

UNIWERSALNE

PRAWA
ŻYCIA

UNIWERSALNE
PRAWA
ŻYCIA



Sir John Templeton

Przełożył
Zbigniew Kasprzyk

WYDAWNICTWO WAM

Tytuł oryginału:
The Essential Worldwide Laws of Life

First published by Templeton Press,
West Conshohocken, PA, United States
© Copyright 2012 by Templeton Press

© Wydawnictwo WAM, 2013

wydanie książki dofinansowane przez:
USA - TEMPLETON FOUNDATION PRESS

redakcja: Agnieszka Grzesiak-Kozina
korekta: Elżbieta Krok, Małgorzata Płazowska
projekt okładki: Jadwiga Mączka
skład: Edycja

ISBN 978-83-277-2181-5
Wznowienie 2014, 2015, 2016, 2019

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA
tel. 12 62 93 260
www.wydawnictwowam.pl

Druk: DIMOGRAF • Bielsko-Biała

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

Słowo wstępne

W grudniu 1962 roku na świątecznej kartce rodziny Templetonów znalazło się następujące przesłanie: „Z okazji 1962 rocznicy narodzin Chrystusa zachęcamy was, drodzy przyjaciele, aby każdy z was zastanowił się nad następującym, prostym pytaniem: czy panuję nad swoim umysłem?”. Te niezwykle życzenia bożonarodzeniowe zawierają w sobie głęboką mądrość. John Templeton miał bowiem na myśli wewnętrzną kontrolę, czyli celową koncentrację myśli i uczuć na sobie, w odróżnieniu od ulegania wpływom zewnętrznym. John odwołuje się do tej mądrości w praktycznej, napisanej przystępnym językiem książce *Uniwersalne prawa życia*. Przekazuje nam w niej naukę, że każdy może żyć lepiej, jeśli codziennie poświęci chwilę na rozmyślanie nad odwiecznymi zasadami dotyczącymi rozwoju człowieka. Autor opiera swoje rozważania na trzech podstawowych założeniach. Po pierwsze – ludzkie myśli znajdują wyraz w codziennym życiu. Po drugie – najwięcej korzyści przynoszą myśli, które w pozytywnych barwach przedstawiają przyszłość oraz odnoszą się do niesienia pomocy innym, umiejętności przebaczenia, okazywania wdzięczności, radości, wytrwałości, jak również do innych podstawowych cnót. Po trzecie – to człowiek, jako wolna jednostka, decyduje, jakim koncepcjom pozwala przeniknąć do swojego umysłu. Ponosi więc odpowiedzialność za kształtowanie swojego życia.

John Templeton był globalnym inwestorem, który zrozumiał, że najbardziej opłaca się inwestować we własny umysł, karmiąc go myślami umożliwiającymi osobisty rozwój bez względu na napotymane przeszkody i wyzwania. John wkładał w gromadzenie idei tyle samo wysiłku, co w gromadzenie akcji. Poszukiwał koncepcji sprawdzonych, przynoszących wysokie dywidendy szczęśliwcom, którzy przyjęli je jako długoterminową inwestycję w duszę. Wybrał zbiór zasad, czy też „praw życia”, które w jego odczuciu stanowiły wartościowy kapitał, ponieważ – jak akcje spółek typu blue chip – zyskują na wartości niezależnie od rynkowych wahań. Nie interesowały go krótkoterminowe lokaty w modne idee, które nie wytrzymują próby czasu. Badał „prawa życia” w sposób naukowy, analizował je z filozoficznego i teologicznego punktu widzenia, zasięgał porad ekspertów ze wszystkich stron świata. Każde z tych praw odnosił do codziennych doświadczeń i przyjmował do serca. John był geniuszem inwestycji troszczącym się o każdego klienta. Był też wielkim uzdrowicielem, który wiedział, że odpowiednie myśli, przekazane we właściwy sposób – przede wszystkim we wczesnym okresie życia – mogą przemienić duchowe ubóstwo, nędzę i zgorzknienie w obfitość, radość i chęć istnienia. Wiedział, że najlepszą życiową lokatą jest inwestycja w myśli, które nie niszczą życia jednostki i wspólnoty, lecz je budują. Zrozumiał, że trwałość wolności nie może istnieć bez odpowiedzialności, a w ostatecznym rozrachunku każdy człowiek może stworzyć dla siebie lepszą przeszłość dzięki zdumiewającemu działaniu umysłu.

