywych przekonań świata, a obumrą wskutek zaniedbania.

Wyobraź sobie, że w tej chwili dokonuje się twoje uzdrowienie.

Określenie *faryzeusze* kojarzymy głównie z żydowską sektą. Faryzeusze są także symbolem ludzi, którzy kładą nacisk na zewnętrzne działania i obrządki. Trzymają się oni litery prawa, lecz brakuje im miłości oraz rozumienia głębszego znaczenia słów Ewangelii. Ich życiem rządzą zewnętrzne rytuały, pompa i ceremoniał. Pogoda, okoliczności działają na umysł jedynie jako sugestie. Kiedy umysł jest przeciążony, napięty i zestresowany, podobne efekty powstają również w ciele. Dochodzi do zaburzenia pracy narządów. Choroby ciała są zewnętrznym wyrazem nastawienia psychicznego lub stanów świadomości.

Nie istnieje prawo, które uzasadniałoby dysonans. Jest prawo zdrowia, lecz nie ma prawa choroby. Istnieje prawo obfitości, ale nie ma prawa ubóstwa. Jest prawo uczciwości, lecz nie ma prawa oszustwa. Istnieją prawa matematyki, lecz nie istnieje prawo błędu. Jest prawo piękna, lecz nie istnieje prawo brzydoty.

Przekonanie jest jedyną mocą, która ma nad tobą władzę. Dlatego powtarzaj modlitwę, afirmacje wyrażające twoje nowe przekonania przez 30 dni, rób to świadomie, z głębokim uczuciem i zrozumieniem. Umysł przekona się o twoim zdrowiu oraz integralności.

Życie zawsze goi nasze skaleczenia, siniaki, skręcenia kończyn i otarcia. Nigdy nas nie potępia. Kiedy zjemy szkodliwy pokarm, właśnie ta zasada życiowa dążąca do ocalenia nas, spowoduje że zwymiotujemy pozbywając się toksyn z organizmu. Życie ma skłonność do zdrowienia i regeneracji. Oprócz toksyn działających na ciało są również toksyny psychiczne. W każdym z nas mieszkają prawnicy oraz faryzeusze. Reprezentują oni prawa ustanowione przez człowieka, ludzkie opinie oraz przekonanie, że podlegamy karze za grzechy, która determinuje nasze przeznaczenie; i że staniesz przed sądem.

Tymczasem cały sąd został przekazany Synowi. "Syn" to twój umysł. Tak – to twój umysł cię osądza; sam siebie osądzasz. Uwierz w Boga miłości, a On obetrze z twoich oczu łzy. Przebacz sobie. Zmień swój sposób myślenia, a podświadomość wysłucha ciebie. Przeszłość zostanie wymazana z pamięci i nigdy o sobie nie przypomni.

Wola Boga jest wolą życia, która dąży do wyrażenia siebie poprzez ciebie w postaci harmonii, piękna, miłości, pokoju, radości, pełni oraz doskonałości. Bóg, który jest pośrodku ciebie, prowadzi cię teraz.

post 6:

1. DZIESIĘCIU TRĘDOWATYCH¹⁸

6.1: Terapia głębi

Bóg jest życiem, a teraz ono należy do ciebie. Zatem istotą Nieskończoności jest bezgraniczna miłość, nieskończona inteligencja, pełna harmonia, doskonały pokój, bezgraniczna radość, nieograniczona mądrość, idealny ład, symetria i proporcja. Istnieje ponad wszelkimi rzeczami i stworzeniami, ale jest zakorzeniona w sercu każdej istoty. Radość nie może pragnąć smutku, harmonia - niezgody, porządek - bezładu a miłość - kary, nieszczęścia i cierpienia. Bowiem "W miłości nie ma lęku, gdyż doskonała miłość usuwa lęk, ponieważ lęk kojarzy się z karą. Ten zaś, kto się lęka, nie wydoskonalił się w miłości"; 1J 4:18

Niektórzy ludzie mówią "prześladuje mnie pech". Jeśli wierzysz w fałszywą przesłankę, twoje doświadczenie życiowe musi dostosować się do tego mylnego założenia. Koniec końców sam sobie tworzysz pecha, sam sobie wymierzasz karę; sam siebie obdarowujesz wszystkim – czy to radością czy smutkiem, bólem czy spokojem. Kiedy używasz swojego umysłu, twoja świadomość i podświadomość zostają zsynchronizowane. Kiedy powtarzasz dzień po dniu określone twierdzenia – podświadomość potraktuje te twierdzenia jak rozkazy i wykona je. Podświadomość nie pyta, nie ocenia, czy są one dla ciebie korzystne czy nie.

Rozkaz to rozkaz. Jeśli znasz prawa swojego umysłu i stosujesz się do tego prawa w konstruktywny sposób, nie możesz być dłużej niewidomy, chory czy sparaliżowany. Uzdrawiająca Moc jest obecna w nas wszystkich i jest obecna bez przerwy.

"Zmierzając do Jerozolimy, przechodził przez pogranicze Samarii i Galilei. Gdy wchodzili do pewnej wsi, wyszło naprzeciw Niego dziesięciu trędowatych.

¹⁸ Na podstawie: J. Murphy: Wykorzystaj swój potencjał przez potęgę podświadomości. Zyskaj zdrowie i energię życiową. Księga 4; REBIS, Poznań 2009; strony: 191-193, 195-202

Zatrzymali się z daleka i głośno zawołali: Jezusie, Mistrzu, ulituj się nad nami. Na ich widok rzekł do nich: idźcie, pokażcie się kapłanom. A gdy szli, zostali oczyszczeni. Wtedy jeden z nich, widząc, że jest uzdrowiony, wrócił chwaląc Boga donośnym głosem, upadł na twarz do nóg Jego i dziękował Mu. A był to Samarytanin. Jezus zaś rzekł: Czy nie dziesięciu zostało oczyszczonych? Gdzie jest dziewięciu? Żaden się nie znalazł, który by wrócił i oddał chwałę Bogu, tylko ten cudzoziemiec. Do niego zaś rzekł: Wstań, idź, twoja wiara cię uzdrowiła "; Łk 17:11-19.

Ta przypowieść dotyczy nas wszystkich, mówi nam, że choroba ciała ma swój początek w chorobie duszy.

Trędowaty bez wątpienia symbolizuje stan nieczystości – czyli umysł targany sprzecznymi pragnieniami, emocjami i myślami, w których panuje chaos.

Trędowatym w Biblii nazywa się człowieka ogarniętego nienawiścią lub urazą.

Trąd to wyniszczająca choroba, symbolizująca stan, w jakim znalazła się osoba pozbawiona witalności, energii, entuzjazmu i wigoru, która z psychologicznego punktu widzenia oddzieliła się od Źródła wszelkiego życia. Jesteśmy trędowaci, kiedy przepełnia nas zawiść, gniew, nienawiść oraz samopotępienie.

Kiedy w Biblii mówi się, że Jezus w drodze do Jerozolimy przechodził przez Samarę i Galileę, musimy pamiętać, że każde miasto lub miejscowość symbolizuje stan umysłu. Odnosi się więc do procesu modlitwy lub jej etapów. Jezus zatem uosabia ideał, twoje pragnienie, plan lub cel, które zawsze kroczą ulicami twojego umysłu. Twój ideał, wyobrażenie lub wizja mówią ci właśnie w tej chwili "Wstań i zaakceptuj mnie".

Twoje pragnienie musi przejść przez Samarię, która jest symbolem zamętu, skłonności do stwarzania problemów i konfliktów w obrębie Galilei będącej twym umysłem. Korzystając z umysłu musisz podjąć decyzję. Pamiętaj jednak – istnieje tylko jedna Obecność i siła, Jedyna uzdrawiająca Moc. Wspomniana liczba *dziesięć* powstająca przez dopisanie zera (pierwiastka żeńskiego, tego co podświadome) do jedności (pierwiastka męskiego, tego co świadome) symbolizuje zakończenie czynności. To oczywiście przejaw Boga, który porusza się i urzeczywistnia w twoim życiu. Przejaw ten może przybierać postać uzdrowienia, natchnienia, przewodnictwa lub wysłuchanej modlitwy. Wszystkie życiowe doświadczenia są skutkiem interakcji świadomości i podświadomości. Innymi słowy *dziesięć* oznacza interakcję pierwiastka męskiego i żeńskiego w umyśle: logicznego myślenia

i emocji, mózgu i serca, świadomego i podświadomego. Kiedy ta dwójka działa harmonijnie, konstruktywnie i radośnie, tworzy szczęśliwe małżeństwo lub związek. Człowiek jest wtedy zintegrowany, zdrowy, pełen życia i odważny. Następstwem myśli są rzeczywiste emocje. Wynika z tego, że nasza wiara pochodzi od sposobu myślenia.

Wszyscy chcemy pójść do Jerozolimy. Jerozolima to miasto pokoju w naszym wnętrzu. Spokój ogarnia nas, gdy nasza modlitwa zostaje wysłuchana; wtedy to z twojego umysłu znikają podziały i przywrócona zostaje jedność. Stajesz się uzdrowiony, szczęśliwy i radosny. Ta dwójka: pragnienie i wiara, stają się jednym i wszystko jest już dobrze; konflikt i frustracja są skutkiem niejednomysłowości w umyśle. Pojawiają się wtedy dwie moce. Wierzysz w pozytywne i negatywne. Jesteś w rozterce. W twoim umyśle toczy się bitwa, ponieważ w rzeczywistości nie istnieją dwie moce – ale złudzenie tej drugiej jest tak silne, że stajesz się pewien jej istnienia. Nie wiesz w co wierzyć, ponieważ tracisz orientację. Spoglądasz na swoje otoczenie, okoliczności, uwarunkowania i mówisz do siebie: "Wszystko stracone, nie ma wyjścia". W gruncie rzeczy twierdzisz wtedy "Bóg nie zna drogi wyjścia".

Kiedy mówisz "Tego problemu nie da się rozwiązać" tak naprawdę twierdzisz "Bóg czyli Nieskończona Inteligencja nie zna odpowiedzi". Wszystko to są oczywiście niedorzeczności. Nie ma dwóch mocy – jest tylko złudzenie tej drugiej, ale to bardzo silne złudzenie. Ulegając tejże iluzji udzielasz mocy warunkom zewnętrznym (pogodzie, okolicznościom, innym ludziom albo gwiazdom).

Kiedy pragnienie i lęk się kłócą, umysł i ciało stają się polem bitwy. Wtedy dochodzi do utraty energii – inwestujesz ją w *cień* – iluzje i nie starcza, abyś mógł prosperować, starcza co najwyżej na egzystencję, przetrwanie. Musisz oduczyć się obdarzania mocą sprawczą świat stworzony. Nie wolno wywyższać stworzenia ponad Stwórcę. Musisz rozwiązać ten konflikt. Jak?:

- Spójrz na bojaźliwe, negatywne myśli i nakaz im opuścić twój umysł. Gdy zdasz sobie sprawę, że one są jedynie złudzeniem mocy, przestaną się bronić. Takich myśli nie uzasadnia żadne prawo, nic nie daje im oparcia.
- Przypomnij sobie (uświadom), że istnieje tylko Jedna Twórcza Moc, która przenika w tej chwili twoje wzorce myślowe, przynosząc ci dobro, którego szukasz.

Postępuj tak regularnie, systematycznie, aż dojdzie do uzdrowienia sytuacji. Wtedy ogłosisz w swoim umyśle werdykt: wskazując winnych (negatywne myśli), uwalniasz więźnia (swoje pragnienie) i przekazujesz go w ręce Pana (swojej subiektywnej jaźni, tj podświadomości). Tam, dzięki powtarzaniu i wierze – twoje pragnienie głęboko zapada w twój podświadomy umysł. Na tym polega terapia głębi czyli ujmując rzecz językiem biblijnym – wejście do Jerozolimy. Na tym polega osiągnięcie pewności.

Brzemie, które dźwigaliśmy zostaje zdjęte, ponieważ dotarliśmy do śmierci, tzn umarliśmy dla niechcianego stanu. Rozpoczęliśmy życie w tym, co nowe. *Muszę umrzeć dla tego, czym jestem, abym mógł żyć dla tego, czym pragnę się stać. Muszę umrzeć dla ubóstwa, choroby, bezradności, lęku i strachu, i przywrócić do swojego życia prawo obfitości, zdrowia, sprawczości oraz miłości.*

Słowo (nasza myśl) stało się ciałem urzeczywistnionym w naszym organizmie oraz okolicznościach zewnętrznych.

6.2: dziękuję¹⁹

"Zmierzając do Jerozolimy przechodził przez...

Krzyk dziesięciu trędowatych oznacza krzyk każdego mieszkańca Ziemi. Jest to wołanie wszystkich stroskanych, sfrustrowanych i załęcznionych ludzi – "Mistrzu, ulituj się nad nami!"

