

NEW YORK TIMES PERKAMIAUSIA KNYGA
P A M G R O U T

KNYGA,
APIE KURIĄ KAIBA
VISAS PASAULIS



DEVYNI ENERGINIAI
EKSPERIMENTAI, ĮRODANTYS,
KAD SAVO MINTIMIS
KURIATE TIKROVĘ

Alma littera



ĮVADAS

Užgriuvusi banga:
staiga suvokiame, kad buvome suklaidinti

*Didžiausia žmogaus iliuzija yra įsitikinimas, kad
viską lemia ne vien jo paties sąmoningumas.*

NEVILLE'IS GODDARDAS, BARBADOSO RAŠYTOJAS IR MISTIKAS

Kiekvienas iliuzionistas supranta, kad svarbiausia mojuojant burtų lazdele ir rodant rankų miklumą nukreipti dėmesį. Geras magas nukreipia žiūrovų dėmesį *nuo to*, ką iš tikrųjų daro, ir sutelkia jį *į kitką*, kas atrodo itin svarbu, bet tai, žinoma, netiesa.

Taip elgiamės ir mes – nukreipiame visą dėmesį į fizinį pasaulį. Apgaudinėdami jausmus, pamirštame vieną labai svarbų

dalyką – tai, kas neapčiuopiama, ko negalime išvysti savo akimis, gyvenime yra daug svarbiau negu tai, ką regime.

Kvantinė fizika teigia, kad nematomos energijos karalystė – mano vadinama galimybių lauku – labai smarkiai veikia materialųjį pasaulį. Galimybių laukas kuria tikrovę. Iš tikrųjų dabar jau žinome, kad visata sudaryta iš energijos bangų ir dalelių, jos paklūsta mūsų lūkesčiams, sprendimams ir įsitikinimams.

Subtilūs energijos virpesiai, mintys, emocijos ir sąmoningumas atlieka labai svarbų vaidmenį mūsų gyvenime, bet jie yra nematomi, todėl nė nemėginame jų suprasti ar pasinaudoti. Norėdami pasaulį padaryti kitokį, turime tiesiog pakeisti savo lūkesčius ir įsitikinimus. Tai tikrai labai paprasta. Norėdami ką nors sukurti fiziniame pasaulyje, turime susitelkti ne į tai, ką matome, o ką *norime* pamatyti.

Geros, geros, geros vibracijos

Žmogiškosios sąmonės el ninjo pagaliau atsirado.

DIANNE COLLINS, KNYGOS „AR TU GALVOJI APIE ATEITĮ?“

(*DO YOU QUANTUM THINK?*) AUTORĖ

Suprantu, kad netikite, jog paprasčiausia mintis gali daryti įtaką pasauliui. Leiskite pasakyti, kad prieš šimtą metų irgi niekas nebūtų patikėjęs, jog „Amerikos dievaičio“ dalyvių dainos prasiskverbs pro mūrus, stiklą, medį ir iš televizijos bokšto pasieks jūsų televizorius. Niekas nebūtų patikėjęs, kad kortų malcos didumo mobilusis telefonas leis jums pasikalbėti su seserimi, gyvenančia už 2000 mylių.

Jūsų mintys, panašiai kaip 289 televizijos kanalai ir balsas, sklindantis mobiliuoju telefonu, yra vibruojančios bangos. Kai girdite Eminemą, repuojantį apie savo dukterį Heilę, jūsų ausų

būgneliai pagauna vibruojančią garso bangą. Kai matote Brado Pitto lazdelę ar odinę Madonos pirštinę (šiuos aksesuarus jie demonstravo per 2012 metų „Aukšinio gaublio“ įteikimo ceremoniją), jūs regite vibruojančias šviesos bangas.

Tokios pat yra ir jūsų mintys – vibruojančios energijos bangos, kurios veikia viena kitą ir daro poveikį galimybių laukui. Visos jūsų dabartinės, buvusios ar būsimos mintys keliauja į galimybių lauką ir pasilieka ten amžinai. Vibruojančios energijos bangos susitinka, kertasi ir kryžiuojasi neįtikėtinaje energijos labirinte. Kai energijos susikaupia gana daug, ji virsta tikrove. Prisiminkite Einsteino žodžius – materija susiformuoja iš energijos.

Galimybių laukas tiesiogiai atspindi jūsų siunčiamą energiją. Minčių vibracijos pritraukia kitas panašias vibracijas. Pateiksiu pavyzdį. Prieš keletą metų norėjau įsigyti bulvių grūstuką. Niekam apie tai neužsiminiau, tik mintyse pasižymėjau: *kitąsyk nuėjusi į „Walmart“ prekybos centrą, nusipirk bulvių grūstuką*. Tą patį vakarą pas mane užsuko draugė Vendė. Ji darė tvarką namuose ir atvežė porą nereikalingų virtuvės įrankių, tarp jų ir bulvių grūstuką. Kartą nusprendžiau, kad mano gyvenime per mažai juoko. Po poros savaitių ėmiau susitikinėti su linksmuoliu kolega Todu, kuris galiausiai tapo komiku.

