

ROZDZIAŁ 7

Relacje niebiańskie czy z piekła rodem?

Ból związany z trudnościami w związku – zarówno gdy w nim jesteśmy, jak i gdy się rozpada – może być przeszywający. Tutaj, podobnie jak we wszystkim innym, zrozumienie i duchowa rzeczywistość są kluczami do osiągnięcia spokoju w sercu.

Kiedy myślimy miłością, jesteśmy sobą. Gdy umysł kocha całym sobą, jest pełnią, czyli jest święty. Oto źródło szczęścia.

Gdy żywimy wobec kogoś żal, korzystamy z umysłu w sposób niekreatywny, czyli destrukcyjny. To powoduje rozłam umysłu i stawia nas w pozycji wojny przeciwko sobie samym. Oto źródło mentalnego cierpienia.

Wzięcie odpowiedzialności za własne myśli jest zatem naszą największą mocą służącą uzdrowieniu życia. Dominujący system myślowy obecnego świata nieustannie kusi nas, by atakować innych, tym samym atakując siebie. Gdy jednak oddamy umysł Bogu dla Jego celów, staje się on świętym fundamentem dla innego sposobu myślenia i istnienia. Naszym celem przebywania na Ziemi jest postrzeganie każdej chwili jako okazji do kochania. W ten sposób stajemy się osobami czyniącymi cuda, czyli zmieniającymi mrok w światłość.

W każdym momencie każdego dnia, niezależnie od tego, czy ktoś przebywa z nami w pokoju, czy tylko o nim myślimy, stajemy wobec decyzji: pobłogosławię tę osobę czy ją osądzę? Przyglądanie się temu, co naprawdę myślimy, jest dość zaskakujące. Spośród wielu tysięcy myśli pojawiających się codziennie w naszej głowie większość z nich dotyczy tego, co ktoś zrobił lub robi. Nie ma znaczenia, czy jest to coś drobnego, na przykład: „Powinnam była wstawić szklankę do zmywarki”, czy coś naprawdę negatywnego, na przykład: „Nienawidzę tego drania” – żal to żal. Według *Kursu cudów* wszelki żal, który żywimy do kogokolwiek z dowolnego powodu, jest atakiem na siebie samych.

Nie zakończysz wojny przeciwko samemu sobie, kończąc tylko kilka bitew. Podejmując ścieżkę duchową, poszukujemy postawy pełnej miłości względem wszystkich, a nie tylko wybranych osób. Nie ma to nic wspólnego z tym, jak „powinniśmy” myśleć czy jacy „powinniśmy” być. Chodzi o zrozumienie potęgi każdej myśli.

Często dajemy się zwieść mitowi neutralności – idei, że jeśli w sposób aktywny nie życzymy nikomu krzywdy, to wszystko jest porządku. W rzeczywistości myśli neutralne nie istnieją. Nasze myśli mogą błędzić, lecz ich mocy nie wolno umniejszać. Każda myśl wywołuje jakiś skutek.

Zdarza mi się śpieszyć na lotnisku wraz z innymi podróżnymi do tej czy innej bramki, by wsiąść do samolotu, który zabierze mnie do tego czy innego miasta, żebym mogła powiedzieć to samo co w poprzednim i podpisać kilka książek, a następnie wyczerpana wrócić do domu. Gdy mój umysł zestrojony jest z tą fizyczną rzeczywistością, wówczas czuję się przytłoczona i pozbawiona energii.

Zawsze jednak mogę ponownie dokonać wyboru. „Porzuć to, Marianne” – powtarzam sobie. I wtedy zamiast zamykać się w wysiłku ochrony przed mentalnym terkotem, spoglądam na ludzi na lotnisku i wysyłam im miłość. Myślę o tym, kim są, dokąd się udają oraz ilu z nich przechodzi teraz przez życiowe trudności. Jak wielu z nich choruje albo rozpacza. Ilu stresuje się z powodu finansów, małżeństwa lub dzieci. Myślę też o tym, jak wielu z nich to dobrzy, szlachetni ludzie, ze wszystkich sił starający się wieść uczciwe życie. Kiedy to robię, moje serce zalewa najwspanialsze lekarstwo – współczucie. Wówczas moje doświadczenie się zmienia. To, co wcześniej moje ego interpretowało jak „kolejne zwykłe lotnisko”, staje się nagle świątynią, w której mam wyjątkowy przywilej, by spróbować kochać tak, jak ko-

