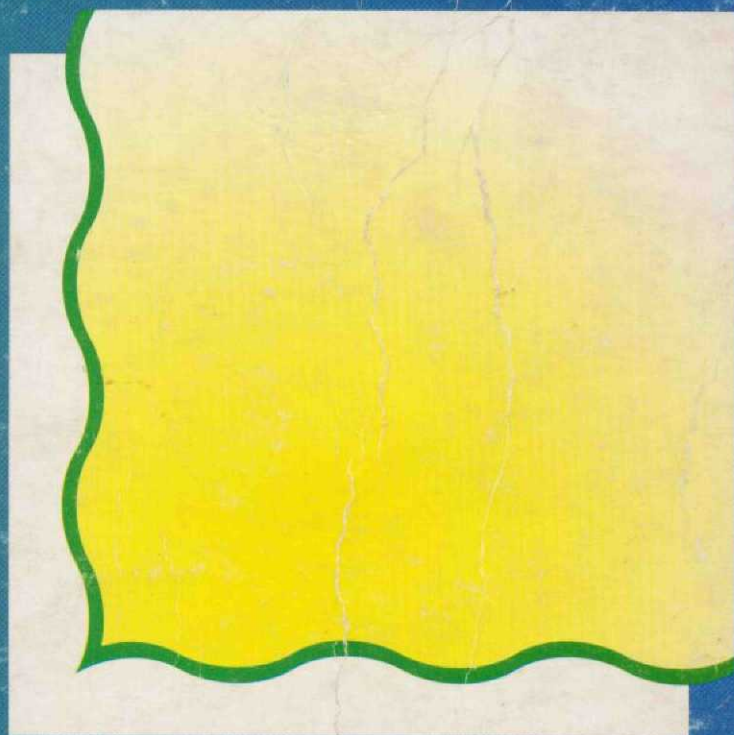




# TERAPIA

## @otwartego serca

Naucz się doceniać  
prosty, lecz niezwykły  
cud życia



**BOB MANDEL**

„Open Heart Therapy” Bob Mandel  
Celestial Arts Berkeley, California 1984

Copyright © by Wydawnictwo „Rebirthing”  
Przedruk całości lub fragmentu za zgodą wydawnictwa „REBIRTHING”

przekład: Małgorzata Jałochó

projekt okładki: Jerzy Sikora

opracowanie graficzne: Piotr Kawecki

ISBN 83-85-494-04-9

Wydawnictwo „Rebirthing”  
Opole, ul. Koszyka 42/8

Dystrybucja: Janina Bartuzi  
ul. Komuny Paryskiej 8a/4  
63-400 Ostrów Wlkp

## ***Pragnę podziękować***

*Mamie, za pokazanie mi, że istnieje niewyczerpany i nieskończony rezerwuar miłości,*

*Tacie, za wsparcie w wykorzystywaniu szans i ryzykowaniu porażek,*

*Brynie, za jej bezwarunkową miłość, wsparcie i twórczą inspirację,*

*Sondrze, za stworzenie Treningu Związków Miłości i za jej nieustanną zachętę, by iść w nim po swoje,*

*Leonardowi, za to, że poprowadził mnie do mego oddechu i że pozwolił, by mój oddech poprowadził mnie,*

*Robertowi, za zastąpienie mi brata, którego nigdy nie miałem,*

*Doreen, za jej radość, entuzjazm, niezmienną przyjaźń i oddanie wspólności,*

*Piotrowi, za jego głęboką troskę i za nauczenie mnie, że moja miłość jest wystarczająco dobra,*

*Dianie, za pokazanie mi, że miłość może być ziemią, powietrzem, ogniem i wodą,*

*Fredowi, za służenie mi jako jaśniejsze zwierciadło, przed którym mogłem się samodoskonalić,*

*Stevenowi, za to, że pomógł mi wybrać wolność,*

*Bobby'emu, za inspirację, bym bał się do przodu,*

*Wendy, za jej absolutnie i zawsze niezawodną obecność,*

*Larry'emu, za Spółkę Otwartego Serca*

*i mej rodzinie przyjaciół na całym świecie.*

*Dziękuję!*

*Dziękuję!*

*Dziękuję!*

*Ta książka jest dla każdego.*

Jeżeli kiedykolwiek zamknięto cię samego w pokoju,  
kazano ci się zamknąć lub zamknięto ci drzwi przed  
nosem;  
jeżeli kiedykolwiek trzymałeś coś w sobie, powstrzy-  
mywałeś się od czegoś, wytrzymywałeś coś lub trzy-  
małeś się z daleka od czegoś;  
jeżeli nie byłeś wystarczająco dużo trzymany jako  
dziecko;  
jeżeli chcesz być trzymany teraz;  
jeżeli trzymasz się starego bólu;  
jeżeli twoje życie miłosne zatrzymało się;  
ta książka jest dla ciebie!

Jeżeli opuściła cię wszelka nadzieja na miłość,  
czujesz się jak ofiara,  
chciałbyś umrzeć  
albo nigdy się nie urodzić,  
ta książka jest dla ciebie!

Jeżeli zastanawiasz się czy lepiej jest kochać i stracić  
niż nigdy nie kochać;  
jeżeli kochałeś i straciłeś, ale chcesz odzyskać roman-  
tyczne przeżycia;  
jeżeli twoje serce jest odrętwiałe, puste i pełne tęsk-  
noty;  
jeżeli myślisz, że miłość jest luksusem, na który nie  
możesz sobie pozwolić;  
jeżeli miłość wydaje ci się alogiczna;  
jeżeli myślisz, że i tak wszystko jedno, bo świat  
skazany jest na zagładę;  
jeżeli wszystkie opcje wydają ci się nie do przyjęcia;  
jeżeli chcesz dać za wygraną, ale nie wiesz, jak się  
poddąć;  
jeżeli spróbowałeś boskiego eliksiru miłości i czujesz  
się już gotów do uczt;  
ta książka jest dla ciebie!

Ta książka jest dla każdego.

Bezpiecznie jest znowu kochać!

*Spis treści*

<i>Nota do czytelnika</i>	X
<i>Pochwała Boba Sondry Ray</i>	XI
<b>I Dylemat miłości</b>	1
<b>II Czym jest ta szalona rzecz zwana miłością</b>	5
<b>III Otwarty umysł, otwarte serce</b>	15
<b>IV Więcej o umyśle</b>	27
<b>V Uczucia a zdrowie</b>	45
<b>VI Narodziny – niezapomniane przeżycie</b>	65
<b>VII Poczucie winy – mafia świadomości</b>	77
<b>VIII Rozdarte serca</b>	95
<b>IX Kochaj siebie samego niezależnie od wszystkiego</b>	111
<b>X Przestań ukrywać się przed Bogiem</b>	133
<b>XI Uniwersalny klucz</b>	145
<b>Epilog</b>	171
<i>Oda do Mallie</i>	189
<i>Przegląd głównych haseł otwartego serca</i>	190
<i>O LRT, o rebirthingu</i>	193
<i>O autorze</i>	194

*Nota do czytelnika*

Oddaję w twoje ręce poradnik wskazujący, jak pomóc samemu sobie. Oprócz proponowanej przeze mnie filozofii i psychologii miłości znajdują się w nim liczne „implantacje” i „operacje” do wykonania. Im pilniej będziesz odrabiał pracę domową, tym większe efekty przyniosą ci przedstawione tutaj lekcje miłości.

„Implantacja” (od łac. *plantare* — *szczep, sadzonka* — przyp. tłum.) jest zaczynem przemiany — specyficznym pozytywnym nastawieniem, które „zaszczepiasz” w swej podświadomości przez powtórzenie, aby „odprogramować” się z negatywnych wzorców i zastąpić je pozytywnymi. Czasem implantacje nazywane są *afirmacjami*.

„Operacja”, którą wykonujesz na własnym umyśle, jest prostym, bezpiecznym ćwiczeniem dającym możliwość określenia swoich myśli, uczuć i „bloków” w celu ich przezwyciężenia. Nie ma w tej książce żadnego panaceum, ale jest w niej kilka dróg na skróty do lejszego, szczęśliwszego życia.

## ***Przedmowa: Pochwała Boba***

Jakaż osoba mogłaby być dyrektorem Treningu Związków Miłości na cały świat?

Ktoś, kto napisałby książkę „Terapia Otwartego Serca”

Ktoś, kto byłby mi równy.

Ktoś, komu mogłabym zawsze ufać każdą komórką mego ciała.

Ktoś, kto w razie mej nieobecności potrafiłby i podjąłby taką samą decyzję, jaką ja bym podjęła lub lepszą niż ja.

Ktoś, kto byłby inspiracją do całkowitej miłości, całkowitej otwartości, całkowitej szczerości, całkowitego poddania i do dawania całym sercem.

Ktoś, kto jest w dobrym związku i demonstruje to światu, zawsze żyjąc zgodnie ze swymi zasadami.

Ktoś, kogo własny przypadek nie stoi na drodze w jego pracy.

Ktoś, kto rozumie, co się naprawdę dzieje w związkach osobistych, związkach profesjonalnych i w związkach między państwami.

Ktoś, kto mógł stworzyć i prowadzić rodziny duchowe i kto mógł bez przerwy je powiększać.

Ktoś, kto jest całkowicie oddany życiu duchowemu, kto rozumie, że praca jest oddawaniem czci Bogu.

Ktoś, kto ma energię, hart ducha i wizję, które mogą sprostać wszystkiemu, co się pojawi.

Potrzebowałam, mówiąc po prostu, cudu czyli kogoś takiego, jak Bob Mandel.

Składam ci wyrazy uznania, Bob, za tę książkę i za całą twoją pracę w świecie. I zgadzam się ze świetną opinią Roberta Roselinniego o tobie: Opanowałeś po mistrzowsku sztukę przewodzenia bez dominacji.

Dziękuję,  
Sondra Ray

*Rozdział I*

# **Dylemat miłości**



Dylemat miłości jest tyleż prosty co i kłopotliwy.

Jak możemy ufać miłości, kiedy miłość okazała się tak zawodna w przeszłości? Jak możemy dać wiarę doświadczeniu wywołującemu obawę, że jest ono tylko iluzją, marzeniem, z którego przebudzenie jest z góry przesądzone? Jak możemy przewyciężyć cynizm, ostatnią ucieczkę romantyków?

Jak możemy ufać innym, że są dla nas, kiedy w przeszłości rozczarowaliśmy się? Jak możemy ufać sobie, że jesteśmy dla innych, skoro doświadczyliśmy tyle zmienności naszego serca? Jak możemy mieć związki, które nie są ani krótkim, namiętym romansem, ani wlokącą się w nieskończoność walką? Jak możemy sprawić, by miłość trwała? Jak możemy rozwiązać sprzeczność między rozkoszą miłości a bólem, jaki miłość zawsze zdaje się implikować – a bezradnością, walką, kontrolą, winą, dezaprobatą? Czy kiedykolwiek miłość warta jest swych kosztów? Czy ten posmak jakiejś wiecznej wartości zdolny jest przegryźć hak naszej śmiertelności? Czy też miłość jest zaledwie chwilowym zawieszeniem wyroku między narodzinami a śmiercią, słodkim żartem w drodze na szubienicę?

Spójrzmy na wielkich literackich kochanków przeszłości. Tristan i Izolda, Romeo i Julia. U podstaw ich historii miłosnych tkwi założenie, iż miłość romantyczna jest nie tylko skazana na ostracyzm społeczny, ale także całkowicie próżna i daremna w tym życiu. Romantyczność jest wielką fikcją, fantazją eskapistów, chwilowym wytchnieniem od „rzeczywistości”.

A jednak życie bez miłości nie wydaje się warte wysiłku. Kiedy próbujemy przetłumaczyć nasze poszukiwanie miłości na bardziej „praktyczne” terminy, oszukujemy się jeszcze bardziej. Pożądanie pieniędzy,

władzy i podbojów seksualnych jest pustą gonitwą i pozostawia goniącego w stanie frustracji i pustki wewnętrznej.

Z drugiej strony próba redukcji miłości do społecznie funkcjonujących sposobów życia jest zwykle nudna i męcząca. Konwencjonalne małżeństwo, według większości klasycznych kryteriów, wydaje się porażką. Spójrzmy na zawrotne tempo rozwodów. Małżeństwo, pierwotnie zamierzone jako unia duchowa, zdegradowało się do formy udogodnienia społecznego, tradycji rodzinnej, prawnego kontraktu, parodii ducha! Związanie się z partnerem „aż do śmierci” ma w sobie jakiś czynnik apokaliptyczny i wzmacnia tylko lęk przed utratą, który ma właśnie przezwyciężyć. Rozwód wobec tego staje się większą ekspresją życia niż stan małżeński. Któż chce być zatrzaśnięty w jeszcze jednym systemie zamkniętym? A że jesteśmy buntownikami, wolimy zabić miłość, zanim miłość zabije nas.

System zamknięty nie tylko na dłuższą metę skazuje nas na zagładę, ale także hamuje każdy nasz oddech w drodze do mety. Jak możemy poddawać się coraz większej miłości i coraz większej przyjemności, kiedy nauczono nas konserwować swoje zasoby na czarną godzinę? Jak możemy żyć pełnią życia każdego dnia, gdy myślimy, że nasze dni są policzone?

Jesteśmy ofiarami kryzysu energii przez nas samych stworzonego. Jesteśmy w potrzasku między wieczną miłością a śmiertelnym lękiem. Rezultatem jest kultura ufundowana na beznadziejności, zafiksowana na złudnej przyzwoitości, opanowana obsesją tanich dreszczy. Zaprawdę żyjemy i kochamy tak, jakby nie było jutra.

Jak przezwyciężyć dylemat miłości, otwierając drzwi do satysfakcji, którą, jak dobrze wszyscy wiemy, miłość może przynieść?

*Rozdział II*

**Czym jest  
ta szalona rzecz  
zwana  
miłością?**

By nie było żadnych wątpliwości: jest to praktyczna książka typu „jak to robić”. Zasady i procedury terapii otwartego serca, które w niej przedstawiam, przyniosły namacalne rezultaty tysiącom ludzi. Mogą przynieść je także i tobie.

---

### *Co to jest miłość?*

Nasza pierwsza wiedza o miłości pochodzi, rzecz jasna, z łona, gdzie spowija nas wszechobejmujące poczucie szczęśliwości, krążąc przez nasze ciało, żywiąc i podtrzymując naszą ewolucję duchową, intelektualną i fizyczną.

W pierwszych dwunastu tygodniach rozwoju prenatalnego nie ma pępowiny, która by nas żywiła i dostarczała nam tlenu. Przyklejeni do ściany macicy, rośniemy w tym okresie błyskawicznie; odżywiani poprzez nasze połączenie z matką, jesteśmy już jednak samodzielnymi, cudownymi stworzeniami wzrastającymi, dojrzewającymi i spełniającymi swoje własne przeznaczenie! (Istnieje niezaprzeczalna zasada życia: po poczęciu prawie zawsze następuje błyskawiczna ekspansja i pomnożenie energii — nie tylko w łonie, ale także w ogóle. Czas, który następuje po „poczęciu” ang. conception jakiegoś projektu, jest często najbardziej ekscytującym, energogennym i produktywnym okresem rozwoju.). Wzrastamy błyskawicznie na czystej energii życia, nasze komórki dojrzewają i rozmnażają się, bo taka jest ich natura.

Po tym okresie wstępnym formuje się pępowina i ona wydaje się zaspokajać nasze potrzeby. Później w życiu, czasami kompulsywnie, dążymy do odtworzenia tej pępowinowej więzi, myśląc, że gdybyśmy tylko mogli znaleźć wystarczająco kochającą osobę, kogoś, kto mógłby altruistycznie poświęcić się i zatroszczyć

o wszystkie nasze potrzeby, poczulibyśmy znowu to wszechobejmujące ciepło i miłość, które czuliśmy w łonie. Jest to tragiczna pomyłka.

Miłość jest czymś więcej niż zaspokajaniem twoich potrzeb, choć pewność, że twe potrzeby będą zaspokojone, jest wstępnym warunkiem miłości.

***Zaspokojenie twoich potrzeb jest sprawą przetrwania. Posiadanie takiej miłości, jakiej pragniesz i na jaką zasługujesz, jest sprawą jakości twego życia.*** Kiedy wiesz, że przetrwanie masz już zapewnione, wtedy i tylko wtedy możesz swobodnie zwrócić swą uwagę ku jakości twojej egzystencji. Tu właśnie rodzi się zdrowe życie w miłości.

**Nie musisz być doskonały, aby mieć doskonały związek.**

Inaczej można to wyrazić tak: kiedy już wiesz, że możesz sam troszczyć się o siebie, wtedy połączenie sił z inną samowystarczalną osobą stanowi jakościową przemianę twego życia. Dwoje niezależnych ludzi, którzy zgadzają się odpowiadać wzajemnie przed sobą, czyni tak nie z potrzeby, ale z woli otrzymywania wsparcia, ponieważ wiedzą oni, że wsparcie czyni życie lżejszym i przyjemniejszym. Wspierają oni wzajemnie swoją radość i żywotność, wiedząc dobrze, że im szczęśliwsze jest jedno, tym lepiej i łatwiej drugiemu. To jeszcze niekoniecznie miłość, ale tak zdrowy, kochający się związek *wygląda*.

Kiedy „wradzamy się” w rodzinę, szybko uczymy się, co znaczy miłość dla naszych rodziców. Otrzymujemy szeroki zakres pogmatwanych i często sprzecznych informacji o tym, jakie zachowania są akceptowane, a jakie są nie do przyjęcia. Odkrycie, jakie postępowanie wywołuje uśmiech, a jakie marsową minę, nie zajmuje dużo czasu. Dość wcześnie dochodzimy do

wniosku, że miłość to coś, co można kupić od rodziców właściwym zachowaniem. Wzorec ten często wzmacnia edukacja religijna, która uczy, jak zapracować na miłość Boga poprzez dobre uczynki. I tak albo opanowujemy po mistrzowsku grę zarabiania na aprobatę i unikania dezaprobaty, albo odrzucamy całą tę procedurę i stajemy się „niegrzecznymi” dziećmi.

Czy aprobata jest miłością? Na pewno nie. Jeżeli stan twego serca zawsze zależy od tego, co inni ludzie o tobie myślą, utknąłeś w jeszcze jednym systemie zamkniętym, w którym musisz stłumić swoje własne ja, aby zdobyć miłość. Prawdziwa miłość, moim zdaniem, nigdy nie opiera się na stłumieniu swego własnego ja. Co więcej, jeżeli myślisz, że potrzebujesz aprobaty innych, aby przetrwać – a tak pewnie wydawało ci się w przypadku twoich rodziców – będziesz czuł coraz więcej wrogości i urazy do tych, których sympatię chcesz sobie zjednać (choć możesz ukrywać te uczucia za wymuszonym, społecznie przyjętym uśmiechem). Zawsze sekretnie nienawidzisz tych, których, jak sądzisz, najbardziej potrzebujesz.

Tak więc gra dezaprobaty/aprobata jest tylko inną wersją gry potrzebuje/obliguje! Będę dla ciebie bardzo miły i zrobię, co tylko zechcesz, by zdobyć twą miłość, a wtedy ty będziesz zobligowany kochać mnie i być może nawet będziesz myślał, że dla swego przetrwania potrzebujesz, abym ja cię potrzebował. Oczywiście, nawet jeśli ta gra przynosi „efekty”, w przyszłości *nie będzie* ich przynosić, ponieważ nienawidzisz obiekt swych uczuć, zastanawiając się, jak ktoś mógł być tak głupi, by nabrać się na te wybiegi.

**Operacja I**

**N**arysuj pionową linię pośrodku czystej stronicy. U góry z lewej napisz: „Myśli mojej matki o miłości:...”. U góry z prawej napisz: „Myśli mego ojca o miłości:...”. Zapelnij obydwie kolumny. Masz mniej więcej obraz systemu wierzeń twych rodziców na temat miłości. Zaczynj uwalniać negatywne myśli i przyjmować coraz pełniej myśli pozytywne. Sprawdzaj, czy możesz to robić bez potępienia swoich rodziców. Zauważ, jakie uczucia pojawiają się w tobie.

Miłość to coś o wiele więcej, niż zdobycie aprobaty, choć aprobata jest często naturalnym rezultatem zdrowego życia w miłości.

Czyż miłość jest beznadziejną tajemnicą — czymś, w co „wpadasz”\*, mając nadzieję, że to się później jakoś wyjaśni?

★ *Zakochanie się czyli „wpadnięcie” w miłość jest romantycznym eufemizmem dla określenia infantylnego stanu kompulsywnej potrzeby implikującej jakiś zasadniczy brak.*

*Zakochanie się to uczucie, że może w końcu się spełni beznadziejna tęsknota za posiadaniem kogoś, kto się będzie o nas troszczył po wsze czasy. Może znalazł się w końcu jakiś substytut rodzica, który tak dobrze wykona swoją robotę, że nigdy nie będziesz musiał dorosnąć. „Złap mnie” to podświadomy komunikat „wpadania” w miłość.*

---

\* Po ang. gra słów: „fall in love” — zakochać się — oznacza dosłownie „wpaść w miłość” — przyp. tłum.

**„Wpadanie” w miłość jest kompletnym przeciwieństwem bycia w miłości. Stanowi dobre tworzywo wielkich romantycznych powieści, ale w realnym życiu jest całkowicie bezowocne i czerze.**

A więc czym jest ta szalona rzecz zwana miłością?

Pamięcią tych kilku pierwszych miesięcy w łonie poprzedzających zarówno więc wynikłą z wykształcenia się pępowiny jak i potrzebę aprobaty i potrzebę substytutów rodzicielskich, kiedy to mieliśmy to wszechobejmujące poczucie szczęśliwości i energii życiowej, która nas nieprzerwanie żywi: uczucie, że możemy wzrastać i wzrastać i wzrastać bez żadnych przeszkód i że życie to coś, co potrzebuje tylko samo siebie.

**\* Co to jest miłość? Miłość jest silną wspierającą życie energią, która płynie przez ciebie, kiedy ty przez nią płyniesz. Gdy energia ta płynie swobodnie, odmładza komórki twego ciała, czyniąc cię znowu „młodym duchem”.**

Miłość jest silną wspierającą życie energią, która płynie przez ciebie, kiedy ty przez nią płyniesz.

**Tylko miłość uzdrowia. Lekarze leczą, medycyna usmierza nieprzyjemne symptomy, ale tylko miłość uzdrowia same korzenie istnienia.** Lekarze „restaurują” albo wymieniają zepsute organy lub kończyny, ale tylko miłość rewitalizuje ciało, budząc otępiałe komórki do nowego duchowego wigoru. Miłość jest najlepszym uzdrowicielem!

**Tak więc miłość jest doświadczeniem głębokiego poddania się.** Wymaga wiary i odwagi, jakiej śmiertelny umysł nie może pojąć. Poddanie się nie oznacza poddaństwa wobec woli innego. **Jest to wewnętrzne poddanie się swoim uczuciom, swym wrażliwym punktom, swej intuicji i żywotności — swojemu ukrytemu, nieznanemu „ja”.** Poddanie się jest zakochaniem się w sobie!



Jeżeli nie kochasz samego siebie, któż ma to za ciebie zrobić?

Jak możesz poddać się swemu nieznanemu „ja”, jeśli boisz się utraty swego starannie skonstruowanego i bardzo dobrze znanego ego? Jak możesz otworzyć się na miłość, kiedy u samych podstaw twej istoty tkwi samoobrona? Jak możesz puścić coś, kiedy wiesz tylko, jak trzymać się czegoś? Jak możesz rozluźnić się i pozwolić swobodnie płynąć energii twego serca, jeżeli wtedy, kiedy zaczynasz intensywnie czuć, automatycznie powstrzymujesz oddech i tłumisz energię? Jak możesz odkorkować swe ukryte bogactwa i żyć pełnią życia, kiedy obawiasz się, że utrata znajomych ścian, które zbudowałeś sobie, by odgradzić się od życia, oznacza śmierć?

Bezpiecznie jest znowu kochać!

Coraz więcej pytań. Coraz więcej sprzeczności. Tyle ci teraz powiem, że *podstawowe przesłanie tej książki jest proste! Bezpiecznie jest znowu kochać!* Ale powiem także, że ponieważ masz za sobą całe życie negatywnego warunkowania, będziesz opierać się temu przesłaniu przy każdej rozstajnej drodze; że dobrze przeszkolony scjentystyczny głos w twym umyśle będzie się domagał dowodów przekraczających rozsądną dawkę wątpliwości. A im bardziej będziesz się zbliżać do rozebrania fortecy, jaką jest twoje ego, tym gwałtowniejsza będzie twoja chęć zlekceważenia tej książki.

W tym wieku komputerów i pojazdów kosmicznych zawierzenie miłości staje się mistycznym aktem. Miłości nie można udowodnić. Ta część twego umysłu, która poszukuje przyczyn, wyjaśnień i dowodów, nie znajdzie tu satysfakcji. Wątpiąca część twego umysłu będzie dalej wątpić — możesz na to liczyć!

Ale dlaczego nie? Wątpienie jest celem wątpiącej części umysłu. W rzeczy samej zachęcam, byś pofolgował swej chęci wątpienia w trakcie czytania tej książki. Pozwalanie sobie na wątpienie może uczynić

znacznie więcej dla uwolnienia się od niego i ponownego rozpalenia wiary niż usilne tłumienie swego sceptycyzmu.

Ale jest w tobie coś więcej niż wątpienie. Jest taka część ciebie, która krzyczy z tęsknoty, by znowu wierzyć i znowu kochać i do niej będę się zwracał. Nie jest to twój umysł, jest to twoje serce, a tęsknoty serca są często w opresji argumentów umysłu. Po to, by obudzić i dostarczyć „paliwa” tym jakże prawomocnym tęsknotom, potrzebujesz inspiracji, które omijają logiczne ograniczenia umysłu.

Miłość jest straszakiem dla umysłu. Ale umysł trzeba nastraszyć, gdy mówi się o rzeczach, które do niego nie należą. Miłość jest wiedzą serca, zbiorową mądrością wieków, która mieszka głęboko w każdym z nas. Miłość jest drzwiami do intuicji, telepatii i głębokiego doświadczenia duchowego. Tak, miłość *jest* mistycznym aktem, kompletnie irracjonalnym, ale czyż bez miłości, która temperuje racjonalność, moglibyśmy być pewni naszego przetrwania, nie mówiąc już o postępie i ewolucji?

Większość ludzi to chodzące przypadki stłumionej radości i żywotności. W jakim punkcie cena za stłumienie staje się kosztem chirurgicznych cięć? Freud mówił, że musisz represjonować, aby funkcjonować. Podejście takie jest oparte na zasadniczym braku zaufania do tego, kim jesteśmy. W jakim punkcie koszta przestają być warte naszego bólu?

*Rozdział III*

Otwarty umysł  
**Otwarte**  
**serce**

Być może świat, który postrzegamy, jest zasadniczo iluzją, śmiesznym domem, czczym konglomeratem naszego indywidualnego i powszechnego światopoglądu, sprytną projekcją skojarzeń z przeszłości, które kamuflują to, co naprawdę się dzieje.

Umysł żywi się tym, co znane. Uwielbia nadawać sens rzeczom, dopasowując zwykle nieznanne zjawiska do znanych kategorii myślowych. Wiesz na przykład, co to jest dom dzięki wszystkim domom, które widziałeś. Pewnego dnia badasz jakąś archeologiczną siedzibę w Meksyku. Napotykasz strukturę zwaną „domem wieśniaka” i twój umysł natychmiast kompulsywnie szuka tego, co znane – miejsca do spania, miejsca do gotowania, ubikacji. Potrafisz tylko zrozumieć to, co możesz odnieść do przeszłości. Niewykluczone, że w pośpiesznej potrzebie nadania sensu rzeczom projektujesz sypialnię na spiżarnię, a kuchnię na pokój modlitewny, ale twój umysł opuszcza tę siedzibę w przekonaniu, że *wie*, z nietkniętą własną wizją rzeczywistości.

W sprawach serca trudno doświadczać miłości, jeśli widzisz oczami przeszłości. Twój ukochany, na przykład, zwykle elokwentny i dowcipny przy stole, przychodzi do domu w dniu twoich urodzin, zasiada do stołu i otwiera gazetę. Wybuchasz tyradą o złych manierach, nieuprzejmości i lekceważeniu i wybiegasz z impetem z domu. Twój ukochany siedzi zdumiony, myśląc: „przecież tylko szukałem miejsca, gdzie mogliśmy uczcić jej święto”.

Cóż się stało? Okazuje się, że twój tato zawsze chował się przy stole za „Ekspresem Wieczornym”, tworząc milczącą ścianę rozdrażnienia między sobą a resztą rodziny. Widok twego ukochanego czytającego gazetę wywołuje całą frustrację i gniew twego dzieciństwa. W twym umyśle, w tym momencie twój ukochany jest

twoim ojcem. Kiedy wybiegasz z pokoju, powodują tobą przeżycia z dzieciństwa. Nie jesteś sobą. Nie jesteś w terażniejszości.

***To jest prawo projekcji. Ciągłe projektujemy przeszłe „nieprzepracowane” uczucia na terażniejszą rzeczywistość.*** Jeżeli miłość jest ślepa, to właśnie projekcja najbardziej mąci nam wzrok. Kiedy uwalniamy przeszłość z naszych umysłów i ciał, łączymy się z głębszą rzeczywistością zarówno w nas jak i poza nami. Tej głębszej rzeczywistości można doświadczyć, kontemplując kwiat, obłok i morze. Albo medytując z mantrą, jantrą czy tantrą. Kiedy pojmiemy głęboko w sobie, co jest a czego nie ma, stajemy się świadkami duchowego nad-poziomu za zasłoną fizycznej iluzji — świadkami tworzywa życia samego. Tak więc poeta, Blake, mógł zobaczyć Kosmos w ziarenku piasku długo przed tym, jak uczeni stworzyli teorię atomów, by opisać paralele między formacjami mikrokosmicznymi i kosmicznymi. Jest znakiem obłędu kultury Zachodu, że tę duchową wizję uważa się zwykle za odmienny stan świadomości. Faktem natomiast jest, że to iluzje, które projektujemy i błędnie bierzemy za rzeczywistość, stanowią odmienny stan świadomości. Poodwracały nam się pojęcia.

***Umysł zniekształca rzeczywistość, manifestując ducha w materię poprzez fałszywe formy myślowe.*** Świat iluzji, który z tego wynika, jest źródłem wielkiej części naszego szaleństwa!

Otwarty umysł  
jest kluczem do  
otwartego ser-  
ca.

Gdy twój umysł jest zamknięty, także jest twoje serce. Celem twego umysłu jest myślenie i im bardziej zdolny jesteś postrzegać swoje myśli, tym bardziej jesteś świadomy. Im bardziej zdajesz sobie sprawę z tego, że myśli będące twymi najsilniejszymi wierzeniami stają się rezultatami w świecie fizycznym, tym bardziej jesteś oświecony. Ale jeśli umysł twój jest

zamknięty, droga do świadomości i oświecenia jest także zamknięta i automatycznie projektujesz swe nieświadome wierzenia na świat tak, jakby były one faktami życia, stałymi i niezmiennymi.

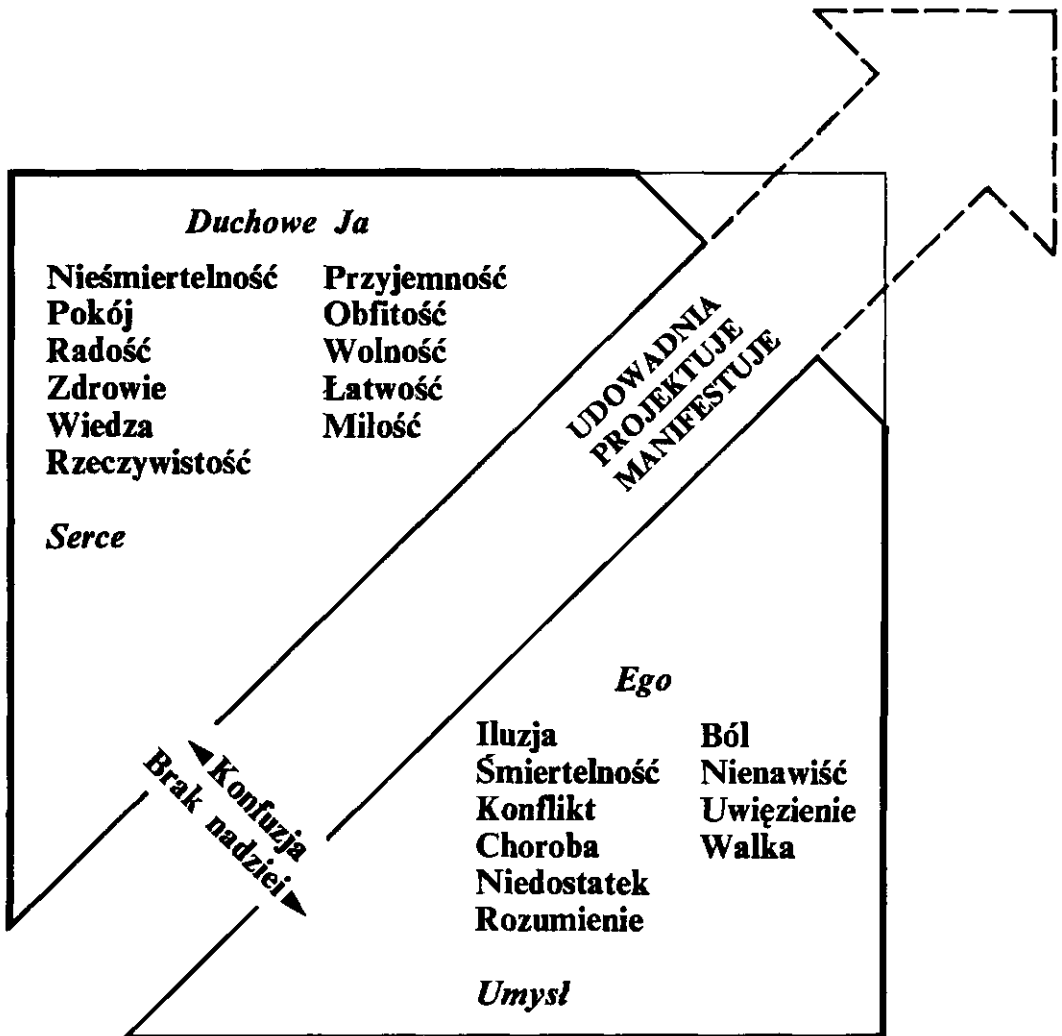
Powszechnie jest teraz wiadomo, że pozytywne nastawienie jest wielkim skarbem w życiu. Wielu atletów pracuje równie ciężko nad kształtowaniem zwycięskiej postawy jak nad kształtowaniem swego ciała. Muhammed Ali jest wspaniałym tego przykładem. „Ja jestem największy” – powiedział sobie i światu i powtarzał tę myśl tak często i z takim przekonaniem, że stała się w końcu powszechnie przyjętą „prawdą”.

Wiara w coś sprawia, iż to, w co wierzysz natychmiast nabiera mocy!

Dlatego właśnie wiara w siebie jest tak ważna. Daje ci ona moc bycia główną siłą stwórczą w twoim życiu. A, czy świadom jesteś tego czy nie, tworzysz poprzez jakość twoich myśli. Myśli wysokiej jakości produkują wysokiej jakości rezultaty. Myśli niskiej jakości produkują rezultaty niskiej jakości. Musisz wymyślić jakąś myśl, zanim ją zrealizujesz, czy jest to zrobienie stołu, czy napisanie powieści, czy pójście do kina. Nawet początek życia nazywa się po angielsku „conception”! (dawniej i w jęz. polskim używano słowa „koncepcja” na określenie poczęcia – przyp. tłum.)

- \* *Jeżeli buntujesz się przeciwko temu poziomowi odpowiedzialności za swe życie, jeżeli decydujesz się „płynąć z prądem”, dajesz po prostu pozwolenie podświadomej części swego umysłu, by rządził twoim życiem i automatycznie manifestował twoje przeszłe wierzenia. Jeżeli nie upomnisz się o wrodzoną ci moc wiary w życie, miłość i wysokiej jakości egzystencję, skążesz się na beznadziejność i bezsilność, przyjmując rolę wiecznej ofiary, podatnej na zbiorowe mity upadku,*

## Jak pracuje umysł



*Myśli, które piastujesz w sobie, są rezultatami, które otrzymujesz: zawsze trafiasz bez pudła tam, gdzie celujesz. Możesz wybrać: albo projektujesz w życie i świat iluzje ego albo realności ducha. Oczywiście większość myśli jest podświadoma, a więc rezultaty, które otrzymujesz w życiu, są zawsze odbiciem podświadomej części twego umysłu.*

depresji i destrukcji. Jeżeli zrzekasz się prawa własności do swej własnej siły, dajesz pozwolenie na zarządzanie twym umysłem tym, którzy znają swą stwórczą moc – ludziom od reklamy, telewizji i gazet.

W co wierzysz w swoim sercu, tego doświadczasz w swoim życiu. **Wierzenia, które „bierzesz sobie” do serca, są rezultatami, które otrzymujesz w życiu!** (A jeśli mi nie wierzysz, masz także rację!) Jeżeli nie wierzysz w moc swego umysłu, twój umysł jest bezsilny i staje się wysypiskiem niezrealizowanych marzeń i beładnie dryfujących fantazji. Cóż za marnotrawstwo!

By nie było żadnych wątpliwości – jesteś stuprocentowo odpowiedzialny za każdy aspekt swego życia! Twe myśli o pieniądzach produkują w twoim życiu rezultaty związane z pieniędzmi, twoje myśli o seksie produkują rezultaty związane z seksem, twoje myśli o związkach produkują takie związki, jakie masz w życiu. Innymi słowy, jeżeli chodzisz po tym świecie, myśląc „Nikt mnie nie kocha”, przyciągasz doświadczenia, które potwierdzają twoje wierzenie. W rzeczywistości, **doświadczenie jest po prostu fizycznym rezultatem myśli.** A jeśli ci się zdarzy, że przyciągniesz kogoś, kto cię kocha, odrzucisz go albo będziesz go unikał albo pomyślisz, że kłamie.

Doświadczenie jest fizycznym rezultatem jednej lub kilku myśli.

- ★ *Każdy ma zawsze rację, ponieważ każdy zawsze manifestuje to, w co wierzy, że jest prawdą. Jeżeli wierzysz, że życie jest ciężkie, masz rację. Zbierzesz wszystkie dowody, które są ci potrzebne, by przekonać siebie, jeśli nie innych, jaką ciężką walką jest życie. Jeśli wierzysz, że życie jest lekkie, także masz rację. Zbierzesz wszelkie argumenty, jakich potrzebujesz, aby czuć, że życie jest lekkie. Wyjaśnia to, dlaczego całkowicie sprzeczne systemy wierzeń można równie dobrze udokumentować. Kwestia, kto ma rację, a kto się myli, staje się absurdalna z chwilą, gdy zrozumiesz, że każdy ma rację w swym własnym umyśle.*



Twoje myśli są czymś więcej niż po prostu wnioskami, które wyciągasz z życia; są one głównym czynnikiem sprawczym twego doświadczenia. Im silniej dana myśl jest zakorzeniona w twojej podświadomości (co jest funkcją tego, jak często ją powtarzałeś), tym „realniejsza” ci się wydaje. Oczywiście, że życie jest walką. Oczywiście, że życie jest lekkie. Oczywiście, że nikt cię nie kocha. Oczywiście, że wszyscy cię kochają. W pewnym sensie, życie jest samospełniającą się przepowiednią, sekretnym podświadomym scenariuszem, który projektujesz na swe życie i uważasz, że to samo życie.

