

NOWY POCZĄTEK

Wprowadzenie

Nowy początek staje się teraz obiektem uwagi naszego programu nauczania. Cel jest już wyraźny, lecz teraz potrzebujesz konkretnej metody, aby go zrealizować. Szybkość osiągnięcia tego celu zależy tylko i wyłącznie od jednej rzeczy: twojej chęci, by praktykować każdy krok. Nawet podjęcie jednego z nich pomoże ci trochę, kiedykolwiek byś nie spróbował. Wszystkie zaś wyprowadzą cię ze snu osądu do snu przebaczenia, poza ból i lęk. Nie są one dla ciebie nowe, ale dotychczas były bardziej ideami niż regułami rządzącymi twoim myśleniem. Dlatego musimy je praktykować przez pewien czas, by stały się regułami, którymi będziemy się kierować w życiu. Postaramy się uczynić z nich nawyk, aby były dostępne w każdej potrzebie.

I. Reguły podejmowania decyzji

Decyzje zapadają nieustannie. Przeważnie nawet nie uświadamiasz sobie, kiedy je podejmujesz. Ale gdy zaczniesz praktykować, choćby odrobinę, z tymi decyzjami, które rozpoznajesz, wówczas sformułujesz zbiór, który pozwoli ci objąć je wszystkie. Lecz skupianie uwagi na każdym kroku, który robisz, nie będzie rozsądne. Świadome używanie właściwego zbioru w momencie, gdy się budzisz, spowoduje duży postęp. Ale gdy zauważysz, że opór jest silny, a zaangażowanie słabe, nie jesteś gotów. *Nie walcz ze sobą*. Lecz pomyśl o takim dniu, jakiego pragniesz, i przypomnij sobie, że istnieje sposób, aby taki dzień właśnie się wydarzył. Następnie spróbuj znów mieć taki dzień, jaki chcesz.

(1) Ćwiczenie zaczyna się tak:

Dzisiaj sam nie podejmę żadnej decyzji.

Oznacza to, że nie będziesz osądzał tego, co masz zrobić. Ale to również oznacza, że nie będziesz oceniał sytuacji, które będą wymagały od ciebie reakcji. Bo jeżeli je osądzisz, to wtedy osobiście ustanowisz zasady dotyczące sposobu reagowania na nie. A wówczas każda inna odpowiedź będzie wywoływała zamęt oraz niepewność i lęk.

Obecnie jest to twój główny problem. Nadal sam podejmujesz decyzję, a *dopiero potem* zadajesz pytanie, co powinieneś zrobić. Lecz to, co słyszysz, może nie rozwiązywać problemu, który sądziłeś, że masz. Może wywołać to lęk, gdyż jest sprzeczne z tym, co widzisz. I dlatego czujesz się atakowany, a przez to zły. Ale istnieją zasady, dzięki którym to się nie wydarzy. Tak się dzieje jedynie na początku, ponieważ wciąż uczysz się słuchać.

(2) Przez cały dzień, gdy tylko o tym pomyślisz, mając chwilę spokoju na zastanowienie się, powtarzaj sobie, jakiego dnia pragniesz, jakich uczuć chciałbyś doświadczyć, oraz co chcesz, aby ci się przydarzyło, a następnie powiedz:

Taki właśnie dzień będzie mi dany, jeśli sam nie podejmę żadnej decyzji.

Te dwa kroki dokładnie przećwiczone, posłużą do pokierowania tobą bez uczucia lęku. Stanie się to możliwe, ponieważ nie będziesz już stawiał oporu, więc opór nie będzie problemem.

Lecz w dalszym ciągu pojawiać się będą sytuacje, które osądziłeś. I jeżeli natychmiast nie skupisz się na pragnieniu otrzymania właściwej odpowiedzi, to pojawiająca się odpowiedź wywoła atak. Będziesz wiedział, że do tego doprowadziłeś, kiedy nie będziesz miał ochoty spokojnie usiąść i poprosić o rozwiązanie. Oznacza to, że sam podjąłeś decyzję i nie dostrzegasz pytania. Więc zanim ponownie je zadasz, potrzebujesz natychmiastowego wzmocnienia.