Słowo
wstępne

6

John Templeton propagował idee, które mają uzdrawiającą moc. Książka *Uniwersalne prawa życia* to recepta na uzdrowienie ludzkości. Jej inspirująca treść może zmienić na lepsze życie jednostek oraz całych społeczeństw, zapobiegając zachowaniom będącym źródłem chorób i przemocy. John oczywiście czytał gazety, miał więc bolesną świadomość destrukcyjnego i autodestrukcyjnego działania przekazów współczesnej kultury. Pokła-

dał jednak nadzieję w odwiecznych prawach istnienia, które od młodości wpływały na jego życie. Uważał, że dla wielu młodych ludzi mogą one stanowić pozytywny punkt odniesienia, którego tak bardzo potrzebują w codziennym życiu.

Chcąc dotrzeć do młodzieży, John włożył mnóstwo energii i środków finansowych w zorganizowanie konkursu na esej o prawach życia (Laws of Life Essay Competition), który był skierowany do uczniów szkół podstawowych, średnich oraz studentów wyższych uczelni w Stanach Zjednoczonych. W pierwszej edycji, która odbyła się w 1987 roku w hrabstwie Frank w amerykańskim stanie Tennessee, młodzi uczestnicy mieli opisać wpływ praw życia na ich losy. W ciągu dwudziestu pięciu lat milion młodych ludzi wzięło udział w podobnych konkursach, które obecnie przeprowadzają takie organizacje jak Fundacja Młodzieżowej Przedsiębiorczości w Chinach (Junior Achievement China), Learning for Life¹ czy edukacyjny program oddziału Rotarian w stanie Georgia (Georgia Rotary District Character Education Program).

Dlaczego John przywiązywał tak dużą wagę do praw życia? Otóż w latach dwudziestych XX wieku, jako nastolatek mieszkający w Tennessee, odkrył, że istnieje prawda, która niczym łuk rozpięty między starożytnością a czasami współczesnymi łączy dawnych filozofów – jak Marek Aureliusz piszący, że „myśli układają człowiekowi życie” – z nowożytnymi myślicielami – jak Charles Fillmore, autor następującej sentencji: „Myśli trzymane w głowie wydają podobnych sobie”. Obydwa powyższe cytaty znalazły się zresztą w *Uniwersalnych prawach życia*. Czy naprawdę można wątpić, że myśli człowieka mają ogromny wpływ na to, w jaki sposób wykorzystuje on swoją energię i siłę twórczą?

John Templeton, ceniony prezbiterianin i wieloletni członek Princeton Theological Seminary, mógłby przecież zacytować tylko

¹ Ogólnoamerykański program edukacyjny skierowany do dzieci i młodzieży szkolnej – przyp. tłum.

ulubiony fragment z Księgi Przysłów: „[człowiek] postępuje tak, jak rozważa w sercu” (por. Prz 23,7)². Doceniał jednak wartość różnych metod koncentracji myśli na prawach życia. W pięknie wydanej książce *Worldwide Worship: Prayers, Songs and Poetry* (Formy kultu na świecie: modlitwy, pieśni i poematy) opisał praktykowane w różnych miejscach świata obrzędy, modlitwy, medytacje, jak również utwory muzyczne, dzieła sztuki i poematy, które stanowią formę sprawowania kultu. Religie mają „przygotowywać” ludzkie umysły i serca do dobrego życia. Oczywiście, John wiedział, że mogą one wydobyć z człowieka zarówno to, co najlepsze, jak i to, co najgorsze. On jednak dostrzegł to, co pozytywne.

Koncepcja praw życia Johna Templetona – z jej licznymi odgałęzieniami i głównymi przedstawicielami – włącza się w wywodzący się z USA nurt filozofii pragmatycznej znany jako Nowa Myśl (New Thought), jak również odnosi się do zjawiska, które we współczesnej psychologii nazywa się „torowaniem poznawczym” (ang. *cognitive priming*). John już w młodości miał okazję poznać niezwykle siłę działania afirmacji, czyli krótkich, powtarzanych codziennie rozważań. Jego ukochana matka raz w miesiącu otrzymywała niewielką broszurkę zatytułowaną *The Daily Word*, którą wydawała Unity School of Christianity (Szkoła Chrześcijaństwa Kościoła Jedności). Ta niewielka, poręczna książeczka od 1924 roku jest źródłem inspiracji dla ludzi na całym świecie. Zawiera krótkie modlitwy na każdy dzień roku kalendarzowego, po których następują rozważanie oraz fragment z Pisma Świętego. Nawet kilka minut poświęconych każdego ranka na takie duchowe ćwiczenie wprowadza odpowiedni nastrój, „torując drogę” do spotkań z ludźmi i codziennych zdarzeń, dzięki czemu potrzebną do działania energię można skupić na sprawach najważniejszych.

² Jest to tłumaczenie angielskiego zwrotu *as he thinketh in his heart, so is he*. W polskich tłumaczeniach Pisma Świętego fragment ten został przełożony nieco inaczej – przyp. tłum.