Jeżeli całe życie byłeś ofiarą i nagle zrozumiesz, że sam sobie to stworzyłeś, możesz ulec pewnej pokusie: ~~przestaniesz winić innych, a zaczniesz obwiniać siebie.~~ Nie o to chodzi. Nie mówimy o moralnej odpowiedzialności, ale o odpowiedzialności fizycznej i metafizycznej. To, że ty (nie rodzice, nie twój kraj i nie gospodarka) jesteś przyczyną sprawczą swego życia, jest stwierdzeniem prawa natury, równie prawomocnym jak prawo grawitacji. Czynienie z tego podstawy sądów moralnych jest używaniem umysłu dla ukarania siebie za swoją moc. To fakt, że *jesteś odpowiedzialny, ale „odpowiedzialny” nie znaczy „winny”*. Jesteś niewinny. Jeśli zrobiłeś coś „złego” w życiu, było to rezultatem „złego” myślenia. Nie sądź siebie za te błędy; po prostu wyciągaj wnioski i ucz się szybko. Pozwól, aby rezultaty, których doświadczałeś w swoim życiu, były twoimi nauczycielami. Stań się oświeconym detektywem dociekającym, jakie podświadome myśli produkują niepożądane rezultaty w twoim życiu. Po czym zmieniaj te myśli. *Dokonuj implantacji myśli ze swego duchowego ja i uwalniaj się od myśli twojego ego (zob. str. 20) Ten system implantacji myśli, czasem zwany afirmacjami, jest silnym i praktycznym narzędziem, zmieniającym twoje doświadczenie miłości i życia.*

**Operacja 2**

**Z**apisz wszystkie swoje negatywne myśli o (1) miłości, (2) życiu, (3) swoim ciele, (4) związkach i (5) pieniądzach. Poddając się po prostu strumieniowi wolnych skojarzeń, zapelnij tyle stron, ile potrzebujesz. Kiedy czujesz, że już naprawdę wyladowałeś wszystko ze swego umysłu, zgnieć te kartki i wyrzuć je. Zrozum, że te negatywności są śmieciem i można się ich pozbyć. Ćwiczenie to raczej nie uwolni cię jeszcze z wszystkich negatywności; da ci jednak poczucie, że uwolnienie się od nich jest możliwe i że zaczynasz przejmować kontrolę nad swoim życiem.

Pewnie już nadszedł ten moment, kiedy myślisz sobie „O nie, jeszcze jeden pozytywny myśliciel”. Zapewniam cię, że moja sympatia jest po twojej stronie. Jestem równie przerażony różnymi, symplicystycznymi filozofiami opartymi na pozytywnym myśleniu. Wedle większości filozofii pozytywnego myślenia „zamalowujesz” po prostu całe swoje negatywne uwarunkowanie pozytywnymi myślami no i, popatrzcie tylko, wszystkie twoje problemy znikają. Temu rodzajowi filozofii należy „zawdzięczać” ludzi, którzy chodzą po świecie, uśmiechając się przez cały czas, lecz kiedy zbliżysz się do nich, wzdrygasz się. Wzdrygasz się, ponieważ czujesz, że pod tym uśmiechem kryje się kupa śmiecia, której istnienia wyparto się, nie mówiąc już o jej wyrzuceniu. Tradycyjne pozytywne myślenie jest jak „pozytywna” polewa na „negatywnym” torcie. Pierwszy kęs może smakować, ale następne są okropne.

Terapia otwartego serca opiera się nie na pozytywnym myśleniu, ale na zmianie nastawienia. Ponieważ nasze nastawienia szybko stają się doświadczalną prawdą, konieczne jest odprogramowanie podświadomości z negatywnych nastawień, których ta kurczowo się trzyma.

*System implantacji myśli* pozwala zaszczerpić pozytywne idee w ogrodzie twojej podświadomości i wyrwać chwasty negatywnych myśli. Jeżeli jesteś sumiennym ogrodnikiem, możesz wykorzenić wszystkie stare chwasty, by mieć żyzny, obficie owocujący ogród i kwitnące życie.

*Najskuteczniejszym sposobem implantacji myśli jest powtarzanie. (Przecież w końcu, wszystkie swoje negatywne myśli zasadzałeś, przede wszystkim, przez powtarzanie.)* Gdy napiszesz implantację, narysuj pionową linię po środku strony. Pisz tę implantację wciąż na nowo, około dwudziestu razy dziennie, po lewej stronie. Po prawej stronie jest kolumna odpowiedzi. Za każdym razem, gdy napiszesz implantację, weź oddech i zapisz swą pierwszą reakcję na nią. Te stawiające opór myśli są chwastami podświadomej części twego umysłu – chwastami, które można wyeliminować przez zauważenie ich, czucie towarzyszących im uczuć, a następnie powrót do pozytywnego nastawienia, które chcesz zakorzenić w miejsce chwastu.

### *Implantacje Otwartego Serca*

Oto kilka pozytywnych nastawień od których może zechcesz zacząć:

***Kocham siebie samego niezależnie od wszystkiego!***

*Moje ciało jest bezpiecznym, wygodnym i przyjemnym miejscem dla mnie.*

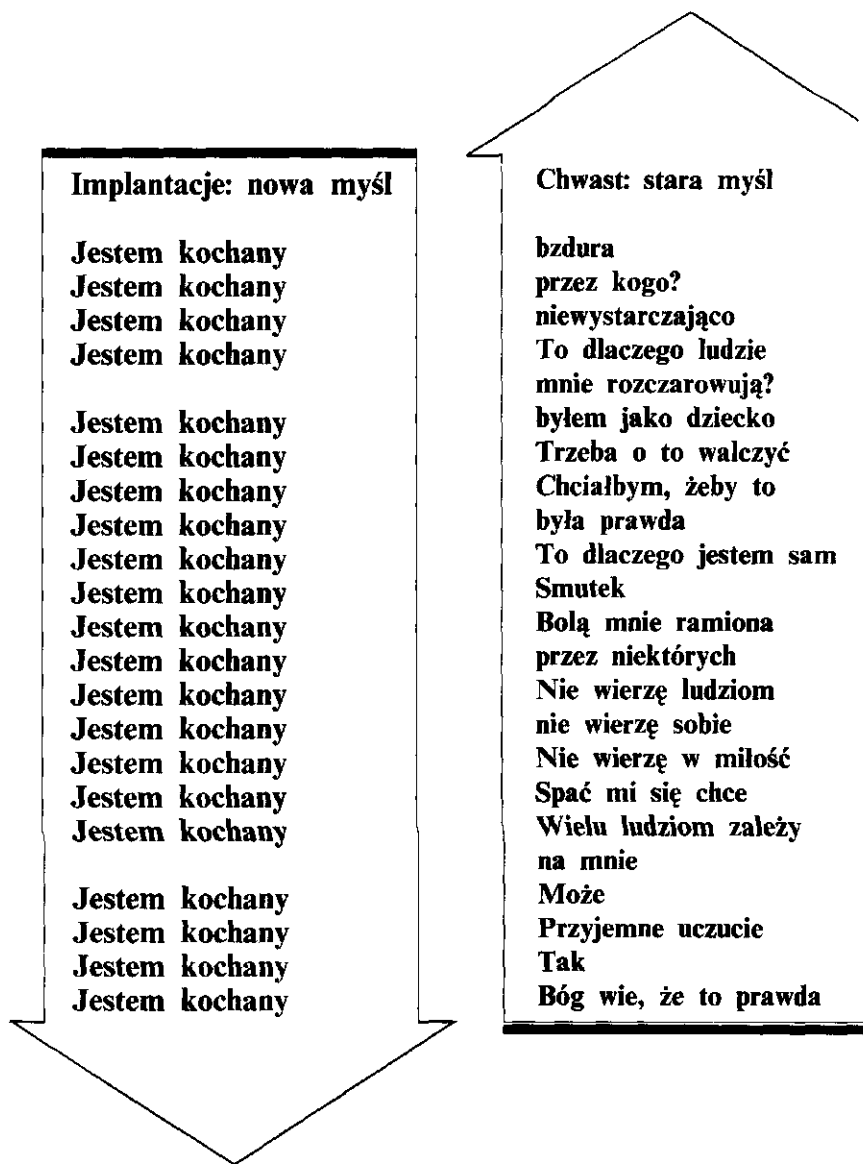
*Zasluguję na związki, które są radosne, łatwe i dają oparcie.*

*Jestem taki, jak trzeba, mam tyle, ile trzeba, robię tyle, ile trzeba.*

*Przywracam sobie teraz moją własną moc.*

*Mam wszystko, czego potrzebuję, aby osiągnąć wszystko, czego chcę.*

## Zmiana nastawienia: proces dwukierunkowy



*Koncentruj się na tym, co pozytywne. Zauważaj kolumnę odpowiedzi, ale nie poświęcaj jej zbyt dużo uwagi. Pamiętaj, że cokolwiek wychodzi na powierzchnię jest na drodze do wyjścia z siebie i oddychaj świadomie przy pisaniu implantacji.*

*Rozdział IV*

# Więcej o umyśle

Czasem musisz się „rozsypanąć”, aby odkryć swoją prawdziwą integralność.

Jeżeli cały ten wywód o umyśle zaczyna wprawiać cię w stan konfuzji, odpręż się i wiedz, że to, co napisałem, działa. Jeżeli wrócisz do diagramu umysłu (patrz str. 20), zauważysz, że konfuzja leży między twoim duchowym ja a twoim ego. Dzieje się tak dlatego, że konfuzja reprezentuje coś w rodzaju pogranicza — stanu, w którym twój stary system wierzeń i twoje nowe nastawienia mają równy ciężar. Konfuzja oznacza, że twój stary umysł rozluźnia swój uścisk i twój nowy umysł zaczyna zapuszczać korzenie. Nie przerażaj się więc i *nie walcz z konfuzją*. Walka zwróci cię twemu ego. *Po prostu bądź z konfuzją. Zaakceptuj ją jako stan sprzeczności. I nadal koncentruj się na swoich nowych implantacjach.*

Cierpliwość zawsze przetrwa brak nadziei.

*To samo dotyczy braku nadziei.* Chociaż wszystko wydaje się pograżać w ciemności, kiedy jesteś w tym stanie, ciemność jest nowym światem w przebraniu. Brak nadziei oznacza, że tracisz nadzieję, a nadzieja jest opium dla ego. *Kiedy tkwisz w nadziei, myślisz, że jakaś magiczna siła poza tobą może poprawić twą kondycję.* Kiedy zaczynasz tracić nadzieję, zaczynasz podróż ku wierze i pewności — aspektem twego duchowego ja. Jeśli więc rzeczy wyglądają ponuro, nie rozpaczaj. Miej wolę zobaczenia, że sposób, w jaki rzeczy wyglądają, i sposób, na jaki rzeczy naprawdę są, mogą się całkowicie różnić. Pozwól być temu uczuciu i wydechaj je. Bądź cierpliwy. *Cierpliwość zawsze przetrwa brak nadziei.* I pamiętaj — najciemniejsza godzina jest tuż przed świtem.

*Twoje duchowe ja jest prawdziwym głosem serca, twą boską intuicją, twą kierowniczą inteligencją, której przewodnictwu możesz zaufać, gdy opadną twoje pancerze i gdy staniesz obiema nogami tu i teraz.* Twoje duchowe ja jest rzeczywistością, którą błędnie uważasz za marzenie — wszak nauczono cię w dzieciństwie dyskredytować tę część siebie, dyskwalifikować

swoje wizje i intuicje. Stałeś się dobrze przystosowany społecznie, ale jakąż cenę za to zapłaciłeś!

***Twoje ego jest głosem twego umysłu, głosem rozumu, kalkulującą, schematyzującą częścią siebie. Twoje ego nie jest złe. Rozwinęło się, by ochronić cię i zapewnić ci przetrwanie w świecie, którego nie rozumiałeś. Jako takie, twoje ego, tak samo jak twój duch, jest oparte na miłości.***

Twoje duchowe ja jest prawdą, w którą nauczyłeś się nie wierzyć. Twoje ego jest kłamstwem, któremu nauczyłeś się ufać. Ego-ludzie często nazywają duchowych ludzi marzycielami. Prawda jest taka, że to ego jest snem branym za rzeczywistość. (Nasza obsesja kontaktowania się z horrorami jest oparta na pragnieniu bezpiecznego przebudzenia się z nocnej mary. Horrorzy są świetną okazją do zmniejszenia lęku przed nieznanym. Nie ma niczego tak strasznego w nas czy poza nami, czego nie moglibyśmy przetrwać przez krzyk, płacz i głęboki oddech. Zaprawdę, najbardziej boimy się radości i żywotności, stłumionych głęboko pod lękiem i otępieniem). Uwolnienie się od iluzji reprezentuje śmierć dla ego i ego będzie usiłowało zabrać cię dla siebie z powrotem.

Trzeba pamiętać, że jesteś zarówno śniącym jak i śnionym. Jeżeli napełnisz swoje strzały myślami ego (p. s. 26), jesteś myśliwym walczącym o przetrwanie w świecie, któremu nie ufasz. Jeśli natomiast napełnisz swoje strzały duchowymi inspiracjami, jesteś duchowym wojownikiem, siłą liczącą się na tej planecie.

Jeżeli otwarty umysł jest kluczem do otwartego serca, to myślenie wysokiej jakości jest drzwiami do życia wysokiej jakości. „Wysoka jakość” oznacza dla mnie, całkiem po prostu, myśli, które generują miłość — to wszechobejmujące poczucie szczęśliwości u siebie



Twoja siła jest silniejsza niż twoja słabość.

i u innych. Najbardziej oświecone myśli to najbardziej kochające myśli. Możesz stać się siłą miłości w tym świecie, jeżeli zamieszkujesz królestwo kochających myśli i obserwujesz innych, nie dopasowując się do ich energii. Kiedy twoje ego kusi cię negatywnością, pamiętaj, że twoje myśli są tylko myślami i można się ich łatwo pozbyć przez skupienie umysłu na implantacjach z duchowego ja i puszczenie energii zużywanej na trzymanie się starych poglądów.

Im bardziej skupiasz swą uwagę na miłości, tym bardziej miłość rozrasta się w twoim życiu. Weź, na przykład, wysokiej jakości myśl: „Świat jest bezpiecznym i wspianiałym miejscem do istnienia”. Im więcej przebywasz z tą myślą, tym bardziej zauważasz ludzi, którzy cieszą się życiem, a im bardziej dzielą oni swoją radość, tym większa szansa na „epidemię” radości. Oczywiście, nie wolno nam ignorować zjawisk negatywnych — biednych, głodnych, więzionych — bo inaczej problemy te zyskają na sile. Musimy je zauważać i z jeszcze większym przekonaniem trzymać się ideałów, które chcemy manifestować. Najważniejsze — to rzucić w tym świecie swój odważnik na szalę miłości, nie na szalę nienawiści.

Musisz chcieć wyjść na świat i poprzez swe marzenia spowodować w nim jakąś, choćby drobną zmianę, biorąc stuprocentowy udział w życiu, ale o tym później. Tymczasem wiedz, że dopóki nie zdecydujesz się na pełne wzięcie udziału w grze życia, całe twoje oświecenie i cały twój idealizm są grą umysłu stworzoną przez twoje ego po to, by zabawiać cię wtedy, kiedy całkowicie unikasz życia. Nie możesz się chować cały dzień i noc, pisząc wysokiej jakości myśli miliony razy, i mieć nadzieję, że następnego ranka otworzysz drzwi do nieba na ziemi. Większość z nas nie osiągnęła jeszcze tego poziomu mistrzostwa!

Jeżeli twój umysł jest zamknięty, twoje ego trzyma w swych szponach twoje życie żelaznym uściskiem. Prawdopodobnie myślisz setki tysiące myśli każdego dnia i większość z nich jest nieświadoma. Wiele z tych myśli powtarzasz codziennie: „Czas wstawać”, „Czas iść do pracy!”, „Muszę złapać ten pociąg!” Te „powierzchniowe” myśli są automatycznymi rozkazami, którym się podporządkowujesz, bo tak się zaprogramowałeś, choć pewnie wolałbyś tego nie robić. Ten poziom myślenia jest zwykle oparty na walce, bólu i potrzebie zapracowania na aprobatę po to, by przetrwać.

Poniżej tego poziomu myślenia znajduje się poziom bezsilności – myśli takie jak „nie mogę wstać”, „nie potrafię zrobić tej roboty”, „nie złapię tego pociągu”. Gdy sięgniesz do jeszcze głębszego poziomu, odnajdziesz myśli oparte na resentymencie i odwecie, takie jak: „Nie chcę wstawać”, „Nie chcę iść do pracy”, „Nie chcę złapać tego przekłętego pociągu!”

Jeszcze głębiej w podświadomości znajduje się poziom traumy narodzin produkujący takie myśli, jak: „Podjęmowanie prób zrobienia czegoś za bardzo rani”. I oto doszedłeś do pewnych podstawowych wierzeń o sobie i życiu: myśli takich jak „To niewarte jest wysiłku”, „Nie zasługuję na życie”, „Jestem zły”, „Coś jest ze mną nie w porządku”, „Moja miłość rani ludzi”, „nigdy tego nie dokonam”. Jest to poziom Pierwotnego Prawa czyli najbardziej negatywnego, dominującego czynnika twojej świadomości. Ta wszechmocna myśl o sobie i o życiu, zwykle konkluzja poczyniona przy narodzinach, jest generalizacją, w którą zawsze wierzyłeś i od której nigdy się nie uwolniłeś. Twoje Pierwotne Prawo jest tak zasadnicze dla twojej osobowości, że wydaje ci się bardziej faktem życiowym niż zwykłą myślą. Twoje Pierwotne Prawo to coś, co nosisz w każdej komórce

### Operacja 3

**N**apisz następujące stwierdzenie u góry strony i dokończ je: „Coś, co bym robił w życiu (a czego nie robię teraz), gdybym wiedział, że moja osoba ma jakieś istotne znaczenie dla świata: .....”. Tu wylicz tyle rzeczy, ile tylko możesz wymyślić. Czy chcesz włączyć je do swego rozkładu zajęć?

swego ciała; to „oczy”, przez które postrzegasz życie. Twoje Pierwotne Prawo może być trudne do zlokalizowania, ponieważ twoje ego nie chce być rozbrojone u samych swych podstaw.

Pierwotne prawa są silnymi uczuciami, których broniemy zażarcie i których się bardzo niechętnie pozbywamy. Jeżeli myślisz „Muszę walczyć, żeby przetrwać”, ponieważ walczyłeś przy swych narodzinach, żeby się wydostać z kanału porodowego, niełatwo porzucisz tę myśl, nawet, jeśli widzisz, że wiara w nią powoduje coraz więcej walki w twym życiu. Jest to zupełnie rozsądna postawa, gdy weźmiemy pod uwagę, iż po pierwsze: myśl ta jest tak głęboka, że wbudowała się w poziom komórkowy i po drugie: jest sprawą życia i śmierci. Jeżeli według jego umysłu walka jest koniecznością życiową i jeżeli komórki twego ciała zaprogramowane są przez tę myśl, byłbyś głupi, gdybyś zmienił swe przekonanie zanim uzyskasz wystarczające dowody, że twe ciało przetrwa zmianę. Innymi słowy, *twoje ciało będzie opierać się nowym ideom, dopóki nie poczujesz się z nimi bezpiecznie.*

Po co walczyć o miłość, skoro już teraz jesteś jej wart.

**Reperkusje twego Pierwotnego Prawa są monumentalne. Jeśli wierzysz, że musisz walczyć, aby przetrwać, będziesz walczyć w pracy, w zabawie, w związkach, o zdrowie, o cokolwiek.** Jeżeli jesteś przekonany, że nie możesz ufać nikomu, co jest innym wariantem Pierwotnego Prawa, nie będziesz ufał przyjaciołom, szefowi, współpracownikom, kochankom, dzieciom i rodzicom. Ponieważ cała twoja osobowość formuje się w procesie reakcji na takie myśli, rozbrojenie tych pierwotnych systemów wierzeń jest zawiłym przedsięwzięciem. Nawet ich rozpoznanie wymaga pewnego nakładu pracy detektywistycznej. Jeśli, na przykład, wierzysz, że zawsze ranisz tych, których kochasz, ponieważ myślałeś, że sprawiłeś ból swej matce podczas swych narodzin, możesz przyjąć styl życia przeciwny temu wierzeniu. Możesz być supermiłą, łagodny i zawsze usuwający się w cień. Być może jesteś nauczycielem, opiekunem społecznym bądź lekarzem, kimś, kto poświęca życie pomocy innym. Jeżeli ze wszystkich rzeczy w swoim życiu najbardziej boisz się ranienia ludzi, logiczne jest, że zamiast tego będziesz im chciał pomóc, zarówno dlatego, by uwolnić się od swej pierwotnej winy jak i po to, by udowodnić światu, że przecież jesteś dobrym człowiekiem. Ale gdzieś w twoim życiu, prawdopodobnie przy osobie, z którą jesteś najbliższym, wybuchnie twoje Pierwotne Prawo, przypominając ci, że faktycznie, ranisz tych, których kochasz. Być może jesteś rozwiedziony, samotny i po uszy pogrążony w pracy dla innych.

Jeżeli twoim Pierwotnym Prawem jest myśl: „Nikt mnie nie zauważa”, ponieważ tuż po urodzeniu pozostawiono cię na długo samą, być może zostałaś aktorką, modelką albo tancerką topless, aby zdobyć uwagę, której tak pragnęłaś (zob. Tabelę Pierwotnych Praw, str. 36 i 37).

---



---

*Poziomy umyśle*

<u>Mysł</u>	<u>Źródła myśli</u>
„Muszę to zrobić!”	Walka o przetrwanie i aprobatę
„Nie potrafię tego zrobić!”	Bezsilność
„Nie chcę tego robić!”	Uraza
„Nie zmusisz mnie do zrobienia tego!”	Odwet
„Podejmowanie prób zrobienia tego za bardzo rani!”	Narodziny
„Nie zasługuję na życie!”	Wina, Pierwotne Prawo
„To wszystko i tak jest beznadziejne”	Śmierć

---



---

Czasem ludzie myślą, że odmówienie posłuszeństwa swemu prawu pozbawi ich motywacji do pracy i wtedy ich przetrwanie będzie zagrożone. To tylko głos ego, usiłujący przekonać cię, że musisz usprawiedliwiać swą egzystencję, ponieważ jesteś winny. Gdy już zobaczysz swe ego w pełni glorii i chwały, możesz śmiać się z jego oszukańczych chwytów. Zamiana twego Pierwotnego Prawa na twoje Wieczne Prawo czyli po prostu pozytywną wersję tego pierwszego, nie oznacza utraty motywacji. Przeciwnie, twą motywacją do pomagania innym i dzielenia się z nimi miłością będzie twa naturalna dobroć zamiast twojej potrzeby zadośćuczynienia winie.

Znalezienie się po właściwej stronie twego prawa powoduje kwantowe przesunięcie w jakości twego życia! By tam się znaleźć, musisz przede wszystkim przyznać się, że jesteś po niewłaściwej stronie i że bezpiecznie jest zmienić swój umysł. Nie broń swego wzorca walki, życząc sobie w sekrecie, by życie było łatwiejsze. Przyznaj się przed sobą (i innymi), jak mocno przywiązany jesteś do swego Prawa. Przyznanie się jest wybraniem świadomości, a odrzuceniem ignorancji. Znać swój własny umysł to rozumieć całe swoje życie!

---

## *Tabela Pierwotnych Praw*

<b>Pierwotne Prawo</b>	<b>Zachowanie</b>
„Nie mogę sobie dać rady”	walka, wysiłek, niekończenie spraw, intensywne pragnienie sukcesu, ponoszenie porażek.
„Moja miłość rani innych”	gwałtowny temperament, silna potrzeba pomagania innym (by zadośćuczynić winie), przyjęcie roli miłego faceta lub dobrej dziewczyny dla uchronienia swoich bliskich przed sobą.
„Coś jest ze mną nie w porządku”	podatność na choroby, wypadki, syndrom perfekcjonisty.
„Nikt mnie nie zauważa”	ukrywa się często, cichy, bierny albo też odczuwa głęboką potrzebę zwracania na siebie uwagi, syndrom gwiazdy.
„Jestem nierozumiany”	niejasność w komunikacji, nadmierna werbalność, brak satysfakcji z odpowiedzi, nadmierne zaabsorbowanie reakcjami innych.
„Jestem brzydki”	albo nieporządny, niedbały wygląd albo próżność, usiłowanie ukrycia się za fałszywym pięknem; być może artysta (by tworzyć piękno dla kompensaty).
„Zawsze przynoszę rozczarowanie” (jeżeli czuleś się niechciany albo nie tej płci)	brak osiągnięć albo silna potrzeba uszczęśliwiania innych, by zrekompensować strach przed sprawieniem im zawodu.
„Jestem głupi”	albo zły uczeń albo intensywna potrzeba rozumienia i sprawienia wrażenia inteligentnego, choć tak naprawdę nigdy się nie wierzy we własną inteligencję.
„Nie chcę tu być” („jestem niechciany”)	silny wzorzec zostawiania ludzi, rzeczy, pracy, częste przemieszczanie się.

---

## Wieczne Prawo

„Mogę przetrwać stan relaksu”, „Świetnie sobie radzę”,  
„Relaks sprzyja osiągnięciu sukcesu”.

„Ja jestem twórcą bólu i przyjemności w swoim życiu, tak, jak inni są nimi w swoim”, „Moja miłość jest wystarczająco dobra dla mnie i dla innych”, „Moja miłość jest uzdrawiającą siłą w tym świecie”.

„Jestem doskonały taki, jaki jestem”.

„Dostrzegam swoją boskość i inni też ją we mnie widzą”.

„Wyrażam siebie w pełni i jasno”, „To, co mówię zawsze trafia do celu”.

„Jestem piękną, godną miłości osobą, atrakcyjną dla samej siebie i dla innych”.

„Jestem wspaniałą niespodzianką”, „Jestem darem Boga dla tego świata i ten świat jest darem Boga dla mnie”.

„Mam nieograniczoną łączność z nieskończoną inteligencją”.  
„Jestem osobą z większą klasą, niż myślałem”.

„Jestem zawsze we właściwym miejscu o właściwym czasie”.  
„Bezpiecznie jest pozostać”.  
„Należę wszędzie tam, gdzie aktualnie jestem”.

## Operacja 4

**O**dkryj swoje Pierwotne Prawo! Zrób listę pięciu najbardziej negatywnych myśli o sobie. Zauważ, jak twój umysł usiłuje uniknąć tej operacji. Może sobie myślisz „Nie potrafię tego zrobić”, nie zdając sobie sprawy, że „Nie potrafię tego zrobić” jest twoim Pierwotnym Prawem. Albo może zdyskredytowałeś trzy z pięciu i pozostały ci dwie najbardziej zasadnicze myśli. Twój umysł mówi „Nie mogę się zdecydować”. I to jest to. Twoje prawo, które jest przyczyną twego całożyciowego niezdecydowania. Weź w ramki swoje Pierwotne Prawo, tę wszechobecną myśl, której nie chcesz widzieć, ten belkot w środku, który niesiesz ze sobą przez życie. Jeśli już je znalazłeś, poczuć je. Zamurzenie się w pozorną rzeczywistość twego Pierwotnego Prawa jest ważną fazą w uwolnieniu się od niego. Doświadcz energii w swoim ciele krążącej wokół tej myśli. Chodź z tą myślą przez cały dzień, świadomie patrząc na życie przez swoje Prawo. Obserwuj po prostu, jak ci się życie układa w odpowiedzi na tve Prawo. Pamiętaj, aby oddychać głęboko. Kiedy czujesz, że skończyłeś tę część operacji, przejdź do części następnej. Stwórz swoje Wieczne Prawo czyli prosty pozytywny odpowiednik twego Pierwotnego Prawa. Jeżeli, na przykład, twoje Pierwotne Prawo brzmi: „Coś jest ze mną nie w porządku”, twoim Wiecznym Prawem może być coś w rodzaju zdania: „Jestem doskonały taki, jaki jestem”. Jeżeli twoim Pierwotnym Prawem jest „Zawsze ranię tych, których kocham”, twoje Wieczne Prawo może brzmieć następująco „Moja miłość jest siłą uzdrawiającą we wszystkich moich związkach”. Może przydadzą ci się sugestie z Tabeli Pierwotnych Praw na str. 36 i 37. Następnie zacznij świadomie pracować ze swoim Wiecznym Prawem. Pisz je dwadzieścia razy dziennie z kolumną odpowiedzi, aby wyrwać chwasty twego podświadomego sprzeciwu wobec pełnego wcielenia tej myśli. Chodź po świecie, patrząc na życie poprzez swą nową myśl. Zauważ jakąż różnicę to czyni w stosunku do poprzedniego sposobu patrzenia na życie.



Przyznaj, że powtarzałeś swoje Pierwotne Prawo tak często w myśli, słowie i czynie, że wydaje się ono bardziej prawem natury niż twoim prywatnym nałogiem. Rzeczywiście, jeśli czujesz, że walka jest konieczna, będziesz przyciągał walkę i widział ją wokół siebie w świecie. Twój umysł jest jak magnes i zawsze przyciąga te fakty, których potrzebuje, aby mógł trzymać się swego.

Gdy już przyznasz się do poddaństwa swemu prawu, poczuj pragnienie zmiany swego życia i pozwól temu pragnieniu stać się motorem legislacji nowego prawa, mianowicie Wiecznego Prawa. Musisz mieć w swoim sercu głębokie pragnienie całkowitego przekształcenia podstaw swego bytu po to, aby spowodować zmiany w swym doświadczeniu.

Musisz zmienić swój umysł, jeśli ma się zmienić twoje życie! Dlatego tak ważna jest ciągła otwartość umysłu. Ona daje ci moc, która sprawia, iż jesteś ciągle twórczy. By znaleźć się po właściwej stronie twego prawa, wyobraź sobie że tam jesteś.

Naucz się wierzyć w nową rzeczywistość. Afirmuj w swoim sercu: „Czy walczę czy nie, mogę przetrwać”, „Mam prawo do istnienia”, „Bezpiecznie jest się nie przejmować”, „Moja miłość jest wystarczająco dobra dla mnie i dla wszystkich innych”. Zasadź swoje wieczne prawo w ogrodzie swej podświadomości i powtarzaj je i jemu podobne myśli, dopóki nie zapuszczą korzeni u samych podstaw twej istoty. Równocześnie wyrwij chwasty wszystkich przeciwstawnych myśli.

Jeżeli zatroszczysz się o twój umysł, twój umysł zatroszczy się o ciebie. Gdy tylko otworzysz mu drzwi, odpowie na twoje pytania. Bądź przenikliwym detektywem i ćwicz badanie swego umysłu tak, jak gdyby był on świadkiem koronnym. Ten proces badania samego siebie ma niezwykle istotne znaczenie dla wykorzenia negatywnych czynników świadomości. Jeżeli masz jakiś problem, powiedzmy jesteś kobietą i mężczyźni, których kochasz, zawsze cię opuszczają, weź odpowiedzialność za wykreowanie tego problemu. Nawet jeśli twoje ego chce, byś nadal była ofiarą, twoje duchowe ja wie, że wszystko sobie samo kreuje. Jeżeli jest jakaś niepożądana sytuacja w twoim życiu, sytuacja, której świadomie nie wybrałaś, przyznaj, że musisz mieć jakieś silne podświadome wierzenie, mające zasadniczy wpływ na całą sprawę. Nadszedł więc czas na zbadanie siebie. Zapisz na kartce „Powodem, dla którego stwarzam sytuacje bycia opuszczaną przez mężczyzn, jest: ...” i zrób listę wszystkich myśli, które masz na ten temat. Kiedy znajdziesz myśli leżące u podstaw tego wszystkiego, twoje ciało zareaguje bezbłędnie. Być może, twoje Pierwotne Prawo odpycha mężczyzn. Być może nie dokończyłaś żałoby nad twym ojcem, który umarł, kiedy miałaś dziesięć lat. Kiedy zlokalizujesz jeden lub dwa najbardziej podstawowe powody, zamień je na myśli pozytywne i zasadź je w twej podświadomości przez powtarzanie, jeżeli jest to sprawa żałoby, pracuj z myślą „Uwalniam teraz mego ojca całkowicie i na zawsze” i oddychaj głęboko przez uczucia, które wychodzą na powierzchnię. Badanie samego siebie jest ważnym aspektem samooczyszczenia.

Jeżeli weźmiesz odpowiedzialność bez poczucia winy za twory swego życia i usuniesz swe negatywne

wierzenia, wynikiem twojej pracy będzie kwantowa przemiana twego nastawienia do życia i do siebie. Wtedy w naturalny sposób zmanifestujesz prawdziwe pragnienia twego duchowego ja, które zna prawdziwy cel twego życia.

---

### *Tabela tożsamości*

<b>Udajesz, że kim jesteś</b>	<b>Obraz samego siebie</b>	<b>pan Miłyfacet pani Dobradziewczyna</b>
<b>Boisz się, że kim jesteś</b>	<b>Pierwotne Prawo</b>	<b>Zły Człowiek</b>
<b>Kim naprawdę jesteś</b>	<b>Wieczne Prawo</b>	<b>Niewinny, dobry i kochający</b>

---

Tabela ta pomaga wyjaśnić, jak poruszamy się przez życie, udając, że jesteśmy dobrzy, ale obawiając się, że ludzie odkryją nasze wrodzone zło. Większość ludzi idzie przez życie, starannie selekcjonując, które części siebie pokazać, a które ukryć. Jeżeli chcesz, by cię ktoś lubił, pokazujesz mu to, co wydaje ci się najbardziej godne lubienia. To wydaje się mieć sens, ale natychmiast zamienia się w pułapkę. Części ciebie, ukrywane przed tymi, których kochasz, stają się murem otaczającym twe serce, a nie możesz poddać się całkowicie miłości, gdy zajęty jesteś ochroną swego ukrytego ja. Zawsze zalecam, by ludzie robili to, co moja żona i ja na początku mojej znajomości: Najpierw pokaż swoją najgorszą stronę. Pozwól twemu partnerowi zobaczyć

wszystko, co w tobie „okropne”. Wówczas nigdy nie będziesz musiał się ukrywać w twym związku; co więcej, będziesz pewien, że twój partner naprawdę cię kocha, jeśli mógł zaakceptować te „okropności”. Szybko się także przekonasz, że twoje obawy o to, kim jesteś, i twoje kompensacyjne role Miłogofaceta i Dobredziejczyny są niepotrzebne – że istotnie jesteś dobrym człowiekiem i masz kochające intencje.

Rodzina oznacza  
wzajemną miłość  
nawet przy róż-  
nicy zdań.

Kiedy stajesz się bardziej świadom jakości swoich myśli, kiedy otwierasz swój umysł ku wyższym możliwościom, pamiętaj, by szanować innych, gdziekolwiek są na ścieżce swego życia. Jednym z sekretów otwartego serca jest honorowanie własnych przekonań bez utraty miłości do innych, niezależnie od tego, czy ich poglądy są zgodne z naszymi, czy nie. Nawet w najlepszej rodzinie może istnieć zdrowa różnica zdań. W rzeczywistości, sprzeczne opinie nie muszą być źródłem walki; mogą być one okazją do rozwoju wyższych idei korzystnych dla większej liczby ludzi.

***Każdy system wierzeń bez względu na to, jak wysoce oświecony, zamienia się w pułapkę, kiedy zaczyna usprawiedliwiać zamknięcie serca dla innych.*** By miłość płynęła przez nasze życie, współczucie dla bliźnich trzeba stawiać wyżej niż nasze sądy. Wszyscy mamy swoje poglądy. Umysł bez przerwy ocenia, osądza i porównuje. Kiedy już poczujesz się bezpiecznie ze swoim punktem widzenia, możesz przejść na wyższy poziom, gdzie rozpoznajesz, że twoje opinie są tylko opiniami; nie pozwól przeszkadzać im w twojej miłości do siebie i innych.

Wolę wygrać  
miłość niż sprzecz-  
kę.

Niech podstawą twojej etyki będzie prymat miłości. Niech miłość będzie opoką, na której budujesz swą etykę. Czasem mówię moim studentom „Wolę wygrać miłość niż sprzeczkę”. Chcę przez to powiedzieć, że kiedy znajduję się w sytuacji wymiany różniących się

opinii, odstąpienie od zaangażowania w udowodnienie swej słuszności i poddanie się miłości jest często zabiegiem praktycznym i produktywnym.

Kiedy po raz pierwszy spotkałem swą żonę, szybko zdaliśmy sobie sprawę, że obydwójce kochamy mieć rację. To przywiązanie do pewnych naszych przekonań doprowadziło do dużych konfliktów w naszych poprzednich związkach, a wiedzieliśmy, że nie chcemy powtarzać tego wzorca. Stworzyliśmy więc Grę w Dzień Racji, z którą zapoznaliśmy już tysiące ludzi. W tej grze jedna osoba ma „mieć rację” przez cały jeden dzień albo tydzień, podczas gdy druga osoba ma się przez ten cały czas zgadzać. Bez względu na to, co osoba, która „ma rację” powie – może powiedzieć pięknego sierpniowego dnia: „Zobacz, pada śnieg” – jej partner musi się zgadzać: „Tak, masz rację. Zbudujemy bałwana”. Ta gra żartem czyni całą sprawę racji bądź braku racji i daje ci okazję do przekonania się, jak błyskotliwy jest twój partner. Zalecam, abyście zmieniając często role, próbowali tego procesu, dopóki cała sprawa nie straci swego emocjonalnego ładunku. Najważniejsze, żeby pamiętać, iż miłość jest cenniejsza niż wojna i że misja pokojowa zaczyna się zawsze w tobie, czy pole bitwy jest w twoim umyśle, czy w twoim związku, czy między dwoma państwami. Tylko wtedy, kiedy porzucisz walkę w sobie, możesz stać się „generatorem” pokoju.

Wolę wygrać miłość niż sprzeczkę.

Jeżeli masz pasję pokoju, jesteś siłą, która liczy się na tej planecie.

# **Uczucia a zdrowie**

Większość ludzi, których spotykam, cierpi na znaczną „emocjonalną anestezję”. Tłumili swoje uczucia tak regularnie przez tak długi czas, że już nawet prawie nie wiedzą, co czują. Kiedy pojawia się jakieś intensywne uczucie, wstrzymują oddech, dosłownie wpychając dwutlenek węgla z powrotem do obiegu krwi i komórek ciała i powodując zasadnicze stępienie pięciu zmysłów. Wiele z tego, co uważamy za oznaki starzenia się, jest, moim zdaniem, kumulatywnym efektem lat emocjonalnej anestezji.

**Czego nie czujesz, tego nie możesz uzdrowić**

Uczucia są energią krążącą przez ciało wraz ze specyficznymi myślami, które je wprawiają w ruch, zwykle wspomnieniami niezamkniętych doświadczeń. Na przykład twój ukochany jedzie w podróż służbową. Twoje ciało pęcznieje ciepłą, kochającą energią, ale pamiętając podświadomie śmierć twego ojca, kiedy byłeś dzieckiem, śmierć, która nastąpiła w czasie podróży służbowej, zaczynasz czuć ból, którego nigdy nie uwolniłeś, i w twoim umyśle miłość miesza się z utratą. Dlatego uczucie to nazywasz „smutkiem”.

Masz właśnie wsiąść na roller coaster. Przyjaciół odwraca się do ciebie, mówiąc: „Ojej, jakie to podniecające”. „Zaglądasz” w swoje ciało i czujesz niepohamowany, bujny strumień życia. Ale jesteś ostrożny, bo masz w pamięci czas, kiedy wybrałeś się na przejażdżkę konną i czuleś podobne sensacje po to tylko, aby spaść z konia i złamać sobie nogę. Nauczyłeś się nazywać swoje podniecenie „strachem”.