cha Bóg. Sercem, umysłem, a nawet ciałem wznosząc się ponad ego, ponieważ przypominam sobie prawdę o tym, kim jestem, przypominając sobie jednocześnie prawdę o tym, kim oni są. I wtedy na zestresowanej, zmarszczonej twarzy pojawia się uśmiech.

Problem nie polega na tym, że trudno to zrobić – chodzi raczej o to, że jest to *coś innego*. Wyćwiczenie się w korzystaniu z umysłu jako naczynia miłości wykracza poza ramy standardowych nawyków myślowych. Z drugiej strony jest to jedyne prawdziwe wybawienie od smutku naszych serc.

Ktoś mógłby powiedzieć: „To wszystko brzmi pięknie, Marianne, ale obecnie mam do załatwienia sprawy poważniejsze niż życzenie dobra obcym ludziom”. Tak jak my wszyscy. Jednak jednym z problemów dotyczących smutku, depresji i lęku jest to, że niosą one ze sobą pokusę izolowania się od innych – jeśli nie w sposób fizyczny, to przynajmniej emocjonalnie. Z drugiej strony, niezależnie od intensywności odczuwanego bólu, możemy zdecydować się kochać innych. Bez względu na ilość wylanych dzisiaj łez wciąż możemy patrzeć na drugiego człowieka z otwartym sercem. Prawda jest taka, że on też najprawdopodobniej płakał tak mocno. Okazując innym współczucie z powodu ich doświadczeń, wszechświat obficie obdarza współczuciem również nas. Tak naprawdę nigdy do końca nie wiemy, co kryje się w sercu drugiego człowieka, lecz kiedy weźmiemy pod uwagę, że każdy jest wrażliwy tak samo jak my oraz że każdy potrafi ranić tak samo jak my, wówczas nasze

serca zalewa boskie światło i żaden mrok nie ma do nas dostępu.

Żadna z tych kwestii nie jest teorią, ale ma znaczenie tylko wówczas, gdy rodzi się z praktycznego doświadczenia. Takie doświadczenie nadejdzie. Następnym razem, czekając w kolejce w sklepie, czy też siedząc w restauracji, bezgłośnie pošlij pokój i miłość ze swojego serca do ludzi obok ciebie. Wówczas wszystko się zmieni – twoja energia, wyraz twarzy, a nawet to, co i jak mówisz. Zwróć wtedy uwagę, czy to, co wysyłasz, wraca do ciebie, czy nie. Możesz czytać książkę podobną do tej, jednak żadne słowa nie zastąpią potęgi twojej decyzji, aby w drugim człowieku ujrzeć dziecko Boga. Jedynym kościołem, jedyną świątynią, jedną aśramą, która ma jakiegokolwiek znaczenie, jest ziemia, na której teraz stoisz – na lotnisku, w delikatesach czy we własnej sypialni. Po prostu uczynić tę ziemię świętą, a wypełni cię pokój ducha.

ZADANIA W RELACJACH MIĘDZYLUDZKICH

Zgodnie z *Kursem cudów* relacje międzyludzkie to duchowe zadania, w których Duch Święty łączy ze sobą osoby mające maksymalną szansę na rozwój dusz. Nie powinno być zatem dla nas zaskoczeniem, że nie zawsze są one łatwe. Uwypuklają bowiem to, co nie do końca sprawnie działa, oraz sposób, w jaki traktujemy innych ludzi. Każda sytuacja w życiu jest relacją, w której my – a często i osoby wokół nas – mogą dokładnie dostrzec,

w jakich aspektach przejawiamy wolność w kochaniu drugiego człowieka, a w jakich paraliżuje nas strach.