"Idźcie, pokłońcie się kapłanom". Kapłan symbolizuje postrzeganie duchowe, intuicyjną świadomość wielkich prawd Nieskończoności. Kapłan to osoba składająca ofiarę; każdy z nas jest kapłanem Boga, kiedy odwraca się od fałszywych bogów i zatrutych przysmaków serwowanych przez irracjonalną mentalność masową (masowy umysł) ze wszystkimi jej lękami, przesadami i zgrozą. Składamy ofiarę, czyli dorzucamy negatywne myśli, obawy i fałszywe przekonania, a kontemplujemy miłość, pokój, piękno i doskonałość. Aby otrzymać trzeba dać. Dajemy, kiedy pościmy od urazy i karmimy się miłością. Pościmy od wyobrażania sobie ubóstwa i karmimy się wyobrażeniami o Bożej obfitości. Pościmy od lęku aby delektować się wiarą w Boga

¹⁹ Na podstawie: J. Murphy: Wykorzystaj swój potencjał przez potęgę podświadomości. Zyskaj zdrowie i energię życiową. Księga 4; REBIS, Poznań 2009; strony: 202 – 211

i wszystko, co szlachetne. Pościmy od smutku aby rozkoszować się radością, ponieważ wiemy, że "radość w Panu jest naszą ostoją"; Ne 8:10. Pościmy od samopotępienia, depresji i użalania się nad sobą, a w zamian karmimy się życzliwością wobec siebie samego oraz innych ludzi. Odrzucamy objawy i napawamy się wizją zdrowia i szczęścia.

Często powtarza się sformułowanie: negatywne, błędne myśli lub przekonania. Skąd wiadomo, że myśl lub przekonanie jest błędne? Najprościej mówiąc – błędne myślenie wywołuje niepewność, strach, zmartwienie, wątpliwości, pod ich wpływem stajemy się niecierpliwi. Decyzje podjęte pod ich wpływem zamiast rozwiązywać, uspokajają, dawać wewnętrzną ulgę – splatają, gmatwają, mnożą problemy. Po czym poznać, że myśl lub przekonanie jest błędne, niewłaściwe? - po owocach, zawsze poznajemy po owocach; czy rodzą nam cierpkie, kwaśne *psiary* czy ociekające słodyczą dorodne jabłka.

Prawo Boga samorzutnie odpowiada na wzorzec działania naszego umysłu. Przeszłość zostaje zapomniana i nigdy o sobie nie przypomni. Wznosząc się ku sercu Boga, twierdząc i czując się takimi jakimi zaplanował nas Bóg – szczęśliwymi, radosnymi, zrównoważonymi, spokojnymi i kochającymi – grzebiemy raz na zawsze przeszłość, która była niezgodna z planem Bożym. Pobieżna modlitwa nie jest odpowiedzią. Tu chodzi o prawdziwy głód i pragnienie. "Błogosławieni, którzy łakną i pragną sprawiedliwości, albowiem oni będą nasyceni"; Mt 5:6. Mając do czynienia z własnym umysłem korzystasz z jego prawa – pytanie czy we właściwy tj korzystny sposób. Tak jak z ogniem: możesz się przy nim ogrzać ale możesz i oparzyć; prąd w gniazdku może sprawić, że piekarnik upiecze chleb, ale jeśli włożysz mokre palce do gniazdka, konsekwencje będą bardzo przykre.

Nie inaczej jest z wykorzystywaniem prawa mentalnego. Spójrz na okoliczności swojego życia a dostrzeżesz, kiedy wykorzystujesz je do ogrzania się, kiedy do "uruchomienia sprzętu AGD", a kiedy "wkładasz mokre palce do ognia lub gniazdka". Ponadto – prawo nie może żywić urazy ani dążyć do wyrównania rachunków. Wiara, że Bóg (Źródło, Pole Kwantowe) karze zsyłając nieszczęścia, pecha czy choroby jest potwornie głupia i dowodzi twojej ignorancji. Wyjmij palce z gniazdka a prąd – nieszczęścia, pech – przestaną cię prześladować, prąd zacznie zasilać energię twojego życia i "upiecze dla ciebie wspaniałe bochny chleba": szczęście, radość, rozwiązania i miłość.

Nie wystarczy pobieżna modlitwa. Aby to się dokonało potrzeba szczerości i nowego, duchowego spojrzenia – tylko wtedy wymażesz ze swego głębokiego umysłu dawne negatywne wzorce, które stały się przyczyną wszystkich twoich problemów.

Prawo umysłu (mentalne) nigdy nie ma względu na osobę i nigdy nas nie karze. To my sami wymierzamy sobie karę robiąc niewłaściwy użytek z tego prawa; czy przyszło ci kiedykolwiek do głowy, że prąd w gniazdku wymierza ci karę i dlatego cię poraził? Jedynym grzechem jest ignorancja i wynikające z niej trwanie w niewiedzy, a wszelkie rzekome kary to owoce ignorancji. Po prostu doświadczamy reakcji prawa, które uruchamiamy naszymi myślami oraz przekonaniami.

Musimy utożsamić się psychicznie i mentalnie z tym, czego chcemy, a nasz skarbiec zostanie dla nas ponownie uzupełniony niewyczerpalnymi bogactwami. Nie ma straty – istnieje jedynie poczucie straty.

Ludzie, którzy nas okradają, oszukują lub w inny sposób zawodzą, są jedynie posłańcami informującymi nas o tym, za kogo się uważamy; świadczą o stanie naszej własnej samooceny. Nie ma sensu złościć się na posłańców – ich zadaniem jest pokazać tobie obszary, w których musisz nazwać i uleczyć swoje przekonania – wyprostować ścieżki Panu; por Łk 3:4-5.

Jeśli poddamy się uczuciu, że jesteśmy tym, kim pragniemy być, jeśli utrzymamy poczucie prawdziwości tego, co afirmujemy i będziemy dawać sobie do tego prawo, skumulujemy kolejne myśli i nastroje by wreszcie osiągnąć w swoim umyśle punkt spełnienia. Niektórzy ludzie w kółko opowiadają o jednej rzeczy, która ominęła ich w danym roku (zwykle niezbyt ważnej). Natomiast nie wspominają o tych dziesięciu, dwunastu cudownych rzeczach, które im się przytrafiły dzięki modlitwie lub zmianie nastawienia. To na czym się skupiasz to rośnie – zatem skup się na radości z tego, co osiągnąłeś a nauczysz się wdzięczności. A wdzięczność jest jak magnes. Jak mówi Biblia, uzdrowiony trędowaty, który okazał wdzięczność był cudzoziemcem. Takimi *cudzoziemcami* w twoim umyśle mogą być choroba, strach, zmartwienie, problem w pracy lub w domu. Negatywne postawy (postawy wynikające z rozżalenia, gniewu, z "moje musi być na wierzchu", z braku zrozumienia lub przebaczenia) są właśnie *cudzoziemcami*. "Byłem przybyszem – mówi Jezus – a przyjęliście Mnie"; Mt 25:35. Zatem obecność Boga w umyśle i sercu jest *przybyszem* dla ludzi i oznacza istnienie piękna, miłości, dobrej woli, łagodności, pewności oraz światła w twoich oczach. Bóg nie jest obcy, ponieważ panuje w tobie obfitość i spokój umysłu, oświecenie

i natchnienie. Wtedy twoje słowa są "złotymi jabłkami na sprzętach ze srebra, słodyczą dla gardła, lekiem dla ciała"; Prz 25:11, Ps 119:103.

Strach, niepokój, gniew są *obcymi, intruzami* okradającymi nas ze spokoju umysłu. Kiedy zaniedbamy te niekorzystne stany, i skupimy całą uwagę na miłości, wierze, pięknie – na Obecności Boga w sobie – wtedy doznamy uzdrowienia, pokój umysłu powróci. "Wtedy jeden z nich, widząc, że jest uzdrowiony, wrócił chwając Boga donośnym głosem, upadł na twarz do nóg Jego i dziękował Mu". Oto doskonała recepta na modlitwę. Co oznacza „upaść na twarz”? Słowo *twarz* oznacza prawdę, czyli obecność Boga w tobie; *stopy* zaś są symbolem zrozumienia; *upaść* to odłożyć na bok rozum (logikę tego świata, ego) wiedząc, że Nieskończona Mądrość i Moc w naszym wnętrzu potrafią zrobić wszystko.

Wdzięczne serce to umysł, który wierzy i cieszy się radością wysłuchanej modlitwy. Zanim fizycznie otrzymasz, wiara daje taką pewność otrzymania tego, o co prosisz, że już prosząc dziękujesz; "trwajcie więc na modlitwie z dziękczynieniem"; Kol 4:2.

Wszystko gotowe, jeśli duch wasz gotów. Bóg zawsze dotrzymuje słowa.

W gruncie rzeczy wszyscy jesteśmy tutaj wędrowcami, pielgrzymami i przybyszami. Opuściliśmy raj (stan absolutu) i nie czujemy się tutaj jak u siebie w domu. Mamy swoje zamięłowania, pragnienia, ideały oraz aspiracje, a jednak, jeśli przyjrzeć się bliżej, wydaje się, że świat zaprzecza wewnętrznym podszeptom naszego serca, które nakłaniają nas do powrotu do Źródła.

Nie zajmuj się teraz dobrymi, zdrowymi cechami, aspektami, warunkami i okolicznościami swojego życia, lecz odszukaj obcy element (blokady) – to, co cię martwi i teraz ci dokucza, np. jakieś niezaspokojone pragnienie. Zwróć się ku wewnętrznej Bożej Obecności. Wstrzymaj maszynię umysłu, skup uwagę, skoncentruj się na tym, że Duch w tobie jest Bogiem, przyczyną, źródłem wszelkiego dobra. Następnie składaj dziękczynienie, powtarzając ciche "Dziękuję". Niech to słowo kołysze cię do snu i sprawi, że twój umysł ogarnie wdzięczność. Postępuj tak, aż przepelni cię świadomość, że "wykonało się". Z chwilą, gdy przyswoisz to sobie, otrzymasz odpowiedź. Trędowaci zostaną oczyszczeni.

Post 7:

Wypieranie emocji²⁰

Chwile zagubienia i dezorientacji ważne są tak samo, jak chwile ukojenia, bo też wnoszą w (...) chaotyczne życie uzdrowienie i równowagę.

N. Douglas-Klotz: Mała księga życia.

Nie ma duchowości bez uznania całości ludzkiego doświadczenia, bez pochylenia się nad cierpieniem, smutkiem, stratą, rozczarowaniem czy złością. Wszystkie twoje emocje są ważne, wypieranie i tłumienie ich to pogłębianie problemów, o których informują. Jednak często się zdarza tak, że praktyki duchowe stają się pretekstem do unikania przeżywania niektórych emocji (bo jak nie będziesz cały dzień pozytywnie myśleć, nie będziesz radosny, to spotka cię coś niedobrego), nie zajmowania się swoimi problemami, traumami oraz ranami, których mogliśmy doświadczyć w różnych momentach życia.

Ale trzeba zwrócić uwagę na jeszcze jedną rzecz.

Niewłaściwie rozumiane praktyki duchowe często służą temu, by unikać poznawania prawdziwego siebie, co może utrwalić wcześniejsze problemy. Psychologia zna termin "spiritual bypassing" SP jako określenie *emocjonalnych uników*, gdzie dana praktyka ma bronić przed cierpieniem i bólem.

Oto przykładowe taktyki *unikania*:

Nie mogę sobie pozwolić na słabość! Każde zachowanie inne niż oczekiwane (pozytywne myślenie przez cały dzień i nie denerwowanie się; nieustanny zachwyty i radość) jest potępiane. Jeżeli cierpię to znaczy, że popełniłam błąd, muszę być bardziej uważny.

- Gniew zostaje uznany za *negatywną* emocję, której nie powinno się okazywać. Tymczasem nie ma czegoś takiego jak *negatywne* emocje, gdyż każda emocja jest informacją. Gniew może pojawić się, gdy czujemy się ograniczeni, nie szanowani, bezsilni. Problem leży w sposobie okazywania gniewu, a nie w tym, że go w ogóle okazujemy. Okazanie gniewu może być oczyszczające,

²⁰ Źródło: Karina Anna Lipiec: Światło Przebudzenia Duchowego. Mądrość biblijnych przypowieści odczytana na nowo; Ridero 2023 r.; 162-163

może zmienić relacje lub dać szansę na skończenie tego, co nie działa. Wiele osób jednak nie widziało w swoich domach dobrych wzorców wyrażania gniewu (była to raczej agresja niż gniew).

- Tłumienie niechcianych myśli i emocji: te z nich, które nie pasują do ideału, muszą zostać odrzucone lub unieważnione. A są one informacją o przeszłych nierozwiązanych problemach lub naturalną reakcją na bieżące wydarzenia.

Gdy pojawia się *negatywna* emocja, może lepiej potraktować ją jak biedne zagubione dziecko i przemówić do niej: *Witaj smutku, żalu, witajcie pretensje. Możesz tu być; nie jestem tutaj, aby cię leczyć; aby czegoś od ciebie wymagać; aby cię zmieniać. Widzę cię, dostrzegam kochana.*

Niemal szokuje, jak szybko ta emocja błędnie aby wreszcie się rozpuścić; przetestowałam na sobie.

1. Post 8:

Wytrwałość zostanie wynagrodzona²¹

Skoro Myśli tworzą emocje – to oznacza ni mniej ni więcej, że powtarzanie afirmacji (dwóch, trzech) najpierw przełamuje opór umysłu (który karmiłeś głównie myślami o ograniczeniach czy brakach), aby mogły zostać zaakceptowane – a ostatecznie zostały przyporządkowane tym myślom adekwatne uczucia. Powtarzanie afirmacji (nawet jeśli teraz masz do tego sceptyczne nastawienie, wątpisz, czy to coś da) nabiera sensu, jeśli będziesz robić to tak często w ciągu dnia, jak to tylko możliwe i będziesz w tym wytrwały.