**Każde uczucie jest doznaniem życia i własnej żywotności; jeśli nie zostanie stłumione, doprowadzi nas do pomnożenia miłości.**

Uczucia są relatywne do czującego. Gniew jednego człowieka jest strachem innego człowieka. Wszystko zależy od asocjacji z (1) aktywującym je bodźcem i ze (2) specyficzną formą energii, jaką czujesz w swoim ciele.

Jedno jest pewne, jeśli chodzi o uczucia — że ta energia, która jest ich istotą, jest siłą uzdrowicielską i jeżeli jej nie stłumimy, doprowadzi nas do wszech-

Wszystkie twoje uczucia mają prawo bytu!

obejmującego poczucia szczęśliwości czyli do miłości. Każdy, kto się kiedyś dobrze wyplakał albo wykrzyczał i znalazł się po drugiej stronie (płaczu lub krzyku), może to potwierdzić. Wszystkie twoje uczucia mają prawo bytu! Jako dzieci często byliśmy karani za nasze uczucia. Rodzice nasi robili wszystko, żebyśmy się zamknęli. Dziecko płacze, matka wpycha mu butelkę do ust. Sześcioletni chłopiec wrzeszczy na ojca: zostaje odprawiony do swego pokoju bez obiadu. W większości rodzin istnieje pewien dopuszczalny kod emocjonalnej represji, zależny od poziomu poczucia bezpieczeństwa rodziców.

Wcześniej uczymy się, że wyrażanie naszych uczuć może być ryzykownym przedsięwzięciem, prowadzącym do separacji od naszych bliskich. Jesteśmy więc zaprogramowani na samokontrolę, co często oznacza wpychanie naszych uczuć na powrót w komórki ciała, a jest to akt bardzo niezdrowy, powodujący napięcie, frustrację i ból w ciele. Uczucia muszą wyjść na powierzchnię, jeśli znowu chcemy być pełnymi ludźmi. Dylemat uczuć to dylemat, jak przejść przez nie albo jak pozwolić im przejść przez nas.

Miłość jest mistrzem oczyszczenia. Miłość chce „splukać” cały twój ból i biedę i sprawić, byś znowu czuł się pełnym człowiekiem. Im bardziej jesteś kochany, tym bardziej „wylażą” wszystkie twoje uczucia. *Miłość aktywuje cię po to, aby cię uzdrowić, ale im mniej ufasz miłości, tym bardziej kurczowo będziesz trzymał się swego oporu.* Odczujesz miłość jako zawieruchę a twoje ego jako pomocną dłoń.

I tak to się toczy. Wciąż przyciągasz miłość, której potrzebujesz, aby się uzdrowić, ale kiedy twoja sprawa „jest na tapecie”, wolisz raczej wycofać się niż zaryzykować całkowite poddanie się. Ból, który od-



czujesz jest rezultatem wysiłku, jakiego wymaga trzymanie się twojego ego, podczas gdy twój duch krzyczy „Puść to, głupcze!”

Każdy problem emocjonalny wywołuje odpowiadającą mu sytuację życiową!

***Każdy problem emocjonalny wywołuje odpowiadającą mu sytuację życiową!*** Podświadomie wywołujesz sytuację, która aktywuje wszystkie twoje stłumione i nierozwiązane uczucia, ale kiedy uczucia te wychodzą na powierzchnię, nie masz dostatecznego poczucia bezpieczeństwa ani dostatecznego wsparcia, aby przez nie przejść. A więc spychasz je znowu, aż do następnego razu. Często winisz swego partnera za swój brak odwagi. Wstrzymujesz się od proszenia, wycofujesz swoją miłość i wtedy obrażasz się na swego partnera o to, że nie potrafi czytać twoich myśli. ***Ten syndrom wstrzymywania, wycofywania i pielęgnowania urazy*** jest niezwykle subtelnym i niebezpiecznym dla związków. Rozwiązaniem jest po prostu bezpośrednia komunikacja. Ludzie, którzy nie proszą o to, czego chcą, niewielkie mają prawo skarżyć się na nieotrzymywanie tego.

Czuć znaczy być bezbronnym, a być bezbronnym to być pozbawionym kontroli. Prawie wszystko, co robisz w życiu, oparte jest na potrzebie kontrolowania, ponieważ boisz się, że jeśli pozbędziesz się kontroli, ktoś inny będzie cię kontrolował. Chcesz kontrolować swoich przyjaciół, rodzinę, kochanków, pieniądze i uczucia. Kontrola to sposób, w który twoje ego gra rolę Boga. Kontrola jest przyczyną tego, że większość ludzi woli dawać miłość niż ją otrzymywać, choć temu zaprzeczają. Gdy jesteś tym, który daje, siedzisz za kierownicą. Możesz zakreślić, zwolnić albo zatrzymać się, kiedy tylko zechcesz. Ale jeśli ktoś kieruje dużo miłości w twoją stronę, szybko nadejdzie strach; poczujesz, że obsuwasz się w jakąś zawieruchę.

**Operacja 5**

**Z**najdź przyjaciela, który cię kocha, najlepiej kogoś, kto czyta tę książkę. To jest operacja dwuosobowa. Usiądźcie naprzeciw siebie. Zdecydujcie, kto pierwszy będzie „otrzymywał”, a kto „dawał”. Po trzech minutach zamieńcie się rolami. Dający powtarza otrzymującemu, który nie robi nic prócz oddychania i obserwacji swoich myśli i sensacji cielesnych, następujące zdanie: „Kocham cię i nigdy cię nie opuszczę”! Zwróć uwagę, jaki dyskomfort może wywołać usłyszenie słów, w które twoje serce najbardziej chciałoby wierzyć. Wydychaj ten dyskomfort. Czuj się dobrze z coraz większą „ilością” miłości.

**Cokolwiek wychodzi na powierzchnię, to jest w drodze do wyjścia z siebie.**

Im więcej miłości otrzymujesz, tym więcej czujesz. Jeżeli wiesz, że cokolwiek wychodzi na powierzchnię, to jest w drodze do wyjścia z siebie, jeżeli wypracowałeś stabilne poczucie bezpieczeństwa w związkach przez mówienie prawdy i widzisz, że akceptują cię takim, jakim jesteś, jeżeli czujesz wsparcie — wtedy i tylko wtedy poddasz się i dokończysz proces swego uzdrowienia.

Wielu staroświeckich mężczyzn i nowoczesnych kobiet chowa się w rolę macho. Taka osoba „trzyma się” bez względu na koszty tej postawy, nie pozwalając sobie na żadne głębokie wzruszenie. W środku czuje się słaba i bezradna, ale nie ma na tyle wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa, aby pokazywać, co czuje. Studiuje karate, kung fu albo body building — tak aby mieć siłę do zabijania, a nie siłę do czucia.

Co to znaczy „trzymać się”? Otóż jest to postawa podyktowana obawą, że jeżeli „puścisz”, to się zdeintegrujesz. Nie jest ona oznaką siły, lecz paraliżu – sztywnego i łatwego do złamania podejścia do życia. Być pełnym człowiekiem – to czasami „puścić”, i „rozlecieć się”, aby potem „pozbierać się” znowu w prawdziwie zintegrowaną całość. *Musisz pójść w swoje uczucia, by się rozwijać.* I konieczna jest także od czasu do czasu integracja i kontrakcja.

Ekspansja i kontrakcja są dwoma aspektami jednej uniwersalnej siły. Serce bije, protoplazma pulsuje, gwiazda mruga – całe życie jest procesem wdychania i wydychania, wibrowania, rozszerzania się i kurczenia. Ludzie stwarzają sobie problemy, kiedy przechodzą naturalny okres kontrakcji, ale życzą sobie, by to była ekspansja i vice versa. Opieranie się naturalnemu cyklowi życia jest potrzebą ego. Po cóż marnować swą energię, opierając się kierunkowi, w którym życie naturalnie zmierza? Opór stwarza napięcie, konflikt i ból, podczas gdy poddanie się prowadzi do pokoju, lekkości i satysfakcji. Szczęście przychodzi wtedy, gdy zdecydujesz się uwolnić od swych projekcji i ufać, że życie zespoli cię z twoim celem. Rozwijać się to odkrywać swój własny wewnętrzny rytm otwierania się i zamykania i honorować ten bardzo osobisty proces.

Ale najpierw musisz chcieć się otworzyć. Intymność jest rezultatem odkrycia się przed innym – zastraszająca propozycja dla większości z nas. *Intymność oznacza pozwolenie innemu, by wejrzał w ciebie.\** Im bardziej pozwalam ci wejrzeć w siebie, tym intymniej czuję się z tobą. Ale jeżeli za bardzo się boję być bezbronnym, odsłonić swoje czułe, łatwe do zranienia miejsca, myśląc, że zobaczysz, kim obawiam się, że

Intymność oznacza pozwolenie innemu aby wejrzał w ciebie.

---

\* Po ang. gra słów: „intimacy” – intymność, „into-me-see” – wejrzeć we mnie – przyp. tłum.

jestem (moje Pierwotne Prawo), wtedy wycofam się, odłączę i oddzielę od ciebie, nigdy nie poddając się mojemu prawdziwemu ukrytemu ja.

***Konflikt między naszym obsesyjnym przywiązaniem do prywatności a naszą tęsknotą za intymnością rządzi naszym życiem!*** Większość z nas rozwinęła niezwykle wyrafinowane systemy obronne, za którymi się kryje. Jesteśmy mistrzami ukrywania się; zawstydzilibyśmy Pentagon ilością naszych ściśle tajnych informacji! Starannie wybieramy, które aspekty siebie pokazać, ukrywając to, czego w sobie nie lubimy, aby nikt nie zauważył i nie okazał swej dezaprobaty. Nasza gra wygląda mniej więcej tak: „Uwiodę cię moimi najbardziej godnymi miłości cechami, ale tak naprawdę to nie wpuszczę cię do mego serca, ponieważ jeśli zobaczyłbyś, kim naprawdę jestem, odrzuciłbyś mnie”.

Intymność jest procesem odkrywania samego siebie. Wymaga odwagi, ale nagrody są olbrzymie. Przekonujesz się, jak bezpiecznie jest być ze swoimi uczuciami; przekonujesz się, jak bardzo można cię kochać nawet, kiedy jesteś pozbawiony swoich pancerzy; odkrywasz radość głębokiego wzruszenia. Lęk, który czujesz, kiedy jesteś przyciągany do większej intymności, jest tylko zdrowym lękiem, nie zaś oznaką niebezpieczeństwa.

**Lęk jest zaproszeniem do większego poczucia bezpieczeństwa o większej energii.**

Lęk jest często zaproszeniem do **większego poczucia bezpieczeństwa o większej energii**. Masz właśnie znowu wsiąść na ten sam roller coaster. Wspomnienie spadania z konia błyska ci przed oczami. Ale korzystasz z okazji. Wsiadasz. Przeżywasz wspaniałe chwile. Twój lęk był tylko preludium do uciechy większej niż zwykłeś przedtem doświadczać. Miłość może być także „roller coaster” i może mieć więcej pętli niż pętle błyskawic i bardziej strome zjazdy niż „cyklon”. Twój lęk przed przejażdżką to nie problem — jest on raczej czymś, co przyciąga cię jeszcze mocniej do kasy biletowej. Im więcej ryzyka podejmujemy, tym częściej nasze lęki zamieniają się w doświadczenia szczytowe!

- ★ Tak więc lęk może stać się naszym przyjacielem, ekscytującą energią dającą nam okazję do pozbycia się kolejnych starych ran. *„Bój się do przodu” powiedział nam kiedyś nasz przyjaciel.* Kolumb odkrył Amerykę. Astronaucci postawili swoje stopy na księżycu. Zakochani szukają coraz to nowych poziomów poddania się. Nie ma granic, gdy chodzi o to, jak daleko może pójść nasze serce.

Gniew nie jest prostą emocją – to chyba najmniej społecznie akceptowane uczucie. *Gniew jest to wielka ilość energii napędzanej myślą o ataku.* Kiedy nie czujesz się bezpiecznie ze swymi ranami i swym lękiem (który zwykle znajduje się pod gniewem), kiedy twoją podatność na zranienie aktywuje myśl, że ludzie chcą cię dopaść, bierzesz odwet. Gniew jest emocją przetrwania; w swoim umyśle wierzysz w zasadę „albo zabić albo dać się zabić”.

Najgorszą rzeczą związaną z gniewem jest to, że ze wszystkich emocji wydaje się on powodować najwięcej oddzielenia w naszych związkach miłości. Prawdopodobnie tak jest, ponieważ nasi rodzice czuli się bardzo nieswojo ze swymi gniewnymi emocjami i dlatego, ilekroć eksplodowaliśmy, tylekroć okazywali nam swą dezaprobatę. A być może nawet bili nas.

Jeżeli nie możesz okazać swego gniewu w odpowiedni sposób i bez poczucia winy (tzn. nie myśląc, że rani innych), będziesz tłumił go zawsze, kiedy go poczujesz i urosnie on w zasadnicze resentymenty.\* Resentyment stępi twoje serce do tego stopnia, że będziesz czuł się lodowato zimny w stosunku do tych, których naprawdę kochasz.

---

\* Nawiązując do Nietzschego i Schelera, tłumaczę tu słowo „resentment” jako „resentyment” dla oznaczenia skumulowanego, stłumionego „gniewu” i urazy. Tam, gdzie fakt kumulacji gniewu nie wymaga już specjalnego podkreślenia, tłumaczę je jako „urazę” – przyp. tłum.

***Kluczem do odpowiedniego poradzenia sobie z terażniejszym gniewem jest zawsze wypowiedzenie tego, co cię zraniło. Im częściej komunikujesz innym, co cię rani, tym rzadziej potrzebujesz wpadać w gniew jako sposób na samoochronę.***

Istnieje także kilka gier, które możesz wykorzystać, aby poradzić sobie najpierw z resentymentem a później z gniewem. *Gra nagiej prawdy* jest jednym ze sposobów powstrzymania kumulacji gniewu (resentymentu). Każdego wieczoru wchodzisz do wanny ze swym partnerem. Każde z was ma równą ilość czasu na komunikację frustracji dnia – myśli takich jak „Nienawidziałam cię, kiedy nie zakręciłeś pasty do zębów”, „Jestem zazdrosna o twoją siostrę”, „Miałam ochotę cię zostawić, kiedy musiałam czekać na ciebie z obiadem pół godziny”. Myśli takie jak ta zwykle zatrzymuje się w sobie w większości związków. Choć mogą wydawać się trywialne, jeżeli się ich nie komunikuje, mogą w zasadniczy sposób blokować uczucie przepływu miłości. Gdy jesteś odbiorcą w tym procesie, twoim zadaniem jest oddychać i mówić „dziękuję” po każdym wyznaniu, śmiać się kiedy można i pod żadnym pozorem nie próbować się bronić. Postrzegaj te myśli jako coś, co znajduje się w drodze do wyjścia. Nie dodawaj energii do czegoś, co jest właśnie rozładowywane. Pamiętaj, że jesteś niewinny, a pokój nie wymaga obrony. Kiedy obydwoje skończycie, obejmijcie się, wyjdźcie z wanny i spuście wodę. Jesteście oczyszczeni i gotowi do łóżka.

**Niewinności nie można ani stworzyć, ani zniszczyć.**

Inną grę dobrą na gniew nazywamy grą *twórczego obwiniania*. Najlepiej grać w nią z oświeconym przyjacielem albo terapeutą. W tej grze terapeuta jest surogatem kogoś, kogo kochasz i komu chcesz przebaczyć, ale masz w stosunku do niego dużo urazy. Klękacie naprzeciw siebie w odległości około jednego metra. Obydwoje oddychacie głęboko. Kontakt fizy-

czny jest zabroniony. Kiedy jesteś gotów, bez prób generalnych, zrzucasz na surogat całą gniewną energię i wszystkie myśli, które trzymałeś w sobie. („Nienawidziłem cię, kiedy rozwiodłaś się z tatą”, „Nie mogę znieść twojego cierpiętnictwa”). Zrzucaj dopóty, dopóki nie przekroczysz punktu absolutnego wyczerpania i nie poczujesz wzmożonej żywotności. (W istocie, punkt absolutnego wyczerpania to twoje ego usiłujące nabrać cię na bezowocność tego wszystkiego, a więc nie rezygnuj!). Kontynuuj dopóki nie poczujesz, że zakończyłeś sprawę, pamiętając cały czas o oddechu i o tym, by mieć oczy otwarte. Kiedy skończysz, połóż się i oddychaj, relaksując się dopóki nie poczujesz się ugruntowany.

Jeżeli jesteś odbiorcą w grze twórczego obwiniania, to ważne jest, abyś pozwolił energii przepływać przez siebie i przypominał sobie bez przerwy, że nie ty jesteś obiektem obwiniania. Także utrzymuj kontakt wzrokowy ze swoim partnerem i wypatruj miłości, która wypiera gniew. Nie pozwól swemu partnerowi wycofać się w smutek lub użalanie się nad sobą (społecznie akceptowane przykrywki). Pamiętaj, że prawdziwy uzdrowiciel to ktoś, kto nie dopasowuje się do energii uzdrawianego, ktoś, kto daje drugiemu przestrzeń do samouzdrowienia (samouzdrowienie jest jedynym prawdziwym uzdrowieniem) i kto wyraża uznanie uzdrawianemu, gdy ten się od czegoś uwolni, ale nie sądzi go, gdy ten swym oporem blokuje proces.

Inną prostą techniką przyspieszającą pozbycie się gniewu jest „przytwierdzenie” do jego energii pozytywnej myśli i wykrzykiwanie jej pod prysznicem, w samochodzie (przy zamkniętych oknach, proszę) albo w lesie. Nie chcemy w żadnym razie zrzucić gniewu na innych ludzi. Są, jak opisałem, właściwe sposoby uwalniania się od wściekłości. Nie musimy „zglebić” kogoś, aby potem zaplatać się w winę, która potwier-

dza tylko nasze Pierwotne Prawo, i mieć powód do użalania się nad sobą. Litość nad sobą jest zwycięstwem umysłu; twoje ego może wtedy okazać protekcyjną, pełną wyższości łaskawość twemu duchowi.

Nie musisz już nigdy więcej tłumić swego gniewu. Możesz ustanowić swoje prawa w życiu i wymagać ich uszanowania, prosić o co chcesz, nauczyć się brać „nie” za naturalną odpowiedź oraz radzić sobie z zastarzałą wściekłością i poczuciem winy we właściwy sposób. Dobrze wiesz, kiedy tłumisz gniew, ponieważ wówczas masz skłonności do przyciągania gniewnych ludzi. Są oni, w rzeczywistości, twoimi guru, uczącymi cię, że bezpiecznie jest się gniewać. Zawsze, kiedy odrzucasz gniew albo to, co z nim związane, odtworzasz go później w jeszcze większym natężeniu, aby kolejna lekcja przybrała na sile i dała wreszcie jakieś efekty. Kosmos jest nieskończenie hojny w rozdawaniu okazji do bezwarunkowej miłości do siebie i innych. Twoje zewnętrzne związki są zawsze idealnym odbiciem twej podświadomości.

To samo dotyczy smutku. Jeśli niepokoi cię czyjś smutek, jeśli masz kompulsywną potrzebę opuszczenia lub pocieszenia kogoś, kto płacze, weź oddech i spójrz na swe własne uczucia. Daj innej osobie przestrzeń na przejście przez jej własny smutek.

Być może to ty czujesz się źle ze swymi własnymi stłumionymi łzami. Być może oczy cię swędzą, ponieważ była w twym życiu jakaś strata i nie dokończyłeś jeszcze procesu żałoby z nią związanej. Nigdy nie trać okazji do płaczu. Zalegająca żalność jest szkodliwa dla ciała. Obecnie wielu lekarzy wierzy, że stłumiony żal i resentyment produkują rakowate komórki w ciele.



Z tego, co tu mówię, jasno wynika, że trzeba czuć i wyrażać, ale zawsze we właściwy sposób. Nie wyładowuj się ani na innych ani na sobie! Czasem ludzie utkwiają w samoekspresji, w dramacie uczuć i trzymają się kurczowo teatraliów jako ostatniego sposobu uniknięcia całkowitego wyzwolenia. Wyrażanie bez oddychania nie jest uwalnianiem się. Tylko oddychanie przesuwają energię i potem ją gruntuje. Twoim zadaniem jest tymczasem obserwowanie wędrówki swoich myśli bez żadnych prób zatrzymania którejs z nich.

Większość ludzi ma zniekształcony pogląd na przebaczenie. Gdy przychodzisz do mnie i prosisz, by ci coś wybaczyć a ja mówię: „Dobrze, przebaczam ci”, cóż tak naprawdę mówię? Mówię, że „Tak, skrzywdziłeś mnie, ale w wielkości swego serca łaskawie ci przebaczam”. Oczywiście, ten rodzaj przebaczenia niewiele ma wspólnego z uzdrowieniem i, faktycznie, może tylko zwiększyć urazę. Możesz odejść, myśląc „Kimże on jest u diabła, że może mi przebaczać?”

Przebaczenie jest najdoskonalszą „gumką do wymazywania” (patrz: „Kurs cudów”). Jeżeli trzymasz się starego resentymentu, twój umysł selektywnie pamięta tylko negatywne impresje z kimś związane. *Przebaczyć to podjąć świadomy wybór, w którym decydujemy, że będziemy pamiętać tylko to, co pozytywne, że zamieszkamy królestwo kochających myśli, a wszystko inne puścimy w niepamięć.* Z drugiej strony, nosić urazę w sobie to pamiętać tylko to, co negatywne. Gdybyś pamiętał to, co dobre, jakże mógłbyś gniewać się tak długo?

**Jedyną osobą, na której się możesz zemścić, jesteś ty sam.**

Jeżeli ktoś wytrącił cię z równowagi, pierwszą rzeczą jest przyznanie się, że sam to wykreowałeś. Bez względu na to, jak bardzo kusi cię rola ofiary, musisz wziąć odpowiedzialność za to coś w twojej podświadomości, co przyciągnęło daną sytuację dla twojej nauki i twego uzdrowienia. Konieczne jest, abyś przebaczył sobie tę nieprzyjemną kreację, zanim przebaczysz komu innemu. Podejmij świadomy wybór niebrania odwetu. Wiesz, że to mądry wybór, ponieważ zemsta przyniesie ci tylko ból. Jesteś teraz dostatecznie oświecony, aby widzieć, że nikt nie zrobił ci nic złego, że to tylko uzupełnianie się podświadomych wzorców. Jeżeli twój chłopiec cię opuścił, to być może stało się tak dlatego, że twój ojciec zmarł, kiedy byłeś dzieckiem; wzorcem twego chłopca może być sytuacja z porodu: „Muszę się stąd wydostać, żeby przetrwać!”. Nie ma kogo winić; to tylko miłość, mistrz oczyszczenia, chce oczyścić cię ze starych ran. Obydwoje stworzyliście sobie separację, aby się uzdrowić.

**Przebaczenie jest swoją własną nagrodą.**

Przebaczenie jest swoją własną nagrodą! Kiedy przebaczysz komuś, otrzymasz radość otwarcia swego serca i odczuwania miłości na nowo. Mur roztapia się. To wszechobejmujące ciepło znowu płynie przez twoje ciało. Mało istotne jest, czy inna osoba przebaczy ci; prawdopodobnie tak – wkrótce po tym, jak uwolnisz swoje poczucie winy, przebacząc sobie.

Ważną rzeczą jest uwolnienie swoich rodziców. Przebacz im całkowicie, żeby nie wiem, jak źle (wedle twego mniemania) cię traktowali; wiesz, że postępowali najlepiej, jak umieli, wzięwszy pod uwagę okoliczności ich życia. Wielu dorosłych ludzi trzyma się urazy do swoich rodziców, by usprawiedliwić, że nie robią tego, co chcą w życiu. Udają, że ich rodzice ciągle mają jakiś magiczny wpływ na nich; albo ponoszą porażkę w życiu, aby pokazać światu, jak kiepsko spisali się ich rodzice. Rodzice zrobili, co

**Posiadasz najcenniejszy dar życia, czyli samo życie.**

**Operacja 6**

**D**ieta wybaczenia Sondry Ray jest procesem, który zajmuje miesiąc, ale jest on wart tego czasu i energii. Pracujesz z czterema implantacjami przebaczenia, każda na jeden tydzień. Piszesz każde zdanie siedemdziesiąt razy dziennie przez siedem dni.\* Zaczynij od przebaczenia swemu ojcu: „Przebaczam memu ojcu całkowicie”. Potem przejdź do matki: „Przebaczam mojej matce całkowicie!”. Następnie zajmij się sobą: „Przebaczam sobie całkowicie”. A na końcu przebac Bogu: „Przebaczam Bogu całkowicie!”. Jeżeli jeden miesiąc nie wystarczy, powtarzaj tę dietę tyle razy, ile potrzebujesz dopóki nie poczujesz, że się uwolniłeś.

mogli. Być może dawali ci pieniądze zamiast miłości dlatego, że dorastali w czasie Wielkiej Depresji i finansowe zabezpieczenie uznali za podstawę wyrażania miłości. Jeżeli okazywali ci dużo dezaprobaty, ich intencją było wspieranie twego rozwoju i czynili to, tak, jak ich rodzice. W najgorszym razie twoi rodzice byli nieświadomymi ofiarami swej własnej tradycji rodzinnej.

Posiadasz już najcenniejszy dar życia, czyli samo życie.

Gdzieś przecież istnieje kres przerwania odpowiedzialności na kogoś innego. Czas skończyć z czekaniem na rodziców by cię uwolnili. Tylko ty możesz dać sobie wolność. Możesz uwolnić ich w swoim sercu. Daj im taką akceptację i bezwarunkową miłość, jakiej ty zawsze od nich chciałeś. Przestań usiłować

---

\* Nawiązanie do słów Chrystusa (przebaczaj 70 x 7).

## Operacja 7

**Z**rób listę 300 rzeczy, za które jesteś wdzięczny: 100 rzeczy, które masz, 100 cech, które posiadasz i 100 rzeczy, które zrobiłeś w swoim życiu. Będziesz zdumiony, jakim zbiorem skarbów jest twoje życie.

ich zmienić albo zbawić. Sami wybrali swoje życie i mają takie samo prawo do swego sposobu myślenia i życia jak ty. Jeżeli nie potrafisz praktykować zasady „żyj i pozwalaj żyć” w stosunku do nich, jakże będziesz umiał praktykować ją w stosunku do swego partnera, przyjaciół, kolegów z pracy? Stopień, w jakim nie przebaczyłeś swoim rodzicom jest stopniem w jakim twoje związki będą zawsze grzęzły w ślepych zaułku, a twoje serce będzie zawsze zamknięte.

Kiedy przebaczenie zastąpi urazę w twoim sercu, odkryjesz, że czujesz coraz więcej wdzięczności. Wdzięczność jest po prostu stanem dziękczynienia za życie — za miłość za przyjemność i za okazje do rozwoju. Im więcej wdzięczności czujesz, tym więcej masz rzeczy, za które możesz być wdzięczny! Porzuć życie w smutku, goryczy i żalu. Skup oczy swej duszy na bogactwie swego życia. Masz zawsze wybór: kiedy naczynie jest napełnione do połowy, możesz skupić się albo na jego pełni albo na jego pustce. To, na czym koncentrujesz swą uwagę, rozrasta się!

Większość „problemów” w twoim życiu to problemy emocjonalne. Bez ładunku emocjonalnego problem jest lekcją albo wyzwaniem — czymś, co należy przyjąć z otwartością, a nie z panicznym lękiem.

**Operacja 8**

**W**ybierz „problem”, który chcesz wyeliminować. Zapisz go w możliwie najprostszej formie. Następnie zbadaj samego siebie. Napisz „Powodem, dla którego stworzyłem ..... jest: ...” i zacznij wypisywać wszystkie skojarzenia, jakie ci przyjdą do głowy. Kiedy dojdiesz do prawdziwej przyczyny, poczujesz to w swoim ciele. Wtedy zrób dwie rzeczy: (1) stwórz pozytywną implantację i afirmuj codziennie (z kolumną odpowiedzi) oraz (2) wybierz właściwy sposób postępowania w świecie fizycznym i włącz go w swój kalendarz.

Każdy problem był kiedyś rozwiązaniem poprzedniego problemu!

Masz, na przykład nadwagę. Kiedyś byłeś chudy i bezbronny (być może jako noworodek). Wtedy to zraniono cię. Rodzice martwili się o ciebie, a ty czuleś ich zmartwienie. Doszedłeś do wniosku: „Niebezpiecznie jest być małym”, „Moi rodzice chcą, żebym był większy”. A więc zdecydowałeś się zarówno zadowolić swoich rodziców, jak i ochronić się poduszką komórek tłuszczowych przed przewidywanymi trudami życia. Twój „problem” nadwagi jest rozwiązaniem problemu lęku – schronieniem przed burzą.

Każdy problem był kiedyś rozwiązaniem poprzedniego problemu.

Aby rozwiązać problem, należy najpierw zmienić myśl, która go spowodowała: „Teraz jest bezpiecznie i przyjemnie być małym”. Następnie należy podjąć właściwe działanie w świecie fizycznym – jeść mniej i ćwiczyć. Jeżeli będziesz robił tylko to ostatnie bez pierwszego – nie podziała.

Żadne zwalczanie problemu nie potrafi przewyciężyć na dłuższą metę negatywnej myśli, do której jesteś kompulsywnie przywiązany. Cokolwiek robisz, nie używaj swego problemu do krytykowania siebie i udowodnienia swego Pierwotnego Prawa: „Widzisz, miałem rację, *jest* coś ze mną nie w porządku – jestem gruby”. Bicie siebie za jakiś problem tylko dodaje siły temu problemowi, utrudniając jego eliminację.

---

### *Implantacje zdrowego życia emocjonalnego*

#### Ogólne

**Wszystkie moje uczucia mają prawo bytu!**

**Przebaczam sobie tłumienie swoich uczuć.**

**Przebaczam moim rodzicom dezaprobatę moich uczuć.**

**Przebaczam moim rodzicom tłumienie ich własnych uczuć.**

**Mam prawo czuć, jak czuję.**

**Bezpiecznie jest czuć moje uczucia!**

**Mogę czuć i wyrażać swoje uczucia bez niepożądanych konsekwencji.**

**Mogę teraz wyrażać swoje uczucia łatwo, w odpowiedni sposób i dla dobra wszystkich zainteresowanych.**

**Kiedykolwiek dzielę się swoimi uczuciami, ludzie widzą miłość pod nimi.**

**Jestem dobrym człowiekiem niezależnie od tego, co czuję.**

## **Lęk**

**Bezpiecznie jest się bać.**

**To, że się boję nie oznacza, że jestem w niebezpieczeństwie.**

**Moje ciało jest przyjemnym i bezpiecznym miejscem dla mnie.**

**Mogę mieć tyle przyjemności, ile chcę bez bolesnych konsekwencji.**

**Moja przyszłość jest bezpieczna i pełna wspaniałych niespodzianek.**

**Nikt mnie nie chce zranić.**

**Zawsze, kiedy czuję obawę, mogę się zrelaksować, od-  
dychać i znowu poczuć bezpieczeństwo w moim ciele.**

## **Gniew**

**Bezpiecznie jest się rozgniewać.**

**Gniew jest rzeczą ludzką.**

**Gniew jest nieszkodliwy.**

**Zawsze wyrażam swój gniew we właściwy sposób.**

**Przebaczam sobie wyrażanie swego gniewu w niewła-  
ściwy sposób.**

**Przebaczam sobie myślenie, że jestem ofiarą.**

**Nie muszę się już separować, kiedy jestem rozgniewany.**

**Mogę mieć to, czego chcę.**

**Mogę brać „nie” za naturalną odpowiedź.**

**Wolę wygrać miłość niż sprzeczkę.**

**Pokój nie potrzebuje obrony.**

## **Smutek**

**Uwalniam mojego ojca.**

**Uwalniam moją matkę.**

**Nigdy nie tracę niczego o trwałej wartości.**

**Nigdy nie tracę niczego, co służy memu najwyższemu  
dobru.**

**Kiedykolwiek wydaje się, że tracę, przychodzi coś  
lepszego.**

**Bezpiecznie jest czuć smutek.**

**Płacz jest męski.**

**Pod moim smutkiem jest zawsze radość.**

**Mogę uwolnić mój smutek bez utraty miłości.**

**Zasluguję na szczęście.**



*Rozdział VI*

# **Narodziny, niezapomniane przeżycie**

Kiedy mówię ludziom o swoich wspomnieniach z narodzin, wielu z nich dziwi się. „To niemożliwe”, mówi jeden. „Ja nie pamiętam niczego nawet z okresu, kiedy miałem 10 lat”, mówi drugi. „Jak możesz być pewien, że to jest to, co naprawdę się zdarzyło?”, pyta trzeci. Dlaczegoż miałoby być takie zdumiewające to, że wspomnienia z narodzin są w każdym z nas? Przecież jest to jedyne w swoim rodzaju doświadczenie, niezwykle silne, ważniejsze niż twój pierwszy dzień w szkole, pierwszy pocałunek czy pierwszy akt seksualny – rzeczy, które ludzie łatwo sobie przypominają. Fakt, że większość ludzi nie pamięta swych narodzin jest funkcją nie tyle czasu, ile niezwykle wysokiego stopnia ich intensywności, natężenia anestetyki i iluzji, że, aby pamiętać, trzeba jeszcze raz przeżyć ten ból.

Jak sugerowałem, wiele naszej ambiwalencji dotyczącej miłości zaczyna się przy narodzinach, jeżeli nie wcześniej. Według najnowszych badań psychologii prenatalnej nawet w łonie jesteśmy bardzo zajęтыми stworzonkami, otrzymującymi i odczytującymi informacje z zewnętrznego świata oraz wyrażającymi nasze reakcje poprzez prymitywny język ciała (p. książka Dr Thomasa Verny’ego „The Secret Life of the Unborn Child”).

Na początku miłość płynęła swobodnie przez cały świat. Poczęto cię w momencie miłości i w łonie miłość rozwinęła się w byt ludzki. Odżywcza miłość twej matki przyspieszała twój rozwój. Byłeś częścią tej matczynej miłości, czerpiącej z miłości ojcowskiej.

Łono jest, jak się zdaje, dość przyjemnym miejscem dla każdego z nas. (Bezsprzecznie wiele czasu spędzamy, kreując substytuty łon w naszym życiu). Gdy dryfujesz w tym łagodnym morzu owodni, wszystkie twoje potrzeby są zaspokajane. (Iluz z nas przenosi

tę samą pierwotną tęsknotę w nasze związki miłosne). Odżywiany i „oddychany” przez pępowinę, nie masz nic do roboty oprócz spania, rozwijania się i uczenia. Bo czyż nie jest to także idealna sytuacja do uczenia się? Oddzielony od zewnętrznego zgiełku, jesteś jednakże telepatycznie otwarty na komunikaty z wszechświata, a także intymnie połączony z systemem nerwowym swej matki a przez to z jej mózgiem. Najnowsze eksperymenty dotyczące uczenia się przeprowadzane w zbiornikach pozbawionych dopływu bodźców sensorycznych (sensory deprivation tanks) oraz eksperymenty ze śpiącymi wskazują, że łono byłoby doskonałym miejscem do edukacji. Zależnie od stopnia świadomości twoich rodziców mogłeś komunikować się z nimi regularnie w czasie ciąży, rozpoznając dźwięki ich głosów oraz emocjonalne wibracje między nimi.

Stopniowo dorastałeś i twój niegdyś nieskończony świat zamienił się w ciasne mieszkanie. Zaczęłeś się rozpychać i kopać nóżkami, a ściany wokół zaczęły się zamykać. Pępowina wciąż dostarczała całego potrzebnego ci pożywienia i tlenu, ale im bardziej się powiększałeś, tym ciasniejszy stawał się świat. Błogość zamieniła się w paniczny lęk przed brakiem wyjścia. „Muszę się stąd wydostać” – to prawdopodobnie jedna z twoich pierwszych świadomych myśli. (Iluż z nas doświadcza raz jeszcze tego samego pierwotnego niepokoju, kiedy nasz związek miłosny wydaje się ograniczać nas, przyprawiać o klaustrofobię lub uczucie duszenia się?). Tak właśnie zaczęłeś nieodwołalne wyjście z Edenu, dramat separacji, panikę życia i śmierci.

Kanał porodowy był wąskim, ciasnym przejściem. Nie mogłeś wrócić, a któż wiedział, co jest przed tobą. Wileś się i obracałeś, prac głową ku odległej wolności. Obiektywnie, odległość, którą przebyłeś, była krótka,

ale wysiłek olbrzymi, bo każdy centymetr wydawał się przesuwaniem gór. Parło bezlitośnie. Huczały ściany twego świata falami cyklicznych wstrząsów. Nic dziwnego, że później w życiu okresy przejściowe (zmiana pracy, przeprowadzki, opuszczenie związku) wydają się tak traumatyczne. Czysta wola życia pchała cię do przodu. Wola życia? Czy kolektywna pamięć ostatecznego oswobodzenia? Kto to wie?

Jedna rzecz wydaje się pewna. Wzorzec wiążący walkę i wysiłek z dokonaniem czegokolwiek zaczyna się w kanale porodowym i ciągnie się przez wszystkie tęsknoty i pragnienia twego życia, dopóki się od niego nie uwolnisz.

I był jeszcze ból twojej matki. Matka, twoje źródło miłości i bezpieczeństwa przez dziewięć bezcennych miesięcy, zwijała się teraz ze strachu i bólu, którego nigdy nie miałaś zamiaru jej zadać. „Wszystko się psuje. Nie tak miało być” (aż nazbyt znajome myśli w związkach miłosnych). Twoja miłość miała przynieść radość i świętowanie, nie zaś walkę i przerażenie. Czy miłość jest pomyłką? Czy życie cierpieniem? Czy nie lepiej powstrzymać miłość w sobie niż przyczyniać ukochanym tyle bólu? Moim zdaniem, ten *syndrom dziecięcej winy* odpowiada za wiele problemów, które później kreujemy sobie w życiu. Dopóki piastujesz myśl, że twoje życie sprawiło ból twojej matce, dopóty będziesz wciągał swych partnerów w pierwotną walkę. Związki staną się emocjonalną bitwą o przetrwanie. Myślisz, że potrzebujesz swego partnera, aby przetrwać, nosisz o to urazę do niego i walczysz o niezależność. Wydaje się, że tylko jedno z was może przetrwać. Wydaje się, że musisz opuścić związek, aby dalej się rozwijać, tak samo, jak musiałeś opuścić matkę, kiedy zrobiło się za ciasno. Ból separacji wydaje się jedyną alternatywą dla groźby uduszenia. Więcej o tym później.

Narodziny były dla większości z nas brutalnym przebudzeniem w najlepszym razie, a w najgorszym potworną niesprawiedliwością.

O ile życie w kanale porodowym było bardzo ciężkie, o tyle poród był prawdopodobnie jeszcze cięższy. Jeżeli byłeś odbierany w szpitalu, tak jak ja, sposób twoich narodzin warunkowała zapewne wygoda położnika i matki. Wiele jest dziś kontrowersji wokół dalszego stosowania cięć cesarskich — kulminacyjnego wytworu całych lat „ułatwiania” porodu przez lekarzy.

W pewnym sensie narodziny stały się całkiem bezpieczne. Śmiertelność noworodków znacznie spadła, wcześniaki, dla których kiedyś nie było ratunku, są teraz prawie zawsze przywracane życiu. Musimy wyrazić uznanie zachodniej nauce za te znaczące osiągnięcia.

Lecz mimo tego mamy do czynienia z wielką ignorancją, jeśli chodzi o narodziny; są one otoczone chmurą nieświadomości, której wielu lekarzy nie chce rozwiązać. Być może, chmura ta jest wynikiem anestezji stosowanej przy porodzie: kolektywna anestezja wokół narodzin rekapitułuje anestezję własnych narodzin każdego z nas. Wiemy teraz, że w czasie porodu wydzielana jest substancja zwana *oksytocyną* i powoduje ona pewien rodzaj zapomnienia o całym tym doświadczeniu.

