

UNIWERSALNE
PRAWA
ŻYCIA



Sir John Templeton

Przełożył
Zbigniew Kasprzyk

WYDAWNICTWO WAM
Kraków 2013

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 978-83-7767-868-8

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl
www.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, 12 62 93 446-447
faks 12 62 93 261
e.wydawnictwowam.pl

Druk: Drukarnia SKLENIARZ

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, wiedzcie, 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 entuzjizmowi. 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 skuteczna 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 zareagowałibyście, 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 gniezdzą się wam w głowach, śmiecie 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.

Panowanie
nad umysłem

21

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 przekaze 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 żyjecie, zachowujecie czujność i z entuzjazmem podchodzicie do życia? Jeżeli tak, obfite plony darów wypełnią wasze życie radością.

Spis treści

Słowo wstępne	5
Wstęp	13
1. Panowanie nad umysłem	17
2. Rozwijanie charakteru	39
3. Kształtowanie postaw i przekonań	61
4. Pomaganie innym	71
5. Nauka	85
6. Introspekcja	103
7. Planowanie podróży przez życie	125
8. Każda chwila jest cenna	141
9. Przebaczenie	149
10. Pokora	159
11. Pokonać strach	169
12. Odwaga	177
13. Obdarzać miłością	187
14. Dawanie i przyjmowanie	199
15. Dziękczynienie	225
16. Modlitwa	243
17. Rozwój duchowy	253
18. Odnaleźć radość	285
19. Realizacja marzeń	311
20. Cel życia	335
21. Radość z sukcesu	357
Bibliografia	372