

Moc pozytywnego myślenia

Norman Vincent Peale

Tytuł oryginału: "The power of positive thinking"

Przekład: Marta Umińska

Polski przekład cytatów biblijnych: Biblia Tysiąclecia, Pallotinum, Poznań-Warszawa 1980

Wydawnictwo Studio Emka, Warszawa 1995

ISBN 83-85881-19-0

Książkę tę poświęcam moim braciom: Dr med. Robertowi Peale i Wielebnemu Leonardowi Delaney Peale, którzy skutecznie nieśli pomoc rodzajowi ludzkiemu.

Przedmowa do wydania
Fawcett Crest

Pisząc tę książkę, nie przypuszczałem, że zostanie sprzedana w ponad dwóch milionach egzemplarzy różnych wydań w twardej oprawie i że pewnego dnia przyciągnie dalsze rzesze czytelników takim oto wydaniem w miękkich okładkach. Jednak, mówiąc szczerze, cieszy mnie nie liczba sprzedanych egzemplarzy, lecz wielka rzesza osób, którym mogę dzięki temu zaproponować prostą i praktyczną filozofię życiową.

Zasad, wyłożonych w tej książce, nauczyłem się na własnej skórze, trudną metodą prób i błędów, w trakcie moich osobistych poszukiwań sposobu na życie. Znalazłem w nich odpowiedź na własne problemy, a proszę mi wierzyć, że byłem najtrudniejszą osobą, z jaką przyszło mi pracować. Książka stanowi próbę podzielenia się moim duchowym doświadczeniem, uznałem bowiem, że skoro pomogło mnie, to może także pomóc innym.

Formułując tę prostą filozofię życiową, znalazłem odpowiedzi na swoje pytania w naukach Jezusa Chrystusa. Moja rola ograniczyła się do opowiedzenia o tych prawdach w formie zrozumiałej dla współczesnego człowieka. Droga życiowa, której świadectwem jest ta książka, jest wspaniała. Nie jest łatwa; przeciwnie, często bywa trudna, ale za to pełna radości, nadziei i zwycięstwa.

Pamiętam dobrze dzień, w którym zasiadłem do pisania tej książki. Wiedziałem, że dobre wykonanie takiej pracy wymaga większych zdolności niż moje, potrzebowałem więc pomocy, którą tylko Bóg mógł mi dać. Moja żona i ja mamy stały zwyczaj prosić Go o współudział we wszystkich naszych problemach i poczynaniach. Modliliśmy się więc z wielkim zaangażowaniem, prosząc Go o przewodnictwo i składając to przedsięwzięcie w Jego ręce. Gdy rękopis był przygotowany do złożenia w wydawnictwie, pomodliliśmy się znowu, ofiarowując Bogu skończone dzieło. Prosililiśmy tylko, by pomogło ludziom prowadzić bardziej udane życie. Gdy pierwsza książka z owych dwóch milionów zeszła z prasy, był to dla nas kolejny ważny duchowy moment. Podziękowaliśmy Bogu za pomoc i jeszcze raz ofiarowaliśmy Mu książkę. Książka ta została napisana dla zwykłych ludzi, do których i ja niewątpliwie należę. Urodziłem się i wychowałem w skromnych warunkach na Środkowym Zachodzie w głęboko religijnej, chrześcijańskiej rodzinie. Zwykli mieszkańcy tej ziemi to moi pobratymcy, których znam i kocham, i w których wierzę całym sercem. Gdy któryś z nich pozwala Bogu pokierować swoim życiem, potęga i chwała objawiają się w nim z zadziwiającą mocą. Książka ta została napisana z głęboką troską wywołaną cierpieniem, walką i trudnościami właściwymi ludzkiej egzystencji. Uczy pielęgnować spokój ducha, nie jako sposób ucieczki od życia w osłonę bierności, lecz jako centrum mocy, z którego promieniuje energia potrzebna do wartościowego życia osobistego i społecznego. Uczy pozytywnego myślenia, nie jako środka do zdobycia sławy, bogactwa czy władzy, lecz jako praktycznego sposobu zastosowania wiary do przezwycięzania porażek i osiągnięcia cennych, twórczych wartości. Uczy życia

trudnego i zdyscyplinowanego, lecz przynoszącego wielką radość człowiekowi, który odniesie zwycięstwo nad samym sobą i nad przeciwnościami tego świata.

Wszystkim, którzy pisali do mnie o radosnym zwycięstwie, jakie osiągnęli stosując przedstawione w tej książce techniki, a także tym, którzy to doświadczenie mają jeszcze przed sobą, chciałbym powiedzieć, jak bardzo się cieszę ze wszystkiego, co ich spotyka dzięki życiu według dynamicznych reguł duchowych.

Na zakończenie pragnę wyrazić wdzięczność moim wydawcom za nieustające wsparcie, współdziałanie i przyjaźń. Nigdy nie pracowałem z ludźmi tak wspaniałymi jak moi przyjaciele z Prentice - Hall. Z przyjemnością rozpoczynam też współpracę z wydawnictwem Fawcett. Oby Bóg zechciał nadal posługiwać się tą książką dla niesienia ludziom pomocy.

`rp

Norman Vincent Peale

`rp

`tc

Wstęp.&

Co ta książka może

zrobić dla ciebie

`tc

Książka ta została napisana po to, by zaproponować ci techniki i opisać przykłady, które dowodzą, że niczemu nie musisz się dać pokonać, że możesz osiągnąć spokój umysłu, lepsze zdrowie i nieustający napływ energii; krótko mówiąc, że twoje życie może być pełne radości i satysfakcji. Nie mam co do tego żadnych wątpliwości, widziałem bowiem, jak rzesze ludzi uczyły się stosować i stosowały system prostych reguł postępowania, który wniósł w ich życie wspomniane wyżej korzyści. Te zapewnienia, jakkolwiek mogą się wydać dziwaczne i nazbyt śmiałe, oparte są na prawdziwych obserwacjach ludzkiego doświadczenia.

Zbyt wielu ludzi daje się zdominować codziennym problemem. Idą przez życie szamocząc się i jęcząc, z uczuciem zmęczonego oburzenia na to, co wydaje się im złośliwością losu. W życiu zdarzają się ciężkie chwile, lecz istnieje też duch i metoda, które pozwalają je kontrolować, a nawet panować nad nimi. Szkoda, że ludzie dają się pokonać problemom, troskom i trudnościom swojej egzystencji; jest to zupełnie niepotrzebne. Mówiąc tak, nie lekceważę ani nie umniejszam trudności i tragedii, jakie nas spotykają; sprzeciwiam się jednak ich dominacji. Możesz pozwolić przeciwnościom zapanować nad swoim umysłem do takiego stopnia, że staną się najważniejszą rzeczą, podstawowym czynnikiem twojego stylu myślenia. Jeśli jednak nauczysz się usuwać je z umysłu, nie zgadzając się być ich duchowym niewolnikiem i pozwalając, by prąd duchowej mocy przepływał przez twoje myśli, to możesz wznieść się ponad przeciwności, które w przeciwnym razie mogłyby cię pokonać. Dzięki metodom, jakie opiszę, po prostu nie pozwolisz kłopotom zniszczyć twojego szczęścia. Możesz zostać pokonany tylko wtedy, kiedy sam tego chcesz; ta książka uczy, jak tego nie chcieć. Cel tej książki jest prosty i bezpośredni. Nie ma ona wygórowanych aspiracji literackich ani też nie zamierza dowodzić mojej uczoności. Jest to po prostu praktyczny podręcznik pracy nad sobą. Jedynym jego celem jest pomóc czytelnikowi osiągnąć szczęśliwe, dające satysfakcję, wartościowe życie. Wierzę zdecydowanie i z entuzjazmem w pewne sprawdzone, skuteczne zasady, których stosowanie pozwala na życie zwycięskie. Moim zamierzeniem jest przedstawić je tutaj w logiczny, prosty, zrozumiały sposób, aby czytelnik, który czuje, że czegoś mu brak, mógł zbudować sobie, z Bożą pomocą, życie takie, jakiego głęboko pragnie.

Jeśli przeczytasz tę książkę z zastanowieniem, uważnie przyswajając sobie zawarte w niej nauki, i będziesz szczerze i wytrwale stosować przedstawione zasady i reguły, możesz doświadczyć na sobie samym zadziwiającej zmiany na lepsze. Używając opisanych tu technik możesz zmodyfikować lub całkiem zmienić sytuację, w jakiej się obecnie znajdujesz, dzięki temu, że przejmiesz nad nią kontrolę, zamiast nadal być w jej władzy. Poprawią się twoje stosunki z innymi ludźmi. Staniesz się osobą

popularniejszą, bardziej szanowaną i lubianą. Po opanowaniu tych zasad, będziesz się cieszył nowym, wspaniałym uczuciem pomyślności. Możesz stać się zdrowszy niż kiedykolwiek byłeś i czerpać nową, intensywną przyjemność z życia. Staniesz się użyteczniejszym człowiekiem i zwiększy się twój wpływ na wszystko wokół ciebie.

Skąd mam pewność, że stosowanie tych zasad da takie skutki? Odpowiedź jest prosta: przez wiele lat w kościele Marble Collegiate w Nowym Jorku uczyliśmy systemu twórczego życia, opartego na technikach duchowych, uważnie obserwując jego działanie w życiu setek ludzi. To, co piszę, to nie zbiór spekulacji i zuchwałych twierdzeń; te zasady działały tak skutecznie i przez tak długi czas, że można je już zdecydowanie uznać za udokumentowaną, dającą się udowodnić prawdę. Opisany system stanowi doskonały i zadziwiający sposób na udane życie.

W moich publikacjach, wśród których jest kilka książek, w mojej cotygodniowej rubryce w niemal stu gazetach, w moim ogólnokrajowym programie radiowym realizowanym od ponad siedemnastu lat, w naszym czasopiśmie "Guideposts" i we wszystkich prelekcjach wygłaszanych przeze mnie w dziesiątkach miast przedstawiam nieustannie te same naukowe, choć proste zasady osiągnięcia pomyślności, zdrowia i szczęścia. Setki ludzi czytały lub słuchały o nich i wprowadzały je w życie, a skutek był zawsze ten sam: nowe życie, nowa siła, większa skuteczność, więcej szczęścia. Ponieważ wiele osób prosiło o przedstawienie tych zasad w formie książki, aby łatwiej mogły być poznawane i praktykowane, publikuję zatem ten nowy tom, zatytułowany "Siła pozytywnego myślenia". Nie muszę wyjaśniać, że zawarte w nim fundamentalne zasady nie są moim wynalazkiem, lecz zostały nam dane przez największego Nauczyciela, jaki kiedykolwiek żył i żyje nadal. Ta książka uczy stosowanego chrześcijaństwa: prostego, a zarazem naukowego systemu praktycznych technik dobrego życia, które rzeczywiście skutkują.

`tc

Rozdział 1.&

Uwierz w siebie

`tc

Uwierz w siebie! Uwierz w swoje możliwości! Bez skromnej, lecz rozsądnej ufności we własne siły nie możesz odnieść sukcesu ani być szczęśliwy. Natomiast ze zdecydowaną wiarą w siebie może ci się to udać. Poczucie własnej niższości i niezdatności przeszkadza w spełnieniu twoich nadziei, zaś wiara w siebie prowadzi do samorealizacji i sukcesu. Takie nastawienie jest bardzo ważne, a ta książka pomoże ci uwierzyć w siebie i uruchomić ukryte w tobie siły.

Przykra jest świadomość, że tak wielu nieszczęśników jest krępowanych i dręczonych przez chorobę zwaną powszechnie kompleksem niższości. Ale ty nie musisz na nią cierpieć. Podejmując odpowiednie kroki, możesz ją przezwyciężyć. Możesz rozwinąć w sobie twórczą wiarę w siebie: wiarę, która jest uzasadniona.

Pewnego razu, gdy właśnie kończyłem prelekcję dla grupy przedsiębiorców w miejskiej sali zebrań i stałem jeszcze na podium, pozdrawiając obecnych, podszedł do mnie jakiś człowiek i z niezwykle przejęciem zapytał: "Czy mógłbym z panem porozmawiać o sprawie, która jest dla mnie najwyższej, rozpaczliwej wagi?"

Poprosiłem go, by poczekał, aż inni wyjdą, po czym weszliśmy za kulisy i usiedliśmy.

- Przyjechałem do tego miasta, aby załatwić najważniejszą sprawę w moim życiu. Jeśli mi się powiedzie, oznacza to dla mnie wszystko. Jeśli nie, jestem skończony.

Zachęciłem go, by się trochę odprężył, mówiąc, że nic nie jest aż tak ostateczne. Jeśli mu się uda, to świetnie; jeśli nie, cóż, jutro jest zawsze nowy dzień.

- Brak mi wiary w siebie - powiedział strapionym głosem. - Czuję się strasznie niepewnie. Po prostu nie wierzę, że mi się uda. Jestem zniechęcony i przygnębiony. Właściwie - jęknął - jestem prawie przegrany. Mam czterdzieści lat. Dlaczego przez całe życie dręczy mnie poczucie niższości, niepewność, zwątpienie

w siebie? Słuchałem dzisiaj pana wykładu, w którym mówił pan o sile pozytywnego myślenia, i chciałbym zapytać, jak mogę zyskać choć trochę wiary w siebie.

- Trzeba zrobić dwie rzeczy - odpowiedziałem. - Po pierwsze, odkryć, dlaczego ma pan poczucie własnej niemocy. To wymaga analizy i musi trochę potrwać. Do schorzeń naszego życia emocjonalnego musimy podchodzić tak jak lekarz, który bada źródło fizycznych dolegliwości. Nie da się tego zrobić natychmiast, na pewno nie w trakcie dzisiejszej krótkiej rozmowy, a ostateczne rozwiązanie tego problemu może wymagać leczenia. Ale żeby pomóc panu w tej konkretnej sytuacji, dam panu receptę, która poskutkuje, jeśli zastosuje się pan do niej.

Proponuję, żeby idąc dziś wieczorem ulicą powtarzał pan pewne słowa, które panu podam. Proszę je też powtórzyć kilkakrotnie po położeniu się do łóżka. Kiedy się pan jutro obudzi, proszę je wypowiedzieć trzykrotnie przed wstaniem. W drodze na to ważne spotkanie proszę je powtórzyć jeszcze trzy razy. Niech pan to robi z wiarą, a otrzyma pan wystarczającą siłę i zdolność, by poradzić sobie z tą sprawą. Później, jeśli będzie pan chciał, zajmiemy się analizą pańskiego zasadniczego problemu, ale cokolwiek z niej wyniknie, formuła, którą teraz zamierzam panu podać, będzie ważnym czynnikiem ostatecznego wyleczenia.

Oto sentencja, którą mu poleciłem: "Wszystko mogę w Chrystusie, który mnie umacnia." (List św. Pawła do Filipian 4, 13) Nie znał tych słów, więc zapisałem mu je na kartce i poprosiłem, by je trzykrotnie głośno odczytał. - Teraz proszę się zastosować do mojej recepty, a jestem pewien, że wszystko pójdzie dobrze.

Podniósł się, chwilę stał w zamyśleniu, po czym powiedział wyraźnie wzruszony: "Dobrze, panie doktorze. Dobrze."

Patrzyłem, jak się prostuje i odchodzi w noc. Wydawał się żalostną postacią, jednak sposób, w jaki się trzymał, świadczył, że wiara zaczęła już działać w jego umyśle. Po pewnym czasie doniósł mi, że ta prosta formuła "sprawiła cuda" i dodał: "Wydaje się niewiarygodne, że kilka słów z Biblii może tyle zdziałać".

Później ten człowiek poddał się badaniom przyczyn, które wywołały u niego poczucie niższości. Zostały one usunięte dzięki naukowym poradom i dzięki jego wierze. Nauczył się wierzyć; otrzymał pewne szczegółowe instrukcje (są one podane w dalszej części tego rozdziału). Stopniowo zdobył mocną, stałą, rozsądną wiarę w siebie. Nigdy nie przestał zdumiewać się, że wszystko płynie teraz ku niemu zamiast od niego. Jego osobowość nabrała cech pozytywnych w miejsce negatywnych, tak, że nie odstrasza już sukcesu, lecz przeciwnie, przyciąga go do siebie. Ma teraz autentyczną ufność we własne siły.

Istnieją różne przyczyny poczucia niższości, a niemało z nich ma swoje korzenie w dzieciństwie.

Pewien człowiek zajmujący kierownicze stanowisko zasięgał mojej rady w sprawie młodego pracownika w swojej firmie, którego chciał awansować. "Tylko - tłumaczył - nie można mu ufać, jeśli chodzi o ważne, tajne informacje; a szkoda, bo inaczej zrobiłbym go moim asystentem do spraw zarządzania. Ma wszelkie potrzebne kwalifikacje, tylko za dużo mówi i często niechcący, wyjawia sprawy ważnej i tajnej natury." Po przeprowadzeniu analizy stwierdziłem, że ów młody człowiek "za dużo mówił" na skutek poczucia niższości. Szukając rekompensaty, ulegał pokusie chwalenia się posiadanymi przez siebie informacjami.

Obracał się w towarzystwie ludzi raczej zamożnych, którzy wszyscy ukończyli studia i należeli do ekskluzywnych korporacji studenckich. On sam wychował się w biedzie, nigdy nie studiował ani nie należał do korporacji. Czuł się z tego powodu gorszy od swych znajomych pod względem wykształcenia i pozycji społecznej. Aby podnieść swój prestiż wśród nich i zwiększyć poczucie własnej wartości, znalazł w podświadomości, która zawsze usiłuje stwarzać mechanizmy kompensacyjne, sposób na umocnienie swojego ego. Był w firmie osobą zaufaną i towarzyszył swojemu zwierzchnikowi na konferencjach, podczas których spotykał wybitne osoby i słuchał ważnych, poufnych rozmów. Z uzyskanych tam informacji, powtarzał akurat tyle, żeby wzbudzić podziw i zazdrość znajomych. Pozwalało mu to zwiększyć poczucie własnej wartości, co zaspokajało jego pragnienie zdobycia uznania. Gdy jego pracodawca zrozumiał przyczyny tej cechy jego osobowości, będąc człowiekiem dobrym i współczującym, wyjaśnił młodemu podwładnemu, jakie szanse otwierają się przed nim ze względu na jego zdolności. Wy tłumaczył mu też, w jaki sposób jego poczucie niższości sprawia, że nie można na nim

polegać w poufnych sprawach. Ta samowiedza, wraz ze szczerym praktykowaniem technik wiary i modlitwy, uczyniła go osobą cenną dla firmy. Wyzwołyły się jego prawdziwe możliwości.

Sposób, w jaki wielu młodych ludzi nabawia się kompleksu niższości, mogę zilustrować takim oto osobistym przykładem. Jako mały chłopiec byłem żałośnie chudy. Miałem dużo energii, należałem do drużyny lekkoatletycznej, byłem zdrowy i odporny, ale chudy. Doskwierało mi to; nie chciałem być chudy. Chciałem być gruby. Wołali na mnie "chudzielec", a ja nie chciałem być "chudzielcem"; chciałem, żeby mnie przezywali "grubas". Pragnąłem być twardy i gruby. Robiłem wszystko, żeby utyć. Piłem tran, pochłaniałem olbrzymie ilości koktajli mlecznych, zjadałem tysiące porcji lodów czekoladowych z bitą śmietaną i orzechami, niezliczone ciasta i ciastka, ale nie działało to na mnie w najmniejszym stopniu. Dalej byłem chudy i nocami leżałem nie śpiąc i zadręczając się tym. Uporczywie starałem się przybrać na wadze aż do wieku jakichś trzydziestu lat, kiedy nagle utyłem tak, że ubrania pękały w szwach. Wtedy zacząłem się martwić, że jestem taki gruby, i w końcu musiałem z równym wysiłkiem zrzucić czterdzieści funtów, żeby wrócić do przyzwoitych rozmiarów.

Ponadto (żeby zakończyć tę samoanalizę, którą podaję tu tylko dlatego, że może pomóc innym w zrozumieniu, jak działa ta choroba) byłem synem duchownego, o czym mi nieustannie przypominano. Wszyscy inni mogli robić, co chcieli, ale jeśli ja dopuściłem się najmniejszego przewinienia, słyszałem: "Przecież jesteś synem pastora!" Nie chciałem więc być synem pastora, bo synowie pastorów powinni być grzeczni i mazgajowaci. Ja chciałem być znany jako twardy facet. Może dlatego właśnie uważa się, że synowie pastorów bywają trudni, ponieważ buntują się przeciwko przymusowi bycia przez cały czas sztandarem Kościoła. Poprzysiągłem sobie, że jednego nigdy nie zrobię: nie zostanę pastorem.

Pochodziłem też z rodziny, której wszyscy niemal członkowie mieli zwyczaj występować publicznie, przemawiać, a to była ostatnia rzecz, na jaką miałem ochotę. Często przymuszano i mnie, bym wstał i przemówił publicznie, czego się śmiertelnie bałem. Było to wiele lat temu, lecz wciąż jeszcze, kiedy wchodzę na podium, powraca nieraz tamten skurcz strachu. Musiałem używać wszystkich znanych środków, żeby wyrobić w sobie ufność w siły, w jakie wyposażył mnie dobry Bóg.

Rozwiązanie tego problemu znalazłem w prostych technikach wiary, których naucza Biblia. Zasady te są naukowe i logiczne, i mogą uleczyć każdego z bólu, jaki sprawia poczucie niższości. Ich użycie pozwala cierpiącemu odnaleźć i wyzwolić siły hamowane przez poczucie własnego nieudacznictwa. Oto niektóre ze źródeł kompleksu niższości, które blokują siłę wewnątrz naszej psychiki. Może to być przemoc emocjonalna stosowana wobec nas w dzieciństwie albo skutek takich, a nie innych warunków, albo coś, co sami sobie uczyniliśmy. Ta choroba pochodzi z mglistej przeszłości, ukrytej w mrocznych zakamarkach naszych osobowości.

Może miałeś starszego brata, który był świetnym uczniem. W szkole dostawał same piątki, a ty tylko trójki, i wciąż musiałeś o tym słuchać. Uwierzyłeś więc, że nigdy nie odniesiesz w życiu takiego sukcesu jak on. On miał piątki, a ty trójki, więc uznałeś, że jesteś skazany na dostawanie trójek przez całe życie. Najwyraźniej nigdy nie uświadomiłeś sobie, jak wielu ludzi, którzy nie mieli dobrych stopni w szkole, poza szkołą okazało się najwybitniejszymi. Fakt, że ktoś ma piątki na studiach, nie czyni go największym człowiekiem w Stanach Zjednoczonych, bo jego piątki mogą się skończyć wraz ze zrobieniem dyplomu, a ktoś inny, kto miał w szkole trójki, może później zacząć zbierać prawdziwe piątki w prawdziwym życiu. Największy sekret pozbycia się kompleksu niższości (co jest inną nazwą głębokiego zwątpienia w siebie) polega na wypełnieniu swojego umysłu aż po brzegi wiarą. Obudź w sobie potężną wiarę w Boga, a da ci to skromną, lecz solidną, realną wiarę w siebie.

Do osiągnięcia dynamicznej wiary dochodzi się przez modlitwę, dużo modlitwy, przez czytanie i wchłanianie Biblii oraz przez praktykowanie zawartych w niej technik wiary. W innym rozdziale zajmę się konkretnymi formułami modlitwy, ale tu chcę tylko wskazać, że modlitwa, która wyrabia wiarę potrzebną do pozbycia się poczucia niższości, ma określony charakter. Modlitwa pobieżna, powierzchowna, dla zachowania pozorów, nie ma wystarczającej mocy.

Pewną wspaniałą Murzynkę, kucharkę w domu moich przyjaciół w Teksasie, zapytano, jak udaje się jej tak doskonale panować nad przeciwnościami. Odpowiedziała, że na zwykłe kłopoty wystarczą zwykłe modlitwy, ale "kiedy przychodzi wielki kłopot, trzeba się modlić głęboką modlitwą". Do swoich najbardziej inspirujących przyjaciół zaliczam ś. p. Harlowea B. Andrewsa, jednego z najlepszych

biznesmenów, a zarazem najbardziej kompetentnych ekspertów od duchowości, jakich kiedykolwiek znałem. Otóż twierdził on, że kłopot z większością modlitw polega na tym, że są za małe. "Aby osiągnąć coś poprzez wiarę - mawiał - naucz się odmawiać duże modlitwy. Bóg oceni cię według rozmiaru twoich modlitw." Niewątpliwie miał rację, bowiem Pismo mówi: "Według wiary waszej niech wam się stanie." (Ewangelia wg św. Mateusza 9, 29) Im większy zatem problem, tym większa powinna być twoja modlitwa.

Roland Hayes, śpiewak, zacytował mi słowa swojego dziadka, człowieka, który wykształceniem nie dorównywał wnukowi, ale niewątpliwie odznaczał się dużą wrodzoną mądrością. Powiedział on: "Z wieloma modlitwami jest ten kłopot, że słabo ciągną". Wyceluj swoje modlitwy głęboko w swoje zwątpienie, lęk, poczucie niższości. Odmawiaj głębokie, duże modlitwy, które ciągną mocno, a zyskasz potężną, życiodajną wiarę. Pójdź do kompetentnego duchowego doradcy i pozwól, żeby cię nauczył, jak wierzyć. Posiadanie i stosowanie wiary, i wyzwolenie sił, które ona daje, to umiejętności; podobnie jak to jest z wszystkimi umiejętnościami, trzeba się ich uczyć i ćwiczyć je, aby dojść do doskonałości.

Na końcu tego rozdziału zaproponowałem listę dziesięciu działań służących przezwyciężeniu kompleksu niższości i rozwinięciu wiary. Stosuj je pilnie, a pomogą ci zdobyć ufność w siebie, rozpraszając twoje poczucie niższości, jakkolwiek głęboko byłoby zakorzenione.

W tym miejscu chciałbym jednak wskazać, że dla zbudowania poczucia pewności siebie bardzo skuteczna jest praktyka polegająca na podsuwaniu własnemu umysłowi odpowiednich idei. Jeśli twój umysł dręczą obsesyjne myśli o niepewności i słabości, dzieje się tak dlatego, że twoje myślenie jest od dawna zdominowane przez takie idee. Trzeba umysłowi dać inny, bardziej pozytywny model myślenia, a robi się to przez ciągłe podsuwanie idei ufności. Podczas licznych zajęć codziennego życia, jeśli chcesz reedukować swój umysł i zamienić go w źródło siły duchowej, konieczne jest narzucenie sobie dyscypliny myślowej. Nawet w trakcie codziennej pracy można wprowadzać do świadomości pozytywne myśli. Chciałbym tu opowiedzieć o pewnym człowieku, który robił to własną, jedyną w swoim rodzaju metodą. Pewnego mroźnego poranka przyszedł po mnie do hotelu w jednym z miast Środkowego Zachodu, aby zawieźć mnie do innego miasta, odległego o około trzydzieści pięć mil, gdzie miałem wygłosić prelekcję. Wsiadliśmy do jego samochodu i ruszyliśmy ze znaczną prędkością po śliskiej drodze. Jechał szybciej, niż mi się to wydawało rozsądne, przypomniałem mu więc, że mamy mnóstwo czasu, i zaproponowałem, żebyśmy się nie śpieszyli. - Proszę się nie denerwować moją jazdą - odpowiedział mi. - Sam byłem kiedyś pełen wszelkiego rodzaju lęków i niepewności, ale wyleczyłem się z nich. Bałem się wszystkiego. Bałem się wycieczek samochodowych i lotu samolotem, a jeśli ktokolwiek z mojej rodziny wyjeżdżał, denerwowałem się aż do jego powrotu. Chodziłem po świecie z nieustannym uczuciem, że stanie się coś złego, i to czyniło moje życie nieznośnym. Byłem przesycony poczuciem niższości i brakowało mi pewności siebie. Ten stan ducha odbijał się na moich interesach i nie powodziło mi się dobrze. Ale wpadłem na fantastyczny pomysł, który usunął wszystkie te uczucia z mojego umysłu, i teraz żyję w poczuciu zaufania nie tylko do siebie, ale w ogóle do życia. Jego "fantastyczny pomysł" był następujący. Pokazał mi dwa spinacze przytwierdzone do tablicy rozdzielczej samochodu, tuż pod przednią szybą, i sięgnąwszy do schowka na rękawiczki wyjął plik karteczek. Wybrał jedną i wsunął ją w spinacz. Było na niej napisane: "Jeśli będziecie mieć wiarę... nic niemożliwego nie będzie dla was." (Ewangelia wg św. Mateusza 17, 20) Wyjął ją, poszperał z wprawą jedną ręką z kieszeni. cały czas prowadząc, wybrał następną kartkę i umieścił ją w spinaczu. Na tej napisane było: "Jeśli Bóg z nami, któż przeciwko nam?" (List św. Pawła do Rzymian 8, 31) - Jestem komiwojażerem - wyjaśnił. - Cały dzień jeżdżę i spotykam się z klientami. Zauważyłem, że kiedy człowiek prowadzi samochód, przychodzą mu do głowy różne myśli. Jeśli ich ogólny wzór jest negatywny, w ciągu dnia przejdzie mu przez głowę wiele niedobrych myśli i to, oczywiście, jest dla niego szkodliwe. Tak właśnie było ze mną. Jeździłem cały dzień ze spotkania na spotkanie, oddając się myślom o strachu i porażce, i był to jeden z powodów, dla których mało sprzedawałem. Ale odkąd w czasie jazdy używam tych karteczek i zapamiętuję te słowa, nauczyłem się myśleć inaczej. Prześladowająca mnie dawniej niepewność znikła niemal bez śladu i zamiast pełnych lęku myśli o porażce i nieskuteczności mam myśli pełne wiary i odwagi. To naprawdę cudowne, jak ta metoda mnie zmieniła.

Pomogła mi też w interesach, bo jak można cokolwiek sprzedać, jeśli jedzie się do klienta myśląc, że nie sprzeda się nic?

Ten plan był bardzo mądry. Wypełniając swój umysł myślami mówiącymi o obecności Boga, jego wsparciu i pomocy, mój przyjaciel zmienił swój sposób myślenia. Przewyciężył długotrwałą dominację poczucia zagrożenia. Jego potencjalne siły zostały wyzwolone.

Powstawanie poczucia bezpieczeństwa lub zagrożenia jest wynikiem tego, jak myślimy. Jeśli w naszych myślach koncentrujemy się nieustannie na posępnym wyczekiwaniu przykrych wydarzeń, które mogą nastąpić, czujemy się w rezultacie nieustannie zagrożeni. Co więcej, siłą myśli możemy wywołać te właśnie okoliczności, których się boimy. Ów komiwojażer, dzięki kartkom umieszczanym przed sobą w samochodzie, miał teraz myśli pełne odwagi i ufności, które wywoływały pozytywne skutki. Jego możliwości, blokowane przez psychiczne nastawienie na porażkę, zaczęły ujawniać się swobodnie w jego osobowości, w której pobudzone zostały twórcze siły.

Brak pewności siebie wydaje się jednym z największych problemów osaczających współczesnych ludzi. Na pewnym uniwersytecie przeprowadzono ankietę wśród sześciuset studentów psychologii. Poproszono ich, żeby podali, jaki jest ich najtrudniejszy problem osobisty. Siedemdziesiąt pięć procent wymieniło brak pewności siebie. Można z pewnością przyjąć, że ten odsetek byłby równie duży w całej populacji. Wszędzie spotyka się ludzi, którzy są wewnętrznie przestraszeni, którzy pragną uciec od życia, którzy cierpią z powodu głębokiego poczucia zagrożenia i braku wiary we własną wartość. W głębi duszy są przekonani o swojej nieumiejętności podołania obowiązkom lub wykorzystania szans. Wciąż osacza ich niejasny i złowrogi lęk, że coś będzie nie tak. Nie wierzą, że to, co chcieliby mieć, mają w sobie, usiłują więc zadowalać się czymś mniejszym niż to, do czego są zdolni. Mnóstwo, mnóstwo ludzi porusza się przez życie na czworakach, pokonanych i przestraszonych. W większości przypadków takie zablokowanie sił jest zupełnie niepotrzebne.

Ciosy otrzymywane od życia, nakładające się na siebie trudności i narastające problemy wysysają energię i pozostawiają człowieka wyczerpanym i zniechęconym. W takim stanie jego prawdziwe siły stają się często niewidoczne, a on sam poddaje się niczym nie uzasadnionemu zniechęceniu. Bardzo ważną rzeczą jest wówczas nowa ocena jego osobistych możliwości. Jeśli robi się to rozsądnie, to można przekonać człowieka, że nie jest tak pokonany, jak mu się wydaje.

Oto przykład. Zwrócił się do mnie o radę mężczyzna pięćdziesięciodwuletni. Był zrozpaczony, wręcz zdesperowany. Powiedział, że jest "skończony", a wszystko, co budował przez całe życie, zawaliło się. - Wszystko? - zapytałem.

- Wszystko - potwierdził. Jeszcze raz powtórzył, że jest skończony. - Nic mi nie zostało. Wszystko przepadło. Nie mam żadnej nadziei i jestem za stary, żeby zaczynać wszystko od początku. Straciłem całą wiarę. Oczywiście współczułem mu, choć było jasne, że jego główny problem polega na tym, że mroczny cień zwątpienia i beznadziei wkraść się do jego umysłu, zniekształcając spojrzenie na świat. Jego prawdziwe możliwości wycofały się, ukryły za tym wypaczonym myśleniem, pozostawiając go bez sił. - W takim razie - powiedziałem - może weźmiemy kartkę papieru i spisujemy wszystkie cenne rzeczy, które panu pozostały.

- To bez sensu - westchnął. - Nie mam nic. Zdawało mi się, że już to powiedziałem.

- Zastanówmy się jednak - nalegałem. Potem zapytałem:

- Czy pańska żona nadal jest z panem?

- No, tak, oczywiście, i jest wspaniała. Jesteśmy małżeństwem od trzydziestu lat. Nie opuściłaby mnie nigdy, cokolwiek by się stało. - Dobrze zapiszmy to: pańska żona wciąż jest z panem i nigdy pana nie opuści, cokolwiek by się stało. A dzieci? Ma pan dzieci?

- Tak - odpowiedział. - Mam troje i są naprawdę wspaniałe. Byłem wzruszony, kiedy przyszły do mnie i powiedziały: "Tato, kochamy cię i jesteśmy z tobą."

- Dobrze - powiedziałem - to będzie numer dwa: troje dzieci, które pana kochają i są z panem. Czy ma pan jakichś przyjaciół? - zapytałem. - Tak - odpowiedział. - Mam kilku naprawdę dobrych przyjaciół. Muszę przyznać, że zachowują się bardzo przyzwoicie. Przyszli i powiedzieli, że chcieliby mi pomóc, ale cóż mogą zrobić? Nic.

- To numer trzy: ma pan kilku przyjaciół, którzy chcieliby panu pomóc i którzy pana szanują. A co z pańską uczciwością? Czy zrobił pan coś złego? - Moja uczciwość jest bez zarzutu - odpowiedział. - Zawsze starałem się robić tylko to, co się godzi, i mam czyste sumienie.

- Dobrze - powiedziałem. - Zapiszemy to jako numer cztery: uczciwość. A jak pańskie zdrowie?

- Wszystko jest w porządku - odpowiedział. - Rzadko chorowałem i wydaje mi się, że fizycznie jestem w całkiem dobrej formie.

- Zapiszmy więc to jako numer pięć - dobre zdrowie. A Stany Zjednoczone? Czy myśli pan, że nadal dobrze prosperują i są krajem dużych możliwości? - Tak - powiedział. - To jedyny kraj na świecie, w którym chciałbym mieszkać.

- Oto numer sześć: mieszka pan w Stanach Zjednoczonych, kraju możliwości, i jest pan z tego zadowolony.

I pytałem dalej: - A wiara? Czy wierzy pan w Boga i w to, że On panu pomoże?

- Tak - odrzekł. - Sądzę, że nie zniósłbym wszystkiego, co się stało, gdyby Bóg mi nie pomagał.

- Zatem - powiedziałem - wymienimy wszystkie cenne rzeczy, które znaleźliśmy:

1. Wspaniała żona, trzydzieści lat małżeństwa.

2. Troje oddanych dzieci, które będą pana wspierać.

3. Przyjaciele, którzy chcą panu pomóc i którzy pana szanują. 4. Uczciwość - niczego nie musi się pan wstydzić.

5. Dobre zdrowie.

6. Mieszka pan w Stanach Zjednoczonych, najlepszym kraju na świecie. 7. Wierzy pan w Boga.

Przesunąłem kartkę do niego przez stół.

- Proszę spojrzeć. Zdaje się, że ma pan całkiem niezgorsze aktywa. Wydawało mi się, że mówił pan, że stracił wszystko?

Uśmiechnął się z zawstydeniem.

- Chyba nie. Nigdy w ten sposób o tym nie myślałem. Może rzeczywiście nie jest aż tak źle - dodał z zastanowieniem. - Może mógłbym zacząć od początku, gdyby tylko udało mi się zyskać trochę wiary w siebie, poczuć w sobie trochę siły.

Udało mu się i zaczął od nowa. Ale nastąpiło to dopiero wtedy, gdy zmienił swój punkt widzenia, swoje nastawienie. Wiara usunęła wszystkie jego wątpliwości i znalazł w sobie jeszcze więcej sił, niż było mu potrzeba, aby przezwyciężyć wszystkie trudności.

To zdarzenie ilustruje pewną głęboką prawdę, którą dobrze wyraził sławny psychiatra, dr Karl Menniger, mówiąc: "Postawy są ważniejsze niż fakty." Warto powtarzać to zdanie, aż jego sens w pełni do nas dotrze. Żaden fakt, przed którym stajemy, jakkolwiek byłby trudny, czy nawet, z pozoru, beznadziejny, nie jest tak ważny, jak nasze do niego nastawienie. To, jak myślisz o jakimś fakcie, może rozstrzygnąć o twojej porażce jeszcze zanim cokolwiek zrobisz. Możesz pozwolić, żeby jakiś fakt przytłoczył cię psychicznie, zanim zaczniesz się z nim zmagać w rzeczywistości. I odwrotnie, ufny i optymistyczny model myślenia może zmienić lub całkiem przemóc ów fakt.

Znam człowieka, który jest wprost bezcenny dla swojej firmy, nie z powodu jakichś szczególnych zdolności, lecz dlatego, że niezmiennie prezentuje triumfalny model myślenia. Kiedy jego współpracownicy patrzą pesymistycznie na jakieś zagadnienie, on stosuje coś, co nazywa "metodą odkurzacza". Mianowicie, poprzez serię pytań "wysysa kurz" z umysłów swoich współpracowników; pozbawia ich negatywnego nastawienia. Następnie spokojnie odkrywa pozytywne strony tego zagadnienia, aż nowe nastawienie pozwoli im zobaczyć fakty w innym świetle.

Często sami opowiadają, jak inaczej wyglądają fakty po tym, kiedy ten człowiek "zajmie się nimi". Sprawia to pewna siebie postawa, co nie wyklucza bynajmniej obiektywnej oceny faktów. Ofiara kompleksu niższości widzi wszystko przez ciemne szkła negatywnego nastawienia. Sekret powodzenia polega na tym, żeby spojrzeć normalnie, a to znaczy - zawsze z pewnym nastawieniem pozytywnym.

Jeśli więc czujesz się pokonany i straciłeś wiarę w to, że jesteś zdolny wygrać, usiądź, weź kartkę i zrób listę nie tych czynników, które są przeciw tobie, lecz tych, które działają na twoją korzyść. Jeśli ty czy ja, czy ktokolwiek inny myśli nieustannie o siłach, które są przeciw niemu, nadaje im znacznie większą potęgę, niż to jest uzasadnione. Nabierają wtedy przerażającej mocy, której w rzeczywistości nie mają.

Ale jeśli przeciwnie, wyobrażasz sobie dobre strony swojego położenia, potwierdzasz je i koncentrujesz na nich swoją myśl, podkreślając je jak najmocniej, to wydobędziesz się z wszelkich trudności, jakiegokolwiek by one były. Twoje wewnętrzne siły utwierdzą się i, z pomocą Bożą, podniosą cię z klęski ku zwycięstwu.

Jedną z najsilniejszych idei, która jest skutecznym lekarstwem na niepewność, to przekonanie, że Bóg naprawdę jest z tobą i pomaga ci. Jest to zarazem jedna z najprostszych nauk naszej religii, a mianowicie, że Bóg Wszechmocny będzie ci towarzyszem, będzie stał przy tobie, wspomagał cię i przeprowadzał przez trudności. Żadna inna idea nie ma takiej siły w rozwijaniu pewności siebie, jak to proste przekonanie, jeśli się je utrwała. Polega to po prostu na powtarzaniu: "Bóg jest ze mną; Bóg mi pomaga; Bóg mnie prowadzi." Codziennie przez kilka minut wyobrażaj sobie Jego obecność. Następnie ćwicz wiarę w to twierdzenie. Zajmuj się swoimi sprawami z założeniem, że to, co powtarzałeś i uzmysłowiłeś sobie, jest prawdą. Powtarzaj ją, wyobrażaj sobie, wierz w nią, a urzeczywistni się. Będziesz zdumiony, jaką siłą wyzwała takie postępowanie.

Poczucie pewności zależy od rodzaju myśli, którymi twój umysł jest najczęściej zajęty. Myśl o porażce, a będziesz się czuł pokonany. Jeśli jednak będziesz ćwiczył myślenie pełne ufności i jeśli uczynisz z niego dominujące przyzwyczajenie, to rozwiniesz w sobie tak silne poczucie własnych możliwości, że bez względu na to, jakie problemy się pojawiają, będziesz w stanie je pokonać. Uczucia ufności i pewności siebie wywołują wzrost sił. Basil King powiedział kiedyś: "Bądź odważny, a potężne siły przyjdą ci z pomocą." Doświadczenie dowodzi prawdy tych słów. Poczujesz pomoc owych potężnych sił w miarę, jak twoja rosnąca wiara będzie przekształcać twoje nastawienie.

Emerson wypowiedział wielką prawdę: "Zwyciężają ci, którzy wierzą, że mogą zwyciężyć." Dodał też: "Zrób to, czego się boisz, a strach niezawodnie umrze." Ćwicz się zatem w ufności, pewności i wierze, a twoje lęki i niepewności wkrótce stracą władzę nad tobą.

Kiedyś, gdy Stonewall Jackson planował śmiały atak, jeden z jego generałów podniósł lękliwy sprzeciw, mówiąc: "Boję się tego", czy też: "Obawiam się, że..." Położywszy rękę na ramieniu zatrwożonego podwładnego, Jackson powiedział: "Generale, nigdy nie radź się swoich lęków." Sekret polega na tym, żeby napełnić swój umysł myślami o wierze, pewności i bezpieczeństwie. Wyprą one myśli pełne zwątpienia. Pewnemu człowiekowi, którego zadreślały od lat lęki i poczucie zagrożenia, zaproponowałem, żeby przeczytał całą Biblię, podkreślając czerwonym ołówkiem wszystkie zdania odnoszące się do odwagi i ufności. Starał się je zapamiętywać, w efekcie wypełniając swój umysł po brzegi najzdrowszymi, najradośniejszymi, najpotężniejszymi myślami na świecie. Te pełne mocy myśli zmieniły go ze skulonej kupki nieszczęścia w człowieka odznaczającego się przemożną siłą. Zmiana, jaka nastąpiła w nim w ciągu kilku tygodni, była niezwykła. Z istoty niemal całkowicie pokonanej stał się człowiekiem pewnym siebie i krzepiącym innych. Teraz promieniuje odwagą i magnetyzmem. Odzyskał wiarę w siebie i we własne siły przez prosty proces kształtowania myśli. Podsumowując: co możesz zrobić teraz by podbudować swoją pewność siebie? Poniżej podaję dziesięć prostych, praktycznych zasad pokonywania defetystycznego nastawienia i ćwiczenia się w wierze. Tysiące ludzi stosowały te zasady z dobrym skutkiem. Postępuj według tego planu, a i ty także zbudujesz w sobie ufność we własne siły. Ty też doświadczysz nowego uczucia mocy.

1. Stwórz i odcisnij trwale w swojej psychice obraz siebie jako kogoś, komu się udaje. Trzymaj się tego obrazu uporczywie. Nie pozwól mu zblaknąć. Nigdy nie myśl o sobie jako o tym, który przegrywa; nigdy nie wątp w realność owego mentalnego wizerunku. To jest największe niebezpieczeństwo, gdyż umysł zawsze usiłuje spełnić to, co widzi w wyobraźni. Zawsze więc wyobrażaj sobie sukces, bez względu na to, jak źle układają się sprawy w danym momencie.

2. Za każdym razem, kiedy przyjdzie ci do głowy negatywna myśl dotycząca się twoich osobistych możliwości, świadomie sformułuj pozytywną myśl, która tę poprzednią "skasuje".

3. Nie piętż trudności w wyobraźni. Deprecjonuj, pomniejszaj każdą tak zwaną przeciwność. By wyeliminować trudności, należy je badać i skutecznie im przeciwdziałać, ale trzeba je postrzegać tylko jako to, czym są. Nie można ich wyolbrzymiać myślami dyktowanymi przez strach.

4. Nie patrz na innych z lęklwym podziwem i nie próbuj ich naśladować. Nikt nie może być tobą z tak dobrym skutkiem, jak ty sam. Pamiętaj też, że większość ludzi, pomimo pewnego siebie wyglądu i sposobu bycia, często jest równie przestraszona jak ty i tak samo wątpi w siebie.

5. Dziesięć razy dziennie powtarzaj te pełne mocy słowa: "Jeśli Bóg z nami, któż przeciw nam?" (List do Rzymian 8, 31). (Przerwij czytanie i powtórzje |teraz, powoli i z ufnością.)

6. Znajdź kompetentnego doradcę, który pomoże ci zrozumieć, dlaczego robisz to, co robisz. Dowiedz się, jakie jest źródło twoich uczuć niższości i wątpienia w siebie; często pochodzą one z dzieciństwa. Samowiedza prowadzi do wyleczenia.

7. Dziesięć razy dziennie utrwalaj w sobie wiarę w następujące twierdzenie, powtarzając je głośno, jeśli to możliwe: "Wszystko mogę w Chrystusie, który mnie umacnia." (List do Filipian 4, 13). Powtórz te słowa |teraz. To magiczne zdanie jest najpotężniejszym na świecie antidotum na myśli o własnej niższości.

8. Dokonaj realistycznej oceny własnych możliwości, a następnie podnieś ją o 10 procent. Nie stawaj się egocentrykiem, ale wzbudź w sobie zdrowy szacunek do siebie. Uwierz w swoje własne, wyzwolone przez Boga siły. 9. Oddaj się w ręce Boga. Aby to uczynić, po prostu oznajmij: "Jestem w rękach Boga." Potem uwierz, że |teraz otrzymujesz całą moc, jaka jest ci potrzebna. Poczuj, jak spływa w ciebie. Przyjmij, że "Królestwo Boże jest w tobie" (Ewangelia wg św. Łukasza 17, 21) w postaci siły wystarczającej, by odpowiedzieć na wyzwania rzucane przez życie.

10. Przypomnij sobie, że Bóg jest z tobą i nic nie może cię pokonać. Uwierz, że teraz otrzymujesz od Niego siłę.

`tc

Rozdział 2.&

Spokojny umysł źródłem siły

`tc

Przy śniadaniu w hotelowej jadalni zaczęliśmy rozmawiać we trzech o tym, jak spaliśmy ubiegłej nocy: temat w istocie ważny. Jeden z nas skarżył się na bezsenność. Całą noc przewracał się w łóżku i był teraz równie wyczerpany, jak wtedy, kiedy się kładł spać.

- Chyba powinienem przestać słuchać wiadomości przed snem - zauważył. - Zrobiłem to tej nocy i kładąc się miałem uszy pełne problemów. Oto dobre określenie: "uszy pełne problemów". Trudno się dziwić, że miał niespokojną noc.

- A może to przez tę kawę, którą wypilem przed położeniem się - zastanawiał się sennie.

Wtedy odezwał się drugi:

- Jeśli o mnie chodzi, spałem wyśmienicie. Przeczytałem gazetę i wysłuchałem wczesnego wydania wiadomości w radiu, tak że miałem czas je przetrawić, zanim poszedłem spać. Oczywiście - ciągnął - zastosowałem swój stały sposób kładzenia się spać, który mnie nigdy nie zawodzi. Zapytałem go o ów sposób; objaśnił go następująco:

- Kiedy byłem chłopcem, mój ojciec, farmer, miał zwyczaj przed udaniem się na spoczynek gromadzić całą rodzinę w dużym pokoju i czytał nam Biblię. Wciąż jeszcze go słyszę. Właściwie ilekroć usłyszę wersety z Biblii, wydaje mi się, że słyszę je wypowiedane głosem mojego ojca. Po modlitwie szedłem do swego pokoju i spałem jak kamień. Ale kiedy wyprowadziłem się z domu, zaniechałem zwyczaju czytania Biblii i modlitwy.

Muszę przyznać, że przez lata całe modliłem się tylko raz, kiedy byłem w tarapatkach. Ale kilka miesięcy temu moja żona i ja, mając szereg poważnych problemów, postanowiliśmy znów tego spróbować. Ta praktyka wydała nam się bardzo pomocna, więc teraz co wieczór przed pójściem spać czytamy razem Biblię i trochę się modlimy. Nie wiem, na czym to polega, ale sypiam lepiej i wszystko w życiu mi się poprawiło. Tak mi to pomaga, że nawet w podróży, tak jak teraz, czytam Biblię i modlę się. Tej nocy położyłem się i przeczytałem Psalm 23. Przeczytałem go głośno i bardzo dobrze mi to zrobiło.

Zwrócił się do pierwszego mężczyzny i powiedział:

- Nie kładłem się z uszami pełnymi problemów. Poszedłem spać z umysłem napełnionym pokojem.

Oto dwa zwroty, w których kryje się znaczenie głębsze niż dosłowne: "uszy pełne problemów" i "umysł pełen pokoju". Co wybierasz?

Cały sekret polega na zmianie psychicznego nastawienia. Trzeba się nauczyć żyć z inną podstawą myślową; pomimo iż zmiana sposobu myślenia wymaga wysiłku, łatwiej jest jej dokonać, niż dalej żyć tak jak przedtem. Życie w napięciu jest trudne. Życie w wewnętrznym pokoju, harmonijne i wolne od stresu jest najłatwiejszym rodzajem egzystencji. W dążeniu do wewnętrznego spokoju główny trud polega na przebudowaniu swojego myślenia i wypracowaniu godnej postawy przyjmowania Bożego daru pokoju. Kiedy szukam przykładu takiej postawy i uzyskania dzięki niej pokoju, zawsze myślę o doświadczeniu, które przeżyłem w pewnym mieście, gdzie wygłaszałem prelekcję. Przed wejściem na podium, gdy siedziałem jeszcze za kulisami, przeglądając swoje notatki i przygotowując się, podszedł do mnie pewien mężczyzna, który chciał porozmawiać o osobistym problemie. Wyjaśniłem mu, że jest to w tej chwili niemożliwe, jako że zaraz miałem wystąpić, i poprosiłem go, by poczekał. W czasie wykładu widziałem go, jak przechadzał się nerwowo w tę i z powrotem za kulisami; później jednak nie mogłem go nigdzie znaleźć. Zostawił mi jednak wizytówkę, z której wynikało, że jest w owym mieście wpływową osobą.

Po powrocie do hotelu, myśl o tym człowieku nie dawała mi spokoju, więc, choć było już późno, zadzwoniłem do niego. Zdziwił go mój telefon, ale wyjaśnił mi, że nie czekał, gdyż byłem zajęty.

- Chciałem tylko, żeby pan się ze mną pomodlił powiedział. - Pomyślałem, że gdyby pan się ze mną pomodlił, może udałoby mi się zyskać trochę pokoju. - Nic nie stoi na przeszkodzie, żebyśmy pomodlili się razem teraz, przez telefon - powiedziałem.

Odpowiedział, nieco zdziwiony:

- Nigdy nie słyszałem, żeby ktoś się modlił przez telefon. - Dlaczego nie? - zapytałem. - Telefon to tylko urządzenie do komunikacji. Pan jest o kilka ulic ode mnie, ale dzięki telefonowi jesteśmy razem. Poza tym - dodałem - Bóg jest z każdym z nas. Jest na obu końcach tej linii i pośrodku. Jest z panem i jest ze mną.

- Dobrze - zgodził się. - Chciałbym, żeby pan się za mnie pomodlił. Zamknąłem więc oczy i modliłem się za niego przez telefon, modliłem się tak, jakbyśmy byli w tym samym pokoju. On słyszał i Bóg słyszał. Po skończeniu modlitwy, zaproponowałem:

- Może i pan się pomodli? - Nie było odpowiedzi. Potem z drugiego końca usłyszałem szloch i w końcu głos:

- Nie mogę mówić.

- Niech pan popłacze minutę albo dwie, a potem się pomodli - poradziłem mu. - Proszę po prostu powiedzieć Bogu wszystko, co pana gnębi. Spodziewam się, że to jest telefon prywatny, ale nawet jeśli tak nie jest i jeśli ktoś nas słucha, to nie ma znaczenia. Jesteśmy dla niego tylko parą głosów. Nikt nie wie, że to pan i ja.

Tak zachęcony, zaczął się modlić, najpierw niepewnie - z wahaniem, a następnie gwałtownie, wylewając wszystko ze swojego serca, pełnego nienawiści, frustracji i poczucia porażki. Wreszcie powiedział żałośnie: - "Drogi Jezu, wiem, że postępuję zuchwale, prosząc o cokolwiek, skoro sam nigdy nic dla Ciebie nie zrobiłem. Myślę, że wiesz, jakim jestem zerem, chociaż zgrywam waśniaka. Mam tego wszystkiego po dziurki w nosie, Jezu kochany. Pomóż mi, proszę."

Wówczas znów zacząłem się modlić, prosząc Boga, by wysłuchał jego modlitwy, po czym powiedziałem: "Panie, połóż rękę na ramieniu mojego przyjaciela tam, na drugim końcu kabla telefonicznego, i daj mu pokój. Pomóż mu teraz poddać się i przyjąć twój dar pokoju." Potem zamilkłem. Nastąpiła dość długa pauza, a kiedy go w końcu usłyszałem, zapamiętałem na zawsze brzmienie jego głosu. Powiedział:

- Nigdy nie zapomnę tego doświadczenia i chcę, żeby pan wiedział, że po raz pierwszy od wielu miesięcy czuję się wewnątrz czysty, szczęśliwy i spokojny.

Ten człowiek posłużył się prostą techniką dla uzyskania spokoju ducha. Oczyszczył swój umysł i przyjął pokój w darze od Boga.

Pewien lekarz powiedział: "Wielu moim pacjentom nie dolega nic oprócz ich myśli. Mam więc ulubioną receptę, którą niektórym przepisuję. Nie jest to jednak recepta, którą można zrealizować w aptece. Moja

recepta to werset z Biblii: List św. Pawła do Rzymian 12, 2. Nie zapisuję moim pacjentom brzmienia tego wersetu. Chcę, żeby go sami znaleźli w Biblii. Jest tam powiedziane: (r)"...przemieniajcie się przez odnawianie umysłu..." Żeby mogli stać się zdrowsi i szczęśliwsi, potrzeba im (r)odnowienia umysłu, to znaczy zmiany stylu myślenia. Kiedy stosują się do tej recepty, osiągają pełnię duchowego pokoju, a to sprowadza zdrowie i pomyślność." Podstawowa metoda służąca do osiągnięcia umysłu pełnego pokoju to ćwiczenie oczyszczania umysłu. Opiszę je dokładniej w innym rozdziale, ale wspominać o tym tutaj, aby podkreślić wagę częstego duchowego katharsis. Zalecam oczyszczanie umysłu co najmniej dwa razy dziennie, a jeśli potrzeba, częściej. Świadomie ćwicz oczyszczanie umysłu z lęków, nienawiści, niepewności, żalów i poczucia winy. Sam fakt, że świadomie podejmujesz ten wysiłek, już przynosi ulgę. Doświadczasz zapewne uczucia wyzwolenia, kiedy możesz zwierzyć się komuś, komu ufasz, ze wszystkich zmartwień ciążyących ci na sercu. Jako pastor często widziałem, jak wiele znaczy dla ludzi posiadanie kogoś, komu mogą szczerze i w zaufaniu powiedzieć o wszystkim, co ich trapi.

W czasie niedawnej podróży do Honolulu odprawiałem nabożeństwo na pokładzie parowca Lurline. Zapropnowałem wówczas, by ci, którzy noszą w umyśle jakieś zmartwienia, poszli na rufę statku, w wyobraźni wyjęli sobie z głowy myśli pełne troski i, jedną za drugą, cisnęli je do morza przyglądając się, jak znikają w spienionej wodzie za statkiem. Pomysł wydawał się niemal dziecinny, jednak jeszcze tego samego dnia przyszedł do mnie później pewien człowiek i powiedział:

- Zrobiłem to, co pan proponował, i sam byłem zdziwiony, jak bardzo mi ulżyło. Podczas tej podróży, co wieczór o zachodzie słońca, zamierzam wyrzucać swoje zmartwienia za burtę, aby wyrobić w sobie psychiczną zdolność do całkowitego usuwania ich ze świadomości. Codziennie będę patrzył, jak znikają w wielkim oceanie czasu. Czy Biblia nie wspomina gdzieś o "nieoglądaniu się wstecz"?

Człowiek, którego tak poruszył ów pomysł, nie jest niepraktycznym romantykiem. Przeciwnie, jest osobą o wybitnym umyśle, czołowym specjalistą w swojej dziedzinie.

Oczywiście samo oczyszczenie umysłu nie wystarczy. Kiedy jest oczyszczony, coś niechybnie się do niego dostanie. Umysł nie może długo pozostawać próżną przestrzenią. Nie da się stale chodzić po świecie z pustym umysłem. Przyznaję, że niektórym ludziom najwyraźniej udało się ta sztuka, lecz, generalnie rzecz biorąc, oczyszczony umysł trzeba czymś wypełnić, w przeciwnym razie znów wkradną się do niego dawne, unieszczęśliwiające myśli, które wyrzuciłeś.

Aby tak się nie stało, natychmiast zacznij napełniać swój umysł zdrowymi, twórczymi myślami. A jeśli dawne lęki, nienawiści i strapienia, które tak długo cię przesładowały spróbują znów dostać się do środka, znajdą na drzwiach twego umysłu wywieszkę "zajęte". Mogą walczyć, by je wpuszczono, gdyż jako długotrwali mieszkańcy twego umysłu czują się tam jak u siebie. Jednak nowe, zdrowe myśli będą już silniejsze, dobrze okopane, i potrafią teraz ten atak odeprzeć. Wkrótce dawne myśli poddadzą się całkowicie i zostawią cię w spokoju. Będziesz się mógł trwale cieszyć umysłem pełnym pokoju.

Co jakiś czas w ciągu dnia ćwicz powtarzanie starannie dobranego ciągu spokojnych myśli. Niech przez twój umysł przewijają się najspokojniejsze obrazy, jakie widziałeś w życiu, na przykład jakaś piękna dolina wypełniona wieczorną ciszą, w porze, gdy cienie wydłużają się, a słońce odchodzi na spoczynek. Możesz też przypomnieć sobie srebrzyste światło księżycy na zmarszczonej tafli wody, albo morze delikatnie obmywające miękkie, piaszczysty brzeg. Takie myślowe obrazy będą działać na twój umysł jak kojący balsam. Każdego dnia co jakiś czas pozwól więc, by owe "filmy spokoju" przesuwwały się powoli przez twój umysł.

Praktykuj też technikę "sugestywnej artykulacji", to znaczy powtarzaj głośno słowa pełne pokoju. Słowa mają wielką siłę sugestii i samo ich powtarzanie jest terapią. Wypowiedz kilka słów wyrażających popłoch, a twój umysł natychmiast popadnie w stan lekkiego podenerwowania. Możesz poczuć ściskanie w żołądku, które wpłynie na cały twój fizyczny mechanizm. Jeśli natomiast wypowiesz słowa spokojne, kojące, twój umysł zareaguje odpowiednio. Powiedz, na przykład: "ukojenie". Powtórz to słowo powoli kilka razy. Jest ono piękne i melodyjne, i samo jego powtarzanie wywołuje stan ukojenia.

Możesz też powtarzać zwrot: "czyste i jasne". Wypowiadając go, unaoczniaj to pojęcie (czyste i jasne niebo, czyste i jasne spojrzenie...). Powtarzaj te słowa powoli, zgodnie z nastrojem, który symbolizują. Tego rodzaju słowa, stosowane w ten sposób, mają zdolność leczenia.

Pomocne jest też powtarzanie urywków poezji lub fragmentów Pisma Świętego. Pewien mój znajomy, który osiągnął niezwykle spokojny duch, ma zwyczaj zapisywać na karteczkach cytaty mówiące o spokoju. Zawsze nosi jedną z tych karteczek w portfelu i zagląda do niej często, dopóki nie zapamięta wszystkich cytatów. Powiada on, że każda taka idea, wprowadzona do podświadomości, "oliwi" jego umysł pokojem. Refleksje o spokoju są w istocie jak oliwa dla wzburzonych myśli. Jeden z przywoływanych przez niego cytatów pochodzi z pism szesnastowiecznego mistyka i brzmi: "Niech nic cię nie niepokoi. Niech nic cię nie trwoży. Wszystko przemija prócz Boga. Sam Bóg wystarcza."

Słowa Biblii mają szczególnie duże walory terapeutyczne. Wkładaj je do swego umysłu, pozwalając im "rozpuścić się" w świadomości, a pokryją całą twoją strukturę umysłową kojącym balsamem. Ten sposób jest jednym z najłatwiejszych do wykonania, a zarazem najskuteczniejszych w osiąganiu spokoju ducha.

Pewien komiwojażer opowiedział mi o zdarzeniu, które miało miejsce w pokoju hotelowym gdzieś na Środkowym Zachodzie. Znalazł się tam w grupie przedsiębiorców odbywających konferencję. Jeden z uczestników zachowywał się bardzo nerwowo. Był spięty, odpowiadał warknięciami, sprzeczał się. Wszyscy obecni znali go dobrze i rozumieli, że znajduje się w stanie dużego napięcia nerwowego. W końcu jednak jego irytujące zachowanie dało się wszystkim we znaki. W pewnym momencie ów człowiek otworzył swoją torbę podróżną, wyjął z niej dużą butelkę paskudnie wyglądającego lekarstwa i nalał sobie sporą dawkę. Zapytany, co to za środek, warknął: - To coś na nerwy. Czuję się tak, jakbym miał się zaraz rozlecieć na kawałki. Żyję w takim napięciu, że zastanawiam się, czy w końcu nie zwariuję. Staram się tego nie okazywać, ale spodziewam się, że i wy zauważyliście, jaki jestem nerwowo. Zalecono mi to lekarstwo i połknąłem już zawartość kilku butelek, ale wcale mi nie pomaga.

Słuchający go mężczyźni zaśmiali się, po czym jeden z nich powiedział życzliwie:

- Bill, nie wiem nic o tym lekarstwie, które bierzesz. Może być całkiem w porządku. To możliwe, ale mogę ci polecić takie lekarstwo na nerwy, które lepiej ci zrobi niż to. Wiem, bo mnie też pomogło, a byłem w gorszym stanie niż ty.

- Co to za lekarstwo? - burknął tamten.

Jego rozmówca sięgnął do torby i wyciągnął książkę.

- Ta książka załatwi sprawę, mówię poważnie. Może wyda ci się dziwne, że noszę ze sobą Biblię, ale wszystko mi jedno, kto się o tym dowie. Nie wstydzę się tego ani trochę. Od dwóch lat noszę tę Biblię w torbie, z zaznaczonymi w niej miejscami, które pomagają mi zachować spokój ducha. To działa i myślę, że tobie też mogłoby pomóc. Dlaczego nie spróbować? Pozostali z zainteresowaniem słuchali tej niezwyklej przemowy. Zdenerwowany mężczyzna osunął się na krzesło. Widząc, że jego słowa wywierają wrażenie, mówca ciągnął dalej:

- Pewnej nocy w hotelu miałem osobliwe przeżycie, z którego wyniosłem ów zwyczaj czytania Biblii. Znajdowałem się w stanie dużego napięcia. Byłem w podróży służbowej i pewnego dnia późnym popołudniem przyszedłem do swojego pokoju bardzo zdenerwowany. Próbowałem napisać parę listów, ale nie mogłem się na nich skupić. Chodziłem w tę i z powrotem po pokoju; próbowałem czytać gazetę, ale mnie irytowała; postanowiłem więc zejść na dół i napić się - wszystko, żeby tylko uciec od siebie.

Gdy stałem przy komodzie, mój wzrok padł na leżącą na niej Biblię. Widziałem wiele takich Biblii w pokojach hotelowych, ale nigdy żadnej z nich nie czytałem. Tym razem jednak coś mnie do tego nakłoniło. Otworzyłem książkę na jednym z Psalmów i zacząłem czytać. Pamiętam, że przeczytałem go stojąc; potem usiadłem i przeczytałem następny. Byłem zaniepokojony, ale też zdziwiony - ja czytam Biblię? To było śmieszne, lecz czytałem dalej. Wkrótce doszedłem do Psalmu 23. Uczyłem się go jako chłopiec w szkółce niedzielnej i zdumiałem się, że ciągle jeszcze umiem większą część na pamięć. Spróbowałem go powtórzyć, zwłaszcza ten wers, gdzie jest powiedziane: "Prowadzi mnie nad spokojne wody, orzeźwia moją duszę." Spodobała mi się ta fraza. Jakoś do mnie trafiała. Siedziałem tam i powtarzałem ją w kółko - a potem się obudziłem.

Najwyraźniej usnąłem i spałem mocno. Przespałem zaledwie jakieś piętnaście minut, ale obudziłem się tak świeży i wypoczęty, jakbym spał całą noc. Pamiętam jeszcze cudowne uczucie całkowitego orzeźwienia. Zdałem sobie sprawę, że jestem spokojny, i powiedziałem do siebie: "Czy to nie dziwne? Co jest ze mną nie w porządku, że nie doświadczałem dotąd czegoś tak cudownego?"

Po tym przeżyciu kupiłem sobie małą Biblię, która mieści się w torbie, i od tej pory zawsze noszę ją ze sobą. Szczerze lubię ją czytać, nie jestem też już ani w połowie tak nerwowy jak kiedyś. Zatem - dodaj - spróbuj, Bill, i zobacz, czy ci to pomoże.

Bill spróbował. Najpierw raz, potem znowu i znowu. Na początku, jak mówił, było to dla niego dziwne i trudne; czytał Biblię ukradkiem, gdy nikt nie widział. Nie chciał, żeby go uważano za pobożnego. Teraz jednak powiada, że wyjmuje ją "gdzie popadnie", w pociągu i w samolocie, i czyta, i "dużo mu lepiej".

- Nie muszę już brać lekarstwa na nerwy - oznajmił. Ten plan w przypadku Billa rzeczywiście musiał się udać, gdyż jest teraz dużo łatwiejszy we współżyciu. Panuje nad swoimi emocjami. Ci dwaj ludzie odkryli, że zdobywanie spokoju ducha nie jest skomplikowane. Po prostu trzeba karmić swój umysł myślami, które go uspokajają. Aby mieć umysł pełen pokoju, napełnij go pokojem. Tylko tyle.

Istnieją też inne praktyczne sposoby, dzięki którym można uzyskać spokój. Jeden z nich zaleca zwracać uwagę na to, jak rozmawiamy z innymi. Zależnie od słów, jakich używamy, i tonu, jakim je wypowiadamy, możemy się wprawić w nerwowy, napięty nastrój lub przeciwnie, osiągnąć spokój. Możemy dosłownie "wmówić" sobie dobry lub zły stan ducha. Aby być spokojnym, mów spokojnie. Kiedy w jakiejś grupie osób rozmowa nabiera nerwowego charakteru i wytrąca z równowagi, spróbuj wprowadzić do konwersacji elementy pokojowe. Zobacz, jak przeciwstawiają się nerwowemu napięciu. Rozmowa pełna ponurych oczekiwań, zwłaszcza przy śniadaniu, często nadaje ton całemu dniowi. Nic dziwnego, że ponure oczekiwania wtedy się sprawdzają. Rozmowa o negatywnej treści pogarsza okoliczności. Konwersacja utrzymana w nerwowym tonie pobudza wewnętrzny niepokój.

A przeciwnie, gdy rozpoczynasz każdy dzień od utwierdzenia się w spokoju, zadowoleniu i radości, będzie on miły i uwieńczony sukcesem, ponieważ taka postawa jest aktywnym i decydującym czynnikiem wywołującym korzystne okoliczności. Jeśli więc chcesz wyrobić w sobie spokój ducha, uważaj na to, co mówisz.

Bardzo ważne jest wyeliminowanie z rozmów wszystkich negatywnych treści, ponieważ tworzą one wewnętrzne napięcie i wywołują irytację. Na przykład, jeśli jesz lunch w kilkusobowym gronie, nie wygłaszaj uwag o tym, że "komuniści niedługo zdobędą władzę w Stanach Zjednoczonych". Po pierwsze, komuniści nie zdobędą władzy w Stanach Zjednoczonych, a ponadto, twierdząc tak, wywołujesz uczucie przygnębienia w umysłach pozostałych osób. Niewątpliwie wpływa to źle na trawienie. Pesymistyczna uwaga odbija się na nastroju wszystkich obecnych i każdy z nich odejdzie z lekkim, lecz wyraźnym uczuciem rozdrażnienia. Wyniosą też z tej rozmowy niekoniecznie silne, ale wyraźne poczucie, że coś jest generalnie nie w porządku. Naturalnie są momenty, kiedy musimy się zmierzyć z trudnymi problemami, zająć się nimi obiektywnie i energicznie; ja również zdecydowanie brzydzę się komunizmem, ale ze względu na spokój ducha zalecam używanie we wszystkich rozmowach osobistych i w większym gronie pozytywnych, radosnych, optymistycznych sformułowań.

Słowa, które wymawiamy, mają bezpośredni, zdecydowany wpływ na nasze myśli. Myśli wytwarzają słowa, bowiem słowa przenoszą idee. Ale słowa również oddziałują na myśli oraz przekształcają, jeśli nie wręcz tworzą, postawy. W istocie, to, co często uchodzi za myślenie, zaczyna się od mówienia. Jeśli więc przyjrzeć się uważnie przeciętnej konwersacji i poddać ją pewnym rygorom, tak, żeby zawierała zwroty wyrażające spokój, to w efekcie otrzymać można treści pełne spokoju, a w konsekwencji - spokój ducha.

Inną skuteczną techniką prowadzącą do osiągnięcia spokojnego umysłu jest codzienne ćwiczenie milczenia. Każdy potrzebuje co najmniej kwadrans absolutnej ciszy na dobę. Pójdź sam w najspokojniejsze dostępne ci miejsce, usiądź lub połóż się na piętnaście minut i ćwicz się w sztuce milczenia. Z nikim nie rozmawiaj. Nie pisz. Nie czytaj. Staraj się myśleć jak najmniej. Przerzuć swój umysł na luz, jak bieg w samochodzie. Wyobraź sobie, że jest nieruchomy, bierny. Nie będzie to łatwe, gdyż z początku zaczniesz się w nim kłębić masa myśli, ale wkrótce nauczysz się robić to skutecznie. Spróbuj postrzec swój umysł jako powierzchnię wody i zobacz, do jakiego stopnia potrafisz ją uspokoić tak, żeby nie było ani jednej zmarszczki. Kiedy osiągniesz stan uspokojenia, zacznij nad słuchiwać głębokich dźwięków harmonii, piękna i Boga, które można znaleźć w sercu ciszy. Amerykanie nie mają, niestety, wprawy w tej praktyce, a szkoda, bo, jak powiedział Thomas Carlyle, "cisza jest żywiołem, w którym formują się rzeczy wielkie". Obecnemu pokoleniu Amerykanów brak czegoś, co nasi przodkowie

znali i co przyczyniło się do kształtowania ich charakteru, mianowicie ciszy wielkiego lasu lub rozległej równiny.

Być może nasz brak wewnętrznego spokoju jest po części zawiniony przez wpływ hałasu na system nerwowy współczesnych ludzi. Badania naukowe dowodzą, że hałas w miejscu pracy, zamieszkania lub snu znacznie zmniejsza naszą wydajność. Wbrew potocznemu mniemaniu, jest rzeczą wątpliwą, czy nasz mechanizm fizyczny, psychiczny i nerwowy może się kiedykolwiek całkowicie przystosować do hałasu. Jakkolwiek byłby znajomy powtarzający się dźwięk, nigdy nie przechodzi nie zauważony przez podświadomość. Klaksony samochodów, ryk samolotów i inne silne hałasy wywołują fizyczną reakcję w czasie snu. Impulsy odbierane i przekazywane przez nerwy powodują ruchy mięśni; nie doświadczamy wtedy prawdziwego wypoczynku. Jeśli reakcja jest wystarczająco gwałtowna, przypomina szok.

Cisza natomiast ma zdrowe, kojące, lecznicze działanie. Starr Daily powiada: "Wśród moich znajomych żaden mężczyzna ani żadna kobieta, którzy umieją praktykować ciszę i robią to, nigdy, z tego, co wiem, nie byli chorzy. Zauważyłem, że moje własne dolegliwości nachodzą mnie wtedy, gdy nie równoważę ekspresji relaksem." Starr Daily ściśle wiąże ciszę z duchowym uzdrawianiem. Uczucie wypoczęcia, będące skutkiem praktykowania całkowitej ciszy, jest terapią o ogromnej wartości.