Kościół Jedności został założony przez Charlesa Fillmore'a i Myrtle Fillmore w Kansas City w 1903 roku. Nieformalne początki tego ruchu sięgają jednak lat osiemdziesiątych XIX wieku. Fillmore'owie zmagali się wówczas z problemami finansowymi i zdrowotnymi. Rozwiązanie znaleźli w ówczesnych prądach duchowych, jak koncepcje Emanuela Swedenborga i Ralphi Walda Emersona, teozofia, hinduizm czy wyznanie kwaków³. Fillmore uważał, że osoby, które osiągnęły wyższy poziom rozwoju duchowego, są zobowiązane do nawiązywania relacji z ludźmi o różnych przekonaniach religijnych, a wyznawaniu wiary powinny towarzyszyć proste „duchowe zasady”. Znalezione w hinduskich Upaniszadach zdanie „Człowiek staje się tym, o czym myśli” uznał za święty tekst. Dobre myśli czynią człowieka dobrym, a złe myśli czynią go złym. Ludzie od zawsze przeczuwali, że myśl ma moc tworzenia i jest bytem równie realnym jak materia. Odkrycia współczesnej fizyki kwantowej zdają się potwierdzać te przypuszczenia. Nie wglębiając się jednak w tego rodzaju dywagacje, możemy stwierdzić, że człowiek, który kontroluje swoje myśli, jest panem własnej duszy i własnego losu. Ćwiczenia koncentracji (sanskryckie *dharana*) pozwalają osiągnąć stan głębszego zjednoczenia z myślami, co ułatwia ich kontrolowanie. Dzięki temu więcej energii można wykorzystać na realizację własnej wizji pożytecznego, szlachetnego życia.

Johna Templetona fascynował punkt styczności praw życia z nauką. Filantropijna fundacja nosząca jego imię zainicjowała szereg projektów badawczych dotyczących miłości, przebaczenia, wdzięczności, radości, samokontroli, cech charakteru, nadziei, pokory i modlitwy, czyli elementów nierozzerwalnie związanych z prawami życia. John wyszukiwał najwybitniejszych naukowców, którzy pogłębiając wiedzę na temat jednego z praw, nazywanego przez niego „niewidzialną rzeczywistością” i wywierającego

³ Protestantcki kierunek wyznaniowy. Oficjalna nazwa to Religijne Towarzystwo Przyjaciół – przyp. tłum.

ogromny wpływ na życie człowieka, przyczyniliby się do „postępu w dziedzinie duchowości”. Źródłem tej fascynacji można się doszukiwać w łączeniu nauki z zasadami duchowymi w ramach Kościoła Jedności. Jeden z bliskich współpracowników Templetona, protestancki duchowny Glenn R. Mosley, zamieścił w swojej książce *New Thought, Ancient Wisdom* (Nowa myśl, starożytna mądrość) następujące spostrzeżenie: „Fillmore był zdania, że właściwe zrozumienie Pisma Świętego i wiara w nie nie wykluczają prowadzenia badań naukowych” (s. 30). Rzeczywiście, w 1933 roku Fillmore wygłosił obszernie przemówienie dla Światowego Stowarzyszenia Wiary (World Fellowship of Faiths), w którym stwierdził, że w miarę postępu nauki człowiek musi udoskonalać swoje przekonania religijne. Pracowity, lojalny, życzliwy, niestrudzony syn Johna, John Templeton junior – jako prezes Fundacji Templetona – jest kontynuatorem niezwykłego dzieła rozwoju duchowego poprzez odkrycia naukowe.

John dążył do realizacji swojego marzenia o naprawie świata. Doskonale znał wspianą pracę filantropów wspomagających organizacje opiekujące się ludźmi słabymi, niedołączonymi i bezbronnymi. Sam hojnie udzielał pomocy. W swojej jasnej, kreatywnej wizji widział jednak świat, który odnosi korzyści ze stopniowego poznawania praw życia i stosowania ich w praktyce. Wiedział, że zaszczepienie zasad życia w umysłach ludzi oraz stosowanie się do nich na co dzień przyczynią się do psychicznego, fizycznego, ekonomicznego, interpersonalnego i duchowego rozwoju człowieka. Czuł, że przyjęcie praw życia ma kluczowe znaczenie dla osiągnięcia dobrobytu i postępu ludzkości, a przyszłość cywilizacji w najwyższym stopniu zależy od przeniknięcia tych praw do życia jednostek i całych społeczeństw (por. s. 2).