Powtarzaj! Powtarzaj! Powtarzaj! Powinniśmy nie ustawać tak, jak wdowa z Ewangelii według świętego Łukasza (18: 2-5):

W pewnym mieście żył sędzia, który Boga się nie bał i nie liczył się z ludźmi. W tym samym mieście żyła wdowa, która przychodziła do niego z prośbą: „Obroń mnie przed moimi przeciwnikami!” Przez pewien czas nie chciał, lecz potem rzekł do siebie: Chociaż Boga się nie boję ani z ludźmi się nie liczę, to jednak, ponieważ naprzykrza

²¹ fragment z książki: Napoleon Hill: Myśl i bogać się; HELION; 2018; s 196

mi się ta wdowa, wezmę ją w obronę, żeby nie przychodziła bez końca i nie zadreślała mnie”.

Zobacz, nawet ten niesprawiedliwy sędzia ugiął się pod nieustępliwością.

Nieustępliwość (wytrwałość, natarczywość) przełamuje opór.

Wytrwałe powtarzanie afirmacji przełame opór umysłu i treść afirmacji dociera do podświadomości.

post 9:

Cztery umowy²²

9.1: Bycie żywym to bycie sobą

Czytając książki mające związek z szeroko pojętą duchowością czy tzw "rozwojem osobistym" zauważyłam, że powtarzają się w nich pewne słowa, sformułowania takie jak, jak: energia, słowa mają moc, powtarzanie, świadomość, iluzja (mgła, maya), umysł jako filtr lub interpretator rzeczywistości, poznawanie siebie oraz powrót do siebie (kim NAPRAWDĘ jestem?), życie w zgodzie ze sobą, narzucanie przekonań oraz opinii (które tworzą ego, maski pod którymi się chowamy) itp. Sformułowania te powtarzają się jak mantra – i mam wrażenie, że to one z jednej strony opisują naszą rzeczywistość (zarówno tę zbiorową czyli społeczną, jak i osobistą, indywidualną) a z drugiej strony – stanowią klucz do zmiany życia z bezcelowej egzystencji na życie pełne harmonii i miłości. Przypadkiem (a właściwie – nie przypadkiem, bo takowe przecież nie istnieją) natrafiłam na publikację o "czterech umowach", które z nieco innej perspektywy pokazuje na czym polega nasze uwikłanie w dramę tworzenia i pogłębiania problemów życiowych (a jednocześnie podaje sposób postępowania, który pomaga wypłatać się z większości tychże problemów) – i właśnie na podstawie tej publikacji powstało to nagranie.

Sen planety, społeczeństwa to wielki zewnętrzny sen złożony z miliardów mniejszych, osobistych snów. Na ów sen składają się wszystkie zasady: wartości, prawa, religie, odmienne kultury i sposoby zachowań, rządy, szkoły, wydarzenia społeczne i święta. Rodzice (oraz inni) od dzieciństwa uczą nas jak śnić w sposób, w który śni społeczeństwo. "Uwaga" to umiejętność, którą posiadamy w celu rozróżniania i skupienia się tylko na tym, co chcemy postrzegać. Dorośli wokół nas przykuli naszą

²² Na podstawie: Don Miguel Ruiz M.D. "Cztery umowy. Księga Mądrości Tolteków. Przewodnik do Wolności Osobistej; wyd. Oryg 1997r; PDF darmowy fragment

uwagę i włożyli nam do głowy informacje poprzez nieustanne powtarzanie (wzmacniane systemem nagród i kar), a informacje te dotyczyły tego, jak zachowywać się, w co wierzyć, a w co nie wierzyć, co jest akceptowalne a co nie, co jest dobre a co złe, jak oceniać siebie oraz innych ludzi, co jest ładne a co brzydkie itd. Rozwijano w nas potrzebę, by inni poświęcali nam swoją uwagę, o którą możemy nawet ostro konkurować (o uwagę swoich rodziców, nauczycieli, kolegów), czemu dawać wiarę a czemu nie. Jedynym sposobem na przechowanie informacji to zgoda na nią – mieć wiarę oznacza wierzyć bezwarunkowo; dlatego nie dopuszczono możliwości własnego wyboru. System wartości jest jak Księga Praw, która rządzi naszymi umysłami bez zastrzeżeń. Istnieje w naszym umyśle coś, co bezlitośnie osądza wszystkich i wszystko – Sędzia. Istnieje też część nas samych, która odbiera oraz akceptuje te sądy – Ofiara, która dźwiga winę i wstyd. Cokolwiek zrobisz wbrew Księdze Praw, doznasz dziwnego uczucia w swojej duszy, uczucia, które nazywa się strachem, który otwiera wszystkie emocjonalne rany. Jeśli przyjmiemy, że piekło jest stanem umysłu, to sen planety jest piekłem – bo jest miejscem kary, strachu, bólu i cierpienia (na który sami się skazujemy). Z pokolenia na pokolenie uczeni jesteśmy śnić piekło w naszym własnym życiu – w prywatnym śnie. Doświadczamy piekła, bo nie widzimy prawdy, bo jesteśmy ślepi. To, co nas oślepia, to wszystkie fałszywe wartości w naszej głowie, które zostały tam wtłoczone w procesie wychowania (socjalizacji przypominającej tresurę). Zostaliśmy nauczeni potrzeby posiadania racji i jednoczesnego udowadniania innym, że się mylą; zostaliśmy nauczeni wiary w nasze przekonania, które wystawiają nas na cierpienie. To tak jakbyśmy żyli w najgęstszej mgle, która nie pozwala nam widzieć dalej niż czubek własnego nosa. Żyjemy we mgle, która nawet nie jest rzeczywista (jest snem). Cały twój umysł jest mgłą, w której tysiące ludzi mówi jednocześnie i nikt nikogo nie rozumie. To dlatego stawiasz opór życiu. Bycie żywym budzi w ludziach największy strach, ponieważ oznacza podjęcie ryzyka wyrażania czym naprawdę jesteś – bycie żywym czyni bycie sobą. **A my zostaliśmy nauczeni tego, że życie polega na spełnianiu wymagań innych ludzi; że mamy żyć według poglądów innych ludzi – i tak też żyjemy motywowani strachem przed brakiem akceptacji i byciem nie dość dobrym dla kogoś innego.** W procesie wychowania tworzymy (pod wpływem stosowanego wobec nas systemu nagród i kar) obraz tego, czym jest doskonałość po to, by starać się być wystarczająco dobrymi. Tworzymy obraz tego, jacy powinniśmy być, aby zyskać akceptację wszystkich (począwszy od mamy i taty, poprzez rodzeństwo, nauczycieli aż po pracodawcę i współmałżonka). Tworzymy obraz doskonałości, do którego jednak nie pasujemy, bo nie jest prawdziwy. Nie będąc idealnymi, odrzucamy samych siebie. Nie potrafimy sobie

wybaczyć, że nie jesteśmy tym, czym chcielibyśmy być – raczej – czym "wierzymy", że powinniśmy być. Staramy się ukryć siebie, więc udajemy, że jesteśmy tym, czym nie jesteśmy. W końcu przestajemy czuć się autentycznymi i zakładamy społeczne maski, aby inni tego nie zauważyli. Tak strasznie się boimy, że ktoś zauważy! Osądzamy innych również na podstawie naszego obrazu doskonałości, więc naturalnie oni też nie spełniają naszych oczekiwań. Poniżamy się byle zadowolić innych ludzi i zasłużyć na ich akceptację. Nikt jednak nie krzywdzi nas tak, jak my sami krzywdzimy siebie, a zmuszają nas do tego Sędzia, Ofiara oraz System Wartości. Jeśli popełnimy błąd w oczach innych będziemy się starali mu zaprzeczyć i zatuszować go. Jednak, gdy tylko znajdziemy się sam na sam ze sobą, Sędzia staje się wyjątkowo srogi, wina niewybaczalna, a my uważamy, że jesteśmy głupi albo źli, albo nic nie warci. **W całym twoim życiu nikt nigdy nie skrzywdził cię bardziej niż ty siebie. Mamy potrzebę bycia akceptowanymi i kochanymi przez innych, ale nie potrafimy akceptować i kochać samych siebie. Im bardziej będziemy siebie kochać, tym mniej będziemy siebie krzywdzić. Nasz obraz doskonałości (i niemożność sprostania mu, bo najzwyczajniej na świecie jest na wskroś fałszywy) jest przyczyną odrzucania samych siebie – dlatego nie akceptujemy siebie takimi jakimi jesteśmy i nie akceptujemy innych takimi, jakimi są.** Istnieje tysiące umów²³, które zawarłeś sam ze sobą, z innymi ludźmi, snem twojego życia, z Bogiem, społeczeństwem, twoimi rodzicami, współmałżonkiem, dziećmi. Jednak najważniejsze umowy to te, które zawarłeś z samym sobą. W tych umowach wyjaśniłeś sobie, kim jesteś, co czujesz, w co wierzysz i jak postępować (co jest dla ciebie możliwe a co niemożliwe; co wolno tobie osiągnąć a na co nie zasługujesz, itp). Efektem tego jest to, co nazywa się osobowością. Pojedyncza umowa nie byłaby dużym problemem, jednak my zawieramy wiele umów, które powodują cierpienie i sprawiają, że ponosimy w życiu porażki. Jeśli chcesz, aby twoje życie było radosne i spełnione, musisz znaleźć odwagę, aby złamać umowy, które opierają się na strachu i pozbawiają cię siły charakteru. Umowy wynikające ze strachu wymagają od nas zużycia mnóstwa energii, natomiast umowy powstające z miłości pomagają nam tę energię zachować, a nawet zyskać dodatkową. Za każdym razem, gdy uda się tobie złamać jakąś umowę, cała siła, którą włożyłeś w jej stworzenie, wróci do ciebie. Jeśli zastosujesz te cztery umowy, przyniosą ci one radość osobistej siły, by zmienić cały system twoich starych umów. Jeśli zdołasz zacząć żyć według tych czterech umów, w twoim życiu dokona się zdumiewająca przemiana. Zamiast żyć w piekielnym śnie, zaczniesz tworzyć nowy - twój prywatny niebiański sen. Jakie to umowy?

²³ Umowa – czyli: zasady postępowania lub zbiór nakazów i zakazów, których należy przestrzegać, aby otrzymać wynagrodzenie – czytając nagrodę lub brak kary.

9.2: Bądź szlachetny w swoich słowach²⁴

Pierwsza z czterech umów jest najważniejsza i zarazem najtrudniejsza do przestrzegania. Twoje słowa są mocą, którą tworzysz kształt swojej rzeczywistości. Słowa są darem wprost od Boga "na początku było Słowo, Słowo było u Boga i Bogiem było Słowo, w nim było życie"; por J 1: 1-5. Twoja wola manifestuje się poprzez słowa [zarówno te wypowiedziane na głos jak i przemyślane]. Słowo jest siłą (dźwiękiem, wibracją), którą powodujesz wydarzenia w twoim życiu. Ale uwaga – jest to miecz obosieczny. Twoje słowa mogą stworzyć najpiękniejszy sen lub zniszczyć wszystko wokół ciebie. Jedno z ostrzy to niewłaściwe użycie słowa, które z życia robi piekło. Drugie to nieskazitelnosc, szlachetność w użyciu słowa, które tworzy piękno i miłość w twoim życiu. W zależności od tego jak słowo zostanie użyte, ono wyzwala lub zniewala. Ludzki umysł jest jak urodzajna gleba, na której nieustannie zasiewane są ziarna. Ziarna to opinie, poglądy i pojęcia. Wkładasz ziarenko do ziemi – czyli myśl – i ono rośnie. Problem polega na tym, że zbyt często przyjmują się na nim ziarna strachu. Pojedynczy lęk czy wątpliwość, zasiane w naszym umyśle mogą spowodować ciąg dramatycznych zdarzeń. Jedno słowo jest jak zaklęcie, a ludzie używają słów jak żli czarnoksiężnicy bezmyślnie rzucając na siebie czary i klątwy. Jedno słowo wystarczy, aby rzucić na kogoś czar lub zdjąć z niego urok. Nieustannie rzucałyśmy czary, wyrażając opinie. Podczas procesu wychowania nasi rodzice i rodzeństwo (oraz inne osoby) wyrażali swoje opinie na nasz temat bez chwili zastanowienia. My uwierzyliśmy w te opinie i żyliśmy w strachu z ich powodu, dręcząc się, że nie spełniamy w zadawalającym stopniu ich oczekiwań. Ktoś wygłasza opinię "Patrz, ale ta dziewczyna brzydka!" - nie ma znaczenia, że jest piękna. Dopóki wierzy, że jest brzydka (bo dorastała wśród opinii opartych na strachu), dopóty trwa jej umowa, czar, pod którego wpływem się znajduje. Poprzez przykucie uwagi, słowo może wnikać do umysłu i zmienić nasze przekonania na lepsze lub gorsze. W oryginale nazwa tej umowy brzmi: „Bądź bezgrzeszny w swoich słowach”. Co w rzeczywistości oznacza *grzeszyć* i *grzech*? Grzech to wszystko, cokolwiek robisz wbrew sobie. Wszystko w co wierzysz, co czujesz lub mówisz, jeśli jest wbrew tobie, jest grzechem. Występujesz przeciwko sobie, gdy siebie za cokolwiek osądzasz lub obwiniasz. Bycie bez grzechu to - nie występować przeciwko sobie. Będąc bezgrzesznym bierzesz odpowiedzialność za swoje czyny, lecz nie osądzasz się ani nie obwiniasz. Grzech zaczyna się w momencie odrzucenia samego siebie, swojej prawdziwej natury. W kategoriach