Sutapimai mūsų gyvenime vyksta dėl energijos ir galimybių lauko sąveikos. Dažniausiai aplaidžiai švaistome energiją, neatsižvelgiame į tai, kad mūsų mintys, žodžiai ir veiksmai turi didelę įtaką. Vadinasi, neteisingai mąstydami, mes įjungiamo netinkamą programą, nebegalime pasinaudoti neribota energijos galia, nebelieka vietos vaizduotei ir galimybės.

Žmonės laiko Jėzų visa ko pradžia ir pabaiga, nes Jis puikiai valdė energiją ir materiją. Bet Jis yra karčiai pasakęs (Jėzaus žodžiai cituojami netiksliai): „Ir jūs galite šitai padaryti.“

Esu vieniša motina, ne pats puikiausias stereotipinis pavyzdys, į kurį būtų galima lygiuotis. Žmonės iškart susidaro išankstinę nuomonę (kaip, tarkime, apie juodaodžius ar žydus). Jie įsitikinę, kad esu vargšė ir gyvenu iš valstybės pašalpos.

Žinoma, galėtų būti ir taip, bet aš pasirinkau kitą kelią. Susitelkiau į kitokią tikrovę.

Štai kas rašoma mano interneto svetainėje: „Pam Grout yra keliautoja po pasaulį, mylinti motina, perkamiausių knygų autorė, milijonierė. Ji įkvepia visus sutiktus žmones.“ Ėmiau telktis į šiuos dalykus prieš 20 metų, tada dar neturėjau vaiko, nekeliavau po pasaulį, nerašiau knygų ir, tiesą sakant, ne ypač mylėjau save. Susitelkimas į troškimus tikrai padėjo, dabar išdidžiai galiu pasakyti, kad visi norai, išskyrus vieną, jau išsipildė. Leisiu jums spėti, kurį dar reikia įkūnyti. Esu parašiusi 16 knygų, du scenarijus, muilo operą ir daugybę straipsnių žurnalams. Per 20 metų niekada nedirbau nuo devynių ryto iki penktos vakaro ir nebadavau. Internete rašau asmeninį kelionių dienoraštį (www.georgeclooneyslepthere.com), aplankiau visus septynis žemynus. Esu pasakojusi apie šokinėjimą su guma Naujojoje Zelandijoje, kilimų pirkimą Maroke ir kavos pupelių rinkimą Nikaragvoje.

Tiesa, dar norėčiau iššokti iš lėktuvo su parašiotu, bet reikia šį tą įdomaus pasilikti devyniasdešimtajam gimtadieniui.

***Pirmas žingsnis dvasinio nušvitimo link:
atsikratykite stipraus prisirišimo prie įprastai
suvokiamos realybės***

Mes visi esame istorijos belaisviai.

DANIELIS QUINNAS,
KNYGOS „IŠMAELIS“ (*ISHMAEL*) AUTORIUŠ

Realybė nėra tokia, kokia atrodo.

Nesuklysimė pasakę, kad visa, kas, mūsų manymu, yra tikra, iš tiesų netikra. Fizikai jau šimtą metų nežino, ką manyti, nes tradicinis Newtono požiūris į pasaulį neturi nieko bendra su tuo, kaip tas pasaulis iš tikrųjų veikia. Subatominė sritis taip paneigia įprastą pasaulio sampratą ir logiką, kad dauguma mokslininkų, jausdami gresiantį pavojų savo reputacijai, daugiau ar mažiau ignoruoja faktą, kad pasaulis visai ne toks, koks mums atrodo.

Staiga iš niekur atsirandančios dalelės, tai lėčiau, tai greičiau bėgantis laikas, viena į kitą reaguojančios ir tarpusavyje komunikuojančios dalelės, net jei jas skiria tūkstančiai mylių... Labai keista, kad iki šiol mokslininkai tuo pasinaudojo tik tobulindami technologiją, leidžiančią mums susprogdinti vieni kitus, siųsti ir gauti žinutes mobiliaisiais telefonais ir mikrobangų krosnelėje pasišildyti „Hungry-Man TV“ pietus.

Netgi dvi pagrindinės fizinės tikrovės dalys – erdvė ir laikas – ne tokios, kokios atrodo. Šie du pamatiniai ramsčiai tėra labai įtikinamai atrodanti optinė apgaulė. Fizikai, tokie kaip Bernard'as d'Espagnat, neseniai laimėjęs 1,4 mln. vertės Templtono premiją, teigia, kad tradicinę gamtos dėsnių formuluotę jau seniai laikas pakeisti visiškai kitu, daug tikslesniu požiūriu į realybę: sąmonė pati kuria materialųjų pasaulį.