W dzisiejszych, nowoczesnych warunkach życia, z jego przyspieszonym tempem, ćwiczenie ciszy nie jest, trzeba to powiedzieć, tak proste jak w czasach naszych przodków. Istnieje ogromna liczba hałaśliwych urządzeń, których oni nie znali, a nasz dzień jest bardziej wypełniony i wymaga większego pośpiechu. We współczesnym świecie przestrzeń przestała się liczyć, a teraz najwyraźniej usiłujemy też wyeliminować czynnik czasu. Człowiek rzadko ma obecnie okazję spacerować w leśnej głuszy, siedzieć na brzegu morza czy też rozmyślać na szczycie góry lub na pokładzie statku na środku oceanu. Jeśli jednak zdarzy nam się takie doświadczenie, możemy zachować w swoim umyśle obraz owego spokojnego miejsca i wrażenie tej chwili, aby wracać do nich pamięcią i przeżywać je na nowo tak prawdziwie, jak wtedy, kiedy rzeczywiście znajdowaliśmy się w tamtej scenerii. Co więcej, podczas takich powrotów pamięcią, umysł ma skłonność do eliminowania wszystkiego, co mogło być w tamtej sytuacji nieprzyjemne. Wspomnienie jest poprawioną wersją samego zdarzenia, gdyż umysł odtwarza tylko piękno pamiętanej sceny.

Teraz, na przykład, piszę te słowa, na balkonie jednego z najpiękniejszych hoteli świata, Royal Hawaiian, na słynnej, romantycznej plaży Waikiki w Honolulu na Hawajach. Patrzę na ogród pełen wdzięcznych palm, kołyszących się w powiewie balsamicznego wiatru. Powietrze jest przesycone zapachem egzotycznych kwiatów. Hibiskusy, których dwa tysiące odmian rośnie na tych wyspach, wypełniają ogród. Za moimi oknami widać drzewa papai ciężkie od dojrzewających owoców. Jaskrawe kolory poinsecji, płomienia wśród drzew, przydają widokowi splendoru, zaś akacje są gęsto obsypane niezrównanym białym kwieciem.

Niewiarygodnie błękitny ocean okalający te wyspy rozciąga się aż po horyzont. Białe fale płyną ku brzegom; tubylcy i turyści unoszą się na nich z wdziękiem na deskach i w pirogach. Wszystko to tworzy scenerię oszałamiającą swoim pięknem. Wywiera ona na mnie nieopisanie dobroczynny, kojący wpływ, kiedy siedzę tu i piszę o sile, jaka może powstać w spokojnym umyśle. Naglące obowiązki, którymi żyję na co dzień, wydają się bardzo odległe. I chociaż jestem na Hawajach po to, aby wygłosić cykl odczytów i napisać tę książkę, spokój, którym przepełnione jest to miejsce, ogarnia również mnie. Zdaję sobie jednak sprawę, że dopiero po powrocie do mego domu w Nowym Jorku, pięć tysięcy mil stąd, będę się prawdziwie i z radością delektował niezrównanym pięknem, na które teraz spoglądam. W mojej pamięci stanie się ono cennym schronieniem, do którego mój umysł będzie mógł się wycofać podczas czekających mnie pracowitych dni. Jeszcze nieraz, z dala od tego sielankowego miejsca, będę do niego wracał pamięcią, by znaleźć spokój na obrzeżonej palmami i obmywanej spienioną falą plaży Waikiki. Napełnij swój umysł wszystkimi możliwymi wspomnieniami pełnymi spokoju, a później urządzaj do nich zaplanowane wycieczki. Musisz się nauczyć, że najprostsza droga do spokojnego umysłu to stworzenie takiego umysłu. Robi się to poprzez praktykę, przez stosowanie pewnych prostych zasad, takich jak tu opisane. Umysł szybko reaguje na naukę i dyscyplinę. Możesz go skłonić, by oddawał ci, co tylko zechcesz, ale pamiętaj, że umysł może oddać tylko to, co wcześniej otrzymał. Nasyć swoje myśli pełnymi spokojem przeżyciami, słowami i ideami, a będziesz miał magazyn wprowadzających spokój

doświadczeń, do którego będziesz się mógł odwołać, aby orzeźwić i odnowić ducha. Będzie to potężne źródło siły.

Spędziłem noc u przyjaciela, który ma wyjątkowo piękny dom. Zjedliśmy śniadanie w niezwykle, ciekawie urządzonej jadalni. Wszystkie jej cztery ściany są pokryte freskiem przedstawiającym okolicę, w której mój gospodarz wychowywał się jako dziecko. Jest to panorama falistych pagórków, łagodnych dolin i śpiewających strumieni, czystych, migoczących w słońcu i szemrzących na kamieniach. Kręte drogi wiją się wśród rozkosznych łąk. Tu i ówdzie małe domki znaczą krajobraz. Pośrodku wznosi się biały kościół z wysoką wieżą.

Przy śniadaniu mój gospodarz opowiadał o tych stronach, kraju swojej młodości, wskazując różne ciekawe miejsca na malowidle. Potem powiedział: - Często, siedząc w tej jadalni, wędruję w pamięci od miejsca do miejsca i przeżywam na nowo dawne dni. Wspominam, na przykład, jak szedłem jako chłopiec boso tą drogą, i wciąż pamiętam dotyk czystego, drobnego piasku między palcami nóg. Pamiętam, jak w niezliczone letnie popołudnia łowiłem pstrągi w tym strumieniu i jak w zimie zjeżdżałem po śniegu z tych pagórków.

Oto kościół, do którego chodziłem jako chłopiec. - Uśmiechnął się i powiedział: - Przesiedziałem w nim wiele długich kazań, ale z wdzięcznością wspominam dobroć ludzi i szczerą prostotę ich życia. Mogę teraz patrzeć na ten kościół i myśleć o hymnach, których kiedyś słuchałem, siedząc w ławce razem z matką i ojcem. Dawno już spoczywają na tym cmentarzu obok kościoła, ale w mojej pamięci chodzę tam, staję nad ich grobami słyszę, jak mówią do mnie, jak za dawnych lat. Czasami jestem zmęczony, zdenerwowany i napięty. Pomaga mi wtedy to, że mogę tu usiąść i powrócić do czasów, kiedy mój umysł był beztroski, kiedy życie było nowe i świeże. To mi dużo daje: daje mi spokój.

Zapewne nie każdy z nas może mieć takie freski na ścianach jadalni, ale możemy je wymalować na ścianach swojego umysłu: wizerunki najpiękniejszych doświadczeń całego życia. Spędzaj czas wśród myśli podsuwanych przez te obrazy. Jakkolwiek byłbyś zajęty i jakakolwiek ciążyłaby na tobie odpowiedzialność, ta prosta, jedyna w swoim rodzaju praktyka, która sprawdziła się już w wielu okolicznościach, może mieć na ciebie dobroczynny wpływ. Jest to łatwa droga do osiągnięcia spokoju ducha.

Jest jeszcze jeden czynnik istotny dla spokoju ducha, który muszę wymienić. Często stwierdzam, że ludzie, którym brak wewnętrznego spokoju, są ofiarami psychicznej kary, jaką sami sobie wymierzają. W pewnym momencie życia zgrzeszyli i od tej pory prześladuje ich poczucie winy. Szczerze prosili Boga o przebaczenie, a On zawsze przebaczka każdemu, kto o to naprawdę prosi. Istnieje jednak dziwna sztuczka ludzkiego umysłu, która niekiedy powoduje, że człowiek nie potrafi sam sobie przebaczyć. Ponieważ czuje, że zasłużył na karę, więc nieustannie spodziewa się i oczekuje tej kary. W rezultacie żyje z nieustannym przeczuciem, że stanie się coś złego. Aby w tych warunkach znaleźć spokój, musi wciąż zwiększać swoją aktywność. Wydaje mu się, że ciężka praca może go uwolnić od poczucia winy. Pewien lekarz powiedział mi, że wiele przypadków załamania nerwowego, na jakie natknął się w swojej praktyce, miało źródło w poczuciu winy, które pacjent nieświadomie usiłował skompensować nadmiarem pracy. Ludzie ci przypisywali swoje załamanie nie poczuciu winy, lecz przepracowaniu. "Ale - mówił ów lekarz - ci ludzie załamałoby się wskutek przepracowania, gdyby wcześniej uwolnili się w pełni od poczucia winy." W takich okolicznościach spokój ducha można odzyskać poddając zarówno poczucie winy, jak i wywoływane przez nie napięcie, uzdrawiającej terapii Chrystusa. W domu wypoczynkowym, do którego pojechałem, by spędzić kilka spokojnych dni na pisaniu, spotkałem dalekiego znajomego z Nowego Jorku. Siedział w słońcu na leżaku. Zaproszony, usiadłem obok i gawędziłem z nim. - Cieszę się, że pan wypoczywa w tym pięknym miejscu - powiedziałem. Odpowiedział nerwowo:

- W ogóle nie powinienem tu być. W domu czeka na mnie tyle pracy. Jestem pod okropną presją. To wszystko mnie przytłacza, stałem się nerwowy, nieźrównoważony, nie mogę spać. Moja żona uparła się, żebym tu przyjechał na tydzień. Lekarze mówią, że nic mi nie jest, że powinienem tylko zacząć odpowiednio myśleć i odprężyć się. Ale jak, na litość Boską, to się robi? - Spojrzał na mnie żałośnie. - Doktorze powiedział - dałbym wszystko, żeby odzyskać spokój. Pragnę tego więcej niż czegokolwiek na świecie. W toku dalszej rozmowy okazało się, że człowiek ten żył w permanentnej obawie, że stanie się

coś strasznego. Przez całe lata spodziewał się jakiegoś okropnego zdarzenia, żyjąc w nieustannym przeczuciu "czegoś", co miało spotkać jego żonę, dzieci lub dom.

Nietrudno było przeanalizować jego przypadek. Jego poczucie zagrożenia wyływało z dwóch źródeł - z lęków dzieciństwa i późniejszego poczucia winy. Jego matka zawsze obawiała się, że "coś się stanie", a on przejął ten lęk. Później popełnił kilka grzechów, a jego podświadomość uporczywie dążyła do ukarania go. Stał się ofiarą mechanizmu samokarania. Na skutek takiego to pechowego połączenia znalazłem go owego dnia w stanie ostrej reakcji nerwowej.

Już kończąc naszą rozmowę, zatrzymałem się na chwilę przy jego leżaku. W pobliżu nie było nikogo, więc zaproponowałem z pewnym wahaniem: - A może chciałby pan, żebym się z panem pomodlił?

Skinął głową, a ja położyłem dłoń na jego ramieniu i modliłem się tymi słowami:

- Dobry Jezu, tak jak kiedyś uzdrawiałeś ludzi i obdarzałeś ich pokojem, tak teraz uzdrów tego człowieka. Udziel mu pełni Twojego przebaczenia. Pomóż mu przebaczyć samemu sobie. Oddziel go od wszystkich jego grzechów i daj mu poznać, że mu ich nie pamiętasz. Uwolnij go od nich. Niech Twój pokój spłynie na niego, wypełniając jego umysł, duszę i ciało. Spojrzał na mnie z dziwnym wyrazem twarzy, a potem odwrócił się, gdyż miał łzy w oczach i nie chciał, żebym go zobaczył. Obaj czuliśmy się trochę skrępowani. Odszedłem. Po wielu miesiącach spotkałem go znów i powiedział wtedy:

- Coś się ze mną stało tamtego dnia, kiedy pan się za mnie modlił. Ogarnęło mnie dziwne poczucie spokoju i wyciszenia, i - dodał - uzdrowienia.

Teraz chodzi regularnie do kościoła i co dzień czytuje Biblię. Jest posłuszny Boskim prawom i ma mnóstwo siły i energii. Jest zdrowym, szczęśliwym człowiekiem, ponieważ w jego sercu i umyśle zagościł pokój.

`tc

Rozdział 3.&

Skąd brać niespożytą energię

`tc

Pewien pierwszoligowy gracz w baseball brał kiedyś udział w meczu rozgrywanym w temperaturze około 40 stopni. Tego popołudnia stracił na skutek wysiłku kilka kilogramów. W pewnym momencie gry jego energia opadła. Zastosował wówczas jedyną w swoim rodzaju metodę odnawiania słabnących sił. Powtórzył po prostu fragment ze Starego Testamentu: "Lecz ci, co zaufali Panu, odzyskują siły, otrzymują skrzydła jak orły; biegną bez zmęczenia, bez znużenia idą." (Księga Izajasza 40, 31)

Ów gracz, nazwiskiem Frank Hiller, powiedział mi, że recytowanie tego wersetu na boisku rzeczywiście odnowiło jego siły tak, że mógł zakończyć mecz z zapasem energii. Objął tę technikę następująco: "Przesunąłem przez swój umysł potężną myśl wytwarzającą energię."

Nasze przekonanie o tym, jak się czujemy, ma wyraźny wpływ na nasze rzeczywiste fizyczne samopoczucie. Jeśli twój umysł mówi ci, że jesteś zmęczony, ciało, nerwy i mięśnie przyjmują to do wiadomości. Kiedy zaś umysł jest czymś mocno zainteresowany, możesz bez końca wykonywać tę samą czynność.

Religia działa poprzez myśli; w istocie jest systemem myślowej dyscypliny. Dostarczając umysłowi wiary, może spowodować wzrost energii. Pomoże ci osiągnąć niezwykły poziom aktywności dzięki przekonaniu, że masz potężne wsparcie i wystarczające zasoby sił.

Mój przyjaciel z Connecticut, energiczny, pełen wigoru człowiek, powiada, że chodzi regularnie do kościoła, żeby "podładować baterie". Jego pomysł jest trafny. Bóg rzeczywiście jest źródłem energii - energii we wszechświecie, energii nuklearnej, elektrycznej i duchowej; każda forma energii pochodzi od Stwórcy. Biblia podkreśla ten fakt słowami: "On dodaje mocy zmęczonemu i pomnaża siły omdlałego." (Księga Izajasza 40, 29) W innym miejscu Biblia opisuje proces przekazywania energii: "W Nim żyjemy (tj. mamy siły życiowe), poruszamy się (mamy energię dynamiczną) i jesteśmy (osiągamy pełnię)." (Dzieje Apostolskie 17, 28)

Kontakt z Bogiem powoduje, że płynie przez nas ta sama energia, która odnawia świat i sprawia, że co roku znów nastaje wiosna. Gdy jesteśmy w duchowym kontakcie z Bogiem, Boska energia przepływa przez naszą osobowość, odnawiając pierwotny akt stworzenia. Gdy kontakt z Boską energią ulegnie

zerwaniu, nasze ciało, umysł i duch stopniowo tracą siły. Elektryczny zegar, włączony do kontaktu, może bez nakręcania działać dowolnie długo i pokazywać prawidłową godzinę. Jeśli wyciągniesz wtyczkę, zatrzyma się. Stracił kontakt ze źródłem energii. Ogólnie rzecz biorąc, takie samo zjawisko, choć nie do tego stopnia mechanicznie działające, dotyczy ludzi. Wiele lat temu wysłuchałem pewnego odczytu: prelegent twierdził, wobec bardzo licznej publiczności, że od trzydziestu lat nigdy nie był zmęczony. Wyjaśnił, że przed owymi trzydziestu laty przeżył duchowe doświadczenie, podczas którego, przez poddanie się nawiązał kontakt z Bożą mocą. Od tego czasu miał wystarczająco dużo energii do wszystkich swoich działań, a były one niezwykle. Stanowił tak spektakularny przykład tego, czego nauczał, że cała publiczność była pod głębokim wrażeniem.

Dla mnie było to objawienie prawdy, że poprzez naszą świadomość możemy czerpać z zasobów nieograniczonej mocy; nie musi nas w ogóle dotyczyć utrata energii. Całymi latami badałem pomysły przedstawione w zarysie przez owego mówcę, a objaśniane i demonstrowane w praktyce przez wielu innych; eksperymentowałem wraz z nimi i przekonałem się, że naukowe zastosowanie zasad religii chrześcijańskiej może sprawić, że do umysłu i ciała człowieka napływa nieprzerwany strumień energii.

Odkrycia te potwierdził pewien wybitny lekarz, z którym dyskutowałem o naszym wspólnym znajomym. Człowiek ten, obarczony mnóstwem obowiązków, pracuje bez przerwy od rana do nocy i zawsze wydaje się zdolny do podjęcia nowych zadań. Ma szczególny talent do pracy: wszystko robi z łatwością. W rozmowie z lekarzem wyraziłem nadzieję, że ów nasz znajomy nie narzuca sobie niebezpiecznego tempa, które mogłoby doprowadzić go do załamania nerwowego. Lekarz potrząsnął głową.

- Nie - powiedział - jako jego lekarz nie dostrzegam żadnego niebezpieczeństwa, ponieważ jest to człowiek doskonale zorganizowany, a jego konstrukcja psychiczna nie pozwala na utratę energii. Jest pierwszorzędnie funkcjonującą maszyną. Wszystkim zajmuje się z równą swobodą i siłą, znosi dowolne obciążenia nie męcząc się. Nigdy nie marnuje ani grama energii, choć w każdy podejmowany wysiłek wkłada wszystkie siły. - Czym tłumaczysz tę niebywałą wydajność, tę energię, która wydaje się niewyczerpana? - zapytałem.

Lekarz zastanawiał się przez chwilę.

- Odpowiedź jest następująca: on jest normalnym człowiekiem, zintegrowanym emocjonalnie i, co ważniejsze, głęboko religijnym. Jego religia nauczyła go, jak unikać strat energii. Religia jest w jego przypadku praktycznym, przydatnym mechanizmem zapobiegającym utracie energii. To nie ciężka praca odbiera człowiekowi energię, lecz emocjonalny zamęt, a ten człowiek jest od niego całkowicie wolny.

Coraz więcej osób rozumie, że aby cieszyć się energią i mieć silną osobowość, konieczne jest zdrowe życie duchowe.

Ciało człowieka jest tak skonstruowane, by mogło wytwarzać potrzebną mu energię przez zadziwiająco długi czas. Jeśli ktoś rozsądnie o nie dba - właściwa dieta, gimnastyka, sen, brak fizycznych urazów - to jego ciało może produkować i podtrzymywać niezwykłą energię oraz długo zachować dobre zdrowie. Jeśli ów człowiek w podobny sposób troszczy się o zrównoważone życie emocjonalne, to tym samym chroni i oszczędza energię. Jeśli jednak pozwoli, by niepotrzebne reakcje emocjonalne, czy to dziedziczne, czy wytworzone przez niego samego, spowodowały wyciek energii, zacznie odczuwać niedostatek sił życiowych. Naturalny stan człowieka, którego ciało, umysł i duch współdziałają harmonijnie, odznacza się nieustannym napływem świeżej energii.

Pani Tomaszowa Edison, z którą często rozmawiałem o obyczajach jej sławnego męża, największego wynalazcy świata, powiedziała mi, że p. Edison miał zwyczaj wróciwszy do domu z laboratorium po wielu godzinach pracy, kłaść się na swojej starej kanapie i natychmiast zasypiać tak naturalnie jak małe dziecko. Całkowicie odprężony, pogrążał się w głębokim, spokojnym śnie; po trzech, czterech, czasem pięciu godzinach budził się w jednej chwili, od razu całkowicie przytomny, w pełni wypoczęty i gotowy do dalszej pracy.

Poproszona o wytłumaczenie tej zdolności swego męża do tak naturalnego i pełnego wypoczynku, pani Edison powiedziała: "To był człowiek natury". Rozumiała przez to, że pozostawał w całkowitej zgodzie z naturą i z Bogiem. Był wolny od obsesji, wewnętrznych konfliktów, nieładu, fanaberii, emocjonalnego rozchwiania. Pracował do momentu, w którym potrzebował snu, potem spał mocno, po czym wstawał i

wracał do pracy. Żył wiele lat i był pod wieloma względami najbardziej twórczym umysłem, jaki kiedykolwiek pojawił się na amerykańskiej ziemi. Czerpał energię z opanowania własnych emocji i umiejętności pełnego relaksu. Żył w zadziwiającym, harmonijnym związku z wszechświatem i dlatego, być może, natura odsłaniała przed nim swoje niezbadane sekrety.

Wszyscy ludzie o wybitnej indywidualności, jakich znałem, a znałem ich wielu, i ci wszyscy, którzy przejawiali niezwykłą skuteczność i wydajność działania, pozostawali w harmonii z Nieskończonym. Każda z tych osób zdawała się żyć w zgodzie z naturą i w kontakcie z Boską energią. Byli to ludzie niekoniecznie pobożni, ale z reguły uporządkowani psychicznie i emocjonalnie. To strach, złość, urazy z dzieciństwa wywołane błędami rodziców, wewnętrzne konflikty i obsesje zaburzają delikatną, naturalną równowagę i powodują nadmierne zużycie sił.

Im dłużej żyję, tym bardziej jestem przekonany, że ani wiek, ani warunki nie muszą nas pozbawiać energii i witalności. Nareszcie zaczynamy sobie zdawać sprawę ze ścisłego związku między religią i zdrowiem. Zaczynamy rozumieć długo lekceważoną, podstawową prawdę: że nasz stan emocjonalny w dużej mierze decyduje o naszym stanie fizycznym, myślenie zaś reguluje życie emocjonalne.

Biblia nieustannie mówi o witalności, sile i życiu. Najważniejszym słowem w całej Biblii jest życie, a to znaczy siła życiowa, energia. Jezus wypowiedział następujące fundamentalne stwierdzenie: "przyszedłem po to, aby miały życie i miały je w obfitości." (Ewangelia wg św. Jana 10, 10) Nie wyklucza ono istnienia bólu, cierpienia czy trudności, ale wynika z niego jasno, że człowiek stosujący twórcze i odradzające zasady chrześcijaństwa może się cieszyć w życiu nie słabnącą siłą i energią.

Dzięki praktykowaniu wyżej wspomnianych zasad człowiek może wybrać odpowiednie tempo życia. Nasza energia ulega wyniszczeniu z powodu nienormalnego tempa, w jakim funkcjonujemy.

Oszczędność energii zależy od zsynchronizowania własnej prędkości z tą, z jaką porusza się Bóg. Bóg jest w tobie. Jeśli ty posuwasz się w jednym tempie, a Bóg w innym, rozdzierasz się. "Młyny Boga miały powoli, ale cienko." Młyny większości z nas miały szybko i nieporządnie. Dostrajając się do rytmu Boga, wytwarzamy w sobie normalne tempo; energia przepływa wtedy swobodnie.

Nerwowe, pośpieszne nawyki naszego wieku przynoszą wiele katastrofalnych skutków. Pewna znajoma zacytowała mi uwagę wypowiedzianą przez jej wiekowego ojca. Powiedział on, że dawniej, kiedy młody człowiek przychodził wieczorem w zaloty, siedział ze swoją wybraną w salonie. Czas odmierzał im w owych czasach wysoki zegar skrzynkowy z długim wahadłem. Zdawał się mówić: "Czasu-jest-w bród. Czasu-jest-w bród. Czasu-jest-w bród." Ale nowoczesne zegarki wydają się mówić: "Pośpiesz się! Pośpiesz się! Pośpiesz się!"

Wszystko przyspiesza, i z tego powodu wielu ludzi czuje się zmęczonych. Rozwiązaniem jest synchronizacja z Wszechmogącym Bogiem. Można, na przykład, wyjść na dwór w ciepły dzień, położyć się na ziemi, przyłożyć do niej ucho i słuchać. Słyszysz wtedy najrozmaitsze dźwięki. Można usłyszeć szum wiatru w koronach drzew, brzęczenie i chrobotanie owadów, i odkryć regularny rytm, któremu podporządkowane są te dźwięki. Nie usłyszysz się tego rytmu w odgłosach ruchu ulicznego, gdyż ginie w chaosie dźwięków. Można go usłyszeć w kościele, w którym rozbrzmiewa Słowo Boże i hymny. W kościele prawda wibruje w boskim rytmie. A jeśli się potrafi, można go odnaleźć nawet w fabryce.

Pewien mój przyjaciel, przemysłowiec, właściciel dużej fabryki w Ohio, powiedział mi, że najlepsi robotnicy w jego fabryce to ci, którzy potrafią zharmonizować się z rytmem maszyny, przy której pracują. Jego zdaniem, robotnik pracujący zgodnie z rytmem swojej maszyny, nie bywa pod koniec dnia zmęczony. A maszyna, jak podkreśla, to zbiór części złożonych zgodnie z prawami Boskimi. Jeśli kochasz maszynę i poznajesz ją, będziesz wiedział, że ma ona swój rytm. Ten rytm jest zjednoczony z rytmem ciała, nerwów, duszy. Jest częścią boskiego rytmu, i jeśli jesteś z nim w zgodzie, możesz pracować przy maszynie nie męcząc się. Istnieje rytm pieca, rytm maszyny do pisania, rytm biura, rytm samochodu, rytm twojej pracy. By więc uniknąć zmęczenia i zachować energię, zespój się z podstawowym rytmem Wszechmocnego Boga i wszystkich Jego dzieł.

Aby to osiągnąć, odpręż się fizycznie. Następnie wyobraź sobie, że to samo dzieje się z twoim umysłem. Spróbuj zobaczyć, jak twoja dusza uspokaja się, a potem módl się tymi słowami: "Dobry Boże, Ty jesteś źródłem wszelkiej energii. Od Ciebie pochodzi energia słońca, atomu, energia obecna w każdym ciele, w

krwiobieg, w umyśle. Teraz czerpię energię z Ciebie jako z niewyczerpanego źródła". Następnie umacniaj się w wierze w to, że otrzymujesz energię. Bądź w harmonii z Nieskończonym.

Oczywiście wielu ludzi bywa zmęczonych po prostu dlatego, że nic ich nie interesuje. Nic ich nigdy głęboko nie porusza. Niektórym ludziom jest wszystko jedno, co się wokół nich dzieje, jak toczy się świat. Ich własne interesy są ważniejsze niż najbardziej przełomowe momenty historii. Nie interesuje ich nic, prócz własnych małych zmartwień, pragnień i nienawiści. Wypalają się, biegając nerwowo wokół mnóstwa nieważnych, nic niewartych rzeczy. Są więc zmęczeni, a nawet zapadają na choroby.

Najpewniejszy sposób na to, by się nie męczyć, to zatracić się w czymś, w co się głęboko wierzy.

Pewien słynny mąż stanu, po wygłoszeniu siedmiu przemówień jednego dnia, nadal był pełen energii.

- Czemu nie jest pan zmęczony po tych siedmiu przemówieniach? - zapytałem.

- Dlatego - odpowiedział - że wierzę we wszystko, co w nich powiedziałem. Odnoszę się do moich przekonań z pełnym entuzjazmem.

I Na tym polega cały sekret. Ów człowiek był zapaleńcem. Mówiąc, dzielił się swym entuzjazmem, i dzięki temu nie tracił energii i sił życiowych. Traci się je tylko wówczas, gdy uważa się życie za nudne. Umysł zaczyna być znudzony, a zarazem i zmęczony nierobieniem niczego. Nie musisz być zmęczony. Zainteresuj się czymś. Daj się całkowicie zafascynować. Rzuć się w to całym sobą. Wyjdź z siebie. Bądź kimś. Rób coś. Nie siedź narzekając, czytając gazety i powtarzając: "Czemu oni czegoś z tym nie robią?" Człowiek, który coś robi, nie jest zmęczony. Jeśli nie zajmujesz się żadną pożyteczną działalnością, nie dziw się, że jesteś zmęczony. Rozpadasz się, degenerujesz, obumierasz. Im bardziej zatracisz się w czymś większym od samego siebie, tym więcej będziesz miał energii. Nie starczy ci czasu na myślenie o sobie i grzeźnięcie w swoich emocjonalnych problemach. Aby żyć z nie słabnącą energią, trzeba uporządkować, naprawić swoje emocje. Jeśli tego nie zrobisz, nigdy nie będziesz się cieszył pełnią energii.

Knute Rockne, jeden z największych trenerów amerykańskiego footballu, jakich wydał nasz kraj, powiedział, że piłkarz nie dysponuje pełnią energii, dopóki nie osiągnie duchowej kontroli nad swoimi emocjami. Twierdził nawet, że nie zgodziłby się mieć w drużynie człowieka, który nie żywiłby szczerze przyjaznych uczuć dla wszystkich kolegów. "Muszę z każdego wydobyć maksimum energii - mówił - a wiem, że jest to niemożliwe, kiedy ktoś nienawidzi innego człowieka. Nienawiść blokuje jego energię i dopóki się jej nie pozbędzie i nie rozwinie w sobie życzliwych uczuć, nie osiągnie wymaganego poziomu." Ludziom brakuje energii, gdy są w mniejszym lub większym stopniu rozbici przez głębokie konflikty emocjonalne i psychiczne. Skutki takiego rozbicia bywają bardzo drastyczne, ale uzdrowienie zawsze jest możliwe.

W pewnym mieście na Środkowym Zachodzie poproszono mnie, bym porozmawiał z człowiekiem, który był kiedyś bardzo aktywny, a następnie gwałtownie opadł z sił. Jego znajomi sądzili, że miał wylew. Takie przypuszczenie nasunęło im się dlatego, że człowiek ów chodził powłócząc i szurając nogami, zachowywał się ospale i całkowicie porzucił zajęcia, którym wcześniej poświęcał znaczną część swego czasu. Godzinami przesiadywał zgnębiony w fotelu i często płakał. Miał wszelkie objawy załamania nerwowego.

Umówiłem się z nim na określoną godzinę w moim pokoju w hotelu. Drzwi były otwarte i widziałem przez nie windę. Przypadkowo spojrziałem w jej kierunku w momencie, gdy się otworzyła i ów człowiek zaczął iść korytarzem w moją stronę, powłócząc nogami. Wydawało się, że w każdej chwili może się przewrócić i że z dużym trudem pokonuje tę odległość. Poprosiłem go, by usiadł i zacząłem rozmowę, która jednak okazała się bezowocna i niczego mi nie wyjaśniła z powodu jego skłonności do uskarżania się na swój stan i niemożności uważnego zastanowienia nad moimi pytaniami. Przyczyna tkwiła najwyraźniej w jego niezmiernej litości dla samego siebie. Gdy zapytałem, czy chciałby wyzdrowieć, spojrział na mnie z wyrazem niezmiernego napięcia i żalości. Odpowiedział, że dałby wszystko, aby móc odzyskać energię i chęć do życia, którymi kiedyś się cieszył. Zacząłem wyciągać z niego pewne fakty dotyczące jego życia i doświadczeń. Były one wszystkie bardzo osobistej natury, a wiele tkwiło w tak głębokich czeluściach jego świadomości, że wydobyć ich na światło dzienne przyszło mi z najwyższym trudem. Były to przeżycia z dzieciństwa, lęki z najwcześniejszych lat, wyrastające w większości z relacji między matką a dzieckiem. Niemało było też sytuacji naznaczonych poczuciem

winy. Wyglądało na to, że przez lata czynniki te nawarstwiały się jak piasek naniesiony przez rzekę do kanału. Przepływ energii zmniejszał się stopniowo, aż zaczęło docierać jej za mało. Umysł tego człowieka był w tak totalnej defensywie, że jakiegokolwiek racjonalne rozważanie i wyjaśnienie wydawało się zupełnie niemożliwe.

Zwróciłem się do Boga, by mną pokierował i nagle stwierdziłem ze zdziwieniem, że stoję obok tego człowieka z ręką na jego głowie. Pomodliłem się, prosząc Boga, by go uzdrowił. Nagle zdałem sobie sprawę, że przez moją rękę spoczywającą na jego głowie, przepływa energia. Spieszę dodać, że moje ręce nie mają żadnej uzdrawiającej mocy; jednak Bóg niekiedy posługuje się człowiekiem jako pośrednikiem i niewątpliwie tak właśnie było w tym przypadku, gdyż po chwili człowiek ów spojrział na mnie z wyrazem najwyższego szczęścia i spokoju, i powiedział po prostu: "On tu był. Dotknął mnie. Czuję się zupełnie inaczej."

Od tego czasu nastąpiła u niego zdecydowana poprawa i teraz człowiek ten jest taki jak dawniej, z tą różnicą, że nabrał ponadto spokojnej, łagodnej pewności siebie, której przedtem nie miał. Najwyraźniej pewne segmenty jego osobowości tamowały dopływ energii i dopiero przez akt wiary przywrócony został swobodny przepływ mocy.

Zdarzenie to dowodzi z jednej strony, że tego rodzaju uzdrowienia mogą się zdarzać, a z drugiej, że stopniowa akumulacja czynników psychicznych może odciąć dopływ energii. Wynika z niego i to, że wspomniane czynniki podlegają dezintegracji w wyniku działania siły wiary, co prowadzi do ponownego otwarcia źródła boskiej energii działającej w człowieku. Wpływ poczucia winy i strachu na energię jest faktem szeroko uznawanym przez autorytety zajmujące się zagadnieniami ludzkiej psychiki. Ilość sił życiowych niezbędnych, by uwolnić od poczucia winy, strachu lub połączenia obu tych czynników jest tak wielka, że już tylko drobny ułamek energii pozostaje na spełnianie funkcji życiowych. Drenaż energii powodowany przez lęk i poczucie winy jest tak znaczny, że już niewiele siły taki człowiek może wydatkować na pracę. Z tego powodu szybko się męczy. Nie mogąc w pełni sprostać swoim obowiązkom, wycofuje się w stan apatii, bierności i otepienia, a nawet gotów jest poddać się całkowicie i pogрузić wyczerpaniu. Zwrócił się do mnie pewien biznesmen, skierowany przez psychiatrę, którego prosił o poradę. Pacjent ten, powszechnie uważany za człowieka o surowych zasadach moralnych, wdał się w romans z zamężną kobietą. Próbował zerwać ten związek, jednak napotkał opór ze strony swojej partnerki w wiarołomstwie, chociaż gorąco prosił ją, by pozwoliła mu powrócić do dawnego, honorowego życia.

Ona jednak zagroziła mu, że jeśli będzie się upierał przy swoim pragnieniu zerwania tego związku, to poinformuje o wszystkim swego męża. Pacjent wiedział, że oznaczałoby to dla niego kompromitację w społeczności. Był zaś jednym ze znaczniejszych obywateli i cenił sobie swoją wysoką pozycję.

Ze strachu przed kompromitacją i w poczuciu winy nie mógł spać ani wypoczywać. A ponieważ trwało to kilka miesięcy, stracił dużo energii i nie miał dość sił, by dobrze wykonywać swoją pracę. Tymczasem prowadził kilka ważnych spraw i sytuacja stała się bardzo poważna.

Gdy psychiatra zaproponował mu, by zgłosił się do mnie, duchownego z problemem bezsenności, zaprotestował przekonany, że duchowny nie będzie w stanie usunąć przyczyn tej bezsenności, podczas gdy lekarz mógłby przepisać odpowiednie lekarstwa.

Gdy wyraził to przekonanie w rozmowie ze mną, zapytałem po prostu, czy wyobraża sobie, że można spać, gdy ma się dwóch bardzo nieprzyjemnych i denerwujących towarzyszy wspólnego łóża.

- Towarzyszy wspólnego łóża? - zapytał zdziwiony. - Nie mam żadnych towarzyszy.
- Owszem, ma pan - powiedziałem - i nikt na świecie nie byłby w stanie spać między tymi dwoma, z jednym po każdej stronie.
- Co pan przez to rozumie? - zapytał.
- Każdej nocy - powiedziałem - usiłuje pan zasnąć mając po jednej stronie strach, a po drugiej poczucie winy. To nie jest możliwe. Nieważne, ile pan weźmie proszków nasennych, zwłaszcza, że brał pan ich już sporo i nie działały. Nie działają dlatego, że nie mogą dotrzeć do głębszych pokładów pana umysłu, gdzie ta bezsenność i utrata energii mają swoje źródło. Żeby znowu móc spać i odzyskać siły, musi pan wykorzenić lęk i poczucie winy. Aby poradzić sobie z lękiem przed demaskacją, zajęliśmy się duchowym przygotowaniem go do stawienia czoła wszystkiemu, co mogłoby nastąpić wskutek jedyne

słusznego posunięcia, to znaczy zerwania związku bez względu na konsekwencje. Zapewniłem go, że ilekroć robi się to, co jest słuszne, zawsze wychodzi to na dobre. Godziwe postępowanie nigdy nie powoduje zła. Zachęciłem go, by złożył tę sprawę w ręce Boga i po prostu zrobił to, co słuszne, Jemu pozostawiając skutki.

Uczył tak, nie bez lęku, ale szczerze. Kobieta, czy to z wyrachowania, czy pod wpływem lepszej części swojej natury, czy też ulokowawszy gdzieś indziej swoje uczucia, już go nie zatrzymywała.

Z poczuciem winy także sobie poradził, prosząc Boga o przebaczenie. Ten, kto o nie szczerze prosi, nigdy nie spotyka się z odmową, i nasz pacjent znalazł wreszcie ulgę i ukojenie. Zdumiewające było, po zdjęciu tego podwójnego brzemienia, jak szybko jego osobowość zaczęła znów normalnie funkcjonować. Mógł spać. Odzyskał spokój i siły. Szybko powróciła energia. Mógł od nowa podjąć swoje zwyczajne zajęcia jako mądrzejszy i pełen wdzięczności człowiek.

Nierzadką przyczyną spadku energii jest wyjałowienie. Presja, monotonia i nieuchronność obowiązków odbierają umysłowi świeżość konieczną dla skutecznej, udanej pracy. Tak jak sportowiec może się przetrenować, tak też człowiekowi w dowolnym zawodzie mogą przytrafić się okresy suche i jałowe. W takim stanie umysłu wydatkuje się więcej energii, robiąc z trudem to, co kiedyś przychodziło ze względną łatwością. Aby wykrzesać potrzebną energię, eksploatuje się gwałtownie zasoby sił witalnych i człowiek słabnie. Lekarstwo na ten stan ducha wymyślił i zastosował znany biznesmen, przewodniczący rady nadzorczej pewnego uniwersytetu. Powstała tam następująca sytuacja: Niegdyś wybitny i ogromnie popularny profesor zaczął coraz gorzej wykładać, stracił umiejętność budzenia zainteresowania studentów. Zarówno studenci, jak i członkowie rady nadzorczej byli zdania, że jeśli ów profesor nie odzyska dawnej zdolności nauczania ciekawie i z entuzjazmem, będzie konieczne zastąpienie go kim innym. To rozwiązanie rozważano z wahaniem, ponieważ profesorowi brakowało jeszcze kilku lat do wieku emerytalnego.

Wspomniany wyżej biznesmen zaprosił profesora do swego gabinetu i oznajmił mu, że rada nadzorcza daje mu sześć miesięcy pełnopłatnego urlopu, pod jednym tylko warunkiem: że wyjedzie w takie miejsce, gdzie będzie mógł odpocząć i całkowicie poświęcić się odbudowaniu sił i odzyskaniu energii.

Biznesmen zaoferował mu swój drewniany domek, położony w dzikiej głuszy, i poradził, by nie brał z sobą żadnych książek z wyjątkiem jednej: Biblii. Zasugerował mu program dnia składający się ze spacerów, łowienia ryb, fizycznej pracy w ogrodzie oraz czytania Biblii przez tyle czasu dziennie, żeby w ciągu całego pobytu przeczytać ją całą trzykrotnie. Doradził też, by jak najwięcej fragmentów nauczył się na pamięć, aby nasycić swój umysł wspaniałymi słowami i ideami zawartymi w tej Księdze.

Na zakończenie powiedział:

- Wierzę, że jeśli spędzi pan sześć miesięcy na dworze, rąbając drzewo, kopiąc ziemię, czytając Biblię i łowiąc ryby w głębokich jeziorach, stanie się pan nowym człowiekiem.

Profesor zgodził się na tę osobliwą propozycję. Przystosował się do radykalnie zmienionego trybu życia łatwiej, niż on sam lub ktokolwiek z jego znajomych się spodziewał. Ku swemu zdziwieniu, wręcz go polubił. Przywykły do aktywnego życia na dworze, stwierdził, że ma ono dla niego nieodparty urok. Przez jakiś czas brakowało mu kontaktów intelektualnych oraz lektur, ale zmuszony wciąż wracać do Biblii, jedynej swojej książki, zanurzył się w niej całkowicie i ze zdumieniem odkrył, że jak to określił "ona sama jest całą biblioteką". Na jej kartach znalazł wiarę, pokój i siłę. Po sześciu miesiącach był nowym człowiekiem.

Biznesmen, który doradził mu tę kurację, powiedział mi, że ów profesor stał się teraz "człowiekiem o zniewalającej sile". Wyczerpanie i wyjałowienie przeminęło, powróciła dawna energia, siły i chęć do życia.

`tc

Rozdział 4.&

Wypróbuj siłę modlitwy

`tc

W pewnym biurówcu, wysoko ponad ulicami miasta, dwóch mężczyzn prowadziło bardzo poważną rozmowę. Jeden z nich, znękany przez kryzys w interesach i życiu osobistym, chodził niespokojnie tam i

z powrotem po pokoju, a później usiadł przygnębiony z głową opartą na dłoni, istny obraz rozpaczy. Przeszedł po radę do tego drugiego mężczyzny, jako że był on uważany za bardzo rozumnego człowieka. Wspólnie rozważali problem ze wszystkich możliwych stron, ale, jak się wydawało bez skutku, co jeszcze pogłębiło zniechęcenie owego nieszczęśnika.

- Żadna siła na świecie mnie nie uratuje - westchnął.

Drugi mężczyzna zastanowił się przez chwilę, po czym przemówił trochę niepewnie:

- Nie patrzyłbym na to w ten sposób. Uważam, że nie masz racji mówiąc, że żadna siła cię nie uratuje.

Osobiście przekonałem się, że każdy problem można rozwiązać. Jest taka siła, która może ci pomóc. Czemu nie spróbujesz siły modlitwy?

Przygnębiony rozmówca z pewnym zaskoczeniem odpowiedział: - Oczywiście wierzę w modlitwę, ale być może nie umiem się modlić. Mówisz o modlitwie jak o czymś praktycznym, co może rozwiązać problemy w interesach. Nigdy nie myślałem o tym w ten sposób, ale jestem gotów spróbować, jeśli pokażesz mi jak.

Zastosował praktyczne techniki modlitwy i doczekał się rezultatów. Wszystko skończyło się dobrze. Nie znaczy to, że nie miał trudności. Było mu rzeczywiście bardzo ciężko, ale wydobył się z kłopotów. Teraz wierzy w siłę modlitwy tak entuzjastycznie, że niedawno słyszałem, jak mówił: "Każdy problem można rozwiązać, i to rozwiązać najlepiej przez modlitwę". Specjaliści od zdrowia fizycznego i samopoczucia często stosują modlitwę w terapii. Niemoc, napięcie i inne podobne problemy mogą być wywołane brakiem wewnętrznej harmonii. Jest rzeczą godną zastanowienia, jak modlitwa potrafi przywrócić harmonijne funkcjonowanie ciała i duszy. Mój przyjaciel, fizykoterapeuta, powiedział kiedyś do pewnego nerwowego pacjenta, któremu właśnie robił masaż:

- Bóg działa przez moje palce, kiedy staram się rozluźnić pana ciało, które jest świątynią pańskiej duszy. Chciałbym, żeby pan podczas gdy ja pracuję nad pana zewnętrzną powłoką, pomodlił się do Boga o rozluźnienie wewnętrzne.

Dla pacjenta był to nowy pomysł, ale ponieważ był w odpowiednim nastroju, spróbował przywołać kilka myśli pełnych pokoju. Zdumiał się, jak bardzo pomogło mu to się rozluźnić.

Jack Smith, prowadzący gabinet odnowy biologicznej, do którego uczęszcza wiele znanych osób, wierzy w terapię za pomocą modlitwy i stosuje ją. Kiedyś był zawodowym bokserem, potem kierowcą ciężarówki, jeszcze później kierowcą taksówki, wreszcie otworzył ten gabinet. Powiada, że kiedy bada oznaki fizycznego osłabienia u swoich klientów, szuka też symptomów zwiotczenia duchowego, ponieważ, jak twierdzi: "Nie można nikogo uczynić zdrowym fizycznie, póki się go nie uzdrowi duchowo."

Pewnego dnia przed biurkiem Jacka Smitha siedział aktor Walter Huston. Na ścianie zauważył dużą wywieszkę, na której widniały wypisane ołówkiem litery: M A W S P O P W. Zdziwiony, spytał:

- Co to znaczy?

Smith zaśmiał się i powiedział:

- To skrót od "Modlitwy Afirmujące Wyzwalają Siły Pozwalające Osiągnąć Pozytywne Wyniki".

Huston otworzył usta ze zdumienia.

- Nie spodziewałem się usłyszeć czegoś takiego w gabinecie odnowy biologicznej.

- Używam takich metod - powiedział Smith - żeby ludzi zaciekawić, żeby pytali, co znaczą te litery.

Wtedy mam okazję im powiedzieć, że wierzę, że modlitwy afirmujące zawsze dają dobre wyniki.

Jack Smith, który pomaga ludziom zachować dobrą formę fizyczną, uważa, że modlitwa jest równie ważna, jeśli nie ważniejsza niż gimnastyka, sauna i masaż. Jest istotną częścią procesu wyzwalania sił.

Ludzie modlą się dziś więcej niż kiedyś, ponieważ odkryli, że zwiększa to ich wydajność i skuteczność. Modlitwa pozwala im korzystać z sił niedostępnych w inny sposób.

Pewien sławny psycholog powiada: "Modlitwa jest największą siłą dostępną jednostce chcącej rozwiązać swoje osobiste problemy. Jej potęga zdumiewa mnie."

Siła modlitwy jest manifestacją energii. Tak samo, jak istnieją naukowo opracowane techniki uwalniania energii atomu, istnieją też naukowe metody uwalniania energii duchowej poprzez mechanizm modlitwy. Dowodzi tego wiele fascynujących przykładów.

Siła modlitwy jest w stanie regulować nawet proces starzenia, hamując bądź ograniczając zniechęcenie i degenerację. Nie musisz tracić swojej podstawowej energii i sił życiowych, stawać się słaby i niemrawy tylko dlatego, że mijają lata. Nie jest nieuchronne, aby twój duch zwiotczał, popadł w stan wyczerpania czy ośpienia. Modlitwa może cię orzeźwiać każdego wieczora i stawiać na nogi każdego ranka. Możesz otrzymać pomoc w rozwiązywaniu problemów, jeśli pozwolisz, by modlitwa przeniknęła twoją podświadomość, siedlisko wszystkich sił, które decydują o tym, czy podejmiesz dobre czy błędne decyzje. Modlitwa ma moc takiego pokierowania tobą, aby te decyzje były zawsze właściwe i rozsądne. Modlitwa skierowana głęboko do podświadomości może cię odmienić. Wyzwoli siłę i podtrzyma jej swobodny przepływ.

Jeśli nie doświadczyłeś tej siły, być może powinieneś nauczyć się nowych technik modlitwy. Warto zainteresować się modlitwą pod kątem jej skuteczności. Najczęściej kładziemy nacisk na stronę religijną, choć w istocie te dwa aspekty nie są rozłączne. Naukowa praktyka duchowa przeciwstawia się działaniom rutynowym tak samo, jak to jest w przypadku nauk przyrodniczych. Skoro modliłeś się dotąd w określony sposób, nawet jeśli przyniosło ci to dobrodziejstwa, a na pewno tak było - to być może mógłbyś się modlić jeszcze skuteczniej, gdybyś zmienił schemat, spróbował innych form modlitwy. Naucz się czegoś nowego, opanuj nowe umiejętności, by osiągać najlepsze rezultaty.

Ważną rzeczą jest zdać sobie sprawę z tego, że podczas modlitwy mamy do czynienia z najpotężniejszą siłą na świecie. Nie używasz do oświetlenia starożytnych lamp naftowych; chcesz mieć najnowsze urządzenia oświetleniowe. Mężczyźni i kobiety obdarzeni duchowym genium nieustannie wynajdują nowe techniki działań duchowych. Warto eksperymentować z siłą modlitwy za pomocą metod, których pewność i skuteczność została sprawdzona. Być może brzmi to dziwnie, zbyt naukowo, ale pamiętaj, że sekret modlitwy polega na tym, by znaleźć sposób, który najskuteczniej otworzy twój umysł na pokorne przyjęcie Boga. Każda metoda, która spowoduje, że Boża siła napełni twój umysł, jest uprawniona i użyteczna.

Przykładem naukowego wykorzystania modlitwy są doświadczenia dwóch sławnych przemysłowców, których nazwiska, gdybym mógł je tu przywołać, okazałyby się znane wielu czytelnikom. Panowie ci odbywali naradę na temat pewnej sprawy dotyczącej ich interesów. Można by przypuszczać, że ci ludzie podejść do takiego problemu czysto technicznie. W istocie zrobili to, ale i coś więcej: pomodlili się. Nie uzyskali jednak zadowalającego rozwiązania. Wezwali wówczas na pomoc wiejskiego księdza, starego przyjaciela jednego z nich, gdyż, jak wyjaśnili, biblijna wskazówka dotycząca modlitwy mówi: "Gdzie dwaj albo trzej są zebrani w imię moje, tam ja jestem pośród nich." (Ewangelia wg św. Mateusza 18, 20) A inna jeszcze brzmi: "Jeśli dwaj z was na ziemi zgodnie o coś prosić będą, to wszystkiego uczyni im mój Ojciec, który jest w niebie." (Ewangelia wg św. Mateusza 18, 19)

Przyzwyczajeni do działania w sposób naukowy, uważali, że zajmując się modlitwą powinni starannie przestrzegać instrukcji i formuł podanych w Biblii, którą nazywali podręcznikiem nauki duchowej. Właściwy sposób stosowania jakiejś dziedziny nauki to posługiwanie się przyjętymi zasadami opisanymi w podręczniku tej dziedziny. Obaj uznali, że skoro Biblia mówi, że powinno się zebrać dwóch lub trzech, to być może powodem ich niepowodzenia jest brak trzeciej osoby.

Modlili się zatem we trzech, a dla zapobieżenia błędom, zastosowali też różne inne techniki podane przez Biblię, na przykład te zasugerowane w następujących fragmentach: "Według wiary waszej niech wam się stanie" (Ewangelia wg św. Mateusza 9, 29) i "Wszystko, o co w modlitwie prosicie, stanie się wam, tylko wierzcie, że otrzymacie." (Ewangelia wg św. Marka 11, 24)

Po kilku dogłębnych sesjach modlitewnych trzej mężczyźni zgodnie stwierdzili, że otrzymali odpowiedź. Wynik był całkowicie zadowalający. A późniejsze rezultaty potwierdziły, że Bóg naprawdę nimi pokierował. Ci trzej ludzie są wystarczająco wielkimi uczonymi, by nie domagać się dokładnego wyjaśnienia, jak funkcjonują te duchowe prawa, tak jak nie żądaliby tego w przypadku praw natury; wystarczy im fakt, że takie prawa działają, jeśli zastosować odpowiednie techniki.

"Choć nie możemy tego wyjaśnić - powiedzieli - pozostaje faktem, że mieliśmy problem, z którym nie mogliśmy się uporać; jest też faktem, że spróbowaliśmy modlitwy zgodnej z zasadami podanymi w Nowym Testamencie, że ta metoda poskutkowała i uzyskaliśmy wspaniały efekt."

Dodali też, że wiara i harmonia wydają im się ważnymi czynnikami w akcie modlitwy.

Wiele lat temu pewien człowiek otworzył małą firmę w Nowym Jorku. Jej pierwszą siedzibą była, według jego własnych słów, "mała dziura w ścianie". Zatrudnił jednego pracownika.

Po kilku latach przenieśli się do większego pomieszczenia, a później do przestronnego biura. Przedsięwzięcie okazało się bardzo udane. Ów człowiek swoją metodę robienia interesów opisał następująco: "napełnić małą dziurę w ścianie optymistycznymi myślami i modlitwami." Był przekonany, że ciężka praca, pozytywne myślenie, uczciwość w interesach, przyzwoite traktowanie ludzi i odpowiednia modlitwa zawsze dają rezultaty. Człowiek ten, obdarzony niezwykle, twórczym intelektem, wypracował własny, prosty system rozwiązywania problemów i przewycięzania trudności siłą modlitwy. Jest to system osobliwy, ale wypróbowałem go osobiście i wiem, że działa. Poleciłem go później wielu ludziom, dla których również okazał się użyteczny. Polecam go i Tobie, Czytelniku.

System ten jest następujący: (1) Modlitwa, (2) Unaocznienie, (3) Urzeczywistnienie.

Przez "modlitwę" mój przyjaciel rozumiał system codziennej, twórczej modlitwy. Kiedy miał jakiś problem, omawiał go z Bogiem podczas modlitwy, bardzo prosto i bezpośrednio. Co więcej, nie zwracał się do Boga jako do jakiejś ogromnej, odległej, tajemniczej istoty, lecz był przekonany, że On jest obecny w jego biurze, w jego domu, na ulicy, w samochodzie, zawsze blisko, jak współnik i bliski znajomy. Traktował poważnie biblijną zachętę do "trwania w modlitwie". W jego interpretacji oznaczało to, że należy codziennie w zwykły, naturalny sposób omawiać z Bogiem wszystkie sprawy wymagające rozstrzygnięcia i załatwienia. W ten sposób Boska obecność zdominowała jego świadome, a w końcu także i podświadome myślenie. Jego codzienne życie na wskroś przesiąkło modlitwą. Modlił się idąc i jadąc, i podczas wszystkich innych codziennych czynności. Napełnił swoje powszednie życie modlitwą; żył nią. Rzadko kłękał do modlitwy, raczej zwracał się do Boga jak do bliskiego znajomego i współpracownika: "Co mam z tym zrobić, Panie?" albo "Daj mi świeże spojrzenie na tę sprawę, Panie." Nasycił modlitwą swój umysł, a przez to i wszystkie swoje działania. Drugi punkt jego systemu twórczej modlitwy to "unaocznienie". W fizyce siła jest podstawowym czynnikiem. W psychologii takim podstawowym czynnikiem jest możliwe do zrealizowania życzenie. Kiedy człowiek zakłada, że osiągnie sukces, często go osiąga; ten, kto z góry zakłada porażkę, często przegrywa. Jeśli ktoś wyobraża sobie wizualnie sukces lub porażkę, urzeczywistnienie bywa podobne do owego umysłowego wyobrażenia. Aby spowodować, by coś się zdarzyło, najpierw pomódl się o to, dociekając, czy jest to zgodne z wolą Bożą; następnie wytwórz w swoim umyśle obraz tego zdarzenia i utrzymuj go wytrwale w swojej świadomości. Nieustannie oddawaj ten obraz woli Boga, składając przez to całą sprawę w Jego ręce, i pozwól się Mu prowadzić. Pracuj ciężko i racjonalnie, aby przyczynić się do sukcesu. Ćwicz się w wierze i stale utrzymuj w myślach wyobrażenie zdarzenia. Zrób to wszystko, a zadziwisz się, jakimi nieoczekiwanymi sposobami twoje wyobrażenie będzie stawać się prawdą. Tak następuje "urzeczywistnienie". To, co ogarniałeś modlitwą i konkretyzowałeś w wyobraźni, urzeczywistnia się zgodnie z wzorem, który stanowiło twoje życzenie, pod wpływem siły Boga i twojego całkowitego oddania Mu realizacji tego życzenia.

Stosowałem osobiście tę trzypunktową metodę skutecznej modlitwy i znalazłem w niej wielką moc. Polecałem ją innym, którzy również stwierdzili, że wzbogaciła ich życie twórczą siłą.

Oto przykład. Pewna kobieta odkryła, że jej mąż oddala się od niej. Ich małżeństwo długo było szczęśliwe, lecz później żonę pochłonięła działalność społeczna, mąż zaś był coraz bardziej zajęty swoją pracą. Wkrótce dawna zażyłość gdzieś przepadła. Pewnego dnia żona odkryła, że mąż interesuje się inną kobietą. Straciła głowę, wpadła w histerię. Udała się po radę do księdza, który skierował rozmowę na temat jej zachowania jako żony. Przyznała, że była niedbałą gospodynią i że stała się egocentryczna, nieprzyjemna i kłótniwa.

Wyznała wówczas, że nigdy nie czuła się równa swojemu mężowi. Miała głębokie poczucie własnej niższości pod względem towarzyskim i intelektualnym. Schroniła się więc w napastliwą postawę, wyrażającą się ciągłym rozdrażnieniem i narzekaniem.

Duchowny dostrzegł jednak, że kobieta ta ma więcej talentów, zdolności i uroku, niż okazuje. Poradził jej, by wytworzyła w swym umyśle obraz samej siebie jako osoby zdolnej i atrakcyjnej. Przyszło mu do głowy określenie, że "Bóg prowadzi salon piękności", i że wiara może dodać twarzy urody, a zachowaniu swobody i wdzięku. Poinstruował ją, jak ma się modlić i jak konkretyzować w wyobraźni.

Doradził jej również, by stworzyła mentalny obraz dawnej zażyłości z mężem, by "widziała" jego dobroć i wyobrażała sobie przywróconą zgodę. Ten obraz miała z wiarą utrzymywać w umyśle. W ten sposób przygotował ją do niezwykle ciekawego osobistego zwycięstwa. Mniej więcej w tym czasie mąż powiadomił ją, że chce się z nią rozwieść. Panowała już nad sobą tak, że była w stanie przyjąć tę wiadomość ze spokojem. Odpowiedziała z prostotą, że zgodzi się, jeśli on sobie tego życzy, ale proponuje odwlec decyzję o dziewięćdziesiąt dni, ze względu na definitywność takiego kroku jak rozwód.

- Jeśli po upływie dziewięćdziesięciu dni nadal będziesz chciał rozwodu, nie będę się sprzeciwiać - powiedziała spokojnie. Spojrzała na nią ze zdziwieniem, gdyż spodziewał się wybuchu.

Noc w noc on wychodził, a ona zostawała w domu, ale wyobrażała go sobie siedzącego w tym samym, co zawsze, starym fotelu. Fotel był pusty, ale ona w wyobraźni wytworzyła wizerunek swego męża, jak dawniej wygodnie tam siedzącego i zagłębionego w lekturze. Wyobrażała go sobie, jak krząta się po domu, maluje lub naprawia różne rzeczy, jak to robił wkrótce po ślubie. Wyobrażała sobie, że grają we dwójkę w golfa lub urządzają wycieczki, jak za dawnych dni.

Budowała i utrzymywała ten obraz z nie słabnącą wiarą, aż pewnego wieczora rzeczywiście zobaczyła swojego męża w fotelu. Spojrzała dwa razy, żeby upewnić się, czy to rzeczywistość, a nie jej wizja; być może wyobrażenie stało się rzeczywistością; w każdym razie mężczyzna był prawdziwy. Od czasu do czasu wychodził jeszcze, ale coraz więcej wieczorów spędzał w swoim fotelu. Potem zaczął jej głośno czytać, jak za dawnych dni. Wreszcie pewnego słonecznego sobotniego popołudnia zapytał: "Co byś powiedziała na partię golfa?"

Dni upływały miło, aż nagle zdała sobie sprawę, że nadszedł dziewięćdziesiąty dzień; tego wieczora powiedziała więc cicho: - Bill, dziś jest dziewięćdziesiąty dzień.

- Dziewięćdziesiąty dzień? - zapytał zdziwiony. - Co masz na myśli? - Nie pamiętasz? Umówiliśmy się, że poczekamy dziewięćdziesiąt dni z decyzją o rozwodzie, i to jest ten dzień.

Patrzył na nią przez chwilę, po czym schowany za gazetą przewrócił stronę i powiedział:

- Nie wygłupiaj się. W żaden sposób nie dałbym sobie rady bez ciebie. Skąd ci w ogóle przyszło do głowy, że mógłbym cię zostawić? System sprawdził się. Żona modliła się, tworzyła w wyobraźni obraz swego pragnienia i wymarzony skutek urzeczywistnił się. Modlitwa rozwiązała zarówno jej, jak i jego problem.

Znam wielu ludzi, którzy z dobrym skutkiem posługiwali się tym systemem nie tylko w sprawach osobistych, ale także w interesach. Zastosowany szczerze i rozumnie, daje on w rozmaitych sytuacjach tak świetne rezultaty, że trzeba go uznać za nadzwyczaj skuteczną formę modlitwy. Ludzie, którzy traktują tę metodę serio i naprawdę ją stosują, uzyskują zadziwiające efekty.

Na bankiecie, podczas zjazdu przedsiębiorców, zostałem posadzony przy stole obok człowieka, który, choć trochę nieokrzesany, był jednak bardzo sympatyczny. Być może czuł się skrzepowany sąsiedztwem duchownego - najwyraźniej nie było to towarzystwo, w jakim się zazwyczaj obracał. Podczas obiadu rozmawiał ze mną o religii, ale w niezbyt religijny sposób. Po każdej gwałtownej wypowiedzi przeproszał mnie, ale wyjaśniłem mu, że wszystko to już słyszałem.

Powiedział, że kiedyś chodził do kościoła, ale "dał sobie z tym spokój". Powtórzył tę samą starą historię, której wysłuchuję przez całe życie i którą wciąż jeszcze niektórzy ludzie uważają za coś zupełnie nowego: "Kiedy byłem mały, ojciec kazał mi chodzić do kościoła i do szkoły niedzielnej, i wpychał mi religię do gardła. Więc kiedy wyprowadziłem się z domu, miałem tego zupełnie dość i odtąd rzadko bywam w kościele."

Następnie stwierdził, że "może powinien zacząć chodzić do kościoła, bo się starzeje". Odpowiedziałem mu, że będzie miał szczęście, jeśli znajdzie wolne miejsce. Bardzo go to zdziwiło, bo myślał, "że nikt już nie chodzi do kościoła". Powiedziałem mu, że więcej ludzi chodzi regularnie do kościoła niż do jakiegokolwiek innej instytucji w kraju. To zbiło go z pantałyku. Był szefem średniej wielkości przedsiębiorstwa i w pewnym momencie zaczął mi opowiadać o zyskach, jakie osiągnęła jego firma w poprzednim roku. Powiedziałem mu, że znam sporo kościołów, które zarabiają więcej. To naprawdę trafiło go w sam splot słoneczny. Zauważyłem, że jego szacunek dla kościoła wzrasta w błyskawicznym

tempie. Powiedziałem mu, że książek religijnych sprzedaje się więcej niż jakichkolwiek innych. "Może wy tam w kościele jesteście sprawni w te klocki" - posłużył się potocznym określeniem.

W tym momencie inny mężczyzna podszedł do naszego stołu, mówiąc z entuzjazmem, że spotkało go coś wspaniałego. Opowiedział, że był ostatnio bardzo przygnębiony, bo nic nie szło mu dobrze. Postanowił wyjechać, aby odpocząć przez tydzień i w czasie tego urlopu przeczytał jedną z moich książek, w której przedstawiam w zarysie praktyczne techniki wiary. Powiedział, że ta lektura dała mu satysfakcję i uczucie spokoju. Zwiększyła jego zaufanie we własne możliwości. Uwierzył, że rozwiązanie jego kłopotów leży w praktycznym zastosowaniu religii.

- Zatem - powiedział - postanowiłem praktykować zasady duchowe opisane w pana książce. Zacząłem wierzyć i zyskiwać pewność, że z pomocą Bożą cele, na których mi zależy, są możliwe do osiągnięcia. Ogarnęło mnie poczucie, że wszystko będzie dobrze, i od tej pory nic nie mogło mnie zdenerwować ani przestraszyć. Wiedziałem na pewno, że wszystko będzie w porządku. Zacząłem lepiej sypiać i lepiej się czuć. To działało jak środek uspokajający. Punktem zwrotnym było moje zrozumienie i ćwiczenie technik duchowych. Kiedy ten człowiek odszedł od naszego stołu, mój współtowarzysz, który przysłuchiwał się tej opowieści, powiedział:

- W życiu nie słyszałem czegoś podobnego. Ten facet mówi o religii jak o czymś radosnym i praktycznym. Nikt mi tego nigdy tak nie przedstawiał. Poza tym, słuchając go odnosi się wrażenie, że religia to jakby dziedzina naukowa, którą można stosować, żeby poprawić swoje zdrowie i wyniki pracy. Nigdy nie myślałem o religii w ten sposób. - Po czym dodał: - Ale wie pan, co mnie głównie uderzyło? Wyraz twarzy tego gościa.

Co dziwniejsze, na twarzy mego rozmówcy, gdy wypowiadał te słowa pojawił się podobny wyraz. Po raz pierwszy dotarła do niego myśl, że wiara to nie pobożne nudziarstwo, lecz naukowy sposób na udane życie. Miał możliwość zobaczyć na własne oczy praktyczne działanie siły modlitwy w osobistym doświadczeniu drugiego człowieka.

Wierzę, że podczas modlitwy rozchodzą się wibracje od jednej osoby do drugiej i do Boga. Cały wszechświat wibruje. Wibrują cząsteczki stołu, przy którym siedzimy. Powietrze pełne jest wibracji. Wibracje zachodzą też między ludźmi. Jeśli modlisz się za kogoś, uruchamiasz siłę obecną w duchowym wszechświecie. Przekazujesz tej drugiej osobie uczucia miłości, pomocy, wsparcia, współczucie i zrozumienie - a robiąc to wywołujesz we wszechświecie wibracje, przez które Bóg sprawia, że spełnia się dobro, o które się modlisz. Spróbuj poeksperymentować z tą zasadą, a zobaczysz jej zdumiewające efekty.

Oto przykład: mam zwyczaj, który często praktykuję, modlić się za ludzi, których mijam. Pamiętam dziwną myśl, jaka naszała mnie podczas jazdy pociągiem przez Zachodnią Wirginię. Zobaczyłem człowieka stojącego na peronie; potem pociąg ruszył i straciłem go z oczu. Pomyślałem, że widziałem go po raz pierwszy i ostatni. Jego życie i moje otarły się o siebie przez krótką chwilę. On poszedł swoją drogą, ja swoją. Zastanawiałem się, jak potoczą się jego losy.

Zacząłem modlić się za tego człowieka, prosząc, by jego życie było pełne błogosławieństw. Później modliłem się za innych ludzi, których widziałem z okna pociągu. Modliłem się za człowieka orzącego pole, prosiłem Pana, by mu pomógł i dał obfite zbiory. Zobaczyłem kobietę rozwieszającą pranie. Sznur pełen świeżo upranych ubrań powiedział mi, że ma dużo dzieci, a rzut oka na jej twarz i ruchy, że jest szczęśliwa. Pomodliłem się, żeby miała udane życie, żeby mąż zawsze był jej wierny, a ona jemu. Modliłem się, aby byli wierzącą rodziną i aby dzieci wyrosły na silnych i porządnym młodych ludzi.

Na innej stacji zobaczyłem na wpół śpiącego człowieka, opartego o ścianę, i modliłem się, żeby się ocknął, żeby udało mu się przestać korzystać z zasiłku i zostać kimś wartościowym.

Potem zatrzymaliśmy się na następnej stacji i zobaczyłem tam uroczego malca, z jedną nogawką spodni dłuższą od drugiej, w rozchełstanej koszuli i za dużym swetrze, z potarganymi włosami i brudną buzią. Ssał z zapamiętaniem lizaka. Pomodliłem się za niego, a kiedy pociąg ruszał, chłopiec spojrział na mnie i posłał mi przepiękny uśmiech. Wiedziałem, że moja modlitwa dotarła do niego; pomachałem mu ręką i on mi pomachał. Najprawdopodobniej nigdy już tego chłopca nie zobaczę, ale jego i moje losy zetknęły się. Do tej chwili dzień był pochmurny, ale nagle wyrzuciło słońce i myślę, że w sercu tego chłopca również było światło, bo odbijało się ono na jego twarzy. Wiem, bo i moje serce było szczęśliwe. Jestem

przekonany, że działa się tak dlatego, że moc Boża płynęła jak w obwodzie elektrycznym, przeze mnie do chłopca i z powrotem do Boga; i wszyscy byliśmy ogarnięci czarem siły modlitwy.

Jedną z ważnych funkcji modlitwy jest pobudzanie twórczych myśli. W umyśle ludzkim znajdują się wszelkie zasoby potrzebne do udanego życia. W świadomości kryją się pomysły, które, jeśli je uwolnić i pozwolić im działać, mogą prowadzić do skutecznej realizacji każdego przedsięwzięcia. Nowy Testament, mówiąc: "Królestwo Boże jest w was" (Ewangelia wg św. Łukasza 17, 21), informuje nas, że Bóg, nasz Stwórca, umieścił w naszych umysłach i osobowościach wszystkie potencjalne zdolności i siły, jakich potrzebujemy do konstruktywnego życia. Nam pozostaje tylko uruchomić i rozwinąć te siły.

Oto kolejny przykład. Pewien mój znajomy pracuje w przedsiębiorstwie, w którym jest zwierzchnikiem czterech samodzielnych pracowników. Regularnie co pewien czas ludzie ci organizują coś, co nazywają "seansem pomysłów", a czego celem jest ujawnienie wszystkich twórczych pomysłów kryjących się w ich głowach. Do takiego "seansu" używają pokoju bez telefonów, dzwonek i tym podobnych biurowych sprzętów. Okno jest podwójne i uszczelnione, aby hałasy z ulicy były niemal niesłyszalne.

Przed rozpoczęciem "seansu" spędzają dziesięć minut na milczącej modlitwie i medytacji. Wyobrażają sobie, że Bóg działa twórczo w ich umysłach. Każdy na swój sposób modli się w ciszy, wzbudzając w sobie wiarę w to, że Bóg wydobędzie z jego umysłu potrzebne pomysły.

Po tym okresie ciszy wszyscy zaczynają mówić, wyrzucając z siebie wszystkie pomysły, jakie im przyszyły do głowy. Notują je na karteczkach i kładą na stół. Na tym etapie nie wolno krytykować żadnego pomysłu, ponieważ spór mógłby przerwać swobodny napływ twórczych myśli. Potem zbierają kartki i każdy z pomysłów zostaje poddany ocenie, ale już na późniejszym spotkaniu; to pierwsze jest seansem wydobywania pomysłów, stymulowanego siłą modlitwy.

Początkowo, po wprowadzeniu tego zwyczaju, duża część proponowanych pomysłów okazywała się mało wartościowa, ale w miarę upływu czasu, podczas kolejnych seansów wzrastał procent dobrych pomysłów. Obecnie wiele najlepszych sugestii, których wartość sprawdza się w praktyce, powstaje podczas "seansów pomysłów".

Tak wyjaśnił to jeden z owych pracowników: "Nie tylko pojawiły się pomysły, których skuteczność można zobaczyć w bilansie przedsiębiorstwa, ale także zyskaliśmy nową pewność siebie. Co więcej, między nami czterema powstało głębsze poczucie koleżeństwa, a ono, z kolei, rozprzestrzenia się na innych ludzi w firmie."

Gdzież podział się staroświecki przedsiębiorca, który twierdził, że religia jest czystą ideą i nie ma dla niej miejsca w interesach? Dziś każdy kompetentny biznesmen posługuje się najnowszymi, najlepiej przetestowanymi metodami produkcji, dystrybucji i zarządzania, i wielu odkrywa, że jedną z najskuteczniejszych metod jest stosowanie siły modlitwy.

Energiczni ludzie we wszelkich miejscach i okolicznościach stwierdzają, że dzięki sile modlitwy lepiej się czują, lepiej pracują, lepiej śpią, lepiej im się powodzi.

Mój przyjaciel Grove Patterson, wydawca pisma "Blade", jest człowiekiem o niespotykanej energii. Twierdzi, że energia ta pochodzi, przynajmniej w części, z jego metod modlitwy. Na przykład, lubi zasypiać modląc się, gdyż uważa, że wtedy jego podświadomość jest najbardziej odprężona.

Podświadomość w dużym stopniu rządzi naszym życiem. Jeśli w momencie najgłębszego relaksu wprowadzi się do podświadomości modlitwę, ma ona potężne działanie. Pan Patterson powiada ze śmiechem: "Kiedyś martwiłem się, że zasypiam podczas modlitwy, a teraz właśnie staram się to robić." Wiele niezwykłych metod modlitwy zwróciło moją uwagę, ale jedną z najskuteczniejszych jest metoda polecana przez Franka Laubacha w jego znakomitej książce "Modlitwa, najpotężniejsza siła na świecie". Uważam tę publikację za jedną z najpraktyczniejszych książek o modlitwie, ponieważ przedstawia nowe, świeże techniki modlitwy, które rzeczywiście są skuteczne. Dr Laubach uważa, że modlitwa wyzwala autentyczną moc. Jedną z jego metod polega na przechadzaniu się po ulicy i "strzelaniu" modlitwami w ludzi. Nazywa ten typ modlitwy "modlitwą błyskową". Bombarduje modlitwami przechodniów, wysyłając myśli pełne dobrej woli i miłości. Mówi, że ludzie, w których mijając ich, "strzela" modlitwami, często odwracają się, patrzą na niego, uśmiechają się. Czują emanację siły podobnej do energii elektrycznej.

W autobusie "strzela" modlitwami w innych pasażerów. Kiedyś siedział za człowiekiem, który wydawał się bardzo przygnębiony. Wsiadając do autobusu dr Laubach zauważył jego zachmurzoną twarz. Zaczął wysyłać ku niemu modlitwy pełne wiary i dobrej woli; jednocześnie wyobrażał sobie, że te modlitwy otaczają go i dostają się do jego umysłu. Nagle człowiek ten zaczął pocierać tył głowy, a kiedy wysiadał, jego chmurna mina zniknęła, a na jej miejsce pojawił się uśmiech. Dr Laubach uważa, że wiele razy udało mu się zmienić atmosferę w wagonie lub autobusie pełnym ludzi przez "wywijanie po całej okolicy miłością i modlitwą".