Nie można nie doceniać rozwiązania traumy narodzin, bo jest to przecież pierwsze doświadczenie tego świata, wejście w życie, inicjacja w rzeczywistość!

Fizyczny aspekt porodu jest szokiem, gdy się tylko go rozważy, a cóż dopiero, gdy się go przeżywa. Podczas narodzin przenosisz się z mroku do jasnych światła,

z ciszy do hałasu, z ciepła łona do chłodu. I w końcu, jak gdyby tego było mało, położnik prawdopodobnie poczynił sobie z tobą niezbyt delikatnie i przeciął twoją pępowinę (czyli podstawę twego przetrwania) zanim zdążyłeś wykasłać owodnię i nauczyć się oddychać (nic dziwnego, że w niebezpieczeństwie zawsze wstrzymujesz oddech!).

Jeżeli nie byłeś dostatecznie szybki, położnik prawdopodobnie przerzucił cię gwałtownie na brzusek i dał ci pierwszego klapsa, abys się ruszył. (Wielu z nas ma w rezultacie wzorec napięcia w plecach.) Położnik! Pierwszy człowiek, który cię dotykał, pierwszy autorytet w twoim życiu, pierwszy człowiek w uniformie. Nic dziwnego, że później tak kompulsywnie stawiasz opór autorytetom, tęskniąc za kimś, kto cię „zbawi”, a jednocześnie czując do niego urazę za dyktowanie ci, co masz robić. „Mogę to zrobić sam” — krzyczysz.

*Syndrom położnika* nie jest wynikiem okrutnej i nieludzkiej kary; przeciwnie, twój położnik prawdopodobnie kochał niemowlęta i robił, co w jego mocy, aby ci się powiodło. Konfuzja wokół narodzin jest rezultatem kolektywnej niewinności i ignorancji. Pielęgniarka, nie chcąc odchodzić samotnie, wzięła cię prawdopodobnie od matki i umieściła cię w oddzielnej sali dla niemowląt, gdzie byłeś jednym z tłumu. Ot, dzień urodzin jak każdy inny!

Narodziny są momentem, w którym kolektywny światopogląd kulturowy przechodzi z jednego pokolenia na następne. Matka, lekarz, pielęgniarka — wszystkie ich traumy narodzin są aktywowane, gdy wstrzymując oddech czekają, czy dasz sobie radę. Z chwilą, gdy wchodzisz z nimi w układ, kolektywny światopogląd ma zapewniony dalszy ciąg. Wielu lekarzy usprawiedliwiłoby dawanie klapsów noworodkowi i jego od-

separowanie od matki słowami: „No cóż, takie jest życie”. Dopóki będziemy myśleć, że życie jest okrutne, dopóty będziemy usprawiedliwiać brutalność tradycyjnego porodu. Dopóki będziemy wierzyć, że walka jest nieodłączna od natury ludzkiej i że natura ludzka jest niezmienna, dopóty apele o bardziej ludzkie narodziny będą przechodzić raczej niezauważone.

---

### *Rebirthing*

Abyśmy mogli w pełni zrozumieć obłąd konwencjonalnych narodzin, musimy najpierw uzdrowić samych siebie z naszej fundamentalnej paranoi i schizofrenii wobec życia. Innymi słowy, musimy uwolnić szok naszych własnych narodzin z naszych umysłów, ciała i dusz!

Podstawowa terapia jest wspaniałym narzędziem do połączenia się ze swoją podstawową wściekłością i do jej przemiany we wściekłą namiętność. Wyzwanie polega na tym, że skontaktowanie się ze swoją wściekłością jest tylko pierwszym krokiem do uwolnienia się z uścisku narodzin. I nawet wtedy jest jeszcze w procesie narodzin ekstaza, którą skupienie się na bólu może całkowicie zamaskować.

*Rebirthing*, proste ale subtelnie silne doświadczenie oddychania, kontaktuje cię z przyjemnością bycia żywym i pozwala ci ujrzeć narodziny jako ekscytującą, choć pełną lęku i konfuzji, przerwę w podróży twego ducha do wspaniałego świata. Podstawowa terapia wprowadza cię w stan namiętności wobec życia. *Rebirthing* czyni cię wściekle namiętym – umożliwia ci wyrzucenie wściekłości na zewnątrz i połączenie się z miłością, której jest taka obfitość we wszechświecie.

W rebirthingu kładziesz się i oddychasz... i to wszystko. Oddychasz, oddychasz, oddychasz. Przez dwie godziny albo i więcej wykonujesz „oddech połączony”. I dzieją się rzeczy dość zdumiewające. Na najbardziej powierzchownych poziomach budzi się twoje ciało. Zastarzałe odrętwienie, rezultat rzeczywistej i narzuconej sobie anestezji, zaczyna topnieć, a ty odczuwasz mrowienie, gorąco, zimno, ciężkość, lekkość, dopóki energia nie przełamie twego oporu, jak rzeka zrywająca tamę, i nie poczujesz ogromnego wyzwolenia i odprężenia w całym swoim ciele.

Emocjonalnie, rebirthing prowadzi cię przez twoją podstawową wściekłość, przez ukryte pod nią rany i smutek i przez ten fundamentalny lęk przed poddaniem się, który tworzy dylemat miłości. Często widzisz „obrazy” swych narodzin lub wczesnego dzieciństwa, bądź przypominasz sobie odczucia prenatalne. Im więcej oddychasz, tym więcej tlenu wprowadzasz przez swój układ krwionośny do komórek swego ciała. Komórki te funkcjonują jak komórki komputera; z chwilą, gdy budzą się ze swego zwyczajowego odrętwienia, odkrywają bogactwo informacji, które chętnie transmitują do twego mózgu, byś sobie je przypomniał i wyzwolił się spod ich wpływu.

Rebirthing powinien się oczywiście odbywać w obecności wykwalifikowanego rebirthera.

Czasem ludzie słyszą słowo „rebirthing” i od razu kojarzy im się to z „byciem odrodzonym”\*, z natych-

---

\* Po ang. „rebirth” znaczy „odrodzić się” – przyp. tłum.



miastową duchową przemianą (zwykle za sprawą Chrystusa), której niektórzy doświadczają. Nic z tych rzeczy! Rebirthing jest procesem kumulatywnym, a nie jednorazowym czy jednomiesięcznym przewrotem. Poddać się rebirthingowi to poddać się sile twego oddechu jako ciągłego środka przemian w twoim życiu.

Twój oddech jest pomostem między światem widzialnym a niewidzialnym; jest punktem wymiany między tym, co przyjmujesz a tym co wydalas, punktem, w którym myśl daje formę duchowi. Sposób twego oddychania odsłania twoje zasadnicze nastawienie do życia i w trakcie rebirthingu twój oddech zostaje naturalnie przywrócony równowadze i harmonii, którą by znał cały czas, gdyby nie trauma pierwszego oddechu. W rebirthingu uwalnia się od paniki pierwszego oddechu. W rezultacie doświadczasz oddychania jako spontanicznego, oczyszczającego rytmu zamiast wylęknionej sztywnej maszyny. Zwykle stresujące sytuacje wywołują teraz intuicyjne wyzwajające westchnienie zamiast wstrzymującej oddech paniki. Związki, tak często opanowane podświadomym lękiem przed separacją (wspomnieniem opuszczenia łona), stają się łatwiejsze, bezpieczniejsze, przyjemniejsze i trwalsze.

Puls wszechświata staje się pulsem twego oddechu i twego serca. Gdy otwiera się twój oddech, otwiera się twoje serce. Rebirthing jest szczytowym doświadczeniem życia i miłości osiąganym minimalnym wysiłkiem i stosunkowo niedrogim. Co więcej, jego rezultaty są trwałe. Rebirthing jest niewidzialnym kluczem do twego serca.

## Operacja 9

*N*apisz sprawozdanie ze swoich narodzin zawierające następujące informacje: nazwisko, datę urodzenia, wiek rodziców (w czasie twych narodzin), wiek sióstr i (lub) braci, czy było cięcie cesarskie, czy był to poród przedwczesny, pośladkowy, wywoływany, czy byłeś w inkubatorze, czy urodziłeś się po czasie, czy z pępowiną owiniętą dookoła szyi, czy zaszły jakieś inne niezwykłe okoliczności? Jeżeli nie pamiętasz bądź nie możesz zdobyć takiej informacji, nie martw się. Często wspomnienia pojawiają się w czasie sesji rebirthingu, a czasem są one uwalniane z ciała bez udziału umysłu widzącego obrazy. To nie ma znaczenia — niemniej jednak czujesz różnicę. Skontaktuj się z rebirtherem, by przedyskutować swoje narodziny i sprawdzić, czy rebirthing jest dla ciebie.

Każde narodziny są oczywiście indywidualną sprawą, niepowtarzalną i nieporównywalną. Mogłeś urodzić się po czasie, przedwcześnie, pośladkowo, wywoływany lub po cięciu cesarskim. Mogłeś urodzić się z pępowiną owiniętą dookoła szyi lub zostać umieszczony w inkubatorze. Specyficzne fizyczne i emocjonalne okoliczności twych narodzin skłoniły cię do wyciągnięcia wniosków, które stanowią tworzywo twego Pierwotnego Prawa i twoich zasadniczych nastawień wobec siebie samego i życia. Przetrwałeś swoje narodziny i przeżyłeś swoje życie do tej pory, a więc wiesz, co działa na twoją korzyść. Ale może nadszedł czas, by wszystko szło łatwiej, by zrzucić warstwę opancerzenia i poddać się łagodniejszemu i bardziej miłującemu sposobowi istnienia. Rebirthing może ci z pewnością w tym pomóc.

*Rozdział VII*

**Poczucie  
winy  
Mafia  
świadomości**

Ludzie zwykle myślą, że coś jest z nimi nie w porządku albo że robią coś złego i dlatego nie wierzą, iż zasługują na miłość. Często zatem podświadomie sabotują miłość, kiedy ta do nich przyjdzie.

Poczucie winy, jak wąż Edenu, jest najbardziej podstępny i subtelnym ze wszystkich negatywnych wzorców. Często nie odczuwasz winy, choć akurat jest ona motywem twego czynu. Dzieje się tak dlatego, że poczucie winy jest nie tyle uczuciem, co stanem bytu. Poczucie winy jest, w istocie, unikaniem uczuć.

Poczucie winy jest stanem oddzielenia i osamotnienia. Jest przeciwieństwem łaski. Poczucie winy jest fosą strzegącą zamku ego!

Psychologicznie rzecz biorąc, poczucie winy jest wielkim sabotażystą życia. To ono sprawia, że nie pozwalamy sobie na posiadanie wszystkiego. Kiedy jesteś winny, gmatwasz sobie życie w jakimś obszarze, ponieważ podświadomie czujesz się niewart całkowitego sukcesu. Dostajesz w końcu tę upragnioną pracę i właśnie wtedy rozbijasz samochód; reperujesz samochód, a twój dom unicestwia pożar; kupujesz swój wymarzony dom, ale twój związek rozpada się. Twoje życie jest tonącym statkiem i zawsze kiedy zakleisz jedną dziurę, pojawia się nowy przeciek. Osoba z poczuciem winy zawsze znajdzie sposób, aby coś zepsuć w swoim życiu, bo „musi” wykazać słuszność swego Pierwotnego Prawa („Jest ze mną coś nie w porządku” albo „Jestem nic niewart”) i tym samym potwierdzić największy strach co do siebie.

Poczucie winy sprawia, że ludzie, którzy odnieśli sukces z dnia na dzień, niszczą go, jeżeli nie siebie. Ich świadomość nie może pogodzić nagłej sławy i fortuny z ich przeszłą niską samooceną. I albo wykonują skok wzwyż w świadomości albo spadają na „leb na szyję”.

Poczucie winy jest mafią świadomości! Jest to plan ochronny, który sobie fundujemy w celu uniknięcia przewidywanej kary.

Problem polega jedynie na tym, że ta szczególna forma ochrony wymaga karania samego siebie. Każde poczucie winy jest masochistyczne. Kryje się za nim myśl: „Jeżeli tylko będę cierpiał wystarczająco dużo, wszystko zostanie mi wybaczone,” „Jeżeli tylko dostatecznie ukarzę samego siebie, może ludzie zlitują się nade mną i nie będą mnie ranić”. Poczucie winy jest oparte na iluzji, że ból, nie zaś niewinność, jest odkupieniem. Poczucie winy sprawia, że męczennicy uważają się za świętych. Poczucie winy jest fałszywym bożkiem przebrany za Boga!

W Nowym Meksyku spotkałem kiedyś sektę religijną zwaną „Penitentes”. Praktykują oni samobiczowanie, a nawet ukrzyżowanie jako drogę do Boga. Prawda jest taka, że, bez względu na to, jak bardzo ukarzesz samego siebie, twoje poczucie winy nie osiągnie prawdziwej satysfakcji, dopóki los nie zada ci jakiegoś decydującego ciosu. To spowoduje, że będziesz mógł rozkoszować się swoim cierpieniem, broniąc swego upodobania w bólu z głębokim przekonaniem o swej cnotliwości.

I wreszcie, twoje poczucie winy nie znajdzie ostatecznego ukojenia, dopóki nie uczynisz najwyższej ofiary ze swego życia. Po twej śmierci twoje ego śmieje się i tańczy na twoim grobie. Udowodniło ci, że jesteś niewart życia. Byłeś przecież grzesznikiem.

Przyczyny poczucia winy są wielorakie i wzajemnie się wzmacniające. Syndrom dziecięcej winy, wspomniany wcześniej, opiera się na błędnym wniosku, że zraniłeś matkę w czasie porodu. Z miłości do niej „bierzesz na siebie” jej ból, zawierając ze sobą cichy

pakt, że będziesz cierpieć za tych, których kochasz, aby w ten sposób uchronić ich przed bólem, który, jak oczekujesz, możesz im zadać, a jednocześnie, aby uchronić samego siebie przed możliwym odwetem. Tłumisz swoją żywotność, kiedykolwiek czujesz, że intymność jest tuż tuż. Zamykasz swoje serce i kurczysz się, odczuwając rosnący niepokój, klaustrofobię i duszność; i wówczas albo eksplodujesz w pierwotnej wściekłości albo odchodzisz w pierwotnym przerażeniu – w obydwu przypadkach odgrywając dramat dziecięcej winy i opuszczenia.

Poczucie winy jest polisą ubezpieczeniową na poczucie oddzielenia!

*Popularny mit „wyrastania” z czegoś ma swoje źródła w pre- i perinatalnym poczuciu winy. To absurdalna idea, że jeden z partnerów może „wyrósnąć” ze związku, tak jakby związek był doniczką, w której się zasadzasz. To w łonie zdecydowałeś, że musisz odejść, aby kontynuować swój rozwój, i że odejście to oznacza ból, panikę, strach i utratę. Nic dziwnego, że okresy przejściowe są dla nas tak stressogenne.*

W łonie rozwijałeś się stopniowo, dopóki przestrzeń w twojej matce nie mogła cię już dłużej obejmować i żywić. Raj nagle stał się piekłem. Byłeś jak ktoś zapakowany w ciasnym pudle i musiałeś odejść, aby przetrwać. A więc zdecydowałeś się wyjść. Wtedy położnik przeciął twoją pępowinę, zanim nauczyłeś się, jak używać płuc i Twój pierwszy oddech był pełen bólu i paniki. W związkach często odtwarzasz tę samą emocjonalną sekwencję. Przechodzisz od rozkoszy nowej miłości do narastającego uczucia ograniczenia i klaustrofobii. Często wydaje ci się, że raj stał się żywym piekłem i że opuszczenie związku jest jedynym wybawieniem. Jedyną alternatywą jest odegranie roli twojej matki i odpychanie partnera tak, aby to on

odszedł pierwszy. Często coraz trudniej ci oddychać w jego obecności i zaczynasz otwierać okno w mroźne zimowe noce, bo brakuje ci powietrza. (Prawdopodobnie twój partner chciałby wtedy, aby okno było zamknięte).

Rezultatem tego wszystkiego jest Wielki Podwójny Węzeł w większości związków: uczucie, że nie możesz żyć ze swym partnerem, ale i nie możesz przetrwać bez niego. A więc lęk przed miłością i lęk przed utratą łączą się w święte matrimonium, z Matką Winą jako mistrzem ceremonii, uśmiechającą się pod nosem, bo oto jeszcze jedna nic nie podejrzewająca para pogrzebała swój związek.

Zapominasz, że twoje serce wyszło już z łona, że pępowina została odcięta i że ogranicza cię tylko twój własny umysł i niechęć do wykorzystania odrobiny wyobraźni w życiu.

Zapominasz również, że, w rzeczywistości, nigdy nie zraniłaś swej matki przy narodzinach; jej ból był rezultatem jej własnej traumy narodzin – jej lęk przed odtworzeniem intensywności swych narodzin sprawił, że nie mogła się rozluźnić i dlatego dała się zranic.

Pod anestezją jest ból; pod bólem jest lęk; pod lękiem jest uczucie zranienia. Ale pod tym uczuciem jest radość. Jedynym sposobem uzdrowienia tego podstawowego uczucia zranienia i „dostania” się do radości jest poddanie się miłości i zrozumienie, że to ty jesteś twórcą swego bólu i swej przyjemności, tak jak inni są twórcami swoich. Tragiczne poczucie winy przy narodzinach to, w gruncie rzeczy, kochające dziecko wchłaniające cierpienie swej kochającej matki.

Poczucie winy jest dziedziczne. Przy każdych narodzinach przekazuje się tę złowrogą pochodnię. Urodzony z poczuciem winy masz tendencję do grawitacji ku karze. Jako dziecko doświadczasz dezaprobaty – twoi rodzice krytykują, osądzają i oceniają cię, tak jak to robili rodzice z nimi. Ten *syndrom dezaprobaty* rodziców, powszechnie zwany „tradycją rodzinną”, wzmacnia twoje poczucie winy, powodując, iż wycofujesz się w swój umysł i, nim jeszcze zaczniesz działać, już zastanawiasz się, co ludzie pomyślą. Uczysz się wyrzekać swej intuicji na rzecz zadawania innym ludzi, o których myślisz, że potrzebujesz ich, aby przetrwać. Oczywiście, sekretnie piastujesz urazę do tych ludzi i masz skłonność do obwiniania ich o swój własny wzorzec sprzedawania się.

Zapominasz, że twoje poczucie winy zawsze szuka jakiegoś łajdaka, który spowoduje, iż poczujesz się bezradną ofiarą. Twoje poczucie winy myśli, że bezradność jest niewinnością.

Niewinności nie można ani stworzyć ani zniszczyć. Ona jest albo jej nie ma. Wolę niewinność od poczucia winy. Jest przyjemniejsza dla oka i bardziej krzepiąca dla serca. Jeżeli czasem postępujemy jak złe duszki, jest to tylko sprawka owcy w przebraniu wilka.

**\* *Możesz zacząć przebaczać sobie udawanie, że byłeś winny.***

Możesz zacząć przyjmować fakt, że niewinność, którą widzisz w oczach dziecka jest twoją własną niewinnością. Bo czyż możliwe jest widzenie tego, czym nie jesteś?



*Operacja 10*

**Z**rób listę dziesięciu rzeczy, które, jak myślisz, uczyniłeś, aby zranić innych: np. uderzenie kogoś, wycofanie swej miłości czy kłamstwo. Następnie zrób drugą listę dziesięciu rzeczy, które, jak myślisz, uczynili inni, aby zranić ciebie. Teraz oddychaj i dobrze przyjrzyj się swoim dwóm listom. Uwolnij swoje poczucie winy przez przebaczenie sobie tego, iż podświadomie spełniłeś pragnienie kary innych, trapiionych poczuciem winy umysłów. I przebacz sobie przyciąganie kary w celu ulżenia w bólu swemu własnemu poczuciu winy. Zrozum, że nie ma w tym niczyjej winy, że poczucie winy i kara zawsze szukają siebie wzajemnie, wzorzec przyciąga wzorzec, ofiara i oprawca złączeni są niepisany porozumieniem.

Każda podróż przez kanał porodowy rekapitułuje wygnanie Adama i Ewy z raju. Religijne poczucie winy i religijna „edukacja” uzasadnia stłumienie żywotności przeżyte w czasie narodzin oraz koegzystencję z dezaprobującymi rodzicami.

Większość religii uczy, że jesteśmy grzesznikami, że jesteśmy złymi, skorumpowanymi, upadłymi aniołami. Chociaż to mogło wywoływać urazę i choć mogłeś buntować się przeciwko temu, myśl, że Bóg cię potępił, może czaić się w jaskini twej podświadomości. I prawdopodobnie, im częściej mówiono ci jako dziecku, że jesteś niedobry, tym częściej grałeś rolę niedobrego, aby się zemścić. Albo też wybrałeś długą i krętą drogę do Boga, która nigdy nie może do-

prowadzić cię do Niego, ponieważ początkowa myśl o separacji nie pozwala ci dotrzeć do celu tej drogi w swym sercu.

Zostałeś zawodowym poszukiwaczem, tęskniącym do osiągnięcia unii, która może przyjść tylko wtedy, gdy poddasz się swej niewinności. Przenosisz swój wzorzec walki na poszukiwania duchowe, szukając właściwego nauczyciela, terapeuty lub guru, aby cię zbawili. Tylko, że im bardziej szukasz, tym bardziej stajesz twarzą w twarz ze sobą. Podstawowy dylemat miłości podąża za tobą, jak cień, na każdym kroku twych poszukiwań.

***Nie ma ucieczki od siebie. Nie ma ucieczki od wolności. Więzieniem jest tylko twój własny umysł.***

***Spoleczne poczucie winy jest najpopularniejszą formą wyrzeczenia się swego własnego ja.*** Można by nawet nazwać je przejściową modą czy trendem. Społeczne poczucie winy jest bardzo na czasie i, jak rock and roll, twierdzi, że przyszło tu, aby już na zawsze pozostać. Postępując zgodnie ze społecznym poczuciem winy, musisz pomyśleć o wszystkich głodujących dzieciach na świecie, zanim zaczniesz delektować się soczystym befsztykiem lub o wszystkich bezdomnych uciekinierach, zanim kupisz dom swoich marzeń.

***Takie rozumowanie sprawia, iż uważasz za grzech wygrywanie w życiu, kiedy inni przegrywają,*** tak jakby twój sukces w jakiś magiczny sposób ujmował czegoś innym. Idąc za tego rodzaju logiką pozostawieni bylibyśmy w świecie ludzi przegranych, z których każdy czekałby, aż kto inny wygra, aby wykonać jakikolwiek ruch. Ugrzęźlibyśmy w stanie jakiegoś planetarnego paraliżu.

Za społecznym poczuciem winy kryją się następujące wierzenia: (1) „Moja ekspresja rani innych; dlatego muszę się blokować” (oczywista pozostałość z narodzin) i (2) „Niedostatek i brak panują na naszej planecie, zatem im więcej ja mam, tym mniej mają inni, a to jest nie fair”. To ostatnie wierzenie prowadzi do Robin Hoodowskiego albo marksistowskiego poglądu na życie, który jest może interesujący w czytaniu ale jego założenia są czczą fantazją.

**Nie brakuje nam niczego.**

**Jest więcej niż wystarczająco, aby każdy miał więcej niż wystarczająco.**

W rzeczywistości nie brakuje nam niczego. Brak jest tylko i wyłącznie wytworem naszych umysłów. Buckminster Fuller, by podać pierwszy z brzegu przykład, naukowo zademonstrował naturalną obfitość i bogactwo naszej planety. Jest więcej niż wystarczająco, aby każdy żył w wielkim dobrobycie. Prawdziwy problem polega na niewłaściwym nastawieniu ludzi – ono jest przyczyną powstrzymywania się od korzystania z wszystkich dóbr. Relacje o zasięgu planetarnym są odbiciem wzorców rodzinnych.

Społeczne poczucie winy ogłasza, że bogaci są źli, a biedni to ich ofiary. Zaczynasz myśleć, że pieniądze korumpują i podświadomie ograniczasz swój sukces albo go ukrywasz, aby chronić swą niewinność.

Istnieje przynajmniej tylu skorumpowanych biednych, ilu bogatych. Pieniądze nie są złem; pieniądze są tylko energią w obiegu – środkiem wymiany. Wymieniając pieniądze na towary lub usługi, możesz komunikować miłość albo urazę, zależnie od swoich myśli.

***Odnieść sukces to nie znaczy ograbić innych, ale stać się dla nich inspiracją.*** Co więcej, im większe sukcesy odnosisz, tym bardziej możesz przyczynić się do dobra innych. Jedynym sposobem, w który możesz odnieść sukces, jest podzielenie się swymi talentami i wniesienie użytecznego wkładu w życie innych ludzi.

I jedyną rzeczą, którą możesz zrobić z pieniędzmi otrzymanymi za ten wkład jest wniesienie jeszcze większego wkładu – przez ich wydawanie, oszczędzanie i inwestowanie. Pieniądze nie mają żadnej wartości, gdy nie są w obiegu. Nawet w banku „używa” się ich – inwestuje się je, aby wesprzeć osoby prywatne lub biznes, który z kolei stanowi oparcie dla osób prywatnych.

Bogaci ludzie także zasługują na miłość!

**Możesz mieć współczucie dla innych bez brania na siebie ich bólu.**

Wyobraź sobie świat bez społecznego poczucia winy. Zamknij oczy, weź oddech i wyobraź sobie świat ludzi wolnych od strachu, zdolnych wyrażać siebie w pełni, wykorzystujących dane im od Boga talenty dla wniesienia pozytywnego wkładu w dobro innych. Zamknij oczy i przyjmij tę wizję do swego serca. Świat bez poczucia winy to planeta samowystarczalnych osób współpracujących, nie zaś rywalizujących ze sobą – ich celem jest maksymalne wykorzystanie zarówno swych wewnętrznych jak i zewnętrznych bogactw.

Jeżeli brzmi to jak nierealna mrzonka, to tylko dlatego, że jesteś tak bardzo owładnięty iluzjami swego umysłu czyli winą i poczuciem oddzielenia. Jak możesz kiedykolwiek odzyskać swą niewinność, kiedy według twego umysłu, jest to raj na zawsze utracony, łono, do którego nie można powrócić, dom, w którym nigdy już nie można poczuć się jak u siebie w domu?

Twoja niewinność to nic więcej niż pozbycie się jednej myśli! Przebacząc sobie całkowicie, ujrzysz swą wrodzoną dobroć. Twoje serce otworzy się i uświadomisz sobie, że możesz zaufać swej intuicji, że nawet twoje poczucie winy i cierpienie opierało się na miłości, jakkolwiek źle pojętej.

## Operacja 11

**Z**rób listę dziesięciu sposobów, na które doświadczasz swej niewinności, czy będzie to jedzenie lodów, kąpanie się czy chodzenie do wesołego miasteczka. Włącz te czynności w swój kalendarz. Już teraz!

- ★ Często mylimy poczucie winy z sumieniem, myśląc, że powinniśmy słuchać głosu poczucia winy, by żyć uczciwie. Poczucie winy jest twoim umysłem dezaprobuującym twoje serce. Sumienie jest twoim sercem przypominającym twemu umysłowi o tym, co ma naprawdę dla ciebie wartość. Są to całkiem przeciwstawne stany, chociaż twoje ego zwodzi cię ku myśleniu, iż masz „nieczyste” (winne\*) sumienie.

Twoje sumienie nigdy nie jest nieczyste (winne). Jest to głos mądrości, który wypiera twoje poczucie winy, przywracając twej niewinności jej naturalny tron. Ponieważ poczucie winy jest funkcją dezaprobaty samego siebie, antidotum stanowi duża dawka miłości do siebie i przebaczenie sobie. Zwykle czujesz się winny z powodu porażki, sukcesu, swych sądów, swych uczuć; lekarstwem jest akceptacja wszystkich tych aspektów swej osoby i zaprzestanie wykorzystywania ich dla demonstracji swego Pierwotnego Prawa.

Jednakże, jeśli sumienie nie daje ci spokoju, żadna dawka samego przebaczenia i akceptacji nie poprawi ci samopoczucia. Na przykład jeśli jesteś noto-

---

\* Ang. „guilty conscience” oznacza dosłownie „winne sumienie” – przyp. tłum.

rycznym kłamcą i sumienie przypomina ci, byś mówił prawdę, przebaczenie sobie swych kłamstw nie wystarczy. Musisz zdecydować się na porzucenie swego zwyczaju przez mówienie prawdy. Musisz chcieć zmienić swoje postępowanie.

Jeżeli czujesz się winny z powodu sukcesu, przebaczenie wystarczy. Z drugiej strony, jeśli sumienie mówi ci, abyś zapłacił podatki, a ty przebaczasz sobie ich nieuiszczanie, to tylko połowa procesu. Musisz więc zapłacić podatki. (Być może usiłujesz uniknąć płacenia podatków, ponieważ podatki łączą się w twym umyśle ze śmiercią).

Dzięki integralności czyli prawości osiągasz pełnię w życiu; integralność jest rezultatem wcielania twego duchowego ja w twe codzienne postępowanie.

Brak integralności dezintegruje pełnię — jest przyczyną rozpadu twego życia. Dlatego też słuchanie zaleceń twego sumienia jest zabiegiem wysoce praktycznym. To po prostu Bóg mówi ci, co uczyni cię szczęśliwym.

Sumienie jest twym idealnym osobistym konsultantem — twoim aniołem stróżem.

Jeśli sumienie jest głosem dobra w twoim sercu, co to jest dobro? Według słownika „dobry” znaczy „odpowiedni, korzystny, rzeczywisty, zdrowy, szczęśliwy, wystarczający, wartościowy”. „Zły” znaczy „niedobry, nie taki jaki powinien być, niesprzyjający, zepsuty, z defektem, niezdrowy”.

Dobro jest to coś, co wiedzie nas do najwyższego dobra — czy nazwiemy je miłością, Bogiem, czy największym dobrem dla największej liczby ludzi. Dobro oznacza wszystko, co sprzyja naszej umy-

słowej, fizycznej i duchowej pomyślności. Zło jest to coś, co sprowadza nas z właściwej drogi. Dobro jest drogą do naszego najwewnętrzniejszego doskonałego ducha, a zło jest kierunkiem oddalającym nas od ducha, miłości i twórczej energii. Można pojmować dobro jako twórczą siłę we wszechświecie, a zło jako deprawację tej siły dla celów destruktywnych.

To, co otwiera serce, jest dobre; to, co je zamyka, jest złe.

Historia Edenu mówi o pochodzeniu dobra i zła. Adam i Ewa dobrze się mieli, dopóki jedli z Drzewa Życia. Pozostawali w stanie integralności, ponieważ żywiło ich samo życie, które jest dobre, pełne, całkowite i doskonałe. Kiedy zdecydowali się zjeść z Drzewa Wiadomości Złego i Dobrego, popełnili podstawowy błąd w myśleniu. Założyli, że (1) są oddzieleni od Boga, a wiedza jest sposobem na przewycięzenie tego oddzielenia i że (2) zło jest tematem godnym studiowania, życie natomiast nie jest dobre, wystarczające i całkowite (choć przecież takie jest). Dlatego, że myśl jest twórcza, wytworzyli więcej zła do studiowania. Pokusa polega *na przyciąganiu coraz większej ilości zła i udawaniu, że jest to zajęcie warte zachodu*. Wygnanie z Edenu było po prostu logicznym rezultatem wyboru zła, które nie istnieje w raju, jako tematu studiów. Składnikami zła są smutek, bieda, ból, choroba i śmierć, z których żadne nie istniało w Edenie. Grzech wywołuje karę, ponieważ *grzech jest aktem oddzielenia lub nietrafieniem do celu (jak w lucznictwie), którym jest nasze esencjonalne dobro*. Grzech jest błędnym myśleniem i wynikiem jego jest błędny kierunek.

Drogą powrotną do dobra jest, przede wszystkim, rozpoznanie błędów w myśleniu i działaniu. Życie jest, w swej istocie, serią lekcji miłości. Jeżeli nie

**Operacja 12**

**Z**rób listę kontrolną swej integralności! Wylicz główne obszary swego życia: związki (czy mówisz prawdę, czy kochasz siebie i respektujesz innych?), praca (czy wnosisz wkład odpowiedni do twych zdolności; czy otrzymujesz pieniądze, na które zasługujesz; czy wykonujesz odpowiednią dla siebie pracę?), dom (czy utrzymujesz swoją przestrzeń życiową w należytych porządku?), zdrowie (czy dbasz o swoje ciało?) itd. Sprawdzaj tę listę codziennie i niech stanie się twoim dążeniem jej stuprocentowe wypełnienie. Gdy zaniedbasz jakąś dziedzinę, przebacz sobie, pomyśl dlaczego i z powrotem oddaj się robieniu tego, co wprawia cię w dobre samopoczucie.

jesteś szczęśliwy, badaj swój umysł, dopóki nie odkryjesz i nie odwrócisz „złego” myślenia. Uświadom sobie, że wszystkie pozorne przeszkody są tylko ukrytymi okazjami do rozwoju. Bierz zło za to, czym ono faktycznie jest, a jest buntem i odejściem od dobrego życia. Szatan był pierwszym buntownikiem.

Jest to wezwanie do wszystkich synów i córek marnotrawnych, aby wrócili do domu. Masz zawsze tę możliwość. Dopóki nie powrócisz do domu swego serca, drzwi do świata są dla ciebie zamknięte.

Wybierz ścieżkę dobrych uczynków: dobroci, szlachetności, przebaczenia i miłości. Celem dobrych uczynków nie jest zdobycie aprobaty lub zapracowanie na miłość. *Prawdziwym celem dobrych uczynków jest wyrażanie, ekspansja i rozwijanie twego zasadniczo dobrego ducha.* Ewolucja, w swym najwyższym sensie,



jest rezultatem dobrych uczynków, a to dlatego, że dobre uczynki kreują integralność, podczas gdy złe stwarzają dezintegrację, destrukcję i śmierć. Dobre myśli, słowa i czyny wspierają wzrastające pogodzenie i integrację twego umysłu, ciała i ducha.

Uznaj, że Bóg jest tym, co realne, że Zło jest iluzją niewartą uwagi i bardzo niebezpieczną.

★ *Pomyśl o tym tak: istnieje Prawo Boskie, Prawo Duchowe i Prawo Fizyczne. Ewolucja przechodzi od Boskiego do Duchowego do Fizycznego, i z powrotem do Boskiego.*

*Zgodnie z Prawem Boskim, jesteś zawsze dobry i doskonały i wszystkie duchy nieodwołalnie dojdą do uświadomienia sobie tego.*

*Zgodnie z Prawem Duchowym, myśl jest twórcza, masz wolny wybór i możesz tworzyć albo niszczyć, zależnie od tego, co wybierzesz.*

*Zgodnie z Prawem Fizycznym, każda akcja wywołuje reakcję, każda przyczyna skutek.*

*Prawo Fizyczne rządzi dziedziną postępowania i im bardziej decydujesz się godzić swe codzienne postępowanie z Prawem Boskim, tym więcej integralności doświadczasz w swoim życiu.*

Dobro jest istotą miłości; otwarte serce jest dobrym sercem — zdrowym, szczęśliwym i mądrym.

## Operacja 13

**S**porządź listę wszystkich dobrych uczynków, które chcesz zrobić w przyszłym miesiącu, z mocnym postanowieniem ich wykonania. Umieść je w swoim kalendarzu.

---

### *Implantacje na poczucie winy*

**Jestem niewinny.**

**Przebaczam sobie myśl o moim oddzieleniu.**

**Przebaczam sobie udawanie, że byłem winny.**

**Przebaczam sobie moje przywiązanie do mego Pierwotnego Prawa.**

**Przebaczam sobie myśl, że spowodowałem ból podczas swoich narodzin.**

**Przebaczam sobie całkowicie.**

**Ja jestem źródłem przyjemności i bólu w moim życiu i każdy inny jest takim źródłem w swoim życiu.**

**Moje intencje są dobre.**

**Moja miłość jest wystarczająco dobra dla mnie i dla każdego innego.**

**Moja żywotność jest uzdrawiającą siłą na tej planecie.**

**Moja przyjemność jest przyjemnością dla innych, a jeśli nie, no to co z tego.**

**Kocham siebie, a inni ludzie nie są moim problemem.**

**Mogę współczuć innym bez brania na siebie ich bólu.**

**Im bardziej ja wygrywam, tym bardziej inni wygrywają. Im bardziej inni wygrywają, tym bardziej ja wygrywam. Dlatego wygrywam coraz więcej cały czas.**

**Nie muszę grzeszyć, żeby wygrywać.**

**Im bardziej wygrywam, tym bardziej czuję swoją niewinność.**

**Nie muszę przegrywać, żeby wygrywać.**

**Jestem całkowicie godzien miłości, czy wygrywam czy przegrywam.**

**Ludzie są bezpieczni w mej obecności.**

**Ponieważ ludzie są bezpieczni w mojej obecności, nie potrzebują mojej opieki.**

**Ponieważ jestem bezpieczny w obecności innych, mam wolność pełnego wyrażania siebie.**

**Zasługuję na bogactwo i dobrobyt.**

**Moje bogactwo przyczynia się do dobra wszystkich innych, a ich bogactwo przyczynia się do mojego dobra.**

**Jestem dobry z natury.**

**Moja miłość zawsze trafia w dziesiątkę.**

**Zasługuję na to, by mieć wszystko.**

*Rozdział VIII*

# **Rozdarte serca**

Większość z nas obdarzona jest silnymi sercami, odpornymi na zmiany fortuny, które przecież są częścią życia każdego człowieka. Kiedy twoje serce jest otwarte, przechodzisz przez te zmiany, poddając się doświadczeniu swych uczuć, dowiadując się coraz więcej o tym, kim jesteś i jak osiągnąć to, czego chcesz w życiu. Twoje serce staje się coraz silniejsze w całym tym procesie.

Kiedy zintegrujesz lekcje z tych zmian, stajesz się zdrowym dojrzałym człowiekiem, nie zaś tylko spełniającym swoje funkcje dorosłym. Niestety, kiedy przechodzisz przez normalne stadia rozwoju, zwykle napotykasz pewne zmiany, które wydają się przerastać twoją zdolność sprostania im — przytłaczające zmiany przypominające bezlitosną intensywność narodzin, zmiany, przed których doświadczeniem wzdragasz się (nie mówiąc już o ich integracji). W rezultacie twoje serce zostaje jak gdyby rozbite na osobne części i ból nie dopuszcza tak upragnionego odczucia siebie jako zintegrowanej całości. Często wolimy trzymać się tego starego bólu, ponieważ jest nam dobrze znany i wydaje się chronić nas przed groźbą nieznanego.

Serce atakuje cię przez atak serca.

W związkach, im więcej miłości otrzymujemy, tym więcej starego bólu ulega aktywacji po to, aby się od niego uwolnić. Jeżeli twoja obawa przed pojawieniem się starych ran jest zbyt duża, ból i miłość ścierają się i rezultatem tego jest rozdarcie.

**\* *Rozdarte serce jest to serce, w którym pragnienie poddania się i lęk przed utratą zakleszczyły się w martwym punkcie.***

Większość tych konfliktów ma swe źródło w starych wzorcach czyli złych nawykach zakorzenionych w negatywnych programach z dzieciństwa. Każdy, kto

**Życie nigdy nie daje ci więcej niż możesz znieść.**

w pełni angażuje się w sprawę otwartego serca, wybiera wykorzenienie tych programów i zastąpienie ich nowymi poglądami. A więc będziesz miał tendencję do pamiętania i odtwarzania tych etapów twego rozwoju, które są najmniej rozwiązane i zintegrowane. Rozwój jest progresją przez regresję. W twoim odczuciu czasem wygląda to tak, jakby znowu przytłoczyły cię przeżycia i emocje, w których pozostawienie za sobą włożyłeś tak wiele energii. Ale to tylko pozór. Możesz wrócić do przeszłości, nie będąc przez nią przytłoczonym. W rzeczywistości, to przede wszystkim myśl o przytłoczeniu i lęk przed nim spowodowały, że stałeś się tak zamknięty. Życie nigdy nie daje ci więcej niż możesz znieść.