Nors visi pasaulio fizikai žino apie keistąją visatą, kurioje materija staiga atsiranda iš niekur ir kurioje elektronai, nekeliaudami erdve, gali patekti iš vienos orbitos į kitą, daugelis jų nutarė nekreipti į tai dėmesio. Jie trūkteli pečiais ir taria: „Koks skirtumas!“

Nėra taip, kad šį faktą mokslininkai tik neigtų. Kaip jau minėjau, tuo pasinaudodami jie sukūrė lazerius, tranzistorius, geriausius laidininkus ir atomines bombas. Bet jie negali net pradėti aiškinimų, kaip veikia tas kvantinis pasaulis. Fizikas Jamesas Trefilas sakė: „Susidūrėme su visatos sritimi, kurios mūsų smegenys tiesiog nepajėgia suvokti.“

Keletas drąsių fizikų ima pripažinti, kad jų įmantrios prielaidos gali būti klaidingos. Jie sutinka, kad pamatiniai materialiosios realybės principai tiesiog griūva. Kai kurie net turi užtektinai drąsos teigti, kad sąmonė pati kuria fizinį pasaulį. (Dr. Fredas Alanas Wolfas, fizikas, žinomas slapyvardžiu daktaras Kvantas, teigė: „Esmė tokia – visata neegzistuoja be to, kuris tą visatą suvokia.“)

Galiu pasakyti tik tiek: „Pačiu laiku.“

„Stebuklų kurse“, dvasinės psichologijos krypties savarankiškų studijų programoje, kurią praktikuoju ir dėstau 25 metus, propaguojama idėja, kad sąmonė kuria materialųjį pasaulį – žmogus iš anksto nusprendžia, ką patirs gyvenime, mes iš anksto pasirenkame, ką norime matyti.

Problema ta, kad vis dar žiūrime į pasaulį su didžiule pagieža. Viskas, ką turime padaryti, kad pakeistume savo prastai besiklostančio gyvenimo kryptį, – įveikti tą nuolat jaučiamą pagiežą, aktyviai matyti ir tikėtis kitokios realybės. Šiuo metu mes visą savo laiką ir dėmesį (arba sąmonę) eikvojame tam, ko nenorime.

Tačiau tai tėra blogas įprotis, kurio, kaip ir kitų, galima atsikratyti sąmoningai ir noriai dedant pastangas.

Yra taip, kaip nėra

*Penkiais pojūčiais paremtas pasaulio suvokimas
nėbėra tikslus, o daugeliu atvejų net nebetinka.*

SHAFICA KARAGULLA,

MEDICINOS MOKSLŲ DAKTARĖ, TURKŲ PSICHIATRĖ

Šiuo metu planeta, kurią jūs vadinote namais, sukasi apie savo ašį maždaug 1497 km/val., o apie saulę – didžiuliu 107 000 km/val. greičiu. Bet neišgėręs poros ąsočių alaus, jūs apie tai nė nepagalvosite. Tai tėra vienas nedidelis pavyzdys, kaip mes iškreipiame tikrovę.

Paaiškėjo, kad beveik visos sampratos ir teiginiai, kuriais iki šiol tikėjome, yra neteisingi. Labai anksti – sakyčiau, nuo gimimo – mūsų protas įgyja tam tikrą suvokimo modelį ir pagal jį ima filtruoti gaunamą informaciją. Kitaip tariant, mes „patiriame“ tik tai, kas atitinka labai ribotą mūsų suvokimą.

Mergina iš Filipinų man yra sakiusi, kad praėjo savaitės, jei ne mėnesiai, po to, kai ji atvyko į Jungtines Valstijas, kol pamatė, kad kai kurių žmonių plaukai raudoni – net ir tu, kuriuos ji pažinojo ir su kuriais kasdien susidurdavo. Tokios spalvos plaukai neatitiko to, ką ji buvo pratusi matyti ir tikėtis. Tad keletą mėnesių ji, kilusi iš šalies, kur daugelis žmonių yra brunetai, tam tikra prasme buvo akla.

Dabar mokslininkai žino, kad smegenys per sekundę gauna 400 mlrd. bitų informacijos. Kad suvoktumėte, koks tai kiekis, tiesiog pagalvokite: reikėtų vidutiniškai 600 000 knygų, kad būtų galima išspausdinti 400 mlrd. nulių. Nereikia nė sakyti, kad tai yra daug. Tad ką mes darome? Imame atrinkti informaciją, siaurinti jos paiešką. Renkuosi bitą šios informacijos ir matau – *tai puikiai dera prie nuolat mano galvoje besisukančios*

muilo operos apie priešingą lytį. Kai viskas būna pasakyta ir padaryta, mes būname sunaudoję niekingus 2000 bitų informacijos. Išeikite į priekį ir nusilenkite, nes ir tai gana įspūdinga. Kas sekundę iškalbame 2000 bitų informacijos, tačiau yra viena problema. Tai, ką pasirenkame suvokti, tėra dalelytė visos esamos informacijos.

Tarkime, kad kiekvienas rašiklio galu padėtas taškelis yra vienas bitas informacijos. Aš per sekundę galiu padėti penkis taškelius. Įsivaizduokite, kad esate greitesnis už mane – per sekundę sugebate padėti dešimt taškelių. Vėl įsivaizduokime, kad kiekvienas taškelis yra vienas bitas informacijos. Padėti tiek taškelių, kiek jūsų smegenys sugeba apdoroti per sekundę, užtrunka tris su puse minutės, o jei padedate dešimt taškelių. Bet jeigu smegenys apdorotų visą duotą informaciją (400 mlrd. taškelių), tai užtruktų 821 metus!