Gdyby obiektywny obserwator przejrzał historię badań naukowych sfinansowanych przez Fundację Templetona podczas dwudziestu pięciu lat jej istnienia, okazałoby się, że najważniejsze inicjatywy na ogół wynikają bezpośrednio z koncepcji *Uniwer-*

salnych praw życia. Prawa te są fundamentem dzieła życia Johna Templetona, który najwidoczniej uznał, że powinno się je zbadać z należytą starannością. Zawsze zabiegał o to, aby ludzie dostrzegali w nich kapitał umożliwiający prowadzenie dobrego życia. Prawa te są bowiem istotą „postępu religijnego”, „rozwoju duchowego” oraz „niewidzialnej rzeczywistości”, które kształtują działanie człowieka. Są silną stroną ludzkiej natury, opisaną w kontekście wymiaru duchowego, który odnosi je nie tylko do wyższego poziomu życia, lecz również do bliższego kontaktu z Bogiem.

Zgodnie z najistotniejszą zasadą opisaną w książce *Uniwersalne prawa życia* umysł i myśli człowieka mają niezwykłą moc kształtowania rzeczywistości. Ta zasada duchowej dyscypliny przeniknęła z nurtu Nowej Myśli do protestantyzmu dzięki Normanowi Vincentowi Peale’owi, którego John Templeton znał osobiście przez wiele lat. Do świata biznesu wprowadziła ją twórczość Napoleona Hilla. Jest również związana ze stworzoną przez Alberta Ellisa terapią racjonalno-emotywną. John zachęcał do przyjęcia takiej postawy życiowej przede wszystkim ludzi młodych. Z pewnością dlatego w 1997 roku wręczył mi egzemplarz *Uniwersalnych praw życia* z dedykacją dla mojej czternastoletniej córki Emmy.

John Templeton – podobnie jak inni przedstawiciele nurtu Nowej Myśli – zawsze podkreślał wyjątkowe znaczenie miłości *agape*. Współczesnym wyrazem tej idei jest działalność Międzynarodowego Ośrodka Duchowości (Agape International Spiritual Center) prowadzonego przez Micheala Beckwitha w Culver City w stanie Kalifornia, jak również działania innych instytucji luźno powiązanych z Kościołem Jedności. Podkreślanie znaczenia *agape* jest punktem centralnym nie tylko w twórczości Fillmore’a, lecz również innego pioniera Nowej Myśli, Jamesa Allena, który uważał ten rodzaj miłości za podstawowe źródło szczęścia. W 1905 roku, w swoim klasycznym dziele *Tak, jak człowiek myśli*,

Allen w następujący sposób wyraził ideę stanowiącą centralny punkt światopoglądu Johna Templetona: „Serce, które całkowicie zapamiętuje się w miłości do innych, nie tylko osiąga stan najwyższego szczęścia, lecz zapewnia sobie nieśmiertelność, ponieważ wprowadza do rzeczywistości wymiar Boski” (s. 122). Dalej Allen pisze: „Zatraćcie siebie dla dobra innych, zapominajcie o sobie we wszystkim, co robicie: oto sekret pełni szczęścia”.

Jedynym autorem książki *Uniwersalne prawa życia* jest John Templeton. Z pierwotnej wersji tekstu usunięto nieistotne ozdobniki, a rozdziały uporządkowano tematycznie, dzięki czemu słowa tego klasycznego dzieła płynnie przekazują zawartą w nim mądrość wprost do umysłów i serc czytelników. *Uniwersalne prawa życia* to skrócona wersja książki *Worldwide Laws of Life: 200 Eternal Spiritual Principles* (Templeton Press 1997). Sir John zmarł w 2008 roku. Wiem, że zawsze szukał skuteczniejszych sposobów prezentowania praw życia. Jestem więc pewien, że entuzjastycznie przyjąłby to poprawione wydanie. John Templeton zdawał sobie sprawę, że życie bywa trudne, a okoliczności niesprzyjające. Uważał jednak, że osobiste talenty i szlachetne cele są gwarancją rozwoju, a dzięki efektywnemu wykorzystaniu mocy umysłu każdy człowiek może wytrwać w drodze do sukcesu.

Stephen G. Post

Wstęp

Kim będę? Jaka czeka mnie przyszłość? Jak odnaleźć się w świecie pełnym konfliktów i przemocy? Jak poradzić sobie z codzienną presją? Jak osiągnąć spokój wśród zamętu? Jak być w świecie, ale nie należeć do niego? Jak uczynić życie pożytecznym i szczęśliwym?