Jako niemowlęta, dzieci i nastolatki uczymy się przez naśladowanie. Jesteśmy urodzonymi aktorami i instynktownie wiemy, jak kopiować sposoby zachowania się drogich nam ludzi tak, aby ich zadowolić. Bawimy się w dom, w lekarza, w cowbojów i w Indian. A na głębszym poziomie, choć podświadomie, bawimy się w opery mydlane i komedie sytuacyjne ze związku naszych rodziców.

W sprawach serca, nasi rodzice są oczywiście naszymi pierwszymi modelami. W naszych dorosłych związkach mamy skłonność kopiowania sposobów, w jakie odnosili się do siebie wzajemnie i w jakie odnosili się do nas. Albo też kompulsywnie buntujemy się przeciwko nim, postępując odwrotnie. Ponieważ to, czemu się opieramy, trwa najdłużej, i tak kończymy na naszych rodzicach. (Wiem, że przysięgałem kiedyś, iż nigdy nie będę z nikim podobnym do mojej matki. A więc, kiedy dorosłem, przyciągałem kobiety, które, jak się wy-

dawało, przypominały wszystko, tylko nie ją. Po czym walczyłem o to, aby moja partnerka zamieniła się w moją matkę tak, abym mógł rzucić na nią swoją urazę. Wzorzec ten znikł zupełnie dopiero wtedy, kiedy przebaczyłem mojej matce całkowicie i kiedy zostaliśmy przyjaciółmi).

Innymi słowy, problemy, które dostrzegaliśmy w związku naszych rodziców i w ich związku z nami, stają się naszymi problemami. Bierzymy na siebie te problemy, ponieważ (1) kochamy naszych rodziców, (2) chcemy ich zbawić, (3) chcemy ich zadowolić i (4) sposób zachowania się naszych rodziców jest jedynym sposobem, jaki znamy w dzieciństwie.

Nie możesz naprawdę połączyć się ze swoim partnerem, dopóki nie uwolnisz się od swoich rodziców.

Możesz, jeśli jesteś mężczyzną, przyciągnąć kobietę, która przypomina twoją matkę lub ojca, zależnie od tego, z którym masz najbardziej nierozwiązany związek. Podobnie, jeśli jesteś kobietą, twój wybrany mężczyzna może mieć cechy twojej matki lub ojca; lub, być może, twój partner jest mieszaniną tego, co nierozwiązane z każdym rodzicem z osobna. Możesz także oscylować między matką a ojcem w kolejnych związkach, usiłując zrównoważyć swoje męskie i żeńskie cechy.

Punkt, w którym zamykamy nasze serca przed rodzicami, bądź oni zamykają je przed nami lub przed sobą wzajemnie, staje się punktem, w którym zamykamy nasze serca przed tymi, których kochamy.

**\* Często nie lubisz u swojego partnera tego, czego nie przebaczyłeś rodzicom.**

## Operacja 14

**Z**rób cztery osobne listy: (1) pięć problemów w związku twoich rodziców, (2) pięć problemów w związku twojej matki z tobą jako dzieckiem, (3) pięć problemów w związku twego ojca z tobą jako dzieckiem i (3) pięć problemów w twoim ostatnim związku. Zauważ wzorce.

### Przypadek I

Jesteś kobietą, której ojciec wracał późno z pracy wyczerpany i pogrążał się w lekturze gazety lub w oglądaniu telewizji, zasypiając przy tym każdego wieczoru. Ty postrzegałaś tę sytuację jako zaniedbywania ciebie przez ojca, brak jego uwagi, której tak pragnęłaś. Dorastasz i kolejno przyciągasz mężczyzn, z których wszyscy są pracoholikami zaniedbującymi ciebie (tak to odczuwasz). Wedle twego umysłu nigdy nie możesz dostać od mężczyzny tyle uwagi ile potrzebujesz, ponieważ na początku nigdy jej nie dostałaś. Utknęłaś w *przeszłym zaniedbaniu*. W istocie, twoja miłość i lojalność dla ojca sprawia, że bycie zaniedbywaną jest twoim nałogiem. Jeżeli mężczyzna zacznie dawać ci uwagę, jakiej świadomie szukasz, odrzucisz go, będziesz go unikać albo po prostu nie będzie cię interesował. Ty odegrasz rolę zaniedbującego rodzica. Podświadomie wolisz zaniedbywanie, ponieważ, chociaż cię to rani, przypomina ci ojca. Nie ma to jak w domu. Ponadto bycie zaniedbywaną umożliwia ci odczuwanie bólu, od którego pragniesz się uwolnić.



## Przypadek II

Jesteś mężczyzną, którego matka była alkoholiczką. Twoim wzorcem w dorosłym życiu jest przyciąganie kobiet, które (1) są alkoholiczkami, (2) lubią się czasem napić, ale, według twego umysłu, mają poważny problem z piciem. Przyciągasz to, do czego jesteś przyzwyczajony, a jeżeli dane zachowanie nie pasuje do twego obrazu, projektujesz swój obraz na to zachowanie. Postrzegasz kobiety w kategoriach alkoholu; wciąż skupiasz uwagę na wszystkim w ich zachowaniu, co mogłoby być określone jako nałóg. Sekretnie chcesz uratować swoją matkę, ale jest to beznadziejne przedsięwzięcie. Im mniej twoja partnerka pije, tym mniej przypomina ci twoją matkę i tym więcej rozczarowania pojawia się w tobie. Być może ty sam zaczniesz wtedy pić. A i tak może się zdarzyć, że w końcu znajdziesz kobietę, która nigdy w swoim życiu nie tknęła alkoholu, ale nim się spostrzeżesz, pochłania wielkie jego ilości i nawet nie wie dlaczego. Tak się składa, że jej ojciec okazywał jej wiele dezaprobaty i ma ona podświadomą potrzebę wyciągnięcia dezaprobaty z ciebie. Kocha cię tak bardzo, że zrobi wszystko, abys ją dezaprobował. Będzie nawet pić.

## Przypadek III

Jesteś kobietą, którą znieważano jako dziecko. Twój ojciec był konfliktowy i gniewny, a twoja niewinność przypominała mu o wszystkim, co, jak myślał, stracił. Doprowadzała go do wściekłości i bił cię, zwykle wtedy, kiedy byłaś najbardziej żywotna i szczęśliwa. Według twojej percepcji w owym czasie oznaczało to, iż miłość równa się znieważaniu. Ponadto twoje pierwotne poczucie winy ulegało wzmocnieniu. Skoro twój ojciec, mężczyzna, którego kochasz, bije cię, na pewno musi być coś z tobą nie w porządku. Rozwinęłaś w sobie podświadome upodobanie w bólu i karze.

Dorostaś i ostatnią w świecie rzeczą, której świadomie chcesz, jest wrogo usposobiony mężczyzna. Szukasz troskliwego, łagodnego mężczyzny. Niestety, twoje sekretne pragnienie kary sprawia, że przyciągasz mężczyzn z ogromną stłumioną wrogością. Im bardziej kochasz tych „łagodnych” mężczyzn, tym bardziej wyzwalasz to, co w nich nierozwiązane. Twoja miłość jest tak wielka i twoje pragnienie uzdrowienia swego ojca tak silne, że nie jesteś nigdy usatysfakcjonowana, dopóki twój mężczyzna nie „skontaktuje się” ze swoimi uczuciami, co, według twojego umysłu, oznacza gwałtowne wybuchy; jego wściekłość w jakiś dziwny sposób broni zarówno twego poczucia winy jak i twej urazy. Musisz mieć rację co do swego przekonania: „Mężczyźni mnie ranią!”. I masz, oczywiście, skłonność do przyciągania mężczyzn, którzy kryją w sobie pokąźną ilość niewyrażonej wrogości, prawdopodobnie wobec swoich matek. Twoja miłość przypomina im o ich zaborczych matkach i ich pierwotna wściekłość sprawia, że zwalczają cię, zamiast ci się poddać.

#### Przypadek IV

Jesteś kobietą, której rodzice rozwiedli się, kiedy miałaś sześć lat. Twój ojciec zakochał się w innej kobiecie i nie zobaczyłaś go już nigdy. Dorastałaś z matką, myśląc, że to ty spowodowałaś tę separację. Według twojej percepcji, twoja obecność powoduje oddzielenie i mężczyzna, którego kochasz, zawsze opuszcza cię.

Dorostaś i zauważasz, że jesteś zdolna do wspaniałych związków miłosnych z mężczyznami, trwających dwa do trzech lat. Lecz im bliżej trzyletniej granicy, tym aktywniejsza jest twoja podświadoma potrzeba kreowania separacji. Świadomie chcesz długotrwałych związków, ale twoje sekretne upodobanie w poczuciu winy i oddzielenia sabotuje cię. Gdy limit trzech lat

wyczerpuje się, twego partnera przyciągają inne kobiety. W końcu zakochuje się i opuszcza cię dokładnie tak, jak kochany, dobry tatuś.

Punkt, w którym twoi rodzice, wycofali, jak ci się zdaje, fizyczne oznaki swego uczucia dla ciebie, jest punktem, w którym masz skłonność do powodowania oddzielenia w swoich dorosłych związkach. Nie można nie doceniać grawitacyjnego ciężenia tradycji rodzinnej. Przekonanie, że twoja miłość rozdziela ludzi, że zawsze musisz wejść między innych, by otrzymać miłość, i że mężczyźni cię opuszczają, stanowi podstawę typowego wzorca kazirodczego. Zawsze zapłaczesz się w trójkątne związki, dając się przyciągać żonatym mężczyznom lub przyciągając inne kobiety dla rywalizacji o twego mężczyznę.

Głównymi wzorcami będącymi przyczyną rozdartych serc są: walka, poczucie winy, dezaprobata, bezsilność, odwet i kazirodztwo.

Czasami wydaje się, że te wzorce są raz na zawsze wbudowane w naszą świadomość i uważamy, że się nigdy od nich nie uwolnimy. Ważne jest, aby pamiętać, iż wzorce nie są kosmiczną pajęczyną, w której zostałeś uwięziony; wzorce są tylko starymi wyborami tkwiącymi w twojej podświadomości, złymi nawykami serca, nostalgią za przeszłością. Ponieważ wzorzec jest nieświadomy, uświadomienie go sobie jest pierwszym krokiem w naszej przemianie.

**Powiedzenie**  
„nie” temu, czego nie chcesz,  
otwiera drzwi temu, czego chcesz.

Drugim krokiem jest zauważenie siły swego uzależnienia od przeszłości. Rozpoznaj bezpieczeństwo tego, co dobrze znane. Nawet jeżeli myślisz, że to nie jest to, czego chcesz, wiesz, że możesz przetrwać bycie opuszczaną przez mężczyzn; co więcej, znajome uczucia użalania się nad sobą i samotności są dla ciebie jak fundamenty domu. Twoje Pierwotne Prawo odczuwane jest jako

bardzo realne na tym poziomie uzależnienia i czasem poddanie się jego doświadczaniu może uczynić więcej dla uwolnienia się od niego, niż opieranie się mu, szczególnie, kiedy chcesz oddychać i zmieniać swój umysł.

Po trzecie, musisz wyzwolić się z więzów przeszłości. Często czujemy się tak, jakby to przeszłość nas trzymała, ale nigdy tak nie jest. Nie jesteś ofiarą! Wiesz, że to ty trzymasz się przeszłości, a nie odwrotnie. Energię, którą temu poświęcasz, możesz wykorzystać pożytecznie, kierując ją na uwolnienie się od przeszłości. Miłość będzie miała wtedy wolną drogę.

**\* *Trzymanie się tego, czego nie chcesz, jest najpewniejszym sposobem zamknięcia się przed tym, czego chcesz.***

Często byliśmy tak zranieni jako dzieci, że wybraliśmy wieczny odwet. I zadawanie pierwszego ciosu! Wzorzec zemsty, tak jak i inne wzorce, może być i zwykle jest zamaskowany. Jeżeli, będąc dzieckiem, postrzegałeś życie jako serię ataków. Łatwo mogłeś wyrosnąć na mściwą osobę. Twoim wzorcem jest uwodzenie innych ludzi tak, aby cię kochali, a następnie obrażanie ich i wyrządzanie im wielkich przykrości. Nosisz w sobie myśl, że nie możesz nikomu ufać, a także myśl, że nigdy nie przebaczysz swoim rodzicom i że sadyzm daje więcej satysfakcji niż masochizm. Życie jest, w twoim przekonaniu, wyścigiem szczurów, a ty, bez względu na wszystko, musisz być pierwszy na mecie. Wolisz być raczej katem niż ofiarą, tak jakby była między nimi jakaś podstawowa różnica.

Jeżeli ugrzązłeś w zemście i przyciągnąłeś kogoś, kto jest zdeterminowany kochać cię, na pewno będziesz miał pełne ręce roboty. Zrobisz wszystko, aby zniszczyć miłość, zanim miłość zniszczy twój wzorzec. Będziesz dezaprobował, unikał, zaniedbywał a nawet

bił partnera jeżeli miłość stanie się wystarczającym zagrożeniem. Ironia polega na tym, że jedyną rzeczą, której miłość kiedykolwiek zagraża jest ból – chce ona splukać stary ból. Ale, według twego umysłu, odczuwać ból to być znowu podatnym na atak, a ty już wybrałeś swój system obronny.

Wybór przebaczenia, nie zaś odwetu, jest decydującym punktem w naszej przemianie. Wybór dzielenia się swymi ranami, nie zaś gniewem, jest wybraniem miłości na nowo. I im bardziej skupisz się na tej rzeczywistości, jaką jest łączność serca z twoim partnerem, tym szybciej zniknie iluzja oddzielenia. A kiedy poczucie oddzielenia zniknie, znikną także wzorce powodujące to poczucie.

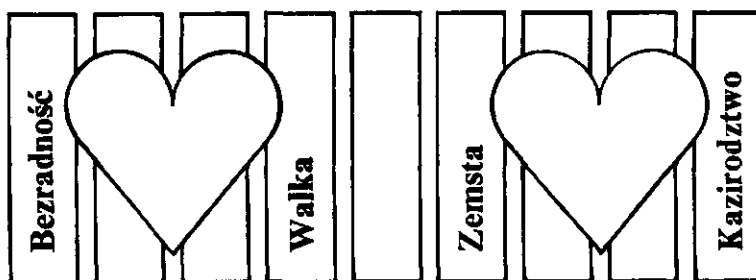
**Ludzie opierają się temu, czego najbardziej pragną.**

Czwartym krokiem w uwolnieniu się od negatywnych programów jest zauważenie i uczciwe przyznanie się do lęku przed zmianą. Jeżeli jesteś przyzwyczajona do poczucia opuszczenia, posiadanie partnera, który nie chce cię opuścić jest zasadniczą „konfrontacją”. Nie pasuje do komputera twego umysłu lub serca. Jeżeli przyciągasz mężczyzn bez pieniędzy, ponieważ twój ojciec był biedny, miłość dobrze prosperującego mężczyzny na pewno tobą wstrząśnie, powodując u ciebie niezwykle złe samopoczucie, smutek a nawet gniew. Poczujesz się tak, jak byś zdradzała tradycję rodzinną.

Dlatego opieramy się temu, czego najbardziej pragniemy: wpuszczanie tego odczuwamy jako przecięcie łączności z naszą własną historią, która, bez względu na to, jak pokręcona, jest jednak znana. Na tym etapie przemiany możemy czuć się tak, jak gdyby nasze wyzwolenie się miało dosłownie spowodować nasze zniknięcie z powierzchni ziemi. Lęk przed nieznanym często pogrąża nas z powrotem w ciemności kanału porodowego i naszej głębokiej nieufności do jakiegokolwiek formy wydostania się z niego.

Piątym krokiem w twojej przemianie jest zdecydowane sięgnięcie po to, czego chcesz, bez czekania na całkowite skończenie z przeszłością. Sięgaj po to nawet kiedy twój umysł mówi: „nie, nie, nie”. Sięgnięcie po sukces w życiu jest najszybszą drogą do skończenia z przeszłością. Im więcej energii wkładasz w prawdziwe pragnienie swego ducha, tym szybciej przeдрzesz się przez więzienie przeszłości.

### Łączność serca



### *Skoncentrowanie się na miłości łamie wzorce*

Przedstaw sobie jasno i wyraźnie, czego naprawdę chcesz. Nie rób tego mgliście i niejasno. I ustaw się na drodze prowadzącej we właściwym kierunku. Jeżeli nie masz jasności co do przedmiotu swoich pragnień, nie rozpoznasz go, kiedy się pojawi. Będziesz zbyt zajęty szukaniem starych znajomych rzeczy, atrakcyjnych dla twego umysłu.

Otocz się rodziną kochających ludzi, którzy podtrzymują twój rozwój, nie zaś twoje upodobanie w niedoli. Mniej wołę odpowiadania przed tymi ludźmi, szczególnie, kiedy nie pasują do twego obrazu przyjaciół, ponieważ nie podtrzymują twoich kłamstw

o sobie samym. Wsparcie grupy ma zasadnicze znaczenie w przemianie twego doświadczenia siebie w rodzinie, a ponieważ rodzina jest źródłem wszystkich twoich związków, prawdziwe uzdrowienie zaczyna się właśnie tam.

Związki przechodzą cykl narodzin i śmierci w taki sposób, w jaki przechodzą go ludzie. Jeżeli ugrzązłeś w lęku przed utratą, będziesz podświadomie wycofywał swoje serce z miłości, którą mógłbyś łatwo mieć, uważnie obserwując wszystkie oznaki zaniku i sekretnie czekając na najgorsze. Często właśnie ci ludzie, którzy najbardziej boją się utraty, odchodzą pierwsi, emocjonalnie lub fizycznie. Ludzie niezdolni do pozostania na dłużej w związku zwykle najbardziej lękają się opuszczenia. Nie chcą doświadczać intymności, ponieważ, kiedy się ich potem zostawi, będą zmuszeni do odczuwania starego bólu, a ból ten wciąż wywołuje w nich gniew. A więc, odchodzą jako pierwsi, aby wziąć odwet i jednocześnie uniknąć odczuwania swoich uczuć. *To wzorzec zostawiania (odchodzenia, opuszczania) jest powodem końca związków.*

Pamiętam, kiedy w moim związku z moją żoną, Mallie pojawił się pęd ku śmierci; była to potężna i brutalna siła, która omal nas nie pochłonęła. Był to moment, w którym wszystkie moje poprzednie związki rozpadały się, w którym odejście wydawało się nieuniknione. Aby przewyciężyć ten wzorzec, stosowałem głównie dwie rzeczy, które może i tobie się przydadzą. Po pierwsze, kiedykolwiek energia „odejścia” pojawiła się w moim ciele, bez względu na to, jak silnie odczuwałem odpychanie mnie przez Mallie, zwykłem wrzeszczeć: „Kocham cię i nigdy cię nie opuszczę!”. Zbierałem całą tę energię odejścia i projektowałem ją na myśl o pozostaniu. Zwykle kończyliśmy z płaczem w swoich ramionach, mówiąc o naszej miłości i o tym, jak bardzo boimy się ją utracić.

Po drugie graliśmy w grę, która polegała na spędzeniu dwudziestu czterech godzin w fizycznym kontakcie. Była to szalona, zabawna, trudna gra, ale czuliśmy, że wszystko, co trzeba zrobić, aby w niej wygrać, to grać. Poszliśmy na party. Ramię w ramię. Siła poczucia oddzielenia szarpała nami ze wszystkich stron. Przyciągaliśmy inne kobiety, innych mężczyzn, rozpraszano wszędzie naszą uwagę, odgrywając naszą myśl o separacji. Wykonaliśmy zwiariowany taniec tej nocy, ale trzymaliśmy się twardo, akcentując naszą wolę poddania się dopóty, dopóki nie wyгнаła ona demona utraty. Wówczas, nagle, rozdzielająca nas energia odpłynęła. Znikła tak tajemniczo, jak się pojawiła. Byliśmy znowu jednym. Łączność serca między dwojgiem świadomych ludzi może przeciężyć każdą negatywną myśl!

Różni ludzie grzęzną w różnych etapach rozwoju. Jeden nosi w sobie złość z czasu prenatalnego doświadczenia próby aborcji; inny pogrążony jest w głębokiej depresji, ponieważ matka umarła mu przy jego narodzinach; trzecia cierpi z powodu rozwodu rodziców, kiedy miała sześć lat. Nauczenie się pokazywania miłości innym ludziom zależy nie tylko od ciebie, ale także od tego, w jakim punkcie, psychicznie i emocjonalnie, znajdują się ci ludzie.

Odkrycie wydarzeń, które ukształtowały daną osobowość nie zawsze jest właściwe a nawet możliwe, ale twoja intuicja może ci dostarczyć wszystkich potrzebnych informacji. Otwarte serce umożliwia ci emocjonalne „odczytywanie” osób. Stadia rozwoju można ogólnie scharakteryzować, ale każda osoba jest niepowtarzalną indywidualnością kroczącą przez życie swoją własną drogą. Otwierając się na siebie



samego, otrzymujesz wiedzę o innych. Im lepiej rozpoznasz, w jakim punkcie świadomości są inni, tym łatwiej otworzyć ci swoje serce i zrozumieć, jak niewiele wspólnego ma ich zachowanie z tobą.

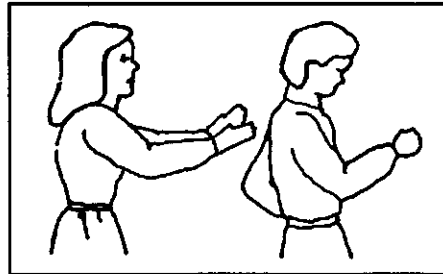
Kiedy przestajesz brać innych tak osobiście, odczuwasz wolność bycia sobą i dzielenia się miłością, pozwalając ziarnu, by padło tam, gdzie zechce. Wraz z postępowaniem w oczyszczaniu siebie w naturalny sposób, zapewniasz innym coraz więcej przestrzeni dla ich oczyszczenia. Zaczynasz kochać ludzi i obserwować, jak wyzwalają się przy tobie. Kiedy doświadczysz uzdrawiającej siły miłości i zdecydujesz się kochać innych bezwarunkowo zostajesz terapeutą otwartego serca. Gdy twoje serce pozostaje otwarte bez względu na to, co robi twój umysł, doświadczasz wielkich cudów każdego dnia twego życia. Zaprawdę, cuda stają się codziennością.

## Etapy wyzwiania się.

### I

#### Zauważ, co się dzieje

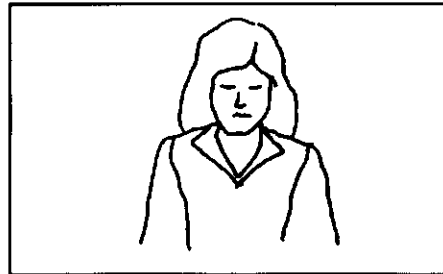
*Mężczyźni, których kocham opuszczają mnie.*



### II

#### Zauważ swoje uzależnienie

*O jaka ja biedna! Nigdy nie utrzymam mężczyzny.*



### III

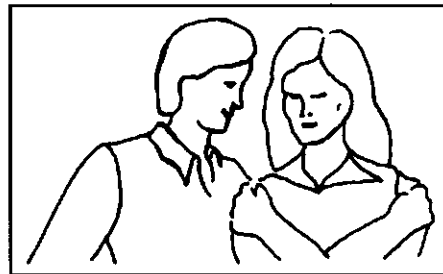
#### Przebacz sobie przeszłość

1. Przebacz sobie wykreowanie tego.
2. Przebacz swej matce całkowicie.
3. Przebacz swemu ojcu całkowicie.

### IV

#### Zauważ swój lęk przed zmianą

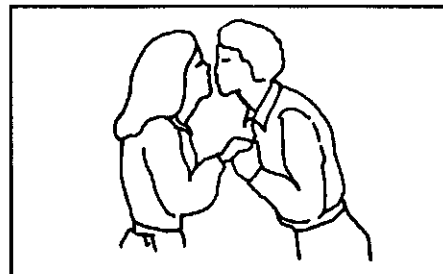
*Mężczyzna, który chce pozostać przeraża mnie.*



### V

#### Sięgnij zdecydowanie po to, czego chcesz

*Wybiorę, kogo chcę i przetrwam lęk.*



*Rozdział IX*

**Kochaj  
siebie  
samego  
niezależnie  
od wszystkiego**

Widzisz go czasem, gdy idzie ulicą — silnego, pełnego poczucia bezpieczeństwa, niezależnego. Emanuje wiarą w siebie i pewnością, jakie zawsze podziwiałeś, a być może, nawet ich zazdrościłeś. A jednak nie jest zadufany w sobie. Jest zrównoważony, otwarty, czujny na to, co niesie chwila. Ma tyle zaufania do życia, iż zmartwienia i niepokoje nie są mu potrzebne. Jest spokojny, lecz pełen życia. Jego ciało jest odprężone, ale nie ospałe. Jego oczy są jasne, a jego uśmiech autentyczny. Oto człowiek, który dobrze się czuje ze swoją przeszłością, wie dokąd zmierza i jest zadowolony ze swej teraźniejszości. Kim jest ten człowiek? Czy mógłbyś nim być ty?

Kluczem do odblokowania twoich nieograniczonych możliwości jest miłość. Jedynie miłość daje ci wolność; jedynie miłość uzdrawia cię i tylko od siebie samego miłość się zaczyna. Nie ma sensu szukać na zewnątrz siebie tego, czego sam sobie nie dałeś. Miłość zaczyna się tam, gdzie jesteś ty! Nie znajdziesz nigdy idealnego kochanka, nie mówiąc już o towarzyszu życia, jeśli sam nie staniesz się swoim idealnym partnerem.

Tak często słyszę, gdy ludzie mówią: „Nienawidzę siebie za to, że taki byłem” „Nienawidzę się za to, co zrobiłem”, „Nienawidzę się za to, że to powiedziałem”. Nienawiść do siebie za coś, co chciałbyś, by stało się inaczej niż się stało, wstrzymuje proces rozwoju. Nienawiść jest destruktywna. Bez względu na to, co myślisz, mówisz albo robisz, zawsze zasługujesz na swoją własną miłość i szacunek. Możesz uczyć się swoich lekcji w życiu, nie czując nienawiści do siebie z powodu swoich „problemów”.

W miarę przezwyciężania swego poczucia winy zaczynasz czuć, że zasługujesz na wiele więcej.

Gdy zaczynasz postrzegać świat jako nagrodę, nie zaś jako karę, uświadamiasz sobie, że musi być w tobie coś wspaniałego, skoro znajdujesz się w tym niesamowitym wesołym miasteczku zwanym życiem.

Gdy otwiera się twoje serce, zaczynasz doświadczać nieskończonego rezerwuaru miłości do swej dyspozycji i nagle potrafisz docenić, jak niezwykły jest fakt, że żyjesz. Wielu z nas traktuje życie jako oczywistość, rzadko zauważając, że dopóki jesteśmy żywi, dopóty posiadamy najcenniejszy dar we wszechświecie — życie samo. Jest to dar, z którego wywodzą się wszystkie inne dary, dar, którego nie oddalibyśmy za żadne skarby świata.

Pomyśl o tym przez chwilę: masz już coś cenniejszego niż wszystkie bogactwa świata!

***Wdzięczność za życie jest pierwszym składnikiem wysokiej samooceny.*** Im bardziej łączysz się ze swoim aktem wyboru życia, tym bardziej czujesz, że twój wybór jest słuszny. Jaki masz dobry gust! Życie — cóż za wspaniały wybór! Jasne jest, że wybierasz życie, skoro nie wybierasz śmierci. Twój pęd ku życiu jest silniejszy niż twój pęd ku śmierci. Wspaniale!

**Inni myślą o tobie to, co ty myślisz o sobie.**

Nie możesz dać innym więcej miłości, niż dajesz jej sobie i nie możesz otrzymać więcej miłości, niż otrzymujesz jej od siebie. Ty jeden i ty sam jesteś źródłem miłości w swoim życiu. Ludzie, których spotykasz, są zawsze idealnym odbiciem tego, co myślisz o sobie i jak się ze sobą czujesz.

Jeżeli ciągle jeszcze uporczywie sobie wyobrażasz, że gdzieś istnieje ktoś — jakiś Królewicz z Bajki albo Piękna Księżniczka — kto przyprawi cię o utratę zmysłów, w kim zakochasz się bez pamięci i kto rozwiąże wszystkie twoje problemy, zapomnij o tym! Te romantyczne poszukiwania są fikcją — beznadziej-

nym oczekiwaniem na spełnienie nierealnej fantazji, tęsknotą do odtworzenia pępowniny i znalezienia idealnego rodzicielskiego substytutu. Nie ma Pani ani Pana Ideału, gdzieś tam w świecie. Możesz nim być tylko ty sam!

Stań się swoim własnym idealnym partnerem. Ty jesteś Panem Ideałem!

Nikt nie może zapełnić pustki w tobie oprócz siebie samego!

Poza tym, jeśli ktoś kocha cię bardziej niż ty kochasz siebie, odepchniesz go, będziesz go unikał albo pomyślisz, że kłamie. Albo też będziesz walczył o miłość, na którą, jak myślisz, nie zasługujesz.

A jeśli ty kochasz kogoś bardziej niż on kocha sam siebie, człowiek ten odrzuci cię albo zrobi wszystko, abyś ty go odrzucił: albo będziesz usiłował go zmienić, co wzbudzi w nim urazę; albo on się zmieni, aby cię zadowolić, ale później opuści cię.

Bezwarunkowa miłość, jak dobroczynność, zaczyna się od siebie samego. Nie możesz nieść miłości innym, jeśli zapomniałeś przynieść ją sobie. Zaczynij od uprzejmości dla siebie. Zaczynij od wyrazów uznania dla siebie.

Zanurz się w swej własnej doskonałości!

W pewnym sensie twoja tożsamość jest jak gdyby funkcją dwóch statków. Jeden z nich nie płynie donikąd. On po prostu jest — to stały, niezmienny, doskonały ty! Jest to ta część ciebie, która wie, że już wiesz — niezangażowany obserwator, świadek koronny, część, która zauważa: „O robisz to znowu”, lecz nie osądza i nie ocenia. Drugi statek jest w ciągłym ruchu, znosi sztormy, unika gór lodowych, usiłując trzymać się właściwego kursu, szukając swego portu docelowego.

## Operacja 15

**Z**apis samooceny! U góry stronicy napisz: „Moje cechy to:...” i wymień wszystkie cechy, pozytywne i negatywne, które kojarzysz ze sobą. Zapelnij całą stronę, stosując metodę wolnych skojarzeń i nie martwiąc się o ich prawdziwość czy fałszywość. Kiedy skończysz, podkreśl wszystkie cechy, które uważasz za pozytywne. I oto masz przed sobą raport aktualnego stanu swej samooceny. „Negatywne” cechy to te, które chcesz sobie przebaczyć albo zmienić je przez implantację nowych myśli.

Jesteś obydwoma tymi statkami: jednym stałym i doskonałym, drugim zmiennym i niedoskonałym. Jedna część jest solidna jak skała, druga – to woda, płynąca po skale. Kluczem do życia jest pamiętanie o swym doskonałym, kochającym rdzeniu, akceptacja swej zmiennej, niedoskonałej otoczki oraz uczenie się, jak zmienić kurs pośrodku wód, gdy odkryjesz, że płyniesz pod prąd.

Samoakceptacja jest pierwszym krokiem do wysokiej samooceny: zaakceptować siebie z całą swą pozorną dwuznacznością i sprzecznościami, pozwolić sobie być, kim jesteś, bez osądzania się – to stworzyć kontekst dla bezwarunkowej miłości do innych.

Szacunek dla siebie jest drugim krokiem: szanowanie siebie bez względu na to, gdzie jesteś, jakie są twe pozorne ograniczenia, może dać podstawę do kwantowych skoków.

Szacunek dla siebie otwiera drzwi do Boskiej intuicji. Być może, niewystarczająco ufasz sobie. Być może, czekasz, aby inni dawali ci instrukcje w życiu, ale ponieważ nie ufasz sobie, nie masz realnych podstaw, aby rozszerzyć zaufanie na innych. Ugrzązłeś gdzieś między swoją bezsilnością a swoją nieufnością, wiedząc, że dopóki nie możesz polegać na swej własnej intuicji, zawsze będziesz podejrzliwy w stosunku do innych, choć tak usilnie będziesz poszukiwał ich rad.

Nie obwiniaj się o to, że masz wątpliwości co do innych ludzi. Nie każdy jest godzien zaufania i prawdopodobnie odzwierciedlasz ich wątpliwości co do siebie. *Na różnych ludziach można polegać w różnych sprawach. Jednym z kluczy do udanych związków jest wiedza, komu ufać, kiedy i w jakiej sprawie.* Wie o tym większość biznesmenów, którzy osiągnęli sukces.

Być może, myślisz, że powinieneś ufać każdemu przez cały czas. Nonsens. Bezpiecznie i właściwie jest ufać swojej nieufności. Paranoja może być zdrowa w realistycznych dawkach.

Nie musisz być naiwny, żeby kochać. Prawdziwa miłość nigdy nie jest ślepa. Prawdziwa miłość widzi prawdę i wyraża ją, wiedząc, że prawda zawsze prowadzi do wolności, nawet jeśli brzmi: „Po prostu ci nie ufam”. Kiedykolwiek mówisz prawdę, służy to twojej wysokiej samoocenie i pomyślności innych, bez względu na to, jak brzmi. Ufaj prawdzie każdego momentu!

„Nie, dziękuję” jest kochającą odpowiedzią!

Mówienie „nie”, a także jego przyjmowanie może często powodować konflikt w sercu. A nie musi. Dobry przyjaciel potrafi zawsze zaakceptować odmowę.



## Operacja 16

**W** yjmij czystą kartkę papieru. Zapisz u góry: „Rzeczy, za które chcę wyrazić sobie uznanie: ...” i zrób listę przynajmniej 25 rzeczy, dzięki którym czujesz dla siebie aprobatę. Nie bądź skromny, nie umniejszaj niczego. Daj sobie przez chwilę pozwolenie na hymny pochwalne na swoją cześć. Pamiętaj, że cokolwiek stworzyłeś w przeszłości, ty byłeś twórcą i zasługujesz na to, aby wyrazić uznanie dla swych zdolności twórczych, niezależnie od tego, co stworzyłeś.

Mówienie „tak”, kiedy myślisz „nie”, jest zdradzaniem siebie i powoduje gwałtowny spadek twojej samooceny. Często lęk przed mówieniem „nie” jest lękiem przed zranieniem kogoś. Chcesz ochronić tę osobę przed bólem. Twoje poczucie winy sprawia, że albo zamkasz swoje serce i wyglądasz na zagniewanego, kiedy mówisz „nie”, albo mówisz „tak” z poczucia zobowiązania po to tylko, aby czuć później urazę.

Możesz mówić „nie” z kochającą energią. Tak naprawdę ludzie nie chcą abyś mówił „tak”, kiedy myślisz „nie”. Jest to znakiem braku szacunku dla nich. Kiedy to czynisz, otrzymują podwójny komunikat, który nie pozwala im przyjmować tego, co oferujesz, bez konfuzji i z dobrym samopoczuciem.

Ty oczywiście, też musisz nauczyć się brać „nie” za naturalną odpowiedź. Prawdopodobnie jednym z motywów twojego nadmiernie częstego mówienia „tak” jest chęć obrony siebie przed wszystkimi „nie”, których boisz się usłyszeć. Wydaje się, że wszyscy mamy

pewną „tolerancję odrzucenia” i kiedy już odrzucono nas wystarczającą ilość razy, przestajemy odrzucać siebie i wówczas inni zaczynają nas pełniej akceptować.

Każde odrzucenie jest akceptacją w przebraniu!

Większość ludzi nie przeszła nigdy przez swoją tolerancję odrzucenia, ponieważ żyją oni w takim lęku i beznadziejności że rzadko nawet ryzykują prośzenie o to, czego chcą. Wycofują się z myślą, że się chronią, ale wszystko, co naprawdę chronią, to swój lęk. Aby przejść przez lęk przed odrzuceniem, konieczne jest wprowadzenie w zwyczaj prośzenia o to, czego chcesz. Jeśli usłyszysz „nie”, zlokalizuj i uwolnij tę negatywną myśl, z którą ktoś się właśnie zgodził. Naucz się swej lekcji i przejdź dalej — do następnej kwestii. Każdy dobry handlowiec potwierdzi, że to prawda. Z chwilą, kiedy uniezależnisz swoją samoocenę od reakcji innych na twoją osobę, znajdziesz się na najlepszej drodze do uzyskania tego, czego chcesz.

Pamiętam, kiedy zdecydowałem się przejść przez swoją tolerancję odrzucenia. Zawsze czułem, że nie jestem wystarczająco dobry. I nałogowo oddawałem się odrzuceniu. Był to mój ulubiony sposób torturowania siebie bólem swej własnej nieadekwatności. Czasem usiłowałem pozbyć się tego zwyczaju przez nieprośzenie o to czego chcę, chroniąc się w ten sposób przed porażką, ale jednocześnie tracąc coś cennego w całym tym procesie.

Pewnego dnia, jesienią 1976 roku, mój przyjaciel zasugerował mi, że prawdopodobnie nie byłem jeszcze dostatecznie odrzucony. Ta dziwaczna idea trafiła w dziesiątkę. Pomyślałem, że moja „tolerancja odrzucenia” nie została jeszcze wypełniona, że kiedy zostanę dostatecznie odrzucony, przekonam się, iż nie

jest to nic osobistego i zacznę akceptować siebie bardziej. W każdym razie myśl ta mnie zaintrygowała i postanowiłem ją przetestować, robiąc mały eksperyment. Zacząłem wystawać na Piątej Alei i składać propozycje każdej pięknej kobiecie, którą zobaczyłem, dopóki lęk przed odrzuceniem nie skończył się.

Pamiętam pierwszą próbę. Przechodziła piękna blondynka — prawdziwa Farrah Fawcett. Moje ciało trzęsło się jak super szybki mikser, ale pomyślałem: „Do diabła, musisz kiedyś zacząć” no i wyrosłem nagle przed nią, tarasując jej drogę.

„Przepraszam panią” powiedziałem drżącym głosem. Popatrzyliśmy na siebie i mogłem zobaczyć każdą, pełną zdumienia myśl przebiegającą jej przez głowę. To znaczy, mogłem dosłownie zobaczyć siebie w jej oczach. „Czy pani jest zajęta dziś wieczorem?”. Zażmiała się raz i drugi. Potem chrząknęła znacząco i obeszła mnie tak, jak bym był jakimś meblem na jej drodze. Byłem zdruzgotany, całkowicie zmiażdżony. Stałem przed jakąś wystawą sklepową, aby się pozbierać. Łzy spływały mi po twarzy, moje ciało było praktycznie w konwulsjach. Interesujące, co?! Kobieta, której nie znałem, powiedziała „nie”, a ja poczułem się jak ostatni śmieć.

Oczywiście, nie miałem zamiaru się poddać po jednym ciosie bez względu na stopień mojego upokorzenia. Byłem zdeterminowany stanąć na nogi, zebrać wszystkie siły i ruszyć znowu do ataku. Stałem na tym rogu cały dzień, a potem jeszcze dwa dni, zaczępiłem chyba ze sto kobiet — nie chciała mnie żadna (zauważcie!). Niektóre z nich po prostu po mnie przeszły. Inne poszturchały mnie trochę, odpychając mnie stylem Alego, po czym odeszły tanecznym krokiem. Kilka, (niewiele) — powiedzmy szczerze, jedną — przyparłem do muru, ale wtedy pojawił się jej mąż.