²⁴ Nazwa umowy – moja. Oryginalna nazwa 1 umowy to: Bądź nieskazitelnym (dosł. bezgrzesznym) w słowach

religijnych odrzucenie siebie jest grzechem śmiertelnym, prowadzącym do śmierci (i to już za życia). *Bezgrzeszność* zaś – prowadzi do [pełni] życia. Bądź bezgrzeszny w słowach – czyli nie używaj słów przeciwko sobie. Jeśli spotkam cię i nazwę głupcem, może się wydać, że używam słów przeciwko tobie. W rzeczywistości używam ich przeciw sobie, ponieważ moje słowa rozzłoszczą ciebie, a twoja złość nie wyjdzie mi na dobre. Zatem jeśli rozzłoszczę ciebie i poprzez moje słowa zatruję cię swoją emocjonalną trucizną, w istocie użyję słów przeciwko samemu sobie. Jeśli kocham siebie, będę wyrażał tę miłość w relacjach z tobą, moje słowa będą zatem bez skazy także moje działanie spowoduje u ciebie podobną reakcję. Bycie szlachetnym w słowach oznacza właściwe wykorzystywanie własnej energii, co ukierunkowuje ją na prawdę i miłość do siebie samego. Jeśli z takim właśnie zamiarem zawrzesz ze sobą umowę – być szlachetnym w tym, co mówisz, prawda objawi się poprzez Ciebie samego i w relatywnie krótkim czasie całkowicie usunie wszelkie emocjonalne trucizny, które w sobie nosisz. Jednak zawarcie tej umowy jest trudne, ponieważ zostaliśmy nauczeni dokładnie odwrotnego postępowania. Zostaliśmy nauczeni nawykowo kłamać (być nie do końca szczerym) w relacjach z innymi, a co gorsza – oszukiwać samych siebie. Nasze słowa są zanieczyszczone, wypaczone i dlatego tworzymy za ich pomocą własne prywatne piekło. Używamy słów, by przeklinać, obwiniać, oskarżać, niszczyć. Oczywiście, używamy ich również w dobrych celach, ale niezbyt często. Najczęściej używamy słów, by rozsiewać naszą wewnętrzną truciznę – by wyrażać złość, zazdrość i nienawiść. Słowo to czysta magia – najpotężniejszy dar, jaki posiadamy jako ludzie – a używamy go przeciwko sobie. Za pomocą słów tworzymy chaos. Używamy go dla wywołania nienawiści, nieporozumień pomiędzy ludźmi, rodzinami i narodami. Poprzez wypaczanie słów niszczymy jeden drugiego i podtrzymujemy nawzajem w sobie strach i niepewność. Ponieważ słowo jest magią, którą posiadają ludzie a wypaczone słowa – przekleństwem, klątwą – bez przerwy stosujemy klątwę, nie wiedząc nawet o tym, że słowo ma magiczną moc. Jeśli zastosujemy się do pierwszej umowy i staniemy się szlachetni w naszych słowach, wszelka emocjonalna trucizna zostanie usunięta z naszego umysłu oraz z naszego sposobu porozumiewania się w osobistych związkach z innymi. Szlachetność słowa, ustrzeże Cię również przed złymi czarami (klątwami) rzucanymi przez innych. Negatywna opinia może przyjąć się w Twoim umyśle tylko wtedy, gdy Twój umysł będzie gruntem przygotowanym pod takie opinie. Kiedy staniesz się szlachetny w słowach, Twój umysł przestanie być podatny na słowa pochodzące ze złych emocji. W zamian za to, stanie się gruntem przygotowanym na przyjmowanie tylko słów pochodzących z miłości. Miara

szlachetności Twoich słów jest Twoja miłość własna. To, w jakim stopniu kochasz samego siebie i co odczuwasz jest wprost proporcjonalne do jakości i prawości tego, co mówisz. Kiedy jesteś szlachetny w słowach, czujesz się dobrze, czujesz się szczęśliwy i spokojny. Wystarczy być szlachetnym w słowach, aby odmienić swój piekielny sen. W tej właśnie chwili, zasiewam to ziarno w Twym umyśle. To, czy ziarno to urośnie, zależy od tego, na ile Twój umysł jest przygotowany na przyjęcie ziaren miłości. To, czy zawrzesz ze sobą tę umowę: jestem szlachetny w słowach, zależy tylko od Ciebie. Pielęgnuj to ziarno, a ono, rosnąc w Twoim umyśle, wytworzy kolejne, ziarna miłości, które wypienią ziarna strachu. Pierwsza umowa zmienia rodzaj ziaren, na które podatny jest Twój umysł. Bądź szlachetny w słowach. Tak brzmi pierwsza umowa, którą powinienes zawrzeć z samym sobą, jeśli pragniesz być wolny, jeśli pragniesz być szczęśliwy i jeśli chcesz, by Twoje życie przestało być piekłem. Ta zasada ma wielką moc. Korzystaj ze słowa, by wyrażać swoją miłość. Stosuj dobre czary, rozpoczynając od siebie. Powiedz sobie, jaki jesteś cudowny i wspaniały. Powiedz sobie, jak bardzo siebie kochasz. Posłuż się słowem, by złamać wszystkie małe (ale liczne) umowy z sobą, które sprawiają, że cierpisz. Jesteś w stanie to zrobić. Możesz to zrobić, ponieważ ja to zrobiłem, a nie jestem lepszy od Ciebie. Jestem dokładnie taki jak ty. Mamy ten sam typ mózgu i ciała – jesteśmy ludźmi. Jeśli ja potrafiłem złamać stare umowy z samym sobą i zawrzeć nowe, tym razem korzystne, to i Ty potrafisz to samo. Jeśli ja potrafię być szlachetny w słowach, dlaczego i ty nie mógłbyś być szlachetny w słowach? Ta jedna umowa może zmienić całe Twoje życie. Szlachetność (czystość, dobroduszość, miłosierność) słowa może poprowadzić Cię ku osobistej wolności, wielkiemu sukcesowi i dostatkowi, może sprawić, że przestaniesz się bać, a Twoje życie wypełni radość i miłość. Wyobraź sobie tylko, co możesz stworzyć zachowując szlachetność swoich słów. Możesz odmienić sen pełen strachu i żyć innym życiem. Możesz żyć w niebie pośród tysięcy ludzi żyjących w piekle, ponieważ będziesz poza tym piekłem. Możesz osiągnąć królestwo niebieskie za sprawą tej jednej umowy: bądź szlachetny w słowach.

9.3: Nie bierz nic do siebie

Kolejne trzy umowy wynikają z pierwszej. Druga umowa mówi, abyś nie brał nic do siebie. Cokolwiek dzieje się wokół Ciebie, nie bierz tego do siebie. Jeśli spotkam Cię na ulicy i powiem: "ale jesteś głupi", nie znając Cię nawet, moje stwierdzenie nie będzie dotyczyło Ciebie, ale mnie [to moje rozgoryczenie lub żal znajdzie ujście, i nie ma on absolutnie żadnego związku z tobą, bo wynika z jakiejś sytuacji mojego życia]. Jeżeli weźmiesz te słowa do siebie, będzie to znaczyło, że być może wierzysz w to, że

jesteś głupi. Może po cichu myślisz sobie: "Skąd on wie? Jest jasnowidzem, a może każdy od razu widzi, jaki jestem głupi? " Bierzesz to do siebie, ponieważ zgadzasz się z każdym słowem, które zostało powiedziane. Z chwilą, gdy wyrazisz swoje przyzwolenie, przenika Cię trucizna i zostajesz schwyty w piekielną pułapkę. To, co sprawia, że dajesz się w nią złapać, to nadawanie osobistej wartości (nadawanie czemuś lub komuś znaczenia) – czyli zakładanie z góry, że wszystko dotyczy mojego JA. W okresie naszej edukacji czy ogólniej: socjalizacji, zostaliśmy nauczeni brania wszystkiego do siebie. Mamy wrażenie, że wszyscy mówią o nas w określony sposób z naszego powodu, gdy tymczasem stanowi to odzwierciedlenie ich stanu mentalnego. Nic, co robią inni ludzie, nie dzieje się z Twojego powodu²⁵. Postępują tak, a nie inaczej, z uwagi na siebie. Wszyscy ludzie żyją w swoim własnym śnie, w swoim własnym umyśle, w świecie zupełnie różnym od twojego (można powiedzieć: każdy ma swój własny świat i swoje zabawki). Kiedy bierzemy coś do siebie, zakładamy, że oni wiedzą, jak wygląda nasz świat, i próbujemy nałożyć naszą perspektywę świata na ich perspektywę. Nawet gdy sytuacja wydaje się być bardzo osobista, nawet, gdy inni ubliżają ci wprost – nie ma to nic wspólnego z tobą. To, co mówią i robią inni oraz opinie, które wygłaszają, wynika z umów, które zachowują w swym umyśle. Punkt widzenia bierze się z zaprogramowania, jakie nam wszczepiono podczas wychowania. Gdy ktoś wygłasza opinię na Twój temat, mówiąc: "jesteś głupi", nie bierz tego do siebie, bo osoba ta wyraża (uzewnętrznia) swoje własne uczucia, przekonania i opinie [wynikające z jej kondycji mentalnej]. Osoba ta próbowała podesłać Ci truciznę, a jeśli wzięłeś jej słowa do siebie, przyjmujesz tę truciznę i zatruwa ona również ciebie. Branie rzeczy do siebie sprawia, że stajesz się łatwym łupem dla wszystkich (sfrustrowanych czy nieszczęśliwych) ludzi oraz złych czarnoksiężników. Mogą oni z łatwością wziąć cię na haczyk jedną niepozorną uwagą i nakarmić każdą trucizną. A ponieważ ty uznajesz, że wszystko dotyczy ciebie, „zjadasz” wszystkie emocjonalne śmieci innych ludzi, które w ten sposób stają się twoim śmieciem. Lecz jeżeli nie weźmiesz tego do siebie, pozostaniesz odporny na truciznę w samym środku piekła. Odporność na truciznę w samym środku piekła to dar, który ofiarowuje ta właśnie umowa – reguła postępowania. Kiedy bierzesz coś do siebie, wtedy czujesz się dotknięty, a twoją reakcją jest obrona swoich przekonań i wywoływanie konfliktów. Robisz z igły widły, ponieważ odczuwasz potrzebę posiadania racji oraz odmawiania jej wszystkim innym. Usilnie się starasz, aby mieć rację – wygłaszając swoje własne opinie. Na tej samej zasadzie, wszystko, co mówisz i robisz jest projekcją twojego własnego, prywatnego snu i odzwierciedleniem umów z samym sobą. Wszystko, co mówisz, co robisz oraz opinie, które wygłaszasz wynikają bezpośrednio z umów, które zawarłeś z samym sobą – opinie te nie mają nic wspólnego ze mną czy kimkolwiek innym. Dlatego nie ma dla mnie znaczenia to, co o mnie myślisz, więc nie biorę tego do siebie. Nie biorę do siebie niczego, co mówią ludzie; ani tego, że "jestem najlepszy", ani tego, że "jestem najgorszy". Wiem, że kiedy jesteś szczęśliwy, powiesz

²⁵ W 3 umowie mówi się o tym, żeby nie brać do siebie tego, co inni mówią o tobie, gdyż słowa tych innych wynikają z ich stanu mentalnego. Tymczasem np Neville Goddard, Charles Fillmore twierdzą, że inni mówią o tobie to, co musi być tobie powiedziane, aby wskazać na problem mentalny, który musisz rozpoznać i przepracować; inni to ty wypchnięty na zewnątrz (są twoim lustrem). Jak się dobrze zastanowić, te dwie nauki nie wykluczają się. Kiedy ktoś mówi o tobie np "głupi", a ty bierzesz to do siebie oznacza, że twoja zaniżona samoocena pozwoliła tobie w to uwierzyć (bo w głębi duszy tak o sobie sądzisz). Przy wysokiej samoocenie tego typu słowa odbiłyby się jak groch od ściany, ani na sekundę nie uznałbyś, że mogłyby dotyczyć ciebie.