Mūsų smegenys nuolat sijoja informaciją ir atrenka tai, ką „matyti“ ir kuo tikėti. Iš didelio tingumo renkamės, ką suvokti, neklystame, tai *pasirinkimas* – to, ką jau žinome ir esame anksčiau rinkęsi. Mes matome, jaučiame, ragaujame, liečiame ir užuodžiame ne tikrą pasaulį, o itin apkarpytą jo versiją, tai, ką mūsų smegenys išsigalvoja tiesiogine žodžio prasme. Visa kita praslenska pro šalį. Johnas Maunsellas, Harvardo universiteto neuromokslininkas, sako: „Žmonės mano, kad mato realybę, bet iš tiesų jie jos nemato.“

Kai mūsų smegenys atsirenka, kurią informaciją priimti, jos nutiesia įvairių nervinių ląstelių tiltus suraizgydamos skaidulas ir sukuria nervinius kelius. Žmogus turi vidutiniškai 100 mlrd. nervinių ląstelių, kiekviena jų – nesuskaičiuojamą daugybę atšakų, tad kiekvieno smegenyse išsiraizgę skirtingi vingiai. Jūsų ir, pavyzdžiui, Johnny'io Deppo nervinis žemėlapis skiriasi taip, kaip Viskonsino valstijos ir Rodo salos žemėlapiai.

Kai susiformuoja jūsų kelias, jūs liaujatės keliauti po likusią šalies dalį. 70-oji mano gimtosios Kanzaso valstijos magistralė puikiai iliustruoja šią metaforą. Norite tikėkite, norite – ne, bet Kanzase, valstijoje, kuri filme „Ozo šalies burtininkas“ (*The Wizard of Oz*) buvo pavaizduota juoda ir balta spalvomis, daug geologinių objektų. Pavyzdžiui, šiaurės vakarų kampe, prie Kvinterio miestelio, yra miniatiūrinis Didysis kanjonas – didžiulė septynaukštė kalkakmenio uola, vadinama Kasl Roku. Bet kadangi važiuojant per Kansasą retai išsukama iš greitkelio i70, beveik niekas nė nenutuokia, kad ta uola egzistuoja. Žmonės tiesiog aplenkia gražų, vertingą reginį ir daro klaidingą išvadą, kad Kanzase vien lygumos, o jo kraštovaizdis neįdomus. Tačiau tai netiesa.

Kaip greitkelių planuotojai, nutiesdami i70, parinko lygiausią, greičiausią ir paprasčiausią maršrutą, taip ir mes savo neuroninius kelius tiesiame kuo paprasčiau – renkamės maršrutus, kuriais jau esame daug kartų važiavę. Bet taip nepamatome realybės. Neimame matyti visko, kas yra iš tiesų – tik daugiau nei trys minutės, palyginti su 821 metais.

Keliai ir greitkeliai mūsų smegenyse nusidriekia gana anksti. Mums gimus gali įvykti bet kas. Pavyzdžiu imkime kalbą. Kiekvienas naujagimis gebėtų ištarti bet kurį bet kurios kalbos garsą – ispaniškąjį „r“ ar gomurinius vokiečių kalbos dvibalsius.

Tačiau smegenyse labai anksti susiformuoja neuronų keliai, susiję su mūsų kasdien girdimais garsais, o kitų kalbų garsai pašalinami.

Beveik visi, kas kalba angliškai (galbūt išskyrus Barbarą Walters), gali ištarti šią frazę: *Rolling Rock really rouses Roland Ratinsky*. Tačiau kai kinai ima mokytis anglų kalbos, jų smegenyse nebūna nervinių kelių, susijusių su garso „r“ tarimu, todėl *fried rice* tampa *flied rice*. Kad nepalaikytumėte manęs etnocentrike,

pasakysiu – pamėginusi ištarti gomurinius vokiečių kalbos garsus, suvokiu, kad su vokiečių kalba susiję nerviniai mano keliai yra atrofavęsi.

Tikriausiai pats geriausias pavyzdys, kaip mūsų protai žaidžia virtualios realybės žaidimą, yra įprastinis kasdienio gyvenimo reiškinys – sapnas. Kai Morley'is Saferis pasirodė ant jūsų namų slenksčio ir apipylė jus trikdančiais klausimais, tai atrodė velniškai realu. Bet suskambus žadintuvui, Morley'is ir tas virtualus 60 minučių interviu sprogo kaip burbulas.

Nerviniuose mūsų keliuose nuolat kartojasi tai, kas jau buvo įvykę anksčiau. Kaip trimetis nori žiūrėti „Mažąją undinėlę“, taip ir mes laikomės įsitvėrę savo iliuzijų. Patrauk prakeiktas savo rankas nuo mano iliuzijos! Mes nenustojame ja tikėti, net jei tai mus skaudina.