W dzisiejszych czasach wielu ludzi zadaje sobie podobne pytania. Na szczęście istnieją pozytywne odpowiedzi i jasne wskazówki mogące wzbogacić życie każdego człowieka, który naprawdę chce się uczyć. Aby prowadzić szczęśliwe i pożyteczne życie, trzeba poznać prawa, które nim rządzą, i stosować się do nich. Zasady tworzące ten szczególny „zestaw reguł” zostały zaczerpnięte z najróżniejszych źródeł: ze świętych ksiąg największych religii; ze starożytnych i nowożytnych szkół filozoficznej myśli; z bajek autorów takich jak Ezop; z wypowiedzi naukowców takich jak Izaak Newton oraz artystów i historyków. Setki praw życia przekazywane są z pokolenia na pokolenie w ramach wspólnot rodzinnych i religijnych. Część z nich jest tak oczywista, że większość ludzi uznaje je za słuszne: na przykład uczciwość i prawdomówność są wysoko cenione we wszystkich kulturach i społeczeństwach.

My, ludzie, spędzamy tak mało czasu na niewielkiej planecie, którą nazywamy Ziemią. Każdy z nas ma jednak niepowtarzalną okazję, aby dzięki odpowiednim wyborom pozostawić świat

lepszym, niż był w chwili, kiedy się na nim pojawiliśmy. Aby osiągnąć trwałą poprawę, trzeba poznać prawa życia. Amerykański poeta, Henry Wadsworth Longfellow, pisał:

Życie wielkich nam przykładem,
Że jak oni możemy żyć,
I, wstępując nam ich śladem,
W księdze dziejów możemy ryć¹.

Prawdziwości powyższego stwierdzenia dowodzą historie szczęśliwego, użytecznego życia znanych i nieznanymi bohaterów dawnych epok i czasów współczesnych. Analizując słowa i uczynki tych ludzi, odkrywamy zasady, które były inspiracją do podejmowania działań przynoszących korzyść obecnym i przyszłym pokoleniom.

Zasady duchowe rządzą światem w równym stopniu co prawa fizyki i grawitacji. Każdy ma możliwość ich poznania i życia według nich. Wielu zapyta zapewne: „A cóż to takiego, to duchowe prawo?”. Otóż jest to niewidzialne prawo, które ma naturę duchową, nie wynika więc z zasad rządzących światem materialnym.

Praw duchowych nie kształtują aktualne poglądy czy chwilowe zachcianki. Nie determinują ich ludzie. Duchowe zasady mają charakter uniwersalny, ponieważ w równym stopniu odnoszą się do wszystkich. Obowiązują w każdym miejscu i czasie – niezależnie od przesądów i uprzedzeń. Podtrzymują same siebie i są niezależne od władzy czy nakazów człowieka.

Uczniowie starożytnego chińskiego mędrca Laozi określali duchowe prawo mianem *tao*. Najprostsza definicja tego pojęcia to „zasada kierująca działaniem wszechświata”. Aby to prawo zrozumieć, należy zdać sobie sprawę ze związku pomiędzy umysłem – czyli myślami, uczuciami, ideami – a działaniami w świecie materialnym, które są wyrazem myśli, uczuć i idei.

¹ *Psalm życia*, tłum. W. Baworowski za: wikisource.org, stan z dnia 10.05.2013.

Istnieje bowiem związek między niewidzialnymi myślami i uczuciami a widzialnymi działaniami, które z nich wynikają.

Książka *Uniwersalne prawa życia* jest skierowana do ludzi w różnym wieku. Ma służyć pogłębianiu wiedzy na temat uniwersalnej, życiowej prawdy, która wykracza poza współczesne czasy i konkretne kultury. Wyrażam nadzieję, że dzięki niej życie ludzi we wszystkich zakątkach świata stanie się nie tylko szczęśliwsze, lecz również bardziej pożyteczne. Cytaty pełniące rolę tytułów poszczególnych esejów odnoszą się do konkretnego prawa, które obowiązuje większość ludzi znajdujących się w różnych sytuacjach życiowych. Treść książki jest pomyślana tak, aby inspirować czytelnika i dodawać mu otuchy. Ma też skłaniać go do głębszej refleksji nad zasadami, według których żyje, aby na co dzień mógł czerpać z nich większe korzyści.

Opisane w tej książce prawa to skuteczne oraz łatwe do zastosowania w praktyce narzędzia. Jeżeli używa się ich konsekwentnie, dają siłę potrzebną do przemiany życia w pożyteczne i przynoszące radość doświadczenie. Nawet jeżeli dobrze się wam wiedzie, wiedźcie, że może być jeszcze lepiej, jeśli wykorzystacie w praktyce mądrość zawartą w tej książce. Gdybym podczas lat studenckich natknął się na opis uniwersalnych zasad życia, zdziałalbym znacznie więcej zarówno wtedy, jak i później. Być może choć jedno z opisanych przeze mnie praw zachęci was do realizacji celu, który dotychczas pozostawał wyłącznie w sferze marzeń!