do mnie: "Jesteś aniołem!", ale kiedy czujesz smutek i frustrację powiesz: "Jesteś okropny! Jesteś podły. Jak możesz mówić takie rzeczy !" Tak czy inaczej, nie ma to na mnie wpływu, ponieważ wiem, kim jestem. Nie ma we mnie potrzeby bycia zaakceptowanym. Nie potrzebuję, by ktoś mówił do mnie: "Świetnie ci idzie" albo "Jesteś beznadziejny". Cokolwiek ty myślisz i cokolwiek ty czujesz, wiem, że jest to twój problem , a nie mój. To sposób, w jaki ty postrzegasz świat. Nie ma w tym nic osobistego, ponieważ (wbrew pozorom) zajmujesz się sobą, a nie mną. Inni posiadają własne zdanie wynikające z ich systemu wartości, zatem cokolwiek o mnie myślą, tak naprawdę nie myślą tego o mnie, ale o sobie samych. Możesz mi nawet powiedzieć: "To, co mówisz, rani mnie". Jednak to nie to, co ja mówię, rani ciebie, ale to, że masz rany, których (nieświadomie) dotknąłem swymi słowami. W żadnym razie nie mogę wziąć tego do siebie. Nie dlatego, że w ciebie nie wierzę lub nie ufam ci, ale dlatego, że wiem, że oglądasz świat innymi oczami – swoimi oczami. W głowie tworzysz skończony obraz lub film, w którym Ty jesteś reżyserem, producentem i głównym aktorem lub aktorką. Każda inna osoba jest postacią drugoplanową. To Twój film! Sposób, w jaki oglądasz ten film wynika z umów, które zawarłeś z życiem. Twój punkt widzenia traktujesz jako coś osobistego – jako prawdę, która należy wyłącznie do ciebie, nikogo innego. Zatem, jeśli się na mnie wściekniesz, wiem, że dotyczy to ciebie. Ja jestem tylko wymówką, żeby się wściec. A ty wściekasz się, ponieważ się boisz, ponieważ próbujesz się uporać z własnym strachem. Gdybyś się nie bał, nie byłoby powodu, żebyś się na mnie wściekał. Gdybyś się nie bał, nie byłoby powodu, żebyś mnie nienawidził. Gdybyś się nie bał, nie byłoby powodu żebyś był zazdrosny lub smutny. Jeśli w Twoim życiu nie będzie strachu, jeśli będziesz kochać, nie będzie też w nim miejsca na zazdrość i smutek. Jeśli nie będzie w Tobie któregośkolwiek z tych uczuć, logiczne jest, że będziesz czuł się dobrze. A kiedy czujesz się dobrze, wszystko wokół Ciebie jest dobre. Kiedy wszystko wokół Ciebie jest dobre, wszystko Cię uszczęśliwia. Kochasz wszystko wokół siebie, ponieważ kochasz siebie, ponieważ lubisz siebie takim, jakim jesteś, ponieważ jesteś z siebie zadowolony; ponieważ jesteś zadowolony ze swojego życia – czyli z filmu, który produkujesz i z umów, jakie zawarłeś z życiem. Jesteś spokojny i szczęśliwy. Żyjesz w stanie błogości, w którym wszystko jest cudowne i wszystko jest piękne. Znajdując się w stanie błogości, kochasz nieustannie wszystko, co postrzegasz. Cokolwiek ludzie robią, czują, myślą lub mówią – nie bierz tego do siebie. Jeśli mówią Ci, jaki jesteś cudowny, nie mówią tego z uwagi na Ciebie. Ty przecież sam doskonale wiesz, że jesteś cudowny. Nie odczuwasz potrzeby usłyszeć tego od innych. Nawet opinie, jakie masz na swój własny temat niekoniecznie są prawdą, dlatego nie musisz brać do siebie wszystkiego, co słyszysz w swojej głowie.

Umysł ma zdolność mówienia sam do siebie, ale ma także zdolność słyszenia informacji, która pochodzi z innych światów. Czasem słyszysz w głowie głos i możesz się zastanawiać, skąd on pochodzi. Ten głos może pochodzić z innej rzeczywistości, w której żyją istoty bardzo podobne do ludzkiego umysłu. Toltekowie nazywali je Sprzymierzeńcami. W Europie, Afryce i Indiach nazywano je Bogami [ale także aniołami]. Nasz umysł również egzystuje na poziomie Bogów. Żyje w tej rzeczywistości i może tę rzeczywistość postrzegać. Umysł widzi oczami i postrzega tę

rzeczywistość. Lecz umysł widzi i postrzega także bez pomocy oczu, choć rozum jest ledwie świadom takiego postrzegania. Umysł żyje w więcej niż tylko jednym wymiarze. Czasami możesz miewać myśli, które nie powstały w Twoim umyśle, jednak postrzegasz je swoim umysłem. Masz prawo wierzyć lub nie w te głosy, a także prawo, by nie brać tego, co one mówią, do siebie. Mamy wybór – czy wierzyć czy też nie, w głosy, które słyszymy we własnej głowie, podobnie, jak mamy wybór co do tego, czy wierzyć i zgadzać się z tzw. fizyczną rzeczywistością. Umysł może także mówić i słuchać sam siebie. Na twój umysł składa się wiele członków tak, jak na twoje ciało (tułów, ręce, nogi, głowa), to dlatego, że wszystkie umowy, które zawarliśmy niekoniecznie są ze sobą kompatybilne. Każda umowa jest jak odrębny żyjący byt, posiadający własną osobowość i głos. Niektóre są sprzeczne z innymi, a te z jeszcze innymi, aż dochodzi w umyśle do wielkiej wojny [dialogi wewnętrzne, które zjawiają się niewiadomo skąd i gadają w naszej głowie jakby obok nas, obok naszej woli?]. Mitote jest przyczyną tego, że ludzie ledwie wiedzą, czego chcą, w jakim kształcie tego chcą lub kiedy tego chcą. Nie zgadzają się sami ze sobą, ponieważ część ich umysłu pragnie jednej rzeczy a inne części pragną czegoś dokładnie odwrotnego²⁶. Pewna część umysłu sprzeciwia się jakimś myślom i działaniom, a inna część popiera działania wynikające z przeciwnych myśli. Wszystkie te małe, żyjące byty wywołują wewnętrzny konflikt, ponieważ są żywe i każdy z nich posiada głos. Tylko sporządzając spis naszych umów będziemy w stanie odkryć wszystkie konflikty toczące się w naszym umyśle i wreszcie stworzyć ład z chaosu mitote. Nie bierz nic do siebie, ponieważ biorąc rzeczy do siebie wystawiasz się na daremne cierpienie. Ludzie są uzależnieni od cierpienia o różnej sile i różnego rodzaju, przy czym wspieramy się wzajemnie w podtrzymywaniu tych uzależnień. Ludzie przystają na to, by pomagać jedni drugim cierpieć. Jeśli masz potrzebę bycia krzywdzonym, z łatwością będziesz tak traktowany przez innych. Podobnie, jeśli otaczają cię ludzie, którzy mają potrzebę cierpienia, coś pcha cię do tego, by również ich krzywdzić. To tak, jakby mieli na plecach kartkę z napisem: "proszę kopnij mnie". Proszą się o uzasadnienie swego cierpienia. Ich uzależnienie od cierpienia to nic innego, tylko umowa jaką zawarli z samymi sobą i którą umacniają każdego dnia. Gdziekolwiek pójdziesz, znajdziesz ludzi, którzy cię okłamują a wraz ze wzrostem swojej świadomości zauważysz, że okłamujesz także samego siebie. Nie oczekuj, że ludzie będą mówić ci prawdę, ponieważ okłamują również samych siebie. Musisz zaufać samemu sobie i decydować, czy wierzyć czy nie, w to, co ktoś do Ciebie mówi. Kiedy rzeczywiście widzimy innych ludzi takimi, jakimi są w istocie, bez brania tego do siebie, wtedy nigdy nie zrani nas to, co mówią lub robią. Nawet jeśli inni cię okłamują, jest to w porządku.

²⁶ Jeśli dwaj z was na ziemi zgodnie o coś prosić będą, to wszystkiego użyczy im mój Ojciec, który jest w niebie; Mt 18:19. Mowa tutaj o harmonijnej zgodności świadomości i podświadomości, co do jakiejś idei, pragnienia lub wyobrażenia. Tych dwóch można również rozumieć jako twoje myśli i uczucie, pragnienie i wyobrażenie. Być jednością (zgodnością ze sobą samym) to być jednej myśli i mieć jedną wewnętrzną wolę. Przeciwnością jest chaos (niekompatybilność umów) w tobie, którą świetnie opisał Święty Augustyn: "Umysł rozkazuje sobie - i stawia sobie opór. (...) Umysł żąda, aby umysł czegoś chciał - sobie rozkazuje, a nie czemuśkolwiek innemu - i nie wypełnia rozkazu. O, dlaczego tak dziwnie się dzieje i co jest tego przyczyną? (...) [Umysł] nie w pełni chce; więc i nie w pełni nakazuje. W takim stopniu nakazuje, w jakim chce; a w takim stopniu udaremniane jest to, co nakazuje, w jakim nie chce tego. Oto wola nakazuje, żeby była wola - nie jakaś inna, lecz ona sama. Ale nie w pełni nakazuje; więc nie wypełnia się to, co ona nakazuje. Gdyby była pełna, to by sobie nie nakazywała być, bo już by była przeciw. (...) Częściowo chcieć, częściowo nie chcieć - choroba duszy (...) wola rozszczepia się na dwie wole, z których żadna nie jest wolą całkowitą; jedna ma to, czego drugiej brakuje." Wyznania; VIII, 9

Okłamują Cię, ponieważ się boją. Boją się, że odkryjesz, że nie są doskonali. To bolesne, zdjąć taką społeczną maskę. Jeśli inni mówią jedno, a robią drugie, okłamujesz samego siebie, jeśli nie obserwujesz ich czynów. Lecz jeśli jesteś prawdomówny wobec siebie, zaoszczędzisz sobie wiele emocjonalnego bólu. Powiedzenie sobie prawdy o tym może boleć, ale nie musisz przywiązywać się do bólu. Uzdrowienie już nadchodzi, a to, by Twoje sprawy ułożyły się lepiej, jest tylko kwestią czasu. Jeśli ktoś nie traktuje Cię z miłością i szacunkiem to dar, jeśli od Ciebie odejdzie. Jeśli ta osoba nie odejdzie, z całą pewnością będziesz znosić długie lata cierpienia przy jego czy jej boku. Odejście może przez chwilę boleć, ale Twoje serce w końcu się zagoi. Wtedy możesz wybrać to, czego naprawdę pragniesz. Odkryjesz, że aby dokonywać właściwych wyborów, nie musisz ufać tak bardzo innym, jak samemu sobie. Gdy przestaniesz brać rzeczy do siebie, a zasadę tę przekształcisz w silny nawyk, unikniesz w swoim życiu wielu przykrości. Kiedy przestaniesz brać rzeczy do siebie, zniknie Twoja złość, zazdrość i zawiść, zniknie nawet Twój smutek. Jeśli z drugiej umowy uczynisz nawyk, odkryjesz, że nic nie jest w stanie zepchnąć Cię znowu do piekła. Kiedy nie będziesz brał nic do siebie, zostaniesz obdarowany wielką dozą wolności. Staniesz się odporny na złych czarnoksiężników i żaden czar Cię nie dosięgnie, bez względu na to, jak byłby potężny. Cały świat może o Tobie plotkować, lecz jeśli Ty nie będziesz brał tego do siebie, pozostaniesz na to odporny. Rozumiesz zatem, jak ważna jest ta umowa. To, że nie bierzesz niczego do siebie pomaga Ci przełamać wiele nawyków i przyzwyczajeń, które chwytają Cię w pułapkę piekielnego snu i powodują Twoje niepotrzebne cierpienie. Tylko przez stosowanie się do drugiej umowy zaczniesz przełamywać dziesiątki małych i maleńkich umów, które sprawiają, że cierpisz. A jeśli zastosujesz w swoim życiu dwie pierwsze umowy, przełamiesz siedemdziesiąt pięć procent małych i malutkich umów, które trzymają Cię w piekle.

Zapisz tę umowę na kartce i powieś na lodówce, by przypominała Ci cały czas:
Nie bierz niczego do siebie.

Kiedy wyrobisz w sobie nawyk, by nie brać niczego do siebie, nie będziesz musiał pokładać zaufania w tym, co robią lub mówią inni. Wystarczy, że zaufasz samemu sobie, by móc dokonywać odpowiedzialnych wyborów. Nigdy nie jesteś odpowiedzialny za działania innych, jesteś odpowiedzialny tylko za siebie. Kiedy naprawdę to zrozumiesz i odmówisz brania rzeczy do siebie, nieprzemyślane uwagi czy działania innych nie będą mogły łatwo Cię zranić. Jeśli zachowasz tę umowę, będziesz mógł iść przez świat z szeroko otwartym sercem i nikt nie będzie mógł Cię zranić. Będziesz mógł powiedzieć: "kocham Cię" bez strachu przed wyśmianiem czy odrzuceniem. Będziesz mógł prosić o to, czego potrzebujesz. Będziesz mógł powiedzieć: "tak" albo "nie" – cokolwiek wybierzesz – bez poczucia winy czy osądzania siebie. Zawsze będziesz mógł wybrać to, co dyktuje Ci serce. Nawet będąc pośrodku piekła będziesz doświadczał wewnętrznego spokoju i szczęścia. Będziesz mógł pozostawać w stanie harmonii – poza zasięgiem piekła.

9.4: Nie zakładaj nic z góry

Trzecia umowa mówi: nie zakładaj nic z góry. Mamy skłonność do robienia założeń na temat wszystkiego. Problem z robieniem założeń polega na tym, że wierzymy, że są one prawdą (i denerwujemy się, gdy scenariusz się nie realizuje – interpretujemy to wręcz jako porażkę). Robimy założenia dotyczące tego, co inni robią lub myślą – i bierzemy do siebie – następnie obwiniamy ich i redagujemy złością, gdy założenia okazują się błędne, posyłając im emocjonalną truciznę zawartą w naszych słowach. Dlatego też zawsze, gdy zakładamy coś z góry, prosimy się o kłopoty. Robiąc założenie, prawie zawsze mylnie odczytujemy intencję, bierzemy to do siebie i w ten sposób stwarzamy wielki dramat z niczego. Większość smutków i dramatów, których doświadczasz w życiu ma swoje korzenie w robieniu założeń i braniu rzeczy do siebie. Zastanów się nad tym przez chwilę. Wszelka manipulacja jest możliwa, gdyż wiadomo, że każdy człowiek ma skłonność do robienia założeń i brania wszystkiego do siebie. Cały nasz piekielny sen na tym polega.