Mes suteikiame viskam formą

*Tam nereikia tikėjimo. Tam reikia vaizduotės...
Jei ką nors aiškiai matote savo mintyse, tai jau šią
sekundę lekia jūsų link tarsi „Mack“ vilkikas.*

RICHARDAS BACHAS, KNYGOS „ILIUZIJOS“ (*ILLUSIONS*)

IR KITŲ METAFIZINIŲ ROMANŲ AUTORIS

Mano nuomone, gebėti transformuoti energiją taip svarbu, kad to turėtų būti mokoma kartu su skaitymu, rašymu ir skaičavimu. Ir tai prasideda nuo tikslo – už visko slypinčios galios. Tikslas yra energija, kuras, elektrinis prietaisas, sukuriantis atspindintį lauką ir siunčiantis galimybių bangas į GL. Esthera Hicks, skleidžianti Abraham-Hicks mokymą apie traukos dėsnį, vadina tai „troškimų raketos paleidimu“. Sutelkus į tai dėmesį, gaunami geri rezultatai.

Tą pačią minutę, kai nusistatote tikslą ką nors gauti, jūs tai sukuriate. Tai įvyksta akimirksniu ir egzistuoja kaip tikras dalykas. Jūs to kol kas nematote, nes vis dar veikiate linijiniu laiku. Tebesivadovaujate pasenusiu posakiu: „Tam, kad ką nors sukurtumėte, reikia laiko“, tad vis ką nors darote ir laukiate. Vis sekate septyniais naujausios savigalbos knygoje pateiktais žingsniais.

Tačiau fizikai sako štai ką: kvantiniame pasaulyje visa vystosi ne žingsniais, tai įvyksta akimirksniu.

Tad jūsų tikslo rezultatai ima egzistuoti nuo tos minutės, kai jūs tą tikslą nusistatote. Tačiau kaip ir katė – 1935 m. atlikto austrų fiziko Ervino Schrödingerio eksperimento dalyvė – suvokiame tik tą realybę, kurią pasirenkame matyti. Fizinė jūsų tikslo apraiška lieka pasislėpusi už jūsų sąmonės ribų.

Šiuolaikiniai fizikai teigia, kad gyvenimas turi daug dimensijų. Bet dauguma mūsų gyvena vienos dimensijos realybėje, tenkindamiesi tuo, ką patiria penkiais pojūčiais. Tačiau tos patirtys tėra tai, ką mes pasirenkame patirti. Kalbama net ne apie vištą ir kiaušinį. Tai, ką matome, juntame ar patiriame penkiais pojūčiais, ateina priėmus sprendimą matyti, pajusti ir patirti.

Sąmonę lyginu su didžiuliu dangoraižiu. Galiu gyventi antrame aukšte, bet tai, ką sukūriau savo mintimi, yra 17-ame. Kol užkopiu į 17-ą aukštą, atrodo, kad to trūksta, kad aš vis laikiu.

Kitas puikus pavyzdys yra televizorius. Jei turite kabelinę televiziją, galite matyti daugiau nei 100 kanalų. Jei jos neturite, vienu metu galite žiūrėti tik vieną kanalą. Žiūrėdami, tarkime, „Modern Family“, juokiatės iš Kamo, Mitčelo, Filo ir Glorijos kvailiojimų ir visiškai nenučiuokiate, ką rodo per kitus 99 kanalus. Štai kodėl svarbu visada žiūrėti mėgstamą kanalą. Neignoraukite tikrovės, nuo kurios norite pabėgti. Telkitės tik į savąjį tikslą.

Priežastys, kodėl žiūrime nemėgstamas programas

Gyvename pasaulyje, kuris dievina apribojimus.

TAMA KIEVES, KNYGOS „ŠIKART AŠ ŠOKU!“

(THIS TIME I DANCE!) AUTORĖ

1. Iš tiesų mes esame ne čia – ne „šioje akimirkoje“. „Dabar“ yra galios esmė. Štai kodėl jogas, kuris sąmoningai atsikrato psichinių trukdžių, gali lengvai pakeisti savo širdies susitraukimų skaičių, pulsą ir kitas kūno funkcijas. Jei nesate čia, jūsų protas negali daryti to, ko jo prašote. Turite būtinai praktikuoti sąmoningą, nuolatinį supratimą. Jei ne, gyvensite pagal įpročių tapusius įsitikinimus, perimtus dar prieš penktąjį savo gimtadienį. Ar tikrai norite gyventi lyg penkiametis?

Kai pajuntu, kad mano sąmonė veikia už „dabarties“ ribų, – tai, deja, vyksta didžiąją laiko dalį, – ramiai prisimenu šį pavyzdį: „Greitųjų siuntų tarnybos vairuotojas ką tik atvežė viską, ką buvau užsakiusi, tačiau kadangi nesu namuose, apie tai nė nenuotoku. Esu išėjusi ieškoti menkaverčių užsakytų prekių atitikmenų. Viskas bus čia, kai tik grąžinsiu savo sąmonę į amžinąjį „dabar“.

2. Mes sakome, kad tai sunku. Išmokti šį tą gauti pasitelkus mintis yra gana paprasta. Dėl to net neverta ginčytis. Tačiau draugams ar sau vis sakome, kad tai sunku ar kad mes dar mokomės. Tiesiog pasižiūrėkite, kaip dvi dienas jūs tvirtinsite, kad tai „sudėtinga“ ar „sunku“. Atkreipkite dėmesį, kaip dažnai sakote: „Visada taip būna“ arba „Tai vyksta mano šeimoje“. Mes tiek daug kalbame apie nesėkmes, kad praleidžiame tai, kas svarbiausia: galime padaryti taip, kad mums *pavyktų*.