Pewnego razu w wagonie kolejowym na wpół pijany mężczyzna zachowywał się ordynarnie, mówił głośno i arogancko, i generalnie dawał się wszystkim we znaki. Czułem, że wszyscy w wagonie mają go dość. Siedząc o pół wagonu od niego, postanowiłem spróbować metody Franka Laubacha. Zacząłem więc modlić się za niego, jednocześnie wyobrażając sobie lepszą część jego osobowości i wysyłając ku niemu myśli pełne dobrej woli. Po chwili, bez żadnej widocznej przyczyny, człowiek ten odwrócił się w moją stronę, uśmiechnął się rozbrajająco i uniósł rękę w geście pozdrowienia. Jego zachowanie uległo zmianie; uspokoił się. Mam wszelkie powody, by wierzyć, że modlitwy dotarły do niego i odniosły skutek.

Kiedy mam przemówić przed jakąkolwiek publicznością, mam zwyczaj modlić się za wszystkich obecnych i wysyłać ku nim myśli pełne miłości i dobrej woli. Czasem wybieram spośród słuchaczy jedną czy dwie osoby, które wydają się przygnębione lub nastawione nieprzyjaźnie, i kieruję te myśli i modlitwy specjalnie do nich. Niedawno, przemawiając na dorocznym przyjęciu Izby Handlowej w pewnym mieście na Południowym Zachodzie, zauważyłem wśród zgromadzonych człowieka, który, jak mi się wydało, patrzył na mnie wilkiem. Było oczywiście całkiem możliwe, że jego wyraz twarzy nie miał nic wspólnego ze mną, ale wydawał mi się nieprzyjaźnie nastawiony. Zanim zacząłem mówić, pomodliłem się za niego i "wystreliłem" ku niemu serię modlitw i życzliwych myśli. Przemawiając zrobiłem to jeszcze kilka razy. Po spotkaniu, kiedy ścisnąłem ręce otaczających mnie osób, ktoś nagle chwycił moją dłoń w potężny uścisk i znalazłem się twarzą w twarz z tym człowiekiem. Uśmiechał się szeroko.

- Szczerze mówiąc, nie byłem panu życzliwy, kiedy przyszedłem na to spotkanie - powiedział. - Nie lubię duchownych i nie widziałem powodu, dla którego pan, pastor, miałby przemawiać na naszym przyjęciu. Miałem nadzieję, że pana wystąpienie będzie nieudane. Ale kiedy pan mówił, coś mnie jakby dotknęło. Czuję się odmienionym człowiekiem. Ogarnęło mnie dziwne uczucie spokoju i, do licha, lubię pana!

To nie moje przemówienie miało taki skutek, lecz emanująca siła modlitwy. W naszych mózgach mamy około dwóch miliardów małych akumulatorów. Umysł ludzki może wysyłać energię poprzez myśli i modlitwy. Siła magnetyczna ciała ludzkiego jest sprawdzona. Dysponujemy tysiącami maleńkich stacji nadawczych, a jeśli są one nastrojone przez modlitwę, potężna energia może przepływać przez człowieka i pomiędzy ludźmi. Możemy wysyłać energię przez modlitwę, która działa jak stacja nadawczo-odbiorcza.

Pracowałem kiedyś z człowiekiem, który był alkoholikiem. Od sześciu miesięcy jednak nie pił. Przebywał właśnie w podróży służbowej, gdy pewnego wtorkowego popołudnia około godziny czwartej ogarnęło mnie silne przeczucie, że jest on w tarapatkach. Narzucił się moim myślom. Czułem, że coś mnie wzywa, więc zostawiłem wszystko i zacząłem się modlić za niego. Modliłem się przez jakieś pół godziny, po czym wrażenie osłabło i przerwałem modlitwę.

Kilka dni później zadzwonił do mnie.

- Byłem cały tydzień w Bostonie - powiedział - i chcę, żeby pan wiedział, że nadal nie piję, chociaż na początku tygodnia miałem ciężkie chwile. - Czy to było we wtorek o czwartej? - zapytałem.

Odpowiedział ze zdumieniem:

- Tak, skąd pan wie? Kto panu powiedział?

- Nikt - odrzekłem. - To znaczy, żaden człowiek.

Opisałem związane z nim uczucia, które naszyły mnie we wtorek o czwartej i powiedziałem, jak modliłem się za niego przez pół godziny. Nie posiadając się ze zdumienia, wyjaśnił mi:

- Byłem w hotelu i zatrzymałem się przed barem. Toczyłem straszną walkę z samym sobą. Pomyślałem o panu, bo bardzo potrzebowałem pomocy, i zacząłem się modlić.

Jego modlitwy dotarły do mnie i zacząłem modlić się za niego. Nasze połączone modlitwy dotarły do Boga i człowiek ów otrzymał odpowiedź w postaci siły potrzebnej do przetrwania kryzysu. A co zrobił? Poszedł do sklepu, kupił pudełko cukierków i zjadł je wszystkie od razu. To, jak powiedział, pozwoliło mu przetrwać: "modlitwa i cukierki". Pewna młoda mężatka wyznała mi, że jest przepełniona nienawiścią, zazdrością i złością w stosunku do sąsiadów i znajomych. Jest też bardzo łękliwa, wciąż martwi się o swoje dzieci, że mogą zachorować, ulec wypadkowi albo nie dać sobie rady w szkole. Jej życie to żałosna mieszanina niezadowolenia, strachu, nienawiści i rozżalenia. Zapytałem ją, czy kiedykolwiek się modli. Powiedziała: "Tylko wtedy, kiedy jestem kompletnie zrozpaczona; ale muszę przyznać, że modlitwa nie ma dla mnie znaczenia, więc nie modlę się często."

Zasugerowałem jej, że prawdziwa modlitwa mogłaby zmienić jej życie, i dałem jej kilka wskazówek, jak wysyłać myśli pełne miłości zamiast nienawiści, i ufności zamiast strachu. Zaproponowałem, by codziennie, w porze, gdy dzieci powinny wracać ze szkoły, modliła się i czyniła z tej modlitwy afirmację opiekuńczej dobroci Boga. Z początku nieufna, później znalazła się wśród najzagorzalszych zwolenników i praktyków modlitwy, jakich znałem. Zachłannie czyta książki i broszury, i ćwiczy wszelkie możliwe techniki modlitwy. Jak bardzo jej życie się dzięki temu zmieniło, ilustruje poniższy list, który niedawno do mnie napisała: "Czuję, że oboje z mężem zrobiliśmy w ciągu ostatnich kilku tygodni wspaniałe postępy. Dla mnie zaczęło się to od tego wieczora, kiedy pan powiedział mi, że(r)każdy dzień jest dobrym dniem, jeśli się modlimy. Zaczęłam wprowadzać w życie zwyczaj, że budząc się rano postanawiam, że ten właśnie dzień będzie dobry i mogę zdecydowanie stwierdzić, że od tej pory nie przeżyłam ani jednego złego czy przykrego dnia. Zdziwiałe jest to, że moje dni nie stały się ani łatwiejsze niż przedtem, ani wolne od drobnych nieprzyjemności, ale teraz nie są one w stanie wytrącić mnie z równowagi. Co wieczór zaczynam modlitwę od wymienienia wszystkiego, za co jestem wdzięczna wszystkim drobnym rzeczom, które zdarzyły się w ciągu dnia i uczyniły go radośniejszym. Wiem, że dzięki temu zwyczajowi mój umysł nastawił się na wybieranie miłych rzeczy i zapominanie nieprzyjemnych. To, że przez sześć tygodni nie miałam ani jednego złego dnia i nie pozwoliłam sobie na złe uczucia w stosunku do nikogo, jest dla mnie cudowne." Ta kobieta, wypróbowała siłę modlitwy, odkryła jej zdumiewającą moc. I ty możesz zrobić to samo. Oto dziesięć reguł skutecznej modlitwy: 1. Każdego dnia poświęć na to kilka minut. Nic nie mów. Po prostu ćwicz myślenie o Bogu. Twój umysł stanie się dzięki temu bardziej otwarty. 2. Później módl się słowami. Niech to będą słowa proste, naturalne. Powiedz Bogu o wszystkim, co ci leży na sercu. Nie myśl, że musisz używać stereotypowych pobożnych zwrotów. Mów do Boga swoim własnym językiem. On go rozumie.

3. Módl się w trakcie zajmowania się codziennymi sprawami, w metrze czy autobusie, albo przy biurku. Stosuj króciutkie modlitwy, zamykając oczy, by oderwać się od świata i skupić na obecności Boga. Im dłużej będziesz to robić codziennie, tym bliżej poczujesz Jego obecność.

4. Nie prosz w każdej modlitwie, lecz potwierdzaj, że otrzymujesz dary Boże, i poświęcaj większość swoich modlitw dziękowaniu.

5. Módl się z wiarą, że szczerze modlitwy mogą dotrzeć do twoich bliskich, niosąc Bożą miłość i Bożą opiekę.

6. Nigdy nie używaj negatywnych myśli w modlitwie. Tylko pozytywne myśli dają efekty.

7. Zawsze wyrażaj gotowość przyjęcia woli Bożej. Proś o co chcesz, ale bądź gotów przyjąć to, co Bóg ci da, bo może być lepsze od tego, o co prosisz.

8. Ćwicz zwyczaj składania wszystkiego w ręce Boga. Proś, żebyś potrafił zrobić tyle, ile możesz, a resztę z ufnością zostaw Bogu. 9. Módl się za ludzi, których nie lubisz albo którzy cię skrzywdzili. Uraza to największa przeszkoda dla duchowej mocy.

10. Zrób listę ludzi, za których będziesz się modlić. Im więcej będziesz się modlić za innych, zwłaszcza nie związanych z tobą, tym więcej efektów modlitwy wróci do ciebie.

`tc

Rozdział 5.&

Jak tworzyć własne szczęście

`tc

Kto decyduje, czy będziesz szczęśliwy, czy nie? Odpowiedź brzmi - ty! Znany dziennikarz telewizyjny gościł w swoim programie człowieka w podeszłym wieku. Był to zaiste niezwykle stary człowiek. Jego wypowiedzi były spontaniczne, nie przygotowywane z góry. Po prostu wypływały z promieniającej szczęściem osobowości. Ilekroć coś powiedział, było to tak naiwne i zarazem tak trafne, że publiczność pokładała się ze śmiechu. Była nim zachwycona. Dziennikarz także był pod wrażeniem i bawił się razem ze wszystkimi.

Wreszcie zapytał owego starego człowieka, dlaczego jest taki szczęśliwy. - Musi pan mieć jakąś wspaniałą, tajemniczą receptę na szczęście! - zasugerował.

- Nie - odpowiedział stary człowiek - to nie żadna tajemnica. To proste jak drut. Kiedy rano wstaję - wyjaśnił - mam dwie możliwości do wyboru: być szczęśliwym albo nieszczęśliwym; no więc, jak pan myśli, co robię? Wybieram szczęście, to wszystko.

Brzmi to może nazbyt prosto i może się wydawać, że człowiek ten był powierzchowny, ale przypominam sobie, że Abraham Lincoln, którego trudno byłoby oskarżyć o powierzchowność, powiedział, że ludzie są tak szczęśliwi, jak sami zdecydują. Możesz być nieszczęśliwy, jeśli chcesz. Jest to najłatwiejsza rzecz do osiągnięcia na świecie. Po prostu wybierz nieszczęście. Powtarzaj sobie, że wszystko ci się źle układa, że nic nie jest zadowalające, i możesz być pewien, że będziesz nieszczęśliwy. Ale powiedz sobie: "Wszystko idzie dobrze. Życie jest piękne. Wybieram szczęście" - i możesz być pewien, że dostaniesz to, co wybrałeś. Dzieci są bardziej biegłe w byciu szczęśliwymi niż dorośli. Dorosły, który potrafi przenieść dziecinną duszę w swój wiek średni i podeszły, jest geniuszem, bo zachowuje prawdziwie szczęśliwego ducha, którym Bóg obdarza młodość. Jezus Chrystus mówi nam z niezwykłą wnikliwością, że powinniśmy mieć serce i umysł dziecka. Innymi słowy, że nie powinniśmy nigdy stać się starzy duchem, drętwi, wypaleni, czy też przerafinowani.

Moja dziewięcioletnia córka Elżbieta zna sposób na szczęście. Pewnego dnia zapytałem ją:

- Skarbie, czy jesteś szczęśliwa?

- Pewnie, że jestem - odpowiedziała.

- Czy jesteś zawsze szczęśliwa? - zapytałem.

- Oczywiście - odpowiedziała. - Zawsze.

- A dlaczego jesteś szczęśliwa? - pytałem dalej.

- Dlaczego? No, nie wiem. Po prostu jestem szczęśliwa.

- Musi być coś, co sprawia, że jesteś szczęśliwa - upierałem się. - Powiem ci - rzekła. - Jestem

szczęśliwa, bo mam koleżanki. Lubię je. Jestem szczęśliwa, bo chodzę do szkoły. Lubię tam chodzić.

(Nic na to nie powiedziałem, ale na pewno nie odziedziczyła tego po mnie.) Lubię moje nauczycielki. I lubię chodzić do kościoła. I do szkoły niedzielnej. Lubię panią ze szkoły niedzielnej. Kocham moją siostrę Margaret i brata Johna. Kocham swoich rodziców. Opiekują się mną, kiedy jestem chora, kochają mnie i są dla mnie dobrzy.

Oto sposób Elżbiety na szczęście. Wydaje mi się, że jest w nim wszystko: koleżanki (czyli jej znajomi), szkoła (miejsce pracy), kościół i szkoła niedzielna (miejsce kultu), siostra, brat, rodzice (domownicy, wśród których można znaleźć miłość). Oto szczęście w pigułce. Najszczęśliwsze chwile w życiu mają związek z tymi czynnikami.

Poproszono grupę chłopców i dziewczynek, żeby zrobili listę rzeczy, które ich najbardziej cieszą. Ich odpowiedzi były wzruszające. Oto lista chłopców: "Lecąca jaskółka. Patrzenie w głęboką, czystą wodę. Dziób łodzi rozcinający wodę. Pędzący pociąg. Dźwig podnoszący coś ciężkiego. Oczy mojego psa."

A oto, co sprawiało największą radość dziewczynkom: "Latarnie odbijające się w rzece. Czerwone dachy między drzewami. Dym z komina. Czerwony aksamit. Księżyc wśród chmur." W tych spisach odbija się nie do końca sformułowane, coś z istoty wszechświata i jego piękna. Aby być szczęśliwym człowiekiem, trzeba mieć czystą duszę, oczy dostrzegające romantyzm w rzeczach powszednich, serce dziecka i duchową prostotę.

Wielu z nas własnymi rękami buduje sobie nieszczęśliwe życie. Oczywiście, nie wszystkie nasze nieszczęścia są naszym dziełem; warunki życia bywają źródłem niejednego strapienia. Pozostaje jednak faktem, że to swoimi myślami i postawą destylujemy spośród składników życia szczęście lub zgrzyotę.

"Czterech ludzi na pięciu nie jest tak szczęśliwych, jak mogłoby być - twierdzi pewien znany autorytet i dodaje: - Poczucie nieszczęścia jest najczęściej spotykanym stanem umysłu." Czy rzeczywiście ludzkie szczęście bywa aż tak rzadkie, nie jestem pewien, ale niewątpliwie spotykam więcej ludzi wiodących nieszczęśliwe życie, niż bym sobie życzył. Ponieważ pragnienie stanu zwanego szczęściem jest podstawowym pragnieniem każdego człowieka, powinno się coś z tym zrobić. Szczęście jest możliwe do osiągnięcia, a proces zdobywania go nie jest skomplikowany. Każdy, kto tego chce i pragnie, kto pozna odpowiednią receptę i ją zastosuje, może stać się człowiekiem szczęśliwym.

Siedziałem kiedyś w wagonie restauracyjnym naprzeciwko nieznanego mi małżeństwa. Pani miała na sobie kosztowny strój, futro, diamenty. Ale czuła się bardzo źle we własnym towarzystwie. Dość głośno wyrażała opinię, że wagon jest obskurny i jest w nim przeciąg, koszmarna obsługa i wyjątkowo niesmaczne jedzenie. Narzekała dosłownie na wszystko.

Jej mąż, przeciwnie, był pogodnym, miłym człowiekiem, najwyraźniej obdarzonym zdolnością przyjmowania rzeczy takimi, jakimi są. Wydawało mi się, że jest nieco zażenowany postawą swojej żony, a także rozczarowany, ponieważ zabrał ją w tę podróż dla przyjemności.

Aby zmienić ton rozmowy zapytał, czym się zajmuje, a potem powiedział mi, że jest prawnikiem. Następnie popełnił duży błąd, bowiem dodał z uśmiechem:

- Moja żona jest z branży produkcyjnej.

To mnie zdziwiło, gdyż nie wyglądała na kobietę zajmującą się interesami; zapytałem więc:

- Co produkuje?

- Cierpienie - odpowiedział. - Produkuje swoje własne cierpienie. Pomimo lodowatej ciszy, jaka zapanowała przy stole po tej niefortunnej uwadze, byłem wdzięczny za jej wypowiedzenie, ponieważ wyjątkowo trafnie opisuje coś, co robi bardzo wiele osób: "produkują własne cierpienie". A szkoda, bo samo życie stwarza tak wiele problemów, które zmniejszają nasze szczęście, że jest doprawdy wielką głupotą fabrykować dodatkowe cierpienie we własnym umyśle, dokładając je do wszystkich kłopotów, które są od nas niezależne!

Zamiast jednak rozwozić się nad tym, w jaki sposób ludzie produkują własne cierpienie, przejdźmy do omówienia metody, która może ten proces powstrzymać. Wystarczy powiedzieć, że wytwarzamy cierpienie przez cierpiętnicze myśli, przez nawyk wyobrażania sobie, że wszystko źle nam pójdzie, lub też przez wyobrażenie sobie, że inni ludzie otrzymują to, co im się nie należy, podczas gdy nam odmówiono tego, na co zasługujemy. Kolejne stadium produkcji własnego cierpienia to nasycenie świadomości uczuciami złości, oburzenia, złej woli, nienawiści. Niezbędnymi składnikami takiego stanu psychiki są też strach i zmartwienie. Każdym z tych problemów zajmuję się osobno w różnych rozdziałach tej książki. Tu chciałbym tylko zwrócić uwagę na fakt, że duża część cierpień przeciętnego człowieka jest własnego wyrobu. Jak zatem możemy zająć się tworzeniem szczęścia zamiast cierpienia?

Odpowiedź może podsunąć takie oto zdarzenie, które miało miejsce podczas jednej z moich podróży koleją. Pewnego ranka w staroświeckim wagonie pulmanowskim około pół tuzina panów goliło się w męskiej łazience. Jak to zazwyczaj bywa w takich okolicznościach - w ciasnocie i po nocy spędzonej w pociągu - ci obcy sobie ludzie nie byli w najlepszym nastroju, rozmowa nie kleiła się; jeśli ktoś się w ogóle odzywał, to półsłówkami lub mrukiwie. W pewnej chwili wszedł człowiek z szerokim uśmiechem na twarzy. Pozdrowił nas wszystkich dziarskim "dzień dobry", lecz odpowiedziały mu mało entuzjastyczne pomruki. Zabrawszy się do golenia, nucił, być może całkiem nieświadomie wesołą melodyjkę. Denerwowało to niektórych spośród obecnych. Wreszcie jeden z nich odezwał się raczej sarkastycznie:

- Bardzo panu dziś wesoło! I cóż pan taki szczęśliwy?

- Tak - odpowiedział ów człowiek - rzeczywiście, jestem szczęśliwy. I jest mi wesoło. - Po czym dodał:

- Mam zwyczaj być szczęśliwy. To było wszystko, co powiedział, ale jestem pewien, że każdy z tych mężczyzn wysiadając z pociągu miał w pamięci te intrygujące słowa: "Mam zwyczaj być szczęśliwy."

To bardzo głębokie stwierdzenie, gdyż nasze szczęście lub nieszczęście zależy w dużym stopniu od psychicznego przyzwyczajenia, jakie sami w sobie wyrabiamy. Biblijna Księga Przysłów, ten zbiór mądrych powiedzeń, mówi nam, że "serce szczęśliwe to ucztą wieczystą". (Księga Przysłów 15, 15) Inaczej mówiąc, należy pielęgnować szczęśliwe serce - to znaczy, wyrobić w sobie nawyk radości - a życie stanie się nieustanną ucztą, to znaczy, będziemy się nim mogli codziennie cieszyć. Szczęśliwe życie wyrasta z nawyku bycia szczęśliwym. A ponieważ nawyk można w sobie wyrobić, mamy możliwość tworzenia własnego szczęścia.

Nawyk bycia szczęśliwym powstaje przez praktykowanie radosnego myślenia. Sporządź w głowie listę radosnych myśli i kilka razy dziennie świadomie je uruchamiaj. Jeśli jakakolwiek negatywna myśl przyjdzie ci do głowy, niezwłocznie zatrzymaj się, świadomie ją usuń i wprowadź na jej miejsce myśl radosną. Co dzień rano, przed wstaniem, poleż spokojnie w łóżku i z rozmysłem napełniaj swój budzący się umysł radosnymi myślami. Niech przesunie ci się przed oczami ciąg obrazów przedstawiających wszystkie szczęśliwe wydarzenia, których się tego dnia spodziewasz. Ciesz się nimi. Nie mów sobie, że coś będzie tego dnia źle się układać. Przez samo mówienie czegoś takiego możesz spowodować, że się to spełni. Będziesz przyciągać do siebie wszystkie większe i mniejsze czynniki mogące się przyczynić do twojego nieszczęścia. W rezultacie będziesz sam siebie pytał: "Co się dzieje? Dlaczego wszystko mi się źle układa?"

Łatwo wskazać przyczynę: jest nią sposób, w jaki zacząłeś dzień w myślach. Jutro wypróbuj zamiast tego następujący plan. Kiedy wstaniesz, powtórz głośno trzy razy to zdanie: "Oto dzień, który Pan uczynił: radujmy się zeń i weselmy." (Księga Psalmów 118, 24) Aby uczynić je bardziej osobistym, możesz dodać: "Będę się zeń radował i weselił." Powtarzaj to silnym czystym głosem, pozytywnym tonem. Zdanie to pochodzi oczywiście z Biblii i jest dobrym lekarstwem na nieszczęście. Jeśli powtórzysz to zdanie trzykrotnie przed śniadaniem, rozważając znaczenie jego słów, zmienisz charakter całego dnia rozpoczynając go z radosnym umysłem. Ubierając się, goląc, robiąc sobie śniadanie, wypowiedz głośno kilka uwag tego rodzaju: "Myślę, że to będzie wspaniały dzień. Wierzę, że mogę sobie poradzić ze wszystkimi problemami, które się pojawią. Czuję się dobrze fizycznie, duchowo, emocjonalnie. Pięknie jest żyć. Jestem wdzięczny za wszystko, co miałem, co teraz mam i co jeszcze otrzymam. Nic złego się nie stanie. Bóg jest tu, jest ze mną i przeprowadzi mnie. Dziękuję Bogu za całe dobro."

Znałem kiedyś nieszczęśliwego człowieka, który zawsze przy śniadaniu mówił do żony: "To będzie jeszcze jeden ciężki dzień." Nie myślał tak naprawdę, ale hołdował przesądowi, że jeśli powie, że dzień będzie ciężki, może się on okazać pomyślny. Wszystko jednak układało się coraz gorzej, czemu trudno się dziwić, bo wyobrażając sobie i wmawiając niepomyślność, sprawiamy, że może ona nas rzeczywiście spotkać. Mów zatem sobie rozpoczynając każdy dzień, że wszystko pójdzie dobrze, a będziesz zdumiony, jak często rzeczywiście tak będzie się działo.

Jednak nawet tak istotna terapia afirmacyjna jak ta, którą tu opisałem, nie wystarczy, jeśli nie będziesz także w ciągu całego dnia podporządkowywać swoich działań podstawowym zasadom szczęśliwego życia. Jedną z najprostszych i najbardziej podstawowych spośród nich jest zasada miłości i dobrej woli. Zadziwiające, ile radości i szczęścia może spowodować szczerze wyrażone współczucie i serdeczność.

Mój przyjaciel, dr Samuel Shoemaker napisał kiedyś wzruszającą historię o naszym wspólnym przyjacielu, Ralstonie Youngu, sławnym jako tragarz nr 42 na stacji Grand Central w Nowym Jorku. Zarabia on nosząc bagaże, ale jego prawdziwym zawodem jest życie w duchu Chrystusowym jako tragarz na jednej z największych stacji kolejowych świata. Niosąc czyjąś walizkę, stara się podzielić ze swym klientem odrobiną chrześcijańskiego braterstwa. Przygląda się mu uważnie, by zobaczyć, czy może mu w jakiś sposób dodać otuchy i energii, a robi to bardzo umiejętnie.

Pewnego dnia, na przykład, miał dowieźć do pociągu starszą panią w wózku inwalidzkim. Wiózł ją windą. Kiedy wprowadzał wózek do kabiny, zauważył, że staruszka ma łzy w oczach. Gdy winda ruszyła, zamknął oczy i zapytał Boga, jak mógłby jej pomóc, a Bóg mu odpowiedział. Wyjeżdżając z windy, Ralston powiedział z uśmiechem:

- Przepraszam panią, ale jeśli można, chciałbym powiedzieć, że ma pani bardzo ładny kapelusz.

Staruszka podniosła na niego wzrok i powiedziała:

- Dziękuję.
- I jeszcze chciałbym dodać - powiedział - że ma pani piękną sukienkę. Bardzo mi się podoba. Jak każda kobieta nie pozostała obojętna na te słowa i chociaż źle się czuła, rozchmurzyła się i zapytała:
- Dlaczego pan mi mówi takie sympatyczne rzeczy? To bardzo miłe z pana strony.
- No, cóż - odpowiedział. - Zauważyłem, że jest pani smutna. Zobaczyłem, że pani płacze, i po prostu zapytałem Boga, jak mógłbym pani pomóc. Odpowiedział mi: "Powiedz coś o jej kapeluszu." Sukienka - dodał - to już mój własny pomysł.

I Ralston Young i Bóg wiedzą, jak sprawić, żeby kobieta zapomniała o swoich zmartwieniach.

Następnie Ralston zapytał:

- Czy pani źle się czuje?

- Tak - odpowiedziała - ciągle mnie boli. Nigdy nie przestaje. Czasami myślę, że już tego nie wytrzymam. Czy może wie pan, jak to jest, kiedy człowieka boli bez przerwy?

- Tak, proszę pani, wiem - odpowiedział Ralston - bo straciłem kiedyś oko. Bolało dzień i noc jak przypalane rozżarzonym żelazem. - Ale teraz - powiedziała - wydaje się pan zadowolony. Jak pan to osiągnął?

Tymczasem dojechali już do pociągu i Ralston posadził starszą panią na jej miejscu. Powiedział:

- Tylko modlitwą, proszę pani, tylko modlitwą.

- Czy modlitwa, sama tylko modlitwa, może uśmierzyć ból? - Zapytała cicho.

- No, może nie całkiem - odpowiedział Ralston. - Nie mogę powiedzieć, że go uśmierza, ale pomaga go przezwyciężyć tak, że staje się mniej dręczący. Niech się pani po prostu modli, a ja też będę się modlił za panią. Jej łyzy już obeschły; spojrzała na niego ze ślicznym uśmiechem, wzięła go za rękę i powiedziała:

- Wyświadczył mi pan wiele dobrego.

Minął rok. Pewnej nocy na dworcu Ralston Young został wezwany do punktu informacji. Czekala tam na niego młoda kobieta, która powiedziała: - Mam dla pana wiadomość od zmarłej. Moja matka przed śmiercią kazała mi pana odnaleźć i powiedzieć, jak bardzo jej pan pomógł w zeszłym roku, kiedy wiozł ją pan w wózku inwalidzkim do pociągu. Będzie pana zawsze pamiętać, nawet w wieczności. Będzie pamiętać, bo był pan tak dobry, rozumiejący i kochający. - Tu młoda kobieta wybuchnęła płaczem dając upust swojej żalności.

Ralston stał w ciszy i patrzył na nią. Potem powiedział: - Proszę nie płakać! Nie powinna pani płakać. Proszę raczej odmówić modlitwę dziękczynną.

Zaskoczona, spytała:

- Dlaczego miałabym odmawiać modlitwę dziękczynną?

- Dlatego - odpowiedział - że wielu ludzi zostało sierotami w młodszym wieku niż pani. Miała pani matkę przez długi, długi czas, a poza tym nadal ją pani ma. Jeszcze się pani z nią spotka. Ona jest blisko pani i teraz, i zawsze będzie. Być może jest przy nas w tej chwili - przy nas dwojgu, kiedy tu rozmawiamy.

Szloch ustał; łyzy obeschły. Dobroć Ralstona miała taki sam wpływ na córkę, jak przedtem na matkę. Na ogromnej stacji, wśród tysięcy przechodzących ludzi, tych dwoje ludzi odczuło obecność Tego, który inspirował tragarza nr 42 do chodzenia i roznoszenia miłości. "Tam, gdzie jest miłość, jest Bóg" - powiedział Tolstoj, a my moglibyśmy dodać: a gdzie jest Bóg i miłość, jest szczęście. Podstawową zasadą prowadzącą do uzyskania szczęścia jest praktykować miłość bliźniego. Szczerze szczęśliwym człowiekiem jest, na przykład, mój znajomy H. C. Mattern, który ze względu na swoją pracę podróżuje po całym kraju wraz ze swą równie szczęśliwą żoną Mary. Pan Mattern ma jedyną w swoim rodzaju wizytówkę, na odwrocie której zapisana jest filozofia życiowa, która uczyniła szczęśliwym jego, jego żonę i setki innych ludzi, jacy mieli szczęście zetknąć się z nimi i znaleźć się w kręgu oddziaływania ich osobowości.

Na karcie napisane jest: "Sposób na szczęście: niech twoje serce będzie wolne od nienawiści, a umysł od z troskania. Żyj prosto, nie oczekuj wiele, dawaj dużo. Napełnij swoje życie miłością. Rozsiewaj słoneczny blask. Zapomnij o sobie, myśl o innych. Postępuj z innymi tak, jak chciałbyś, żeby z tobą postępowali. Spróbuj tego przez tydzień, a zdziwisz się." Czytając te słowa, powiecie może: "To nic nowego." Jednak jest to coś nowego, jeśli się nigdy tego nie próbowało. Kiedy zaczniesz stosować te

zasady w praktyce, odkryjesz, że jest to fantastycznie nowy, świeży, zadziwiający sposób na szczęśliwe życie. Jaki pożytek z tego, że całe życie znałeś te reguły, skoro ich nigdy nie używałeś? Taka niewydolność w życiu to tragedia. Jeśli człowiek żyje w nędzy, podczas gdy złoto leży na jego progu, dowodzi to nieinteligentnego podejścia do życia. Ta prosta filozofia to droga do szczęścia. Stosuj jej zasady przez jeden tylko tydzień, jak radzi pan Mattern, i jeśli to nie da ci początków prawdziwego szczęścia, to znaczy, że twoje cierpienie jest rzeczywiście głęboko zakorzenione. Oczywiście, by tym zasadom szczęścia nadać moc i skuteczność, trzeba je wspomagać dynamicznym umysłem. Nie uzyskasz dobrych efektów, nawet wyposażony w duchowe zasady, bez duchowej siły. Kiedy przeżywa się głęboką, dynamiczną przemianę ducha, powodzenie w stosowaniu zasad niosących szczęście przychodzi niezwykle łatwo. Jeśli jednak zaczniesz stosować te zasady nawet niezdarnie, stopniowo odczujesz przypływ wewnętrznej duchowej siły. Mogę cię zapewnić, że da ci to największy przypływ szczęścia, jakiego kiedykolwiek doświadczyłeś, i że pozostanie ono z tobą tak długo, jak długo Bóg będzie w centrum twojego życia.

W moich podróżach po kraju spotykam coraz więcej prawdziwie szczęśliwych osób. Są to ludzie, którzy stosują zasady opisane przeze mnie w tej i innych książkach, artykułach i wykładach oraz popularyzowane przez wielu innych autorów i mówców. Zdumiewające jest to, jaką szczepionką szczęścia bywa dla ludzi przeżycie wewnętrznej, duchowej przemiany. To doświadczenie staje się udziałem najrozmaitszych ludzi, w różnych miejscach i w każdej chwili. Stało się ono w istocie jednym z pospolitszych zjawisk naszych czasów i jeśli będzie się nadal rozwijać i rozprzestrzeniać, to osoby, które nie doświadczyły owego duchowego przeżycia, zaczną być uważane za staroświeckie i zacofane. Być duchowo żywym jest dziś w modzie. Staromodna jest zaś nieznajomość tej wewnętrznej przemiany, która jest dziś wszędzie źródłem nowej radości dla tylu ludzi.

Niedawno w pewnym mieście po skończonej prelekcji podszedł do mnie rośli, mocno zbudowany przystojny mężczyzna. Klepnął mnie po ramieniu z taką siłą, że nieomal mnie przewrócił.

- Doktorze - powiedział - nie chciałby pan się zabawić z naszą paczką? Urządzamy imprezę u Smithów i chcielibyśmy, żeby pan przyszedł. Będzie ekstra balanga, warto, żeby się pan załapał. - Tak wyglądało jego niekonwencjonalne zaproszenie.

Nie zapowiadało się to jak przyjęcie odpowiednie dla duchownego i wahałem się. Obawiałem się, że będę tylko wszystkim przeszkadzał, krępując ich, i zacząłem się wymawiać.

- Daj pan spokój - powiedział mój nowy znajomy - Proszę się nie martwić, to jest przyjęcie w sam raz dla pana. Zdziwi się pan. Ubawi się pan jak nigdy. - Ustąpiłem więc i poszedłem z moim beztroskim, dziarskim towarzyszem. Był niewątpliwie jedną z najsilniejszych indywidualności, jakie od dłuższego czasu spotkałem. Wkrótce dotarliśmy do dużego domu wśród drzew, z szerokim podjazdem prowadzącym do samych drzwi wejściowych. Hałas dochodzący z otwartych okien nie pozostawiał wątpliwości, że odbywa się tam duże przyjęcie i zastanawiałem się, w co się pakuję. Mój towarzysz wprowadził mnie do pokoju z gromkim okrzykiem, po czym nastąpiło powszechne ściskanie rąk, kiedy przedstawiał mnie licznej grupie wesołych, wylewnych ludzi. Byli szczęśliwą, radosną gromadą.

Rozejrzałem się za barem, ale nie było nic takiego. Podawano tylko kawę, soki owocowe, bezalkoholowe piwo imbirowe, kanapki i lody, wszystko w dużych ilościach.

- Ci ludzie musieli gdzieś wstąpić, zanim tu przyszedli - zauważyłem zwracając się do mojego przyjaciela. Był urażony, gdy odpowiadał:

- Wstąpić gdzieś? Pan nie rozumie. Oni nie są podpici. Dziwię się panu. Czy pan nie widzi, z jakiego powodu ci ludzie są tacy szczęśliwi? Oni przeżyli duchową odnowę. Coś się z nimi stało. Zostali uwolnieni od samych siebie. Odnaleźli Boga jako żywą, istotną, najprawdziwszą rzeczywistość. Tak - przyznał - są w pewnym sensie na rauszu, ale nie na takim, jaki czerpie się z butelki. Ich serca są pełne ducha.

Wtedy zrozumiałem, co miał na myśli. To nie był tłum smętnych, nudnych ludzi. Byli tam najważniejsi obywatele owego miasta - przedsiębiorcy, prawnicy, lekarze, nauczyciele. Śmietanka towarzyska, prócz tego wielu zwykłych ludzi, a wszyscy bawili się fantastycznie, rozmawiając o Bogu, i robili to w najnaturalniejszy sposób pod słońcem. Opowiadali sobie nawzajem o zmianach, jakie nastąpiły w ich życiu dzięki ożywionej na nowo sile ducha.

Wszyscy, którzy wyobrażają sobie naiwnie, że wierzący nie mogą się śmiać i weselić, powinni znaleźć się na tym przyjęciu.

Kiedy stamtąd wyszedłem, przypominał mi się cytat z Ewangelii wg św. Jana (1, 4): "W Nim było życie, a życie było światłością ludzi". Właśnie to światło widziałem na twarzach tych szczęśliwych ludzi. Odbijało się na nich wewnętrzne światło, pochodzące od czegoś duchowego i kipiącego energią, co było w nich. Życie oznacza witalność. Witalność tych ludzi pochodziła niewątpliwie od Boga. Odnaleźli siłę, która tworzy szczęście. Nie jest to odizolowany przypadek. Zaryzykuję twierdzenie że w twojej własnej społeczności jeśli się dobrze rozejrzysz, znajdziesz wielu ludzi takich, jak ci, których tu opisałem. Jeśli nie odkryjesz ich w swoim mieście, przyjedź do kościoła Marble Collegiate w Nowym Jorku; tam znajdziesz ich na pęczki. Ale przede wszystkim sam możesz osiągnąć taki stan ducha czytając tę książkę i stosując wyłożone w niej proste zasady. Czytając ją uwierz w to, co czytasz, gdyż jest to prawda; następnie zacznij wprowadzać w życie zawarte w niej praktyczne sugestie. Wkrótce duchowe doświadczenie, które jest źródłem wielkiego szczęścia, stanie się także twoim udziałem. Wiem, że właśnie tak się dzieje, ponieważ wiele osób spośród tych, o których piszę w tej książce, zyskało nowe, intensywne życie w ten właśnie sposób. Przeobraziwszy się wewnętrznie, zaczniesz wytwarzać w sobie, zamiast cierpienia, szczęście tak wielkie i niezwykle, że będziesz się zastanawiać, czy żyjesz na tym samym świecie. W istocie nie będzie to ten sam świat, ponieważ ty nie będziesz już ten sam. To, czym jesteś kształtuje świat, w którym żyjesz, tak, że kiedy ty się zmieniasz, zmienia się także twój świat.

Jeśli szczęście zależy od naszych myśli, jest rzeczą konieczną pozbyć się myśli, które sprowadzają przygnębienie i zniechęcenie. Aby tego dokonać, trzeba najpierw po prostu powziąć takie postanowienie, a następnie zastosować łatwą w użyciu technikę, którą podsunąłem kiedyś pewnemu biznesmenowi. Jedliśmy wspólnie lunch i stwierdziłem, że nieczęsto spotyka się tak ponury nastrój, jaki on rozciągał. Rozmowa z nim byłaby skrajnie przygnębiająca, gdybym pozwolił jej atmosferze na mnie oddziaływać. Cuchnęła pesymizmem. Każdy, kto go słuchał miał prawo być przekonany, że wszystko się wali. Oczywiście był zmęczony. Nagromadzone problemy przytłoczyły jego umysł w poszukiwaniu wytchnienia odsunął się więc od świata, z którym jego nadszarpnięta energia nie była w stanie się zmierzyć. Jego głównym problemem był depresyjny schemat myślenia. Potrzebował przyływu światła i wiary.

Powiedziałem więc dość zuchwale:

- Jeśli pan chce poczuć się lepiej i przestać być nieszczęśliwy, mogę panu dać coś, co panu pomoże.
- A cóż pan może zrobić? - burknął. - Czy pan jest cudotwórcą? - Nie - odpowiedziałem - ale mogę pana skontaktować z cudotwórcą, który uwolni pana od poczucia nieszczęścia i da nowe nastawienie do życia. Mówię poważnie - zakończyłem, rozstając się z nim.

Najwyraźniej zaintrygowało go to, gdyż nieco później zgłosił się do mnie i otrzymał moją książeczkę zatytułowaną "Odżywka dla myśli". Zawiera ona czterdzieści myśli sprowadzających zdrowie i szczęście. Ponieważ jest to tomik kieszonkowego formatu, zaproponowałem mu, żeby nosił go ze sobą, by łatwiej móc z niego korzystać, i żeby przez czterdzieści dni codziennie wprowadzał jedną z podanych tam myśli do swojego umysłu. Poradziłem mu następnie, żeby zapamiętywał każdą kolejną myśl, pozwalając jej w ten sposób przeniknąć do świadomości, i żeby wyobrażał sobie wizualnie, jak zdrowa myśl przenika jego umysł swoim uspokajającym i leczącym wpływem. Zapewniłem go również, że jeśli zastosuje się do tego planu, zdrowe myśli wyprą myśli chore, które wysysają z niego wszelką radość, energię i zdolność tworzenia.

Początkowo ta rada wydała mu się nieco dziwaczna, i wzbudziła pewne wątpliwości, ale postąpił zgodnie z moimi wskazówkami. Po trzech tygodniach zadzwonił do mnie i krzyknął w telefon: "To naprawdę działa, jeszcze jak! To fantastyczne. Otrząsnąłem się, a myślałem, że to niemożliwe. Pozostał "otrząśnięty" i teraz jest prawdziwie szczęśliwym człowiekiem. Ten wspaniały stan jest skutkiem tego, że nauczył się sztuki tworzenia własnego szczęścia. Powiedział mi później, że pierwszy wysiłek duchowy polegał na przyznaniu przed samym sobą, że jakkolwiek czuł się nieszczęśliwy z powodu swego cierpienia, to zarazem przywykł już do litowania się nad sobą i samoudręczenia. Wiedział, że to chore myśli są przyczyną zła, ale cofał się przed wysiłkiem koniecznym, by wzbudzić w sobie wystarczająco silną chęć przemiany, która rzeczywiście by go zmieniła. Kiedy jednak zaczął, tak jak mu poradziłem,

systematycznie wprowadzać zdrowe myśli do swojego umysłu, najpierw wzbudził w sobie pragnienie nowego życia, następnie uświadomił sobie, że może je osiągnąć, wreszcie zauważył zdumiewający fakt, że właśnie je zdobywa. Ostateczny skutek był taki, że po jakichś trzech tygodniach pracy nad sobą, wybuchnęła w nim nie znana dotąd radość.

Wszędzie w naszym kraju są już dziś grupy ludzi, którzy odnaleźli drogę do szczęścia. Gdyby choć jedna taka grupa była w każdym mieście, miasteczku i wiosce w Ameryce, mogłoby to w krótkim czasie zmienić życie tego kraju. Jaką grupę mam na myśli? Wytlumaczę.

Miałem odczyt w pewnym mieście na Zachodzie i wróciłem do swego pokoju w hotelu dość późno. Chciałem się trochę przespać, bo następnego dnia musiałem wstać o piątej trzydziści na samolot. Kiedy przygotowywałem się do snu, zadzwonił telefon i kobieta głos powiedział:

- Jest tu u mnie około pięćdziesięciu osób; czekamy na pana. - Wyjaśniłem, że nie mogę przyjść ze względu na wczesną godzinę odlotu następnego dnia.

- Ale - odpowiedziała - dwóch ludzi właśnie już jedzie po pana. Modliliśmy się za pana i chcielibyśmy, żeby pan przyszedł pomodlić się z nami, zanim pan wyjedzie.

Cieszę się, że tam poszedłem, chociaż nie wyspałem się owej nocy. Obaj mężczyźni, którzy po mnie przyszedli, byli alkoholikami uleczonymi siłą wiary. Byli najszczęśliwszymi i najmiłszymi ludźmi, jakich możecie sobie wyobrazić.

Dom, do którego mnie zaprowadzili, był pełen. Ludzie siedzieli na schodach, na stołach, na podłodze, jeden nawet na fortepianie. A co robili? Odbywali spotkanie modlitewne. Powiedzieli mi, że w ich mieście działa sześćdziesiąt takich grup modlitewnych.

Nigdy dotąd nie byłem na takim spotkaniu. Stanowiło przeciwieństwo nabożnej nudy. Był to tłum wyzwolonych, szczęśliwych, autentycznych ludzi. Czułem się dziwnie poruszony. W tym domu panował potężny, podniosły duch. Od czasu do czasu wybuchał śpiew, jakiego nigdy nie słyszałem. Pokój pełen był cudownego śmiechu.

Potem wstała pewna kobieta. Zobaczyłem, że ma na nogach szyny ortopedyczne. Powiedziała:

- Mówili, że nigdy nie będę chodzić. Chce pan zobaczyć, jak chodzę? - I przeszła tam i z powrotem po pokoju.

- Co pani pomogło? - zapytałem.

- Jezus - odpowiedziała po prostu.

Potem urodziwa dziewczyna zapytała:

- Czy widział pan kiedyś ofiarę narkotyków? Ja byłam jedną z nich i zostałam uzdrowiona. - Siedziała tam piękna, skromna i urocza, i ona także powiedziała: - Jezus to sprawił.

Potem rozmawiałem z parą, która się kiedyś rozstała; powiedzieli mi, że znów są razem, szczęśliwsi niż kiedykolwiek przedtem.

- Jak się to stało? - spytałem. Ich odpowiedź brzmiała: - Jezus to sprawił.

Pewien mężczyzna powiedział, że był alkoholikiem, że pogrążył swoją rodzinę tak, że żyli w ostatniej nędzy, a on sam był kompletnym zerem. Teraz zaś, kiedy stał przede mną, był silną, zdrową indywidualnością. Zacząłem pytać, jak to osiągnął, a on skinął głową i powiedział: - Jezus to sprawił.

Zaczęli śpiewać następną pieśń, a później ktoś przyćmił światło i wszyscy podaliśmy sobie ręce, stojąc w wielkim kręgu. Miałem takie uczucie, jakbym trzymał w rękach przewód elektryczny. Prąd płynął naokoło pokoju. Niewątpliwie byłem w tej grupie osobą najmniej rozwiniętą duchowo. Wiedziałem w owej chwili, że Jezus Chrystus jest tam w tym domu, i że ci ludzie go znaleźli. Dotknęła ich Jego moc. Dał im nowe życie. To życie kipiało w nich niepowstrzymanie.

I to jest sekret szczęścia. Wszystko inne jest drugorzędne. Przeżyj to, a będziesz mieć prawdziwe, najczystsze szczęście, najlepsze, jakie można znaleźć na świecie. Cokolwiek będziesz robić w życiu, nie przegap tego jednego, bo to jest to.

`tc

Rozdział 6.&

Człowieku, nie irytuj się

`tc

Wielu ludzi niepotrzebnie utrudnia sobie życie przez złość i irytację. Czy czasem "pieklisz się" i "marudzisz"? Jeśli to robisz, oto jak wyglądasz. "Pieklisz się" to wrzeć, kipieć, pienić się, być wzburzonym. Słowo "marudzić" jest równie obrazowe. Kojarzy się z chorym dzieckiem, z kapryśnym jękiem i zawodzeniem, które ustaje tylko po to, by znów się rozpocząć; jest męczące, irytujące, przenikliwie. "Marudzić" to słowo kojarzące się z dzieckiem, ale opisuje ono zachowanie wielu dorosłych. Biblia radzi: "Nie unosz się gniewem..." (Księga Psalmów 37, 1) To dobra rada dla ludzi naszych czasów. Powinniśmy się uspokoić, przestać się złościć i narzekać, jeśli ma nam starczyć sił na owocne życie. Jak się do tego zabrać?

Pierwszy krok to zmniejszyć tempo. Nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo jest ono przyspieszone, z jaką prędkością żyjemy. Wielu ludzi niszczy w ten sposób swoje ciało, ale jeszcze bardziej dramatyczne jest to, że drą na strzępki swój umysł i duszę. Można żyć całkiem spokojnie w sensie fizycznym, a jednak utrzymywać nadmierne tempo emocjonalne. W tym znaczeniu nawet ktoś obłożnie chory może żyć zbyt szybko. O tempie decyduje charakter naszych myśli. Kiedy umysł miota się od jednego gorączkowego nastawienia do następnego, sam staje się rozgorączkowany; skutkiem jest stan ciągłego rozdrażnienia. Tempo współczesnego życia musi się zmniejszyć, jeśli nie mamy głęboko uciepić od odbierającego siły, nadmiernego pobudzenia. Wytwarza ono w organizmie toksyczne substancje i sprawdza choroby duszy. Wywołuje zmęczenie i uczucie frustracji, które sprawia, że złościć się i narzekamy na wszystko, od osobistych kłopotów poczynając, a na sytuacji kraju i świata kończąc. Skoro zaś skutki tego niepokoju emocjonalnego tak wyraźnie odciskają się na naszej fizyczności, to jakie musi być jego oddziaływanie na najgłębszą istotę naszej indywidualności, zwaną duszą? Nie uda się zachować spokoju ducha przy tak gorączkowym, pośpiesznym tempie. Bóg nie porusza się tak szybko. Nie będzie próbował za tobą nadążyć. Mówi on: "Skoro musisz, pędź dalej w tym niedorzecznym tempie, a kiedy już będziesz wykończony, ofiaruję ci uzdrowienie. Ale mogę uczynić twoje życie cudownie bogatym, jeśli zwolnisz już teraz i zechcesz żyć, poruszać się i istnieć we mnie." Bóg posuwa się niewzruszenie, powoli i w doskonałym ładzie. Jedyne rozsądne tempo życia to tempo Boże. Bóg robi różne rzeczy, robi je dobrze i bez pośpiechu. Nie złości się. Jest spokojny, a przez to skuteczny i wydajny. Ten sam spokój ofiarowuje i nam: "Pokój zostawiam wam, pokój mój daję wam". (Ewangelia wg św. Jana 14, 27) W pewnym sensie obecne pokolenie jest godne współczucia, zwłaszcza ci, którzy żyją w dużych miastach, ze względu na skutki napięcia nerwowego, sztucznego pobudzenia i hałasu, ale choroba ta rozprzestrzenia się też na obszary wiejskie; fale powietrza przenoszą napięcie. Rozbawiła mnie pewna starsza pani, która mówiąc o tym zjawisku wyraziła się: "Życie jest takie doraźne." Ta uwaga mówi więcej niż całe tomy o presji, obowiązkach i napięciu codziennego życia. Jego natrętne, uporczywe wymagania wywierają na nas nieustający nacisk.

Zastanawiam się, czy obecne pokolenie Amerykanów nie przyzwyczyło się do napięcia tak, że wiele osób źle się czuje, kiedy im go zabraknie. Głęboki spokój lasów i dolin, tak dobrze znany naszym przodkom, dla nich jest czymś obcym, do czego nie są przyzwyczajeni. Tempo ich życia jest tak duże, że w wielu przypadkach są już niezdolni do czerpania ze źródeł spokoju i ciszy, jakich dostarcza natura.

Pewnego letniego popołudnia moja żona i ja poszliśmy na długi spacer do lasu. Zatrzymaliśmy się nad przepięknym jeziorem Mohonk, które leży w jednym z najwspanialszych parków narodowych w Ameryce: trzy tysiące hektarów dziewiczych zboczy, pośród których jezioro tkwi jak klejnot w lesie. Słowo "mohonk" oznacza "jezioro na niebie". Niezliczone wieki temu jakiś gigantyczny wstrząs ziemi wyrzucił w górę te nagie skały. Wychodzi się z głębi lasu na brzeg urwiska, skąd można ogarnąć wzrokiem rozległe doliny wśród skalistych, starych jak świat wzgórz. Te lasy, góry i doliny mogą stanowić idealne schronienie przed zgiełkiem świata. Owego popołudnia, kiedy spacerowaliśmy, na zmianę padał letni deszcz i świeciło słońce. Przemokliśmy i zaczęliśmy trochę narzekać, bo nasze ubrania wyglądały nieporządnie. Potem jednak powiedzieliśmy sobie, że człowiekowi nie może zaszkodzić przemoczenie czystą deszczówką, że deszcz przyjemnie chłodzi i orzeźwia twarz, i że zawsze można usiąść w słońcu, żeby wyschnąć. Wędrowaliśmy pod drzewami, rozmawialiśmy, wreszcie zamilkliśmy.

Słuchaliśmy uważnie; słuchaliśmy ciszy i spokoju. Ściśle rzecz biorąc, las nigdy nie jest spokojny, nieruchomy. Mnóstwo rzeczy dzieje się w nim nieustannie, ale przyroda nie robi gwałtownych hałasów, nawet wykonując wielkie dzieła. Dźwięki przyrody są spokojne i harmonijne. Tamtego pięknego popołudnia, przyroda położyła na nas swoje uzdrawiające ręce i czuliśmy wyraźnie, jak uchodzi z nas całe napięcie. Właśnie kiedy ogarniał nas ten czar, doszły nas słabe dźwięki tego, co niektórzy uważają za muzykę. Była to nerwowa, pełna napięcia melodia. Wkrótce z lasu wyłoniła się trójka młodych ludzi, dwie kobiety i jeden mężczyzna; ten ostatni taszczył przenośne radio.

Byli to młodzi ludzie z miasta, którzy wybrali się na spacer do lasu i wzięli ze sobą swój hałas, co wydało nam się bardzo smutne. Byli skądinąd bardzo sympatyczni; porozmawialiśmy z nimi miło. Przyszło mi do głowy poprosić ich, żeby wyłączyli to urządzenie i posłuchali muzyki lasu, ale uznałem, że nie jest moją rzeczą ich pouczać i w końcu poszli swoją drogą. Rozmawialiśmy o tym, ile tracą, wędrując przez ten spokój i nie chcąc słyszeć muzyki starej jak świat, melodii i harmonii, której człowiek nigdy nie dorównał: śpiewu wiatru w koronach drzew, słodkich dźwięków ptasich piosenek, całego tła muzyki sfer.

Tę muzykę wciąż jeszcze można w Ameryce znaleźć, w lasach i na wielkich równinach, w dolinach, w majestacie gór, i tam, gdzie ocean pieni się na miękkich, piaszczystych brzegach. Powinniśmy wykorzystywać jej uzdrawiającą siłę. Wspomnijcie słowa Jezusa: "Pójdźcie wy sami osobno na miejsce pustynne i wypocznijcie nieco." (Ewangelia wg św. Marka 6, 31) Teraz, gdy piszę te słowa i udzielam wam tych dobrych rad, przypominają mi się sytuacje, kiedy sam sobie musiałem przypominać o stosowaniu tej prawdy: że musimy wciąż od nowa wprowadzać ciszę w swoje życie, jeśli mamy odczuć jej zbawienne działanie.

Pewnego jesiennego dnia pani Peale i ja pojechaliśmy do Massachusetts odwiedzić naszego syna Johna w Deerfield Academy. Powiedzieliśmy mu, że przyjedziemy o jedenastej przed południem. Ponieważ chlubimy się dobrym, starym, amerykańskim obyczajem punktualności i ponieważ mieliśmy trochę opóźnienia w stosunku do planu, jechaliśmy z karkołomną szybkością przez jesienny pejzaż. Moja żona odezwała się:

- Norman, czy widziałeś to cudowne zbocze?
- Jakie zbocze? - zapytałem.
- Właśnie je minęliśmy z tamtej strony - wyjaśniła. - Spójrz na to piękne drzewo!
- Jakie drzewo? - Byliśmy już o milę za nim.
- To jeden z najpiękniejszych dni, jakie kiedykolwiek widziałam - powiedziała moja żona. - Czy w ogóle można sobie wyobrazić tak niesamowite kolory, jak na tych wzgórzach Nowej Anglii w październiku? Naprawdę, czuję się z tego powodu szczęśliwa.

Ta jej uwaga zrobiła na mnie takie wrażenie, że zatrzymałem samochód, zawróciłem i pojechałem ćwierć mili wstecz, by zobaczyć jezioro, za którym wznosiły się góry odziane w jesienne kolory. Usiedliśmy, patrzyliśmy i medytowaliśmy. Bóg w swoim geniuszu i umiejętności namalował ten pejzaż niezrównanymi barwami, które tylko on potrafi uzyskać. W spokojnych wodach jeziora odbijała się Jego chwała, jako że było w nim widać niezapomniany obraz górskich zboczy.

Przez dłuższą chwilę siedzieliśmy bez słowa, aż wreszcie moja żona przerwała milczenie, wypowiadając jedyne stosowne w tym momencie zdanie: "Prowadzi mnie nad wody, gdzie mogę odpocząć". (Księga Psalmów 23, 2) Do Deerfield dotarliśmy na jedenastą i nie byliśmy zmęczeni. Przeciwnie, byliśmy do głębi wypoczęci.

Aby przyczynić się do zmniejszenia napięcia, które jest powszechną plagą, możesz zacząć od zwolnienia własnego tempa. Aby to zrobić, musisz przede wszystkim uspokoić się. Nie złość się. Nie irytuj się. Ćwicz umiejętność bycia spokojnym. Ćwicz "pokój Boży, który przewyższa wszelki umysł". (List św. Pawła do Filipian, 4, 7) Obserwuj, jak wzbiera w tobie spokojne poczucie siły.

Pewien mój przyjaciel, który wyjechał na przymusowy wypoczynek w związku ze skutkami intensywności życia, napisał do mnie: "Wiele się nauczyłem w czasie tego przymusowego odpoczynku. Teraz lepiej niż przedtem rozumiem, że w spokoju zyskujemy świadomość Jego obecności. Życie może ulec zmańczeniu. Ale Lao-tsy powiada:(r)Mętna woda, jeśli postoi, stanie się czysta." Pewien lekarz udzielił osobliwej porady swemu pacjentowi, agresywnemu, przebojowemu przedsiębiorcy. Mówił on z

podnieceniem o nawale pracy, którą musi wykonać, i o tym, że musi ona być zrobiona natychmiast, bo jak nie, to...

- Co wieczór zabieram do domu aktówkę wypchaną rzeczami do zrobienia - powiedział nerwowym tonem.

- Dlaczego zabiera pan pracę do domu na wieczór? - zapytał lekarz spokojnie.

- Bo muszę ją zrobić - odparł tamten ze złością.

- Czy nikt inny nie może tego zrobić albo chociaż pomóc panu? - zapytał lekarz.

- Nie - warknął tamten. - Tylko ja mogę to wszystko zrobić. To musi być wykonane dobrze, a tylko ja mogę zrobić to tak, jak trzeba. Poza tym należy to szybko skończyć. Wszystko opiera się na mnie.

- Jeśli wypiszę panu receptę, czy zastosuje się pan do niej? - zapytał lekarz.

Wierście lub nie wierście, ale recepta brzmiała następująco. Pacjent miał wziąć dwie wolne godziny podczas każdego dnia pracy i pójść na długi spacer. Ponadto miał postarać się o pół dnia wolnego co tydzień i spędzić ten czas na cmentarzu. Wprawiło go to w osłupienie:

- Dlaczego miałbym spędzać pół dnia na cmentarzu?

- Dlatego - odpowiedział lekarz - że chcę, aby pan pospacerował i popatrzył na nagrobki tych, którzy są tam na stałe. Chcę, żeby pan pomyślał o tym, że wielu z nich znalazło się tam dlatego, że byli przekonani, podobnie jak pan, że cały świat spoczywa na ich barkach. Proszę rozważyć, że kiedy i pan znajdzie się tam na stałe, świat będzie się toczył dalej tak samo i choć jest pan ważny, inni będą wykonywać pracę, którą teraz bierze pan na siebie. Proponuję, żeby pan usiadł na jednym z grobów i powtarzał to zdanie: "Bo tysiąc lat w Twoich oczach jest jak wczorajszy dzień, który minął, niby straż nocna." (Księga Psalmów 90, 4)

Pacjent zrozumiał. Zwolnił tempo. Nauczył się przekazywać innym odpowiedzialne zadania. Osiągnął właściwą ocenę własnej ważności. Przestał się irytować. Uspokoił się. I, dodajmy, pracuje teraz wydajniej. Wprowadził nową organizację pracy i przyznaje, że jego przedsiębiorstwo lepiej prosperuje.

Inny znany przedsiębiorca cierpiał z powodu nieustannego napięcia; jego umysł znajdował się w stanie ciągłego gorączkowego podniecenia. Jak sam to opisał, "każdego ranka wyskakiwał z łóżka i natychmiast ruszał na najwyższych obrotach. Tak się śpieszył, że na śniadanie jadł zawsze jajka na miękko, bo najszybciej się je połyka." To mordercze tempo sprawiało, że już koło południa był wykończony. Każdej nocy walił się na łóżko w stanie kompletnego wyczerpania.

Tak się składa, że jego dom stoi w zagajniku. Któregoś dnia wcześniej rano nie mógł już spać, wstał i usiadł przy oknie. Zainteresował go widok ptaka, który właśnie budził się ze snu. Zauważył, że ptak spał z głową schowaną pod skrzydłem, otulony nastroszonymi piórkami. Kiedy się obudził, wysunął dziób spod skrzydeł, rozejrzał się sennie dookoła, wyciągnął jedną nogę na całą długość, jednocześnie rozpościerając skrzydło tak, że okryło tę nogę jakby wachlarzem. Potem podwinął nogę, złożył skrzydło i powtórzył tę samą operację z drugą nogą i skrzydłem, po czym znów schował głowę w pióra na rozkoszną krótką drzemkę. Po chwili głowa znów się pojawiła. Tym razem ptak rozejrzał się z zainteresowaniem, odrzucił łebek do tyłu, jeszcze raz rozprostował obie nogi i skrzydła, i wreszcie rozpoczął pieśń: melodyjną, przejmującą pieśń chwalącą nowy dzień. Śpiewając zeskoczył z gałęzi, napił się łyk zimnej wody i zaczął się rozglądać za pożywieniem. Mój znerwicowany przyjaciel powiedział sobie: "Skoro ptak wstaje w ten sposób, tak jakoś powoli i na luzie, czemu i ja nie miałbym tak zaczynać dnia?" I naprawdę zrobił wszystko tak samo, łącznie ze śpiewem, przy czym zauważył, że piosenka miała szczególnie dobroczynne, wyzwalające działanie. - Nie umiem śpiewać - opowiadał chichocząc - ale ćwiczyłem spokojne siedzenie na krześle i śpiewanie. Śpiewałem głównie hymny i wesole piosenki. Wyobraź sobie, ja i śpiew, ale naprawdę to robiłem. Moja żona myślała, że postradałem zmysły. Jedyna przewaga, jaką miałem nad ptakiem, to ta, że się też trochę modliłem. Potem, tak jak ten ptak, miałem ochotę coś zjeść, i to coś dobrego - jajka na bekonie. Zjadłem je sobie powolutku. Potem poszedłem do pracy w swobodnym nastroju. Pomogło mi to zacząć dzień bez napięcia i przeżyć go spokojnie, bez nerwów.

Pewien były członek pierwszorzędnego uniwersyteckiego zespołu wioślarzy powiedział mi, że ich bardzo inteligentny trener często im przypominał: "Żeby wygrać ten wyścig, i każdy inny, wiosłujcie powoli." Tłumaczył, że zbyt szybkie wiosłowanie powoduje wypadnięcie z rytmu, a kiedy to się już

stanie, bardzo trudno jest do niego wrócić. A tymczasem inne zespoły wyprzedzają zdeorganizowaną grupę. Oto zaiste mądra rada: "Żeby posuwać się szybko, wiosłuj powoli."

Żeby wiosłować czy pracować powoli i w równym rytmie tak, aby wygrać, ofiara nadmiernego tempa powinna napełnić spokojem swój umysł, duszę, a także, dodajmy, swoje nerwy i mięśnie Bożym spokojem, który będzie jej ruchy koordynował. Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się nad tym, jak ważną rzeczą jest mieć Boży pokój w mięśniach i stawach? Może stawy nie bolały by cię tak bardzo, gdyby był w nich Boży pokój. Twoje mięśnie pracują harmonijnie, jeśli pokój Boga, który je stworzył kieruje ich działaniem. Codziennie przemawiaj do swoich mięśni, stawów i nerwów, mówiąc: "Nie unoszę się gniewem". (Księga Psalmów 37, 1) Odpręż się, leżąc na łóżku czy na kanapie, pomyśl o każdym ważniejszym mięśniu, od głowy aż do stóp, i do każdego powiedz: "Teraz dotyka cię Boży pokój." Potem spróbuj "poczuć" ów pokój w całym ciele. Po pewnym czasie twoje mięśnie i stawy także to zauważą.

Przyhamuj, bo to na czym ci naprawdę zależy poczeka na ciebie, jeśli będziesz do tego dążył bez stresu i napięcia. Jeśli postępując pod przewodnictwem Boga i w Jego spokojnym, nieśpiesznym tempie, nie osiągniesz tego, to widać tak miało być i tak jest lepiej. Staraj się więc zdecydowanie narzucić sobie normalne, naturalne, kierowane przez Boga tempo. Ćwicz i chroń spokój umysłu. Naucz się sztuki uwalniania się od nerwowego podniecenia. Aby to zrobić, zatrzymaj się co jakiś czas mówiąc: "Teraz porzucam nerwowe podniecenie. Wypływa ze mnie. Jestem spokojny." Nie złość się. Nie irytuj się. Ćwicz bycie spokojnym.

W osiągnięciu tego stanu skutecznego i wydajnego życia pomaga praktykowanie uspokajających myśli. Codziennie wykonujemy szereg czynności, których celem jest dbanie o ciało. Myjemy zęby, kąpiemy się, gimnastykujemy. W podobny sposób powinniśmy przeznaczyć czas i zaplanowany wysiłek na utrzymanie umysłu w zdrowiu. Jeden ze sposobów to usiąść spokojnie i przesunąć przez swój umysł ciąg uspokajających myśli, na przykład przywołać wspomnienie wysokiej góry, doliny we mgle, migoczącego w słońcu strumienia, srebrnego blasku księżyca odbitego w wodzie. Co najmniej raz na dwadzieścia cztery godziny, najlepiej w najruchliwszej porze dnia, zatrzymaj się z rozmysłem, cokolwiek robisz i poświęć dziesięć - piętnaście minut na ćwiczenie spokoju.

Są momenty, kiedy jest sprawą najwyższej wagi przytomnie zahamować nadmierne tempo, a jedyny sposób na to, żeby się zatrzymać, to właśnie się zatrzymać.

Pojechałem do pewnego miasta, gdzie miałem wygłosić odczyt. Na dworcu powitała mnie delegacja. Pośpiesznie przewieziono mnie do księgarni, gdzie podpisywałem książki, a następnie do drugiej księgarni, gdzie znów podpisywałem książki. Potem pośpiesznie zawieziono mnie na lunch. Po pośpiesznym połknięciu lunchu pośpiesznie zawieziono mnie na spotkanie. Po spotkaniu zawieziono mnie pośpiesznie do hotelu, gdzie przebrałem się i skąd zostałem pośpiesznie zabrany na przyjęcie, gdzie poznałem kilkaset osób i wypilem trzy szklanki ponczu owocowego. Następnie odwieziono mnie pośpiesznie do hotelu i powiedziano mi, że mam dwadzieścia minut na przebranie się do obiadu. Kiedy się przebierałem, zadzwonił telefon i ktoś powiedział:

- Proszę się pośpieszyć, musimy pędzić na obiad.

Odpowiedziałem z podnieceniem:

- Już pędzę.

Wybiegłem pośpiesznie z pokoju, a byłem tak przejęty, że nie mogłem trafić kluczem do zamka. Obejrzałem się pośpiesznie, by sprawdzić, czy jestem kompletnie ubrany, i popędziłem do windy. Nagle zatrzymałem się. Brakło mi tchu. Zapytałem sam siebie: "O co tu chodzi? Jaki jest sens tego nieustannego pośpiechu? Przecież to śmieszne!"

Następnie złożyłem sobie deklarację własnej niezależności, mówiąc: "Nie obchodzi mnie, czy pójde na obiad. Nie obchodzi mnie, czy wygłoszę odczyt. Nie muszę iść na obiad i nie muszę wygłaszać odczytu." Spokojnie i z rozmysłem wróciłem do pokoju i nieśpiesznie otworzyłem zamek. Zadzwoiłem na dół i powiedziałem: "Jeśli chcecie jeść, zaczynajcie. Jeśli chcecie zatrzymać dla mnie miejsce, zejdź za jakiś czas, ale nie będę już więcej pędzić."

Zdjąłem płaszcz, usiadłem, ściągnęłem buty, położyłem nogi na stole i po prostu sobie siedziałem. Potem otworzyłem Biblię i bardzo powoli odczytałem na głos Psalm 121: "Wznoszę swe oczy ku góróm:

skądże nadejdzie mi pomoc?" Zamknąłem książkę i zacząłem rozmawiać ze sobą, mówiąc: "Uspokój się, zacznij żyć wolniej, odpręż się", a potem powiedziałem sobie: "Bóg jest tu, Jego pokój dotyka mnie."

"Nie potrzebuję nic jeść - tłumaczyłem sobie - i tak jem za dużo. Poza tym obiad na pewno będzie niezbyt smaczny, a jeśli teraz posiedzę sobie w spokoju, mój odczyt o ósmej będzie lepszy."

Siedziałem więc odpoczywając i modląc się przez piętnaście minut. Nigdy nie zapomnę wrażenia spokoju i kontroli nad sobą, z jakim wychodziłem z pokoju. Miałem triumfalne uczucie, że coś przewyciężyłem, że zapanowałem nad sobą emocjonalnie. Kiedy dotarłem do jadalni, inni kończyli właśnie pierwsze danie. Wszystko, co straciłem, to zupa, a według zgodnej opinii wszystkich nie była to duża strata.

To zdarzenie było zadziwiającym doświadczeniem uzdrawiającej obecności Boga. Uzyskałem tak dużo po prostu zatrzymując się, czytając spokojnie Biblię, modląc się szczerze i oddając się przez kilka minut spokojnym myślom.

Większość lekarzy jest zdania, że wielu fizycznych dolegliwości można byłoby uniknąć lub je przewyciężyć stosując filozofię i metodę nie irytowania się.

Pewien znaczny obywatel Nowego Jorku powiedział mi, że jego lekarz zalecił mu, żeby udał się do naszej kościelnej poradni, "ponieważ - jak stwierdził - potrzebuje pan spokojnej filozofii życiowej. Pańskie zasoby sił są na wyczerpaniu."

- Mój lekarz powiada, że eksploatuję się do ostatnich granic. Mówi, że jestem zbyt spięty, rozgorączkowany, że za dużo się irytuję, i że jedyne pewne lekarstwo to wyrobić w sobie coś, co on nazywa spokojną filozofią życiową.

Mój gość wstał i zaczął chodzić po pokoju w tę i z powrotem, wreszcie zapytał:

- Ale jak u licha mam tego dokonać? Łatwiej powiedzieć niż zrobić. Ów bardzo przejęty dżentelmen powiedział następnie, że jego lekarz udzielił mu pewnych rad pozwalających zdobyć ową "spokojną filozofię życiową". Rady te, tak jak je powtórzył, były rzeczywiście mądre. - Jednak - wyjaśnił - lekarz poradził mi, żebym przyszedł tu do was do kościoła, bo uważa, że jeśli nauczę się praktycznie stosować wiarę, to da mi pokój ducha i obniży ciśnienie, a wtedy poczuję się lepiej. Ja rozumiem, że to ma sens, ale w jaki sposób pięćdziesięcioletni człowiek o nerwowym charakterze, takim jak mój ma nagle zmienić nawyki całego życia i stworzyć sobie spokojną filozofię życiową?

Rzeczywiście, był to problem, ponieważ ów pan był kłębkiem podrażnionych i skłonnych do wybuchu nerwów. Chodził w tę i z powrotem, uderzał w stół, jego głos był wysoki i piskliwy. Robił wrażenie człowieka całkowicie wytraconego z równowagi i zagubionego. Niewątpliwie prezentował się od najgorszej strony, ale przez to ujawniał wewnętrzny stan swojego ducha, a to pozwoliło nam lepiej go zrozumieć i pomóc mu.

Słuchając jego słów i obserwując jego zachowanie, zrozumiałem na nowo, dlaczego Jezus Chrystus ma tak niezwykle wpływ na ludzi. Dlatego właśnie, że ma odpowiedź na tego rodzaju problemy. Tego właśnie dowiodłem, zmieniając nagle kierunek rozmowy. Bez żadnych wstępów zacząłem recytować fragmenty z Biblii, takie jak: "Przyjdźcie do mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a ja was pokrzepię." (Ewangelia wg św. Mateusza 11, 28) I dalej: "Pokój zostawiam wam, pokój mój daję wam. Nie tak jak daje świat, Ja wam daję. Niech się nie trwoży serce wasze ani się nie lęka." (Ewangelia wg św. Jana 14, 27) I jeszcze: "jego charakter stateczny Ty kształtujesz w pokoju; w pokoju, bo tobie zaufał." (Księga Izajasza 26, 3)

Wypowiadałem te słowa powoli, z namysłem. W miarę trwania recytacji zauważyłem, że mój gość przestał być tak pobudzony. Ogarnął go pokój i wkrótce obaj siedzieliśmy w milczeniu. Wydawało mi się, że spędziliśmy w ten sposób dobre kilka minut, choć być może nie trwało to tak długo. Wreszcie mój gość wziął głęboki oddech.

- To dziwne - powiedział - czuję się dużo lepiej. Czy to nie osobliwe? Chyba te słowa to sprawiły.

- Nie tylko słowa - odpowiedziałem - choć mają one potężne działanie na umysł; stało się tu coś większego. On pana dotknął. Lekarz, którego dotyk uzdrawia. Był tu, w tym pokoju.

Mój gość nie okazał zdziwienia słysząc to, lecz przytaknął gorliwie i impulsywnie. Na jego twarzy malowało się przekonanie.

- To prawda. Z pewnością tu był. Czulem Go. Rozumiem, co pan ma na myśli. Teraz wiem, że Jezus Chrystus pomoże mi wyrobić w sobie spokojną filozofię życiową.