Przez samo robienie założeń i branie ich do siebie, wytwarzamy mnóstwo emocjonalnej trucizny, ponieważ zwykle zaczynamy także plotkować o naszych przypuszczeniach (oraz prowadzimy wewnętrzne dialogi oparte na traktowaniu założeń jako faktów). Pamiętaj, że plotkowanie to sposób komunikowania się między ludźmi oraz przekazywania sobie nawzajem trucizny. Ponieważ boimy się pytać aby zyskać jasność – bezpieczniej według nas (wygodniej?) jest robić założenia. Następnie bronimy tych założeń próbując udowodnić drugiemu, że się myli. Zawsze znacznie lepiej jest zadać pytanie niż zakładać z góry, ponieważ założenia wystawiają nas na cierpienie. Wielkie mitote [czyt.: mi toe taj] czyli sen, iluzja ludzkiego umysłu powoduje ogromny chaos, który sprawia, że wszystko błędnie sobie tłumaczymy i wszystko błędnie rozumiemy. Widzimy tylko to, co chcemy zobaczyć (na co pozwala nam aktualny stan mentalny) i słyszymy, co chcemy usłyszeć (a raczej, co nasz stan mentalny pozwala nam usłyszeć). Nie postrzegamy rzeczy takimi, jakimi naprawdę są. Nawykowo wyobrażamy sobie tak, że nasze wyobrażenia nijak nie przystają do rzeczywistości. Nie rozumiejąc czegoś – z góry nadajemy temu jakieś znaczenie, a kiedy prawda wychodzi na jaw, mydlana bańka naszych wyobrażeń pryska i okazuje się, że chodziło o coś zupełnie innego niż myśleliśmy.

Na przykład: chodzisz po supermarkecie i spotykasz osobę, którą lubisz. Osoba ta odwraca się do Ciebie i uśmiecha, a potem odchodzi. Możesz snuć wiele przypuszczeń z powodu tego jednego zdarzenia. Na ich podstawie możesz zbudować całą fantazję. I rzeczywiście pragniesz w nią wierzyć, pragniesz aby się urzeczywistniła. Z twoich przypuszczeń rodzi się całe marzenie i możesz uwierzyć w to, że ta osoba naprawdę bardzo cię lubi. W twojej głowie daje to początek bardzo bliskiej relacji. Może w tym świecie fantazji nawet pobieracie się. Ale fantazja istnieje tylko w Twojej głowie, w Twoim prywatnym śnie. Jeśli w naszych związkach uciekamy się do robienia założeń, sami prosimy się o kłopoty. Często zakładamy, że nasi partnerzy wiedzą co myślimy i dlatego nie musimy mówić, czego chcemy. Zakładamy, że zrobią to czego

chcemy, bo przecież tak świetnie nas znają. Jeśli nie zrobią tego co założyliśmy, czujemy się wielce urażeni i mówimy: "powinieneś być wiedzieć". Kolejny przykład: postanawiasz wyjść za mąż i zakładasz, że Twój partner postrzega małżeństwo w ten sam sposób co Ty. Potem żyjecie razem i stwierdzasz, że nie jest to prawdą. Powoduje to mnóstwo napięć, ale ty nadal nie próbujesz wyjaśnić swego stanowiska na temat małżeństwa. Mąż wraca z pracy do domu, żona jest wściekła, a on nie wie dlaczego. Być może dlatego, że żona założyła coś z góry. Nic nie mówi, tylko, z góry zakłada, że zna ją tak dobrze, że wie czego ona teraz oczekuje, jak gdyby mógł czytać w jej myślach. Złości się, ponieważ mąż nie spełnia jej oczekiwań. Zakładanie czegoś z góry, prowadzi do wielu kłótni, trudności i mnóstwa nieporozumień z ludźmi, których kochamy.

W każdej relacji możemy zrobić założenie polegające na tym, że ta druga osoba doskonale wie co myślimy i dlatego nie ma potrzeby mówienia jej, czego chcemy. Gdy nie robi tego, co założyliśmy, że powinna była zrobić, czujemy się dotknięci i myślimy - "jak mogłeś! Powinieneś przecież wiedzieć". Powtórzymy – zakładamy, że druga osoba wie, czego oczekujemy. Powstaje z tego cały dramat, ponieważ zrobiwszy jedno założenie, mnożymy na jego podstawie kolejne.

To bardzo interesujące jak działa ludzki umysł. Aby poczuć się bezpiecznie, potrzebujemy uzasadnienia, wyjaśnienia i zrozumienia wszystkiego. Mamy miliony pytań czekających na odpowiedzi, ponieważ myślący umysł nie potrafi wyjaśnić tak wielu spraw. Nie jest dla nas istotne, czy odpowiedź jest prawidłowa, sama tylko odpowiedź sprawia, że czujemy się bezpiecznie. To dlatego snujemy przypuszczenia zamiast zadawać pytania. Kiedy inni o czymś nam mówią – my na tej podstawie snujemy przypuszczenia, a jeśli nam nie mówią, też snujemy przypuszczenia, by zaspokoić naszą potrzebę informacji. Nawet gdy słyszymy coś, czego nie rozumiemy, mnożymy przypuszczenia co do znaczenia tego, co usłyszeliśmy, i z automatu zaczynamy w nie wierzyć. Wysuwamy wiele rozmaitych przypuszczeń, ponieważ nie mamy odwagi zapytać.

Zwykle bardzo prędko i nieświadomie zakładamy coś z góry, ponieważ zostaliśmy nauczeni właśnie takich wzorców porozumiewania się. Przyjeliśmy, że zadawanie pytań nie jest bezpieczne, że jeśli ludzie nas kochają, powinni wiedzieć, czego chcemy lub co czujemy. Gdy wierzymy w coś, co zakładamy, jesteśmy tak pewni swojej racji, że bronimy naszego stanowiska nawet za cenę niszczenia związków.

Zakładamy, że każdy postrzega życie w ten sam sposób, co my. Wydaje nam się, że inni myślą w sposób taki jak my myślimy, czują to, co my czujemy, osądzają tak, jak my osądzamy i krzywdzą w sposób, w jaki my krzywdzimy. To największe założenie, jakie robią ludzie. To właśnie z jego powodu boimy się być sobą wśród innych. Ponieważ myślimy, że każdy nas osądzi, ukarze, skrzywdzi i obwini tak, jak my osądzamy, karzemy i krzywdzimy samych siebie. Zatem, jeszcze zanim inni mają okazję by nas odrzucić, my już odrzucamy siebie. Oto w jaki sposób działa ludzki umysł.

Robimy także założenia dotyczące nas samych, co wywołuje wiele wewnętrznych konfliktów. "Myślę, że dam radę to zrobić" - zakładasz na przykład, a potem

odkrywasz, że nie jesteś w stanie. Przeceniasz lub nie doceniasz siebie, ponieważ nie poświęciłeś dość czasu na zadanie sobie pytań i poszukanie odpowiedzi. Być może trzeba, żebyś zebrał więcej informacji o danej sytuacji. A może – przede wszystkim – powinieneś przestać się okłamywać co do tego, czego naprawdę tego pragniesz. Często gdy wiążesz się z kimś, kogo lubisz, odczuwasz potrzebę uzasadnienia, dlaczego lubisz akurat tę osobę. Widzisz tylko to, co chcesz widzieć i odmawiasz zobaczenia tego, czego nie lubisz w tej osobie. Okłamujesz siebie tylko po to, by móc przyznać sobie rację. Potem z góry coś zakładasz, a jedno z tych założeń brzmi: “moja miłość zmieni tę osobę”. Ale nie jest to prawdą. Twoja miłość nie zmieni nikogo. Jeśli inni się zmieniają, to dlatego, że sami chcą się zmienić, a nie dlatego, że ty możesz ich zmienić. Potem coś się między wami wydarza i czujesz się zraniony. Nagle dostrzegasz to, czego nie chciałeś widzieć przedtem i to znacznie bardziej uwypuklone, za sprawą Twojej emocjonalnej trucizny. Teraz czujesz potrzebę uzasadnienia swojego emocjonalnego bólu i zrzucenia winy na tę osobę za swoje własne wybory.

Nie musimy uzasadniać miłości – miłość jest lub jej nie ma. Prawdziwa miłość akceptuje innych ludzi takimi, jakimi są, nie próbując ich zmieniać. Jeśli próbujemy zmieniać innych ludzi, oznacza to, że nie kochamy ich naprawdę. Oczywiście, gdy decydujesz się z kimś żyć, jeśli zawierasz tę umowę, zawsze będzie lepiej zawrzeć ją z kimś, kto jest dokładnie taki, jaki chcesz, żeby był. Zdecyduj się związać z kimś, kogo nie będziesz odczuwał potrzeby zmieniać. Znacznie prościej jest budować wspólne życie z kimś, kto już jest taki, jaki chcesz aby był. Także ta osoba musi kochać cię takim, jakim jesteś, by nie odczuwała potrzeby zmieniania cię. Po co być z kimś, kto nie jest taką osobą, jaką byś chciał, aby była? Musimy być tym, czym jesteśmy, byśmy nie musieli pokazywać fałszywego oblicza. Jeśli kochasz mnie takim, jakim jestem – “w porządku, weź mnie”. Jeśli nie kochasz mnie takim, jakim jestem – “w porządku, pa-pa, znajdź kogoś innego”. Może brzmi to brutalnie, ale taki sposób porozumiewania się oznacza, że nasze osobiste umowy z innymi są jasne i bez skazy. Tylko wyobraź sobie dzień, w którym przestaniesz zakładać cokolwiek z góry – w odniesieniu do swego partnera (ale także do każdej osoby w Twoim życiu). Twój sposób porozumiewania się ulegnie całkowitej zmianie, a Twoje związki już nie ucierpią (przestaniecie siebie ranić) z powodu konfliktów wywołanych błędnymi przypuszczeniami.

Sposób na powstrzymanie się od zakładania czegoś z góry, to zadawanie pytań. Upewnij się, że wyrażasz się jasno, upewnij się, czy prawidłowo zrozumiałeś. Zawsze, kiedy nie jesteś tego pewien – pytaj. Miej odwagę zadawać pytania, dopóki nie uzyskasz pełnej jasności, a nawet wtedy nie zakładaj, że wiesz już absolutnie wszystko. Kiedy usłyszysz odpowiedź, nie będziesz musiał nic przypuszczać, bo poznasz prawdę. Artykuuj również wyraźnie to, czego pragniesz lub oczekujesz. Każdy ma prawo odpowiedzieć tobie “tak” lub “nie”, ale Ty masz zawsze prawo zapytać. I analogicznie – każdy ma prawo zapytać Ciebie, a Ty masz prawo powiedzieć “tak” lub “nie”.

W dniu, w którym przestaniesz zakładać z góry, zaczniesz komunikować się jasno i zrozumiale, bez emocjonalnej trucizny – Twoje słowa staną się szlachetne. Dzięki

jasnej i klarownej komunikacji (Wasza mowa niech będzie: Tak - tak, nie - nie. A co jest ponadto, pochodzi od złego; Mt 5:37. Wasze TAK niech będzie TAK, a NIE niech będzie NIE, abyście nie popadli pod sąd; Jk 5:12.), wszystkie Twoje relacje (począwszy od relacji z partnerem życiowym) ulegną zmianie. Przestanieś odczuwać potrzebę robienia założeń, bo wszystko będzie jasne. Gdyby wszyscy ludzie potrafili porozumiewać się w sposób jasny i klarowny – nie byłoby wojen, przemocy i nieporozumień. Wszystkie problemy ludzi zostałyby rozwiązane, gdybyśmy pytali za każdym razem, gdy nie jesteśmy pewni, że dobrze zrozumieliśmy (zamiast snuć przypuszczenia).

Oto więc Trzecia Umowa: Nie zakładaj nic z góry. Łatwo powiedzieć, ale trudniej wykonać. To takie trudne, ponieważ automatycznie robimy dokładnie na odwrót. Posiadamy wiele nawyków i przyzwyczajzeń, których nawet nie jesteśmy świadomi – ten jest jednym z najbardziej destrukcyjnych. Pierwszym najważniejszym krokiem, jest uświadomienie sobie tych nawyków i zrozumienie wagi Trzeciej Umowy. Jednak zrozumienie tej wagi nie wystarczy – to dopiero początek. Informacja stanowi tylko ziarno zasiane w Twym umyśle. To, czy rzeczywiście przyniesie plon, zmiany – to działanie – czujność. Ciągłe podejmowanie działań (przerywanie potoku przypuszczeń) jest tym, co pobudza ziarno do wzrostu i daje solidną podstawę dla rozwoju nowego nawyku (sprzeczny z nim nawyk – zakładanie z góry, snucie przypuszczeń - zostanie wyparty). Jeśli będziesz intensywnie ćwiczył nowe podejście czyli postępowanie według tych trzech umów, stanie się Twoją drugą naturą, i zobaczysz, jak magia słów przekształca Cię ze złego czarnoksiężnika w dobrego. Dobry czarnoksiężnik używa słów po to, by tworzyć, dawać, wspierać i kochać. Przekształcając tę jedną umowę w nawyk, sprawisz, że Twoje życie całkowicie się odmieni, w Twoim życiu dokonają się cuda. To, czego potrzebujesz i pragniesz, przyjdzie Ci łatwo. Oto doskonałość woli, doskonałość ducha, doskonałość miłości, doskonałość wdzięczności i doskonałość życia. Oto ścieżka do osobistej wolności.