3. Visur ieškome neigiamų dalykų. Apie ką daugiausia mąstome? Apie praeityje persirgtas ligas, iškilusias problemas, užklupusias nelaimes. Kam ruošiamės? Nenumatytoms kliūtimis. Mums patinka visa galva nerti į problemas ir klausti: „Kas negerai?“ Tai pasenęs mąstymo modelis, kurio būtinai reikia atsisakyti. Vos imame ieškoti teigiamų dalykų, mūsų gyvenimas pasisuka neįsivaizduojamai nuostabia nauja linkme.

O tiesa tokia. Visos „bėdos“, kurios tėra kvailas nusistatymas, turi priešingybę. Nepriteklius yra pertekliaus priešingybė. Liga – sveikatos priešingybė. Abi idėjos egzistuoja tuo pat metu. Abi yra teisingos. Pasirinkus matyti vieną pusę, kita tiek pat tikėtina pusė būna nematoma.

Deja, gyvendami pagal erdvės ir laiko suvokimą, vienu metu galite matyti tik vieną monetos pusę. Tačiau svarbu suvokti, kad bet koks įvykis yra toks pat realus kaip ir jo priešingybė ir gali įvykti bet kada.

Abi priešingybės (pavyzdžiui, gausa ir stoka) teisingos. Klausimas tas, kokioje realybėje jūs gyvenate.

4. Manome, kad daug žinome. Ką nors sužinojęs jūs daugiau to nebesvarstote, ir tai tampa jūsų realybe. Bet žinojimas nepaprastai apriboja. Kalbant kvantiniais terminais, tai sutrumpina bangą ir nepalieka vietos paslapčiai, stebuklui ir naujiems atradimams. Pagalvokite apie tai. Jei vienoje rankoje laikote knygas, kitoje – dėžę su prekėmis, paimti dar ką nors neįmanoma. Galite būti įgijęs daug žinių ir turėti krūvą mokslinių laipsnių, įrėmintų ir pakabintų antrame mano minėto dangoraizio aukšte. Tačiau atsiminkite, kad yra daugybė kitų „aukštų“, ir tai, ką „žinote“, užkerta kelią kitoms galimybėms.

5. Protas toks galingas, kad gali sukurti kai ką dar galingesnio už savo ribų. Štai kodėl atliekant eksperimentus būtina susilaikyti nuo išankstinės nuomonės, kad patikėtumėte, jog eksperimentai veikia. Jei manysite, kad tai nesąmonė, imsite kaupti informaciją, atitinkančią jūsų nusistatymą.

6. Neturime praktikos. Naudojimasis GL siekiant pakreipti gyvenimą kita linkme – ne mąstymo pratimas, ne teorija, o praktika. Tai tas pats, kas mokytiis skambinti gitara ar žaisti stalo tenisą. Tigeris Woodsas buvo vos aštuoniolikos, kai laimėjo JAV mėgėjų čempionatą, tačiau turėjo jau 16 metų patirties. Ir dabar jis kasdien daug valandų skiria tobulėjimui ir treniruotėms. Jūs negalite žinoti išminties – galite tik pats būti išmintingas. Štai apie ką ši knyga.

Pasirinkti kitą kanalą

Išsivadukite iš savo psichikos vergijos.

Protą išlaisvinti galime tik mes patys.

AUTOMOBILIO BUFERIO LIPDUKAS „GREEN LIVING“

INTERNETO SVETAINĖJE

Šios knygos tikslas – išvaduoti jus iš jūsų iliuzijų kalėjimo, padėti jums atmesti išgalvotus skelbimus, kurie, jūsų manymu, yra tikrovė. Pasakysiu gerą naujieną – visiškai nereikės keisti savo elgesio. Visa, ką turėsite padaryti, – pakeisti mąstyseną.

Interneto svetainėje „Amazon“ prekiaujama tūkstančiais knygų, kuriose patariama, kaip pakeisti savo kūną. Jau vien apie tai, kaip suformuoti tvirtus sėdmenis, yra 678 knygos ir kompaktinės plokštelės. Tačiau neteko matyti nė vienos knygos, mo-kančios teisingai mąstyti. O juk jūsų protas su visais išankstiniais

nusistatymais, neteisingai suvokiamais nerviniais keliais yra jūsų problemų pagrindas. Atsiminkite – drąsūs fizikai, tokie kaip Fredas Wolfas, ima pripažinti, kad fizinę tikrovę kuria sąmonė. Net tie sėdmenys nėra plieniniai.

Galite vis eiti ir eiti į batų parduotuvę tikėdamasis, kad ten kada nors ims pardavinėti pieną, bet to niekada nebus. Bandymai pakeisti savo kūną, santykius, gauti tai, ko trūksta, bus nesėkmingi, kol neišmokssite keisti ir kurti savo mąstysenos.

Kontroliuoti savo mąstyseną, žinant, kad tai daryti teks visą laiką, gana sunku. Tačiau nusistačius tam tikrą laiko tarpą, kaip ir šioje knygoje atliekamiems eksperimentams, protui gali būti suteikta paskata pamėginti keistis. Tai kaip dvylikos žingsnių programa. Likti blaiviam visam laikui neįmanoma, o vieną dieną, kada nors? Dabar protas gali imti veikti.