Ten człowiek odkrył to, co wciąż odkrywają kolejne tysiące ludzi: że prosta wiara oraz praktykowanie chrześcijańskich zasad i technik przynoszą pokój, a przez to nową siłę ciała, umysłu i ducha. Jest to lekarstwo doskonałe na złość i irytację. Pomaga człowiekowi stać się spokojnym, a przez to zyskać dostęp do nowych źródeł siły.

Oczywiście, w przypadku tego człowieka konieczne było nauczenie go nowych schematów myślenia i działania. Zrobiliśmy to po części, podsuwając mu lektury napisane przez ekspertów w dziedzinie duchowego kształcenia. Następnie daliśmy mu szereg lekcji chodzenia do kościoła. Pokazaliśmy, jak z nabożeństwa w kościele uczynić terapię. Poinstruowaliśmy go o naukowym wykorzystaniu modlitwy i relaksu. Dzięki tej praktyce stał się w końcu zdrowym człowiekiem. Każdy, kto chce realizować ten program i poważnie stosować te zasady w codziennej praktyce, może w moim przekonaniu, uzyskać spokój i siłę. Wiele spośród tych technik opisałem w niniejszej książce. Przy przejmowaniu kontroli nad emocjami rzeczą pierwszorzędną wagi jest codzienne ćwiczenie technik uzdrawiających. Kontroli nad emocjami nie zdobywa się w żaden magiczny ani łatwy sposób. Nie można jej uzyskać przez samo przeczytanie książki, choć to często pomaga. Jediną pewną metodą jest systematyczna, uporczywa, naukowa praca i wzbudzenie w sobie twórczej wiary.

Proponuję zacząć od najprostrzej praktyki, jaką jest ćwiczenie fizycznego bezruchu. Nie chodź po pokoju. Nie splataj ani nie załamuj rąk. Nie wal w nic pięścią, nie krzycz, nie sprzeczasz się. Nie wprawiaj się sam w roztrzęsienie. Kiedy ktoś jest wzburzony, wszystkie jego ruchy uwydatniają się. Zaczynaj więc od najprostszego: przestań się ruszać. Stań spokojnie, usiądź spokojnie, połóż się spokojnie. Nie podnoś głosu.

Chcąc wyrobić w sobie spokój i opanowanie, trzeba mieć spokojne myśli, gdyż ciało reaguje na myśli pojawiające się w umyśle. Jest również prawdą, że można uspokoić umysł zaczynając od uspokojenia ciała, to znaczy, że postawa fizyczna może wywołać pożądaną postawę umysłową.

Wygłaszając prelekcję opowiedziałem o pewnym zdarzeniu, jakie miało miejsce podczas zebrania komitetu, którego byłem członkiem. Jeden ze słuchaczy był pod wielkim wrażeniem tej opowieści i wziął sobie do serca jej przesłanie. Wypróbował opisaną w niej technikę i doniósł mi, że okazała się bardzo skuteczna w opanowywaniu jego skłonności do irytacji. A oto ta historia.

Uczestniczyłem w zebraniu, podczas którego wywiązała się ostra dyskusja. Atmosfera stawała się coraz bardziej napięta, niektórych wyraźnie ponosiły nerwy. Wymieniano nieprzyjemne uwagi. Nagle jeden z obecnych wstał, spokojnie zdjął marynarkę, rozpiął kołnierzyk i położył się na leżance. Wszyscy osłupieli i ktoś zapytał go, czy źle się czuje.

- Nie - powiedział - czuję się świetnie, ale zaczynam być wściekły, a nauczyłem się, że bardzo trudno się wściekać na leżącym.

Wszyscy się roześmialiśmy, napięcie opadło. Nasz ekscentryczny przyjaciel opowiedział jeszcze, że wypróbował na sobie "małą sztuczkę". Miał gwałtowne usposobienie, a kiedy zaczynał być wściekły, czuł, że zaciska pięść i podnosi głos. Rozmyślnie więc rozpostarł kiedyś palce, nie pozwalając im złożyć się w pięść. W miarę jak rosło jego napięcie czy złość, zniżał głos i zaczynał mówić przesadnie cicho. "Nie można się kłócić szeptem" - powiedział śmiejąc się.

Ta metoda może być skuteczna przy opanowywaniu wzburzonych uczuć, irytacji i napięcia, co wiele osób stwierdziło doświadczalnie. Pierwszym krokiem do osiągnięcia spokoju jest więc opanowanie reakcji fizycznych. Zdziwisz się, jak prędko ochłodzi to twoje negatywne emocje, a kiedy one stygną, złość i irytacja ustępują. Będziesz zdumiony, kiedy zauważysz, ile oszczędzasz energii i siły. Będziesz dużo mniej zmęczony. Dobrym sposobem jest też ćwiczyć umiejętność bycia flegmatycznym, apatycznym, nawet obojętnym, do pewnego stopnia także powolnym. Osoby o takim usposobieniu są mniej podatne na wybuchy emocji. Ludzie o bogatej osobowości mogą uzyskać dobre rezultaty ćwicząc tego rodzaju reakcje, przynajmniej w pewnym zakresie.

Oczywiście, nie chodzi o to, by stracić wrażliwość i zdolność do szczerego, intensywnego reagowania właściwą pełnym osobowościom. Ale ćwiczenie flegmatycznego zachowania może pomóc nerwowym, spiętym osobom uzyskać emocjonalną równowagę.

Poniżej podaję sześciopunktowy plan, który mnie osobiście pomógł ograniczyć skłonność do irytacji. Poleciłem go bardzo wielu osobom, które go stosują i uważają za bardzo wartościowy.

1. Usiądź spokojnie na krześle. Powierz mu cały swój ciężar. Zaczynając od palców u nóg i posuwając się stopniowo aż do głowy, rozluźnij każdą cząstkę ciała. Powtarzaj sobie: "Moje palce u nóg są rozluźnione - moje palce u rąk - moje mięśnie twarzy".

2. Wyobraź sobie swój umysł jako powierzchnię jeziora w czasie burzy, wzburzoną, pokrytą pędzącymi falami. Ale oto fale opadają, powierzchnia jeziora staje się gładka, bez jednej zmarszczki.

3. Przez dwie - trzy minuty myśl o najpiękniejszych i najspokojniejszych widokach, jakie oglądałeś, takich jak, na przykład, góra w świetle zachodzącego słońca, głęboka dolina o poranku, las w porze południa albo blask księżyca na wodzie. W pamięci przeżyj na nowo te widoki. 4. Powtarzaj powoli, cicho, wydobywając melodię każdego z nich, szereg słów wyrażających spokój, jak na przykład: a) ukojenie; (wymawiaj je rozważnie, w bardzo spokojny sposób) b) uciszenie; c) bezruch. Przypomnij sobie inne słowa tego rodzaju i powtarzaj je.

5. Sporządź w pamięci listę tych chwil w swoim życiu, kiedy byłeś świadomy czujnej opieki Boga; przypomnij sobie, że kiedy byłeś zatroskany i niespokojny, On opiekował się tobą i sprawił, że wszystko skończyło się dobrze. Następnie powtórz głośno słowa starego hymnu: "Kto się w opiekę odda Panu swemu, A całym sercem szczerze ufa Jemu, Śmieje rzecz może, mam obrońcę Boga, Nie przyjdzie na mnie żadna straszna trwoga." 6. Powtarzaj następujący fragment, który ma niezwykłą moc uspokajania umysłu: "Jego charakter stateczny Ty kształtujesz w pokoju; w pokoju, bo Tobie zaufał." (Księga Izajasza 26, 3) Powtarzaj to wiele razy w ciągu dnia, kiedy tylko masz wolną choćby najkrótszą chwilę. Jeśli możesz, powtarzaj te słowa na głos. Wyobraź je sobie jako aktywne substancje przenikające twój umysł, przesyłające do wszystkich jego zakamarków kojący balsam. To najlepsze znane lekarstwo służące usuwaniu napięcia z umysłu. W miarę ćwiczenia opisanych w tym rozdziale technik, skłonność do złości i irytacji będzie ustępować. Proporcjonalnie do twoich postępów, energia, dotychczas zużywana bezproduktywnie na wybuchy złości, ujawni się jako zwiększona zdolność do radzenia sobie z wyzwaniami życia.

`tc

Rozdział 7.&

Spodziewaj się najlepszego,
a przyjdzie

`tc

- Dlaczego mój syn okazuje się do niczego w każdej pracy, jaką dostanie? - pytał, nie mogąc tego zrozumieć, zmartwiony ojciec trzydziestolatka. Rzeczywiście trudno było pojąć niepowodzenia tego młodego człowieka, wydawało się bowiem, że niczego mu nie brak. Pochodząc z dobrej rodziny, otrzymał na starcie wyższe od przeciętnego wykształcenie i możliwości. Miał w sobie jednak tragiczną podatność na porażki. Wszystko, czego się dotknął, kończyło się fiaskiem. Naprawdę się starał, ale nie mógł osiągnąć sukcesu. Aż znalazł sposób - śmiesznie prosty, ale potężny sposób. Po jakimś czasie stosowania owego nowo odkrytego sekretu stracił skłonność do porażek, zyskał talent do odnoszenia sukcesów. Jego osobowość i siły zintegrowały się, tworząc zdolną do skutecznego działania całość.

Niedawno w czasie wspólnego lunchu nie mogłem się powstrzymać od wyrażenia podziwu dla tego dynamicznego młodego człowieka będącego u szczytu powodzenia.

- Zdziwiasz mnie - powiedziałem. - Kilka lat temu byłeś nieudacznikiem. Teraz rozwinąłeś oryginalny pomysł w dobrze prosperujące przedsięwzięcie. Jesteś ważną osobą w lokalnej społeczności. Czy możesz mi wyjaśnić tę niezwykłą przemianę?

- Tak naprawdę to było całkiem proste - odpowiedział. - Nauczyłem się magii wiary. Odkryłem, że jeśli ktoś spodziewa się najgorszego, otrzyma najgorsze, jeśli zaś spodziewa się najlepszego, otrzyma najlepsze. Wszystko, co się ze mną stało, stało się dzięki praktyce opartej na jednym wersecie z Biblii.

- Jakiż to werset?

- "Wszystko możliwe jest dla tego, kto wierzy." (Ewangelia wg św. Marka 9, 23) Wychowałem się w wierzącej rodzinie i słyszałem ten werset wiele razy, ale nigdy na mnie specjalnie nie oddział. Pewnego

dnia w kościele usłyszałem, jak pan te słowa szczególnie podkreśla. W nagłym przeblysku zrozumiałem, że to, czego mi brakowało, to umysł umiejący i przyzwyczajony wierzyć, myśleć pozytywnie, ufać Bogu i sobie. Stosując się do pana rady, powierzyłem się Bogu i ćwiczyłem opisane przez pana techniki wiary. Nauczyłem się myśleć pozytywnie o wszystkim. Jednocześnie staram się żyć uczciwie. - Uśmiechnął się i mówił dalej: - Bóg i ja zawiązaliśmy spółkę. Kiedy przyjąłem tę strategię, wszystko zaczęło się zmieniać prawie natychmiast. Nabrałem zwyczaju spodziewania się najlepszego, zamiast najgorszego, i tak też szły moje interesy. Zdaje się, że to coś w rodzaju cudu, prawda? - zapytał, kończąc tę fascynującą opowieść. Nie był to jednak żaden cud. Cóż się w rzeczywistości stało? Ów człowiek nauczył się posługiwać jednym z najpotężniejszych praw rządzących światem, prawem uznawanym zarówno przez psychologię, jak i religię, a mianowicie: zmień swoje nawyki myślowe, ucz się wiary zamiast niewiary, oczekiwania zamiast zwątpienia; w ten sposób wszystko przenosi się do królestwa możliwości.

Nie znaczy to, że poprzez wiarę na pewno dostaniesz wszystko, czego chcesz, albo myślisz, że chcesz. To mogłoby nie być dla ciebie dobre. Kiedy zaufasz Bogu, On poprowadzi twój umysł tak, że nie będziesz pragnął rzeczy, które są dla ciebie niedobre lub sprzeczne z Jego wolą. Ale oznacza to z całą pewnością, że kiedy nauczysz się wierzyć, to wszystko, co było pozornie niemożliwe, przesuwa się w sferę osiągalnego. Wielkie rzeczy wreszcie stają się możliwe.

Sławny psycholog William James powiedział: "Na początku niepewnego przedsięwzięcia nasza wiara jest jedyną (zrozum to, jedyną) rzeczą, która może nam zapewnić powodzenie." Nauczyć się wierzyć to rzecz pierwszorzędnej wagi. Jest to podstawowy czynnik powodzenia dowolnego przedsięwzięcia. Kiedy spodziewasz się najlepszego, wyzwalasz w swoim umyśle magiczną siłę, która na mocy prawa przyciągania sprowadza do ciebie to, co rzeczywiście najlepsze. Jeśli jednak spodziewasz się najgorszego, wyzwalasz w swoim umyśle odpychającą siłę, która odrzuca od ciebie pomyślność. Zdumiewające jest, jak niezachwiane oczekiwanie najlepszego uruchamia siły, dzięki którym owo najlepsze materializuje się.

Ciekawy przykład ilustrujący to zjawisko opisał kilka lat temu Hugh Fullerton, sławny autor historii sportowych z minionej epoki. Kiedy byłem chłopcem, Hugh Fullerton był moim ulubionym autorem takich opowieści. Historia, której nigdy nie zapomniałem, opowiadała o Joshu O'Reilly, który był swego czasu trenerem klubu San Antonio w lidze teksańskiej. O'Reilly miał wspaniałych graczy; siedmiu z nich osiągnęło wyniki po trzydzieści procent punktowanych trafień i więcej, i wszyscy myśleli, że jego drużyna z łatwością zdobędzie mistrzostwo. Tymczasem w drużynie nastąpiło załamanie; na pierwszych dwadzieścia meczów przegrali siedemnaście. Gracze nie trafiali w piłkę i zaczęli wzajemnie się oskarżać o przynoszenie pecha drużynie.

W meczu z drużyną Dallas, która tamtego roku była raczej słaba, tylko jeden gracz z San Antonio uzyskał trafienie i, co dziwniejsze, był to miotacz. Drużyna O'Reillyego przegrała tego dnia z kretesem. Po meczu gracze spotkali się w klubie. Byli niepokieszeni. Josh O'Reilly wiedział, że ma drużynę złożoną z gwiazd, i rozumiał, że problem polega na ich niewłaściwym myśleniu. Przestali spodziewać się celnych trafień, przestali spodziewać się wygranej; spodziewali się porażki. Nie myśleli jak zwycięzcy, lecz jak przegrani. Tor ich myśli wytyczała nie nadzieja, lecz zwątpienie. Ten negatywny proces myślowy paraliżował ich, usztywnił ich mięśnie, naruszył synchronizację i blokował swobodny przepływ energii w drużynie.

W owym czasie w tej okolicy popularny był pewien kaznodzieja nazwiskiem Schlater. Podawał się za uzdrowiciela i, jak się wydawało, uzyskiwał zdumiewające wyniki. Tłumy tłoczyły się, by go usłyszeć, i niemal wszyscy w niego wierzyli. Być może ta wiara w jego moc przyczyniła się do jego osiągnięć.

O'Reilly zwrócił się do każdego z graczy o pożyczenie dwóch najlepszych kijów. Następnie poprosił ich, żeby poczekał w klubie, aż wróci. Załadował kije na taczkę i gdzieś z nimi poszedł. Nie było go przez godzinę. Wrócił i triumfalnie oznajmił graczom, że kaznodzieja Schlater pobłogosławił ich kije i teraz jest w nich siła niemożliwa do pokonania. Gracze byli zdumieni i zachwyceni.

Następnego dnia pokonali Dallas, zdobywając 20 punktów przy 37 uderzeniach na bazę. Ruszyli po mistrzostwo jak burza i zdobyli je, a Hugh Fullerton, kończąc opowiadanie powiedział, że przez całe lata każdy gracz na Południowym Zachodzie gotów był dużo zapłacić za "kij od Schlatera". Cokolwiek by sądzić o mocy Schlatera, pozostaje faktem, że coś niezwykłego zaszło przede wszystkim w umysłach

tych graczy. Zmienił się charakter ich myślenia. Zaczęli myśleć w duchu nadziei, a nie wątpienia. Spodziewali się nie najgorszego, lecz najlepszego. Pragnęli dobrych wyników i zwycięstwa i osiągnęli je. Mieli siłę, by zdobyć to, czego chcieli. Same kije były takie jak przedtem - jestem tego pewien - ale umysły ludzi, którzy nimi grali, były inne. Teraz wiedzieli, że mogą dobiec do baz. Wiedzieli, że mogą wygrać. Nowy sposób myślenia odmienił ich umysły tak, że mogła w nich działać twórcza siła wiary.

Może nie radzisz sobie zbyt dobrze w grze, jaką jest życie. Może uderzałeś już wiele razy i wciąż masz załóżnie niską liczbę trafień. Pozwól, że coś ci zaproponuję. Gwarantuję, że to pomoże. Swoją pewność opieram na tym, że tysiące ludzi próbowały tego sposobu z bardzo dobrymi skutkami. Wszystko zdecydowanie się zmieni, jeśli spróbujesz poważnie tej nowej metody.

Zaczynj czytać Nowy Testament i zauważ, ile razy mówi się tam o wierze. Wybierz tuzin najdobitniejszych zdań mówiących o wierze, takich, które ci się najbardziej podobają. Naucz się ich na pamięć. Pozwól, by zawarta w nich idea wiary zapadła w twoją świadomość. Powtarzaj je wielokrotnie, zwłaszcza przed pójściem spać. Droga duchowej osmozy przenikną one z twojej świadomości do podświadomości i z czasem odmienią twój zasadniczy schemat myślowy. Proces ten uczyni z ciebie człowieka, który wierzy, który oczekuje, a kiedy staniesz się taki, po pewnym czasie okażesz się też człowiekiem, który zdobywa. Będziesz dysponował nową siłą, która pozwoli ci osiągać to, o czym Bóg i ty zdecydujecie, że naprawdę tego pragniesz w życiu.

Najpotężniejszą mocą tkwiącą w człowieku jest technika stosowania siły duchowej, o której uczy Biblia. Opisuje ona bardzo wnikliwie metodę, dzięki której człowiek może stać się kimś. Wiara, ufność, pozytywne myślenie, wiara w Boga, wiara w innych ludzi, wiara w siebie, wiara w życie: oto istota tej metody. "Wszystko możliwe jest dla tego, kto wierzy" - powiada Pismo. (Ewangelia wg św. Marka 9, 23) "Jeśli będziecie mieć wiarę... nic niemożliwego nie będzie dla was." (Ewangelia wg św. Mateusza 17, 20) "Według wiary waszej niech wam się stanie." (Ewangelia wg św. Mateusza 9, 29) Wierzcie, wierzcie, wierzcie - tak Biblia wbija nam do głowy prawdę, że wiara przenosi góry.

Tylko ktoś sceptyczny, kto nigdy nie doświadczył działania właściwego myślenia, może wątpić w prawdziwość moich zapewnień o zdumiewających skutkach stosowania tej techniki.

Kiedy spodziewasz się najlepszego, nie zaś najgorszego, wszystkie sprawy zaczynają wyglądać lepiej, a to dlatego, że uwolniony od zwątpienia możesz włożyć całą duszę w podejmowane przedsięwzięcie, a nie stanie na drodze temu, kto całym sobą skupia się na jakimś problemie. Kiedy podchodzisz do problemu jako zintegrowana jednostka, problem, który sam w sobie jest przejawem dezintegracji musi ustąpić.

Kiedy następuje pełna koncentracja wszystkich twoich sił - fizycznych, emocjonalnych i duchowych - łącznie stanowią one potęgę, której nic się nie oprze.

Spodziewanie się najlepszego oznacza, że wkładasz całe serce (to znaczy istotę, esencję swojej osobowości) w to, co chcesz osiągnąć. Ludzie odnoszą życiowe porażki nie z braku zdolności czy możliwości, lecz z braku pełnego zaangażowania. Nie oczekują sukcesu całym sercem; nie wkładają całego serca w to, co robią, nie oddają się temu. Osoba, która nie jest oddana temu, do czego dąży, nie może uzyskać pomyślnych rezultatów.

Klucz do sukcesu życiowego, do osiągnięcia tego, czego się głęboko pragnie, polega na tym, żeby być swobodnym i całym sobą rzucić się w swoją pracę czy jakiegokolwiek inne przedsięwzięcie. Innymi słowy, cokolwiek robisz, poświęć temu wszystko. Poświęć całego siebie. Niczego nie zatrzymuj. Życie nie może odmówić osobie, która daje z siebie wszystko. Niestety, większość ludzi tego nie robi. Ściślej, bardzo niewielu ludzi tak robi i taka jest tragiczna przyczyna niepowodzeń lub częściowych tylko powodzeń.

Słynny kanadyjski trener lekkiej atletyki, Ace Percival, powiada, że większość ludzi, zarówno sportowców jak i nie-sportowców, to "zachowywacze", czyli tacy, którzy zawsze chowają coś w rezerwie. Nie inwestują siebie w stu procentach. Dlatego nigdy nie osiągają szczytu swoich możliwości.

Ray Barber, znany sprawozdawca baseballowy, powiedział mi, że znał bardzo niewielu sportowców, którzy dawali z siebie wszystko.

Nie bądź "zachowywaczem". Wyjdź życiu naprzeciw całym sobą, a i ono nie będzie przed tobą niczego chować.

Sławny akrobata ćwiczący na trapezie instruował swoich uczniów, jak ćwiczyć na najwyższym drążku. Wreszcie, udzieliwszy wszystkich potrzebnych wyjaśnień i instrukcji, poprosił ich, żeby pokazali co umieją. Jeden z uczniów spojrział wysoko w górę na niebezpieczną żerdź, na której miał się znaleźć i ogarnął go nagły lęk. Zamarł. Zobaczył przerażającą wizję swojego upadku na ziemię. Nie mógł się poruszyć, tak głęboki był jego strach. "Nie mogę tego zrobić! Nie mogę!" - wyszeptał bez tchu. Instruktor objął go ramieniem i powiedział: "Możesz, synu; powiem ci jak." Następnie wypowiedział zdanie, którego wartość jest nieoszacowana. Jest to jedno z najmądrzejszych zdań, jakie kiedykolwiek słyszałem. Powiedział: "Przerzuć swoje serce przez drążek, a twoje ciało pójdzie za nim."

Przepisz sobie to zdanie. Zapisz je na kartce i schowaj do kieszeni. Włóż je pod szybę na swoim biurku. Przyczep je na ścianie. Przyklej na lustrze, przed którym się golisz. A jeszcze lepiej, zapisz je w swoim umyśle, ty, który naprawdę chcesz coś zrobić ze swoim życiem. To zdanie jest przepełnione siłą. "Przerzuć swoje serce przez drążek, a twoje ciało pójdzie za nim."

Serce jest symbolem twórczej aktywności. Napełnij swoje serce płomiennym entuzjazmem wobec tego, czym chcesz być i dokąd chcesz dojść. Niech to utkwi w twojej podświadomości tak mocno, że nie przyjmiesz do wiadomości żadnego "nie"; wówczas cała twoja osobowość podąży tam, gdzie poprowadzi cię serce. "Przerzuć swoje serce przez drążek": to znaczy, przerzuć swoją wiarę przez trudności, afirmację przez każdą przeszkodę, wizualne wyobrażenie powodzenia przez wszystko, co stanie ci na drodze. Innymi słowy, przerzuć przez drążek swoją duchową esencję, a materialna część twojej osoby podąży zwycięskim śladem napełnionego wiarą umysłu. Spodziewaj się najlepszego, nie najgorszego, a osiągniesz to, czego pragnie twoje serce. Ostatecznie każdy otrzymuje to, co ma w sercu, dobre czy złe, silne czy słabe. Emerson powiedział: "Strzeż się tego, czego pragniesz, bo otrzymasz to."

Praktyczną wartość tej filozofii ilustruje przypadek młodej kobiety, z którą rozmawiałem wiele lat temu. Umówiła się ze mną na godzinę drugą pewnego popołudnia w moim biurze. Będąc tego dnia bardzo zajęty, trochę się spóźniłem i było już pięć po drugiej, kiedy wszedłem do pokoju, gdzie na mnie czekała. Widać było, że jest niezadowolona, bo miała zaciśnięte wargi. - Jest pięć po drugiej, a umówiliśmy się na drugą - powiedziała. - Wysoko cenię punktualność.

- Ja również. Uważam, że zawsze powinno się być punktualnym, i mam nadzieję, że pani zechce mi wybaczyc to spóźnienie - odpowiedziałem z uśmiechem.

Ona jednak nie była w nastroju do uśmiechów. Powiedziała sucho: - Mam ważny problem, który chcę panu przedstawić i oczekuję odpowiedzi. - Po czym wypaliła: - Mogę równie dobrze powiedzieć to wprost. Chcę wyjść za mąż.

- Cóż - odrzekłem - to zupełnie normalne życzenie i chętnie pani pomogę. - Chcę wiedzieć, dlaczego to mi się nie udaje - ciągnęła. - Ile razy poznam jakiegoś mężczyznę, zaprzyjaźnię się z nim, zaraz okazuje się, że gdzieś przepadł i następna szansa minęła. A ja - dodała szczerze - nie jestem coraz młodsza. Prowadzi pan poradnię problemów osobistych, zajmuje się pan ludźmi, ma pan pewne doświadczenie, stawiam więc ten problem przed panem. Proszę mi powiedzieć, dlaczego nie mogę wyjść za mąż? Przyjrzałem się jej, zastanawiając się, czy jest osobą, do której można mówić wprost, gdyż pewne rzeczy musiały zostać powiedziane, jeśli na serio oczekiwała porady. W końcu uznałem, że jest osobą wystarczająco dużego formatu, by przełknąć lekarstwo niezbędne, aby mogła naprawić swoją osobowość. Powiedziałem więc:

- Dobrze, przeanalizujmy więc sytuację. Najwyraźniej ma pani nieprzeciętny umysł i osobowość, a także, jeśli wolno mi to powiedzieć, jest pani bardzo przystojną młodą damą.

Wszystko to było prawdą. Obsypałem ją wszystkimi pochwałami, jakie mogłem uczciwie wypowiedzieć, potem jednak dodałem:

- Myślę, że rozumiem, na czym polega pani problem. Zbesztala mnie pani za to, że spóźniłem się pięć minut na spotkanie. Była pani dla mnie naprawdę surowa. Czy kiedykolwiek przyszło pani do głowy, że taka postawa jest całkiem poważną wadą? Myślę, że mąż miałby naprawdę ciężkie życie, gdyby cały czas trzymała go pani tak krótko. Obawiam się, że nawet gdyby pani wyszła za mąż, pani życie małżeńskie nie byłoby udane. Miłość nie może rozwijać się pod panowaniem jednej osoby.

Następnie powiedziałem:

- Ma pani zwyczaj zaciskać usta w sposób, który zdradza skłonność do dominacji. Mogę pani powiedzieć, że przeciętny mężczyzna nie lubi, kiedy ktoś nad nim dominuje, przynajmniej nie tak, żeby o tym wiedział. - Dodałem jeszcze: - Myślę, że byłaby pani bardzo atrakcyjną osobą, gdyby pozbyła się pani tych twardych rysów na twarzy. Powinna pani mieć w sobie trochę miękkości, czułości, a pani twarz jest zbyt surowa.

Potem przyjrzałem się jej sukni, która wyglądała na kosztowną, ale nie układała się dobrze, i powiedziałem:

- To może niezupełnie moja działka i mam nadzieję, że to pani nie urazi, ale może mogłaby pani zrobić tak, żeby ta suknia wisała trochę lepiej. - Wiedziałem, że moje określenie było niezręczne, ale ona przyjęła je z humorem i roześmiała się głośno. Powiedziała:

- Używa pan osobliwych wyrażeń, ale rozumiem, o co chodzi. Zasugerowałem jeszcze:
- Może dobrze byłoby też ufrizować włosy. Są trochę niesforne. I mogłaby pani dodać odrobinę słodko pachnących perfum. Ale to, co jest naprawdę ważne, to nowe nastawienie, które zmieni wygląd pani twarzy, nadając jej ten nieuchwytny wyraz duchowej radości. Jestem pewien, że to wyzwoli w pani urok i piękno.

- No, naprawdę - wybuchnęła. - Nie spodziewałam się otrzymać takiego zestawu porad od duchownego.
- Spodziewam się, że nie - zachichotałem - ale w dzisiejszych czasach musimy się zajmować wszystkimi aspektami ludzkich problemów. Opowiedziałem jej następnie o pewnym starym profesorze, "Rollym" Walkerze, który uczył mnie na uniwersytecie Ohio Wesleyan. Mawiał on: "Bóg prowadzi salon piękności." Opowiadał, że niektóre dziewczęta podczas studiów były bardzo ładne, ale kiedy przyjeżdżały odwiedzić campus trzydzieści lat później, z ich urody niewiele zostawało. Księżycowo-różany urok młodości przemijał. Inne zaś w młodości były bardzo przeciętne, a powracały po trzydziestu latach jako piękne kobiety. "Na czym polegała różnica? - zapytywał. - Na twarzach tych drugich wypisane było piękno wewnętrzne, duchowe życie." - I dodawał: "Bóg prowadzi salon piękności."

Młoda dama zastanawiała się przez parę minut nad tym, co jej powiedziałem, po czym rzekła:

- Jest dużo prawdy w tym, co pan mówi. Spróbuję.

I tu jej silna osobowość okazała się przydatna. Rzeczywiście spróbowała. Minęło wiele lat i zapomniałem o niej. Aż kiedyś, w pewnym mieście, podeszła do mnie po prelekcji przeszliczna młoda pani z przystojnym mężczyzną i dziesięcioletnim chłopcem. Zapytała z uśmiechem: - I jak teraz wisi, pana zdaniem?

- Co jak wisi? - zapytałem, nie rozumiejąc.

- Moja suknia. Czy myśli pan, że dobrze wisi?

Całkiem osłupiały odpowiedziałem:

- Tak, wydaje mi się, że wisi świetnie, ale dlaczego pani pyta? - Czy pan mnie nie poznaje? - zapytała.

- Spotykam mnóstwo ludzi - powiedziałem. - Ale szczerze mówiąc, wydaje mi się, że nigdy dotąd pani nie widziałem.

Wówczas przypomniała mi o naszej rozmowie sprzed lat, którą tu opisałem. - Proszę, niech pan pozna mojego męża i synka. To, co pan mi powiedział, było absolutną prawdą - powiedziała poważnie. - Kiedy do pana przyszedłem, byłam najbardziej sfrustrowaną, nieszczęśliwą osobą, jaką można sobie wyobrazić, ale zastosowałam się do rad, które pan mi podsunął. I podziałały.

Potem odezwał się jej mąż. Powiedział:

- Nie ma i nigdy nie było słodszej osoby niż Mary.

Muszę przyznać, że rzeczywiście tak wyglądała. Najwyraźniej odwiedziła "salon piękności" Pana Boga.

Nie tylko stała się wewnętrznie miększa i łagodniejsza, lecz także wykorzystwała właściwie wspaniałą cechę, którą była obdarzona, mianowicie energię w dążeniu do celu. To doprowadziło ją do pragnienia zmiany własnej osobowości w taki sposób, żeby jej marzenia mogły się spełnić. Miała tę cechę, która pozwoliła jej wziąć się w garść i zastosować odpowiednie techniki duchowe; miała też głęboką i zarazem prostą wiarę, że to, czego pragnie jej serce jest możliwe do osiągnięcia przez twórcze, pozytywne działanie.

Recepta jest więc następująca: wiedzieć czego się chce; sprawdzić, czy jest to słuszne; zmienić się w taki sposób, żeby to, czego chcemy, mogło w naturalny sposób przyjść do nas, nie tracić wiary. Twórcza siła wiary stymuluje ten szczególny zbieg okoliczności, dzięki któremu życzenie może się spełnić.

Badacze dynamiki myślenia coraz lepiej zdają sobie sprawę z wartości nauk Jezusa, zwłaszcza takich prawd jak: "Według wiary waszej niech wam się stanie." (Ewangelia wg św. Mateusza 9, 29) Według twojej wiary w siebie, według twojej wiary w swoją pracę, według twojej wiary w Boga: tak daleko i nie dalej. Jeśli wierzysz w to, co robisz i w siebie, i w możliwości, jakie daje twój kraj, jeśli wierzysz w Boga i jeśli będziesz ciężko pracować, wkładając całe serce w swój wysiłek, - innymi słowy, jeśli "przerzucisz swoje serce przez drążek", możesz wznieść się na dowolnie wysokie miejsce, jakie sobie wymarzyłeś dla swojego życia, swojej służby, swoich dokonań. Zawsze kiedy masz przed sobą "drążek", przeszkodę, zatrzymaj się, zamknij oczy, wyobraź sobie wszystko, co jest ponad drążkiem, lecz nic z tego, co jest poniżej, po czym w wyobraźni rzuć "swoje serce" na drugą stronę i poczuj, jak spływa na ciebie wznosząca siła. Wierz, że doświadczasz tego przyływu mocy. Zdziwisz się, jak będzie wielka. Jeśli w głębi umysłu uzmysławiasz sobie to, co najlepsze, i uruchamiasz siłę wiary, otrzymasz to, co najlepsze.

Oczywiście, dążąc do tego, co najlepsze, trzeba wiedzieć, czego się chce od życia. Możesz osiągnąć cel, twoje marzenia mogą się spełnić, możesz dotrzeć, tam, gdzie chcesz - ale tylko wtedy, jeśli wiesz, jaki jest twój cel. Twoje oczekiwanie i spodziewanie się musi dotyczyć czegoś jasno określonego. Wielu ludzi do niczego nie dochodzi po prostu dlatego, że nie wiedzą, do czego chcą dojść. Nie mają wyraźnego, jasno wyznaczonego celu. Nie można spodziewać się najlepszego, jeśli myśl do tego nie dąży. Pewien dwudziestosześcioletni młodzieniec przyszedł do mnie po radę, ponieważ był niezadowolony ze swojej pracy. Był ambitny, chciał więcej znaczyć w życiu, chciał wiedzieć, jak poprawić swoją sytuację. Jego motywy wydawały się uczciwe i sensowne.

- A co by pan chciał osiągnąć? - zapytałem.

- Nie wiem dokładnie - powiedział z wahaniem. - Nigdy się nad tym nie zastanawiałem. Wiem tylko, że chcę osiągnąć więcej, niż mam teraz. - Co pan najlepiej umie? - zapytałem. - Jakie są pana główne zalety? - Nie wiem - odpowiedział - tego też nigdy nie przemyślałem. - Ale co by pan chciał robić, gdyby pan mógł wybierać? Co pan naprawdę chce robić? - pytałem uparcie.

- Nie potrafię powiedzieć - odpowiedział tępo. - Właściwie nie wiem, co chciałbym robić. Nigdy o tym nie myślałem. A pewnie powinienem. - Widzi pan - powiedziałem - chce pan ruszyć się z miejsca, w którym pan jest, i gdzieś dojść, ale nie wie pan, dokąd. Nie wie pan, co pan umie, ani co pan by chciał robić. Musi pan trochę uporządkować swoje myśli, zanim zacznie dążyć do jakichś osiągnięć.

To jest przyczyna niepowodzenia wielu osób. Nigdy do niczego nie dochodzą, bo mają mgliste pojęcie o tym, do czego chcą dojść, co chcą zrobić. Brak celu nie może prowadzić do celu.

Dokonałiśmy następnie gruntownej analizy osobowości, sprawdzając możliwości tego młodego człowieka, i odkryliśmy kilka cennych cech, o których nie wiedział, że je posiada. Potrzeba mu było jeszcze energii, która pchnęłaby go naprzód, nauczyliśmy więc go technik stosowanej wiary. Dziś jest na dobrej drodze do sukcesu. Wie, dokąd i jak chce dojść. Wie, co jest dla niego owym "najlepszym", spodziewa się to osiągnąć i osiągnie - nic go nie powstrzyma.

Zadałem redaktorowi naczelnemu dużego dziennika, człowiekowi o porywającej indywidualności pytanie:

- Jak został pan naczelnym tej ważnej gazety?

- Chciałem tego - odpowiedział po prostu.

- Czy to wszystko? - zapytałem. - Chciał pan zostać naczelnym dużego dziennika, więc pan nim jest?

- Może to nie jest zupełnie wszystko, ale po dużej części na tym to polegało. Uważam, że jeśli się chce do czegoś dojść, trzeba zdecydowanie określić, jaki jest ten cel. Trzeba być pewnym, że jest on słuszny. Następnie trzeba go odbić w swoim umyśle jak fotografię i utrzymywać go tam przez cały czas. Trzeba ciężko pracować, wierzyć, a myśl stanie się tak potężna, że sprowadzi sukces. Istnieje silna tendencja do stawania się tym, co umysł sobie wyobrazi, jeśli tylko trzyma się ten obraz dostatecznie mocno i jeśli cel jest słuszny.

Powiedziawszy to, redaktor wyjął z portfela zniszczoną, wytartą kartkę i powiedział:

- Ten cytat powtarzam każdego dnia. Stał się moją dominującą myślą. Przepisałem ów cytat i podaję go tutaj: "Człowiek, który polega na sobie, myśli pozytywnie, jest optymistą i podejmuje pracę z wiarą w sukces, działa jak magnes. Przyciąga ku sobie twórcze moce wszechświata." To fakt, że człowiek, który myśli optymistycznie i z pozytywnym poczuciem pewności siebie, działa rzeczywiście jak magnes i wyzwala siły, potrzebne mu do osiągnięcia celu. Zawsze więc spodziewaj się najlepszego. Nigdy nie myśl o najgorszym. Wyrzuć je ze swoich myśli. Niech w twojej głowie nie będzie ani jednej myśli o tym, że najgorsze może nastąpić. Unikaj jakiegokolwiek zastanawiania się nad najgorszym, ponieważ wszystko, co wpuścisz do swego umysłu, może tam urosnąć. Wpuszczaj więc najlepsze i tylko najlepsze. Odżywiaj je, koncentruj się na nim, uwypuklaj je, wyobrażaj je sobie, módl się o nie, otocz je wiarą ze wszystkich stron. Uczyni je swoją obsesją. Oczekuj najlepszego, a duchowa, twórcza moc umysłu, wspomagana mocą Boga, wytworzy najlepsze.

Możliwe, że teraz, czytając tę książkę, znajdujesz się w sytuacji, którą uważasz za najgorszą, i być może powiesz, że żadna ilość pozytywnego myślenia nie zmieni danej sytuacji. Tak jednak nie jest. Nawet jeśli jesteś na dnie, najlepsze istnieje potencjalnie w tobie. Musisz je tylko znaleźć, wyzwolić i podnieść się razem z nim. Wymaga to niewątpliwie odwagi i charakteru, ale głównym i najpotrzebniejszym czynnikiem jest wiara. Pielęgnuj wiarę, a znajdziesz też odwagę.

Pewną kobietę trudności życiowe zmusiły do podjęcia pracy, do której nie miała żadnego przygotowania, mianowicie akwizycji. Podjęła się obnośnej prezentacji i sprzedaży odkurzaczy. Była negatywnie nastawiona do siebie i do swojej pracy. "Nie wierzyła, że może to robić." "Wiedziała", że jej się nie uda. Bała się wejść do domu, nawet jeśli prezentacja była zamówiona. Była przekonana, że nie potrafi nic sprzedać. Nic więc dziwnego, że w rezultacie znaczna część jej spotkań z klientami kończyła się fiaskiem. Pewnego dnia zdarzyło się, że przyszła do kobiety, która odznaczała się większą niż przeciętna troską o innych. Tej właśnie klientce kobieta-akwizytor opowiedziała o wszystkich swoich porażkach i całej bezsilności. Tamta słuchała cierpliwie, po czym powiedziała: - Jeśli pani oczekuje porażki, znajdzie pani porażkę; jeśli jednak będzie pani oczekiwać sukcesu, jestem pewna, że odniesie pani sukces. - I dodała: - Dam pani formułę, która pani pomoże. Zmieni pani sposób myślenia, da pani nowe poczucie pewności i pomoże osiągać cele. Proszę powtarzać tę formułę przed każdą wizytą u klienta. Trzeba w nią wierzyć, a zadziwi się pani, ile może dla pani zdziałać. Oto ona: "Jeśli Bóg z nami, któż przeciw nam?" (List do Rzymian 8, 31) Żeby uczynić ją bardziej osobistą, proszę mówić „Jeśli Bóg ze mną, któż przeciw mnie?” Jeśli Bóg jest ze mną, wiem, że z Jego pomocą mogę sprzedać te odkurzacze. Bóg rozumie, że pani potrzebuje pomocy, żeby zapewnić utrzymanie i bezpieczeństwo swoim małym dzieciom i sobie. Przez praktykowanie metody, którą pani zalecam, otrzyma pani siłę, by uzyskać to, czego pani chce.

Akwizytorka nauczyła się stosować tę formułę. Zbliżając się do kolejnego domu spodziewała się dokonać transakcji, wyobrażała sobie tylko pozytywne, nie zaś negatywne efekty. W miarę stosowania tej zasady wzrastała w niej nowa odwaga, wiara, głębsza ufność we własne możliwości. Teraz twierdzi: "Bóg pomaga mi sprzedawać odkurzacze." Któż może temu zaprzeczyć? Czego umysł głęboko oczekuje, to się spełnia. Być może dzieje się tak dlatego, że na ogół oczekujemy, spodziewamy się tego, czego naprawdę pragniemy. Jeśli nie chce się czegoś wystarczająco mocno, by mocą dynamicznego pragnienia wytworzyć atmosferę sprzyjających czynników, to "coś" może nam się łatwo wymknąć. "Jeżeli całym sercem" - oto na czym polega sekret. "Jeżeli całym sercem", to znaczy, pełnią swojej osobowości sięgasz twórczo po to, czego pragniesz, to wtedy twoje dążenie nie pójdzie na marne.

Oto cztery słowa, w których zawiera się wielka prawda: siła wiary czyni cuda. Te cztery słowa pełne są dynamicznej, twórczej siły. Utrzymuj je w swojej świadomości. Pozwól im zapaść w podświadomość, a pomogą ci przezwyciężyć każdą trudność. Myśl o nich i powtarzaj je w nieskończoność. Powtarzaj je tak długo, aż twój umysł je zaakceptuje, aż będziesz w nie wierzyć: siła wiary czyni cuda.

Nie mam żadnych wątpliwości co do skuteczności tej idei, ponieważ widziałem jej działanie tak wiele razy, że mój entuzjazm dla siły wiary stał się bezgraniczny.

Możesz pokonać każdą przeszkodę. Możesz osiągnąć niezwykle rzeczy poprzez siłę wiary. A jak rozwinąć w sobie siłę wiary? Odpowiedź brzmi: trzeba nasycić swój umysł wielkimi słowami Biblii. Jeśli będziesz spędzać jedną godzinę dziennie na czytaniu Biblii i zapamiętywaniu jej fragmentów, by mogły

odmienić swoją osobowość, zmiana, która nastąpi zarówno w twojej osobowości, jak i sytuacji, będzie graniczyła z cudem.

Może tego dokonać nawet jeden jedyny fragment Biblii. Jedenasty rozdział Ewangelii według św. Marka wystarczy. Sekret znajdziesz w następujących słowach - a jest to jedna z najpotężniejszych formuł zawartych w Piśmie: "Miejcie wiarę w Boga (to jest pozytywne, czyż nie tak?) Zaprawdę powiadam wam: Kto powie tej górze (bardzo konkretnie!) Podnieś się i rzuć się w morze(r) (to znaczy poza zasięg wzroku - wszystko, co się wrzuci w morze, przepada na zawsze. Na dnie morza spoczywa Titanic. Pełno tam jest także innych statków. Ciśnij w morze stojącą ci na drodze przeszkodę, zwaną "górami"), a nie wątpi w duszy (dlaczego tekst używa słowa "dusza": chodzi o to, żeby nie wątpić w podświadomości, w swojej wewnętrznej istocie. To nie jest tak powierzchowne jak wątpliwość w świadomej części umysłu. Ta ostatnia może być całkiem normalna i rozsądna. Unikać należy głębokiego, leżącego u podstaw zwątpienia), lecz wierzy, że spełni się to, co mówi, tak mu się stanie." (Ewangelia wg św. Marka 11, 22 - 23)

To nie jest teoria, którą sobie wymyśliłem. Nauczają jej najbardziej godną zaufania książką, jaka znana jest ludziom. Pokolenie za pokoleniem, bez względu na postęp wiedzy i nauki, więcej ludzi czyta Biblię niż jakąkolwiek inną książkę. Ludzkość słusznie żywi do niej większe zaufanie niż do jakiegokolwiek innego tekstu, jaki kiedykolwiek napisano. I ta właśnie Księga mówi nam, że siła wiary działa cuda.

Jeśli niektórych ludzi nie spotyka nic wielkiego, to dlatego, że stosują siłę wiary nie dość konkretnie. Pismo mówi: "powiedz tej górze." Znaczący to, nie kieruj swoich wysiłków jednocześnie do wszystkich piętrzących się problemów, lecz zaatakuj jedną rzecz, która w tym momencie najbardziej daje ci się we znaki. Bądź konkretny. Zajmuj się swymi problemami stopniowo, po jednym.

W jaki sposób, jeśli czegoś chcesz, powinieneś dążyć do zdobycia tego? Najpierw zapytaj samego siebie: "Czy powinienem tego chcieć?" Wypróbuj to rzetelnie poprzez modlitwę, aby być pewnym, czy powinieneś chcieć tej rzeczy, czy powinieneś ją mieć. Jeśli na to pytanie możesz odpowiedzieć twierdząco, poproś Boga o to, czego chcesz, nie ociągając się. Jeśli zaś Bóg, który wie i widzi więcej niż ty, uzna, że nie powinieneś tego mieć, nie martw się - nie da ci tego. Lecz jeśli jest to coś właściwego, proś Go o to, a prosząc, nie wątp w sercu. Bądź też konkretny.

Tę zasadę ilustruje historia, jaką opowiedział mi pewien mój przyjaciel, przedsiębiorca ze Środkowego Zachodu. Jest on towarzyskim, uroczym człowiekiem, dużym ekstrawertykiem i wspaniałym chrześcijaninem. Jest nauczycielem religii w największej "klasie" w swoim stanie. W mieście, w którym mieszka jest najważniejszą osobą. Jest szefem fabryki zatrudniającej czterdzieści tysięcy ludzi.

Na jego biurku pełno jest książek o tematyce religijnej. Ma tam nawet niektóre moje kazania i broszury. Jego fabryka, jedna z największych w Stanach Zjednoczonych, produkuje lodówki.

Należy on do tych szorstkich, szczerych ludzi, którzy są zdolni do prawdziwej wiary. Wierzy, że Bóg jest z nim w jego biurze. Powiedział mi kiedyś:

- Nauczaj dużej wiary, nie jakiejś marnej, małej, rozwodnionej. Nie obawiaj się, że wiara jest nie dość naukowa. Ja jestem naukowcem. Co dzień posługuję się nauką w moim przedsiębiorstwie i, również co dzień, posługuję się Biblią. Biblia jest skuteczna. Wszystko, co w niej jest napisane, działa, jeśli się w to wierzy.

Kiedy został dyrektorem generalnym fabryki, w mieście szeptano: "Teraz kiedy pan ... został dyrektorem generalnym, będziemy musieli nosić ze sobą Biblię do pracy." Po kilku dniach wezwał do swojego biura niektórych spośród tych, którzy tak mówili i powiedział:

- Słyszałem, że chodzicie po mieście i mówicie, że teraz, kiedy jestem dyrektorem, będziecie musieli przynosić Biblię do pracy.

- Nie mieliśmy nic złego na myśli - powiedzieli, zmieszani. - Wiecie - powiedział dyrektor - to dobry pomysł. Ale nie chcę, żebyście taszczyli Biblię pod pachą. Przynoscie ją tu w swoich sercach i umysłach. Jeśli będziecie przychodzić z sercami i umysłami pełnymi wiary i dobrej woli, zobaczycie, jak będą szły interesy.

Kończąc swoją opowieść, mój przyjaciel rzekł:

- Trzeba mieć konkretny rodzaj wiary, taki, który poruszy tę konkretną górę.

Nagle zwrócił się do mnie:

- Czy kiedykolwiek dokuczał ci palec u nogi?

Trochę mnie to zdziwiło, ale zanim odpowiedziałem, on ciągnął dalej: - Kiedyś dokuczał mi palec u nogi i poszedłem z tym do lekarzy, tu w mieście. To świetni lekarze; powiedzieli, że nie widzą nic, co by było nie w porządku z tym palcem. Ale nie mieli racji, bo ciągle bolał. Poszedłem więc i kupiłem książkę o anatomii, i przeczytałem o palcach u nóg. To całkiem prosta konstrukcja. Tylko parę mięśni, więzadeł, i kości w środku. Wydawałoby się, że każdy, kto wie cokolwiek o takim palcu, powinien umieć go zreperować, ale nie mogłem znaleźć nikogo, kto zreperowałby mój palec, a bolał mnie przez cały czas. Usiadłem więc pewnego dnia i spojrzałem na niego. Potem powiedziałem: "Panie Boże, odsyłam ten palec do producenta. Ty go zrobisz. Ja robię lodówki i wiem wszystko, co można wiedzieć o lodówkach. Kiedy sprzedajemy lodówkę, udzielamy klientowi gwarancji. Jeśli lodówka nie działa jak trzeba i jeśli w serwisie nie potrafią jej naprawić, klient odsyła ją z powrotem do nas, a my ją naprawiamy, bo wiemy jak." I dalej powiedziałem: "Panie Boże, Ty zrobisz ten palec. Wyprodukowałeś go, a twoi fachowcy, lekarze, najwyraźniej nie umieją go naprawić; więc jeśli można, Panie Boże, chciałbym, żebyś go zreperował jak najszybciej, bo bardzo mi dokucza."

- I jak się teraz ma twój palec? - zapytałem.

- Idealnie - odpowiedział.

Może to niemądra historyjka; śmiałem się, kiedy ją opowiadał, ale jednocześnie prawie płakałem, bo widziałem wspaniały wyraz twarzy owego człowieka, kiedy relacjonował ten przykład konkretnej modlitwy. Bądź więc konkretny. Proś Boga o każdą słuszną rzecz, ale podobnie jak małe dziecko, nie wąp. Zwątpienie zamyka przepływ mocy. Wiara go otwiera. Siła wiary jest tak potężna, że nie ma nic, czego Bóg Wszechmogący nie mógłby zrobić dla nas, z nami lub przez nas, jeśli pozwolimy Jego mocy płynąć przez nasze umysły.

Powtarzaj więc te słowa; powtarzaj je i powtarzaj, aż utkwia głęboko w twoim umyśle, aż dotrą do twojego serca, aż zawładną twoją istotą: "Kto powie tej górze: "Podnieś się i rzuć się w morze, a nie wąpi w duszy, lecz wierzy, że spełni się to, co mówi, tak mu się stanie." (Ewangelia wg św. Marka 11, 23)

Kilka miesięcy temu podsunąłem te zasady swemu przyjacielowi, człowiekowi, który nieustannie spodziewa się najgorszego. Przed tą naszą rozmową nigdy wcześniej nie słyszałem, by mówił coś innego niż to, że wszystko pójdzie źle. Był negatywnie nastawiony wobec każdego przedsięwzięcia czy problemu. Wyrażał pełną niewiarę w zasady opisane w tym rozdziale i ofiarował się, że je wypróbuje, by dowiedzieć, że jestem w błędzie. Jest człowiekiem uczciwym, więc rzetelnie stosował te zasady w rozwiązaniu kilku spraw, a nawet notował wyniki. Robił to przez sześć miesięcy. Pod koniec tego okresu sam mi powiedział, że 85 procent tych spraw zakończyło się sukcesem.

- Przekonałem się teraz - powiedział - chociaż nigdy bym w to nie uwierzył, ale to ewidentny fakt: jeśli spodziewasz się najlepszego, otrzymujesz jakąś dziwną moc stwarzania takich okoliczności, które przynoszą upragnione skutki. Od dziś zmieniam swoje nastawienie i będę spodziewał się najlepszego, a nie najgorszego. Przeprowadzona przeze mnie próba dowodzi, że to nie wymyślona teoria, lecz naukowa metoda radzenia sobie z sytuacjami życiowymi.

Mógłbym jeszcze dodać, że nawet taki wysoki wynik (85 procent) można poprawić przez ćwiczenie. Ćwiczenie w sztuce oczekiwania jest równie ważne, jak w grze na instrumencie lub w golfa. Nikt nigdy nie osiągnął mistrzostwa w żadnej umiejętności inaczej, niż przez intensywne, wytrwałe i rozsądne ćwiczenia. Warto też zauważyć, że mój przyjaciel podchodził początkowo do tego eksperymentu z nieufnością, która musiała wpłynąć negatywnie na jego pierwsze wyniki.

Codziennie, stając wobec problemów stwarzanych przez życie, powtarzaj to wyznanie: "Wierzę, że Bóg daje mi siłę do osiągnięcia tego, czego naprawdę chcę."

Nigdy nie wspominaj o najgorszym. Nigdy o nim nie myśl. Wyrzuć je ze swojej świadomości. Co najmniej dziesięć razy każdego dnia powtarzaj to wyznanie: "Spodziewam się tego, co najlepsze i z Bożą pomocą osiągnę to." Gdy będziesz tak robić, twoje myśli zwrócą się ku najlepszemu i nabiorą zdolności jego realizacji. Ta praktyka skupi wszystkie twoje siły na dążeniu do najlepszego. Przyciągnie to, co najlepsze, do ciebie.

`tc

Rozdział 8.&

Nie wierzę w porażki

`tc

Jeśli myślisz o przegranej, zachęcam cię gorąco, byś pozbył się tych myśli, gdyż myśląc o porażce sprowadzasz ją na siebie. Przyjmij zasadę niewiary w porażki.

Chcę ci opowiedzieć o różnych ludziach, którzy z powodzeniem stosowali tę filozofię, i wyjaśnić techniki i formuły, którymi posługiwali się z dobrymi skutkami. Jeśli przeczytasz o tych zdarzeniach uważnie i z namysłem, i uwierzysz tak jak oni, a potem zaczniesz stosować te techniki w praktyce, to ty także będziesz mógł uniknąć porażek, które w tej chwili mogą ci się wydawać nieuniknione.

Mam nadzieję, że nie jesteś taki, jak pewien człowiek, o którym mi opowiadano. Nazywano go "wyszukiwaczem przeszkód", z tego powodu, że jeśli ktokolwiek przedstawił jakąkolwiek propozycję, jego umysł niezwłocznie zaczynał wynajdywać wszelkie możliwe przeszkody. Trafił jednak na godnego przeciwnika i odebrał nauczkę, która zmieniła jego negatywne nastawienie. A stało się to w następujący sposób.

Dyrektorzy jego firmy rozważali projekt, z którym, prócz możliwości sukcesu, wiązały się znaczne koszty i dość wyraźne ryzyko. W dyskusjach nad tym przedsięwzięciem "wyszukiwacz przeszkód" zawsze przybierał pozę uczonego (tego rodzaju ludzie zawsze tak robią, być może skrywając pod tą pozą uczucie niepewności) i mówił:

- Chwileczkę. Rozważmy wszystkie przeszkody, jakie tu wchodzi w grę. Inny pracownik, który odzywał się rzadko, ale był ogólnie szanowany za swoje zdolności i osiągnięcia, a także za charakter nie poddający się porażkom, odpowiedział pytaniem:

- Dlaczego pan zawsze przewiduje przeszkody w realizacji tego projektu, a nigdy jego możliwości?

- Dlatego - odrzekł "wyszukiwacz przeszkód" - że aby myśleć rozsądnie, trzeba być realistą, a jest faktem, że z tym projektem wiąże się szereg widocznych trudności. Jakie stanowisko zająłby pan wobec nich, jeśli wolno spytać?

Tamten odpowiedział bez wahania:

- Jakie stanowisko zająłbym wobec przeszkód? Usunął bym je, to wszystko, a potem o nich zapomniał.

- Łatwiej powiedzieć niż zrobić - odparł "wyszukiwacz przeszkód". - Mówi pan: usunąć i zapomnieć.

Czy ma pan jakiś specjalny sposób na usuwanie przeszkód i zapominanie o nich, którego my wszyscy nie odkryliśmy? Drugi mężczyzna uśmiechnął się i powiedział:

- Synu, całe życie spędziłem na usuwaniu przeszkód i nie spotkałem jeszcze takiej, która nie dałaby się usunąć, jeśli ma się dość wiary, charakteru i chęci do pracy. Skoro chcesz wiedzieć, jak to się robi, pokażę ci.

Sięgnął do kieszeni i wyciągnął portfel. W zafoliowane okienko na zdjęcia włożona była kartka, na której wypisano jakieś słowa. Pchnął portfel przez stół i powiedział:

- Masz, synu, przeczytaj to. To moja zasada. Tylko mi nie mów, że nie jest skuteczna. Wiem z doświadczenia, że jest.

"Wyszukiwacz przeszkód" wziął portfel i z dziwnym wyrazem twarzy odczytał po cichu tekst.

- Przeczytaj głośno - nalegał właściciel portfela.

A oto, co tamten przeczytał powolnym, pełnym wątpliwości głosem: "Wszystko mogę w Chrystusie, który mnie umacnia." (List do Filipian 4, 13) Właściciel portfela schował go z powrotem do kieszeni, po czym rzekł: - Długo żyję i miałem już do czynienia z wieloma trudnościami, ale w tych słowach jest siła - prawdziwa siła - za jej pomocą można usunąć każdą przeszkodę.

Powiedział to z przekonaniem i wszyscy wiedzieli, że mówił poważnie. Ta jego pewność połączona z tym, co wiadano o jego doświadczeniach, był bowiem szczególnym człowiekiem, który przezwyciężył wiele przeciwności, a także fakt, że nie miał w sobie nic z zarozumiałego świętoszka, wszystko to razem sprawiło, że jego słowa brzmiały przekonująco. W każdym razie nie było już więcej negatywnych uwag. Projekt został wdrożony i pomimo ryzyka i trudności, uwieńczony sukcesem.

Technika stosowana przez tego człowieka opiera się na podstawowym prawie dotyczącym przeciwności: nie wolno się ich bać. Trzeba się umacniać w wierze, że Bóg jest z nami i że z Nim mamy wystarczającą siłę, by sobie z problemami poradzić.

Pierwsza rzecz, jaką trzeba zrobić, natknąwszy się na przeszkodę, to stawić jej czoło; nie narzekać, nie jęczeć, lecz niezwłocznie ją zaatakować. Nie pełnij przez życie na czworakach, stale na pół pokonany. Staw czoło przeciwnościom; zrób coś z nimi. Przekonasz się, że nie mają nawet połowy tej siły, jaką im przypisujesz.

Przyjaciel z Anglii przysłał mi książkę Winstona Churchilla zatytułowaną "Maxims and Reflections" ("Maksymy i refleksje"). W książce tej Churchill opowiada o brytyjskim generale Tudorze, dowodzącym jedną z dywizji brytyjskiej Piątej Armii, która stawiała czoło potężnemu natarciu Niemców w marcu 1918 roku. Jego szanse były nikłe, ale generał wiedział, jak postąpić w obliczu przeciwności, która wydawała się niewzruszona i niepokonana. Jego metoda była nieskomplikowana. Po prostu stał i pozwolił, by przeszkoda rozbiła się o niego; w ten sposób ją pokonał.

A oto, co Churchill powiedział o generale Tudorze. To zdanie wielkie i pełne mocy: "Tudor robił na mnie wrażenie stalowego kołka wbitego w zamrzniętą ziemię: nie do ruszenia."

Generał Tudor wiedział, jak stawić czoło przeciwnościom. Po prostu trzeba im stawić czoło, to wszystko; nie ustępować; w końcu trudności się załamają. Coś musi się złamać; zatem jeśli nie ty, to one.

Możesz tego dokonać, jeśli masz wiarę, wiarę w Boga i w siebie. Wiara jest główną siłą, której potrzebujesz, i ona wystarcza, a właściwie więcej niż wystarcza.

Posługuj się formułą, którą zaproponował ów biznesmen, a rozwiniesz w sobie ten nowy gatunek potężnej wiary w Boga i w siebie. Nauczysz się znać siebie, swoje możliwości, swoją siłę. W takim stopniu, w jakim twoje nastawienie zmieni się z negatywnego na pozytywne, tak dalece będziesz panem sytuacji. I będziesz mógł wówczas w każdych okolicznościach powiedzieć z przekonaniem: "Nie wierzę w przegraną".

Weźmy na przykład historię Gonzalesa, który kilka lat temu po zacieklej walce wygrał ogólnokrajowe mistrzostwa w tenisie. Przedtem był praktycznie nieznan, a przed samym turniejem nie mógł też, z powodu deszczów, wystarczająco dużo trenować. Sprawozdawca sportowy stołecznego dziennika, analizując grę Gonzalesa, zauważył kilka błędów technicznych i wyraził opinię, że widział większych mistrzów, mimo to pochwalił Gonzalesa za wspaniały serwis i umiejętny wolej. Jednak tym, co przesądziło o jego zwycięstwie, była zdaniem sprawozdawcy wytrzymałość zawodnika oraz fakt, że "zmiennie koleje gry nie odbierały mu odwagi i zapału".

To jedno z najsztubtelniejszych zdań, jakie kiedykolwiek przeczytałem w sprawozdaniu sportowym: "zmiennie koleje gry nie odbierały mu odwagi i zapału."

Znaczy to, że wówczas, gdy szala zwycięstwa przechylała się na stronę przeciwnika, nie dawał się ogarnąć zwątpieniu i negatywnym myślom, które odebrałyby mu siłę potrzebną do zwycięstwa. Ta cecha umysłowa i duchowa uczyniła go championem. Potrafił stawić czoło przeciwnościom i przewycięzać je.

Wiara daje wytrzymałość. Ma w sobie siłę, która utrzymuje człowieka na nogach, kiedy jest ciężko. Każdy może sobie dać radę, kiedy jest łatwo, ale żeby wytrwać i walczyć wtedy, kiedy wydaje się, że wszystko sprzysięgło się przeciw nam, do tego potrzeba czegoś specjalnego. To wielki sekret, sekret zachowywania "odwagi i zapału w zmiennych kolejach gry."

Ktoś może powiedzieć: "Nie zna pan mojego położenia. Jestem w innej sytuacji niż wszyscy pozostali, upadłem tak nisko, jak tylko człowiek może upaść."

W takim przypadku jesteś szczęściarzem, bo jeśli upadłeś tak nisko, jak to tylko możliwe, nie możesz już upaść niżej. Z tego miejsca prowadzi tylko jedna droga: do góry. Sytuacja jest zatem całkiem zachęcająca. Przestrzegam przed twierdzeniem, że jest się w takiej sytuacji, w jakiej nikt jeszcze nie był. Nie ma takich sytuacji.

Praktycznie rzecz ujmując, istnieje zaledwie kilka scenariuszy ludzkich historii i wszystkie one zostały już kiedyś odegrane. To fakt, o którym nigdy nie należy zapominać: byli już ludzie, którzy przewyciężyli każdą trudną sytuację, jaką można sobie wyobrazić, nawet tę, w której ty się teraz znajdujesz i która wydaje ci się beznadziejna. Taka właśnie wydawała się też i innym, a jednak znaleźli wyjście, drogę wzwyż, ścieżkę na drugą stronę.

Jednym z najbardziej budujących przykładów jest historia Amosa Parrisha, który dwa razy w roku prowadzi w Wielkiej Sali Balowej hotelu Waldorf Astoria spotkania dla kadry kierowniczej czołowych domów handlowych. Podczas tych kilkusetosobowych spotkań pan Parrish udziela handlowcom i ich współpracownikom porad dotyczących trendów ekonomicznych, towarów, metod sprzedaży i innych zagadnień istotnych dla ich pracy. Uczestniczyłem w kilku takich spotkaniach i jestem przekonany, że najcenniejsze, co pan Parrish przekazuje swoim słuchaczom, to odwaga i pozytywne myślenie, głęboka wiara w samego siebie oraz przekonanie, że można przezwyciężyć wszelkie trudności.

On sam wydaje się żywym przykładem filozofii, którą głosi. Jako chłopiec był chorowity. Co więcej, jękał się. Był wrażliwy i cierpiał na kompleks niższości. Jego stan zdrowia był tak zły, iż uważano, że nie będzie długo żył. Jednak pewnego dnia doświadczył duchowego przebudzenia. Jego umysł rozjaśnił się wiarą i od tej pory wiedział, że z pomocą Boga oraz wykorzystując własne siły może odnieść sukces.

Wpadł na oryginalny pomysł usług dla ludzi interesu; cenią je oni tak wysoko, że są skłonni dużo zapłacić dwa razy do roku za uczestnictwo w dwudniowej sesji, którą kieruje mądrość, rozeznanie w interesach i natchnienie Amosa Parrisha. Jest to dla mnie wzruszające doświadczenie siedzieć w wielkim tłumie w hotelowej sali balowej i słuchać, jak "A. P.", jak go pieszczotliwie nazywają, mówi do tych wszystkich ważnych ludzi interesu o pozytywnym myśleniu.

Czasami wada wymowy sprawia mu ogromne trudności, ale nigdy się nie zniechęca. Mówi o tym otwarcie i z poczuciem humoru. Pewnego dnia, na przykład, usiłował powiedzieć "cadillac". Próbował kilka razy i nie wychodziło mu, wreszcie po dużym wysiłku udało się. Zaraz to skomentował: "Nie mogę nawet powiedzieć c-c-c-cadillac, a co dopiero go kupić!" Publiczność roześmiała się gromko, ale zauważyłem, że patrzą na niego z wyrazem serdeczności. Ze spotkań z nim każdy wychodzi z przekonaniem, że on także może ze swoich obciążeń uczynić walory.

Powtarzam raz jeszcze, nie ma trudności, której nie można by pokonać. Pewien mądry Murzyn o filozoficznym usposobieniu powiedział mi kiedyś: "Jak wydstaję się z kłopotu? Najpierw próbuję go obejść dookoła; jeśli nie mogę go obejść, próbuję przedostać się dołem; jeśli nie mogę przedostać się dołem, próbuję przeleźć górą; a jeśli nie mogę przeleźć górą, brnę prosto przez środek." - Po czym dodał: "Bóg i ja brniemy prosto przez środek." Potraktuj poważnie formułę stosowaną przez biznesmena, o którym była mowa wcześniej w tym rozdziale. Teraz przestań na chwilę czytać i powtórz ją sobie pięć razy, za każdym razem dodając na końcu to wyznanie: "Wierzę w to." A oto raz jeszcze ta formuła: "Wszystko mogę w Chrystusie, który mnie umacnia." (List do Filipian 4, 13) Powtarzaj ją codziennie pięć razy, a wyzwoli w twoim umyśle niezwykłą siłę.

Podświadomość, która zawsze sprzeciwia się zmianom, może powiedzieć do ciebie: "nie wierzysz w nic podobnego." Ale pamiętaj, że twoja podświadomość jest w pewnym sensie jednym z największych kłamców, jacy w ogóle istnieją. Przyjmuje, potwierdza i wysyła z powrotem do ciebie twoje własne błędy dotyczące się twoich możliwości. Wytworzyłeś w swojej podświadomości negatywne nastawienie i teraz ona zwraca ci ten błąd. Zaatakuj więc swoją podświadomość, powiedz jej: "Słuchaj no, wierzę w to. Będę się przy tym upierać." Jeśli będziesz przemawiać do swojej podświadomości w sposób zdecydowany, po pewnym czasie przekonasz ją. Między innymi dlatego, że teraz już karmisz ją pozytywnymi myślami. Innymi słowy, wreszcie mówisz jej prawdę. Po jakimś czasie twoja podświadomość zacznie odsyłać ci tę samą prawdę, mianowicie, że nie ma takich trudności, jakich nie mógłbyś przezwyciężyć przy pomocy Jezusa Chrystusa.

Skutecznym sposobem kształtowania pozytywnego charakteru podświadomości jest pozbycie się pewnych określeń, używanych w myśli i w mowie, które można by nazwać "negatywnymi drobnostkami". Owe "negatywne drobnostki" zaśmiecają rozmowy większości przeciętnych ludzi i, choć każda z nich wydaje się sama w sobie mało ważna, ich połączone działanie wywołuje negatywny stan umysłu. Kiedy po raz pierwszy pomyślałem o istnieniu "negatywnych drobnostek" i zacząłem analizować swoje własne nawyki, byłem wstrząśnięty tym, co odkryłem. Stwierdziłem, że mówię takie rzeczy jak: "Obawiam się, że się spóźnię" albo "Ciekawe, czy złapię gumę", albo "Chyba nie umiem tego zrobić", albo "W życiu się nie uporam z całą tą pracą. Tyle jest do zrobienia." Jeśli coś mi się nie udawało, mawiałem: "A czego można się było spodziewać?" A widząc kilka chmur na niebie oznajmiałem ponuro: "Wiedziałem, że będzie padać."

Są to rzeczywiście drobnostki, a istotna myśl ma potężniejsze działanie od drobnej, ale nie należy też zapominać, że "ziarnko do ziarnka..." Jeśli twoje rozmowy zaśmieca mnóstwo "negatywnych drobnostek", to przesączają się one do twego umysłu. Kumulują się, rosną w siłę i zanim się obejrzyysz, przestają być drobnostkami. Postanowiłem więc wziąć się za "negatywne drobnostki" i wykorzystać je ze swoich rozmów. Stwierdziłem, że najlepszy sposób, by się ich pozbyć, to rozmyślnie mówić na każdy temat coś pozytywnego. Kiedy nieustannie stwierdzasz, że wszystko się powiedzie, że potrafisz wykonać jakąś pracę, że nie złapiesz gumy, że zdążysz na czas - poprzez samo mówienie o pomyślnych zdarzeniach uruchamiasz prawo pozytywnych skutków i dobrych wyników. Wszystko się rzeczywiście udaje. Na tablicy przy szosie przeczytałem następującą reklamę oleju silnikowego: "Czysty silnik daje moc." Podobnie daje moc czysty umysł, czyli inaczej, umysł wolny od negatywnych myśli jest źródłem wszystkiego, co pozytywne. Przepłucz więc swoje myśli, pamiętając o tym, że czysty umysł, tak samo jak czysty silnik, wytwarza moc.

By zatem pokonać przeszkody i żyć zgodnie z filozofią niewiary w przegraną, pielęgnuj w głębi świadomości pozytywny model myślenia. To, jak sobie radzimy z przeszkodami, zależy wprost od naszego nastawienia psychicznego. W gruncie rzeczy większość przeszkód ma charakter psychiczny. - O, nie - sprzeciwi się może jakiś Czytelnik. - Przeszkody, na które ja się natykam, nie są psychiczne, tylko prawdziwe.

Możliwe, lecz twoje nastawienie do nich jest nastawieniem psychicznym. Wynika ono z myślenia, a od tego, co myślisz o przeszkodach, zależy, co z nimi robisz. Jeśli będziesz psychicznie przygotowany na to, że nie potrafisz usunąć jakiejś przeszkody, nie usuniesz jej. Jeśli jednak będziesz przekonany, że jest szansa na jej usunięcie, to jakkolwiek wątpliwa będzie ta pozytywna myśl, od momentu, kiedy ją powziąłeś, zacznie się proces prowadzący ostatecznie do przezwyciężenia tej przeszkody. Jeśli coś od dawna ciąży nad tobą, to zapewne dlatego, że od tygodni, miesięcy, a może od lat powtarzasz sobie, że nic nie możesz z tym zrobić. Tak wmawiałeś sobie tę niemożność, że twój umysł stopniowo zaakceptował to, przy czym się upierałeś. A skoro twój umysł jest o tym przekonany, to ta niemożność jest dla ciebie faktem, bowiem jak myślisz, taki jesteś. Kiedy jednak spróbujesz zastosować tę nową, twórczą ideę: "Wszystko mogę w Chrystusie", nabierzesz też nowego nastawienia psychicznego. Wzmacniaj to pozytywne myślenie, aby w końcu przekonać własną świadomość, że możesz podoląć trudnościom. Kiedy wreszcie twój umysł będzie o tym przekonany, zaczną się dziać zdumiewające rzeczy. Odkryjesz nagle, że masz w sobie siłę, o jaką się nigdy nie podejrzewałeś.

Grałem kiedyś w golfa z człowiekiem, który był nie tylko świetnym graczem, ale także filozofem. W trakcie naszej wędrowki po polu golfowym sama gra inspirowała go do formułowania głębokich mądrości. Za jedną z nich pozostaną mu na zawsze wdzięczny.

Uderzyłem piłkę tak, że poleciała na "niestrzyżoną", wysoką trawę. Podeszedłszy do niej, powiedziałem z niejakim przerażeniem: - No, popatrz tylko. Wpadła w dziką trawę. Paskudne położenie. Ciężko będzie się stąd wydostać.

Mój przyjaciel uśmiechnął się i powiedział:

- Czy nie napisałeś przypadkiem paru książek o pozytywnym myśleniu? Nieco zakłopotany przyznałem, że to prawda.

- Nie myślałbym tak negatywnie o tym położeniu - powiedział. - Czy sądzisz, że mógłbyś dobrze uderzyć, gdyby ta piłka leżała na równym terenie i na strzyżonej trawie?

Odparłem, że chyba tak.

- A dlaczego - ciągnął dalej - uważasz, że stamtąd byłoby łatwiej niż stąd?

- Dlatego - odpowiedziałem - że trawa jest tam niska i piłka w niej nie grzęźnie.