A jednak było to zabawne. Po mniej więcej pierwszych siedemdziesięciu razach zacząłem czuć się inaczej. To znaczy, najpierw za każdym razem, kiedy usłyszałem „nie”, czułem się tak, jakby to był koniec świata. Ale po pewnym czasie przestało to tak bardzo ranić. Być może oczekiwałem najgorszego, a więc byłem mniej rozczarowany; ale myślę, że było w tym coś więcej.

Wszystkie te kobiety mówiły mi „nie”, a jednak widziałem, że tak naprawdę mówią „tak”. To znaczy, ja byłem tym, który mówi „nie”. Ja mówiłem: „Bob, jesteś do niczego. Kobiety, których chcesz, zawsze cię odrzucają”. To były moje myśli o sobie samym. Te kobiety mnie nie odrzucały. One, w jakiś osobliwy sposób, zgadzały się z moimi sądami o sobie. Doszedłem do tego, że kiedy któraś z kolei powiedziała „nie”, nie czułem już nic w swoim ciele — to znaczy nic negatywnego. Uśmiechnąłem się, podziękowałem jej i było to naprawdę autentyczne. Widziałem i czułem absolutną doskonałość tego „nie”.

**★ *Lęk przed sukcesem jest o wiele większy niż lęk przed porażką.***

Kiedy powiedziano mi „tak”, ogarnął mnie nowy rodzaj przerażenia — lęk przed faktycznym otrzymaniem tego, co zawsze trzymałem z dala od siebie. Nauczyłem się, że lęk przed porażką, jakkolwiek okropny, jest w rzeczywistości bezpieczniejszy niż lęk przed sukcesem. Prawdopodobnie jesteśmy przyzwyczajeni do porażki, poświęcenia i kompromisu. Są to rzeczy nam znane. Wiemy, że możemy je przetrwać. Sukces natomiast jest nieznanym, niezbadanym terytorium. Pamiętam, kiedy po raz pierwszy w życiu otrzymałem dużą sumę pieniędzy. Wręczano mi czek, a moja ręka pocila się, moje ciało drżało i serce waliło tak, jak bym był w śmiertelnym niebezpieczeństwie.

„Czy naprawdę mogę to mieć?” — myślałem — „Czy nie sprowadzi to jakiejś okropnej kary? Czy jestem wystarczająco dobry? Co moi rodzice pomyślą?”. Przypomniałem sobie trzymając czek i płacząc, moją matkę, która mówiła, że żyje tylko po to, aby doczekać mojego sukcesu. „Czy ona umrze teraz?” — zastanawiałem się — „O Boże, czy ja naprawdę potrafię temu sprostać?” Wizja samobójstwa przeleciała mi przez głowę.

Sukces jest największym wyzwaniem dla twego pędu ku życiu!

Ludzie reagują na nas tak, jak my reagujemy na siebie. Spójrzmy prawdzie w oczy: często lepiej czujemy się, gdy nas odrzucają, niż kiedy nas akceptują. To bardziej znane; jak stary przyjaciel, na którym można polegać. Być zaakceptowanym — to otrzymywać więcej kochającej energii niż przywykliśmy asymilować. Fakt ten może nas przyprawić o palpitację serca, nerwowe tiki i skurcze żołądka. I może także przebiec przez nas jak burza owo przytłaczające uczucie utraty gruntu pod nogami i pogrążania się w bezdennej toni.

Lekcja „nieodwzajemnionej” miłości jest cenną lekcją, pod warunkiem, że ją odpowiednio potraktujesz. Jeżeli zakochasz się w kimś, kto nie czuje tego samego, masz okazję nauczyć się, jak swobodnie dawać miłość, bez żadnych oczekiwań czegoś w zamian. Miłość nie żądająca żadnych więzów jest miłością bezwarunkową. Możesz uwolnić się od neurotycznego wymaganie, by kto inny zaspokoił twe potrzeby, od zależności i samotności, którą ciągle kojarzyłeś z miłością, kiedy ktoś, jak ci się wydawało, odrzucał cię.

**Odrzucenie jest dla ciebie okazją do jeszcze głębszego pokochania siebie**

Każde odrzucenie pomaga ci zaakceptować się pełniej.

Z drugiej strony, gdy ktoś zakocha się w tobie, a ty nie czujesz tego samego, masz szansę przyjmować miłość bez poczucia zobowiązania. Możesz powiedzieć tej osobie, co ty czujesz, pozwolić jemu czy jej czuć to, co on czy ona czuje i odprężyć się. Miłość nie zawsze musi oznaczać coś ważnego.

Miłość nie czyni cię niczym dłużnikiem. Swoboda przyjmowania miłości pozwala dającemu na przyjemność przekonania się, że jego miłość jest wystarczająco dobra i dotarła do swego adresata.

Mówienie „tak”, kiedy myślisz „tak” i „nie”, kiedy myślisz „nie” stwarza więcej radości w twoim sercu i jasności w twoich związkach.

Opanowanie sztuki dawania w braniu i brania w dawaniu przywraca integralność twemu sercu, przezwyciężając potrzebę przeliczania „dochodów” i „wydatków” na twego partnera, zgodnie z zasadą „coś za coś”.

Miłość samego siebie czyli miłość do swojego „ja” jest wyrażeniem redundantnym\*, ponieważ, w pewnym sensie, twoje „ja” jest miłością. Miłość do swego „ja” jest po prostu doświadczaniem tego „ja” bez żadnych przeszkód.

Gdybyś doświadczał siebie bez żadnych sądów, zastrzeżeń i ocen, lubiłbyś siebie w naturalny sposób. Gdybyś przestał porównywać się z innymi i doświadczał siebie takim, jakim jesteś, lubiłbyś siebie w naturalny sposób. Gdybyś zaniechał wysiłków zadowalania innych w nadziei, że ich aprobata pozwoli ci dobrze czuć się ze sobą, lubiłbyś siebie w naturalny sposób.

Lubić siebie – to rzecz absolutnie naturalna.

---

\* redundantny – z łac. *redundantia* – nadmiar (przyp. tłum.)

Miłość do siebie nie jest egotyzmem. Egotysta nienawidzi siebie, ale zachowuje się tak, jakby był darem Boga dla tego świata. Egotysta jest nieautentyczny. Popisuje się, przechwala i udaje kogoś, kim obawia się, że nie jest. Ponieważ żaden wysiłek nie może przewyciężyć zasadniczej odrazy do siebie, egotyzm jest powierzchownym i daremnym wysiłkiem. Kryje się za nim następująca myśl: „Jeśli tylko kogoś naciągnę na to, żeby mnie kochał, wtedy może doznam chwilowej ulgi w nienawiści do siebie”. Niestety, pozytywne wzmocnienie nie pomoże, kiedy przekreśliłeś sam siebie.

Jako że ludzie mają tendencję do potwierdzania twoich opinii o sobie, jeśli chodzisz po świecie, myśląc „Jestem nic niewart, jestem nic niewart, jestem nic niewart”, to automatycznie przyciągasz przyjaciół, współpracowników, szefów i kochanków, którzy cię „dołują” i umniejszają. Jeżeli twoja zasadnicza samoocena brzmi: „Jestem nic niewart”, jeśli jest ona twoim Pierwotnym Prawem, to kiedy ci ktoś powie, że jesteś nic niewart, skrycie się tym rozkoszujesz (nawet, gdy się dąsasz). Czujesz się dziwnie uhonorowany. Wiedziałeś cały czas, że masz rację. Twoje najgorsze podejrzenie co do siebie zostało potwierdzone i jakaś część ciebie doznaje ulgi. Jeżeli, z drugiej strony, ludzie przychodzą i mówią ci, że jesteś wielki, twój wzorzec unieważniania święci tryumfy. „Bzdura” – pomyślisz – „Albo kłamią, żeby mi poprawić samo-poczucie albo sami nie są zbyt bystrzy”. Jeżeli twój umysł zaakceptowałby ich wyrazy uznania, to musiałbyś przyznać, że się mylisz. A przecież wiesz, że masz rację. Jestem nic niewart. Całe twoje życie jest namacalnym tego dowodem.

Z drugiej strony, jeśli cenisz siebie, będziesz miał tendencję do przyciągania ludzi, którzy podtrzymują tę twoją opinię o sobie. Tylko dwoje ludzi, z których

każde kocha samego siebie bezwarunkowo, może naprawdę pokochać się wzajemnie.

Im bardziej kochasz samego siebie, tym więcej miłości masz do rozdania innym.

Prowadzę seminaria na temat prosperity i zawsze pytam moich studentów: „Ile jesteś wart sam dla siebie?” Pytanie to wprawia w osłupienie wielu z nich. Tym sposobem, bez ogródek i bezpośrednio, łączę miłość i pieniądze — dwie dziedziny, w których wielu z nas odczuwa brak. Ile jesteś dla siebie wart? Jak może praca, którą wykonujesz, albo rzecz, którą sprzedajesz, mieć wartość, skoro ty, wykonawca, nie cenisz siebie?

Wielu z nas wychowano w przekonaniu, że lepiej jest być niesamolubnym, niż samolubnym, lepiej usuwać się w cień niż domagać swego. Wyrzeczenie się siebie, choć często wartościowe jako jedna z dyscyplin samoczyszczenia, może stać się niebezpieczne, jeżeli zamienia się w obsesję opartą na myśli, że coś jest z tobą nie w porządku.

Samo—deprywacja oparta na poczuciu winy, bez względu na to, jak sprytnie przebrana, jest karą!

Niezaprzeczalną prawdą jest, że każda służba zaczyna się od samego siebie i że każda służba jest „samoobsługą”. Jeżeli masz pasję pomagania ludzkości, będziesz efektywny tylko o tyle, o ile czujesz, że masz ludzkości coś cennego do zaofiarowania. Tylko dzięki właściwemu odżywianiu swego „ja” — a nic nie jest bardziej odżywcze niż bezwarunkowa miłość — mamy zdolność służenia innym. Służba oparta na wysokiej samoocenie jest podwójną nagrodą, ponieważ przyczynia się do dobra innych, a jednocześnie uzupełnia rezerwuar miłości w tobie. Jeśli odmawiasz miło-



ści sobie samemu, zejdziesz na dno samoumartwienia, dając i poświęcając się, dopóki nie zostanie nic do rozdania. Jakże to wyczerpuje!

Miej jasność, czego naprawdę chcesz w życiu. Wielu ludzi uskarża się, że nie dostają tego, czego chcą, ale jeśli zapytasz ich, czego chcą, to odpowiedzą ci: „Nie wiem”. Nieokreślanie swych celów jest oczywistym zaproszeniem dla podświadomości, by ta manifestowała w świecie fizycznym, co jej się żywnie podoba. ***Wiele z tego, co nazywamy „poddaniem się losowi” jest usprawiedliwianiem unikania odpowiedzialności i nieproszenia o to, czego chcemy.***

Jeżeli weźmiesz odpowiedzialność za stworzenie swego życia i usuniesz swoje negatywne nastawienie, zmanifestujesz w życiu swe prawdziwe pragnienia.

Ważne jest, aby mówić „nie” nie tylko ludziom, ale także zjawiskom i zdarzeniom, których nie chcesz w swoim życiu. Tak wielu z nas przyzwyczajają się do kompromisu. Wciąż mówimy „tak” temu, czego nie chcemy i potem dziwimy się, dlaczego nic nie układa się po naszej myśli. Podejmujesz pracę, której tak naprawdę nie chcesz, myśląc, że nic lepszego się nie trafi; wchodzisz w związek, który nie jest zgodny z twoim prawdziwym pragnieniem, myśląc, że lepsze to niż nic... i nagle po latach czujesz się osaczony przez kompromisy, pełen żalu i goryczy.

***Powiedzenie „nie” temu, czego nie chcesz, otwiera przestrzeń na przyjęcie tego, czego chcesz.***

Czasem ludzie kreują zazdrość, ponieważ nie mają wystarczająco wysokiej samooceny, aby prosić o to, czego naprawdę pragną. Być może zgadzasz się na „otwarty” związek seksualny, ponieważ obawiasz się, że jeśli się nie zgodzisz, utracisz swego partnera.

Myślisz sobie: „Wolę mieć połowę jego niż być sama”. Gdybyś wiedziała, że zasługujesz na czyjeś wyłączone oddanie, nigdy byś czegoś takiego nie pomyślała. Kochać swego partnera więcej niż siebie samego jest zbrodnią serca.

A więc kreujesz problem zwany zazdrością, abyś się nauczyła podstawowej lekcji samooceny: „Zasługujesz na całą miłość, jakiej pragniesz”.

**Zazdrość jest to przyglądanie się, jak ktoś od kogo potrzebujesz uwagi, daje tę uwagę komu lub czemu innemu.**

Zazdrość jest to przyglądanie się, jak ktoś od kogo (w swym mniemaniu) potrzebujesz uwagi, daje tę uwagę komu lub czemu innemu. Jest to także społecznie akceptowany sposób odczuwania wielu pierwotnych uczuć, które zwykle nie wychodzą na powierzchnię. Jako taka zazdrość jest lekiem o bardzo silnym działaniu i stanowi doskonałą okazję do uzdrowienia. (W niektórych miejscach „zbrodnie namiętności” nie są nawet karane).

U korzeni zazdrości tkwią dwie podstawowe myśli: „Źródło miłości jest na zewnątrz mnie” i „Brakuje miłości na świecie”.

Jeżeli źródłem miłości jest twój partner, a wokół niewystarczająca ilość miłości, to obserwowanie, jak twój partner kocha kogoś innego, choćby niewinnie, może wywołać u ciebie pierwotną panikę, kryzys życia i śmierci, w którym przeżywasz raz jeszcze trwogę oddzielenia płynącego z przecięcia pępowiny.

Zazdrość zawiera wszystkie emocje. Kompletnie wytrąca z terażniejszości i prowadzi w mroczne dziedziny ciemnych, podświadomych wspomnień i pełnych lęku fantazji o przyszłości. Zazdrość jest najlepszym emocjonalnym roller coaster.

---

\* Roller coaster – „karkołomna kolejka” w wesołym miasteczku

Jest kilka rzeczy, które możesz zrobić, gdy ogarnie cię atak zazdrości. Po pierwsze, nie potępiaj się za to. Ludzie tak się wstydzą swojej zazdrości, że często kłamią i używają jej, aby obniżyć swą samoocenę zamiast ją podnieść. Pozwól swej zazdrości być! Pracuj z implantacjami samooceny pod koniec tego rozdziału. Odradzaj się. Jeżeli zgodziłeś się na to, aby twój partner był z kimś lub z czymś innym (możesz być zazdrosny o jego pracę, grę w karty, grę w golfa), nie dąsaj się i nie użalaj się nad sobą. Pamiętaj, że ty jesteś źródłem i masz moc kreowania alternatywnych form przyjemności i miłości w swoim życiu. Jeżeli twoja wściekłość rozrośnie się, wal w poduszki, rzucaj butelkami w ścianę, znajdź surogat „twórczego obwiniania”. Jeżeli musisz płakać, płacz!

Zastanów się także dobrze, która część twego umysłu wykreowała tę sytuację, abyś nie musiał jej więcej powtarzać. Czy jest to dziecięcy wzorzec rywalizacji w rodzeństwie — czy ty i twoja siostra rywalizowałyście o wyłączną uwagę taty? Czy odgrywasz lęk przed utratą po to, by uwolnić się od bólu z powodu rozvodu rodziców? Lub jest to, być może, twoja kompulsywna skłonność do trójkątów — wyraźny znak stłumionych i nierozwiązanych uczuć kazirodczych.

Gdy mówię „kazirodcze” mam na uwadze tę część ciebie, która myśli, że musisz wkroczyć między dwoje ludzi aby dostać upragnioną miłość. Często w okresie naszego dzieciństwa, a nawet jeszcze wtedy, gdy jesteśmy w łonie, nasi rodzice doświadczają poczucia oddzielenia w związku z naszą obecnością. Jest to, oczywiście, rezultatem ich myślenia, ale z miłości do nich mogłeś wziąć na siebie winę. Ponieważ poczucie winy powoduje powtarzanie tego, o co się obwiniasz, dopóki sprawy nie przepracujesz, dopóty możesz podświadomie odpychać swego partnera; dzieje się

tak dlatego, że czujesz, iż nie zasługujesz na większą bliskość z nim niż mieli twoi rodzice między sobą. Możesz mieć myśli: „Moja miłość powoduje oddzielenie, a więc nie zasługuję na miłość”. Trudno związać ci się całkowicie z partnerem, jeśli ciągle piastujesz w sobie „winę trójkąta”. Im intymniejszy staje się twój związek, tym szybciej zwiększa się twoja sekretna ochota do jego sabotażu.

Pamiętam czasy, kiedy moja partnerka była zazdrosna, a ja odmawiałem wzięcia odpowiedzialności za to. „To jej problem” – zwykłem myśleć – „jej brak poczucia bezpieczeństwa, jej niska samoocena”. Były to czasy, kiedy brałem tylko 50, a nie 100% odpowiedzialności za swoje związki. Ale ponieważ te sytuacje zazdrości wciąż powracały, musiałem przyznać – choć moje ego ostro się temu przeciwstawiało – że jest jakiś nieznaną czynnik w mojej świadomości, który je współtworzy. Przeprowadziłem badania: „Powód dla którego chcę, aby mój partner był zazdrosny, to:... i byłem zdumiony tym, co odkryłem. Wedle mego umysłu, kobieta nie kochała mnie, jeśli nie była zazdrosna i zaborcza. Przypomniałem sobie, jak moja matka czytała moje listy miłosne i podsłuchiwała moje rozmowy telefoniczne, kiedy byłem nastolatkiem. Wedle mego umysłu, kobieta musiała postępować tak, jak moja matka, jeśli mnie naprawdę kochała. Sam fakt uświadomienia sobie tego wzorca wiele uczynił dla wyjaśnienia, a w ostateczności, prawie całkowitego wyeliminowania zazdrości z mojego życia.

***Nie ma znaczenia czy to ty czy twój partner czuje się zazdrosny. Obydwoje kreujecie ten problem.***

Kiedy twój partner jest zazdrosny, może to być dla ciebie wielką szansą przypomnienia sobie o swych priorytetach. Być może, twój statek zboczył z kursu.

Być może, odgrywasz wzorzec opuszczania związku, wzorzec odwetu lub kazirodztwa. Zazdrość twojego partnera może być tym właśnie potrząśnięciem, którego potrzebujesz, aby przejść od nieświadomego zachowania do świadomego wyboru.

***\* Zazdrość jest wspaniałą (i szaloną) okazją dla obydwu partnerów do podniesienia swej samooceny i jasnego określenia, czego chcą. Zaslugujesz na pełną uwagę swojego partnera. Jeśli twój partner nie chce ci dać tego, czego chcesz, to może musisz wybrać między przywiązaniem do bolesnego wzorca a związkiem, jakiego naprawdę pragniesz. Pamiętaj, że nigdy nie tracisz niczego, co służy twemu najwyższemu dobru.***

Nigdy nie tracisz niczego, co służy twemu najwyższemu dobru.

Im wyższa jest twoja samoocena, tym większą masz moc wyboru wspierającego twoje najwyższe dobro!

Jeżeli czujesz się samotny i pusty w środku, kurczone trzymanie się kochającej osoby nie rozwiązuje tych uczuć, chociaż możesz znaleźć tymczasowe ukojenie. Drogę przez samotność możesz pokonać tylko ty sam – samotnie. Jedynie ty możesz przeciąć więzy, pogrzebać przeszłość i upominać się o swoją własną moc. Jedynie ty możesz powiedzieć: „Żegnajcie!”

Kiedy bycie w samotności staje się bardziej darem niż torturą, wtedy już wiesz, że nie potrzebujesz nikogo dla uczynienia cię szczęśliwym. Wtedy możesz wybrać związku, które automatycznie odzwierciedlają miłość, jaką znalazłeś w sobie.

Zaslugujesz na siebie samego! Zaczynij myśleć: „Jestem teraz osobą, jaką zawsze chciałem być!”

---

***Implantacje dla podniesienia samooceny***

**Kocham siebie samego, niezależnie od wszystkiego.**

**Kocham siebie w obecności innych ludzi.**

**Moja obecność jest miła dla mnie i dla innych.**

**Jestem teraz osobą, jaką zawsze chciałem być.**

**Aprobuję swoje życie.**

**Kocham swoje życie.**

**Zasługuję na najlepsze w życiu.**

**Kocham siebie za proszenie o to, czego chcę, niezależnie od odpowiedzi.**

**Kocham siebie, kiedy ludzie mówią mi „nie”.**

**Bezpiecznie jest prześcignąć rodziców.**

**Mogę prześcignąć rodziców i nie stracić ich miłości.**

**Prawdą jest, że moi rodzice także chcą dla mnie tego, co najlepsze.**

**Chcę odnosić sukcesy nawet, jeśli oznacza to zadowolenie moich rodziców.**

**Przebaczam sobie ponoszenie porażek dla wykazania, że moi rodzice są nie w porządku.**

**Bezpiecznie jest prześcignąć siebie!**

**Ludzie chcą, żebym miał to, czego chcę.**

**Im więcej mam czego chcę, tym więcej inni mają, czego chcą.**

**Mam moc odnoszenia sukcesów.**

**To, że źle użyłem swojej siły w przeszłości, nie oznacza, że nie mogę jej właściwie użyć teraz!**

**Ufam sobie!**

**Ufam swej intuicji.**

**Jestem dobrym człowiekiem i zasługuję na dobre życie!**

*Rozdział X*

**Przestań  
ukrywać się  
przed  
Bogiem**

Kiedyś byłem dumnym ateistą, potem agnostykiem, ponieważ brzmiało to jeszcze bardziej interesująco. Byłem buntownikiem odrzucającym swój religijny rodowód. Boga używano dla udowodnienia tak wielu sprzecznych poglądów, iż zdecydowałem, że jeśli Bóg istnieje, to musi być dość mdłym typem w najlepszym razie a w najgorszym kompletnym hipokrytą. Zauważyłem, że ludzie używają pojęcia Boga dla usprawiedliwienia swych osobistych wyobrażeń o tym, co słuszne i niesłuszne, złe i dobre i zastanawiałem się, czy Bóg ma w ogóle jakąś egzystencję poza religią. W końcu wykoncypowałem, że jeżeli Bóg istnieje, to manifestuje swą obecność jako nieobecność. Bóg uwielbiał bawić się w chowanego. Czyż nie miał nic lepszego do roboty?

Im bardziej poznawałem życie, tym mniej je rozumiałem. Nie było sposobu, abym mógł wtłoczyć moje doświadczenia szczytowe, które stopniowo rosły w ilość i w jakość, w porządne, małe szufladki mojego arystotelesowskiego umysłu. Co pewien czas mój umysł zwracał się z powrotem do Boga, ale obrazy wojen religijnych, hiszpańskiej inkwizycji i procesów czarownic, z Salem rozpraszały mnie. Myślałem o filmie „Dziesięć przykazań” i Bóg wydawał się bardzo surowy i wymagający jak górską wspinaczka.

Potem miałem serię doświadczeń, które otworzyły mnie na Boga, jakiego nigdy nie znałem i zrozumiałem, że to nie Bóg ukrywał się przede mną, ale ja przed nim. Jedno z takich przeżyć zdarzyło mi się w środku Doliny Śmierci, kiedy pierwszy raz wyjechałem w podróż poza Nowy Jork. Byłem tak zadziwiony ogromną przestrzenią otaczającą mnie zewsząd że nie mogłem zrobić nic innego, jak tylko położyć się na pustynnej posadzce, między ziemią a niebieskim firmamentem, i oddychać bez opanowania. Zapomniałem (dosłownie), kim jestem; czułem się tak,



jakby cała ta przestrzeń poza mną była we mnie. Miałem przeświadczenie, że ktoś wywrócił mnie na drugą stronę.

Innym razem, w czasie sesji rebirthingu nagle usłyszałem głos, wołający do mnie „Jestem tutaj!”. Mógł to być mój rebirther albo mój sąsiad zza ściany, ale ja wiedziałem, że to był Bóg.

Co to jest Bóg? Czy jest on siłą, źródłem, naturą, starcem z brodą, który siedzi na tronie w niebie, kobietą, kosmicznym ojcem chrzestnym, czy opium dla ludu? Kim jest ten zamaskowany osobnik? Bóg jest dla mnie najbardziej osobistym ze wszystkich pojęć i nie ośmieliłbym się narzucać wam mego wyobrażenia o Bogu. Ale *wiem*, że otwarcie serca na Boga waszych wyobrażeń może otworzyć drzwi do wszystkiego. A więc chciałbym się podzielić z wami Bogiem, którego ja poznałem.

Ostatnio czytałem magazyn naukowy, który opisywał konferencję głównych autorytetów religijnych i naukowych. Ich celem było zdefiniowanie Boga dla dwudziestego pierwszego wieku; miał to być Bóg ugruntowany w zdrowym rozsądku, ludzkości i prawdopodobieństwie naukowym. Po długich debatach doszli do wniosku, że Bóg jest „universum”: jednoczącą zasadą energii działającą we wszystkich czasach i miejscach.

Dla mnie Bóg jest tym sensem, który nadaje sens wszystkiemu, tą sprawiedliwością, która znajduje się poza całą pozorną niesprawiedliwością, tą siłą celowościową, która pcha wszechświat do przodu. Bóg jest Nieskończonością, tą częścią nas, która przekracza nasze ograniczone poczucie tożsamości, naszym Duchowym Ja, któremu możemy się poddać i doświadczać idealnej i duchowej więzi i korelacji

Bóg jest gwiazdami i przestrzenią pomiędzy nimi.

między naszym życiem wewnętrznym a zewnętrzną rzeczywistością. Bóg jest intuicyjną wiedzą, że jesteśmy Jednym, że całe stworzenie jest jak komórki jednego organizmu, działające osobno a zarazem wspólnie. W Bogu jesteśmy Boskim gangiem aresztantów związanych wspólnym łańcuchem.

Bóg jest wszystkim, a jednocześnie nikim i niczym. Bóg jest niewidzialny i zawsze na widoku. Bóg jest kreacją i destrukcją, wojną i pokojem, gwiazdami i przestrzenią pomiędzy nimi, USA i ZSRR, masłem orzechowym i galaretką. Bóg jest tajemnicą nauki i nauką tajemnicy.

Ponieważ Bóg jest nieznany, im bardziej wiesz, że nie wiesz, tym bliżej Boga jesteś!

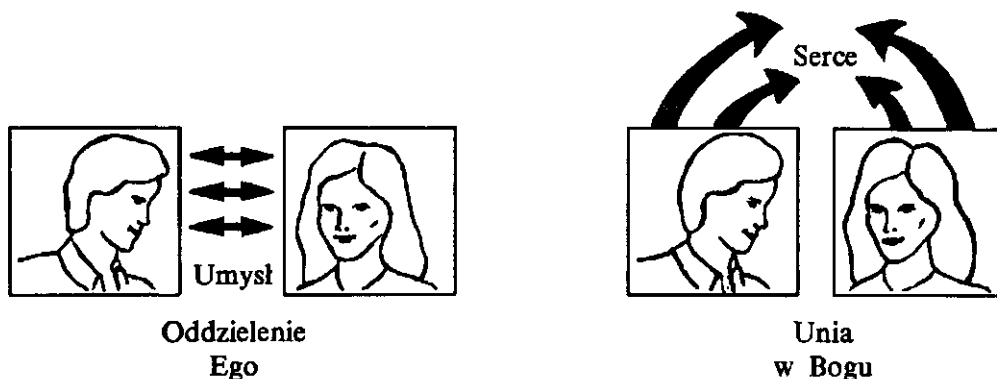
Ponieważ Bóg jest Nieskończonością, doświadczasz bezradności, bezsilności i ograniczoności o tyle, o ile czujesz się oddzielony od Boga. Otwarcie serca przywołuje dotknięcie obecności większej niż ty!

Jeżeli nie Bóg, to kto?

Wszystko, co można powiedzieć o Bogu, zostało już powiedziane wiele razy, a jednak prawda o Bogu pozostaje niemożliwa do wypowiedzenia.

W większości związków ludzie pozostają uwięzieni w komórce swego ego, jak pokazano na diagramie. Kiedy są przyciągani ku sobie, czują wzajemną miłość (która chce doznawać zjednoczenia) a jednocześnie kompulsywne przywiązanie swych umysłów do poczucia oddzielenia.

Ego nie może się poddać. Zasadniczą przesłanką jego egzystencji jest właśnie oddzielenie, a miłość jest dla niego największym zagrożeniem. A więc im bardziej zbliżasz się do kogoś, tym bardziej twoje serce mówi: „Puść”, a twój umysł mówi: „Trzymaj, od tego zależy twoje życie”.



Dlatego w wielu związkach miłosnych ludzie zaczynają walczyć, kiedy dojdą do intymności. Konflikt jest, w istocie, rezultatem miłości, która chce przepchnąć cię przez mur separacji skonstruowany przez twoje ego. Ale żadna walka nie przewycięży myśli o separacji. Trzeba się po prostu od niej uwolnić.

Unia, której miłość tak pragnie, jest wynikiem skoku wiary.

Kiedy twoje pragnienie poddania się jest większe niż twój lęk przed utratą, znaczy to, że poznałeś Boga. Wówczas ty i twój partner możecie się spotkać w Bogu i utworzyć święty trójkąt: związek, który chce podzielić się swoim doświadczeniem miłości, nie oddzielając się od świata. Wyobraźmy sobie, że cały świat przewycięża poczucie oddzielenia i łączy się w wyższym, świętym celu. Bylibyśmy planetą rycerzy Jedi.

*Operacja 17*

**U**świadom sobie wszystkie swoje myśli o Bogu. U góry stronicy napisz: „Bóg:...” i metodą wolnych skojarzeń wylicz wszystkie swoje myśli o Bogu. Na innej kartce napisz „Mój ojciec jest: ...” i wypełnij stronicę. Na trzeciej kartce zrób to samo ze swoją matką. Zauważ, jak wiele myśli o Bogu jest przeniesieniem myśli o rodzicach, głównych autorytetach twego dzieciństwa. Zakreśl myśli, które chciałbyś zachować, dodając inne, skreślając resztę.

Czasem, kiedy ludzie stają się oświeceni, upajają się siłą swych własnych umysłów. Uwodzi ich koncept bycia źródłem i przyczyną całej swej egzystencji. Nie ulega żadnej wątpliwości, iż jest to pokusa ego, które chce, żebyś myślał, że twój umysł, a nie twój duch, jest Bogiem. Ego jest zazdrosnym, młodszym bratem Boga. Chce ono być Bogiem. Chce kontrolować, manipulować i grać w szachy z wszechświatem.

Ale niestety, wszystko, co ego może wykreować, jest iluzją: iluzją siły, iluzją miłości, iluzją szczęścia. Ego może tylko wykreować to, co nie jest. Bóg już stworzył wszystko, co jest!

Łatwo powiedzieć, kiedy znalazłeś się w pułapce ego. Wówczas twoje ego usiłuje przekonać cię, że jesteś bardziej uduchowiony od innych, że tylko ty znasz prawdziwego Boga, że jesteś ponad świat fizyczny.

*Świat fizyczny jest tak samo Bogiem jak wszystko inne, ponieważ jednym z głównych atrybutów Boga jest to, że nie może oddzielić siebie od siebie.*

Bóg nie zna oddzielenia. Jest On nieodłączny od swego Stworzenia!

(Prawdopodobnie, przy narodzinach, kiedy odcięto nam pępowinę i zostaliśmy oderwani od matki, zdecydowaliśmy, że jesteśmy oddzieleni. Ból naszego oswobodzenia, nasza dziecięca wina i Pierwotne Prawo spowodowało, że na pewnym poziomie doszliśmy do wniosku, iż Bóg wygnał nas ze swego Królestwa. W tym sensie każde narodziny odtwarzają opowieść o Edenie: opuszczenie łona staje się karą za jakieś obrzydliwe, nieznanne przestępstwo, które popełniliśmy. I trauma naszego pierwszego oswobodzenia powoduje, że nasze duchowe oswobodzenie jest propozycją dość odstrasżającą dla wielu z nas).

O tyle, o ile jesteś połączony z Bogiem, wiesz, że wszystko, co poza tobą, jest także w tobie, i doświadczasz tej łączności. Oczywiście jest, że świat fizyczny jest zwierciadłem twej ewolucji duchowej.

Jedną z dróg do Boga jest postrzeganie każdego jako Boga, czy ten ktoś pasuje do obrazu Boga w twym umyśle, czy też nie.

Myślałem kiedyś, że ludzie, którzy się modlą, są jak dzieci odwiedzające Macy'ego\* co roku w grudniu, zasiadające na kolanach św. Mikołajowi i mówiące mu, czego chcą na gwiazdkę. To owszem, bardzo ładnie wyglądało, ale kiedy przyszło co do czego, mama z tatą musieli stanąć przy kasie i zapłacić za wszystko.

---

\* Wielki bogaty supermarket w Ameryce – przyp. tłum.

Potem usłyszałem, że Bóg pomaga tym, którzy pomagają sobie i to wydawało się mieć sens. Bóg jest na pewno w ruchu samorozwoju.

Teraz modlitwa ma dla mnie głęboki sens. Modlić się – to po prostu implantować wysokiej jakości myśli w twojej podświadomości i wierzyć, że twoja myśl jest prawem w Boskim Wszechświecie.

Jak wyraziła to Emily Dickinson:

Słowo  
umiera  
gdy się  
je wypowie,  
mówią niektórzy;  
ja mówię,  
że dopiero  
wtedy  
zaczyna żyć.

Twoje modlitwy są żywymi słowami Boga we wszechświecie. Nie chciałbyś chyba modlić się do jakiejś mglistej, nierealnej boskości, o której nie wiadomo, czy cię słucha czy nie. Modlisz się do Boga w sobie, do swego duchowego ja.

Kiedykolwiek tworzysz, tworzysz wspólnie z Bogiem. Jesteś przecież stworzony na obraz i podobieństwo Boga – Stwórcy!

Tworzenie w jakiegokolwiek postaci jest świętym aktem!

Naucz się słuchać swojego Boga. Zamknij oczy, weź głęboki oddech i wyzwól się od wszystkiego. Zapytaj Boga, czy tam jest. Słuchaj swego serca, nie

umysłu. Nawet jeśli twój umysł protestuje „A kim że ty jesteś, by rozmawiać z Bogiem?” „Zwariowałeś?”, wytrwale kontynuuj!

Słyszeć Boga — to słyszeć głos swej intuicji. Możesz zacząć rozmawiać z Bogiem bez podejrzenia się o szaleństwo. Lęk przed obłędem jest zwykle oparty na lęku przed poddaniem się i na lęku przed dezaprobatą. Twoja samoocena jest teraz wystarczająco wysoka, abyś na nowo wpuścił Boga do swego życia, niezależnie od tego, co ludzie pomyślą.

Jeśli masz jakiś problem, to jest OK prosić Boga, aby skorygował twój błędny pogląd na daną sprawę. Niemożliwe sytuacje możesz powierzyć Jemu. Dla Boga niemożliwe jest zwyczajnym.

Wielu ludzi przeocza Boga całkowicie, ponieważ szukają oni niezwykłych znaków lub cudów. Prawda jest taka, że Bóg zawsze obdarza cię cudami, tylko, że są one tak zwyczajne, iż bierzesz je za oczywistość. Ptak, kwiat, ocean, dziecko — czyż brakuje cudów, które dają świadectwo obecności Boga?

Im więcej zajmujesz się tym, co działa w twoim życiu, tym więcej Bóg zajmuje się resztą. Nie oznacza to, że powinieneś siedzieć z założonymi rękami, klepać pacierze całymi dniami i czekać na cuda. *Masz* wolną wolę. Twoje wybory *mają* konsekwencje w rzeczywistym świecie. Ale im bardziej łączysz się ze swymi szczególnymi darami i talentami, im bardziej chcesz się nimi dzielić, tym większy masz wkład w ewolucję jakości na naszym globie. W ten właśnie sposób czyni się wolę Bożą!

**Operacja 18**

**K**ażdego wieczoru, przed pójściem spać, zrób na kartce papieru listę: „rzeczy za które jestem wdzięczny:..., rzeczy, które sobie przebaczam:... i rzeczy, o które się modłę:...”. Jeśli będziesz to robił regularnie, wkrótce zauważysz, że twoje modlitwy stają się nieustannym dziękczynieniem.

Czasem ludzie myślą błędnie, że poddanie się Jedni oznacza utratę indywidualnej tożsamości. Nic podobnego. Poddanie się Bogu — to wyzwolenie swych indywidualnych zdolności twórczych w o wiele większym stopniu niż to może uczynić ego.

Często żywimy skrycie urazę do Boga za obdarzenie nas wolną wolą. Choć bardzo sobie cenimy wolność, czasem wydaje się nam, że życie byłoby łatwiejsze, gdyby jakiś dobrotliwy Ojciec poprowadził cały ten show. Podążając dalej tropem tego rodzaju rozumowania stwierdza się, iż, gdyby Bóg istniał, sprawiłby, że nasze wybory byłyby zawsze słuszne.

Wolność jest doświadczeniem wybierania.

No cóż, musisz po prostu wybaczyć Bogu, że obdarzył cię wolnością, którą prawdopodobnie, oprócz życia, cenisz najbardziej.

Im bardziej kochasz swoje życie, tym bardziej doceniasz niezwykłość dzieła Boga. Im częściej zamieszkujesz królestwo kochających myśli, słów i czynów, tym częściej zaczynasz dostrzegać możliwość nieba na ziemi.

Przestań ukrywać się przed Bogiem.

Na pewno Bóg zasługuje przynajmniej na to, aby mu dać szansę jeszcze raz!



---

## *Implantacje o Bogu*

**Bóg mi przebaczył.**

**BoSKI plan mojego życia manifestuje się teraz.**

**Ufam teraz Bogu.**

**Ponieważ Bóg jest nieznany, im bardziej wiem, że nie wiem, tym bliżej Boga jestem.**

**Teraz chcę, aby Bóg skorygował wszystkie moje błędne percepcje.**

**Przebaczam Bogu stworzenie mnie z wolną wolą.**

**Im bardziej zajmuję się tym, co działa w moim życiu, tym bardziej Bóg opiekuje się resztą.**

**Dziękuję Bogu za siebie!**

**Bóg jest moim stałym towarzyszem!**

**Bóg jest ze mną!**

**Bóg jest ze mną niezależnie od tego, co myślę i co czuję!**

**Nawet jeśli nie czuję obecności Boga, Bóg jest ze mną!**

**Jest OK rozmawiać z Bogiem.**

**Bóg pozwala mi na bycie sobą.**

**Moje połączenie z Bogiem jest wystarczająco dobre, abym mógł osiągnąć to, czego chcę w życiu.**

**Niech się dzieje wola Boża!**

**Boże błogosław planetę Ziemię!**

*Rozdział XI*

# **Uniwersalny klucz**

Pamiętam podróż do Montrealu kilka lat temu. Sondra Ray (założycielka Treaningu Związków Miłości) i ja mieliśmy prowadzić nasz pierwszy trening w Montrealu. Gdy tylko tam przybyliśmy, uwagę naszą zwróciła lokalna gazeta. Na pierwszej stronie widniał nagłówek: „Pierwsze 106 lat jest chwilką tylko!”. Pod nim zamieszczono historię o wyjątkowym człowieku.

Jako immortaliści\* postanowiliśmy odwiedzić to wiekowe stworzenie. Przybywając do domu opieki, gdzie nasz przyjaciel był pod obserwacją, oczekiwaliśmy podświadomie wyschłej skorupki człowieka. Znaleźliśmy coś całkiem przeciwnego: człowieka, który był cały sercem!