I chociaż ego będzie się upierało, że dla każdej relacji istnieje inny rodzaj miłości, duchowe podstawy każdej relacji są identyczne, bez względu na jej formę. Niezależnie od tego, czy jesteś moim kolegą z pracy, czy członkiem rodziny, kwestia jest taka: czy spotykam się z tobą na poziomie mojej osobowości, czy też ofiarowuję ci dar mojej miłości? Czy jestem tu, żeby cię oceniać, czy żeby ci wybaczyć? Odpowiedzi na te pytania determinują to, co wydarzy się w przyszłości.

Ego postrzega ludzi przez pryzmat transakcji, nieustannie szukając sposobu, w jaki inni mogą zaspokoić nasze potrzeby. Duch zaś postrzega ludzi z perspektywy relacji, nieustannie szukając sposobu na wspólne słuźenie miłości. Dla ego relacje są pełnymi lęku pułapkami, zaś dla ducha są one świętymi spotkaniami. Ostatnią rzeczą, której chce ego, jest to, byśmy wierzyli, iż relacje są fundamentem duchowej podróży. Ale rzeczywiście tak jest. Każde spotkanie – przelotne czy trwałe – jest okazją do wysławiania miłości. Kiedy poddam jakąkolwiek relację służbie boskiemu celowi, najprawdopodobniej przyniesie mi ona wewnętrzny pokój. Jeśli zaś wykorzystam ją, by służyć moim potrzebom, wówczas najprawdopodobniej przyniesie mi ból.

Jak zatem zaspokoić swoje potrzeby, skoro naszym jedynym celem jest kochanie? Jak ustalić standardy, jak wykonywać pracę, jak wyrażać rozsądne oczekiwania i nie dać się wykorzystywać, jeśli w każdej sytuacji

postrzegamy siebie jako czyniącego cuda, kanał dla miłości i Bożego służyć?

Odpowiedź brzmi: „Z ogromną łatwością”. Cud nie zachodzi na poziomie ciała. Ma znacznie mniejszy związek z tym, co dzieje się na zewnątrz, niż z tym, co zachodzi wewnątrz. Ludzie doskonale odczuwają, kiedy się im dobrze życzy i kiedy są oceniani. Wszyscy podświadomie wiemy wszystko.

Jeśli po przebudzeniu pomodłę się o twoje szczęście, pomedytuję nad duchową jednością, wyrażę intencję, by całą sobą okazywać miłość w każdej chwili nadchodzącego dnia, zrezygnuję z wszelkich pokus kontrolowania lub oceniania ciebie, wówczas to *odczujesz*. Wtedy nasza relacja będzie miała szansę stać się pozytywnym doświadczeniem. W przeciwnym razie będzie wszystkim tym, czego pragnie ego – to również *poczujesz*.

Nadrzędną kwestią w naszej relacji jest *cel*. Celem ego w relacjach jest powstrzymanie od miłości, zaś celem ducha w relacjach jest budowanie i zwiększanie miłości. Ego postrzega świat jako coś, co ma jemu służyć, zaś duch widzi nasz świat jako coś, co ma służyć nam.

Ileż to razy słyszałam pytanie: „Czego szukasz w związku?”, zamiast: „Jaki największy dar możesz wnieść w ten związek?”. Ileż razy ktoś zadał ci pytanie w odniesieniu do związku: „Czy naprawdę dostajesz to, czego chcesz?”. *Kurs cudów* mówi, że w każdej sytuacji jedyną brakującą rzeczą jest to, czego nie dajemy. Zdziwiający, jak czę-

sto liczymy czyjeś przewinienia, rzadko zwracając uwagę na własne. Przebiegłe i bezlitosne ego nazywa to troską o samego siebie.

Ego postrzega każdą relację jako szansę do monitorowania duchowego rozwoju drugiej osoby, lecz nigdy własnego. Ego, niczym padlinożerca, czyha na wszelki przejaw winy drugiego człowieka, bo wtedy może zaatakować, osądzić, skrytykować i obwinić. Najważniejszym jego celem jest jednak nie tyle ranienie drugiej osoby, co nas samych.