Wtedy zrobił coś szczególnego.

- Stańmy na czworakach - zaproponował - i przyjrzyjmy się dobrze sytuacji. Zobaczmy dokładnie, jak ta piłka leży.

Stanęliśmy więc na czworakach i on powiedział:

- Zauważ, że względna wysokość piłki jest w tym miejscu mniej więcej taka sama, jaka byłaby na otwartym terenie; jedyna różnica to ta, że nad nią jest pięć czy sześć cali trawy.

Potem zrobił coś jeszcze osobliwszego.

- Zobacz, jaka jest ta trawa - powiedział, wrywając źdźbło i podając mi je. - Pogryź ją.

Pogryzłem, a on zapytał: - Prawda, że miękka?

- Rzeczywiście - odpowiedziałem - to bardzo miękka trawa. - Widzisz - ciągnął - swobodny zamach metalowym kijem nr 5 przejdzie przez tę trawę jak nóż. - I wtedy wypowiedział to zdanie, które będę pamiętał, póki żyję, a mam nadzieję, że Ty, Czytelniku, także je zapamiętasz.

- Paskudne położenie istnieje tylko w umyśle. Innymi słowy, jest paskudne, ponieważ ty tak uważasz. W swoim umyśle rozstrzygnąłeś, że tu oto jest przeszkoda, która przysporzy ci trudności. A siła do pokonania tej przeszkody jest również w twoim umyśle. Jeśli wyobrazisz sobie siebie wybijającego tę piłkę z niestrzyżonej trawy, jeśli będziesz w to wierzyć, twój umysł nada mięśniom giętkość, siłę i rytm, i będziesz tak manipulował kijem, że piłka wyfrunie stamtąd przepięknym łukiem. Musisz tylko patrzeć na piłkę i mówić sobie, że wybijesz ją z tej trawy pięknym uderzeniem. Pozbądź się sztywności i napięcia. Uderzaj z radością i mocą. Pamiętaj, paskudne położenie istnieje tylko w umyśle.

Do dziś pamiętam ten dreszcz, to poczucie mocy i zachwytu, gdy czysty strzał skierował piłkę na brzeg trawnika.

To bardzo istotna rzecz do zapamiętania, jeśli chodzi o trudne problemy: "paskudne położenie istnieje tylko w umyśle."

Przeszkody oczywiście istnieją, nie są tylko wytworem wyobraźni, ale też nie są tak trudne do pokonania, jak się wydają. Twoje nastawienie psychiczne jest najważniejszym czynnikiem. Wierz, że Bóg Wszechmogący napełnił cię siłą, dzięki której możesz się wydostać z paskudnego położenia. Zapewnij sam siebie, że dzięki tej sile możesz zrobić wszystko, co trzeba zrobić. Uwierz, że ta siła uwalnia cię od napięcia, że płynie przez ciebie. Uwierz w to, a pojawi się uczucie zwycięstwa. Spójrz raz jeszcze na przeszkodę, którą tak się przejmowałeś. Zobaczysz, że nie jest tak straszna, jak się wydawało. Powiedz sobie: "Myślę o zwycięstwie - osiągam zwycięstwo." Zapamiętaj tę formułę. Zapisz ją na kawałku papieru, włóż do portfela, naklej na lustrze, przed którym się golisz, przyczep nad zlewem w kuchni, połóż sobie na biurku - patrz na nią, aż jej prawda zapadnie ci głęboko w świadomość, aż przeniknie całe twoje nastawienie psychiczne, aż stanie się pozytywną obsesją: "Wszystko mogę w Chrystusie, który mnie umacnia".

Przedsięwzięcie, które może się wydawać trudne do zrealizowania, jest trudne lub łatwe w zależności od tego, jak o nim myślimy. Można powiedzieć, że na sposób myślenia Amerykanów istotny wpływ wywarło trzech ludzi: Emerson, Thoreau i William James. (Ralph Waldo Emerson (1803 - 1882) i Henry Dawid Thoreau (1817 - 1862) - amerykańscy pisarze i myśliciele, współtwórcy i najwybitniejsi przedstawiciele transcendentalizmu - amerykańskiej odmiany filozofii romantycznej. William James (1842 - 1910) - amerykański psycholog, pedagog i filozof, twórca doktryny, będącej oryginalnym przetworzeniem zasad pragmatyzmu, według której wiedza ma wartość tylko o tyle, o ile jest przydatna jednostce do kierowania własnym losem i osiągnięcia udanego życia.) Nawet dziś jeszcze, jeśli przeanalizujemy "amerykańskiego ducha", widać wyraźnie, że nauki tych trzech myślicieli przyczyniły się wspólnie do stworzenia tego szczególnego amerykańskiego geniuszu, który nie poddaje się przeciwnościom i z niebywałą skutecznością osiąga "niemożliwe".

Podstawowa doktryna Emersona mówi, że moc Boska może dotknąć człowieka, jego osobowości i wyzwolić w niej wielkość. William James podkreślał, że najważniejszym czynnikiem każdego przedsięwzięcia jest wiara. A Thoreau uświadomił nam, że sekret powodzenia polega na tym, by utrzymywać w umyśle obraz pomyślnego zakończenia sprawy.

Jeszcze jeden mądry Amerykanin to Thomas Jefferson który, podobnie jak Franklin narzucił sobie pewien system zasad. Franklin miał tych zasad trzynaście, Jefferson tylko dziesięć. Jedną z zasad tego ostatniego brzmiała: "Zawsze chwytaj każdą rzecz od gładkiego końca." To znaczy, zabieraj się do pracy czy do walki z problemem w taki sposób, by napotkać najmniejszy opór. W mechanice opór wywołany jest przez tarcie, które trzeba przezwyciężyć lub zredukować. Negatywne nastawienie również wywołuje tarcie, opór.

Natomiast pozytywne podejście to właśnie metoda "gładkiego końca". Pozostaje ona w harmonii z biegiem wszechświata. Nie tylko napotyka mniejszy opór, ale wręcz stymuluje pomocne siły. Stosowanie

tej filozofii w każdej sytuacji umożliwi ci uzyskiwanie dobrych rezultatów tam, gdzie w innym przypadku poniósł byś porażkę.

Oto przykład. Pewna kobieta przysłała do naszej poradni swego piętnastoletniego syna. Powiedziała, że chce, abyśmy go "doprowadzili do porządku". Irytowało ją niezmiernie, że chłopiec nie mógł uzyskać w szkole lepszych ocen niż trójki z żadnego przedmiotu.

- Ten chłopiec ma potencjalnie wybitny umysł - oznajmiła z dumą. - Skąd pani wie, że ma wybitny umysł? - zapytałem.

- Bo jest moim synem - odrzekła. - A ja ukończyłam studia magna cum laude.

Chłopiec wszedł z ponurą miną, więc spytałem go:

- Jaki masz kłopot, synu?

- Nie wiem. Matka mnie tu przysłała.

- Widzę, że nie roznosi cię entuzjazm - zauważyłem. - Twoja matka powiada, że masz same trójki.

- Tak - odpowiedział - nigdy nie dostaję więcej. Ale to jeszcze nie jest najgorsze. Mam i gorsze stopnie.

- Jak myślisz, synu, czy jesteś inteligentny? - zapytałem. - Mama mówi, że tak. Ja nie wiem. Myślę, że jestem strasznie głupi. Panie doktorze - dodał z przejęciem - ja się uczę. W domu czytam to, co jest zadane raz, potem zamykam książkę i próbuję to sobie przypomnieć. Robię tak trzy razy, a potem myślę, że skoro po trzech razach tego nie umiem, to chyba nigdy się nie nauczę. Idąc do szkoły myślę, że może coś pamiętam, ale gdy nauczyciel mnie wywołuje, zupełnie nic nie mogę sobie przypomnieć. Potem przychodzą egzaminy, a ja tylko siedzę i robi mi się gorąco i zimno, i nie wiem, jak odpowiedzieć na pytania. Nie wiem, czemu. Moja matka była prymuską. Widać, ja jestem inny.

Ten negatywny model myślenia, połączony z poczuciem niższości stymulowanym przez postawę matki, w oczywisty sposób go obezwładniał. Jego umysł zamarł. Matka nigdy mu nie powiedziała, że można chodzić do szkoły i uczyć się dla wspaniałej radości zdobywania wiedzy. Nie była dostatecznie mądra, by zachęcić go do współzawodnictwa z samym sobą, zamiast z innymi. I niezmiennie upierała się, aby powiełał jej szkolne sukcesy. Nic dziwnego, że pod taką presją jego umysł był sparaliżowany.

Dałem mu kilka rad, które okazały się przydatne:

- Zanim zaczniesz się uczyć, zatrzymaj się na chwilę i pomódl się w ten sposób: "Boże, wiem, że mam sprawny umysł i mogę się nauczyć." Potem odpręż się i przeczytaj to, co jest w książce, bez napięcia. Wyobraź sobie, że czytasz jakąś historyjkę. Nie czytaj dwa razy, chyba że masz na to ochotę. Po prostu uwierz, że nauczyłeś się przy pierwszym czytaniu. Wyobraź sobie plastycznie, jak wiedza wsiąka w ciebie i kiełkuje. Następnego dnia rano, idąc do szkoły, powiedz sobie: "Mam wspaniałą matkę. Jest bardzo ładna i miła, ale musiała być strasznym kujonem, żeby dostawać te wszystkie dobre stopnie. A kto by chciał być strasznym kujonem? Nie potrzebuję być żadnym magna cum laude. Chcę tylko przyzwoicie skończyć szkołę. W klasie, kiedy nauczyciel cię wywoła, pomódl się prędko, zanim zaczniesz odpowiadać. Uwierz, że Bóg pomoże ci odpowiedzieć. Gdy będziesz zdawał egzamin, módl się, utwierdzając się w przekonaniu, że Bóg wyzwala twój umysł i że są ci dane prawidłowe odpowiedzi.

Chłopiec postąpił zgodnie z tymi zaleceniami, i jak sądzicie, jakie stopnie miał w następnym semestrze? Czwórki z plusem! Jestem przekonany, że odkrywszy zdumiewającą skuteczność filozofii niewiary w przegraną, będzie teraz stosował siłę pozytywnego myślenia we wszystkich swych poczynaniach w życiu.

Mógłbym przytoczyć tak wiele przykładów na to, w jaki sposób życie ludzi zmieniło się dzięki tym metodom, że ta książka rozrosła by się do nieporęcznych rozmiarów. Co więcej, te przykłady nie są ani trochę teoretyczne, lecz przeciwnie, to konkretne zdarzenia i doświadczenia z codziennego życia. Moja skrzynka pocztowa jest codziennie dosłownie wypchana świadectwami przysyłanymi przez ludzi, którzy usłyszawszy lub przeczytawszy moje relacje o zwycięskich doświadczeniach życiowych innych osób, zapragnęli opowiedzieć o podobnych zdarzeniach we własnym życiu. Taki właśnie list dostałem od pewnego pana, który opowiada o swoim ojcu. Znam kilka osób, które zastosowały sposób opisany w tym liście i osiągnęły zadziwiające wyniki.

"Mój ojciec był komiwojażerem. Raz sprzedawał meble, innym razem narzędzia, to znów wyroby ze skóry. Co roku co innego. Nieraz słyszałem, jak zapewniał mamę, że skończy już z papeteriami czy lampkami, czy czym tam akurat handlował. Od następnego roku wszystko miało się zmienić; mieliśmy

się znaleźć na równej drodze. Mówił, że ma okazję związać się z firmą, która produkuje coś, co samo się sprzedaje. Zawsze było tak samo. Ojciec nigdy nie handlował towarem, który by się sprzedawał. Zawsze był spięty, zawsze przestraszony, niepewny siebie, zawsze pogwizdywał w ciemności. Pewnego dnia kolega-komivojazer dał ojcu tekst, krótkiej trzyzdaniowej modlitwy. Poradził mu, żeby odmawiał ją tuż przed wejściem do klienta. Ojciec spróbował i efekty graniczyły z cudem. W pierwszym tygodniu sprzedał swój towar u 85 procent klientów, a w następnych tygodniach wyniki były równie imponujące. Czasami dochodziły aż do 95 procent, a przez szesnaście kolejnych tygodni ojciec sprzedawał u każdego bez wyjątku klienta, którego odwiedził.

Ojciec dał tę modlitwę kilku innym akwizytorom i we wszystkich przypadkach przyniosła oszałamiające rezultaty.

Modlitwa ta brzmiała następująco:

"Wierzę, że zawsze prowadzi mnie Boska Opatrzność. Wierzę, że zawsze skrucę we właściwą drogę. Wierzę, że Bóg zawsze uczyni drogę tam, gdzie jej nie ma."

Szef małej firmy, który miał wiele trudności przy zakładaniu i rozkręcaniu swojego interesu, powiedział mi, że ogromnie mu pomogła pewna metoda, którą wymyślił. Kłopoty sprawiała mu jego własna tendencja do rozdmuchiwania niewielkich trudności do rozmiarów nieprzewycięzonych przeszkód. Wiedział, że podchodzi do problemów z defetystycznym nastawieniem, ale miał dość zdrowego rozsądku, by zdawać sobie sprawę, że owe przeszkody nie są naprawdę tak trudne, jak mu się wydaje. Kiedy mi o tym opowiadał, zastanawiałem się, czy nie cierpiał na osobliwą dolegliwość psychiczną znaną jako chęć porażki.

Poradził sobie z tym w sposób, który odmienił jego nastawienie psychiczne, co po pewnym czasie wywarło też znaczący wpływ na stan jego interesów. Postawił mianowicie na swoim biurku duży drucziany kosz. Na kartce przytwierdzonej do kosza były wypisane drukowanymi literami następujące słowa: "Z Bogiem wszystko jest możliwe." Kiedy pojawiał się problem, a dawne przyzwyczajenie kazało mu go wyolbrzymiać, człowiek ów wrzucał dotyczący tej sprawy dokument do kosza z napisem "Z Bogiem wszystko jest możliwe" i zostawiał go tam na dzień lub dwa.

- To dziwne, ale po wyjęciu z kosza żaden problem nie wydawał się już trudny.

To działanie było teatralnym przedstawieniem aktu złożenia sprawy w ręce Boga. Dzięki temu otrzymywał siłę, by zająć się problemem normalnie, a zatem skutecznie.

Kończąc ten rozdział powtórz, proszę, głośno te słowa: "Nie wierzę w porażki." Powtarzaj to wyznanie, aż zawarta w nim idea zdominuje twoje podświadome nastawienie.

`tc

Rozdział 9.&

Jak przełamać nawyk

denerwowania się

`tc

Nie musisz być ofiarą zmartwienia i zdenerwowania. Jeśli sprowadzić zdenerwowanie do najprostszej postaci, czym ono jest? Po prostu niezdrowym i niszczącym nawykiem psychicznym. Nikt się z nim nie rodzi. Jest nabyty. A skoro każdy nawyk i każde nabyte nastawienie można zmienić, możesz się pozbyć zdenerwowania. Ponieważ zasadniczą częścią tego procesu eliminacji jest bezpośrednie działanie zaczepne, istnieje tylko jeden właściwy moment na przypuszczenie skutecznego ataku na zdenerwowanie: teraz. Zaczniemy więc natychmiast przełamywać nasz nawyk denerwowania się.

Dlaczego trzeba traktować problem martwienia się i niepokojenia tak poważnie? Przyczynę wyraził bardzo jasno wybitny psychiatra, dr Smiley Blanton: "Denerwowanie się to zaraza naszych czasów."

Pewien sławny psycholog twierdzi, że "strach jest najbardziej dezintegrującym wrogiem osobowości człowieka", a znany lekarz dodaje, że "zmartwienie i niepokój to najbardziej nieuchwytny i niszczący z ludzkich schorzeń." Inny lekarz twierdzi, że tysiące ludzi chorują z powodu "spiętrzenia niepokoju". Ludzie ci nie potrafili się pozbyć lęków, które zwróciły się do wewnątrz, atakując zarówno osobowość, jak i ciało, i powodując rozmaite niedomagania. O destruktywnym charakterze denerwowania się

przypomina nam pochodzenie angielskiego słowa "worry" (martwić się, trapić, niepokoić) od starego anglosaskiego słowa oznaczającego "dusić". Gdyby ktoś chwycił cię za gardło i mocno ścisnął, odcinając przepływ żywotnych sił, byłoby to dramatycznym przedstawieniem tego, co sam ze sobą robisz przez długotrwałe, nawykowe zamartwianie się i denerwowanie. Mówi się, że zamartwienia i niepokój są jednym z czynników wywołujących artretyzm. Lekarze, którzy analizowali przyczyny tego rozpowszechnionego schorzenia, potwierdzają, że u pacjentów cierpiących na artretyzm stwierdzili z reguły przynajmniej niektóre z następujących czynników: klęska finansowa, frustracja, napięcie, niepokój, samotność, smutek, długotrwała niechęć lub uraza, nawyk denerwowania się.

Pracownicy pewnej kliniki przebadali ponoć 177 Amerykanów, o przeciętnej wieku 44 lata, zajmujących kierownicze stanowiska w firmach, i stwierdzili, że połowa z nich cierpiała na wysokie ciśnienie, choroby serca lub wrzody przewodu pokarmowego. We wszystkich przypadkach istotnym czynnikiem były nerwy.

Ten, kto się denerwuje, ma, jak się wydaje, mniejsze szanse na długie życie niż ten, kto nauczył się przewycięzać zdenerwowanie. "Magazyn Rotariański" zamieścił artykuł pod tytułem "Jak długo możesz żyć?" Autor powiada, że linię życia mierzy się w talii. Twierdzi ponadto, że ten, kto chce długo żyć, powinien przestrzegać następujących reguł:

- 1) Być spokojnym.
- 2) Chodzić do kościoła.

3) Wyeliminować zdenerwowanie.

Wyniki badań wskazują, że chodzący do kościoła żyją dłużej niż nie chodzący (lepiej więc przyłącz się do Kościoła, jeśli nie chcesz umrzeć młodo!). Żonaci mężczyźni i zamężne kobiety żyją, jak podaje ów artykuł, dłużej niż osoby stanu wolnego. Być może dlatego, że małżeństwo może podzielić zamartwienie i nerwy na pół. Kiedy jest się samotnym, trzeba je całe dźwigać samemu.

Pewien ekspert zajmujący się długością życia przebadał około 450 osób, które dożyły stu lat. Stwierdził, że ludzie ci żyli tak długo i byli zadowoleni z życia z następujących powodów:

- 1) Zawsze byli czymś zajęci.
- 2) Zachowywali umiar we wszystkim.
- 3) Jedli niewiele i prosto.
- 4) Czerpali z życia dużo uciechy.
- 5) Wcześnie kładli się spać i wcześnie wstawali.
- 6) Byli wolni od zamartwień i lęków, zwłaszcza lęku przed śmiercią.
- 7) Mieli spokojne umysły i wiarę w Boga.

Słyszeliście zapewne nieraz, jak ktoś mówi: "Jestem prawie chory ze zamartwienia", a potem dodaje ze śmiechem: "Ale ze zamartwienia nie można się naprawdę rozchorować." Ten, kto tak mówi, jest w błędzie. Ze zamartwienia można się rozchorować.

Sławny amerykański chirurg, dr George W. Crile, powiedział: "Boimy się nie tylko umysłem, ale sercem, mózgiem i wnętrznościami, zatem jakikolwiek byłby powód niepokoju, skutki można zawsze dostrzec w komórkach, tkankach i narządach ciała."

Dr Stanley Cobb, neurolog, twierdzi, że denerwowanie się pozostaje w bliskim związku z objawami schorzeń reumatycznych.

Pewien lekarz powiedział niedawno, że mamy w tym kraju (tzn. USA - przyp. tum.) epidemię lęku i zamartwienia. "Wszyscy lekarze - stwierdził - znają przypadki chorób spowodowanych bezpośrednio przez lęk lub pogłębiających się z powodu zamartwiania się i braku poczucia bezpieczeństwa. Nie zrażaj się jednak. Możesz pokonać swoje zamartwienia. Istnieje środek, który przyniesie ci niechybną ulgę. Pomoże ci przełamać nawyk denerwowania się. Pierwszy krok tego przełamania to po prostu wiara, że możesz to osiągnąć. Jeśli wierzysz, że możesz czegoś dokonać, to rzeczywiście możesz, z Bożą pomocą.

Oto więc praktyczna procedura, która pomoże ci wyeliminować nienormalne zamartwianie się.

Codziennie ćwicz oczyszczanie umysłu. Najlepiej to robić przed pójściem spać, by uniknąć przetrzymywania zamartwień w świadomości podczas snu. Właśnie wtedy myśli mają tendencję do głębszego zapadania w podświadomość. Wyjątkowo ważne jest ostatnie pięć minut przed zaśnięciem, bowiem w tym krótkim czasie umysł jest bardzo podatny na sugestie. Łatwo wchłania idee, które jako ostatnie były obecne w świadomości przed zaśnięciem. Ten proces "drenowania" umysłu jest ważny przy

pokonywaniu zdenerwowania, bowiem niespokojne myśli, jeśli się ich nie usunie, mogą "zatkać" umysł, utrudniając przepływ psychicznej i duchowej energii. Można jednak oczyścić umysł z takich myśli; jeśli się to robi codziennie, nie będą się nawarstwiać. Aby tego dokonać, posłuż się twórczą wyobraźnią. Wyobraź sobie samego siebie, jak oczyszczasz, dosłownie, swój umysł ze wszystkich zmartwień i lęków. Wyobraź sobie, że spływają, jak spływałaby woda z umywalki po wyjęciu korka. Wyobrażając sobie to, powtarzaj następujące wyznanie: "Z pomocą Boga uwalniam teraz swój umysł od całego niepokoju, wszystkich lęków, całego poczucia niepewności". Powtórz to pięć razy, utrzymując zarazem w umyśle wyobrażenie owego oczyszczania. Następnie podziękuj Bogu za uwolnienie od lęku. Potem idź spać.

Na początku kuracji opisaną wyżej metodę powinno się stosować nie tylko przed snem, ale także późnym rankiem i po południu. Wystarczy schronić się na pięć minut gdzieś, gdzie jest cisza i spokój. Działaj z wiarą, a wkrótce zauważysz dobroczynne skutki.

Działanie tej metody możesz wzmocnić wyobrażając sobie, że sięgasz ręką do swojego umysłu i wyjmujesz z niego zmartwienia, jedno po drugim. Dziecko, które ma więcej wyobraźni niż dorośli, wierzy, że uderzone miejsce przestaje boleć od pocałowania, albo że można wyrzucić strach. Te proste sposoby są skuteczne, ponieważ dziecko wierzy i dzięki temu uzdrowienie lub usunięcie zmartwienia rzeczywiście następuje. Problem zostaje rozwiązany, ponieważ teatralne działanie jest dla dziecka rzeczywistością. Spróbuj zobaczyć w wyobraźni, jak lęki odpływają z twojego umysłu, a po pewnym czasie ta wizja urzeczywistni się.

Wyobraźnia może być źródłem lęku i może być lekarstwem na lęk. Można się posłużyć mentalnymi obrazami dla uzyskania rzeczywistych efektów; jest to niezwykle skuteczne. Wyobraźnia to nie po prostu fantazjowanie. Słowo "wyobraźnia" pochodzi od słowa "obraz". W umyśle tworzymy obraz lęku lub uwolnienia się od lęku. To, co sobie "obrazujemy", wyobrażamy, może się stać prawdą, jeśli będziemy się tego trzymać z wystarczająco silną wiarą. Utrzymuj więc w umyśle obraz siebie uwolnionego od zmartwień i lęków; proces "drenażu" wyeliminuje z czasem z twoich myśli nienormalny strach. Jednak nie wystarczy tylko oczyszczenie umysłu, gdyż nie pozostanie on długo pusty. Coś musi go zapełnić. Nie może trwać w próżni. Oczyszczywszy zatem umysł, ćwicz następnie zapełnianie go. Napełniaj go myślami pełnymi wiary, nadziei, odwagi, radosnego oczekiwania. Wypowiadaj głośno takie na przykład wyznania: "Teraz Bóg napełnia mój umysł odwagą, pokojem i spokojną pewnością. Bóg chroni mnie teraz od wszystkiego złego. Bóg chroni moich najbliższych od wszystkiego złego. Bóg prowadzi mnie ku właściwym decyzjom. Bóg przeprowadzi mnie przez tę sytuację."

Sześć razy dziennie zapełniaj swój umysł myślami takimi jak te, aż będzie nimi przepełniony. Po pewnym czasie natłok tych myśli wyprze zdenerwowanie. Strach jest najpotężniejszą ze wszystkich myśli, z jednym wyjątkiem; ten wyjątek to wiara. Wiara to jedyna siła, której strach musi ulec. Kiedy dzień po dniu będziesz wypełniać swój umysł wiarą, w końcu nie będzie już w nim miejsca na strach. Oto wielka prawda, o której nikt nie powinien zapominać: opanuj sztukę wiary, a opanujesz strach.

Metoda jest zatem następująca: oczyść umysł, wypal go Bożą łaską, następnie napełniaj wiarą, a przełamiesz nawyk denerwowania się. Napełniaj umysł wiarą, a po pewnym czasie nagromadzona wiara wyprze strach. Samo przeczytanie tej rady nie zda się na wiele, o ile jej nie zastosujesz. Właściwy czas, żeby się do tego zabrać jest teraz, kiedy myślisz o tym, kiedy jesteś przekonany, że najważniejszym działaniem w celu przełamania nawyku niepokoju jest codzienne oczyszczanie umysłu z lęku i codzienne napełnianie umysłu wiarą. Tylko tyle. Naucz się ćwiczyć w wierze, aż staniesz się w tej dziedzinie ekspertem. Wówczas strach nie będzie mógł w tobie żyć.

Nie da się przecenić wagi uwolnienia umysłu od strachu. Jeśli boisz się czegoś przez długi czas, istnieje duże prawdopodobieństwo, że strach spowoduje to zdarzenie w rzeczywistości. W Biblii znajduje się jedno z najbardziej przerażających stwierdzeń, jakie kiedykolwiek sformułowano, przerażające w swojej prawdziwości: "bo spotkało mnie, czegom się lękał". (Księga Hioba 3, 25) Tak właśnie się stanie, bo jeśli boisz się czegoś nieustannie, stwarzasz w swoim umyśle warunki sprzyjające pojawieniu się właśnie tego, czego się boisz. Powstaje atmosfera, w której to może zapuścić korzenie i rosnąć. Przyciągasz to do siebie.

Nie przerażaj się jednak. Biblia przynosi również inną wielką prawdę: "Przyszło do mnie to, w co mocno wierzyłem". Nie wyraża tego dokładnie tymi słowami, lecz wielokrotnie mówi nam, że jeśli

mamy wiarę, "nie ma nic niemożliwego", i "niech wam się stanie według waszej wiary." Jeśli więc przestawisz swój umysł z lęku na wiarę, przestaniesz ukonkretniać przedmiot swojego lęku i zaczniesz zamiast tego urzeczywistniać przedmiot swojej wiary. Wypełnij cały swój umysł zdrowymi myślami, myślami pełnymi wiary, nie lęku, a efekty, jakie uzyskasz, będą efektami wiary zamiast lęku. W kampanii skierowanej przeciw nawykowi denerwowania się trzeba zastosować mądrą strategię. Frontalny atak na główne siły niepokoju, z zamiarem ich natychmiastowego pokonania, może się okazać zbyt trudny. Lepiej byłoby może zdobywać kolejno zewnętrzne fortyfikacje, stopniowo zacieśniając okrążenie wokół głównych pozycji.

Można też posłużyć się innym porównaniem: dobrze jest pościć mniejsze troski jak drobne gałązki z drzewa zmartwienia i niepokoju, a dopiero potem zrywać główny pień.

Kiedyś na mojej farmie trzeba było wyciąć duże drzewo, czego bardzo żałowałem. Ścinanie wielkiego starego drzewa to smutne zdarzenie. Przyszło kilku ludzi z piłą mechaniczną. Spodziewałem się, że zaczną od przecięcia głównego pnia blisko ziemi. Oni jednak przystawili drabiny i rozpoczęli od obcinania drobnych gałęzi, potem większych, wreszcie ścięli wierzchołek drzewa. Wtedy pozostał już tylko potężny pień, a po kilku chwilach moje drzewo leżało w schludnych sągach, jakby nie rosnęło przez pięćdziesiąt lat. - Gdybyśmy ścięli drzewo przy ziemi, zanim obciosaliśmy gałęzie - wyjaśnił drwal - to upadając połamałoby sąsiednie drzewa. Łatwiej sobie poradzić z drzewem, jak się je trochę zmniejszy.

Z potężnym drzewem niepokoju, które przez długie lata rozrosło się w twojej osobowości, również łatwiej będzie sobie poradzić, jeśli się je zmniejszy. Warto więc poobcinać drobne troski i to, co je wyraża, czyli ograniczyć, na przykład, liczbę wypowiedzianych słów wyrażających zdenerwowanie. Słowa mogą być efektem tych uczuć, ale mogą być też ich źródłem. Kiedy przyjdzie ci do głowy niespokojna myśl, zaraz ją usuń za pomocą innej myśli, pełnej wiary. Na przykład: "Martwię się, że nie zdążę na pociąg." W takim razie wyjdź dostatecznie wcześniej, aby mieć pewność, że zdążysz. Im mniej się będziesz niepokoić, tym większe szanse, że wyruszysz punktualnie, gdyż spokojny umysł jest systematyczny i zdolny do kontrolowania czasu.

Usuwać drobne troski, dotrzesz w końcu do głównego pnia. Wówczas, mając już więcej siły, będziesz w stanie usunąć ów pień, czyli nawyk denerwowania się, ze swojego życia.

Mój przyjaciel, dr Daniel A. Poling, daje taką oto cenną radę. Mówi, że każdego ranka, przed wstawaniem, powtarza trzykrotnie słowo "wierzę". W ten sposób na początku dnia nastraja swój umysł na wiarę, która go już nie opuszcza. Jego umysł przyjmuje do wiadomości, że poprzez wiarę zwycięży wszystkie trudności i problemy tego dnia. Zaczyna dzień z umysłem pełnym pozytywnych, twórczych myśli. "Wierzy", a bardzo trudno jest powstrzymać człowieka, który wierzy.

Opowiedziałem o technice "wierzenia" dr. Polinga w pogadance radiowej i dostałem list od pewnej kobiety. Napisała, że nie była zbyt wierna swojej religii (była to akurat religia żydowska). Jej dom pełen był waśni, swarów, zmartwień i smutku. Jej mąż, jak stwierdziła, "pił dużo więcej, niż powinien" i całymi dniami siedział nic nie robiąc. Narzekał, że nie może znaleźć pracy. Teściowa tej kobiety, która również z nimi mieszkała, "wciąż jęczała i skarżyła się na swoje dolegliwości."

Kobieta ta napisała, że metoda dr. Polinga zrobiła na niej wrażenie i postanowiła ją wypróbować. Następnego ranka po obudzeniu oznajmiła więc: "wierzę, wierzę, wierzę." W liście relacjonowała z przejęciem: "Trzeciego dnia, od kiedy zaczęłam realizować ten plan, mój mąż wrócił do domu i powiedział, że znalazł pracę za 80 dolarów tygodniowo. Obiecuje też, że przestanie pić. Wierzę, że naprawdę chce to zrobić. Co więcej, moja teściowa właściwie przestała narzekać na zdrowie. Tak jakby w naszym domu wydarzył się cud. Moje strapienia prawie zupełnie zniknęły." Rzeczywiście wydaje się to niemal magiczne, a jednak ten sam cud zdarza się codziennie tym ludziom, którzy przestawiają się z negatywnych, pełnych lęku myśli na myślenie pozytywne i pełne wiary.

Mój dobry przyjaciel, śp. Howard Chandler Christy, artysta, miał wiele skutecznych sposobów na niepokój i zmartwienie. Niewielu znałem ludzi tak pełnych radości i zachwyty nad życiem. Było w nim coś niepokonanego, a jego radość była zaraźliwa.

W moim kościele jest zwyczaj malowania portretu każdego pastora. Taki portret wisi w domu pastora do jego śmierci, po czym zostaje przeniesiony do kościoła i umieszczony w galerii wraz z portretami jego

poprzedników. Rada Starszych i Diakonów ma zwyczaj zamawiać taki portret wtedy, kiedy pastor, ich zdaniem wygląda najlepiej. Wiele lat temu powstał więc i mój portret.

Pozując panu Christy, zapytałem go:

- Howardzie, czy ty nigdy się nie martwisz, nie denerwujesz? Roześmiał się.

- Nie, nigdy. Nie wierzę w te rzeczy.

- To rzeczywiście prosty powód, żeby się nie denerwować - zauważyłem. - Powiedziałbym, że zbyt prosty. Zwyczajnie nie wierzysz w te uczucia, więc ich nie odczuwasz? Czy nigdy nie byłeś zdenerwowany? - zapytałem. - Owszem - odpowiedział. - Raz próbowałem. Widziałem, że wszyscy inni się denerwują, pomyślałem więc, że może coś tracię i któregoś dnia postanowiłem sam spróbować. Zarezerwowałem sobie jeden dzień i powiedziałem: to będzie mój dzień na zmartwienia. Postanowiłem zbadać, jak to jest z tym martwieniem się i denerwowaniem, i podenerwować się trochę na próbę. Poprzedniego wieczora poszedłem spać wcześniej, abym, wyspany i wypoczęty mógł się dobrze denerwować następnego dnia. Rano wstałem, zjadłem dobre śniadanie - trudno się skutecznie denerwować z pustym żołądkiem - i zamierzałem zacząć denerwować się. Starłem się, najlepiej jak mogłem, mniej więcej do południa, ale nie mogłem się w tym ani rusz połapać. Nic mi nie wychodziło, więc dałem spokój.

Zaśmiał się swoim zaraźliwym śmiechem.

- Ale - powiedziałem - musisz mieć chyba jeszcze jakiś sposób na zmartwienia i zdenerwowanie?

Rzeczywiście ma i jest to, być może, najlepszy sposób ze wszystkich. - Co rano przez piętnaście minut wypełniam swój umysł Bogiem - powiedział. - Kiedy umysł jest pełen Boga, zmartwienia i nerwy już się nie mieszczą. Codziennie wypełniam swój umysł Bogiem i przez cały dzień świetnie się bawię.

Howard Christy był wybitnym mistrzem pędzla, a zarazem nie mniej wybitnym mistrzem życia, ponieważ potrafił zobaczyć wielką prawdę i uprościć ją do najbardziej podstawowego faktu, tego mianowicie, że z umysłu wychodzi tylko to, co wcześniej zostało do niego włożone. Napełnij umysł myślami o Bogu, nie o lęku, a otrzymasz z powrotem myśli pełne wiary i odwagi. Denerwowanie się to destrukcyjny proces zajmowania umysłu myślami obcymi Bożej miłości i opiece. To w zasadzie wszystko, czym jest zdenerwowanie. Lekarstwem na to jest wypełnić umysł myślami o Bogu, o Jego potędze, opiece i dobroci. Poświęć piętnaście minut dziennie na napełnianie umysłu Bogiem. Wypchaj swój umysł do pełna filozofią "wierzę!", a nie zostanie w nim miejsce, by pomieścić zdenerwowanie i brak wiary.

Wielu ludziom nie udaje się przezwyciężyć problemu zmartwień i zdenerwowania, ponieważ w przeciwieństwie do Howarda Christy pozwalają, by kłopoty wydawały się im skomplikowane i nie atakują ich prostymi technikami. Aż dziw, jak często nasze najtrudniejsze problemy osobiste poddają się działaniu prostej metody. Dzieje się tak dlatego, że nie wystarczy wiedzieć, co robić z problemami. Trzeba też wiedzieć, jak robić to, co powinno być zrobione.

Sekret jest następujący: trzeba wypracować metodę ataku i doskonalić ją. Pożyteczne są symboliczne, teatralne działania, które nam samym lepiej uzmysławiają toczącą się walkę. Uruchomione przez nas duchowe siły mogą wówczas działać w sposób zarazem zrozumiały i pożyteczny. Wyjątkowo dobrze ilustruje tę strategię walki z denerwowaniem się sposób pewnego biznesmena. Był on mistrzem w denerwowaniu się. W szybkim tempie doprowadził się do bardzo złego stanu zdrowia i nerwów. Szczególna odmiana jego denerwowania się polegała na tym, że zawsze miał wątpliwości, czy zrobił lub powiedział to, co należało. Nieustannie roztrząsał decyzje, które już podjął i denerwował się nimi. Stał się mistrzem sekcji zwłok. Skądinąd był on człowiekiem wybitnie inteligentnym, skończył dwa uniwersytety, oba z wyróżnieniem. Zasugerowałem mu, że powinien wypracować jakąś prostą metodę, pozwalającą mu zostawić w spokoju miniony dzień, zapomnieć o nim i ruszać w przyszłość. Wyjaśniłem mu też skuteczność teatralizacji prostych prawd duchowych.

Jest niewątpliwym faktem, że najwybitniejsze umysły są też najbardziej zdolne do prostoty i potrafią tworzyć proste plany oparte na działaniu głębokich prawd; tak właśnie zrobił ów człowiek poszukując sposobu na swoje zamartwianie się. Zauważyłem u niego poprawę i coś na ten temat powiedziałem.

- O, tak - odrzekł - zrozumiałem, co trzeba zrobić i udało się to zdumiewająco dobrze. - Zaproponował, żebyśmy kiedyś wpadł do jego biura pod koniec dnia, a pokaże mi, w jaki sposób przełamał nawyk

denerwowania się. Któregoś dnia zadzwonił i zaproponował mi wspólny obiad. Spotkałem się z nim w jego biurze, kiedy właśnie kończył pracę. Wyjaśnił mi, że przełamał nawyk denerwowania się stworzywszy sobie "pewien mały rytuał", który odprawiał każdego dnia przed wyjściem z biura. Rytuał ten był bardzo szczególny i wywarł na mnie niezapomniane wrażenie.

Wzięliśmy palta i kapelusze i ruszyliśmy ku drzwiom. Przy drzwiach biura stał kosz na śmieci, a nad nim wisiał kalendarz. Nie był to jeden z tych kalendarzy, na których widać na jednej kartce cały tydzień, miesiąc, lub nawet trzy miesiące; to był kalendarz jednodniowy. Widać było tylko jedną datę, wydrukowaną dużymi literami.

- Teraz zobaczysz mój codzienny rytuał, ten, który pomógł mi przełamać nawyk denerwowania się - powiedział mój znajomy.

Sięgnął ręką i zerwał z kalendarza kartkę na bieżący dzień. Zwinął ją w kulkę. Zafascynowany patrzyłem, jak jego palce rozwarły się powoli wrzucając "dzień" do kosza na śmieci. Potem przymknął oczy i jego wargi zaczęły się poruszać; wiedziałem, że się modli, więc zachowałem pełne szacunku milczenie. Skończywszy modlitwę, powiedział głośno: - Amen. O.K, ten dzień się skończył. Chodź, pójdziemy się trochę rozerwać.

Kiedy szliśmy ulicą, zapytałem:

- Czy zechciałbyś mi powiedzieć, co mówiłeś w tej modlitwie? Roześmiał się i odrzekł:

- To chyba nie twój rodzaj modlitwy. - Ja jednak upierałem się, więc powiedział: - Modłę się jakoś tak: "Panie, Ty dałeś mi ten dzień. Nie prosiłem o niego, ale cieszę się, że był mi dany. Wykorzystałem go, jak mogłem najlepiej, a Ty mi pomogłeś, za co Ci dziękuję. Zrobiłem trochę błędów. Było to wtedy, gdy nie słuchałem Twoich rad; żałuję tego. Wybacz mi. Ale miałem też kilka sukcesów i zwycięstw, i jestem wdzięczny za to, że mnie prowadziłeś. Teraz jednak, Panie, cały dzień razem z błędami i sukcesami, zwycięstwami i porażkami, minął. Skończyłem z nim i oddaję go Tobie. Amen."

Nie jest to być może ortodoksyjna modlitwa, ale z pewnością okazała się skuteczna. Ten człowiek symbolicznie teatralizował zakończenie dnia, po czym zwracał się ku przyszłości z nadzieją, że następnego dnia poradzi sobie lepiej. Postępował w ten sposób zgodnie z metodami Boga. Kiedy dzień się kończy, Bóg pogrąża go w ciemności spuszczać kurtynę nocy. Dzięki tej metodzie wcześniejsze błędy i niepowodzenia tego człowieka stopniowo straciły nad nim władzę. Uwolnił się od zmartwień, które się w nim gromadziły przez wszystkie "wczoraj". W ten sposób zastosował jedną z najskuteczniejszych metod przeciw strapieniom i zdenerwowaniu opisanych w słowach: "... ale to jedno czynię: zapominając o tym, co za mną, pędzę ku wyznaczonej mecie, ku nagrodzie, do jakiej Bóg wzywa w górę w Chrystusie Jezusie." (List do Filipian 3, 13 - 14)

Może i Wam, Czytelnicy, przyjdą do głowy inne praktyczne sposoby zapobiegania denerwowaniu się; chciałbym dowiedzieć się o tych, które po wypróbowaniu okazały się skuteczne. Uważam, że my wszyscy, którzy jesteśmy zainteresowani pracą nad sobą, jesteśmy studentami w wielkim duchowym laboratorium Pana Boga. Wspólnie pracujemy nad praktycznymi metodami skutecznego, udanego życia. Ludzie zewsząd piszą do mnie o swoich metodach i uzyskanych wynikach. Ja również staram się być użyteczny udostępniając innym wypróbowane już metody poprzez moje książki, kazania, publikacje prasowe, radio, telewizję i wszelkie media. W ten sposób może powstać wielka rzesza ludzi obeznanych ze sposobami przewycięzania nie tylko zdenerwowania, ale także innych problemów osobistych.

Aby zakończyć ten rozdział w sposób, który pomoże Czytelnikowi rozpocząć teraz, natychmiast przełamywanie nawyku denerwowania się, przedstawiam dziesięciopunktowy plan walki z tym nawykiem.

1. Powiedz sobie: "Zdenerwowanie to tylko szkodliwy nawyk psychiczny. Każdy nawyk mogę zmienić z Bożą pomocą."

2. Stałeś się nerwowy przez praktykowanie denerwowania się. Możesz się od tego uwolnić ćwicząc się w silniejszym nawyku wiary. Z całą mocą i wytrwałością, na jaką cię stać, zacznij się ćwiczyć w wierze.

3. Jak ćwiczyć się w wierze? Co rano przed wstaniem powtórz głośno trzy razy: "Wierzę."

4. Módl się tymi słowami: "Składam ten dzień i całe moje życie, i moich bliskich, i moją pracę, w ręce Boga. W rękach Boga nie ma krzywdy, lecz samo tylko dobro. Cokolwiek się zdarzy, jeśli jestem w rękach Boga, jest to Jego wola i jest dobre."

5. Staraj się mieć coś pozytywnego do powiedzenia o wszystkim, o czym dotychczas mówiłeś negatywnie. Mów pozytywnie! Nie stwierdzaj, na przykład: "To będzie okropny dzień." Zamiast tego powiedz sobie: "To będzie wspaniały dzień.: Nie mów: "Nigdy sobie z tym nie poradzę." Zamiast tego powiedz: "Z Bożą pomocą zrobię to."

6. Nigdy nie bierz udziału w rozmowie pełnej zdenerwowania i zmartwień. Do wszystkich swoich rozmów wprowadzaj zastrzyk wiary. Grupa ludzi rozmawiających w duchu pesymizmu może zarazić negatywnym myśleniem każdego z obecnych. Ale mówiąc optymistycznie można rozproszyć przygnębiającą atmosferę i sprawić, że wszyscy poczują się zadowoleni i pełni nadziei. 7. Jesteś skłonny do martwienia się i denerwowania, ponieważ twój umysł jest dosłownie nasiąknięty niespokojnymi myślami, myślami o porażce, ponurymi myślami. Aby temu przeciwdziałać, zaznacz wszystkie fragmenty w Biblii, które mówią o wierze, nadziei, szczęściu, radości i chwale. Zapamiętaj je wszystkie. Powtarzaj je, powtarzaj, aż twoja podświadomość nasiąknie nimi. Wówczas zacznie ona oddawać ci to, co jej dałeś: optymizm, a nie zmartwienia i nerwy.

8. Podtrzymuj przyjaźnie z ludźmi pełnymi nadziei. Otocz się przyjaciółmi, których myśli są pozytywne, pełne wiary, którzy przyczyniają się do twórczej atmosfery. Ich postawa będzie cię nieustannie stymulować. 9. Zobacz, ilu ludziom możesz dopomóc w wyleczeniu się z ich nawyku denerwowania się. Pomagając innym przezwycięzać ten nawyk, sam zyskujesz nad nim większą kontrolę.

10. Każdego dnia postrzegaj siebie jako żyjącego w przyjaźni i współpracy z Jezusem. Gdyby On naprawdę siedł koło ciebie, czy bałbyś się albo denerwował? Powiedz więc sobie: "On jest ze mną." Oznajmij głośno: "Zawsze jestem z Tobą." Potem inaczej: "On jest ze mną teraz." Powtarzaj to wyznanie co dzień trzy razy.

`tc

Rozdział 10.&

Moc rozwiązywania
osobistych problemów

`tc

Chciałbym opowiedzieć o kilku szczęśliwych ludziach, którzy znaleźli rozwiązanie swoich problemów.

Postępowali oni zgodnie z prostym, lecz bardzo praktycznym planem, i we wszystkich przypadkach końcowy rezultat był pomyślny. Są to ludzie tacy sami jak ty. Mieli te same kłopoty i trudności, ale znaleźli sposób, pozwalający im uzyskać prawidłowe odpowiedzi na trudne pytania, przed którymi stawali. Ty także, stosując ten sposób możesz uzyskać podobne efekty.

Najpierw chciałbym opowiedzieć historię pewnego małżeństwa, moich przyjaciół. On, Bill, pracował ciężko przez całe lata, aż wreszcie wspiął się w swojej firmie niemal na szczyt kariery, na przedostatni jej szczebel. Był następny w kolejce do stanowiska prezesa firmy i był pewien, że po odejściu prezesa na emeryturę zajmie jego miejsce. Nie było żadnego widocznego powodu, dla którego ta ambicja nie miałaby się spełnić, bowiem wszystko: zdolności, wykształcenie i doświadczenie, czyniło go odpowiednim kandydatem. Poza tym dano mu do zrozumienia, że zostanie wybrany. Jednak przy obsadzaniu tego stanowiska pominięto go. Otrzymał je człowiek sprowadzony z zewnątrz.

Przybyłem do ich miasta wkrótce po tym, jak spadł na niego ów cios. Jego żona, Mary, była wyjątkowo mściwie usposobiona. Przy obiedzie mówiła z goryczą wszystko, co "chętnie by im powiedziała". Całe jej rozczarowanie, upokorzenie i frustracja ujawniły się w wybuchu palącego gniewu. Bill, przeciwnie, zachowywał się spokojnie. Choć wyraźnie urażony, rozczarowany i zdumiony, przyjął to dzielnie. Zasadniczo był człowiekiem łagodnym, nie dziw więc, że nie zaczął reagować gwałtownie czy ze złością. Mary chciała, żeby natychmiast złożył rezygnację. Namawiała go, aby powiedział im tak, żeby im w piętę poszło, a potem się wyniósł.

On jednak nie był do tego skłonny; mówił, że może tak jest lepiej i że będzie współpracował z nowym szefem i pomagał mu w miarę swoich możliwości. Taka postawa mogła być trudna, ale pracował dla firmy tak długo, że nie byłby szczęśliwy gdzie indziej, a ponadto sądził, że na swoim dawnym stanowisku może być nadal użyteczny.

Jego żona zwróciła się do mnie i zapytała, co zrobiłbym w takiej sytuacji. Powiedziałem, że na pewno czułbym się, tak jak ona, rozczarowany i urażony, ale starałbym się nie pozwolić, aby dołączyła się do tego nienawiść, która nie tylko zżera duszę jak rdza, ale także wprawia myśli w stan chaosu.

Zasugerowałem, że w tej sytuacji potrzeba nam Boskiej rady i mądrości przekraczającej naszą. W grę wchodziły tak silne emocje, że moglibyśmy się okazać niezdolni do obiektywnego i racjonalnego rozważenia problemu. Zaproponowałem więc, abyśmy usiedli na kilka minut w ciszy, w postawie wyrażającej braterstwo i modlitwę, zwracając myśli ku Temu, który powiedział: "Gdzie są dwaj albo trzej zebrani w imię moje, tam ja jestem pośród nich." (Ewangelia wg św. Mateusza 18,20) Podkreśliłem, że jest nas troje, i jeśli będziemy się starali wzbudzić w sobie ducha "zgromadzenia w imię Jego", On również się zjawi, by nas uspokoić i wskazać nam, co mamy robić.

Zonie Billa nie było łatwo dostosować się do takiej atmosfery; była jednak osobą rozsądną i na poziomie, i dlatego przyłączyła się do nas. Po kilku minutach ciszy zaproponowałem, żebyśmy wzięli się za ręce i chociaż byliśmy w restauracji, odmówiłem cicho modlitwę. Prosiłem w niej o przewodnictwo. Prosiłem o spokój ducha dla Billa i Mary; posunąłem się jeszcze dalej i prosiłem o błogosławieństwo dla nowo przyjętego dyrektora. Modliłem się też o to, by Bill dostosował się do nowego zarządu i pracował lepiej niż dotychczas.

Po modlitwie siedzieliśmy dłuższą chwilę w ciszy, po czym żona powiedziała z westchnieniem:

- Tak, chyba trzeba będzie tak zrobić. Kiedy się dowiedziałam, że idziesz z nami na obiad, obawiałam się, że będziesz nam tłumaczył, żebyśmy przyjęli chrześcijańską postawę wobec tej sytuacji, a wcale nie miałam na to ochoty. Cała się gotowałam w środku. Ale oczywiście rozumiem, że rozwiązanie tego problemu jest możliwe dzięki takiej właśnie postawie. Będę się szczerze starać, choćby, to było nie wiem jak trudne. - Uśmiechnęła się słabo, ale złość już jej przeszła.

Od czasu do czasu zaglądałem do nich i stwierdziłem, że choć nie wszystko szło dokładnie po ich myśli, stopniowo zaczęli być zadowoleni z nowego układu. Udało im się przezwyciężyć i złość i rozczarowanie. Bill zwierzył mi się nawet, że lubi swojego nowego szefa i w pewnym sensie odpowiada mu praca z nim. Powiedział, że tamten często się z nim konsultuje i wyraźnie się na nim opiera.

Mary była miła dla żony prezesa; oboje zrobili wszystko, co mogli, aby praca i wzajemne stosunki układały się jak najlepiej.

Minęły dwa lata. Pewnego dnia znalazłem się w ich mieście i zatelefonowałem do nich.

- Och, jestem taka przejęta, że ledwo mogę mówić - powiedziała Mary. Zauważyłem, że to, co wprawiło ją w stan takiego poruszenia, musi być sprawą niezwyklej doniosłości. Zignorowała tę uwagę i zawołała: - Stało się coś zupełnie cudownego! Pan X (wymieniła nazwisko prezesa) został wybrany przez inną firmę w ramach konkursu na bardzo wysokie stanowisko i odchodzi od nas. Zgadnij teraz, co się stało? Bill właśnie otrzymał zawiadomienie, że został prezesem firmy. Przyjdź zaraz, odmówimy we trójkę modlitwę dziękczynną.

Później, gdy siedzieliśmy razem, Bill powiedział:

- Wiesz, zaczynam sobie zdawać sprawę, że chrześcijaństwo to nie teoria. Rozwiązaliśmy problem według dokładnie określonych duchowo-naukowych zasad. Ciarki mnie przechodzą, kiedy sobie pomyślę, co by było, gdybyśmy nie zabrali się do tego problemu zgodnie z nauką Jezusa. Któż to wymyślił, że chrześcijaństwo jest niepraktyczne? Od tej pory każdy problem będę rozwiązywał w ten sam sposób, dzięki któremu poradziłem sobie we trójkę. Minęło kilka lat. Mary i Bill miewali inne jeszcze kłopoty, jednak wobec wszystkich stosowali tę samą metodę, zawsze z dobrymi skutkami. Nauczyli się rozwiązywać problemy przez "składanie ich w ręce Boga." Inna efektywna technika rozwiązywania problemów to prosty zabieg wyobrażenia sobie Boga jako partnera i sprzymierzeńca. Jedną z podstawowych prawd, jakich naucza Biblia, jest ta, że Bóg jest z nami. Ta idea leży u samych początków chrześcijaństwa, bowiem gdy Chrystus się narodził, nazwano go Immanuel, co znaczy "Bóg z nami."

Chrześcijaństwo naucza, że we wszystkich trudnościach, kłopotach, we wszystkich sytuacjach życiowych, Bóg jest blisko. Możemy do Niego mówić, wesprzeć się na Nim, otrzymać od Niego pomoc, korzystać z Jego zainteresowania i opieki. Niemal wszyscy wierzą w to, że tak jest, a wielu doświadczyło tej prawdy osobiście.

By jednak prawidłowo rozwiązywać problemy, trzeba posunąć się o krok dalej i potraktować dosłownie ideę Boskiej obecności. Naucz się wierzyć, że Bóg jest równie realny jak twoja żona albo wspólnik w interesach, albo najbliższy przyjaciel. Naucz się omawiać z Nim różne sprawy; uwierz, że On cię słyszy i myśli o twoim problemie. Przyjmij za pewnik, że On wprowadza do twojego umysłu właściwe pomysły, potrzebne do rozwiązania danego problemu. Uwierz bez zastrzeżeń, że to rozwiązanie będzie wolne od błędu, że będziesz prowadzony w swym działaniu zgodnie z prawdą, która daje właściwe rezultaty.

Pewnego dnia w pewnym mieście na zachodzie kraju, po prelekcji w Klubie Rotariańskim, zatrzymał mnie jakiś przedsiębiorca. Powiedział, że coś, co przeczytał w jednej z moich stałych rubryk w gazetach "zupełnie zrewolucjonizowało - jak się wyraził - jego podejście i uratowało jego przedsiębiorstwo." Naturalnie zaciekało mnie to, a zarazem było mi przyjemnie, że coś, co powiedziałem, mogło przynieść tak wspaniały skutek. - Moje przedsiębiorstwo przechodziło trudny okres - powiedział. - Jego dalsze istnienie stało pod znakiem zapytania. Ciąg niepomysłnych okoliczności w połączeniu ze stanem rynku, działaniami interwencyjnymi rządu i zaburzeniami w gospodarce całego kraju, wszystko to wpłynęło wyjątkowo źle na moją branżę. Przeczytałem pański artykuł, w którym zaleca pan wzięcie sobie Boga jako wspólnika. Zdaje się, że użył pan sformułowania: "zawiązanie spółki z Bogiem." Kiedy to pierwszy raz przeczytałem, uznałem to za raczej zwariowany pomysł. Jak mógłby zwykły człowiek zawiązać spółkę z Bogiem? Poza tym zawsze myślałem o Bogu jako o istocie ogromnej, o tyle większej od człowieka, że ja wydawałem się przy Nim jak drobny owad, a tu pan mi powiada, że powinienem Go zrobić swoim wspólnikiem. Pomysł wydawał się niedorzeczny. Później jednak pewien przyjaciel dał mi jedną z pana książek i znalazłem w niej wiele podobnych pomysłów. Opowiadał pan prawdziwe, z życia wzięte historie o ludziach, którzy poszli za tą radą. Wszyscy oni wydawali się ludźmi rozsądnymi, ale wciąż jeszcze nie byłem przekonany. Zawsze uważałem, że duchowni to idealści i teoretycy, że nic nie wiedzą o interesach i w ogóle o praktycznych sprawach. Więc właściwie pana skreśliłem... - powiedział z uśmiechem. - Jednak pewnego dnia stało się coś śmiesznego. Przyszedłem do biura zupełnie załamany, myśląc, że najlepiej byłoby palnąć sobie w łeb i uciec od tych wszystkich problemów, które mnie kompletnie wykończyły. I wtedy przypomniałem sobie ten pomysł Boga jako wspólnika. Zamknąłem drzwi, usiadłem w swoim fotelu, położyłem ręce na biurku i oparłem o nie głowę. Mogę panu wyznać, że nie modliłem się do tego czasu więcej niż tuzin razy w ciągu nie wiedzieć ilu lat. Wówczas jednak zacząłem się modlić. Powiedziałem Bogu, że wiem o tym pomysle, żeby Go zrobić swoim wspólnikiem, ale że nie jestem pewien, co to właściwie znaczy i jak się to robi. Powiedziałem Mu też, że jestem w koszmarnych tarapatkach, że przychodzą mi do głowy same paniczne myśli, że jestem załamany, zagubiony i bardzo zniechęcony. Mówiłem: "Boże, nie mogę Ci wiele zaferować w tej spółce, ale proszę, połącz się ze mną i pomóż mi. Nie wiem, jak mógłbyś to zrobić, ale potrzebuję pomocy i pragnę jej. Teraz więc składam moje przedsiębiorstwo, siebie samego, moją rodzinę i moją przyszłość w Twoje ręce. Zrobimy wszystko, co każeś. Nie wiem nawet, jak mi to powiesz, ale jestem gotów słuchać i pójść za Twoimi wskazówkami, jeśli tylko będą zrozumiałe." Tak właśnie wyglądała ta modlitwa. Skończywszy ją, chyba spodziewałem się, że stanie się coś niezwykłego, jakiś cud, ale nic takiego się nie zdarzyło. Poczułem się jednak spokojny i wypoczęty. Miałem uczucie pokoju. Nie zdarzyło się nic szczególnego ani tamtego dnia, ani tamtej nocy, ale nazajutrz idąc do biura czułem się pogodniejszy i szczęśliwszy niż zwykle. Zacząłem ufać, że wszystko się dobrze skończy. Trudno powiedzieć, dlaczego tak się czułem. Wszystko było tak samo jak przedtem. Można nawet powiedzieć, że sytuacja jeszcze trochę się pogorszyła, ale za to ja byłem inny, nieco inny. To poczucie spokoju pozostało i zacząłem czuć się lepiej. Codziennie się modliłem i rozmawiałem z Bogiem tak, jak rozmawiałbym z wspólnikiem. Nie były to kościelne modlitwy, lecz prosta męska rozmowa. Aż pewnego dnia w biurze nagle przyszedł mi do głowy pewien pomysł. Wskoczył jak grzanka z opiekacza. Powiedziałem sobie: "Ale co ty o tym właściwie wiesz?", bo było to coś, czego nigdy przedtem nie robiłem ani nie rozważałem; wiedziałem jednak od razu, że to jest to, o co mi chodziło. Nie mam pojęcia, czemu nigdy wcześniej o tym nie pomyślałem. Mój umysł był chyba zablokowany. Byłem nieczynny intelektualnie.

Ale teraz natychmiast podążyłem za tą intuicją. - Przerwał. - Nie, to nie była intuicja. Mój partner mówił do mnie. Niezwłocznie zacząłem realizować jego pomysł i wszystko się rozkręciło. Nowe pomysły

pojawiły się w moim umyśle i pomimo niesprzyjających warunków przestałem ponosić straty. Teraz ogólna sytuacja wyraźnie się poprawiła i wyszedłem na prostą. Powiedział jeszcze:

- Nie znam się na kazaniach ani na pisaniu takich książek, jakie pan pisze, ani żadnych innych też, ale powiem panu jedną rzecz: ile razy pan będzie rozmawiał z człowiekiem interesu, proszę mu powiedzieć, że z Bogiem jako współnikiem będzie miał więcej dobrych pomysłów, niż będzie mógł spożytkować, i że te pomysły dadzą się przełożyć na zyski. Nie mam na myśli tylko pieniędzy, chociaż pomysły pochodzące od Boga są świetnym sposobem na to, żeby inwestycje przynosiły wysokie zyski; ale proszę im powiedzieć, że spółka z Bogiem to sposób na skuteczne rozwiązanie problemów. To tylko jedna z wielu sytuacji, w których przejawilo się praktyczne działanie związku człowieka z Bogiem. Nie da się przecenić skuteczności takiego rozwiązywania problemów. Dało ono zdumiewające rezultaty w wielu obserwowanych przeze mnie przypadkach.

Przy problemach osobistych należy przede wszystkim zdać sobie sprawę z tego, że siła potrzebna do ich rozwiązania tkwi w nas. Następnie trzeba wypracować i zrealizować określony plan. Właśnie z powodu braku planowania w sferze ducha i emocji wielu ludzi nie radzi sobie z osobistymi problemami.

Pewien biznesmen powiedział mi, że liczy na "rezerwy sił ludzkiego umysłu". Jego teoria, całkiem sensowna, zakłada, że człowiek ma zapasy sił, które można uruchomić i wykorzystać w sytuacji awaryjnej. W normalnym, codziennym życiu siły te znajdują się w stanie uśpienia, lecz w nadzwyczajnych okolicznościach każdy z nas może je wyzwolić. Człowiek, który rozwija w sobie aktywną wiarę, nie pozwala tym zasobom sił pozostać w uśpieniu, lecz, proporcjonalnie do siły swojej wiary, w mniejszej lub większej części używa ich podczas swoich normalnych zajęć. Wyjaśnia to, dlaczego niektórzy ludzie wykazują więcej sił niż inni, i na co dzień, i w momencie kryzysu. Nauczyli się normalnie korzystać z tych sił, które w przeciwnym razie byłyby nieczynne, z wyjątkiem jakichś dramatycznych sytuacji.

Czy umiesz stawić czoło trudnej sytuacji? Czy posiadasz jasno określony plan rozwiązywania szczególnie trudnych problemów, już w momencie ich pojawienia się? Wielu ludzi w takich przypadkach "strzela w ciemno" i najczęściej chybia. Chciałbym bardzo mocno podkreślić wielką wagę planowego wykorzystywania rezerwowych sił w kryzysowych sytuacjach. Prócz wspólnej modlitwy w dwie lub trzy osoby i "oddania spraw w ręce Boga", prócz wejścia w spółkę z Bogiem, prócz planowego uruchamiania i wykorzystywania sił rezerwowych, istnieje jeszcze jedna wspaniała metoda: kształtowanie w sobie postawy wiary i ufności. Czytałem Biblię latami, zanim zauważyłem, że próbuje mi ona powiedzieć, że jeśli będę miał wiarę - naprawdę ją miał - będę mógł pokonać wszystkie trudności, stawić czoło każdej sytuacji, wznieść się nad każdą klęskę i rozwiązać wszystkie problemy mojego życia. Dzień, w którym zdałem sobie z tego sprawę, był jednym z największych, jeśli nie największym w moim życiu. Niewątpliwie tę moją książkę będzie czytało wiele osób, które nigdy nie patrzyły na życie przez pryzmat wiary. Mam nadzieję, że zechcą zrobić to teraz, ponieważ wiara jest niewątpliwie jedną z najpotężniejszych na świecie sił zapewniających pomyślne życie.

W całej Biblii podkreśla się nieustannie tę prawdę: "Jeśli będziecie mieć wiarę jak ziarnko gorczycy... nic niemożliwego nie będzie dla was." (Ewangelia wg św. Mateusza 17, 20) Biblia rozstrzyga to jako fakt bezwzględny, całkowity, jednoznaczny. Nie jest to iluzja, fantazja, metafora czy symbol - jest to fakt. Wiara, nawet wielkości ziarnka gorczycy, rozwiąże twoje problemy, każdy problem, wszystkie problemy, o ile wierzysz i stosujesz ją w praktyce. "Według wiary waszej niech wam się stanie." (Ewangelia wg św. Mateusza 9, 29) Potrzebna jest wiara, a efekty, które osiągniesz, będą wprost proporcjonalne do wiary, jaką masz i jaką się posłużysz. Mała wiara daje małe efekty, średnia wiara średnie efekty, a wielka wiara wielkie. Ale dzięki hojności Wszechmogącego Boga nawet taka wiara jak ziarnko gorczycy dokonać może zdumiewających rzeczy i rozwiązać twoje problemy.

Chciałbym, jako przykład, opowiedzieć fascynującą historię moich przyjaciół, Maurycego i Mary Alice Flint. Poznałem ich po tym, jak w piśmie "Liberty" ukazało się streszczenie jednej z moich poprzednich książek: "Życie pewnie: przewodnik". Maurycy Flint w owym czasie miał się bardzo źle. Nie tylko w pracy, ale także psychicznie. Był pełen lęku i urazy; był jedną z najbardziej negatywnie nastawionych osób, jakie kiedykolwiek spotkałem. Miał miłą osobowość i w głębi duszy był świetnym facetem, ale, jak sam przyznawał, zababrał sobie życie.

Przeczytał streszczenie książki, w której rozwijałem ideę "wiary jak ziarno gorzycy". W owym czasie mieszkał w Filadelfii z rodziną: żoną i dwoma synami. Zadzwoił do mnie, do kościoła w Nowym Jorku, ale z jakiejś przyczyny nie udało mu się połączyć z moją sekretarką. Wspominam o tym, aby ukazać zmianę, jaka już się rozpoczęła w jego nastawieniu psychicznym: normalnie nigdy nie zadzwoniłby po raz drugi, miał bowiem pożałowania godny zwyczaj rezygnować ze wszystkiego już po niewielkim wysiłku. Tym razem jednak dzwonił wytrwale, aż uzyskał połączenie i informację o godzinach nabożeństw. W następną niedzielę przyjechał wraz ze swoją rodziną z Filadelfii do Nowego Jorku, do kościoła, po czym robił to regularnie; nawet w najgorszą pogodę.

Później, w rozmowie, opowiedział mi ze szczegółami o swoim życiu i zapytał, czy myślę, że jeszcze coś z niego może być. Problemy związane z pieniędzmi, z długami, z różnego rodzaju sytuacjami, z przyszłością, a przede wszystkim z nim samym, były tak skomplikowane i był tak tym przytłoczony, że uważał swoją sytuację za zupełnie beznadziejną. Zapewniłem go, że jeśli doprowadzi siebie do porządku, dostosuje swoje nastawienie psychiczne do modelu myślenia proponowanego przez Boga i jeśli pozna i zacznie stosować metodę wiary, to wszystkie jego problemy okażą się możliwe do rozwiązania.

Zarówno on, jak i jego żona musieli przede wszystkim pozbyć się ze swoich umysłów uczucia urazy. Oboje byli umiarkowanie wściekli na wszystkich i potwornie na niektórych. Uroili sobie w swoich chorych myślach, że znaleźli się w tak niekorzystnej sytuacji nie z powodu własnych niepowodzeń czy błędów, lecz przez innych, którzy "podstawiali im nogi." W nocy, leżąc w łóżku, opowiadali sobie jakimi obelgami chcieliby obrzucić różne osoby. W takiej niezdrowej atmosferze usiłowali znaleźć sen i wypoczynek, oczywiście z marnym skutkiem.

Maurycy Flint naprawdę przejął się pomysłem praktycznego stosowania wiary. Zaangażował się w to tak, jak nigdy w nic przedtem. Reakcja początkowo była oczywiście słaba, ponieważ siła jego woli była rozproszona. W związku z długoletnim nawykiem negatywnego myślenia, nie był w stanie wykrzesać na razie żadnej siły ze swoich myśli. Trzymał się jednak wytrwale, wręcz rozpaczliwie przekonania, że jeśli ktoś ma "wiarę jak ziarno gorzycy, nie ma nic niemożliwego." Z całą siłą, jaką miał, chłonał wiarę. W ten sposób jego zdolność do wierzenia stopniowo rosła wraz z praktyką.

Pewnego wieczoru wszedł do kuchni, gdzie jego żona zmywała naczynia. Powiedział:

- Stosunkowo łatwo jest wierzyć w niedzielę w kościele, ale potem trudno to utrzymać. Wiara blaknie. Pomyślałem sobie, że gdybym mógł nosić w kieszeni ziarno gorzycy, aby móc go dotykać, gdy czuję, że słabnę, to pomogłoby mi podtrzymać wiarę. - Zapytał żonę: - Czy mamy jakieś ziarna gorzycy, czy one są tylko w Biblii? Czy istnieją w dzisiejszych czasach? Ona roześmiała się i odpowiedziała:

- O, tu mam kilka takich w słoiku z marynatą. Wyjęła jedno ziarenko i podała mu.

- Ale, Maurycy, nie potrzebujesz prawdziwego ziarna gorzycy. To tylko taki symbol - powiedziała.

- Nic o tym nie wiem - odpowiedział. - Biblia mówi: ziarno gorzycy, i to właśnie chcę mieć. Może potrzebuję symbolu, żeby wzbudzić w sobie wiarę. Spojrzał na ziarno leżące na dłoni i powiedział z zastanowieniem: - Czy naprawdę tylko tyle wiary mi potrzeba, takiej odrobiny jak to małe ziarenko? - Przyglądał się przez chwilę, po czym schował je do kieszeni mówiąc: - Jeśli tylko będę mógł go dotykać w ciągu dnia, pomoże mi nie ustawać w pracy nad wiarą.

Ziarenko było jednak tak małe, że je zgubił; wziął więc ze słoika z marynatą następne, które też gdzieś się zapodziało. Pewnego dnia, kiedy zgubił kolejne ziarenko, przyszedł mu do głowy pomysł, by zatopić je w plastikowej kulce. Mógłby nosić ją w kieszeni albo przyczepić do łańcuszka od zegarka, aby zawsze przypominała mu, że jeśli będzie miał wiarę choćby jak ziarno gorzycy, nic nie będzie dla niego niemożliwe. Zwrócił się do rzekomego eksperta od plastików, pytając, jak zatopić ziarenko gorzycy w plastikowej kulce tak, żeby nie było bąbelka powietrza. "Ekspert" powiedział, że nie można tego zrobić, ponieważ nikt jeszcze tego nigdy nie zrobił, co oczywiście nie jest żadnym powodem.

Flint miał już wówczas dość wiary, by wierzyć, że mając wiarę jak ziarno gorzycy można zatopić ziarno gorzycy w plastikowej kulce. Zabrał się do pracy. Spędził nad tym całe tygodnie i w końcu mu się udało. Zrobił kilka rodzajów sztucznej biżuterii: naszyjnik, szpilkę do krawata, brelok do kluczy, bransoletkę, i przysłał je mnie. Były piękne i na każdym lśniła przezroczysta kulka z ziarenkiem gorzycy w środku. Do każdej sztuki dołączona była karteczka z nazwą "Przypominacz gorzycy". Karteczka

wyjaśniała też, do czego służy ta sztuka biżuterii: ziarenko gorczycy ma przypominać noszącemu, że "jeśli będzie mieć wiarę, nic nie będzie niemożliwe."

Flint pytał, czy sądzę, że te przedmioty można by sprzedawać. Nie znam się na takich sprawach, pokazałem więc biżuterię Grace Oursler, redaktorce pisma "Guideposts". Ona z kolei zaniósła ją naszemu wspólnemu znajomemu, panu Walterowi Hovingowi, szefowi domu handlowego Bonwitt Teller, jednemu z najwybitniejszych menedżerów w całym kraju. Od razu dostrzegł w tej propozycji duże możliwości. Wyobraźcie sobie moje zdumienie i zachwyt, gdy kilka dni później w nowojorskich gazetach przeczytałem zajmującą dwie szpalty reklamę następującej treści: "Symbol wiary - prawdziwe ziarno gorczycy zatopione w migoczącym szkle - to bransoletka o specjalnym znaczeniu." Reklama zawierała też cytaty z Pisma: "Jeśli będziecie mieć wiarę jak ziarno gorczycy... nic niemożliwego nie będzie dla was." (Ewangelia wg św. Mateusza 17, 20) Biżuteria sprzedawała się jak świeże bułki. Teraz setki sklepów i domów towarowych w całym kraju mają kłopoty z zapewnieniem sobie wystarczających dostaw.

Państwo Flint mają w jednym z miast na Środkowym Zachodzie fabrykę produkującą "Przypomnacze gorczyczne". Czy to nie osobliwe - nieudacznik idzie do kościoła, słyszy tekst z Biblii i stwarza wielkie przedsiębiorstwo. Może i ty powinieneś uważniej słuchać czytań z Pisma Świętego i homilii, kiedy następny raz będziesz w kościele. Może i ty znajdziesz w nich pomysł, który przebuduje nie tylko twoje życie, ale także twoje interesy.

W tym przypadku wiara stworzyła przedsiębiorstwo produkujące i rozprowadzające wyrób, który pomógł i pomoże tysiącom ludzi. Jest tak popularny i skuteczny, że powstały już jego naśladowstwa, ale "Przypomnacze gorczyczne" Flinta jest oryginalny. Historia życia odmienionego przez ten mały wynalazek jest jedną z najbardziej romantycznych historii duchowych tego pokolenia. Wpływ, jaki wywarły te zdarzenia na Maurycego i Mary Alice Flintów - przemiana ich życia, przebudowa charakterów, wyzwolenie indywidualności - stanowi fascynujący przejaw siły wiary. Oni oboje nie są już negatywnie nastawieni; są nastawieni pozytywnie. Nie są przegrani, lecz zwycięscy. Nie nienawidzą nikogo. Pokonali urazy i ich serca pełne są miłości. Stali się nowymi ludźmi, z nowym spojrzeniem na świat i nowym poczuciem siły. Należą do najbardziej inspirujących osób, jakie znam.

Zapytajcie Maurycego i Mary Alice Flintów, jak skutecznie rozwiązać problem. Powiedzą wam: "Trzeba mieć wiarę - naprawdę mieć wiarę." A wiercie mi oni to dobrze wiedzą.