9.5: Zawsze Rób Wszystko Najlepiej Jak Potrafisz

Jest jeszcze tylko jedna umowa, ale to ta, która pozwala, by pozostałe przekształciły się w głęboko zakorzenione nawyki – Zawsze rób wszystko najlepiej jak potrafisz. W każdych okolicznościach, zawsze rób wszystko najlepiej jak potrafisz, ani więcej ani mniej. Pamiętaj jednak, że Twoje “najlepiej”, nigdy nie będzie takie samo przez cały czas. Wszystko zmienia się w czasie, więc Twoje umiejętności, twoja wiedza i doświadczenie, twoje “najlepiej” będzie czasem bardzo wysokiej jakości, a kiedy indziej nie będzie aż tak dobre – to może zależeć od dyspozycji dnia lub okoliczności wokół ciebie. Kiedy budzisz się rano rześki i pełen energii, twoje “najlepiej” będzie lepsze niż wieczorem, kiedy jesteś zmęczony. twoje “najlepiej” będzie inne, gdy będziesz zdrowy, chory, trzeźwy, czy pijany. Twoje “najlepiej” będzie zależało od tego, czy czujesz się cudownie i szczęśliwie czy jesteś zdenerwowany, zły i zazdrosny. W trakcie Twoich codziennych nastrojów, Twoje “najlepiej” może zmieniać się z każdą chwilą, z godziny na godzinę, z dnia na dzień. Kiedy jednak stworzysz nawyk

postępowania według czterech nowych umów, twoje “najlepiej” będzie lepsze niż przedtem. Bez względu na jakość, nie przestawaj robić wszystkiego najlepiej jak potrafisz – nie więcej i nie mniej tylko dawaj z siebie wszystko, na co teraz cię stać. Jeśli będziesz się starał za bardzo (będziesz dążył do perfekcjonizmu), zużyjesz więcej energii niż potrzeba i w efekcie Twoje “najlepiej” nie będzie wystarczające; przedobrzysz, nadwerężysz swoje ciało i postąpisz wbrew sobie, a osiągnięcie celu zajmie więcej czasu. Lecz jeśli nie dasz z siebie wszystkiego, wystawisz się na frustrację, osądzanie siebie, poczucie winy i żalu.

Zwyczajnie dawaj z siebie wszystko na co cię aktualnie stać – w każdych okolicznościach. Nie będziesz wtedy czuł potrzeby osądzania siebie. A jeśli nie będziesz siebie osądzać, nie będzie podstaw do tego, byś cierpiał z powodu poczucia winy (mogłem się bardziej postarać).

Był sobie człowiek, który pragnął przestać cierpieć, więc udał się do buddyjskiej świątyni, aby odszukać tam Mistrza, który by mu pomógł. Odnalazł go i zapytał: “Mistrzu, jeśli będę medytował codziennie przez cztery godziny, to po jakim czasie przestanę cierpieć?”

Mistrz spojrzał na niego i odrzekł: “Jeśli będziesz medytował codziennie przez cztery godziny, być może przestaniesz cierpieć za jakieś dziesięć lat”.

Myśląc, że mógłby się bardziej przyłożyć, człowiek zapytał ponownie: “Ale Mistrzu, gdybym medytował codziennie przez osiem godzin, to po jakim czasie przestanę cierpieć?” Mistrz spojrzał na niego i odrzekł: “Jeśli będziesz medytował codziennie przez osiem godzin, być może przestaniesz cierpieć za jakieś dwadzieścia lat”.

“Ale dlaczego będzie to trwało dłużej, jeśli będę medytował więcej” - zapytał człowiek. Mistrz odparł: “Nie jesteś tutaj po to, by poświęcić Twą radość i życie. Jesteś tutaj, by żyć, być szczęśliwym i by kochać. Jeśli możesz dać z siebie wszystko podczas dwóch godzin medytacji, ale zamiast tego spędzisz na niej osiem, tylko się zmęczysz, nie dojdiesz do sedna rzeczy i nie będziesz cieszył się swoim życiem. Zrób to najlepiej, jak potrafisz, a być może nauczysz się, że bez względu na to, ile czasu medytujesz, potrafisz żyć, kochać i być szczęśliwym”.

Robiąc wszystko najlepiej jak potrafisz, będziesz żył intensywnie. Będziesz wydajny, będziesz dla siebie dobry, ponieważ będziesz w stanie poświęcić swój czas rodzinie, przyjaciołom i swojej społeczności. I to właśnie działanie sprawi, że poczujesz się głęboko szczęśliwy. Robienie wszystkiego najlepiej jak potrafisz, oznacza podejmowanie działania dlatego, że to lubisz, a nie dlatego, że oczekujesz nagrody. Większość ludzi postępuje wręcz odwrotnie – podejmują działanie tylko wtedy, gdy mogą spodziewać się nagrody a samo działanie nie sprawia im radości. I to powoduje, że nie robią wszystkiego najlepiej, jak potrafią.

Na przykład: większość ludzi, chodzi co dzień do pracy jedynie z myślą o dniu wypłaty, o pieniądzach, które dostaną. Z utęsknieniem wyczekują dnia wypłaty, a także weekendu, kiedy mają wolne. Pracują dla nagrody i w rezultacie praca wywołuje ich opór. Starają się unikać działania, przez co jeszcze pogarszają sprawę i nie robią wszystkiego najlepiej jak potrafią. Ciężko pracują cały tydzień, męcząc się

podejmując działania nie dlatego, że lubią to robić, ale dlatego, że czują przymus. Pracują, bo muszą zapłacić czynsz, utrzymać rodzinę. Frustracja ich zżera, a kiedy dostają pieniądze, są szczęśliwi tylko przez chwilę. Kiedy wreszcie nadchodzi weekend – dwa magiczne dni, podczas których mogą robić, co chcą – co robią? Oglądają cały dzień telewizję, imprezują, upijają się – robią wiele różnych rzeczy, byle nie myśleć o poniedziałkowym poranku. Nie lubią swojego życia. Jest wiele sposobów na które ranimy samych siebie, gdy nie podoba nam się to, kim jesteśmy. Kiedy zaś podejmiesz działanie tylko dla samego działania, bez oczekiwania nagrody, odkryjesz, że cieszy Cię każde podjęte działanie. Nagrody przyjdą same, ale ty nie będziesz przywiązany do myśli o nich. Możesz nawet dostać więcej niż mógłbyś sobie wyobrazić, nie oczekując nagrody. Jeśli lubimy to, co robimy, zawsze robimy wszystko najlepiej jak umiemy, i wtedy naprawdę cieszymy się życiem. Cieszymy się, nie nudzimy i nie ulegamy frustracji.

Gdy robisz wszystko najlepiej jak potrafisz, nie dajesz Sędziemu [wewnętrznemu krytykowi] okazji do uznania cię winnym. Jeśli zrobiłeś wszystko, co w twojej mocy, a Sędzia próbuje Cię osądzić według Twojej Księgi Praw, masz odpowiedź: “zrobiłem wszystko, co było w mojej mocy”. Nie masz czego żałować. To dlatego zawsze róbmy wszystko najlepiej, jak umiemy. Nie jest łatwo dotrzymać tej umowy, ale właśnie ta umowa naprawdę cię wyzwoli.

Kiedy robisz wszystko najlepiej jak potrafisz, uczysz się akceptować siebie. Jednak musisz być świadomy i uczyć się na swoich błędach. Uczenie się na swoich błędach oznacza, że działasz, przyglądasz się rezultatom i podejmujesz kolejne działania. To podnosi Twoją świadomość (i zdobywasz bezcenne doświadczenie).

Robiąc to, co sprawia tobie radość, robisz to najlepiej jak potrafisz – wtedy nie czujesz, że to praca. Robisz wszystko najlepiej jak potrafisz, ponieważ tak chcesz, a nie dlatego, że musisz tak postępować, nie dlatego, że chcesz zadowolić Sędziego lub innych ludzi.

Jeśli podejmiesz działanie ponieważ musisz, wtedy nie uda Ci się dać z siebie wszystkiego. Wtedy lepiej się tego w ogóle nie podejmować.

Działanie to pełnia życia. Bezczynność to sposób, w który wyrzekamy się życia. Bezczynność to siedzenie latami, dzień w dzień np. przed telewizorem, ponieważ obawiamy się życia i podejmowania ryzyka wyrażania tego, kim jesteśmy. Wyrażanie tego, kim jesteś, to podejmowanie działania. Możesz mieć w swojej głowie wiele wspaniałych pomysłów, ale to, co wyzwala zmiany, to działanie.

Dobrym przykładem jest Forrest Gump. Gump nie miał wspaniałych pomysłów, ale podejmował działanie. Był szczęśliwy, ponieważ cokolwiek robił – robił najlepiej, jak potrafił. Został szczerze wynagrodzony, nie oczekując jakiegokolwiek nagrody.

Podejmowanie działania to żyć – to podjęcie ryzyka wyjścia na zewnątrz i wyrażenie siebie.

To wspaniale posiadać taki nawyk, jak robienie wszystkiego najlepiej, jak w danym momencie jest to możliwe. Wszystko, co robię i czuję, robię i czuję całym sobą. Z robienia wszystkiego najlepiej jak potrafię uczyniłem rytuał, ponieważ dokonałem takiego wyboru.

W Indiach, znany jest rytuał, podczas którego, figury reprezentujące Boga w wielu różnych postaciach, są kápáne i karmione. Nawet śpiewa się im mantry. Figurka sama w sobie nie jest istotna. To co istotne, to sposób odbywania rytuału, sposób powiedzenia: "kocham Cię, Boże". Bóg jest życiem. Bóg jest życiem w działaniu. Najlepszy sposób powiedzenia "kocham Cię, Boże" to żyć, robiąc wszystko najlepiej, jak potrafimy.

Najlepszy sposób powiedzenia "dziękuję, Boże", to pozwolić odejść przeszłości i żyć terażniejszością, tu i teraz. Cokolwiek życie ci odbiera, pozwól temu odejść. Kiedy poddajesz się i pozwalasz przeszłości odejść, pozwalasz sobie żyć pełnią terażniejszej chwili. Pozwolić przeszłości odejść znaczy tyle, co umieć cieszyć się tym, co dzieje się właśnie teraz. Jeśli żyjesz wydarzeniami, które już minęły, nie jesteś w stanie cieszyć się tym, co właśnie się wydarza, ponieważ zawsze pragniesz, by było inaczej niż jest. Nie ma czasu na przeoczenie kogokolwiek i czegokolwiek w TERAZ. Brak radości z tego, co dzieje się właśnie teraz, to życie przeszłością i bycie tylko w połowie żywym. Prowadzi to do użalania się nad sobą, cierpienia i łez. Urodziłeś się z prawem do bycia szczęśliwym. Urodziłeś się z prawem do kochania, cieszenia się i dzielenia swoją miłością. Jesteś żywy, więc weź swoje życie i raduj się nim. Nie odrzucaj życia, które Cię przenika, bo to sam Bóg cię przenika. Samo Twoje istnienie dowodzi istnienia Boga. Twoje istnienie dowodzi istnienia życia i energii.

Nie potrzebujemy niczego wiedzieć ani udowadniać. To, że jesteśmy, że podejmujemy ryzyko i cieszymy się naszym życiem – to wszystko, co się liczy. Powiedz: "nie", kiedy chcesz powiedzieć: "nie", i "tak", kiedy chcesz powiedzieć: "tak". Masz prawo być sobą. Możesz być sobą tylko wtedy, gdy dajesz z siebie wszystko. Gdy nie dajesz z siebie wszystkiego, odmawiasz sobie prawa do bycia sobą. Oto ziarno, które naprawdę powinienś pielęgnować w swym umyśle. Nie potrzebujesz wiedzy ani wielkich filozoficznych pojęć. Nie potrzebujesz akceptacji innych. Wyrażasz swoją własną boskość przez to, że jesteś żywy i kochasz siebie oraz innych.

Trzy pierwsze umowy będą działać tylko wtedy, gdy będziesz je wypełniał najlepiej jak potrafisz. Nie oczekuj, że twoje słowa zawsze będą szlachetne. Twoje rutynowe nawyki są zbyt silne i głęboko zakorzenione w twym umyśle. Nie oczekuj, że nigdy nie weźmiesz nic do siebie – po prostu daj z siebie wszystko. Nie oczekuj, że już nigdy nie założysz niczego z góry – ale oczywiście możesz dać z siebie wszystko, aby tego unikać. Gdy będziesz robił wszystko najlepiej jak potrafisz, nawyki wypaczania słów, brania rzeczy do siebie i zakładania z góry, staną się słabsze i z czasem – coraz rzadsze. Nie będziesz musiał siebie osądzać, czuć się winny czy karać siebie, jeśli będziesz potrafił zachowywać te umowy. Jeśli będziesz robił wszystko najlepiej jak potrafisz, będziesz czuł się w porządku wobec siebie, nawet jeśli założysz coś z góry, weźmiesz coś do siebie a twoje słowo nie będzie szlachetne.