Visus eksperimentus, išskyrus du, galima atlikti per 48 val. ar greičiau. Tai yra dvi daugiau kaip 70 metų trukusiančio gyvenimo dienos. Tam skirti laiko gali net itin vangus protas. Kodėl jums duodu 48 val.? Vadinkite tai senuoju galutinio termino principu. Nustatydamas terminą, redaktorius numato, kada pradės tikrinti pateiktą rankraštį. Galutinis terminas leidžia mums laukti ir siekti. Važiuodamas greitkelio svetimoje šalyje, jūs dairotės žalios pašto dėžutės, kurią pamatę turite pasukti į kairę ir vykti savo aklo pasimatymo namų link. Jums padeda žinojimas, kad ji yra 13 km nuo paskutinio jūsų posūkio. Jei to nežinote, imsite nerimauti, ar kartais nepravažiavote pro šalį, ir galiausiai pasuksite atgal. Galutinis terminas tiesiog priverčia jus sutelkti dėmesį.

Sykį paklausiau patarimo, ar neturėčiau atsidėti tik rašymui. Tuo metu dirbau vienoje įmonėje 20 val. per savaitę, o laisvalaikiu rašiau.

– Man tikrai patinka dirbti lšteklių ir plėtros skyriuje, – pasakiau, – tačiau norėčiau visą savo laiką skirti tik rašymui. Nėra

taip, kad nemėgčiau rašyti lėšų rinkimo laiškų, tiesiog noriu įgyvendinti savo idėjas, rašyti tai, kas dega mano širdyje. Ką jūs apie tai manote?

Tuo metu gaudavau daug pasiūlymų rašyti straipsnius. Man skambindavo iš garsių žurnalų. Susipažindavau su vis naujais žmonėmis, man siūlė rašyti poroje rubrikų. Kai kurie žmonės tuo tikrai būtų susivilioję.

Tačiau aš kvaila – man reikėjo ženklo.

„Gera, – pamaniau, – man reikia ženklo, kuris būtų ne atsitiktinumas. Be to, nustatau tam tikrą laiko tarpą. Privalau sužinoti per ateinančias 24 val.“

Rytojau dieną mane atleido iš darbo.

Kitą kartą, kai pasiūlymų rašyti straipsnius buvo nedaug, išsiunčiau keletą gyvenimo aprašymų – esu linkusi tai daryti, kai panikuoju. Kaip ir tikėjaisi, po kelių savaičių man pasiūlė darbą – atlikti vietinės autobusų firmos rinkodaros tyrimus (aš nesakiau, kad gautas darbas buvo įdomus). Atlyginimas buvo didesnis nei kada nors gyvenime. Bet kaip galėjau sau leisti palikti darbus visą laiką?

Ar buvau pasiruošusi atsisakyti rašytojos karjeros? Man ir vėl reikėjo aiškaus ženklo. Jis turėjo pasirodyti per 24 val. – per tiek laiko privalėjau apsispręsti, ar priimti pasiūlymą, ar ne.

Kitą rytą žurnalas „Travel + Leisure“, kuriame labiausiai norėjau dirbti, pasiūlė rašyti straipsnį.

Baigusi kalbėti, sušukau „taip!“ ir iš džiaugsmo ėmiau šokti rokenrolą. Taip įvyko pačiu laiku, nes nepraėjus nė 15 min., man paskambino iš kito žurnalo, apie kurį nei buvau girdėjusi, nei siuntusi gyvenimo aprašymo, ir paprašė parašyti apie Kansas Sičio kepsnius. Teko potencialiam viršininkui pasakyti: „Ačiū, bet ne.“

Būti karalystėje, kaip sakoma „Stebuklų kurse“, tai tiesiog būti susitelkus tik į tai. Turite norėti jausti tik tai.

Šiuo metu mūsų protas atsidavęs tam, ko nenorime. Mūsų teigiami norai smegenyse užima vos mažytį kampelį. Visa kita sutelkta į problemas, kurias, mūsų manymu, ketinimai panaikins. Diduma protinių sugebėjimų susitelkę į nepriteklių, problemiškus santykius ir Dievo, besisvaidančio žaibais iš dangaus, tikėjimą.

Priežastis, dėl kurios 99,9 proc. mūsų proto susitelkę į neigiamus dalykus, yra tai, kad toks pirminis požiūris į pasaulį laikomas normaliu. Vadovaudamiesi tokiomis nuostatomis, klausomės naujienų apie potvynius ir žemės drebėjimus, girdime istorijas apie epilepsija sergantį antros eilės pusbrolių ir reaguojame: „Matai? Argi aš tau nesakiau?“ Nekreipti dėmesio į šias nuostatas beveik neįmanoma, net jei bent teoriškai žinote, kad gali būti ir kitaip.