(3) Jeszcze raz przypomnij sobie dzień, którego pragniesz i zobacz, że wydarzyło się coś, co nie było częścią dnia, którego chciałeś. Następnie uświadom sobie, że zadałeś pytanie i sam na nie odpowiedziałeś. Potem powiedz:

Nie mam żadnego pytania. Zapomniałem, o czym mam zdecydować.

Odwołanie w taki sposób kryteriów, które sam dla siebie ustaliłeś, pozwala na usłyszenie odpowiedzi ukazującej ci, jakie naprawdę musiało być to pytanie.

Mimo oporu staraj się zawsze stosować tę zasadę bez zwłoki, ponieważ już odczuwasz gniew. Twój lęk przed otrzymaniem odpowiedzi innej niż ta, o jaką prosisz w swojej wersji pytania, zmaleje dopiero wtedy, gdy uwierzysz, że dzień, jakiego pragniesz, oznacza dzień, w którym dostaniesz ***swoją*** odpowiedź na ***swoje*** pytanie. A nie uzyskasz takiej odpowiedzi, ponieważ zepsułoby to ów dzień i pozbawiło cię tego, czego naprawdę chcesz. Może to okazać się trudne do zrozumienia, bo nadal sam wyznaczasz zasady, które obiecują ci szczęśliwy dzień. Lecz poprzez przyswojenie sobie prostych metod działania decyzję tę można jeszcze zmienić.

(4) Jeżeli czujesz, że nie chcesz otrzymać odpowiedzi, ponieważ nie możesz nawet uwolnić się od swego pytania, zacznij przemieniać swoje myśli, mówiąc:

Mogę przynajmniej zdecydować, że nie podoba mi się to, co teraz czuję.

Umożliwia nam to przejście do następnego prostego kroku.

(5) Gdy zdecydujesz, że nie podoba ci się to, co czujesz, nie ma wówczas niczego prostszego niż powiedzenie sobie:

Mam więc nadzieję, że się pomyliłem.

Zapobiegnie to wywołaniu sprzeciwu i przypomni ci, że pomoc nie jest ci narzucana odgórnie, ale jest czymś, czego pragniesz i potrzebujesz, ponieważ nie podoba ci się to, co właśnie czujesz. To niewielkie otwarcie wystarczy, by zrobić kilka kolejnych kroków, dzięki którym otrzymasz potrzebną ci pomoc.

Nareszcie dotarłeś do punktu zwrotnego i zdajesz sobie sprawę, że odniesiesz większą korzyść, jeśli to, o czym sam zadecydowałeś, jest nieprawdą. Dopóki nie dotrzesz do tego punktu, będziesz wierzył, że twoje szczęście zależy od posiadania racji. Ale teraz jesteś już na tyle rozsądny, aby zobaczyć, że byłoby lepiej, gdybyś się mylił.

(6) To drobne ziarenko mądrości wystarczy, by poprowadzić cię dalej. Nie jesteś do niczego zmuszany. Po prostu masz nadzieję, że dostaniesz to, czego pragniesz. Możesz więc powiedzieć zupełnie szczerze:

Chcę innego sposobu patrzenia na to.

Teraz już zmieniłeś swoje zdanie na temat tego dnia. Przypomniałeś sobie, czego naprawdę chcesz. Jego cel nie będzie dłużej przyćmiony obłąkanym przekonaniem, że twoim jedynym

pragnieniem w tym dniu jest mieć rację, mimo że się mylisz. W ten sposób uświadamiasz sobie, że stałeś się gotowy, aby prosić, ponieważ niemożliwe jest odczuwanie konfliktu, gdy prosisz o to, czego chcesz, i zdajesz sobie z tego sprawę.