Jeśli będziesz robił wszystko najlepiej jak potrafisz – zawsze, za każdym razem, w mniejszym stopniu weźmiesz coś do siebie czy szybciej przerwiesz pisanie własnych scenariuszy (robienie założeń z góry) – praktyka czyni mistrza. Wszystko, czego kiedykolwiek się nauczyłeś, nauczyłeś się przez powtarzanie. W ten sposób nauczyłeś się pisać, prowadzić samochód, nawet chodzić. Jesteś mistrzem we władaniu swoim językiem, ponieważ masz za sobą sporą praktykę. To działanie

wyzwała zmiany. Jeśli robisz wszystko, co w twojej mocy w poszukiwaniu osobistej wolności i miłości – odkryjesz, że to tylko kwestia czasu, byś znalazł to, czego szukasz. Nie polega to na oddawaniu się marzeniom, czy spędzaniu godzin na medytacjach. Musisz wstać i być człowiekiem. Musisz uszanować mężczyznę, którym jesteś lub kobietę, którą jesteś.

Kiedy będziesz stosował się do tych czterech umów, nie ma takiej możliwości, byś pozostawał w piekle. Jeśli będziesz szanował własne słowa, jeśli nie będziesz brał niczego do siebie, jeśli nie będziesz zakładał z góry, jeśli będziesz robił wszystko najlepiej, jak potrafisz – wtedy będziesz miał piękne życie i będziesz przejmował nad nim kontrolę.

Cztery Umowy, to istota sztuki przemiany swojego życia z piekła w niebo. Oto wiedza – która tylko czeka, abyś po nią sięgnął. Oto Cztery Umowy – wystarczy, byś wprowadził je w życie i przestrzegał ich, pamiętając o ich znaczeniu i mocy.

Przestrzegaj tych umów najlepiej jak potrafisz. Możesz zrobić to już dziś. Ale musisz mieć bardzo silną wolę, aby ich przestrzegać każdego kolejnego dnia. Dlaczego?

Ponieważ dokądkolwiek pójdziemy, odkryjemy, że nasza droga jest pełna przeszkód.

Każdy próbuje zniszczyć nasze oddanie tym nowym umowom i wszystko wokół sprzyja temu, byśmy je zerwali. Problem stanowią wszystkie pozostałe umowy, będące częścią snu planety (czyli świata fizycznego) – są one bardzo silne.

Dlatego też musisz być wielkim wojownikiem, który potrafi bronić Czterech Umów swoim życiem. Zależy od tego całe twoje szczęście, wolność i styl życia.

Z początku nie oczekiwałem, że będę w stanie tego dokonać. Upadałem wiele razy, ale podnosiłem się i szedłem dalej. I znowu upadałem i znowu szedłem. Nie było jednak mowy, bym użalał się nad sobą. Powiedziałem sobie: "jeśli upadnę, jestem dość silny, dość inteligentny, by wstać, mogę to zrobić!" Wstawałem i szedłem dalej. Upadałem i szedłem dalej i dalej, i za każdym razem stawało się to coraz prostsze. Jednak na początku było bardzo ciężko i bardzo trudno; jak podczas nauki chodzenia.

Więc jeśli upadniesz – nie osądzaj siebie. Nie dawaj swemu Sędziemu satysfakcji robienia z Ciebie ofiary. Nie! Bądź twardy. Wstań! Jeśli złamiesz umowę, zacznij jutro od nowa i - każdego następnego dnia. Aż wreszcie pewnego dnia odkryjesz, że kierujesz swoim życiem zgodnie z tymi Czterema Umowami. I będziesz zaskoczony, jaką drogę przemiany przeszło Twoje życie.

Potrafisz to zrobić. Jeśli ja to zrobiłem, Ty także potrafisz. Nie zamartwiaj się przyszłością – skup swoją uwagę na dniu dzisiejszym i żyj chwilą obecną. Co dzień żyj tylko tym jednym dniem. Zawsze rób wszystko co w Twojej mocy, by zachować te umowy, a wkrótce stanie się to dla Ciebie proste. Dziś zaczyna się twoje nowe życie.

9.6: cztery umowy - podsumowanie

Żyjemy w zbiorowym śnie (iluzji świata fizycznego), na który złożyły się osobiste sny każdego człowieka, który żył przed nami i który żyje teraz. Na sen (świat fizyczny, Matrix) składają się wszystkie zasady, którymi kieruje się społeczeństwo, ludzkość. Świat fizyczny (zewnątrzny sen) przykuwa naszą uwagę (kontroluje naszą świadomość) i skupia na tym, co zostało uznane za akceptowalne, dozwolone, na poglądy, przekonania oraz opinie określone jako słuszne. I ani ty, ani ja, ani żaden człowiek nie miał nigdy możliwości (prawa), aby wybrać, w co uwierzy lub co odrzuci. Jako (bezbronne bo całkowicie zależne od opieki dorosłych) dzieci zgodziliśmy się z przekazywanymi nam informacjami – a to oznaczało, że wierzyliśmy w treść tych informacji. Nasza wiara powstała zatem poprzez ciągłe powtarzanie wzmacniane systemem nagród i kar. Tak zostało ukształtowane poczucie lęku, strachu, niewystarczalności – czy tym razem zasłużę na nagrodę albo przynajmniej uniknę kary? Strach ten powoduje, że zaczynamy udawać kogoś, kim nie jesteśmy tylko po to, by zadowolić innych, by uchodzić w ich oczach za wystarczająco dobrych. Udajemy, że jesteśmy kimś, kim nie jesteśmy w obawie przed odrzuceniem. W pewnym momencie przestajemy już nawet potrzebować innych do wymierzenia nam nagród i kar – sami potrafimy to świetnie robić. To, w co uwierzyliśmy (osądy, opinie, przekonania) utworzyło w nas system wartości – Księgę Praw [a raczej Kodeks Karny i Kodeks Karny Wykonawczy] – która rządzi naszym umysłem. To, co znajduje się w tej Księdze bez zastrzeżeń jest dla nas prawdą; to na niej opieramy wszystkie nasze sądy, opinie, nawet jeśli budzą nasz wewnętrzny sprzeciw. W umyśle jest także coś, co osądza wszystko i wszystkich – absolutnie wszystko – czyli wewnętrzny Sędzia (tak jak sędzia Dredd – nie uznający okoliczności łagodzących ani kontekstu konkretnych sytuacji – bezwzględny wykonawca i egzekutor litery prawa). Sędzia jest czujny i osądza to, co robimy, a czego nie robimy, co myślimy a o czym zapomnieliśmy pomyśleć, co czujemy a czego nie czujemy (choć powinniśmy). Za każdym razem, gdy robimy coś wbrew Księdze, Sędzia surowo nas osądza – winny! Masz się wstydić! Istnieje też część nas, która odbiera (uznaje wyroki sędziego) – nazywa się Ofiarą. Ofiara dźwiga winę i wstyd, wszystko w oparciu o system wartości – przekonania, których nigdy sami nie wybraliśmy. Przekonania te są tak silne, że nawet po latach, kiedy stykamy się z nowymi pojęciami i próbujemy podejmować własne decyzje, odkrywamy, że wpojony nam system wartości nadal kontroluje nasze życie. Dlatego też potrzebujemy wielkiej odwagi, aby zakwestionować wartości, których nawet nie wybraliśmy. Sędzia nieustannie orzeka a Ofiara cierpi z powodu winy i wstydu. Najgorsze w tym jest to, że jest to najbardziej niesprawiedliwy system – za każdy błąd, zamiast jeden raz, pokutujemy tysiące razy, ponieważ obwiniamy się, żałujemy jakiejś decyzji często przez całe życie. Istnieje tysiące umów, które zawarłeś z samym sobą, innymi ludźmi, z Bogiem oraz społeczeństwem. Najważniejsze z nich to te zawarte z samym sobą, w których wyjaśniłeś sobie kim jesteś, co czujesz, w co wierzysz i na co zasługujesz. Jeśli chcesz, by twoje życie było radosne i spełnione musisz zdobyć się na odwagę i złamać te umowy, które opierają się na strachu

i pozbawiają cię siły charakteru. Istnieją cztery umowy, które pozwalają przełamać te oparte na strachu wysysające energię, siły witalne:

√ BĄDŹ SZLACHETNY (nieskazitelnym) W SŁOWACH – Na początku było Słowo, w Nim było życie – słowem kreujesz świat wokół siebie, okoliczności swojego życia.

√ NIE BIERZ NICZEGO DO SIEBIE – nie przywiązuj wagi, nie identyfikuj się z opiniami innych. Opinie innych wynikają z ich stanu mentalnego, tak jak twoje opinie wynikają z twojego.

√ NIE ZAKŁADAJ NIC Z GÓRY – nie twórz scenariuszy, jak rozwinie się sytuacja (ani pozytywnych ani negatywnych). Pozwól tej sytuacji dzieć się, obserwuj, przestań interpretować.

√ ZAWSZE RÓB WSZYSTKO NAJLEPIEJ JAK POTRAFISZ – najlepiej na chwilę obecną, na teraz, na twój aktualny stan emocjonalny czy stan zdrowia.

Blokady, traumy – czyli destrukcyjne umowy to dziedzictwo (wychowania, socjalizacji) – przechodzą z człowieka na człowieka, z pokolenia na pokolenie. Nie powinienś jednak winić swoich rodziców za to, że nauczyli Cię być takimi, jak oni. Czegóż innego mogli Cię nauczyć niż tego, co sami wiedzieli? Uczyli cię najlepiej jak potrafili, a jeśli wyrządzili ci krzywdę, stało się tak z powodu tego, czym sami nasiąkli w procesie wychowania; lękami oraz przekonaniami. Nie mieli kontroli nad programowaniem, które otrzymali, więc nie mogli postępować w inny sposób wobec ciebie.

Nie wolno winić rodziców ani nikogo, kto skrzywdził cię w życiu, nie wyłączając samego siebie. Należy jednak przerwać to krzywdzenie. Już czas wyzwolić siebie z tyranii Sędziego, poprzez zmianę fundamentów własnych przekonań. Już czas uwolnić się od roli Ofiary.

Prawdziwy Ty – to nadal małe dziecko, które nigdy nie dorosło. Czasami, to małe dziecko wychodzi z ukrycia, kiedy dobrze się bawisz i cieszysz, kiedy czujesz się szczęśliwy, kiedy malujesz albo piszesz poezję, albo grasz na pianinie, lub w jakiś inny sposób wyrażasz samego siebie. To są najszczęśliwsze chwile Twojego życia – kiedy Twoje prawdziwe JA wychodzi z ukrycia, kiedy nie dręczysz się przeszłością i nie martwisz o przyszłość.

Jest jednak coś, co wszystko zmienia – nazywamy to obowiązkami. Sędzia mówi: “Poczekaj chwilę, masz obowiązki, te rzeczy, które musisz zrobić; musisz pracować, musisz iść do szkoły, musisz zrobić zakupy, załatwić sprawę w urzędzie, itd.”

Wszystko to bierzemy sobie do głowy, nasza twarz zmienia wyraz – znowu poważnieje. Jeśli przyjrzyś się dzieciom bawiącym w dorosłych, zobaczysz, jak zmieniają się ich twarzyczki. “Bawię się w prawnika” – i od razu twarz dziecka przyjmuje poważny wyraz. Jesteśmy wciąż dziećmi, ale utraciliśmy naszą wolność. Wolność, której szukamy to wolność bycia sobą, wolność wyrażania siebie. Lecz kiedy spojrzymy na nasze życie widzimy, że większość tego życia upływa na

zadowalaniu innych, tylko po to, by inni nas zaakceptowali, a nie na przeżywaniu naszego własnego życia tak, by zadowolić siebie. Oto, co stało się z naszą wolnością. To, co możemy zaobserwować we wszystkich społeczeństwach świata, to, że na każde tysiąc ludzi, dziewięćset dziewięćdziesięciu dziewięciu jest uwięzionych w akceptacji innych. Najgorsze z tego wszystkiego jest to, że większość z nas nie ma nawet świadomości tego zniewolenia. Coś w nas szepcze, że nie jesteśmy wolni, ale kompletnie nie rozumiemy tego głosu.

W przypadku większości ludzi, problem tkwi w tym, że przeżywają życie nigdy nie odkrywając, że Sędzia i Ofiara rządzą ich umysłem, i dlatego nie mają szansy, aby się uwolnić. Pierwszym krokiem do osobistej wolności jest świadomość. Musimy uświadomić sobie, że nie jesteśmy wolni, aby stać się wolnymi. Musimy uświadomić sobie, w czym tkwi problem, aby móc go rozwiązać. Świadomość jest zawsze pierwszym krokiem, ponieważ jeśli nie jesteś świadomy, nic nie możesz zmienić. Jeśli nie masz świadomości tego, że Twój umysł pełen jest pełen ran i emocjonalnej trucizny – nie możesz zacząć go oczyszczać i uzdrawiać i pozostaniesz w uścisku cierpień i blokad.

Post 10: ?

18 maj 2024r