W młodości zainspirowała mnie odważna wizja zawarta w wierszu Rudyarda Kiplinga *List do syna (Jeżeli)*. Wiersz ten nauczył mnie marzyć, ale także być panem własnych marzeń. Dowiedziałem się od wielkiego angielskiego poety, że Ziemia należy do wszystkich ludzi, a człowiek rozwija się dzięki odwadze i entuzjazmowi. Ostatnia strofa wiersza wciąż brzmi w moich uszach:

Jeżeli potrafisz spożytkować każdą minutę,
nadając wartość każdej przemijającej chwili;

Twoja jest ziemia i wszystko, co na niej
i co najważniejsze – synu mój – będziesz Człowiekiem.

U podstaw niniejszej książki leży przekonanie, że fundamentalne zasady „życia wielkich” – odwołując się do słów Longfellowa – można badać metodami naukowymi, tak jak bada się prawa przyrody. Poznając uniwersalne prawa i stosując je w codziennych sytuacjach, możemy prowadzić pełne radości, pożyteczne życie. Słusznie mówi się, że „życie jest trudną szkołą, w której egzaminy przychodzą przed nauką”. Mam szczerą nadzieję, że lektura *Uniwersalnych praw życia* będzie dla czytelników okazją do zdobycia wiedzy przed przystąpieniem do egzaminów!

Podziękowania

Nie mógłbym napisać tej książki, gdyby nie pomoc wielu osób, które dzieliły się ze mną swoimi pomysłami i mądrością. Przez wiele lat korzystałem z ich porad podczas pisania, wyszukiwania przykładów i redagowania niniejszego zbioru praw. W gronie współpracowników znaleźli się zarówno duchowni, jak i osoby świeckie związane z grupami religijnymi. Były wśród nich także osoby prywatne, które mają podobne, pełne nadziei spojrzenie na świat i podzielają fundamentalną wiarę, że „gra w życie jest znacznie ciekawsza, kiedy przestrzega się reguł”.

Panowanie nad umysłem

Kto panuje nad swoim umysłem,
ma władzę nad swoim światem

Bill Provost

Wielcy nauczyciele od wieków zwracają uwagę na znaczenie umysłu i umiejętności kontrolowania myśli. Budda powiedział: „Umysł jest wszystkim. Człowiek staje się tym, o czym myśli”. William James, amerykański filozof i psycholog, pisał: „Największym osiągnięciem mojego pokolenia jest odkrycie, że istota ludzka może zmieniać swoje życie poprzez zmianę nastawienia umysłu”.

Aby zrozumieć zasadność twierdzenia „Kto panuje nad swoim umysłem, ma władzę nad swoim światem”, należy pamiętać o tym, co autorytety religijne i filozofowie duchowości określają jako nieskończony umysł lub prawo działania umysłu. Niektórzy twierdzą, że istnieje jeden Umysł, który nazywają Duchem lub Umysłem Boga. Umysł jest życiem, inteligencją, stwarzającą siłą, która wypełnia cały wszechświat. Nauczają jednocześnie, że zgodnie z prawem działania umysłu każda istota zachowuje swą odrębność, a mimo to pozostaje częścią całości.

Człowiek ma wolną wolę. To ona stanowi punkt wyjścia wszystkich działań, wypowiedzanych słów, myśli, a nawet uczuć. To ona przede wszystkim wpływa na to, w jaki sposób myślimy o Bogu,

o sobie, naszej rodzinie, sąsiadach, znajomych, współpracownikach – o wszystkim. Angielski pisarz Joseph Addison napisał: „Jednym z najtrudniejszych zadań dla potężnego umysłu jest nauka panowania nad samym sobą!”.

Pozytywne nastawienie do życia jest czasami trudne do zaakceptowania, ponieważ wydaje się oderwane od rzeczywistości. Sceptycy nie potrafią uwierzyć, że ludzie, którzy myślą pozytywnie, mogą osiągnąć niemal wszystko, co zamierzą. Tymczasem pozytywne nastawienie zwiększa szanse powodzenia w każdej sytuacji, jeżeli tylko człowiek szuka realnych rozwiązań, nie pozwalając, aby negatywne myśli hamowały proces podejmowania decyzji. Zig Ziglar, specjalista od motywacji, mówi: „Nie ma interesów obiektywnie dobrych lub złych. Interesy są dobre lub złe tylko między waszymi uszami!”. Zdaniem Ziglara skuteczną sprzedaż zależy przede wszystkim od zrozumienia i zaspokojenia potrzeb innych ludzi, dlatego mówił: „W życiu można osiągnąć wszystko, czego się pragnie, jeżeli tylko odpowiedniej liczbie osób pomoże się zdobyć to, czego one pragną”. Umiejętność słuchania innych i właściwego interpretowania ich potrzeb w znacznej mierze zależy od otwartości umysłu. Ralph Waldo Emerson, dziewiętnastowieczny pisarz amerykański, podkreślał znaczenie duchowego punktu widzenia oraz siły umysłu w życiu człowieka.