Było to drobne stworzenie, kipiące nieokiełznanym życiem. Miał oczy pełne iskier i długie, sterczące uszy, jak Spock. Nie mogliśmy pojąć — on zresztą też — dlaczego znalazł się w domu opieki. Był gotów biegać dookoła bloku! Jednakże doktorzy chcieli go zbadać w dzień jego urodzin, ponieważ wyobrażali sobie, iż, skoro jest tak stary, na pewno musi być z nim coś nie w porządku. Nic z tego. Miał kategorię A.

Jego córka, lat 77, siedziała obok niego. Wyglądała okropnie, już przygotowana na śmierć. Zapytaliśmy, jakie ma zmartwienie. Odpowiedziała, że wyczerpały ją próby nadążania za ojcem. W jej umyśle jego żywotność zabijała ją.

Potem znowu skierowaliśmy uwagę ku naszemu małemu, wiekowemu dynamo. W czym tkwiła tajemnica jego długowieczności? Czyżby kąpał się w Fontannie Młodości? Czy był obcym przybyszem z planety

---

\* Zwolennik nieśmiertelności (od ang. „immortal” — nieśmiertelny) — przyp. tłum.

immortalistów? Mój umysł pracował na zdwojonych obrotach, usiłując rozszyfrować tego faceta.

Człowieczek zaczął opisywać swoje dzieciństwo w małym łotewskim mieście: jak to nieznanomym przyjmowano chętnie w każdym domu, jak nawet żebraków zapraszano na wystawne posiłki. Poczucie rodzinnej wspólnoty przepełniało tego człowieka. Łzy płynęły mu po twarzy, gdy mówił.

Opowiadał nam o swej miłości do Kanady. Namiętna miłość do ludzi emanowała z jego donośnego głosu i pięści zaciśniętej dla podkreślenia gorących uczuć. Byłem niemal zazdrosny o niezwykłą żywotność przepełniającą jego nieduże ciało.

Był w pewnym sensie rewolucjonistą, ale nie mającym nic wspólnego z polityką. Oto mieliśmy przed sobą człowieka kochającego całym sobą życie, ludzi, rodzinę. Człowieka, którego serce było tak otwarte, iż wydawało się, że obejmuje cały glob ziemski. Ten człowiek i jego córka byli żywym dowodem, że młodość jest funkcją umysłu, że ciało starzeje się tylko wtedy, kiedy umysł i serce tracą wiarę.

Ten człowiek był wyjątkiem od ogólnej reguły: większość ludzi umiera zgodnie z tradycją rodzinną, zwykle mniej więcej w wieku tego członka rodziny, z którym się najbardziej identyfikuje. Nie jest to tajemnica, jest to powszechnie znany fakt. Także wielu ludzi umiera krótko po przejściu na emeryturę, kiedy czują, że cel ich życia wypełnił się lub kiedy ich dzieci zawrą małżeństwo, dorobią się potomstwa i osiągną sukces. Kiedy jakaś myśl, dla której żyją zmanifestowała się, tracą motywację do życia. Agencje ubezpieczeniowe zarabiają miliony dolarów dzięki poprawnemu przewidywaniu czasu śmierci.

Myśl, że śmierć jest nieuchronna jest tylko myślą, choćby nie wiem jak popularną i jak bardzo wykar-mioną zbiorową substancją. Chcąc rozstrzygnąć, czy myśl ta jest prawdziwa czy nie, możesz zbadać praktyczne konsekwencje filozofii śmierci: rozpacz, depresję, niedostatek, beznadziejność, chorobę i panikę, które śmierć wywołuje. Wiara w śmierć, razem z twoim Pierwotnym Prawem, wiążą się w pętlę ego na szyi twego życia. Śmierć jest dla ego tym, czym życie jest dla Boga; jak długo jesteś związany przez śmierć, tak długo niemożliwy jest skok wiary w życie duchowe. Dlatego każdy taki skok można opisać jako żywe doświadczenie śmierci. Kiedy poddasz się Bogu, umiera twoje ego, ukazując iluzoryczność śmierci.

Niestety, zawsze, kiedy zaczynasz znowu wątpić, twoje ego zmartwychwstaje z nowym zapasem swoich sztuczek.

Myśl o śmierci jest, w ostateczności, myślą, że jesteś oddzielony od Boga, że jesteś, w istocie, winny i że twoja kara jest dożywociem. Myśl ta — to przekonanie, że zostałeś wygnany z Edenu za swoje grzechy i że w konsekwencji musisz znosić cykl narodzin i śmierci.

Wiara w Boga-zabójcę jest ostatnim śmiechem ego i najlepiej podsumowuje ją elżbietańskie powiedzenie: „Jesteśmy dla bogów jak muchy dla swawolnych chłop-ców; zabijają nas dla sportu!” Jakież to absurdalne!

Każdy duchowy system wierzeń musi rozprawić się z problemem śmierci, ponieważ im bardziej uwalniasz się od swego negatywnego zaprogramowania, tym więcej energii, poprzednio jemu poświęconej, grawituje teraz w stronę ograniczającego programu nr Jeden — nieuchronności śmierci.

Twój podświadomy pęd ku śmierci często ulega aktywacji, gdy jesteś u progu duchowego przełomu. Twoje rośliny zaczynają umierać, twoje zwierzaki chorują, twój samochód się rozpada albo psują ci się zęby. To świat fizyczny odzwierciedla twoją wiarę w śmierć i twoje ego kusi cię całkowitą beznadziejnością. Może lepiej porzucić swoje poszukiwania i iść na kompromis, jak wszyscy inni.

Często, kiedy jedno z twoich rodziców umrze lub kiedy osiągniesz wiek ich śmierci, wybucha twój pęd ku śmierci. Możesz wtedy wpaść w poważne kłopoty finansowe, twoje małżeństwo może się rozpaść albo mogą wypaść ci włosy.

Oczywiście, im więcej bólu i złego samopoczucia kreujesz w swoim ciele, tym bardziej kuszącą alternatywą wydaje się śmierć. Po co to ciągnąć dalej? Czy to ma sens? I tak wszystko jest bez znaczenia! Większość starych ludzi wybiera śmierć z tego właśnie powodu. Uwalniają się od bólu w jedyny sposób, jaki znają. I chroń mnie Panie Boże przed wykazywaniem, że ci ludzie nie mają racji. Śmierć jest najwyraźniej zdolnym do przetrwania, prawomocnym wyborem, kiedy osiągniesz punkt, od którego nie ma już odwrotu; jednakże chcę tutaj powiedzieć, że osiągnięcie tego punktu nie musi być nieuchronne.

Inną oznaką działania pędu ku śmierci jest uczucie, że czas ucieka, że twoje dni są policzone, że użyczono ci czasu na kredyt i że jesteś więźniem czasu.

Czyż nie jest ironią fakt, iż z jednej strony wierzysz, że czas leczy wszystkie rany, a z drugiej strony życie jest dla ciebie klepsydrą z szybko przesypującym się piaskiem?

Twój pęd ku życiu jest silniejszy niż twój pęd ku śmierci.

Jednak, im bardziej kochasz swoje życie, tym więcej go chcesz i tym więcej sposobów zwielokrotnienia go odkrywasz. Otwarte serce zawsze dotyka nieskończoności, a nieskończoność jest źródłem niekończącej się inspiracji.

Jeżeli masz uczucie, iż użyczono ci czasu na kredyt, dobrze by było, abyś pamiętał, że to ty wzięłeś pożyczkę, a więc kredyt musi ci się opłacać. Innymi słowy, śmierć jest umową, którą możesz renegotjować. Być może twój dziadek, którego kochałeś, umarł spokojnie podczas snu w wieku lat 80 i powiedziałeś sobie „Oto sposób, w jaki chciałbym odejść. Mogłeś zapomnieć o tej myśli na wiele lat, ale działa ona jak bomba zegarowa w twoim ciele.

*\* Musisz wybrać śmierć, zanim śmierć może wybrać ciebie!*

Dzieciom z wielką trudnością przychodzi zrozumienie pojęcia śmierci, co oznacza, przynajmniej dla mnie, że coś tu jest nie tak. Częściowo powodem tego są wszystkie kłamstwa, mity i niejasne informacje o śmierci, jakie otrzymujemy w dzieciństwie. Gdy rodzice mówią dzieciom o śmierci, są bardziej zmieszani niż wtedy, kiedy mówią im o seksie. Poza tym jako dzieci mamy intuicyjne odczucie nieśmiertelności — prawdopodobnie dlatego, nie uległszy jeszcze społecznym presjom, jesteśmy wrażliwsi psychicznie. Jako dzieci mamy skłonność uważać, że śmierć jest historią zmyśloną przez dorosłych.

## Operacja 19

**U**świadom sobie tradycję śmierci w twojej rodzinie. Narysuj drzewo genealogiczne, cofając się do 3 pokoleń. Spisz wszystkich głównych krewnych i przodków, daty ich urodzin, daty i przyczyny śmierci. Sprawdź, czy są w tym jakieś wzorce, od których chciałbyś się uwolnić.

Oto prawdziwa historia z prawdziwej gazety ukazująca siłę dziecięcej nieśmiertelności:

### Dziecko przejechane przez buldożer przeżyło.

Green Cove Springs, FL (AP) 18-miesięczny chłopczyk, który został przejechany przez buldożer swego ojca, wyszedł z tego prawie bez szwanku. Lekarze i urzędnicy szeryfa nie są w stanie wyjaśnić, jak to się stało, że dziecko przeżyło.

Ojciec Deweya McCall, Melvin, prowadził w zeszłym tygodniu buldożer, w którym nagle wyłączył się bieg. McCallem zarzuciło, a dziecko rąbneło na ziemię. Ku swemu przerażeniu, McCall spojrział w dół i ujrzał dziecięce nóżki majtające spod gąsienicy traktora i trzy tony metalu przygważdżające małe ciało do twardo ubitej ziemi.

Ale Dewey nie był martwy.

Szybko odwieziono go do szpitala. Prześwietlenie nie wykazało żadnych złamań kości ani wewnętrznych obrażeń.

W piątek zwolniono chłopca ze szpitala Clay Memorial.

„Nie znajduję absolutnie żadnego wytłumaczenia, jak to dziecko mogło przeżyć” powiedział Lt. Derry Dedmon

z Biura Szeryfa w Clay County, który badał ten wypadek. „My nie mogliśmy nawet włożyć rąk pod gąsienice”.

Według relacji Dedmona jedynym dowodem ciężkiego wypadku Deweya było kilka śladów gąsienic na jego plecach i skaleczenie głowy.

„To było naprawdę niesamowite zjawisko” powiedział administrator szpitala Steven Hit. I stwierdził, że lekarze nie mają żadnego medycznego wyjaśnienia, dlaczego dziecko przeżyło.

Okolo 3 stopy gąsienicy traktora przetoczyły się przez dziecko. McCall powoli zjechał z ciała Deweya, co uczyniło wgłębienie w ziemi. „Zaznaczała się tylko wypukłość jego małych oczu ... Był tak splaszczony. Wyglądał jakby dosłownie rozciągnął go ktoś na ziemi” powiedział McCall.

Dewey odzyskał przytomność w drodze do szpitala i jego kwilenie przeszło stopniowo w przeciągłe zawodzenie. Zaszokowani lekarze po badaniach zatrzymali go jeszcze na dwa dni obserwacji.



Im częściej słyszysz historie podobne do historii Deweya, tym bardziej przypominasz sobie czas, kiedy nie mogły osiągnąć cię żadne ciosy i miałeś odwagę żyć pełnią życia oraz podejmować ryzyko, którego teraz nigdy byś nie podjął.

Oczywiście, twoje ego chce, abyś wierzył, że śmierć jest realna i nieuchronna, ponieważ tylko wtedy nie ma szans na ucieczkę z jego zamkniętego systemu. A im więcej miłości otrzymujesz, tym bardziej pobudzony jest twój pęd ku śmierci. Większość morderstw popełnia się w rodzinach.

Miłość i śmierć nie mogą być partnerami. Zapewne chcesz wygnać ze swego serca i lęk przed śmiercią. Jeśli tak, twoje serce może podejmować ryzyko, którego nigdy nie wahało się podjąć, gdy byłeś dzieckiem.

Kiedy spotkasz kogoś i rozpoznasz miłość między wami, ta miłość jest wieczna; doświadczasz wiecznego połączenia, przebudzenia poza czasem i przestrzenią. Jakże inaczej można wyjaśnić tak głębokie uczucie dla kogoś, kogo przedtem nie „znałeś”. Na pewnym poziomie przypominasz sobie coś, co znałeś, tylko nie zdawałeś sobie z tego sprawy.

Miłości nie da się zmierzyć. To nie jest towar, który można posiadać w czasie i w przestrzeni. Tylko otwarte serce może posiadać miłość! Jeśli usiłujesz trzymać się jej, będzie ci się wymykać, aż nic ci nie pozostanie. Gromadzenie miłości jest jak gromadzenie pieniędzy. Im więcej otrzymujesz, tym bardziej czujesz, że nigdy nie będziesz miał dosyć. Tylko wtedy, gdy uwolnisz miłość, będzie ona swobodnie płynęła przez ciebie.

Miłość jest wiecznym strumieniem samego życia!

Obcy to ktoś,  
z kim czujesz  
się obco.

Dlatego pojęcie „obcych” jest tak absurdalne. Co decyduje o tym, że obcy staje się przyjacielem? Ile trzeba na to filiżanek kawy, konwersacji czy randek? W rzeczywistości, wiele już wiesz o ludziach, kiedy pierwszy raz ich spotykasz. Jeżeli twoje serce jest otwarte, otrzymujesz bogatą intuicyjną i telepatyczną informację na pierwszy rzut oka. Nie ma obcych. Jesteśmy światową rodziną w procesie samorozpoznawania. *Obcy to po prostu ktoś, z kim czujesz się obco.* Im lepiej czujesz się ze sobą w obecności innych ludzi, tym częściej obcy będzie ci się wydawał starym przyjacielem.

Jak możesz się poddać tej mądrości swego serca, nie mówiąc już o trwałych związkach miłości, gdy nie czujesz się bezpiecznie w świecie fizycznym. (A nie czujesz się bezpiecznie, gdy śmierć czyha w zakamarkach twojej podświadomości). Jak możesz uwolnić się od kontroli i poczuć siłę i radość miłości, jeśli podświadomie obawiasz się, że twoja studnia może wyschnąć?

Kiedykolwiek  
wydaje ci się, że  
tracisz coś war-  
tościowego, ma  
to tylko zrobić  
miejsce czemuś  
lepszemu.

Jak możesz się poddać nieśmiertelności miłości, gdy myślisz że im więcej energii używasz, tym bardziej wyczerpują się twoje zapasy? Cierpisz na całozyciowy kryzys energii, starannie oszczędzając swe emocjonalne i fizyczne zasoby ze strachu, że przedwcześnie wygaśnie twoje życie.

Wiele osób najbardziej doświadcza tego strachu podczas uprawiania miłości. Im bardziej są podnieceni, tym bardziej (podświadomie) się wstrzymują. Im więcej przyjemności i żywotności odczuwają, tym bardziej wstrzymują oddech. Strach przed atakiem serca jest często największy w czasie seksu. (Zawsze kojarzono seks ze śmiercią. Francuzi nazywają orgazm **le petit mort**; poeci metafizyczni określali szczytowanie jako śmierć).

*Operacja 20*

**Z**rób listę 10 sposobów wzmożenia swego uczucia przyjemności i żywotności. Wpisz je do swego kalendarza jako regularne praktyki.

Śmiertelne związki są ślełą uliczką – w najlepszym przypadku tymczasową ucieczką od nieuchronnego wyroku. Albo zdecydujecie się umrzeć razem albo wykonacie zakręt „U” i wyjedziecie znowu na niepewną, swobodną drogę życia. Zawsze jest jakiś wybór!

Jeżeli twoje związki oparte są na podświadomym pędzie ku śmierci, twoje priorytety ulegają odwróceniu. Chęć zabezpieczenia się zastępuje poczucie bezpieczeństwa i staje się głównym motorem działania. Myślisz, że nagromadzenie wystarczająco dużej ilości dóbr materialnych uchroni cię przed złem tego zimnego, okrutnego świata. Ulegasz syndromowi Howarda Hughesa\* czyli podstawowej paranoi skłaniającej cię, w miarę wzrostu twego bogactwa, do konstruowania coraz bardziej wyrafinowanych systemów obronnych. Jakość twego życia redukuje się do przetrwania w dżungli. Zapominasz, że instynktownie wiesz, jak przetrwać; zapominasz, że teraz liczy się nie to, czy przeżyjesz, ale jak będziesz żył.

**Twoje ciało jest najbliższą ci częścią fizycznego świata.**

Twoje ciało jest najbliższą ci częścią fizycznego świata. Czy wobec tego bierzesz za nie jakąkolwiek odpowiedzialność? Większość ludzi wie więcej o reperowaniu swych samochodów niż o uzdrawianiu swych

---

\* Amerykański bilioner chorobliwie oddający się budowaniu zabezpieczeń przed ludźmi – przyp. tłum.

ciał, nie mówiąc już o ich odmładzaniu. Lekarze robią miliony dolarów na ludzkiej bezradności wobec swych ciał. Czyż nie jest to granda w biały dzień!

Twoje ciało jest twoim przyjacielem, a nie kimś obcym. Nieustannie komunikuje szeroki zakres informacji dotyczących twej podświadomości. Jeśli bołą cię plecy, nie dostajesz potrzebnego ci wsparcia; jeśli masz chore nogi, boisz się iść do przodu; jeśli bołą cię ramiona, zbyt duży ciężar dźwigasz. Z oczami coś nie w porządku? Czego nie chcesz widzieć?

Możesz zacząć uzdrawiać swoje ciało z pomniejszych dolegliwości i bólów od zaraz, jeżeli gotów jesteś zbadać je, zlokalizować przyczyny w twej podświadomości, wykorzeniać te przyczyny i zaszczepiać nowe, kochające myśli. Równocześnie powinieneś korzystać w pełni z najlepszych porad medycznych, szczególnie, jeśli schorzenie jest poważne i pozostaje poza granicami twych obecnych zdolności uzdrowicielskich. Nie chodzi o podważanie osiągnięć medycyny zachodniej, ale o zachęcenie cię do ustanowienia związku miłości ze swoim ciałem i do wzięcia odpowiedzialności za to, co się w nim dzieje.

Choroba jest, przede wszystkim, brakiem lekkości;\* jest wyraźnym znakiem, że musisz się zrelaksować i brać wszystko lekko przez pewien czas. Zaczynij postrzegać chorobę jako zbiór fizycznych symptomów, które właśnie są uwalniane. Często symptomy te stanowią same procesy uzdrowienia, ale ponieważ święcie wierzysz w ideę choroby (być może jako podświadomego sposobu uzyskania stanu słabości i bezradności w celu otrzymania wsparcia, którego sobie zwykle nie dajesz), mimo woli powstrzymujesz

---

\* Po ang. gra słów: ease – lekkość, dis-ease – choroba – przyp. tłumacza.

---

*Świadomość ku Nieśmiertelności*

**Miłość**  
**Obfitość**  
**Zdrowie**  
**Spokój**  
**Łatwość**  
**Przyjemność**  
**Radość**  
**Satysfakcja**  
**Bezpieczeństwo**  
**Sukces**  
**Intymność**  
**Bóg**  
**Niewinność**  
**Żywoćność**  
**Poddanie**  
**Intuicja**

*Świadomość ku Przetrwaniu*

**Oddzielenie**  
**Brak**  
**Choroba**  
**Konflikt**  
**Walka**  
**Ból**  
**Depresja**  
**Frustracja**  
**Zabezpieczenie**  
**Porażka**  
**Wycofywanie**  
**Bunt**  
**Wina**  
**Stłumienie**  
**Opór**  
**Rozumienie**

całkowite ich uwolnienie. Ma w tym także swój udział nasze kulturowo uwarunkowane nastawienie na tymczasową ulgę, nie zaś na całkowite uzdrowienie. Jesteśmy aż nazbyt skłonni do anestezji nieprzyjemnych symptomów poprzez środki przeciwbólowe i w ten sposób zakłócamy naturalny proces zanikania bólu.

Obserwuj zarówno swe fizyczne jak i myślowe nawyki. Dzięki czemu, wedle twego umysłu, możesz przetrwać? Dzięki trzem pełnym posiłkom i ośmiu godzinom snu? Czy dzięki brązowemu ryżowi i organicznie hodowanym warzywom przy zaniechaniu mięsa? Przyzwyczajenie jest naszą drugą naturą, a większość przyzwyczajzeń odzwierciedla nieświadome lub świadome systemy wierzeń dotyczących sposobów przetrwania. Zwykle albo przyjmujemy wierzenia rodzinne związane ze zdrowiem albo się przeciw nim buntujemy. Czy jesteś mięsożercą, czy zwolennikiem zdrowej żywności, skazujesz się zapewne na łaskę jedzenia, snu i schronienia, nie pozostawiając sobie wolnego wyboru. A może zaczniesz eksperymentować z tymi nawykami i pozbywać się uczuć i myśli, które wychodzą na powierzchnię podczas tych eksperymentów?

Wykształciła się nam dziś rasa super-purystów – ludzi, którzy wierzą nie tylko w zanieczyszczenie środowiska, ale także w to, że wszystko, co przyjmują do swego ciała, grozi zatruciem ich cennego organizmu. Jeżeli twoim podstawowym wierzeniem jest wierzenie w brudny wszechświat, wiecznie czyhający na sposobność zniszczenia cię, nigdy nie będziesz w stanie oczyścić ani swego ciała ani swego otoczenia na tyle, aby osiągnąć prawdziwe poczucie bezpieczeństwa. Żywnościowa i środowiskowa paranoja jest murem fortecy ego w tym samym stopniu, co inne bardziej konwencjonalne, myśli lękowe.

Immortalista jest to taki człowiek, dla którego kontekstem życia jest poczucie bezpieczeństwa, nie zaś atak. Przyjmując system wartości oparty na wiecznotrwałych, sprzyjających ci jakościach życia, nie zaś na jego cechach śmiertelnych, zyskujesz tę psychologiczną korzyść, że możesz kreować więcej zdrowia i żywotności w ekologii swego ciała. Możesz zacząć relaksować swoje ciało, pozbywać się myśli o starzeniu się i praktykować odmładzanie się. Fontanna młodości jest, w istocie, nieskończonym rezerwuarem miłości w twoim sercu.

Otwarty umysł może otworzyć twoje serce i twoje ciało na większą energię niż kiedykolwiek miałeś. Sztywne ciało jest zwierciadłem sztywnego umysłu i sztywnego serca.

Sztywność to wątpliwość. Umysłowe i emocjonalne odprężenie jest kluczem do wytrzymałości fizycznej, elastyczności i długowieczności.

Istnieje następujący paradoks: otwarty umysł i otwarte serce na pewno otworzą twoje ciało na duchowe wypełnienie; ale jeśli nie zaczniesz przynajmniej rozważać pojęcia nieśmiertelności, nie mówiąc już o jego przyjęciu, nie stworzysz kontekstu, który mógłby dostarczyć ci poczucia bezpieczeństwa niezbędnego dla otworzenia się.

Wybór jest jasny: „Być albo nie być”. Czy mądrzej jest skupić się na sile życiowej i zamieszkać królestwo wiecznego życia, czy zaakceptować swą śmiertelność jako coś nieuniknionego — stromiznę, której nie da się ominąć, z której musisz zstąpić i zawisnąć nad przepaścią życia, „znosząc ciosy okrutnego losu”?

W związkach wybór radości i żywotności stanowi fundament trwałego oddania. Jeśli ty i twój partner lub ty i twój przyjaciel zaangażowani jesteście zarówno w swoje własne dobro jak i dobro drugiej osoby, trwałe oddanie sprawie zwiększania żywotności staje się podstawą nieśmiertelnego związku miłości.

Przez większą część mojego życia nie wiedziałem, co to jest prawdziwe oddanie. Myliłem je z umowami. Teraz wiem, że umowy, choć czasem użyteczne we wczesnym etapie związku, są tworem umysłu i w żaden sposób nie zastąpią prawdziwego oddania, które pochodzi z serca. (Pewien prawnik powiedział mi kiedyś, że wszystkie umowy oparte są na braku zaufania. Nie ufasz komuś w swym sercu, musisz więc chronić się kontraktem, który zmusza tę osobę do dotrzymania obietnicy).

Myślałem kiedyś, że zdecydowane oddanie się na trwałe komuś lub czemuś oznacza więzienie, w którym albo ugrzęźniesz albo się z niego wyrwiesz. Nic podobnego. Odkrywasz w sobie oddanie na coraz to innych poziomach i za każdym razem, kiedy je odkrywasz, pogłębia się. Jest ono jak drzewo. Sadzisz je i opiekujesz się nim. Z czasem zapuszcza korzenie. Burza i wichry wystawiają na próbę wolę i cel drzewa. Za każdym razem, kiedy przejdzie zwycięsko jakąś próbę, wzrasta jego wiara i poczucie trwałości. Tak samo jest z miłością. Najpierw zauważasz po prostu, że jesteś zakochany. Doznajesz tego wspaniałego uczucia łączności i pewności, że znacie się od wieków. Jest to pierwszy poziom oddania. Wówczas podejmujesz kilka następnych decyzji: będziemy żyć razem, podróżować razem, składać wspólnie pieniądze lub wspólnie pracować — zależnie od tego, jaka forma najlepiej służy celowi naszego wspólnego bycia.



Wkrótce twoja miłość, jak to drzewo, przechodzi przez swe własne próby i udręki. I zawsze, kiedy przetrwasz jakąś burzę, czy jest to rywalizacja, zazdrość, czy kłopoty finansowe, zauważasz pogłębienie się twego oddania, umocnienie się twojej miłości i wzrastające poczucie sensu wspólnego bycia. Korzenie stają się coraz solidniejsze. Ale im jest lepiej, tym częściej wyłaniają się tve wzorce sabotażu. Ego nie znosi perfekcji i robi wszystko, co w jego mocy, aby podkopać podwaliny twojej miłości. Strach przed uwięzieniem i strach przed opuszczeniem może wedrzeć się w związek miłosny jak tornado. (W rzeczywistości jest to podświadoma pamięć uwięzienia w łonie; powoduje ona w związkach to uczucie zamknięcia, przerażenie, że nie ma wyjścia). Ale im bardziej ty i twój partner skupiacie się na waszej woli życia, tym bardziej pęd ku życiu zawarty w waszej miłości pokonuje pęd ku śmierci i tym bardziej triumfujecie.

Myślałem kiedyś, że wolność jest przeciwieństwem oddania. Teraz wiem lepiej. To, co większość z nas nazywa wolnością jest w istocie zawieszonym życiem. Wiszenie ponad wszystkimi opcjami i szansami życia i niewybieranie niczego nie jest wolnością — jest paraliżem. Wolności wyboru doświadczają się tylko w akcie wyboru. Tylko wtedy, gdy oddasz się całkowicie jakiemuś wyborowi, czy będzie to praca, miłość, czy rodzina, odkryjesz swoją prawdziwą wolność i drzwi do wszystkiego.

Jak możesz oddać się temu wyborowi, gdy ciągle jeszcze paraliżuje cię lęk przed utratą? Najczęściej powstrzymujesz się od miłości, przeliczasz zyski i straty w życiu i zanim w pełni wybierzesz i oddasz się jakiemuś związkowi, czekasz, aby się okazało, jaki też *ten związek jest*. Ale bez prawdziwego wyboru jakąż masz szansę? Nie jesteś nawet w pełni w tym związku, kiedy twój umysł ogląda, obserwuje, osądza. Jesteśmy

hodowlą emocjonalnych kalek, upośledzonych przez brak wiary.

Ważne jest wyrażanie miłości wtedy, kiedy ją czujesz. Zwykle kiedy ludzie po raz pierwszy się zakochują, nie mogą się powstrzymać od mówienia sobie, jak bardzo się kochają. Potem w miarę upływu czasu „kocham cię” pojawia się raz na tydzień czy miesiąc, zamiast codziennie. A wreszcie słowa te znikają zupełnie. Związek przekształca się w automat i nieświadome wzorce przejmują kontrolę.

Im częściej zauważasz i wyrażasz miłość, którą czujesz, tym więcej miłości będziesz czuł. Miłość nigdy nie umiera; może tylko zejść do podziemia, jeśli się ją zaniedbuje. To, czego istnienie dostrzegasz i wyrażasz, rośnie na twoich oczach.

**Spokój jest moją  
namiętnością.**

Kiedy twoja namiętność do spokoju, radości i żywotności w twym intymnym związku zostaje zintegrowana na poziomie komórkowym, naturalne jest, że chcesz podzielić się tym ze światem.

Zbyt dużo negatywizmu jest dziś na naszej planecie. Włączasz telewizor, otwierasz gazetę, czytasz czasopismo — wszędzie, gdzie nie spojrzysz, opisy nieszczęść i katastroficzne przepowiednie przepelniają powietrze.

Jak możesz przewyciężyć swoje Pierwotne Prawo, nie mówiąc już o otworzeniu swego serca na nieśmiertelność, kiedy twoją wizję świata przesłaniają strachy Har-Magedonu?\*

Jak możesz ufać życiu, kiedy wszędzie, gdzie nie spojrzysz, widzisz wojnę, głód i śmierć?

---

\* por. Apokalipsa św. Jana 16,16 — przyp. tłum.

Jak możesz spożytkować swoje talenty i energię i wnieść istotny wkład w jakość życia na tej planecie — a jest to potrzeba, której zaspokojenie zapewnia nam wszystkim dobre samopoczucie — kiedy myślisz, że twój wysiłek i tak pójdzie na marne, ponieważ kataklizm jest nieunikniony? Optymistyczny światopogląd sprzyja otwarciu twego serca!

Wiele osób polemizowałoby tutaj — twierdziliby, że negatywne zdarzenia to fakty i że bycie „dobrze poinformowanym” motywuje nas do afirmujących działań. Moim zdaniem, kiedy postrzegamy siły destrukcji jako nieodwracalne i nie do pokonania, trudno nam podnieść się rano z łóżka, nie mówiąc już o przewyciężeniu przytłaczających przeciwności i prawdziwym zaznaczeniu swej obecności w świecie. „Po co to wszystko” staje się prawomocnym i retorycznym pytaniem; a kiedy już dość ludzi myśli tę myśl, stajemy przed problemem naprawdę zagrażającym ziemi.

Nazwano cynizm ostatnią ucieczką romantyków. Romantycy wierzą, że można uciec od twardej rzeczywistości i ponieśliby nawet śmierć, aby udowodnić swoje poświęcenie dla miłości. Syndrom Romea i Julii oparty jest na tragicznej wizji życia, w której miłość odrzuca życie, a życie odrzuca miłość. Cynicy z drugiej strony wierzą, że nie ma ucieczki od życia lub śmierci i że ostateczne zatracenie jest nieuniknione, a więc trzeba z rezygnacją oddać się w ręce nieuchronnego.

**Optymizm jest  
filozofią miłości  
i życia.**

**Kontekstem miłości jest optymizm!**

Optymizm mobilizuje cię do optymalnego użytkownika swego potencjału. Fakty, których uczysz się o świecie, korespondują z poglądami, które masz na

na świat. Wszyscy znajdziemy odpowiednie statystyki dla udowodnienia słuszności naszego punktu widzenia. Miej odwagę wierzyć w siły życia i ewolucji. Zlokalizuj i uwolnij się od swego osobistego „życzenia śmierci” – myśli opartych na przekonaniu, że śmierć jest nieunikniona (takich jak „To beznadziejne”, „Nie mam dość czasu”, „Nie dam sobie rady”, „To mnie zabija”, „Muszę się stąd wydostać”, „I tak wszystko jedno”).

Jak widzieliśmy, większość tych myśli pochodzi prawdopodobnie z narodzin i nawet jeśli najnowsze badania życia i życia po śmierci nie dają ostatecznych rozstrzygnięć, wskazują w jakiś sposób, że ugruntowanie energii swego serca w życiu, a nie w śmierci, jest korzystne. Jeżeli wierzenia, które nosisz w sercu, są rezultatami, które otrzymujesz w życiu, piastowanie w sercu wierzenia w nieuchronność śmierci może tylko spowodować – całkiem dosłownie – ból i zamieranie serca.

Jeżeli wierzysz, że życie jest skończonością, zawsze będziesz wycofywał jakąś część siebie, konserwując swą energię na przyszłość. Będziesz unikał ryzyka, ponieważ nie czujesz się bezpiecznie w świecie fizycznym. I momenty, w których będziesz czuł największą żywotność, będą prowadzić cię albo do zamykania się albo do całkowitego wyczerpania. Będziesz czuł się tak jakbyś urodził się z jednym zbiornikiem paliwa, a więc musisz oszczędnie odmierzać swoje życie, abyś go głupio nie zużył. Będziesz grzął w niezdecydowaniu, paraliż dopadnie cię przy każdym skrzyżowaniu, a twe życie będzie skażone nagłością i desperacją. Będziesz żył w ciągłym strachu przed marnowaniem czasu, a jednocześnie będziesz wierzył, że życie jest i tak marnowaniem czasu. Będziesz zgadzał się ze zbiorowymi myślami o brakach gazu, wody, kryzysie energii i niedoborach finansowych. Ekonomicznym

odzwierciedleniem kultury opartej na śmierci są produkty nacechowane szybką dezaktualizacją i nietrwałością, mody wychodzące ciągle z mody i poszukiwacze przyjemności goniący za natychmiastową satysfakcją tak, jakby nie było jutra. Śmierć nie jest sposobem na życie.

Jeśli sam nie przywrócisz sobie swej własnej mocy, wiary w życie i miłość, wydasz na siebie wyrok bezsilności, bezradności i podatności na zbiorowe mity zaniku, rozpacz i destrukcji.

Albo będziesz myślał sam za siebie albo inni powiedzą ci, co masz myśleć; w tym ostatnim przypadku albo uwierzysz innym, ale będziesz czuł do nich urazę, albo odrzucisz ich, nie starając się dojść do własnych rozstrzygnięć. Jeżeli będziesz zawsze „nieobecny”, stracisz to ruchome święto, które jest twoim wrodzonym prawem.

Żyjemy w nieograniczonym wszechświecie, którego zaledwie nieskończenie mała część jest znana. To nieprawda, że wyczerpuje mu się paliwo. Wszechświat ciągle się przekształca, wybuchając niespodziewanym nowym światłem, galaktyka goni galaktykę, nieskończone piaski ciągle się przesuwają — zwykle nie w klepsydrze.

Wszechświat jest ciągle w procesie tworzenia. Jego narodziny są niezakończone.

Dlaczego mamy się różnić? Otwórzmy serca na wszechświat nieskończonych możliwości. Życie jest przewidywalne tylko dlatego, że zawsze myśleliśmy o nim w pewien ustalony sposób. Im bardziej otwieramy nasze serca na nieznaną, tym bardziej tajemnica i nabożny podziw ogarniają nasze umysły, wypierając nudę, niepokój i depresję z naszych ciał. O ileż

bardziej ekscytująca jest pasja otwartego serca i sen o nieśmiertelności niż tania pogoń za sensacją w społeczeństwie hołdującym śmierci.

Któż może powiedzieć, jakie są granice świadomości? Tajemnice zewnętrznej przestrzeni maleją przy niezbadanych obszarach przestrzeni wewnętrznej. Doniesienia o mistrzach, którzy mogą przesuwać przedmioty psychiczną energią — a nawet dematerializować, rematerializować i przeobrażać swoje ciała — mogą wydawać się nieprawdziwe niedowiarkowi. Jest to naturalne, ponieważ niedowiarek musi unieważniać, aby trzymać się swej niewiary. Niemniej jednak ostatnie badania naukowe w Rosji i Ameryce sugerują, że naprawdę jest coś więcej na niebie i ziemi niż Newtonowska przewidywalność.

Wielu wielkich uczonych — Einsteinów i Huxleyów — uznało rolę boskiej inspiracji w swych odkryciach; im więcej wiedzieli, z tym większą ciężą chylili czoła przed nieznanym. Jeśli myślisz, że wiesz wszystko, uległeś największej możliwej ignorancji, zamykając swe serce na ducha, który daje ci życie, a swą wyobraźnię na marzenia, które rodzą cuda.

Science-fiction szybko staje się współczesną techniką. Któż może być pewien, czy nie przyjdzie taki dzień, kiedy człowiek nauczy się zaprzęgać siłę swego umysłu, ciała i ducha i uczestniczyć świadomie we własnej podróży do doskonałości, co implikuje nawet teoria Darwina o selekcji naturalnej. Któż może stwierdzić, czy nie jesteśmy u progu odegrania aktywnej roli w transformacji naszych własnych ciał. Wyobrażalne jest dla mnie zbliżanie się wieku, w którym człowiek porzuci cały cykl narodzin i śmierci jako przestarzały system wierzeń — szczątkowy organ minionej ery.

Otwórz swój umysł na nieograniczone możliwości a obfitość napelni twoje życie!

Wyobraźmy sobie obcy statek kosmiczny pędzący w kierunku planety Ziemia. Wewnątrz niego znajduje się rodzina przyjaznych, intergalaktycznych stworzeń wyprawionych w podróż z misją badawczą. Co by oni zobaczyli? Co by powiedzieli?

Z takiej perspektywy kim jesteśmy my, ziemianie? Czyż nie jesteśmy jedną wielką rodziną ludzką strzegącą lokalnego sklepu spożywczego naszej galaktyki.

**Ziemia jest sprawą rodzinną.**

Ziemia jest sprawą rodzinną!

Kłócimy się, prowadzimy wojny między klanami, udajemy, że jesteśmy oddzieleni przez rasę, płeć, narodowość, kolor skóry, religię. Rywalizujemy ze sobą, dezaprobowujemy się, nawet grozimy sobie wysadzeniem w powietrze. Niemniej jednak jesteśmy jedną rodziną.

Dramat nierozwiązanych uczuć rodzinnych, tarć, frustracji jest nieustannie projektowany na skalę planetarną.

Każde uzdrowienie zaczyna się w domu. Wizja terapii otwartego serca przyjmuje kontekst Ziemi jako domu.

**Nieśmiertelność jest uniwersalnym kluczem: otwiera drzwi do wszystkiego.**

Potrzebujemy armii twórców ogniska domowego o otwartych sercach, gotowych uzdrowić swe rodzinne związki a potem prowadzić krucjatę o miłość stosowaną w praktyce, opartą na współpracy, wzajemnej trosce i kultywowaniu tego, co najlepsze w każdym człowieku.

Immortaliści, w naturalny sposób, biorą większą odpowiedzialność za świat, w którym żyją. Mają poczucie, że skoro planują pozostać tu w takiej czy innej formie na zawsze, lepiej zapewnić sobie życie na planecie wartym miana domu.

**Operacja 21**

*N*apisz listy zakończenia do mamy i taty (nieważne czy żyją czy nie), do rodzeństwa, do wszystkich ex-kochanków, do przyjaciół, z którymi potrzebujesz się skomunikować. Niech to będą listy miłosne, uwalniające od przeszłości, biorące odpowiedzialność za stare rany, afirmujące wieczną więź między wami.

Świadomość planetarna powstaje dzięki otwarciu serca na wieczność wszechświata i dzięki zauważaniu, że Ziemia jest naszym podstawowym domem w wiecznym porządku rzeczy.

Immortaliści wiedzą także, że związki miłości nigdy się nie kończą, choć mogą zmieniać formę. Poczucie, że znamy się od wieczności pozostaje wieczne. Nasienie miłości, które wymieniamy z rodziną, przyjaciółmi, współpracownikami i kochankami jest nasieniem życia. Zawsze możesz odnaleźć w sobie miłość dla kogoś, niezależnie od tego, jak daleko ten ktoś się znajduje i ile lat temu go znałeś.