Pavyzdžiu imkime asmeninį bankrotą. Dauguma mūsų nenori bankrutuoti, ar ne? Tad ką darome? Nuolat mąstome apie tai, ką daryti, kad bankrotas neištiktų. Dirbame ilgas valandas, skambiname biržos makleriams, skaitome knygas ir straipsnius, kaip tapti turtingam. Tačiau visiškai ignoruojame tai, kad, bandydami „praturtėti“, nukreipiame protą link minties, jog nesame turtingi. Taip iš anksto nulemiame savo bankrotą.

Jei nusistatome, kad jaučiamės turtingi, būdami dėkingi jau esamiems turtuoliams, sakykime, savo šeimai ir draugams, bankroto nebus. Jis išstinka tik todėl, kad sutelkiame savo mąstymą į jį. Štai koks galingas mūsų protas.

Mano draugė Karla tvirtai įsitikinusi, kad tada, kai jautiesi bankrutavęs, būtinai turi eiti apsipirkti. Tuojau pat. „Turi spirti šiam įsitikinimui į kiaušius“, taip, mano manymu, pasakytų ji. Išmėginau tai, išvykusi darbo reikalais į Makinako salą Mičigano valstijoje. Buvau dar tik pradėjusi dirbti laisvai samdoma žurnalistė, tad nežinojau, kaip susiklostys finansiniai mano reikalai.

Apsistojau prabangiame „Grand“ viešbutyje, pasirūpinau, kad į lagaminą sudėti drabužiai nebūtų panašūs į tuos, kuriuos aktorė Jane Seymour dėvėjo filme „Kažkur laike“ (*Somewhere in Time*), ir net į tuos, kuriuos dėvėjo „Grand“ pristatymo dienos svečiai, rafinuotai čiaujantys sausainius balkone 200 m aukštyje. Buvau visiškai netinkamai apsirengusi. Ir išėjo taip, kad penkių patiekalų pietūs, kuriuose turėjo dalyvauti vyrai su kostiumais ir kaklaraiščiais, neįvyko.

Nuėjau į brangių dovanų parduotuvę, ir mano dėmesį tuoj pat prikaustė žalsvai mėlynos spalvos šilkinė suknelė. Vogčia užmetus akį į kainą, buvo visiškai aišku, kad ji pranoksta įprastines mano pajamas – suknelė kainavo keturis kartus daugiau, nei aš paprastai išleidžiu. Štai kada supratau, kad privalau ją pirkti. Turėjau „suvaidinti“ sėkmingai karjerą darančios rašytojos, kuria norėjau būti, „vaidmenį“. Nusipirkau suknelę, žinodama, kad taip nutiesiau kelią finansinei sėkmei, kurią man atneš karjera.

Kaip išmokyti šuniuką prašytis į lauką

*Visi galvoja, kaip pakeisti pasaulį, bet niekas
nemąsto, kaip pakeisti save.*

LEVAS TOLSTOJUS, RUSŲ RAŠYTOJAS

Jeigu jūsų smegenys panašios į mano – linkusios atidėlioti, lengvai išblaškamos, sudirginamos, tuomet tam, kad pakeistumėte mąstymą, prireiks įtempti visas jėgas. Tai mėgstu lyginti su šuniuko mokymu prašytis į lauką.

Reikia vis vesti jį į lauką ir parodyti jam kitokią tikrovę, kol jis galiausiai suvoks: *Oho, už durų didelis platus pasaulis. Kur kas smagiau šlapintis ant medžių, krūmų ir vandens kolonėlių nei į senas nunešiotas Pam šlepetes.* Jūsų protą pribloškė grožis, kurį jis

išvys, kai priversite jį elgtis taip, kaip norite. Aplankys nuostabi ramybė. Didžios idėjos bus įgyvendintos, ir su kaupu. Bus daugiau džiaugsmo.

Viena, ką jums reikia padaryti, – tai nukreipti savo mąstymą į teigiamus dalykus. Jei norite ramybės, mąstykite apie ramybę. Jei norite meilės, mąstykite apie meilę. Jei norite Jimmy'io Choo batelių, mąstykite apie juos. Negalvokite, kad ramybės sulaukti neįmanoma, o meilė trumpalaikė, arba kad jūsų banko sąskaitoje nėra pinigų tokiems pirkiniams. Būkite susitelkę tik į tai, ko norite. Ir kaskart, kai šuniukas taikysis šlapintis ant jūsų šlepečių, išveskite jį į lauką.

Filme „Degantis žmogus“ (*Man on Fire*) Denzelas Washingtonas vaidina buvusį specialiųjų pajėgų darbuotoją, kuris įsidarbina turtingo Meksikos verslininko dukters asmens sargybiniu. Nors jis stengėsi išlaikyti dalykiškus santykius, laikui bėgant tapo Pita antru tėvu, drauge su ja ruošdavo namų darbus, padėjo patekti į plaukikų komandą – Pita plaukioti mėgo labiau nei piainino pamokas, kurias lankyti reikalavo jos tėvas. Per plaukimo treniruotes Denzelas nuolat išrėkdavo mergaitei tą patį klausimą: „Pasirengusi ar nepasirengusi?“, o Pita džiugiai atsiliepdavo: „Pasirengusi!“

Tad jums užduosiu tą patį klausimą. Jūsų protas pasirengęs ar ne?

Tikiuosi, jau greitai galėsite sušukti: „Pasirengęs!“