Historia sukcesu Mary Kay Ash, założycielki Mary Kay Cosmetics, to opowieść o jednej z najbardziej niezwykłych karier naszych czasów. W 1963 roku Mary była właścicielką skromnego sklepiku w Dallas. Od tego czasu jej firma przekształciła się w międzynarodowe, warte miliardy dolarów przedsiębiorstwo zatrudniające miliony sprzedawców. Metody zarządzania stosowane przez Mary Kay były mocno zakorzenione w wartościach chrześcijańskich, dlatego od wszystkich pracowników wymagała, aby przede wszystkim koncentrowali się na potrzebach innych ludzi.

Postawa egoistyczna uniemożliwia zrozumienie, że jednym z podstawowych warunków osiągnięcia sukcesu jest chęć pomagania innym. Ludzie sukcesu odpowiadają na potrzeby innych, ponieważ dzięki temu mają dobre mniemanie o sobie. Następnie podporządkowują tę egoistyczną motywację wspanialszemu pragnieniu – pragnieniu służenia. I z powodzeniem wędrują po ścieżkach życia. Wielkość sukcesu konkretnego człowieka jest wprost proporcjonalna do liczby ludzi, którym pomógł rozwijać się i cieszyć udanym życiem.

Myśli niewątpliwie są rzeczami. Powstają w umyśle, po czym przemieszczają się w czasie i przestrzeni jak fale na jeziorze, oddziałując na wszystko, z czym się zetkną. Myśli są elementami doświadczeń. Widzimy świat taki, jakim go stworzyliśmy w myślach, ponieważ „umysł jest budowniczym”.

To myśli układają człowiekowi życie

Marek Aureliusz

Myśl – proces myślowy – to jedna z najpotężniejszych sił, jakimi dysponuje człowiek. I jak to zwykle z potęgami bywa, można jej użyć zarówno w dobrym, jak i w złym celu. Wielu ludzi nigdy nie nauczono, jak używać myśli, jak zapanować nad siłą umysłu. A przecież prawidłowe myślenie jest równie ważne jak prawidłowe działanie i mówienie.

Procesem myślowym kieruje niewidzialny umysł, który wydaje mózgowi polecenia, pokazując, w jaki sposób ma organizować doświadczenia i fakty oraz jaką formę nadać nowym pomysłom. Rola pośrednika, którą odgrywają myśli, nie jest trudna do uchwycenia. Człowiek musi przecież pomyśleć, zanim cokolwiek zrobi. Myśl to siła, która motywuje do działania, podobnie jak elektryczność jest siłą, która umożliwia oświetlenie domu.

Panowanie
nad umysłem

Ale myśli oddziałują na materię również w bezpośredni sposób, niezależnie od tego, czy przekładamy je na czyny, czy nie.

Czy kiedykolwiek zastanawialiście się, skąd przyszedł wam do głowy jakiś oryginalny pomysł? W takich chwilach ma się wrażenie, że umysł zasiał ziarno idei w mózgu. Mózg zebrał doświadczenia i wiedzę, po czym rozwinął daną ideę w taki sposób, aby ostatecznie można było nadać jej spójny i przekonujący wyraz. Pomysł, poddawany próbom w różnych warunkach, nabrał więc bardziej wyrazistych kształtów.

Właśnie w taki sposób umysł mówi mózgowi, o czym ma myśleć. Czasami ulegamy złudzeniu, że nie mamy żadnego wpływu na to, co pojawia się w naszej głowie. Jest jednak inaczej. Jeżeli przychodzi nam do głowy myśl, która nie służy naszemu dobru, możemy – wykonując odpowiednie ćwiczenia – odsunąć ją od siebie i zastąpić inną myślą.

Wydaje się to trudne? Spróbujcie przeprowadzić niewielki eksperyment. Na początek zastanówcie się, jak zareagowalibyście, gdyby ktoś powiedział wam: „Nie myślcie o bananach!”. Najprawdopodobniej w głowie natychmiast pojawiłby się obraz tego owocu. Wydawanie zakazów myślenia na dany temat nie daje oczekiwanych rezultatów, prawda? Niepożądaną myśl należy więc zastąpić myślą pożądaną. Jeżeli nie chcecie myśleć o bananach, pomyślcie o kartkach walentynkowych i serduszkach. Kiedy te dwa słowa zakorzenia się w umyśle, wystarczy wyobrazić sobie piękne walentynkowe serce, a banany znikną.