Jeśli czytając tę opowieść powiedziałeś sobie (to jest właśnie negatywne podejście): "Flintowie nigdy nie mieli tak źle jak ja", chciałbym ci powiedzieć, że niewiele razy zdarzyło mi się widzieć kogoś w równie złej sytuacji, jak oni. I dodam jeszcze, że jakkolwiek rozpaczliwa byłaby twoja sytuacja, to jeśli zastosujesz cztery techniki opisane w tym rozdziale, tak jak to zrobili Flintowie, ty także będziesz mógł skutecznie rozwiązać swoje problemy.

W tym rozdziale próbowałem zaprezentować różne metody rozwiązywania problemów. Teraz chciałbym podać dziesięć prostych zaleceń stanowiących podstawowe techniki rozwiązywania wszelkiego rodzaju problemów: 1. Uwierz, że dla każdego problemu istnieje rozwiązanie. 2. Zachowaj spokój. Napięcie blokuje przepływ energii.

3. Nie próbuj znaleźć odpowiedzi za wszelką cenę. Niech twój umysł będzie odprężony, by rozwiązanie mogło się pojawić i stać jasne. 4. Bezstronnie, bez emocji i rozsądnie zbierz wszystkie fakty. 5. Spisz te fakty na papierze. Dzięki temu będziesz mógł myśleć jaśniej i uporządkować wszystkie dane. Będziesz nie tylko myśleć, ale i widzieć. Problem stanie się obiektywny, nie zaś subiektywny.

6. Pomódl się w związku ze swoim problemem, wypowiadając słowa wiary, że Bóg oświeci twój umysł.

7. Proś Boga o przewodnictwo i wierz, że je otrzymasz zgodnie z obietnicą zawartą w Psalmie 73: "Prowadzisz mnie według swojej rady." 8. Ufaj w możliwości poznania intuicyjnego.

9. Idź do kościoła i pozwól swojej podświadomości pracować nad problemem, dostrajając się do atmosfery nabożeństwa. Twórcze duchowe myślenie ma zdumiewające możliwości dostarczania trafnych odpowiedzi. 10. Jeśli z wiarą wypełnisz te zalecenia, to rozwiązanie, które pojawi się w twoim umyśle lub które nastąpi, będzie właściwym rozwiązaniem twojego problemu.

Rozdział 11.&
Jak posługiwać się
wiarą w leczeniu
`tc

Czy wiara religijna może stanowić element leczenia? Istotne dowody wskazują, że tak. Był taki czas w moim własnym życiu, kiedy nie byłem o tym przekonany, ale teraz jestem, i to bardzo zdecydowanie. Widziałem zbyt wiele dowodów, by sądzić inaczej.

Dowiadujemy się, że dobrze pojęta i zastosowana wiara jest znaczącym czynnikiem w przewyciężaniu choroby i zapewnianiu zdrowia. Moje przekonanie w tej istotnej sprawie podziela wielu ludzi medycyny. Gazety opowiadały o wizycie w naszym kraju sławnego wiedeńskiego chirurga, dr. Hansa Finsterera. Cytuję artykuł, który ukazał się pod tytułem "Odnaczony chirurg "prowadzony przez Boga".

"Wiedeński lekarz, dr Hans Finsterer, który uważa, że niewidzialna ręka Boga pomaga skutecznie przeprowadzać operacje, został odznaczony przez Międzynarodowe Kolegium Chirurgów najwyższym wyróżnieniem "Mistrz Chirurgii", zwłaszcza za operacje jamy brzusznej dokonywane w znieczuleniu miejscowym.

Finsterer, siedemdziesięciodwuletni profesor Uniwersytetu Wiedeńskiego, wykonał ponad 20 tysięcy poważnych operacji, w tym 8 tysięcy resekcji żołądka (operacji wycięcia części lub całego żołądka), posługując się tylko znieczuleniem miejscowym. Finsterer twierdzi, że chociaż w ostatnich latach nastąpił znaczny postęp w medycynie i chirurgii, Żwszelkie ulepszenia same w sobie nie wystarczą, by zapewnić pomyślny wynik każdej operacji. W wielu przypadkach stosunkowo prostych zabiegów - powiedział - pacjenci umierali, natomiast zdarzało się, że wtedy, gdy chirurg tracił nadzieję na uratowanie pacjenta, następowało wyzdrowienie. Niektórzy z naszych kolegów przypisują takie zdarzenia przypadkowi, inni natomiast są przekonani, że w tych trudnych sytuacjach wspomagała ich niewidzialna ręka Boga. Niestety, w naszych czasach wielu pacjentów i lekarzy straciło wiarę w to, że wszystko zależy od Boskiej Opatrzności.

Kiedy od nowa uwierzymy w ważność Bożej pomocy w naszych działaniach, zwłaszcza w leczeniu pacjentów, nastąpi prawdziwy postęp w przywracaniu chorych do zdrowia."

Taka jest konkluzja wypowiedzi wielkiego chirurga, który łączy swoją naukową wiedzę z wiarą.

Wygłaszałem kiedyś prelekcję na ogólnokrajowym zjeździe pewnej ważnej firmy. Było to duże zgromadzenie liderów niebywale twórczego przedsięwzięcia ekonomicznego, które uczyniło tę gałąź przemysłu jednym z głównych elementów życia gospodarczego Ameryki.

Byłem nieco zdziwiony, gdy podczas lunchu, w trakcie rozmowy, która koncentrowała się wokół podatków, rosnących kosztów i problemów ekonomicznych, jeden z liderów owej firmy zwrócił się do mnie i zapytał: - Czy wierzy pan, że wiara może uzdrawiać?

- Jest wiele dobrze udokumentowanych, potwierdzonych przypadków uzdrowienia przez wiarę - powiedziałem. - Oczywiście nie uważam, że powinniśmy opierać się na samej tylko wierze w leczeniu fizycznych dolegliwości. Wierzę w połączone działanie Boga i lekarza. Taki punkt widzenia pozwala wykorzystać zarówno nauki medyczne, jak i naukowo pojętą wiarę, a jedno i drugie jest elementem procesu leczenia.

- Pozwoli pan, że mu opowiem swoją historię - ciągnął tamten. - Wiele lat temu cierpiałem na chorobę, która została rozpoznana jako osteoma szczęki, to znaczy nowotwór kostny w szczęce. Lekarze powiedzieli mi, że jest to praktycznie nieuleczalne. Może pan sobie wyobrazić, jak to mną wstrząsnęło. Rozpaczliwie szukałem pomocy. Chociaż regularnie chodziłem do kościoła, nie byłem zbyt religijnym człowiekiem. Rzadko kiedy czytałem Biblię. Jednak pewnego dnia, gdy leżałem w łóżku, przyszło mi do głowy, że chciałbym poczytać Pismo Święte, poprosiłem więc żonę, by mi je przyniosła. Była zdziwiona, bo nigdy przedtem nie prosiłem o coś takiego. Zacząłem czytać znajdując w tym pociechę i ukojenie. Nabrałem trochę nadziei i nie byłem już tak bardzo załamany. Czytałem nadal, każdego dnia trochę dłużej. Ale nie to było głównym efektem. Zacząłem zauważać, że moja choroba jakby mniej mi dokucza. Z początku myślałem, że to tylko działanie mojej wyobraźni, potem jednak nabrałem przekonania, że zachodzi we mnie jakaś zmiana. Pewnego dnia podczas czytania Biblii doświadczyłem

dziwnego uczucia wewnętrznego ciepła i wielkiego szczęścia. Trudno to opisać, dawno zresztą zrezygnowałem z prób wytłumaczenia tego uczucia. Od tego dnia polepszenie zaczęło postępować szybciej. Zgłosiłem się do lekarzy, którzy diagnozowali mój przypadek. Przebadali mnie dokładnie. Byli wyraźnie zdziwieni i przyznali, że mój stan się poprawił, ostrzegli jednak, że to tylko czasowa remisja. Później jednak po dalszych badaniach stwierdzono, że objawy nowotworowe ustąpiły całkowicie. Mimo to lekarze przestrzegali mnie, że przypuszczalnie wszystko zacznie się od nowa. Nie przejąłem się tym jednak, bo w głębi serca wiedziałem, że jestem uzdrowiony.

- Ile czasu minęło od pańskiego uzdrowienia? - zapytałem. - Czternaście lat - brzmiała odpowiedź.

Przyjrzałem się temu człowiekowi. Silny, krzepki, zdrowy, jest jedną z ważniejszych postaci w swojej branży. Zrelacjonował mi to wydarzenie w sposób rzeczowy, właściwy człowiekowi interesów. W jego umyśle nie było śladu wątpliwości. Zaiste, jakże miałby być, skoro oznajmiono mu wyrok śmierci, a oto był żywy i pełen sił.

Co to sprawiło? Fachowa praca lekarzy i jeszcze coś! Czym było owo "coś"? Była to uzdrawiająca wiara.

Uzdrowienie opisane przez tego człowieka to tylko jedna z wielu podobnych historii, a tyle z nich znajduje potwierdzenie w kompetentnych świadectwach medycznych, że należałoby chyba zachęcać ludzi do szerszego wykorzystywania zadziwiającej siły wiary w leczeniu. Niestety, uzdrawiające znaczenie wiary nie jest doceniane. Jestem przekonany, że wiara może sprawiać i sprawia to, co nazywamy "cudami", które jednak w istocie opierają się na działaniu duchowo-naukowych praw.

We współczesnej praktyce religijnej kładzie się coraz większy nacisk na pomoc w uzdrawianiu chorób umysłu oraz serca, duszy i ciała. Jest to powrót do praktyk z początków chrześcijaństwa. Dopiero w ostatnich latach pojawiła się tendencja do ignorowania faktu, że przez stulecia działania uzdrawiające były częścią religii. Człowiek uczynił błędne założenie, że nie można pogodzić nauk Biblii z tym, co nazywamy "nauką", w związku z tym terapeutyczna funkcja religii została niemal całkowicie wyparta przez materialistyczną naukę. Dziś jednak bliski związek religii ze zdrowiem jest coraz szerzej uznawany.

Znaczące jest, że angielskie słowo "holiness" - "świętość" pochodzi od słowa oznaczającego "całość, zdrowie", zaś rdzeń słowa "medytacja", zazwyczaj używanego w znaczeniu religijnym, ma w sobie coś podobnego do słowa "medycyna". Skojarzenie tych słów nabiera wyjątkowego znaczenia, gdy uświadomimy sobie, że szczerą medytacją nad Bogiem i Jego prawdą działa uzdrawiająco na duszę i ciało.

Współczesna medycyna zwraca uwagę na znaczenie czynników psychosomatycznych w leczeniu, uznając zależność między stanami psychicznymi i zdrowiem ciała. Nowoczesna praktyka medyczna uwzględnia bliski związek między tym, jak człowiek myśli, a jego samopoczuciem. Skoro religia zajmuje się myślą, uczuciem i postawą, jest oczywiste, że wiara powinna być ważnym elementem procesu leczenia.

Harold Sherman, pisarz i dramaturg, został poproszony o zrecenzowanie ważnego programu radiowego; obiecano mu, że zostanie zatrudniony jako stały współpracownik. Po kilku miesiącach pracy został zwolniony, natomiast jego materiał wykorzystano, nie podając jego nazwiska i nie płacąc honorarium. Pozostały mu kłopoty finansowe i poczucie upokorzenia. Ta niesprawiedliwość, jątrząc się w jego umyśle, zmieniła się w gwałtowny gniew na przedstawiciela radia, który nie dotrzymał danego słowa. Pan Sherman twierdzi, że był to jedyny raz w jego życiu, kiedy miał mord w sercu. Odczuwana nienawiść wywołała u niego fizyczną dolegliwość w postaci grzybicy gardła. Miał bardzo dobrą opiekę medyczną, ale to nie wystarczyło. Dopiero gdy porzucił nienawiść i rozwinął w sobie uczucie przebaczenia i wyrozumiałości, choroba stopniowo ustąpiła. Wyleczyła go medycyna i zmienione nastawienie psychiczne.

Rozsądnym i skutecznym sposobem na zachowanie zdrowia i szczęścia jest możliwie najpełniejsze wykorzystanie umiejętności i wiedzy, jakich dostarcza medycyna, przy jednoczesnym zastosowaniu mądrości, doświadczenia i technik tej nauki, jaką jest wiara. Istnieją poważne dowody na poparcie poglądu, że Bóg działa zarówno przez lekarza posługującego się nauką, jak i przez duchownego posługującego się wiarą. Wielu lekarzy podpisuje się pod tym poglądem.

W czasie lunchu w Klubie Rotariańskim siedziałem przy stole z dziewięcioma mężczyznami. Był wśród nich lekarz, który niedawno został zwolniony ze służby w wojsku i powrócił do cywilnej praktyki. Powiedział on:

- Wróciwszy z wojska, zauważyłem zmianę w dolegliwościach moich pacjentów. Stwierdziłem, że znaczna ich część nie potrzebuje lekarstw, lecz lepszego modelu myślenia. Są chorzy nie tyle na ciele, co w obszarze myśli i emocji. Są pozaplątywani w lęki, urazy, kompleksy niższości i poczucie winy. Zauważyłem, że lecząc ich muszę być w równym stopniu psychiatrą, co i lekarzem ogólnym. Co więcej, wkrótce stwierdziłem, że i ten rodzaj terapii nie pozwala w pełni zrealizować mojego zadania.

Uświadomiłem sobie, że w wielu przypadkach podstawowy problem tych ludzi dotyczy ich duszy. Ani się obejrzałem, jak coraz częściej zacząłem cytować Biblię w rozmowach z pacjentami. Potem nabrałem zwyczaju "przepisywania" nie lekarstw, lecz książek religijnych, zwłaszcza takich, które radzą, jak żyć. Zwracając się bezpośrednio do mnie, powiedział:

- Czas, żeby i duchowni zaczęli zdawać sobie sprawę z tego, że mają do odegrania swoją rolę w leczeniu wielu ludzi. Oczywiście wasza i nasza działalność ma swoje odrębne terytoria, ale my, lekarze, potrzebujemy waszej współpracy, by pomóc ludziom odzyskać zdrowie i dobre samopoczucie.

Otrzymałem list od lekarza z jednego z miast stanu Nowy Jork. Pisał: "Sześćdziesiąt procent ludzi w tym mieście jest chorych, ponieważ są umysłowo i duchowo nie przystosowani. Trudno to sobie uświadomić, ale dusza współczesnego człowieka jest chora do tego stopnia, że powoduje ból narządów ciała. Spodziewam się, że z czasem pastory, księża i rabini zrozumieją tę zależność."

Ów lekarz był uprzejmy stwierdzić, że przypisuje swoim pacjentom lekturę mojej książki "Życ pewnie: przewodnik" oraz innych podobnych pozycji i że dało to zauważalne rezultaty.

Kierowniczka księgarni w Birmingham, w Alabamie, przesłała mi receptę wypisaną przez lekarza do zrealizowania nie w aptece, lecz właśnie w księgarni. Przepisuje on konkretne książki na konkretne dolegliwości. Dr Carl R. Ferris, były przewodniczący Stowarzyszenia Lekarzy Hrabstwa Jackson w Kansas, Alabama, z którym miałem przyjemność brać udział w programie radiowym poświęconym zdrowiu i szczęściu, stwierdził, że w ludzkich dolegliwościach to, co fizyczne, i to, co duchowe, jest często tak głęboko wzajemnie powiązane, że nie sposób określić wyraźnej linii oddzielającej jedno od drugiego.

Wiele lat temu mój przyjaciel, dr Clarence W. Lieb, zwrócił mi uwagę na wpływ duchowych i psychicznych czynników na zdrowie i dzięki jego mądrym wskazówkom zacząłem dostrzegać, że lęk i poczucie winy, nienawiść i uraza, czyli problemy, którymi się zajmowałem, często są blisko związane ze sferą tzw. zdrowia i fizycznego samopoczucia. Dr Lieb wierzył w te założenia i opartą na nich terapię tak głęboko, że założył wraz z dr. Smileyem Blantonem przy kościele Marble Collegiate w Nowym Jorku klinikę religio-psychiatryczną, która od lat służy setkom ludzi.

Śp. dr William Seaman Bainbridge i ja współpracowaliśmy ze sobą, łącząc religię z chirurgią, i udało nam się przywrócić zdrowie i nowe życie wielu osobom.

Dwóch moich przyjaciół-lekarzy w Nowym Jorku, dr Z. Taylor Bercovitz i dr Howard Westcott, udzieliło mi nieocenionej pomocy w mojej pracy duszpasterskiej dzięki swojemu naukowemu, a zarazem głęboko duchowemu zrozumieniu chorób ciała, umysłu i duszy oraz ich związków z religią.

"Odkryliśmy psychosomatyczną przyczynę podwyższonego ciśnienia krwi; jest nią jakaś subtelna forma stłumionego lęku - lęku przed rzeczami, które mogłyby się zdarzyć, nie przed takimi, które istnieją" - powiada dr Rebecca Beard. - "Są to najczęściej lęki dotyczące przyszłości. W pewnym sensie są więc wyimaginowane, bowiem mogą się nigdy nie zdarzyć. Jeśli chodzi o cukrzycę, stwierdziliśmy, że smutek czy rozczarowania pochłaniają więcej energii niż jakiegokolwiek inne emocje, wyczerpując insulinę produkowaną w komórkach trzustki i doprowadzając do ich zupełnego zużycia. Swój wpływ mają również emocje związane z przeszłością - przeżywanie na nowo tego, co było oraz niemożność pójścia naprzód. Medycyna może przynieść ulgę w tych schorzeniach. Lekarz zaordynuje coś, co obniży wysokie ciśnienie krwi lub podwyższy niskie, ale nie na stałe. Można też podać insulinę, która przetworzy więcej cukru na energię i przyniesie ulgę diabetykowi. Jest to niewątpliwie pomocne, ale nie zapewnia definitywnego wyleczenia. Nie odkryto żadnego lekarstwa czy szczepionki, które chroniłyby nas przed

naszymi konfliktami emocjonalnymi. Głębsze zrozumienie własnych emocji i powrót do wiary religijnej wydają się najbardziej obiecującym połączeniem.

Odpowiedź - podsumowuje dr Beard - leży w naukach Jezusa dotyczących się uzdrawiania."

Inna kobieta-lekarz napisała do mnie o swych doświadczeniach w łączeniu medycyny z terapią przez wiarę. "Zainteresowała mnie pańska pełna prostoty, bezpośrednia filozofia. Pracowałam na najwyższych obrotach i byłam coraz bardziej spięta, łatwo wpadałam w rozdrażnienie; niekiedy opadały mnie dawne lęki i poczucie winy. Pewnego ranka, w chwili złego samopoczucia, sięgnęłam po Pańską książkę i zaczęłam ją czytać. Stwierdziłam, że to jest właśnie recepta, której mi trzeba. Oto Bóg, wielki Lekarz, i wiara w Niego jak antybiotyk zabijający bakterie lęku i unieszkodliwiający wirusa poczucia winy.

Zacząłam stosować chrześcijańskie zasady wyłożone w Pańskiej książce. Stopniowo opadało ze mnie napięcie, poczułam się odprężona i szczęśliwsza, zaczęłam dobrze sypiać. Przestałam łykać witaminy i pigułki na wzmocnienie. Wreszcie - dodaje autorka listu, i to chciałbym podkreślić - poczułam, że chcę się podzielić tym nowym doświadczeniem z moimi pacjentami, tymi, którzy cierpieli na nerwice. Zdziwiłam się, dowiedziawszy się, jak wielu z nich czytało tę i inne Pana książki. Okazało się, że pacjent i ja mamy wspólne pole działania. To było wzbogacające przeżycie. Rozmowa o wierze w Boga stała się czymś łatwym i naturalnym.

Jako lekarz widziałam wiele cudownych ozdowień spowodowanych Bożą pomocą. W ostatnich tygodniach przeżyłam jeszcze jedno doświadczenie. Trzy tygodnie temu moja siostra musiała się poddać poważnej operacji. Po operacji powstała u niej niedrożność jelit. Piątego dnia była w stanie krytycznym. Po wyjściu ze szpitala zdałam sobie sprawę, że jeśli poprawa nie nastąpi szybko, szanse jej wyzdrowienia będą znikome. Bardzo zmartwiona jechałam powoli przez dwadzieścia minut modląc się, by niedrożność ustąpiła. (Wszystko, co mogła zrobić medycyna, zostało już zrobione.) Byłam w domu nie dłużej niż dziesięć minut, gdy zadzwonił telefon i pielęgniarka powiedziała mi, że niedrożność jelit ustąpiła i że stan siostry zdecydowanie się poprawił. Od tego czasu zupełnie wróciła do zdrowia. Czyż mogę nie sądzić że Boska interwencja uratowała jej życie?" Tak brzmi list praktykującego lekarza.

Biorąc pod uwagę ten punkt widzenia, oparty na ściśle zdroworozsądkowym i naukowym podejściu, możemy uznać zjawisko uzdrowienia przez wiarę za prawdziwe. Gdybym nie był szczerze przekonany, że udział wiary w leczeniu jest poważnie udokumentowany, z pewnością nie rozwijałbym opinii przedstawionych w tym rozdziale.

Przez długi czas otrzymywałam od wielu czytelników i słuchaczy radiowych, a także od własnych parafian, relacje o uzdrowieniach, w których obecny był czynnik wiary. Skrupulatnie sprawdziłam wiele z nich, by upewnić się co do ich prawdziwości. Chciałem móc oznajmić nawet największym sceptykom, że istnieje droga do zdrowia, szczęścia i udanego życia, potwierdzona tak wieloma dowodami, że tylko ten, kto powodowany jakimś podświadomym pragnieniem porażki chce pozostać chory, może zignorować szansę wyleczenia wynikającą z tych doświadczeń.

Metodę, jaką zastosowano we wszystkich tych przypadkach, można pokrótce określić następująco: wykorzystanie wszystkich środków, jakich dostarcza wiedza medyczna i psychologia, w połączeniu ze sposobami proponowanymi przez wiedzę duchową. Jest to połączenie terapii, które może niechybnie przynieść zdrowie i dobre samopoczucie, jeśli jest wolą Boga, by pacjent żył. Oczywiście dla każdego z nas przychodzi czas, gdy jego doczesne życie ma się zakończyć (samo życie bowiem nie kończy się nigdy, tylko jego ziemski etap).

My, przedstawiciele tradycyjnych Kościołów, przegapiliśmy, moim skromnym zdaniem jedną z naszych największych szans, nie wskazując zdecydowanie na istotny związek chrześcijaństwa ze zdrowiem. Ponieważ Kościół nie wykorzystał tego elementu, powstały różnego rodzaju grupy i organizacje wypełniające tę lukę w nauczaniu chrześcijańskim. Nie ma jednak żadnego istotnego powodu, dla którego wszystkie kościoły nie miałyby uznać wreszcie tego, co zostało już udowodnione, czyli tego, że wiara ma moc uzdrawiającą, i nie zacząć powszechnie proponować naszym wiernym technik leczniczych. Na szczęście dziś w naszych organizacjach religijnych znajdują się wszędzie rozumni, naukowo myślący przywódcy, którzy robią ten dodatkowy krok opierając się na faktach (i Piśmie Świętym) i przedstawiają ludziom metody cudownej uzdrawiającej łaski Jezusa Chrystusa.

We wszystkich zbadanych przeze mnie przypadkach pomyślnego uleczenia obecne są pewne powtarzające się czynniki. Po pierwsze, gotowość całkowitego powierzenia się Bogu. Po drugie, całkowite odrzucenie wszelkiego błędu i grzechu oraz pragnienie oczyszczenia duszy. Po trzecie, wiara i ufność w skutki połączonej terapii medycznej i uzdrawiającej mocy Boga. Po czwarte, szczerza gotowość do przyjęcia Jego odpowiedzi, jakakolwiek by była, a tym samym brak oburzenia czy żalu wobec Jego wyroków. Po piąte, silna, niezachwiana wiara, że Bóg może uzdrawiać. We wszystkich takich przypadkach uzdrowieni podkreślają wrażenie ciepła i światła oraz poczucie pewności, że przepłynęła przez nich siła. We wszystkich zbadanych przeze mnie przypadkach pacjenci opowiadali o chwili, w której pojawiło się ciepło, gorąco, piękno, pokój, radość i uczucie wyzwolenia. Czasami było to nagłe przeżycie; u innych bardziej stopniowo pojawiające się przekonanie, że nastąpiło uzdrowienie.

Badając te sprawy, zawsze czekałem, by upływ czasu dowiódł, że uleczenie jest trwałe; opisane przeze mnie przypadki nie polegają na tymczasowej poprawie, która mogłaby być skutkiem chwilowego przyptywu sił. Jako przykład chciałbym zrelacjonować doświadczenie uzdrowienia opisane mi przez kobietę, którą głęboko szanuję za wiarygodność i trzeźwy osąd. Dokumentacja tego przypadku jest niezwykle gruntowna i efektowna z naukowego punktu widzenia. Kobięcie tej powiedziano, że konieczna jest u niej natychmiastowa operacja w celu usunięcia guza, rozpoznanego jako złośliwy.

Cytuję dokładnie jej słowa: "Zastosowano wszelkie formy leczenia, ale objawy powróciły. Jak można się spodziewać, byłam przerażona; wiedziałam, że dalsze leczenie szpitalne na nic się nie zda. Nie było nadziei, zwróciłam się więc do Boga o pomoc. Pewna bardzo oddana Bogu osoba pomogła mi modlitwą; dzięki niej uświadomiłam sobie, że lepsze poznanie Boga i Chrystusa-uzdrowiciela także i mnie może pomóc. Byłam otwarta na takie myślenie i złożyłam siebie w ręce Boga.

Pewnego ranka jak zwykle poprosiłam Go o pomoc, po czym spędziłam dzień na wykonywaniu swoich domowych obowiązków, których było w tym czasie dużo. Przygotowywałam kolację. Byłam sama w kuchni. Zauważyłam, że pomieszczenie wypełnia się niezwykle jasnym światłem i poczułam napór na całą lewą stronę ciała, jakby ktoś stał tuż koło mnie. Słyszałam o uzdrowieniach; wiedziałam, że modlono się w mojej intencji; uznałam więc, że musi to być Chrystus-uzdrowiciel, stojący przy mnie.

Postanowiłam poczekać do rana, aby się upewnić; uznałam, że jeśli objawy choroby ustąpią, będę wiedziała. Do rana poprawa była tak znaczna i czułam się tak swobodnie, że miałam pewność i powiadomiłam mego przyjaciela, że uzdrowienie nastąpiło.

Wspomnienie tego uzdrowienia i obecności Chrystusa jest dziś równie wyraźne w moim umyśle jak wtedy. Było to piętnaście lat temu; od tamtego czasu moje zdrowie poprawiało się stopniowo i teraz jestem w znakomitej formie."

W wielu przypadkach chorób serca terapia przez wiarę (spokojną, zrównoważoną wiarę w Jezusa Chrystusa) niewątpliwie wspomaga leczenie. Osoby, które przeszły zawał serca, a które następnie z oddaniem praktykowały głęboką wiarę w uzdrawiającą łaskę Chrystusa, stosując się zarazem do zaleceń lekarzy, opowiadają niezwykle historie swego wyleczenia. Być może mają nawet szansę osiągnąć lepszy stan zdrowia niż poprzednio, bo znając już granice swoich możliwości i wiedząc o nadmiernych obciążeniach, jakie na siebie nakładały, teraz rozsądniej gospodarują swoimi siłami. Co więcej: człowiek taki poznał jedną z najskuteczniejszych metod odzyskiwania zdrowia, jaką jest poddawanie się uzdrawiającej mocy Boga. Polega ona na świadomym podłączeniu się do twórczych mocy i uświadomieniu sobie ich obecności i aktywności we własnym ciele. Pacjent otwiera swoją świadomość na przyptyw życiowej i odnawiającej życie energii obecnej we wszechświecie, od której był odcięty przez napięcia, stresy i inne odstępstwa od zasad zdrowego życia.

Pewien wysoko postawiony człowiek przed trzydziestu pięciu laty przeszedł zawał serca. Powiedziano mu, że nigdy nie będzie już mógł pracować. Przykazano mu większość czasu spędzać w łóżku. Wydawało się, że pozostanie obłożnie chory do końca swoich dni, a te nie będą długie. Wysłuchiwał tych posępnych przepowiedni na temat swojej przyszłości i starannie je rozważał. Pewnego dnia obudził się wcześniej, wziął do ręki Biblię i przypadkiem (czy był to rzeczywiście przypadek?) otworzył ją na relacji o jednym z uzdrowień dokonanych przez Chrystusa. Przeczytał też zdanie "Jezus Chrystus wczoraj i dziś, ten sam także na wieki." (List do Hebrajczyków 13, 8) Przyszło mu do głowy, że skoro Jezus dawno temu uzdrawiał ludzi i skoro dziś jest ten sam, co wtedy, to czemu nie miałby uzdrawiać teraz? "Czemu

Jezus nie miałby mnie uzdrowić?" - zapytał. Poczuł przyływ wiary. Z prostotą i ufnością poprosił Boga, by go uzdrowił. Zdawało mu się, że słyszy Jezusa pytającego "Czy wierzysz, że mogę to zrobić?" Odpowiedział więc: "Tak, Panie, wierzę, że możesz."

Zamknął oczy i "wydało mu się, że czuje dotyk Chrystusa-uzdrowiciela na swoim sercu." Przez cały tamten dzień miał niezwykle uczucie odprężenia. Podczas następnych dni nabrał przekonania, że przybywa mu sił. Wreszcie kiedyś pomodlił się następująco: "Panie, jeśli taka jest Twoja wola, jutro rano ubiorę się, wyjdę z domu, a za kilka dni wrócę do pracy. Powierzam się całkowicie Twojej opiece. Gdybym zaś jutro umarł z powodu zwiększonego wysiłku, chcę Ci podziękować za wszystkie wspaniałe dni, które przeżyłem. Jutro z Twoją pomocą wstanę, a Ty będziesz ze mną przez cały dzień. Wierzę, że starczy mi sił, ale gdybym umarł na skutek tego wysiłku, będę z Tobą w wieczności, zatem tak czy tak wszystko będzie dobrze."

Z tą spokojną wiarą poszerzał w miarę upływu dni zakres swoich zajęć. Codziennie postępował zgodnie z tą formułą przez cały okres swego czynnego życia zawodowego, czyli przez trzydzieści lat od owego ataku. Przeszedł na emeryturę w wieku siedemdziesięciu pięciu lat. Niewielu spośród ludzi, których znałem, odznaczało się większą energią w działaniu albo przyczyniło się bardziej do powszechnego dobra. Zawsze jednak oszczędzał swoje siły fizyczne i psychiczne. Kładł się i odpoczywał po lunchu, nigdy nie pozwalał sobie na stresy. Wcześniej szedł spać i wcześniej wstawał, stosując codzienne rygorystyczne reguły zdrowego życia.

We wszystkim, co robił, dawał się zauważyć brak nerwowości, niechęci i napięcia. Pracował dużo, lecz swobodnie.

Lekarze mieli rację. Gdyby nadal postępował zgodnie ze szkodliwymi nawykami swego wcześniejszego życia, przypuszczalnie nie żyłby już lub był beznadziejnie chory. Rady lekarzy doprowadziły go do sytuacji, w której mogło się dokonać Chrystusowe dzieło uzdrowienia. Bez tego nie byłby psychicznie ani duchowo gotowy do uzdrowienia.

Inny mój przyjaciel, znany przedsiębiorca, również przeszedł zawał serca. Całymi tygodniami leżał przykuty do łóżka, lecz wkrótce wrócił do swoich ważnych obowiązków, których teraz ma tyle samo co przedtem, ale radzi sobie z nimi w dużo mniejszym napięciu. Wydaje się obdarzony nową siłą, której przedtem nie posiadał. Jego wyzdrowienie rozpoczęło się od zdecydowanego i naukowego, duchowego podejścia do choroby. Był pod opieką kompetentnych lekarzy i ściśle stosował się do ich wskazówek, co jest bardzo ważnym czynnikiem w takich sytuacjach.

Jednak obok procesu leczenia wypracował sobie duchową metodę uzdrawiającą. W liście ze szpitala opisał ją tak: "Mój bliski przyjaciel, który miał tylko dwadzieścia pięć lat, został przywieziony do szpitala w podobnym stanie, jak ja, i zmarł w ciągu czterech godzin. Podobny los spotkał jeszcze dwóch moich znajomych. Ja widać mam jeszcze pracę do zrobienia. Wrócę więc i poświęcę się wykonaniu stojących przede mną zadań z nadzieją, że będę żył dłużej i pełniej niż mógłbym żyć bez tego doświadczenia. Lekarze byli wspaniali, pielęgniarki fantastyczne, szpital idealny."

W dalszej części listu przedstawia duchową technikę odzyskiwania zdrowia, jaką zastosował. Składa się ona z trzech etapów:

1. "W pierwszym okresie, kiedy konieczny był bezwzględny spokój i wypoczynek, rozważałem napomnienie psalmisty: "Zatrzymajcie się i poznajcie, że Ja jestem Bogiem." (Księga Psalmów 46, 11)" To znaczy, odprężył się całkowicie oddając się w ręce Boga.

2. "Kiedy nadeszły jaśniejsze dni, stosowałem akt wiary: "Oczekuj Pana, bądź mężny; niech umocni się serce twoje." (Księga Psalmów 27, 14)" Pacjent oddał swoje serce Bogu w opiekę, a Bóg położył swą uzdrawiającą rękę na jego sercu i odnowił je.

3. "Wreszcie, wraz z przyływem sił, przysłała nowa ufność i poczucie pewności, którym dałem wyraz w wyznaniu: "Wszystko mogę w Chrystusie, który mnie umacnia." (List do Filipian 4, 13)". W ten sposób stwierdzał, że Bóg zsyła mu siłę, i rzeczywiście ją otrzymał.

W tej trzyetapowej metodzie ów człowiek znalazł uzdrowienie. Umiejętne działania lekarzy pielęgnowały i stymulowały regenerujące się siły jego organizmu. Równie mądre zastosowanie wiary dopełniło jego wyleczenia, pobudzając duchowe siły obecne w jego naturze. Te dwie, połączone ze sobą terapie czerpią z dwóch źródeł potężnych odnowicielskich mocy w człowieku: z sił żywotnych ludzkiego

ciała i krzepiących sił tkwiących w umyśle. Te pierwsze reagują na leczenie, drugie na uzdrawianie wiarą, Bóg zaś czuwa nad jednym i drugim obszarem. On stworzył ciało i umysł, i on ustanowił prawa rządzące zdrowiem jednego i drugiego. "W nim żyjemy, poruszamy się i jesteśmy". (Dzieje Apostolskie 17, 28)

W zapobieganiu chorobom oraz w leczeniu umysłu i ciała nie pominiemy zatem szansy, jaką daje jedno z największych dostępnych źródeł pomocy: uzdrawiająca wiara.

Co możesz zrobić, w świetle opisanych tu zasad, gdy ty sam lub ktoś z drogich ci osób jest chory? Oto osiem praktycznych rad:

1. Pójdź za wskazaniem rektora pewnej poważnej uczelni medycznej, który powiedział: "W chorobie wezwij księdza tak samo, jak wzywasz lekarza." Innymi słowy, uwierz, że siły duchowe są nie mniej ważne w leczeniu niż umiejętności medyczne.

2. Módl się za lekarza. Uświadom sobie, że Bóg posługuje się przygotowanymi zawodowo ludźmi, by wspomagali Jego uzdrawiającą moc. Jak powiedział pewien lekarz: "My leczymy, ale Bóg uzdrawia." Módl się więc, by przez lekarza płynęła uzdrawiająca łaska Boga.

3. Cokolwiek robisz, nie wpadaj w panikę ani przerażenie, bowiem robiąc to wysyłasz negatywne, a więc niszczące sygnały ku ukochanej osobie właśnie wtedy, gdy potrzebuje ona pomocy w formie pozytywnych, leczących, uzdrawiających myśli.

4. Pamiętaj, że Bóg czyni wszystko w zgodzie ze swoim prawem. Pamiętaj także, że nasze małe materialistyczne prawa są tylko fragmentarycznymi przejawami potężnej mocy przenikającej wszechświat. Prawo duchowe rządzi także chorobą. Bóg ustanowił dwa sposoby leczenia: jeden przez stosowanie praw naturalnych, którymi posługuje się nauka, i drugi, polegający na stosowaniu praw duchowych, którymi posługuje się wiara.

5. Złóż z zaufaniem ukochaną osobę w ręce Boga. Twoja wiara może na nią lub na niego skierować strumień Boskiej mocy. W niej jest uzdrowienie, ale by mogło być skuteczne, pacjent musi być całkowicie otwarty na działanie woli Bożej. Trudno to może zrozumieć i jeszcze trudniej wykonać, ale jest faktem, że jeśli gorące pragnienie, by ukochana osoba żyła, zbiegnie się z równie wielką gotowością powierzenia tej osoby Bogu, siły uzdrawiające uruchamiają się w przedziwny sposób.

6. Ważne jest również, by w rodzinie panowała duchowa harmonia. Pamiętaj, że Ewangelia wg św. Mateusza (18, 19) podkreśla: "Jeśli dwaj z was na ziemi zgodnie o coś prosić będą, wszystkiego użyje im mój Ojciec, który jest w niebie". Wydaje się, że między niezgodą a chorobą istnieje pewne pokrewieństwo.

7. Stwórz w swoim umyśle obraz ukochanej osoby w dobrym zdrowiu. Wyobrażaj sobie ją lub jego w pełni sił, promieniejących miłością i dobrocią Boga. Świadomość może mówić nam o chorobie, nawet o śmierci, ale dziewięć dziesiątych naszego umysłu to podświadomość. Niech wizerunek zdrowia ukochanej osoby zapadnie w podświadomość, a będzie ona wysyłać niosącą zdrowie energię. To, w co podświadomie wierzymy, zazwyczaj otrzymujemy. Jeśli twoja wiara nie ma władzy nad podświadomością, nigdy nie dostaniesz nic dobrego, ponieważ podświadomość oddaje tylko to, co jest twoją prawdziwą myślą. Jeśli prawdziwe myśli są negatywne, skutki będą także negatywne. Jeśli myśl jest pozytywna, skutki będą pozytywne i uzdrawiające.

8. Bądź naturalny. Poproś Boga, by uzdrowił ukochaną osobę. Pragniesz tego całym sercem, więc poproś Go, by to uczynił, ale proponuję ci, żebyś powiedział "Proszę" tylko raz. W dalszym ciągu swojej modlitwy dziękuj Mu za jego dobroć. Ta afirmatywna wiara wyzwoli w tobie głęboką duchową siłę, a także radość pochodzącą z pewności troskliwej opieki Boskiej. Ta radość będzie cię podtrzymywać, a pamiętaj, że radość sama w sobie ma działanie lecznicze.

`tc

Rozdział 12.&

Recepta na zdrowie,
gdy słabną siły witalne

`tc

Słyszałem o kobiecie, która weszła do apteki i poprosiła o butelkę lekarstwa psychosomatycznego. Takich lekarstw oczywiście w aptekach nie ma, gdyż nie produkuje się ich w pigułkach ani syropach. Jednak lekarstwo psychosomatyczne istnieje i wielu z nas go potrzebuje. W jego skład wchodzi modlitwa, wiara i dynamiczne myślenie duchowe.

Z różnych obliczeń wynika, że od 50 do 75 procent ludzi choruje obecnie z powodu wpływu niekorzystnych stanów ducha na konstytucję fizyczną i emocjonalną. Takie lekarstwo jest więc niezmiernie ważne i potrzebne. Wiele osób, które źle się czują, odkrywa, że istnieje recepta na zdrowie, która w połączeniu z poradami lekarzy może im bardzo pomóc.

Sposób, w jaki terapia duchowa i emocjonalna może przywrócić słabnące siły życiowe, ilustruje przypadek pewnego kierownika działu sprzedaży, skierowanego do nas przez prezesa dużej firmy. Ów handlowiec, wcześniej odznaczający się wybitną wydajnością pracy i energią, przeżywał poważny spadek zarówno energii, jak i zdolności. Stracił talent. Poprzednio jego pomysły dotyczące sprzedaży były wyjątkowe, wybitne. Wkrótce stało się wyraźnie widoczne, że jakość jego pracy bardzo się obniżyła. Polecono mu zasięgnąć rady lekarza, firma wysłała go na wypoczynek, najpierw do Atlantic City, a później na Florydę. Ani jeden, ani drugi wyjazd nie spowodował jednak wyraźnej poprawy.

Jego lekarz, który wiedział o istnieniu naszej poradni religio-psychiatrycznej, doradził prezesowi firmy, by swego pracownika skierował do nas na rozmowę. Prezes zaproponował mu, by się do nas udał, co też uczynił, lecz był wyraźnie oburzony, że się go wysłał do kościoła. - Też pomysł - mrucał ze złością - posyłać człowieka interesu do kaznodziei. Pewno będzie się pan ze mną modlił i czytał Biblię. - Nie byłoby w tym nic dziwnego - odrzekłem - jako że czasem problem leży w tej sferze, w której modlitwa i uzdrawiające działanie Biblii mogą mieć istotny wpływ.

Był wyjątkowo naburmuszony i nieskłonny do współpracy, tak, że w końcu byłem zmuszony powiedzieć mu:

- Chcę panu otwarcie powiedzieć, że lepiej pan zrobi współdziałając z nami, gdyż w przeciwnym razie straci pan pracę.

- Kto panu to powiedział? - zapytał.

- Pański szef - odrzekłem. - Powiedział, że jeśli czegoś z panem nie zrobimy, to, z wielkim żalem, ale zwolni pana.

W życiu nie widzieliście takiego osłupienia na czyjejs twarzy. - Co pan sądzi, że powinienem zrobić?

- Zdarza się często - powiedziałem - że ktoś popada w taki stan, w jakim pan się znalazł, ponieważ jego umysł jest pełen lęku, niepokoju, napięcia, złości, urazy, poczucia winy lub połączenia wszystkich tych uczuć. Gdy te obciążenia emocjonalne nagromadzą się w znacznej ilości, osobowość nie jest już w stanie ich utrzymać i załamuje się. Normalne źródła emocjonalnych, duchowych i intelektualnych sił ulegają zatkaniu. Człowiek grzęźnie w złości, lęku lub poczuciu winy. Nie wiem, na czym polega pana problem, ale chciałbym zaproponować, aby potraktował mnie pan jak współczującego przyjaciela, któremu może pan całkowicie zaufać i żeby mi pan opowiedział o sobie.

Dodałem jeszcze, jak ważne jest, by niczego nie ukrywał i wylał z siebie wszelkie lęki, urazy czy poczucie winy.

- Zapewniam pana, że nasza rozmowa jest całkowicie poufna. Wszystko, czego chce pana firma, to żeby pan powrócił jako ten sam wybitnie produktywny pracownik, co kiedyś.

Po pewnym czasie wydobyliśmy jego problem na światło dzienne. Ów człowiek popełnił szereg grzechów, które wplątały go w skomplikowany labirynt kłamstw. Żył w stałym lęku przed zdemaskowaniem, co powodowało, że przedstawiał żalosny obraz wewnętrznego zamętu i duchowego brudu. Dość trudno było skłonić go do mówienia, gdyż zasadniczo był przyzwoitym człowiekiem i miał silne poczucie wstydu. Powiedziałem mu, że rozumiem jego opory, ale tej operacji trzeba dokonać, a nie da się tego zrobić bez gruntownego oczyszczenia umysłu.

Nigdy nie zapomnę jego reakcji, gdy było już po wszystkim. Wstał i zaczął się przeciągać. Stał na palcach, wyciągnął dłonie ku sufitowi i głęboko nabrał powietrza.

- O rany - powiedział - jak dobrze się czuję.

Był to gest wyzwolenia i ulgi. Potem zasugerowałem mu, żeby się pomodlił, prosząc Boga, by mu przebaczył i napełnił go pokojem i czystością. - Chce pan, żebym się głośno modlił? - zapytał z powątpiewaniem. - Nigdy w życiu tego nie robiłem.

- Tak - powiedziałem. - To dobra forma praktyki, wzmocni pana. Była to prosta modlitwa. A oto co powiedział, na tyle dokładnie, na ile mogę sobie przypomnieć:

- Dobry Boże, byłem nieczystym człowiekiem i żałuję zła, które uczyniłem. Wyznałem wszystko temu oto mojemu przyjacielowi. Proszę Cię teraz, byś mi wybaczył i napełnił mnie pokojem. Uczyni mnie też silnym, bym nigdy nie powtórzył tych czynów. Pomóż mi być znów czystym i lepszym - dużo lepszym. Wrócił do swego biura tego samego dnia. Nikt mu nic nie mówił, ale nie było to potrzebne, ponieważ wkrótce był znów w dawnej formie i dziś jest jednym z najlepszych kierowników działu sprzedaży w mieście. Po pewnym czasie spotkałem jego szefa, który powiedział: - Nie wiem, co pan zrobił z Billem, ale jest teraz wulkanem energii. - Ja nic nie zrobiłem. To Bóg - odparłem.

- Dobrze - powiedział - rozumiem. W każdym razie to znowu dawny Bill. Człowiek ten, gdy jego siły życiowe opadły, wypróbował metodę, która przywróciła mu jego normalną wydajność. Przyjął "lekarstwo psychosomatyczne", które wyleczyło go z niezdrowego stanu ducha i umysłu. Dr Franklin Ebaugh ze Szkoły Medycznej Uniwersytetu Kolorado utrzymuje, że jedna trzecia przypadków w szpitalach ogólnych to choroby o charakterze i pochodzeniu organicznym, jedna trzecia stanowiło połączenie czynnika emocjonalnego i organicznego, a jedna trzecia to zdecydowanie dolegliwości emocjonalne.

Dr Flanders Dunbar, autor książki "Umysł i ciało", pisze: "Pytanie nie brzmi, czy choroba jest fizyczna czy emocjonalna, ale w jakim stopniu składa się z każdego z tych czynników."

Każdy myślący człowiek, który kiedykolwiek zastanawiał się nad tym problemem, zdaje sobie sprawę, że lekarze mają rację mówiąc nam, że gniew, nienawiść, uraza, zła wola, zazdrość, mściwość to postawy szkodliwe dla zdrowia. Gdy wpadniesz w złość, zauważ sam to uczucie ściskania w żołądku, te mdłości. Wybuchy emocji uruchamiają w ciele reakcje chemiczne, których skutkiem jest złe samopoczucie. Jeśli te negatywne emocje utrzymują się przez dłuższy czas, czy to w postaci gwałtownych wybuchów, czy tylko tlącej się irytacji, to ogólny stan organizmu będzie się pogarszać. Pewien lekarz, mówiąc o człowieku, którego znaleźmy obaj, wyraził się, że zmarł on na "zatrucie złością". Za przyczynę śmierci uznał długo chowaną nienawiść.

- Tak wyniszczył swoje ciało, że miał obniżoną odporność - wyjaśnił doktor - więc kiedy zaatakowała go choroba, nie miał dość sił żywotnych, by ją przewyciężyć. Nadszarpnął swoje fizyczne zdrowie przez zabójcze działanie złości.

Dr Charles Miner Cooper, lekarz z San Francisco, w artykule zatytułowanym "Serdeczne rady dla osób z dolegliwościami sercowymi" powiada: "Musisz poskromić swoje reakcje emocjonalne. Jeśli powiem, że widziałem, jak ciśnienie krwi pacjenta podniosło się o prawie sześćdziesiąt punktów niemal w jednej chwili na skutek wybuchu gniewu, to wyjaśnia, jak wielkim obciążeniem są takie reakcje dla serca." Osoba o gwałtownym temperamencie skłonna jest, według jego słów, do impulsywnego obwiniania innych za błąd czy przewinienie, gdy tymczasem byłoby rozsądniej unikać takich emocji, gdy już coś się stało, a więc jest nieuniknione. Zacytował też wielkiego szkockiego lekarza Johna Huntera. Dr Hunter sam chorował na serce i dobrze rozumiał wpływ silnych emocji na swój stan. Mówił, że jego życie jest na łasce i niełasce każdego, kto może go zdenerwować. I rzeczywiście zmarł na atak serca spowodowany wybuchem gniewu w chwili, gdy zapomniał że powinien nad sobą zapanować.

Dr Cooper podsumowuje: "Ilekoć poczujesz, że jakiś problem w interesach wytrąca cię z równowagi albo że wpadasz w gniew, stań się zupełnie bezwładny. To rozładuje, rozproszy narastający zamęt wewnętrzny. Twoje serce domaga się, by je przechowywać w człowieku szczupłym, wesołym i łagodnym, który potrafi rozumnie ograniczać swoją fizyczną, umysłową i emocjonalną aktywność."

Jeśli więc nie czujesz się najlepiej, radzę ci dokonać starannej samoanalizy. Uczciwie zadaj sobie pytanie, czy nie chowasz do kogoś zawiści, niechęci lub urazy, a jeśli tak jest, pozbadź się ich bez zwłoki. Nie ranią one nikogo prócz ciebie. Nie wyrządzają krzywdy osobie, wobec której je żywisz, za to dzień po dniu niszczą ciebie. Złe, chorobliwe uczucia zwracają się przeciw tobie, wysysają energię, zmniejszają wydajność, podkopują zdrowie. I oczywiście pozbawiają cię radości. Dziś wiemy już, jaki wpływ ma

sposób myślenia na stany fizyczne. Jesteśmy świadomi, że człowiek może doprowadzić się do choroby przez złość i niechęć. Wiemy, że mogą u niego pojawić się rozmaite objawy fizjologiczne wywołane przez poczucie winy. Wyraźne objawy fizyczne mogą też wystąpić na skutek lęku i niepokoju. Wiemy, że uzdrowienie następuje, gdy zmieniają się myśli.

Pewien diagnosta opowiedział mi niedawno o młodej kobiecie, którą przyjęto do szpitala z temperaturą blisko 39 stopni. Był to zdecydowany przypadek reumatoidalnego zapalenia stawów. Stawy były bardzo opuchnięte. Aby móc dokładnie zbadać ten przypadek, lekarz nie podał jej żadnych leków poza łagodnym środkiem przeciwbólowym. Po dwóch dniach dziewczyna zapytała go:

- Jak długo będę chora i jak długo muszę pozostać w szpitalu? - Muszę pani powiedzieć - odparł lekarz - że przypuszczalnie pozostanie pani tutaj przez jakieś sześć miesięcy.

- Czy to znaczy, że nie mogę wyjść za mąż wcześniej niż za sześć miesięcy? - zapytała.

- Przykro mi - odpowiedział - ale nic lepszego nie mogę pani obiecać. Ta rozmowa miała miejsce wieczorem. Następnego dnia pacjentka miała normalną temperaturę, a obrzęk stawów ustąpił. Nie rozumiejąc tej zmiany, lekarz pozostawił ją przez kilka dni pod obserwacją, a następnie wypisał do domu.

Po miesiącu wróciła do szpitala w tym samym stanie, co poprzednio: temperatura trzydzieści dziewięć stopni, obrzęknięte stawy. Podczas rozmowy wyszło na jaw, że jej ojciec upiera się, by wyszła za mąż za pewnego człowieka, który byłby mu przydatny w kontaktach związanych z interesami. Dziewczyna kochała ojca i chciała uczynić zadość jego życzeniu, ale jednocześnie nie chciała wyjść za człowieka, którego nie kochała. Podświadomość przyszła jej więc z pomocą, przygotowując ją o gorączkę i objawy reumatoidalnego zapalenia stawów.

Lekarz wyjaśnił ojcu, że zmuszając córkę do małżeństwa może ją uczynić kaleką. Gdy dziewczyna dowiedziała się, że nie musi wychodzić za mąż, wyzdrowiała szybko i na dobre.

Z tej historii nie należy jednak wyciągać wniosku, że jeśli ktoś ma zapalenie stawów, to widać zawarł związek małżeński z niewłaściwą osobą! To zdarzenie ma tylko ilustrować potężny wpływ cierpień psychicznych na stan fizyczny.

Z zainteresowaniem przeczytałem opinię pewnego psychologa, że niemowlęta mogą się "zarazić" strachem lub nienawiścią od osób ze swojego otoczenia szybciej, niż zarażają się odrą i innymi chorobami zakaźnymi. Wirus lęku może być ukryty głęboko w ich podświadomości i pozostać tam na całe życie. "Ale na szczęście - dodaje ów psycholog - niemowlęta mogą się też zarazić miłością, dobrocią i wiarą, i dzięki temu wyrastają na normalne, zdrowe dzieci i dorosłych."

W artykule zamieszczonym w piśmie kobiecym "Ladies Home Journal" autorka, Constance J. Foster, cytuje wystąpienie doktora Edwarda Weissa ze Szkoły Medycznej Uniwersytetu Temple na forum Amerykańskiego Kolegium Lekarzy. W wystąpieniu tym dr Weiss stwierdził, że osoby cierpiące na chroniczne bóle mięśni i stawów mogą żywić zapiekłą urazę do kogoś z bliskiego otoczenia. Dodał, że takie osoby często są zupełnie nieświadome, że chowają taką urazę. "Aby uniknąć nieporozumień - kontynuuje autorka - trzeba zdecydowanie podkreślić, że emocje i uczucia są równie realne jak bakterie i zasługują na nie mniejszą uwagę. W żadnym przypadku pacjent nie wywołuje choroby świadomie. Te osoby nie cierpią też na żadne schorzenia umysłowe, lecz raczej na zaburzenia emocjonalne, niejednokrotnie związane z jakimś problemem w stosunkach małżeńskich lub w stosunkach między jednym z rodziców a dzieckiem."

W tym samym artykule opowiedziana została historia niejakiej pani X, która przyszła do lekarza skarżąc się na wysypkę na skórze, którą rozpoznano jako egzemę. Lekarz zachęcił pacjentkę do mówienia o sobie. Okazało się, że jest bardzo oschłą osobą. Wargi miała cienkie i zaciśnięte. Cierpiała również na dolegliwości reumatyczne. Lekarz skierował ją do psychiatry, który od razu zrozumiał, że w jej życiu jest jakaś sytuacja, która nie daje jej spokoju i którą wyraża na zewnątrz w formie wysypki skórnej, kierując tym samym ku sobie chęć podrapania kogoś lub czegoś. Wreszcie doktor postawił sprawę otwarcie:

- Co panią gryzie? - zapytał. - Pani jest na coś wściekła, prawda? "Zesztywniała jakby kij połknięta, wstała i wyszła z gabinetu. Wiedziałem więc, że trafiłem aż za dobrze. Kilka dni później wróciła. Egzema tak jej dokuczwała, że była już gotowa pozwolić sobie pomóc, nawet jeśli miałoby to oznaczać rezygnację z nienawiści.

Okazało się, że chodzi o kłótnię rodzinną związaną ze spadkiem; pani X uważała, że została niesprawiedliwie potraktowana przez młodszego brata. Po wyzbyciu się wrogich uczuć, poczuła się lepiej, a kiedy jeszcze pogodziła się z bratem, egzema zniknęła w ciągu dwudziestu czterech godzin." Dr I. J. Saul z Akademii Medycznej Uniwersytetu Pennsylvania, który zajmuje się tymi zagadnieniami, dowodzi, że nawet katar może mieć związek z zaburzeniami emocjonalnymi.

"Uważa się, że zaburzenia emocjonalne mają wpływ na krążenie krwi w śluzówkach nosa i gardła. Wpływają również na wydzieliny gruczołów. Te czynniki powodują, że śluzówki stają się mniej odporne na atak wirusów kataru i na infekcje bakteryjne."

Dr Edmund P. Fowler jr. z Kolegium Lekarskiego Uniwersytetu Columbia twierdzi: "Studenci dostają kataru w porze egzaminów; wiele osób cierpi na katar przed lub po podróży; katar pojawia się u matek w wielodzietnych rodzinach, w związku z nawałem pracy. Spotyka się też często pacjentów, u których katar pojawia się, gdy teściowa wprowadza się do ich domu, i ustępuje wraz z jej wyjazdem." (Dr Fowler nie określił, jaki wpływ ma synowa lub zięć na teściową. Być może ta ostatnia także dostaje kataru.) Jeden z przypadków relacjonowanych przez dr Fowlera dotyczył dwudziestopięcioletniej dziewczyny, z zawodu akwizytorce. Kiedy przyszła do gabinetu, miała czerwony, zatkany nos, ból głowy i lekką gorączkę. Te objawy utrzymywały się od dwóch tygodni. W rozmowie wyszło na jaw, że zaczęły się w kilka godzin po gwałtownej kłótni z narzeczonym. Katar minął dzięki leczeniu, lecz po kilku tygodniach dziewczyna miała nawrót choroby. Tym razem zaczęło się po zatargu z rzeźnikiem. I znów leczenie pomogło. Lecz dziewczyna nadal cierpiała na chroniczny katar, a za każdym razem jego źródło tkwiło w napadzie złości. Wreszcie dr Fowler zdołał przekonać dziewczynę, że to jej trudny charakter jest źródłem dolegliwości. Kiedy nauczyła się żyć spokojniej, przestało ją męczyć kichanie i pociąganie nosem.

Jednak ludziom wciąż wydaje się, że gdy Biblia zaleca powstrzymanie się od nienawiści i złości, to są to "teoretyczne rady". Biblia to nie teorie. To nasza największa księga mądrości. Jest pełna praktycznych rad na temat sposobu życia i zdrowia. Nowocześni lekarze mówią nam, że to gniew, uraza i poczucie winy wpędzają człowieka w choroby, co znów dowodzi, że najbardziej aktualną książką na temat "co robić, by dobrze się czuć" jest Biblia, przez tak wielu lekceważona lub uważana za książkę tylko religijną, czytaj: niepraktyczną. Nic dziwnego, że jest czytana częściej niż wszystkie inne książki. To dlatego, że odkrywamy w niej nie tylko to, co jest z nami nie w porządku, ale także sposób, jak to naprawić.

Dr Fowler zwraca uwagę na "emocjonalne przeziębienia", którym ulegają dzieci pozbawione poczucia bezpieczeństwa. Podaje on, że wiele przypadków chronicznych katarów pojawia się u dzieci z rozbitych rodzin. Starsze dziecko często cierpi na nawracające infekcje dróg oddechowych, kiedy rodzi się "nowy dzidzius", ponieważ czuje się zaniedbane i jest zazdrosne. Pewien dziewięcioletni chłopiec miał wyjątkowo despotycznego ojca i ustępliwą matkę. Konflikt między surowością jednego z rodziców i pobłażliwością drugiego źle wpływał na chłopca. Szczególnie bał się kar ze strony ojca. Chłopiec ten przez wiele lat cierpiał na nie kończący się katar i kaszel. Zauważono, że dolegliwości zniknęły, gdy wyjechał na obóz, z dala od rodziców.

Skoro rozdrażnienie, gniew, nienawiść lub uraza mają takie potężne możliwości wywoływania złego stanu zdrowia, jakie jest na to lekarstwo? Jest nim niewątpliwie napełnienie umysłu dobrą wolą, przebaczeniem, wiarą, miłością i opanowaniem. A jak tego dokonać? Oto kilka praktycznych porad. Wiele osób korzystało z nich z dobrym skutkiem, zwłaszcza w walce z uczuciem gniewu. Konsekwentne stosowanie tych zaleceń może wywołać dobre samopoczucie.

1. Pamiętaj, że gniew to emocja, a emocje są zawsze ciepłe lub nawet gorące. By więc osłabić emocję, trzeba ją ostudzić. Jak to zrobić? Kiedy człowiek wpada w gniew, ręce zaciskają mu się w pięści, głos się podnosi, mięśnie się napinają, a ciało sztywnieje. (Przygotowuje się do walki; do krwi dostaje się zastrzyk adrenaliny.) To pozostałość po jaskiniowcu w naszym systemie nerwowym. Trzeba świadomie przeciwstawić tej rozżarzonej emocji chłód - zamrozić ją. Rozmyślnym aktem woli powstrzymaj ręce od zaciskania się. Trzymaj palce wyprostowane. Zniź głos aż do szeptu. Pamiętaj, że trudno się klócić szeptem. Usiądź na krześle albo nawet połóż się. Bardzo trudno się wściekać na leżąco.

2. Powiedz głośno sam do siebie: "Nie bądź głupi. To do niczego nie prowadzi, więc daj spokój." W tym momencie może ci być trudno się modlić, ale spróbuj; przynajmniej wywołaj w swoim umyśle wizerunek

Jezusa Chrystusa i staraj się myśleć o Nim, pomimo że jesteś wściekły. Nie da się tego zrobić; ten wysiłek złamie twoją złość.

3. Jeden z najlepszych sposobów na ostudzenie gniewu wynalazła pani Grace Oursler. Wcześniej posługiwała się popularną techniką "liczenia do dziesięciu", ale stwierdziła, że pierwszych dziesięć słów Modlitwy Pańskiej działa lepiej. "Ojcze Nasz, któryś jest w niebie, święć się Imię Twoje." Kiedy jesteś zły, powtórz to dziesięć razy, a gniew straci władzę nad tobą. 4. Gniew to gwałtowny wyraz wielu połączonych, nagromadzonych drobnych rozdrażnień. Każde z nich samo w sobie jest niewielkie, lecz nakładając się na siebie nabierają mocy, by wreszcie wybuchnąć furją, która często kończy się tym, że wstydzimy się za siebie. Sporządź więc listę wszystkiego, co cię irytuje. Jakkolwiek nieważne byłyby to rzeczy, jakkolwiek wydawałyby się głupie, spisz je wszystkie. Chodzi o to, by osuszyć maleńkie strumyczki, które żywią wielką rzekę gniewu.

5. Każde rozdrażnienie z osobna uczyn przedmiotem modlitwy. Zwyciężaj je po jednym. Zamiast próbować rozprawić się z całym swoim gniewem, który, jak powiedzieliśmy, jest zwartą potęgą, ucinaj, poprzez modlitwę, każdą irytację, która karmi twój gniew. W ten sposób osłabisz go tak, że w końcu uzyskasz nad nim władzę.

6. Naucz się za każdym razem, kiedy czujesz przyływ gniewu, mówić: "Czy warto? Zrobię z siebie głupca. Stracę przyjaciół." Aby w pełni wykorzystać tę technikę, mów sobie kilka razy dziennie: "Nigdy nie warto się złościć." Mów także: "Nie warto tracić emocji wartych tysiąc dolarów na irytację wartą pięć centów."

7. Kiedy powstanie sytuacja, w której ktoś lub coś zrani twoje uczucia, jak najszybciej ją rozwiąż. Nie rozmyślaj o niej ani minuty dłużej, niż musisz. Zrób coś. Nie pozwól sobie gryźć się ani litować się nad sobą. Nie siedź pełen urazy. W momencie gdy coś zrani twoje uczucia, postępuj tak, jak kiedy skaleczysz się w palec: od razu załóż opatrunek. Jeśli tak nie zrobisz, sytuacja może się skomplikować zupełnie nieadekwatnie do swojej wagi. Opatrz więc skaleczenie duchową gencjaną, wypowiadając modlitwę miłości i przebaczenia.

8. Uwolnij swój umysł od smutku i urazy. Otwórz go i pozwól, by te uczucia wypłynęły. Pójdź do kogoś, komu ufasz, i powiedz mu wszystko, aby żaden ślad nie pozostał w tobie w środku. Potem zapomnij o tym. 9. Zaczynaj się modlić za osobę, która zraniła twoje uczucia. Rób to tak długo, aż poczujesz, że uraza znika. Czasami trzeba się modlić dość długo, by uzyskać ten skutek. Pewien człowiek, który stosował tę metodę, powiedział mi, że policzył, ile razy musiał powtórzyć modlitwę, by uraza odeszła i pojawił się spokój. Było to sześćdziesiąt cztery razy. Dosłownie wymodlił z siebie te negatywne uczucia. To zabieg z gwarantowanym skutkiem. 10. Zmów taką oto krótką modlitwę: "Niech miłość Chrystusa napełni moje serce." Potem dodaj: "Niech miłość Chrystusa do... (tu podaj imię osoby) zaleje moją duszę. Módl się tak, chciej tego (albo prosz, byś umiał tego chcieć), a odczujesz ulgę.

11. Pójdź za radą Chrystusa, który mówi, by przebaczyć siedemdziesiąt razy po siedem. Dosłownie daje to czterysta dziewięćdziesiąt razy. Nim przebaczysz komuś taką ilość razy, będziesz już wolny od uczucia żalu. 12. Ten dziki, nieokiełznany, prymitywny impuls, który wybucha płomieniem gniewu, może zostać poskromiony ostatecznie tylko wtedy, gdy pozwolisz Chrystusowi przejąć kontrolę. Zakończ więc tę lekcję mówiąc do Niego: "Tak jak potrafisz nawrócić człowieka moralnie, tak proszę Cię teraz, byś "nawrócił" moje nerwy. Tak jak dajesz siłę do opanowania grzechów ciała, tak daj mi siłę do opanowania grzechów mojego usposobienia. Zawładnij moim temperamentem. Udziel swojego uzdrawiającego pokoju mojej duszy i moim nerwom." Jeśli niepohamowany temperament bardzo daje ci się we znaki, powtarzaj tę modlitwę trzy razy dziennie. Możesz ją nawet wypisać na kartce i umieścić na biurku albo w kuchni nad zlewem, albo w swoim notesie.

`tc

Rozdział 13.&

Napływ nowych myśli

może cię odmienić

`tc

Jedna z najważniejszych prawd o tobie wyraża się w następującym zdaniu Williama Jamesa, który był jednym z najmądrzejszych ludzi, jakich wydała Ameryka. Powiedział on: "Największym odkryciem mojego pokolenia jest to, że ludzie mogą zmienić swoje życie zmieniając nastawienie swojego umysłu." Jak myślisz, taki będziesz. Wyplucz więc wszystkie stare, zmęczone, zużyte myśli. Napełnij swój umysł świeżymi, nowymi, twórczymi myślami wiary, miłości i dobroci. W ten sposób możesz odmienić swoje dotychczasowe życie. A skąd wziąć takie myśli, zdolne przekształcić osobowość? Znam pewnego biznesmena, człowieka skromnego, lecz takiego, którego nie sposób pokonać. Żaden problem, żadna przeszkoda, żaden sprzeciw nie robią na nim wrażenia. Po prostu atakuje każdą trudność z optymistycznym nastawieniem i niezachwianą pewnością, że wszystko się uda, i rzeczywiście, w jakiś niepojęty sposób zawsze mu się udaje. Wygląda to tak, jakby miał magiczny sposób na życie, który go nigdy nie zawodzi.

Z powodu tej niezwykłej cechy człowiek ów zawsze mnie interesował. Wiedziałem, że musi ona mieć konkretne wyjaśnienie i, oczywiście, chciałem usłyszeć jego historię, ale ze względu na jego skromność i powściągliwość niełatwo było go nakłonić do mówienia o sobie.

Pewnego dnia, gdy akurat był we właściwym nastroju, zdradził mi swój sekret, zadziwiająco prosty, a zarazem skuteczny. Zwiedzałem jego fabrykę, nowoczesny budynek w większości klimatyzowany. Najnowsze maszyny i metody produkcji sprawiają, że fabryka ta wyróżnia się wydajnością. Stosunki między robotnikami a kierownictwem są zbliżone do doskonałości na tyle, na ile jest to możliwe wśród ludzi, z natury jednak niedoskonałych. Całą instytucję przenika duch dobrej woli.

Jego biuro jest urządzone i umeblowane super nowoczesnie; są tam piękne biurka i dywany oraz boazeria z kilku rodzajów egzotycznego drewna. Wzór na ścianach składa się z pięciu zaskakujących kolorów skomponowanych w miły dla oka sposób. W sumie jest to ostatni krzyk mody w dekoracji wnętrz. Wyobraźcie więc sobie moje zdumienie, gdy na jego biurku z lśniącego mahoniu zobaczyłem stary, zacytany egzemplarz Biblii. Był to jedyny stary przedmiot w tym nowoczesnym wnętrzu. Wygłosiłem uwagę na temat tej z pozoru dziwnej niekonsekwencji.

- Ta książka - odpowiedział, wskazując na Biblię - to najnowocześniejsza rzecz w całej tej fabryce. Sprzęt się zużywa, styl dekoracji wnętrz zmienia, ale ta książka wyprzedza nas tak bardzo, że nigdy nie traci aktualności.

Gdy poszedłem na studia, moja matka, dobra chrześcijanka, dała mi tę Biblię mówiąc, że jeśli będę ją czytał i stosował jej nauki, zapewni mi to udane życie. Ja jednak uważałem ją za poczciwą staruszkę - roześmiał się - ponieważ sam byłem szczeniakiem, wydawała mi się stara, chociaż w rzeczywistości wcale tak nie było; wzięłem jednak książkę, by zrobić jej przyjemność, ale latami w ogóle do niej nie zaglądałem. Uważałem, że jej nie potrzebuję. Byłem durniem. Byłem głupi. Zagmatwałem sobie życie. Wszystko szło mi źle, przede wszystkim dlatego, że ze mną nic nie było w porządku. Myślałem źle, postępowałem źle. Nic mi się nie udawało, ponosiłem same porażki. Teraz rozumiem, że mój podstawowy błąd polegał na niewłaściwym myśleniu. Byłem nastawiony negatywnie, nieżyczliwy, zarozumiały, zawsze upierałem się przy swoim zdaniu. Nikt mi nie mógł zwrócić uwagi. Myślałem, że wszystko wiem najlepiej. Do wszystkich miałem pretensje. Nic dziwnego, że nikt mnie nie lubił. Naprawdę byłem beznadziejny.

Tak wyglądała jego ponura historia.

- Pewnego wieczora - ciągnął - przeglądając jakieś stare papiery, natknąłem się na tę dawno zapomnianą Biblię. Wywołała wspomnienia minionych czasów; zacząłem ją czytać bez wyraźnego celu. To dziwne, jak to się dzieje: w jednej chwili wszystko może się nagle zmienić. Kiedy tak czytałem, jedno zdanie dosłownie skoczyło na mnie z książki; zdanie, które odmieniło moje życie - naprawdę odmieniło. Od momentu, kiedy przeczytałem to zdanie, wszystko stało się zupełnie zdumiewająco inne. - Jakież to cudowne zdanie? - zapytałem, a on wyrecytował powoli: "Pan obroną mego życia... będę pełen ufności". (Księga Psalmów 27, 1, 3) - Nie wiem, dlaczego ten jeden werset tak mnie poruszył - ciągnął mój rozmówca - ale poruszył. Wiem, że byłem słaby i przegrany, ponieważ brakło mi wiary, ufności. Byłem nastawiony bardzo negatywnie, defetystycznie. Wtedy jednak coś się we mnie stało. To chyba to, co nazywają duchowym doświadczeniem. Mój cały sposób myślenia zmienił się z negatywnego na pozytywny. Postanowiłem zaufać Bogu i szczerze starać się postępować jak najlepiej, w zgodzie z

zasadami podanymi w Biblii. I kiedy się do tego zabrałem, zacząłem mieć zupełnie inne, nowe myśli. Zacząłem myśleć inaczej. Z czasem to nowe duchowe doświadczenie wyparło moje stare, ponure myśli, a napływ nowych stopniowo mnie odmienił.

Tak się zakończyła historia owego biznesmena. Zmienił swoje myślenie, a napływające nowe myśli zajęły miejsce starych, które go niszczyły; w ten sposób jego życie odmieniło się.

To zdarzenie ilustruje doniosłą prawdę o ludzkiej naturze: myślami można wytyczyć sobie drogę do porażki i nieszczęścia, ale także do sukcesu i szczęścia. Świat, w którym żyjesz, kształtują przede wszystkim nie zewnętrzne okoliczności, lecz myśli, które najczęściej panują w twoim umyśle. Zapamiętaj mądre słowa Marka Aureliusza, jednego z największych myślicieli starożytności, który napisał: "Życie człowieka jest tym, co zeń uczynią jego myśli."

Ktoś powiedział, że najmądrzejszym człowiekiem, jaki kiedykolwiek żył w Ameryce, był Ralph Waldo Emerson. Stwierdził on: "Człowiek jest tym, o czym myśli przez cały dzień."

Pewien sławny psycholog powiada: "W naturze człowieka istnieje silna tendencja, by stawać się dokładnie tym, czym sobie zazwyczaj wyobrażamy, że jesteśmy."

Ktoś inny powiedział, że myśli to też rzeczy, które mają swoją własną, prawdziwą siłę. Jeśli ocenimy siłę, z jaką oddziałują, można się z tym zgodzić. Człowiek może się "wmyśleć" w jakąś sytuację lub z niej "wymyśleć". Może się myślami wpędzić w chorobę i w ten sam sposób, pod wpływem innych, uzdrawiających myśli, może się też wyleczyć. Myślisz w jeden sposób - sprowadzasz okoliczności, które wynikają z takiego sposobu myślenia. Myślisz inaczej - i wywołujesz zupełnie inny splot okoliczności. Myśli kształtują okoliczności znacznie silniej, niż okoliczności kształtują myśli.

Jeśli myślisz pozytywnie, uruchamiasz pozytywne siły, które sprowadzają pozytywne efekty. Pozytywne myśli stwarzają wokół ciebie atmosferę sprzyjającą powstawaniu pozytywnych skutków. I odwrotnie, jeśli myślisz negatywnie, stwarzasz wokół siebie atmosferę sprzyjającą powstawaniu negatywnych skutków.