(7) Przedstawmy teraz ostatni krok, który potwierdzi, że nie stawiasz już oporu przed otrzymaniem pomocy. Tak reaguje otwarty umysł: wyraża chęć, by mu pokazano, choćby jeszcze nie był całkowicie pewny:

***Być może istnieje inny sposób patrzenia na to.
Cóż mogę stracić pytając?***

W tym momencie możesz zadać sobie pytanie, które ma sens, więc i odpowiedź będzie miała sens. Poza tym nie będziesz się przed nią bronił, bo wreszcie rozumiesz, że to tobie ona pomoże.

Musi być dla ciebie oczywiste, że łatwiej jest mieć szczęśliwy dzień, gdy nie pozwalasz, by nieszczęście w ogóle się pojawiało. To wciąż wymaga jednak praktykowania zasad, które ochronią cię przed niszczącymi skutkami lęku. Gdy to osiągniesz, żaloszny sen o osądzie zostanie na zawsze usunięty. Tymczasem musisz ćwiczyć reguły, które prowadzą do jego usunięcia. Przyjrzyjmy się zatem jeszcze raz pierwszej proponowanej tutaj decyzji.

Powiedzieliśmy, że możesz rozpocząć szczęśliwy dzień postanawiając samemu nie decydować o niczym. To samo w sobie wydaje się już prawdziwą decyzją. A jednak sam *nie jesteś w stanie* podejmować decyzji. Wszystko zależy od tego, z kim postanawiasz je podejmować. I to naprawdę wszystko. Pierwsza zasada nie jest więc przymusem, lecz prostym stwierdzeniem prostego faktu. O czymkolwiek decydujesz, nie decydujesz sam. Podejmujesz decyzję z bożkami lub z Bogiem. Prosisz o pomoc antychrysta lub Chrystusa. Ten zaś, którego wybierzesz, przyłączy się do ciebie, i powie ci, co masz zrobić.

Ten dzień nie jest przypadkowy. Zostaje ułożony przez tego, z kim zdecydowałeś się go przeżyć oraz w jaki sposób przyjaciel, u którego szukasz porady, postrzega twoje szczęście. Zanim cokolwiek postanowisz, zawsze prosisz o radę. Gdy to zrozumiesz, zobaczysz, że nie ma przymusu ani podstaw do stawiania oporu przed uwolnieniem. Nie ma wolności od tego, co musi się wydarzyć. A jeśli myślisz, że jest, to z pewnością się mylisz.

Druga reguła jest również prawdziwa. Tak więc ty i twój doradca musicie się zgodzić co do tego, czego pragniesz, zanim to nastąpi. Tylko dzięki temu porozumieniu wszystko się wydarza. Nic bowiem nie może się wydarzyć bez pewnego rodzaju zjednoczenia: z Głosem Boga bądź ze snem osądu. Decyzje wywołują skutki, *ponieważ* nie są podejmowane w odosobnieniu. Są podejmowane przez ciebie i twego doradcę, dla ciebie, a także i dla świata. Dzień, którego pragniesz, będzie taki, o jaki poprosiłeś i ofiarujesz go światu, zwiększając w ten sposób panowanie swego doradcy w świecie. Czyim królestwem jest dziś świat dla ciebie? Na jaki dzień dzisiaj się decydujesz?

Potrzeba jedynie tych dwóch, którzy chcą dzisiaj szczęścia, aby obiecać je całemu światu. Wystarczy dwóch, którzy rozpoznają, że nie mogą decydować sami, aby zagwarantować, że radość, o którą poprosili, będzie należeć do wszystkich. Zrozumieli oni podstawowe prawo, dzięki któremu decyzja nabiera mocy wraz z wszelkimi skutkami, jakie kiedykolwiek będzie ona mieć. Wystarczy dwóch. Tych dwóch łączy się, zanim zapada decyzja. Pamiętaj jedynie o tym, a będziesz miał dzień, jakiego pragniesz. I dasz go światu, dzięki temu, że sam go doświadczasz. Decyzja o szczęśliwym dniu zdejmuje twój osąd ze świata. I tak jak otrzymałeś, tak musisz dawać.

Tłum. z j. ang. Rafał Wereżyński