**Zakończenie  
jest wspaniałym  
początkiem.**

Zakończenie jest wspaniałym początkiem.

Zakończenie jest końcem oddzielenia i początkiem jedności.

Zakończenie jest uznaniem doskonałości pośród niedoskonałości.

Zakończenie jest przewyciężeniem ego i triumfem ducha.



Zakończenie jest gotowością do przebaczenia i wdzięczności, do uwolnienia się od wszystkich małych, luźno wiszących końców, których się uczepiłeś ze strachu, że gdy je puścisz, pustka po nich będzie nie do zniesienia.

Zakończenie jest uświadomieniem sobie, że utrata jest iluzją i że, kiedy odetniemy pępowinę, jesteśmy wyzwoleni, nie zaś opuszczeni. Jesteśmy wolni, by doświadczać jedności.

Im bardziej uwalniamy się od wczorajszych, głęboko zagrzebanych ran, tym bardziej otwieramy nasze serca na zatopione skarby jutra.

A najlepiej zacząć już od dziś!

# Epilog

---

### *Przyjaźń jest istotą (czyli sercem) związków*

Udane związki zawsze ugruntowane są w przyjaźni. Kto to jest przyjaciel? Przyjaciel to ktoś z tej samej gliny, ktoś, komu możesz ufać, kto zna twoje mocne i słabe punkty i kocha cię bezwarunkowo, kto czuje twoje problemy i wspiera twój rozwój. Przyjaciel to, nade wszystko ktoś, kto lubi cię i kocha zarazem i kogo ty zarówno lubisz jak i kochasz.

Jak wcześniej wspomniano, zawarcie przyjaźni niekiedy musi zabierać dużo czasu. Zależy, jak długo zechcesz czekać z opuszczeniem swych pozycji obronnych.

Jakże często związki miłosne opierają się na seksie, a związki biznesowe na pieniądzu, albo odwrotnie. Niekiedy podstawą związku jest bezradność, walka, dezaprobaty, odwet lub kazirodztwo. Jeżeli twoje związki płyną z ducha przyjaźni, o wiele łatwiej rozwiązać konflikty, trudniej natomiast rozwijać przyjaźń z konfliktowego związku.

Jeżeli stawiasz przyjaźń na pierwszym miejscu, wtedy twoje związki nie kończą się wraz ze zmianą formy. Ponadto kochanie się w przyjacielu lub prowadzenie z nim biznesu jest podwójną nagrodą.

---

### *Zbadaj swoje priorytety*

Miałem kiedyś bardzo prosty system priorytetów. Gdy trzeba było wybierać, ja byłem na pierwszym miejscu, moja praca na drugim, moje materialne otoczenie na trzecim, a związek na czwartym. Byłem naprawdę samolubny. Często kreowałem kłótnie o to, że stawiam swoją pracę wyżej niż swoją partnerkę

albo że miejsce, w którym mieszkam, jest ważniejsze od mojego związku. Moje priorytety były jasne, ale dalekie od powołania mego serca.

Aby twe związki stały się wszystkim, czym mogą być, musisz ustawić je na pierwszym miejscu w swoim życiu. Oprócz oddania się swemu własnemu dobru i Bogu nic nie jest tak ważne, jak ludzie, którzy cię wspierają i kochają. Nie traktuj tych ludzi jako czegoś oczywistego. Związki potrzebują pokarmu i uwagi; w przeciwnym razie stają się automatyczne i wówczas twe nieświadome wzorce święcą triumfy.

Ustawienie związków ponad pracą, domem, hobby i prywatnością nie jest poświęceniem; jest afirmowaniem faktu, że bardziej cenisz miłość niż oddzielenie, że kiedy twoje związki są w porządku, całe twoje życie polepsza się. Dopiero wtedy, gdy ustawiłem miłość ponad pracą, moja kariera zawodowa i moje związki nabrały rozpędu. Związki nie są sprzeczne z karierą zawodową; wręcz przeciwnie, dostarczają one wsparcia, strawy i inspiracji, którymi możesz wzbogacić świat. A im bardziej go wzbogacisz, tym bardziej rozprzestrzeniasz przyjaźń i związki miłości na ziemi, co jest przesłaniem tej książki.

Biznes oparty na przyjaźni jest siłą uzdrawiającą w tym świecie. Im bardziej rozszerza się twój biznes, tym bardziej ziemia jest postrzegana jako interes rodzinny.

Dom jest podstawą, z której czerpiesz swoją miłość. Im skuteczniej uzdrowisz swoje związki z rodzicami, tym więcej miłości możesz wnieść w swój dom. A im zdrowiej czujesz się w domu, tym zdolniejszy jesteś do przyjaźni w pracy. Twoje związki o charakterze zawodowym grzęzną w tych samych punktach emo-

cyjnalnych, w których grzęzną twoje związki rodzinne. Twój szef staje się twoim ojcem, współpracownicy to twoje rodzeństwo.

A więc zrób sobie przysługę. Wróć do domu!

---

### *Zapiski z mojego dziennika*

**B**ył początek września 1976 roku. Przebywałem w Santa Fe, New Mexico. Akurat trwał świąteczny tydzień religijnego festiwalu. Wszyscy upijali się do nieprzytomności. Moje małżeństwo rozsypywało się.

Punktem kulminacyjnym festiwalu jest Zozobra – olbrzymia kukła reprezentująca Boga ciemności. Każdego roku Zozobrze wiąże się drutem na wielkim polu na oczach tysięcy ludzi. Następnie zostaje on porażony prądem elektrycznym i wszyscy wiwatują, widząc, jak mocarny symbol ciemności obraca się w proch, zwyciężony przez siły życia na kolejny rok.

Gdy obserwowałem płonącego Zozobrze, czułem w sercu tęsknotę za czymś, co zawsze było jakby poza moim zasięgiem. Czułem, że coś straciłem, czułem porażkę rozvodu i wstyd separacji. Płakałem, kiedy dym dostał mi się do oczu.

Wkrótce opuściłem Santa Fe i moją żonę. W dzień, w który odchodziłem, ciężarówka potrafiła naszego małego, białego kotka, Jajo. Udało mu się przywlec swoje białe zakrwawione ciało do naszego ceglanego domu, gdzie umarł na naszym wielkim łożu, zostawiając czerwoną plamę na białym prześcieradle. Wtedy jeszcze nie wiedziałem, że zwierzęta często odgrywają pęd ku śmierci swoich panów.

Zmęczony byłem cyklem narodzin i śmierci w miłości i w życiu. Ogarnęła mnie beznadziejność, więcej rozpacz niż kiedykolwiek przedtem, a jednak pośród mej ciemności było jakieś ziarno determinacji i pewności wywołujące pozytywne odczucia.

„Nigdy więcej” – przysiągłem sobie – „Nigdy więcej!”

**D**opóki nie umiałem być szczęśliwy ze sobą, nie mogłem być szczęśliwy z kobietą.

Kiedy rozstałem się ze swoją żoną, dużo czasu poświęcałem badaniu swej duszy. Astrolog zrobił mi horoskop i stwierdził, że mam dużo karmy w domu związków. Niewiele wiedziałem o karmie, ale wiedziałem, że nie czuję się wcale dobrze w domu związków. W istocie, czułem się jak kompletny idiota w sprawach serca.

A więc zacząłem chadzać często „na lumpy”, myśląc przez jakiś czas, że im więcej związków będę miał, tym będę w nich lepszy. Poza tym moim nałogiem był seks.

Każda przygoda była mniej satysfakcjonująca niż poprzednia. Wiedziałem, że szukam czegoś, czego nie mogę znaleźć na zewnątrz siebie; ale moje zachowanie było tak kompulsywne, iż wszystko, na co było mnie stać to stwierdzenie, że im więcej szukam miłości na zewnątrz siebie, tym głębiej otwiera się moja wewnętrzna otchłań. Byłem pusty w środku. Samotny. Używałem seksu jako ochrony przed samotnością. Z tym tylko, że to już więcej nie działało.

W końcu, w ostatecznej rozpacz, zdecydowałem się na celibat. I była to najlepsza rzecz, jaką mogłem

sobie podarować. Prawie natychmiast napięcie ustąpiło. Przekonałem się, że nawet nie pragnę więcej seksu, że była to tylko przykrywka dla mej samotności. Cóż za ulga!

To trwało około dwóch dni. Potem zacząłem myśleć, że jest coś ze mną nie w porządku. Powinienem chcieć seksu. Będę jeszcze bardziej samotny, jeśli kogoś szybko nie uwiodę! Kobiety zapomną o mnie całkowicie. Umrę i nie będzie to nikogo obchodzić! Mój umysł miał swój wielki dzień!

Mijały tygodnie, a ja wciąż nie czułem żadnego pożądania. Mijały miesiące, a ja wciąż cieszyłem się moją samotnością. Cóż u diabła było ze mną nie w porządku? Czyżbym był homoseksualistą? A może się starzeję? Czy ma jakiś sens życie bez seksu?

Pewnego dnia koncentrowałem się na swoim oddechu i nagle zdałem sobie sprawę, że tak naprawdę nigdy nie oddzieliłem się od matki. Choć wydawało się, że jestem całkowicie niezależną osobą, na pewnym poziomie energetycznym ciągle potrzebowałem kobiety (tj. matki albo jej substytutu), aby ta dała mi siłę; tak jakby istniała jakaś psychiczna pępowina idąca ode mnie do kobiet, szukająca miejsca, do którego mogłaby się podłączyć.

Zobaczyłem, jak wielką urazę wzbudza we mnie moja zależność od kobiet, jak muszę zniszczyć każdy związek w celu udowodnienia sobie, że nie potrzebuję kobiety dla swego przetrwania i jak nawet to nie skutkuje, ponieważ problem ten istnieje w moim umyśle, a ja niestety nie mogę powiedzieć że go zlikwidowałem.

Wreszcie pewnego ranka obudziłem się i cała ta walka ustąpiła. Czułem się tak, jakbym zmagał się z aniołem

śmierci i zwyciężył go. Zrozumiałem, że moje serce jest otwarte, że kochałem wiele kobiet i że miłość nie oznacza mechanicznego orgazmu. Zrozumiałem, czym jest przyjaźń i czym jest miłość i że moja seksualna studnia wyschła z powodu lęku i konfuzji. Uświadomiłem sobie po raz pierwszy w życiu, że mogę być całkowicie szczęśliwy bez względu na to, czy kiedykolwiek będę miał seks, czy nie.

Wkrótce potem spotkałem Mallie. Jakże jestem wdzięczny, że nasza wzajemna namiętność, choć tak gwałtowna, nigdy nie jest kompulsywna. Jesteśmy pełnymi osobami przed aktem seksualnym. Akt seksualny jest dobrą przyprawą!

**P**amiętam noc, w którą zakochałem się we wszechświecie.

Był sierpień, upalne dni. Jechałem na zachód po raz pierwszy w życiu. Pierwsze dwadzieścia sześć lat mego życia spędziłem w Nowym Jorku. Przywykłem do pionowych płyt wieżowców ograniczających moją percepcję słońca i nieba.

Jazda przez pustynię Mojave to całkiem co innego. Cała ta pozioma przestrzeń po prostu mnie zdmuchnęła. Miałem wrażenie, że jestem na innej planecie. Pamiętam noc w Dolinie Śmierci. Oto znalazłem się gdzieś w środku pustyni, w środku wszechświata, pośród ziemi niczyjej, pod milionami gwiazd migoczących jak świetlisty pył. Położyłem się na posadzce wszechświata i zacząłem to wszystko wdychać. Łzy płynęły mi po twarzy. Było to zdumiewające doświadczenie, przekraczające wszelkie doznania pod wpływem znanych mi narkotyków. Zatraciłem wszelkie poczucie swoich własnych granic tak, że nie czułem, gdzie się zaczynam ja, a gdzie się kończy wszechświat.



Zlałem się całkowicie w doskonałą jedność z otoczeniem, płuca moje wdychały całą pełnię życia i potem, na powrót, cały poddawałem się Bogu.

Wszystko, czym, w swoim mniemaniu byłem, w tej jednej chwili straciło ważność. Zniknęło wszystko, co nazywałem swą wiedzą o życiu. W tej właśnie chwili wiedziałem z całą pewnością, że jestem bezpieczny i że życie jest dobre.

Zalało mnie wszechobejmujące poczucie szczęśliwości. Byłem żywy. Byłem zakochany w swoim życiu. Boski wszechświat był kosmicznym łonem i mogłem ufać, że łono to zawsze będzie mnie żywiło.

**M**ój związek z Mallie był zawsze niezwykły. Być może najbardziej niezwykłą rzeczą w nim jest to, że wciąż jeszcze budzę się rano, patrzę na nią i mój umysł zostaje zdmuchnięty przez ogrom miłości, jaką ma dla niej moje serce. Bogu dzięki, to unicestwienie umysłu przy przebudzeniu zdaje się z dnia na dzień pogłębiać.

Pamiętam jedną z naszych pierwszych rozmów. Siedzieliśmy na kanapie i serce waliło mi jak młotem. Przedtem przysiągłem sobie, że moje serce nie otworzy się tak nigdy więcej. Miałem dosyć związków, w których po wzlotach następowały upadki i tak w kółko. Wzloty przestały już być warte upadków. Nie chciałem czuć tego, co czułem. Nie chciałem związku. Nie, dziękuję, jestem idealnie szczęśliwy sam. Mówiąc szczerze, wtedy, na tej kanapie, byłem ciężko przerażony!

Nagle Mallie powiedziała: „Ja nie chcę związku” i wiedziałem już, że trafił swój na swego.

- Ja też go nie chcę – powiedziałem, niezbyt, prawdę mówiąc, ucieszony.
- A więc, jak się domyślam, nie mamy problemu.
- I ja tak myślę.

A przecież mieliśmy problem! Było w nas tyle zniewalającej wzajemnej miłości. Z drugiej strony żywiliśmy tę głęboką nieufność do związków. Obydwoje mieliśmy za sobą małżeństwa i dla obydwójga małżeństwo okazało się długą, przeciąganą w nieskończoność walką. Obydwoje zaliczyliśmy już swój przydział rzucania się w związki bez opamiętania i było to bardziej wyczerpujące niż podniecające. Chcieliśmy czegoś namiętnego i trwałego zarazem. Czy kto słyszał o czymś takim?

Wydawało się nam, że miłość jest sytuacją nie do wygrania: albo będziemy mieć krótki, namiętny romans, który się wypali, albo długi, nudny związek, który nas wypali. Rozwód, śmierć albo powolne zanikanie wydawały się być naszymi jedynymi modelami miłości i każda alternatywa była dla nas obydwójga nie do przyjęcia.

A przecież była w nas niezaprzeczalna miłość, która po prostu nie chciała odejść. Co robić? Przez pięć dni siedzieliśmy na tej kanapie, mówiąc sobie o wszystkim, czego nienawidziliśmy w związkach, dzieląc się naszymi lękami i spostrzeżeniami. Za każdym razem, gdy wypowiedziałem jakiś lęk, brałem oddech i odprężyłem się po to tylko, aby poczuć, jak opanowuje mnie nowa, silniejsza fala miłości. Po pięciu dniach miłość wydawała się przekraczać swym ogromem to, co możliwe.

Potem, w 1977 roku, zdecydowaliśmy się zostać naszymi własnymi modelami – postanowiliśmy bawić się naszym związkiem w sposób, jakiego nigdy

przedtem nie widzieliśmy, i oddać się zarówno namiętności jak i trwałości, dwóm konceptom, których mariażu nie stwierdziliśmy przedtem w jednym i tym samym związku, a bez których nie chcieliśmy żyć. I przez te wszystkie lata, kiedy byliśmy razem, nigdy nie było chwili, którą mógłbym nazwać naprawdę nudną!

Jeden z najbardziej przerażających momentów naszego związku nadszedł po kilku miesiącach wspólnego życia. Pewnego ranka przebudziłem się, spojrzałem na moją śpiącą królową i łzy napłynęły mi do oczu. Czułem się tak uprzywilejowany dziele niem łoża z tą zdumiewającą kobietą. Nigdy przedtem nie sypiałem z aniołem. A ona była realnym zjawiskiem!

Nagle strach chwycił mnie za gardło i ledwie mogłem oddychać. Przebiegła mi przez głowę myśl tak wstrząsająca i żenująca, że nie wiedziałem, co z nią począć. Myślą tą było: „Potrzebuję jej”.

Musicie wiedzieć, że byłem oświeconym stworzeniem. Znałem różnicę między miłością a potrzebą; wiedziałem, jak niszczącą rzeczą dla związku miłosnego może być potrzeba. Poczulem, jak moje serce zaczyna się zamykać. Lęk przed utratą wśliznął się w każdą komórkę mego ciała. Trząsałem się cały!

Mallie i ja mieliśmy umowę, że będziemy mówić szybko prawdę, ale ta jedna myśl – „Potrzebuję jej” – nie mogła mi przejść przez gardło. Byłem pewien, że z chwilą, gdy wyrażę tę myśl, odpadnie podstawa mojego snu i zostanę całkiem sam. Pamiętałem, co powiedział Werner Erhard: „jedynym powodem, dla którego potrzebujemy kogoś jest to, aby mieć osobę, którą można by obwiniać”.

Tygodniami powstrzymywałem się od wyrażenia tej myśli. Przez te dni obserwowałem Mallie z daleka i ciężar w moim gardle był jak bomba zegarowa, która nieuchronnie musi wybuchnąć.

Wreszcie pewnego dnia nie mogłem się już dłużej powstrzymywać. Byliśmy w kuchni. „Mallie” — powiedziałem drżącym głosem — „Mam ci coś ważnego do powiedzenia”. Odwróciła się do mnie. Uśmiechnęła się (zawsze się uśmiecha). W tej chwili była dla mnie ucieleśnieniem wszystkiego, czego kiedykolwiek pragnąłem od kobiety. A ja właśnie teraz musiałem ryzykować jej utratę. „Potrzebuję cię” — wyrzuciłem z siebie. Roześmiała się. „Czy to właśnie to” — powiedziała — „No cóż, ja cię też potrzebuję”. Objęliśmy się. Moja miłość do niej przeszła samą siebie.

Teraz widzę jasno moją głupotę. W rzeczywistości potrzeba nie jest aż takim problemem, jakim jest lęk przed potrzebą. Werner ujął rzecz od tyłu. Jedną z głównych przyczyn, dla których obwiniamy ludzi jest obawa przed powiedzeniem im, że ich potrzebujemy! Obawiamy się prosić o pomoc! U podstaw każdego związku leży fakt, że tak naprawdę ludzie nie potrzebują się.

Przeżyłeś okres poprzedzający związek i zapewne mógłbyś przeżyć jeszcze jedną stratę. A jednak im bliżej miłości, tym bardziej aktywuje się pamięć odcięcia pępownicy (i lęk przed jego ponownym przeżyciem). Chcemy zostać w łonie miłości, bojąc się, że wyjście na świat doprowadzi do utraty.

To się nazywa wyjątkowym związkiem (p. „Kurs cudów”) i jest najlepiej wyrażone przez myśl „Ja i ty, kochanie, przeciwko światu!”. Polega na tym, że swój osobisty lęk przed atakiem i utratą ukryłeś pod parasolem ochronnym twego partnera. Miłość staje

się schronieniem przed burzą, romantycznym Pentagonem! Ale jest to bezużyteczna ochrona, ponieważ wróg jest wewnątrz.

Zauważyłem, że większość związków przechodzi ten etap kokonu. W pewnym momencie musisz porzucić świat na rzecz swej miłości, a przynajmniej tak ci się wydaje. Masz prawo stworzyć więź ze swoim partnerem. Ale wyjątkowe związki, które pozostają wyjątkowymi, spotyka w końcu los Romea i Julii — słodka śmierć. Na pewnym etapie, aby miłość mogła w pełni się rozwinąć, musi wyjść na zewnątrz i trzeba się nią podzielić ze światem. Na tym etapie mamy święty związek oparty na włączeniu, nie na wyłączeniu.

Wszyscy potrzebujemy siebie wzajemnie. Świat jest rodziną zależnych od siebie stworzeń. Można przesażać, zaprzeczając swoim potrzebom i protestując w obronie swej niezależności!

Otworzyć swoje serce w pełni to zabiegać o samowystarczalność przez cały czas, ale w międzyczasie, chcieć podzielić się tym, co mamy, nie przechowywać tego i uznać wzajemną zależność wszelkiego życia.

Istnieje naturalna ekologia rządząca przepływem miłości — gdybyśmy tylko mogli usunąć z drogi zapory naszych umysłów.

A więc nie zaprzeczaj swoim uczuciom potrzeby, bezradności i zależności. Zaprzeczanie blokuje energię. Wyznawanie otwiera serce!

**S**ila umysłu nigdy nie przestaje mnie zdumiewać.

Pamiętam taki czas, kilka lat temu, kiedy Mallie i ja doświadczaliśmy uczuć oddzielenia w naszym związku.

Właśnie skończyliśmy prowadzić trening w San Francisco i przybyliśmy na lotnisko na samolot powrotny. Kiedy doszliśmy do wejścia, powiedziano nam, że nie ma wolnych miejsc siedzących obok siebie.

Przez wszystkie lata wspólnego podróżowania nigdy przedtem nie doświadczaliśmy niemożliwości siedzenia razem w samolocie. Zawsze czekaliśmy z radością na ten cenny czas we dwoje. Samoloty były jednym z niewielu miejsc, gdzie mogliśmy być razem bez przeszkód – żadnych dzwonek do drzwi, żadnych telefonów, żadnych klientów z nagłymi pilnymi sprawami.

Ponieważ byliśmy oświeceni, natychmiast zorientowaliśmy się, że projektujemy nasze własne myśli o oddzieleniu na ten lot. Ironią wydawał się fakt, że lecieliśmy „Zjednoczonym” a jednak nie mogliśmy siedzieć razem. Odeszliśmy od wejścia, szukając rozwiązania, a nie naburmuszając się (alternatywa, którą nauczyliśmy się odrzucać).

Jesteśmy przekonani, że każdy problem był kiedyś rozwiązaniem poprzedniego problemu. Oddzielenie, które czuliśmy, było najwyraźniej rezultatem osiągnięcia takiego poziomu intymności, który zagrażał naszym podstawowym systemom obronnym. Zamiast używać problemu dla ukarania się, wędrowaliśmy przez lotnisko, mruczając w kółko „Kocham swoje oddzielenie, kocham swoje oddzielenie”. Po prostu zaakceptowaliśmy problem jako rozwiązanie. W przeszłości odnieśliśmy wielki sukces, bawiąc się myślą „Kocham swoje oddzielenie tak bardzo, że chcę się nim podzielić z każdym” – jest to niezłym kruczkiem dla umysłu. Teraz „Kocham swoje oddzielenie” zdawało się wystarczać.

Dwadzieścia minut później wróciliśmy do wejścia; czuliśmy, że nasza energia jest dobra. „Kocham swoje oddzielenie, kocham swoje oddzielenie”. Natychmiast poinformowano nas, że wciąż jeszcze nie ma miejsc siedzących obok siebie. Jednakże „Zjednoczony” wypłaca nam 200 dolarów, abyśmy mogli wziąć samolot 30 minut późniejszy, w którym będziemy mogli siedzieć, gdzie chcemy, ponieważ będzie on prawie pusty. „Wspaniale” – powiedzieliśmy i poszliśmy do baru celebrować nasze zwycięstwo. Wyraźnie opłaca się kochać swoje oddzielenie!

Mallie i ja staliśmy się tak popularni, prowadząc seminaria, że wkrótce „wyrośliśmy” z naszego małego apartamentu przy ul. West 106. Pamiętam pewną noc, w którą mówiliśmy do 70 ludzi w naszym gościnnym pokoju 4 × 5,5. Tematem były narodziny i czułem się bardzo klaustrofobicznie. Wkrótce zdecydowaliśmy się na przeprowadzkę.

W tym czasie byłem intelektualnie świadomy związku między narodzinami a przeprowadzką. „Wiedziałem”, że narodziny były pierwszą wielką przeprowadzką w życiu i wszystkie przyszłe okresy przejściowe są doświadczane na podobieństwo narodzin. „Wiedziałem” także, że przeprowadzki nie są wskazane dla kobiet ciężarnych. Łatwo mi było zrozumieć tę linię rozumowania. Żaden problem.

Znalezienie idealnego domu zajęło dziewięć miesięcy. Nie załatwił tego ani „The New York Times” ani „Village Voice”. Totalna beznadziejność. Pewnej nocy czułem całkowitą rezygnację z powodu niemożliwości wydostania się stamtąd kiedykolwiek. Utknęliśmy tam. Nie było dla nas żadnego innego miejsca. Następnego ranka pośrednik w handlu nieruchomościami, który wziął nasz numer od innego pośrednika, zatelefonował do nas. Miał nam coś do pokazania. To było to.

Mieliśmy przeprowadzić się do naszego domu z brązowego kamienia 1 lipca rano. Przyjechali wynajęci przez nas ludzie od przeprowadzek, załadowali ciężarówkę i dowieźli nas przed nasze nowe progi przed południem. Otworzyliśmy drzwi po to tylko, aby się przekonać, że poprzedni mieszkańcy są w trakcie pakowania się.

Zaczął się długi czekanie. Narastała frustracja. Mijały godziny. Wściekłość i bezradność potęgowały się. Uczucia były całkowicie nieproporcjonalne do sytuacji. Okay, starzy mieszkańcy to głupki. Okay, mieliśmy dokument o dzierżawie zaświadczający, iż mamy prawo się wprowadzić. Okay, mieliśmy prawo tam być. No i co z tego?! Faktem było, że te głupki wyniosą się przed zmierzchem, a my się wprowadzimy. A jednak wcale nie czuliśmy się tego pewni. Czuliśmy się tak, jakby jakiś kosmiczny dywan został nam usunięty spod nóg. Czuliśmy się tak jak w Piekło albo, co najmniej, w Czyśćcu.

Wiedząc to, co wiedzieliśmy o narodzinach, musieliśmy przyjrzeć się naszym umysłom. Co z mojego pierwotnego podświadomego scenariusza projektowałem na tę przeprowadzkę? Zadzwoiłem do mojej matki. Przedtem wypytywałem ją dosyć szczegółowo o moje narodziny, ale od czasu do czasu w rozmowie z nią, jakaś nowa część łamigłówek wskakiwała na swoje miejsce.

Moja matka odebrała telefon. Powiedziałem jej o wielkim opóźnieniu w naszej przeprowadzce i zapytałem o moje narodziny. Przypomniała mi, że urodziłem się w czasie wojny, w czasie zamieci śnieżnej, że brakowało łóżek szpitalnych i pielęgniarek, że była przywiązana do leżanki na kółkach, że czekanie wydawało się przedłużać w nieskończoność, że w końcu siostry od Boga Ojca odebrały mnie. O wszystkich tych rzeczach



wiedziałem. Znałem niepokój czekania na zewnątrz. Czyż nie było w tym czegoś więcej?

W końcu matka powiedziała mi. Przeprowadzała się do nowego mieszkania w dniu, w którym zaczął się mój poród. Starzy mieszkańcy wyprowadzali się opieszale. Powodowało to frustrację. Sytuacja była taka sama. Uczucia były takie same. Mogłem się zrelaksować. Łamigłówka stała się trochę jaśniejsza.

Ciągle jeszcze zdumiewa mnie fakt, jak dokładnie nasze życie imituje nasze narodziny.

**P**ewnego dnia nagle spłynęła na mnie prawda o poczuciu winy.

Zrozumiałem, jak działa poczucie winy: jak każde poczucie winy jest karaniem siebie i jak karanie siebie szuka potwierdzenia w świecie fizycznym, ile winy mogę mieć w sobie z powodu porażki albo sukcesu. Zrozumiałem, że nie jestem ofiarą, że każdy atak jest po prostu rezultatem atakujących myśli w mojej podświadomości, że poczucie winy jest tylko moją własną, osobistą mafią. (Zrozumiałem to wszystko z przerażającą jasnością).

Tak naprawdę nigdy nie mogłem pojąć, jak działa poczucie winy, dopóki nie rozszyfrowałem pewnego powtarzającego się wspomnienia z dzieciństwa. Bez względu na stopień mojego oświecenia byłem uwięziony w mentalności ofiary przez obraz Alana Goldsteina skradającego się za mną i uderzającego mnie w głowę kijem baseballowym. Cóż takiego zrobiłem, żeby na to zasłużyć? Jasne było, że są rzeczy wykraczające poza moją odpowiedzialność. Dzięki Bogu. Mogłem spokojnie trwać w swoim gniewie.

Potem pewnego dnia, kiedy oddawałem się świadomemu oddychaniu prawda nagle spłynęła na mnie – zrozumiałem przyczynę, dla której nastąpiła w czasie i przestrzeni kolizja kija baseballowego z moją czaszką. Otóż czułem się *przedtem* winny. Alan Goldstein był najlepszym graczem w baseball – każdy o tym wiedział. Ale tego sądnego dnia ja grałem wyjątkowo dobrze, lepiej niż Alan Goldstein, lepiej niż wszyscy inni. Zdobyłem dwa punkty i miałem spektakularny chwyt. Przypomniałem sobie moje radosne podniecenie po grze i niepokój który potem nastąpił. Przypomniałem sobie, co ja właściwie wtedy pomyślałem: „Nie powinienem być aż tak dobry. To wbrew ustaleniom ludzkim” – i przypomniałem sobie dźwięk kija trzaskającego w moją głowę. Wzięłem oddech i wrzasnąłem: „Zasługuję na sukces”.

Nagle mogłem poczuć w każdej komórce mego ciała jak i dlaczego lęk przed sukcesem był zawsze silniejszy niż lęk przed porażką.

Jesteśmy stworzeniami trapiionymi przez poczucie winy! Bardziej przeraża nas prześcignięcie naszej rodziny i przyjaciół niż lądowanie na księżycu. Dlaczego tak niewielu z nas odnosi sukces? Nie ma w nas na tyle ikry, by zaryzykować wystawienie głowy na uderzenia kijów baseballowych. A przynajmniej taka jest moja teoria.

---

*Oda do Mallie*

Zawsze wiedziałem,  
jak się zakochać;  
zawsze wiedziałem,  
jak i w kim się kochać;  
ale jednej rzeczy  
nigdy nie wiedziałem,  
dopóki nie znalazłem siebie  
w tobie.

Nigdy nie wiedziałem,  
jak żyć z miłością  
za pan brat  
pod jednym dachem;  
zawsze myślałem,  
że muszę odejść,  
dopóki nie pokazałaś mi, jak  
pozostać.

Nigdy nie wiedziałem,  
co to stałość w miłości;  
zawsze myślałem:  
muszę płacić za miłość;  
nigdy nie odnalazłem  
mej drogi w miłości,  
dopóki nie znalazłem mej drogi  
do ciebie.

Zawsze wiedziałem,  
jak uprawiać miłość,  
a kiedy nie wiedziałem,  
umiałem dobrze udawać;  
ale jednej rzeczy  
nigdy nie wiedziałem,  
dopóki nie kochałem się  
z tobą.

Zawsze wiedziałem,  
jak płakać z miłości;  
wiedziałem nawet,  
jak umrzeć z miłości;  
ale jednej rzeczy  
nigdy nie wiedziałem,  
dopóki nie znalazłem ciebie.

Nigdy nie wiedziałem,  
jak zatrzymać miłość;  
zawsze myślałem,  
że miłość przeminie;  
zawsze tak szybko  
uprawiałem miłość,  
dopóki nie pokazałaś mi, jak  
pozostać.

---

*Przegląd głównych haseł otwartego serca*

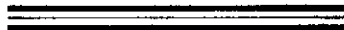
1. Otwarty umysł jest kluczem do otwartego serca!
2. Wierzenia, które bierzesz sobie do serca, są rezultatami, które otrzymujesz w życiu!
3. Każde doświadczenie jest fizycznym rezultatem jednej lub kilku myśli.
4. Miłość jest silną, wspierającą życie energią, która płynie przez ciebie, kiedy ty przez nią płyniesz.
5. Bezpiecznie jest znowu kochać!
6. Każdy problem był kiedyś rozwiązaniem poprzedniego problemu.
7. Czego nie czujesz, tego nie możesz uzdrowić.
8. Cokolwiek wychodzi na powierzchnię, to jest w drodze do wyjścia z ciebie.
9. Życie nigdy nie daje ci więcej niż możesz znieść.
10. Każde uczucie jest doznaniem życia i własnej żywotności; jeśli nie zostanie stłumione, doprowadzi nas do pomnożenia miłości.
11. Lęk jest zaproszeniem do większego poczucia bezpieczeństwa o większej energii.
12. Zakochanie się to uczucie, że może w końcu się spełni beznadziejna tęsknota za posiadaniem kogoś, kto się będzie o nas troszczył po wsze czasy.
13. „Złap mnie” to podstawowy komunikat zakochania się czyli „wpadnięcia w miłość” (falling in love).
14. Kochanie kogoś jest doświadczeniem swej godnej miłości esencji w obecności drugiej osoby.
15. Przebaczenie jest swoją własną nagrodą.
16. Zazdrość jest to przyglądanie się, jak ktoś, od kogo, w swym mniemaniu, potrzebujesz uwagi, daje tę uwagę komu lub czemu innemu.
17. Nie możesz naprawdę połączyć się ze swoim partnerem, dopóki nie uwolnisz się od swoich rodziców.
18. Poczucie winy jest mafią świadomości.

19. Ziemia jest sprawą rodzinną.
20. Wolność jest doświadczeniem wybierania.
21. Spokój jest moją namiętnością.
22. Wolę wygrać miłość niż sprzeczkę.
23. Obcy to ktoś, z kim czujesz się obco.
24. Im więcej wdzięczności czujesz, tym więcej masz rzeczy, za które możesz być wdzięczny.
25. Przestań ukrywać się przed Bogiem.
26. Nie musisz się buntować, żeby zabłysnąć.
27. Jedyną osobą, na której możesz się zemścić, jesteś ty sam.
28. Po co walczyć o miłość, skoro już teraz jesteś jej wart.
29. Aniołowie mogą wysoko latać, ponieważ ich stosunek do siebie samych wolny jest od ciężkiego ducha powagi.
30. Najpierw pokaż swoją najgorszą stronę.
31. Wszechświat jest ciągle w procesie tworzenia.
32. Dezaprobata dla innych umniejsza ciebie samego.
33. Im mniej się spieszysz, tym więcej masz czasu.
34. Powolność jest święta.
35. Cierpliwość zawsze przetrwa brak nadziei.
36. Twoja siła jest silniejsza niż twoja słabość.
37. Dostatek jest dobrym towarzyszem.
38. Rodzina oznacza wzajemną miłość nawet przy różnicy zdań.
39. Możesz tylko odczuć w doświadczeniu swoją nieskończoną esencję; twój umysł nie jest w stanie zmierzyć pełni tego, kim jesteś.
40. Wszystkie udane związki ugruntowane są w przyjaźni.
41. Jeżeli nie kochasz samego siebie, któż ma to za ciebie zrobić?
42. Niewinności nie można ani stworzyć ani zniszczyć.
43. Odrzucenie jest dla ciebie okazją do jeszcze głębszego pokochania siebie.
44. Inni myślą o tobie to, co ty myślisz o sobie.

45. Nie możesz znaleźć siebie, będąc całkowicie sam.
46. Ludzie opierają się temu, czego najbardziej pragną.
47. Nieśmiertelność jest kluczem mistrzów: otwiera drzwi do wszystkiego.
48. Niczego nam nie brakuje.
49. Jest więcej niż wystarczająco, aby każdy miał więcej niż wystarczająco.
50. Możesz mieć współczucie dla innych bez brania na siebie ich bólu.
51. Serce atakuje cię przez atak serca.
52. Każdy problem emocjonalny wywołuje odpowiadającą mu sytuację życiową.
53. Intymność oznacza pozwolenie innemu, by wejrzał w ciebie (into-me-see).
54. Wszystkie twoje uczucia mają prawo bytu.
55. Posiadasz już najcenniejszy dar życia, czyli samo życie.
56. Twoje ciało jest najbliższą ci częścią fizycznego świata.
57. Nigdy nie tracisz niczego, co służy twemu najwyższemu dobru.
58. Kiedykolwiek wydaje ci się, że tracisz coś wartościowego, ma to tylko zrobić miejsce czemuś lepszemu.
59. Czasem musisz się rozsypać, aby odkryć swoją prawdziwą integralność.
60. Bóg jest gwiazdami i przestrzenią pomiędzy nimi.
61. Nie musisz być doskonały, aby mieć doskonały związek.
62. Powiedzenie „nie” temu, czego nie chcesz, otwiera drzwi temu, czego chcesz.
63. Zaslugujesz na to, by mieć wszystko.
64. Twój pęd ku życiu jest silniejszy niż twój pęd ku śmierci.
65. Optymizm jest filozofią miłości i życia.
66. Zakończenie jest wspaniałym początkiem.

## *O LRT*

LRT jest to Trening Związków Miłości (Loving Relationships Training). Odbywający się w weekend warsztat – magiczne spotkanie – pomaga ci podnieść samoocenę, zlokalizować i pozbyć się nieświadomych negatywnych wzorców i zastosować zasady oświecenia duchowego do praktycznych zmian życiowych. Podczas treningu ulega przemianie twój związek ze sobą, z rodziną, z partnerem, z twoim ciałem, z twoim zawodem i z Bogiem. Jego unikalność polega na tym, że wskazuje, w jaki sposób twój scenariusz narodzin wpływa na twoje związki i jak twój nieświadomy pęd ku śmierci sabotuje cię bez twojej wiedzy.



## *O rebirthingu*

Rebirthing jest to proces świadomego, połączonego oddychania który pomaga ci w uwolnieniu się od stresu i od jego przyczyn. Rebirther – profesjonalista prowadzi cię przez serię dziesięciu sesji odechowych, w czasie których masz okazję pozbyć się wszelkich przeszkód na drodze do większej radości, żywotności, sukcesu i satysfakcji w życiu. Możesz w trakcie rebirthingu doświadczyć jeszcze raz tych aspektów twoich narodzin, które są najbardziej istotne dla twego procesu.

***O autorze***

Bob Mandel jest autorem książek „Two Hearts Are Better Than One” i „Hearth Over Heels”. Jest dyrektorem LRT International, a także założycielem ISLP, które kształci liderów. Absolwent uniwersytetu Columbia, studiował także w Yale Drama School, gdzie za swoje pisarstwo otrzymał John Gassner Memorial Award. Jego sztuka „Sand Dwarfs” zdobyła nagrodę National Endowment for the Arts; współpracował z wieloma teatrami w USA i w Europie. Bob i jego żona, Mallie mieszkają i pracują razem w swojej wiejskiej posiadłości w Washington, CT. Wspaniałe związki są też udziałem ich dwóch dorosłych córek.



Nigdy nie jest za późno zacząć od nowa. Możesz odnaleźć swoją utraconą niewinność, odświeżyć swoją wiarę w przyszłość, użyć swej twórczej energii dla zbudowania bogatszego życia. Możesz odzyskać romantyczne przeżycia młodości, otworzyć swoją świadomość na nowe radosne podniety i uwolnić swoje ciało od odrętwienia. Nigdy nie jesteś za stary na to, aby być młody sercem! Ta książka wychodzi naprzeciw wszystkim tym twoim marzeniom, w które już prawie przestałeś wierzyć.

**Bob Mandel** jest dyrektorem Międzynarodowego Treningu Związków Miłości (LRT International) założonego przez Sondrę Ray. Razem z Sondrą Ray napisał „Birth and Relationships” („Narodziny a związki”). Jest także autorem niezwykle popularnych książek „Two Hearts Are Better Than One” („Co dwa serca to nie jedno”) i „Heart Over Heels” („Serce do góry nogami”), które wraz z „Terapią otwartego serca” stanowią „Trylogię serca”. Bob prowadzi treningi ze swoją żoną, Mallie.

ISBN 83-85-494-04-9