By zmienić swoje położenie, najpierw zacznij inaczej myśleć. Nie akceptuj biernie sytuacji, która cię nie zadowala, lecz stwórz w swoim umyśle obraz takiej, jakiej byś sobie życzył. Utrzymuj ten obraz w umyśle, doskonał go w szczegółach, wierz w niego, módl się o niego, pracuj nad nim, a możesz go urzeczywistnić, wzmacniając go siłą pozytywnego myślenia. To jedno z największych praw rządzących wszechświatem. Żałuję, że nie odkryłem go, gdy byłem bardzo młody. Objawiło mi się dużo później i przekonałem się, że było jednym z największych, jeśli nie największym odkryciem w moim życiu, prócz związku z Bogiem. Zresztą w sensie najgłębszym prawo to jest elementem związku człowieka z Bogiem, gdyż kieruje moc Bożą do naszej osobowości.

To wielkie prawo, wyrażone prosto i zwięźle, brzmi następująco: negatywne myślenie daje negatywne rezultaty. Pozytywne myślenie daje pozytywne rezultaty. Oto co leży u podstaw sekretu powodzenia i pomyślności. Trzy słowa: wierz i zwyciężaj.

Poznałem to prawo w bardzo ciekawy sposób. Wiele lat temu grupa w której skład wchodził Lowell Thomas, kapitan Eddie Rickenbacker, Branch Rickey, Raymond Thornburg, ja oraz inni jeszcze, założyła inspirujące pismo poświęcone pomocy samemu sobie, zatytułowane "Guideposts". Pismo to ma podwójną funkcję. Po pierwsze, opowiadając dzieje ludzi, którzy dzięki wierze przezwyciężyli trudności, uczy metod udanego życia, zwycięstwa nad lękiem, nad warunkami, nad przeszkodami, nad urazami. Uczy wiary przezwyciężającej wszelkiego rodzaju przeciwności.

Po drugie, jako pismo niekomercyjne, apolityczne, międzywyznaniowe, uczy wielkiej prawdy, że Bóg jest obecny w strumieniu historii i że nasz naród powstał na gruncie wiary w Boga i Jego prawa.

Pismo przypomina swoim czytelnikom, że Ameryka jest pierwszym wielkim państwem w historii, które powstało z założeń religijnych, i jeśli nie podtrzymamy tej tradycji, nasze swobody zwyrodniją.

Pan Raymond Thornburg jako wydawca i ja jako redaktor, zakładając to pismo, nie mieliśmy żadnego wsparcia finansowego. Zostało założone w oparciu o wiarę. Pierwsza siedziba redakcji znajdowała się w kilku pokojach nad sklepem spożywczym w małej wsi Pawling w stanie Nowy Jork. Była tam pożyczona maszyna do pisania, kilka rozklekotanych krzesel i to wszystko; wszystko prócz pomysłu i wielkiej wiary. Powoli lista prenumeratorów wydłużyła się do 25 tys. nazwisk. Przyszłość rysowała się

obietującą. Jednak pewnej nocy wybuchł pożar. W ciągu jednej godziny wydawnictwo spłonęło, a wraz z nim cała lista prenumeratorów. Kopia nie istniała, co było nierozsądne z naszej strony.

Lowell Thomas, lojalny i użyteczny patron naszego pisma od momentu jego powstania, wspominał o tym smutnym zdarzeniu w swoim programie radiowym. Skutek był taki, że wkrótce mieliśmy 30 tys. prenumeratorów, praktycznie wszystkich poprzednich i wielu nowych.

Lista prenumerat wkrótce urosła do około 40 tys. osób, ale koszty rosły jeszcze szybciej. Pismo, sprzedawane cały czas poniżej kosztów produkcji, by jego przesłanie mogło się rozejść jak najszerzej, okazało się droższe, niż przewidywaliśmy. Stanęliśmy w obliczu poważnych kłopotów finansowych. W pewnym momencie wydawało się, że pisma nie da się utrzymać. W tej sytuacji zwołaliśmy zebranie. Jestem pewien, że nigdy nie byliście na bardziej pesymistycznym, zniechęcającym zebraniu. Po prostu ociekało pesymizmem. Skąd wziąć pieniądze na zapłacenie rachunków? Kombinowaliśmy, jak oszczędzić na jednym, by zapłacić za drugie; na próżno. Całkowite zniechęcenie wypełniło nasze umysły.

W tym zebraniu brała też udział pewna kobieta, którą wszyscy bardzo poważaliśmy. Głównym powodem jej zaproszenia było jednak to, że kiedyś wspomogła założenie pisma dotacją w wysokości 2 tys. dolarów. Mieliśmy nadzieję, że mogłoby się to powtórzyć. Tym razem dała nam jednak coś dużo cenniejszego niż pieniądze.

W trakcie owego ponurego zebrania długo się nie odzywała, wreszcie powiedziała:

- Spodziewam się, że panowie chcielibyście, abym was wsparła kolejną dotacją. Mogę was pocieszyć. Nie zamierzam wam dać ani centa. Nie poculiśmy się specjalnie pocieszeni. Coraz głębiej pogrążyliśmy się w smutku.

- Ale - ciągnęła owa pani - dam wam coś dużo cenniejszego niż pieniądze. To nas zdziwiło, gdyż w tych okolicznościach nie wyobrażaliśmy sobie nic, co mogłoby nam się przydać bardziej niż pieniądze.

- Podsunę wam pomysł - powiedziała - twórczy pomysł.

- Aha - pomyśleliśmy sobie bez entuzjazmu - i tym pomysłem mamy zapłacić rachunki?

A jednak, to właśnie pomysły umożliwiają płacenie rachunków. Każde osiągnięcie na świecie zaczęło się od twórczego pomysłu. Najpierw pomysł, potem wiara w niego, potem środki do wprowadzenia go w życie. Taka jest droga do sukcesu.

- Proszę - powiedziała - oto ten pomysł. Na czym polega wasz obecny problem? Wszystkiego wam brakuje. Brak wam pieniędzy, brak prenumeratorów, brak sprzętu, brak pomysłów, brak odwagi. Skąd te wszystkie braki? Po prostu dlatego, że myślicie o braku. Myśląc o braku, stwarzacie warunki, które wywołują stan braku. Z powodu nieustannego koncentrowania się w myślach na braku, straciliście twórcze siły, które napędzały tworzenie waszego pisma. Pracowaliście ciężko, robiliście dużo różnych rzeczy, ale nie zrobiliście tej jednej, najważniejszej, która może nadać moc wszystkim pozostałym wysiłkom: nie uruchomiliście pozytywnego myślenia. Zamiast tego myśleliście w kategoriach braku.

Aby naprawić tę sytuację, trzeba odwrócić proces myślowy i zacząć myśleć o pomyślności, powodzeniu, osiągnięciach. To wymaga praktyki, ale można osiągnąć ją szybko, jeśli okaże się wiarę. Technika polega na wyobrażeniu: trzeba ujrzeć w wyobraźni "Guideposts" jako przedsięwzięcie udane. Stwórzcie w swych umysłach wizerunek "Guideposts" jako wielkiego pisma, zalewającego cały kraj. Wyobraźcie sobie tłumy prenumeratorów chciwie czytających wasze teksty i odnoszących z nich korzyść. Zobaczcie oczyma duszy ich życie, zmieniające się pod wpływem filozofii sukcesu, której wasze pismo uczy regularnie co miesiąc, w kolejnych numerach. Nie koncentrujcie się na obrazach trudności i porażek, lecz niech wasze umysły wzniosą się ponad niepełne obrazów siły i osiągnięć. Kiedy wznosicie swoje myśli w sferę wyobrażanych dokonań, patrzycie na kłopoty z góry, a nie z dołu, dzięki czemu widzicie je w mniej zniechęcający sposób. Zawsze trzeba do problemów podchodzić z góry. Nigdy nie patrzcie na nie z dołu. - Pójdźmy dalej - kontynuowała - ilu prenumeratorów potrzebujecie w tej chwili, żeby utrzymać pismo?

Zastanowiliśmy się szybko i powiedzieliśmy:

- Sto tysięcy. - Mieliśmy czterdzieści tysięcy.

- Dobrze - odpowiedziała pewnie. - To nietrudne. To wręcz łatwe. Wyobraźcie sobie sto tysięcy ludzi otrzymujących twórczą pomoc dzięki temu pismu, a będziecie ich mieć. Właściwie w momencie, gdy zobaczycie ich oczyma umysłu, już ich macie.

Zwróciła się do mnie i powiedziała:

- Norman, czy widzisz w tej chwili sto tysięcy prenumeratorów? Spójrz tam, spójrz przed siebie.

Widzisz ich?

Nie byłem jeszcze przekonany i odpowiedziałem z powątpiewaniem: - No, może tak, ale dość mętnie.

Była mną chyba nieco rozczarowana, bo zapytała:

- Nie umiesz wytworzyć w wyobraźni obrazu stu tysięcy prenumeratorów? Moja wyobraźnia zapewne nie działała najlepiej, gdyż wszystko, co byłem w stanie zobaczyć, to owe niewystarczające, lecz realne 40 tysięcy. Następnie zwróciła się do mojego starego przyjaciela Raymonda Thornburga szczęśliwego posiadacza wyjątkowo zwycięskiej osobowości, i zapytała używając jego przezwiska:

- Pinky, czy możesz sobie wyobrazić sto tysięcy prenumeratorów? Prawdę mówiąc, wątpiłem, czy Pinky ich zobaczy. Był producentem gumy, który ofiarowywał swój czas, by pomóc nam w rozwijaniu tego niekomercyjnego pisma, a producent gumy zazwyczaj nie kojarzy nam się z tego rodzaju myśleniem. Jednak po fascynacji na jego twarzy poznałem, że go przekonała. Patrzył wprost przed siebie z wyrazem uniesienia, kiedy spytała go: - Czy widzisz sto tysięcy prenumeratorów?

- Tak - zawołał z przejęciem - tak, widzę!

Podekscytowany zapytałem:

- Gdzie? Pokaż mi!

Wtedy i ja zacząłem ich sobie wyobrażać.

- Teraz - powiedziała nasza przyjaciółka - pochylmy głowy i wspólnie podziękujmy Bogu za to, że dał nam sto tysięcy prenumeratorów. Szczerze mówiąc, wydało mi się to trochę nachalnym przymawianiem się u Boga, ale znajdowało uzasadnienie w wersecie z Pisma Św., który mówi: "I otrzymacie wszystko, o co na modlitwie z wiarą prosić będziecie." (Ewangelia wg św. Mateusza 21, 22) Znaczący to: kiedy się o coś modlisz, jednocześnie wyobrażaj to sobie i wierz, że jeśli jest to zgodne z wolą Bożą i wartościowe, jeśli nie pragniesz tego z egoistycznych pobudek, lecz dla dobra ludzi, to w tym samym momencie to otrzymujesz.

Jeśli trudno ci pojąć to rozumowanie, powiem ci, że od tamtego momentu aż do chwili, gdy piszę te słowa, pismu "Guideposts" nigdy niczego nie zabrakło. Znalazło wspaniałych przyjaciół i doskonałe wsparcie. Zawsze byliśmy w stanie zapłacić rachunki i kupić potrzebny sprzęt; pismo finansuje się samo, liczba prenumeratorów zbliża się obecnie do pół miliona i nieustannie przychodzą nowe zamówienia, czasami po trzy - cztery tysiące dziennie.

Opowiadam o tym zdarzeniu nie po to, by zareklamować "Guideposts", chociaż zdecydowanie polecam to pismo wszystkim moim czytelnikom i gdybyś chciał je zaprenumerować, napisz do "Guideposts", Pawling, New York, by uzyskać informacje. Opowiadam tę historię, ponieważ tamto doświadczenie zrobiło na mnie ogromne wrażenie; zrozumiałem, że odkryłem prawo, niezwykle prawo osobistego zwycięstwa. Postanowiłem od tej pory zawsze stosować je do własnych problemów i ilekroć to robiłem, uzyskiwałem wspaniałe rezultaty. A ilekroć tego zaniedbałem, wspaniałe rezultaty mnie omijały. To takie proste - złóż swój problem w ręce Boga. W myślach wznies się ponad ten problem tak, żeby patrzeć na niego z góry, a nie od dołu. Sprawdź zgodność swoich dążeń z wolą Bożą, to znaczy, nie usiłuj osiągnąć sukcesu złą drogą. Musisz być pewny, że to, o co prosisz, jest słuszne moralnie, duchowo, etycznie. Nie da się uzyskać dobrego wyniku z błędu. Jeśli twoje myślenie jest złe, to jest złe, a nie dobre, i nie stanie się dobre, póki jest złe. Jeśli jest złe w istocie, będzie też złe w skutkach. Upewnij się więc, że to, czego pragniesz, jest właściwe, a następnie wznies to do Boga i oczyma wyobraźni zobacz wspaniały efekt. Utrzymuj w umyśle idee pomyślności, osiągnięcia, spełnienia. Nie dopuszczaj do siebie żadnej myśli o porażce. Gdyby przyszła ci do głowy myśl o przegranej, wyrzuc ją, wzmacniając pozytywne przekonanie. Powiedz głośno: "Teraz Bóg daje mi sukces. Spełnia to, czego pragnę." Wizja, którą tworzysz i utrzymujesz w swoim umyśle, urzeczywistni się, jeśli będziesz ją nieustannie potwierdzać w myślach i jeśli będziesz pilnie pracować. Ten proces twórczy można najkrócej opisać tak: wyobrażenie - modlitwa - urzeczywistnienie.

Ludzie ze wszystkich środowisk, którzy mają jakieś godne uwagi osiągnięcia, znają z doświadczenia wartość tego prawa.

Henry J. Kaiser powiedział mi, że kiedyś budował nabrzeże wzdłuż rzeki, ale przyszła wielka burza i powódź, która zniszczyła wykonaną pracę, a maszyny ugrzęzły w błocie. Kiedy woda opadła, poszedł obejrzeć szkody i zastał swoich robotników stojących wokół ponuro i patrzących na błoto i zakopane w nim maszyny.

Podszedł do nich i zapytał z uśmiechem:

- Czemu jesteście tacy posępni?

- Nie widzi pan, co się stało? - zapytali. - Nasze maszyny są całe w błocie.

- W jakim błocie? - zapytał wesoło.

- W jakim błocie?! - powtórzyli w osłupieniu. - Niech się pan rozejrzy! Przecież to morze błota!

Roześmiał się:

- Nie widzę żadnego błota.

- Jak pan może mówić coś takiego?

- Dlatego - odpowiedział pan Kaiser - że patrzę w górę, na czyste, błękitne niebo, a tam nie ma żadnego błota. Jest tylko słońce, a nigdy nie widziałem błota, które oparłoby się działaniu słońca. Wkrótce wyschnie, a wtedy będziecie mogli wydobyć maszyny i zacząć od nowa.

Jak bardzo miał rację! Jeśli patrzysz w dół, w błoto, i masz poczucie przegranej, to stwarzasz tę przegraną. Optymistyczne wyobrażenie połączone z modlitwą i wiarą niezawodnie urzeczywistnia sukces.

Inny mój przyjaciel, który startował z bardzo niskiej pozycji, miał wiele wybitnych osiągnięć. Pamiętam go ze szkoły jako niezgrabnego, nieatrakcyjnego, bardzo nieśmiałego chłopca ze wsi. Miał jednak charakter i jeden z najbystrzejszych umysłów, jakie kiedykolwiek spotkałem. Dzisiaj jest osobistością w swojej dziedzinie. Zapytałem go:

- Jaki jest sekret twojego powodzenia?

- Ludzie, z którymi pracowałem w ciągu tych lat, oraz nieograniczone możliwości, jakie ma każdy chłopak w Stanach Zjednoczonych Ameryki - odpowiedział.

- Tak, wiem, że tak jest, ale jestem pewien, że musisz mieć jakąś własną metodę, i chciałbym się o niej dowiedzieć - powiedziałem. - Wszystko polega na tym, jak myślisz o problemach - odparł. - Ja atakuję problem, rozrywam go w swym umyśle na strzępy. Wkładam w to całą siłę psychiczną, jaką mam. Po drugie, modlę się jak najszczerzej. Po trzecie, maluję w wyobraźni obraz sukcesu. Po czwarte, zawsze zadaję sobie pytanie: "Co jest słuszne?", dlatego, że nic nie może być dobre, jeśli jest złe. Nic, co jest złe, nie może się skończyć dobrze. Po piąte, daję z siebie wszystko. Pozwól, że podkreślę to jeszcze raz - dodał. - Jeśli myślisz w duchu porażki, natychmiast zmień swoje myśli. Postaraj się o nowe, pozytywne. To jest pierwszy i podstawowy czynnik w pokonywaniu trudności i odnoszeniu sukcesów.

W tej chwili, gdy czytasz tę książkę, w twoim umyśle znajdują się potencjalne pomysły. Wyzwalając i rozwijając je, możesz rozwiązać swój problem finansowy, kłopoty w interesach, możesz pomóc sobie i swojej rodzinie, i osiągnąć sukces w swoich przedsięwzięciach. Stały napływ i praktyczne wykorzystanie tych twórczych myśli może odmienić i ciebie, i twoje życie.

Był czas, kiedy przychylałem się do niemądrego poglądu, że między wiarą a powodzeniem nie ma związku, że, mówiąc o religii, nie powinno się jej łączyć z żadnymi dokonaniem, że religia winna zajmować się tylko etyką, moralnością i wartościami społecznymi. Ale teraz zdaję sobie sprawę, że taki punkt widzenia pomniejsza siłę Boga i możliwości rozwoju jednostki. Religia uczy, że we wszechświecie istnieje potężna siła i że ta siła może zamieszkać w nas. Jest to siła, która może usunąć wszystkie porażki i wynieść człowieka ponad wszelkie trudności.

Widzieliśmy działanie energii atomowej. Wiemy, że we wszechświecie naprawdę istnieje zdumiewająca, ogromna energia. Ta sama moc mieszka w ludzkim umyśle. Nic na ziemi nie jest bogatsze w potencjalną moc niż umysł człowieka. Przeciętą jednostką jest zdolna do znacznie większych osiągnięć, niż sobie wyobraża.

Jest to prawda, niezależnie od tego, kto czyta to zdanie. Kiedy nauczysz się wyzwalać swoje możliwości, odkryjesz, że w twoim umyśle jest tyle twórczych pomysłów, że nie musi ci niczego brakować. Dzięki pełnemu i właściwemu wykorzystaniu własnej mocy stymulowanej przez Boga, możesz swoje życie uczynić udanym.

Możesz ze swoim życiem zrobić właściwie wszystko - wszystko, w co uwierzysz, co zobaczysz w wyobraźni, o co będziesz się modlił, nad czym będziesz pracował. Zajrzyj głęboko w swój umysł. Są tam rzeczy zdumiewające i cudowne.

Jakakolwiek jest twoja sytuacja, możesz ją poprawić. Najpierw uspokój swój umysł, by z jego głębi mogło wydobywać się natchnienie. Uwierz, że Bóg pomaga ci właśnie teraz. Wyobrażaj sobie osiągnięcia, do których dążysz. Ułóż swoje życie tak, by Boskie zasady działały w tobie. Utrzymuj w umyśle obraz sukcesu, nie porażki. Rób tak, a twórcze myśli będą swobodnie wypływać z twojego umysłu. To jest zadziwiające prawo, które może odmienić życie każdego, twoje także. Napływ nowych myśli może cię odmienić niezależnie od wszelkich trudności, przed jakimi być może stoisz; powtarzam - wszelkich trudności.

Ostatecznie, podstawową przyczyną, która nie pozwala człowiekowi wieść twórczego i udanego życia, jest błąd w nim samym. Myśli niewłaściwie. Dlatego musi poprawić błąd w swoim myśleniu. Musi ćwiczyć się we właściwym myśleniu. Kiedy psalmista powiada (Psalm 23): "Wiedzie mnie po właściwych ścieżkach", ma na myśli nie tylko ścieżki dobrego postępowania, lecz także właściwego myślenia. Gdy Izajasz powiada: "Niechaj bezbożny porzuci swą drogę i człowiek nieprawdy swoje knowania" (Księga Izajasza 55, 7), znaczy to nie tylko, że człowiek powinien porzucić zło dla dobra, lecz także i to, że powinien zmienić swoje myślenie z błędnego na właściwe. Obecność w umyśle nowych, właściwych, pełnych zdrowia myśli wpływa twórczo na sytuację życiową, bowiem prawda zawsze prowadzi do właściwego postępowania, a przez nie do właściwych rezultatów.

Wiele lat temu znałem młodego człowieka, który był jednym z największych nieudaczników w całej mojej praktyce. Miał uroczą osobowość, ale nic mu się nie udawało. Ktoś go zatrudnił z entuzjazmem, ale wkrótce entuzjazm stygł i po niedługim czasie ów człowiek stracił pracę. Ten schemat powtarzał się wiele razy. Nie wiodło mu się również w życiu prywatnym. Nic mu nie wychodziło i nieraz mnie pytał: "Co jest ze mną nie tak, że nic mi się nie udaje?"

Zarazem był jednak zarozumiały, zadufany i miał denerwujący zwyczaj winienia wszystkich oprócz siebie. W każdym biurze, w każdej instytucji, gdzie go zatrudniono, coś było nie tak jak trzeba. Za swoje niepowodzenia winił wszystkich, tylko nie siebie. Nigdy nie zadał sobie trudu zastanowienia się nad sobą. Nigdy nie przyszło mu do głowy, że to z nim może być coś nie w porządku.

Jednak pewnego wieczora chciał ze mną porozmawiać, a ponieważ musiałem udać się do miasta odległego o około sto mil, by wygłosić tam prelekcję, pojechał ze mną. W drodze powrotnej, około północy, zatrzymaliśmy się w przydrożnym barze na hamburgera i kawę. Nie wiem, co było w tym hamburgerze, ale od czasu tego zdarzenia nabrałem szacunku dla hamburgerów, ponieważ mój towarzysz, jedząc go, zawołał nagle:

- Mam! Mam!

- Co masz? - zapytałem zdumiony.

- Mam odpowiedź. Już wiem, co jest ze mną nie w porządku. Wszystko idzie nie tak, bo ja sam jestem nie taki, jak trzeba.

Klepnąłem go po plecach i powiedziałem:

- Nareszcie jesteś na właściwej drodze.

- Ależ to jasne jak słońce - powiedział. - Myślałem niewłaściwie i tym samym wywoływałem niewłaściwe skutki.

Tymczasem wyszliśmy na dwór i staliśmy w świetle księżyca przy moim samochodzie. Powiedziałem do niego:

- Harry, musisz pójść jeszcze krok dalej i poprosić Boga, by cię wewnętrznie naprawił. - Zacytowałem fragment z Biblii: - "Poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli". (Ewangelia wg św. Jana 8, 32) Jeśli w twoim umyśle zamieszka prawda, będziesz wolny od niepowodzeń.

Ów młody człowiek został entuzjastycznym, praktykującym wyznawcą Jezusa Chrystusa. Poprzez prawdziwą wiarę i całkowitą zmianę myśli i nawyków, usunął ze swej natury błędne myślenie i niewłaściwe postępowanie. Wypracował prawidłowy model myślenia i działania. Po tej zmianie wszystko zaczęło mu się dobrze układać.

Poniżej podaję siedem praktycznych zasad, które prowadzą do zmiany nastawienia psychicznego z negatywnego na pozytywne i do uwolnienia nowych, twórczych myśli. Spróbuj je zastosować. Nie zrażaj się i próbuj. Poskutkują.

1. Przez następne dwadzieścia cztery godziny rozmyślnie mów o wszystkim z nadzieją: o swojej pracy, o swoim zdrowiu, o swojej przyszłości. Stań na głowie, aby o wszystkim mówić optymistycznie. Będzie to trudne, bo być może masz nawyk mówienia pesymistycznie. Musisz się powstrzymać od tego negatywnego nawyku, nawet jeśli będzie to wymagać pewnego wysiłku woli. 2. Mając już za sobą całą dobę mówienia z optymizmem, utrzymaj tę praktykę przez tydzień; potem możesz sobie pozwolić na dzień lub dwa "realizmu". Zobaczysz, że to, co wydawało ci się "realistyczne" tydzień temu, było w istocie pesymistyczne; to, co teraz będziesz uważać za "realizm", to już zupełnie co innego. To początki pozytywnego spojrzenia na świat. Większość ludzi łudzi się, gdy mówią, że są "realistami"; są po prostu nastawieni negatywnie.

3. Musisz karmić swój umysł tak samo, jak karmisz ciało; aby był zdrowy, musisz go karmić pożywными, zdrowymi myślami. Zaczynaj od początku Nowego Testamentu; podkreślaj wszystkie zdania, w których jest mowa o wierze. Rób to, aż zaznaczysz wszystkie takie fragmenty w czterech Ewangeliach: św. Mateusza, św. Marka, św. Łukasza i św. Jana. Zwróć szczególną uwagę na rozdział 11 św. Marka, wersety 22, 23 i 24. Stanowią przykład cytatów, które powinieneś podkreślać i pozwolić im zapadać głęboko w podświadomość. 4. Zaczynaj się uczyć podkreślonych fragmentów na pamięć. Ucz się jednego dziennie, aż będziesz umiał wyrecytować z pamięci całą listę. To potrwa, ale pamiętaj, że znacznie więcej czasu zużyjesz na stanie się człowiekiem myślącym negatywnie. Oduczenie się tego wymaga czasu i wysiłku. 5. Sporządź listę swoich przyjaciół, by stwierdzić, kto z nich jest osobą najbardziej pozytywnie myślącą i rozmyślnie szukaj jego towarzystwa. Nie porzucaj "negatywnych" przyjaciół, lecz przez jakiś czas przestawaj więcej z tymi, którzy mają pozytywny punkt widzenia, aż wchłoniesz ich nastawienie; wtedy będziesz mógł wrócić do "negatywnych" i dzielić się z nimi swoim nowo nabytym sposobem myślenia, nie przejmując ich negatywności. 6. Unikaj sprzeczek, lecz ilekroć ktoś wyraża negatywną opinię, przeciwstawiaj mu pozytywne, optymistyczne zdanie.

7. Módl się dużo; niech twoja modlitwa ma zawsze formę dziękczynienia, opartą na założeniu, że Bóg daje ci wielkie i wspaniałe rzeczy, bo jeśli myślisz, że tak się dzieje, dzieje się tak naprawdę. Bóg nie da ci błogosławieństwa większego, niż takie, w jakie potrafisz uwierzyć. On chce obdarzać cię wielkimi rzeczami, ale nawet On nie może cię zmusić, byś przyjął coś większego, niż to, na co ci pozwala twoja wiara. "Według wiary waszej (czyli proporcjonalnie do niej) niech wam się stanie." (Ewangelia wg św. Mateusza 9, 29)

Sekret lepszego, bardziej udanego życia polega na odrzuceniu starych, martwych, niezdrowych myśli. Zastąp je nowymi, dynamicznymi, pełnymi wiary. Możesz na nich polegać - napływ nowych myśli odmieni ciebie i twoje życie.

`tc

Rozdział 14.&

Odręczenie: siła bez wysiłku

`tc

"Każdej nocy w Stanach Zjednoczonych potrzeba ponad sześciu milionów proszków nasennych, by naród amerykański mógł zasnąć."

To szokujące stwierdzenie skierował do mnie wiele lat temu producent leków na zjeździe farmaceutów, gdzie wygłaszałem odczyt. Choć wydaje się to niewiarygodne, obecnie ta szacunkowa liczba, jak twierdzą inni, znający się na tym eksperci, jest już zbyt niska.

Słyszałem, jak pewien autorytet w tej dziedzinie twierdził, że Amerykanie zużywają dziennie około dwunastu milionów proszków nasennych. To wystarczająca dawka, by uśpić co dwunastego Amerykanina. Statystyki pokazują, że spożycie środków nasennych wzrosło w ostatnich latach o 1000 procent. Według wiceprezesa dużego koncernu farmaceutycznego rocznie spożywa się u nas około siedmiu miliardów tabletek po 0,032 grama, co daje około dziewiętnastu milionów sztuk na jedną noc.

Cóż za opłakana sytuacja. Sen to naturalny sposób regeneracji sił. Wydawałoby się, że każdy człowiek po dniu pracy powinien spokojnie spać, ale najwyraźniej Amerykanie utracili tę umiejętność. W istocie ich stan nerwów jest taki, że ja, duchowny, mający wiele okazji do sprawdzenia tego faktu, muszę z ubolewaniem powiedzieć, że Amerykanie stali się tak nerwowi i napięci, że jest niemal niemożliwością uspić ich kazaniem. Już od lat nikt nie zasnął u mnie w kościele. To zatrważająca sytuacja. Pewien urzędnik państwowy z Waszyngtonu, który uwielbia liczby, zwłaszcza astronomiczne, powiedział mi, że w ciągu ostatniego roku w Stanach Zjednoczonych zanotowano łącznie siedem i pół miliarda bólów głowy. Daje to około pięćdziesięciu bólów rocznie na głowę. Czy już wyrobiłeś swoją normę w tym roku? Urzędnik ów nie powiedział mi, skąd wziął te dane, ale wkrótce po rozmowie z nim przeczytałem informację, że w ciągu jednego roku przemysł farmaceutyczny sprzedał jedenaście milionów funtów aspiryny. Naszą epokę można by trafnie nazwać "Wiekem Aspiryny", jak zrobił to pewien pisarz. W pewnej klinice przebadano grupę 500 pacjentów i stwierdzono, że 386 z nich, czyli 77 procent, cierpi na zaburzenia psychosomatyczne - dolegliwości fizyczne spowodowane głównie złym stanem ducha i psychiki. W innej klinice przebadano liczne przypadki wrzodów przewodu pokarmowego i stwierdzono, że blisko połowa zachorowań powstała nie wskutek fizycznych zaburzeń, lecz dlatego, że pacjent za dużo się denerwował albo za dużo nienawidził, albo miał silne poczucie winy, albo był ofiarą nadmiernego napięcia.

W innej jeszcze klinice lekarz stwierdził, że jego zdaniem, pomimo niezwyklego postępu wiedzy, medycyna jest dziś w stanie wyleczyć samymi tylko naukowymi metodami mniej niż połowę dolegliwości, z którymi zgłaszają się pacjenci. Powiada on, że w wielu przypadkach pacjenci zarażają ciało chorymi myślami swojego umysłu. Najniebezpieczniejsze z tych chorych myśli to niepokój i napięcie.

Sytuacja stała się tak poważna, że w naszym własnym kościele Marble Collegiate, na rogu Piątej Alei i Dwudziestej Dziewiątej Ulicy w Nowym Jorku, zatrudniamy teraz dwunastu psychiatrów pod kierownictwem dr Smiley'a Blantona. Co psychiatrzy mają do roboty w kościele? Odpowiedź brzmi następująco: psychiatria jest nauką. Zajmuje się analizą, diagnozowaniem i leczeniem umysłu ludzkiego za pomocą określonych, dowiedzionych praw i sposobów postępowania.

Chrześcijaństwo również można rozumieć jako naukę. Jest ono filozofią, systemem teologicznym i metafizycznym, zespołem praktyk religijnych, kodem moralnym i etycznym. Ma również charakter nauki ponieważ jest oparte na Księdze, która zawiera skład technik i metod postępowania niezbędnych do rozumienia i leczenia natury ludzkiej. Przedstawione w niej prawa są tak precyzyjne i tak wiele razy dowiodły swojej trafności i skuteczności (jeśli spełnione są warunki zrozumienia, wiary i praktyki), że można uznać, iż religia chrześcijańska jest nauką ścisłą.

Gdy pacjent przychodzi do naszej poradni, styka się najpierw z psychiatrą, który w łagodny i ostrożny sposób bada jego problem i mówi mu "dlaczego robi to, co robi." Bardzo ważne jest, żeby to wiedzieć. Dlaczego, na przykład, przez całe życie miałeś kompleks niższości, dlaczego dręczą cię lęki, dlaczego pielęgnujesz urazy? Dlaczego zawsze byłeś nieśmiały i zamknięty w sobie, albo dlaczego robisz lub mówisz rzeczy bezsensowne? Te zjawiska nie występują ot tak, po prostu. Mają swoje przyczyny, a dzień, w którym te przyczyny poznasz, będzie ważnym dniem w twoim życiu. Samowiedza jest początkiem naprawy charakteru.

Psychiatra kieruje pacjenta do pastora, który w sposób systematyczny i naukowy stosuje do każdego przypadku odpowiednią terapię przez modlitwę, wiarę i miłość. Psychiatra i pastor łączą swoją wiedzę i działania terapeutyczne, dzięki czemu wielu ludzi znalazło nowe życie i szczęście. Duchowny nie usiłuje być psychiatrą ani psychiatrą duchownym. Każdy z nich spełnia swoją funkcję, lecz ich oddziaływanie jest zespolone. Chrześcijaństwo, którym posługujemy się w tych działaniach, to skondensowana nauka Jezusa Chrystusa, Pana i Zbawiciela ludzkiego życia. Wierzmy bez zastrzeżeń w praktyczną skuteczność nauki Jezusa. Wierzmy, że rzeczywiście "wszystko możemy w Chrystusie." (List do Filipian 4, 13) Ewangelia jest dla nas, w naszej pracy, dosłownym spełnieniem niezwyklej obietnicy: "ani oko nie widziało, ani ucho nie słyszało, ani serce człowieka nie zdołało pojąć, jak wielkie rzeczy przygotował Bóg tym, którzy Go miłują." (1 List do Koryntian 2, 9) Wierz w Chrystusa, wierz w Jego filozofię i system praktyk, wierz, a pokonasz wszelki lęk, nienawiść, poczucie niższości, poczucie winy,

wszystko, co stanowi o twoim niepowodzeniu. Innymi słowy, nic nie jest zbyt dobre, by mogło być prawdziwe. Nigdy nie widziałeś, nie słyszałeś, ani nawet nie wyobrażałeś sobie rzeczy, które Bóg da tym, którzy Go miłują.

W praktyce naszej poradni jednym z najczęściej spotykanych problemów jest napięcie psychiczne. Można by je nazwać dominującą dolegliwością narodu amerykańskiego. Ale nie tylko Amerykanie cierpią z powodu napięcia. Jakiś czas temu Królewski Bank Kanadyjski poświęcił temu zagadnieniu swój comiesięczny biuletyn. W artykule zatytułowanym "Zwolnić tempo" napisano: "Ten biuletyn nie rości sobie pretensji do udzielania porad dotyczących się zdrowia fizycznego i psychicznego w ogóle, lecz próbuje przełamać problem, który prześladowuje każdego dorosłego człowieka w Kanadzie" - i, można dodać, w Stanach Zjednoczonych również.

Biuletyn bankowy informuje dalej: "Jesteśmy ofiarami narastającego napięcia; trudno nam się odprężyć. Nasz system nerwowy znajduje się w stanie permanentnego oszołomienia. Złapani w tryby nieustającego pędu, codziennie, przez cały dzień i długo w noc, nie żyjemy pełnią życia. Musimy przypomnieć sobie to, co Carlyle nazwał 'spokojną dominacją ducha nad okolicznościami'."

Kiedy znany bank zwraca uwagę swoich klientów na to, że nie otrzymują od życia tego, czego naprawdę chcą, ponieważ są ofiarami napięcia, to chyba znak, że czas najwyższy coś zrobić z tą sytuacją.

W mieście St. Petersburg na Florydzie widziałem na ulicy maszynę opatrzoną napisem "Sprawdź swoje ciśnienie krwi". Po wrzuceniu do niej monety odczytywało się wynik. Jeśli pomiar ciśnienia krwi sprzedaje się z automatu jak gumę do żucia, dowodzi to, że wiele osób ma tego rodzaju kłopoty.

Jednym z najprostszych sposobów zmniejszenia napięcia jest ćwiczenie "luzu". Rób wszystko wolniej, nie tak nerwowo, nie pod presją. Mój przyjaciel Branch Rickey, sławny gracz w baseball, powiedział mi, że nie wzięłyby do drużyny najlepszego nawet gracza, jeśli byłby on zbyt spięty. Aby odnieść sukces jako pierwszoligowy gracz w baseball, trzeba osiągnąć swobodny przepływ energii w każdym działaniu i, oczywiście, w umyśle. Najskuteczniej odbija się piłkę swobodnie, kiedy mięśnie są giętkie i działają w sposób skoordynowany. Jeśli bardzo się starasz odbić piłkę z całej siły, tylko ją muśniesz albo w ogóle chybisz. Dotyczy to golfa, baseballa, każdego sportu.

Od roku 1907 do 1919, z jedną tylko przerwą w roku 1916, Ty Cobb miał największą średnią odległość odbicia piłki; o ile wiem, rekord ten nie został dotychczas pobity. Ty Cobb podarował swój kij, którym dokonywał tych cudów, mojemu przyjacielowi. Pozwolono mi wziąć ten kij do ręki, co uczyniłem z należytą czcią i onieśmieleniem. Stałem w pozie jak do odbicia piłki. Niestety, moja postawa w najmniejszym stopniu nie przypominała nieśmiertelnego championa. Mój przyjaciel, który sam swego czasu grał w niższej lidze, zachichotał i powiedział: "Ty Cobb nigdy by tego nie zrobił w ten sposób. Jesteś za sztywny, zbyt spięty. Widać, że próbujesz przedobrzeć. Przypuszczalnie wybiłbyś na aut."

Ty Cobb w akcji to był wspaniały widok. Człowiek i kij stanowili jedno. Było to studium doskonałego rytmu; widzów zdumiewała swoboda, z jaką Ty brał rozmach. Był mistrzem siły bez wysiłku. Dotyczy to każdego sukcesu. Przyjrzyj się ludziom, którzy są rzeczywiście wydajni: zawsze robią wszystko swobodnie, z minimum wysiłku. W ten sposób uruchamiają maksymalną siłę.

Jeden z moich przyjaciół, znany przedsiębiorca, który prowadzi ważne i różnorakie interesy, zawsze wydaje się być na luzie. Robi wszystko szybko i efektywnie, nigdy nie jest zdenerwowany. Nigdy nie ma tego spiętego i zmęczonego wyrazu twarzy charakterystycznego dla ludzi, którzy nie radzą sobie z czasem lub ze swoją pracą. Zapytałem go o sekret tej siły. Uśmiechnął się i odrzekł:

- To nie żaden sekret. Po prostu staram się być dostrojony do Boga. To wszystko. Co rano po śniadaniu - wyjaśnił - moja żona i ja idziemy do salonu na kwadrans spokoju. Jedno z nas czyta na głos jakiś inspirujący tekst, który ma nas wprawić w nastrój medytacyjny. Może to być wiersz albo kilka akapitów z książki. Potem siedzimy w ciszy, każde z nas modli się lub medytuje na swój sposób, stosownie do swojego nastroju, wreszcie razem wypowiadamy wyznanie, że Bóg napełnia nas siłą i spokojną energią. Jest to nasz stały, piętnastominutowy rytuał, którego nigdy nie zaniedbujemy. Bez niego nie dalibyśmy sobie rady. Rozlecielibyśmy się. Dzięki niemu zawsze czuję, że mam więcej siły i energii, niż mi potrzeba.

Znam wielu mężczyzn i wiele kobiet, którzy praktykują taką lub podobną technikę obniżania napięcia. Stało się to ostatnimi czasy popularne i rozpowszechnione.

Pewnego lutowego poranka pędziłem przez długą werandę hotelu na Florydzie z plikiem listów, które właśnie nadeszły z mojego biura w Nowym Jorku. Przyjechałem na Florydę na zimowe wakacje, ale jakoś nie mogłem się pozbyć rutynowego zwyczaju przeglądania korespondencji zaraz po śniadaniu. Kiedy tak pędziłem, mając przed sobą perspektywę kilku godzin pracy nad ową korespondencją, zatrzymał mnie w biegu mój przyjaciel z Georgii, który siedział w fotelu na biegunach, z kapeluszem częściowo zsuniętym na oczy. Swoim powolnym, przeciągłym, miłym dla ucha akcentem południowca spytał: - Dokąd tak pędzisz, doktorze? Tak się nie postępuje tu, w słońcu Florydy. Chodź, usiądź sobie w fotelu i pomóż mi uprawiać jedną z największych sztuk.

Nie rozumiejąc, zapytałem:

- Mam ci pomóc uprawiać jedną z największych sztuk?

- Tak - odparł - sztukę ginącą. Niewielu już zostało tych, którzy wiedzą, jak się to robi.

- Powiedz mi, proszę, o co chodzi - powiedziałem. - Nie widzę, żebyś uprawiał jakąś sztukę.

- Ależ tak - powiedział. - Uprawiam sztukę siedzenia w słońcu. Usiądź tu i pozwól, żeby słońce padało ci na twarz. Jest ciepłe i miło pachnie. Człowiek czuje się spokojny w środku. Czy zastanawiałeś się kiedyś nad słońcem? - zapytał. - Nigdy się nie śpieszy, nigdy się nie denerwuje, po prostu pracuje powoli, nie robiąc hałasu - nie naciska żadnych guzików, nie odbiera telefonów, nie dzwoni żadnymi dzwonekami, po prostu cały czas świeci i w ułamku sekundy wykonuje więcej pracy, niż ty i ja przez całe życie. Pomyśl tylko, co robi. Sprawia, że kwiaty kwitną i że drzewa rosną, ogrzewa ziemię, pozwala rosnąć warzywom i owocom, a zbożu dojrzewać; wodę podnosi z ziemi, by zesłać ją z powrotem, i daje nam jeszcze to miłe uczucie spokoju. Kiedy tak siedzę w słońcu i pozwalam, żeby na mnie działało, ono wpuszcza we mnie promienie, które dają mi energię; ale tylko wtedy, kiedy nie żałuję czasu na posiedzenie w słońcu.

Ciśnij więc tę całą pocztę w ką - zakończył - i usiądź tu ze mną. Tak właśnie zrobiłem, a kiedy w końcu dotarłem do swojego pokoju i zabrałem się za korespondencję, skończyłem z nią w zadziwiająco krótkim czasie. I dużo jeszcze dnia zostało mi na zajęcia wakacyjne i na jeszcze trochę siedzenia w słońcu.

Oczywiście znam mnóstwo leniwych ludzi, którzy całe życie przesiedzieli na słońcu i nic nie osiągnęli. Jest różnica między byle jakim siedzeniem, a siedzeniem i odprężaniem się. Jeśli siedzisz i odprężasz się, myślisz o Bogu, dostrajasz się do Niego i otwierasz się na Jego energię, wtedy siedzenie nie jest oznaką lenistwa; jest najlepszym sposobem odnowienia sił. Wytwarza energię, i to taką, którą ty kierujesz, a nie która rządzi tobą.

Sekret polega na tym, aby zachować spokojny umysł, unikając pośpiechu i nerwowych reakcji, i aby ćwiczyć się w myśleniu pełnym spokoju. Istotą tej sztuki jest utrzymanie spokojnego tempa i wykonywanie wszystkich obowiązków poprzez rozsądne gospodarowanie energią. Warto poznać jeden czy dwa konkretne, praktyczne sposoby, dzięki którym będziesz mógł stać się ekspertem w dziedzinie siły bez wysiłku.

Jeden z najlepszych sposobów na to podsunął mi kapitan Eddie Rickenbacker. Jest on człowiekiem bardzo zajęтым, jednak radzi sobie ze swoimi obowiązkami w sposób, który wskazuje na istnienie rezerwy siły. Jeden z elementów jego metody odkryłem zupełnie przypadkowo.

Nagrywaliśmy razem program dla telewizji. Zapewniano nas, że wszystko da się zrobić szybko i że będzie mógł udać się do innych, czekających na niego spraw.

Filmowanie trwało jednak znacznie dłużej, niż przewidywano. Zauważyłem, że kapitan nie przejawia żadnych oznak zdenerwowania. Nie stał się spięty ani niespokojny. Nie chodził tam i z powrotem, nie wykonywał histerycznych telefonów. Przyjmował zaistniałą sytuację z godnością i wdziękiem. W studiu było kilka starych foteli na biegunach, najwyraźniej pozostałość po jakiejś wcześniejszej dekoracji. Usiadł w jednym z nich w swobodnej, odprężonej pozycji.

Zawsze byłem wielkim wielbicielem Eddiego Rickenbackera i teraz wygłosiłem jakąś uwagę na temat jego opanowania.

- Wiem, jak jesteś zajęty - powiedziałem - i imponuje mi to, że siedzisz taki spokojny i opanowany.

Ja sam byłem bowiem nieco wytrącony z równowagi, przede wszystkim dlatego, że nie chciałem zabierać tyle czasu kapitanowi Rickenbackerowi. - Jak ty to robisz, że jesteś taki niewzruszony?

Odpowiedział ze śmiechem:

- Po prostu stosuję to, czego ty nauczasz. Chodź, usiądź tu koło mnie i nie przejmuj się.

Przysunąłem sobie drugi fotel na biegunach i trochę się odprężyłem. Potem powiedziałem:

- Eddie, jestem pewien, że masz jakąś technikę, która pozwala ci osiągać ten imponujący spokój. Proszę, opowiedz mi o niej.

Eddie jest człowiekiem skromnym, ale na moje nalegania podał formułę, którą, jak mówi, często stosuje. Ja również zacząłem ją stosować i okazała się bardzo skuteczna. Można ją opisać następująco.

Najpierw zupełnie oklapnij fizycznie. Rób to kilka razy dziennie. "Puść" każdy mięsień w całym ciele. Wyobraź sobie, że jesteś meduzą, twoje ciało jest luźną galareta. Wyobraź sobie wielki jutowy worek pełen kartofli. Następnie w wyobraźni przetnij ten worek, pozwalając kartoflom się wysypać. Wyobraź sobie, że to ty jesteś tym workiem.

Co może być bardziej odprężone niż pusty worek jutowy?

Następny element tej metody to "drenowanie umysłu". Kilka razy dziennie wyrzuć z umysłu całą irytację, wszystkie urazy, rozczarowanie, frustrację i złość. Jeśli nie będziesz tego robić regularnie, te szkodliwe myśli będą się gromadzić, aż będzie trzeba usuwać je dynamitem! Pilnuj, żeby umysł był oczyszczony ze wszystkich czynników, które tamują swobodny przepływ siły. Po trzecie, myśl duchowo. Myśleć duchowo to znaczy regularnie, co jakiś czas, zwracać umysł ku Bogu. Co najmniej trzy razy dziennie, "wznos swe oczy ku górą". To pozwoli ci być w zgodzie z Boską harmonią i będzie cię napełniać pokojem.

Ten trzypunktowy program zrobił na mnie ogromne wrażenie i stosuję go od kilku miesięcy. Jest to wspaniała metoda odprężania się, życia na luzie. Od mojego przyjaciela, doktora Z. Taylora Bercovitz nauczyłem się dużo o sztuce relaksu przy pracy. Często właśnie wtedy, kiedy jest pod presją nawału zajęć, kiedy poczekalnia jest pełna pacjentów, a telefony dzwonią jak opętane, dr Bercovitz przerywa pracę, opiera się o biurko i zwraca się do Boga naturalnie, lecz z szacunkiem. Podoba mi się styl jego modlitwy. Brzmi ona mniej więcej tak: "Spójrz, Panie, za bardzo się rozpędziłem. Zaczynam się trząść. Radzę ludziom, żeby byli spokojni; teraz sam muszę się uspokoić. Dotknij mnie Twoim uzdrawiającym pokojem. Daj mi opanowanie, spokój, siłę i zachowaj moją energię, żebym mógł pomagać tym ludziom, którzy do mnie przychodzą."

Stoi spokojnie przez minutę lub dwie, potem dziękuje Bogu i wraca do pracy z odnowioną siłą.

Jeżdżąc z wizytami domowymi do pacjentów, często utyka w korkach ulicznych. W bardzo ciekawy sposób wykorzystuje te potencjalnie denerwujące przestoje jako okazję do relaksu. Gasi silnik, osuwa się na siedzenie z głową odchyloną do tyłu, czasem nawet zasypia. Mówi, że nie obawia się spać, bo klaksony zawsze go obudzą, kiedy można już ruszyć. Te chwile całkowitego relaksu w samym środku ulicznego zgiełku trwają tylko minutę lub dwie, ale pozwalają odzyskać energię. W ciągu dnia jest mnóstwo takich minut albo nawet ułamków minut, które można wykorzystać na relaks, gdziekolwiek się jest. Nawet w tych króciutkich chwilach można świadomie czerpać z mocy Boga i być wystarczająco wypoczętym. To nie czas poświęcony na relaks daje siłę, lecz jego jakość.

Słyszałem, że Roger Babson, znany specjalista w dziedzinie statystyki, często zachodzi do pustego kościoła i siedzi tam w ciszy. Czasem czyta jakiś hymn. Znajduje w tym wypoczynek i odnowienie sił. Dale Carnegie, kiedy poczuje się spięty, idzie do kościoła położonego blisko jego biura w Nowym Jorku, by spędzić tam kwadrans na modlitwie i medytacji. Mówi, że robi to wtedy, kiedy w biurze jest najwięcej pracy. Widać z tego, że panuje nad czasem, zamiast być w jego władzy. Dowodzi to też jego czujności, dzięki której napięcie nie może przekroczyć bezpiecznej granicy, poza którą wymyka się spod kontroli.

Pewnej nocy w pociągu z Waszyngtonu do Nowego Jorku spotkałem znajomego. Jest on członkiem Kongresu i wyjaśnił mi, że jedzie do swojego okręgu na spotkanie z wyborcami. Grupa, z którą miał się spotkać, była wobec niego wrogo usposobiona i spodziewał się, że będą mu sprawiać duże trudności. Stanowili mniejszość w jego okręgu, niemniej zamierzał stawić im czoło. - To są amerykańscy obywatele, a ja jestem ich reprezentantem. Mają prawo się ze mną spotkać, jeśli chcą.

- Nie wyglądasz na bardzo przejętego - zauważyłem.

- Nie - odpowiedział - gdybym zaczął się tym denerwować, byłbym wytrącony z równowagi i trudno by mi było poradzić sobie z tą sytuacją. - Czy masz jakąś szczególną metodę radzenia sobie w takich sytuacjach? - zapytałem.

- Tak - odrzekł. - Oni będą hałasować. Ale ja mam swój własny sposób spokojnego stawienia czoła takim sytuacjom. Będę oddychał głęboko, mówił spokojnie i szczerze, zachowywał się przyjaźnie i z szacunkiem, panował nad sobą i ufał, że Bóg przeprowadzi mnie przez to doświadczenie. - Nauczyłem się jednej ważnej rzeczy - ciągnął dalej kongresmen. - W każdej sytuacji trzeba być odprężonym, zachować spokój, przyjmując życzliwą postawę, mieć wiarę i robić tyle, ile się może. Jeśli się tak postępuje, z reguły wszystko dobrze się kończy.

Nie mam wątpliwości, że ten kongresmen umie żyć i pracować bez napięcia, i, co więcej, skutecznie osiągać swoje cele.

Kiedy budowaliśmy coś na naszej farmie w Pawling, przyglądałem się robotnikowi machającemu łopata. Przerzucał stertę piachu. Był to piękny widok. Jego smukłe i muskularne ciało, obnażone do pasa, poruszało się precyzyjnie i z doskonałą koordynacją. Łopata unosiła się i opadała w regularnym rytmie. Wsuwał ją w stertę, opierał się o nią całym ciałem i wbijał głęboko w piach. Potem łopata unosiła się czystym, swobodnym, zamaszystym gestem; zrzucił piach bez jakiegokolwiek przerwy w ruchu. Łopata wracała do sterty piachu, znów jego ciało napierało na nią, i znów wznosiła się lekko idealnym łukiem. Odnosiło się wrażenie, że można byłoby śpiewać w rytm ruchów tego robotnika. On sam rzeczywiście śpiewał przy pracy. Nie zdziwiłem się więc, kiedy majster powiedział mi, że to jeden z jego najlepszych robotników, a zarazem jeden z najweselszych, najpogodniejszych i najmielszych ludzi, z jakimi pracował. Człowiek odprężony, żyjący z radością i siłą, mistrz sztuki działania na luzie.

Odprężenie jest związane z odnawianiem sił. Proces ten musi być ciągły. Człowiek powinien być podłączony do nieprzerwanego obiegu mocy, która płynie od Boga przez niego i z powrotem do Boga, by się w Nim odnowić. Ten, kto żyje zgodnie z tym procesem nieustannej odnowy, uczy się niezbędnej umiejętności relaksu i pracy na luzie.

Jak opanować tę sztukę? Oto dziesięć zasad, które pozwalają pracować ciężko, a zarazem lekko. Pomogą ci one odprężyć się i zyskać siłę - bez wysiłku.

1. Nie wyobrażaj sobie, że jesteś Atlasem, dźwigającym świat na swoich barkach. Nie eksploatuj się. Nie traktuj siebie tak poważnie. 2. Postanów sobie, że będziesz lubić swoją pracę. Wtedy stanie się przyjemnością, a nie szarpaniną. Może nie musisz zmieniać pracy. Zmień siebie, a praca wyda ci się inna.

3. Zaplanuj swoją pracę i postępuj zgodnie z tym planem. Brak planowości daje uczucie nawału pracy i wyczerpania.

4. Nie próbuj robić wszystkiego jednocześnie. Po to istnieje czas, żeby tego nie robić. Usłuchaj mądrej biblijnej rady: "Tę jedną rzecz będę czynić."

5. Wyrób w sobie właściwe nastawienie psychiczne, pamiętając, że łatwość lub trudność pracy zależy od tego, jak o niej myślisz. Jeśli myślisz, że jest ciężka, będzie ciężka. Myśl, że jest lekka, a stanie się lekka. 6. Stań się kompetentny w swojej pracy. "Wiedza to władza" (nad twoją pracą). Łatwiej jest zrobić coś dobrze niż kiepsko.

7. Naucz się odpręzać. Na luzie pracuje się lepiej. Nie szarp się. Rób wszystko we własnym tempie.

8. Narzuć sobie dyscyplinę, byś nie odkładał na jutro tego, co możesz zrobić dzisiaj. Nagromadzenie niedokończonych zadań czyni pracę cięższą. Trzymaj się planu.

9. Módl się. Da ci to odprężenie i wydajność.

10. Połącz swoje siły z "niewidzialnym współnikiem". Zdziwisz się, jak bardzo On cię odciąży. Bóg jest tak samo u siebie w biurach, fabrykach, magazynach, kuchniach, jak i w kościele. Wie o twojej pracy więcej niż ty. Jego pomoc uczyni twoją pracę lekką.

`tc

Rozdział 15.&

Co zrobić, żeby ludzie

cię lubili

`tc

Możemy się przyznać: chcemy, żeby ludzie nas lubili.

Słyszałeś pewnie nie raz, jak ktoś mówi: "Nie obchodzi mnie, czy mnie lubią, czy nie." Ilekroć słyszysz coś takiego, możesz spokojnie uznać, że ten, kto tak mówi, nie mówi prawdy.

Psycholog William James powiedział: "Jedną z największych sił kierujących człowiekiem jest chęć bycia docenianym." Pragnienie, by inni nas lubili, poważali, zabiegali o nasze względy, leży u podstaw naszej natury. Wśród uczniów szkół średnich przeprowadzono ankietę, zadając im pytanie: "Na czym ci najbardziej zależy?" Przytłaczająca większość ujawniła, że chce być lubiana. To samo pragnienie towarzyszy także dorosłym. Wątpię, czy ktokolwiek i kiedykolwiek wyrasta z pragnienia, by o nim dobrze myślano, szanowano go i otaczano sympatią.

Aby osiągnąć mistrzostwo w sztuce popularności, nie stosuj żadnych wybiegów. Jeśli celowo dążysz do zdobycia powszechnej sympatii, są duże szanse, że ci się to nie uda. Jeśli jednak staniesz się jedną z tych rzadkich indywidualności, o których ludzie mówią: "on ma w sobie coś", jesteś na dobrej drodze, by cię lubiono.

Muszę cię jednak ostrzec, że bez względu na rozmiary osiągniętej przez ciebie popularności, nigdy nie będą cię lubić wszyscy. Istnieje w ludzkiej naturze jakiś dziwny kaprys, który sprawia, że niektórych po prostu nie lubi się i już. Przeczytałem kiedyś następujący czterowiersz, wypisany na ścianie w Oksfordzie:

"Doktorze Fell, nie lubię pana.# Czemu? Przyczyna mi nieznana;# Lecz chociaż nie wiem, skąd i czemu,# To jedno wiem: nie lubię pana." Wiersz ten jest bardzo subtelny. Autor nie lubił doktora Fella. Nie wiedział czemu, ale wiedział, że go nie lubi. Była to najprawdopodobniej irracjonalna niechęć, bo z pewnością dr Fell był bardzo miłym człowiekiem. Może, gdyby autor znał go lepiej, polubiłby go, jednak biedny doktor Fell nigdy nie wzbudził jego sympatii. Być może był to po prostu brak rapprochement, owego niepojętego mechanizmu, który powoduje, że jedni ludzie potrafią czuć do siebie sympatię, a inni nie.

Nawet Biblia uznaje tę niefortunną cechę ludzkiej natury, powiada bowiem: "Jeśli to jest możliwe, o ile to od was zależy, życie w zgodzie ze wszystkimi ludźmi." (List św. Pawła do Rzymian 12, 18) Biblia jest bardzo realistyczną książką; opiera się na znajomości ludzi, zarówno ich bezgranicznych możliwości, jak i ich niedoskonałości. Jezus radził swoim uczniom, żeby wszedłszy do jakiejś miejscowości, starali się nawiązać przyjazny kontakt z ludźmi, gdyby jednak to się nie udało, wówczas odchodząc powinni strząsnąć ze stóp pył z tej miejscowości. "Jeśli was gdzie nie przyjmą, wyjdźcie z tego miasta i strząśnijcie proch z nóg waszych na świadectwo przeciwko nim." (Ewangelia wg św. Łukasza 9, 5) Oznacza to, że rozsądnie jest nie przejmować się nadmiernie, jeśli nie zdobędzie się pełnej sympatii wszystkich dookoła.

Istnieją jednak metody i sposoby postępowania, które, jeśli się do nich wiernie zastosujesz, pomogą ci stać się osobą lubianą. Będziesz mógł cieszyć się udanymi związkami z ludźmi, nawet jeśli z natury jesteś człowiekiem "trudnym", nieśmiałym czy nietowarzyskim. Możesz się stać kimś, kto nawiązuje normalne, naturalne i przyjemne stosunki z innymi. Nie da się przecenić wagi tego zagadnienia. Nie szczędź czasu i uwagi, by sobie z nim poradzić, bo jeśli tego nie zrobisz, nigdy nie będziesz w pełni szczęśliwy. Porażka na tym polu wywołuje niekorzystne skutki psychiczne. Bycie lubianym to coś ważniejszego, głębszego niż tylko zaspokojenie próżności. Jest niezbędne do udanego życia, a normalne, dające satysfakcję związki z ludźmi są jeszcze ważniejsze.

Poczucie bycia niechcianym czy niepotrzebnym jest jedną z najbardziej niszczących reakcji ludzkiej psychiki. Od tego, czy inni cię cenią i potrzebują, zależy, czy będziesz pełnym, otwartym, swobodnym człowiekiem. "Wilk - samotnik", ktoś, kto odsuwa się od ludzi, cierpi w sposób trudny do opisanie. I w odruchu samoobrony cofa się jeszcze głębiej w siebie. Jego introwertyczna, zwrócona do wewnątrz osobowość nie ma możliwości pełnego rozwoju, jakiego doświadcza człowiek otwarty, gotów do kontaktów z innymi. Jeśli taka zamknięta osobowość nie zostanie otwarta, skierowana ku innym, a jej posiadacz nie okaże się komuś potrzebny, to może zachorować, a nawet umrzeć. Poczucie bycia niechcianym i niepotrzebnym wywołuje frustrację, starzenie się, choroby. Jeśli czujesz się bezużyteczny, jeśli nikt cię nie chce i nie potrzebuje, powinieneś coś z tym zrobić. Oznacza to bowiem nie tylko smutne

życie, ale także poważne zagrożenie dla zdrowia psychicznego. Ludzie zajmujący się problemami ludzkiej psychiki nieustannie natykają się na ten problem i jego opłakane skutki.

Oto przykład. Podczas lunchu w Klubie Rotariańskim w pewnym mieście siedziało ze mną przy stole dwóch lekarzy: jeden był starszym już człowiekiem, od kilku lat na emeryturze, a drugi najpopularniejszym młodym lekarzem w mieście. Do klubu młody doktor przybiegł spóźniony i wyraźnie wyczerpany, opadł na krzesło i westchnął ze znużeniem:

- Gdybyż ten telefon przestał dzwonić. - I poskarżył się: - Nigdzie nie mogę dotrzeć, bo ludzie w kółko do mnie dzwonią. Chciałbym móc wyłączyć ten telefon.

Starszy lekarz odezwał się cicho:

- Wiem, jak to jest, Jim - powiedział. - Sam też tak kiedyś myślałem. Powinieneś jednak cieszyć się, że telefon dzwoni. Ciesz się, że ludzie cię chcą i potrzebują. - Po czym dodał żałośnie: - Do mnie już nikt nie dzwoni. Gdybym mógł znów usłyszeć dźwięk telefonu! Ale nikt mnie nie chce ani nie potrzebuje. Jestem kimś byłem.

My wszyscy siedzący przy stole i czasem rzeczywiście zmęczeni nadmiarem zajęć, słuchaliśmy tego, co mówił stary lekarz, i dało nam to dużo do myślenia.

Pewna kobieta w średnim wieku skarżyła mi się, że nie czuje się dobrze. Była niezadowolona, nieszczęśliwa. "Mój mąż nie żyje, dzieci dorosły, nie ma już dla mnie miejsca. Ludzie traktują mnie miło, ale są obojętni. Każdy ma swoje własne zajęcia i nikt mnie nie potrzebuje - nikt mnie nie chce. Zastanawiam się, czy to może być powodem złego samopoczucia?" Rzeczywiście, bardzo prawdopodobne, że był to istotny powód.

W biurze pewnej firmy jej założyciel, który właśnie przekroczył siedemdziesiątkę, chodził niespokojnie i bez celu tam i z powrotem. Rozmawiał ze mną, podczas gdy jego syn, obecny szef firmy, konferował z kimś przez telefon. Starszy człowiek powiedział smętnie: "Dlaczego nie napisze pan książki o odchodzeniu na emeryturę? Chciałbym wiedzieć, jak się to robi. Myślałem, że będzie fantastycznie zdjąć z siebie wszystkie obciążenia - ciągnął - ale teraz widzę, że nikogo nie interesuje to, co mówię. Sądziłem, że jestem człowiekiem lubianym, ale gdy teraz zaglądam do biura i siedzę tutaj, wszyscy mówią "dzień dobry" i zaraz o mnie zapominają. Równie dobrze mógłbym się tu nie pokazywać. Mój syn prowadzi firmę i robi to dobrze, ale - zakończył żałośnie - chciałbym móc myśleć, że choć troszkę mnie potrzebują."

Wszyscy ci ludzie przeżywają jedno z najbardziej bolesnych doświadczeń w swym życiu. Pragną, by innym na nich zależało, jednak to pragnienie nie jest zaspokojone. Chcą być doceniani. Ich osobowość domaga się poważania. Taka sytuacja może zdarzyć się nie tylko emerytom.

Dwudziestojednoletnia dziewczyna zwierzyła mi się, że była nie chciana od urodzenia. Ktoś podsunął jej myśl, że jest nie chcianym dzieckiem. Zapadło to głęboko w jej podświadomość, wywołując u niej poczucie niższości i braku własnej wartości. Stała się nieśmiała, wyciszona, zamknięta w sobie, samotna i nieszczęśliwa. Jej osobowość była nierozwinięta. Lekarstwem na jej stan mogła być tylko duchowa przebudowa jej życia, a zwłaszcza myślenia, dzięki czemu z czasem stała się powszechnie lubianą osobą, gdy wreszcie uwolniła się od siebie samej.

Wielu ludzi, niekoniecznie ofiar głębokich, podświadomych konfliktów wewnętrznych, nigdy dobrze nie opanowało sztuki zdobywania sympatii. Bardzo się starają. Posuwają się nawet do skrajności, robiąc rzeczy, które nie sprawiają im przyjemności, po to tylko, by przypodobać się innym. Wszędzie dziś można zobaczyć osoby, które grają jakieś role z powodu niepoohamowanego pragnienia powierzchownej popularności.

Popularność można osiągnąć poprzez kilka prostych, naturalnych, normalnych i łatwych do opanowania technik. Stosuj je pilnie, a masz szansę stać się osobą lubianą.

Po pierwsze, stań się takim człowiekiem, z którym inni mogą obcować bez stresu i wysiłku. O niektórych ludziach mówi się: "Nie można się do niego zbliżyć." To ci, którzy zawsze stwarzają jakąś barierę. Człowiek, który nie stresuje innych, jest swobodny i naturalny. Ma miły, serdeczny, pogodny sposób bycia. Przystawanie z nim jest trochę jak noszenie starego, wygodnego kapelusza, butów czy płaszcza. Osoba sztywna, pełna rezerwy, nigdy w pełni nie włącza się do grupy, zawsze trochę od niej

odstaje. Nigdy nie wiadomo do końca, jak z nią postąpić, jak zareaguje. Nikt nie czuje się z nią swobodnie.

Kilku młodych ludzi rozmawiało o siedemnastoletnim koledze, którego bardzo lubili. Mówili o nim: "Dobry kompan. Ma poczucie humoru. Można z nim być na luzie." Warto pielęgnować w sobie cechę naturalności. Ludzie, którzy ją mają, są z reguły wielkoduszni. Ludzie mali, którzy bardzo się przejmują tym, jak ich kto potraktował, którzy są zazdrośni o swoją pozycję, którzy zażarcie strzegą swoich przywilejów, ci właśnie są najczęściej sztywni i obrażalscy.

Człowiek, który stanowi żywy przykład tych prawd, to James A. Farley, były Główny Naczelnik Poczty Stanów Zjednoczonych.

Poznałem pana Farleya dawno temu. Wiele miesięcy później spotkałem go w tłumie ludzi i zwrócił się wtedy do mnie moim nazwiskiem. Ponieważ jestem tylko człowiekiem, bardzo mi to pochlebiło, nigdy o tym nie zapomniałem i jest to jeden z powodów, dla których tak lubię pana Farleya. Pewne ciekawe zdarzenie ilustruje tajemnicę tego człowieka, eksperta w dziedzinie zjednywania sobie ludzi. Pan Farley, ja i jeszcze dwóch autorów mieliśmy przemawiać w Filadelfii na lunchu połączonym ze "spotkaniem z książką i jej autorem". Nie byłem obecny przy zdarzeniu, które zaraz opiszę, ponieważ się spóźniłem, ale widział je mój wydawca. Ci, którzy mieli brać udział w tym spotkaniu, szli razem korytarzem w hotelu. Minęli czarną pokojówkę, stojącą przy wózku załadowanym prześcieradłami, ręcznikami i tym podobnym sprzętem. Nie zwróciła uwagi na grupę ludzi, którzy zoczyli, by ominąć jej wózek. Ale pan Farley podszedł do niej, wyciągnął rękę i powiedział: "Dzień dobry. Jestem Jim Farley. A jak ty się nazywasz? Cieszę się, że cię widzę."

Gdy oddalali się korytarzem, mój wydawca spojrzął za siebie. Usta dziewczyny otworzyły się ze zdumienia, a jej twarz rozjaśnił piękny uśmiech. Był to doskonały przykład na to, że nie samolubna, życzliwa, otwarta osobowość pomaga nawiązywać kontakt.

Wydział psychologii pewnego uniwersytetu prowadził badania cech charakteru, od których zależy, czy ludzie są lubiani, czy nie lubiani. Przeanalizowano sto cech i stwierdzono, że aby być lubianym, trzeba ich mieć czterdzieści sześć. To trochę zniechęcające, gdy człowiek wyobrazi sobie, że musi mieć tak dużo cech, żeby go lubiano.

Chrześcijaństwo uczy jednak jednej podstawowej cechy, która może się bardzo przyczynić do tego, żeby ludzie cię lubili. Ta cecha to szczerze i nie skrywane zainteresowanie ludźmi i miłość do nich. Jeśli będziesz pielęgnować tę podstawową cechę, inne rozwiną się same.

Jeśli jesteś typem człowieka, przy którym inni źle się czują, zachęcam cię, byś przeanalizował swoją osobowość z zamiarem wyeliminowania świadomych i nieświadomych napięć, które mogą się w niej kryć. Nie zakładaj, że ludzie cię nie lubią, ponieważ to z nimi jest coś nie w porządku. Raczej przyjmij, że problem leży w tobie, i postaraj się zdecydowanie znaleźć go i wyeliminować. Będzie to wymagać całkowitej uczciwości; może się też okazać potrzebna fachowa pomoc psychologa. Nieprzyjemne elementy twojej osobowości mogły się gromadzić przez lata. Być może powstały jako mechanizmy obronne, może są skutkiem nastawienia wyrobionego jeszcze w dzieciństwie. Niezależnie od ich pochodzenia, można je usunąć poprzez naukowe badanie twojej osobowości, uznanie konieczności zmian i, wreszcie, proces "rehabilitacji osobowości".

Do naszej kościelnej poradni zgłosił się człowiek szukający pomocy w związku z kłopotami w stosunkach z ludźmi. Miał około trzydziestu pięciu lat; jego wygląd przyciągał uwagę; był doskonale zbudowany, robił wrażenie. W pierwszej chwili można się było zdziwić, że ludzie go nie lubią. Zaczął jednak opisywać ciąg niepomyślnych okoliczności i zdarzeń, które ilustrowały jego żałosne porażki w kontaktach z ludźmi.

- Robię, co mogę - tłumaczył. - Starałem się stosować zasady, których mnie nauczono i które dotyczą kontaktów z ludźmi, ale nic mi to nie dało. Ludzie mnie po prostu nie lubią i, co gorsze, ja to czuję. Po tej rozmowie z nim nietrudno było zrozumieć, gdzie leży problem. Jego sposób mówienia ujawniał uporczywe krytyczne nastawienie, lekko zamaskowane, lecz widoczne. Zaciskał wargi w nieprzyjemny sposób zdradzający sztywność czy może wyrażający przyganę, tak jakby odnosił się do wszystkich z pewną wyższością i lekceważeniem. Megalomania była u niego wyraźnie widoczna. Był bardzo sztywny.

- Czy istnieje jakiś sposób, który pozwoli mi się zmienić tak, żeby ludzie mnie lubili? - pytał. - Czy istnieje taka możliwość, że przestanę mimowolnie wszystkich drażnić?

Ów młody człowiek był zdecydowanie egocentryczny i samolubny. Tym, kogo naprawdę lubił, był on sam. Każdą wypowiedź i zachowanie podświadomie oceniał na podstawie ewentualnych skutków dla siebie. Musieliśmy nauczyć go kochać innych ludzi i zapomnieć o sobie, co było jakby odwróceniem jego wcześniejszego rozwoju. Było to niezbędne dla rozwiązania jego problemu. Stwierdziłem, że ów młody człowiek ma skłonność do irytowania się na ludzi i mówienia im w myśli przykrych rzeczy, choć na zewnątrz nie rodziły się żadne konflikty. Wewnętrznie jednak próbował wszystkich przerobić według swojego gustu. Ludzie to podświadomie odczuwali, choć być może, nie umieliby tego określić. W ich umysłach powstawały bariery, chroniące ich przed nim.

Skoro w myślach był wobec ludzi nieprzyjemny, to w zachowaniu nie mógł być ciepły. Zachowywał się wprawdzie uprzejmie i panował nad sobą na tyle, że nie był gburowaty i niemiły, ale ludzie podświadomie wyczuwali w nim chłód i odsuwali się od niego, na co tak się uskarżał. Tymczasem przyczyną było to, że on sam w myślach ich odsuwał. Za bardzo lubił samego siebie, a podbudowując własne mniemanie o sobie, nie lubił innych. Cierpiał na miłość własną, na którą najlepszym lekarstwem jest miłość do innych. Zdumiał się, kiedy wyjaśniliśmy mu, na czym polega jego problem; nie mógł tego pojąć. Był jednak szczery i rzeczywiście chciał się zmienić. Zaczął stosować zalecane techniki, które służą wzbudzeniu w sobie miłości do innych w miejsce miłości własnej. Wymagało to fundamentalnych zmian, ale powiodło mu się.

Jedną z metod, jakie mu zaleciliśmy, polegała na tym, że wieczorem, przed położeniem się, miał sporządzać listę ludzi, z którymi zetknął się w ciągu dnia, takich jak na przykład kierowca autobusu czy gazeciarka. Miał wyobrażać sobie każdą z osób na tej liście i widząc przed sobą jej twarz, pomyśleć o niej coś życzliwego. Następnie miał się modlić za każdą z tych osób. Objąć modlitwą swój mały świat. Każdy z nas ma bowiem swój świat, zaludniony tymi, z którymi w ten czy inny sposób jesteśmy związani. Na przykład, pierwszą osobą spoza rodziny, którą ów młody człowiek spotykał zwykle rano, był windziarz w domu, w którym mieszkał. Nigdy nie miał zwyczaju odzywać się do niego, poza burknięciem "dzień dobry". Teraz znalazł czas na pogawędkę z windziarzem. Zapytał go o jego rodzinę i zainteresowania. Odkrył, że windziarz ma ciekawy punkt widzenia na różne sprawy i wiele fascynujących przeżyć do opowiedzenia. Zaczął dostrzegać walory w człowieku, który przedtem był dla niego tylko robotem obsługującym windę. Po prostu go polubił, a windziarz, który ze swojej strony miał określoną opinię o tym młodym człowieku, zaczął także zmieniać swoje zdanie na jego temat. Wkrótce nawiązali całkiem przyjazne stosunki. Tak przebiegał ten proces również z innymi osobami.