Jest to tak zwana technika *wypierania*. Jeżeli po brzegi wypełni się umysł dobrymi, produktywnymi myślami, nie będzie w nim miejsca na myśli złe. Można więc „wyprzeć” myśli związane z zazdrością, nienawiścią, chciwością, egoizmem, krytykancstwem, zemstą i w ogóle wszystkie myśli, które są stratą czasu i nie prowadzą do realizacji ostatecznych celów życiowych. Negatywne myśli można również wypierać z umysłu, delikatnie je uwalniając. Skutecznym sposobem uwolnienia niechcianej myśli

jest, na przykład, powtarzanie następującego zdania: „Z miłością uwalniam cię do nieskończonej nicości, z której przybyłaś”.

Trzeba przy tym pamiętać, aby traktować siebie z wyrozumiałością. Jeżeli pomimo usilnych starań negatywne myśli nadal gnieżdżą się wam w głowach, śmieJCie się z siebie. Zaakceptujcie fakt, że robicie, co możecie, i nadal przywołujcie myśli zastępcze. Kiedy nabierzecie wprawy w kontrolowaniu myśli, pozytywne idee zmienią wasze życie na lepsze.

Sprawy, na których skupiamy uwagę, zyskują na znaczeniu

Arnold Patent

Kiedy koncentrujemy się na konkretnej myśli, często natychmiast przychodzą nam do głowy myśli pokrewne. Pozytywne, pełne miłości myśli i uczucia są źródłem całego strumienia myśli i uczuć podnoszących na duchu. Natomiast koncentrowanie się na sprawach negatywnych i emocjach wywołujących strach jeszcze bardziej pogarsza sytuację. Umysł bowiem automatycznie rozszerza obraz, na którym skupiamy uwagę.

Czy zatem wiedząc o tym, wolelibyście przechowywać w głowie obrazy negatywne czy pozytywne? Wyobraźmy sobie następującą sytuację: oto pewien człowiek, który staje przed trudnym wyzwaniem, skupia myśli na słowie *porażka*. W jego myślach niemal natychmiast pojawia się wizja, w której nie udaje mu się wykonać zadania. Po chwili wizja może się rozszerzyć na inne hipotetyczne działania, które również kończą się niepowodzeniem. Pojawiają się też w niej ludzie wyśmiewający jego nieporadność. A teraz wyobraźmy sobie, że ten sam człowiek otrzymuje to samo zadanie, ale tym razem skupia uwagę na słowie *sukces*. Pozytywne myśli o wykonaniu zadania wypełniają jego umysł. Oczyma wyobraźni widzi ludzi, którzy gratulują mu sukcesu, z uznaniem ściskają dłoń, uśmiechają się z podziwem.

Wizualizacja wywołuje efekt śnieżnej kuli, dzięki czemu człowiek ten wyobraża sobie, że wykonuje inne, coraz trudniejsze zadania.

Czy jednak tego rodzaju myśli rzeczywiście wpływają na nasze działania? Oczywiście. Kiedy koncentrujemy się na konkretnym wyobrażeniu, mamy skłonność mówić o tym, o czym myślimy. Jeżeli więc skupiamy uwagę na pozytywnych sprawach, zwiększamy prawdopodobieństwo, że w kontaktach z innymi ludźmi wspomnimy o naszych pomysłach i wizjach. Człowiek, który naprawdę potrafi słuchać, wchłonie nasze pozytywne słowa i czyny. Po pewnym czasie również w jego głowie pojawi się wiele konstruktywnych pomysłów i obrazów. Jak iskra zapalająca płomień człowiek ten przekaże dobre idee innym ludziom, a oni poniosą je dalej. Myśli, które pojawiają się w umyśle jednego człowieka, rozprzestrzeniają się w umysłach wielu.

Duchowi mistrzowie wiedzą, że umysł jest ukształtowany z wszechobecnej substancji, która przybiera określoną formę, kształt i inteligencję, stając się częścią świata myśli. Wiedza i świadomość, które tworzą waszą rzeczywistość, mają źródło w wyobrażeniu ideału przechowywanym w umyśle. Trzeba ufać swojej zdolności do skupiania uwagi. Czy naprawdę życie, zachowujecie czujność i z entuzjazmem podchodzicie do życia? Jeżeli tak, obfite plony darów wypełnią wasze życie radością.

Jesteś tym, kim myślisz, że jesteś

Charles Fillmore

Stan zdrowia, sytuacja finansowa, relacje z ludźmi, sposób zarabiania na życie – wszystko to są owoce przyjmowania określonych postaw. Jeżeli nie smakują ci owoce, które zbierasz – na przykład zły stan zdrowia, kłopoty finansowe, trudności w podtrzymywaniu ważnych relacji, niezadowolenie z pracy – musisz zacząć zrywać z innego drzewa.