Ego nigdy nie znajduje powodu do zadowolenia z drugiej osoby. Niepostrzeżenie zwodzi nasze myśli i zachowanie na manowce dalekie od miłości, nawet jeśli wyraźnie stwierdza, że rozpaczliwie jej pragnie. „Jedynym powodem, dla którego chcę, żebyś się zmienił, jest to, że cię *kocham*”! *Kurs cudów* mówi, że dyktat ego brzmi: „Szukajcie, a *nie* znajdziecie”.

W świecie, w którym lęk dominuje świadomość ludzkości, rozwinięcie emocjonalnej muskulatury miłości wymaga świadomej praktyki. Jest to niezwykle trudne, gdy ktoś dotyka wszystkich naszych czułych punktów i rozdrapuje wszystkie rany. Rankiem możemy być pełni miłości i oświeceni, a przed południem – przepelnieni gniewem i oszalali.

I wówczas stajemy do wyścigu. Większość dokonywanych przez nas istotnych osądów i najboleśniejszych ataków pojawia się, zanim w ogóle o tym pomyślimy. Wysyłamy wówczas smsa lub e-maila będącego reakcją na taki atak. Mówimy słowa, których później żałujemy.

Podejmujemy decyzje, które – wyłącznie z perspektywy czasu – okazują się autosabotażem.

Właśnie dlatego tak ważna jest praktyka duchowa. Najpotężniejszym narzędziem w szczęśliwym życiu, w każdym jego aspekcie – w związkach i relacjach międzyludzkich – jest to, aby nasz umysł był kanałem właściwego myślenia, to zaś wymaga praktyki.

Ćwiczenia wysiłkowe wykonujemy w celu wytrenowania mięśni ciała, a ćwiczenia duchowe w celu rozwinięcia mięśni postawy wobec drugiego człowieka i świata. Pierwsze dają nam siłę do fizycznego poruszania się, zaś drugie – moc do pozostania w pokoju wewnętrznym. Obydwa rodzaje ćwiczeń wymagają wysiłku.

Spędzenie choćby pięciu minut codziennie rano na medytacji czy modlitwie niezwykle pomaga w treningu „mięśni duchowych” pozwalających myśleć w duchu miłości. Na początku każdego dnia, jeszcze zanim z kimkolwiek się spotkasz lub wejdiesz w interakcję, świadomie i zapobiegawczo roześlij miłość. Następnie, przyglądając się różnym osobom w ciągu dnia, powiedz do siebie po cichu: „Miłość we mnie pozdrawia miłość w tobie”. Powierz Bogu każdą sytuację i wszelki osąd, które w sobie nosisz. Tego rodzaju praktyka wypełni cię czymś więcej niż tylko wewnętrznym pokojem – uczyni w twoim życiu cuda. W wypełnionym światłem domu nie ma miejsca na mrok. W wypełnionym miłością umyśle nie ma miejsca na lęk.

Kluczem do przyciągnięcia, utrzymania i uzdrowienia relacji międzyludzkich jest wypełnienie umysłu

światłem – oddanie się „do dyspozycji” Boga, abyśmy stali się błogosławieństwem dla wszystkich spotykanych na naszej drodze osób.

Spróbuj codziennie afirmować te prawdy:

- * Nie potrzebuję nikogo, aby poczuć się pełnią. Jako stworzenie Boga już jestem pełnią. *Wychodzę dziś do świata, by dzielić się ze wszystkimi napotkanymi osobami szczerą prawdą na temat tego, kim naprawdę jestem.*
- * Moim zadaniem na tej Ziemi jest kochać, wybaczać i błogosławić. *Każda osoba, którą dzisiaj spotkam, będzie moją szansą na bycie na Ziemi przedstawicielem miłości.*
- * Cokolwiek daję innym, daję sobie. Czegokolwiek wzbraniam innym, wzbraniam sobie. *Każda napotkana osoba stworzy mi okazję do zwiększenia mojej radości i wywołania większej radości u innych.*

Kurs cudów stwierdza: „Modlitwa jest nośnikiem cudów”. Uznaj ją za jedną z największych mocy w zestawie narzędzi, którymi dysponuje czyniący cuda.