Pewnego dnia ów młody człowiek powiedział do mnie: "Odkryłem, że świat jest pełen ciekawych ludzi, a ja nigdy przedtem tego nie zauważyłem." Tym stwierdzeniem dowiódł, że "traci siebie", a kiedy to zrobił, jak mądrze poucza nas Biblia, odnalazł siebie. "Tracąc siebie", zarazem odnalazł siebie i wielu nowych przyjaciół na dodatek. Ludzie zaczęli go lubić.

Ważnym elementem jego kuracji było nauczenie się modlitwy za innych, kiedy bowiem modlimy się za kogoś, zmienia to nasze do niego nastawienie. Znajomość wznosi się na wyższy poziom. To, co najlepsze w drugim człowieku, zaczyna płynąć ku nam, i podobnie to, co w nas najlepsze, płynie ku niemu. W zetknięciu tych "najlepszych części" nawiązuje się wyższe porozumienie. Właściwie, zjednywanie sobie ludzi to to samo, co polubienie ich, tylko widziane z drugiej strony. Jednym z najpopularniejszych ludzi, jacy żyli w Stanach Zjednoczonych w naszych czasach, był śp. Will Rogers. Jego bardzo charakterystyczna wypowiedź brzmiała: "Nigdy nie spotkałem człowieka, którego bym nie lubił." Była to może nawet lekka przesada, choć jestem pewien, że Will Rogers nie postrzegał tego jako przesady. Takie były jego uczucia wobec ludzi i właśnie dlatego ludzie zwracali się ku niemu, jak kwiaty ku słońcu.

Czasami czyni się zastrzeżenie, że niektórych ludzi trudno polubić. Zgoda, niektórzy z natury dają się lubić łatwiej niż inni; jednak poważna próba poznania człowieka zawsze ujawnia w nim cechy godne podziwu i miłości.

Pewien człowiek miał kłopoty z opanowaniem irytacji wobec osób, z którymi był związany. Do niektórych żywił wręcz głęboką niechęć. Pokonał te uczucia przez prosty zabieg sporządzenia listy wszystkiego, co mógłby podziwiać w każdej z tych osób, które go irytowały. Codziennie starał się coś

dopisać do tej listy. Ze zdziwieniem odkrył, że ludzie, o których myślał, że ich nie lubi, mają wiele miłych cech. Uświadomiwszy sobie ich liczne zalety, nie pojmował, jak mógł ich kiedykolwiek nie lubić. W tym samym czasie, gdy on czynił te odkrycia na temat swoich znajomych, oni również odkrywali nowe, sympatyczne cechy u niego.

Jeśli do tej pory nie udało ci się nawiązać zadowalających stosunków z ludźmi, nie zakładaj, że nie można już nic zrobić. Będziesz jednak musiał podjąć bardzo zdecydowane kroki, by rozwiązać ten problem. Możesz się zmienić i zostać człowiekiem lubianym i szanowanym, jeśli zechcesz zadać sobie trochę trudu. Chciałbym ci przypomnieć, tak jak przypominam o tym samemu sobie, że jedną z największych tragedii przeciętnego człowieka jest skłonność do poświęcania całego życia na doskonalenie swoich wad. Jeśli mamy jakąś wadę, pielęgnujemy ją i rozwijamy, zamiast się jej pozbyć. Jak igła patefonu, która zacięła się w rowku uszkodzonej płyty, wygrywamy w kółko tę samą melodię. Musisz więc wyjąć igłę z rowka. Nie zajmuj się już dłużej doskonaleniem swych błędów popełnianych w stosunkach z ludźmi. Spędź resztę życia rozwijając swój potencjał życzliwości, bowiem właściwe stosunki z ludźmi są bardzo istotne dla udanego życia.

Innym istotnym czynnikiem zjednywania sobie ludzi jest umiejętność utwierdzania ich w poczuciu własnej wartości. Własne ego jest dla każdego ważne. Wszyscy ludzie odczuwają naturalne pragnienie, by czuć się ważnymi. Jeśli ktoś narusza twoje poczucie własnej wartości, to jeśli nawet się z tego śmiejesz, rani cię do głębi. Gdy ktoś okazuje ci brak szacunku, to ty, jeśli nie osiągnąłeś jeszcze wysokiego poziomu duchowego rozwoju, nie będziesz go specjalnie lubić.

Jeśli natomiast ktoś okazuje ci szacunek, to wzmacnia twoje poczucie własnej wartości i pomaga ci w ten sposób ujawnić to, co jest w tobie najlepsze. Docenisz to i będziesz mu wdzięczny. Będziesz go lubić. Naruszenie poczucia własnej wartości może być całkiem łagodne, ale nie sposób ocenić, jak głęboko sięga czasem uraza nim spowodowana, nawet jeśli wywołana była tylko drobną uwagą wypowiedzianą bez złych intencji. Oto banalny przykład.

Wyobraź sobie, że w towarzystwie ktoś opowiada dowcip. Wszyscy śmieją się z uznaniem - oprócz ciebie. Kiedy śmiech cichnie, mówisz z wyższością: "Ale stary dowcip. W zeszłym miesiącu czytałem go w jakimś piśmie." Oczywiście czujesz się ważny, bo okazałeś innym, że jesteś lepiej poinformowany, ale jak czuje się ten, kto dowcip opowiadał? Obrabowałeś go z satysfakcją opowiedzenia fajnej historii. Zabrałeś mu jego krótki moment bycia w centrum powszechnej uwagi, zwracając tę uwagę na siebie. Cieszył się swoim chwilowym powodzeniem, a ty mu je odebrałeś. Nikt z tego towarzystwa nie będzie cię za to lubić, a na pewno nie ten, komu zepsułeś efekt dowcipu. Czy ci się żart podoba, czy nie, pozwól opowiadającemu i innym nim się cieszyć. Pamiętaj, że ten ktoś może być trochę skrępowany i nieśmiały. Odrobina uznania dobrze by mu zrobiła. Nie przydeptuj ludzi. Dodawaj im otuchy, a będą cię za to kochali.

Pracując nad tym rozdziałem, miałem przyjemność złożyć wizytę staremu i drogiemu przyjacielowi, doktorowi Johnowi W. Hoffmanowi, który był swego czasu rektorem Ohio Wesleyan University. Siedząc z nim w Pasadenie, od nowa zdałem sobie sprawę, jak dużo zawsze dla mnie znaczył. Wiele lat temu, kiedy ukończyłem studia, w wieczór poprzedzający rozdanie dyplomów odbył się bankiet w klubie korporacji studenckiej, na którym dr Hoffman był obecny i przemawiał. Po kolacji zaprosił mnie, żebym przeszedł się razem z nim do domu rektorskiego.

Był czerwiec, piękna, księżycowa noc. Przez całą drogę na wzgórze mówił mi o życiu i czekających mnie wspaniałych, fascynujących możliwościach. Kiedy stanęliśmy przed jego domem, położył mi rękę na ramieniu i powiedział: "Norman, zawsze cię lubiłem. Wierzę w ciebie. Masz wielkie możliwości. Zawsze będę z ciebie dumny. Masz w sobie coś wyjątkowego." Oczywiście przecenił mnie, ale to dużo lepsze, niż kogoś deprecjonować. Ponieważ był to czerwiec, wieczór przed rozdaniem dyplomów, a ja byłem bardzo przejęty, więc moje odczucia były bardzo żywe; powiedziałem mu dobranoc przez łyżki, które usiłowałem ukryć. Od tego czasu minęło wiele lat, ale nigdy nie zapomniałem tego, co powiedział, ani tego jak to powiedział, tamtej czerwcowej nocy, dawno temu. Kochałem go przez wszystkie te lata. Odkryłem później, że podobne rzeczy mówił wielu innym chłopcom i dziewczynom, którzy dawno już są mężczyznami i kobietami, i oni także kochają go, ponieważ szanował ich indywidualność i nieustannie ich dowartościowywał. W ciągu tych lat nieraz pisał do mnie i do innych, gratulując nam naszych drobnych

dokonań, a słowo uznania pochodzące od niego dużo dla nas znaczyło. Nic dziwnego, że ten szacowny przewodnik młodzieży cieszy się miłością i oddaniem tysięcy ludzi, którzy się z nim zetknęli.

Każdy, komu dodasz otuchy i pomożesz stać się lepszym, silniejszym, doskonalszym człowiekiem, odpłaci ci za to nie słabnącym oddaniem. Motywuj pozytywnie tyle osób, ile tylko możesz. Rób to nie myśląc o sobie. Rób to, ponieważ ich lubisz i dostrzegasz w nich możliwości. Rób tak, a nigdy nie zabraknie ci przyjaciół. Zawsze będą o tobie dobrze myśleli. Dodawaj ludziom otuchy i szczerze ich kochaj. Czyn im dobrze, a zyskasz ich szacunek i przywiązanie.

Podstawowe zasady zjednywania sobie ludzi nie wymagają dłuższych i szczegółowych objaśnień, gdyż są bardzo proste i mówią same za siebie. Przedstawiam tu jednak listę dziesięciu praktycznych wskazówek. Ich skuteczność została dowiedziona niezliczoną ilość razy. Stosuj je, aż nabierzesz w nich wprawy, a ludzie będą cię lubić.

1. Naucz się zapamiętywać imiona i nazwiska. Brak tej umiejętności sugeruje brak zainteresowania. Dla każdego jego imię jest bardzo ważne. 2. Bądź człowiekiem, przy którym inni czują się swobodnie, którego obecność nie wywołuje stresu, człowiekiem jak stary kapelusz i stare buty. Bądź swojski.

3. Naucz się odprężenia i luzu, tak abyś się nie irytował. 4. Nie bądź samolubny. Nie bądź przemądrzały. Bądź naturalny i skromny. 5. Staraj się być interesujący, żeby ludzie chcieli z tobą przebywać i żeby ze znajomości z tobą czerpali coś wartościowego, stymulującego. 6. Dołóż starań, by pozbyć się szorstkich, nieprzyjemnych cech, nawet tych, których możesz być nieświadomy.

7. Szczerze dąż do załagodzenia, w uczciwym chrześcijańskim duchu, wszelkich nieporozumień, jakie ci się zdarzyły lub zdarzą. Nie chowaj urazy.

8. Ćwicz się w sympatii do ludzi, aż nauczysz się to robić spontanicznie. Pamiętaj, co powiedział Will Rogers: "Nigdy nie spotkałem człowieka, którego bym nie lubił." Postaraj się być właśnie taki.

9. Nie przepuść żadnej okazji, by komuś pogratulować sukcesu lub wyrazić współczucie w zmartwieniu czy rozczarowaniu.

10. Zdobądź głębokie doświadczenie duchowe, byś mógł ludziom dać coś, co ich umocni i pozwoli lepiej radzić sobie z życiem. Dawaj ludziom siłę, oni odpłacą ci przywiązaniem.

`tc

Rozdział 16.&

Recepta na ból serca

`tc

- Proszę mi dać receptę na ból serca.

Tę osobliwą i dość żalną prośbę wypowiedział człowiek poinformowany przez swojego lekarza, że niemoc, na którą się skarży, nie jest fizycznej natury. Jego problem polegał na niemożności wzniesienia się ponad strapienia. Cierpiał na ból duszy wywoływany smutkiem.

Jego lekarz poradził mu, by poszukał porady i kuracji duchowej. Nadal posługując się terminologią medyczną, pacjent powtórzył pytanie: "Czy jest jakaś duchowa recepta, która zmniejszy moje nieustające wewnętrzne cierpienie? Rozumiem, że strapienia przychodzą na każdego i powinienem sobie z nimi radzić tak jak wszyscy. Starałem się, ale nie znalazłem spokoju." I znów poprosił ze smutnym uśmiechem: "Proszę mi dać receptę na ból serca."

Rzeczywiście istnieje "recepta" na ból serca. Jeden z jej składników to ruch, wysiłek fizyczny. Cierpiący powinien oprzeć się pokusie siedzenia i rozpamiętywania swego smutku. Rozsądny plan, w którym takie bezowocne zadreczanie się jest zastąpione wysiłkiem fizycznym, zmniejsza obciążenie tej części mózgu, w której mieści się refleksja i duchowe cierpienie. Wysiłkiem mięśni kieruje inna część mózgu, dzięki czemu obciążenie zostaje rozłożone, co przynosi ulgę.

Stary prawnik mieszkaniec wsi, który wyznawał rozsądną filozofię życiową i miał wiele mądrości, powiedział smutnej kobiecie, że najlepszym lekarstwem na ból serca jest "wziąć szcztokę do szorowania podłóg, uklęknąć i zabrać się do roboty". Najlepszym natomiast lekarstwem dla mężczyzny - twierdził - jest chwycić siekierę i rąbać drzewo, aż do zmęczenia. Nie jest to w pełni gwarantowane lekarstwo na ból serca, ale go łagodzi. Jakiegokolwiek natury jest twój ból serca, jedną z pierwszych rzeczy, jakie należy

zrobić, jest ucieczka z defetystycznego schronienia, które być może stworzyłeś wokół siebie, nawet gdyby to było trudne, i powrót do normalnego życia. Wskocz znów do głównego jego nurtu. Odnów stare znajomości. Zawrzyj nowe. Zajmij się chodzeniem, pływaniem, jazdą konną, gramy - niech krew zacznie w tobie krążyć. Zaangażuj się z pasją w jakieś ważne przedsięwzięcie (takie, które jest tego warte!). Stosuj zdrowe, odciążające mózg zajęcia, ale tylko sensowne i konstruktywne. Powierzchnowa ucieczka w gorączkowe działania (np. przyjęcia, alkohol) tylko tymczasowo uśmierza ból, nie lecząc go.

Doskonałym i normalnym sposobem uwolnienia się od bólu jest dać upust smutkowi. Istnieje dziś głupie przekonanie, że nie powinno się okazywać smutku, że płacz jest czymś niewłaściwym, że nie można wyrażać swoich uczuć przez coś tak naturalnego jak łzy. To zaprzeczenie prawom natury. Jest rzeczą naturalną płakać, gdy odczuwa się ból lub smutek. To zainstalowany w naszym ciele przez Wszechmogącego Boga mechanizm, który przynosi ulgę i którego należy używać.

Powściągając smutek, hamując go i opanowując, nie wykorzystujemy danego przez Boga środka, który służy do eliminacji napięcia wywoływanego przez zmartwienie. Podobnie jak każda inna funkcja ludzkiego ciała i systemu nerwowego, płacz powinien być kontrolowany, ale nie całkowicie zarzucony. Zarówno kobieta, jak i mężczyzna, wyplakawszy się, doznaje ulgi. Chciałbym jednak przestrzec, że mechanizm ten nie powinien być używany bezzasadnie ani stać się nawykiem. Jeśli coś takiego się dzieje, ma to już charakter smutku nienaturalnego. Nie należy sobie pozwalać na całkowity brak opanowania w żadnej dziedzinie.

Otrzymuję wiele listów od ludzi, którzy stracili bliskie osoby. Mówią mi, że jest im bardzo trudno chodzić w te same miejsca, gdzie bywali razem, i spotykać się z tymi, z którymi spędzali czas jako małżeństwo czy rodzina. Unikają więc starych kątów i przyjaciół.

Uważam to za poważny błąd. Sekret leczenia bólu serca polega na tym, żeby zachowywać się najbardziej normalnie i naturalnie, jak to jest możliwe. Nie oznacza to niewierności czy obojętności wobec zmarłego. Takie postępowanie jest konieczne, by uniknąć stanu nienormalnego smutku. Normalny smutek jest czymś naturalnym, a jego normalności dowodzi to, że cierpiący jest w stanie powrócić do swych codziennych zajęć i obowiązków.

Skuteczniejszym lekarstwem na ból serca jest, oczywiście, kojąca pociecha wypływająca z wiary w Boga. Rzeczą podstawową jest z ufnością zwrócić się do Boga i otworzyć przed Nim umysł i serce. Wytrwałość w stosowaniu "duchowego oczyszczania" w pewnym momencie przyniesie złamanemu sercu uzdrowienie. Nasze pokolenie, które doświadczyło takiego samego, jeśli nie większego bólu serca, co pokolenia poprzednie, musi się również nauczyć tego, co wiedzieli zawsze najwięksi mędrcy wszystkich czasów, że jedyną drogą uleczenia cierpień ludzkości jest wiara.

Brat Wawrzyniec, człowiek wielkiego ducha, powiedział: "Jeśli chcemy już w doczesnym życiu poznać Pański pokój, musimy nauczyć się poufale, pokornie z miłością rozmawiać z Bogiem." Niewskazane jest próbować dźwigać brzemie smutku i psychicznego bólu bez Boskiej pomocy, bowiem jego ciężar bywa większy, niż możemy wytrzymać. Najprostszą i najskuteczniejszą ze wszystkich recept na ból serca jest więc poświadczenie obecności Boga. To ukoji ból w sercu i zagoi w końcu ranę. Ci, których spotkały wielkie tragedie, zaświadcniają, że ta recepta jest skuteczna.

Jeszcze jeden głęboko działający składnik owej receptury to prawdziwa, przekonująca filozofia życia, śmierci i nieśmiertelności. Ja osobiście, zyskawszy niezachwianą wiarę, że nie ma śmierci, że życie jest niepodzielne, a ta i przyszła egzystencja stanowią jedno, że czas i wieczność są nierozdzielnie połączone, że jest to jeden wszechświat, odnalazłem w niej najbardziej satysfakcjonującą filozofię mojego życia. Te przekonania oparte są na solidnych podstawach, przede wszystkim na Biblii. Uważam, że Biblia daje nam wiele subtelnych i, jak się to ostatecznie okaże, naukowych sugestii odnośnie wielkiego pytania: "Co dzieje się z człowiekiem, gdy opuszcza ten świat?" Biblia w swojej mądrości mówi nam, że poznajemy te prawdy przez wiarę. Filozof Henri Bergson twierdził, że najpewniejszą drogą dotarcia do prawdy jest percepcja, intuicja, dalej przez prowadzenie rozumowania aż do pewnego punktu, a następnie wykonanie wielkiego skoku, "salto mortale" i dotarcie do prawdy drogą intuicji. Następuje wspaniały moment, kiedy się po prostu "wie". Tak właśnie stało się ze mną.

Jestem absolutnie, na wskroś, całym sercem przekonany o realności prawdy, o której piszę, i nie wątpię w nią w najmniejszym, mikroskopijnym choćby stopniu. Dochodziłem do tej pewności stopniowo, lecz kiedyś nastąpił ten moment, kiedy już wiedziałem.

Ta filozofia nie uchroni cię przed smutkiem, który nadchodzi, kiedy umiera ktoś ukochany i następuje fizyczne, ziemskie rozstanie. Ulży ci jednak w bólu, zmniejszy go. Napełni twój umysł głębokim zrozumieniem znaczenia tej nieuchronnej okoliczności. Da ci pewność, że nie straciłeś tego, kogo kochałeś. Żyj tą wiarą, a osiągniesz pokój i ból cię opuści. Weź sobie do serca i do umysłu jeden z najwspanialszych fragmentów Biblii: "Ani oko nie widziało, ani ucho nie słyszało, ani serce człowieka nie zdołało pojąć, jak wielkie rzeczy przygotował Bóg tym, którzy Go miłują." (1 List do Koryntian 2, 9)

To znaczy, że nigdy nie widziałeś - bez względu na to, co widziałeś i jakkolwiek by to było wspaniałe - nigdy nie widziałeś niczego, co mogłoby się równać z cudownymi rzeczami, jakie Bóg przygotował dla tych, którzy Go kochają i którzy mu zaufali. Co więcej, fragment ten mówi, że nigdy nawet nie słyszałeś o niczym, co równałoby się ze zdumiewającymi cudami, jakie Bóg naszykował dla tych, którzy przestrzegali Jego nauki i żyli zgodnie z Jego duchem. Nie tylko nigdy nie widziałeś ani nie słyszałeś, ale nawet mgliście nie możesz sobie wyobrazić tego, co On dla ciebie zamierza zrobić. To zdanie obiecuje pociechę, nieśmiertelność, spotkanie i połączenie się z Bogiem oraz z bliskimi, a ponadto wszystko, co dobre, tym, którzy skoncentrowali swoje życie na Bogu.

Po wielu latach czytania Biblii oraz bliskiego poznania wszystkich etapów życia setek ludzi, chciałbym stwierdzić jednoznacznie, że uważam tę biblijną obietnicę za absolutnie prawdziwą. Stosuje się ona nawet do tego świata. Najbardziej niewiarygodne rzeczy spotykają ludzi, którzy naprawdę żyją w Chrystusie.

Ten fragment odnosi się również do stanu, w jakim żyją ci, którzy są już po drugiej stronie, i do naszego związku z tymi, którzy przed nami przekroczyli granicę, nazywaną śmiercią. Używam słowa "granica" z pewną skruchą. Zawsze myślimy o śmierci jako o granicy, która nieuchronnie rozdziela.

Uczeni zajmujący się parapsychologią i postrzeganiem pozazmysłowym, eksperymentujący z telepatią i jasnowidztwem (które wcześniej uważane były za domenę dziwaków, teraz jednak znajdują naukowe zastosowanie w laboratoriach) wyrażają przekonanie, że dusza nie podlega ograniczeniom czasu i przestrzeni. Jesteśmy o krok od jednego z największych odkryć naukowych w historii, które wykaże, w oparciu o eksperymenty laboratoryjne, istnienie duszy i jej nieśmiertelność.

Przez wiele lat gromadziłem dane o przypadkach, które uważam za wiarygodne, a które popierają przekonanie, że żyjemy w dynamicznym wszechświecie, którego podstawową zasadą jest nie śmierć, lecz życie. Ufam ludziom, którzy opisali te doświadczenia, i jestem przekonany, że wskazują one na istnienie świata, nakładającego się na nasz świat czy też przeplatającego się z nim tak, że dusze ludzkie po obu stronach śmierci żyją w nierozdzielnej wspólnoty. Warunki życia po tamtej stronie są różne od tych, które znamy tutaj. Niewątpliwie ci, którzy przeszli na drugą stronę, żyją w wyższym stanie niż my, a ich wiedza i pojęcia są szersze niż nasze, jednak wszystkie fakty wskazują na to, że nasi bliscy żyją nadal i są blisko, a także, dowodzą pośrednio, lecz nie mniej realnie, że spotkamy się z nimi i połączymy. Na razie trwamy w braterskim związku z tymi, którzy żyją w świecie ducha.

William James, jeden z największych uczonych Ameryki, po całym swym życiu wypełnionym badaniami wyraził przekonanie, że mózg ludzki jest tylko medium duszy i że ten, który mamy teraz, zostanie wymieniony na taki, który pozwoli nam sięgnąć ku dotychczas niedostępnym obszarom rozumienia i poznania. W miarę jak rośnie nasza duchowość tu, na ziemi, w miarę jak przybywa nam lat i doświadczenia, stajemy się coraz bardziej świadomi owego większego świata, który otacza nas ze wszystkich stron, kiedy zaś umieramy, to tylko po to, by wejść w ową poszerzoną przestrzeń.

Eurypides, jeden z największych myślicieli starożytności, był przekonany, że następne życie będzie nieskończenie bardziej rozległe. Sokrates podzielał to przekonanie. Jedno z budzących najwięcej otuchy, stwierdzeń, jakie kiedykolwiek wygłosił, brzmiało: "Nic złego nie może spotkać dobrego człowieka ani w tym życiu, ani w przyszłym."

Natalie Kalmus, specjalistka od technikoloru, opowiadała o śmierci swojej siostry. Poniższa relacja ukazała się w piśmie "Guideposts". Natalie Kalmus cytuje słowa swojej umierającej siostry: "Natalie, obiecuję mi, że nie pozwolisz, aby mi podawali narkotyki. Rozumiem, że chcą mi pomóc, uśmierzyć ból,

ale chcę być całkowicie świadoma wszystkich doznań. Jestem przekonana, że śmierć będzie wspaniałym doświadczeniem. Obiecałam jej to. Później, w samotności, płakałam myśląc o jej odwadze. A potem, kiedy w nocy nie mogłam zasnąć, uświadomiłam sobie, że to, o czym ja myślałam jako o nieszczęściu, w zamierzeniu mojej siostry miało być triumfem.

Dziesięć dni później nadeszła jej ostatnia godzina. Siedziałam przy niej już od wielu godzin. Rozmawiałyśmy o wielu rzeczach i cały czas zdumiewałam się jej spokojną, szczerą ufnością w życie wieczne. Ani przez chwilę fizyczne cierpienie nie przemogło jej duchowej siły. To było coś, czego lekarze nie wzięli pod uwagę.

- Dobry Boże, pozwól mi zachować jasny umysł i daj mi pokój - modliła się wielokrotnie w ciągu tych ostatnich dni.

Rozmawiałyśmy długo, aż zauważyłam, że zasypia. Zostawiłam ją z pielęgniarką i wyszłam po cichu, by trochę odpocząć. Kilka minut później usłyszałam, że moja siostra mnie woła. Szybko wróciłam do jej pokoju. Umierała.

Usiadłam przy niej na łóżku i wzięłam ją za rękę. Płonęła. Potem uniosła się w łóżku niemal do pozycji siedzącej.

- Natalie - powiedziała - jak ich dużo. Jest Fred... i Ruth... co ona tam robi? Ach, wiem!

Drgnęłam jak rażona prądem. Powiedziała "Ruth". Ruth to była kuzynka, która umarła nagle w poprzednim tygodniu. Ale nie mówiliśmy Eleanor o tej nagłej śmierci.

Dreszcze przebiegały mi po plecach. Czułam, że stoję w obliczu wielkiej, niemal przerażającej tajemnicy. Wypowiedziała imię Ruth.

Jej głos był zadziwiająco czysty.

- Jak trudno się połączyć. Tylu ich jest. - Nagle jej ramiona wyciągnęły się tak radośnie, jak wtedy, kiedy mnie witała. - Idę tam - powiedziała. Potem opuściła ręce, obejmując mnie za szyję, i osunęła się w moje ramiona. Wołą swojego ducha zmieniła agonię w ekstazę.

Kiedy ułożyłam jej głowę na poduszce, na twarzy miała ciepły, spokojny uśmiech. Jej złotobrzowe włosy rozsypały się beztropko po poduszce. Wyjęłam biały kwiat z wazonu i włożyłam jej we włosy. Ze swoją drobną, szczupłą figurą, falistymi włosami, z białym kwiatem i łagodnym uśmiechem wyglądała znowu - i na zawsze - jak dziewczynka."

To, że umierająca mówiła o swojej zmarłej kuzynce Ruth i że ewidentnie wyraźnie ją widziała, to zjawisko powtarzające się wielokrotnie w znanych mi relacjach tego rodzaju. Powtarza się ono tak często i charakterystyczne elementy są tak podobne, że wydaje się to dowodzić, że osoby, których imiona padają i których twarze widzą umierający, rzeczywiście są obecne. Gdzie są? Jaki jest ich stan? Jakiego rodzaju mają ciało? To trudne pytania. Pomysł innego wymiaru jest zapewne najbardziej możliwy do utrzymania; być może trzeba też uznać, że żyją w innej częstotliwości. Nie można nic zobaczyć przez skrzydła elektrycznego wiatraczka, kiedy się nie kręcą. Jednak przy dużej prędkości skrzydła wydają się przezroczyste. W owej "wyższej częstotliwości", czyli w tym stanie, w którym znajdują się nasi ukochani zmarli, to, co niezgłębione we wszechświecie, być może ukazuje się oczom tych, którzy zmiernają ku tajemnicy. Możliwe, że w istotnych chwilach naszego życia wchodzimy, przynajmniej częściowo, w ową wyższą częstotliwość. W jednym z najpiękniejszych fragmentów literatury angielskiej Robert Ingersoll głosi tę wielką prawdę: "Wśród nocy śmierci nadzieja widzi gwiazdę, a słuchająca miłość słyszy poszum skrzydła." Sławny neurolog opowiada o człowieku, który stał na progu śmierci. Umierający spojrział na lekarza siedzącego przy jego łóżku i zaczął wywoływać imiona, które lekarz zapisał. Jemu te imiona nic nie mówiły, zapytał więc później córkę zmarłego:

- Co to za ludzie? Pani ojciec mówił tak, jakby ich widział. - To krewni - odpowiedziała - którzy od dawna nie żyją. Lekarz wyraził przekonanie, że umierający pacjent rzeczywiście widział tych krewnych.

Moi znajomi, państwo Sage, mieszkali w New Jersey, gdzie często ich odwiedzałem. Pan Sage, przez swoją żonę zwany Willem, zmarł pierwszy. Kilka lat później, gdy pani Sage leżała na łożu śmierci, na jej twarzy pojawił się nagle wyraz zaskoczenia, a następnie promienny uśmiech, i powiedziała: "Ależ to Will!" Ci, którzy przy niej byli, nie mieli żadnych wątpliwości, że go widziała.

Arthur Godfrey, lektor radiowy, opowiada, jak w czasie I wojny światowej spał na swojej koi na okręcie. Nagle stanął przy nim jego ojciec. Wyciągnął rękę, uśmiechnął się i powiedział: "Do zobaczenia, synu." Godfrey odpowiedział: "Do zobaczenia, tato."

Później ktoś go obudził, by wręczyć mu depezę z wiadomością o śmierci ojca. Podana była godzina, o której zmarł, i była to dokładnie ta sama pora, kiedy Godfrey ujrzał ojca we śnie.

Margaret McBride, również postać radiowa, przeżywała żalobę po śmierci matki. Były sobie bardzo bliskie. Pewnej nocy obudziła się i usiadła na brzegu łóżka. Nagle naszło ją uczucie, że "mama jest przy niej", żeby użyć jej własnych słów. Nie widziała swojej matki ani nie słyszała jej głosu, ale od tamtej pory "wiedziałam, że moja matka żyje, że jest blisko." Świętej pamięci Rufus Jones, jeden z najślawniejszych przywódców duchowych naszych czasów, opowiada o swoim synu Lowellu, który zmarł w wieku dwunastu lat. Był ukochanym dzieckiem swego ojca. Chłopiec zachorował, gdy ojciec był na statku, w drodze do Europy. W noc przed zawinięciem do Liverpoolu, kiedy leżał na koi, ogarnęło go nieokreślone, niepojęte uczucie smutku. Potem, jak mówi, otoczyły go ramiona Boga. Następnie przyszło uczucie wielkiego spokoju i głębokiej więzi z synem. Po zejściu na ląd w Liverpoolu dowiedział się, że jego syn zmarł i że śmierć nastąpiła dokładnie o tej godzinie, kiedy dr Jones miał poczucie obecności Boga i wiecznej bliskości swego syna.

Moja parafianka, pani Bryson Kalt, opowiada o ciotce, której mąż i troje dzieci zginęli w pożarze ich domu. Ciotka, bardzo poparzona, żyła jeszcze trzy lata. Gdy leżała na łożu śmierci, jej twarz nagle się rozjaśniła. "Jakie to piękne - powiedziała. - Oni idą mi na spotkanie. Popraw mi poduszki i daj mi zasnąć."

Pan H. B. Clarke, mój stary znajomy, był przez wiele lat inżynierem budowlanym i ze względu na swoją pracę podróżował po całym świecie. Miał zmysł naukowca, był człowiekiem powściągliwym, konkretnym, którego nie ponosiły emocje. Pewnej nocy wezwał mnie jego lekarz, który powiedział, że nie spodziewa się, by pan Clarke żył dłużej niż kilka godzin. Akcja serca była spowolniona, ciśnienie krwi niezwykle niskie, brak odruchów. Lekarz nie dawał żadnej nadziei.

Zacząłem się modlić za niego, podobnie jak inni. Następnego dnia otworzył oczy, a po kilku dniach odzyskał mowę. Akcja serca i ciśnienie krwi wróciły do normy. Kiedy znów nabrał sił, opowiedział mi, co następuje: - W pewnym momencie mojej choroby przytrafiło mi się coś bardzo dziwnego. Nie potrafię tego wytłumaczyć. Wydawało mi się, że jestem bardzo daleko. Byłem w najpiękniejszym miejscu, jakie kiedykolwiek widziałem. Wszędzie dookoła były przepiękne lampy. Dostrzegłem ledwo widoczne twarze, ale były to twarze przyjazne, spokojne i radosne. Właściwie nigdy w życiu nie czułem się szczęśliwszy. Przyszło mi na myśl: "A może umarłem?" Potem o mało się nie roześmiałem głośno i zapytałem sam siebie: "Dlaczego przez całe życie bałem się śmierci? Tu nie ma się czego bać."

- Co jeszcze o tym myślałeś? - dopytywałem. - Czy chciałeś wrócić do życia? Czy chciałeś żyć, bo nie byłeś jeszcze martwy, chociaż doktor był zdania, że jesteś bliski śmierci. Czy chciałeś żyć?

Uśmiechnął się i odrzekł:

- Nie robiło mi to najmniejszej różnicy. Chociaż, być może wolałbym zostać w tamtym pięknym miejscu.

Halucynacja, sen, wizja? Nie sędzę. Zbyt wiele lat rozmawiałem z ludźmi, którzy stanęli na granicy "czegoś" i zajrzeli na drugą stronę. Wszyscy oni mówili o pięknie, świetle i pokoju. Wysłuchawszy ich wszystkich nie mam żadnych wątpliwości.

Nowy Testament opowiada o niezniszczalności życia w niezwykle ciekawy i prosty sposób. Opisuje, Jezusa po Jego ukrzyżowaniu: pojawia się, znika, znów się pojawia. Niektórzy Go widzą, a potem znika im z oczu. Potem inni go widzą i znów znika. Jakby chciał powiedzieć: "Widzicie mnie, a potem nie widzicie." Mówi nam w ten sposób, że kiedy go nie widzimy, nie oznacza to, że go nie ma. Zdarzające się czasem mistyczne widzenia dowodzą tego samego: że On jest blisko. Czyż nie powiedział: "Ponieważ ja żyję, i wy żyć będziecie" (Ewangelia wg św. Jana 14, 19)? Innymi słowy, nasi bliscy, którzy umarli w tej wierze, również są niedaleko, a czasem mogą się całkiem przybliżyć, by dodać nam otuchy.

Młody chłopak, służący podczas wojny w Korei, pisał w liście do swojej matki: "Zdarzają mi się przedziwne rzeczy. Co jakiś czas, w nocy, kiedy się boję, wydaje mi się, że Tato jest ze mną." (Tato nie żyje od dziesięciu lat.) Chłopak zapytuje matkę: "Czy myślisz, że to możliwe, żeby Tato był ze mną tu,

w Korei, na polu bitwy?" Odpowiedź brzmi: "Dlaczego nie?" Mając tyle dowodów, dlaczego mielibyśmy w to nie wierzyć? Żyjemy we wszechświecie, który jest dynamiczny, przenikają go mistyczne, elektryczne, elektroniczne, atomowe siły, wszystkie tak niezwykle i cudowne, że jeszcze nie zdołaliśmy ich pojąć.

Albert E. Cliff, znany pisarz kanadyjski, opowiada o śmierci swojego ojca. Umierający zapadł w śpiączkę i sądzono, że już nie żyje. Powrócił jednak jeszcze na chwilę. Otworzył oczy. Na ścianie znajdował się jeden z tych staroświeckich napisów: "Wiem, że mój Zbawiciel żyje." Umierający otworzył oczy, spojrzął na napis i powiedział: "Naprawdę wiem, że mój Zbawiciel żyje, bo oto wszyscy są tu przy mnie: matka, ojciec, bracia, siostry." Od dawna nie było już ich na tym świecie, on jednak ich widział. Któż może temu zaprzeczyć?

Świętej pamięci pani Tomaszowa Edison powiedziała mi, że kiedy jej sławny mąż umierał, szepnęła do swego lekarza: "Bardzo tam pięknie." Edison był największym naukowcem na świecie. Całe życie zajmował się zjawiskami fizycznymi i chemicznymi. Miał ścisły umysł. Nigdy nie podawał niczego jako faktu, dopóki się o tym nie przekonał. Nie powiedziałby "Bardzo tam pięknie", gdyby nie widział tego na własne oczy.

Wiele lat temu pewien misjonarz udał się na wyspy mórz południowych, by pracować wśród plemienia ludożerców. Po wielu miesiącach nawrócił ich wodza na chrześcijaństwo. Pewnego dnia ów stary wódz powiedział do niego: - Czy pamiętasz, jak do nas przybyłeś?

- Pamiętam - odrzekł misjonarz. - Kiedy szedłem przez las, czułem wszędzie wokół siebie wrogie siły. - Rzeczywiście cię otaczały - powiedział wódz - bo podążaliśmy za tobą, by cię zabić, ale coś nas od tego powstrzymało.

- A cóż to było? - zapytał misjonarz.

- Teraz kiedy jesteście przyjaciółmi - odrzekł wódz - powiedz mi, kim byli ci dwaj świecący, którzy szli z tobą, po obu stronach?

Mój przyjaciel Geoffrey O'Hara, znany autor piosenek, między innymi popularnej piosenki z czasów I wojny światowej "Katy", a także "There Is No Death" ("Nie ma śmierci"), "Give a Man a Horse He Can Ride" ("Dajcie człowiekowi konia pod wierzch") i wielu innych, opowiadał o pułkowniku z I wojny światowej, którego pułk został zmieciony w krwawym starciu. Mówił on, że chodząc tam i z powrotem w okopach czuł ręce swoich żołnierzy, wyczuwał ich obecność. Powiedział do Geoffreya: "Mówię ci, nie ma śmierci." To zdanie stało się tytułem piosenki.

Osobiście nie mam żadnej wątpliwości co do istnienia tych głębokich zjawisk. Wierzę zdecydowanie, że po tym, co zwiemy śmiercią życie trwa nadal. Wierzę, że zjawisko, zwane śmiercią, ma dwie strony: tę, po której żyjemy teraz, i tę, po której będziemy żyć dalej. Wieczność nie zaczyna się wraz ze śmiercią. Teraz już jesteśmy w wieczności. Jesteśmy jej obywatelami. Nasze życie zmienia tylko formę, i jest to - w to również wierzę - zmiana na lepsze.

Moja matka była wspaniałą osobą o wielkiej duszy; jej wpływ na mnie będzie zawsze obecny w moim życiu jako doświadczenie, z którym nic się nie równa. Była wspaniałą rozmówczynią. Jej umysł był żywy i bystry. Podróżowała po całym świecie i miała rozległe kontakty związane z pracą misyjną. Jej życie było pełne i bogate. Miała fantastyczne poczucie humoru. Uwielbiałem przebywać w jej towarzystwie. Wszyscy, którzy ją znali uważali ją za niezwykle fascynującą i inspirującą osobowość.

Już jako dorosły jeździłem do domu, by się z nią zobaczyć, kiedy tylko miałem okazję. Zawsze wyczekiwałem niecierpliwie momentu przybycia do domu rodzinnego, bo była to radosna chwila, kiedy wszyscy mówili naraz, zasiadając do śniadania. Jakże wspaniałe były to spotkania. Potem przyszła jej śmierć i z czułością złożyliśmy jej ciało na pięknym małym cmentarzu w Lynchburgu, w południowym Ohio, mieście, w którym mieszkała jako dziecko. Byłem bardzo smutny owego dnia, kiedy ją tam zostawiliśmy, i odjechałem z ciężkim sercem. Była to pełnia lata.

Nadeszła jesień i poczułem, że chcę znów być z moją matką. Bez niej czułem się samotny, pojechałem więc do Lynchburga. Przez całą noc w pociągu myślałem ze smutkiem o szczęśliwych dniach, które odeszły, i o tym, że wszystko się zmieniło i nigdy już nie będzie tak, jak kiedyś. Dojechałem wreszcie do miasteczka. Było zimno, a niebo chmurzyło się, kiedy szedłem na cmentarz. Otworzyłem starą żelazną bramę. Szedłem po opadłych, szeleszczących liściach, a kiedy dotarłem do w jej grobu, usiadłem tam

samotny i smutny. Nagle chmury rozstały się i wyjrzało słońce. Rozświetliło wzgórze Ohio, okryte niezrównanymi barwami jesieni, wzgórze, wśród których wzrastałem jako chłopiec i które zawsze tak kochałem, wśród których i ona bawiła się jako dziewczynka, dawno temu. Nagle wydało mi się, że słyszę jej głos. Nie słyszałem go naprawdę, ale miałem takie wrażenie. Jestem pewien, że słyszałem go jakimś wewnętrznym uchem. To, co mówiła, było jasne i wyraźne, wypowiedziane znajomym, ukochanym tonem. A oto, co powiedziała: "Czemu szukasz żyjącej wśród umarłych? Czy myślisz, że zostałam w tym ciemnym i ponurym miejscu? Jestem zawsze z tobą i z tymi, których kocham." W rozbłysku wewnętrznego światła stałem się nagle cudownie szczęśliwy. Wiedziałem, że to, co usłyszałem, jest prawdą. Dotarło to do mnie z całą siłą realności. Miałem ochotę głośno krzyknąć. Wstałem, położyłem rękę na grobowcu i ujrzałem go tym, czym jest: tylko miejscem, gdzie spoczywają doczesne szczątki. Ciało, oczywiście, znajdowało się tam, ale było tylko płaszczem, który został odłożony, bo ten, kto go nosił, już go nie potrzebuje. Ale ona, ten cudownie piękny duch - jej tam nie było.

Wyszedłem z cmentarza i od tej pory bywałem tam rzadko. Lubię tam wracać myśląc o niej i o dawnych dniach mojej młodości, ale nie jest to już dla mnie miejsce smutne. To tylko symbol, bo jej tam nie ma. Ona jest z nami; z tymi, których kocha. "Dlaczego szukacie żyjącego wśród umarłych" (Ewangelia wg św. Łukasza 24, 5)

Czytaj Biblię i wierz jej, kiedy mówi o dobroci Boga i nieśmiertelności duszy. Módl się szczerze i z wiarą. Uczyni modlitwę i wiarę nawykiem. Naucz się żyć w prawdziwej przyjaźni z Bogiem i z Jezusem Chrystusem. Kiedy będziesz tak robił, poczujesz, jak w twoim umyśle wzbiera głębokie przeświadczenie, że te wspaniałe rzeczy są rzeczywiście prawdą. "Gdyby tak nie było, to bym wam powiedział." (Ewangelia wg św. Jana 14, 2) Możesz polegać na Chrystusie. Nie pozwoliliby ci wierzyć w rzeczy tak święte gdyby nie były absolutnie prawdziwe.

Taka wiara, która jest uzasadnionym, solidnym, racjonalnym poglądem na życie i wieczność, stanowi receptę na ból serca.

`tc

Rozdział 17.&

Jak czerpać z Najwyższej Mocy

`tc

Czterech mężczyzn siedziało w szatni wiejskiego klubu golfowego po skończonej grze. Rozmowa, która zaczęła się od wyniku gry, zeszła na osobiste trudności i kłopoty. Jeden z mężczyzn był szczególnie zgnębiony. Pozostali, jego przyjaciele, zdając sobie sprawę ze stanu jego ducha, zorganizowali tę partię golfa, by go oderwać od kłopotów. Mieli nadzieję, że kilka godzin spędzonych na polu golfowym przyniesie mu pewną ulgę. Teraz, siedząc razem po skończonej grze, podsuwali mu różne pomysły. Wreszcie jeden z mężczyzn zaczął się zbierać do wyjścia. Wiedział dużo o kłopotach, bo sam ich swego czasu miał niemało, ale znalazł sposób na ich rozwiązanie. Przez chwilę stał wahając się, po czym położył rękę na ramieniu swego przyjaciela.

- George - powiedział - mam nadzieję, że nie pomyślisz, że prawię ci kazania. Naprawdę nie mam takiego zamiaru, ale chcę ci coś zasugerować. To sposób, który pomógł mi wy dostać się z kłopotów. Naprawdę skutkuje, jeśli się postarać. Oto on: trzeba zaczerpnąć z Najwyższej Mocy. Klepnął przyjaciela serdecznie po ramieniu i odszedł. Przygnębiony mężczyzna powiedział:

- Wiem, o co mu chodzi, i wiem, gdzie jest ta Najwyższa Moc. Chciałbym tylko wiedzieć, jak z niej zaczerpnąć. Tego mi właśnie trzeba. Z czasem odkrył, jak się czerpie z Najwyższej Mocy, i wszystko się w jego życiu zmieniło. Teraz jest zdrowym, zadowolonym człowiekiem. Rada, która padła w klubie golfowym, jest naprawdę bardzo mądra. Jest wielu ludzi, którzy są nieszczęśliwi, przygnębieni i nie radzą sobie ze sobą ani ze swoją sytuacją. Sekret polega na tym, żeby zaczerpnąć z Najwyższej Mocy. A jak się to robi?

Pozwólcie, że opowiem o osobistym doświadczeniu. Gdy byłem jeszcze bardzo młody, przydzielono mi dużą parafię w mieście uniwersyteckim. Wielu moich parafian było profesorami uniwersytetu i zarazem

ważnymi obywatelami owego miasta. Bardzo chciałem nie zawieść zaufania tych, którzy powierzyli mi tak odpowiedzialne i pełne możliwości stanowisko, pracowałem więc bardzo ciężko. Zacząłem odczuwać przemęczenie. Każdy powinien ciężko pracować, ale nie ma nic chwalebniejszego w eksploataowaniu się do takiego stopnia, że przestaje się pracować wydajnie. To tak, jak w grze w golfa: jeśli się bardzo starasz strzelić z całych sił, strzał będzie marny. Coś podobnego może się zdarzyć w pracy. Zacząłem się czuć zmęczony i podenerwowany, nie miałem w sobie tyle siły co zwykle.

Pewnego dnia postanowiłem złożyć wizytę jednemu z profesorów, śp. Hugonowi M. Tilroe, mojemu wielkiemu przyjacielowi. Był on wspaniałym nauczycielem, a także niezrównanym wędkarzem i myśliwym. Dużo czasu spędzał na dworze. Wiedziałem, że jeśli nie zastanę go na uniwersytecie, będzie na jeziorze z wędką, i rzeczywiście był. Przyplłynął do brzegu, słysząc moje pozdrowienie.

- Dobrze biorą, chodź - powiedział. Wsiadłem do jego łodzi i przez chwilę łowiliśmy.

- Coś się stało, synu? - zapytał ze zrozumieniem.

Opowiedziałem mu, jak bardzo się staram i jak mnie to wyczerpuje nerwowo. - Nie czuję w sobie siły - powiedziałem.

- Może za bardzo się starasz - zaśmiał się.

Kiedy łódka przybiła do brzegu, powiedział:

- Chodź ze mną do domu. - Kiedy weszliśmy do jego chaty, zakomenderował: - Połóż się tam na kanapie. Chcę ci coś przeczytać. Zamknij oczy i odpręż się, a ja poszukam tego cytatu.

Zrobiłem, jak mi polecił. Myślałem, że przeczyta mi jakiś tekst filozoficzny albo może rozrywkowy, ale zamiast tego powiedział: - O, jest. Słuchaj uważnie, kiedy będę czytał, i pozwól tym słowom zapadać w siebie. "Czy nie wiesz tego? Czyś nie słyszał? Jahwe to Bóg wieczny, Stwórca krańców ziemi; On się nie męczy ani się nie nuży, Jego mądrość jest niezgłębiona. On dodaje mocy zmęczonemu i pomnaża siły omdlałego. Chłopcy się męczą i nużą, chwieją się słabnąc młodzieńcy; lecz ci, co zaufali Panu, odzyskują siły, otrzymują skrzydła jak orły; biegną bez zmęczenia, bez znużenia idą." (Księga Izajasza 40, 28 - 31)

Potem zapytał:

- Wiesz, co czytam?

- Tak, Izajasz, rozdział czterdziesty - odpowiedziałem. - Cieszę się, że znasz Biblię - zauważył. - Dlaczego nie stosujesz jej wskazań? Teraz odpręż się. Odetchnij głęboko trzy razy: wdech, wydech, powoli. Naucz się wypoczywać w Bogu. Naucz się polegać na Jego wsparciu i mocy. Wierz, że On ci ją daje właśnie teraz, i nie trać kontaktu z tą mocą. Poddaj się jej. Pozwól jej płynąć przez siebie.

W swojej pracy daj z siebie wszystko - oczywiście trzeba tak robić. Ale rób to spokojnie, na luzie, jak dobry gracz w baseball, który bierze zamach swobodnie i nie próbuje wybić piłki na koniec świata. Po prostu robi wszystko, co może, i wierzy w siebie, bo wie, że ma duży zapas sił. - Potem jeszcze raz powtórzył cytat: - "Ci, co zaufali Panu, odzyskują siły." Było to dawno temu, lecz nigdy nie zapomniałem tej lekcji. Nauczył mnie, jak czerpać z Najwyższej Mocy, i wiercie, jego rady poskutkowały. Nadal się do nich stosuję i w ciągu dwudziestu lat, jakie minęły od tamtej chwili, nigdy mnie nie zawiodły. Moje życie jest wypełnione różnymi zajęciami, ale ta metoda dostarcza mi tyle siły, ile jest mi potrzebne. Drugi sposób czerpania z Najwyższej Mocy polega na tym, by nauczyć się podchodzić do każdego problemu z pozytywnym, optymistycznym nastawieniem. Wprost proporcjonalnie do intensywności wiary, jaką uruchomisz, otrzymasz siłę potrzebną do stawienia czoła różnym sytuacjom. "Według wiary waszej niech wam się stanie" (Ewangelia wg św. Mateusza 9, 29) to podstawowe prawo udanego życia.

Istnieje Najwyższa Moc, która może zrobić dla ciebie wszystko. Czerp z niej, a doświadczysz jej wielkiej pomocy. Dlaczego miałbyś ulec przeciwnościom, skoro możesz czerpać z Najwyższej Mocy? Określ swój problem. Poproś o konkretne rozwiązanie. Uwierz, że je otrzymujesz. Uwierz, że teraz, dzięki Bożej pomocy, zyskujesz władzę nad trudnościami. Pewien mężczyzna i jego żona przyszli do mnie, będąc w prawdziwych tarapatach. On, niegdyś redaktor naczelny pewnego pisma, był znaną postacią w kręgach muzycznych i artystycznych. Wszyscy go lubili za wesołe i życzliwe usposobienie. Jego żona cieszyła się podobną sympatią. Była jednak słabego zdrowia i z tego powodu przenieśli się na wieś, gdzie żyli w pewnej izolacji.

Ów człowiek powiedział mi, że miał już dwa ataki serca, jeden dość ciężki. Stan jego żony pogarszał się systematycznie i mąż bardzo się o nią martwił. Pytanie, które mi zadał, było następujące: "Skąd mógłbym zaczerpnąć moc, która pozwoliłaby nam dojść do siebie fizycznie i zyskać nową nadzieję, odwagę i siłę?" Sytuacja, przedstawiona przez niego, wyglądała bardzo przygnębiająco.

Szczerze mówiąc, obawiałem się, że jest zbyt przeintelektualizowany, by potrafił przyjąć i spożytkować prostą wiarę, która była mu potrzebna, jeśli miałby się leczyć za jej pomocą. Wyraziłem więc wątpliwość, czy jest zdolny wzbudzić w sobie dość prostej wiary, by uruchomić źródła mocy zgodnie z metodami chrześcijaństwa.

Zapewnił mnie jednak, że podchodzi do tego poważnie, że jest otwarty i zastosuje się do wszelkich wskazówek, jakich mu udzielię. Dostrzegłem jego szczerłość i prawdziwą wartość jego duszy, i od tej pory żywię do niego ogromne przywiązanie. Dałem mu prostą receptę. Miał czytać Nowy Testament i Psalmy tak długo, aż jego umysł będzie nimi nasycony. Poradziłem mu też, by uczył się fragmentów na pamięć. Przede wszystkim zaś zachęciłem go, by nauczył się składać swe życie w ręce Boga z wiarą, że Bóg napelni siłą jego i jego żonę. Zaleciłem im wierzyć niezłomnie, że Bóg prowadzi ich nawet w najdrobniejszych, najpowszedniejszych szczegółach ich życia. Mieli również wierzyć, że Jezus Chrystus współpracuje z ich lekarzem, którego znałem i wysoko ceniłem, i udziela im swojej uzdrawiającej łaski. Poradziłem im także, by wyobrażali sobie uzdrawiającą moc Wielkiego Lekarza działającą w nich.

Niewiele razy zdarzyło mi się widzieć dwoje ludzi, którzy staliby się tak zachwycająco podobni dzieciom w swojej wierze i których ufność byłaby tak pełna. Stali się entuzjastami Biblii i często dzwoniли do mnie, by mi powiedzieć o "jednym wspaniałym fragmencie", który właśnie odkryli. Umożliwili mi świeże spojrzenie na prawdy Biblii. Praca z nimi była naprawdę twórcza.

Następnej wiosny Helena (tak ma na imię żona) powiedziała: "Nigdy nie przeżyłam cudowniejszej wiosny. Kwiaty w tym roku są piękniejsze niż kiedykolwiek, a czy widzicie to niebo, z chmurami o niezwykle kształtach, i te delikatne kolory o świcie i o zachodzie? Liście wydają mi się w tym roku bardziej zielone, nigdy też nie słyszałam, żeby ptaki śpiewały tak melodyjnie i z takim uniesieniem." Kiedy to mówiła, na jej twarzy widziałem ekstazyjne światło i wiedziałem, że odrodziła się duchowo. Jej zdrowie fizyczne zaczęło się poprawiać, odzyskała sporo dawnych sił. Jej wrodzona siła twórcza zaczęła znów się wzmacniać; życie nabrało nowego sensu. Horacy nie ma już więcej kłopotów z sercem, a jego energia fizyczna, intelektualna i duchowa jest wyjątkowa. Przeprowadzili się i są ośrodkiem życia swojej nowej społeczności. Gdziekolwiek się znajdują, przekazują ludziom niezwykłą podniosłą moc.

Jakież to sekret odkryli? Po prostu nauczyli się czerpać z Najwyższej Mocy.

Owa Moc to jedna z najbardziej zdumiewających rzeczy w ludzkiej egzystencji. Bez względu na to, ile razy już widziałem to zjawisko, zawsze wciąż i zachwytem napełniają mnie gruntowne, potężne zmiany na lepsze, jakie ono powoduje w życiu ludzi. Odczuwam taki entuzjazm do wszystkiego, co Najwyższa Moc może zrobić dla ludzi, że ociążam się z zakończeniem tej książki. Mógłbym opowiadać jedna za drugą historie o ludziach, którzy zaczerpnawszy tej Mocy, narodzili się na nowo.

Ta siła jest dostępna nieustannie. Jeśli będziesz na nią otwarty, napłynie w ciebie wielką falą. Jest dostępna dla każdego, w każdych warunkach. Ten niebывały napływ mocy jest tak potężny, że wdzierając się do naszego umysłu usuwa po drodze wszystko: lęk, nienawiść, słabość, chorobę, moralną porażkę. Likwiduje je tak, jakby ich nigdy nie było, odświeża i wzmacnia twoje życie zdrowiem, szczęściem i zycliwością. Przez wiele lat interesowałem się problemem alkoholizmu i organizacją Anonimowych Alkoholików. Jedną z ich podstawowych zasad jest taka, że zanim człowiek otrzyma pomoc, musi uznać, że jest alkoholikiem i sam nic nie potrafi z tym zrobić, że nie ma w sobie siły, że jest pokonany. Dopiero kiedy przyjmie ten punkt widzenia, jest w stanie otrzymać pomoc od innych alkoholików i od Najwyższej Mocy - Boga.

Inna zasada to gotowość do polegania, oparcia się na Najwyższej Mocy, z której człowiek czerpie siłę, jakiej sam nie ma. Wpływ tej mocy na życie ludzi to najbardziej wzruszające i pasjonujące zjawisko na tym świecie. Żaden inny przejaw żadnej innej siły nie może się z tym równać. Ujarzmianie sił natury bywa romantyczne: ludzie odkrywają prawa rządzące tymi siłami i wykorzystują je do swoich celów, dokonując nieraz niezwykłych rzeczy. Moc duchowa również rządzi się swymi prawami. Poznanie ich może sprawiać cuda w dziedzinie znacznie bardziej skomplikowanej i subtelnej niż jakakolwiek

mechanika: w ludzkiej naturze. Sprawić, żeby maszyna działała jak należy, to ważne, ale sprawić, żeby człowiek działał, jak należy, to zupełnie co innego. Wymaga to o wiele większych umiejętności, ale da się zrobić. Pewnego dnia siedziałem pod chwiejącymi się palmami na Florydzie, słuchając opowieści o tym, jak Najwyższa Moc przejawiała się w życiu człowieka, który cudem uniknął tragedii. Powiedział mi, że zaczął pić w wieku szesnastu lat, bo był to wówczas tak zwany "szpan". Po dwudziestu trzech latach picia, rozpoczętego przy okazjach towarzyskich, "24 kwietnia 1947 roku doszedł do końca drogi." Narastająca w nim nienawiść i zawzięta uraza do żony, która od niego uciekła, oraz do teściowej i szwagierki osiągnęły punkt kulminacyjny: postanowił zabić te trzy kobiety. Powtarzam tę historię tak, jak miją opowiedział, jego językiem.

"Żeby się pokrząć przed tym krwawym zadaniem, poszedłem się napić. Kilka kieliszków dałoby mi dość odwagi, by popełnić to potrójne morderstwo. Wszedłszy do baru, zobaczyłem młodego człowieka imieniem Carl, pijącego kawę. Chociaż nie znośłem go od dzieciństwa, zdumiałem się spostrzegłszy jego nieskazitelny wygląd; byłem też nie mniej zdziwiony widząc, że pije kawę w barze, gdzie jeszcze niedawno wydawał 400 dolarów miesięcznie na sam alkohol. Zaintrygowało mnie również jakieś dziwne światło w jego twarzy. Zafascynowany jego wyglądem, zbliżyłem się i zapytałem:

- Co ci się stało, że pijesz kawę?

- Od roku nie tknąłem kieliszka - odparł Carl.

Oślupiałem kompletnie, bo byliśmy razem na wielu popijawach. Jeszcze bardziej osobliwe było to, że chociaż nie znośłem Carla, byłem dziwnie poruszony. Nie mogłem się powstrzymać od słuchania, a on zapytał: - Ed, czy kiedykolwiek chciałeś przestać pić?

- Tak, próbowałem już tysiące razy - odrzekłem.

Carl uśmiechnął się i powiedział:

- Jeśli naprawdę chcesz coś z tym zrobić, wytrzeźwiew i przyjdź na spotkanie w kościele prezbiteriańskim w sobotę o dziewiątej. To spotkanie Anonimowych Alkoholików.

Odpowiedziałem mu, że nie interesuję się religią, ale może przyjdę. Nie bardzo mi się chciało, ale nie mogłem zapomnieć tego światła w jego oczach. Carl nie nalegał, żebym przyszedł na spotkanie, tylko powtórzył, że jeśli chcę coś zrobić ze sobą, on i jego znajomi znają sposób. Powiedziawszy to wyszedł, a ja podszedłem do baru, by zamówić kieliszek, ale jakoś mi się odechciało. Więc zamiast tego poszedłem do domu, jedyne, jaki mi pozostał: do mojej matki.

Chciałbym wyjaśnić, że przez siedemnaście lat byłem żonaty ze świetną dziewczyną, ale utraciwszy do mnie zaufanie z powodu mojego picia, moja zniecierpliwiona żona w końcu zdecydowała się na rozwód; straciłem więc nie tylko pracę i pieniądze, ale także dom.

Przyszedłszy do domu matki, zmagalem się z butelką do szóstej rano, ale ciągle nie piłem. Cały czas myślałem o tym, jak Carl wyglądał. W sobotę rano poszedłem do niego i zapytałem go, co mam robić, żeby się powstrzymać od picia do dziewiątej wieczorem, czyli do spotkania.

Carl powiedział: - Ile razy zobaczysz szylk baru, odmów jedną krótką modlitwę: "Proszę, Boże, przeprowadź mnie koło tego miejsca", a potem biegnij. Uciekaj. W ten sposób będziesz współpracować z Bogiem. On wysłucha twojej modlitwy, a bieg to będzie twój wkład.

Zrobiłem dokładnie tak, jak mi powiedział. Przez wiele godzin, zdenerwowany i roztrzęsiony, chodziłem po ulicach. Wreszcie o ósmej wieczorem moja siostra powiedziała: "Ed, po drodze do tego miejsca, dokąd masz pójść na zebranie, jest siedem knajp. Idź sam. Jeśli ci się nie uda i wrócisz pijany, wciąż będziemy cię kochać i mieć nadzieję, ale coś mi mówi, że to spotkanie będzie inne od tych wszystkich, na jakich byłeś do tej pory." Z Bożą pomocą udało mi się ominąć wszystkie siedem knajp. Tuż przed wejściem do kościoła obejrzałem się przypadkiem i neon jednego z moich ulubionych barów zaświecił mi prosto w oczy. Walka, z samym sobą która miała rozstrzygnąć, czy wejdę do baru, czy na spotkanie Anonimowych Alkoholików, to coś, czego nigdy nie zapomnę, jednak siła większa od mojej skierowała mnie na spotkanie.

Kiedy wszedłem do sali, znów się zdumiałem, bo Carl powitał mnie mocnym uściskiem dłoni. Moja niechęć do niego zniknęła. Przedstawiono mnie potem wielu ludziom ze wszystkich możliwych środowisk. Byli tam i lekarze, i prawnicy, i murarze, i młynarze, i górnicy, i robotnicy budowlani - wszyscy. Z

niektórymi z nich zdarzało mi się pić w ciągu tych dziesięciu - dwudziestu lat, a oto byli tu wszyscy w ten sobotni wieczór, trzeźwi i, co więcej, szczęśliwi.

Nie pamiętam dokładnie, co działo się na tym zebraniu. Jedno co wiem, to że narodziłem się na nowo. Głęboko w środku czułem się zupełnie inaczej. O północy wyszedłem pełen radości z sali spotkań i dotarłszy do domu we wspomniałem, podniosłem nastroju, po raz pierwszy od ponad pięciu lat zasnąłem łatwo i spałem spokojnie. Kiedy się obudziłem następnego ranka, usłyszałem wyraźnie, jak ktoś czy coś mówi do mnie: "Istnieje Moc większa niż ty. Jeśli przekażesz swoją wolę i swoje życie Bogu pod opiekę, On da ci siłę."

Była niedziela rano i postanowiłem pójść do kościoła. Trafiłem na mszę odprawianą przez pastora, którego nie cierpiałem od dzieciństwa. (W tym miejscu autor chciałby zwrócić uwagę na to, jak nierozłącznie nienawiść jest związana z emocjonalną i duchową chorobą. Uwolnienie umysłu od nienawiści to wielki krok ku wyzdrowieniu. Miłość jest potężną siłą leczniczą.) To był jeden z tych statecznych, wyfraczonych duchownych presbiteriańskich. Nie chciałem go znać, ale to była moja wina. Naprawdę był w porządku. Przesiedziałem niecierpliwie śpiewy i zbiórkę na tacę. Potem pastor odczytał Ewangelię, a jego kazanie było oparte na myśli: "Nie pomniejszaj wagi niczyjego doświadczenia - jest jego." Jak długo będę żył, nigdy nie zapomnę tego kazania. Nauczyłem się wówczas ważnej rzeczy: nie pomniejszać niczyjego doświadczenia, bo tylko ten, kto go doświadczył i Bóg znają jego głębokość i szczerłość.

Później pokochałem tego pastora, który okazał się jednym z najwspanialszych i najszczerzych ludzi, jakich kiedykolwiek znałem. Trudno określić, w którym dokładnie momencie zaczęło się moje nowe życie. Czy wówczas kiedy spotkałem Carla w barze? Czy kiedy szedłem ulicą, mijając kolejne bary i walcząc ze sobą? Czy na spotkaniu Anonimowych Alkoholików? Czy w kościele? Nie wiem. Ale ja, który byłem przez dwadzieścia pięć lat beznadziejnym alkoholikiem, nagle stałem się trzeźwy. Sam nigdy bym tego nie dokonał, bo próbowałem tysiąc razy i nie udało mi się. Ale powierzyłem się Najwyższej Mocy i ona to sprawiła."

Znałem narratora powyższej historii od wielu lat. Odkąd stał się trzeźwy, musiał stawić czoło wielu trudnym problemom finansowym i innym. Ale nigdy nie osłabł. Gdy rozmawiam z nim, czuję się dziwnie poruszony. Nie chodzi o to, co mówi ani jak mówi; ważna jest siła emanująca z tego człowieka. Nie jest nikim sławnym. Jest zwykłym, ciężko pracującym komiwojażerem, ale Najwyższa Moc jest w nim, płynie przez niego, oddziałuje na w jego życie i przepływa na innych. Przepłynęła także na mnie.

Ten rozdział nie ma być rozprawą o alkoholizmie, chociaż posłużę się jeszcze jednym przykładem związanym z tym problemem. Przytaczam te doświadczenia, by pokazać, że jeśli istnieje Moc zdolna wyprowadzić człowieka z alkoholizmu, ta sama Moc potrafi pomóc każdemu innemu człowiekowi przewyciężyć każdy inny problem. Nie ma nic trudniejszego do pokonania niż alkoholizm. Moc, która potrafi tego dokonać, może też pomóc przewyciężyć twoje kłopoty, jakiegokolwiek by one były.

Chciałbym opisać jeszcze jedno doświadczenie. Relacjonuję to zdarzenie, by jeszcze raz podkreślić, że istnieje Moc, którą można stosować, czerpać z niej, posługiwać się nią, a która w tajemniczy lecz niechybny sposób daje niezwykle zwycięstwa tym, którzy okazują wiarę.

Pewnego wieczoru w hotelu Roanoke w mieście Roanoke w Virginii pewien człowiek, który później został moim dobrym przyjacielem, opowiedział mi następującą historię. Dwa lata wcześniej czytał moją książkę "Żyj pewnie". W owym czasie był uważany - przez siebie samego i przez innych - za zupełnie beznadziejnego alkoholika. Prowadził interesy w jednym z miast w Virginii, a był tak uzdolniony, że pomimo alkoholizmu radził sobie z tym nie najgorzej. Nie był jednak zdolny do jakiegokolwiek kontroli nad swoim pićm i było jasne, że ulega stopniowej degeneracji.

Po lekturze wspomnianej wyżej książki wbił sobie do głowy, że gdyby mógł dostać się do Nowego Jorku, zostałby uleczony. Wybrał się do Nowego Jorku, ale kiedy tam dotarł, był kompletnie pijany. Znajomy zawiózł go do hotelu i zostawił. Człowiek ten odzyskał jasność umysłu na tyle, żeby zadzwonić na chłopca hotelowego i powiedzieć mu, że chce się dostać do szpitala Townes, sławnego zakładu dla alkoholików, kierowanego przez niezapomnianego śp. Dr. Silkwortha, jednego z największych specjalistów w dziedzinie leczenia alkoholizmu.

Okradłszy go ze stu czy więcej dolarów, które miał w kieszeniach, chłopiec odwiózł go do szpitala. Po kilku dniach kuracji dr Silkworth przyszedł do niego i powiedział: "Charles, wydaje mi się, że zrobiliśmy dla ciebie wszystko, co mogliśmy. Mam wrażenie, że jesteś zdrowy." Nie była to normalna reakcja dr. Silkwortha, i fakt, że postąpił tak w tym przypadku, każe się domyślać, że kierowała nim ręka Najwyższej Mocy. Wciąż jeszcze słaby, Charles skierował się do centrum i dotarł przed drzwi biura przy kościele Marble Collegiate na Zachodniej 29 Ulicy. Tak się jednak złożyło, że był to dzień ustawowo wolny od pracy i kościół był zamknięty (we wszystkie inne dni zawsze jest otwarty). Charles przystanął, wahając się. Miał nadzieję, że wejdzie do kościoła i się pomodli. Nie mógł jednak wejść i zrobić coś osobliwego. Wyjął z portfela jedną ze swoich wizytówek i wrzucił ją do otworu na listy w drzwiach.

W chwili, gdy to zrobił, ogarnął go ogromny spokój. Doznał niesamowitego uczucia wyzwolenia. Oparł głowę o drzwi i płakał jak dziecko, ale wiedział, że jest wolny, że zaszła w nim niezwykła zmiana. O sile tej przemiany świadczy fakt, że od tamtej chwili nie było odwrotu. Od owego momentu Charles żyje w całkowitej trzeźwości.

Na zdarzenie to złożyło się kilka interesujących momentów. Po pierwsze, dr Silkworth wypisał go ze szpitala w momencie najważniejszym ze względów psychologicznych, duchowych, a nawet, można rzec, nadprzyrodzonych, co dowodzi, że i nim kierowała opatrność Boża.

Kiedy Charles opowiadał mi tę historię dwa lata później w hotelu Roanoke, miałem uczucie jakbym ją już słyszał ze wszystkimi szczegółami. Ale nigdy przedtem mi jej nie opowiadał. Wcześniej w ogóle z nim nie rozmawiałem. Przyszło mi do głowy, że, być może, opisał ją w liście do mnie, ale powiedział, że nigdy do mnie nie pisał. Zapytałem go jeszcze, czy nie opowiedział tej historii komuś z moich sekretarzy, współpracowników, czy jakiegokolwiek innej osobie, która mogła mi ją powtórzyć, ale twierdził, że nigdy nie opowiadał tej historii nikomu prócz swojej żony, a ją także dopiero co poznałem. Wydaje się, że zdarzenie to zostało "przekazane" do mojej podświadomości wtedy, kiedy się wydarzyło i teraz "pamiętałem" je. Dlaczego wrzucił wizytówkę w otwór na listy? Może w ten sposób chciał symbolicznie zgłosić się do swego duchowego domu, do Boga. Było to symboliczne, teatralne odejście od klęski i zwrócenie się ku Najwyższej Mocy, która natychmiast uwolniła go od niego samego i uleczyła. Zdarzenie to dowodzi, że tam, gdzie jest głębokie pragnienie, potężna tęsknota i szczerze zwrócenie się ku Mocy, zostanie ona udzielona. Opowiedziałem w tym rozdziale historie zwycięskich doświadczeń różnych ludzi; każda z nich na swój sposób wskazuje na stałą obecność i dostępność odnawiającej życie Mocy, która nas przerasta, ale może w nas mieszkać. Twój problem nie musi mieć nic wspólnego z alkoholizmem, jednak fakt, że Najwyższa Siła może uleczyć tę najtrudniejszą ze wszystkich chorób duchową, podkreśla główną prawdę zawartą w tym rozdziale i w całej książce: że nie ma takiego problemu, trudności czy porażki, której by nie można przezwyciężyć lub rozwiązać wiarą, pozytywnym myśleniem i modlitwą do Boga. Metody te są proste i praktyczne. A Bóg pomoże ci zawsze, tak jak pomógł autorowi poniższego listu:

"Szanowny Doktorze Peale, Kiedy myślimy o wszystkich wspaniałych rzeczach, jakie nam się zdarzyły, odkąd Pana poznaliśmy i zaczęliśmy chodzić do Marble Church, wydaje nam się, że to cud. Gdy uprzytomnimy sobie, że sześć lat temu, o tej samej porze roku byłem doszczętnie splukany, z tysiącem dolarów długów, i fizycznie wykończony - nie miałem prawie żadnych przyjaciół, ponieważ nadużywałem alkoholu - staje się jasne, że musimy się czasem uszczypnąć, by się upewnić, czy nasze szczęście nie jest snem.

Jak Panu dobrze wiadomo, sześć lat temu alkohol nie stanowił mego jedyne problemu. Mówił Pan, że byłem jedną z najbardziej negatywnie usposobionych osób, jakie Pan kiedykolwiek widział, ale to tylko połowa prawdy. Zgłaszałem nieustannie pretensje, krytykowałem wszystkich i wszystko, byłem skłonny do rozdrażnienia, niecierpliwy, zadufany; musiałem być jedną z najbardziej nieznośnych osób, jakie Pan spotkał we wszystkich swoich podróżach.

Proszę nie myśleć, że przezwyciężyłem wszystkie te wady. Nie, należą do tych ludzi, którzy muszą nad sobą pracować dzień za dniem. Jednak stopniowo, starając się postępować zgodnie z Pana naukami, uczę się panować nad sobą i być mniej krytyczny w stosunku do bliźnich. Czuję się jak wypuszczony z więzienia. Nigdy nawet nie śniłem, że życie może być tak pełne i wspaniałe. Z poważaniem, Dick."

Zaczerpnij i ty z Najwyższej Mocy!

`tc

Posłowie

`tc

Skończyłeś czytać tę książkę. Co w niej znalazłeś?

Po prostu zestaw praktycznych, skutecznych metod prowadzenia udanego życia. Otrzymałeś receptę złożoną z wiary i praktyki, która powinna ci pomóc odnieść zwycięstwo nad każdą przeszkodą.

Przywołałem przykłady ludzi, którzy uwierzyli i stosowali proponowane tu techniki. Opowiedziałem o nich po to, by przekonać cię, że poprzez te same metody i ty możesz osiągnąć te same rezultaty. Jednak samo czytanie nie wystarczy. Teraz, proszę, wróć po kolei do każdej z opisanych w tej książce technik i ćwicz ją wytrwale, aż uzyskasz pożądane wyniki. Napisałem tę książkę powodowany szczerym pragnieniem, żeby ci pomóc. Będę bardzo szczęśliwy, jeśli się dowiem, że książka rzeczywiście ci pomogła. Mam bezwzględną ufność i wiarę w zasady i metody przedstawione w tej książce. Zostały przetestowane w laboratorium duchowego doświadczenia i praktycznych realizacji. Działają, jeśli się je stosuje pilnie i z przekonaniem.

Możemy się nigdy nie spotkać osobiście, ale spotkaliśmy się w tej książce. Jesteśmy duchowymi przyjaciółmi. Modlę się za ciebie. Bóg ci pomoże - więc wierz i żyj udanym życiem.

`rp

Norman Vincent Peale

`rp